

**МЕТОДИКА
ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИКЕ
БРОСКОВ В**

Нижний Новгород

2007

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра игровых видов спорта

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ

БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Нижний Новгород

2007

ББК Ч 515.66

УДК 796.323 (077)

Р-37

**Методика обучения технике бросков в баскетболе / Сост. О.С.
Ремизова, ст. преподаватель Нижегородского государственного
университета им. Н.И. Лобачевского**

**Рецензент: Корыгин Валерий Алексеевич - тренер сборной мужской
команды ННГУ им. Н.И. Лобачевского по баскетболу.**

Методические указания предназначены для студентов факультета физической культуры и спорта ННГУ им. Н.И. Лобачевского.

Составитель: О.С. Ремизова, старший преподаватель

ББК Ч 515.66

© Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2007

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

**Методическое пособие предназначено для студентов факультета
"Физическая культура и спорт".**

Составитель: Ремизова Ольга Степановна.

Формат 60-84 1/16

Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура "Таймс".

Уч.-изд. л. Усл.п.л. Заказ . Тираж экз.

Издательство ННГУ им. Н.И. Лобачевского.

603950, Н. Новгород, пр. Гагарина, 23

Типография ННГУ им. Н.И. Лобачевского

Лиц. ПД № 18-0099 от 04.05.01 г.

603000, Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 37

РЕЦЕНЗИЯ

**на методическую работу "Методика обучения технике бросков в
баскетболе" старшего преподавателя кафедры игровых видов спорта
факультета ФКС ННГУ им. Н.И. Лобачевского**

Ремизовой О.С.

**В современной жизни все больше занятия физическими
упражнениями направлены на повышение их оздоровительного
влияния на широкие массы населения. Баскетбол является одним из**

ярких средств физического развития и воспитания молодежи. Главная тенденция развития баскетбола - постоянное усиление нападающих действий. Успех в игре, в конечном счете, зависит от точности броска.

Знание уровня обучаемости и динамики становления технике броска позволит преподавателям и студентам подбирать и использовать на уроке средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне.

Данная работа повысит эффективность процесса обучения броскам в баскетболе и позволит внести коррекцию в построении тренировочных занятий.

Рецензент:

Тренер сборной мужской команды

ННГУ по баскетболу

В.А.Корыгин

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – одна из самых популярных и зрелищных спортивных игр в нашей стране.

Разнообразие технических действий и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений молодежи, всестороннего развития их физических и психических качеств.

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Важнейшим техническим приемом и основным средством нападения является бросок по кольцу. От точности броска, в конечном итоге, зависит успех команды. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзиной.

Данная работа конкретизирует и детализирует подготовку баскетболистов. С позиции системного подхода раскрывается содержание тренировки по обучению технике броска.

Целью нападения в баскетболе являются точные броски. Существуют определённые принципы, обуславливающие успех каждого игрока, независимо от его индивидуальных особенностей. В соответствии с этими принципами каждый игрок должен постоянно совершенствовать свою технику. Это а) психические, включающие концентрацию внимания или собранность, уверенность и умение расслабляться, и б) физические, включающие прицеливание, равновесие тела, создание усилия, расчёт или ритм, координацию и сопровождение.

I. ПРИНЦИПЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ УСПЕХ

КАЖДОГО ИГРОКА

1.1. Психические принципы

Психологическая подготовка в наивысшей степени сказывается при бросках в корзину.

1) Собранность. Она подразумевает концентрацию внимания на выполняемой работе. Чтобы развить это качество, снайпер должен тренироваться в обстановке, максимально приближенной к условиям настоящей игры, например скопления игроков, крики, размахивание руками или даже нарушение правил.

2) Умение расслабляться. Некоторые игроки демонстрируют в условиях напряженного поединка, натренированную отрешенность от всего окружающего, хладнокровие.

Можно это увидеть при выполнении игроком штрафного броска: постановка ног, удары мяча в пол! В этот момент, когда он широко раскрывает глаза, выдыхает воздух, собранность достигает такого предела, что окружающая обстановка не может быть для него помехой.

3) Уверенность. Каждый бросок должен выполняться с уверенностью, что мяч наверняка попадет в корзину. Игрок может потерять уверенность в себе после серии промахов или может оказаться усталым или недостаточно собранным.

У каждого игрока бывают неудачные игры, тогда мяч не «идет», но и бывают моменты, когда во второй половине игры обретается высшая форма после неудачной первой половины. Это умение психически восстанавливаться является признаком отличной тренированности спортсмена.

1.2. Физические принципы

Выполнение броска в корзину включает следующие факторы:

1) Удержание равновесия тела, что позволяет выполнить координирование усилия ногами, туловищем и руками, с помощью чего следует плавное, непрерывное сопровождение мяча при его выпуске.

2) Создание усилия. Развитие общего усилия при выполнении броска в корзину осуществляется взаимодействием следующих действий:

а) плавного движения кисти и пальцев вперед

б) быстрого разгибания руки резким движением локтя и плеча

в) быстрого выпрямления ног в коленных суставах одновременно с подниманием на носки.

3) Расчет. При броске, силы, прилагаемые к мячу, должны пройти через кончики пальцев. Это дает возможность пальцами выправить траекторию в момент выпуска мяча и обеспечивает «мягкое» естественное обратное вращение. «Чувство мяча» становится решающим фактором в определении точности броска.

4) Сопровождение. Успех броска определяется постоянным визуальным контролем корзины и плавным, непрерывным наращиванием двигающей силы, которая достигает максимума в момент, когда мяч сходит с кончиков пальцев.

II. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БРОСКОВ

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, бросок 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.

Мяч можно бросать непосредственно в корзину или так, чтобы он отскочил от щита. Как правило, центровые должны тренировать разнообразные броски с близкой дистанции: броски крюком правой и левой рукой, броски в прыжке, броски в прыжке с поворотом кругом и броски сверху с места, сочетая их с различными поворотами, проходами, добиванием и т.д.

Нападающие, напротив, должны посвящать значительную часть времени отработке бросков в прыжке со средней дистанции (4-6 м), броскам после проходов, броскам с места и броскам крюком, особенно от боковых линий. Основными бросками для защитника являются броски с места с дальней дистанции, броски в прыжке со средней и разнообразные броски сверху и снизу при быстрых проходах к корзине.

Для более устойчивого положения в полете мячу придают обратное вращение. Большое значение для точности попадания имеет правильное движение мяча, стабильное движение рук (руки) при выпуске его в наивысшей точке и активная работа кисти в заключительной фазе броска, завершающая ее полным сгибанием (пронацией) и расслаблением.

2.1. Бросок двумя руками с места

Этот бросок можно выполнять от груди или из положения над головой.

Бросок от груди: кисти обхватывают мяч сверху от себя по бокам; плечи опущены, локти ниже уровня плечевого пояса. Предплечья

могут занимать положение от параллельного по отношению к площадке до вертикального (рис. 1). Ноги согнуты, ступни параллельны или одна несколько выставлена вперед, туловище слегка согнуто в пояснице и направлено вперед, спина выпрямлена. Пальцы широко расставлены, указательные и большие пальцы на одной линии, а большие пальцы расположены близко друг к другу на задней стороне мяча; мяч удобно держится кончиками пальцев обеих рук на расстоянии около 30 см впереди тела и чуть ниже уровня подбородка. Локти расположены близко к телу, голову держать прямо, взгляд направлен на точку прицеливания.

Выполнение броска осуществляется одновременным разгибающим движением рук и ног (подниманием на носки и выпрямлением ног в коленях и рук в локтях) и разгибающим движением кистей и пальцев в направлении корзины, что придает мячу мягкое обратное вращение. Мяч движется по дуге.

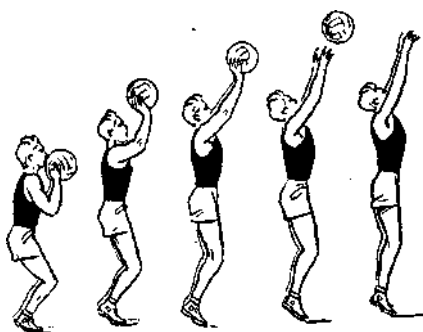


Рис. 1



Рис. 2

Броски двумя руками сверху: в исходном положении мяч выше лба, локтевые суставы находятся либо на уровне плечевого пояса, либо несколько выше его. Кисти обращены ладонной поверхностью в направлении броска и тыльной стороной к лицу бросающего. Предплечья почти вертикальны.

Мяч выпускается за счет комбинированных движений плечевого, локтевого и кистевых суставов вперед-вверх и одновременного разгибания ног. Наиболее ярко выражено короткое разгибание в локтевых суставах и сгибание в плечевых, обеспечивающие выпрямление рук вверх. Кисти к моменту выпуска мяча сгибаются вперед (рис.3 и 4). Большие указательные пальцы сообщают мячу обратное вращение. После того как мяч выпущен, ладони открыты и развернуты наружу.



Рис.3

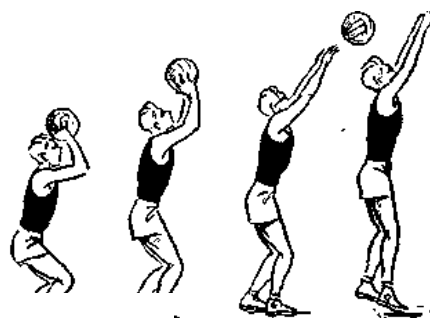


Рис. 4

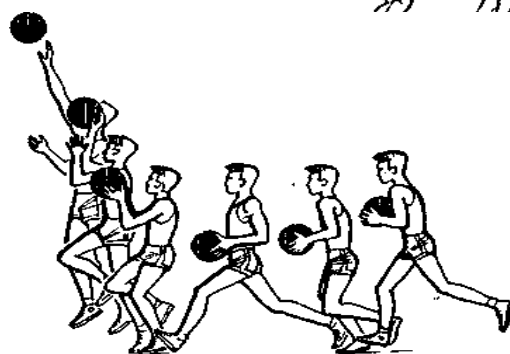


Рис.5. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении

2.2. Бросок одной рукой от плеча

В современном баскетболе чаще всего применяют при атаке корзины с близких дистанций. Как правило, выполняют его в движении после ловли мяча с передачи партнёра или после ведения. С шагом правой ногой (бросок правой рукой), поймав мяч, игрок делает шаг левой и поднимает мяч вверх, перенося его на выполняющую бросок руку. Затем следует энергичный толчок левой ногой вверх, руку с мячом выпрямляют и мяч направляют в корзину. Маховую ногу, согнутую в колене, в момент

толчкового движения свободно опускают, игрок приземляется на толчковую ногу (рис.5).

При атаке с дальних дистанций бросок выполняют в опорном положении. Перед броском согнутые ноги ставят параллельно или одну ногу выставляют вперёд (правую – при броске правой рукой), мяч выносят к плечу двумя руками и, когда он окажется над плечом, поддерживающую руку опускают. Затем ноги разгибают, руку с мячом выпрямляют вверх и активным движением кисти мяч направляют в корзину. Кисть плавно сгибается вниз в лучезапястном суставе, чтобы придать мячу мягкое обратное вращение в момент выпуска.

2.3. Бросок одной рукой с места после движения

Вариантом броска одной рукой с места после движения с остановкой на два счета является тот же бросок с остановкой на один счет из положения стойки на одноименной ноге. Этот бросок позволяет вести борьбу с защитником, готовящимся к блокированию броска.

При выполнении броска дриблер останавливается, ловит мяч, оставаясь на одноименной с бросающей рукой ноге и поднимая колено другой ноги высоко для замедления скорости, и на один счет выполняет бросок из этого положения. Внезапность является при этом основным элементом.

2.4. Бросок двумя руками снизу

Чаще всего делают в движении при стремительных проходах под щит.

За исключением положения рук, *исходное положение* при выполнении этого броска такое же, как и при любом другом броске с места. Ноги располагаются приблизительно на ширине плеч (носки ног направлены в сторону корзины), либо на одной линии, либо одна слегка выдвинута вперед (как всегда, разрешаются индивидуальные особенности). Ноги

согнуты в коленях, вес тела распределяется на подушечках ступней ног, пятки едва касаются пола. Плечи расправлены, голова держится прямо, взгляд направлен на цель. Мяч держится кончиками пальцев близко к телу и ниже пояса, пальцы направлены вниз, а большие пальцы—в сторону корзины. Ладони не касаются мяча, пальцы удобно расставлены в стороны. Локти слегка согнуты и расслаблены.

Предварительным движением (при штрафном броске) руки выносятся на уровень груди, колени выпрямляются. В том же ритме снайпер возвращается в исходное положение и начинает движение мяча вперед и вверх, в то время как ноги выпрямляются в коленях. При полном выпрямлении, когда руки параллельны полу, пускается с движением кистей и пальцев вверх, что придает ему естественное обратное вращение. Спина выпрямлена на протяжении всего броска. Вес тела перемещается на носки, а пятки полностью отрываются от пола. Руки сопровождают бросок, ладони обращены в сторону корзины, большие пальцы направлены внутрь.

Бросок двумя руками снизу может быть использован игроком задней линии при быстром проходе в область штрафного броска плотно охраняемой корзины. Вместо высокого прыжка в традиционном исполнении делается прыжок в длину с расстояния 2—3 м от корзины, толкаясь любой ногой. После толчка (ноги могут быть поджаты) игрок летит в воздухе в сторону корзины, держа мяч двумя руками (см. броски двумя руками снизу). Выпуск мяча рассчитывается в высшей точке прыжка и выполняется выпрямлением обеих рук вперед и подбрасыванием мяча вверх движением кистей и пальцев.

Бросок одной рукой снизу полезен либо при слишком далеком оттапливании от корзины, либо при специальной тактике противодействия защитнику, находящемуся в позиции для блокирования традиционного броска сверху. Бросок опять-таки производится при прыжке в длину, но в этом случае толчковая нога та же что и при традиционном броске одной рукой сверху: левая для броска правой рукой и правая для броска левой

рукой. Вначале мяч держится двумя руками, тело располагается между мячом и защитником. Однако после толчка ближняя к защитнику рука опускается вниз. При броске рука с мячом выпрямляется вперед до уровня плеча, кисть под мячом, а пальцы делают подбрасывающее движение в точку прицеливания на щите, немного выше корзины и чуть в сторону (см. *бросок одной рукой снизу*) Может потребоваться небольшой поворот кисти, чтобы придать мячу легкое вращение.

2.5. Броски из-под корзины

Нередко игрок, прошедший под корзину с мячом, оказывается слишком близко к ней. В этом случае у него есть два варианта для выполнения надежного броска: первый — бросок полукрюком либо коротким крюком, выполняемый со стороны приближения к корзине, второй — обратный бросок в движении, выполняемый с противоположной стороны.

Полукрюк и короткий крюк. Толчок при обоих бросках выполняется ногой, разноименной с бросковой рукой, а мяч держится высоко обеими руками. При полукрюке, однако, когда игрок поднимается в воздух, он поворачивается лицом к корзине, опуская свободную руку, и выполняет движение крюком в сторону корзины бросковой рукой, держа локоть и кисть слегка согнутыми. При броске коротким крюком игрок не поворачивается в сторону корзины. Вместо этого он выпускает мяч полным крюкообразным движением расслабленной и выпрямленной руки и мягким движением кисти и пальцев.

Обратный бросок в движении. Бросок начинается со стороны, противоположной той, с которой приближается игрок.

В действительности подход к щиту может быть выполнен либо со стороны, либо сзади, с использованием небольшой части площадки между щитом и лицевой линией. Толчок выполняется ногой, разноименной с бросающей рукой. Мяч выносится вверх обеими руками, а голова откинута

назад, чтобы видеть точку прицеливания. При полном выпрямлении вверх свободная рука уходит вниз, а бросковая вращается внутрь в направлении мизинца. Мяч выпускается мягким движением кисти и пальцев.

2.6. Бросок крюком в движении

Этот бросок - грозное оружие в репертуаре низкорослого игрока задней линии. Применяется в случаях, когда более высокий защитник переключается для блокирования прямого подхода к корзине. Находясь в движении, нападающий делает такой же толчок, как при традиционном броске в движении, но когда мяч выносится на уровень плеч, бросковая рука вытягивается в сторону от защитника. Вслед за этим выполняется бросок крюком с высокой траекторией полностью вытянутой рукой.

2.7. Броски с поворотом

Чаще всего возможность для взятия корзины с близкой дистанции предоставляется либо центровому, либо нападающему игроку, располагающемуся спиной к корзине. Поэтому игроки должны освоить следующие броски в этих позициях: крюк правой и левой рукой; бросок с поворотом; бросок с поворотом кругом и шагом к корзине; бросок снизу с поворотом; бросок с шагом от корзины и бросок в прыжке с поворотом.

Бросок с поворотом. Этот бросок не представляет трудностей для освоения. Его успешное выполнение требует, чтобы шаг, поворот, отталкивание и бросок были выполнены одним непрерывным движением. Мяч принимается двумя руками, а вес тела равномерно распределяется на обеих ногах, чтобы сохранялась возможность выполнить поворот в любом направлении. Вот схема этого броска (правой рукой): после финта головой и плечами вправо шаг влево левой, или неопорной, ногой — одновременный поворот лицом к корзине — маховое движение вверх коленом правой ноги - отталкивание левой ногой. Во время выполнения

поворота мяч выносится обеими руками в положение для броска над головой. Техника движения рук та же, что и при броске в прыжке.

Бросок с поворотом после шага к корзине. Бросок характерен, прежде всего, для центровых игроков. Когда игрок с мячом видит, что защитник смещается в сторону финта, то, согласовывая свои действия с ошибкой защитника, он может выставить неопорную ногу прямо назад, выполнить поворот в сторону корзины и оставить защитника позади себя. Бросок можно выполнить либо крюком, либо с поворотом, либо снизу с поворотом, либо выпрыгивая к корзине.

Бросок снизу с поворотом. Когда центровой находится в области корзины спиной к ней и чувствует давление защитника сзади, он может сделать фонт в сторону, затем поворот в обратном направлении с шагом назад и выполнить бросок снизу под рукой защитника. Мяч выпускается в направлении корзины движением предплечья и кисти бросающей руки, что придает ему мягкое вращение. При прицеливании нужно учитывать вращение мяча и низкую траекторию полета. Очень важны при этом ритм и сопровождение.

Бросок с шагом от корзины. Применяется, когда центровой игрок, расположенный спиной к корзине, владеет мячом, но неплотно опекается в результате оплошности защитника (например, когда защитник реагирует на фонт центрвого, отступая к корзине). Бросок выполняется после шага от корзины неопорной ногой и выполнения поворота на этой ноге. Игрок поворачивается лицом к корзине, выносит вверх колено другой ноги, отталкивается ставшей теперь опорной ногой и выполняет бросок одной рукой. Поскольку этот бросок легко блокируется при плотной опеке, фонт, поворот и бросок должны быть точно рассчитаны.

Бросок в прыжке с поворотом. Многие игроки считают бросок в прыжке с поворотом лучшим оружием в положении спиной к корзине. Успех броска обеспечивается его простотой и эффективностью легко выполняемого финта. При выполнении броска центровой, рас-

полагающийся спиной к корзине, выносит мяч вверх в положение для броска и одновременно с этим делает прыжок вертикально вверх с поворотом к корзине, рассчитывая выпуск мяча одной рукой в высшей точке прыжка. Финт выполняется быстрым выпрямлением коленей и движением вверх, имитирующим начало отталкивания.

Это лишает защитника возможности сделать прыжок одновременно с нападающим.

2.8. Броски в движении

Бросок в движении применяется в следующих ситуациях:

игрок получает передачу при проходе к корзине;

2) игрок ведет мяч, обыгрывает защитников и проходит к корзине.

Существуют два варианта бросковых движений.

В первом случае, приближаясь к корзине, справа, нападающий крепко берет мяч двумя руками в тот момент, когда правая нога ставится на пол. Держа туловище между мячом и защитником, он делает шаг левой ногой и мах коленом правой ноги вверх (как в прыжке в высоту). Одновременно он выносит мяч в обеих руках как можно выше, правая рука сзади мяча, кисть «взведена» для броска и обращена к корзине, левая рука перед мячом, кисть направлена в сторону от корзины (так же как при броске одной рукой с места или при броске в прыжке). В высшей точке прыжка, когда обе руки вынесены над головой (голова держится прямо, взгляд направлен на точку выше и вправо от корзины), нападающий опускает левую руку, в то время как правая рука, кисть и пальцы вытянуты, чтобы послать мяч в точку прицеливания движением, похожим на захватывание обруча корзины с разбега без мяча. (При приближении к корзине сбоку нужно использовать щит.) После сопровождения игрок приземляется в стойке с согнутыми коленями в готовности немедленно двинуться в позицию для добивания или ухода в защиту. (Приближаясь к корзине слева, нужно использовать левую руку, и все движения соответственно меняются.)

Другой вариант броска в движении, которому отдают предпочтение многие игроки из-за лучшего контроля мяча и более мягкого его послания с отскоком от щита, выполняется с обратным расположением руки. Разбег и толчок выполняются так же, но мяч держится правой рукой спереди ладонью, обращенной слегка вверх (так же как при броске одной рукой снизу); в тот момент, когда левая рука уходит вниз, правая вытягивается и направляет мяч в щит мягким движением кисти и пальцев.

При выполнении любого из этих бросков почти не используется вращение мяча, так как «мягкость» зависит от минимальных движений кистью и пальцами. Поэтому нападающий должен выбрать точку прицеливания, которой мяч должен коснуться, почти не обладая скоростью, и упасть в корзину.

2.9. Бросок одной рукой снизу

Бросок одной рукой снизу используют на близких дистанциях в движении против защитника, блокирующего мяч сверху. Мяч находится на ладони, обращенной вверх; прямая рука опущена вниз. Широким махом рука с мячом выносится вперед и активным усилием пальцев бросает мяч.

2.10. Бросок сверху вниз

Бросок сверху вниз делают одной и двумя руками в высоком прыжке или при незначительном высокоступе игроком. Когда руки (рука) с мячом находятся выше корзины, игрок активным движением кистей направляет его вниз.

Бросок двумя руками сверху вниз. Вытянутыми руками баскетболист удерживает мяч высоко сверху. Резким ладонным сгибанием пальцев он бросает его в корзину.

Этот бросок выполняется с места и с разбега с прыжком, причём только с близкого расстояния.

Броски сверху вниз одной рукой могут выполнять только те игроки, которые свободно захватывают мяч сверху одной кистью.

Поднимая мяч вверх, баскетболист полностью выпрямляет руку; кисть обращена ладонью вниз. Резко сгибая ладонь, он бросает мяч. Бросок выполняется только с близкого расстояния.



Рис.6

Броски одной рукой сверху. В исходном положении мяч на ладони согнутой руки. Вертикально расположенное предплечье выше линии плечевого пояса, локоть обращен вперед. Разгибая ноги и одновременно выпрямляя руку вперед-вверх, баскетболист дополнительным усилием кисти сообщает мячу начальную скорость и направление полета (рис.6).

Анатомическое расположение отдельных звеньев руки позволяет выполнять самые разнообразные движения в различных направлениях. Поэтому и возможно' варьировать броски. Наиболее тонкие и точные движения возможны в суставах кисти и в лучезапястных (в первом случае круговые, а во втором - повороты). Комбинированные движения в этих суставах позволяют выполнять броски не только вперед, но и внутрь и наружу (по отношению к телу баскетболиста).

При выполнении бросков одной и двумя руками из исходного положения сверху мяч летит по крутой траектории. Это выгодно в тех случаях, когда баскетболист находится близко к цели или когда бросок выполняется при сопротивлении противника.

Для выполнения бросков сверху нужна специальная подготовка определенных мышечных групп, так как короткая амплитуда движений требует значительной силы мышц.

2.11. Бросок в прыжке

Является одним из наиболее эффективных средств нападения. Хотя, по-видимому, можно стать хорошим и даже великим баскетболистом, не владея этим броском, в баскетболе нет другого броска, который был бы так опасен для защиты. Быстрый и точный бросок в прыжке, которому предшествует финт, фактически невозможно заблокировать. При противодействии броску в прыжке защитник (если он не имеет подавляющего преимущества в росте) должен точно рассчитать свои движения с движениями нападающего, что чрезвычайно трудно даже при выполнении простейшего финта.

Техника выполнения броска в прыжке, по сути дела, та же самая, что и при броске одной рукой с места. Поэтому если броски с места освоены, то сравнительно легко расширить арсенал бросков, включив в него броски в прыжке с любой разумной дистанции. Поскольку движение мячу сообщается почти исключительно рукой, кистью и пальцами, полезность броска ограничивается в основном близкой и средней дистанцией, хотя некоторые нападающие постоянно поражают корзину с расстояния 8 м.

Отталкивание может выполняться либо с места, из развернутого в любом направлении положения, либо в движении после ведения, поворота кругом или приема передачи. В основном отталкивание с места производится двумя ногами. В движении отталкивание обычно выполняется одной ногой, разноименной с бросковой рукой. Положение ног в воздухе определяется естественностью и удобством: есть великие игроки, которые поджимают ноги, другие оставляют их вытянутыми и расставленными,

третьи — вытянутыми и соединенными вместе. В зависимости от равновесия, расстояния до корзины и активности защиты прыжок может быть выполнен либо вертикально вверх, либо с отклонением вперед или назад. Однако во всех случаях цель состоит в том, чтобы достичь почти неподвижного уравновешенного положения для броска в воздухе лицом к корзине, при котором бросковая рука «взведена» для выбрасывания мяча. Если это движение отлично рассчитано, создается иллюзия зависания игрока в воздухе как раз в тот момент, который необходим для выполнения броска. Если прыжок рассчитан плохо или выполнен неправильно, получается неуклюжий, неуравновешенный бросок, при котором очень мало шансов попасть в корзину. Независимо от индивидуального стиля следующая ниже техника является основной для всех бросков в прыжке, как с места, так и в движении.

В тот момент, когда снайпер начинает приседать, он выносит мяч, держа его в обеих руках, *в подготовительное положение* у плеча бросковой руки. Если игрок двигается, приседание происходит на второй счет остановки и начинается с ноги, разноименной бросковой руке; если игрок стоит на месте, приседание происходит на обеих ногах, а вес равномерно распределяется на подушечках ступней ног. Локти выдвинуты слегка вперед и под мяч, а руки расположены так, что поддерживающая рука находится впереди, а бросковая сзади, пальцы удобно расставлены, как при броске одной рукой с места. Во время прицеливания и разгибания ног в начале выполнения прыжка игрок поднимает мяч двумя руками в позицию для броска немного вперед и либо прямо над головой, либо в сторону от головы над бросковой рукой.

Бросок одной рукой в прыжке - основной способ атаки корзины со средних и дальних дистанций. В исходном положении игрок удерживает мяч перед грудью, пальцы направлены вверх, а взгляд — на корзину (рис.7).



Рис.7. Бросок мяча одной рукой в прыжке

Ноги на ширине плеч или немного уже, стопы параллельны или незначительно выдвинуты одна по отношению к другой.

Отталкиваясь, игрок выносит мяч вверх перед лицом, близко к телу; кисть бросающей руки поворачивает мяч так, чтобы он оказался на ней. Прежде чем ноги оторвутся от пола, мяч должен быть вынесен в позицию замаха. Предплечье не следует сильно отклонять от вертикали или от плоскости броска.

С прыжком начинают разгибать и бросающую руку. Мяч выпускают на подъёме или в высшей точке броска.

Заканчивая бросок, игрок делает захлёстывающее движение кистью, выпуская мяч через указательный палец.

2.12. Бросок одной рукой «крюком»

Бросок одной рукой «крюком» труден по выполнению, но весьма эффективен против активного противодействия соперника. С близких и средних дистанций мяч, брошенный таким образом, трудно перехватить, так как выпускают его в высокой точке и на далёком расстоянии от защитника (рис.8).

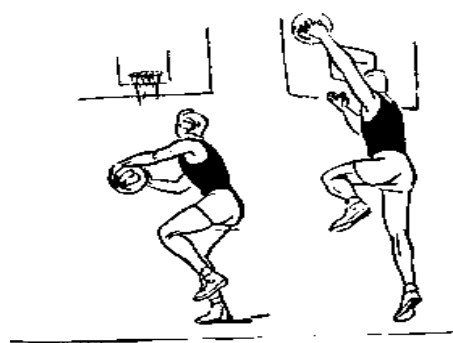


Рис.8

Бросок крюком может быть выполнен после ведения в любую сторону. Он может последовать после приёма передачи и поворота или явиться результатом овладения мячом при отскоке от щита или кольца в нападении. В любом случае бросок выполняется толчком ноги, разноимённой бросковой руке.

Описываемый нами бросок крюком начинается с выполнения поворота из положения спиной к корзине. При броске правой рукой баскетболист поворачивается налево, поднимая колено правой ноги и поворачивая тело и голову для обнаружения цели, в то время как правая рука, повернутая ладонью вверх, вытягивается в сторону параллельно полу. Отталкиваясь левой ногой, баскетболист завершает непрерывное дугообразное движение рукой в сторону корзины. Как и в любом броске в баскетболе, успех зависит от правильного прицеливания, мягкого движения кистью, контроля мяча кончиками пальцев и плавного непрерывного сопровождения броска.

Правильно выполненное сопровождение поможет игроку повернуться лицом к корзине и занять хорошую позицию для добивания мяча.

2.13. Добивание

Добивание - это не просто случайный удачный удар по мячу. Его нужно тренировать, как и любой другой бросок. Высокослытый игрок

должен быть готов к добиванию мяча, отскочившего от щита или кольца в пределах полутора метров от корзины.

Стоя лицом к корзине с согнутыми ногами, поднятыми вверх руками и локтями, расположенными на уровне плеч, добивающий рассчитывает свой прыжок так, чтобы коснуться мяча кончиками пальцев в тот момент, когда он достигает высшей точки прыжка. Игрок широко расставленными пальцами бросковой руки сначала мягко контролирует мяч, а затем подбрасывает его вверх к корзине. Если невозможно контролировать мяч, то нужно выполнить шлепок по нему. Зрительный контроль, контроль кончиками пальцев и сопровождение выполняются так же, как и при любом другом броске одной рукой. (Хотя некоторые предпочитают выпрыгивать за мячом с поднятыми двумя руками, чтобы быть в лучшей позиции, если добивание окажется невозможным, большинство игроков прыгают выше и быстрее с одной поднятой рукой, что предпочтительнее при добивании мяча).

Каким из способов не добивался мяч, очень важно современно прыгнуть и коснуться мяча раньше, чем это сделает противник, и толчкообразным движением одной или двух рук направить его в корзину. Для большей точности игрок должен стараться задержаться в воздухе. При добивании мяча можно пользоваться щитом (рис. 9).

Вариант добивания мяча (рис.10). Расположите полотенца (или стулья)

Перед добивающим игроком в трёх местах – слева от корзины, справа и перед корзиной. Поставьте условие, чтобы добивающий стоял позади полотенца до начала выполнения добивания. В упражнении применяется та же техника, что и в предыдущем. Полотенца находятся на полу, чтобы можно было маневрировать вокруг них перед выполнением добивания. Игрок, добивающий мяч, не должен двигаться, пока его партнёр не выпустит мяч. Затем он должен сделать финт в одном направлении и выйти в противоположном, как бы избегая оттеснения защитником.

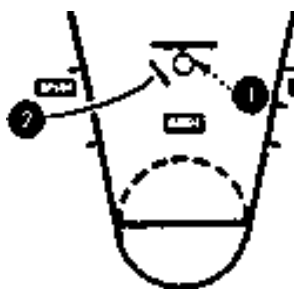


Рис.9



Рис.10

Упражнение в добивании мяча

Выполняется в парах для совершенствования добивания мяча при отскоке от щита или кольца. Каждый игрок добивает мяч с обеих сторон корзины и прямо перед ней. Один из игроков направляет мяч так, чтобы он попал в щит или обруч и отскочил от него. Его партнер на другой стороне площадки добивает отскочивший мяч. Игрок должен предварительно ударить мяч в щит один, два или три раза, прежде чем направить его на другую сторону, разнообразя количество попыток, чтобы его партнер каждый раз правильно рассчитывал прыжок. Игроки часто меняются местами.

Тренеры наблюдают за правильным выполнением добивания. Игрок должен держать обе руки на высоте плеч, и в тот момент, когда он начинает прыгать вверх за мячом, руки и кисти должны подниматься вверх с локтями, согнутыми под прямым углом. Ладонь добивающей руки должна быть обращена к мячу, а пальцы свободно расставлены. Добивать мяч следует в высшей точке прыжка. Добивающее движение является продолжением прыжка, а пальцы руки контролируют мяч очень короткое время. После приёма мяча на руку добивающее движение кисти и пальцев

должно быть достаточно сильным, чтобы точно послать мяч. Обхватывание мяча пальцами необходимо для полного контроля мяча.

Мы выполняем это упражнение с близкого от корзины расстояния, чтобы игроки добивали мяч почти наверняка.

2.14. Упражнения в бросках

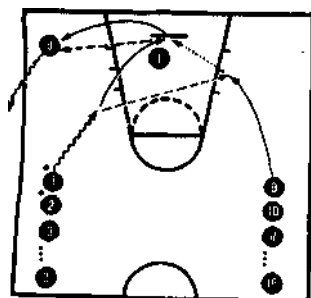


Рис.11

Основное упражнение в бросках в движении (Рис.11) Команда разбивается на две колонны по восемь игроков в каждой. Первые два игрока в левой колонне владеют мячами. Игрок 1 ведёт мяч к корзине, а игрок 9, в правой колонне начинает движение к корзине одновременно с ним. Игрок 1 передаёт мяч партнёру 9 с отскоком от пола. Приняв передачу, партнер отталкивается вверх и выполняет бросок правой рукой в движении. Игрок 1 овладевает мячом после броска и передает его игроку 9, который ведёт мяч за боковой линией, передавая его игроку 3. Игрок 1 уходит в правую колонну.

Затем упражнение продолжается. Игрок 2 ведёт мяч к корзине и передаёт его игроку 10 и т.д. следует часто меняться сторонами, чтобы выполнять броски с обеих сторон площадки и с середины. Это упражнение могут ежедневно выполнять игроки любого уровня в качестве основного разминочного упражнения и основного упражнения в бросках одной рукой в движении. Его также можно использовать как предыгровое разминочное упражнение. Надо следить за тем, чтобы бросок выполнялся правильно.

Игрок должен сделать два шага с мячом перед выполнением броска, оттолкнуться ногой, разноимённой с бросающей рукой, сделать маховое движение вверх коленом одноименной ноги, выпрыгнуть высоко вверх и вынести мяч вверх двумя руками.

Он должен смотреть на цель из-за правой руки, перед выпуском мяча опустить левую руку и приземлиться в хорошей позиции для добивания.

Нападающий может изменять способ броска, держать ладонь правой руки обращенной к лицу или держать мяч двумя руками. Взгляд должен быть все время направлен на цель.

Бросок в движении с сопротивлением (Рис.12)

Построение такое же, как в предыдущем упражнении, только теперь игрок, передающий мяч, оказывает сопротивление снайперу, чтобы тот привык выполнять броски в игровых условиях, когда защитник двигается к нему. Это хорошее предыгровое разминочное упражнение.

Игрок 1 ведет мяч и передает его игроку 9, который начинает движение к корзине одновременно с игроком 1. Передача должна пройти точно поперек области штрафного броска к игроку 9. Когда этот игрок начинает выполнять бросок одной рукой в движении, игрок 1 оказывает ему сопротивление. Он не обязательно блокирует бросок, а должен заставить игрока 9 укрывать мяч перед броском. Игрок 1 подбирает мяч после броска, передает его игроку 9, который выводит мяч в левую часть площадки и передает игроку 3. Игроки меняются колоннами.

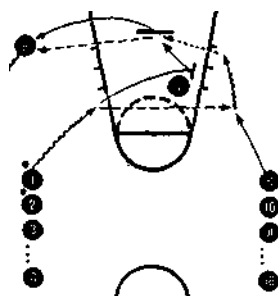


Рис.12.

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением (Рис.13)

Построение такое же, как на Рис.11. Игрок 1 вводит мяч в круг области штрафного броска. Игрок 9 выходит к лицевой линии на расстоянии 4-5 м от корзины. Игрок 1 передает мяч игроку 9 и следует за своей передачей, оказывая сопротивление игроку 9, который может выполнить бросок или предварительно сделать финт на бросок, а затем бросать. Оба баскетболиста борются за мяч при отскоке, причём игрок 1 пытается удержать хорошую защитную позицию, а соперник –добить мяч, если тот не попал в корзину. Затем игрок 9 передает мяч игроку 3, стоящему в колонне. Игроки 2 и 10 продолжают упражнения после того, как предыдущая пара освободит область корзины. Занимающиеся должны выполнять броски со средней дистанции. Нападающие всегда следуют к корзине за броском, так как они лучше всех чувствуют направление отскока мяча, защитники совершенствуют навыки отблокирования. После каждого броска игроки меняются сторонами площадки.

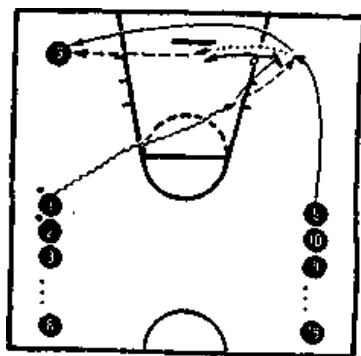


Рис. 13

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 в 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 сто на стуле, сидя, стоя на коленях. Затем расстояние

до щита увеличивается, игрок постепенно отходит от кольца на свои обычные позиции для атаки. Игрокам полезно постоянно просматривать кинопрограммы лучших снайперов, с тем, чтобы учиться правильной постановке кисти, положению рук, ног, корпуса, выполнению прыжка. Ещё полезнее увидеть действия известного снайпера на тренировке, когда он совершает бросок по кольцу. Хорошо, если тренер сам может продемонстрировать правильное выполнение броска, но еще важнее, если он подмечает все технические ошибки учеников и умеет их исправлять.

Упражнения для тренировки штрафных бросков

Перечисленные ниже приемы и действия нужно упорно отрабатывать, пока они не станут автоматическими при пробитии штрафного броска любым способом:

1. Перед тем как входить в круг штрафного броска, вытрите руки и пальцы; встряхните руки, кисти и пальцы, чтобы снять напряжение.

2. Прежде чем принять мяч от судьи, посмотрите влево, вправо и назад, чтобы проверить расстановку противника и позиции партнеров по команде.

3. Прежде чем располагаться на линии штрафного броска, примите мяч от судьи.

4. Подойдите к линии и поставьте ноги в положение, которое вы всегда используете при пробитии штрафных.

5. Повращайте мяч в руках, чтобы почувствовать его; ударьте мяч об пол несколько раз, чтобы расслабить руки и тело.

6. Сделайте медленно вдох и выдох и выполняйте бросок.

Штрафной бросок должен стать автоматическим. Поэтому предварительные действия и позиция ног должны быть одинаковыми для каждого броска.

Упражнение в бросках «Двадцать одно» (рис.14)

Это эмоциональное, соревновательное упражнение — одно из самых старых. Оно полезно баскетболистам любого уровня

подготовленности и часто применяется перед сезоном во время игр, и после окончания сезона. Это упражнение — прекрасное средство общей подготовки, поскольку включает постоянное движение.

По два игрока располагаются с двух сторон корзины на расстоянии 5,5 м от нее. Игроки 1 и 2 противодействуют игрокам 3 и 4. Игроки 1 и 3 имеют по мячу. Игрок 1 выполняет бросок, следует за мячом и передает его партнеру 2. Игрок 3 делает то же самое, передавая мяч партнеру 4. Каждый игрок, в свою очередь, бросает и подбирает мяч. Команда, первой набравшая 21 очко, оказывается победителем.

Проигравшие могут быть наказаны. Одно из наказаний, которые мы любим использовать, состоит в том, что проигравшие становятся на середине площадки спиной к победителям и наклоняются вперед. Победителям дается две попытки попасть мячом по ягодицам проигравших.

Бросок в прыжке с последующим движением к щиту

(Рис. 15)

Команда делится на две или три колонны. Обычно низкорослые баскетболисты выставляются против высокорослых для повышения эмоциональности соревнований.

Игроков можно также разделить согласно амплуа, чтобы нападающие, центровые и защитники оказались в разных группах, или первую команду можно выставить против второй и третьей. Игроки выполняют бросок в прыжке, подбирают мяч и передает его следующему игроку в колонне. Все игроки должны бросать с одной из трех точек на каждой из сторон площадки (см. рисунок).

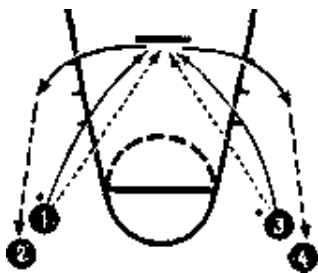


Рис.14

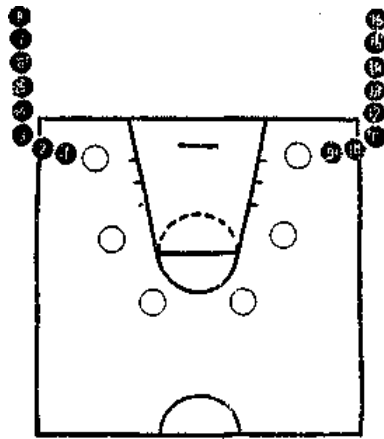


Рис.15

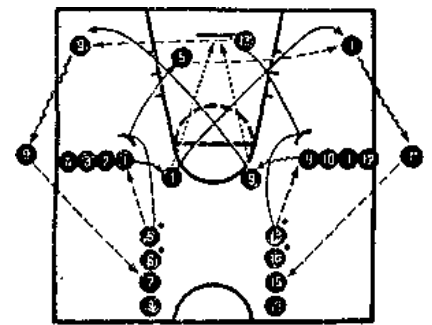


Рис.16

Обычно команды играют, пока одна из них не наберет 15 очков, и опять же проигравшие могут понести наказание.

Передача – заслон - бросок (рис. 16). Это предыгровое разминочное упражнение похоже на те, что мы используем для совершенствования постановки заслонов и проходов. Игроки образуют четыре колонны, по две на каждой стороне площадки. По четыре игрока становятся на продолжениях линии штрафного броска и по четыре — на продолжениях боковых линий области штрафного броска. У первых двух игроков в колоннах на продолжениях боковых линий области штрафного броска по мячу. Игрок 5 в левой колонне передает мяч игроку 1 и ставит для него заслон. Игрок 1 делает один или два удара мячом в пол и выполняет бросок в прыжке (передача — заслон — бросок). Игрок 5 подбирает мяч и передает его игроку 1, который выходит на другую сторону площадки, где передает мяч игроку 15. Баскетболисты переходят в другую колонну после каждого броска. Игрок "13 передает мяч игроку 9 и ставит для него заслон. Игрок 9 выполняет бросок в прыжке. Игрок 13 подбирает мяч на щите и передает его игроку 9, который уходит на другую сторону площадки. Затем следует передача игроку 7 и т. д.

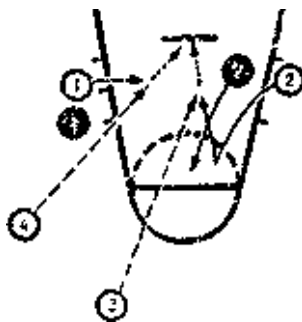


Рис.17

Навесная передача и бросок (Рис. 17)

Первая показана на левой стороне площадки. Защитник 1 находится между двумя нападающими-центровым 1 и его партнером 4. Игрок 4 отрабатывает навесную передачу центровому 1, который выполняет бросок. Это хорошее упражнение для совершенствования согласованных действий, когда игрок должен выполнить навесную передачу партнеру, опекаемому в нижней или средней зонах области штрафного броска. Вторая ситуация показана на правой стороне площадки. Центровой игрок 2 находится в нижней зоне области штрафного броска на разгруженной стороне площадки. Его опекает защитник 2. В тот момент, когда центровой начинает движение в верхнюю зону области штрафного броска, защитник пытается опередить его. Меняя направление движения, центровой двигается к корзине для приема навесной передачи от партнера 3 и выполнения броска. Упражнение полезно выполнять как перед началом сезона, так и в период соревнований.

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

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

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.

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

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

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.

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

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

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.

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.

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

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.

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.

Упражнения для тренировки бросков

Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два-три мяча. После введения головной игрок забрасывает мяч и передаёт его в свою колонну. Затем переходит в хвост своей колонны.

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

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

Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведёт мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок, либо идёт на подбор, в случае промаха добивает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.

То же, что и упр.4, но введение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180°.

То же, что и упр. 4, но бросок выполняется с расстоянием 5-6-8 м, с разных точек.

Броски из-под кольца с частичным сопротивлением. Цель упражнения - обучение нападающих укрыванию мяча корпусом и выполнение прохода при контакте с защитником и мелких фолох с его стороны. Упражнение воспитывает волю и бойцовские качества у нападающих и помогает отрабатывать технику выбивания мяча у

защитников. Даёт нападающему возможность получить мяч, входит с ним в контакт, старается выбить мяч из рук, может слегка его подтолкнуть. Нападающий должен укрыть мяч корпусом, не выпустить его из рук и забить в кольцо. Ему разрешён короткий дриблинг (не более 2-3 ударов), два шага и бросок.

Смена мест происходит по кругу: после броска – на передачу, потом – в защиту. По сигналу тренера происходит смена стороны площадки или угла движения к кольцу.

Броски из-под кольца с сопротивлением. Все игроки-с мячами, два самых лучших игрока команды по накрыванию бросков находятся в трёхсекундной зоне. Задача нападающего - преодолеть сопротивление высокорослого защитника и забить мяч. Задача защитников - чисто блокировать бросок.

По заданию тренера нападающий может получить право на откидку мяча тренеру, если бросок по кольцу невозможен (откидка разрешается только в последний момент). В этом случае защитник должен успеть сделать несколько шагов в сторону передачи.

Упражнение выполняется в парах, потоком, атакуются оба основных кольца. Нападающий начинает движение с финта в любую сторону и делает рывок мимо защитника к кольцу. Его задача - получить мяч от тренера и не дать защитнику до него дотянуться. Атаковать кольцо разрешается только дальней от защитника рукой.

Бросок сверху:

- а) забить мяч сверху после ведения;
- б) забить мяч сверху после получения передачи в прыжке с двух ног;
- в) забить мяч сверху с пассивным сопротивлением;
- г) забить мяч сверху пятью различными способами (проводится как соревнование в команде на самый красивый бросок);

д) забить мяч сверху после прохода вдоль лицевой линии с противоположной стороны кольца (5-6 раз подряд).

«Упражнение снайпера» с трёх точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки. Успешными считаются только те броски, при которых мяч влетает в кольцо, не коснувшись дужки.

То же, что и упр.11, но с пяти точек в радиусе 320 см от кольца.

«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.

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.

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.

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

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.

Броски в парах со средней дистанции после короткого ведения. Игрок Н получает мяч, обводит препятствие (стул) и после 2-3 ударов

выполняет бросок в максимально высоком прыжке. Партнер Х, подобрав мяч у щита, возвращает его нападающему Н в исходное положение. Смена после 10 попыток. По сигналу тренера игроки начинают обходить препятствие с другой стороны.

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.

То же, что и упр.19, но игрок 3 оказывает пассивное или активное сопротивление игроку 2.

Броски в прыжке через руку соперника. Выполняется в парах. Нападающий Н совершает бросок через руку защитника З, ему запрещено бить мяч в пол. Тренер может дать защитнику несколько вариантов задания: просто поднимать руку на каждый бросок, держать руку у лица нападающего, выпрыгивать с вытянутой рукой на $\frac{1}{2}$ или $\frac{3}{4}$ своего прыжка. Игроки в паре меняются местами после каждого броска.

«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 фолла. Побеждает тот, чья сумма окажется лучшей.

Броски 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.

Броски в тройках - двумя мячами, по 1-5 бросков подряд. Дальность броска определяет тренер. Проводится КА соревнование: побеждает та тройка, которая быстрее наберет 10,15,30 попаданий. Можно ввести пассивное сопротивление со стороны подающего мяч игрока.

Средние броски в парах против одного защитника. Два игрока располагаются в радиусе 5-6 м от кольца, на расстоянии 3-4 м друг от друга.

Перед броском они выполняют 3-4 передачи, не сходя с места. Защитник мешает передавать мяч, а затем мешает броску.

Смена мест происходит по кругу после каждого промаха.

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

То же, что и упр.27, но после броска разрешается борьба за отскок. В случае овладения мячом нападающими смены мест не происходит.

Дальние и средние 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 в тройке должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий.

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, добивает 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 мин.

Игра в баскетбол 2х2 или 3х3 на одной половине площадки. Броски из трехсекундной 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.

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.

Упражнение для высокорослых игроков – отработка броска крюком. Высокослый игрок (Ц) отдает мяч тренеру, входит в трехсекундную зону, получает пас и атакует кольцо крюком. После приземления обязательно выпрыгивает к кольцу на добивание, даже если мяч попал в кольцо.

То же, что и упр.33, но с сопротивлением. Задачи защитника (З) – мешать нападающему (Ц), когда он получает пас от тренера, бросает по кольцу, добивает. Перед началом движения к мячу нападающий должен выполнить финт в лицевою линию. Если защитник перекрыл прямую передачу, тренер может отдать навесной пас на край щита для завершения атаки в одном прыжке, броском сверху.

Упражнение для тренировки навыков броска с поворотом на 90-180°.

Средний бросок из-под заслона. 1x1 на два кольца. На обеих линиях штрафного броска располагаются по одному свободному игроку. Вдоль обеих боковых линий идет игра 1x1 по всей площадке. После перехода центральной линии игрок, владеющий мячом (Н), отдает пас на линию штрафного броска и наводит своего опекуна (З) на заслон. Затем, получив отведенную передачу, нападающий должен как можно быстрее совершить бросок по кольцу (схема 45).

Бросок по кольцу сверху или от щита после приема навесной передачи от разыгрывающего или тренера.

Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка вперед с мячом в руках.

Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка назад с мячом в руках.

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

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

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°.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гомельский, А.Я. Тактика баскетбола / А.Я. Гомельский. – М.: ФиС, 1966. – 175 с.
2. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства / А.Я. Гомельский. – М.: ФАИР, 1997. – 224 с.
3. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975. – 272 с.
4. Баскетбол / Под ред. С.А. Кераминас. – М.: ФиС, 1961. – 199 с.
5. Спортивные и подвижные игры / Учебник для ср. спец. Уч. заведений физической культуры под ред. Ю.И. Портных. – М.: ФиС, 1984. – 344 с.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
I. ПРИНЦИПЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ УСПЕХ КАЖДОГО ИГРОКА	4
1.1. Психические принципы	4
1.2. Физические принципы	4
II. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БРОСКОВ	6
2.1. Бросок двумя руками с места	6
2.2. Бросок одной рукой от плеча	8
2.3. Бросок одной рукой с места после движения	9
2.4. Бросок двумя руками снизу	9
2.5. Бросок из-под корзины	11
2.6. Бросок крюком в движении	12
2.7. Броски с поворотом	12
2.8. Броски в движении	14
2.9. Бросок одной рукой снизу	15
2.10. Бросок сверху вниз	15
2.11. Бросок в прыжке	17
2.12. Бросок одной рукой «крюком»	19
2.13. Добивание	20
2.14. Упражнения в бросках	22
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	38
СОДЕРЖАНИЕ	39