

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Методические рекомендации к практическим занятиям для
студентов всех специальностей и направлений подготовки
дневной формы обучения*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ



Могилев 2017

УДК 796.323.2
ББК 75.566
Ф 56

Рекомендовано к изданию
учебно-методическим отделом
Белорусско-Российского университета

Одобрено кафедрой «Физвоспитание и спорт» «30» мая 2017 г.,
протокол № 9

Составитель Е. А. Копылова

Рецензент засл. тренер РБ А. М. Гуляев

Рассмотрена методика совершенствования точности бросков мяча в баскетболе, приведены комплексы упражнений для стабильного броска с различных дистанций. Применение методических рекомендаций в учебно-тренировочном процессе позволит повысить эффективность тренировочных занятий и добиться спортивных результатов в ходе соревновательной деятельности.

Учебно-методическое издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ответственный за выпуск	Д. Н. Самуйлов
Технический редактор	А.А. Подошевка
Компьютерная верстка	Е. С. Лустенкова

Подписано в печать . Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.
Печать трафаретная. Усл. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж 36 экз. Заказ №

Издатель и полиграфическое исполнение:
Государственное учреждение высшего профессионального образования
«Белорусско-Российский университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/156 от 24.01.2014.
Пр. Мира, 43, 212000, Могилев.

© ГУ ВПО «Белорусско-Российский
университет», 2017



Содержание

Введение.....	4
1 Техника и методика выполнения броска.....	5
2 Комплекс упражнений для повышения точности штрафных бросков..	6
3 Комплекс упражнений для повышения точности бросков со средней и дальней дистанций (трехочковых).....	8
4 Броски в движении и в прыжке.....	9
5 Упражнения для индивидуальной тренировки броска.....	11
Заключение.....	15
Список литературы.....	16

Введение

Баскетбол принадлежит к числу интенсивно совершенствующихся и развивающихся видов спорта. В целях повышения динамичности и зрелищности игры периодически принимаются изменения и дополнения в официальные правила баскетбола.

Броски по кольцу – важнейший технический элемент игры и конечная цель всех действий на площадке, от которых зависит победа всей команды. Игроки любого уровня уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над совершенствованием техники бросков особенно тщательно. В задачу тренера входит вместе с игроком определить оптимальный способ броска исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и важная работа по отработке техники исполнения броска, доведение его до совершенства.

Точность броска в корзину определяется рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке, возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений.

Рост активной и даже агрессивной защиты резко повысил требование к точности бросков с различных дистанций (в том числе средних и дальних). В игре броски необходимо выполнять без длительной подготовки, в то же время технически правильно, следовательно – точно. Команды, имеющие в своем составе невысоких снайперов, часто выигрывают у команд, имеющих более высокорослых игроков. Хороший снайпер должен знать основы механики броска. Не следует следить глазами за полетом мяча, в течение всего процесса броска взгляд должен быть сконцентрирован на корзине.

Особую актуальность приобретает разработка методов совершенствования техники дистанционных бросков, увеличивается значимость обучения и совершенствования методов спортивной тренировки спортсменов различной квалификации.

Цель работы – обучение студентов технически и методически правильному выполнению бросков с различных дистанций; разработка комплекса упражнений по совершенствованию точности бросков в тренировочном процессе для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

1 Техника и методика выполнения броска

Поставить технически правильный бросок необходимо с самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению.

Основные требования при броске следующие:

- выполнять бросок быстро;
- в исходном положении удерживать мяч близко к туловищу;
- при броске одной рукой от головы направлять локоть бросающей руки на корзину;
- выпускать мяч через указательный палец;
- сопровождать бросок рукой и кистью;
- постоянно удерживать взгляд на цели;
- полностью сосредотачиваться на броске;
- следить за мягкостью броска;
- для сохранения равновесия удерживать плечи параллельно.

Выделяют два основных принципа бросков: психические и физические.

1 Психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.

2 Физические принципы. Выполнение броска включает следующие факторы:

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

Траектория мяча выбирается с учетом дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия защитника. При бросках со средней и дальней дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца составляет примерно 1,4–2 м. Б. Коузи, Ф. Пауэр (1975) считают, что наиболее приемлемый угол выпуска мяча при броске – 58 град к горизонтали. При этом угле выпуска игроки добиваются самой большой результативности.

Мяч обычно бросают с обратным вращением, которое позволяет удерживать его на заданной траектории и добиваться более мягкого отскока в случае неудачного броска. Обратное вращение замедляет скорость полета мяча.

С точки зрения динамики все броски лучше выполнять с отскоком от щита, концентрируя внимание на избранной точке на щите, во время и после броска.

При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям позволяют контролировать мяч. Сопровождение мяча кистью – естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока

все еще направлен на цель.

При броске в прыжке спортсмен держит ступни приблизительно на ширине плеч параллельно друг другу, ось их должна быть ориентирована на центр корзины. Последний удар мяча об пол выполняется немного сильнее, чтобы мяч быстрее отскочил. Самым важным при броске в прыжке является время отрыва мяча от руки: быстрый и плавный отрыв более важен, чем высота прыжка, предшествующего броску.

Основные ошибки при бросках в корзину:

- неумение сосредоточить внимание на цели;
- слишком сильное вращение мяча;
- плохое равновесие тела;
- поспешность при выполнении броска;
- отсутствие сопровождения мяча;
- разведение локтей при выполнении броска;
- держание мяча на ладони во время броска;
- сильное отклонение спины и плеч назад, что укорачивает амплитуду движения игрока.

2 Комплекс упражнений для повышения точности штрафных бросков

Значимость точных бросков со штрафной линии трудно переоценить. Однако игроки самостоятельно тренируют штрафные броски крайне неохотно. Для организации эффективной тренировки тренеру целесообразно воссоздать условия, близкие к игровым: имитировать шум болельщиков через динамики, нагнетая психологическое напряжение игроков, искусственно повышая цену штрафного броска. Кроме того, следует постоянно тренировать штрафные броски в состоянии физического утомления. Удобнее всего заниматься отработкой штрафных бросков в парах или тройках.

При выполнении штрафного броска необходимо 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.

Для повышения точности штрафного броска предлагаем выполнить следующие упражнения.

- 1 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 добивает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10–15 раз подряд в быстром темпе.

2 То же, что и в предыдущем упражнении, но ведение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180 град.

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

4 Игрок выполняет 1–1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10–15 штрафных подряд.

5 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.

6 Штрафные броски выполняются индивидуально под психологическим давлением: насмешки, неожиданные посторонние шумы, визуальные помехи.

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

8 Штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков.

9 Штрафные броски выполняют в парах (до пяти попаданий подряд). После каждого промаха игрок делает рывок до противоположной лицевой линии и обратно.

10 Штрафные броски в состоянии утомления. Упражнение выполняется индивидуально. В конце тренировки – 6 штрафных бросков подряд.

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

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

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

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

15 При работе над интенсивными формами игры – прессингом, быстрым прорывом – в тренировке делается перерыв для штрафных бросков в парах. Игроки выполняют 15 серий из двух штрафных бросков подряд.

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

17 Искусственное повышение значения штрафных бросков на тренировке.

За каждое нарушение правил пробивать не 2, а 4 штрафных броска.

18 Неожиданные остановки в тренировке на 1-2 мин для выполнения штрафных бросков.

19 Игра в штрафные броски 3х3 с подбором мяча. Команда «А»: игроки 1, 3, 5; команда «Б»: игроки 2, 4, 6. Игрок 1 бьет штрафной бросок. Его партнеры в случае промаха стараются добить мяч в кольцо. Команда противника стремится овладеть мячом и вывести его за линию штрафного броска. Если игрок 1 забил пять фолов подряд, его меняет игрок 3, а затем игрок 5. Если мячом овладевает команда «Б», то игрок 2 начинает пробивать фолы. За каждый забитый фол команда получает одно очко, за добитый мяч – два очка. Побеждает команда, набравшая 31 или 51 очко.

3 Комплекс упражнений для повышения точности бросков со средней и дальней дистанций (трехочковых)

Упражнения для повышения точности бросков со средней дистанции

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

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

3 Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от лицевой линии, и бросок выполняется с поворотом на 180 град на расстоянии 5–6 м, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добивает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 15 раз в быстром темпе.

4 Осуществляется 25 бросков с точек + 10 штрафных бросков. Упражнение выполняется в парах. В радиусе 4,5–5,5 м от кольца размечается пять точек. Игрок совершает пять бросков с каждой точки и после каждой серии пробивает два штрафных броска.

5 Игрок, выполняющий бросок, подбирает мяч и отдает партнеру, а сам выходит на точку для броска.

6 То же, что в предыдущем упражнении, только игрок после передачи мяча партнеру активно препятствует выполнению броска.

7 Передачи мяча двумя, тремя игроками от лицевой до лицевой линии с бросками мяча в кольцо со средней и дальней дистанций.

8 Выполнение «чистых» бросков (мяч не должен касаться щита и дужки кольца): 5 бросков подряд с одной точки.

Упражнения для повышения точности дальних (трехочковых) бросков

1 Броски в прыжке с дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания. Упражнение выполняется в четверках двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и выполняет бросок по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствия – стулья или манекены). Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие. Совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в конец своей колонны. Проводится как соревнование: побеждает та четверка, которая быстрее попадет в кольцо 40 раз.

2 Броски в тройках – двумя мячами, в радиусе 6,75–7 м от кольца размечается 5–7 точек. Упражнение проводится как соревнование по пять попаданий с каждой точки.

3 Броски в парах с дальней дистанции после длинной передачи. Партнеры находятся на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину площадки. Тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол. Упражнение проводится как соревнование: побеждает та пара, которая раньше попадет в кольцо 10 раз.

4 Броски в парах после короткого ведения. Игрок А получает мяч, обводит препятствие (стул) и после 2–3 ударов выполняет бросок в максимально высоком прыжке. Партнер Б, подобрав мяч у щита, возвращает его нападающему А в исходное положение. Упражнение выполняется в правую и левую сторону поочередно. Смена после 10 попыток.

5 Броски в парах – одним мячом, в радиусе 6,75–7 м размечается пять точек. Игрок совершает по 10 бросков, точку пара сменяет после бросков обоих партнеров.

6 Дальние и средние броски в тройках. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз. Затем происходит смена мест. Каждый игрок в тройке должен сделать по два подхода и считать количество попаданий.

4 Броски в движении и в прыжке

Упражнения для тренировки бросков в движении

1 Игроки 1 и 2 располагаются на лицевых линиях, игрок 3 с мячом – на центральной линии площадки; игрок 3 передает мяч игроку 1, двигаясь за мячом, получает ответную передачу, выполняет бросок, подбирает мяч и отдает игроку 1, который двигается к игроку 2 и повторяет те же действия, что и игрок 3, и т. д.

2 То же, что в предыдущем упражнении, только после ответной передачи игрок 2 активно мешает выполнить бросок игроку 3.

3 Игрок 1 с мячом находится за лицевой линией; игрок 2 в области штрафной линии не дает получить мяч игроку 3; игрок 3 финтами освобождается от

опеки, получает мяч от игрока 1, ведет к противоположному кольцу, выполняет бросок; игрок 2 не дает получить мяч и выполнить бросок; игрок 1 бежит на подбор мяча.

4 Команда разбивается на две колонны по восемь игроков в каждой. Первые два игрока в левой колонне владеют мячами. Игрок 1 ведет мяч к корзине, а игрок 9 в правой колонне начинает движение к корзине одновременно с ним. Игрок 1 передает мяч партнеру 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 ведет мяч за бросковой линией, передавая его игроку 3. Игрок 1 уходит в правую колонну.

Затем упражнение продолжается. Игрок 2 ведет мяч к корзине и передает его игроку 10 и т. д. Следует часто меняться сторонами, чтобы производить броски с обеих сторон площадки и с середины. Это упражнение выполняется в качестве основного разминочного во время тренировки, а также перед игрой. Игрок выполняет два шага с мячом перед броском, отталкиваясь ногой, разномысленной с бросающей рукой, делает маховое движение вверх коленом одноименной ноги, выпрыгивает высоко вверх и выносит 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. Взгляд должен быть все время направлен на цель.

5 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. 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 обязан блокировать бросок, ему необходимо 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.

Упражнения для совершенствования бросков в прыжке

1 Построение такое же, как в основном упражнении в бросках в движении. Игрок 1 вводит мяч в круг области штрафного броска. Игрок 9 выходит на получение мяча 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, причем 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 упражнение после того, как предыдущая пара освободит область корзины. Занимающиеся должны выполнять броски со средней дистан-

ции, меняя позиции. Нападающие всегда следуют к корзине за броском, так как они лучше всех чувствуют направление отскока мяча, защитники совершенствуют навыки блокировки нападающего. После каждого броска игроки меняются сторонами площадки.

2 Команда делится на две колонны. Для повышения эмоциональности соревнований игроков можно разделить согласно амплуа, чтобы нападающие, центровые и защитники оказались в разных группах, или первую команду выставить против второй. Игроки выполняют бросок в прыжке, подбирают мяч и передают его назад следующему игроку в колонне. Все игроки должны бросать с одной из пяти точек на каждой из сторон площадки. Команды играют, пока одна из них не наберет 10 очков. Проигравшая команда выполняет задание тренера.

5 Упражнения для индивидуальной тренировки броска

1 При выполнении броска после ведения одной из основных особенностей является последний удар мячом о площадку, который должен быть быстрым и сильным, чтобы он отскочил повыше, прямо в руки – это поможет не терять время на обработку мяча (рисунок 1).



Рисунок 1 – Упражнение на концентрацию внимания

Выполнение:

- начать с расстояния, близкого к кольцу;
- сделать бросок одной рукой, следуя правильной технике;
- произвести по пять бросков с каждой позиции;
- сделать шаг назад и повторить бросок с каждой из позиций.

2 Семь бросковых позиций и подбор мяча на расстоянии 5 м (рисунок 2).

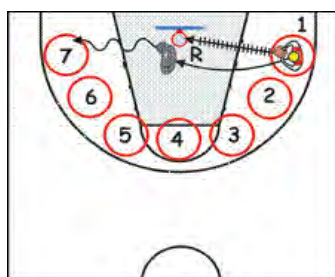


Рисунок 2 – Упражнение «Семь бросковых позиций и подбор мяча на расстоянии 5 м»

Выполнение:

- сделать бросок в прыжке с позиции 1;
 - подобрать мяч, быстро с ведением переместиться на позицию 7, сделать бросок;
 - подбор, быстро с ведением обратно к позиции 1;
 - сделать 10 бросков;
 - повторить те же действия, используя позиции 6 и 2, 5 и 3, 4.
- 3 Семь бросковых позиций и подбор (из-за трехочковой линии) (рисунок 3).

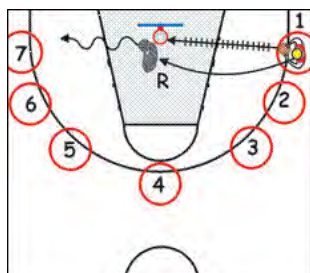


Рисунок 3 – Упражнение «Семь бросковых позиций и подбор мяча на расстоянии 6,75 м»

Выполнение: повторить те же действия, что в упражнении 2.

4 Бросок после остановки (рисунок 4).

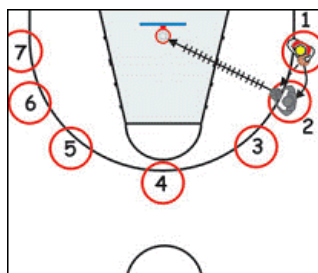


Рисунок 4 – Упражнение «Бросок после остановки»

Выполнение:

- начать с позиции 1, подбросить мяч к позиции 2;
- подобрать его, оббежав мяч так, чтобы оказаться лицом к кольцу;
- сделать 10 бросков, затем перейти на следующую позицию.

5 Бросок с пяти позиций после обманного движения (с 4 м или из-за трехочковой линии) (рисунок 5).

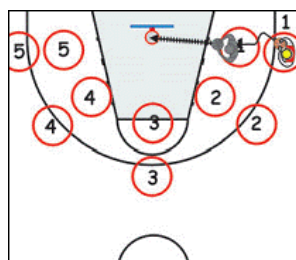


Рисунок 5 – Упражнение «Бросок с пяти позиций после обманного движения (с 4 м или из-за трехочковой линии)»

Выполнение:

- начать с любой позиции;
 - ноги согнуть в коленных суставах, поднять голову, сделать финт на бросок, произвести один или два удара мячом правой рукой, выполнить остановку и бросить в прыжке;
 - вернуться на позицию, сделать финт на бросок, один или два удара мячом левой рукой, остановку, бросок;
 - повторить 5 раз с каждой позиции.
- 6 Броски в прыжке после ведения (рисунок 6).

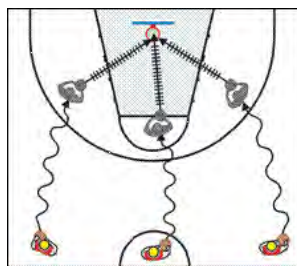


Рисунок 6 – Упражнение «Броски в прыжке после ведения»

Выполнение:

- начинать упражнение с центра площадки, двигаясь к кольцу с ведением на высокой скорости, после остановки быстро выполнить бросок;
 - бросок следует производить со средней дистанции или из-за трехочковой линии. Упражнение выполняется справа, слева и по центру площадки;
 - необходимо использовать различные варианты ведения: скоростное, с «рваным» темпом, с переводами и т. д.;
 - сделать по пять попыток в каждом направлении.
- 7 Игра с виртуальным соперником (рисунок 7).

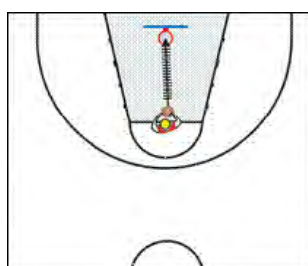


Рисунок 7 – Упражнение «Игра с виртуальным соперником»

Выполнение:

- произвести штрафной бросок. Если вы реализовали его, то получаете одно очко. Если нет, то ваш «соперник» – три очка;
- последующие броски рекомендуется выполнять с любой позиции, кроме трехсекундной зоны, имитируя игровой ритм. Необходимо работать над различными обманными движениями и способами бросков. Каждая ваша удачная попытка оценивается в одно очко, неудачная – в два очка для «соперника».

Игра идет до 15 очков.

Броски в парах.

8 Броски в парах с последующим подбором мяча (упражнение выполняется с 4 м или из-за трехочковой линии) (рисунок 8).

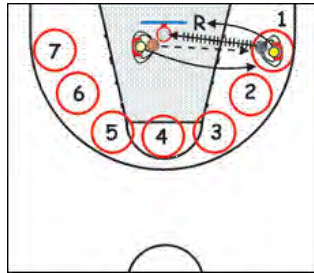


Рисунок 8 – Упражнение «Броски в парах с последующим подбором мяча (выполняется с 4 м или из-за трехочковой линии)»

Выполнение:

- упражнение начинается с точного паса. Игрок, сделавший передачу из-под кольца, направляется на место бросающего;
- игрок на позиции 1 ловит мяч и выполняет бросок;
- после броска игрок бежит на подбор и затем выполняет передачу мяча на позицию 1 своему партнеру;
- каждый игрок должен сделать по пять бросков с каждой позиции в быстром темпе;
- повторить серию бросков с семи позиций.

9 Броски в парах с сопротивлением защитника (рисунок 9).

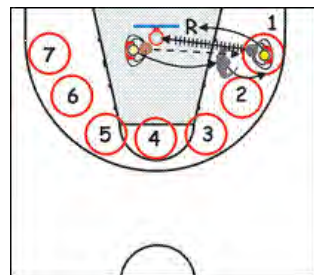


Рисунок 9 – Упражнение «Броски в парах с сопротивлением защитника»

Выполнение:

- упражнение выполняется, как предыдущее;
- игрок, отдавший передачу мяча, с поднятой рукой бежит в защиту, препятствуя броску по кольцу, но не блокирует его;
- упражнение выполняется до трех попаданий одного из игроков с каждой позиции.

10 Броски в парах после финта или ведения (рисунок 10).

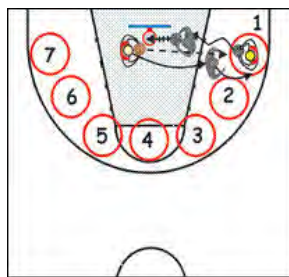


Рисунок 10 – Упражнение «Броски в парах после финта или ведения»

Выполнение:

- упражнение выполняется, так же как и предыдущее;
- игрок, отдавший передачу мяча, с поднятой рукой бежит в защиту, препятствуя броску по кольцу, но не блокирует его;
- нападающий делает финт на бросок и обыгрывает защитника;
- выполняет короткое ведение, делает прыжку и бросает;
- повторить по 5 раз каждому игроку с семи позиций.

Заключение

Для успешной реализации бросков с различных дистанций игрок должен руководствоваться следующими основными правилами:

- знать, когда и как выполнять бросок по кольцу, 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, воспитывать в себе чувство способности реализовывать каждый бросок;
- сосредотачивать внимание на цели;
- контролировать вращение мяча;
- быть в равновесии и сохранять основную стойку;
- выполнять бросок, сопровождая его взглядом, выбирая выгодную позицию для добивания мяча и быстрого возвращения в защиту.

В тренировочном процессе рекомендуется:

- 1) выполнять броски в игровом режиме ежедневно, с различных дистанций;
- 2) наилучший метод повышения процента попаданий – правильный выбор способа бросков;
- 3) броски необходимо выполнять, сохраняя при этом спокойствие;
- 4) чаще играть один на один, используя броски с края площадки;
- 5) при неудачном броске обязательно идти на подбор мяча при отскоке.

Изложенные в методических рекомендациях комплексы упражнений позволят баскетболистам максимально реализовать свои способности в тренировочном процессе и соревновательной практике, достигая при этом высокого спортивного результата.

Список литературы

1 Исследование некоторых особенностей точности бросков в прыжке в баскетболе в зависимости от дистанции их выполнения / В. И. Андреев [и др.] // Человек, рынок, образование на рубеже XXI века: мат-лы III Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 100-летию со дня начала занятий в ТПУ. – Томск: ТПУ, 2000. – С. 79–86.

2 **Гомельский, А. Я.** Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – Москва: Эксмо, 2015. – 256 с.

3 **Коузи, Б.** Баскетбол: концепция и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – Москва: ФиС, 1975. – 272 с.

4 **Корягин, В. М.** Еще раз о штрафном броске / В. М. Корягин // Спортивные игры. – 1995. – № 10. – С. 14–15.