

Бросок мяча в баскетболе для детей 13-15 лет

Иванов Дмитрий Александрович

Учитель физической культуры

ГБОУ СОШ № 567

Петродворцового района Санкт-Петербурга

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Применение множества игровых заданий на уроке создают ситуацию успеха практически на каждом занятии, а групповые упражнения развивают коммуникативные возможности обучающегося. Для поддержания интенсивности и высокой плотности на уроке я чаще всего использую поточный метод, который позволяет, сохраняя моторную плотность, проводить индивидуальный контроль выполнения заданного действия. Изучение технического элемента провожу на примере конкретного игрового момента, а при выполнении задания в парах - использую взаимоконтроль. Осмысленность обучающимися двигательного навыка в контексте с игровой ситуацией мотивирует их на более качественное освоение изучаемого элемента. Баскетбол – командный вид спорта, который наиболее четко формирует коммуникативные качества человека. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений обучающихся, 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 могут использоваться как на уроках, так и в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Основные характеристики броска

Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидностях бросков. Но они не отличаются в основах техники - принципах движений рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов. Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Все остальные

приемы игры служат для создания условий над овладением корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину.

Большинство начинающих игроков, как только получили мяч, сразу же пытаются 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.

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. 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. Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

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

Техника броска в баскетболе без отскока от щита

Основной ошибкой в броске является отсутствие необходимой величины дуги в траектории полета мяча и неправильная работа кисти баскетболиста. При выполнении броска рука должна полностью выпрямляться, а кисть должна срабатывать так, чтобы мячу придавалось вращение против часовой стрелки.

При бросках со средней дистанции высота мяча, находящегося в наивысшей точке над уровнем кольца, должна быть в пределах 1,5-2 метров. Эта величина может варьироваться в зависимости от положения игрока, роста и других факторов.

Выполнение баскетбольного броска условно можно разделить на три фазы: подготовительная, основная, завершающая.

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

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

Техника выполнения штрафного броска в баскетболе существенно не отличается от выполнения других бросков. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет защищен. При выполнении штрафного броска взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и выпадом руки. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна повторять движение, будто вы закладываете мяч в корзину.

Обучения броска в баскетболе

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

Так что легче: сразу начать бросать правильно и иметь стабильную точность или иметь неправильный бросок, чтобы потом долго и нудно переучиваться либо нестабильно стрелять? Ответ очевиден.

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

для правши правая нога на полстопы впереди левой;

ноги немного согнуты в коленях;

корпус немного повернут (из-за размещения ног);

правая рука держит мяч, левая придерживает;

Переходим непосредственно к выполнению броска. Бросок баскетбольного мяча начинается с колен: небольшое приседание, а затем словно пружина ноги выталкивают нас вверх (это пружинное движение должно перетекать в прыжок). Параллельно с этим руки выносят мяч вверх и готовятся к расставанию с круглым. Посмотрите на милейшее создание на первом рисунке в статье. Мяч вынесен наверх и готов к последней стадии броска. Теперь внимательно разбираем положение мяча и рук на этой стадии. Мяч полностью контролируется одной рукой, другая — только придерживает. Мяч лежит на подушечках пальцев так, что между ним и ладонью может пройти пальчик. Локоть находится строго по перпендикуляру к земле под мячом. Рука согнута в локте под углом 90 градусов. Предплечье направлено строго на кольцо. Из этой позиции начинается движение бросающей руки вверх, а вторая рука отпускает мяч. В конце расслабленная кисть делает мягкое движение вперед, при этом указательный и средний пальцы направляют мяч на кольцо. Последним мяч отрывается от подушечек пальцев. Помните про пружинистое движение ногами от колен? Так вот, расставание с мячом должно произойти в верхней точке прыжка. Растягивайте собственный позвоночник во время броска и поднимайте плечи вверх, будто пожимаете ими. Безусловно, в тексте тяжело объяснить все нюансы правильного броска в баскетболе.

Во время выполнения броска учтите следующие моменты. Постарайтесь кистью придать обратное вращение мячу — это увеличит шансы на попадание. Итак, мы умеем технически правильно бросать, но в игре не получается выполнить качественный бросок?

Дело в том, что новую технику нужно закрепить: тренировку броска следует сперва делать медленно, доведя до автоматизма правильные действия, а затем работать над скоростью выполнения броска. Это очень важно. Сперва медленно отточите все действия телом, а затем только увеличивайте скорость.

При полете по какой траектории мяч с большей вероятностью попадет в кольцо? Хватит забивать «гвозди» мячом — бросайте по высокой траектории.

Определенные ошибки, являются причинами возникновения других ошибок. Так, излишний наклон вперед, который приводит к потере равновесия, лишает баскетболиста возможности

последовательно включать звенья тела в основной фазе и сопровождать мяч после броска. Их своевременное выявление и устранение причин возникновения в значительной мере обуславливают эффективность процесса технического совершенствования.