

Баскетбол. Бросок мяча по кольцу.

Презентацию выполнил:
Шагин Владислав
студент гр 129.



- ▶ Никакое упражнение юные баскетболисты не выполняют на тренировках с таким увлечением, как броски по кольцу. Научиться метко попадать в корзину соперника – мечта каждого. Естественно, что и тренеры в своей работе много времени уделяют обучению и совершенствованию этого важнейшего элемента баскетбола.
- ▶ Умение точно бросить мяч в корзину зависит от многих факторов, в том числе от большого объёма тренировочной работы, при которой, собственно, и формируются необходимые навыки. Игрок должен в совершенстве овладеть прежде всего техникой броска, которая требует сложной координации движений.

Бросок мяча

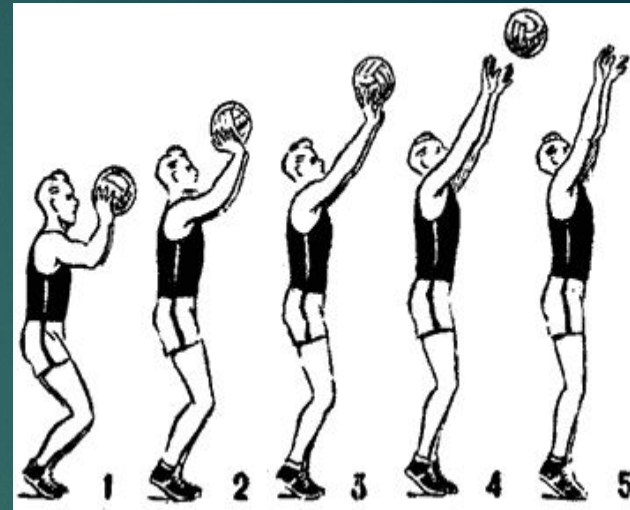


Бросок определяется рядом критериев:

- количеством рук, участвующих в броске: двумя или одной рукой;
- расположением мяча в начальный момент выполняемого броскового движения: от головы, над головой, от плеча, от груди, снизу;
- отношением к опоре: с места, в прыжке;
- характером предшествующего броску двигательного действия: в движении, после ведения мяча.

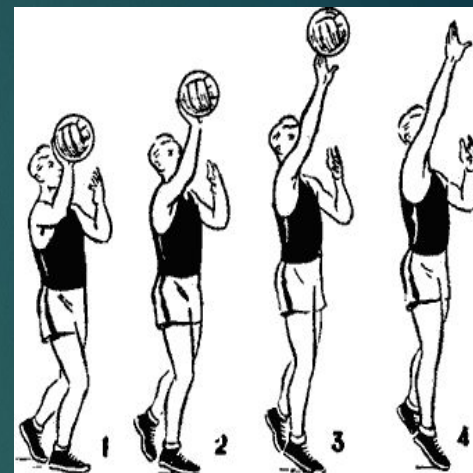
Бросок двумя руками с места

- ▶ Применяют с дальних дистанций. Мяч на уровне груди, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях и расположены либо на одной линии, либо одна нога чуть выдвинута вперёд. Пальцы рук широко расставлены, большие пальцы направлены друг к другу с обратной стороны мяча. Локти опущены и максимально приближены к туловищу, взгляд устремлён на кольцо. Мяч выпускают быстрым разгибанием рук в локтевых суставах, с захлёстывающим движением кистей. Пальцы придают мячу небольшое обратное вращение. Руки сопровождают мяч в направлении кольца, ноги разгибаются в коленных и голеностопных суставах. Всё это обеспечивает точность броска.



Бросок одной рукой с места

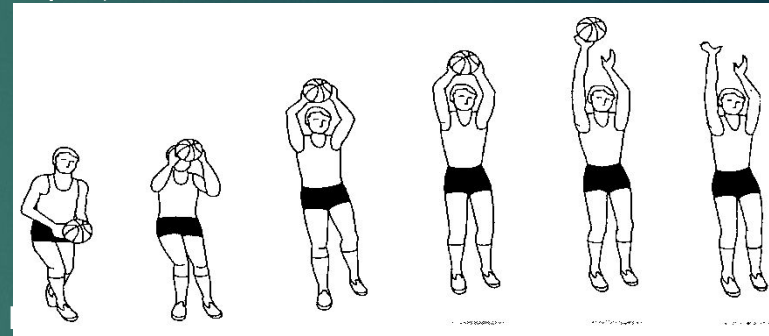
▶ выполняют как с близкой, так и со средней дистанций, а иногда с 6 – 7,5 м от кольца. Мяч удерживают у подбородка, а затем выносят вперёд на уровне глаз. Рука, выполняющая бросок, контролирует его сзади. Пальцы рук широко расставлены и направлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу. Левая рука поддерживает мяч снизу и убирается перед броском правой (для левшей наоборот). При выпуске мяча кисть, предплечье и локоть направлены вверх. Мяч должен уйти с кончиков пальцев. Его посылают вперёд выпрямлением руки в локтевом суставе и сопровождают плавным разгибанием кисти. Туловище наклонено вперёд с упором на носки, ноги согнуты в коленях, голова поднята вверх, правая нога слегка впереди (для левшей - левая). Расстояние броска можно увеличить путём разгибания ног в коленях.



Бросок в прыжке

▶ Похож на бросок одной рукой с места, но выполняется обычно после короткого продвижения и быстрой остановки. Кисть, предплечье и локоть на одной линии с туловищем, мяч отделяется от кисти после того, как рука полностью выпрямится. Происходит это в высшей точке прыжка. Основное усилие при отталкивании делается ногой, разноимённой с бросающей рукой. Игрок устремлён вверх, а не вперёд, хотя приземляется после броска несколько впереди точки отталкивания. Мяч выпускают из рук быстрым движением кисти и пальцев, игрок приземляется на широко расставленные и согнутые в коленях ноги, стараясь сохранить равновесие.

▶ При выполнении броска в прыжке существует два приёма отталкивания после остановки и во время движения. В первом случае остановку выполняют затем ногу, стоящую впереди, подтягивают к ноге, стоящей сзади, для быстрого отталкивания при броске. Во втором случае делают такую же остановку, но движение назад выполняют только головой и плечами, без подтягивания впереди стоящей ноги. Затем следует выпрыгивание вверх-вперёд для броска.



Броском одной рукой сверху в движении

- ▶ Пользуются с близкой дистанции после прохода с мячом под щит дриблингом либо после получения передачи. Игрок отталкивается левой ногой и выносит мяч вверх двумя руками. Правая 5 рука поддерживает мяч сзади, пальцы широко расставлены. Мяч удерживают на пальцах, а не на ладони. Баскетболист с силой отталкивается левой ногой и подтягивает колено правой. Туловище вытянуто и устремлено вверх. Когда прыжок достигает максимальной высоты, левую руку убирают с мяча и плавно посылают его в цель правой рукой, сопровождая как можно дальше. Приземление на обе ноги.
- ▶ Прыжок вверх выполняют отталкиванием левой ноги при броске правой рукой и правой ногой – при броске левой рукой. Мяч уходит без вращения либо с небольшим вращением и в большинстве случаев опускается в кольцо с мягким ударом о щит. Игрок укрывает мяч от соперников туловищем и несёт высоко, крепко держа в руках.
- ▶ При отработке бросков в движении следует удлинять последний шаг, твёрдо ставить толчковую ногу и делать энергичное движение маховой ногой (колено маховой ноги поднято высоко вверх), направлять усилия на движение туловища вверх, а не вперёд. Игрок должен тщательно прицеливаться, а не бросать мяч наудачу; устранять все лишние движения, рассчитанные только на эффект броска. Если это целесообразно, надо использовать щит для отскока мяча.

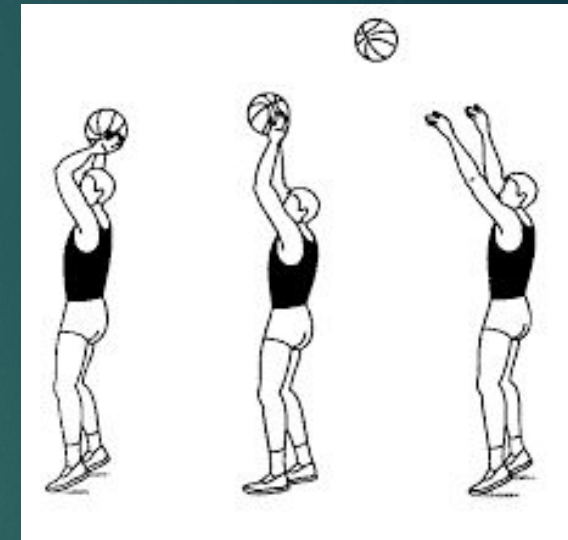


Бросок двумя руками над головой

Применяют с близкой и средней дистанций при плотной опеке соперника. Мяч выносят над головой слегка согнутыми в локтях руками, туловище немного наклонено назад. Во время броска руки выпрямляют вверх-вперёд и делают энергичное движение кистями и плечами. Кисти больше согнуты в лучезапястных суставах, чем при броске от груди, что способствует правильной траектории броска.

Одним из способов поразить кольцо соперника является добивание брошенного и не попавшего в цель мяча. Это сложный приём, но разучить его необходимо, ибо он развивает у баскетболистов стремление (и умение) бороться за мяч под кольцом, учит их правильно выбирать позицию под щитом, придаёт уверенность в бросках. К тому времени, как тренер начинает включать этот приём в тренировки, игроки должны быть уже достаточно подготовлены технически и обладать хорошей прыгучестью.

Одним из важных моментов добивания является правильный выбор позиции, умение определить место, куда может отскочить мяч после неудачного броска. Этому следует учить не только во время игр, но и на тренировках, при выполнении бросковых упражнений в парах. Игрок, находящийся под щитом, старается после броска партнёра выбрать такую позицию, чтобы поймать мяч в прыжке в самой высокой точке и при первой возможности забросить в корзину.



Виды бросков в баскетболе

Броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:

- бросок двумя руками и одной рукой;
- бросок от груди;
- бросок снизу;
- бросок сверху вниз;



Позиция и передвижение игрока

характер движения игрока

- *бросок с места*
- *бросок в движении*
- *бросок в прыжке*

расстояние до кольца

- *дальний бросок - трехочковый*
- *средний бросок*
- *близкий бросок (из под щита, сверху)*

Ниже предлагаем ряд упражнений:

- ▶ Бросок с места. Игроки выстраиваются в две колонны на равном расстоянии от кольца, но каждая на своей стороне площадки. По сигналу первые номера каждой команды выполняют бросок с места, вновь завладевают мячом, передают его следующим игрокам, а сами встают в конец своей колонны. За каждое попадание в кольцо команда получает 2 очка. Побеждает команда, первой набравшая 20 очков.
- ▶ Ближний бросок в движении. Две колонны баскетболистов выстраиваются на равном расстоянии от корзины – одна справа, другая слева, у боковых линий площадки. Игрок 1 правой колонны ведёт мяч к щиту и выполняет бросок из-под кольца с отскоком от щита, после чего занимает место в конце левой колонны. Игрок 5 левой колонны бежит под щит, ловит отскочивший либо заброшенный мяч, передаёт его игроку 2 правой колонны, а сам занимает место в конце правой колонны. И так все игроки по очереди выполняют упражнение.

- ▶ Бросок одной рукой сверху с сопротивлением. Нападающий 1 ведёт мяч к щиту, а защитник 1 опекает его не очень активно, однако мешая выполнению броска. После броска защитник 1 добивает мяч или, если тот попал в корзину, ловит его и передаёт нападающему 2. Нападающий 1 переходит в конец колонны защитников, а защитник 1 – в конец колонны нападающих. Аналогичное задание выполняют по очереди все игроки.
- ▶ Подбор и добивание мяча. Баскетболисты занимают позиции, как показано на рисунке. Игрок 3 выполняет быстрый бросок с места или в прыжке и вместе с игроками 1 и 2 участвует в добивании мяча до тех пор, пока кто-нибудь из них не добьётся успеха. Затем мяч передают назад игроку 4, который выходит на ударную позицию. Игрок 1 уходит в конец колонны, игрок 2 занимает его место, игрок 3 – место игрока 2, и упражнение продолжается.
- ▶ Поточное добивание мяча. Игрок 1 бросает мяч в верхнюю часть щита так, чтобы он отскочил на другую сторону, и уходит в конец колонны, образованной игроками 2 и 4. Игрок 2 рассчитывает свои действия так, чтобы в высшей точке прыжка добить мяч в щит в направлении игрока 3, вышедшего на место игрока 1, и т. д. После каждого добивания баскетболист старается побыстрее занять место в конце противоположной колонны.

- Командные отсечения мяча. Нападающие и защитники располагаются на своих игровых местах. Тренер выполняет бросок с одной из обозначенных на рисунке позиций. Нападающие стараются добить мяч в корзину или завладеть им. Цель защитников - отсечь их, не допустить к щиту, завладеть мячом и организовать быстрый прорыв.
- Бросок одной рукой сверху в тройках (рис. 7). Игрок 2 передаёт мяч игроку 1 и проходит перед ним, когда тот ведёт мяч. Игрок 3 движется к щиту, чтобы получить передачу от игрока 1. Тот же выполняет проход перед игроком 3 и движется к щиту для добивания мяча. Игрок 3 ведением передаёт мяч игроку 2, выходящему на бросок. Игроки 1 и 3 добивают мяч. После этого игроки из первой колонны переходят во вторую, потом в третью и снова возвращаются в первую.
- Спасибо за внимание, надеюсь что моя презентация поможет вам стать хорошим знатоком баскетбола)