

Тренер Якубов Р.М. 11.11.21.Б-1

Тема: Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:

- Виды бросков в баскетболе;
- понятие бросков мяча после двух шагов и в прыжке;
- техника выполнения бросков после двух шагов и в прыжке;
- придание мячу обратного вращения;
- упражнения для обучения броскам с близкого и среднего расстояния.

Данный урок посвящен изучению технике бросков мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.

Глоссарий

Баскетбол – командная игра с мячом, в которой целью является забросить как можно больше мячей в корзину противника.

Ведение – способ перемещения мяча по баскетбольной площадке.

Бросок в прыжке – одно из нападающих действий в баскетболе, при котором игрок совершает прыжок для забрасывания мяча в корзину.

Спортивные игры – вид подвижных игр, в которых для победы применяются тактические и технические приемы. Популярными спортивными играми являются футбол, баскетбол и волейбол.

Тактические действия – выполнение приёма или комбинации, основанного на закономерностях игры, возможностях своей команды и команды противника.

Технический приём – наиболее эффективный, изученный приём, работающий на практике.

Основная литература:

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Броски мяча в баскетболе – неотъемлемая часть игры. Существует огромное количество разновидностей бросков, как простых, например, броски одной или двумя руками в прыжке с места, так и более сложных, как броски в движении после двух шагов.

Рассмотрим технику выполнения бросков мяча после двух шагов.

Такие броски удобно выполнять в движении при ведении мяча или после ловли мяча на ходу. Как понятно из названия, игрок делает два шага и бросает мяч. Такой прием также называется двухшажная техника плюс бросок. Броски выполняются с близкого и среднего расстояния.

Выполнение приёма различается в зависимости от того, кем является игрок: правой или левой.

Изучим выполнение упражнения для правши.

Подготовительная фаза:

Игрок с мячом в правой руке должен сделать длинный шаг правой ногой, а после него – небольшой, укороченный шаг левой ногой и в этот момент подтянуть мяч к груди.

Основная фаза:

Сразу после второго шага происходит отталкивание левой ногой и выпрыгивание вверх и вперёд, одновременно необходимо вынести правую руку для броска как можно выше. Далее совершается бросок при помощи мягкого движения кисти и придания обратного вращения мячу при помощи пальцев. Чтобы забросить мяч в корзину, необходимо бросить его в правый верхний угол квадрата, нарисованного на щите.

Завершающая фаза:

Мяч отскакивает от щита и залетает в кольцо. Игрок мягко приземляется на обе ноги, согнув их для амортизации.

Для левши бросок выполняется аналогично, но правая нога и рука меняется на левую, и наоборот. Как было сказано, при таком броске нужно придать мячу обратное вращение. Разберемся, как это сделать.

Обратное вращение мяча – это процесс, при котором мяч вращается против горизонтальной оси в сторону, противоположную полету мяча. Чтобы придать мячу обратное движение необходимо совершать бросок разгибающим движением кистей и пальцев в направлении корзины. Когда мяч вылетает из рук, должно происходить продолжение вращения больших пальцев внутрь и вниз, при этом руки остаются слегка согнутыми в локтях, ладонями наружу.

Изучим, для чего иногда нужно делать именно два шага, вместо одного для прыжка и вместо того, чтобы выпрыгивать с места. Второй короткий шаг при броске выполняется, чтобы баскетболист как

можно выше выпрыгнул и максимально приблизил правую руку с мячом к кольцу. Такой прием особенно эффективен при преодолении большого расстояния игроком на высокой скорости. Для обучения такой технике бросков необходимо сначала тренировать броски с близкого расстояния. Начинают тренировку обычно из положения под углом 45 градусов из под кольца. Для правой руки необходимо встать с правой стороны, для левой – с левой. Из этой позиции нужно тренировать броски с отскоком от щита и обучаться технике придания обратного вращения мячу. Напомним, что правшам нужно целиться в правый верхний угол квадрата на щите, левшам, соответственно, в левый. Траектория полета мяча должна быть похожа больше на дугу, чем на прямую. Также, преимуществом будет тренировка броска с другой стороны.

Для изучения и совершенствования бросков мяча после двух шагов и в прыжке выполняют следующие упражнения:

- Броски по кольцу с 5 – 7 точек радиусом 4 – 5 метров. Необходимо попасть как можно больше раз в кольцо и набрать как можно больше очков. За попадание игрок набирает 2 очка. Если мяч не попал в кольцо, то его нужно подобрать и забить в кольцо с более близкого расстояния. За добивание игроку начисляется 1 очко.
- Броски после двух шагов. Этот прием следует тренировать, находясь в 5 – 6 метрах от кольца.
- Броски в прыжке после движения. Также выполняются с 5 – 6 метров.
- Броски после двух шагов и в прыжке сразу после ловли мяча от другого игрока.
- Броски после двух шагов и в прыжке с добавлением сопротивления соперника.

Умение выполнять броски в прыжке в движении очень важна для каждого баскетболиста, ведь в игре часто бывают случаи, когда цель закрывают соперники и мяч нужно бросить через них. Для выполнения такого броска необходимо сначала получить мяч в движении. Далее, в подготовительной фазе нужно сделать небольшой шаг одной ногой для остановки и приставить другую ногу. После необходимо поднять мяч над головой, переложить его в руку, если бросок выполняется одной рукой, оттолкнуться от земли двумя ногами и бросить мяч, придав ему обратное вращение. Бросок выполняется в основной фазе. В завершающей фазе мяч попадает в корзину, игрок приземляется на две ноги.

Д/з ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ

1. Когда выполняется бросок с двух шагов.

Выберите правильный вариант ответа.

Когда используется бросок с двух шагов в баскетболе?

- После ведения мяча
- Стоя под кольцом
- С дальнего расстояния
- После ловли передачи от другого игрока

2. Игра «Найди слова». Найдите 5 слов по теме урока.

о	п	у	с	м	т	и	е	в	а	ч
т	п	в	ф	а	з	а	н	е	ы	к
п	е	б	ч	м	ш	п	д	д	и	м
к	в	р	а	щ	е	н	и	е	и	б
к	и	о	у	с	м	и	е	н	ь	б
у	и	с	у	р	н	д	щ	и	а	ы
с	м	о	в	и	р	о	л	е	е	в
к	м	к	н	т	б	о	а	р	с	е
м	н	т	ш	а	г	у	ч	н	о	ш