

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва г. Советский»**

**Рабочий блокнот - 1
«Техника броска одной рукой»**

**Возраст детей, на которых рассчитана работа: 12 – 17 лет.
Составитель: Верховзин Алексей Александрович
Тренер-преподаватель МАУ ДО СДЮСШОР г. Советский**

Содержание

	стр.
Пояснительная записка.....	1-2
Основные характеристики бросков	2-3
Техника броска одной рукой с дистанции	4-12
(согласованная работа всех частей тела - ступни, колени, туловище, плечи, руки, локоть, предплечье, кисти, пальцы в фазах до выпуска и во время выпуска мяча).	
Броски по кольцу	13-21
(бросок с места; штрафной бросок; бросок в прыжке; бросок из-под кольца в движении; бросок крюком; трёх очковый бросок; броски после приёма передач)	

Пояснительная записка.

Главная цель:
Доведение игроками основных бросков до совершенства.

Моя работа направлена на решение следующих задач:

1. В тактике и стратегии, это выведение игрока на «точку» для броска при непрерывном движении и быстром хождении мяча, при помощи заслонов и групповых взаимодействий;
2. В психологическом контексте уверенность, помноженная на трудолюбие;
3. В физическом плане, повышение функциональной подготовки с акцентом на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств, укрепление кистей и плечевого пояса;
4. В техническом исполнении, это «быстрое выполнение броска».

Свои тренерские наработки применяю непосредственно на практике. Многие удалось осуществить и опробовать в спортивном сезоне 2014-2015 и 2015-2016 гг. во время выступления во Всероссийских суперфиналах школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ».

Не обладая большим выбором детей в комплектовании тренировочных групп, уделяешь большое внимание работе с потенциальными лидерами. Работая над основами техники, много внимания уделяешь постановке броска. Есть бросок, есть у команды результат, нет броска, нет побед.

Броски по корзине являются одним из основных технических элементов игры, и, без сомнения, её определяющим фактором. Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над ними со всей тщательностью. Таким образом, в задачу тренера входит лишь правильное направление этой работы, её дозировка и исправление технических ошибок. Тренер совместно с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических, моторных и психологических качеств игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке технического исполнения броска и его доведения до совершенства.

Конечной целью передвижений игрока по площадке с мячом и без мяча, ловли и передачи мяча являются броски в корзину. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на совершенствование этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передачах мяча.

Это утверждение становится особенно важным в связи с постоянным повышением активности защитных действий баскетболистов. Игрокам при выполнении бросков в этих условиях приходится решать такую альтернативу – изменять ли организационную структуру движений при броске с целью избежать защитного противодействия (например, повысить траекторию или укоротить время выпуска мяча) или переиграть защитника до броска, чтобы выполнить сам бросок без помех.

По – видимому нет, нет необходимости специально подыскивать аргументы, чтобы отдать предпочтение второму решению. И, тем не менее, когда речь идёт о бросках в непосредственной близости от корзины, где избавиться от защитного противодействия особенно трудно, изменения организационной структуры движений при броске неизбежны.

В связи с этим в среде детских тренеров иногда возникает вопрос о целесообразности изучения традиционной техники при выполнении бросков с близких дистанций. Здесь можно сказать, что так же как музыкант не сможет создавать художественный образ при импровизации, не научившись уверенно извлекать из инструмента нужные музыкальные тона, так и баскетболист не сможет результативно импровизировать, не освоив предварительно основной техники движений – нотной азбуки баскетбола.

Основные характеристики бросков.

Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основные их характеристики – вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях и разновидностях бросков, но они не отличаются в основах техники – механических принципах движений при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки, одинаковы у разных снайперов.

Поскольку, по данным статистики, свыше 95% всех бросков в современном баскетболе у женщин и мужчин выполняются одной рукой, основные положения, формирующие понятие школы бросков, целесообразно рассматривать на их примере.

Бросок двумя руками от груди можно рекомендовать тем молодым игрокам, физическая подготовленность которых недостаточна для свободного и правильного выполнения броска одной рукой, особенно из трёх очковой зоны. При броске двумя руками тренер должен следить за тем, чтобы руки игрока вытягивались вверх и вперёд в направлении корзины. В завершающей фазе броска большие пальцы рук следует повернуть внутрь - вниз. Тем самым мячу будет придано необходимое обратное вращение, уравнивающее мяч на траектории полёта.

Бросок одной рукой. Формирование у тренера правильных представлений о методической последовательности обучения молодых баскетболистов броскам одной рукой. Формированию этих представлений способствует осознание роли того, что принято называть индивидуальными особенностями или стилем броска. Первой чертой стиля броска одной рукой является высота поднимания локтя бросающей руки перед бросковым движением.

Различают три основных стиля выполнения броска по высоте поднимания локтя: бросок с локтем, поднятым на одну четверть, на половину и на три четверти. Любой из этих стилей может быть использован при выполнении броска. Высота поднимания локтя не нарушает траектории полёта мяча.

Если игрок физически недостаточно крепок или выполняет бросок с дальней дистанции, ему выгоднее использовать бросок с невысоким подниманием локтя в фазе замаха. Путь, на котором игрок может воздействовать на мяч в этом случае, увеличивается, и баскетболисту легче развить необходимые усилия для правильного выпуска мяча.

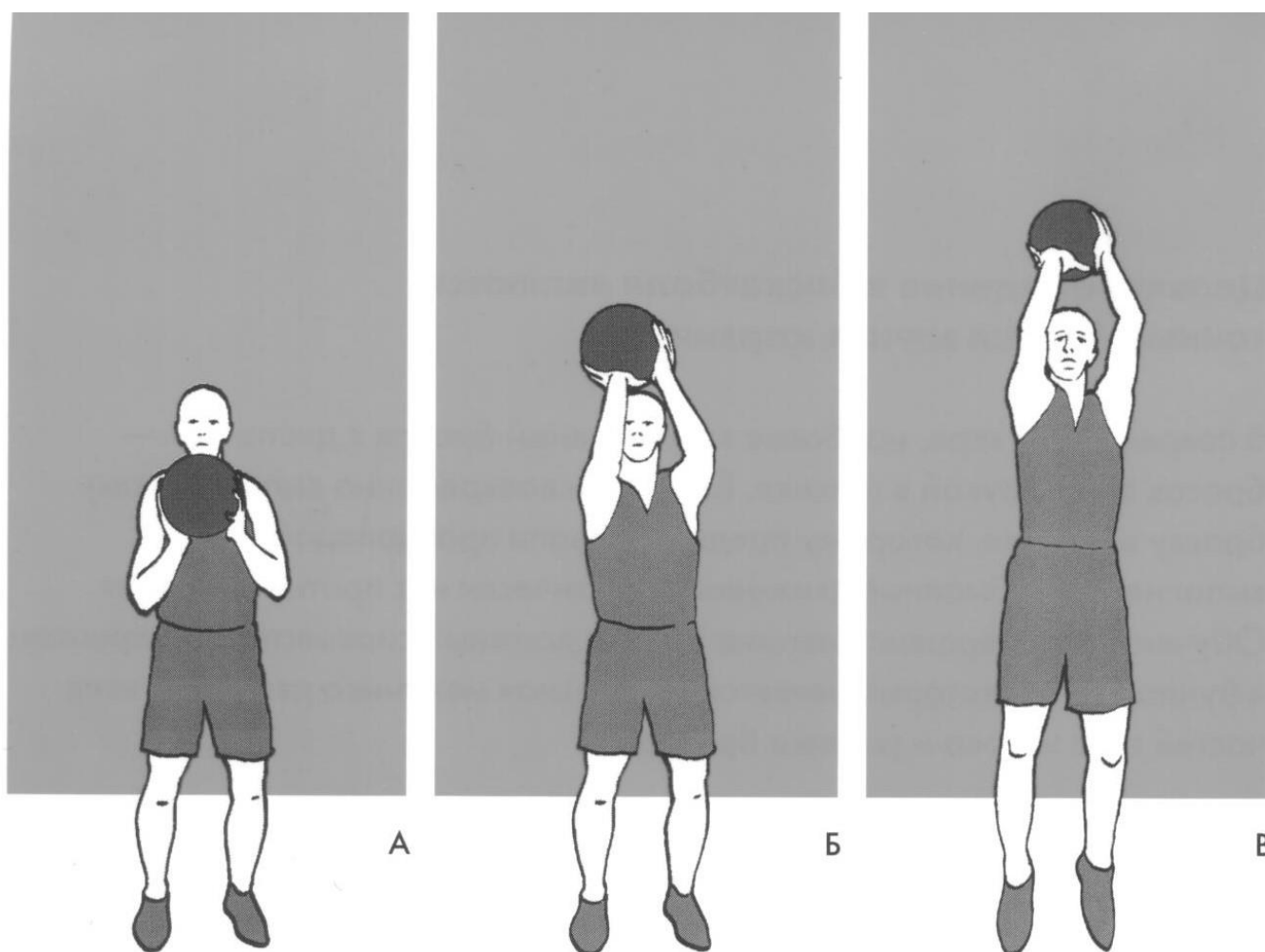
Иногда можно наблюдать такую картину. Во взрослую женскую команду приглашают перспективную баскетболистку из команды девушек. При выполнении на тренировке упражнения в броске тренер, не задумываясь, делает новичку замечание: «Лена выше локоть!» Лена старается выше поднять локоть перед бросковым движением и, не будучи достаточно физически подготовленной для того, чтобы только за счёт разгибания руки в локте и движении в лучезапястном суставе плавно направить в корзину мяч, с расстояния 5 – 7 метров, вместо броска выполняет какой - то невообразимый толчок, изгибаясь всем телом. Это происходит по тому, что тренер недостаточно чётко представляет себе разницу между техникой и стилем броска.

Точность броска определяется, в первую очередь, доведённой до автоматизма, стабильной и рациональной техникой, смелостью и уверенностью в своих действиях, умением преодолевать сопротивление соперника.

Литература:

- Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений /Гомельский А.Я. – Москва: Эксмо, 2015 г.
- Баскетбол: шаги к успеху /Хол Виссел; пер. с англ. В.А. Жукова. – М.: АСТ: Астрель, 2009 г.
- Юный Баскетболист. Пособие для тренеров. Под редакцией Е.Р. Яхонтова – М «Физкультура и спорт» 1987.

Техника броска одной рукой с дистанции



А – исходное положение;

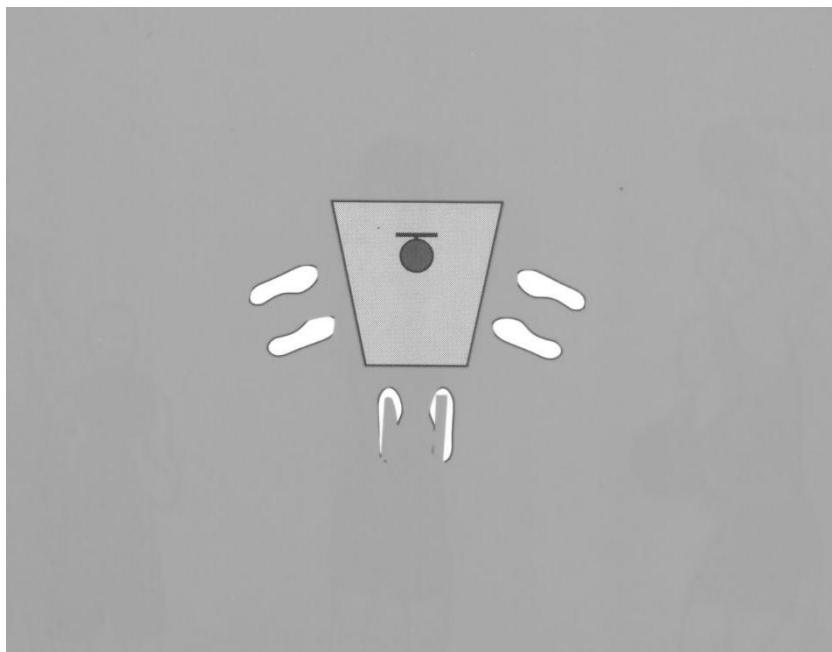
Б – до выпуска мяча;

В – выпуск мяча.

При броске правой рукой все части правой половины тела будем условно называть **бросающими**. Все части левой половины тела – **помогающими**.

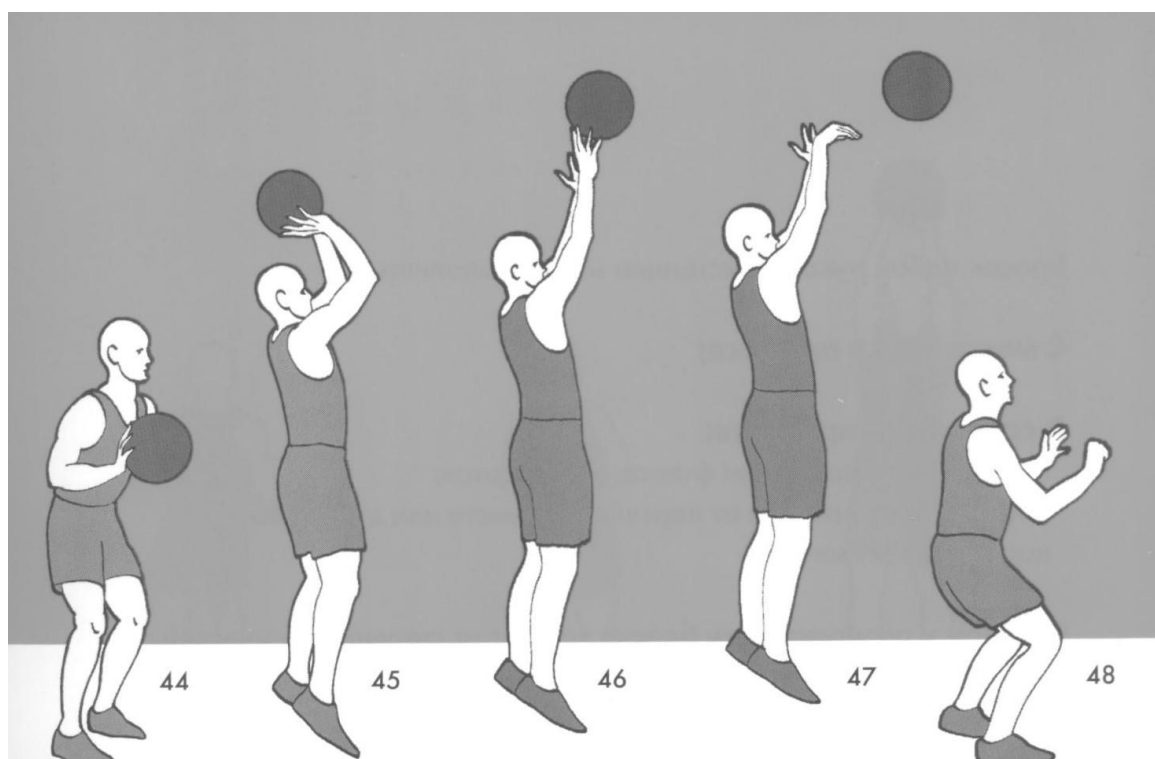
При броске левой рукой – наоборот.

Ступни



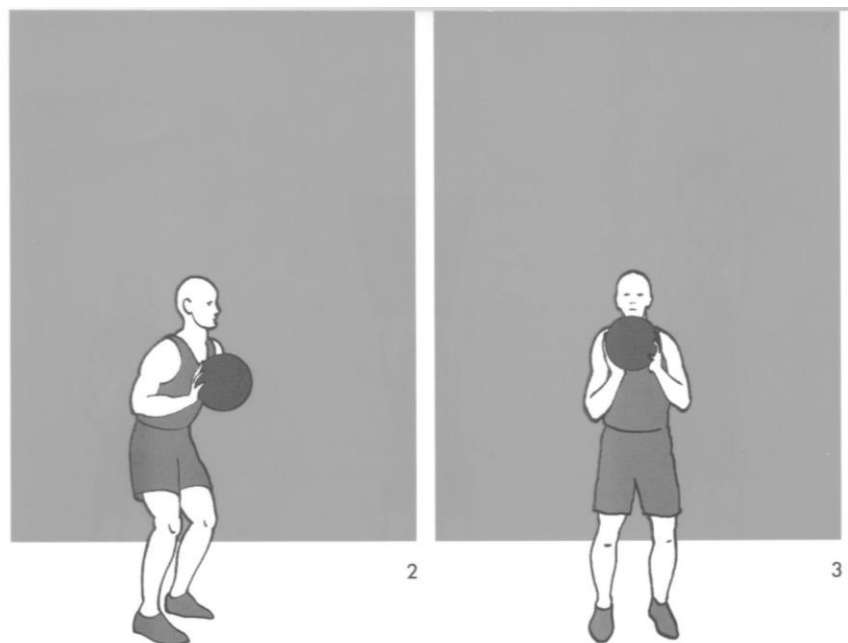
При начале броскового движения ступни должны располагаться на ширине плеч или немного уже, параллельно друг с другом или одна из них может быть выдвинута немного вперед.

«Носки» ступней должны быть направлены прямо на корзину (см. рис. 1)



При броске в прыжке, когда игрок находится в воздухе и в момент приземления, ступни должны быть разогнуты и направлены «носками» вниз (см. рис. 45-47).

Колени, туловище и плечи

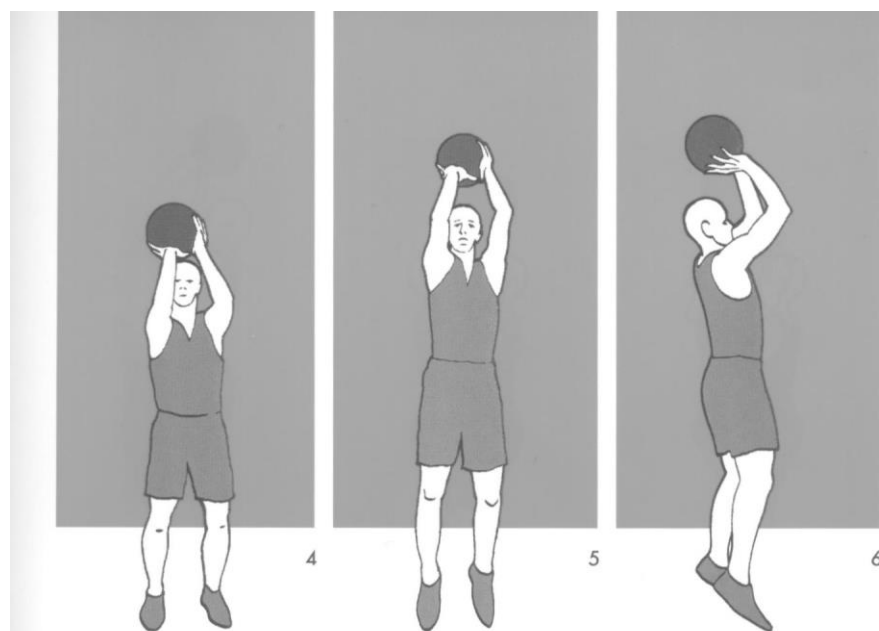


Исходное положение — игрок находится на слегка согнутых в коленях ногах.

Плечи и туловище наклонены над бёдрами (рис. 2,3).

Движение бросающей руки вверх должно начинаться в плечевом суставе. Оно должно

выполняться плавно и мышцы не должны быть чрезмерно напряжены.

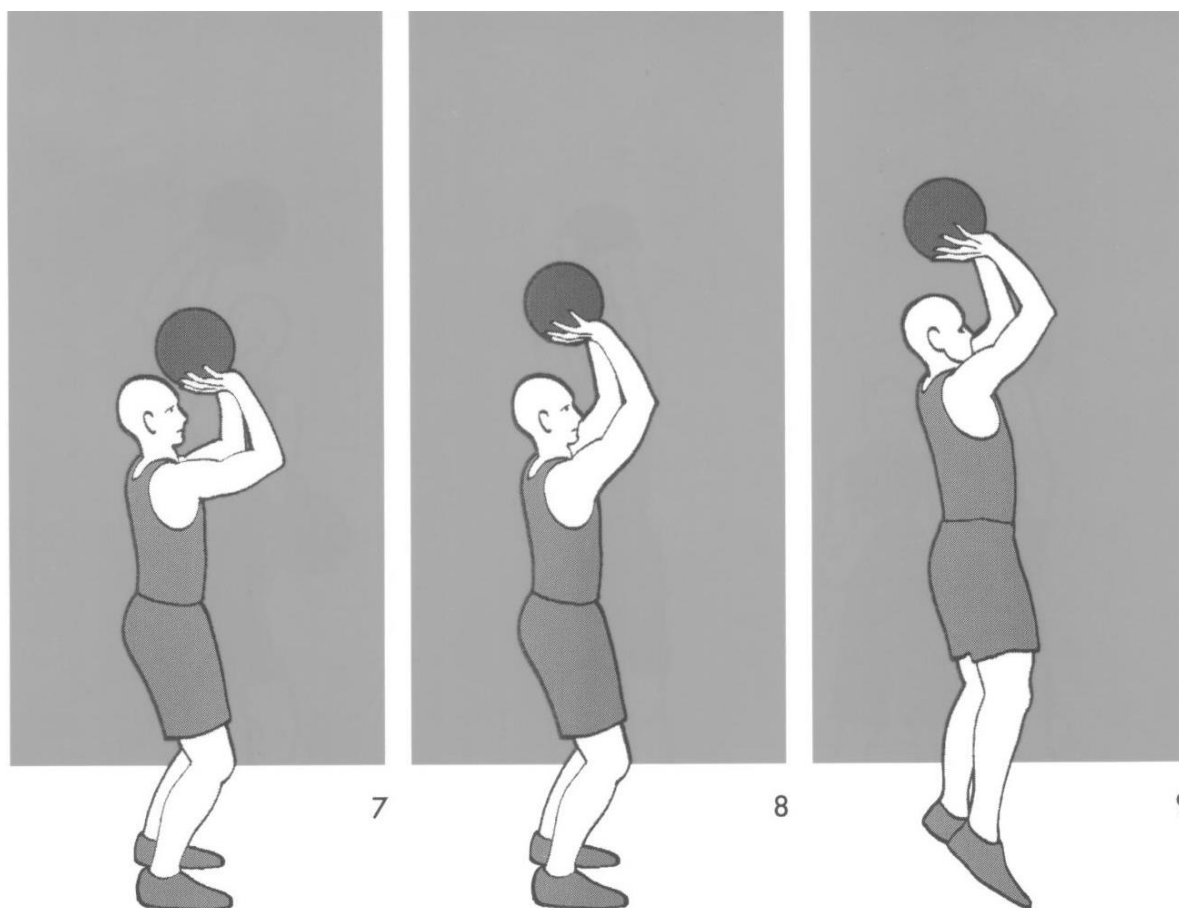


Фаза до выпуска и выпуск мяча — игрок должен мгновенно быстро и мощно разогнуть колени и ступни ног в коленных суставах колени не должны быть сильно сведены или разведены друг с другом. Плечи и

туловище необходимо держать

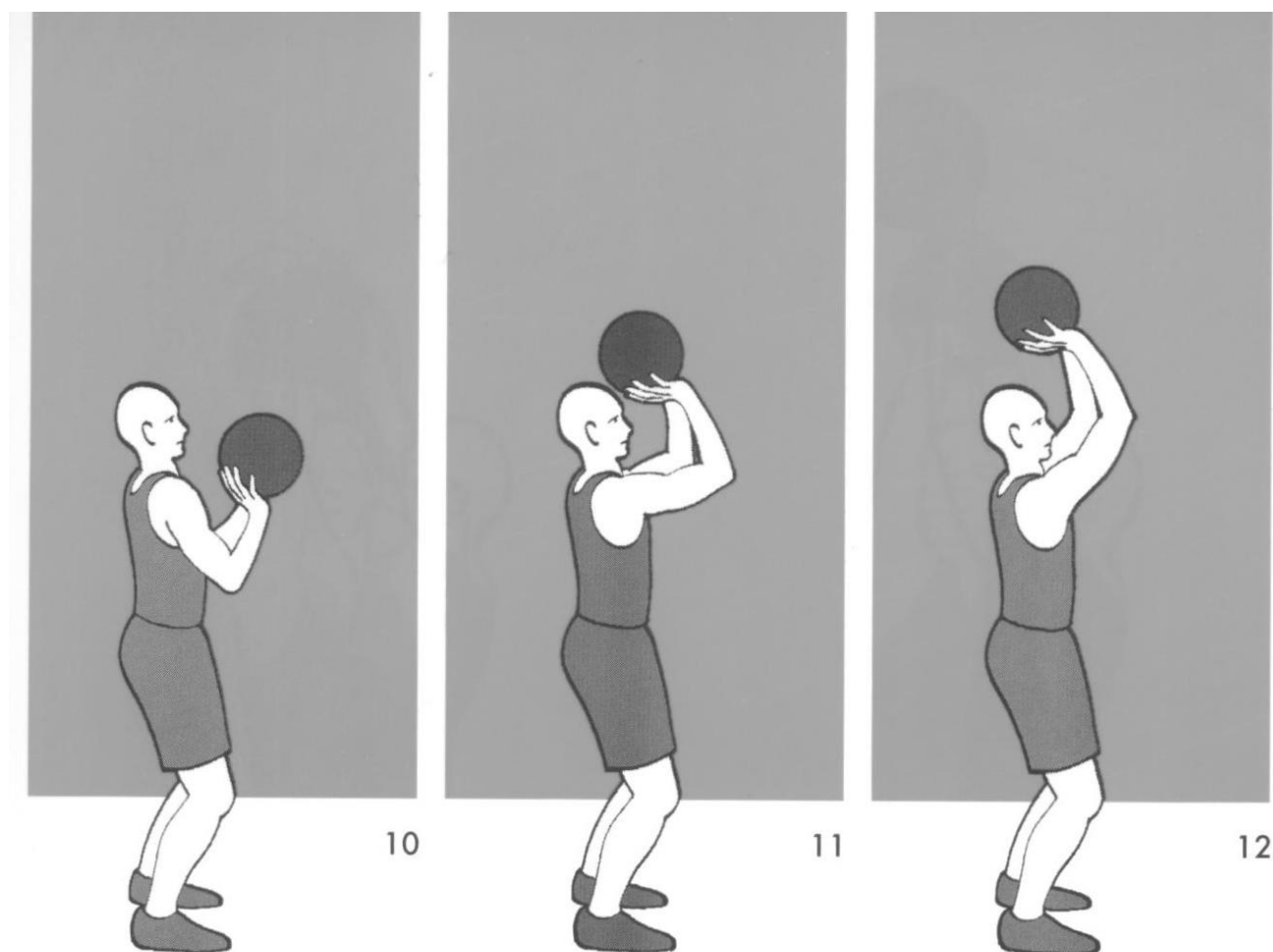
в вертикальном положении, не наклонять чрезмерно вперёд, назад или в стороны (рис. 4-6).

Руки



Правильное положение бросающей и помогающей рук и их частей, во время перемещения мяча вверх, является одним из важнейших условий для правильного полета мяча к корзине.

Локоть

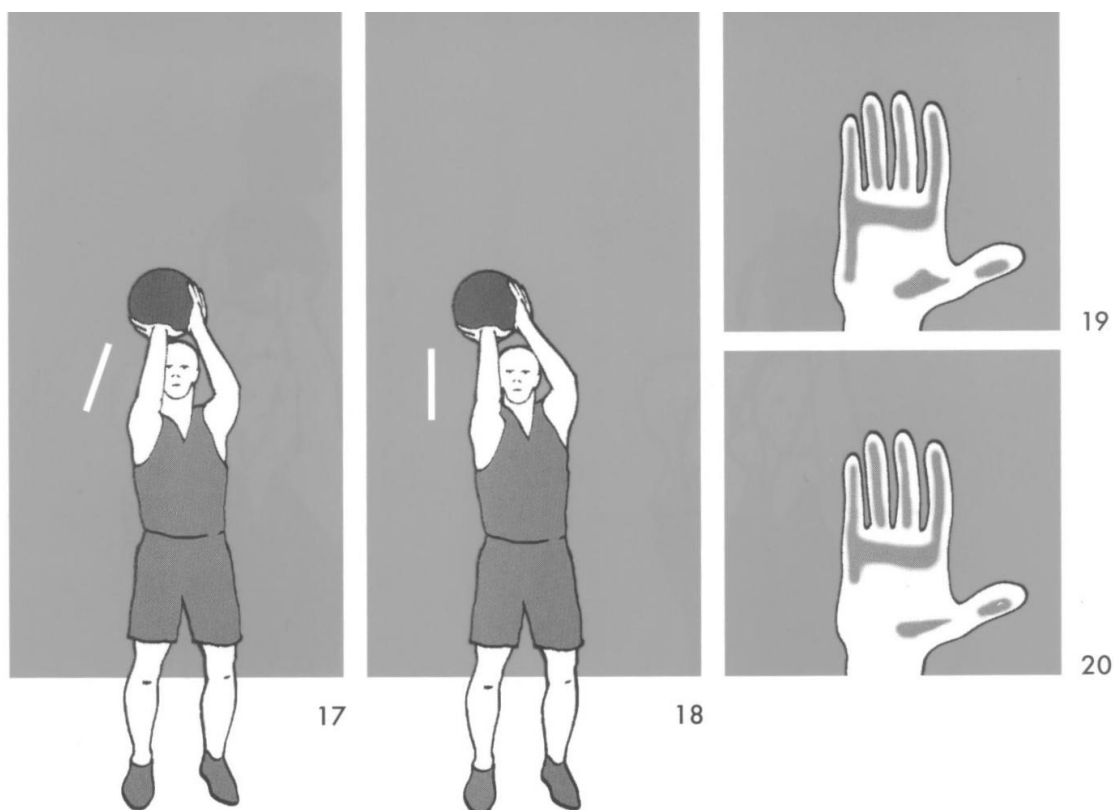


Высота поднятия бросающего локтя зависит от точки выпуска мяча, силы игрока и расстояния до корзины.

Три основных варианта стиля поднятия бросающего локтя:

- Поднятие локтя на $\frac{1}{4}$ больше подходит для игроков с недостаточной физической силой бросающей руки (рис. 10);
- Поднятия локтя на половину (рис. 11);
- Поднятия локтя на $\frac{2}{3}$ (рис. 12).

Предплечье



Фаза до выпуска и выпуска мяча – бросающее предплечье должно находиться на линии броска.

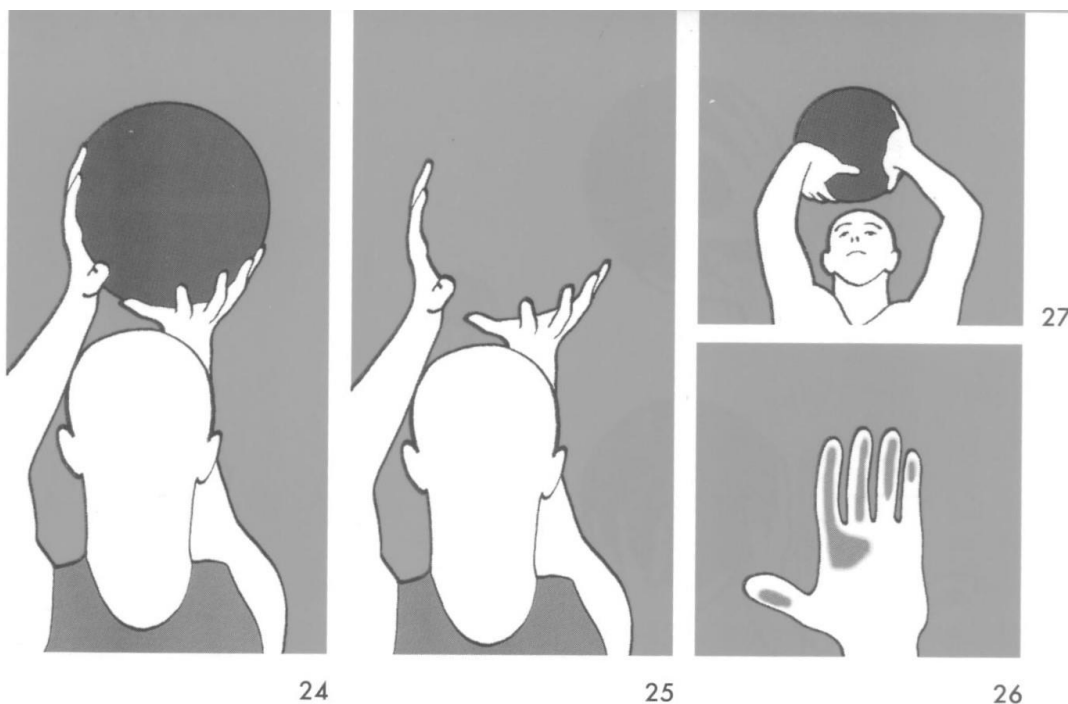
Правильное выравнивание бросающего предплечья по диагонали показано на рис. 17

Неправильно выровненное предплечье по прямой линии показано на рис. 18

Кисти, пальцы

Исходное положение – мяч удерживается частями ладоней и пальцев, выделенных на рисунках темным цветом (рис.19,20)

Фаза до выпуска мяча:



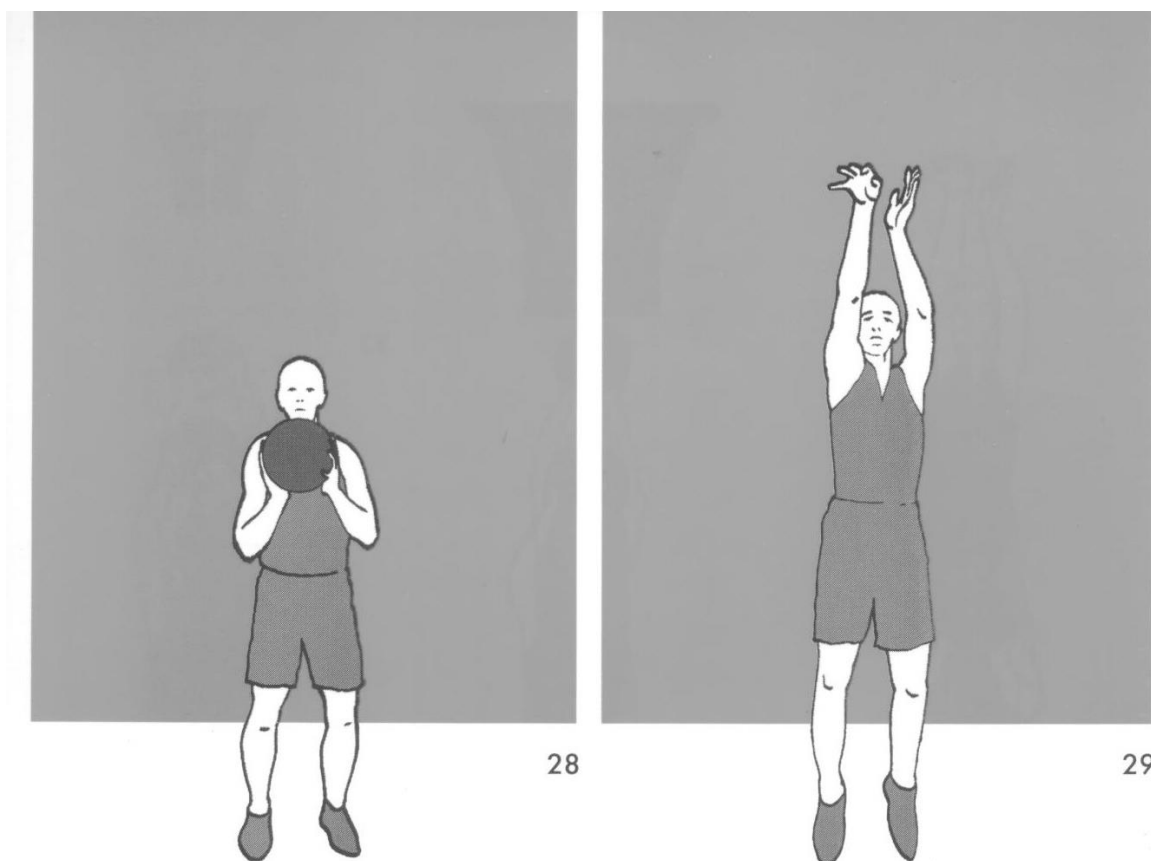
Бросающая кисть:

- запястье ориентировано по одной линии с бросающим ухом (рис. 24,25);
- большой палец ориентирован параллельно бросающей брови (рис. 27);
- указательный палец ориентирован по одной линии с внешней стороной бросающей брови (рис. 27);
- кисть ориентирована параллельно полу;
- мяч должен скользить или проходить по бросающим пальца вверх примерно до момента начала толчка его к корзине. Последними с мячом должны контактировать указательный или средний пальцы.

Помогающая кисть (рис. 26):

- кончики пальцев расположены вверх.

Фаза выпуска мяча:

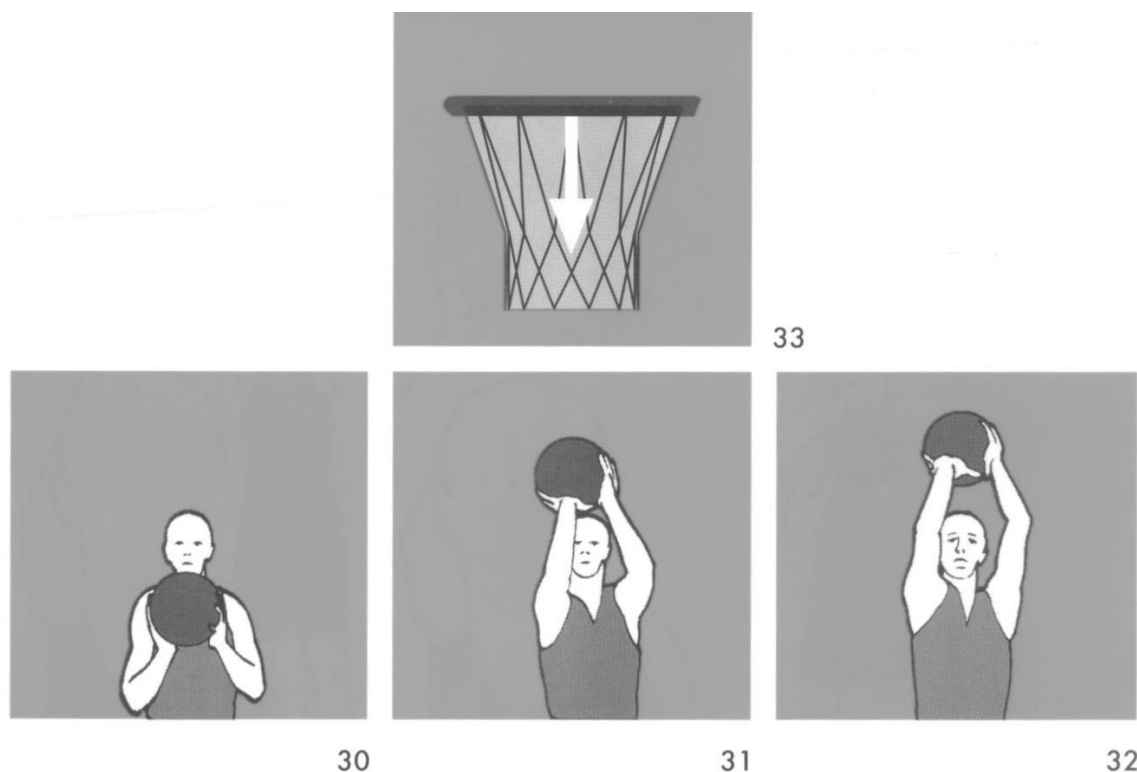


Если игрок отпускает мяч с бросающих пальцев и указательный или средний палец контактирует с мячом последний, в этом случае игрок автоматически выпускает мяч правильно, под правильным углом, по средней траектории, с хорошим обратным вращением.

После выпуска мяча бросающие пальцы не должны быть сведены (рис. 29).

Правильное положение помогающей кисти в исходном положении и двух фазах броскового движения показаны на рис. 28, 29.

Голова и глаза



Положение головы значительно влияет на общее равновесие тела. При отклонении головы назад происходит чрезмерное напряжение мускулов плечевого пояса. При чрезмерном выдвигении головы вперед нарушается общее равновесие тела. Игроку, выполняющему бросок в корзину, следует держать голову над центром тяжести тела.

Старайтесь держать подбородок параллельно полу
(рис. 30,31,32).

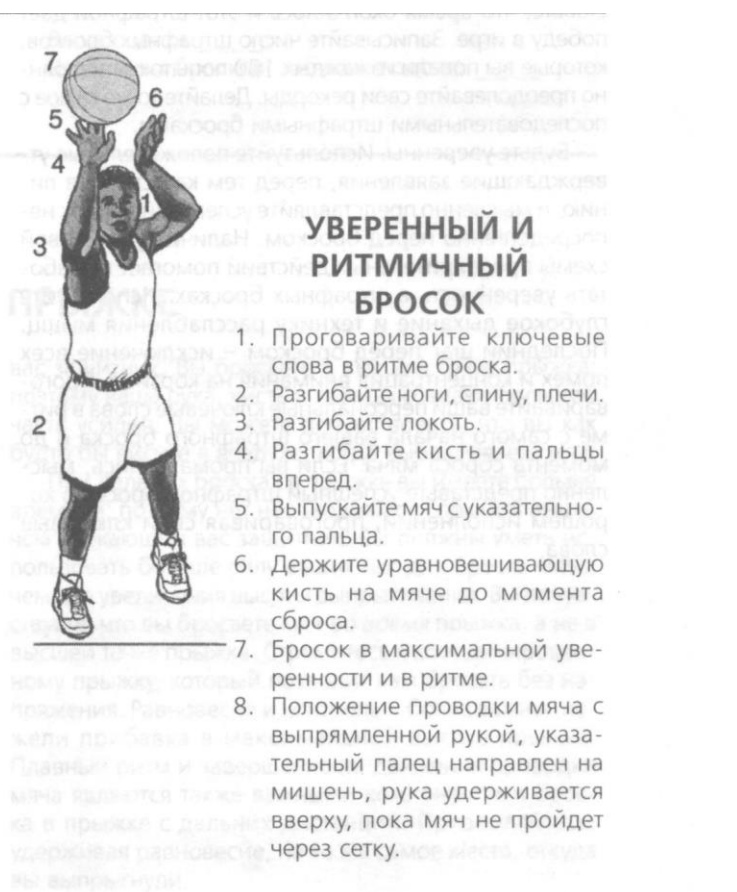
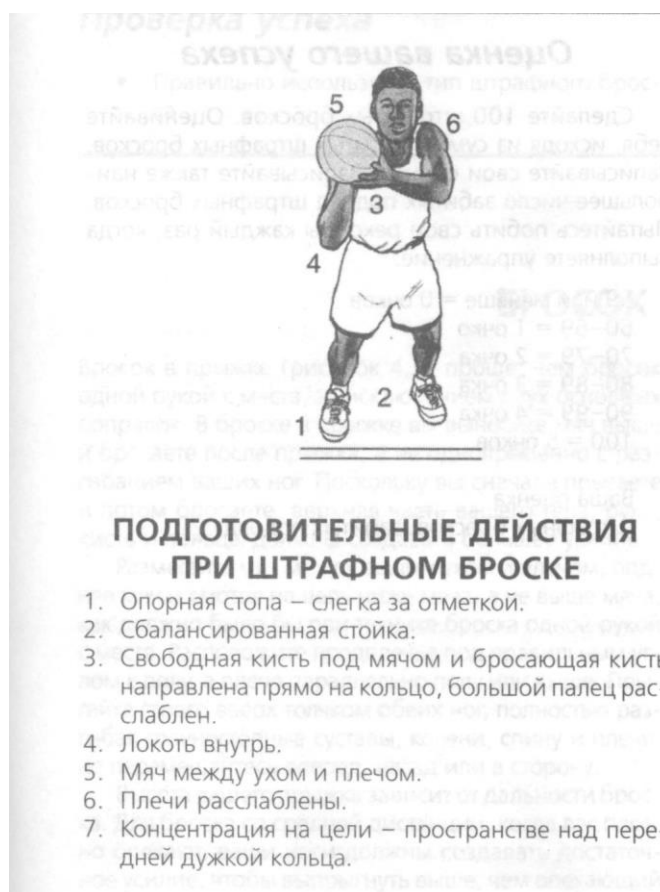
При броске игрок должен видеть корзину обоими глазами. Оптимальное прицеливание – прицеливание сверху вниз по центру передней дужки корзины (рис. 33).

Броски по кольцу:

1. бросок мяча с места:



2. штрафной бросок:



3. бросок в прыжке:



БРОСАЮЩАЯ РУКА ВЫСОКО И ВПЕРЕДИ

1. Стопы на ширине плеч и носки стоп – прямо.
2. Колени согнуты.
3. Плечи расслаблены.
4. Локоть внутрь.
5. Мяч высоко между ухом и плечом.
6. Свободная кисть под мячом и бросающая кисть направлена прямо на кольцо.



БРОСОК В ПРЫЖКЕ

1. Прыжок, потом бросок; высота прыжка зависит от дальности броска.
2. Разгибание ног, спины, плеч.
3. Разгибание локтя.
4. Сгибание кисти и пальцев вперед.
5. Провожайте мяч с указательного пальца.
6. Держите уравнивающую кисть на мяче до момента сброса.
7. Выполнение движений проводки мяча.

4. бросок из-под кольца в движении:



СОГНУТЬ КОЛЕНО, КИСТЬ СВЕРХУ МЯЧА

1. Короткий шаг.
2. Колено согнуто для отталкивания.
3. Плечи расслаблены.
4. Бросающая кисть сверху мяча, свободная кисть – под мячом.
5. Локоть внутрь.
6. Поднимайте мяч между ухом и плечом.



БРОСОК ИЗ-ПОД КОЛЬЦА ИЛИ В ДВИЖЕНИИ

1. Подъем колена со стороны бросающей руки.
2. Прыжок прямо вверх, разгибая ноги, спину и плечи.
3. Разгибание локтя.
4. Сгибание кисти и пальцев вперед.
5. Провожайте мяч с указательного пальца.
6. Держите уравнивающую кисть на мяче до момента сброса.
7. Приземляйтесь в состоянии равновесия на место отталкивания.

5. бросок крюком:



БРОСАЮЩАЯ КИСТЬ ПОД МЯЧОМ

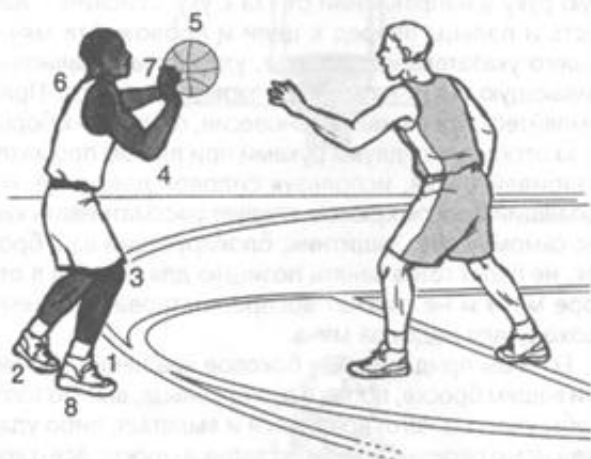
1. Спinoй к корзине.
2. Стопы на ширине плеч.
3. Колени согнуты.
4. Плечи расслаблены.
5. Бросающая кисть под мячом, а свободная кисть – сзади мяча.
6. Локоть у бедра.
7. Мяч сзади, защищается головой и плечом.



ШАГ И БРОСОК КРЮКОМ

1. Шаг и поворот внутрь.
2. Поднимайте мяч в направлении от уха к уху.
3. Разгибание локтя.
4. Сгибание кисти и пальцев.
5. Проводите мяч с указательного пальца.
6. Держите уравновешивающую кисть на мяче до момента сброса.
7. Приземляйтесь в состоянии равновесия, готовым к борьбе за отскок.

6. трехочковый бросок:



ПОДГОТОВКА СТОП И КИСТЕЙ

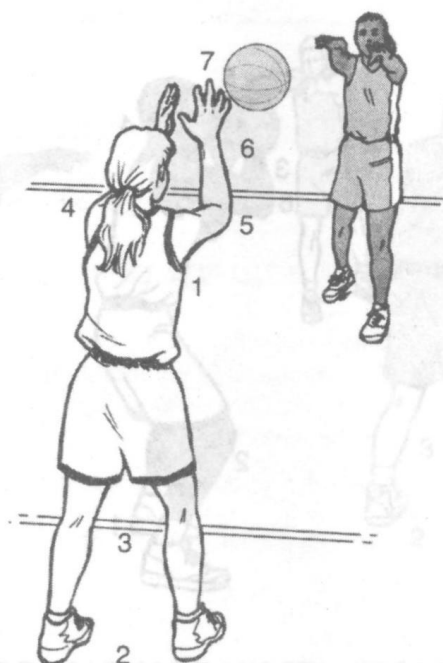
1. Позиция за трехочковой линией.
2. Стопы на ширине плеч и носки стоп – прямо.
3. Колени согнуты.
4. Локоть внутрь.
5. Мяч высоко между ухом и плечом.
6. Плечи расслаблены.
7. Свободная кисть под мячом и бросающая кисть направлена прямо на кольцо, большой палец расслаблен.
8. Шаг на бросок, если необходимо.



УВЕРЕННЫЙ И РИТМИЧНЫЙ БРОСОК

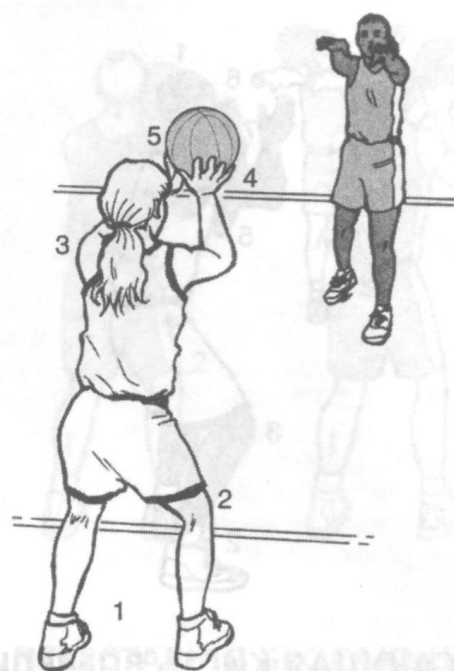
1. Прыжок без напряжения, бросок во время движения корпуса вверх.
2. Бросок уверенный и ритмичный.
3. Используйте последовательно усилие ног, спины, плеч.
4. Разгибание локтя.
5. Сгибание кисти и пальцев вперед.
6. Проводите мяч с указательного пальца.
7. Держите уравнивающую кисть на мяче до момента сброса.
8. Выполнение движений проводки мяча.

7. бросок после приёма фронтального паса:



БРОСАЮЩАЯ КИСТЬ ВПЕРЕДИ

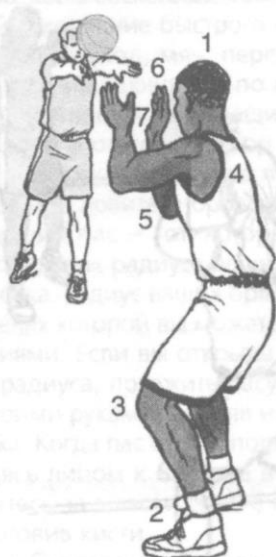
1. Лицом к корзине, чтобы видеть пасующего игрока и корзину.
2. Стопы на ширине плеч и носки стоп – прямо.
3. Колени слегка согнуты.
4. Плечи расслаблены.
5. Локоть внутрь.
6. Кисти высоко между ухом и плечом.
7. Свободная кисть развернута вверх, бросающая кисть развернута на кольцо.



ПРИЕМ МЯЧА И БРОСОК В РИТМЕ

1. Прыжок сзади мяча в позиции для броска.
2. Держите кисти внутри; не тянитесь.
3. Блокируйте мяч бросающей кистью.
4. Подводите свободную от мяча кисть под мяч.
5. Сгибайте ноги в коленях непосредственно перед приемом и разгибайте колени во время приема, когда вы бросаете в быстром ритмичном движении вниз – вверх.

8. бросок после приёма паса со стороны сильной руки:



БРОСАЮЩАЯ КИСТЬ ВПЕРЕДИ

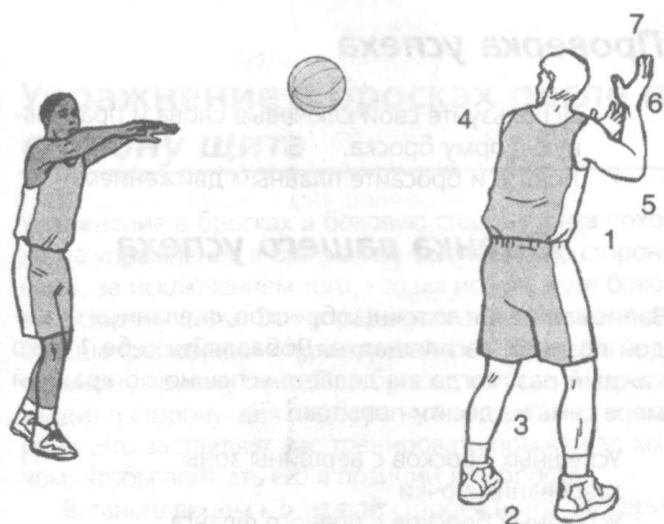
1. Лицом к корзине, чтобы видеть пасующего игрока и корзину.
2. Стопы на ширине плеч и носки стоп – прямо.
3. Колени слегка согнуты.
4. Плечи расслаблены.
5. Локоть внутрь.
6. Кисти высоко между ухом и плечом.
7. Свободная кисть развернута к игроку, отдающему пас, бросающая кисть развернута на кольцо.



БЛОКИРОВАНИЕ МЯЧА НЕ БРОСАЮЩЕЙ КИСТЬЮ

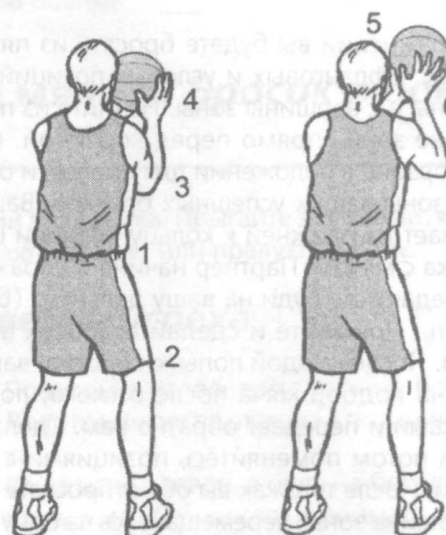
1. Прыжок сзади мяча в позиции для броска.
2. Сгибайте ноги в коленях перед приемом.
3. Не растопыривайте кисти; не тянитесь.
4. Блокируйте мяч свободной кистью.
5. Поставьте бросающую кисть сзади мяча.
6. Переставьте свободную от мяча кисть под мяч.

9. бросок после приёма паса со стороны слабой руки:



БРОСАЮЩАЯ КИСТЬ СМОТРИТ НА ПЕРЕДАЮЩЕГО МЯЧ

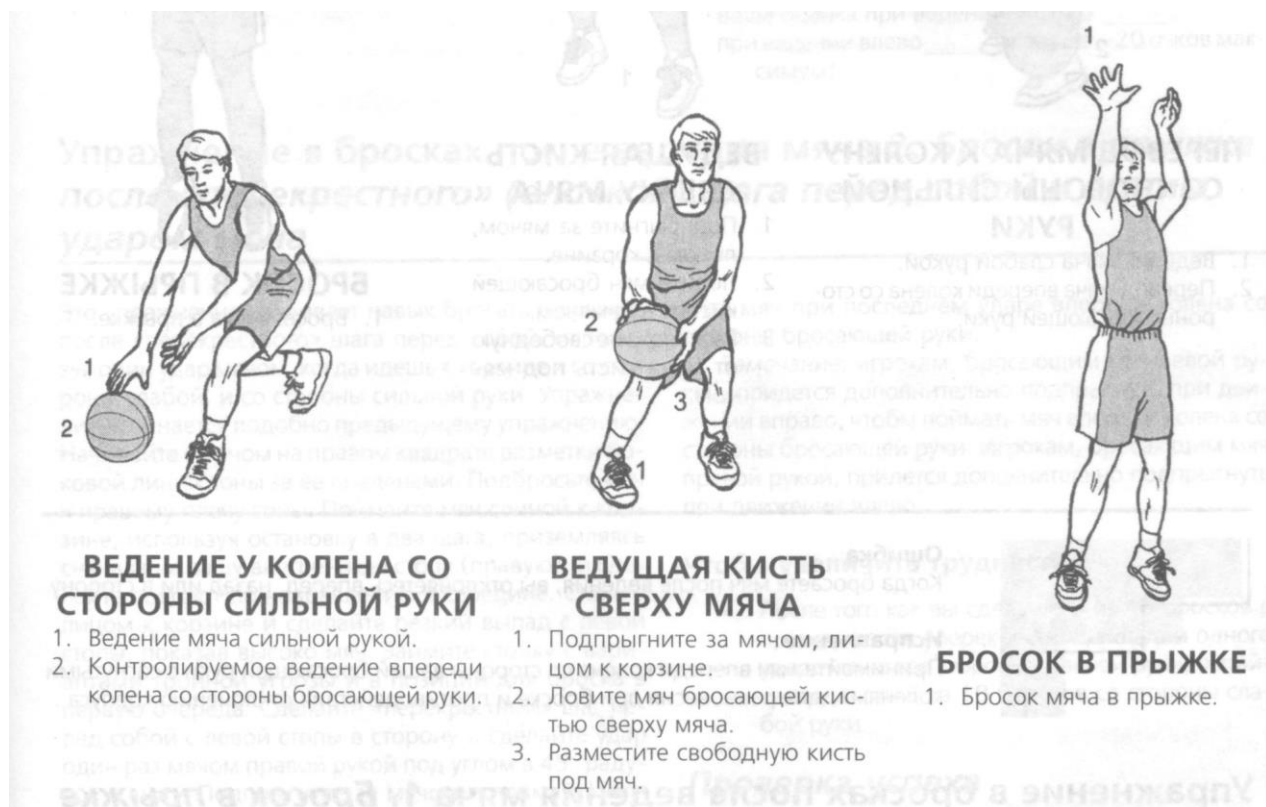
1. Лицом к корзине, чтобы видеть пасующего игрока и корзину.
2. Стопы на ширине плеч и носки стоп – прямо.
3. Колени согнуты.
4. Плечи расслаблены.
5. Локти внутрь.
6. Кисти высоко между ухом и плечом.
7. Свободная кисть развернута вверх, бросающая кисть развернута на игрока, отдающего пас.



ПЕРЕСТАВЬТЕ БРОСАЮЩЮЮ КИСТЬ

1. Прыжок сзади мяча в позиции для броска.
2. Сгибайте ноги в коленях перед приемом.
3. Не растопыривайте кисти; не тянитесь.
4. Блокируйте мяч бросающей кистью.
5. Поставьте свободную от мяча кисть под мяч.
6. Поставьте бросающую кисть сбоку мяча и переставьте ее за мяч.

10. бросок мяча после ведения сильной рукой:



11. бросок мяча после ведения сильной рукой:

