

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: «Методика обучения броска одной рукой сверху в движении»

В.И.Шаров,
тренер-преподаватель по баскетболу
МБОУ ДОД ДЮСШ №1 г. Новокузнецка

Несомненно, бросок – важнейший элемент игры, и каждый игрок стремится стать снайпером. Однако, поразить корзину с дистанции, например, 5-7 м одинаково хорошо удается не всем игрокам. А вот забить мяч из-под корзины удается чаще и большинству. Такой бросок осуществляется одной рукой сверху и выполняется в двух вариантах:

1. бросок мяча в движении после ловли;
2. бросок мяча в движении после ведения.

В обоих вариантах прослеживается двухтактный ритм работы ног с ловлей мяча и последующим броском. Из этого следует, что бросок состоит из нескольких рабочих фаз:

- техники перемещения (двухтактный ритм работы ног);
- ведения;
- ловли;
- держания;
- броска.

И нам остается провести краткий анализ и подобрать различные группы упражнений для освоения техникой броска одной рукой сверху в движении.

І. ДЕРЖАНИЕ МЯЧА.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Анализ: мяч должен свободно удерживаться подушечками пальцев, но не на ладони. Такое положение кистей помогает в момент ловли остановить сильно летящий мяч и не дать ему проскочить между рук. Пальцы должны тормозить уступающим движением летящий мяч и служить своеобразным капканом при ловле.

Методика

1. Подготовительные упражнения.

1.1. Различные упражнения, содействующие развитию силы костей. В этом случае различные передвижения в упоре лежа, перебирая руками, либо в упоре лежа и сидя сзади, перебирая руками и ногами.

1.2. Сгибание рук в упоре лежа на пальцах.

2. Подводящие упражнения.

Хлопки по мячу, подбрасывание мяча над собой, ловля, ловля мяча от пола, ловля мяча от стены, ловля мяча от партнера.

3. Опробывание.

3.1. Ловля мяча на месте от партнера.

3.2. Ловля мяча после перемещения.

3.3. Ловля мяча в движении.

4. Закрепление.

4.1. Ловля мяча в движении (упражнения выполняются в парах при ускоренной ходьбе).

4.2. То же самое в среднем темпе

4.3. То же самое в быстром темп.

4.4. Ловля и передача мяча в «тройках», «восьмерках»

4.5. Упражнения в жонглировании двумя мячами:

а) мяч на мяче. Балансируя, стараться удержать на мяче второй мяч. Упражнение выполнять на месте и в движении.

б) ловля на мяч. Стоя подбросить верхний мяч нижним и ловить его на нижний мяч, не давая верхнему упасть на пол.

в) ловля пирамиды. Подбросить оба мяча до уровня головы и поймать пирамиду из мячей за нижний, не давая верхнему упасть на пол.

г) подбрасывание мячей. Стоя в параллельной стойке, удерживать два мяча на ладонях, вытянутых вперед и немного разведенных в стороны рук. Подбросить и поймать два мяча одновременно без отскока и после отскока от пола.

д) поочередное подбрасывание мячей.

4.6. Подвижные игры не контактного характера: «Мяч среднему», эстафеты с различными передачами в колоннах, над головой, правым, левым боком, одной и двумя руками, передачи под ногами.

4.7. Передачи мяча с незначительным сопротивлением. Затем постепенно увеличиваем сопротивление. Пример: 6 нападающих против 2 защитников, 6х3, 6х4, 6х5, 6х6.

Методические указания: никогда не удерживать мяч ладонями. Мяч должен свободно удерживаться подушечками пальцев, но не ладонями. Ладони никогда не должны касаться мяча, за исключением очень короткого момента при ловле.

II. ВЕДЕНИЕ МЯЧА.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Анализ техники: ведение осуществляется за счет движений предплечья, кисти и пальцев. В исходном положении слегка наклониться вперед, расслабить колени, держать предплечье параллельно полу и полностью расслабить руку. Из этого положения поднять предплечье на 10-15 см вверх, сохраняя расслабленными пальцы и кисть, затем опустить его на 30 см. Удерживать пле-

чо неподвижным, действуя только предплечьем в локтевом суставе при расслабленных пальцах и кисти.

Методика

1. Подводящие упражнения

Имитационные упражнения, ведение мяча у стены на расстоянии 90см. Ударяя мяч о стену, ловить его на кончики пальцев, сгибая руку в локте и вновь направляя мяч в стену обратным движением. То же самое с приседанием и выпрямлением. То же самое с передвижением влево и вправо, не прекращая ведения.

2. Опробывание

- 2.1. Ведение на месте.
- 2.2. Ведение при ходьбе, при беге.

3. Закрепление

- 3.1. Ведение с изменением скорости и с изменением направления.
- 3.2. Вести мяч стоя на месте, описывая «восьмерку» между ног.
- 3.3. Вести мяч на месте, обводя свои ноги справа на лево и слева на право.
- 3.4. Ведение мяча «вслепую», произвольно передвигаясь на площадке.
- 3.5. Ведение мяча с изменением направления перед препятствиями.
- 3.6. То же самое в быстром темпе.
- 3.7. Ведение двумя мячами (на месте, в движении с изменением скорости и направления).
- 3.8. Ведение мяча с пассивным защитником.
- 3.9. Ведение мяча с активным защитником.
- 3.10. Выбивание мяча при групповом ведении.
- 3.11. Подвижные игры с ведением мяча: «пятнашки», эстафеты.

Примечание: во всех упражнениях ведение левой и правой рукой.

Методические указания: движение руки при ведении мяча осуществляется в виде толчка вниз расслабленными пальцами, а не должно быть похожим на «шлепок» по мячу. При движении вперед, мяч толкать слегка вперед, а не вниз, как при ведении на месте. Ведение осуществлять без контроля зрения.

III. БРОСОК МЯЧА В КОРЗИНУ. ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Анализ техники: мяч находится примерно на уровне груди без напряжения и прочно охвачен пальцами. Ладони не должны касаться мяча. Перед началом броска ноги игрока должны быть слегка согнуты, тело выпрямлено и немного наклонено вперед. Мяч в левой руке. Одновременно выпрямлять ноги и поднимать мяч вверх, перекладывая его из левой руки в правую. При этом убираем левую руку, а правую вытянуть вверх и ровным движением кисти и пальцев выбросить мяч вперед-вверх.

Методика

1. Подготовительные упражнения

- 1.1. Передача от плеча одной рукой у стены.

- 1.2. То же самое с партнером.
- 1.3. То же самое с набивным мячом.

2. Подводящие упражнения

- 2.1. Имитационные упражнения.
- 2.2. Бросок мяча у стены.

3. Опробывание

- 3.1. Бросок мяча из-под корзины от щита с места с левой и правой стороны.
- 3.2. Бросок с правой, с левой стороны в движении.

4. Закрепление

- 4.1. Контролировать правильность броска из-под щита в движении: толчок левой-бросок правой рукой, и наоборот.
- 4.2. Выполнение бросков на точность.
- 4.3. Упражнение двумя мячами в парах на быстроту (один бросает, другой быстро подает мяч).
- 4.4. Бросок с пассивным защитником при постепенном увеличении сопротивления.

Методические указания: мяч выпускается через указательный палец захлестывающим движением кисти. При выполнении бросков голова не должна отклоняться ни вперед, ни назад, ни вправо, ни влево. При броске игрок не должен находиться в низкой стойке.

IV. ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Анализ: ловля мяча в безопорном положении с последующим двукратным ритмом работы ног (первый шаг широкий, стопорящий, второй – короткий с сильным отталкиванием вверх). Приземление на обе ноги. Необходимо развивать координационные упражнения.

Методика

1. Подготовительные упражнения

1.1. Равновесие (ритм). Поднимание на носки на два счета (туловище прямое). Затем следует полуприсед или присед, во время которого игроки отводят руки в стороны.

1.2. Упражнение фехтовальщика. Игроки принимают исходное положение фехтовальщика: туловище прямое, левая рука над головой, правая пятка касается левой, правая рука выпрямлена вперед (как при держании рапиры). На определенный счет игроки делают выпад вперед правой ногой и резко отводят левую руку назад. Затем игроки меняют положение рук и ног.

1.3. Координация работы ног. Учащиеся выстраиваются в несколько шеренг лицом к тренеру. Расстояние между шеренгами и каждым игроком не менее двух метров. Преподаватель сопровождает свои команды (вперед- вправо- назад, вперед- вправо влево, назад- влево, вперед- влево и т.д.) движениями рук. Игроки передвигаются согласно командам.

1.4. Бег, подскоки, прыжки.

а) учащиеся добежав до середины площадки, поворачиваются кругом, делают пять шагов в обратном направлении, снова поворачиваются кругом, бегут вперед 10 шагов, поворачиваются на право, делают пять шагов, поворачиваются на лево и пробегают оставшуюся часть площадки;

б) игроки выполняют пять прыжков на правой ноге, пять на левой, а оставшуюся часть площадки преодолевают прыжками с ноги на ногу.

в) прыжки на двух ногах со скалкой в руках до середины площадки. Затем игроки делают поворот кругом и возвращаются прыжками через скакалку с ноги на ногу.

г) игроки принимают положение согнувшись, обхватив руками голеностопные суставы. В этом положении они продвигаются до средней линии, поворачиваются кругом и движутся в обратном направлении.

д) игроки ставят ноги вместе и выполняют прыжок вперед как можно дальше, затем делают шаг правой ногой, ставят ноги вместе и опять выполняют прыжок вперед, делают шаг левой ногой и т.д.

е) игроки выстраиваются в колонну по одному (дистанция 3 м). Выполняя бег по кругу, достают подвесные предметы, отталкиваясь одной ногой.

Подвижные игры: «Волк во рву», «Перепрыгнем через ручеек», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», различные эстафеты с преодолением препятствий.

2. Подводящие упражнения

2.1. Имитационные упражнения с места.

2.2. Имитационные упражнения после перемещения.

2.3. Имитационные упражнения на точность постановки ног.

2.4. С места выполнение двух шагов с передачей партнеру.

2.5. В движении снять мяч у партнера с ладони и сделать два шага с последующей передачей другому партнеру (упражнение выполняют четыре игрока). То же самое с последующим броском в корзину. Выполнение упражнения поточным способом.

3. Опробывание в упрощенных условиях

1.5. После ведения на месте последующее выполнение двух шагов с броском в корзину.

1.6. После ведения в движении, остановка с продолжением выполнения ведения и последующее выполнение двух шагов с броском в корзину.

1.7. Опробывание всего комплекса упражнений в целом.

1.8. В движении поймать мяч, выполнить два шага с последующим броском по корзине. Выполнение упражнения поточным способом.

4. Закрепление

4.1. Поточное выполнение приема правой и левой рукой после передвижения бегом на средней скорости в сочетании с прыжками толчком правой и левой. Выполнять из двух колонн на каждом щите: справа от щита – правой рукой, слева-левой. Переход ведения к двухтактному ритму работы ног с ловлей мяча и последующим броском осуществлять в момент зашагивания в трехсекундную зону основного щита через специальную отметку на площадке. Как ориентир использовать второй «усик» разметки трапеции и дополнительно нанесенную мелом отметку. После

каждого броска игрок должен подобрать отскочивший мяч и передать его любым изученным способом на исходное положение, а затем, совершив передвижение прыжками, толчком одной с имитацией броска в движении после двух шагов с места, занять позицию замыкающего в своей колонне.

4.2. То же, что в упражнении 4.1., но с выполнением приема при ускоренном беге. Контролировать И.П. и начало прохода. При ведении мяча не удлинять и не замедлять шаги. Смену сторон производить после 5-6 бросков, выполненных каждым занимающимся.

4.3. То же, что в упражнении 4.2., но с чередованием прохода – броска правой и прохода – броска левой в каждой очередной попытке: после завершения броска мяча переместиться на другую сторону площадки, используя серию прыжков толчком одной ноги, и занять место замыкающего в колонне. Чередовать толчковую ногу в сериях прыжков в колонну, выполняющую прием правой, передвигаться прыжками толчком левой ноги, а в колонну для прохода – броска левой прыжками толчком правой ноги. Варьировать И.П. при переходе из колонны в колонну.

Методические указания: во всех упражнениях движение начинать с расстояния 6-7 м от щита под углом 30-45 градусов. Контролировать технику выполнения ведения мяча и бросков. Добиваться соответствия работы ног и рук при проходе – броске справа и слева от щита. Серии прыжков выполнять с отталкиванием максимально мощно вверх, а не вперед.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стонкус С.С. «Мы играем в баскетбол»
2. Яхонтов Е.Р. Кит Л.С. «Индивидуальные упражнения баскетболиста»
3. Генкин З.А. «Баскетбол»
4. Стонкус С.С. «Индивидуальная тренировка баскетболиста»