



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №2 «Красные Крылья» г.о. Тольятти

**Методическая разработка:**  
**«Методика обучения технике броска мяча в корзину в прыжке одной рукой»**

**Методику разработала:**  
Тренер-преподаватель  
МБУДО СДЮСШОР №2 «Красные Крылья» Луценко О.Н.

# Оглавление

Актуальность	3
1. Техника выполнения броска мяча в корзину в прыжке	4
2. Методика обучения техники броска мяча в корзину в прыжке одной рукой	5
3. Возможные ошибки в технике выполнения бросков	7
Выводы	9

## Актуальность

Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта. Он имеет много поклонников как среди тех, кто занимался раньше и увлекается сейчас, так и среди людей которым нравится баскетбол за динамичность, азарт спортивной борьбы соперничающих команд, легкость и непринужденность владения игроками мячом при выполнении приемов игры в сложные ситуации. Зрелищность баскетбола несомненно повышают необычные правила игры и размещение корзины высоко над площадкой.

На сегодняшний день баскетболу исполнилось 129 лет. За последние 40-50 лет, баскетбол неузнаваемо изменился по сравнению с первыми десятилетиями своего существования. Повысилась техническая подготовка игроков за счет расширения арсенала приемов игры и улучшения исполнительского мастерства. Во всех аспектах возрос атлетизм спортсменов и динамизм самой игры.

Постоянно изменяющиеся правила соревнований способствовали повышению динамики игровых действий в нападении и защите. Все это положительно отразилось на зрелищности игры в целом и ее популярности во всех странах мира.

Несмотря на большие положительные изменения в развитии баскетбола в мире, он имеет достаточно серьезные проблемы, в том числе и с результативностью бросков.

# 1. Техника выполнения броска мяча в корзину в прыжке

В практике баскетбола существует две разновидности техники выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке:

- Медленный бросок на два счета
- Быстрый бросок на один счет

Существует еще третий способ выполнения броска в прыжке — это поднятие мяча в исходное положение для броска, в положение стоя на площадке, подпрыгивания, и выполнение броска.

Особенности медленного броска заключаются в более высоком выпрыгивании игроков при выполнении броска с паузой в движении руки с мячом в исходном положении для броска, оптимальной траектории полета мяча.

Быстрый бросок выполняется во время укороченного, невысокого прыжка баскетболиста вверх, и выполнения броска мяча в направлении корзины практически без паузы. Мяч направляется в корзину с невысокой траекторией. Быстрый бросок значительно труднее заблокировать противнику. Имея такое большое преимущество в скорости выполнения, бросок имеет такой же серьезный недостаток — более низкую эффективность. Низкая эффективность является следствием не высокой траектории мяча и более укороченным временем управления движением во время броска.

Бросок на два счета больше подвержен блокированию защитником, но он более управляем спортсменом. Для выполнения броска на два счета спортсмену нужны более комфортные условия, но этот недостаток компенсируется более высокой результативностью, так как при его выполнении спортсмен имеет лучшие возможности для управления движениями, а более высокая траектория полета мяча значительно расширяет возможности поражения цели.

И тот и другой бросок имеют своих приверженцев среди тренеров и спортсменов. Большая часть игроков выполняет бросок мяча в корзину на два

счета. Некоторые игроки высокого класса в процессе тренировок овладевают обоими способами броска в прыжке. В процессе соревнований тот или иной бросок они выполняют в зависимости от сложившейся игровой ситуации.

## **2. Методика обучения техники броска мяча в корзину в прыжке одной рукой**

Обучение броску мяча в корзину одной рукой в прыжке, в отличие от остальных приемов игры баскетбол, имеет свои особенности, которые определены высоким уровнем сложности выполнения движения.

Особенности обучения заключаются в следующем:

1. Занимающиеся должны иметь определенный уровень координационной, физической, технической и психологической подготовки. Этот уровень должен быть более высоким, чем имеют дети в группах начальной подготовки.
2. В основе обучения используются все педагогические методы обучения и тренировки: группой метод, рассказа, показа, поточной, повторной, соревновательный. Но, ведущим должен быть индивидуальный метод.

В связи с этим, подготовительная работа по обучению — базовая подготовка, должна начинаться с первых занятий учебно-тренировочной работы с новичками.

При обучении ведения мяча, передаче мяча одной рукой, отрабатывается мягкое захлестывающее движение кисти, и заключительное движение пальцев. Место касание мячом внутренней поверхности кисти при выполнении передачи и ведении, в целом соответствуют требованиям, предъявляемым при выполнении броска.

Обучение броску мяча в корзину одной рукой с места, почти полностью воспроизводит все основные связи и пространственные характеристики броска мяча в корзину в прыжке. Тренер в этот период должен предлагать занимающимся выполнять упражнения специально-подготовительной направленности.

За два-три года занятий, и выполнения различных упражнений, направленных на развитие физических качеств и технической подготовки, занимающиеся в достаточной мере окрепнут физически, и выйдут на уровень координации, позволяющий приступить к обучению броску мяча в корзину в прыжке

За это время работы тренер может определить одного-двух, или трех занимающихся, которые лучше других готовы к обучению технике броска мяча в корзину в прыжке, и приступают к обучению в идеальном режиме. Методика обучения броску мяча в прыжке на два счета включает в себя ряд упражнений, правильный подбор которых будет способствовать успешному обучению занимающихся:

- стоя в стойке, вынос мяча в исходное положение для броска и бросок мяча вверх над собой. С помощью этого упражнения отрабатывается правильное держание мяча перед броском, непосредственно после ведения в исходном положении для броска, а также завершающая фаза движения кисти.
- прыжки вверх с места с выносом мяча в исходное положения для броска. Отрабатывается правильный вынос мяча в исходное положение для броска.
- выполнение броска мяча в корзину с отражением от щита в прыжке из под щита на два счета. Бросок выполняется после выполнения промежуточных двух прыжков с места вверх, и выноса мяча в исходное положение для броска. Отрабатывается правильный вынос мяча в исходное положение, пауза в движении руки, рабочая фаза с завершающим движением кисти.
- такое же упражнение как и предыдущее, только после выполнения промежуточного одного прыжка.
- выполнение броска мяча в корзину из под щита.
- выполнение бросков мяча в корзину из под щита с преодолением пассивного сопротивления защитника. (защитник стоит или прыгает с поднятой рукой, не касаясь мяча)
- выполнение бросков мяча в корзину с дистанции полтора-два метра с различных позиций:
  - без сопротивления защитника,

- с пассивным сопротивлением защитника,
- с остановкой после ведения левой, и правой рукой без отвлекающих действий,
- с остановкой после ведения левой, и правой рукой с отвлекающим действием на бросок.
- выполнение бросков мяча в корзину с различных позиций расположенных на дистанции 3 — 4 метра:
  - без сопротивления защитника,
  - без финта на бросок,
  - без сопротивления защитника с финтом на бросок, с преодолением пассивного сопротивления защитника,
  - с остановкой после ведения левой и правой рукой, с отвлекающими действиями на бросок,
  - с места и после ведения в сочетании с отвлекающими движениями на передачу.
  - в соревновании два-три игроков или команд по условиям определенных тренером.

Выполнение освоенных приемов проводится в двухсторонней игре, на тренировках и соревнованиях.

### **3. Возможные ошибки в технике выполнения бросков**

В процессе тренировочной работы и соревновательной деятельности, игроки по небрежности, или под влиянием противодействия защитника могут совершать ошибки — отклонения от привычных, доведенных до автоматизма действий, что приводит к заметному снижению эффективности бросков мяча в корзину.

Наиболее характерные из них:

- увеличение высоты прыжка нарушают стабильность других временных и пространственных параметров, закрепощает мышцы верхнего плечевого пояса.
- широко расставленные ноги или широкое вышагивание при выполнении

отталкивания ограничивают свободу прыжка.

- захлестывающие движения стоп ног во время завершения рабочей фазы броска, затрудняют управление основным движением руки с мячом.
- вынос мяча в исходное положение для броска, несколько вперед ограничивает возможность управление углом выпуска мяча и приложением к нему усилий, что чаще всего приводит к недолету мяча до цели.
- смещение мяча в исходном положении для броска назад, снижает возможности управление усилием, прилагаемым мячу и углом выпуска его.
- поднятие мяча в исходное положение на 5-10 см выше привычного приводит к снижению усилий, прилагаемых к нему во время рабочей фазы.

Держание мяча несколько выше привычного перед началом выпрыгивания, приводит к ограничению свободы прыжка, что влечет за собой нарушение других временных и пространственных параметров техники броска:

- отклонение головы назад во время рабочей фазы броска усложняет управление мячом и приводит к недолету.
- увеличение ускорения движения кисти с мячом в момент рабочей фазы, ограничивает время управления движением
- смещением мяча в исходном положении несколько в сторону приводит к снижению усилий, прилагаемых к мячу и требует оперативного внесения исправлений в другие параметры техники броска
- зависание игрока и выполнение броска в «мертвой точке» приводит к тому, что мяч не долетит до кольца.



## Выводы

Для более быстрого и лучшего усвоения техники выполнения броска мяча в корзину в прыжке, обучение на начальной стадии целесообразно осуществлять мячами для мини-баскетбола или футбольными мячами (они по размеру и весу близки мячам для мини-баскетбола).

Обучение занимающихся технике выполнения броска мяча в корзину в прыжке целесообразно начинать через 2-3 года занятий баскетболом. В отдельных случаях, когда высокорослые дети пришли в баскетбол в возрасте 13-14 лет, к обучению броску можно приступить через год занятий. К обучению технике броска в корзину в прыжке тренер должен относиться самым серьезным образом и постоянно помнить, что баскетболисты с правильной техникой броска в учебно-тренировочном процессе нужно будет выполнять намного меньший объем работы для достижения высокой (80% и выше) эффективности бросков. Чем больше ошибок имеет игрок в технике выполнения броска тем больше объем целенаправленной работы он должен выполнять весь период своей спортивной деятельности, для достижения эффективности соответствующей требованиям баскетбола.

Первые пять упражнения из предложенной методики обучения целесообразно выполнять поочередно левой, и правой руками с левой и правой стороны от щита. При этом, выполнение упражнения дозировать не по времени и количеству бросков, а по правильным, точным броскам в соотношении 2:1.

К выполнению следующего упражнения приступать только после того как занимающиеся правильно и свободно будет выполнять движение предыдущего упражнения.

При недостаточном уровне физического развития или координации движения, тренер при выполнении занимающимся третьего упражнения, может помочь ему путем поддержания с боков двумя руками во время выпрыгивания и выполнения броска.

При выполнении бросков с предварительным выполнением отвлекающих движений, неправильное, более высокое положение мяча перед начала выпрыгивания в стойке баскетболиста, перед выполнением броска, может

привести к нарушению временных и пространственных параметров техники выполнения, и неточному броску.

С целью более высокой стабилизации параметров техники, броски целесообразно выполнять в парах сериями по 5-7 бросков. Тренер должен строго следить за выполнением занимающимися его замечаний и рекомендаций. Не допускать выполнение занимающимися упражнения с большего расстояния до корзины, чем было определено заданием. В противном случае это приведет к нарушению параметров техники, и существенно затруднит владения баскетболистами техникой выполнения броска.