

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

**Методические рекомендации для проведения
учебно-тренировочного занятия по баскетболу
«Совершенствование техники броска мяча в корзину»**

Подготовил: Чесноков П.М.,
тренер-преподаватель

г. Константиновск
2018-2019 учебный год

План – конспект тренировочного занятия.

Тема: «Совершенствования техники броска мяча в корзину»

Цель: -Приобретение навыков броска мяча в корзину с различных точек.

- Научить уважать партнера и соперника

Задачи:

- Совершенствование броска.
- Развитие координационных способностей при выполнении упражнения с мячом.
- Совершенствование техники владения мячом.

Инвентарь: баскетбольный мяч.

План

- 1 Разминка.
2. Тренировка броска.
- 3 Упражнения для тренировки штрафных бросков
4. Упражнения для индивидуальной тренировки броска
5. Отработка бросков в парах.
6. Применение полученных знаний в двусторонней игре баскетбол.

Содержание

1. Разминка

Проводится без мяча и построена на основе всех баскетбольных движений:

- бег приставными шагами по кругу с одновременной разминкой кистей рук;
- бег в шеренгах от одной лицевой линии до другой с частой сменой направлений: лицом – спиной;
- в тройках приставным шагом назад: со сменой ног после каждых двух шагов в ту или другую сторону;
- движение по кругу (через одного; девушки и юноши) скрестным шагом, руки на плечах соседних партнеров; с постепенным увеличением темпа;
- легкий бег по кругу, разминка плеч, корпуса по ходу движения, под каждым кольцом – прыжок с небольшого разбега, стараясь достать сетку, щит;
- движение по кругу небольшими прыжками вверх, руки при этом не опускать, а при каждом взлете вытягивать как можно сильнее.

2. Тренировка броска

Броски по кольцу - важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке.

Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над ними особенно тщательно. В задачу тренера входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Тренер вместе с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке технического исполнения броска, доведения его до совершенства.

Броски различаются по типу их исполнения: одной или двумя руками; по способу исполнения: с места, в прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху; по расстоянию от кольца: ближние (0-3 м), средние (3-5 м) и дальние (из-за линии радиусом 6,25 м), или трехочковые броски.

Тренировать броски по кольцу можно индивидуально, без сопротивления, с пассивным сопротивлением (используя стул, манекен-чучело), с активным сопротивлением защитников, в парах, тройках, группах, в состоянии утомления и психологического напряжения. Начинать тренировку бросков лучше всего с расстояния в 1,5-2 м, направляя мяч в кольцо так, чтобы он проходил сквозь него, не касаясь дужек. В качестве инвентаря можно использовать обыкновенный стул - броски выполняются стоя на стуле, сидя, стоя на коленях. Затем расстояние до щита

увеличивается, игрок постепенно отходит от кольца на свои обычные позиции для атаки.

Точность броска зависит прежде всего от техники - доведенной до автоматизма, стабильной и рациональной, а также от психологических свойств - смелости и уверенности в своих действиях, собранности, умения противостоять сопернику. Поставить правильный в техническом отношении бросок необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению его. Игрокам полезно постоянно просматривать кинопрограммы лучших снайперов, с тем чтобы учиться правильной постановке кисти, положению рук, ног, корпуса, выполнению прыжка. Еще полезнее увидеть действия известного снайпера на тренировке, когда он совершает бросок по кольцу. Хорошо, если тренер сам может продемонстрировать правильное выполнение броска, но еще важнее, если он подмечает все технические ошибки учеников и умеет их исправлять.

Ценный опыт можно получить, наблюдая, как бросают по кольцу лучшие игроки НБА, России, Латвии и других стран, даже если смотреть их игру не на площадке, а по телевидению.

Очень часто знаменитый снайпер становится кумиром для начинающего игрока и, пожалуй, подражание кумиру - один из успешных путей к достижению цели: приобретению навыков стабильного и точного броска.

3. Упражнения для тренировки штрафных бросков.

Значимость точных бросков со штрафной линии трудно переоценить, особенно после ввода новых правил (появление ситуации 1 + 1). Однако игроки самостоятельно тренируют штрафные броски крайне неохотно. Организация такой тренировки - одна из важных забот тренера. Для ее эффективности целесообразно воссоздать условия, близкие к игровым: имитировать шум болельщиков через динамики, нагнетая психологическое напряжение игроков, искусственно повышая цену штрафного броска. Кроме того, следует постоянно тренировать штрафные броски в состоянии физического утомления.

Удобнее всего заниматься отработкой штрафных бросков в парах или тройках, а если в зале есть кольца с возвращающим желобом, то индивидуально.

При выполнении штрафного броска следует соблюдать следующие правила:

- расслабить тело (особенно - руки и кисти) и одновременно сосредоточить внимание на цели;
- принять правильную стойку;
- почувствовать мяч, покрутить его в руках, 2-3 раза ударить в пол, взять его в руки так, чтобы последние фаланги указательного и среднего пальцев бросковой руки оказались на черной полоске мяча;

- сконцентрировать внимание на дужке кольца, мысленно представить, как мяч проскакивает сквозь нее, сделать глубокий вдох, выдохнуть - и только после этого бросать.

- ✓ Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15-20-30 попаданий.
- ✓ . Штрафные броски в парах до второго промаха. Побеждает тот, кто наберет больше попаданий из двух попыток.
- ✓ . Штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков. Выигрывает тот, у кого больше попаданий за три минуты.
- ✓ . Штрафные броски в состоянии утомления. Выполняются индивидуально. В конце тренировки - 6 штрафных подряд.
- ✓ . Серии штрафных бросков в начале и в конце тренировки. Выполняются индивидуально, как соревнование на количество попаданий подряд.
- ✓ . Соревнование в парах. Первый партнер бросает штрафные до первого промаха. Второй должен повторить или превзойти его результат. Упражнение продолжается до трех побед одного из партнеров.
- ✓ . Игрок выполняет 1-1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10-15 штрафных подряд. Подсчитывается наибольшее количество попаданий среди игроков.
- ✓ . В пятерках игроков выполняется по одному штрафному броску поочередно. Побеждает та пятерка, которая быстрее забьет 15 штрафных.
- ✓ . В игровой тренировке делается пауза на 2-3 мин, во время которой игроки в парах бросают штрафные серии, по три броска. Побеждает пара, которая больше забьет за этот отрезок времени.
- ✓ . В перерыве между таймами обе пятерки бьют штрафные броски в свои кольца сериями по три броска. Сумма забитых каждой пятеркой штрафных прибавляется к очкам, набранным в первой тайме. 1
- ✓ . Штрафные броски выполняются индивидуально под психологическим давлением: насмешки, угрозы, неожиданные посторонние шумы, визуальные помехи и т.д.
- ✓ . При работе над интенсивными формами игры - прессингом, быстрым прорывом и т.п. - в тренировке делается перерыв для штрафных бросков в парах. В течение 2-3 мин игроки выполняют серии из трех штрафных бросков на счет.
- ✓ . Тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч

в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.

- ✓ . Штрафные броски в парах сериями по десять. При нечетных бросках мяч должен попасть в кольцо, не задевая щита; при четных - после удара о щит. Упражнение воспитывает уверенность в своем броске.
- ✓ . Чередование бросков с точек и штрафных бросков.. Можно пробивать одинаковое количество бросков в каждой серии.
- ✓ . Искусственное повышение значения штрафных бросков на тренировке. За каждое нарушение правил пробивать не 2, а 4 штрафных.

. Игра в штрафные броски 3х3 с подбором мяча. Команда «А»: игроки 1, 3, 5; команда «В»: игроки 2, 4, 6.

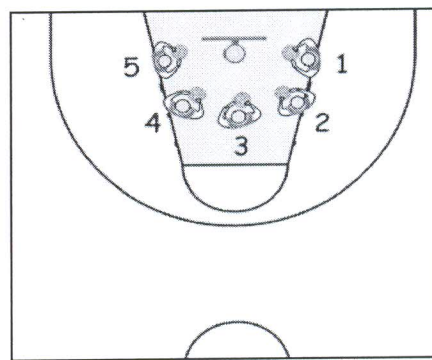
Игрок 1 бьет штрафной бросок. Его партнеры в случае промаха стараются добить мяч в кольцо. Команда противника стремится овладеть мячом и вывести его за линию штрафного броска. Если игрок 1 забил пять фолов подряд, его меняет игрок 3, а затем игрок 5. Если мячом овладевает команда «В», то игрок 2 начинает бить фолы. За каждый забитый фол команда получает одно очко, за добитый мяч - два очка. Побеждает команда, набравшая первой 31 или 51 очко,

3. Упражнения для индивидуальной тренировки броска

Упр.1 Концентрация внимания

1. Начните с расстояния близкого к кольцу.
2. Сделайте бросок одной рукой. Следуйте правильной технике.
3. Сделайте пять с каждой позиции. Сделайте шаг назад и повторите (рис.1).

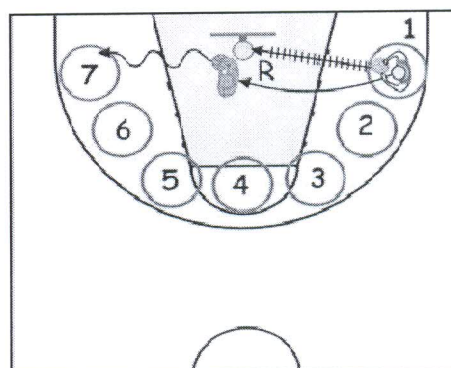
Рис.1



Упр.2 7 бросковых позиций и подбор (4 метра)

Рис.2

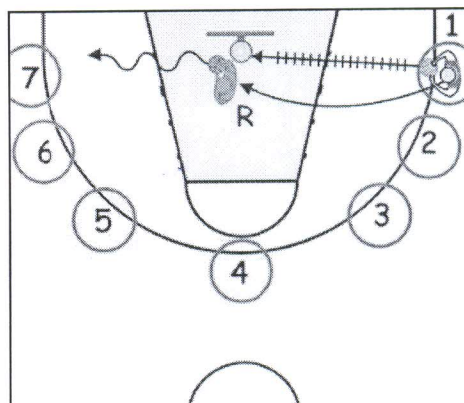
1. Бросок в прыжке с позиции 1.
2. Подберите мяч, быстро с ведением переместитесь на позицию 7, сделайте бросок.
3. Подбор, быстро с ведением обратно к позиции 1.
4. Сделайте 10 бросков.
5. Повторите те же действия, используя позиции 6 и 2, 5 и 3, 4 (рис.2).



Упр.3 7 бросковых позиций и подбор (из-за трехочковой линии)

Рис.3

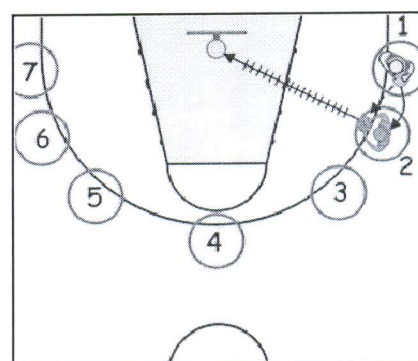
1. Повторите те же действия что в упражнении 2 (рис.3).



Упр.4 Бросок после остановки

Рис.4

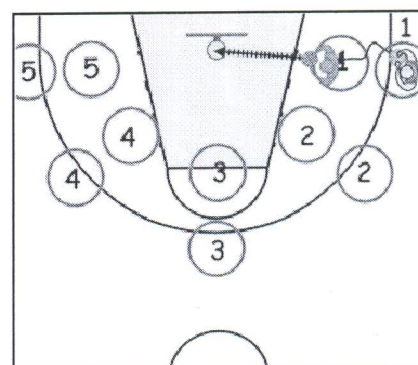
1. Начните с позиции 1, подбросьте мяч к позиции 2.
2. Подберите его, при этом вы должны оббежать мяч так, чтобы оказаться лицом к кольцу.
3. Сделайте 10 бросков, затем перейдите на следующую позицию.



Упр.5 Бросок с пяти позиций после обманного движения (с четырех метров или из-за трех очковой линии)

Рис.5

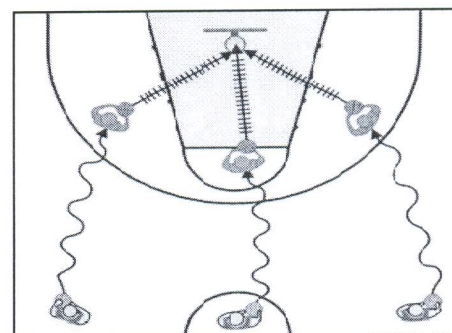
1. Начните с любой позиции.
2. На согнутых коленях и с поднятой головой, вы делаете финт на бросок, делаете один или два удара мячом правой рукой, выполняете остановку и бросаете в прыжке.
3. Возвращаетесь на позицию, финт на бросок, один или два удара мячом левой рукой, остановка, бросок.
4. На каждой позиции по 5 попыток (рис.5).



Упр.6 Броски в прыжке после ведения

Рис.6

1. Начинайте упражнение с центра поля, двигайтесь к кольцу с ведением на игровой скорости, после остановки быстро выполните бросок.

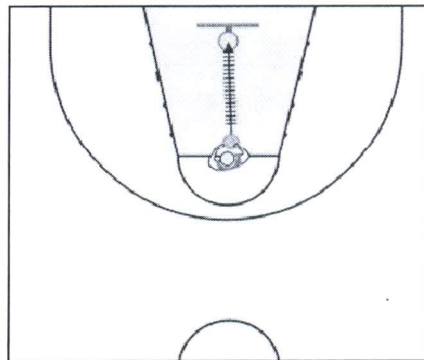


2. Бросок следует делать со средней дистанции или из-за трехочковой дуги. Выполняйте упражнение, как справа, так и слева и по середине площадки.
3. Используйте различные варианты ведения: скоростное, с «рваным» темпом, с пивотами и т.д.
4. Сделайте по 5 попыток в каждом направлении (рис.6).

Упр.7 Игра с виртуальным противником

1. Выполните штрафной бросок. Если вы реализовали его, вы получаете одно очко. Если нет то ваш «противник» - три.
2. Последующие броски вы выполняете с любой позиции, кроме трехсекундной зоны, имитируя игровой ритм. Работайте над различными движениями и бросками. Каждая ваша удачная попытка оценивается в одно очко, неудачная в два для «противника». Игра идет до 11 очков.
3. Это очень хорошее упражнение для закрепления пройденного. Старайтесь! Совершенствуйтесь! (рис.7).

Рис.7

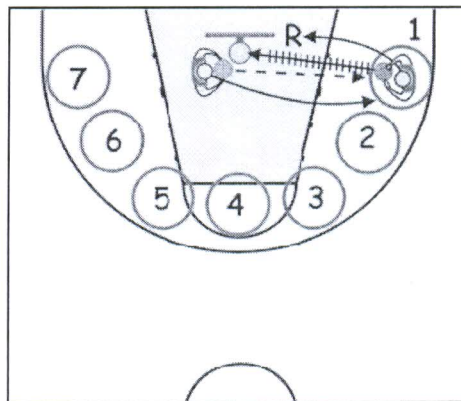


5.Отработка бросков в парах

Упр.8 2 игрока, бросок и подбор(4 метра или из-за трехочковой линии)

1. Упражнение начинается с хорошего, четкого паса. Игрок, сделавший передачу из-под кольца, направляется на место бросающего.
2. Игрок на позиции 1 ловит мяч и делает бросок.
3. После броска игрок бежит на подбор и затем пасует мяч на 1 позицию и так далее.
4. Каждый игрок должен сделать по пять бросков. Упражнение выполняется в быстром темпе, но броски не должны быть небрежными.
5. Затем переход на другую позицию и все то же самое (рис.8).

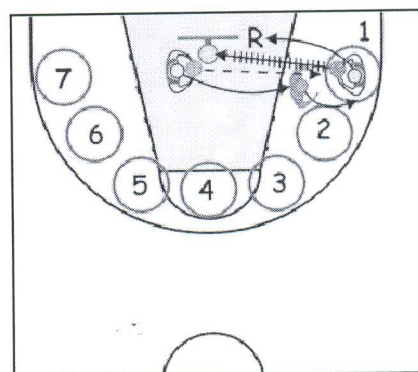
Рис.8



Упр.9 Два игрока, бросок и подбор (на результат)

Рис.9

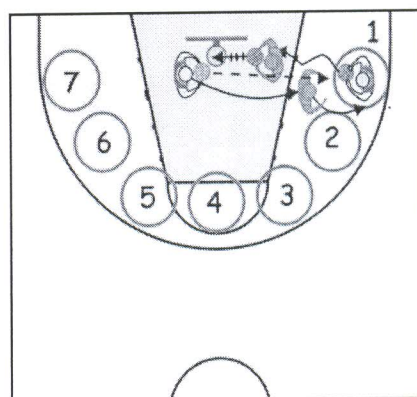
1. Упражнение выполняется, как написано выше.
2. Игрок, отдавший передачу, пытается помешать броску, но не блокирует.
3. Игра до 5 попаданий.
4. Затем перемещаемся на другую позицию и т.д. (рис.9).



Упр.10 Два игрока, бросок и подбор, финт на бросок

Рис.10

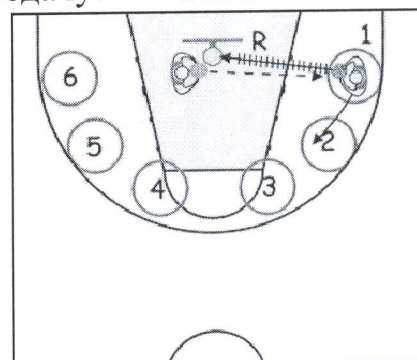
1. Упражнение выполняется, так же как и предыдущее.
2. Защитник сделавший передачу, пытается помешать игроку на позиции 1, но не блокирует бросок.
3. Нападающий делает финт на бросок и обыгрывает защитника.
4. Выполняет короткое ведение, делает остановку и бросает.
5. Сделать по 5 раз каждому и смена позиции (рис.10).



Упр.11 2 игрока, бросок после остановки (с четырех метров или из-за трехочковой линии)

1. Нападающий стоит на позиции 1, готовый принять передачу.
2. Игрок под кольцом делает передачу.
3. После броска нападающий ждет, пока будет сделан подбор.
4. Игрок получает пас, выполняя остановку, но уже на позиции 2. Потом обратно.
5. Сделайте 7 бросков, два штрафных и поменяйтесь (рис.11).

Рис.11



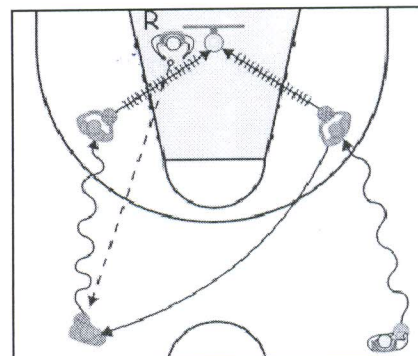
Примечание: у предыдущего упражнения есть три варианта.

А) Получить мяч и бросить.

Б) После получения, финт на бросок, ведение в том же направлении, бросок.

В) Получит передачу, финт на бросок, с ведением к кольцу в другом направлении, остановка, бросок.

Упр.12 Разнообразные варианты ведения и бросок в прыжке **Рис.12**



1. Нападающий начинает с центра поля и с ведением на игровой скорости движется к кольцу, делает остановку и совершает бросок в прыжке.

2. Игрок под кольцом подбирает мяч, нападающий бежит к центру поля, и получает мяч на противоположном фланге. Двигается с дриблингом к кольцу, остановка, бросок в прыжке.

3. С правой стороны ведение правой рукой, слева – левой (рис.12)

Примечание: Используйте скоростной дриблинг, смену темпа, переводы, пивоты.

Три игрока, два мяча

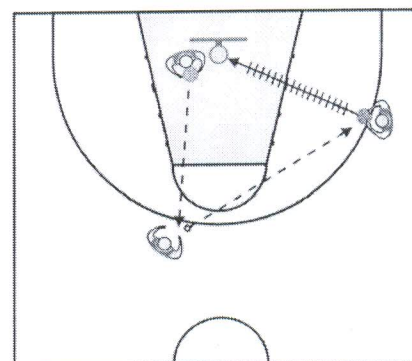
Упр.13 Упражнение для разминки

Рис.13

1. Один игрок бросает, другой пасует, третий подбирает.

2. Бросающий после семи попыток становится подбирающим.

3. Пасующий – бросающим. Подбирающий – пасующим (рис.13).



Примечание: возможны различные варианты

1) С семи позиций (четыре метра)

2) С семи позиций (из-за трехочковой дуги)

3) С пяти точек с финтами на бросок

4) Бросок после остановки

5) Бросок и подбор (постоянная смена по кругу)

Броски в паре: с использованием заслонов

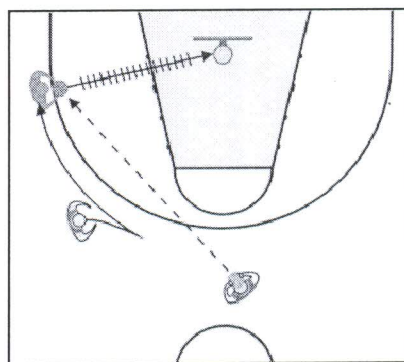
Чтобы эффективно использовать заслон, вы должны правильно «читать» действия защитника. Вы должны всегда видеть игрока с мячом и как обороняется против вас защитник. Игрок, который хорошо перемещается без мяча и умеет правильно использовать заслоны, очень полезен в нападении. Когда вы смотрите матч, в котором есть хорошие игроки, обратите внимание, как хорошо они двигаются без мяча. Тяжелее всего обороняться против хорошо перемещающегося нападающего.

Упр.14 Заслон за спину и рывок

Рис.14

1. Игрок имитирует открывание и заслон за спину, совершает рывок в угол площадки.
2. Следует заброс на ближнюю руку.
3. Нападающий ловит мяч и делает бросок.
4. Нападающий подбирает свой бросок, отдает передачу партнеру и возвращается на исходную позицию.
5. Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.14)

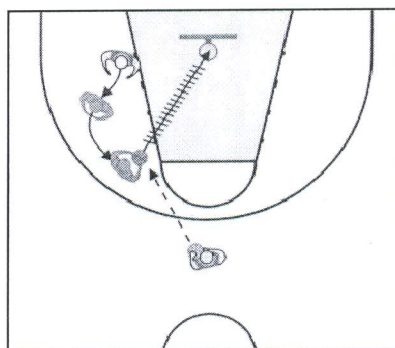
Примечание: не пятьтесь спиной при рывке, повернитесь и бегите, но не выпускайте из виду мяч.



Упр.15 Заслон за спину, «ложный» заслон

Рис.15

1. Нападающий начинает на основании трапеции и поднимается вверх для имитации заслона.
2. После того как воображаемый прорывающийся пробежит, нападающий ставивший заслон поднимается к мячу и готовится принять передачу.
3. Поймав передачу, он тут же совершает бросок.
4. Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.15).

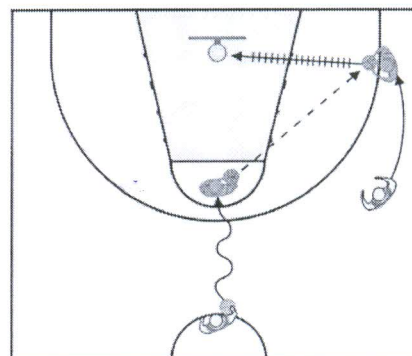


Броски в паре: проход и скидка

Упр.16 Проход и скидка - начало с центра поля

Рис.16

1. Игрок с мячом прорывается к кольцу по центру поля, стягивает на себя второго защитника и делает скидку освободившемуся игроку на фланге.
2. Получающий игрок открывается для передачи.
3. Игрок получает пас и бросает.
4. Игрок делавший передачу подбирает мяч и отдает его тому, кто бросал.
5. Игроки меняются ролями.
6. Каждый делает по десять бросков (рис.16).



6. Двух сторонняя игра в баскетбол (по упрощенным правилам).

. Правила игры

Стараясь не судить их по всем баскетбольным уровням, чтобы им было проще научиться играть, а уже потом, когда они освоятся, будем вводить все новые ограничения. Я считаю, что детям трудно сразу освоить все правила игры, поэтому для начала упрощаем их.

Итак:

- **вбрасывание** (начало игры – самое основное);
- **аут** (чтобы они почувствовали границы площадки);
- **пробежка** (чтобы они привыкли к владению мячом);
- **фол при броске** (чтобы с самого начала учились уважать партнера и соперника);
- **двойное ведение мяча** (чтобы они привыкли к ведению мяча);
- **фол при ведении мяча** (чтобы с самого начала учились уважать партнера и соперника);
- **зона, спорный мяч** (чтобы они почувствовали границы площадки, для того, чтобы не дрались за мяч, а знали, что есть судья, который их рассудит).

Естественно, правила трех и пяти секунд нами не упоминались.