

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БАЛАГАНСКИЙ ЦЕНТР
ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

«ПРИНЯТО»
педагогическим советом
протокол № 4
«06» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО Балаганский ЦДТ
Н.И. Лобанов
приказ № 23-А
«06» сентября 2024 г.



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА НА ТЕМУ:
ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА.

Разработал: педагог дополнительного образования
Лобанов Николай Иннокентьевич

Балаганск 2024

ДЕРЖАНИЕ МЯЧА. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ БЕЗ МЯЧА. ВЕДЕНИЕ МЯЧА.

Прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить учеников правильному держанию мяча. Его выполняют следующим образом. Кисти обеих рук широко расставленными (как «веер») пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх - внутрь, примерно под углом 60 градусов друг к другу, остальные вперед.

Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев. Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, то они как будто образуют воронку.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ БЕЗ МЯЧА.

Ходьба - применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.

При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеренному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Ведение с изменением направления - игрок ведет мяч правой рукой - кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

ОШИБКИ ПРИ ДЕРЖАНИИ МЯЧА.

Кисти располагаются на задней поверхности мяча.

Мяч касается ладоней.

пальцы направлены вниз.

ОШИБКИ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯХ.

Бег с носка.

Ноги в коленном суставе прямые.

ОШИБКИ ПРИ ВЕДЕНИИ МЯЧА

Ведение правой рукой влево и наоборот.

При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок.

Туловище в момент перевода не укрывает мяч.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПРАВИЛЬНОМУ ДЕРЖАНИЮ МЯЧА.

Принять положение имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей;

Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди;

Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди;

В парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней;

Занимающиеся перемещаются с мячом в руках и по сигналу стойки с мячом;

Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча. Занимающиеся выстраиваются в две колонны, учитель - в центре площадки. По сигналу учителя колонны подбегают к нему, фиксируют стойку баскетболиста и учитель оценивает качество выполнения приема обоих учеников, после чего они возвращаются в конец колонны. Ученик, показавший лучшую технику стойки получает 1 очко. При равном качестве демонстрации приема оба ученика получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯМ.

Бег по периметру площадки с ускорениями на определенных участках площадки.

Ускорение по сигналу.

Бег по кругу. По сигналу, последующий догоняет впереди бегущего.

Бег по кругу. По сигналу, последующий «змейкой» обегает впереди бегущих и продолжает бег во главе колонны.

То же, но ученики в колонне перемещаются спиной вперед.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ПО ПРЯМОЙ

Ведение мяча на месте.

Ведение мяча в ходьбе.

Ведение мяча медленным бегом.

Ведение мяча на максимальной скорости.

Ведение по прямой - остановка заданным способом - передача.

Ведение по прямой - остановка - поворот - передача.

Ускорение - ловля мяча - ведение - остановка - поворот - передача.

Ведение с изменением высоты отскока.

Ведение с изменением скорости.

Ведение с изменением высоты отскока и скорости.

9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ

Ведение на месте правой - перевод на левую, ведение левой - перевод на правую.

Ведение шагом, правой рукой в правую сторону - перевод на левую руку - ведение левой рукой в левую сторону и т.д.

Ведение с изменением направления бегом.

Ведение с изменением направления, меняя направление перед препятствием (стойки, набивные мячи).

Ведение с изменением направления в условиях сопротивления.

Подвижные игры.

СОВЕТЫ ДРИБЛЕРУ (ВЕДУЩЕМУ МЯЧУ)

Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.

Не бить по мячу ладонью.

Изменить длину шага и направление движения.

Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться.
Контролировать мяч пальцами.
Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.
Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.
Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ. СТОЙКА В НАПАДЕНИИ.

Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы - параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

ОШИБКИ.

Тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе.

Пятки касаются пола.

Туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад.

Носки ног чрезмерно разведены наружу.

Голова и руки опущены.

Излишняя напряженность.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ.

Принять положение стойки без мяча стоя на месте.

Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.

Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.

Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

ОСТАНОВКА ДВУМЯ ШАГАМИ.

Данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг левой, более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется.

ОСТАНОВКА ПРЫЖКОМ

Данную остановку можно выполнять как с мячом так и без мяча. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ

Повороты могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

ОШИБКИ ПРИ ОСТАНОВКАХ.

Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и как правило потеря равновесия.

Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.

Чрезмерно высокий подскок - при остановке прыжком. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

ОШИБКИ ПРИ ПОВОРОТАХ.

Отрыв или смещение осевой ноги.

Вертикальные колебания высоты центра тяжести.

Перенос массы тела на маховую ногу.

Выпрямление осевой ноги.

Туловище сильно наклонено вперед.

Мяч не укрыт туловищем от защитника.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ОСТАНОВКИ ДВУМЯ ШАГАМИ.

Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный.

Бег, один шаг короткий, второй длинный.

У игрока мяч - подбросить вперед - поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий.

Тоже, но медленно бегом.
Остановка двумя шагами после ловли мяча.
Остановка двумя шагами после ведения по зрительному, слуховому сигналу.
В парах. Один игрок ведет мяч - остановка - двумя шагами - повороты плечом вперед, назад - передача партнеру.
Эстафеты.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОСТАНОВКИ ПРЫЖКОМ.

Ходьба. Остановка прыжком.
Бег. Остановка прыжком.
Бег. Остановка после слухового, зрительного сигнала.
Остановка прыжком после ловли мяча.
Остановка прыжком после ведения мяча.
Эстафеты.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОВОРОТОВ НА МЕСТЕ

Выполнение поворота стоя на месте без мяча.
То же с мячом.
То же в сочетании с ловлей мяча на месте.
То же в сочетании с ведением мяча, остановками.
То же с добавлением ловли и передачи мяча.
То же с сопротивлением защитника.
Эстафеты.

СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

Выполняй остановки и повороты быстро.
Удерживай ноги на ширине плеч.
Сохраняй низкую стойку и равновесие.
Укрывай мяч от защитника телом.

ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча двумя руками - если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

ЛОВЛЯ ОДНОЙ РУКОЙ

Для этого рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

ЛОВЛЯ ВЫСОКОЛЕТЯЩИХ МЯЧЕЙ.

При ловле мяча, летящего высоко над головой, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцев, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах и мяч притягивается к туловищу. После приземления занимающийся сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ, СТОЯ НА МЕСТЕ

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте - кист с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук вперед-вниз - на себя - вверх и одновременным плавным сгибанием ног в коленных суставах, мяч подтягивают к груди. Затем мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, при этом ноги полностью разгибаются и масса тела переносится на выставленную вперед ногу. Мяч выпускается захлестывающим движением кистей, придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ

Передача одной рукой от плеча стоя на месте - руки с мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались и одновременно игрок слегка поворачивается в сторону замаха. Затем левая рука отводится от мяча, правая же сразу выпрямляется, туловище поворачивается вслед за ней, масса тела переносится на впереди стоящую ногу. Мяч выпускается движением руки и кисти. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в исходное положение - стойку баскетболиста.

ПЕРЕДАЧА В ДВИЖЕНИИ

Передача в движении может выполняться после ведения мяча и после его ловли. Игрок ведет мяч, с шагом правой - это первый шаг (правая нога впереди на пятки, игрок

находится в положении выпада) берет мяч в руки, выполняет кругообразное движение руками с мячом и одновременно выполняет шаг левой (это второй шаг) и не ставя правую ногу на опору, игрок выпрямляет руки и захлестывающим движением посылает мяч в нужном направлении. После этого ставит правую ногу на опору, опускает руки и продолжает движение в нужном направлении или остается на месте. Передвигаться игрок должен перекатом с пятки на носок на согнутых в коленных суставах ногах.

Финты

Обманные движения (финты). Финт это ловкое движение, незаконченной техникой прием, задачей которого является отвлечение внимания противника от истинных намерений нападающего. Финты могут быть с мячом и без мяча. Финты без мяча выполняются руками, туловищем, ногами, головой, взглядом, мимикой как на месте, так и в движении. Финты без мяча применяются для освобождения от защитника. Существуют финты на передачу, на бросок, на ведение.

ОШИБКИ ПРИ ЛОВЛИ МЯЧА

Отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу.

Кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны и мяч проходит между кистей.

Руки (рука) не вытягиваются навстречу мячу.

Пальцы встречаются с мячом, когда руки (рука) значительно согнуты в локтевых суставах.

Мяч принят ладонями (ладонью), а не кончиками пальцев.

ОШИБКИ ПРИ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ.

Несогласованность движения рук и ног.

Широкое расставление локтей, чрезмерная амплитуда замаха.

Отсутствие захлестывающего движения кистями.

Туловище чрезмерно наклонено вперед.

При передаче одной рукой: поднимают мяч высоко над плечом.

При передаче в движение так же вертикальное колебание туловища или прыжки, вместо скользящих «мягких» шагов.

7. Передача и ловля мяча разучиваются одновременно.

ОШИБКИ ПРИ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА В ДВИЖЕНИИ

При ловле мяча игроки останавливаются или подпрыгивают.

Бегут в руках с мячом, т.е. больше 2-х шагов.

Двигаются в сторону, а не на встречу мячу (упр. при встречном беге в колоннах).

Передача очень высоко или низко, а не в грудь.

Очень сильная передача.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ В ДВИЖЕНИИ

«Мертвый мяч». Занимающиеся разбиваются на пары. В 5-6 м от стены у занимающегося, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.

То же, но медленно бегом.
Передача в движении после ловли.
Передача в движении после ведения.
Передачи в движении во встречных колоннах.
Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.
Передачи в движении по кругу.
Подвижные игры:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СТОЯ НА МЕСТЕ

Имитация передачи.
Замах и передача без работы ног.
Передача с работой ног.
Передача на длинное и короткое расстояние.
Передача в разных направлениях.
Передача в сочетании с другими техническими приемами.
Подвижные игры.

«Командные салки». Группа делится на 2 команды. Одна команда водящая, вторая -убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и осалить их мячом, не выпуская мяча из рук. Осалинный выходит из игры. Игра закончиться, когда первая команда всех осалит. Затем они меняются ролями.

Методические указания: игра универсальная, в ней закрепляется техника передвижения без мяча, остановки, повороты, передачи стоя на месте и в движении.

«Салки и мяч». Игроки бегут по площадке, спасаясь от преследования водящего и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний, в этом случае, становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Чья команда сделает больше передач». Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда старается перехватить мяч, не давая игрокам получить точную передачу. Преподаватель считает количество передач сделанных командой до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать выполненные передачи. Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках нельзя.

СОВЕТЫ ЛОВЯЩЕМУ МЯЧ

Не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.

Вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.

При ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу.

При приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу.

Не касаться мяча ладонями.

Выходить навстречу летящему мячу.

СОВЕТЫ ПЕРЕДАЮЩЕМУ МЯЧ

Не допускать небрежности при выполнении передач.

Выполнять передачи быстро.

При выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев.

Передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.

Смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.

Не стоять после передачи, выйти на свободное место.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОБМАННЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПЕРЕД ПЕРЕДАЧЕЙ, ЛОВЛЕЙ ИЛИ БРОСКОМ.

Передача без зрительного контроля - мяч передается вправо, игрок смотрит влево.

Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.

Движение на передачу вправо (влево), изменить способ передачи после ложного движения.

4. Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника

перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить

обманное движение на передачу вправо или влево.

БРОСКИ МЯЧА

Бросок мяча в корзину - технический прием являющийся завершающейся стадией атаки.

Бросок двумя руками от груди стоя на месте - игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 см., носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги «бросающей» руки (правой) левая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлест кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз и игрок принимает исходное положение.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-ый шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков бросающих с правой стороны.

Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы замирает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

ОШИБКИ ПРИ БРОСКЕ ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ

Руки выпрямляются вертикально вверх.

Бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения.

Отсутствует захлестывающее движение кистями.

Отсутствие расслабления после броска.

Отсутствие согласованности работы рук и ног.

ОШИБКИ ПРИ БРОСКЕ ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА

Потеря равновесия.

Несогласованность в работе рук и ног.

Неполное разгибание руки в локтевом суставе.

Отсутствие захлеста руки.

ОШИБКИ ПРИ БРОСКЕ ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ДВИЖЕНИИ

Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.
Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага.
Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.
Резкое, сильное движение руки с мячом.
Отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.
Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью

ОШИБКИ ПРИ БРОСКЕ В ПРЫЖКЕ

Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка.
При «подседании» наблюдается размахивание мячом.
Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону.
Мяч лежит на всей ладони.
Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад.
Не выпрямляется полностью рука при броске.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ С МЕСТА

Имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения.
Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения.
Имитация броска с работой ног.
Бросок партнеру или в стену без работы ног.
Целостное выполнение броска в стену или партнеру.
Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.
Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.
8. Подвижные игры.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ДВИЖЕНИИ

1. Исходное положение — прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад - за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.

Мяч на уровне груди - вынос мяча над правым плечом - в верхней точке - выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.

Исходное положение - левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.

Правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении.

Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой - вынос мяча - бросок над собой.

То же, медленно бегом.

То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.

Бросок в движении, после ловли мяча.

Бросок в движении, после ведения мяча.

10. Эстафеты, комплексные упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА В ПРЫЖКЕ

Исходное положение - стойка баскетболиста - мяч на уровне груди. Вынос мяча - в исходное положение - для броска вдоль средней линии туловища.

Исходное положение - сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища.

Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.

Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке - отталкивание, вынос мяча и приземление на пол.

То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.

Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.

Бросок с расстояния 1,5-2 м.

Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую то же на пятку).

Бросок в прыжке после ведения мяча.

10. Подвижные игры и эстафеты.