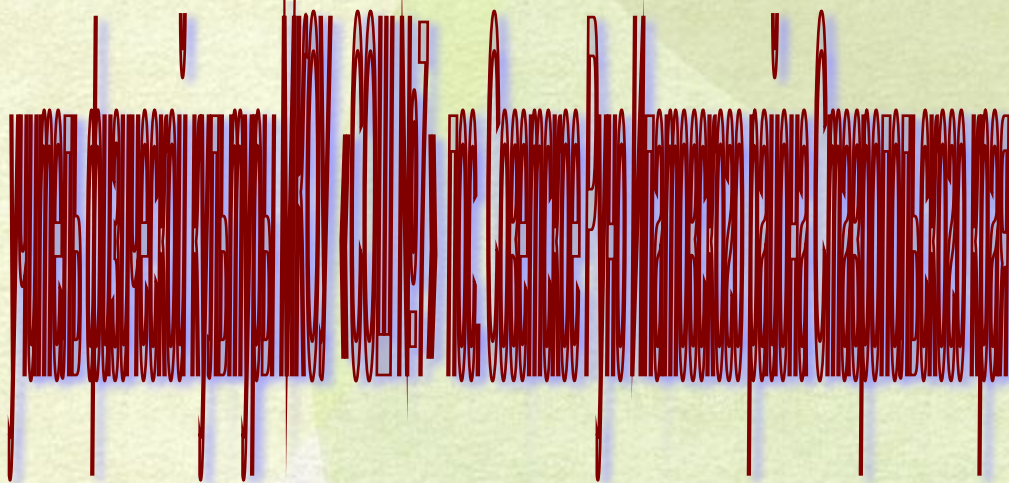


Баскетбол Бросок в движении одной рукой сверху после ведения

Учебно-методическое пособие

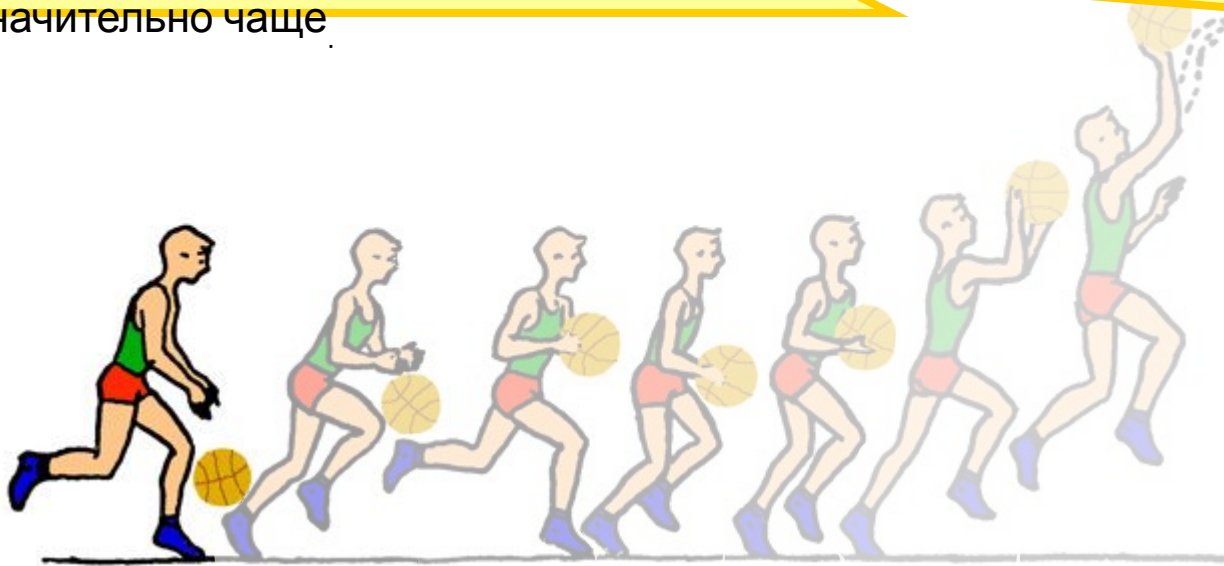
Р.А. Якубов



Подготовительная фаза 1.1 - ловля

мяча

Этот способ броска — один из самых распространенных в современном баскетболе. Он применяется для атаки корзины с близкого расстояния после прохода под щит с ведением. При этом используют две его разновидности: одной рукой сверху и снизу. На уроках баскетбола в школе, как правило, обучают броску в движении одной рукой сверху, так как он применяется в игре значительно чаще.



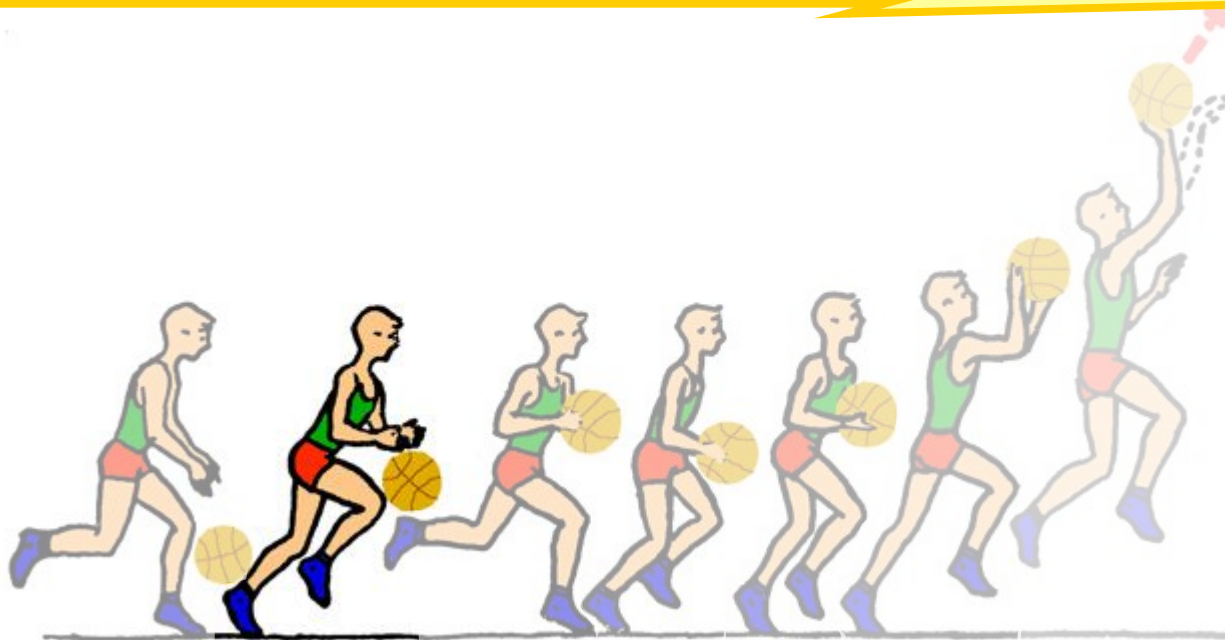
Кинограмма

Главная

Анимация

Подготовительная фаза 1.2 - ловля мяча

Если игрок после прохода под щит с ведением намеревается выполнить бросок в движении правой рукой, он должен поймать мяч под правую ногу, делаящую длинный стелющийся шаг, и подтянуть его к правому плечу.



[Кинограмма](#)

[Главная](#)

[Анимация](#)

Подготовительная фаза 1.3 - ловля

мяча

Если игрок после прохода под щит с ведением намеревается выполнить бросок в движении правой рукой, он должен поймать мяч под правую ногу, делая длинный стелющийся шаг, и подтянуть его к правому плечу.



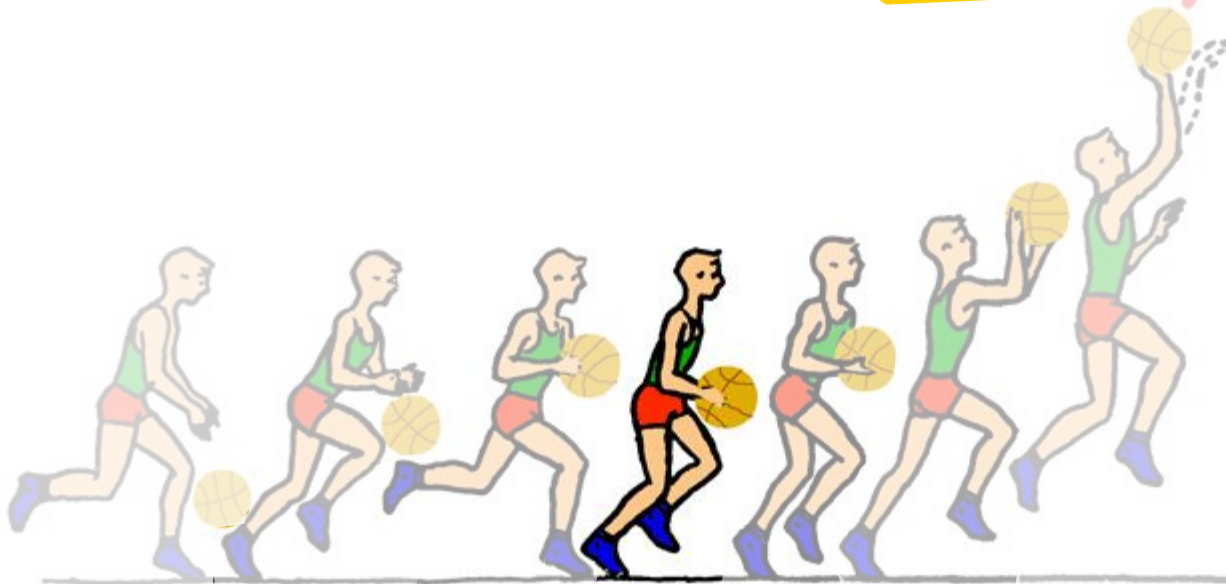
Кинограмма

Главная

Анимация

Подготовительная фаза 2.1 - отталкивание

Затем он выполняет второй, короткий, стопорящий шаг и, приземляясь на левую ногу, сильно и быстро отталкивается почти вертикально вверх, делая при этом энергичный мах бедром правой ноги.



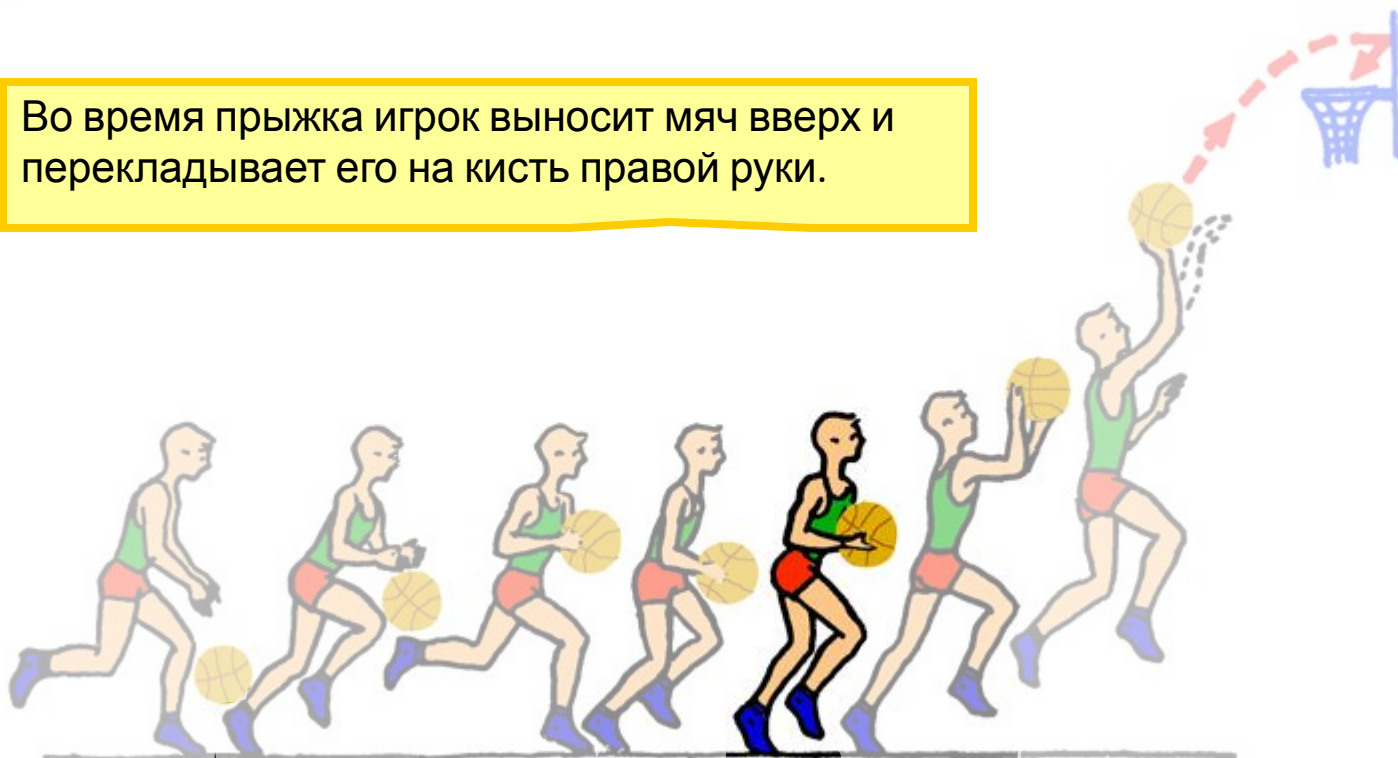
Кинограмма

Главная

Анимация

Подготовительная фаза 2.2 - отталкивание

Во время прыжка игрок выносит мяч вверх и перекладывает его на кисть правой руки.



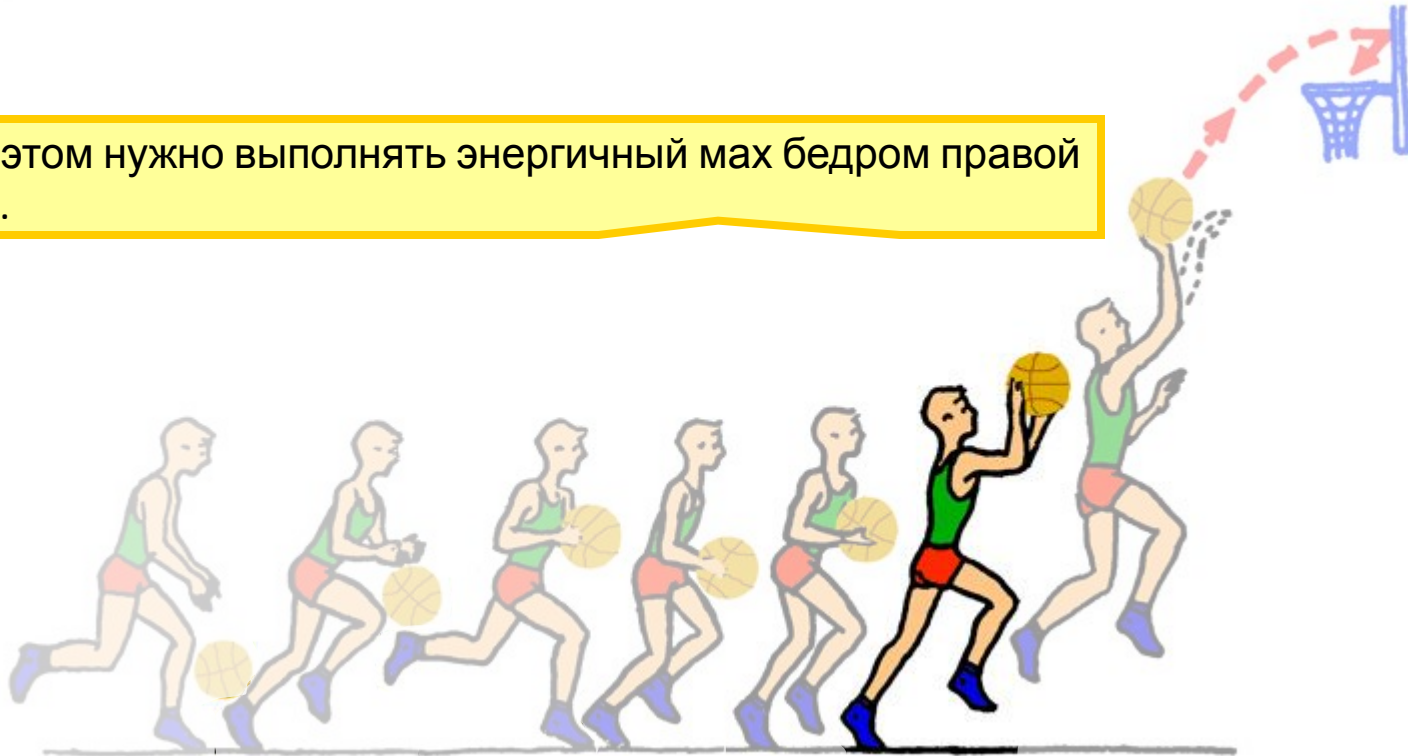
[Кинограмма](#)

[Главная](#)

[Анимация](#)

Основная фаза 3.1 – выталкивание мяча

При этом нужно выполнять энергичный мах бедром правой ноги.



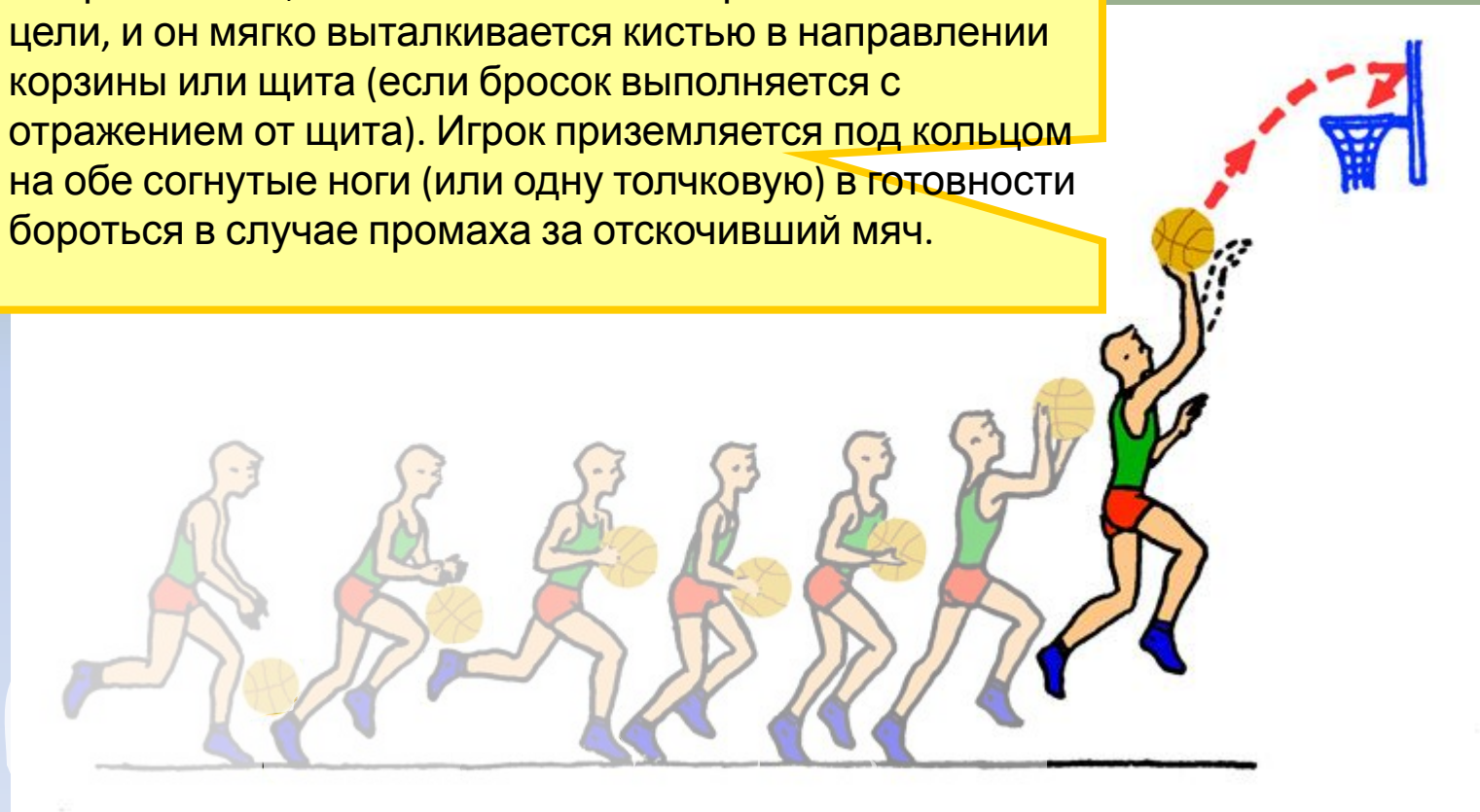
Кинограмма

Главная

Анимация

Основная фаза 3.2 – выталкивание мяча

В наивысшей точке взлета бросающая рука полностью выпрямляется, чтобы максимально приблизить мяч к цели, и он мягко выталкивается кистью в направлении корзины или щита (если бросок выполняется с отражением от щита). Игрок приземляется под кольцом на обе согнутые ноги (или одну толчковую) в готовности бороться в случае промаха за отскочивший мяч.

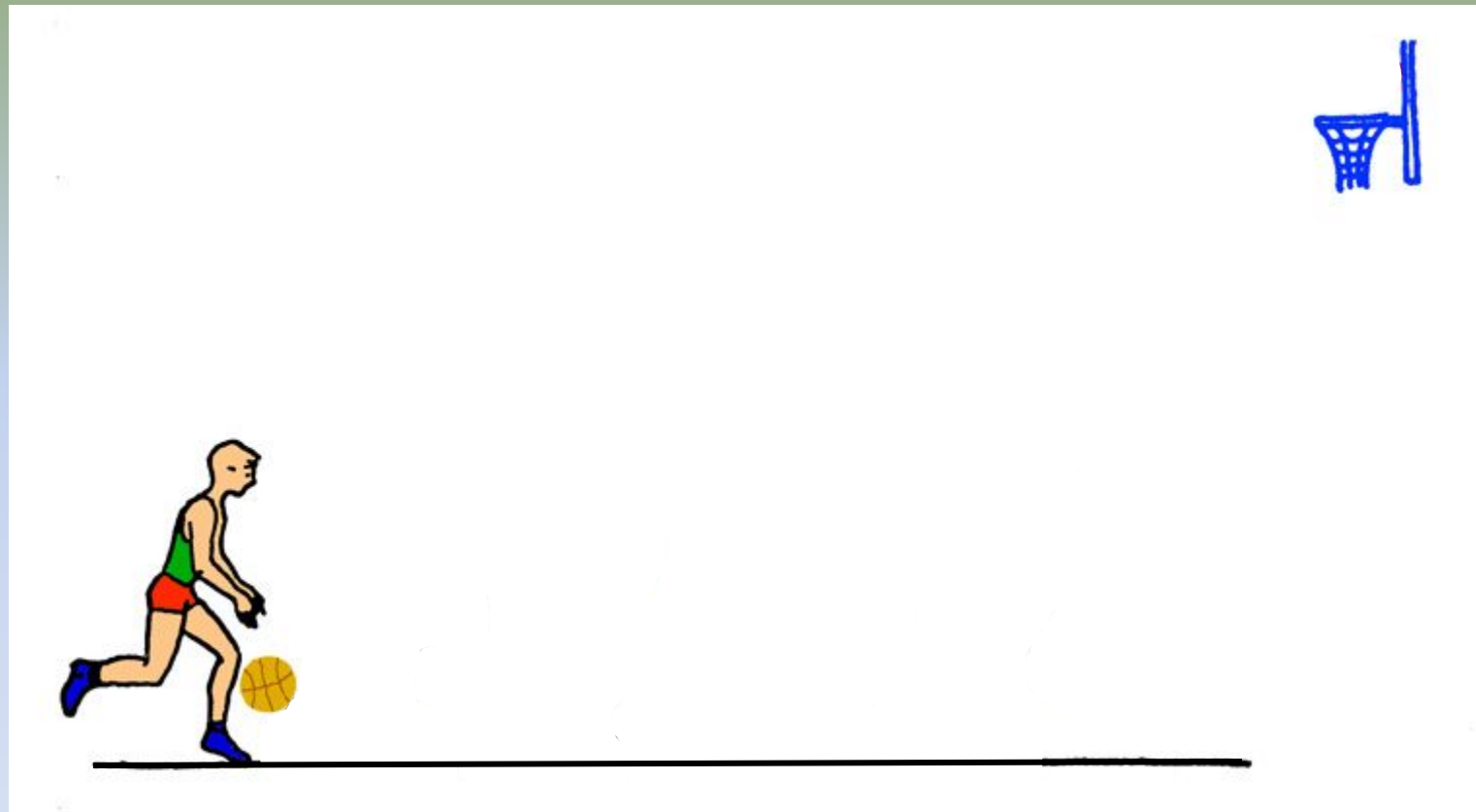


Кинограмма

Главная

Анимация

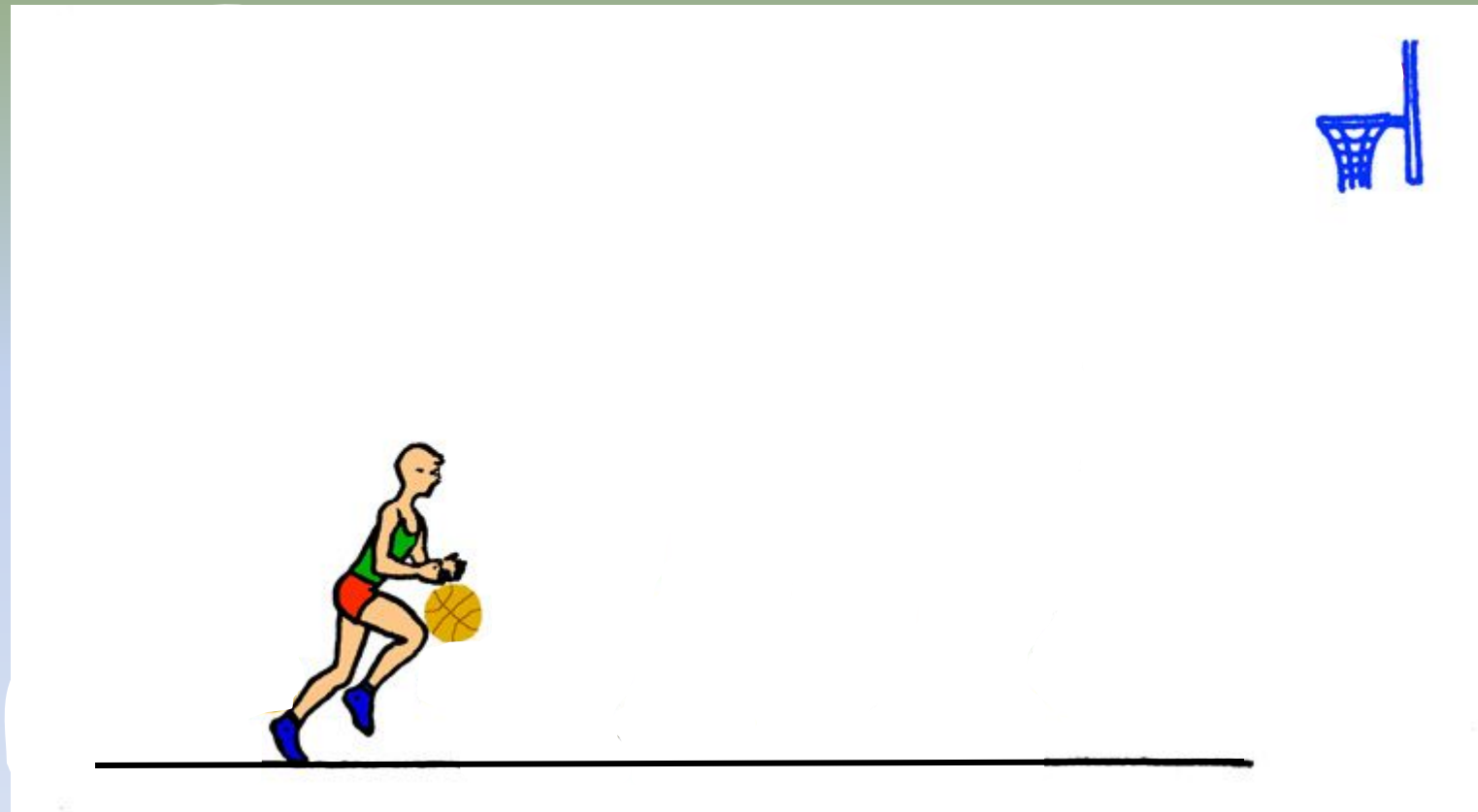
Анимация



Анимация



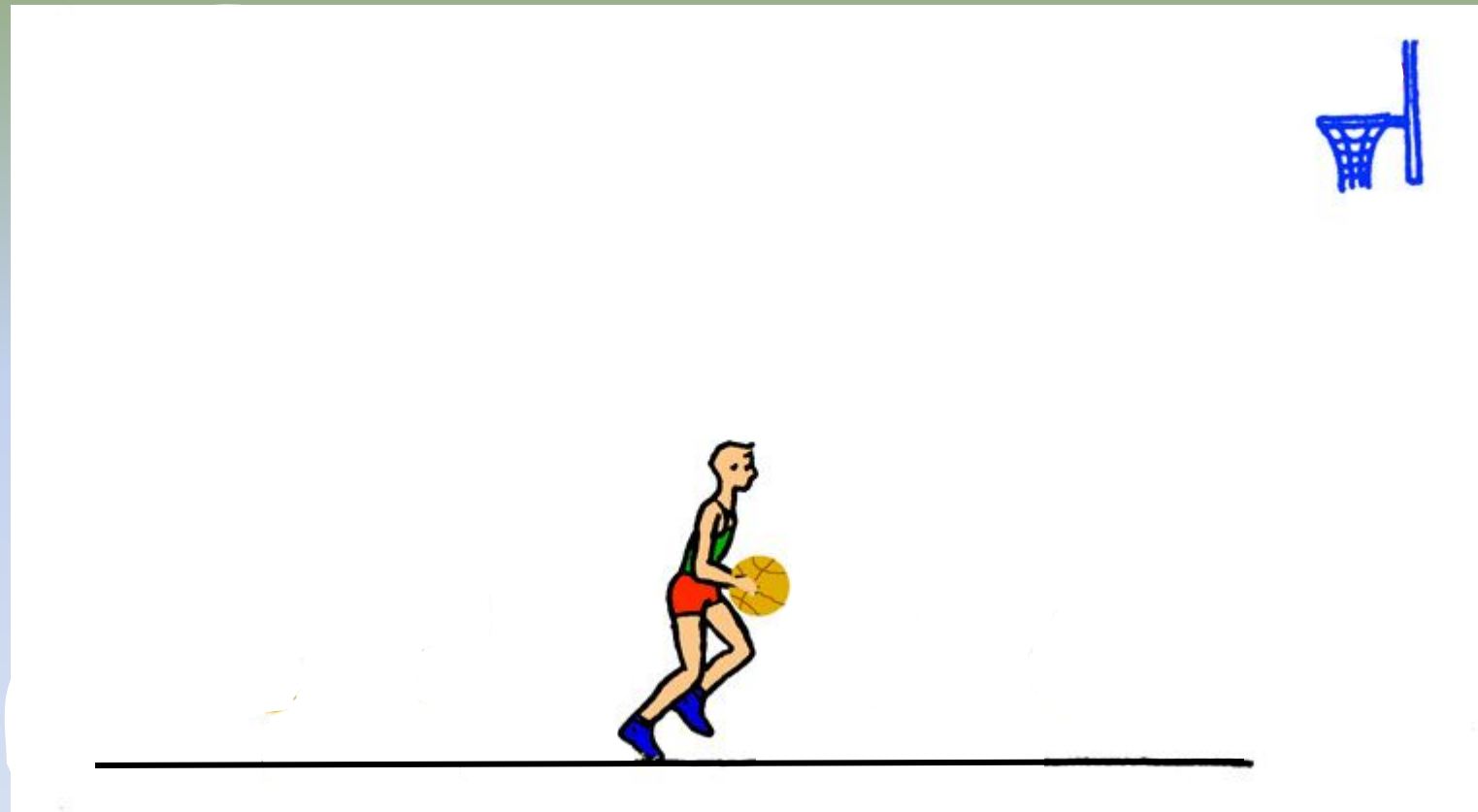
Анимация



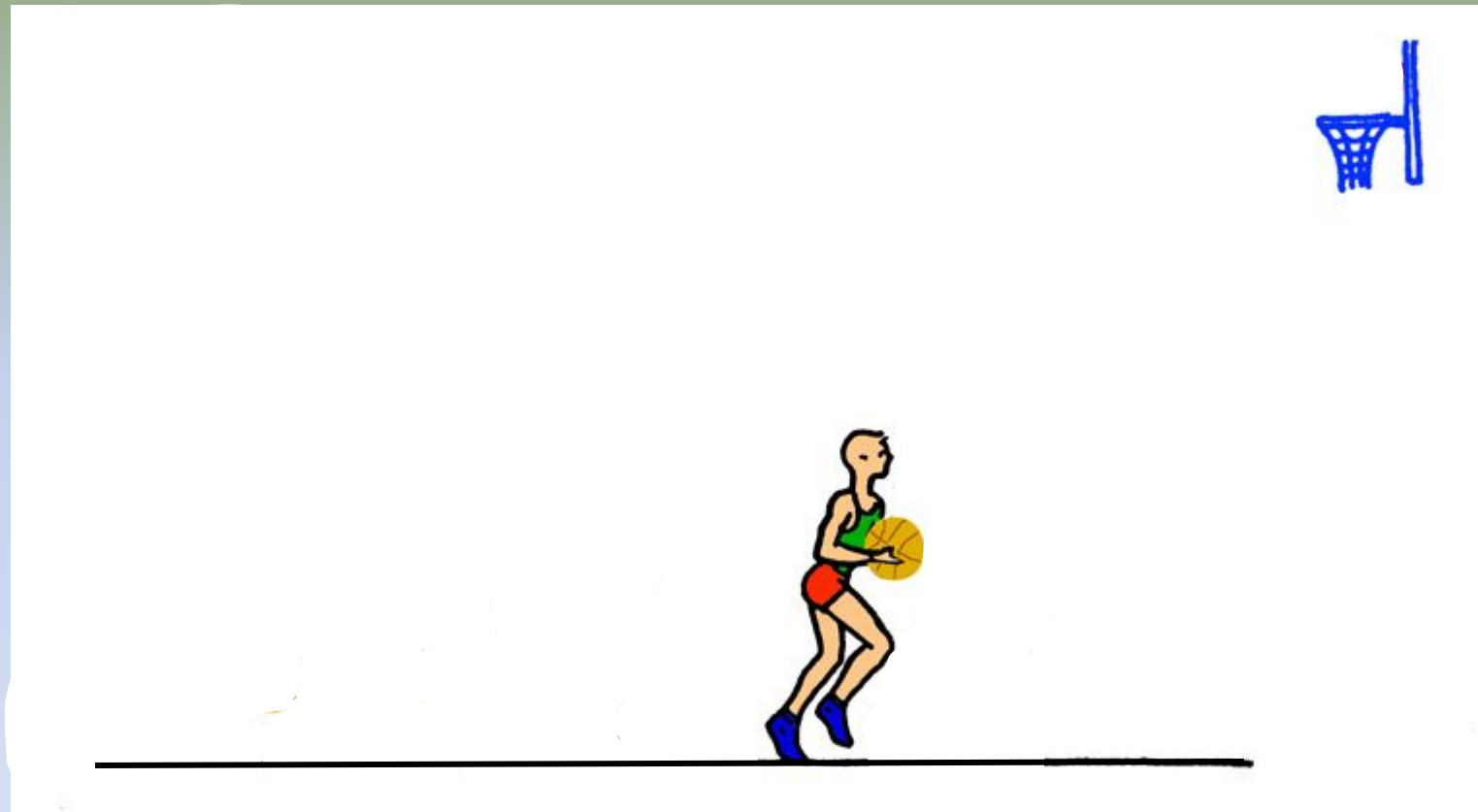
Анимация



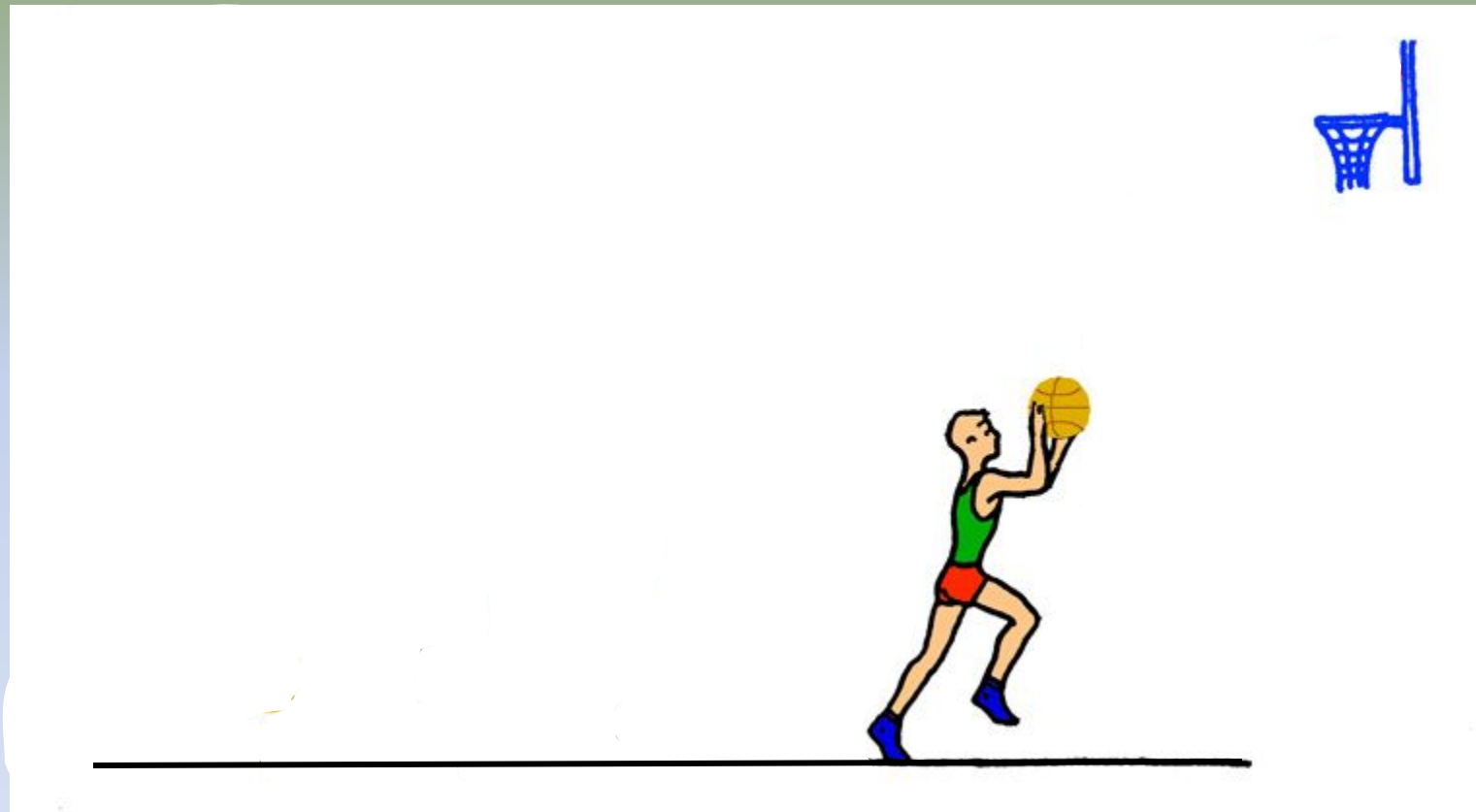
Анимация



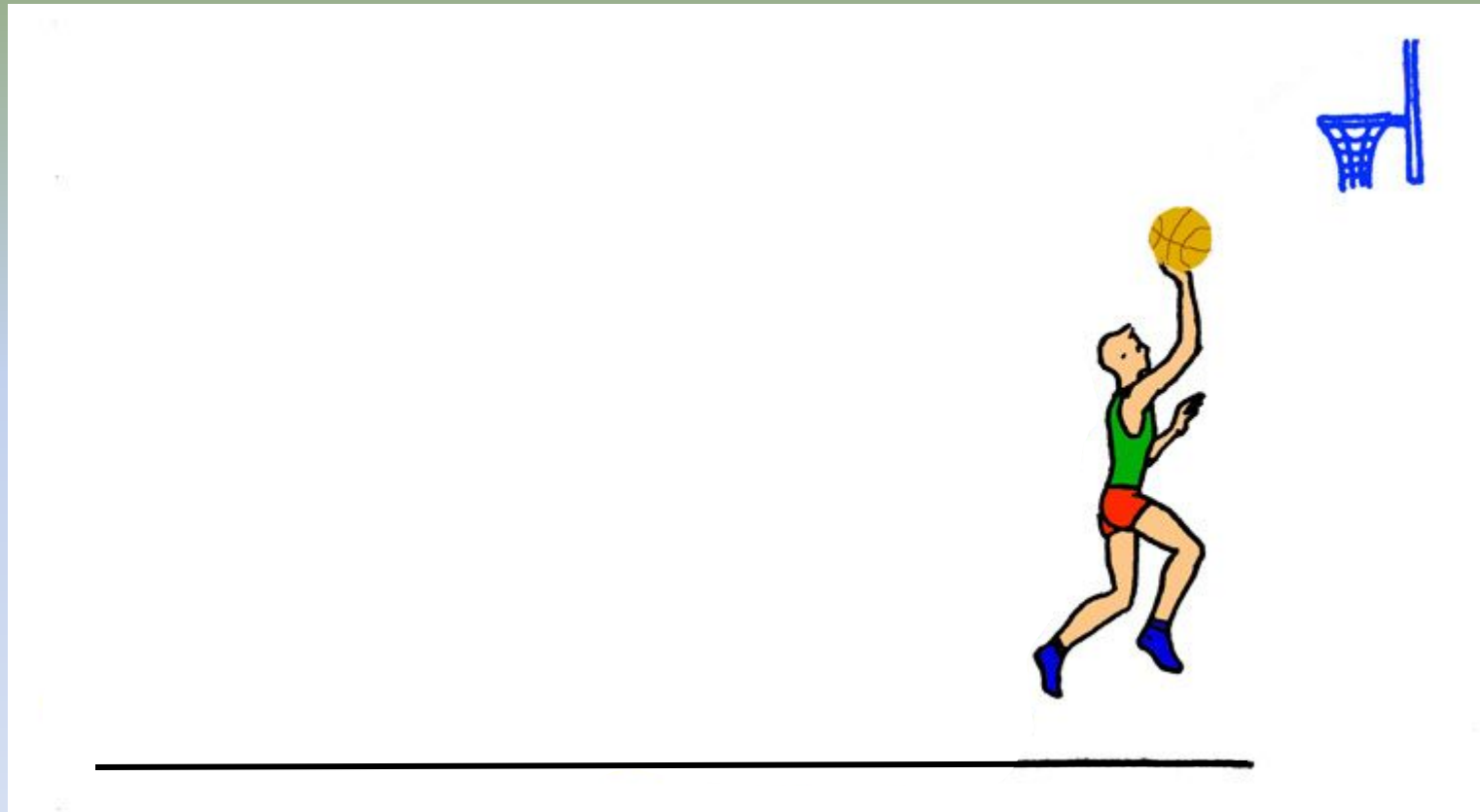
Анимация



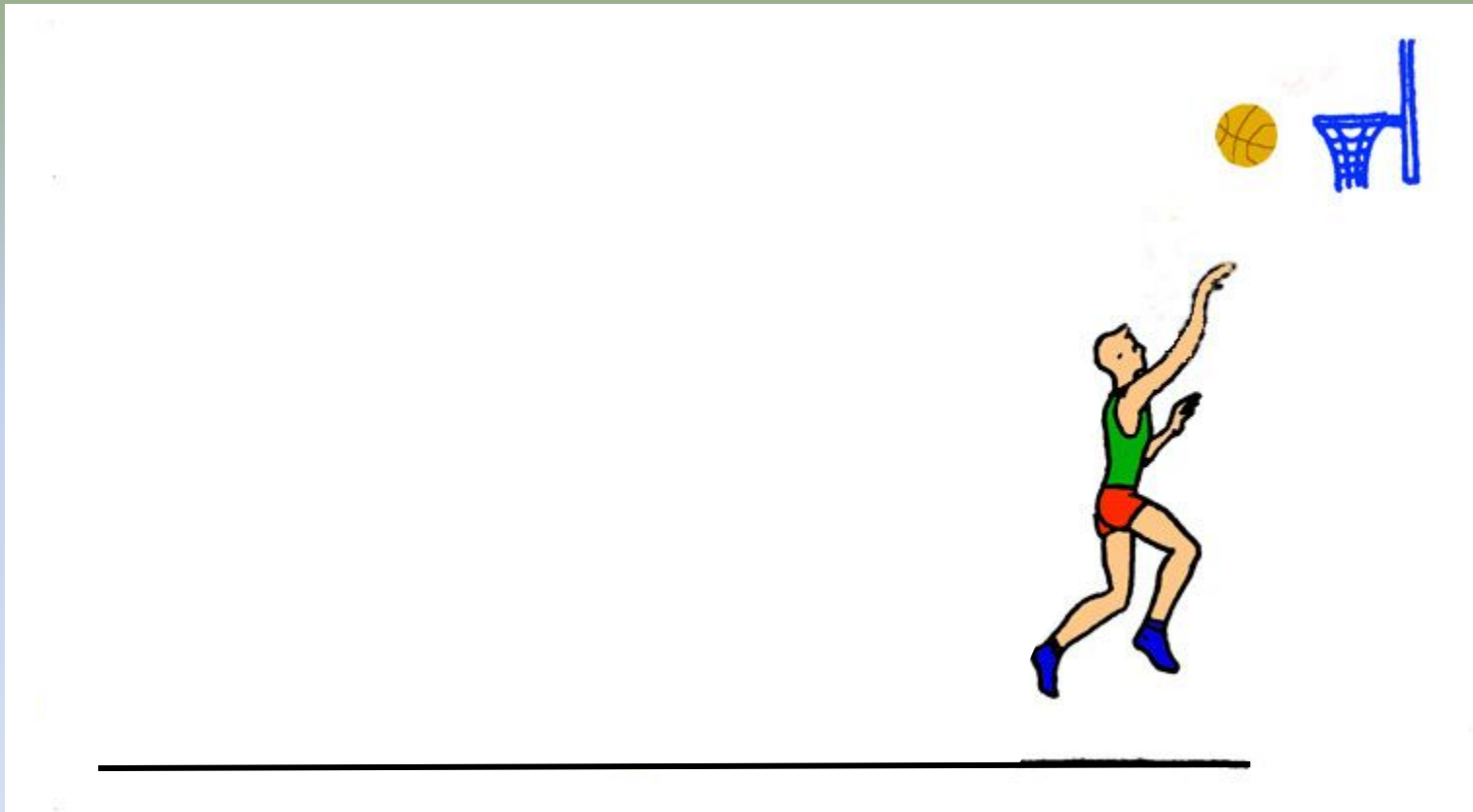
Анимация



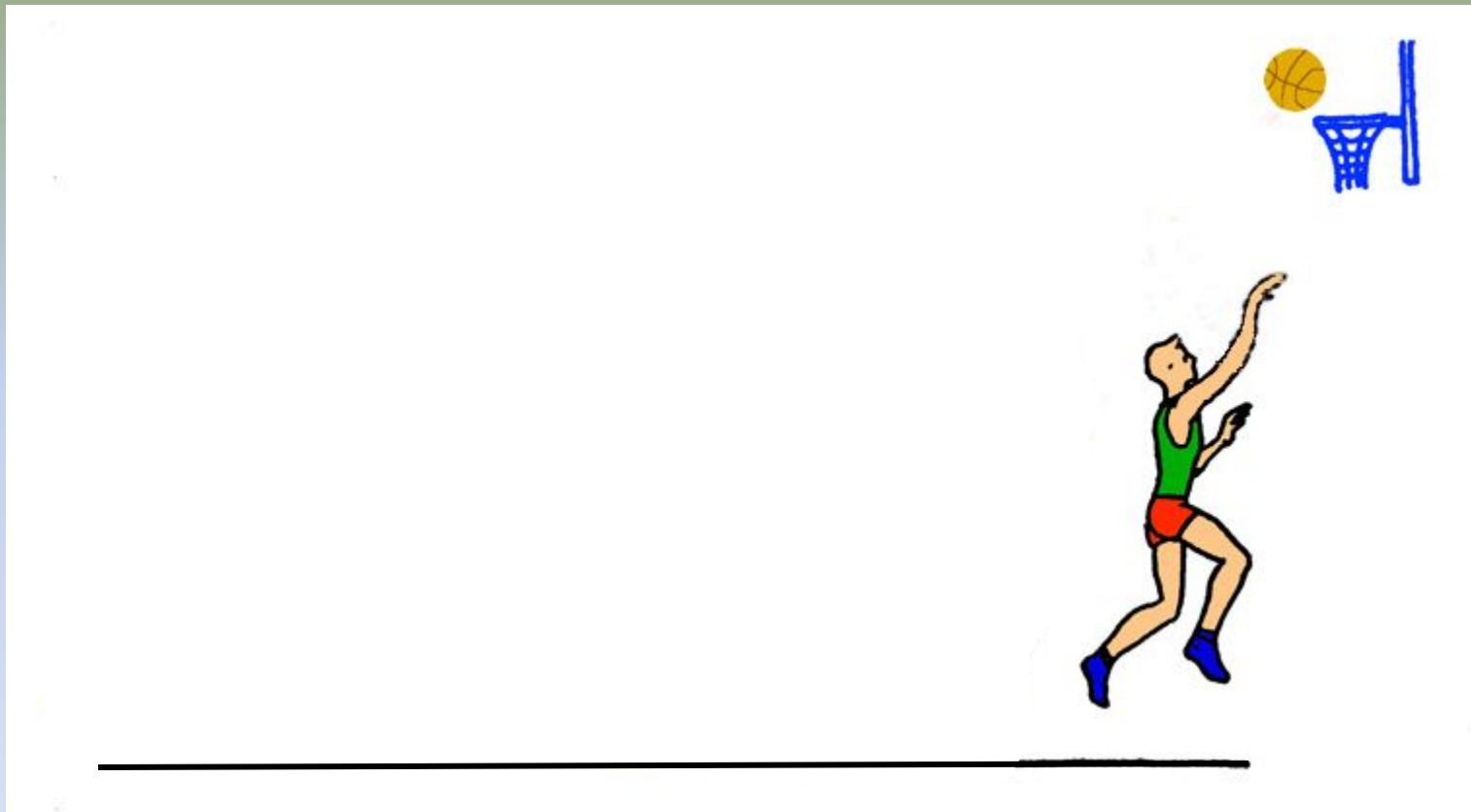
Анимация



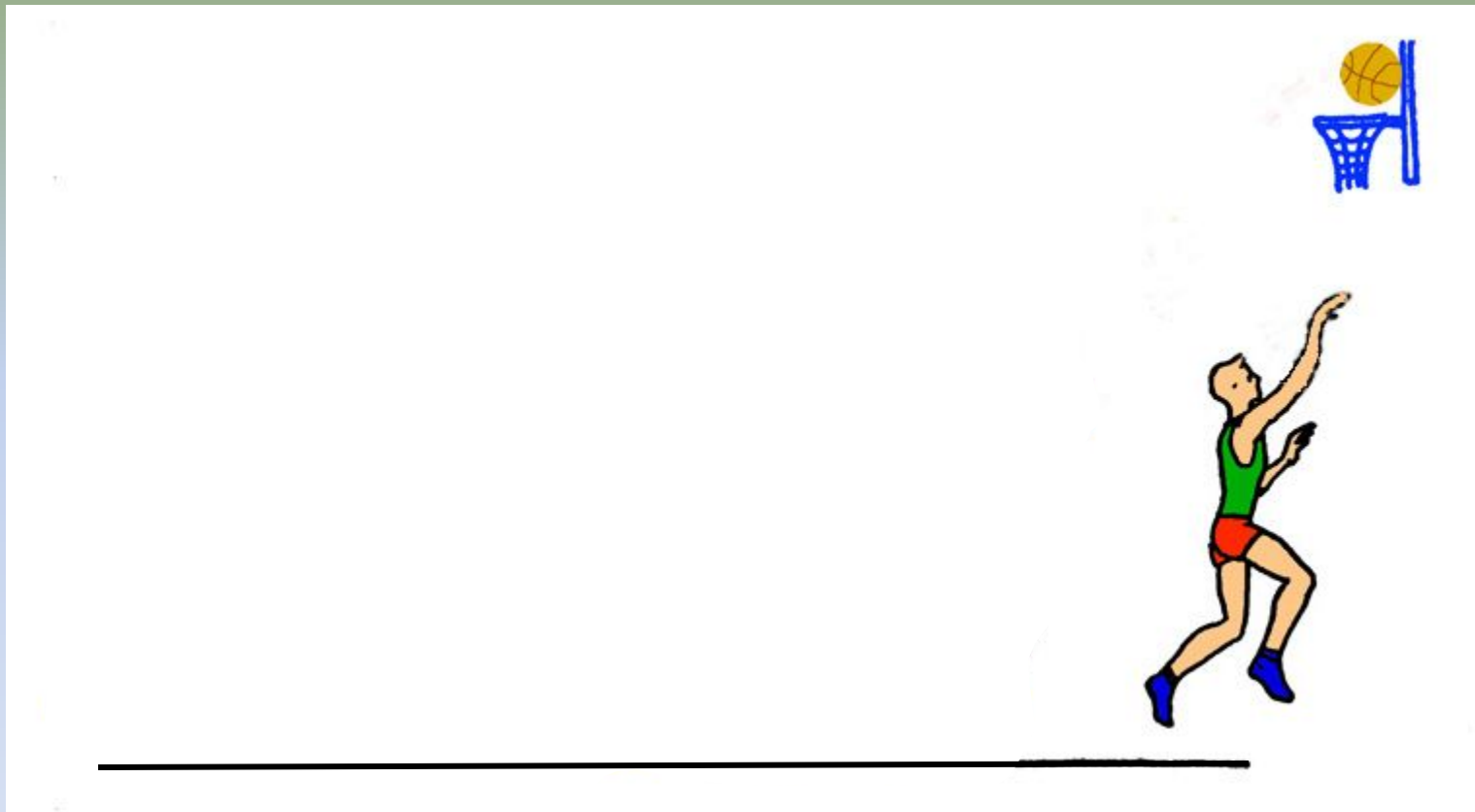
Анимация



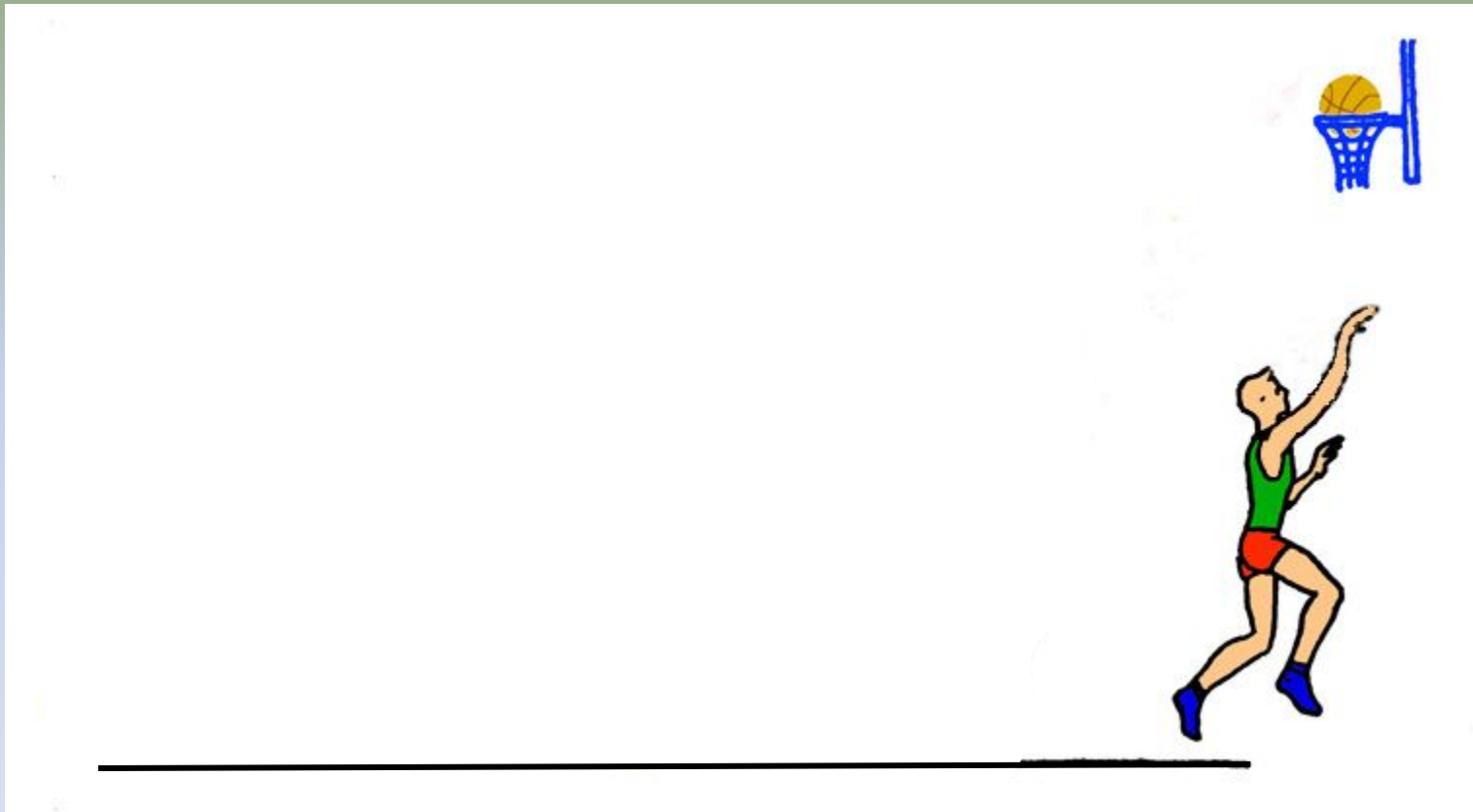
Анимация



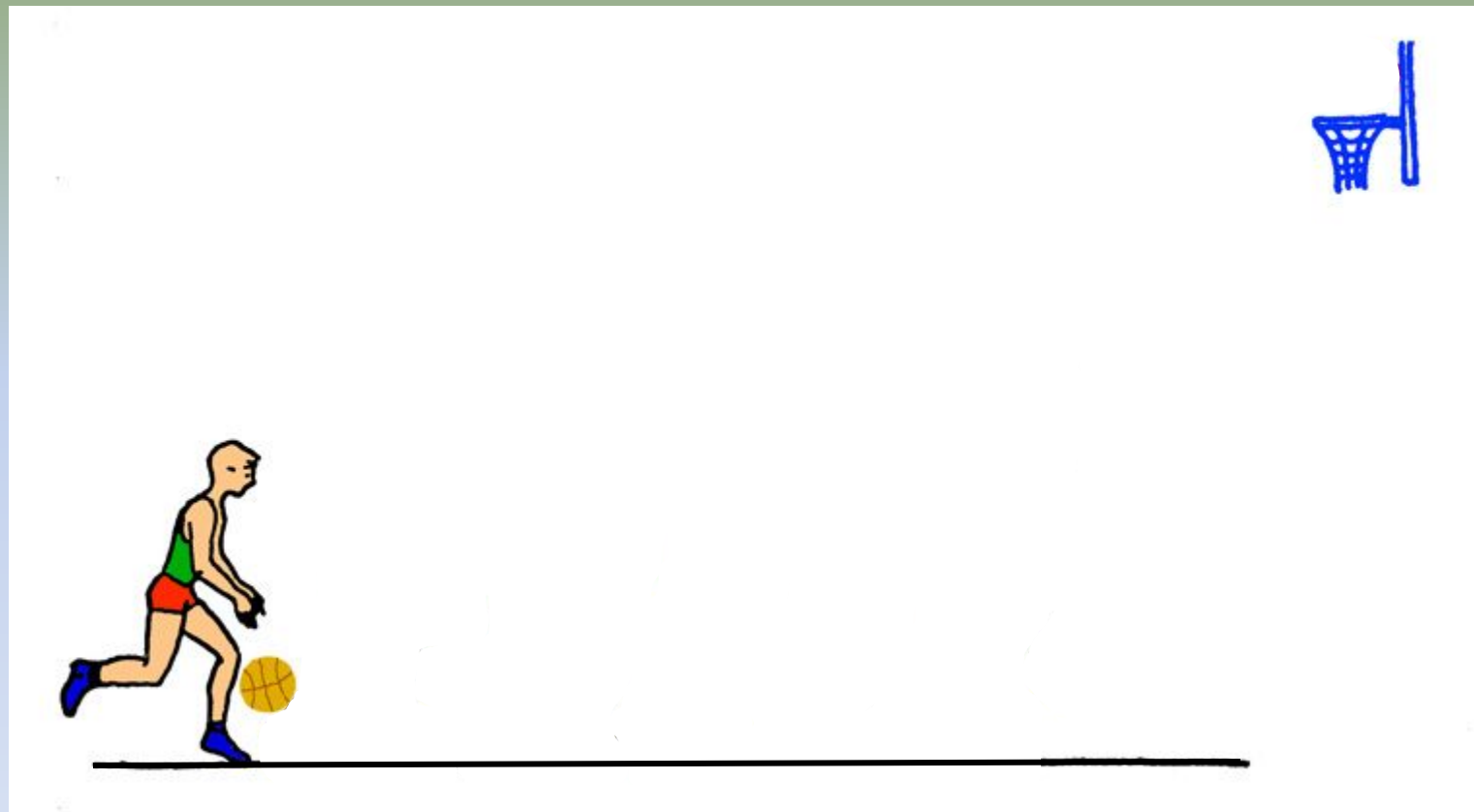
Анимация



Анимация



Анимация



[Главная](#)

[Кинограмма](#)

[Объяснения](#)

[Анимация](#)

Кинограмма



[Главная](#)

[Объяснения](#)

[Анимация](#)

Методика обучения

В процессе обучения используется расчлененный метод. При этом необходимо вспомнить правило, что отдельные части сложнокоординационного движения требуют целевой точности и освоения в обратном порядке.

В начале отрабатывается заключительная фаза броска – отталкивание левой ногой и мах правым бедром вверх, прыжок и бросок правой рукой. Затем это движение соединяется с коротким, стопорящим шагом левой ногой и с ловлей после ведения под правую ногу.

Для овладения правильным движением ног на полу перед щитом чертят три линии, расстояние между которыми должно соответствовать необходимой длине шагов, а рядом с ними буквы «П» (правая нога) и «Л» (левая нога).

Обучать броскам в движении после ведения желательно правой и левой рукой. Основное внимание следует уделить броскам с отражением от щита, поэтому учащимся надо располагать в колоннах под углом 30-45 градусов к нему и постоянно напоминать о необходимости целиться и посылать мяч в верхний ближний угол маленького прямоугольника, нарисованного на щите.

Последовательность обучения:

1. Бросок из под корзины после толчка левой ногой и маха правым бедром.
2. То же , но после шага левой ногой.
3. То же , но после ловли мяча под правую ногу.
4. Бросок в движении одной рукой сверху после ведения.
5. То же, но под разными углами к щиту.
6. То же, но на высокой скорости.
7. Сочетание броска в движении с другими техническими приемами .
8. Бросок в движении с сопротивлением.

Характерные ошибки:

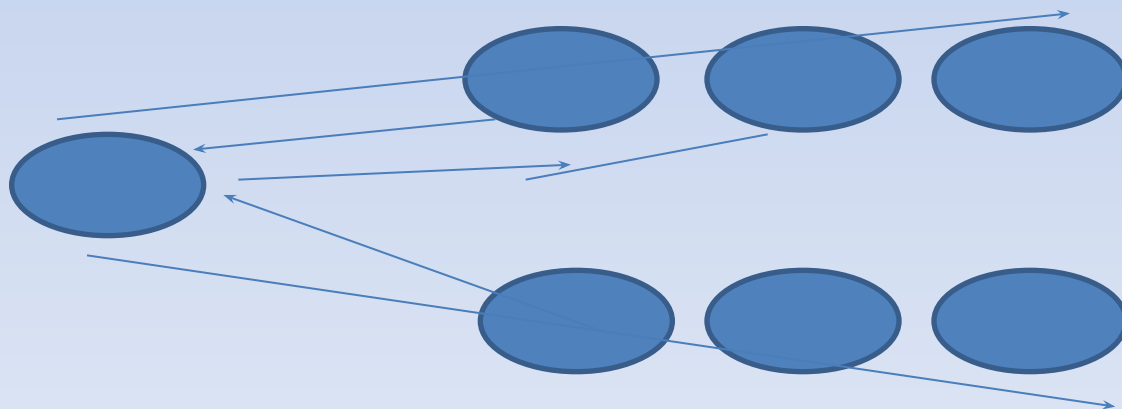
- первый шаг направлен вверх;
- прыжок направлен вперед;
- поперечное размахивание руками с мячом во время шагов;
- неполное выпрямление бросающей руки;
- выпуск мяча не в высшей точке прыжка.

Упражнения для обучения броску мяча в движении после ведения в упрощенных, специально созданных условиях.

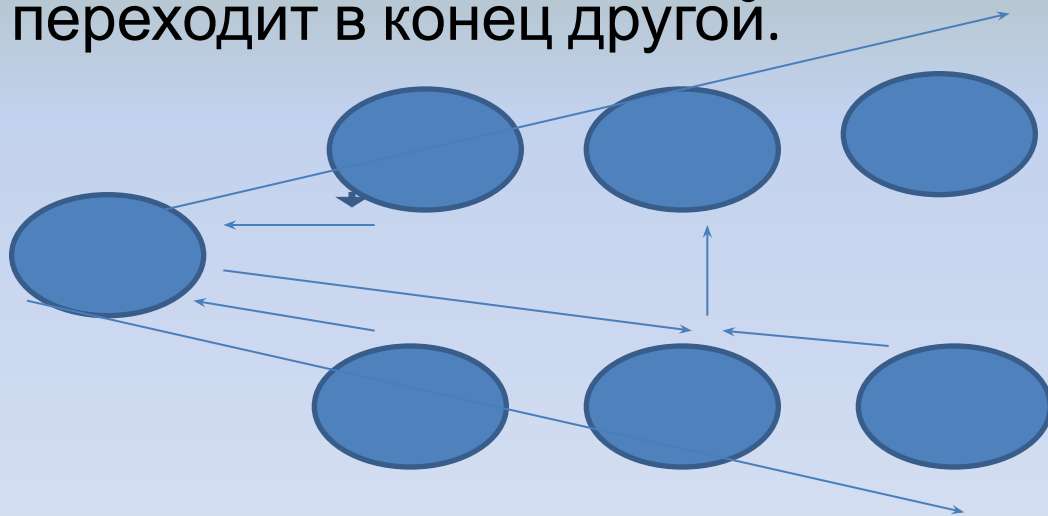
1. Построение в колоннах под углом 30-45 градусов к щиту за первой линией, прочерченной на расстоянии 1,5 м справа от него. Направляющие в и.п. – левая нога, поставленная на пятку, впереди. Мяч в руках перед правым плечом. Перекатом с пятки на носок толчок левой ногой и мах правым бедром вверх – бросок правой рукой – приземление – ловля и передача мяча двумя руками от груди следующему – передвижение в конец своей колонны.
2. То же, но после шага левой ногой из и.п. – правая нога впереди за второй линией, начерченной на расстоянии 50-70 см от первой.
3. Построение то же, но за третьей линией, проведенной на расстоянии 1-1,2 м от второй. Направляющие в и.п. – ноги согнуты, левая впереди, мяч перед грудью. Толчок мяча вперед - вниз правой рукой - после отскока шаг правой ногой и ловля мяча - бросок в движении – ловля и передача мяча следующему игроку – передвижение в конец своей колонны.
4. То же, но игрок, прежде чем толкнуть мяч вперед - вниз, выполняет короткое ведение на месте (2-3 удара).
5. Построение то же, но расстояние до щита 5-7 м. Бросок в движении после ведения шагом.
6. То же, но после ведения на небольшой скорости.
7. То же, но после ведения на средней скорости.

Упражнения для обучения броску мяча в движении после ведения в усложненных условиях.

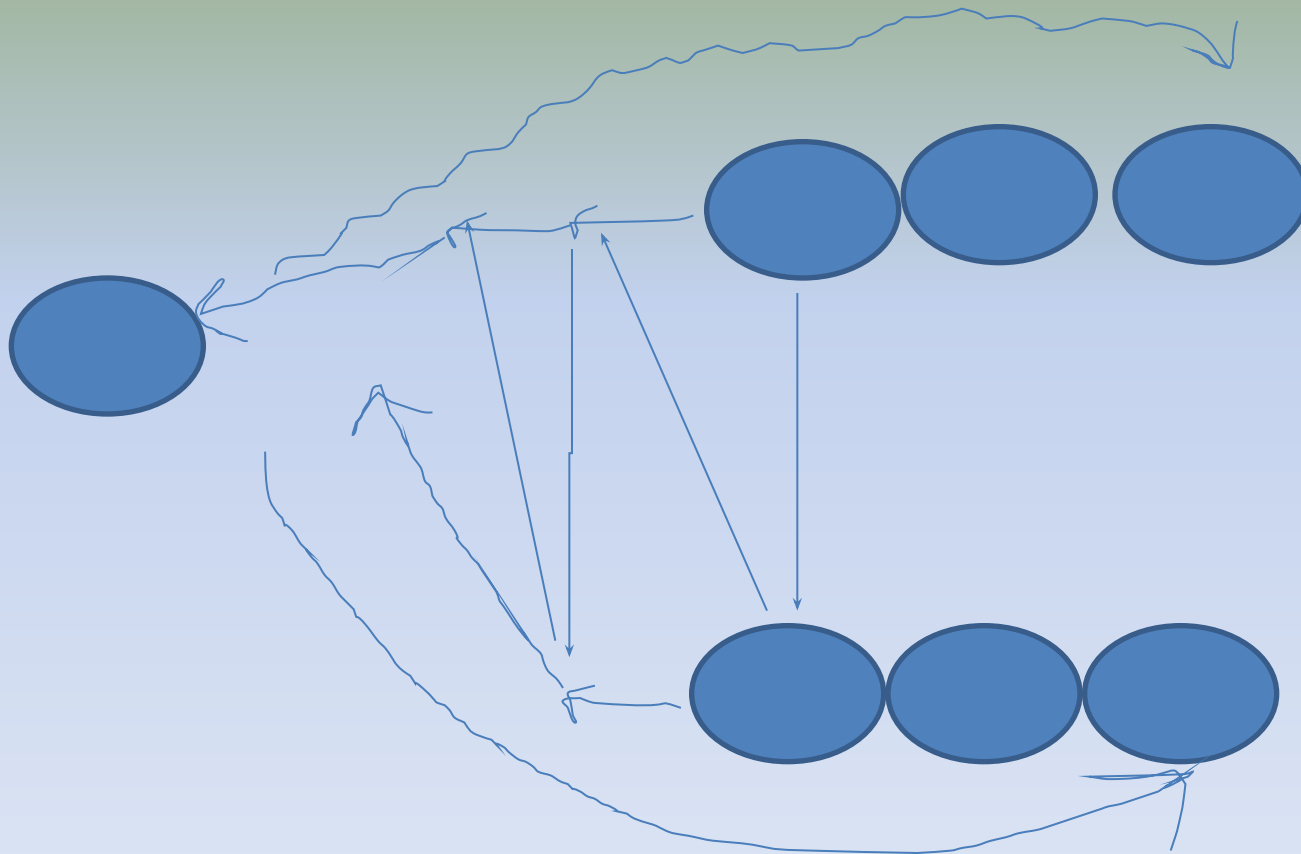
1. Построение в колоннах справа, слева и прямо перед щитом на расстоянии 7-8 м от него. Ведение бросок в движении – ловля мяча и передача следующему игроку своей колонны - передвижение в конец рядом стоящей колонны (перемещение по часовой стрелке).
2. То же, но после ведения на высокой скорости.
3. Построение в две колонны. Ловля мяча в движении – ведение – бросок в движении и передвижение в конец другой колонны.



4. Построение в две колонны. Ловля мяча в движении после передачи партнера из противоположной колонны – ведение мяча – бросок в движении – передвижение в конец другой колонны. Партнер, выполнивший передачу, бежит к щиту, ловит мяч, передает его следующему игроку своей колонны и переходит в конец другой.



5. Построение в две колонны. Поперечные передачи в движении – ведение – бросок мяча в движении – передвижение в конец другой колонны.



Подвижные игры и эстафеты

1. Эстафета с броском в движении после ведения. Класс разбивается на несколько команд, которые строятся в колонны под разными углами к щиту справа – слева от него. У направляющего каждой колонны мяч. Он ведет его к щиту и выполняет бросок в движении . Если мяч попадет в кольцо, игрок ловит его , ведет и передает следующему игроку своей команды, а затем становится в ее конец. Если бросок неудачен, он ловит мяч и прежде чем передать его партнеру , делает 10 приседаний или прыжков вверх. Команде, закончившей эстафету первой, присуждается очко. После этого команды меняются местами и эстафета проводится вновь. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.
2. «Кто быстрее». Построение то же. Броски в движении. Команда, забросившая мяч первой 5,10, 15 раз , объявляется победительницей.
3. «Кто больше». То же, но победительницей объявляется команда, забросившая большое количество мячей за 3-5 мин.
4. То же, но соревнование проводится не между командами, а среди учащихся.
5. То же, но победителем объявляется игрок, первым сумевшим забросить мяч в корзину 3-5 раз подряд.