

**БРОСОК ДВУМЯ
РУКАМИ СВЕРХУ
В БАСКЕТБОЛЕ**

БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ В БАСКЕТБОЛЕ

Методические рекомендации

УДК 796.3 (075.8)

ББК 75.566 я 73

Б 88

Составители: преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **О.Г. Войтов**; кандидат педагогических наук, зав. кафедрой спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова», доцент **П.С. Васильков**; ст. преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **А.В. Железнов**; ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **В.Н. Кульков**; преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **С.В. Передриенко**

Рецензент: кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Витебский государственный технологический университет», доцент **В.В. Федоров**

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта, а также для тренеров детских спортивных школ и учителей физической культуры и спорта.

УДК 796.3 (075.8)

ББК 75.566 я 73

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Бросок двумя руками сверху	4
1. Техника броска двумя руками сверху	5
1.1. Подготовительная фаза	5
1.2. Фаза разгона мяча	6
1.3. Основная фаза	6
1.4. Заключительная фаза	7
1.5. Кинематика броска	8
II. Выбор траектории полета мяча	9
III. Методика обучения и тренировки	10

В В Е Д Е Н И Е

В 1989 году конгрессом ФИБА было введено правило трехочковых бросков для сближения возможностей высокорослых игроков и «малышей», которые должны были в большей мере компенсировать их ростовой недостаток высокой результативностью.

Однако на практике этого не произошло, а, наоборот, преимущество между ними увеличилось. Высокорослые игроки (рост 190 и выше) при своих физических данных и при соответствующей физической подготовке способны выполнять дальние (трехочковые) броски без больших физических напряжений, которые влияют на технику и, особенно, на выбор начальной скорости полета мяча, то «малышам» (рост ниже 185см), выполняя бросок одной рукой, труднее использовать свои снайперские возможности игроков задней линии.

Бросок же двумя руками сверху может стать основным и наиболее эффективным техническим приемом в нападении для игроков среднего роста, и особенно, у женщин, как альтернатива броску одной рукой, так как не только не уступает ему в точности, но имеет преимущество в техническом исполнении, что позволяет игрокам выполнить трехочковые броски без больших физических усилий.

«Малыши», овладев результативным дальним броском, могут быть востребованы любой профессиональной командой.

На основании анализа учебно-методической и спортивной литературы, личного тренерского опыта, научных исследований авторы предлагают подробные сведения о броске, методику обучения и тренировки, которые могут быть использованы тренерами ДЮСШ, учителями общеобразовательных школ, спортсменами.

БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Броски двумя руками классифицируются на броски снизу и сверху. К броскам сверху относятся броски сверху - вниз, когда мяч, поднятый над кольцом, направляется непосредственно в корзину сверху – вниз из под щита, и броски сверху - вверх, когда мяч, поднятый вверх над головой, направляется вверх – вперед в сторону кольца.

В данных методических рекомендациях авторы предлагают бросок только двумя руками сверху (сверху-вверх) для атаки кольца с трехочковой дуги.

1. ТЕХНИКА БРОСКА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Одним из основных факторов, влияющих на точность броска, является рациональная техника – умение игрока направить мяч в сторону кольца строго по прямой.

Техника броска двумя руками сверху состоит из 4-х фаз: подготовительной, фазы разгона мяча, основной (финальной) и заключительной.

1.1.ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ФАЗА

Подготовительная фаза, в зависимости от выбора способа броска, может быть:

- при бросках с места – это исходное положение игрока перед броском (бросок двумя руками от груди (фото 1, 2), двумя руками сверху (фото 3); рис.- 2.

Фото 1

фото2

фото 3

- при броске в движении – положение игрока перед отталкиванием после выполнения двухшажной техники;
- при броске в прыжке – выполнение прыжка и выноса мяча вверх над головой, ф-4.

Рис.2

Фото 4

1.2.ФАЗА РАЗГОНА МЯЧА

Фаза разгона мяча является одним из основных элементов в технике броска, при помощи которой игрок придает мячу первоначальную скорость и строгую направленность движения в сторону кольца.

При броске двумя руками от груди фаза разгона мяча состоит из замаха и выноса мяча вверх над головой; при бросках с места двумя руками сверху и в прыжке фаза разгона незначительна (10-15см) и служит в основном для того, чтобы придать мячу движение по выбранной игроком прямой, величина которой зависит от расположения мяча над головой.

1.3.ОСНОВНАЯ (ФИНАЛЬНАЯ) ФАЗА

Основная фаза является основой техники броска, и ее эффективность будет зависеть от положения рук с мячом: после окончания фазы разгона: мяч находится сверху над головой (угл.сгибание рук тупой 160-170гр.); локти направлены в сторону броска под углом 40-45гр. и расположены впереди мяча; мяч держится широко расставленными пальцами (большие пальцы направлены друг к другу, указательные пальцы параллельны); кисти разогнуты полностью; нагрузка мяча приходится на большие и указательные пальцы (см.фото3), рис.2.

Основная фаза начинается с выпрямлением рук и выталкиванием мяча большими пальцами с одновременным вдавливанием мяча руками. В тот момент, когда начинается движение мяча и руки сближаются, происходит выталкивание мяча вверх-вперед в сторону щита быстрым поворотом кистей ладонями вперед (осью вращения должны быть мизинцы) и одновременным выпрямлением рук.

В момент отделения мяча от рук указательные пальцы должны быть соединены, а большие – соединены с указательными (фото 4, рис3).

Фото 4.

Рис.3

Рис.4

Движение рук навстречу и их сближение не только увеличивает дальность полета мяча, но, что очень важно, дает возможность применить в броске закон симметрии и равновесия для направления мяча строго по выбранной игроком прямой.

В зависимости от работы рук в основной фазе броски делятся на четыре варианта:

1-й вариант:

В момент выпрямления рук кисти выполняют только вращательное движение без их сгибания; (рис.3).

2-й вариант:

После выпрямления рук и поворота кистей, мячу придается вращение за счет их сгибания: мяч отделяется от кончиков пальцев в положении, когда они перпендикулярны центру мяча. (фото4).

3-й вариант:

В этом варианте броска положение рук перед фазой разгона мяча отличается тем, что кисти рук занимают положение, когда указательные пальцы направлены вверх, а в фазе разгона идет полное разгибание кистей (движение их назад в сторону противоположную кольцу). В основной фазе быстрым и коротким сгибанием кистей одновременно с их поворотом и полным разгибанием рук мячу придается вращение («подкрутка») и он отделяется от пальцев при положении кистей ладонями в сторону полета мяча.

4-й вариант:

При выполнении этого броска в финальной фазе кисти рук не разворачиваются ладонями в сторону кольца, а идет их сгибание, одновременно с выталкиванием мяча большими пальцами и активным движением рук друг к другу (происходит выдавливание мяча) с их полным выпрямлением, отделение мяча от кончиков пальцев с вращением происходит в момент соединения рук.

1.4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ФАЗА

Заключительная фаза броска имеет немаловажное значение, так как может повлиять на заключительную часть основной фазы и результативность броска. К заключительной фазе относятся действия игрока от момента отделения мяча от рук до принятия игроком исходного положения на площадке, продиктованное игровой ситуацией.

В тот момент, когда произошло отделение мяча от пальцев, действие игрока могут быть следующими:

а) Игрок фиксирует положение рук, (фото —4, рис.3) делает анализ своих действий, а затем опускает их вниз, сгибая руки в локтевых суставах, и принимает стойку нападающего без мяча.

б) Игрок не фиксирует положение рук, а в момент отделения мяча от пальцев происходит их сгибание в локтевых суставах при фиксированном положении плеч. Руки опускаются вниз, когда

произойдет пересечение их в районе лучезапястных суставов (рис.4).

В первом варианте, после соединения рук, может произойти дополнительное проталкивание мяча вперед, что ведет к изменению направления его полета.

Во втором варианте, когда идет движение рук навстречу в момент отделения мяча от пальцев, такая ошибка исключается, и игрок не нарушает закон симметрии и равновесия.

1.5. КИНЕМАТИКА БРОСКА

Техника броска – это не только умение игрока послать мяч по выбранной прямой, но и умение, что очень сложно, придать мячу нужную начальную скорость полета. Начальная скорость полета мяча, которая влияет на дальность и точность броска, зависит от следующих действий игрока: разгибание рук, выдавливание мяча руками, выталкивание мяча большими пальцами, поворотом кистей, сгибанием кистей, разгибанием ног (при броске с места), использование «замаха».

В зависимости от исходного положения игрока и выбора траектории полета мяча начальная скорость может быть достигнута двумя способами:

а) начальная скорость полета мяча придается равномерно ускоренным движением всех звеньев, участвующих в броске, от исходного положения до отделения мяча от рук, где каждое предыдущее звено разгоняет последующее, и бросок выполняется плавно (этот способ применяется в основном с места и в движении за счет большей амплитуды движения мяча в фазе разгона);

б) при бросках в прыжке или с места двумя руками сверху, где фаза разгона очень незначительна, тогда начальная скорость мячу придается за счет ударного движения.

Второй способ наиболее эффективен, так как в ударном движении происходит суммирование всех скоростей, участвующих в финальной фазе, что дает возможность за короткий отрезок времени придать мячу максимальную для данного игрока начальную скорость.

II. Выбор траектории полета мяча

Одним из факторов, влияющих на точность броска, является выбор игроком траектории полета мяча. Траектории полета мяча классифицируются на низкие, средние и высокие.

Низкие траектории (угол вылета меньше 40градусов) применяются только с близких расстояний и без противодействия защитника. При бросках с низкой траекторией полета мяча баскетболист должен владеть идеальной техникой и очень

дозированным толчком, так как из-за небольшого угла падения мяча в кольцо любые их изменения не дают положительного результата.

Броски с высокой траекторией полета мяча (угол вылета 60 градусов и выше) применяются с близких и средних дистанций при плотной и активной защите. Броски с дальних дистанций выполняются редко, так как игроку сложнее определить траекторию полета мяча и поэтому дозировать силу толчка.

Наиболее целесообразны броски со средних и дальних дистанций при средней траектории полета мяча с углом вылета 45-50град, так как игроку легче контролировать угол вылета мяча (особенно 45градусов) и мышечное усилие при толчке, ориентируясь на траекторию полета мяча, кольцо и линию которой направляется мяч в сторону кольца. Необходимо учитывать и то, что при броске с углом вылета мяча 45градусов, игрок быстрее определяет траекторию полета мяча, так как соотношение восходящей части траектории к нисходящей всегда в пределах $2/3$ к $1/3$; при бросках с углом вылета 60-70 градусов - это соотношение уже $3/4$ к $1/4$, что затрудняет выбор траектории и контроль.

При обучении броску, когда мяч посылается уже непосредственно в кольцо, тренеру следить за тем, чтобы занимающиеся направляли мяч не по траектории, а по прямой вверх – вперед: во-первых, мяч нельзя направить по траектории (технически в баскетболе это невозможно), а только по прямой (мяч летит по траектории);

Рис.5

Во-вторых, первоначально неизвестно по какой траектории полетит мяч в кольцо, чтобы придать мячу необходимую начальную скорость.

В связи с этим, при выполнении броска действия игрока должны быть следующими: мяч посылается с определенного места (рис.5) по прямой «АВ» вверх-вперед с углом вылета «а» (на первой стадии обучения лучше бросать мяч под углом 45 градусов) до тех пор, меняя силу толчка, пока он не попадет в кольцо.

После нескольких попаданий мяча в кольцо игрок должен запомнить траекторию полета мяча и начальную скорость. При установлении

зависимости между траекторией полета мяча и силой толчка игрок может выполнить броски ориентируясь на траекторию полета мяча. В дальнейшем при выполнении броска игрок из базы данных выбирает нужную траекторию полета мяча «АСБ», мышечное усилие, которое необходимо для придания мячу начальной скорости, и посылает мяч по прямой «АВ», а если бросок был не результативным, игрок должен уметь определить ошибку. Анализ игроком своих действий должен происходить постоянно, как в случае промаха, так и после попадания мяча в кольцо, для корректировки своих действий при следующем броске.

III. Методика обучения и тренировки броска

Следующим фактором, от которого зависит подготовка баскетболиста, владеющего результативным броском, является учебно-тренировочный процесс, где основная роль отводится тренеру, учителю. В данном разделе предлагаются некоторые методические рекомендации по обучению и тренировке броска двумя руками сверху.

Обучение броску нужно начинать уже с обучения техники передачи, так как ошибки, приобретенные при выполнении передач, будут в дальнейшем влиять на освоение техники броска, и поэтому необходимо, как можно раньше перейти к передачам на точность, что дает возможность контролировать занимающимся технику. В учебном процессе, для обучения технике передачи (умение точно направить мяч по прямой) можно применять следующие упражнения: передача мяча партнеру в направлении выставленных рук, передача мяча с попаданием в круги с различным диаметром, боковую часть щита и т.д.; передачи мяча с использованием простейших спортивных приспособлений (см.гл.4).

Начинать обучение броску нужно с рассказа о данном приеме нападения, профессионального показа, правильного объяснения техники выполнения броска (исходное положение игрока, держание мяча, последовательность всех движений) и механизма броска. Очень важно, чтобы тренер обратил внимание занимающихся и на то, почему нужно именно так выполнить то или иное действие.

Знания, полученные от тренера, позволяют занимающимся лучше контролировать технику броска, бросок в целом и быстрее добиться нужного результата.

Обучать броску всегда нужно с освоения техники без использования баскетбольного кольца, так как желание направить мяч в кольцо является большим раздражителем и отвлекает внимание бросающего мяч от контроля за техникой броска.

Переходить к броскам по кольцу тренер должен тогда, когда занимающиеся выполняют технический прием уверенно, без напряжения, их движения последовательны и однообразны, свои действия контролируют и могут определять свои ошибки.

Броски по кольцу нужно начинать с расстояния, при котором выполняющий бросок может направить мяч в кольцо без большого усилия, с определенной точки и со средней траекторией полета мяча.

Освоив бросок с одной точки, занимающиеся переходят на броски под разными углами к щиту, сохраняя одинаковые расстояния до кольца. Одновременно с бросками с места осваиваются и броски в прыжке. В этот период применяется только повторный метод.

Если в учебном процессе применяется метод, когда последующий бросок выполняется с другого расстояния и с различными траекториями полета мяча, то быстро овладеть результативным броском очень и очень сложно. При таком методе не успевают установиться устойчивые связи в коре головного мозга между выбором траектории полета мяча и дозированным толчком, чтобы баскетболист мог придать мячу нужную начальную скорость полета.

Переходить к броскам с других дистанций нужно после того, как броски с предыдущей дистанции выполняются без напряжения, техника устойчива и контролируется игроком, количество попаданий: 20-30 раз и более с расстояния 3-х метров, 75%-80% с 4-х метров и 50%-60% с дуги трехочковых бросков.

На первом этапе (этап обучения и начальной тренировки) занимающиеся должны овладеть в совершенстве техникой, уметь выполнять броски различными способами (с места, в движении, прыжке), контролировать технику броска (умение устранять ошибки), быстро выбирать траекторию полета мяча и точно дозировать силу толчка.

На втором этапе, баскетболисты должны научиться применять свои снайперские возможности в упражнениях, приближенных к игровой обстановке: броски с сопротивлением защитника, броски после нагрузки, броски на быстроту выполнения, броски в играх 1х1, 2х2, 3х3 и т.д.

На этом этапе результативность игрока должна быть:

- броски с 3-х метров – 70-80 попаданий;
- броски со штрафной – 40-50 попаданий;
- броски с 5 метров – 70-80%;
- броски с 6-7 метров – 60-70%.

Однако даже такие результаты не дают гарантии, что баскетболист сможет их показать на официальных соревнованиях.

Поэтому после второго этапа начинается третий и самый трудный этап подготовки. Сложность этого этапа заключается в том, что игроку, чтобы стать снайпером, нужно преодолеть различные факторы, влияющие на результативность броска:

- психологические (неуверенность, боязнь, чувство ответственности, фактор чужого поля, поведение тренера и т.д.);
- физиологические (утомление, перетренировка, травмы, разминка, режим и т.д.);

-материальные (освещение, покрытие площадки, инвентарь, размеры зала и т.д.).

Для преодоления этих факторов необходимо планировать на этом этапе двухсторонние игры, товарищеские встречи, участие в различных турнирах и соревнованиях.

Таким образом, чтобы стать снайпером, баскетболист должен относиться к броску не как к техническому приему нападения, хотя и самому важному, а как к виду спорта, такому как: бильярд, городки, дартс, стрельба и др., где необходимо такое качество как «точность», и, исходя из этого, планировать свою подготовку в бросках.

IV. Простейшие спортивные приспособления.

В учебно-тренировочном процессе значительное место отводится техническим средствам, которые повышают интерес к занятиям, увеличивают их плотность, занимающиеся получают информацию быстрее и освоение технического приема происходит лучше и эффективнее. Однако технические средства обучения и тренировки в учебном процессе принимаются редко и в основном только в крупных спортивных клубах. В данной главе для обучения и тренировки броска в институтах, техникумах, школах, предлагаются простейшие спортивные приспособления, которые без больших затрат можно изготовить своими силами из подручных средств.

Устройство для обучения и совершенствования техники передачи и броска.

1. Приспособление (рис.4) предназначается для обучения технике передачи и скорости реакции при ловле мяча, отскочившего в сторону. Приспособление представляет собой брусок длиной 30-40см, шириной 5-6см и толщиной 4-5 см с округленной передней поверхностью. Крепится брусок на уровне 1,5м для передач, на уровне 2,5-3м для броска.

2. Приспособление (рис.5) состоит из стойки для прыжков в высоту, где на выдвижном стержне приваривается баскетбольное кольцо. Данное приспособление используется как для обучения технике передачи, так и броска.

3. Приспособление (рис.6) состоит из деревянного щита с отверстием 35-45см в диаметре, который крепится в любой части зала. Лучшим вариантом этого приспособления будет тот, при котором щит можно фиксировать на разной высоте.

Рис.4

рис.5

рис.6

4.Приспособление (рис.7) состоит из отражателя мяча и жесткой корзины длиной 45-50см, которая крепится в любой части зала. Лучшим вариантом этого приспособления будет тот, при котором щит можно фиксировать на разной высоте.

5.Приспособление (рис.8) – это конструкция, выполненная из дерева или металла, высотой 3 метра с отражателем и входным отверстием в верхней части равную диаметру кольца.

6.Приспособление (рис.8) состоит из брезента, который подвешивается за нижний край щита, размером 5,5х1,8м.

Приспособления под номером 4,5,6, где мяч возвращается к игроку, наиболее эффективны тогда, когда результативность при бросках достигает 70% и более, для увеличения количества бросков за отведенное тренером время.

Рис.7

Рис.8

Рис.9

Репозиторий ВГУ

ЛИТЕРАТУРА

1. Ауэрбах Л. Баскетбол. – Москва: Физкультура и спорта. – 1961г.
2. Зинин А.К. Детский баскетбол. – Москва: Физкультура и спорт.- 1969г.
3. Коузи Б. Баскетбол. Концепции и анализ. – Москва: Физкультура и спорт. – 1975г.
4. Бондарь В.И. Учись играть в баскетбол. – Минск: Полымя, - 1989г.
5. Войтов О., Железнов А.В. Бросок одной рукой сверху в баскетболе:- Витебск, 2001г.- 19с.