Группы А-11, М-11, МП-11, И-11, 13.04.20, Физическая культура, Кузьмин А.Л., Шадлов А.И.

**Тема «Совершенствование техники ведения в сочетании с броском мяча в баскетболе»**

1**. Повторить технику ведения и бросков мяча** <https://studwood.ru/1028631/turizm/vedenie_myacha>

**Баскетбол: ведение мяча**

При ведении мяча на бегу спортсмен на каждом втором шаге ударяет мячом (одной рукой) об пол и плавно ловит его. На мяч желательно не смотреть. Спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой.

Ведение мяча в сторону сильной руки. При ведении мяча в сторону сильной руки ударяйте им об пол дальней от корзины рукой, не отрывая взгляд от корзины. Поймите действия защитника. Отодвиньтесь от защитника, совершив один длинный удар мяча об пол дальней от корзины рукой (той, которая дальше от защитника), оттолкнувшись опорной ногой. Наметьте место для удара мяча об пол за корпусом защитника. Не отводите взгляд от корзины. Защищайте мяч с помощью ближней от корзины руки и корпуса. Подпрыгните вслед за мячом после последнего удара мяча об пол. Поднимите мяч перед коленом ноги со стороны бросковой руки, держа ее поверх, а поддерживающую руку снизу мяча. Подпрыгните вертикально вверх и совершите бросок в прыжке. Приземлитесь ровно.

Ведение мяча в сторону слабой руки. При ведении мяча в сторону слабой руки ударяйте им об пол дальней от корзины рукой, не отрывая взгляд от корзины. Поймите действия защитника. Отодвиньтесь от защитника, совершив один длинный удар мяча об пол дальней от корзины рукой (той, которая дальше от защитника), оттолкнувшись опорной ногой. Наметьте место для удара мяча об пол за корпусом защитника. Не отводите взгляд от корзины. Защищайте мяч с помощью ближней от корзины руки и корпуса. Совершите второй удар мяча об пол (перевод мяча перед собой), перемещая мяч на сторону бросковой руки. Подпрыгните вслед за мячом после последнего удара мяча об пол. Поднимите мяч перед коленом ноги со стороны бросковой руки, держа ее поверх, а поддерживающую руку снизу мяча. Подпрыгните вертикально вверх и совершите бросок в прыжке. Приземлитесь ровно.

**Баскетбол: броски в корзину**.

Броски в корзину – ближние или дальние – выполняются одной или двумя руками непосредственно в корзину или после удара мячом о щит.

Ближний бросок в корзину осуществляется, как правило, в прыжке после удара мячом о щит (иногда на бегу или с места) и с большой силой для того, чтобы защитники соперника не могли бы помешать этому броску.

Дальний бросок, имеющий высокую траекторию полета, осуществляется непосредственно в корзину с места (опытные баскетболисты исполняют этот бросок в прыжке). Во всех случаях решающее значение имеют направление и сила броска. Броски в корзину с ближней дистанции спортсмены должны выполнять одинаково хорошо как правой, так и левой рукой.

Принимая во внимание сдерживание натиска команды соперника, соблюдение важнейших правил, быстрое передвижение по площадке, большие затраты сил, можно сказать, что бросок мяча в корзину является самым сложным техническим элементом игры в баскетбол, к тому же он требует от спортсмена хорошей ориентации, быстрой реакции и комбинационно-моторных навыков.

2. **Повторить технику броска мяча сверху одной рукой в движении после ведения, выполнить контрольные упражнения.**

Предписания алгоритмического типа:

Первая серия. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед-вверх.

Перепрыгивание гимнастических матов, скамеек и определенных коридоров обозначенных учителем.

Доставание подвешенного мяча на регулируемой высоте толчком левой (для правшей) и махом правой с малого разбега.

**Контрольное упражнение:** широкий шаг правой ногой, короткий и стопорящий шаг левой с выпрыгиванием вверх (сочетание двух шагов).

Вторая серия. Бег с остановкой в два шага (произвольно, в заранее обусловленном месте, по звуковому и зрительному сигналам).

Остановка в два шага с последующим отталкиванием стопорящей, опорной ногой и выпрыгиванием вверх.

**Контрольное упражнение:** прыжок на правую ногу удлиненным шагом (через гимнастический мат или обозначенный коридор), стопорящий шаг на левую ногу с последующим отталкиванием и доставанием подвешенного мяча рукой.

Третья серия. Бросок из-под корзины после отталкиванием левой ногой и махом правым бедром.

То же, но после шага левой ногой (с пятки на носок и с выведением мяча на кисть правой руки над головой).

То же, но после предпоследнего, широкого шага правой ногой.

И.п.- в 2-3 м. от щита правая нога сзади (для правшей), энергично посылая мяч вперед-вниз, поймать мяч под широкий шаг правой, выполнить короткий стопорящий шаг левой и в прыжке направить мяч легким движением кисти в корзину.

**Контрольное упражнение:** бросок одной рукой сверху в движении после ведение мяча на месте, в корзину.

Четвертая серия. Бросок в движении одной рукой сверху после ведения мяча под разными углами к щиту.

То же, но на высокой скорости.

**Контрольное упражнение**: выполнить бросок в движении после ведения, ударяя мяч о пол всего два раза, стоя на баскетбольной трехочковой линии под прямым углом к щиту.

Пятая серия. Сочетание броска в движении с другими техническими приемами (вращение мяча вокруг туловища, обманное движение на передачу мяча в сторону, обводка линии разметки и др.).

Бросок в движении с сопротивлением защитника.

**Контрольное упражнение:** выполнение броска в движении одной рукой сверху после ведения справа от щита правой рукой, с лева от щита левой рукой, с оцениванием техники броска.

**3. Повторить технику броска мяча одной рукой от головы.**

Броски мяча в корзину относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры. Точность броска в корзину обусловливается многими факторами:

- рациональной техникой;

- тонким дифференцированием мышечных усилий: правильным чередованием напряжения и расслабления мышц; четкой согласованностью движения рук, туловища и ног; силой и подвижностью кистей; стабильностью движений и управляемостью ими в зависимости от условий выполнения;

- психологической устойчивостью, уверенностью в себе;

- оптимальной траекторией и вращением мяча, сообщаемым ему завершающим усилием пальцев и др.

При обучении броскам необходимо учитывать, что направление вращения мяча диктуется расстоянием и расположением игрока по отношению к корзине, а также степенью противодействия со стороны защитника.

Результативность броска в значительной мере определяется умением игрока выбрать точку прицеливания, угол выпуска мяча и траекторию его полета. Доказано, что броски под углом 15—45° от щита целесообразнее выполнять с отскоком от него, а находясь спереди от корзины или в секторах от лицевой линии до угла 15° и свыше угла 45° — непосредственно в кольцо («чистый» бросок).

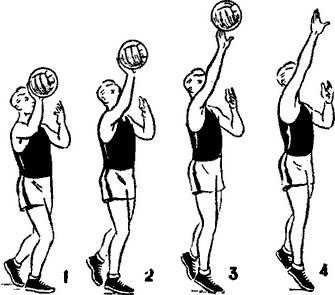
Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

- количеством рук, участвующих в броске: двумя или одной рукой;

- расположением мяча в начальный момент выполняемого броскового движения: от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу;

- отношением к опоре: с места, в прыжке;

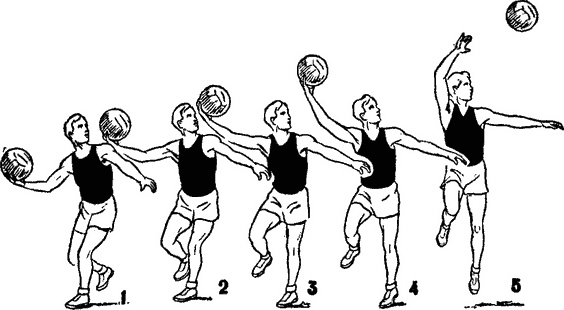
- характером предшествующего броску двигательного действия: в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения мяча (проход-бросок).



Бросок одной рукой от головы (сверху) — основной бросок в баскетболе для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а также с линии штрафного броска. Причем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке. В последние годы в игре стали часто применять броски в корзину одной рукой.

Бросок одной рукой отличается

Бросок в корзину одной рукой                большой точностью и быстротой подготовки. Для броска баскетболист кладет мяч на кисть с широко расставленными пальцами на уровне плеч или головы. Мяч посылается в корзину движением кисти с небольшим разгибанием руки в локте. При броске одной рукой одноименная с бросающей рукой нога выставлена немного вперед. Бросок будет лучше, если последний толчок делать крайними фалангами пальцев, как бы сопровождая мяч



Бросок одной рукой из-за головы (крюк). Особо важно совершенствоваться в броске из-за головы. Против этого броска беспомощна всякая защита, и он часто применяется игроками в нападении «через центр». Игрок, получив мяч, кладет его на кисть одной руки, поворачивается к защитнику боком так, чтобы закрывать мяч от защитника своим телом, и через голову бросает мяч в корзину. Для этого рука, держащая мяч, описывает круг, идет вверх и в самой высокой точке (над головой) движением кисти направляет мяч в корзину. Бросок из-за головы можно применять с ближней и средней дистанций                  Бросок одной рукой из-за головы

непосредственно в корзину и от щита. Броски сбоку от шита лучше делать с отскоком от шита. Успех броска будет зависеть от плавности движения руки (подъема вверх) и эластичности и плавности движения кисти (без рывка). Заканчивать толчок в броске нужно концами пальцев, кисти.

4. Прочитать дополнительный материал <https://www.dokaball.com/turniry_sorevnovaniya/article_52.html>

**5. Пройти онлайн-тестирование** <https://testedu.ru/test/fizkultura/8-klass/basketbol.html> , сделать скриншот страницы с результатом, прислать на e-mail [sshadlov@yandex.ru](mailto:sshadlov)