

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ



Андрущенко Анатолий Никифорович,
педагог дополнительного образования,
МБОУ «СОШ №7»,
тренер по баскетболу,
Мастер спорта СССР,
высшая категория

Бросок одной рукой сверху

Обучение игре баскетболу начинается в 4-5 классе с демонстрации броска учителем или хорошо подготовленным учащимся (приложение №1). При этом освоение броска осуществляется расчлененным методом в обратном порядке, т.е. вначале изучается фаза броска – отталкивание левой ногой и мах правым бедром вверх, прыжок и бросок правой рукой. Учащиеся с сильной левой рукой выполняют движение как бы в зеркальном отражении, т.е. отталкивание правой ногой и мах левым бедром вверх, прыжок и бросок левой рукой. Из этих учеников создается отдельная группа, и они выполняют упражнения на другом щите с обязательным отскоком от щита, поэтому целью должен быть верхний ближний угол прямоугольника, нарисованного на щите (для левши и правши).

Также под углом 45 градусов к щиту от кольца чертят три линии на паркете спортзала, расстояние между которыми должно соответствовать длине шагов, а рядом можно написать буквы П (правая нога) и Л (левая нога).

Последовательность обучения:

1. Построение в колоннах под углом 45 градусов к щиту за линией, начерченной на расстоянии 1,0м. справа от него (первая линия). Направляющие принимают исходное положение – левая нога на длину ступни впереди правой, мяч в руках перед правым плечом. Перекатом с пятки на носок выполнить толчок левой ногой и мах правым бедром вверх, сделать бросок правой рукой, приземлиться на обе ноги, поймать мяч и выполнить передачу от груди двумя руками следующему участнику, затем встать в конце колонны.

Педагог напоминает детям, что в наивысшей точке прыжка бросающую руку надо полностью выпрямить, чтобы максимально приблизить мяч к цели, а затем мягко вытолкнуть его кистью и пальцами в направлении щита [5,с.59]. Большие и указательные пальцы придают мячу обратное вращение [2,с.98].

2. То же, но после шага левой ногой из исходного положения – правая нога впереди за второй линией, начерченной на расстоянии 40-50см. от первой.

3. Учащиеся выстраиваются в колонну. Направляющий встает за третьей линией,

начерченной на расстоянии 1,0-1,2м. от второй линии.

И.п. – ноги согнуты, левая впереди. Ударить мяч в пол правой рукой, после отскока сделать шаг правой ногой, поймать мяч до завершения шага, выполнить следующий шаг левой ногой и бросок в прыжке (приложение №1). После приземления на обе ноги одновременно [4,с.83], поймать мяч, выполнить передачу от груди двумя руками следующему участнику и встать в конце колонны.

Учащиеся должны усвоить, что первый шаг, под который осуществляется ловля мяча, должен быть длинным – для этого ступня становится с пятки на носок, - а второй – укороченным и стопорящим, чтобы прыжок быстрее и сильнее оттолкнулся почти вертикально вверх [6,с.42]. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным [3,с.190].

По мере освоения упражнения в каждой колонне можно использовать несколько мячей – это позволит сократить время ожидания своей очереди и повысит моторную плотность урока.

Педагог напоминает учащимся, что во время выполнения упражнения нужно говорить про себя: «Поймали и бросили», а после получения устойчивого навыка «Поймали, бросили и попали».

4. То же, предварительно выполнив 2-3 удара мяча в пол.

Следует подчеркнуть, что кисть бросающей руки накладывается на мяч сверху не всей ладонью, а только подушечками пальцев: между мячом и основанием ладони должно оставаться небольшое пространство (ладонь иногда может касаться мяча) [1,с.42]. Также нужно напомнить учащимся, что во время ловли мяча кисть правой руки накладывается на него сверху, а левая подхватывает его снизу и сбоку.

5. Учащиеся выстраиваются в колонну на расстоянии 8-10м. до щита, выполняют бросок после ведения мяча шагом. Мяч берется в руки у третьей линии под правую руку.

6. То же после ведения мяча бегом в медленном темпе.

7. То же после ведения мяча бегом в среднем темпе.

8. Бросок мяча после ведения под разными углами к щиту.

9. Бросок мяча в движении в высоком темпе.

10. Сочетание броска мяча в движении с другими техническими приемами.

11. Бросок мяча в движении с сопротивлением защитника.

Характерные ошибки при обучении броску в движении:

- неправильная координация работы ног в момент ловли мяча;
- опускание мяча вниз после его ловли;
- прыжок вперед, а не вверх;
- поперечное размахивание руками с мячом;
- недостаточный вынос мяча во время отталкивания вверх;
- отсутствие направляющего движения кистью.

Рекомендации:

После того как учащиеся научатся выполнять бросок ведущей рукой, нужно научить их это делать слабой рукой, чтобы они не боялись бросать мяч с другой стороны щита в различных игровых ситуациях.

На следующих занятиях после детального разбора техники выполнения упражнения для увеличения моторной плотности уроки учащиеся выполняют следующее задание.

Группа выстраивается в две шеренги по длинной стороне зала. На противоположной стене на уровне высоты баскетбольного кольца чертят линию (натягивают веревку, используют установленную волейбольную сетку).

У каждого ученика, стоящего в передней шеренге, - мяч. По сигналу педагога они все вместе выполняют ведение мяча и бросок в движении, стараясь направить мяч в стену чуть выше нарисованной линии, затем ловят его, поворачиваются кругом и передают следующим ученикам второй шеренги.

На начальном этапе обучения педагог должен помнить о том, что для учащихся желание поразить цель – сильный раздражитель и они будут, прежде всего, стараться попасть мячом в корзину, а не отрабатывать технику выполнения движений. Поэтому разумней всего поначалу дать им задание выполнять броски не в корзину, а в какие-нибудь другие ориентиры.

Приложение №1

