

Урок №76

Баскетбол.

Методика початкового навчання кидків м'яча в кошик.

Кінцевою метою пересування гравця по майданчику з м'ячем і без м'яча є кидки в кошик. Розуміння цього положення тренером і гравцями підвищує мотиваційний рівень при виконанні вправ, спрямованих на удосконалення цих допоміжних ігрових навичок. Гравець не може стати снайпером, не удосконалюючи постійно свої здібності в ривках, зупинках і поворотах, швидкій зміні напрямку при веденні, ловінні і передачах м'яча.

Це твердження стає особливо важливим у зв'язку з постійним підвищенням активності захисних дій баскетболістів. У зв'язку з підвищенням активності захисних дій баскетболістів, підвищуються і вимоги до виконання кидків.

Слід виділити два основних принципи виконання кидків. Для зручності їх розділили на дві групи:

а) психічні

б) фізичні

1. Психічні принципи: зібраність, уміння розслаблюватися, впевненість.

2. Фізичні принципи. Виконання кидка по меті включає наступні фактори:

а) утримання рівноваги тіла, що дозволяє виконувати координаційні зусилля ногами, тулубом і руками;

б) створення зусилля;

в) розрахунок атаки таким чином, що кожен рух у своєму розвитку відбувається в потрібний момент і правильної послідовності;

г) використання кінчиків пальців для досягнення бажаної траєкторії;

д) ефективний супровід;

Точність кидка в кошик у першу чергу визначається раціональною технікою, стабільністю руху і керованістю ними, правильним чергуванням напруги і розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей рук, їхнім заключним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту і обертання м'яча.

М'яч зазвичай кидають зі зворотним обертанням, що дозволяє утримувати його на заданій траєкторії і домогтися більш м'якого відскоку у випадку невдалого кидка. Крім того, зворотнє обертання сповільнює швидкість польоту м'яча, при

зустрічі з кільцем збільшуються шанси на те, що він проскочить у кошик, а не відскочить назовні.

При кидку всі рухи повинні бути плавними і ритмічними. Супровід м'яча природне продовження кидка, у той час як погляд гравця усе ще спрямований на мету. Природний супровід польоту м'яча гарантує проходження його по заздалегідь наміченій траєкторії. М'яч контролюється кінчиками пальців, а не долонею. Пальці завдяки чуттєвим нервовим закінченням допомагають гравцю контролювати м'яч і "відчувати його контроль".

Основні вимоги при виконанні кидка наступні:

- виконуй кидок швидко;
- у вихідному положенні утримуй м'яч близько до тулуба;
- якщо кидаєш однією, то направ лікоть кидаючої руку на корзину;
- випускай м'яч через вказівний палець;
- супроводжуй кидок рукою і кистю;
- постійно утримуй погляд на меті;
- цілком зосереджуйся на кидок;
- стеж за м'якістю і невимушеністю кидка;
- для збереження рівноваги утримуй плечі паралельно.

Загальні помилки при кидках у кошик.

- невміння зосередити увагу на цілі.
- занадто сильне обертання м'яча.
- погана рівновага тіла.
- поспішність при виконанні кидка.
- розведення ліктів при виконанні кидка.
- відсутність супроводу м'яча.
- кидки з занадто низькою чи занадто високою траєкторією.
- тримання м'яча на долоні під час кидка