**Тема: Спортивная игра «Баскетбол». Закрепление сочетание приемов: ловля мяча в движении, ведение с обводкой и бросок мяча в движении. Учебная игра.**

Задание. Изучить и законспектировать материал, прислать фото отчет.

Броски по кольцу - важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке.

Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над ними особенно тщательно. В задачу тренера входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Тренер вместе с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке технического исполнения броска, доведения его до совершенства.

*Броски:*

· по типу их исполнения: одной или двумя руками

· по способу исполнения: с места, в прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху

· по расстоянию от кольца: ближние (0-3 м), средние (3-5 м) и дальние (из-за линии радиусом 6,25 м), или трехочковые броски

Тренировать броски по кольцу можно индивидуально, без сопротивления, с пассивным

сопротивлением (используя стул, манекен), с активным сопротивлением защитников, в парах, тройках, группах, в состоянии утомления и психологического напряжения. Начинать тренировку бросков лучше всего с расстояния в 1,5-2 м, направляя мяч в кольцо так, чтобы он проходил сквозь него, не касаясь дужек. В качестве инвентаря можно использовать обыкновенный стул - броски выполняются стоя на стуле, сидя, стоя на коленях. Затем расстояние до щита увеличивается, игрок постепенно отходит от кольца на свои обычные позиции для атаки.

Точность броска зависит прежде всего от техники, доведенной до автоматизма, стабильной и рациональной, а также от психологических свойств - смелости и уверенности в своих действиях, собранности, умения противостоять сопернику. Поставить правильный, в техническом отношении, бросок необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению его. Игрокам полезно постоянно просматривать кинопрограммы лучших снайперов, с тем чтобы учиться правильной постановке кисти, положению рук, ног, корпуса, выполнению прыжка. Еще полезнее увидеть действия известного снайпера на тренировке, когда он совершает бросок по кольцу. Хорошо, если тренер сам может продемонстрировать правильное выполнение броска, но еще важнее, если он подмечает все технические ошибки учеников и умеет их исправлять.

*Бросок одной рукой сверху в движении* - выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги (для игроков бросающих с правой стороны).

*Возможные ошибки:*

· мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу

· вынос руки с мячом для броска при выполнении шага

· выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе

· резкое, сильное движение руки с мячом

· отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе

· сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью

Основные правила ведения мяча

Тремя наиболее важными правилами ведения являются: стойка, контроль мяча и поле зрения.

1. Стойка. Основное положение тела при ведении мяча следующее. Колени согнуты, таз слегка опущен, а вес тела подан вперед. Верхняя часть туловища наклонена вперед, а голова и плечи держатся прямо для равновесия и контроля. Свободная рука в случае необходимости готова к укрыванию мяча. Различные способы ведения требуют различной степени сгибания ног, но положение тела должно быть таким, чтобы предоставить дриблеру различные возможности: выполнить бросок, передачу, изменить направление или остановиться.

2. Контроль мяча. Мяч контролируется пальцами, кистью, локтем ведущей мяч руки, регулирующего высоту и скорость отскока мяча, и способствует боковому или продольному продвижению. Ладонь слегка согнута в виде чашечки или лодочки и никогда не касается мяча, пальцы удобно разведены (положение кисти на мяче при броске), а ведение заканчивается мягким движением кисти (как при броске), которая толкает мяч в направлении пола. После отскока мяч ловится кистью, смягчающей (одновременно со сгибанием руки в локте) движение мяча вверх. Особое внимание при контролируемом ведении необходимо уделить времени нахождения мяча на кисти от момента касания мяча пальцев после отскока до момента, когда мяч отрывается от кончиков пальцев при очередном ведении. Очевидно, что чем больше мяч сопровождается рукой после отскока от пола, тем больше возможностей у игрока для принятия решения и выполнения очередного действия. У хорошего дриблера мяч "прилипает" к кисти. Этого можно добиться за счет синхронного со скоростью отскока мяча от пола сгибания руки в локте и, что важнее, мощного удара мячом в пол на предыдущем ведении. Чем сильнее давление на мяч при ведении, тем больше возможность контролировать мяч, когда он находится на кисти.

3. Поле зрения. Периферическое зрение так же важно для дриблера, как и для игрока, передающего мяч. Поле зрения дриблера должно включать все, что находится впереди и сбоку от него. Хотя дриблер никогда не должен специально смотреть на мяч, он постоянно должен находиться в поле его зрения, так же как и все игроки, судьи, разметка площадки и корзина. Периферическое зрение игрока может быть развито до таких пределов, что возможно контролировать все объекты в пределах 180 градусов, а поворачивая голову на 90 градусов направо и налево - соответственно всю площадку за время меньшее, чем требуется на выполнение одного удара мячом в пол. Это качество особенно ценно для разыгрывающих игроков. Тренер может продемонстрировать возможности любого игрока своей команды следующим образом. Игрок становится в центре поля лицом к кольцу, глядя строго на него. Тренер располагается на пересечении центральной и боковой линий сбоку от игрока и располагает руку в одном из трех положений: рука поднята вверх, рука направлена на корзину, рука опущена. Игрок определяет положение руки, не поворачивая головы. Еще не было случая, чтобы игрок не смог сделать это.