

УДК 378 007  
ББК 74.58 я7  
М 33

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент Э.Н. Алексеева

М 33

**Матвеев, Ю.В.**

**Методика обучения штрафному броску [Текст]:  
методические указания / Ю.В. Матвеев – Оренбург:  
ГОУ ОГУ, 2006. – 15 с.**

Содержание настоящей работы раскрывает методику обучения и совершенствования штрафного броска.

Методические указания предназначены для преподавателей физической культуры и студентов, занимающихся баскетболом.

ББК 74.58 я7

© Матвеев Ю.В., 2006  
© ГОУ ОГУ, 2006

## Содержание

Введение.....	3
1 Обучение штрафным броскам.....	4
2 Совершенствование штрафных бросков.....	9
3 Значение штрафного броска в игре.....	14
4 Выводы.....	14
Список использованных источников.....	14

## Введение

Штрафной бросок – один из важнейших элементов баскетбола. Проблему штрафного броска следует рассматривать с двух сторон – как «заработать» право на возможно большее число штрафных и как реализовать их. Ни для кого не секрет, что один из показателей активности команды является число пробиваемых штрафных бросков. Чем больше она атакует соперника, чем искуснее нападает, тем сложнее оказать ей противодействие дозволенными приемами. И тогда следует нарушение правил, а за ними – штрафные броски. Первая половина проблемы – накопление штрафных бросков – решена. Теперь команда приступает к реализации этих бросков. Тут уже все зависит от точности их исполнения.

За последние годы в большом баскетболе и у нас в стране и за рубежом увеличилось число игр, заканчивающихся с небольшим преимуществом в счете. Естественно, что в данной ситуации возрастает роль штрафных бросков, в напряженных играх реализация штрафных бросков в среднем на 20 % ниже, чем на тренировках. Причиной является целый ряд сбивающих факторов: усталость игрока, счет игры, реакция зрителей и т.д.

Не раз мы были свидетелями, как один штрафной бросок решал судьбу выигрыша или поражения команды.

Стремление тренеров увеличить процент попадания штрафных бросков, заставляет искать новые методы тренировки штрафных бросков. Добиваться стабильности и результативности этого элемента игры.

Очевидно, чем меньше дефектов в технике выполнения движения, тем в меньшей степени оно будет подвержено сбивающим факторам.

Эволюция, которую за последнее время претерпели правила игры, не только не обесценила, а скорее даже повысила стоимость штрафного броска в общем, игровом балансе.

Главная цель всех изменений правил игры (а баскетбол едва не чаще любого другого вида спорта, уж во всяком случае игрового, подвергается всевозможным реконструкциям) – увеличение темпа, а значит и зрелищности баскетбола, ну а «прессинг» и всякие иные формы активной обороны неизбежно ведут к увеличению числа персональных ошибок, а значит и количества штрафных бросков, поэтому точность, с которой пробиваются штрафные броски нередко оказывает решающее влияние на исход матчей в особенности матчей равных команд, или проходящих в равной борьбе.

## 1 Обучение штрафным броскам

Умение бросать мяч в корзину зависит от правильности техники броска, координации движения, собранности, уверенности в своих силах и умении расслабляться. Некоторые игроки являются хорошими снайперами, можно сказать, от природы. У них плавные, естественные, хорошо координированные движения. Однако большинство игроков вынуждены формировать необходимые для броска навыки, и усилено тренироваться.

В начале обучения необходимо довести до сведения обучающихся: штрафной бросок выполняется игроком с линии штрафного броска без помех, кроме того, у игрока есть несколько секунд, чтобы отдохнуть, расслабиться и подготовиться к броску. При наличии таких благоприятных факторов игрок должен бросать почти без промаха.

Баскетболисты применяют при штрафных бросках различные способы броска. Большинство тренеров полагают, что лучше всего при пробитии штрафного выполнять бросок с места используемый во время игры. Поступая таким образом, игрокам не придется разучивать и тренировать еще один способ броска. Однако это не значит, что все игроки обязательно должны выполнять штрафные этим способом.

В тоже время, если начинающий баскетболист имеет возможность «поставить» бросок, то для него лучше всего чтобы бросок был естественным, выполнялся легко и приносил хорошие результаты.

Вот один из способов броска, который может быть рекомендован. В исходном положении тело игрока расслаблено, колени слегка согнуты, правый локоть выведен вперед, стопа правой ноги направлена к корзине, а левая под углом 45 градусов к ней. Мяч удерживается двумя руками так, чтобы взгляд, верхняя точка мяча и корзина находились на одной линии. Игрок делает глубокий выдох, пауза и начинается бросковое движение. Мяч вместе с кистью отводится назад. Усилие создается выпрямление ног и продолжается ведущей рукой. Образно говоря, мяч при этом не бросается, он выталкивается с кончиков большого, указательного и среднего пальцев выпрямленной руки, причем ведущим является указательный палец, направленный на цель. Это движение придает мячу мягкое обратное вращение, уравнивающее мяч в полете и помогающее ему соскользнуть в корзину. При плавном бросковом движении создаются хорошие условия для естественного сопровождения броска, рука полностью выпрямлена. Взгляд постоянно направлен к корзине.

Большинство игроков используют этот вид штрафного броска, поскольку основные принципы его выполнения характерны для всех дистанционных бросков одной рукой.

Многие игроки не попадают в корзину из-за того, что не придерживаются основного правила, применение которого дало бы возможность расслабиться в течение и нескольких секунд и собраться для выполнения броска.