

Леонов Дмитрий Юрьевич

студент

Жмырко Инна Николаевна

канд. пед. наук, старший преподаватель

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ТРЕБОВАНИЯ К БРОСКАМ В БАСКЕТБОЛЕ И ТЕОРИЯ ДЛЯ НОВИЧКОВ

***Аннотация:** техника игры в баскетбол многообразна. Статья посвящена важнейшему техническому приему – броскам, от точности которых в конечном счете зависит успех игры.*

***Ключевые слова:** баскетбол, броски в баскетболе.*

Конечным результатом всех игроков является перемещение мяча по площадке и без ударов являются броски в корзину. Понимание сути этой ситуации командными тренерами и игроками позволяет повысить уровень мотивации во время упражнений, направленных на улучшение навыков вспомогательной игры. Без улучшения своих способностей, без задержек, поворотов и остановок, ловли и передач мяча, немедленного изменения позиции во время размещения, игрок никогда не сможет стать хорошим снайпером.

Такое объяснение важно, поскольку активные действия командных игроков в обороне постоянно усиливаются. И в связи с этим значительно возрастают требования игроков к выполнению бросков в корзину.

В своей книге «Баскетбол: концепции и анализ» Б. Коузи и Ф. Пауэр изложили два основных принципа. Их можно разделить на две основные группы:

- а) поток;
- б) физические навыки.

1. Ментальные принципы – это умение быть спокойным, уверенным и сконцентрированным.

2. Физические принципы – выполнение целевого броска, и они включают в себя следующие факторы:

а) способность поддерживать равновесие тела, что дает возможность координировать движения голеностопного сустава, рук и ног;

б) создать усилие;

с) расчет атаки, при котором движение игрока в своем развитии происходит своевременно и соответствующее время;

д) задействование концов пальцев, чтобы сообщить необходимую траекторию полета;

е) эффективная поддержка.

Чтобы выполнить точный бросок в корзину противника, сначала необходимо иметь логическую технику, стабилизировать движения и уметь их контролировать. В этом случае прослеживаются стресс и расслабление мышц, движение и сила рук, их последняя попытка, а также правильная альтернатива предпочтениям в полете и движению мяча.

Маршрут полета мяча зависит от расстояния, роста игрока, а также физической составляющей и характеристик защитников противника. Выполняя бросок из средней и длинной позиции, рекомендуется выбрать лучшую траекторию полета мяча, в которой самая высокая часть траектории будет находиться примерно на 1,4–2 метра над уровнем кольца. Предполагается, что оптимальный угол выброса мяча при броске на корзину будет равен 58 градусам по горизонтали. Статистика показывает, что с этим углом выпуска многие игроки достигают высокой производительности.

Мяч обычно сбрасывается с пропорциональным вращением, что позволяет удерживать мяч в заданном направлении, и в случае неудачи он достигнет мягкого состояния результата. Обратное вращение также замедляет скорость и при встрече с кольцом, повышается вероятность попадания в него.