

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

Ю.В.МАТВЕЕВ

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ШТРАФНОМУ БРОСКУ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
государственного образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2006

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.

Выполнение пяти перечисленных ниже условий влияет на стабильность в попадании штрафных бросков.

Игрок, выполняющий бросок должен:

- 1) после получения мяча от судьи поставить носки ног у линии штрафного броска, чтобы не переступить и не наступить на нее;
- 2) ударить мячом несколько раз об пол, чтобы расслабить пальцы, кисть предплечье, плечи;
- 3) посмотреть на цель (обод корзины) и не отводить взгляда от цели до момента завершения броска;
- 4) сосредотачивая внимание на цели, сделать глубокий вдох и медленно выдохнуть;
- 5) выполнить бросковое движение, не забывая о сопровождении мяча после броска.

При отработке правильной техники броска игроку необходимо:

- 1) тренировать бросок так же, как он его проводит в игре;
- 2) сосредотачиваться на каждом броске, представив себе, что счет равный и удачный бросок поможет команде одержать победу;
- 3) выполнять броски каждый раз одинаково и следовать пяти необходимым условиям для броска;
- 4) тренироваться в штрафных бросках как вначале тренировки, так и в конце ее.

Вот несколько способов тренировки штрафных бросков.

Один игрок бросает, и, если не попадает в корзину, все остальные игроки в расстановке у щита передвигаются на одно положение по часовой стрелке. Когда же игрок забрасывает мяч, ему дается дополнительная попытка, после которой все остальные игроки перемещаются. Игроку дается максимум две попытки. Упражнение требует собранности от каждого бросающего. Количество бросков без промаха может быть увеличено до 3-4-5 в зависимости от условий. За одну тренировку каждый игрок выполняет по 20-25 бросков, при этом ведется и общий подсчет заброшенных мячей.

Игра в «21» очко при пробитии штрафного броска является другим средством тренировки. В игре принимает участие шесть игроков. В каждой команде игроки имеют первый, второй, третий номера. Игрок 1 команды начинает игру с пробивания штрафных бросков до тех пор, пока не промахнется или забросит мяч в корзину три раза подряд. После этого начинается игра 3х3 до взятия корзины. Команда не сумевшая забросить мяч с игры, посылает следующего игрока на линию штрафного броска, и он выполняет броски до тех пор, пока не промахнется или забросит мяч три раза подряд. В случае фола разыгрывается спорный мяч или производится вбрасыванием мяча из-за боковой линии. За бросок с игры 2 очка, за штрафной бросок 1 очко. Команда, набравшая 21 очко, оказывается победителем.

Еще одна хорошая игра, направленная на тренировку штрафного броска в условиях соревнований, называется «штрафной бросок с выбыванием». Группа игроков, бросающих мяч в корзину с линии

штрафного броска, выполняет броски друг за другом. Если первый игрок забрасывает мяч, второй тоже должен попасть в корзину иначе он выбывает из игры, а «судьба» следующего за ним игрока зависит от успешности его попытки. Оставшийся в одиночестве игрок считается победителем.

Отличным упражнением для тренировки штрафного броска является упражнение «отвлечение внимания». Каждый игрок выполняет штрафные броски два раза подряд. В момент выполнения броска остальные игроки стараются отвлечь его внимание, размахивая руками или разговаривая с ним.

При обучении штрафным броскам рекомендуется просматривать игрока, выполняющего бросок, с трех различных позиций: сбоку, сзади и спереди. Это дает тренеру возможность точнее определить недостатки игрока, бросающего мяч. Находясь на боковой линии, тренер может хорошо видеть:

- а) достаточно ли свободно и прямо держится туловище;
- б) следует ли руками за мячом после вылета;
- в) придается ли мячу обратное вращение;
- г) правильна ли траектория полета мяча.

Находясь впереди игрока, можно определить:

- а) как захватывается мяч;
- б) каково расположение ступней ног бросающего;
- в) разводятся ли колени в стороны в момент замаха, когда ноги сгибаются;
- г) смотрит ли игрок на корзину.

Находясь сзади бросающего, тренеру легко определить:

- а) не отрываются ли пятки игрока от поверхности площадки при замахе и при броске;
- б) равномерно и одновременно ли действуют руки;
- в) прямо ли летит мяч.

Детальный подобный просмотр нужен не для всех занимающихся. Если игрок выполняет бросок правильно и уверенно, то его незачем просматривать с разных сторон. Если же у баскетболиста встречаются недостатки и тренер не может сразу определить, то он должен просмотреть игрока, выполняющего штрафные броски с разных сторон, определить ошибки и только после этого объяснить игроку, в чем они заключаются и как их нужно исправить.

Очень важно чтобы на первом этапе обучения игроки сознательно относились к указываемым им ошибкам и понимали, что нужно делать для их устранения. В противном случае ошибка может закрепиться и ее будет трудно устранять.

Чтобы добиться высоких и стабильных результатов, каждый игрок, независимо от уровня своего мастерства, должен постоянно совершенствоваться в штрафных бросках. Стойкие результаты создаются в свою очередь чувством уверенности и меткость броска, как правило, повышается.

На каждом занятии непременно нужно совершенствоваться в штрафных бросках. Если по каким либо причинам время, отведенное для этого на занятии, используется неполноценно, то надо упражняться в штрафных бросках до и после занятий. Следует также найти время и возможность для дополнительной индивидуальной или групповой (2-4 человека) тренировки.

Условия тренировки в штрафных бросках по своему физическому напряжению и эмоциональности должны быть максимально приближены к условиям соревнований. Создать такие условия, конечно нелегко. Поэтому тренер должен проявить максимум выдержки и инициативы и выбрать такую форму организации тренировки, которая в данных условиях позволит добиться лучших результатов.

Всем ли игрокам нужно упражняться в штрафных бросках одинаковое время? Ясно, что чем больше все игроки будут тренироваться, тем выше будут результаты у всех. Если оборудование, инвентарь и время позволяет, надо тренироваться всей группой. Если команда находится в стесненных условиях, преимущество тренировок в штрафных бросках следует предоставить игрокам, более активно действующим в нападении, или центровым игрокам, которые чаще других бросают штрафные.

При обучении и особенно при совершенствовании игроков могут использоваться упражнения, различные по своей форме и сложности. Ниже приводятся три группы упражнений, каждая из которых содержит несколько вариантов:

- а) задания и игровые упражнения;
- б) лично-командные соревнования и нормативы;
- в) штрафные броски в игровой обстановке.

В практической работе нельзя пользоваться упражнениями только одной группы, упражнения разных групп взаимно дополняют друг друга. Умелый подбор упражнений и их чередование помогут тренеру заинтересовать игроков и направить их усилия на лучшее овладение техникой штрафного броска.

На основе этих упражнений можно составить возможные варианты и комбинации.

Штрафные броски необходимо совершать самостоятельно и особенно парами. Процесс совершенствования штрафных бросков условно можно разделить как бы на 2 этапа. Первый – начальный этап, главная цель которого пристрелка, прицеливание игроков к выполнению штрафного броска. На этом этапе игрокам рекомендуется поочередно выполнять броски сериями по 50 бросков, чтобы хорошо усвоить движение броска, почувствовать расстояние, словом хорошо прицелиться.

Ниже приведены упражнения тренировки двух, трех и более игроков:

1) один игрок стоит у линии штрафного броска, второй под корзиной. Один игрок выполняет серию бросков (15-20) подряд, а стоящий под корзиной подает ему мяч. Игрок, выполнивший серию бросков, идет под корзину, а броски выполняет следующий игрок. Варианты:

а) игроки соревнуются, кто больше попадет из определенного количества попыток (из 50) или кто быстрее выполнит определенное количество попаданий;

б) один игрок выполняет десять бросков. Следующий должен попасть в корзину столько раз, сколько попал в нее бросающий перед ним. Если второй игрок выполнит это требование, он получает право бросать мяч первым, если не выполнит – побеждает тот игрок, который забросил штрафные первым;

2) игроки выполняют броски до промаха. Варианты:

а) кто больше попадет подряд с определенного числа попыток;

б) кто быстрее сможет попасть определенное число раз;

3) упражнение для трех игроков. Два игрока стоят у линии штрафного броска и имеют по мячу. Третий игрок под корзиной. Игроки, имеющие мячи, по очереди выполняют броски, а игрок, стоящий под корзиной, подает им мячи. После 5-10 бросков игроки меняются местами;

4) все игроки выполняют по 10 бросков подряд. Вторым бросающий должен попасть в корзину столько раз, сколько попал бросающий перед ним. Третий бросающий должен попасть столько раз, сколько попал бросающий вторым. Игрок, не выполнивший этого требования, из игра выбывает. Вариант: то же самое, но игроки выполняют штрафные броски до промаха.

Главная задача второго этапа совершенствования штрафных бросков – выполнение их в условиях, возможно более приближенных к игровым. Здесь можно рекомендовать следующие упражнения:

1) один игрок стоит у линии штрафного броска, второй под корзиной. Игрок, стоящий у линии штрафного броска, выполняет два броска подряд и занимает место под корзиной, чтобы подавать мячи партнеру, который в то время становится у линии штрафного броска.

Варианты:

а) игрок, попавший дважды, получает право еще на два броска;

б) игрок, попавший дважды, получает право бросать до промаха;

в) игроки выполняют по два штрафных броска подряд;

2) игроки выполняют по два броска подряд. Вторым должен попасть в корзину столько раз, сколько попал бросавший перед ним;

3) во время упражнений для совершенствования бросков мяча с разных дистанций выполняется определенное количество штрафных бросков;

4) команды по шесть человек соревнуются в выполнении штрафных бросков. Цель – набрать 50-80 очков. Игроку, производящему штрафной бросок, даются две попытки. Промахнувшись в первый попытке, уходит в «штрафной угол» и упражняется в прыжках, рывках и т.п., а другие игроки борются за мяч на щите. Баскетболисты остаются в «штрафном углу» до тех пор, пока игрок завладевший мячом не ошибется при выполнении штрафного броска. Возможны варианты этого упражнения.

2 Совершенствование штрафных бросков

Для совершенствования штрафных бросков даются примерные задания для одного или нескольких игроков. Некоторые упражнения могут проводиться в игровой форме. Количество бросков или очков определяется времени, данным на задание (примерно 5-10 минут). Следовательно, можно изменить зачет в зависимости от времени, которым располагаешь. Игровое упражнение лучше сделать коротким и выполнять его два или три раза, чем длинное выполнять один раз.

1 Упражнения даются при условии, что имеется 4 щита и 4 мяча (при другом количестве щитов и мячей группа делится на команды).

2 Группа делится на 4 команды любой численности. Каждая команда выстраивается в колонну за линией штрафного броска перед своим щитом. По сигналу бросают поочередно. Каждый игрок имеет право на два броска. Попадание оценивается в одно очко. Счет очков ведется громко, чтобы было слышно во всех командах. Когда одна из команд наберет 5 очков, мяч кладется на линию штрафного броска и все игроки перебегают по движению часовой стрелки к соседнему щиту. Находящаяся там команда обязана немедленно прекратить броски и, положить мяч на линию штрафного броска, так же перебежать на место соседней. В таком же порядке перемещаются и остальные команды. После смены щитов первым бросает мяч очередной игрок даже в том случае, если он уже выполнил один бросок на старом месте. Каждая команда продолжает счет дальше. Побеждает та команда, которая первой наберет 20 очков. Таким образом, каждая команда получает возможность побывать у всех щитов.

3 Игровое упражнение для двух пар. Игроки каждой пары располагаются у противоположных линий штрафного броска. По сигналу первые игроки каждой пары выполняют штрафной бросок, затем берут мяч и передают его своему партнеру к противоположному щиту. Второй игрок выполняет бросок, передает мяч первому и т.д. Каждое попадание оценивается в одно очко. Побеждает пара, первой набравшая 5 очков. При повторном задании игроки меняются местами.

4 Два игрока с мячами занимают места у противоположных щитов. После броска нужно взять мяч, положить его на линию штрафного броска и перебежать к противоположному щиту. В таком чередовании броски следуют до тех пор, пока один из игроков не попадает 5 раз. Игроки обязаны перебежать с одинаковой скоростью, не обгоняя один другого.

Выполнение этого упражнения может затянуться, если игроки плохо попадают в корзину. В таком случае задание можно ограничить пятью бросками.

Можно давать упражнения как личные и командные соревнования и как нормативы. Выполненный норматив записывается как постоянный зачет. При выполнении нормативов всегда обуславливается количество бросков, количество попыток или отведенное время. Если группа игроков или команда будут поставлены в одинаковые условия, то, во-первых, можно

сравнить игроков между собой и определить лучшего из них, и во-вторых, периодическое повторение норматива на протяжении длительного времени покажет изменения результата. Нормативы, выполняемые на время, находятся в некотором противоречии с условиями проведения штрафного броска, на выполнение которого дается 5 секунд, следовательно, игроку незачем торопиться. Однако, чтобы повысить заинтересованность игроков, приходится пользоваться и бросками на время. Нельзя конечно выполнять только упражнения на время, но чередование таких упражнений с другими формами занятий дает положительные результаты.

В зависимости от оборудования, мячей, времени, поставленной задачи или соревнований, нормативы могут проводиться на личное первенство команды, секции, курса или факультета или же между командами с последующим оглашением результата:

1) соревнование на личное первенство. Желательно, чтобы у одного щита упражнялось не более 4-5 игроков. Варианты:

- а) каждый бросает подряд 10 раз;
- б) бросает поочередно 2-мя сериями по 5 раз;
- в) бросает поочередно 5-ю сериями по 2 раза.

Последний вариант проходит наиболее оживленно: между игроками происходит борьба за лидерство, что создает дополнительный интерес;

2) соревнования в бросках до промаха. Это упражнение занимает мало времени, так как каждый игрок бросает до первого промаха. Соревнования можно проводить, часто выявляя победителя данного занятия. В зависимости от условий упражняться можно в любой части урока, а также в перерывах во время игры. На протяжении одного занятия это упражнение можно повторять 2 или 3 раза;

3) броски на установление личного рекорда. В этом упражнении каждый игрок бросает подряд до 3-х промахов. Учитывается общая сумма попаданий;

4) игрок выполняет штрафной бросок, затем выбегает вперед, ловит мяч, не нарушая правил передвижения с мячом, возвращается к линии штрафного броска, снова выполняет штрафной бросок и т.д. Упражнение выполняется в течение одной минуты. Желание игрока забросить мяч большое число раз заставляет его быстрее передвигаться. Упражнение может проводиться так же 2 или 3 минуты и использоваться, как контрольный норматив, а в тех случаях, когда требуется объективная оценка, как зачетный, переводной и приемный норматив.

Условия, при которых выполняется упражнения или задания по штрафным броскам, отличаются от естественной игровой обстановки, в которой напряжение и возбужденность участника достигает предела.

1 Броски выполняются игроками обеих команд во время минутных перерывов. Каждый из игроков бросает по одному разу. Очки, набранные за попадание в штрафных бросках, входят в общий результат игры. Для выполнения штрафного броска, можно использовать каждый минутный

перерыв или только некоторые из них. Броски должны проводиться так, чтобы на их выполнение не затрачивалось больше одной минуты.

2 Штрафные броски выполняются 3-мя сериями по одному или по два раза каждым игроком команды. Первая серия проводится до игры, вторая в перерыве и третья после окончания игры. Попадания учитываются в общем, результате игры.

3 На протяжении учебного соревнования дважды прерывается игра (по одному разу в каждой половине) для выполнения штрафных бросков. Каждый из игроков обеих команд выполняет по два броска. Чтобы перерыв в игре был как можно короче, для выполнения бросков используются все имеющиеся щиты. Результат попадания можно учитывать так:

а) очки, набранные за штрафные броски, прибавлять к общему счету игры;

б) каждый игрок заносит результаты выполнения штрафных бросков в свой личный дневник;

в) сочетать оба варианта.

4 Во время учебного соревнования два или три раза прерывается игра. Игроки обеих команд поочередно выполняют по одному штрафному броску в свою корзину. Счет очков должен вестись так, чтобы обе команды могли за ним следить. По сигналу тренера мячи кладутся на линию штрафного броска, а команды перебегают к противоположным щитам, где сразу же начинают бросать, продолжая счет. Таких перебежек может быть несколько. Выигрывает команда, набравшая 5 очков. Разница в очках, полученных за выполнение штрафного броска, прибавляется к общему счету игры этой команды.

5 Во время учебной игры несколько раз делается перерыв во время которого определенный игрок или два игрока одновременно выполняют по два штрафных броска. После этого мяч передается той команде, которая владела мячом до остановки, и игра продолжается. В приведенном варианте выполнять штрафные броски должны те игроки, которым чаще других приходится это делать в процессе соревнований, полезно предоставлять такую возможность и остальным игрокам.

6 Несколько раз во время учебного соревнования в особенно напряженные моменты или при равенстве счета делать остановку в игре, во время которой назначать обоюдный штрафной. Каждая команда получает право на один бросок, учитывающийся в общем счете игры. После выполнения штрафных бросков игра возобновляется согласно правилам соревнований

7 Урок – соревнование в штрафных бросках зависит от квалификации команды. Основой урока являются штрафные броски, выполняющиеся на протяжении всего урока, преимущественно короткими сериями и чередующимися с другими упражнениями. Урок обязательно начинать и заканчивать штрафными бросками.

8 Когда команда больше 5 человек, то замену игроков в учебной игре можно проводить по результатам выполнения штрафных бросков. Каждый

игрок, промахнувшийся при штрафном броске, заменяется другим. Обычно игроки боятся этого правила и бросают неуверенно, промахиваются. Пользоваться таким добавочным правилом надо очень умело и не часто, так как игроки заменяются на разные промежутки времени и некоторые из них могут оказаться почти вне игры.

9 Точность выполнения штрафных бросков имеет решающее значение в конце соревнования. Поэтому на тренировках игроки должны воспитывать в себе уверенность при выполнении ответственных бросков. Остановив учебную игру в любой момент, тренер объявляет, что до конца игры осталось, например 5 секунд и одна команда условно проигрывает одно очко, два очка или счет ничейный. Одному из игроков предоставляется право на выполнение двух штрафных бросков. Результат попадания штрафных бросков определяет общий результат учебной игры. Во время одного занятия можно практиковать несколько таких остановок, каждый раз меняя счет игры и лидирующую команду.

10 Чтобы повысить ответственность игроков при выполнении первого броска, когда их назначено два, устанавливается поощрение или наказание за результаты первого броска. В качестве поощрения одного, а второе попадание оценивается обычным образом. Наказанием служит отмена второго броска при промахе первой попытки. Чтобы игроки не концентрировали свое внимание только на первом броске, можно дополнительно установить такое правило: если первый бросок был удачным и за него дается два очка, а второй раз игрок промахивается, то оба полученных очка ликвидируются. Можно наказание уменьшить на половину, т.е. при промахе во втором броске снимать только одно очко.

11 На многих игроков отрицательно действует шум и выкрики зрителей. Они начинают волноваться и выполняют штрафные броски хуже обычного. В связи с этим некоторые тренеры рекомендуют выполнять штрафные броски в специально создаваемой шумной обстановке.

Каждое из приведенных упражнений, заданий должно применяться в органической связи с остальным не менее важным материалом.

Большое психическое давление испытывают те, кому доводится пробивать самый последний решающий штрафной. Лучшее средство уверенность в себе.

Сложность выполнения штрафного, этого более простого на первый взгляд, чем с игры, броска в том, что баскетболист остается один на один с кольцом. Изменение игровой обстановки, ритма игры вызывают перестройку функциональной деятельности человека, в первую очередь психической. Спортсмен оказывается выведенным из атмосферы общеконандной коллективной борьбы, которую еще несколько мгновений назад вел вместе с товарищами, и, предоставленный самому себе, должен преодолеть множество отвлекающих, а то и просто сбивающих факторов: реакцию зрителей, усталость, критические цифры на табло и т.п. Далеко не всегда эта борьба заканчивается в пользу баскетболиста. Правило отводит игроку только 5 секунд на выполнение штрафного броска. Оттого насколько

правильно он распорядится этим временем, насколько сумеет настроить себя зависит добрая половина успеха его поединка с кольцом.

Сплошь и рядом игроки расходуют эти 5 секунд крайне нерационально, а то и вовсе растрачивают попросту. Тренер должен готовить игрока, предварительно изучив его психологию, внося соответственно коррективы в задание.

3 Значение штрафного броска в игре

Большое значение в работе необходимо уделять тому, чтобы у спортсмена и команды в целом всегда были большие цели, ради которых стоило бы много и упорно трудиться. В ходе решений этих задач будет цементироваться коллектив, расти взаимное уважение и требовательность друг к другу, дружба, взаимопомощь и товарищество.

Существенной стороной психологической подготовки является развитие воли спортсмена. В спортивных играх, в частности, в баскетболе есть особые трудности, которые нужно преодолевать во время матча. Определенный интерес представляет сравнение результатов штрафных бросков в процессе тренировки и во время соревнований.

4 Выводы

4.1 Для совершенствования штрафных бросков тренироваться нужно достаточно утомленными, как в физическом, так и в психологическом отношении. Тренерам же следует «ловить» такие моменты в состоянии игроков, чтобы за одну тренировку не раз и не два, а как минимум раза четыре, да каждый раз минут 10, загружать их упражнениями в штрафных бросках.

4.2 Для достижения максимального приближения занятий к игровым условиям лучше всего предложить игрокам соревноваться друг с другом в скорости выполнения задания, в количестве очков, набранных за определенный отрезок времени, в итоговом результате всех упражнений так сказать в многоборье.

4.3 Обязательным условием тренировочной игры следует поставить пробитие всех штрафных бросков, независимо от того, предусматривает ли это фол или нет. В крайнем случае, можно вместо вбрасывания из-за боковой пробивать один штрафной.

4.4 Иногда можно поручать все штрафные броски одному и тому же игроку, отдавая преимущество спортсменам, чаще других выполняющим штрафные броски на соревнованиях.

4.5 Для воспитания у баскетболистов устойчивости внимания необходимо пробить штрафные по окончании каждой тренировки.

4.6 Лучшим средством заинтересовать игрока, стимулом для его совершенствования в штрафных бросках является контроль и учет его индивидуальных результатов, как на тренировках, так и на соревнованиях с поощрением отличившегося.

Список использованных источников

1 **Гомельский, А. Я.** Тактика баскетбола: учеб. пособие / А.Я. Гомельский. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1966. – 173 с.

2 **Флиндберг, Ф.** Баскетбол: учеб. пособие / Ф. Флиндберг. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1971. – 278 с.

3 **Коузи, Б.** Баскетбол: учеб. пособие / Б. Коузи. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1975. – 270 с.

4 **Портнов, Ю.М.** Баскетбол: учеб. пособие / Ю.М. Портнов. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1988. – 289 с.