

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Техника бросков мяча в движении, методика обучения.



Выполнила студентка 1 курса
Лечебного факультета Л-215
Зайцева Евгения Вадимовна
Проверил:
Игнатушкин Роман Геннадьевич

Броски по кольцу



Это 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.



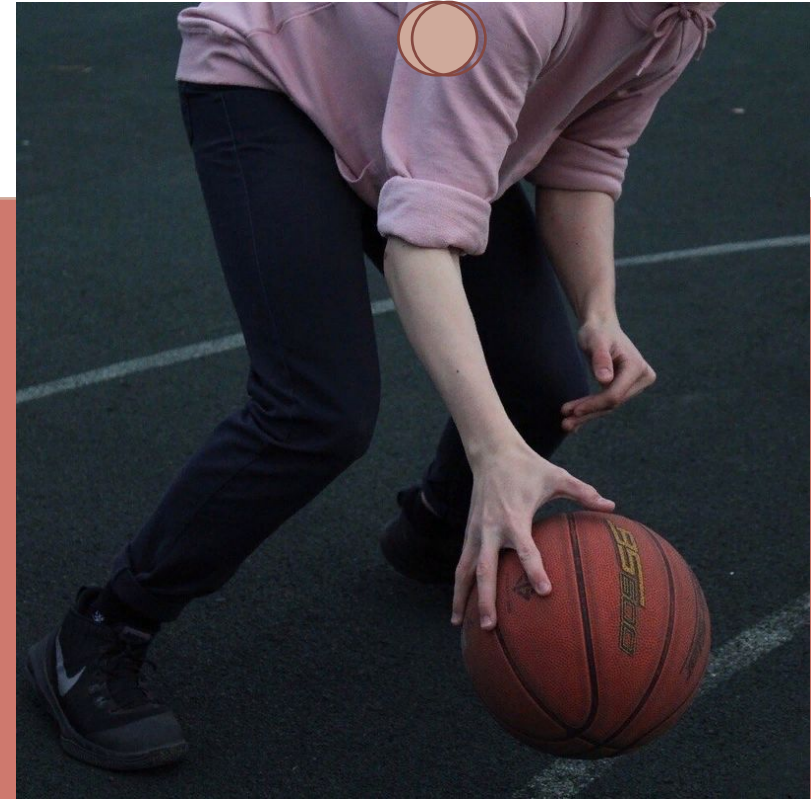
В задачу тренера входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Тренер вместе с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке технического исполнения броска, доведения его до совершенства.



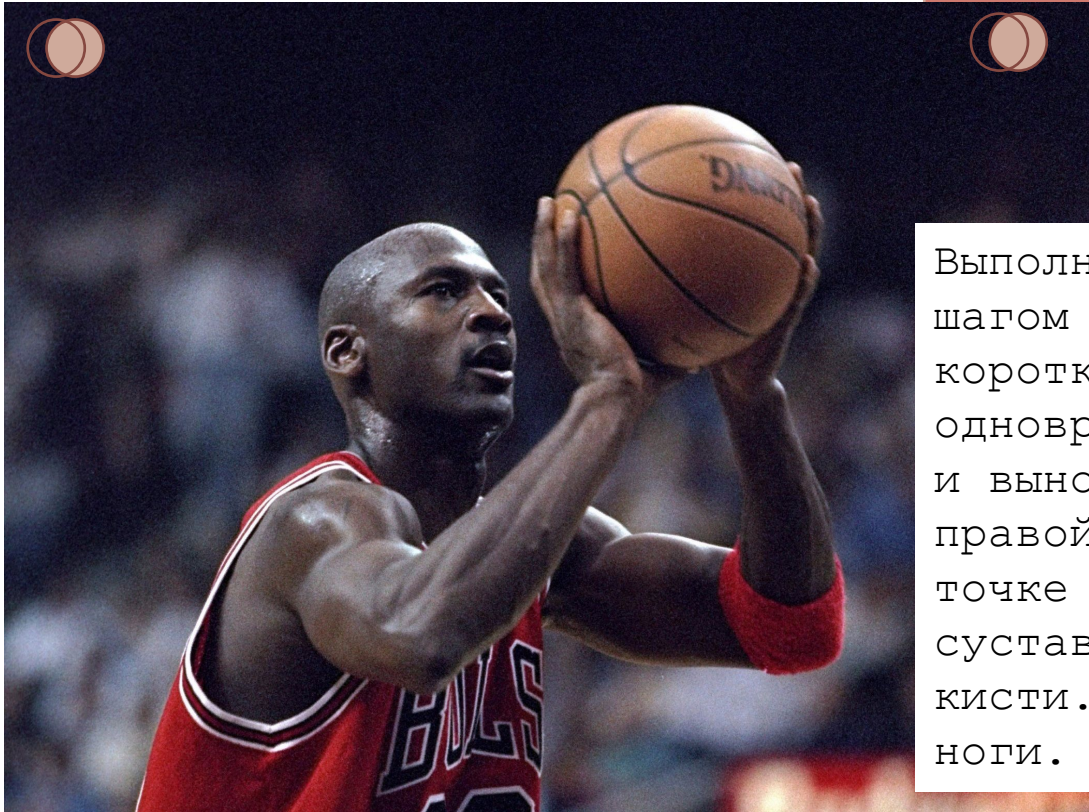
Броски



- 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).



Бросок одной рукой сверху в движении



Выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой 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.



ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ ПРИ БРОСКЕ

- 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 стибание ее в коленном суставе.
- Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью.

Упражнения для обучения



1. исходное положение – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.
2. мяч на уровне груди – вынос мяча над правым плечом – в верхней точке – выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.
3. исходное положение – левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении.

