

Автономная некоммерческая  
профессиональная образовательная организация  
"Владимирский техникум экономики и права  
Владкоопсоюза"

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ТЕМЕ:  
«ТЕХНИКА БРОСКОВ МЯЧА  
ПО КОЛЬЦУ»



**Выполнил:**

студент очной формы обучения,  
специальности экономика и бухгалтерский учёт

группы 2 Б (9) 19

Локтева Ольга Андреевна

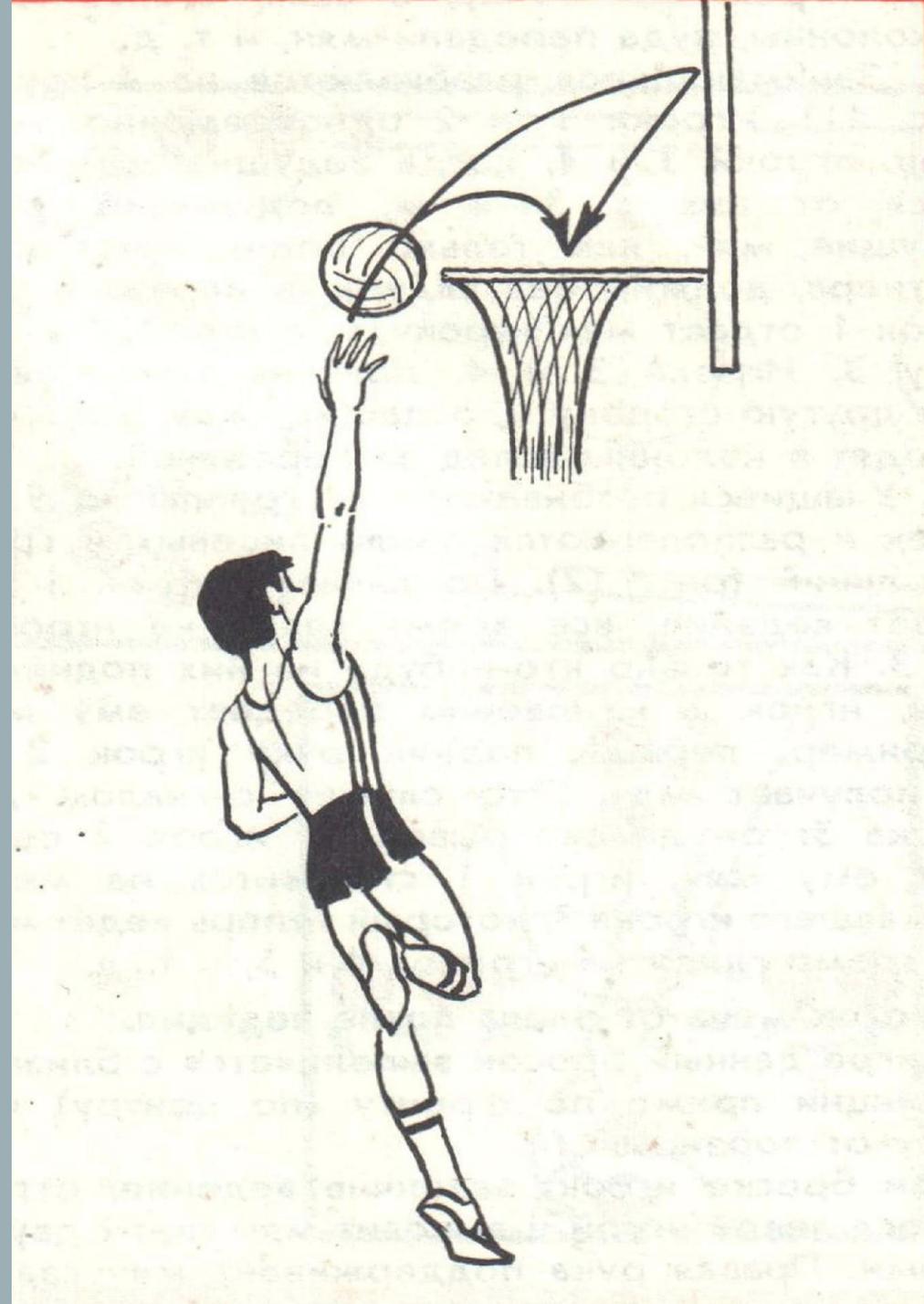
Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзинкой.





Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанциях лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 - 2 метра. Считают, что наиболее приемлемым углом выпуска мяча при броске равным 58 градусов к горизонтали.

С точки зрения динамики, все броски лучше выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины. Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть обруча или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени, во время и после броска.





- Сопровождение мяча естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все ещё направлен на цель. Естественное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и «ощущать его контроль».

Основные требования при броске следующие:

- 1) выполняй бросок быстро,
- 2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,
- 3) если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,
- 4) выпускай мяч через указательный палец,
- 5) сопровождай бросок рукой и кистью,
- 6) постоянно удерживай взгляд на цели,
- 7) полностью сосредотачивайся на бросок,
- 8) следи за мягкостью и непринужденностью броска,
- 9) для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

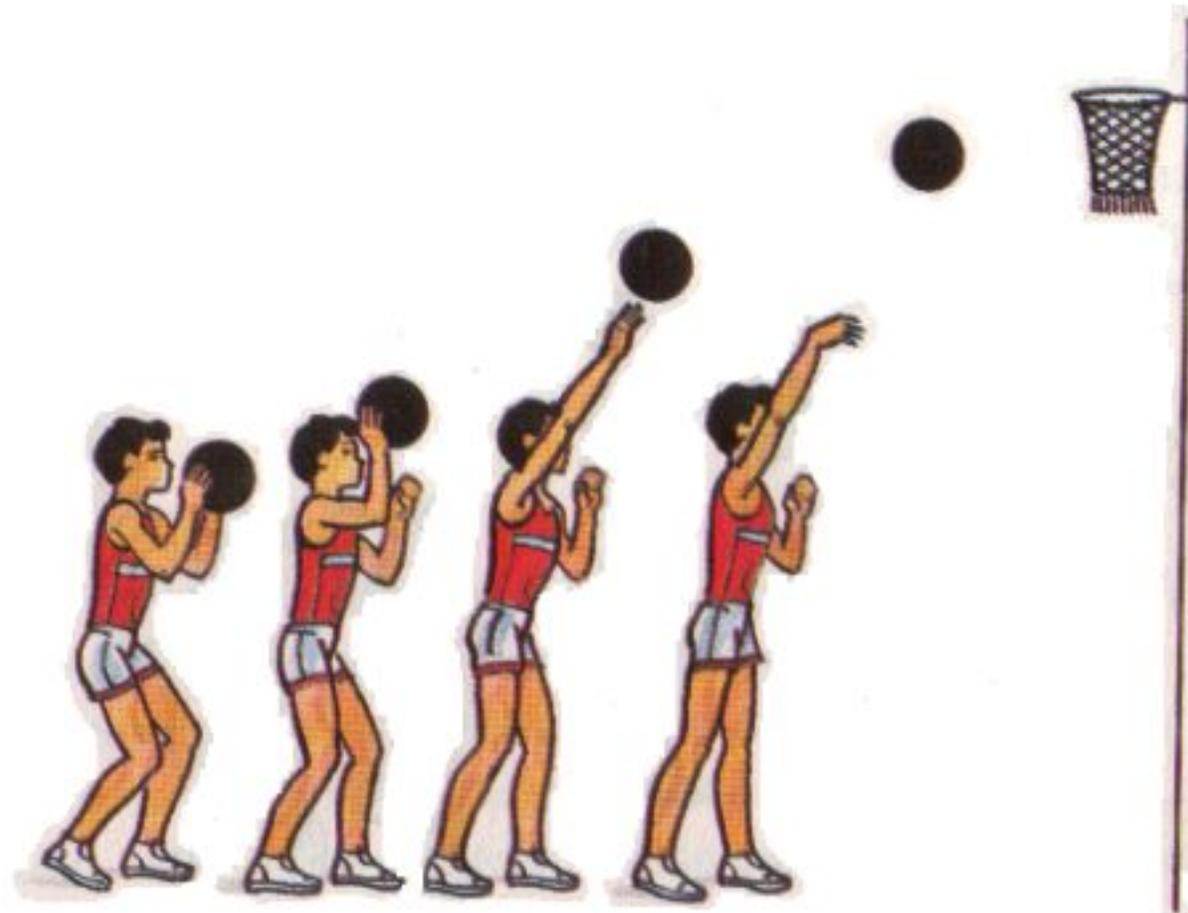


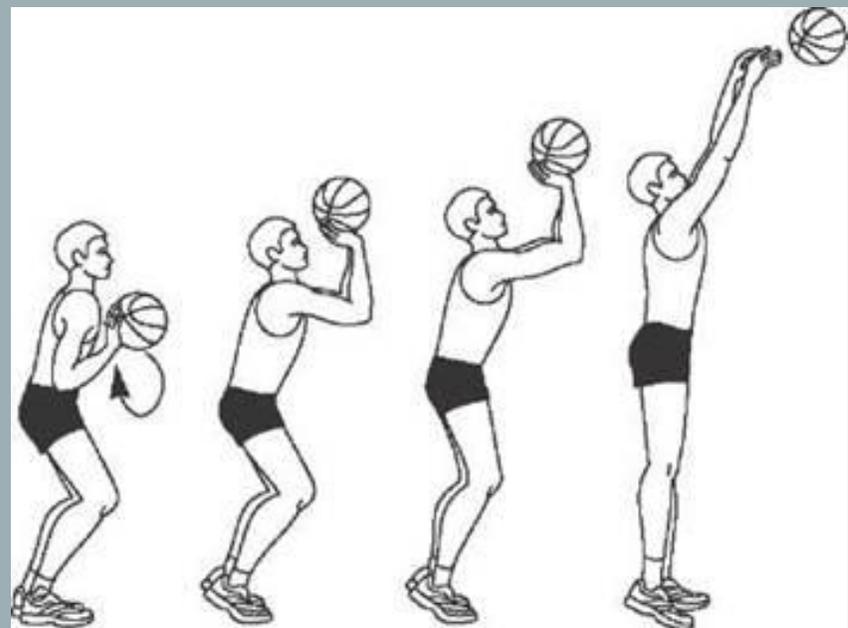
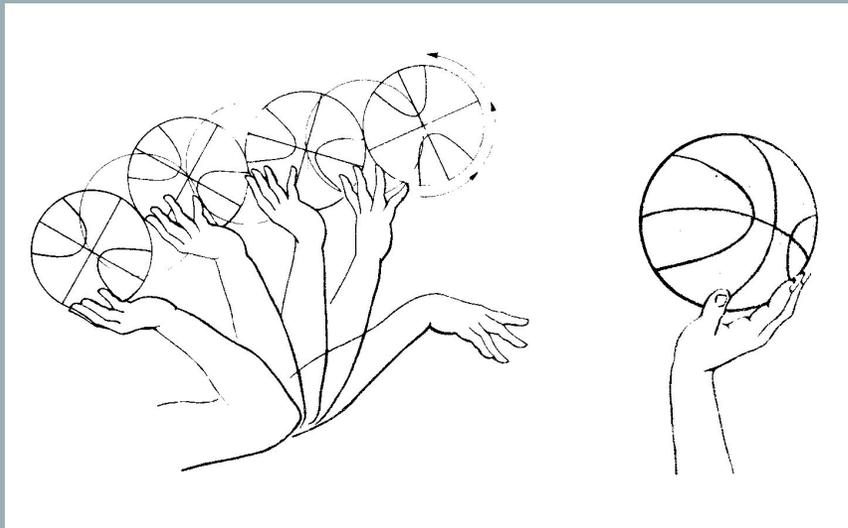
## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА С МЕСТА.

Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали.

Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положение перед лицом.

Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель.



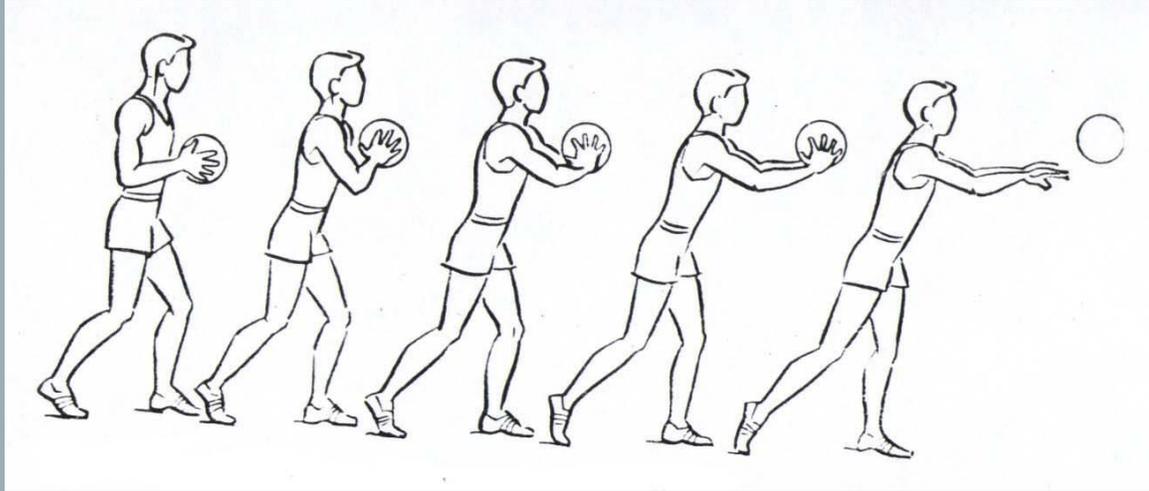


При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо ВНИЗ.

## ОБЩИЕ ОШИБКИ ПРИ БРОСКАХ В КОРЗИНУ:

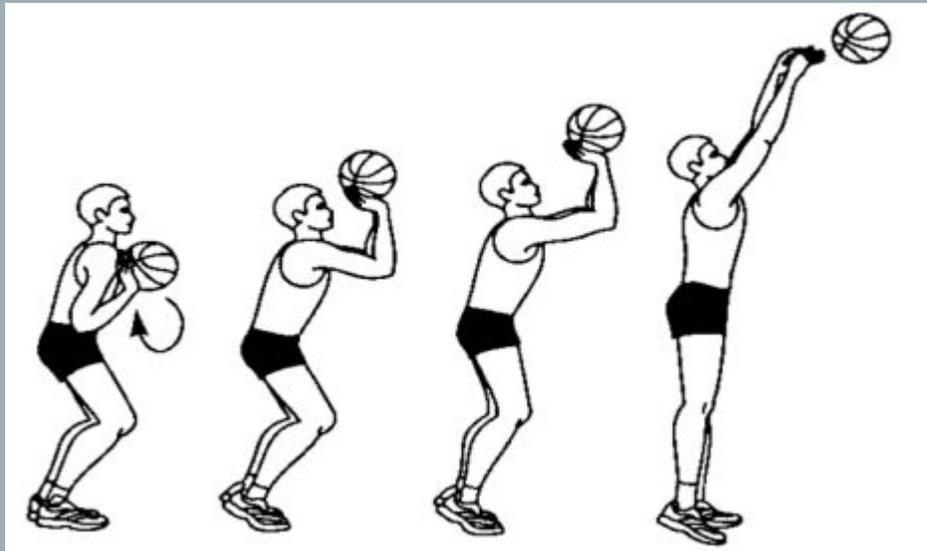
1. Неумение сосредоточить внимание на цели.
2. Слишком сильное вращение мяча.
3. Плохое равновесия тела.
4. Поспешность при выполнении броска.
5. Разведение локтей при выполнении броска.
6. Отсутствие сопровождения мяча.
7. Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.
8. Держание мяча на ладони во время броска.





## БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ С МЕСТА

- выполняют из основной стойки нападающего с мячом. В подготовительной фазе игрок прицеливается в центр кольца и, подседая, выполняет кругообразный замах руками с мячом, как при передаче двумя руками от груди. В основной фазе броска продолжается движение мяча вдоль туловища вверх, до уровня глаз, и далее вверх-вперед в направлении корзины. Одновременно с выпрямлением рук происходит плавное разгибание ног, и масса тела переносится на впереди стоящую ногу или на носки. Заканчивается бросок мягким захлестывающим движением кистей, которые после выпуска мяча остаются слегка разведенными наружу.



## ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ, ДОПУСКАЕМЫЕ ПРИ БРОСКЕ:

- а) несогласованное во времени и пространстве разгибание ног и рук;
- б) потеря равновесия;
- в) отсутствие захлеста кистями;
- г) закрепощенность в движениях



После объяснения и показа техники броска предлагают выполнить имитацию этого приема. Затем рекомендуют бросать мяч по навесной траектории напарнику, располагающемуся в 3—4 м напротив. Внимание акцентируют не на точности попадания мяча, а на правильном согласовании и, точной амплитуде движений нижних конечностей, рук, кистей. После усвоения большинством занимающихся правильной структуры приема можно перейти к броскам в корзину с близкого расстояния сначала справа и слева, а затем и по центру.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

