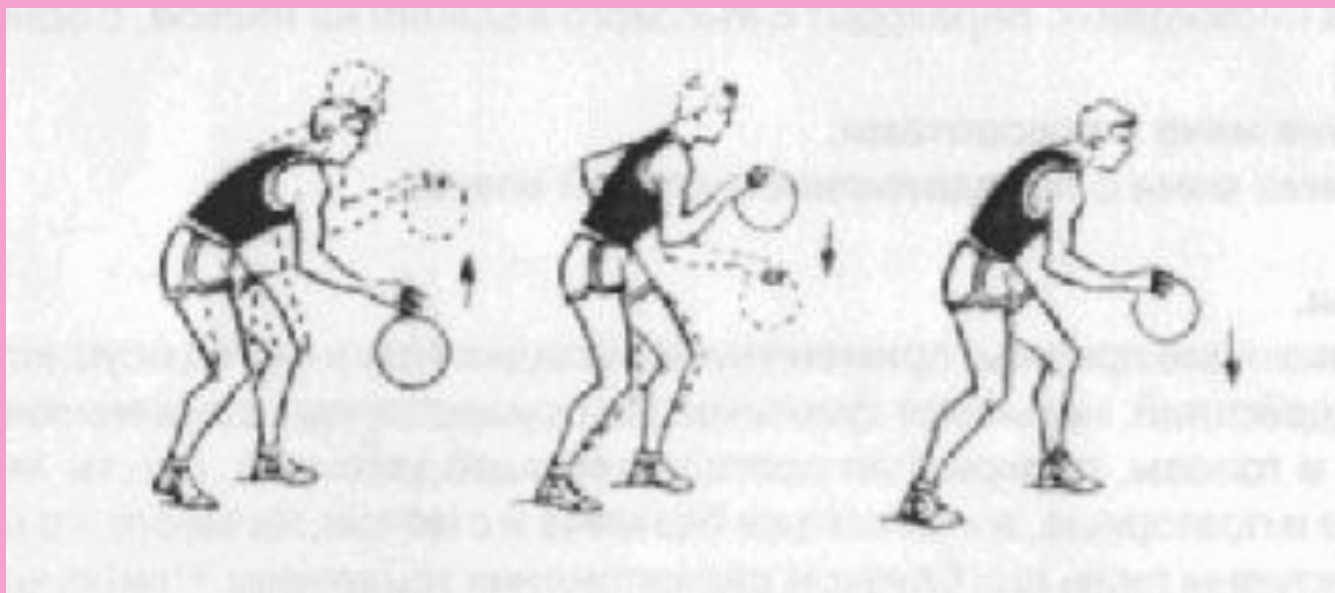
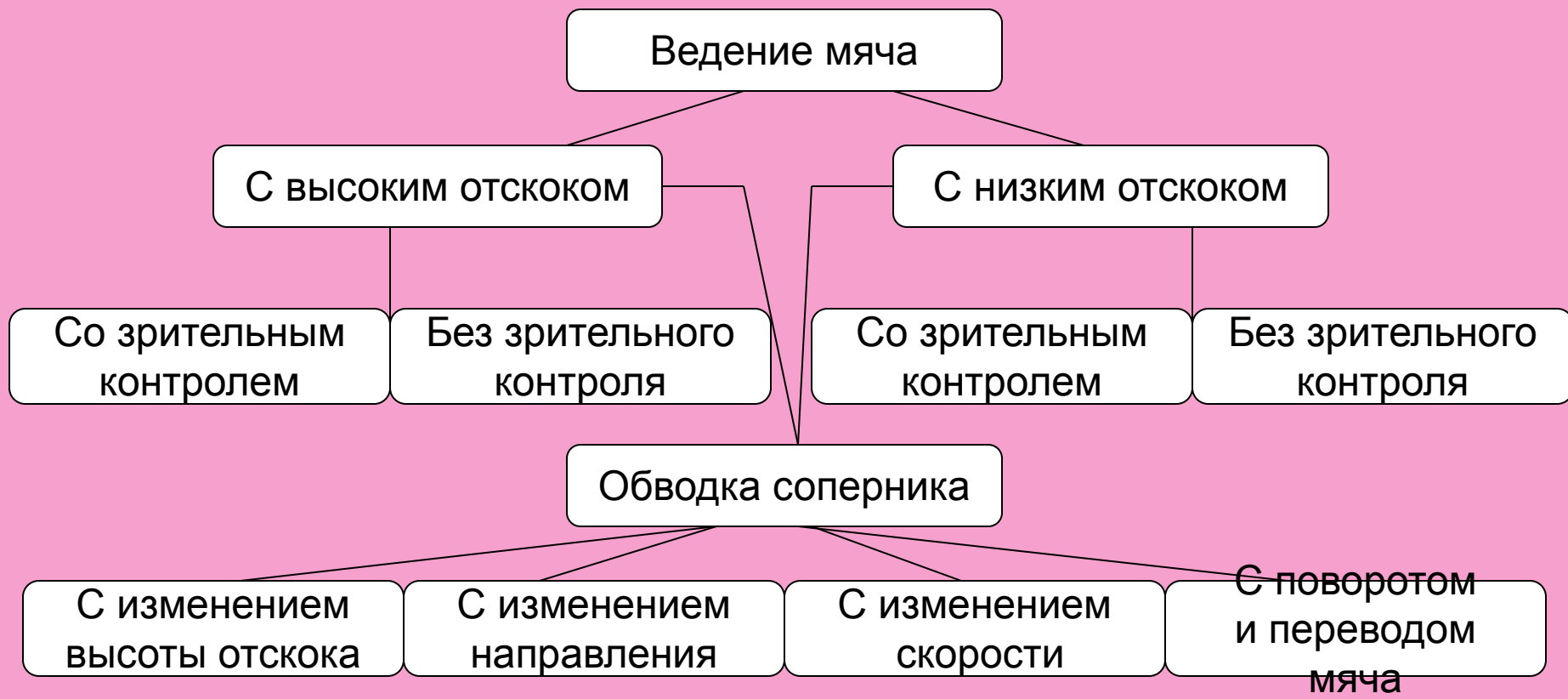


Ведение мяча и броски

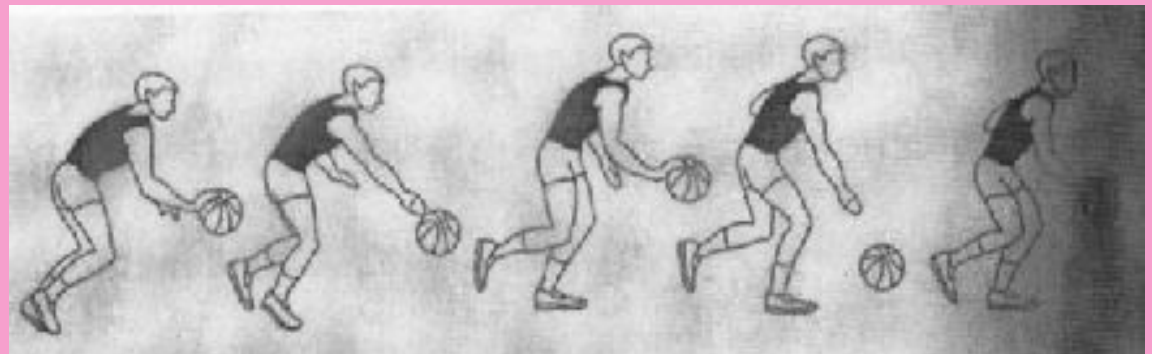
Ведение мяча – это передвижение игрока с непрерывно следующими друг за другом толчками мяча об пол одной рукой. Прием можно выполнять и на месте. Главное в технике ведения – рациональное положение кисти на мяче, активное движение руки в локтевом суставе, управление мячом без зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног.





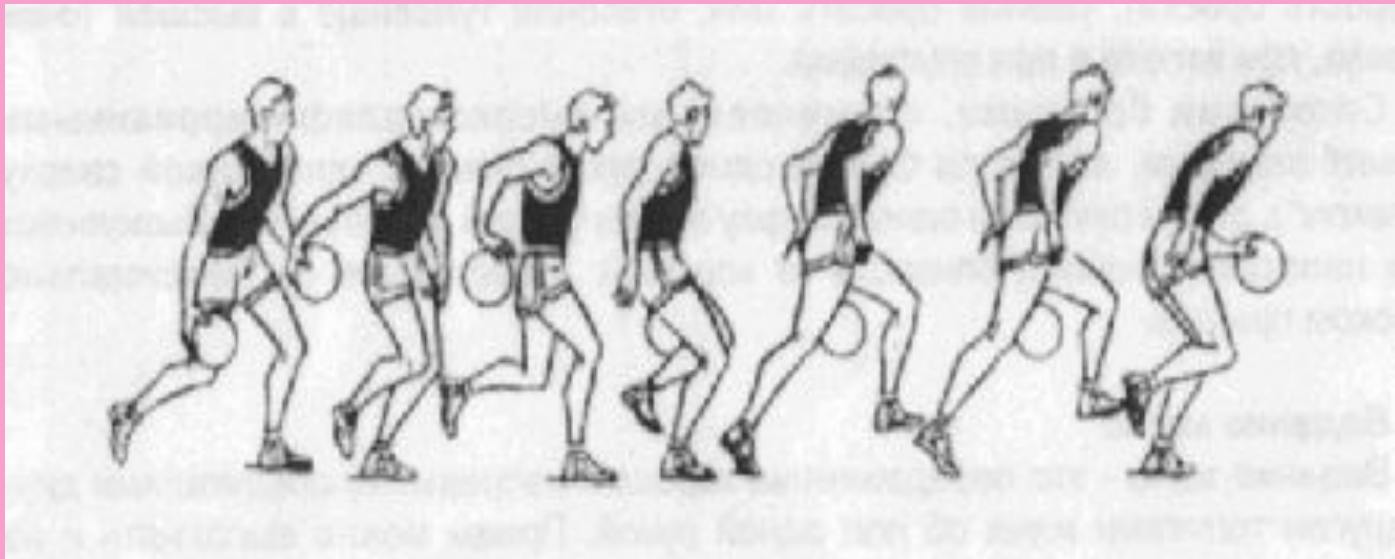


Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующий с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, соперником и ориентироваться на щит. Целесообразно периодически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно.



Ведение мяча с переводами:

- перед собой – мяч ударом об пол вперед – вправо или влево перед собой переводят с одной руки на другую;
- за спиной – тот же прием, но игрок опережает мяч, выполняя удар об пол за собой;
- между ногами – тот же прием, но удар об пол выполняется между ногами.



Способы обводки соперника.

Обводка с изменением скорости.

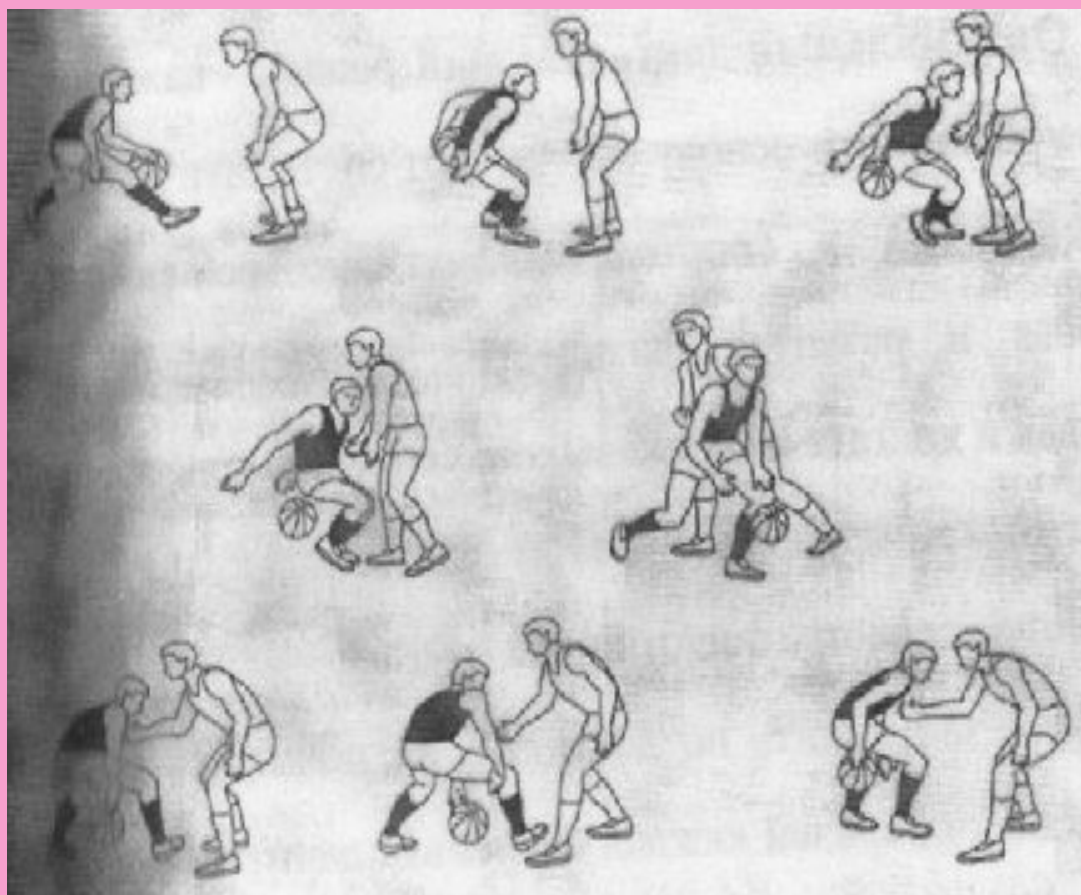
К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника.

Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча, от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость продвижения.

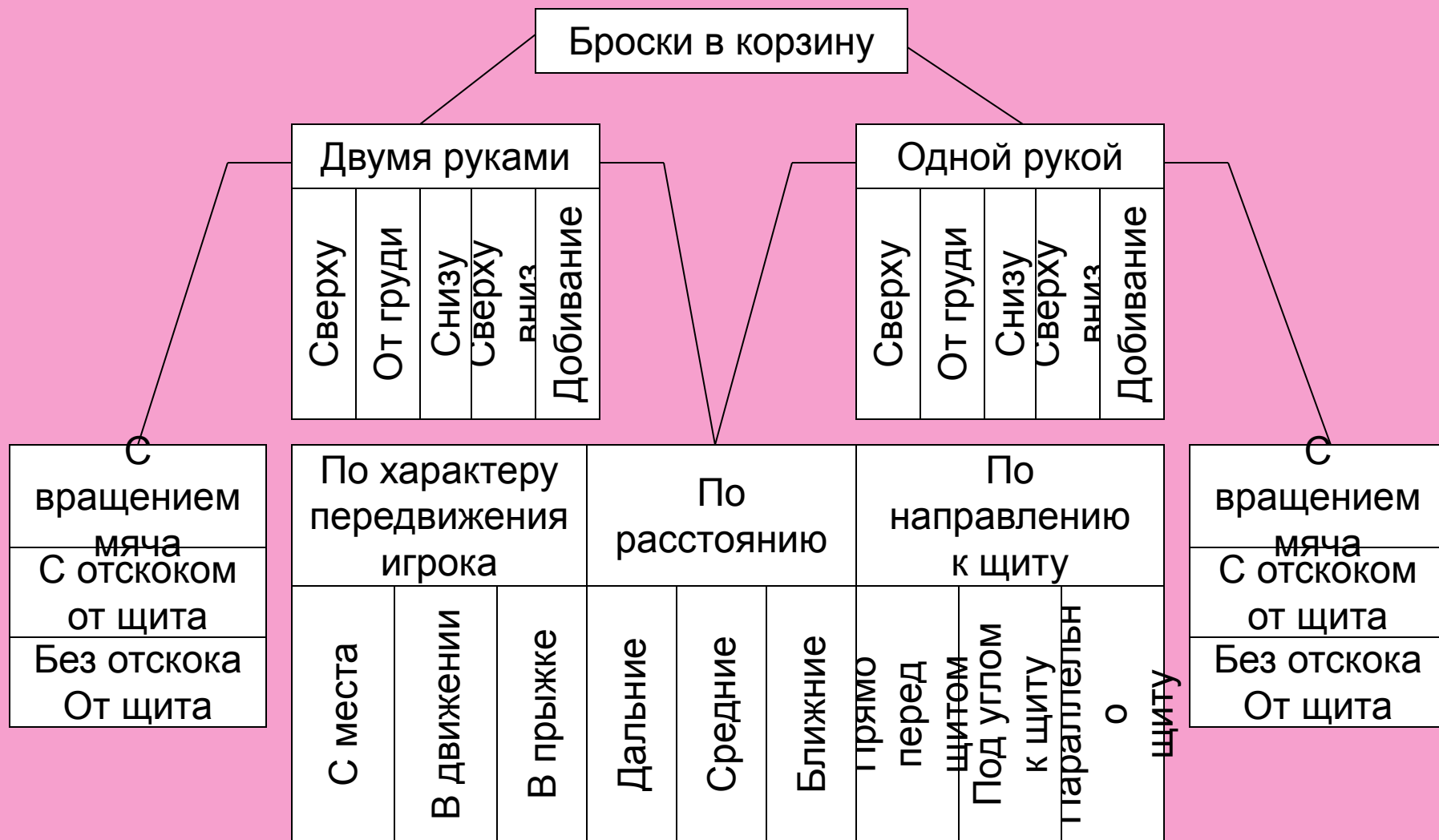
Обводка с изменением направления.

Её используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

Широко используется способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой.

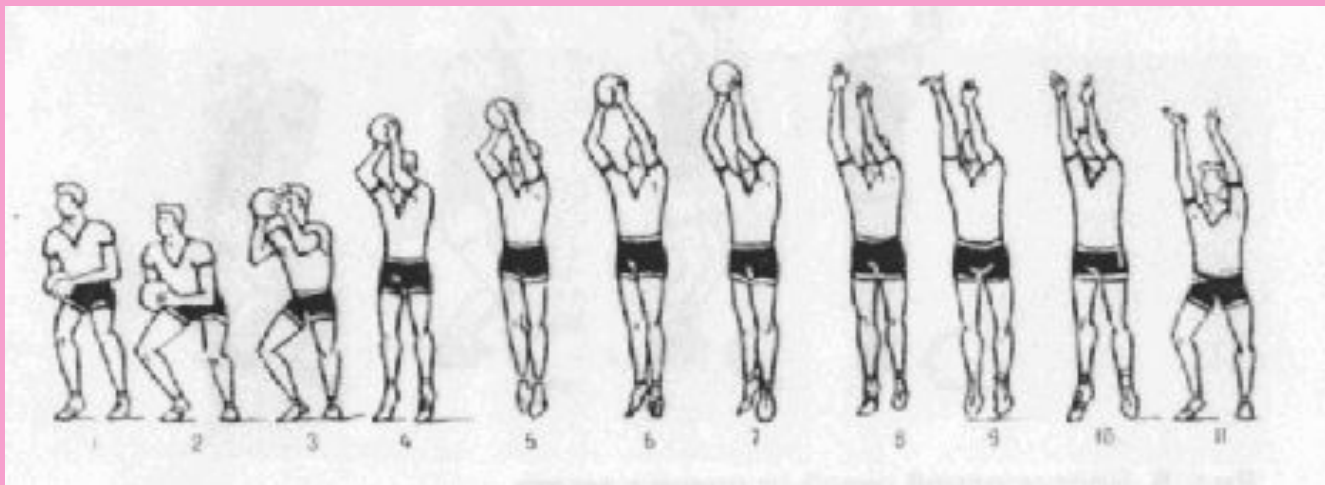


Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

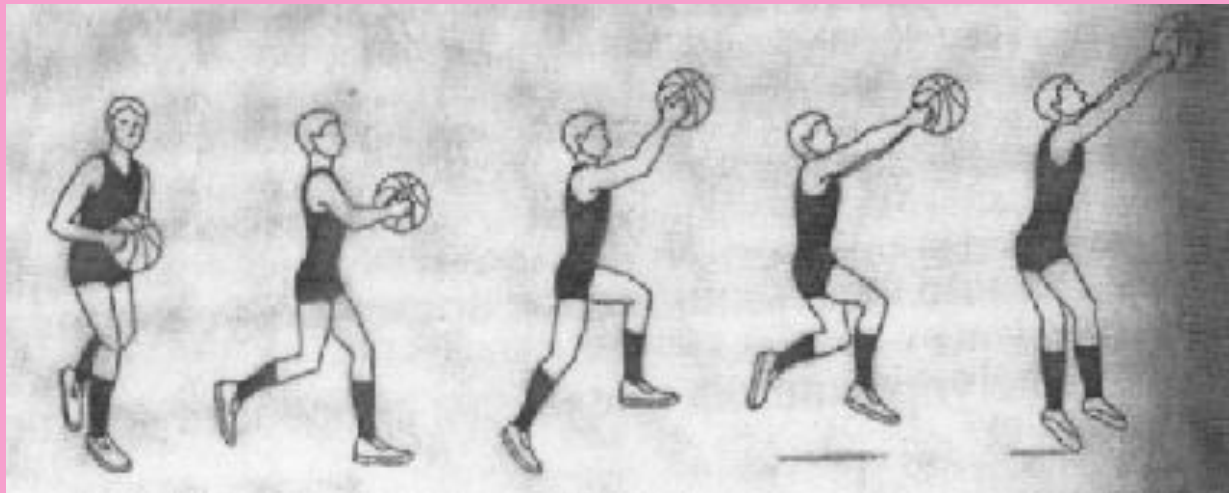


Бросок мяча одной рукой в прыжке.

Выполняют его с места, после бега, после ведения. При выполнении броска с места игрок, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вверх, одновременно поднимая руки с мячом над головой и, перекладывая мяч на бросающую руку, локоть которой направлен точно к корзине; другая рука поддерживает мяч сбоку – спереди. В высшей точке прыжка игрок опускает поддерживающую руку и полностью разгибает руку с мячом вверх - вперед, завершая движение активной направляющей работой кисти. Туловище во время прыжка развернуто к корзине, вертикально или отклонено назад, ноги расслаблены. Приземление происходит одновременно на обе ноги.



Бросок двумя руками снизу
выполняют преимущественно при
стремительных проходах к щиту и
атаках кольца в затяжном прыжке,
под руками накрывающего мяч
защитника.

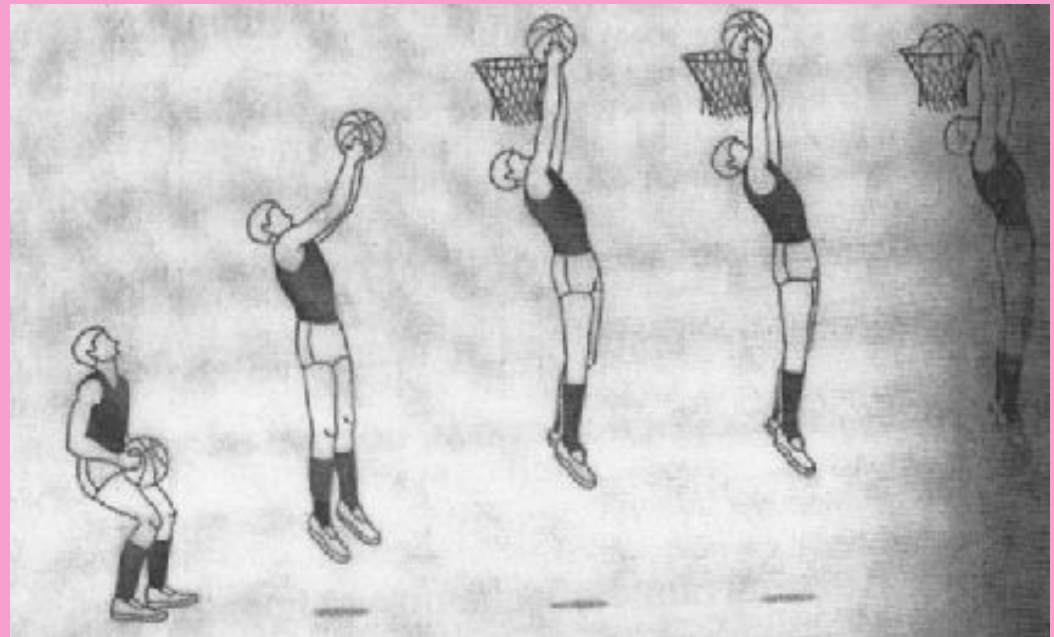


Бросок двумя руками сверху вниз.

Подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

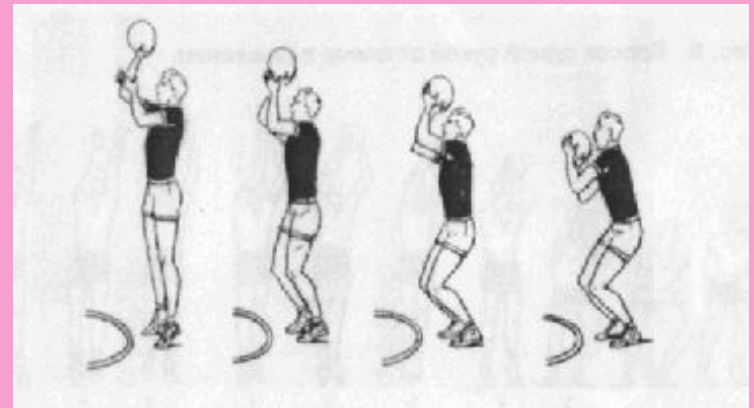
Основная фаза: резким поворотом кисти и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.



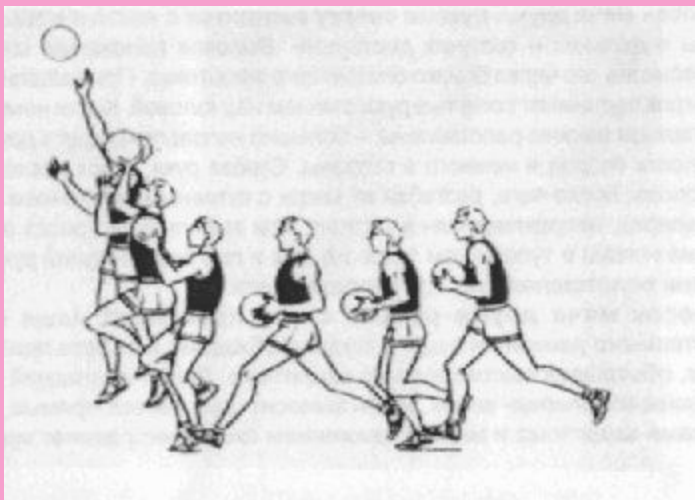
Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Игрок стоит на согнутых ногах, одноименная бросающей руке нога впереди, реже – обе ступни параллельны. Мяч держат перед правым плечом, примерно на одном уровне с ним; бросающая рука сзади, а поддерживающая – спереди – сбоку от мяча. Руки согнуты, локоть правой опущен точно вниз, второй – вниз и немного в сторону, предплечья направлены вверх. Выпрямляя руки и ноги, игрок поднимает мяч над плечом выше головы, перекладывает его на бросающую руку и, оставляя в этом положении поддерживающую, продолжает разгибать ее вверх, завершая движение активным направляющим сгибанием кисти; заканчивает контакт с мячом указательный палец.



Бросок одной рукой от плеча в движении.

Выполняя бросок правой рукой, игрок ловит мяч с шагом одноимённой ногой, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносит вверх и перекладывает на бросающую руку, которая продолжает выпрямляться. В высшей точке подъёма в работу включается кисть, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делают широким, второй стопорящим, прыжок выполняют точно вверх. Во время прыжка маховую ногу, свободно согнутую в колене, поднимают. Приземление после броска осуществляется на толчковую ногу.



Бросок одной рукой сверху.

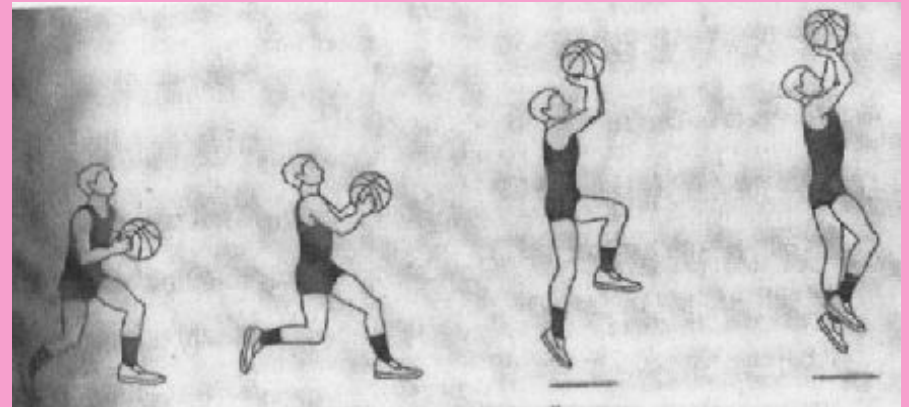
Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу.

Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут.

Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим – игрок должен быстрее и сильнее

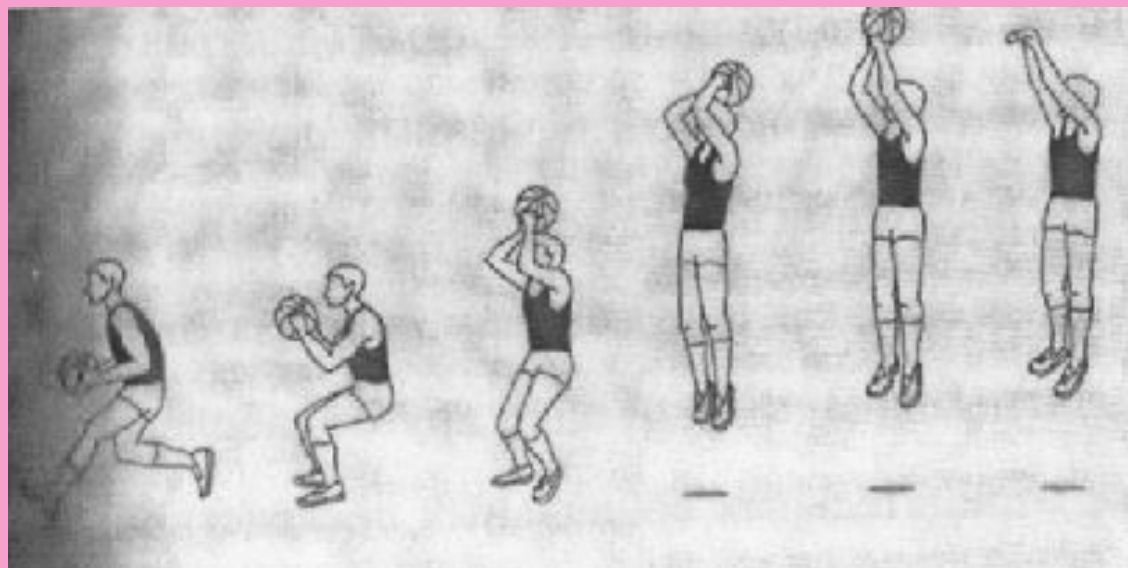
оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придаётся обратное вращение.

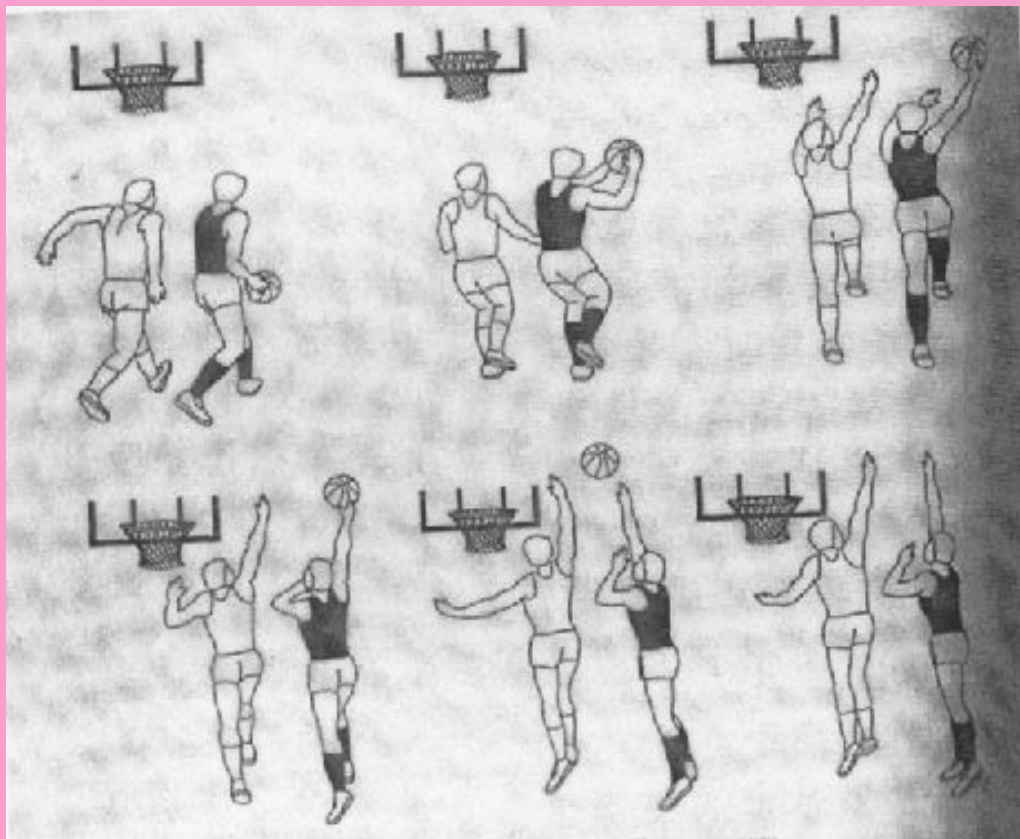




При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча – когда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.



Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока – он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.



Бросок одной рукой «крюком».

Подготовительная фаза:
игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх. Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колена правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.