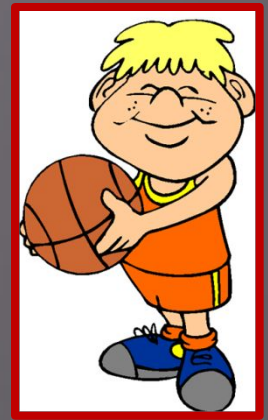




Обучение броска в баскетболе

Прудникова С.А.,
учитель физической культуры
МБОУ «Металлплощадская СОШ»

Бросок мяча



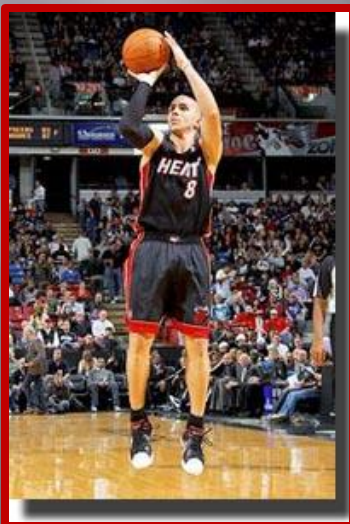
Бросок определяется рядом критериев:

- количеством рук, участвующих в броске: двумя или одной рукой;
- расположением мяча в начальный момент выполняемого броскового движения: от головы, над головой, от плеча, от груди, снизу;
- отношением к опоре: с места, в прыжке;
- характером предшествующего броску двигательного действия: в движении, после ведения мяча.

Виды бросков в баскетболе

Броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:

- бросок двумя руками и одной рукой;
- бросок от груди;
- бросок снизу;
- бросок сверху вниз;



Позиция и передвижение игрока

характер движения игрока

- *бросок с места*
- *бросок в движении*
- *бросок в прыжке*

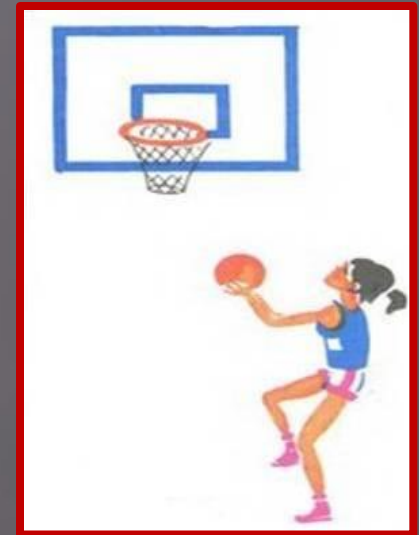
расстояние до кольца

- *дальний бросок - трехочковый*
- *средний бросок*
- *близкий бросок (из под щита, сверху)*

Бросок одной рукой сверху в движении

Успех обеспечивается
правильной работой ног.

- если приближаешься к корзине с правой стороны, оттолкнуться перед броском левой ногой;
- это позволит сохранить равновесие при броске правой рукой;
- бросок выполняется ближайшей к щиту рукой, чтобы укрыть мяч от соперника.



После ведения вблизи от корзины мяч нужно:

- *удерживать двумя руками на уровне груди;*
- *начинать отталкивание и выносить мяч вверх.*

При выносе мяча вверх его следует:

- *удерживать двумя руками почти до самого момента броска;*
- *как обе руки будут выпрямлены, правой рукой толкаем мяч вверх, направляя его в щит 30см. над корзиной.*



Бросок одной рукой от головы

Бросок применяется для поражения корзины с линии штрафного броска.

Баскетболист принимает стойку:

- *Одноименная с бросающей рукой нога находится впереди;*
- *Другая нога на полстопы назад;*
- *Мяч удерживается двумя руками у плеча бросающей руки (кистью со стороны задней поверхности мяча).*

Подготовительная фаза:

- *Начинается одновременным сгибанием в коленных суставах и вынос мяча к голове;*
- *Взгляд концентрируется на верхней, ближней к игроку точке дуги кольца.*



В основной фазе бросковое движение заканчивается:

- *Активным сгибанием вперед кисти;*
- *Выпуск мяча осуществляется при полном выпрямлении ног и бросающей руки;*
- *Направляющее движение мячу задается указательным пальцем, усилием на нижнюю часть (придает обратное вращательное движение).*

В завершающей фазе выполнения приема:

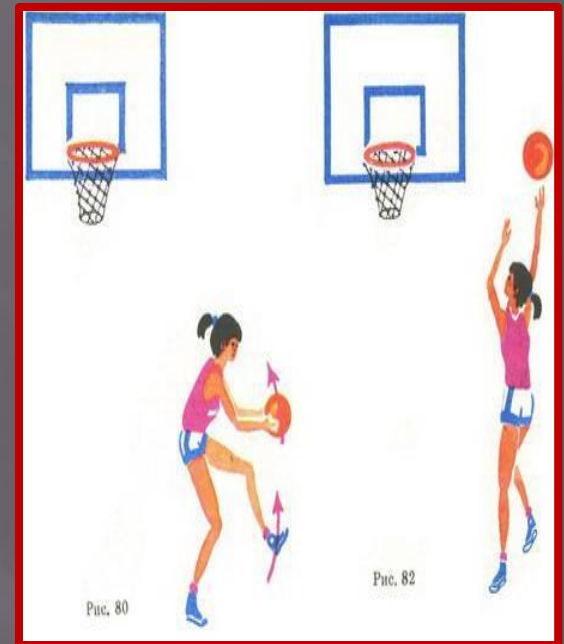
- *Бросающая рука сопровождает полет мяча к корзине;*
- *Игрок «тянется» за мячом, поднимаясь на носки, а затем приходит в стойку готовности.*



Бросок крюком

Бросок крюком является важным броском в баскетболе.

- *в исходном положении удерживай мяч двумя руками перед собой, ступни ног должны быть расположены параллельно;*
- *в ходе игры для того, чтобы вывести защитника из равновесия,*
- *можно сделать финт вправо, но основное движение начинается влево левой ногой. Сделай шаг левой ногой к корзине, в то время как твое тело начнет поворот.*



- Затем перенеси тяжесть тела на левую ногу в момент окончания поворота.
- В это время взглядом надо отыскать корзину и послать мяч вверх над головой широким, маховым движением правой руки.
- После выпуска мяча надо быть лицом к корзине, прочно удерживая равновесие на двух ногах
- Постарайся попасть мячом в щит – так, чтобы он отскочил в корзину.

