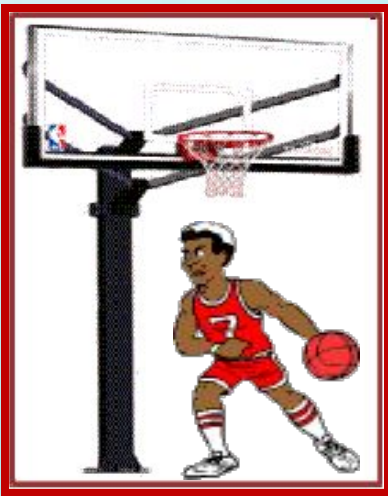




Обучение броска в баскетболе



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:

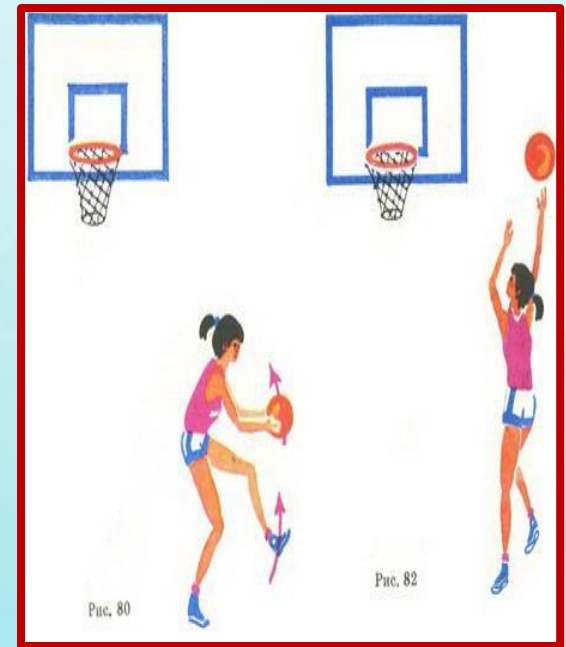
- Бросающая рука сопровождает полет мяча к корзине;
- Игрок «тянется» за мячом, поднимаясь на носки, а затем приходит в стойку готовности.



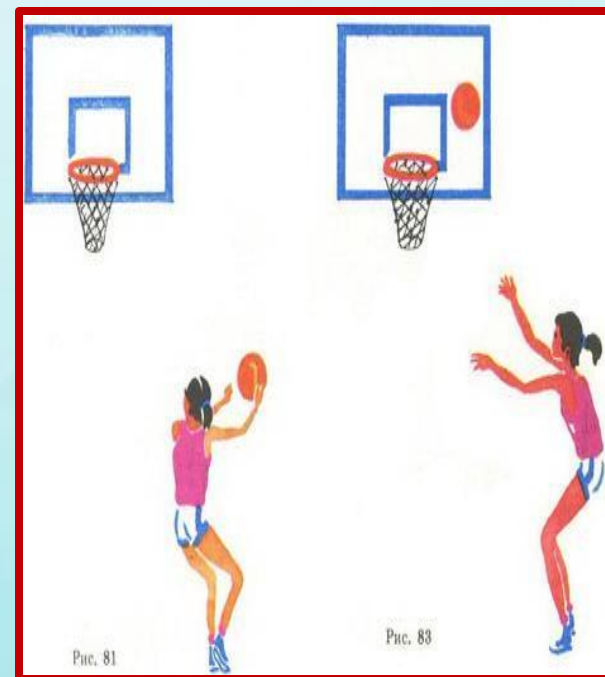
Бросок крюком

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.





Основные требования при броске:

- выполняй бросок быстро;
- в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу;
- если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руки на корзину;
- выпускай мяч через указательный палец;
- сопровождай бросок рукой и кистью;
- постоянно удерживай взгляд на цели;
- полностью сосредотачивайся на бросок;
- следи за мягкостью и непринужденностью броска.

Тренировка бросков в баскетболе

Запомни:

- Чтобы стать снайпером, нужно постоянно тренироваться.
- Только постоянные тренировки разовьют в тебе уверенность, необходимую для точных бросков в условиях активного противодействия защиты





Источники

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007, 305 с.
2. Slamdunk.ru [Статья «Броски по кольцу»]. - URL: <http://www.slamdunk.ru/others/literature/secret/tehnika/> (дата обращения 21.06.2012).
3. Социальная сеть работников образования «Наша сеть». [Статья]. - URL: <http://nsportal.ru> (дата обращения 21.06.2012).
4. Физкульт-ура! [Схема]. - URL: <http://www.fizkult-ura.com/basketball> (дата обращения 21.06.2012).