

**МОБУ «Потанинская основная
скаобщееобразовательная школа»**



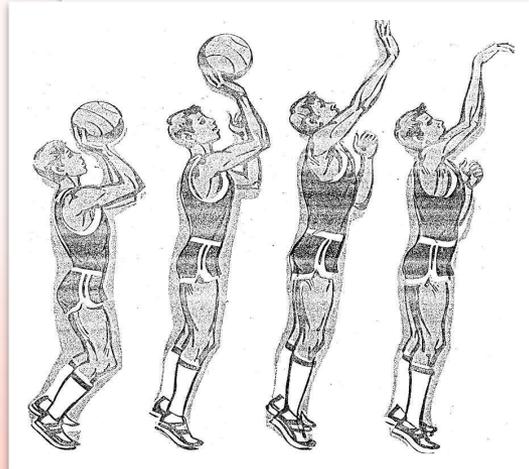
БАСКЕТБОЛ · ШТРАФНОЙ БРОСОК

**Презентация
по физической культуре
учащихся 9 класса
Учитель информатики:
ЕФРЕМОВА ГАЛИНА
ВИКТОРОВНА**

ШТРАФНОЙ БРОСОК. Определение

ПОНЯТИЯ

Бросок мяча, штрафной бросок, назначается за техническую или персональную ошибку (фол), совершённую игроком команды-противника. После определения фола, помешавшего взятию корзины, игрок по отношению к которому он был совершён, становится к линии штрафного броска и выполняет два штрафных броска.



ШТРАФНОЙ БРОСОК. Виды

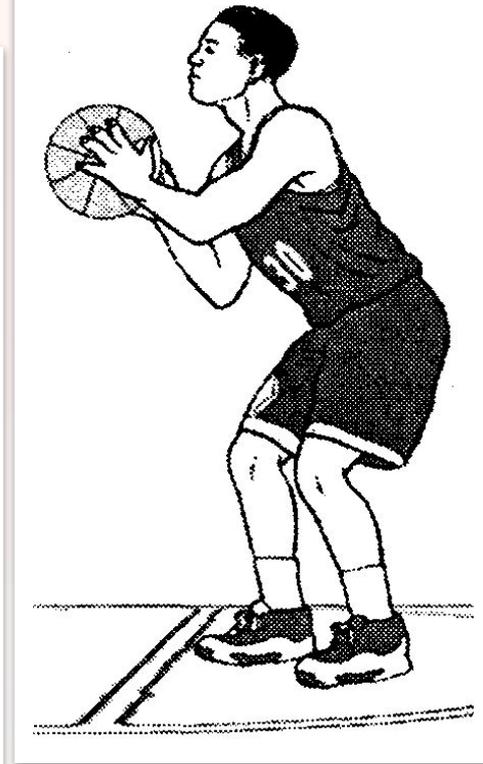
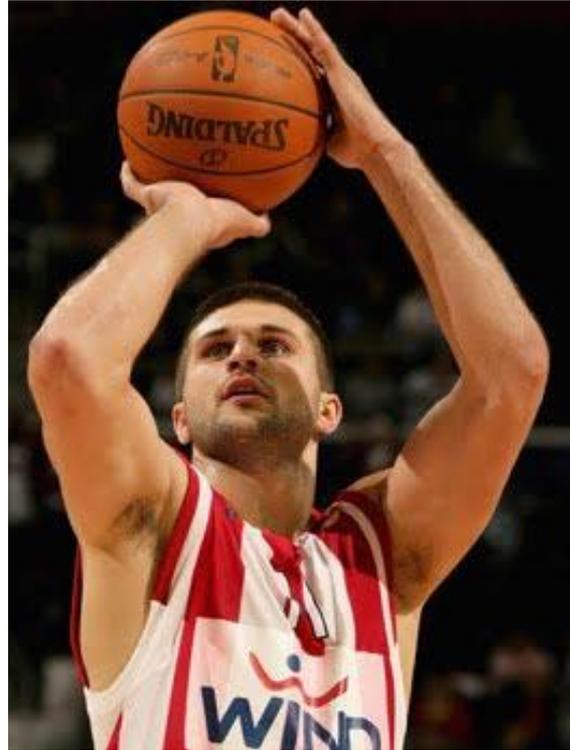
Бросок одной
рукой от головы
(Классический)

Бросок двумя
руками от
головы



ШТРАФНОЙ БРОСОК. Техника

Перед выполнением штрафного броска игроку необходимо расслабиться, опустить руки и глубоко вздохнуть, готовясь к броску, внимательно посмотреть на цель.



Слегка согнув ноги в коленях, игрок выносит мяч двумя руками вверх, немного выше головы так, чтобы из-под него видеть цель и в то же время не выпрямлять руки в локтях.

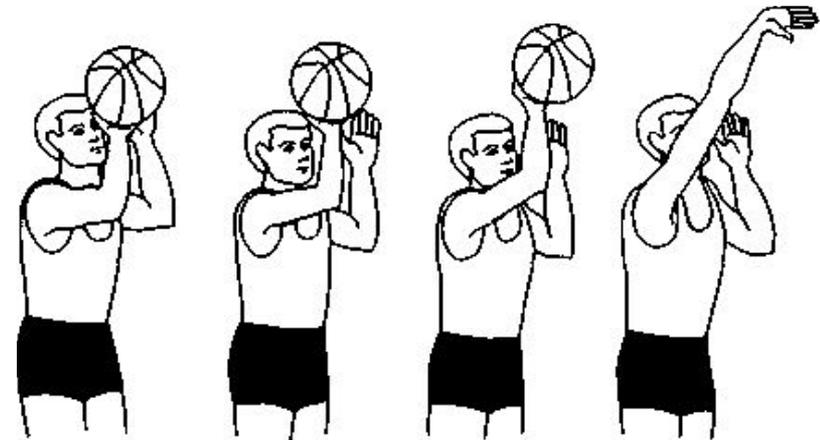


ШТРАФНОЙ БРОСОК. Техника



Далее игрок перекладывает мяч на правую кисть, отведенную назад, а левой слегка придерживает его до начала броска.

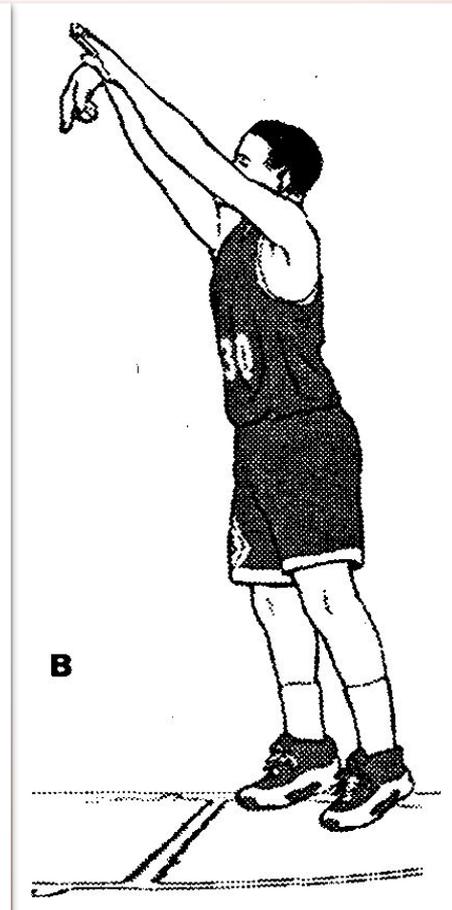
Начиная выполнение самого броска, игрок должен выпрямить колени и слегка приподняться на носках, чуть отрывая пятки от пола. Это поможет бросить мяч с нужной силой.



ШТРАФНОЙ БРОСОК. Техника

В продолжение движения тела вверх при разгибании ног игрок начинает плавное разгибание правой руки в локтевом суставе. В момент отделения мяча от руки все тело игрока, от носков ног до кончиков пальцев, вытягивается.

Заключительное движение кисти (кивок) вносит в бросок корректировочное усилие и придаёт мячу обратное вращение.



ШТРАФНОЙ БРОСОК. Правила

Игрок, выполняющий штрафной бросок:

- Должен занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга.
- Может использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху.
- Должен выпустить мяч в течение пяти секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение.



ШТРАФНОЙ БРОСОК. Правила



- Игрок, выполняющий штрафной бросок:
- Не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца.
 - Не должен имитировать штрафной бросок.



ШТРАФНОЙ БРОСОК.

Упражнения

Отработка навыка броска. Задача – попасть в кольцо наибольшее количество раз за определенное время.



Отработка навыка броска до промаха. Задача – попасть в кольцо наибольшее количество раз без промахов.



ШТРАФНОЙ БРОСОК. Упражнения

Отработка бросков с выбыванием. Каждый игрок команды выполняет по одному штрафному броску по очереди. Тот игрок, который промахнулся, выбывает. Упражнение проводится до тех пор, пока на площадке не останется самый меткий — чемпион по штрафным броскам.



ШТРАФНОЙ БРОСОК. Укрепление

здоровья



Умение концентрировать свое внимание, точно выполнять комбинацию простых действий, полностью владеть и эффективно использовать возможности своего организма в напряженной (стрессовой) ситуации – все это достигается при отработке штрафных бросков мяча в баскетболе.



ШТРАФНОЙ БРОСОК. Укрепление здоровья



Разнообразие технических действий при выполнении игроком штрафного броска обладает уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений человека, всестороннего развития его физических и психических качеств.

