## Баскетбол. Бросок мяча по кольцу.

Презентацию выполнил: Шастин Владислав студент гр 129.



- Никакое упражнение юные баскетболисты не выполняют на тренировках с таким увлечением, как броски по кольцу. Научиться метко попадать в корзину соперника мечта каждого. Естественно, что и тренеры в своей работе много времени уделяют обучению и совершенствованию этого важнейшего элемента баскетбола.
- Умение точно бросить мяч в корзину зависит от многих факторов, в том числе от большого объема тренировочной работы, при которой, собственно, и формируются необходимые навыки. Игрок должен в совершенстве овладеть прежде всего техникой броска, которая требует сложной координации движений.



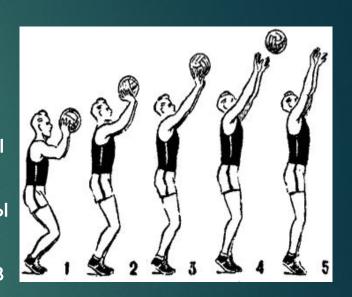
## Бросок мяча

#### 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.

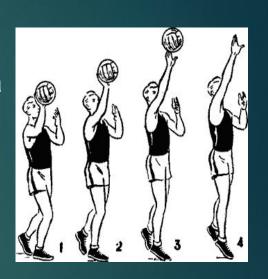
#### Бросок двумя руками с места

Применяют с дальних дистанций. Мяч на уровне груди, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях и расположены либо на одной линии, либо одна нога чуть выдвинута вперед. Пальцы рук широко расставлены, большие пальцы направлены друг к другу с обратной стороны мяча. Локти опущены и максимально приближены к туловищу, взгляд устремлен на кольцо. Мяч выпускают быстрым разгибанием рук в локтевых суставах, с захлестывающим движением кистей. Пальцы придают мячу небольшое обратное вращение. Руки сопровождают мяч в направлении кольца, ноги разгибаются в коленных и голеностопных суставах. Всè это обеспечивает точность броска.



# Бросок одной рукой с места

выполняют как с близкой, так и со средней дистанций, а иногда с 6 – 7,5 м от кольца. Мяч удерживают у подбородка, а затем выносят вперѐд на уровне глаз. Рука, выполняющая бросок, контролирует его сзади. Пальцы рук широко расставлены и направлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу. Левая рука поддерживает мяч снизу и убирается перед броском правой (для левшей наоборот). При выпуске мяча кисть, предплечье и локоть направлены вверх. Мяч должен уйти с кончиков пальцев. Его посылают вперед выпрямлением руки в локтевом суставе и сопровождают плавным разгибанием кисти. Туловище наклонено вперèд с упором на носки, ноги согнуты в коленях, голова поднята вверх, правая нога слегка впереди (для левшей - левая). Расстояние броска можно увеличить путèм разгибания ног в коленях.



## Бросок в прыжке

Похож на бросок одной рукой с места, но выполняется обычно после короткого продвижения и быстрой остановки. Кисть, предплечье и локоть на одной линии с туловищем, мяч отделяется от кисти после того, как рука полностью выпрямится. Происходит это в высшей точке прыжка. Основное усилие при отталкивании делается ногой, разноименной с бросающей рукой. Игрок устремлèн вверх, а не вперèд, хотя приземляется после броска несколько впереди точки отталкивания. Мяч выпускают из рук быстрым движением кисти и пальцев, игрок приземляется на широко расставленные и

согнутые в коленях ноги, стараясь сохранить

равновесие.

При выполнении броска в прыжке существует два приема отталкивания после остановки и во время движения. В первом случае остановку выполняют затем ногу, стоящую впереди, подтягивают к ноге, стоящей сзади, для быстрого отталкивания при броске. Во втором случае делают такую же остановку, но движение назад выполняют только головой и плечами, без подтягивания впереди стоящей ноги. Затем следует выпрыгивание вверх-вперед для броска.

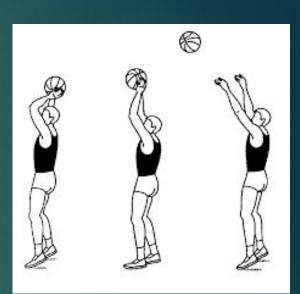
### Броском одной рукой сверху в движении

- Пользуются с близкой дистанции после прохода с мячом под щит дриблингом либо после получения передачи. Игрок отталкивается левой ногой и выносит мяч вверх двумя руками. Правая 5 рука поддерживает мяч сзади, пальцы широко расставлены. Мяч удерживают на пальцах, а не на ладони. Баскетболист с силой отталкивается левой ногой и подтягивает колено правой. Туловище вытянуто и устремлено вверх. Когда прыжок достигает максимальной высоты, левую руку убирают с мяча и плавно посылают его в цель правой рукой, сопровождая как можно дальше. Приземление на обе ноги.
- Прыжок вверх выполняют отталкиванием левой ноги при броске правой рукой и правой ноги при броске левой рукой. Мяч уходит без вращения либо с небольшим вращением и в большинстве случаев опускается в кольцо с мягким ударом о щит. Игрок укрывает мяч от соперников туловищем и несет высоко, крепко держа в руках.
- При отработке бросков в движении следует удлинять последний шаг, твердо ставить толчковую ногу и делать энергичное движение маховой ногой (колено маховой ноги поднято высоко вверх), направлять усилия на движение туловища вверх, а не вперед. Игрок должен тщательно прицеливаться, а не бросать мяч наудачу; устранять все лишние движения, рассчитанные только на эффект броска. Если это целесообразно, надо использовать щит для отскока мяча.



## Бросок двумя руками над головой

- Применяют с близкой и средней дистанций при плотной опеке соперника. Мяч выносят над головой слегка согнутыми в локтях руками, туловище немного наклонено назад. Во время броска руки выпрямляют вверх-вперед и делают энергичное движение кистями и плечами. Кисти больше согнуты в лучезапястных суставах, чем при броске от груди, что способствует правильной траектории броска.
- Одним из способов поразить кольцо соперника является добивание брошенного и не попавшего в цель мяча. Это сложный прием, но разучить его необходимо, ибо он развивает у баскетболистов стремление (и умение) бороться за мяч под кольцом, учит их правильно выбирать позицию под щитом, придает уверенность в бросках. К тому времени, как тренер начинает включать этот прием в тренировки, игроки должны быть уже достаточно подготовлены технически и обладать хорошей прыгучестью.
- Одним из важных моментов добивания является правильный выбор позиции, умение определить место, куда может отскочить мяч после неудачного броска. Этому следует учить не только во время игр, но и на тренировках, при выполнении бросковых упражнений в парах. Игрок, находящийся под щитом, старается после броска партнера выбрать такую позицию, чтобы поймать мяч в прыжке в самой высокой точке и при первой возможности забросить в корзину.



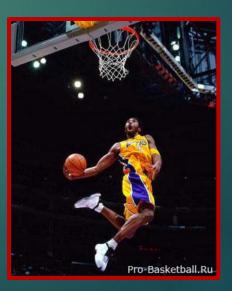
# Виды бросков в баскетболе

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)

## Ниже предлагаем ряд упражнений:

- ► Бросок с места. Игроки выстраиваются в две колонны на равном расстоянии от кольца, но каждая на своей стороне площадки. По сигналу первые номера каждой команды выполняют бросок с места, вновь завладевают мячом, передают его следующим игрокам, а сами встают в конец своей колонны. За каждое попадание в кольцо команда получает 2 очка. Побеждает команда, первой набравшая 20 очков.
- ► Ближний бросок в движении. Две колонны баскетболистов выстраиваются на равном расстоянии от корзины одна справа, другая слева, у боковых линий площадки. Игрок 1 правой колонны ведёт мяч к щиту и выполняет бросок из-под кольца с отскоком от щита, после чего занимает место в конце левой колонны. Игрок 5 левой колонны бежит под щит, ловит отскочивший либо заброшенный мяч, передаёт его игроку 2 правой колонны, а сам занимает место в конце правой колонны. И так все игроки по очереди выполняют упражнение.

- Бросок одной рукой сверху с сопротивлением. Нападающий 1 ведет мяч к щиту, а защитник 1 опекает его не очень активно, однако мещая выполнению броска. После броска защитник 1 добивает мяч или, если тот попал в корзину, ловит его и передает нападающему 2. Нападающий 1 переходит в конец колонны защитников, а защитник 1 в конец колонны нападающих. Аналогичное задание выполняют по очереди все игроки.
- Подбор и добивание мяча. Баскетболисты занимают позиции, как показано на рисунке. Игрок 3 выполняет быстрый бросок с места или в прыжке и вместе с игроками 1 и 2 участвует в добивании мяча до тех пор, пока кто-нибудь из них не добьется успеха. Затем мяч передают назад игроку 4, который выходит на ударную позицию. Игрок 1 уходит в конец колонны, игрок 2 занимает его место, игрок 3 место игрока 2, и упражнение продолжается.
- Поточное добивание мяча. Игрок 1 бросает мяч в верхнюю часть щита так, чтобы он отскочил на другую сторону, и уходит в конец колонны, образованной игроками 2 и 4. Игрок 2 рассчитывает свои действия так, чтобы в высшей точке прыжка добить мяч в щит в направлении игрока3, вышедшего на место игрока 1, и т. д. После каждого добивания баскетболист старается побыстрее занять место в конце противоположной колонны.

- Командные отсечения мяча. Нападающие и защитники располагаются на своих игровых местах. Тренер выполняет бросок с одной из обозначенных на рисунке позиций. Нападающие стараются добить мяч в корзину или завладеть им. Цель защитников отсечь их, не допустить к щиту, завладеть мячом и организовать быстрый прорыв.
- □ Бросок одной рукой сверху в тройках (рис. 7). Игрок 2 передает мяч игроку 1 и проходит перед ним, когда тот ведет мяч. Игрок 3 движется к щиту, чтобы получить передачу от игрока 1. Тот же выполняет проход перед игроком 3 и движется к щиту для добивания мяча. Игрок 3 ведением передает мяч игроку 2, выходящему на бросок. Игроки 1 и 3 добивают мяч. После этого игроки из первой колонны переходят во вторую, потом в третью и снова возвращаются в первую.

□ Спасибо за внимание, надеюсь что моя презентация поможет вам стать хорошим знатоком баскетбола)