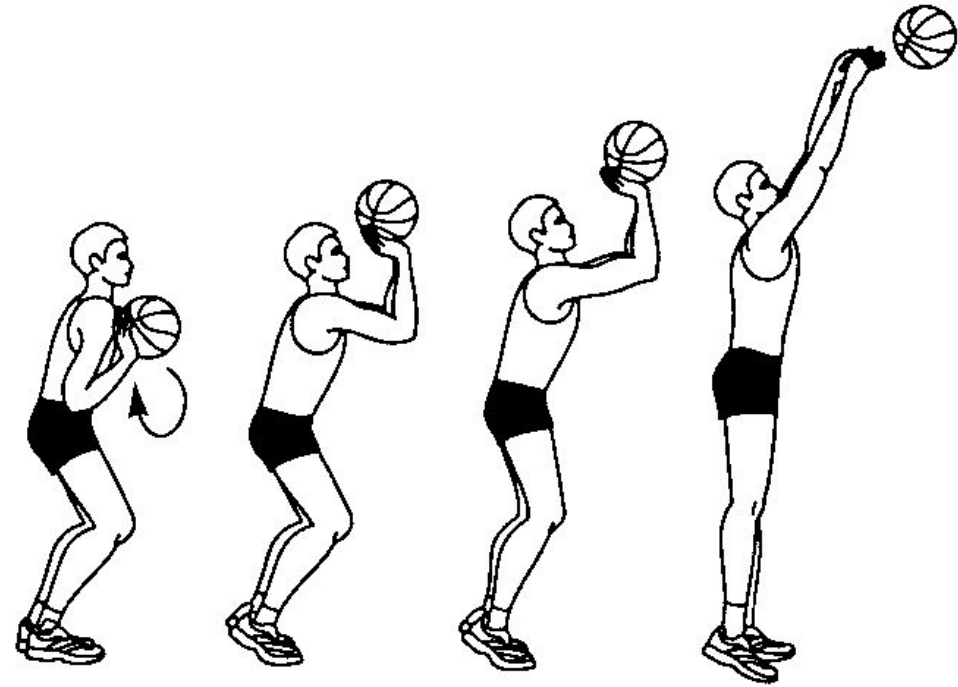


Виды бросков

Сысоева Лиза 9 Г

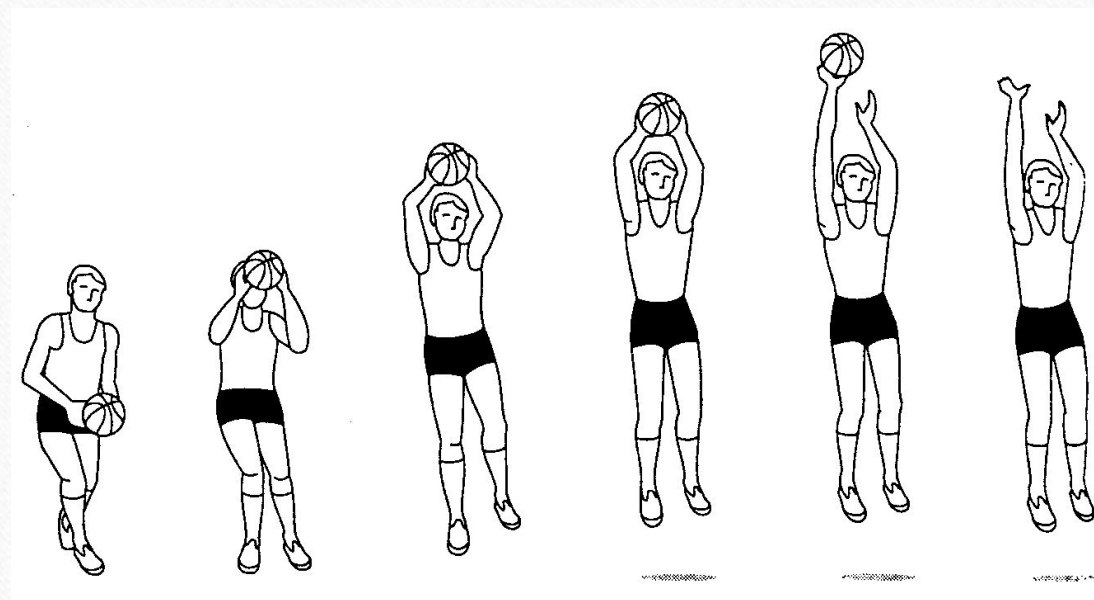
Бросок двумя руками от груди

- Данный вид броска активно применяется для забрасывания мяча в корзину преимущественно с дальних дистанций. Также такие броски имеют место при отсутствии активного противодействия со стороны защитника другой команды. При подготовке к такому броску, мяч обхватывают пальцами обеих рук, после чего выносят на уровень лица, при выпрямлении рук, мяч отправляется в корзину по заданной дуге. Если все расчеты игрока верны, а бросок точен, то мяч полетит прямоком в корзину противников.



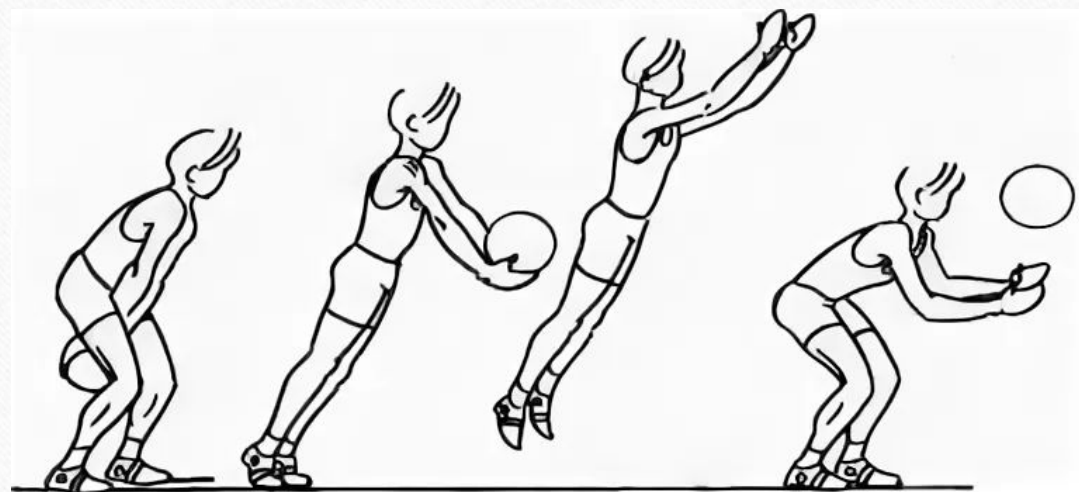
Бросок двумя руками сверху

- Такой вид баскетбольного броска применяется со средних дистанций. Также этот бросок актуален при плотной опеке противника. Для выполнения броска такого рода, мяч выносят над головой, при этом руки слегка согнуты в локтях, при выпрямлении рук, мяч отправляется в корзину. Во время выпрямления рук, мячу придается необходимое ускорение и траектория, позволяющие попасть точно в цель – во «вражескую» корзину.



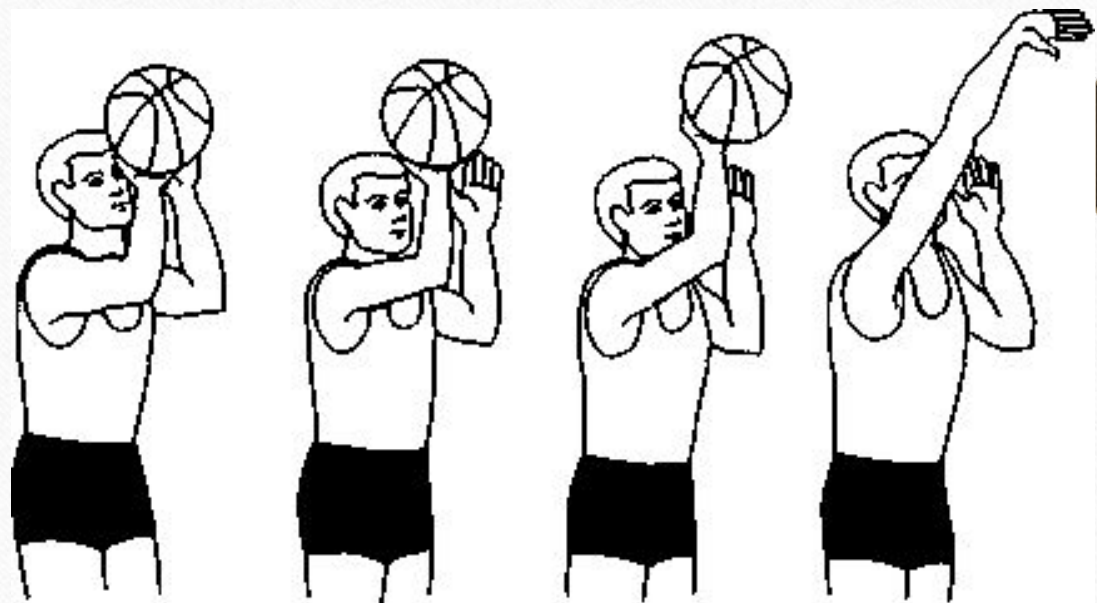
Бросок двумя руками снизу

- Бросок подобного типа в игре активно используется во время быстрого прохода к щиту, а также во время атак корзины в затяжном прыжке. Чтобы выполнить бросок, игрок принимает мяч в движении под ногу, после чего совершает широкий шаг и делает прыжок. Прямыми руками баскетболист забрасывает мяч в корзину, при этом полностью вытягивает свое тело. При выпрямлении рук, придается ускорение, за счет которого мяч летит в корзину. Также крайне важно правильное приземление после выполнения данного маневра.



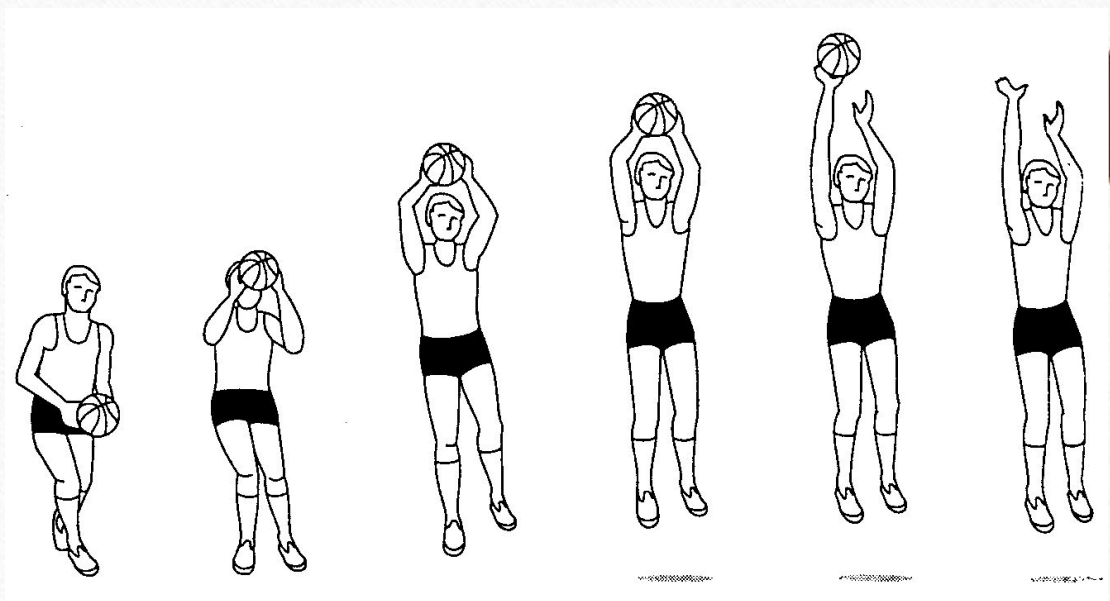
Бросок одной рукой от плеча

- Это один из самых распространенных видов бросков мяча в баскетболе. Применим на средних и дальних дистанциях. В данном случае игрок держит мяч в правой руке на уровне головы, при выпрямлении руки, мяч отправляется в корзину.



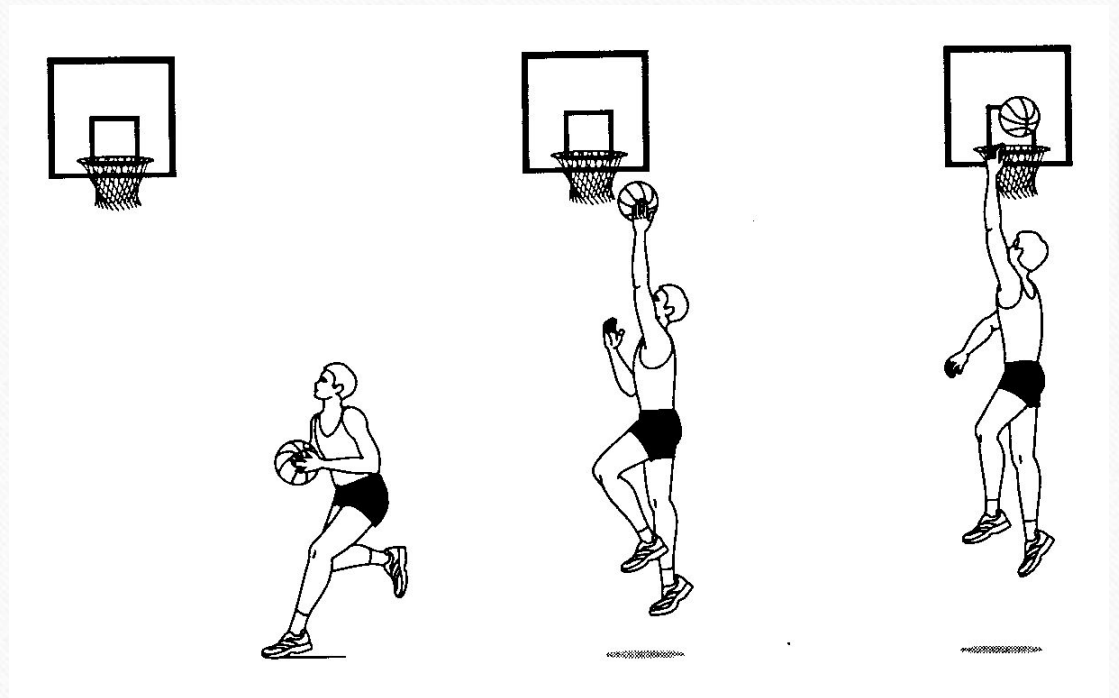
Бросок одной рукой сверху

- Такой вид баскетбольного броска используется довольно часто для атаки в движении с близких дистанций, а также из-под щита. При подготовке к броску, мяч помещается под правую ногу. В самой высшей точке прыжка рука игрока выпрямляется, и мяч выталкивается пальцами в корзину.



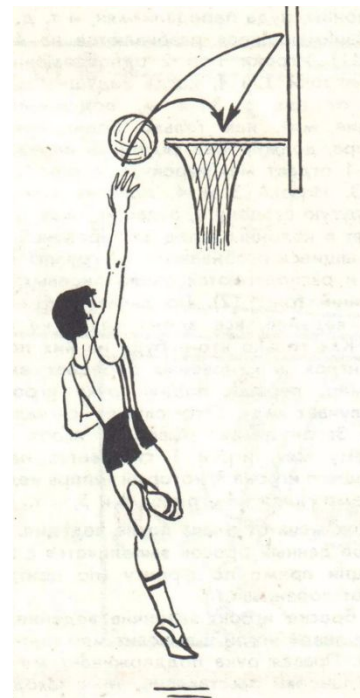
Бросок одной рукой сверху – «крючком»

- Данного рода бросок используют центральные игроки для атаки с близких и средних дистанций. Для броска игрок поворачивается левым боком к щиту, отталкивается левой ногой, делает прыжок, при этом правая рука с мячом дугообразным движением поднимается вверх и забрасывает в корзину.



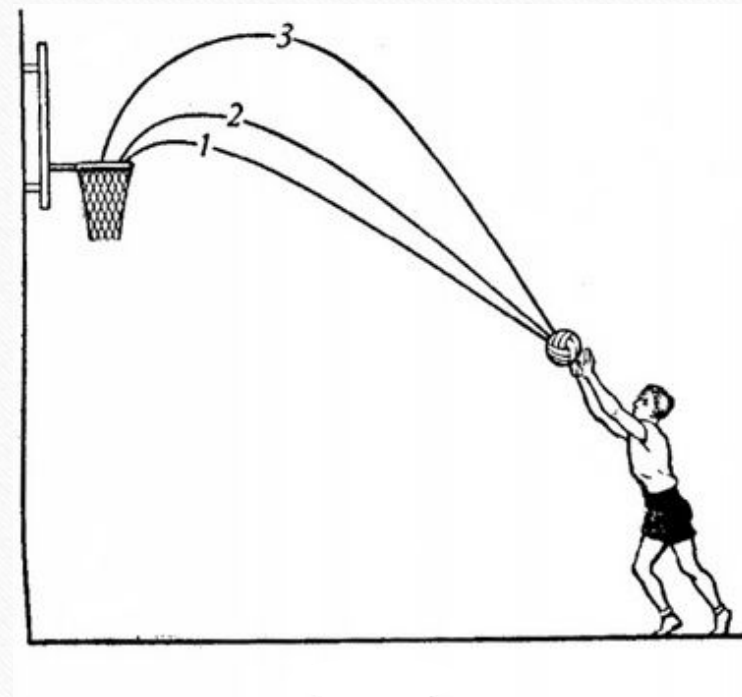
Добивание мяча

- Когда мяч отталкивается от щита, при неудачной атаке корзины, игрок может поймать мяч и снова забросить его в корзину.



Как бросать мяч

- Бросать мяч надо учиться одной рукой, так точнее. Дорабатывать бросок кистью, чтобы "смягчить" бросок. И важна траектория. Чем выше, тем чуть точнее. В остальном только тренировки, тренировки и еще раз тренировки. К тому же у каждого свои особенности броска. Ищите свою, заточенную под вас и ваше тело.



Спасибо за внимание