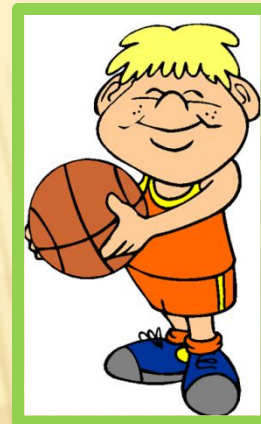




Выполнил: учитель физической культуры  
МБОУ-лицея № 2 г. Тулы  
Шелухина Наталья Валерьевна



# *Бросок мяча в корзину*



*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 могут классифицироваться 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.

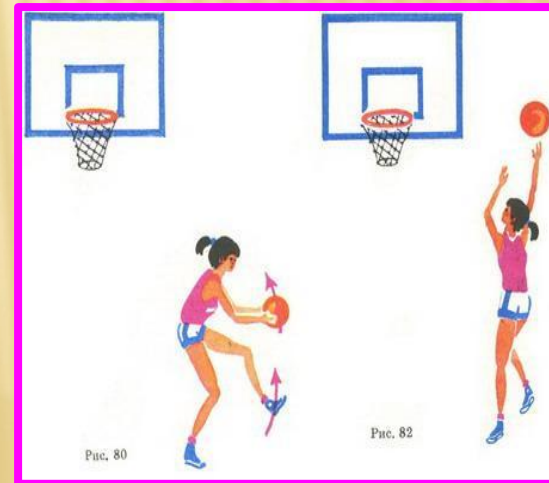




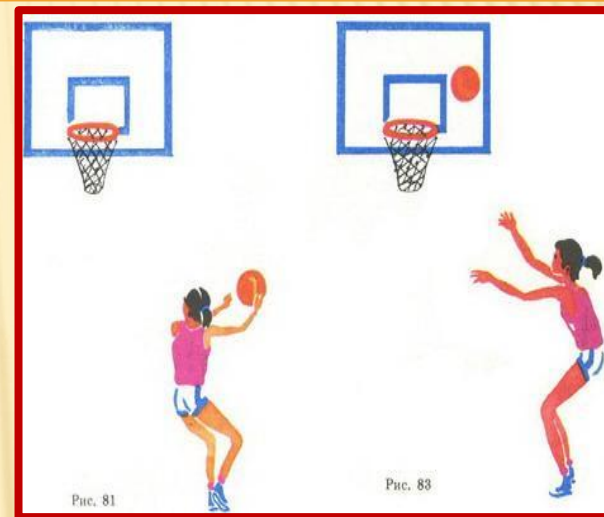
# БРОСОК КРЮКОМ

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 ненужденностью 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





# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



**Я**   
**БАСКЕТБОЛ**