

Автономная некоммерческая
профессиональная образовательная организация
«Владимирский техникум экономики и права Владкоопсоюза»

Презентация на тему: «Техника бросков мяча по кольцу»

Выполнила:
студентка 2 курса гр. 2Б(9)19
Андреева Снежана
Проверила:
Бакуменко Н.В.

Точность броска

- Важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзинкой. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко попадать в корзину.



Основные требования к броску

- 1) выполняй бросок быстро,
- 2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,
- 3) если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,
- 4) выпускай мяч через указательный палец,
- 5) сопровождай бросок рукой и кистью,
- 6) постоянно удерживай взгляд на цели,
- 7) полностью сосредотачивайся на бросок,
- 8) следи за мягкостью и непринужденностью броска,
- 9) для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

ВЫПОЛНЕНИЕ БРОСОВ

БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ С МЕСТА

- Бросок используется со средних и дальних позиций
- Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади.
- Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель.

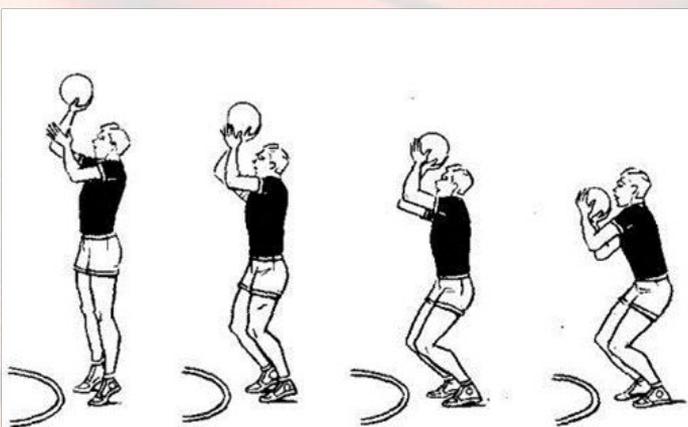


Рис. 5. Бросок одной рукой от плеча с места

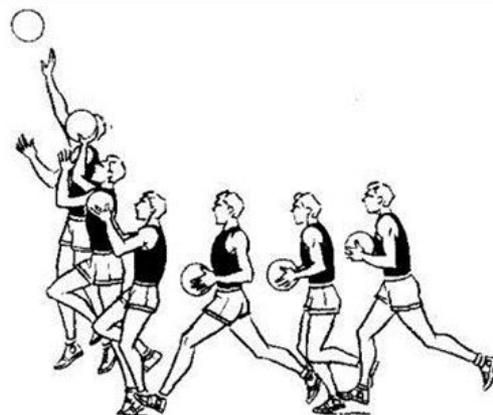
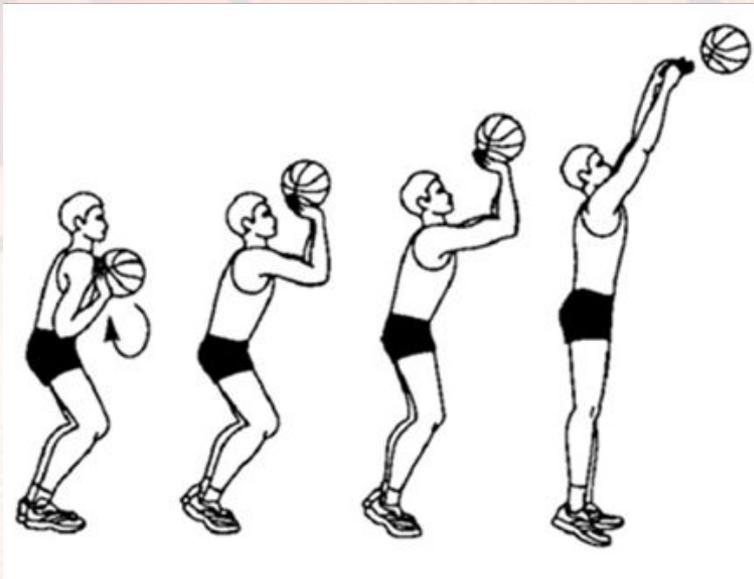


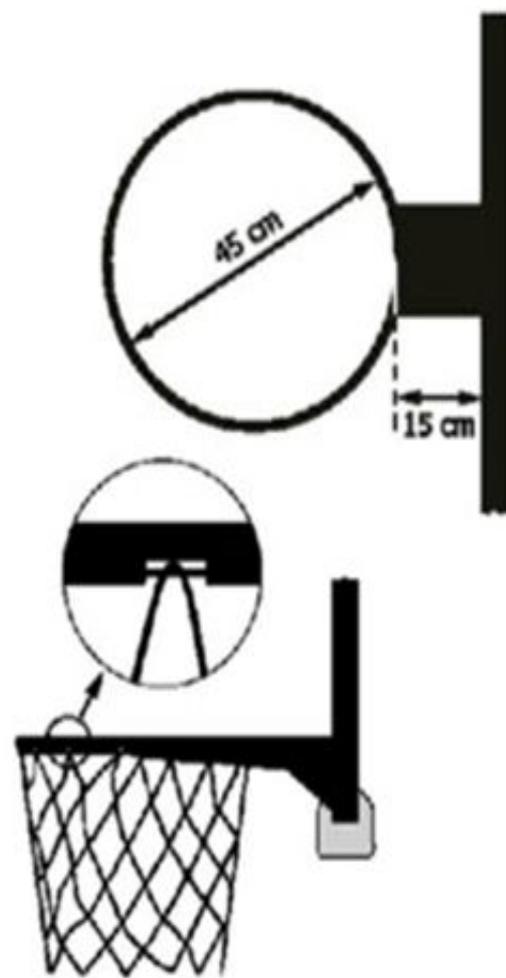
Рис. 6. Бросок одной рукой от плеча в движении

Брос мяча двумя руками



- **В подготовительной фазе** игрок прицеливается в центр кольца и, подседая, выполняет кругообразный замах руками с мячом, как при передаче двумя руками от груди.
- **В основной фазе** броска продолжается движение мяча вдоль, туловища вверх, до уровня глаз, и далее вверх-вперед в направлении корзины. Одновременно с выпрямлением рук происходит плавное разгибание ног, и масса тела переносится на впереди стоящую ногу или на носки.
- **Заканчивается** бросок мягким захлестывающим движением кистей, которые после выпуска мяча остаются слегка разведенными наружу.

Обучая броску, обращают особое внимание на траекторию полета мяча. При бросках с левой или правой стороны от корзины под углом $30\text{--}60^\circ$ мяч направляют в цель ударом о щит. Хорошим ориентиром при этом является малый квадрат над кольцом. Так, при мягком броске, выполненном с позиции под углом 45° к щиту, отраженный от ближнего верхнего угла квадрата мяч попадает точно в цель.



Будьте здоровы



Спасибо за внимание