

Тренер Якубов Р.М. 12.11.21.Б-1

Тема: Техника баскетбольного броска

Фундаментальная техника осуществления броска баскетбольного мяча достаточно проста. Если вы, как и большинство людей, привыкли оперировать правой рукой, то и совершать броски в баскетболе следует правой рукой, если же левша - левой, при этом придерживая мяч с боку второй конечностью. Трицепс руки не следует держать под углом - только параллельно полу.

Ногу, соответствующую руке, которой осуществляется бросок, следует выставить немного вперед и согнуть. Правильная постановка броска в баскетболе предполагает небольшой прыжок, а уже в момент самого зависания перед кольцом - движение с мячом в его сторону. Локоть при этом выпрямляется, а кисть двигается резко. В финале броска кисть как бы закрывается.

Виды бросков в баскетболе. Среди основных видов бросков в баскетболе следует в первую очередь упомянуть:

- штрафной;
- крюком;
- в прыжке;
- бросок сверху или слэм-данк и т.д..

Чтобы овладеть этими техниками, рекомендуем ознакомиться с их теоретической стороной.

Штрафной бросок мяча в баскетболе

Данный вид относится к базовым приемам. Его эффективность и КПД обеспечивается за счет устойчивости положения корпуса и многократного повторения. Мяч фиксируется пальцами на линии груди (при этом стопы можно расположить параллельно друг другу или слегка выдвинуть одну из них), согнутые в локтях руки располагаются у корпуса, ноги с мягкими коленями в полуприседе, спина ровная, голова направлена на саму корзину.

Используя технику тройной угрозы во время выполнения штрафного броска в баскетболе, следует совершать круговые движения мячом, увеличить угол приседания, и поднести снаряд практически вплотную к груди. Не прекращая движения, мяч перемещается вдоль корпуса по направлению вверх и вперед в направлении кольца. Толчок мяча производится концами пальцев и сопровождается резким выпрямлением обеих ног.

Тренировка баскетбольного броска с двух шагов

Для осуществления броска с двух шагов очень важно выбрать правильное местоположение. Так, игрок должен расположиться на линии, по диагонали к баскетбольному кольцу. Затем следует одновременно вести мяч и совершить небольшой (2-3 шага) разбег. В момент достижения оптимального разгона правая нога игрока уходит в длинный шаг, а мяч фиксируется в руках. Затем нужно быстро изменить позицию с помощью короткого или длинного перекатного шага левой ногой. Параллельно с этим производится толчок левой ногой, а правая поднимается в махе, вес мяча перераспределяется на правую ладонь, левая лишь слегка придерживает и защищает его от возможной атаки соперника, при этом снаряд выносится к правому плечу. На пике прыжка нужно максимально выпрямить руки и закинуть мяч в корзину, при этом левая рука максимально долго сопровождает мяч. По завершению броска нужно приземлиться на обе ноги в позицию с мягкими, чуть согнутыми коленями. Важно запомнить, что бросок совершается с поднятием одноименного одноименной ноги. Это позволяет добиться нужной устойчивости в борьбе с защитником. В данном случае был описан бросок с двух шагов, который осуществляется с правой стороны. Если речь идет о левостороннем проходе, порядок техники остается тем же, только с заменой сторон: длинный шаг левой, перекат правой, фиксация в левой ладони.

Бросок с двух шагов может осуществляться с применением техники под названием «бросок от щита». Дело в том, что попадание мяча в корзину будет весьма проблематичным, если игрок располагается под углом. Справиться с этой проблемой можно, используя красный квадрат, в котором находится обод кольца. Овладеть навыком броска от щита не так уж и сложно. Главным условием является расположение под углом в 45 градусов к цели в границах штрафной площадки. Успешность броска в данном случае зависит от точности попадания в ближний верхний угол квадрата на щите. Сторона броска в баскетбольное кольцо определяется по аналогии с предыдущим примером. В том случае, если игрок располагается с левой стороны по отношению к кольцу, то он должен попасть в левый угол квадрата, если с правой стороны – в правый.

Видео ссылка: <https://youtu.be/qV9i3KCCvY>