Дата: 07.12.2020

Группа: 20-ЭК-1д

Наименование дисциплины (МДК) физическая культура

Тема: Броски мяча в корзину (с места в движении, прыжком)

Бросок в корзину – прием, который в конечно счете определяет результат игры. Основные требования к нему – точность, стабильность, быстрота, эффективность в условиях активного противодействия.

Решающее влияние на точность оказывает прицеливание и работа ног, рук, особенно кисти, для чего важно умение сохранять равновесие и координировано выполнять движения в любом положению Важнейшей является и психологическая устойчивость игроков к различным сбивающим факторам (негативное воздействие зрителей, усталость и т.п.).

Броски выполняют с разных дистанций – коротких (до 3-х метров), средних (от 3 до 7) и дальних, с места, в движении, в прыжке.

Различают броски в корзину двумя руками и одной.

**Броски мяч двумя руками** в современном баскетболе имеют меньшее распространение. Преимущественно их используют на начальном этапе обучения, а также игроки женских команд.

**Броски мяча двумя руками от груди** выполняют с места преимущественно с дальних дистанций. Исходное положение и движение рук в целом такие же,  как и при передаче мяча перед броском (на уровне плеч), а также в разгибании рук вверх и незначительно вперед.

**Бросок мяча двумя руками сверху** выполняют с места и в прыжке для атаки корзины с дальних и средних дистанций. Высокое положение мяча позволяет перебрасывать его через близко опекающего защитника. При выполнении броска с места игрок поднимает согнутые руки  с мячом над головой. Кисти немного  отведены назад, пальцы широко расставлены – большие направлены друг к другу, остальные вверх, локти вперед и  немного в стороны. Сгибая руки, игрок несколько опускает мяч к голове, после чего, разгибая их вверх с активным движением предплечий и кистей вперед, направляет мяч в корзину. При выполнении броска мяча в прыжке движение ногами и туловищем такое же, как и при броске одной рукой. Движение же руками осуществляют как при броске с места.

**Бросок мяча двумя руками снизу** применяют чаще всего после стремительного движения к щиту, когда необходимо в полете приблизить мяч к корзине, обыгрывая высокорослого защитника. Делая последний  широкий шаг и отталкиваясь вперед-вверх, игрок выносит снизу вверх прямые руки с мячом под руками защитника и мягким движением кистей направляет мяч в корзину.

**Броски мяча одной рукой** в современном баскетболе имеют наибольшее значение, особенно броски в прыжке.

Преподаватель С. З. Радуев