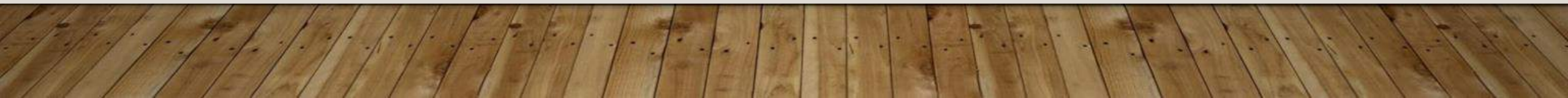


БАСКЕТБОЛ БРОСОК МЯЧА ВИДЫ ТЕХНИКА

ГБОУ СОШ №25 I
Дроздова Виктория Андреевна



7 ВИДОВ БАСКЕТБОЛЬНЫХ БРОСКОВ

- В среднем баскетбольная команда за игру проводит 65-70 бросков мяча в корзину и до 20-25 штрафных бросков. При этом, сама подготовка к броску – это основное содержание всей игры. А вот попадание в корзину – это главная цель в баскетболе. Существует несколько видов бросков для разных позиций и ситуаций. За игру можно наблюдать их разнообразие. При этом у каждого игрока своя техника, как ведения, так и забрасывания мяча. Все это в комплексе со здоровым соревновательным чувством создает зрелищное шоу.



ВИДЫ БРОСКОВ МЯЧА В КОРЗИНУ В БАСКЕТБОЛЕ

- **1.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 напрямиком в корзину противников.



ВИДЫ БРОСКОВ МЯЧА В КОРЗИНУ В БАСКЕТБОЛЕ

- **2.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.



ВИДЫ БРОСКОВ МЯЧА В КОРЗИНУ В БАСКЕТБОЛЕ

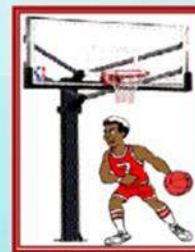
- **4.Бросок одной рукой от плеча**
- Это один из самых распространенных видов бросков мяча в баскетболе. Применяется на средних и дальних дистанциях. В данном случае игрок держит мяч в правой руке на уровне головы, при выпрямлении руки, мяч отправляется в корзину.

- За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:
- **1 очко** — бросок со штрафной линии
- **2 очка** — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)
- **3 очка** — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см



ВИДЫ БРОСКОВ МЯЧА В КОРЗИНУ В БАСКЕТБОЛЕ

- **3.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 мяча



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 МЯЧА В КОРЗИНУ В БАСКЕТБОЛЕ

- **5.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.



ВИДЫ БРОСКОВ МЯЧА В КОРЗИНУ В БАСКЕТБОЛЕ

- **6.Бросок одной рукой сверху – «крюком»**
- 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.

Броски по кольцу



ВИДЫ БРОСКОВ МЯЧА В КОРЗИНУ В БАСКЕТБОЛЕ

- **7.Добивание мяча**
- Когда мяч отталкивается от щита, при неудачной атаки корзины, игрок может поймать мяч и снова забросить его в корзину.

