

# БРОСКИ В ПРЫЖКЕ. БОРЬБА ЗА ОТСКОК, ДОБИВАНИЕ

---



# Броски в прыжке

Бросок в прыжке - бросок по кольцу в баскетболе, осуществляемый игроком в верхней фазе статического вертикального прыжка. Выполняется, как правило, из-за пределов трёхсекундной зоны. Баскетболист выполняет резкий прыжок вверх вместе с выносом мяча над головой и, разгибая локтевой и кистевой сустав бросковой руки, направляет его в кольцо. При этом вторая рука поддерживает мяч сбоку, но в броске не участвует. Прыжок выполняется для того, чтобы бросок было сложнее накрыть. Иногда, чтобы избежать блок-шота, приходится совершать бросок с отклонением



# Борьба за отскок

## Как же правильно организовать борьбу за отскок?

### *О ДЕЙСТВИЯХ нападающих*

Овладеть мячом, отскочившим от щита или корзины, нападающим всегда труднее, чем защитникам. Обороняющиеся почти всегда имеют преимущество в позиции — в момент броска они располагаются ближе к щиту. Поэтому нападающему нужно сманеврировать так, чтобы получить возможность успешно бороться за отскок. Когда же ему начинать выбор места у щита противника? В тот момент, когда партнер начал выполнять бросок в корзину. А закончить перемещение нападающий должен до того, как мяч коснется корзины или щита. Идеальная позиция нападающего в борьбе за отскок — впереди защитника, лицом к щиту. Такой позиции в игре добиться трудно. Если нападающему и удастся это сделать, то лишь из-за недостаточно умелых действий защитников. Поэтому перспективной для нападающего можно считать и позицию сбоку своего противника. Стойка — на слегка согнутых ногах, расставленных немного шире плеч. Вес тела перенесен на носки, туловище наклонено вперед, локти разведены в стороны, предплечья спущены, голова приподнята

### *О ДЕЙСТВИЯХ ЗАЩИТНИКОВ*

Обороняющиеся сразу после первого броска тоже образуют «треугольник отскока», располагаясь ближе к щиту, чем соперники.

Хороший защитник внимательно следит за своим подопечным противником, всеми силами мешая ему произвести прицельный бросок. Но нередко защитник думает не о противодействии броску, а стремится заранее обеспечить себе удобную позицию для борьбы за отскок. В результате такой «обороны» мяч чаще всего оказывается в корзине.



# Добивание мяча

## *Техника добивания мяча в кольцо*

1. При добивании пальцы расставьте и расслабьте, а кисть закрепите.
2. Мяч на мгновение задержите на кончиках пальцев и затем направьте в корзину, но не шлепком, а выталкиванием.
3. Добивайте как одной, так и двумя руками, но наибольшей высоты достигнете, добивая одной рукой.
4. Мяч добивайте мягко. Это будет способствовать лучшему попаданию, если мяч задержится на кольце.
5. Учитесь отлично сочетать свои действия во времени и пространстве.

В двусторонних тренировках несколько раз в течение игры совершайте умышленные промахи при бросках, чтобы затем добить мяч в корзину. Это будет способствовать развитию умения сочетать свои действия во времени и пространстве.

6. При добивании мяча будьте активны. Во многих случаях вам удастся сделать несколько добиваний.

