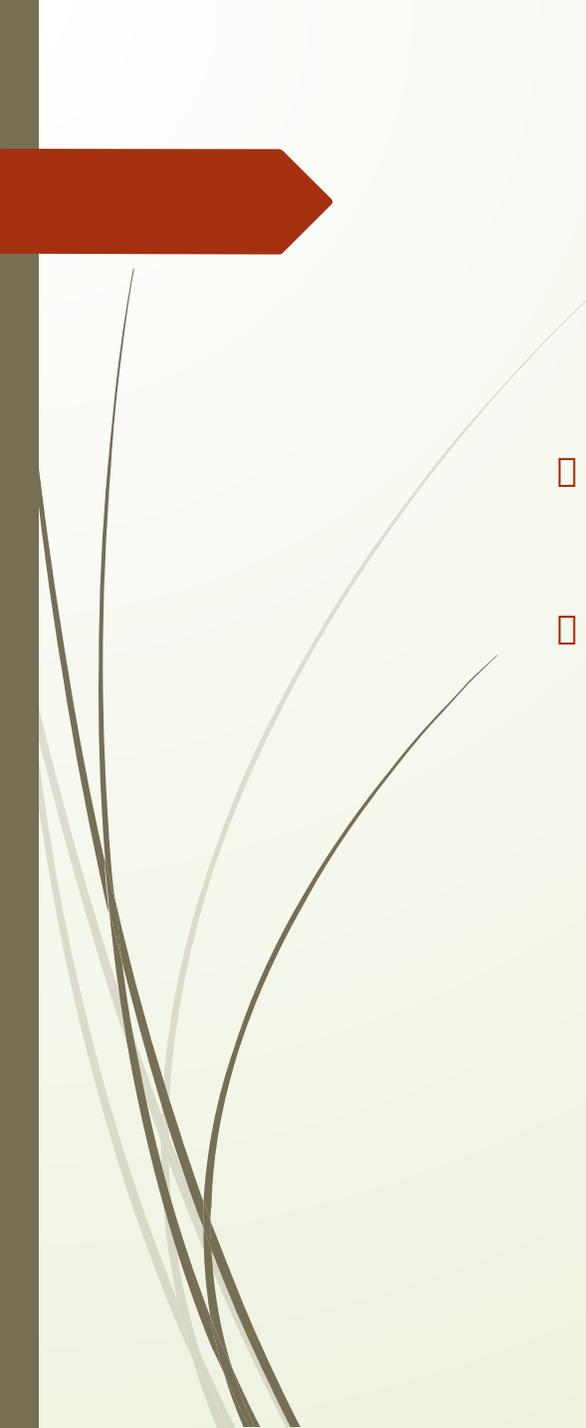
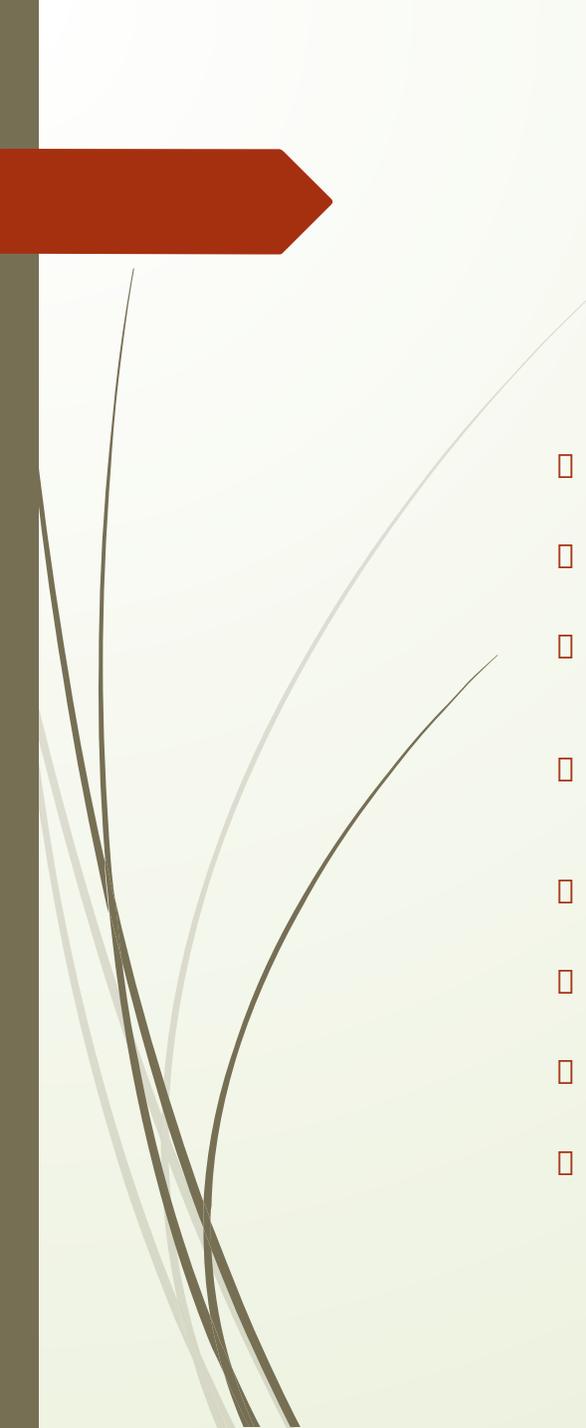


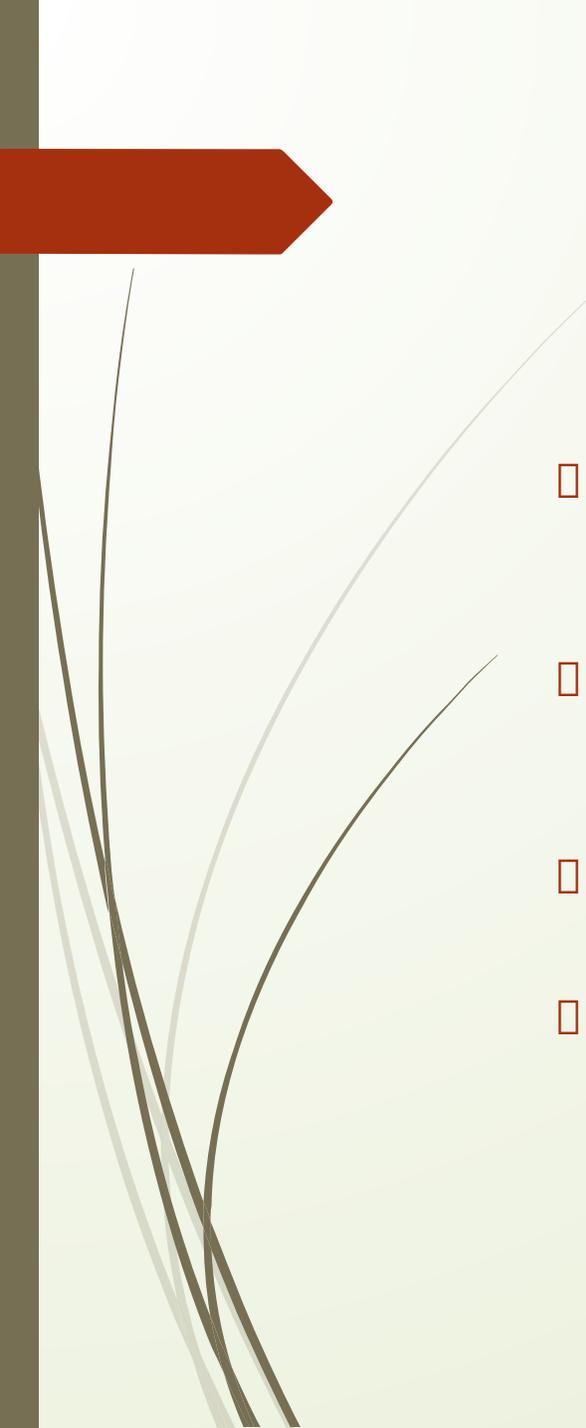


**№20** Бросок в прыжке,  
борьба за отскок,  
добивание. Штрафной  
бросок.

- 
- Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска. Медленно выполненный бросок часто встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Быстроту броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их усовершенствование. Бросок крюком применяется, когда игрок прошел удобную точку или оказался слишком далеко для обычного броска из под корзины. Отталкивание и поворот выполняются с использованием разно именной с бьющей рукой ноги. Недостаток броска с широкой амплитудой движения бросающей руки заключается в трудности сохранения равновесия при приземлении быстрого включения в игру. Кроме того, возвращающийся назад защитник имеет возможность помешать броску, когда мяч отводится далеко от тела

- 
- Тем не менее, при этом броске имеются лучшие возможности для атаки корзины поверх защитника. Бросок крюком используют главным образом высокими игроками.
  - Броски в прыжке применяются чаще, чем другие виды бросков, поскольку делается акцент на быстром прорыве и позиционном нападении с острыми проходами. В результате совершенно естественно приходится изобретать упражнения, имитирующие игровые условия и включающие броски в прыжке для игроков разных позиций. Поддерживающая рука служит только для поддержки и укрывания мяча. Успех броска в большинстве случаев равно зависит от работы обеих рук. При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышается уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точки выпуска мяча, – тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление противника. 19 Работа ног также очень важна, т.к. можно совершить ошибку («пробежку», «прыжок с мячом»), особенно после остановки во время движения.

- 
- Существуют два способа отталкивания при выполнении броска в прыжке после остановки во время движения.
  - При первом – выполняется остановка шагом, затем впереди стоящая нога (правая для правой и левая для левой) подтягивается назад к сзади стоящей ноге для быстрого отталкивания и броска.
  - При втором – делается такая же остановка, но движение назад выполняется только головой и плечами, без подтягивания назад впереди стоящей ноги, а затем следует выпрыгивание вверх и вперед для броска.
  - Можно использовать этот способ при фронтальном движении к корзине, при движении вдоль лицевой линии или поперек области штрафного броска, когда защита не дает возможности пройти к корзине, а скорость движения велика.
  - В двух последних случаях необходимо изменить угол наклона тела по отношению к корзине. Для этого придется преодолеть инерцию движения.
  - Для броска в прыжке характерна трехфазная структура движений: Подготовительная фаза, включающая отталкивание с одновременным взмахом руками, держащими мяч.
  - Фаза взлета игрока с выносом мяча в исходное положение для броска и микропаузой руки с мячом в данном положении.
  - Рабочая фаза – непосредственное выполнение броскового движения.

- 
- В двух последних случаях необходимо изменить угол наклона тела по отношению к корзине. Для этого придется преодолеть инерцию движения.
  - Для броска в прыжке характерна трехфазная структура движений: Подготовительная фаза, включающая отталкивание с одновременным взмахом руками, держащими мяч.
  - Фаза взлета игрока с выносом мяча в исходное положение для броска и микропаузой руки с мячом в данном положении.
  - Рабочая фаза – непосредственное выполнение броскового движения.



## **Борьба за отскок.**

Борьба за отскок мяча у своего щита — важный игровой момент. Успех борьбы за отскок решают взаимодействия трех обороняющихся, которые стремятся отрезать путь соперника к щиту, образуют в области штрафного броска "треугольник отскока".



# Штрафной бросок

- Штрафной бросок выполняется игроком с линии штрафного броска без помех. Кроме того, у игрока есть несколько секунд, чтобы отдохнуть, расслабиться и подготовиться к броску. При наличии таких благоприятных факторов игрок должен бросать почти без промаха. Применяются при штрафных бросках различные способы броска.
- Большинство полагают, что лучше всего при пробитии штрафных выполнять бросок с места, используемый во время игры. Поступая таким образом, игрокам не придется разучивать и тренировать еще один способ броска. Однако это не значит, что все игроки должны выполнять штрафные этим броском.
- И если игрок выполняет штрафные с хорошим процентом попадания, ему незачем менять способ броска. Важность точных штрафных бросков в современном баскетболе сложно недооценить.
- Так как это возможность принести очки команде без сопротивления соперников, но игроки очень неохотно тренируют штрафные броски самостоятельно, для большей эффективности надо создавать условия близкие к игровым (создание шума и психологические помехи).

- 
- Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Назначается в случае фола в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость.
  - При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях – два.
    - Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку.
  - Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды.



# Добивание



- Добивание мяча в одном прыжке также можно рассматривать как разновидность броска в прыжке.
- В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска.
- В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке.
- Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кистью и пальцами.



Спасибо за внимание!!!!!!!!!!!!!!

