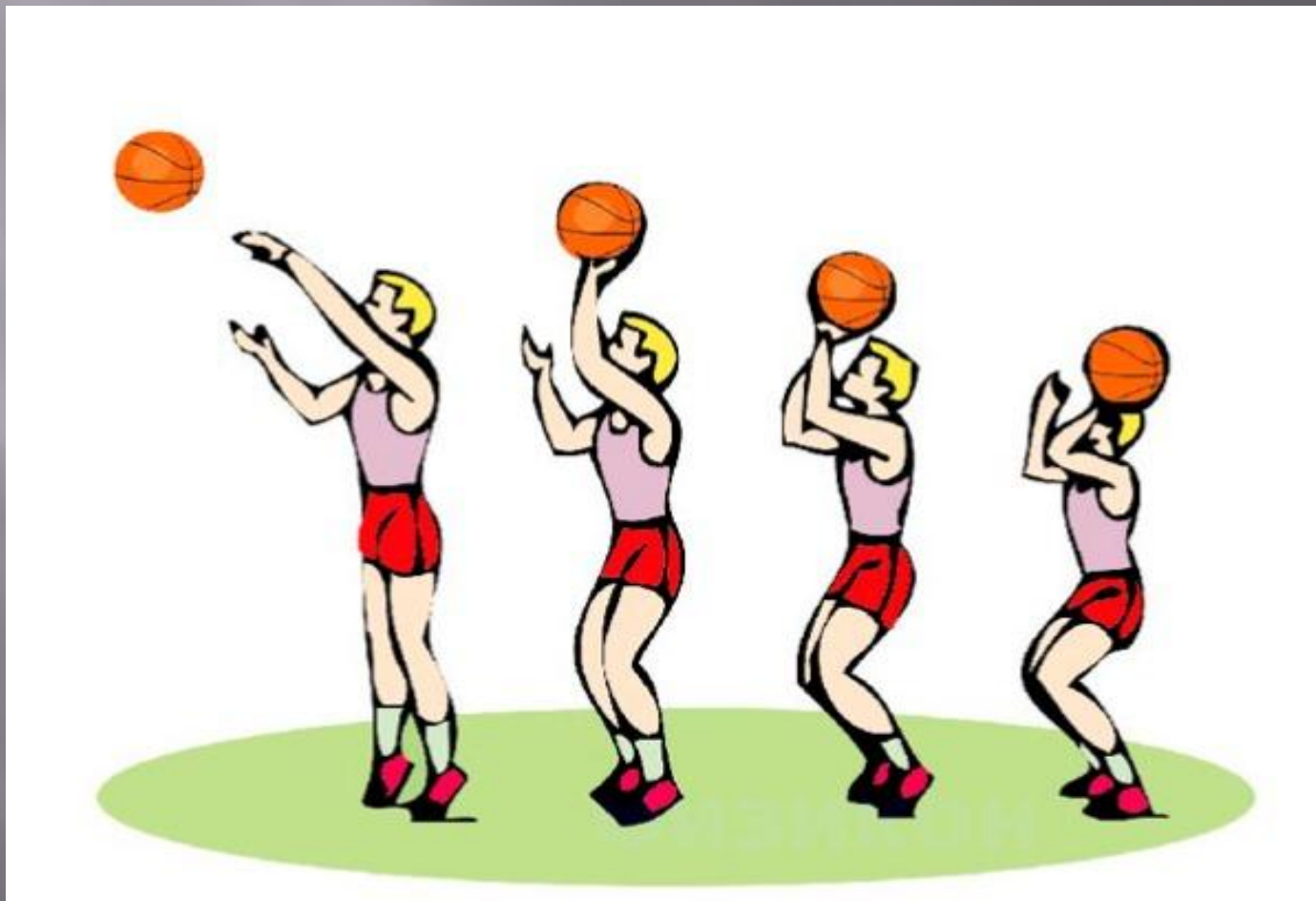


# БАСКЕТБОЛ

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ

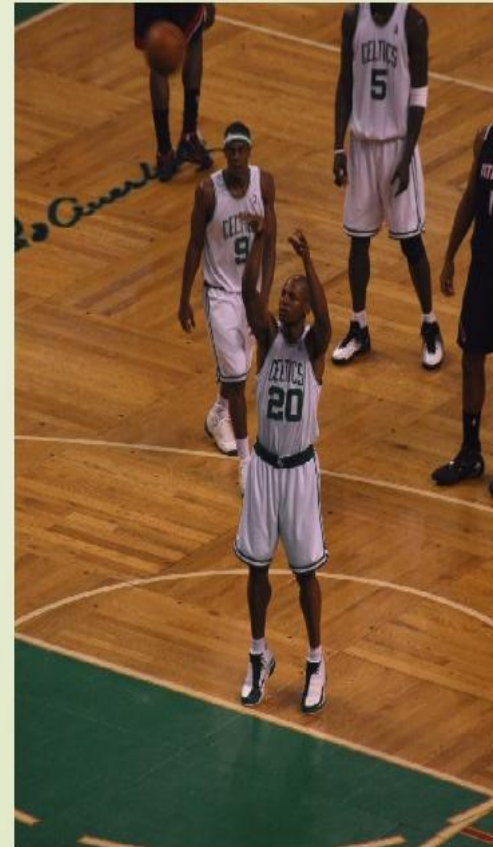


# Определение

**Штрафной бросок** – это предоставляемая игроку возможность набрать одно (1) очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга (п.43.1.1).

**Серия штрафных бросков** – это все штрафные броски и/или последующее право на владение мячом в результате наказания за один фол (п.43.1.2).

Штрафной бросок назначается судьёй в случае фола в момент выполнения броска или за умышленную грубость.



## Значение штрафного броска

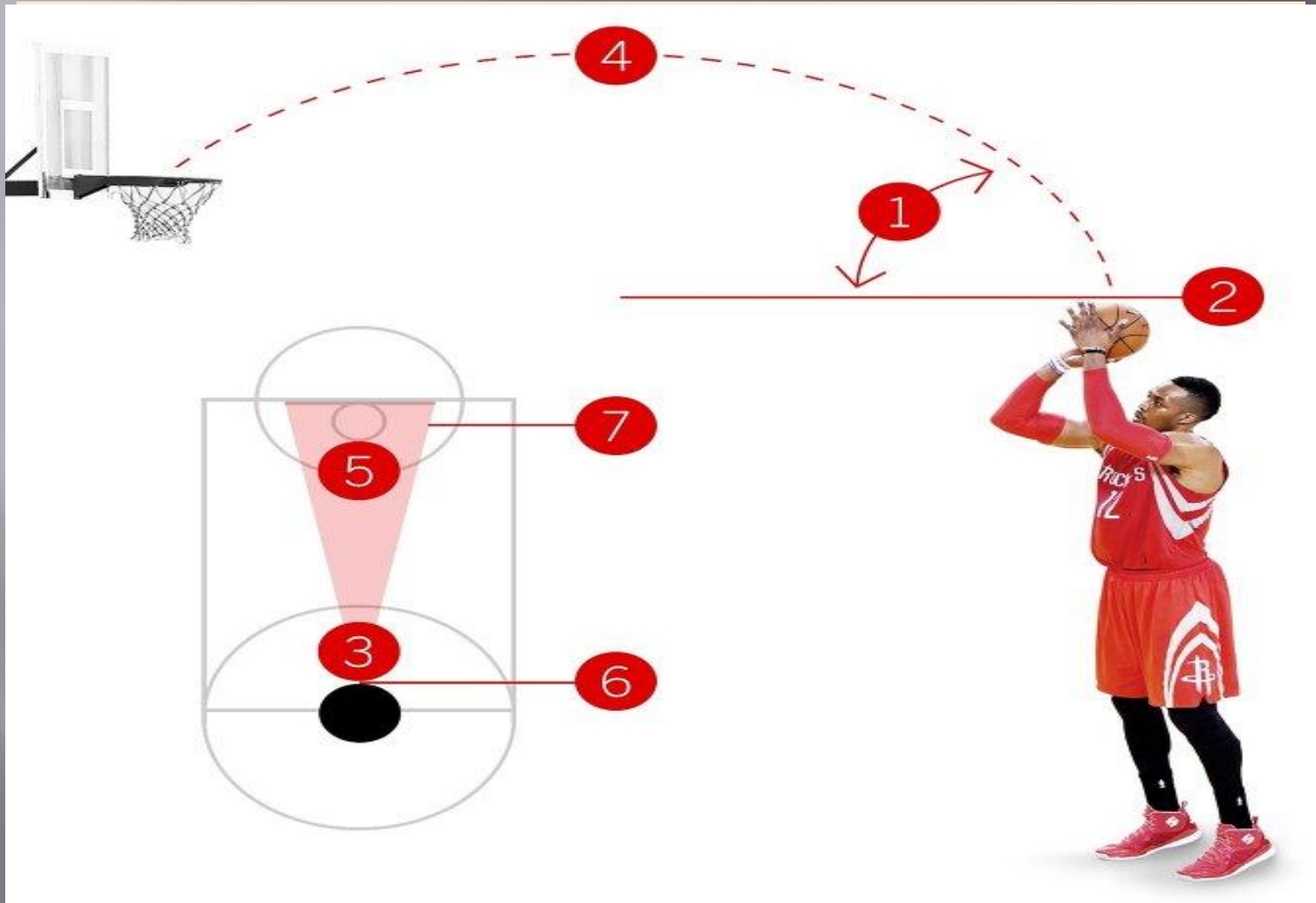
Трудно переоценить значение штрафных бросков для результата баскетбольного матча. И дело тут не только в очках, набираемых бросками из стандартного положения, но и в психологическом превосходстве тех, кто умеет метко поражать цель. Когда каждое нарушение правил наказывается 2-3 очками со штрафных, соперники теряют уверенность в оборонительной игре.



# Когда назначают штрафной бросок

**Штрафной бросок** назначается за **техническую** или **персональную ошибку (фол)**, совершённую игроком другой команды. После определения фола, помешавшего взятию корзины, игрок по отношению к которому он был совершён, становится к линии штрафного броска и выполняет два штрафных броска.





# Упражнения:

Обучение технике штрафного броска проходит через различные игры, связанные с исполнением штрафного броска. Отличным упражнением будет являться игра “отвлечение внимания”. Каждый игрок выполняет штрафной бросок два раза подряд, в момент выполнения броска остальные игроки стараются отвлечь внимание бросающего размахивая перед ним руками и разговаривая с ним.





Голова находится на линии  
разделяющей туловище  
пополам – на линии  
равновесия

Локоть находится под  
мячом и направлен в  
сторону кольца

Линия равновесия  
касается пола посреди  
ног

Расстояние между  
стопами 35–45  
сантиметров

## 2. Упражнения для совершенствования штрафного броска:

- Броски сериями, по 5–10 в каждой.
- Броски до промаха. Варианты: а) кто больше попадёт с определённого числа попыток; б) кто быстрее сможет попасть определённое число раз; в) каждый игрок выполняет по 1 штрафному, тот, кто промахнулся, выбывает из игры.
- В парах, тройках — командные броски. Игроки каждой команды выполняют броски. Побеждает команда, первой набравшая условное количество очков, например 10.





## Игрок, выполняющий штрафной бросок:

- Должен занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга.
- Может использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху.
- Должен выпустить мяч в течение пяти секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение.



# Штрафной бросок

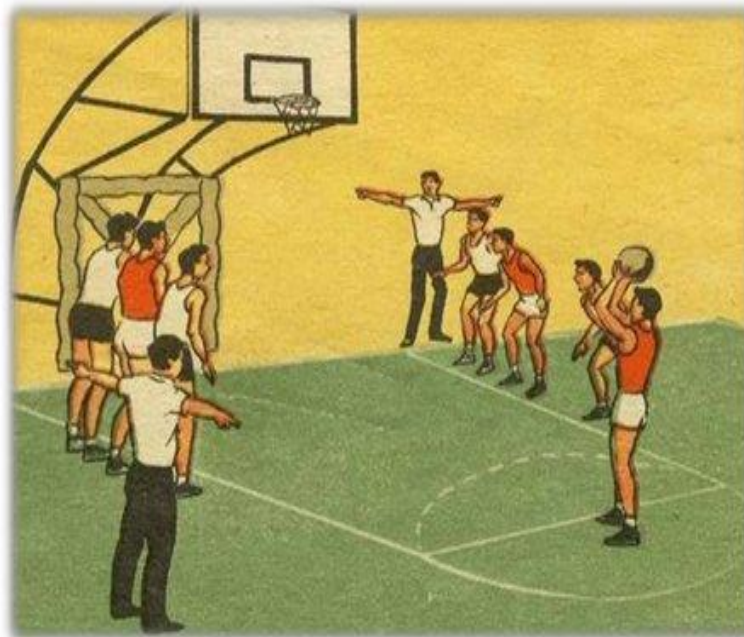
Нельзя наступать на линию штрафного броска.

Участвуют по три игрока от команды.



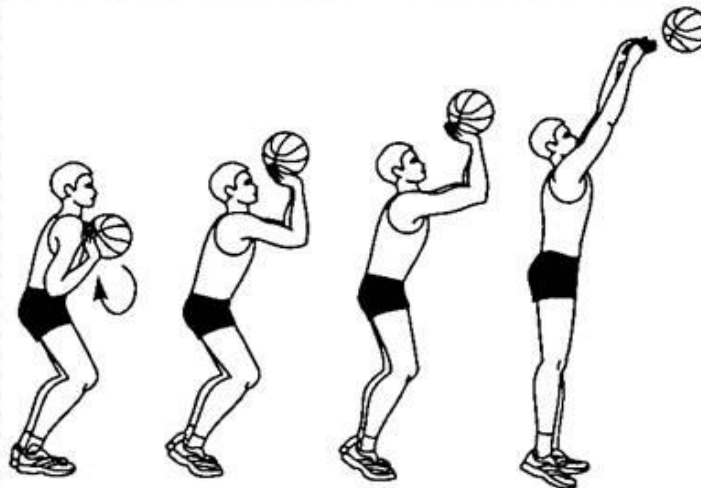
# Средства совершенствования штрафного броска

- Штрафные броски в парах.
- При работе над интенсивными формами игры - прессингом, быстрым прорывом и т.п. - в тренировке делается перерыв для штрафных бросков в парах. В течение 2-3 мин игроки выполняют серии из трех штрафных бросков на счет.
- Соревнование между двумя командами у двух щитов.
- Игра с выбыванием. Каждый выполняет по одному штрафному броску. Тот, кто промахнулся, выбывает из игры.



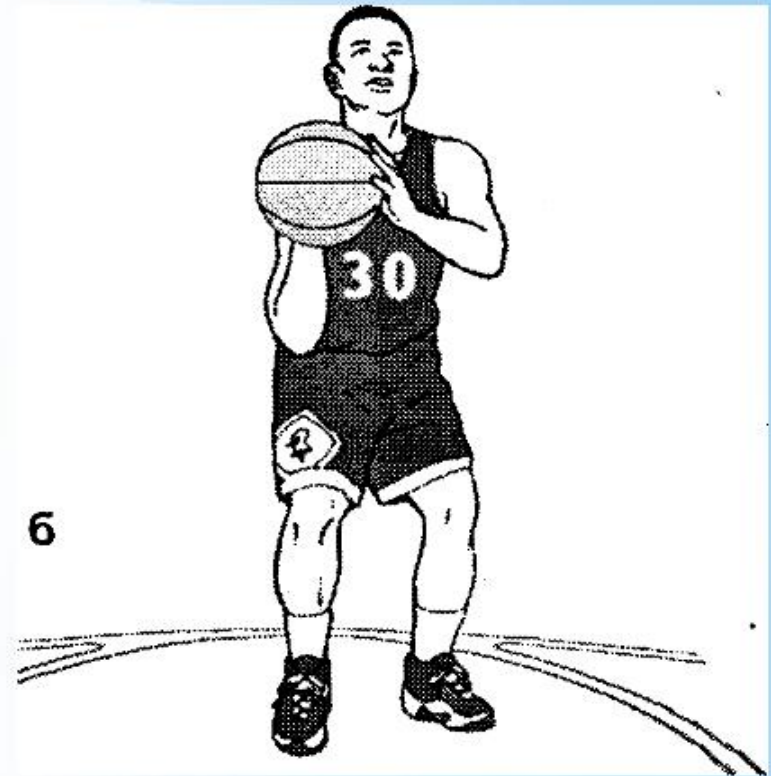
# Правила броска мяча в корзину

- бросая мяч, не опускать голову, сопровождать его руками;
- смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной;
- удерживать мяч на уровне груди, бросать мяч в кольцо с одновременным разгибанием ног.



## Техника исполнения

2. Затем перекладывал мяч на правую кисть, отведенную назад, а левой слегка придерживал его до начала броска. Серединой ладони мяча не касался: он лежал на пальцах. При взгляде спереди кисть (точнее — указательный палец), а также локоть и плечо составляли прямую вертикальную линию.



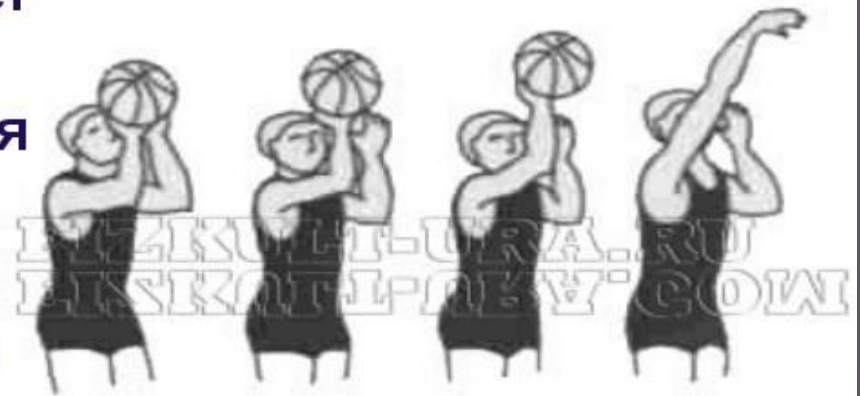
## Техника исполнения

4. Для точности броска особенно важно движение правой руки. Сначала начинается плавное разгибание ее в локтевом суставе, затем к этому добавляется заключительное движение кистью (так называемый кивок). В момент отделения мяча от руки все туловище, от носков до кончиков пальцев, вытягивается, как струна. Рука полностью разгибается уже после вылета мяча.



## Техника исполнения

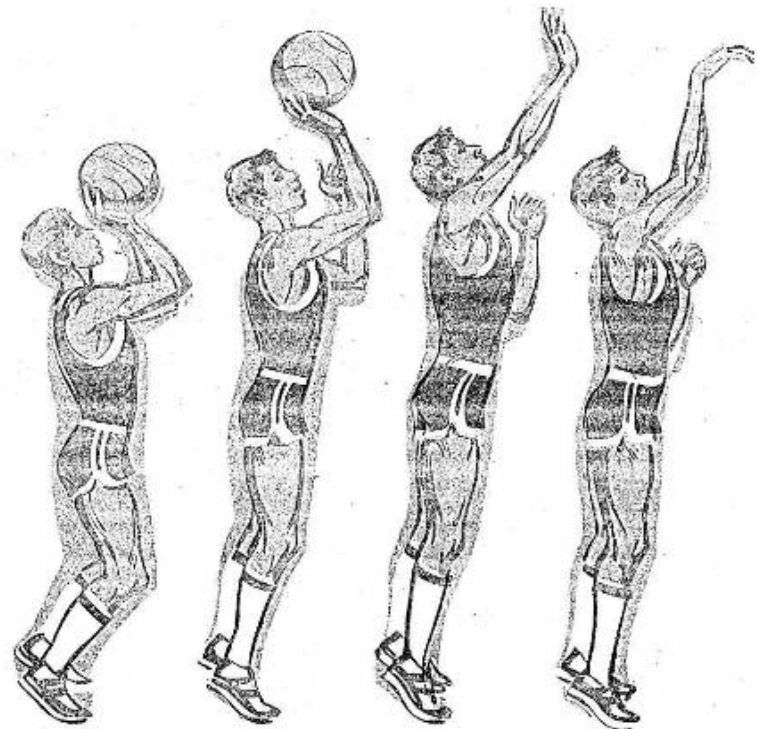
- 6.** Кроме вращения, важна и траектория полета мяча. Вначале лучше посылать мяч в цель по крутой дуге и лишь потом перейти к броскам с оптимальной траекторией.
- 7.** Если же игрок привыкнет к броскам с пологой траекторией, то избавиться от ошибки станет намного труднее мяч будет часто ударяться то в ближнюю, то в дальнюю дужку кольца и отскакивать в поле.



Бросок  
одной рукой от плеча

## Типичные ошибки начинающих баскетболистов

- Игрок спешит выполнить бросок, не используя все выделенное для этого время. В результате более быстрый, чем на тренировке, темп исполнения приема нарушает привычную координацию движений.
- Баскетболист слишком сосредоточивается на мысли, поразит он цель или нет, вместо того чтобы следить за правильностью движений и думать только об этом





# Общая информация

\*Штрафной бросок в кольцо в баскетболе считается отличной возможностью для команды. Он позволяет без сопротивления противника, с удобной позиции, набрать от одного до трех очков. Как правило, такое наказание назначается в том случае, если в момент, когда игрок бросает мяч по кольцу, противник нарушил против него правила. Если мяч после фола попал в кольцо, очки засчитываются, и назначается один кидок в виде штрафа. В остальных случаях – два раза. Но есть одно исключение: если против баскетболиста сфолили, когда он кидал с трехочковой позиции, ему дается три броска в случае незабитого мяча, и один, если он попал в кольцо. Штрафной бросок в баскетболе может назначаться и вследствие других явных нарушений одной из команд. При техническом фоле его делает любой из членов команды. Каждый мяч, забитый со штрафного, приносит одно очко.

# Возможные ошибки:

---

1. Потеря равновесия.

2. Несогласованность  
работы рук и ног.

3. Неполный разгиб руки в локтевом суставе.

4. Отсутствие захлеста руки.



# Заключение

Игра в баскетбол является нагрузкой аэробно-анаэробного характера, и поэтому применение баскетбола в качестве средства физического воспитания учеников является весьма эффективным для развития выносливости, быстроты и силы.

Занятие баскетболом оказывает большое влияние на развитие мозга. Разнообразные сигналы во время игры стимулируют функционирования нервных клеток и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию преимущественных (генетических) возможностей нервной системы .

**Спасибо за внимание!**