

Двойной шаг в баскетболе

Учитель физической культуры

МБОУ СОШ №28

Чмыхал Ирина Юрьевна

Баскетбол

- **Баскетбол** — атлетическая спортивная игра, один из самых популярных видов спорта. Занимаясь баскетболом, вы станете сильными, быстрыми, ловкими и смелыми, воспитаете в себе меткость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Эмоциональная игра поднимает настроение человека, делает его общительным и **КОНТАКТНЫМ**.

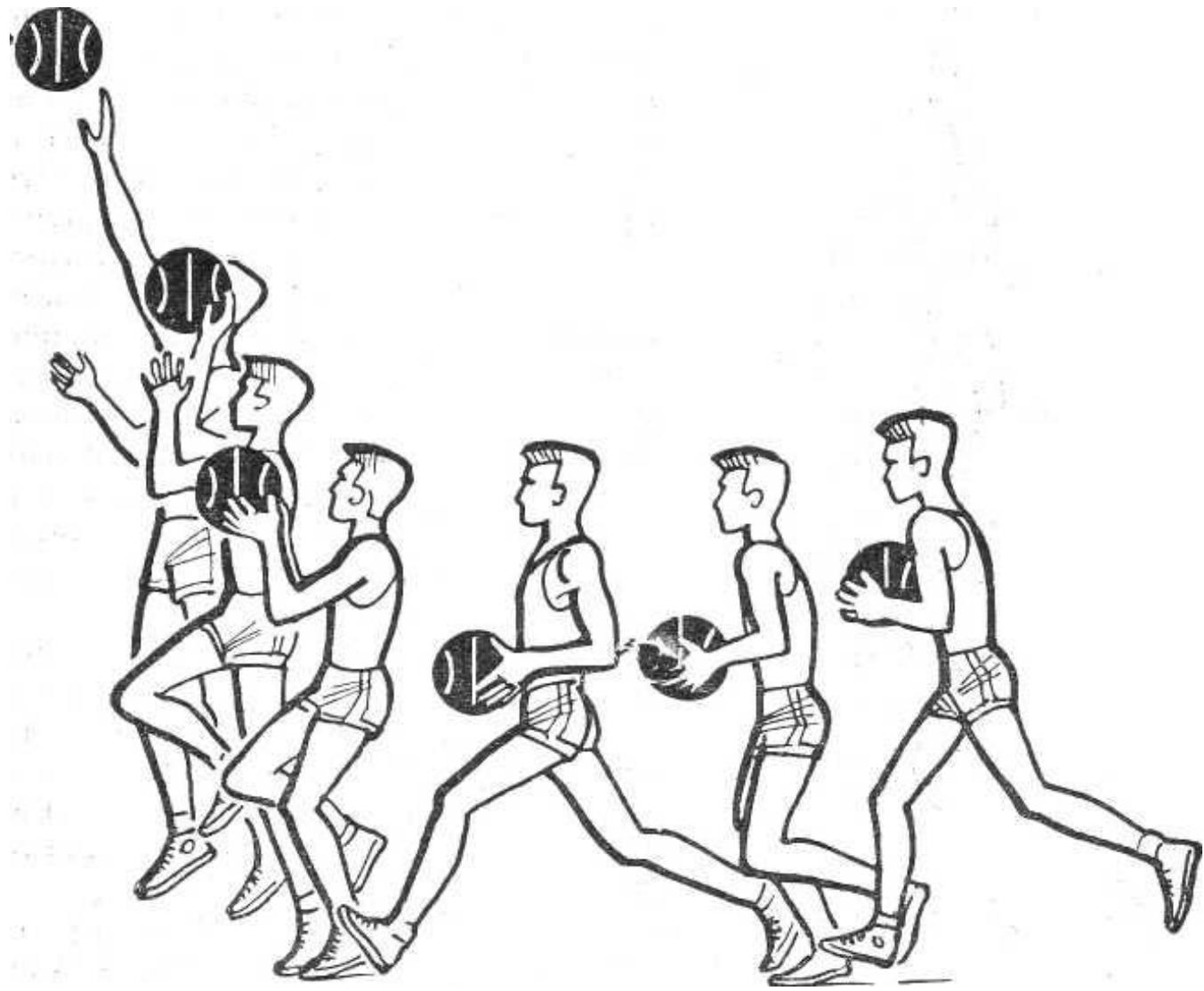


Техника двойного шага

- Для начала необходимо встать на линии штрафной площади, немного наискосок по отношению к кольцу. Необходимо сделать пару шагов для разбега, при этом не забывая вести мяч. Как только вы почувствуете, что уже достаточно разогнались, делаете один длинный шаг правой ногой. Мяч в этот момент уже должен находиться в руках. После этого выполняется короткий шаг перекатом с пятки на носок левой ногой. Одновременно вы делаете отталкивание левой ногой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку.

Техника двойного шага

- В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дано для игроков, бросающих с правой стороны. В ситуации с проходом слева, соответственно, все делается наоборот: первый длинный шаг делаете левой ногой, а второй – правой.



Техника броска

- Как правило, в технике броска с двух шагов применяется еще один способ забросить мяч в корзину – бросок от щита. Суть его состоит в том, что, находясь под углом по отношению к щиту, довольно сложно забросить мяч прямо в кольцо. Здесь на помощь нам приходит белая квадратная линия, нарисованная на щите вокруг дужки кольца.

Техника броска

- Натренировать технику броска с боку достаточно просто. Для этого нужно встать в пределах штрафной площадки, под углом в 45 градусов по отношению к щиту. Чтобы забросить мяч из этого положения, необходимо попасть в ближайший к нам верхний угол квадратной линии на щите. То есть, если вы находитесь слева от кольца, бросаете в район левого верхнего угла этого квадрата, а если справа – то в правый. Все довольно просто и понятно.



Источники дополнительных сведений:

- Техника броска в баскетболе: главные правила

<https://www.sovsport.ru/others/articles/80859-o-tehnika-broska-v-basketbole-glavnye-pravila?from=scroll>

- Элементы техники в баскетболе

<https://lektsii.org/15-39533.html>