

Урок по физической культуре



Разминка:

<https://www.youtube.com/watch?v=rOzIfBekuqs>

Специальная разминка:

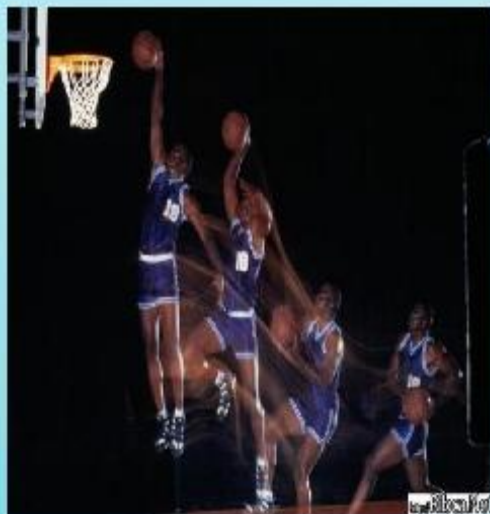
<https://www.youtube.com/watch?v=H5uVc0WGUNs>



Виды бросков в баскетболе

Броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:

- бросок двумя руками и одной рукой;
- бросок от груди;
- бросок снизу;
- бросок сверху вниз;



Позиция и передвижение игрока

характер движения игрока

- бросок с места
- бросок в движении
- бросок в прыжке

расстояние до кольца

- дальний бросок - трехочковый
- средний бросок
- близкий бросок (из под щита, сверху)



Бросок одной рукой от головы

Бросок применяется для поражения корзины с линии штрафного броска.

Баскетболист принимает стойку:

- Одноименная с бросающей рукой нога находится впереди;
- Другая нога на полстопы назад;
- Мяч удерживается двумя руками у плеча бросающей руки (кистью со стороны задней поверхности мяча).

Подготовительная фаза:

- Начинается одновременным сгибанием в коленных суставах и вынос мяча к голове;
- Взгляд концентрируется на верхней, ближней к игроку точке дуги кольца.



В основной фазе бросковое движение заканчивается:

- Активным сгибанием вперед кисти;
- Выпуск мяча осуществляется при полном выпрямлении ног и бросающей руки;
- Направляющее движение мячу задается указательным пальцем, усилием на нижнюю часть (придает обратное вращательное движение).

В завершающей фазе выполнения приема:

- Бросающая рука сопровождает полет мяча к корзине;
- Игрок «тянется» за мячом, поднимаясь на носки, а затем приходит в стойку готовности.



После ведения вблизи от корзины мяч нужно:

- удерживать двумя руками на уровне груди;
- начинать отталкивание и выносить мяч вверх.

При выносе мяча вверх его следует:

- удерживать двумя руками почти до самого момента броска;
- как обе руки будут выпрямлены, правой рукой толкаем мяч вверх, направляя его в щит 30см. над корзиной.



БРОСОК В ПРЫЖКЕ



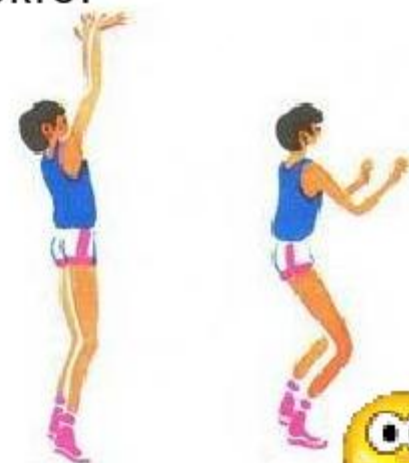
Самый популярный бросок в современном баскетболе – бросок в прыжке.

В момент ловли мяча поставь стопы ног параллельно и направь взгляд на корзину. Начинай отталкиваться двумя ногами вверх, вынося мяч двумя руками вверх.



Когда мяч окажется над головой, поверни кисти так, чтобы он лежал на правой руке, а левая просто поддерживала его сбоку. Локоть правой руки должен быть направлен на корзину. Руки с мячом остаются в таком положении до тех пор, пока ты не достигнешь высшей точки прыжка. Затем направь мяч в корзину простым разгибанием правой руки в локте.

Бросок завершается захлестывающим движением кисти, при котором мяч сходит с кончика указательного пальца. Приземлись на две ноги и будь готов выйти к щиту для борьбы за отскок.



Старайся после отталкивания взлететь строго вверх, держи плечи параллельно, а голову прямо. От начала отталкивания до приземления надо смотреть только на корзину.



БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ

Бросок двумя руками от груди в современном баскетболе применяется крайне редко и главным образом для атаки корзины с дальних дистанций.

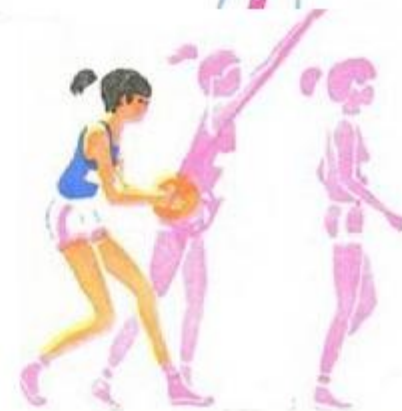
В и. п. – мяч примерно на уровне груди, без напряжения, но прочно охвачен пальцами. Ладони не должны касаться мяча. Взгляд направлен на цель и не оставляет ее на протяжении всего броска.

Так как бросок выполняется двумя руками, расположение ног может изменяться: стопы, носками направленные в сторону корзины, ставятся параллельно на одном уровне или одна из них (любая) выставляется вперед.

Бросок начинается с замаха коротким плавным петлеобразным движением вниз и назад. Одновременно сгибаются ноги в коленях.

Выпуск мяча осуществляется после его проноса вдоль туловища и лица снизу вверх обеими кистями и последующего полного выпрямления рук. Одновременно все части тела выпрямляются вверх.

После того как мяч покинет кончики пальцев, делается шаг вперед, сопровождая бросок.



Ответьте на вопросы:

- 1. Перечисли виды бросков.
- 2. Позиции и передвижения игроков.





Удачной игры!

