ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Тема 4.3 Броски мяча в корзину

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо — ее главная цель.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча.



Рисунок 1 — **Классификация бросков в корзину**

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника.

Бросок двумя руками от груди с места выполняют из основной стойки нападающего с мячом. В подготовительной фазе игрок прицеливается в центр кольца и, подседая, выполняет замах руками с мячом, как при передаче двумя руками от груди. В основной фазе броска продолжается движение мяча вдоль туловища вверх, до уровня глаз, и далее вверх-вперед в направлении корзины. Одновременно с выпрямлением рук происходит плавное разгибание ног, и масса тела переносится на впереди стоящую ногу или на носки. Заканчивается бросок мягким захлестывающим движением кистей, которые после выпуска мяча остаются слегка разведенными наружу.

Обучая броску, следует обращать внимание на траекторию полета мяча. При бросках с левой или правой стороны от корзины под углом 30-60 градусов мяч направляют в цель ударом о щит. Хорошим ориентиром при этом является малый квадрат над кольцом.

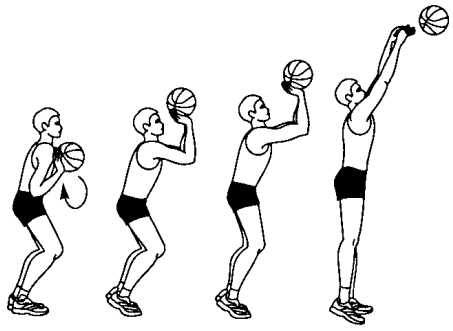


Рисунок 2 — **Бросок двумя руками от груди**

Бросок двумя руками от головы (сверху) – основной бросок в баскетболе для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а также с линии штрафного броска. Причем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке.

Расположение ног, как и в предыдущем броске, произвольное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к голове: локти оптимально разведены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти «взведены» - находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча.

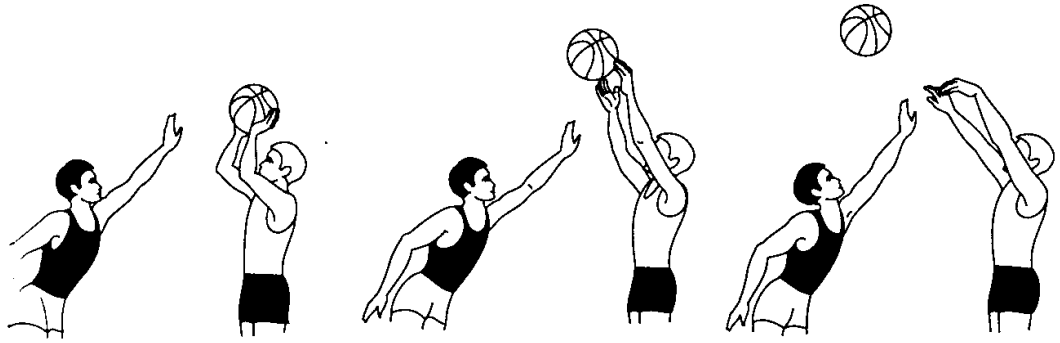


Рисунок 3 — **Бросок двумя руками от головы (сверху)**

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

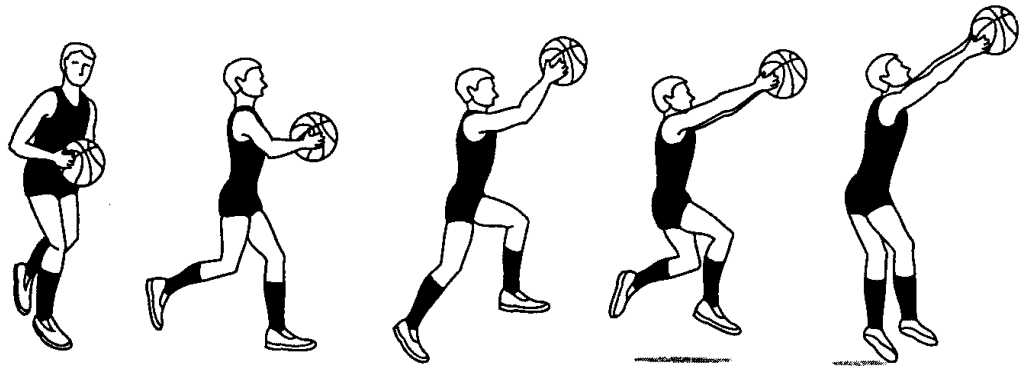


Рисунок 4 — **Бросок двумя руками в прыжке**

Бросок одной рукой от плеча – распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие баскетболисты используют его также в качестве штрафного броска.

В исходном положении для броска с места вперед на небольшое расстояние выдвинута нога, одноименная бросающей руке. Носок и колено этой ноги развернуты точно в направлении корзины. В подготовительной фазе ноги слегка сгибаются, а мяч в это время кратчайшим путем выносится над правым плечом так, чтобы правая кисть располагалась несколько впереди головы сзади-снизу под мячом, а левая поддерживала его сбоку. Основная фаза броска начинается с одновременного разгибания ног и правой руки с мячом, левая рука отводится в сторону. Мяч плавно перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов за счет одновременного, равноускоренного выпрямления руки в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. Мяч отрывается от пальцев, когда плечо, предплечье и кисть образуют прямую линию. После отрыва мяча от кончиков пальцев кисть по инерции сгибается до отказа, затем рука расслабленно опускается вниз, и игрок принимает основную стойку.

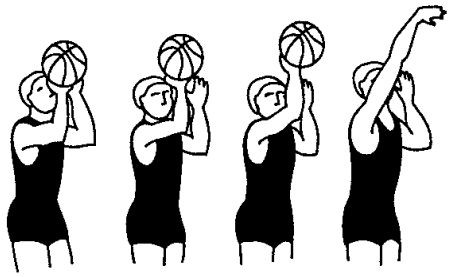


Рисунок 5 — **Бросок одной рукой от плеча**

Основные ошибки при выполнении дистанционных бросков:

- неустойчивое расположение стоп (узкое или широкое);
- полностью выпрямленные ноги или недостаточно согнутые колени – ноги не «заряжены» на бросок;
- потеря равновесия;
- несогласованность в работе верхних и нижних конечностей;
- мяч удерживается ладонями или сомкнутыми пальцами, закрепощенными кистями;
- неполное разгибание руки в локте при броске одной рукой;
- отсутствие захлеста кисти;
- недостаточное или чрезмерное разведение локтей в стороны при бросках двумя руками;
- отклонение туловища и головы назад или в сторону.

Бросок одной рукой от головы (сверху) используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита, а также с линии штрафного броска. Причем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке.

Подготовительная фаза начинается одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах, (ноги «заряжаются») и выносом мяча к голове (угол сгибания в локтевом суставе приближается к 90 градусов). Игрок находится в положении, когда указательный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стопа находятся в одной плоскости с корзиной. Мяч лежит на кисти бросающей руки, максимально «взятой» на себя, и поддерживается другой рукой сбоку.

Для основной фазы характерным является согласованное разгибание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удерживается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону. Туловище и голова сохраняют вертикальное положение. Заканчивается бросковое движение активным сгибанием вперед в лучезапястном суставе рабочей руки — хлестом кисти.

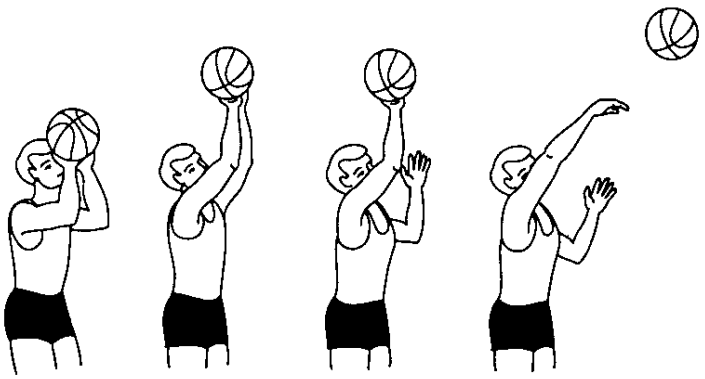


Рисунок 6 — **Бросок одной рукой от головы (сверху)**

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) — основное средство завершающих действий в нападении в современном баскетболе.

Бросок в прыжке выполняется преимущественно сильнейшей рукой, а в редких случаях — двумя.

Уровень исходного положения мяча непосредственно перед бросковым движением может быть разным. Соответственно выделяют броски в прыжке одной рукой от плеча, одной рукой от головы и одной рукой над головой (т.е. почти с выпрямленных рук); двумя руками от головы и над головой.

Игрок получает мяч от партнера стоя на месте, в движении или совершает остановку после ведения. Прекратив движение, он принимает устойчивое двухопорное положение с незначительно выставленной вперед ногой, одноименной с бросающей рукой. Ноги согнуты и находятся на ширине плеч, впереди стоящая стопа направлена носком на корзину, сзади стоящая развернута носком наружу. Масса тела равномерно распределена на обе ноги. Плечо бросающей руки незначительно выведено вперед. Мяч удерживается в двух руках на уровне плеча, немного впереди туловища. Рабочая кисть максимально согнута назад до горизонтального положения, пальцы широко расставлены. Поддерживающая рука обхватывает мяч сбоку. Мяч, бросающая рука и одноименная нога располагаются в одной вертикальной плоскости.

Движение начинается толчком двумя ногами вертикально вверх и одновременной корректировкой положения мяча для соответствующего броска: фиксацией его на необходимой высоте у плеча, выносом к голове или над головой.

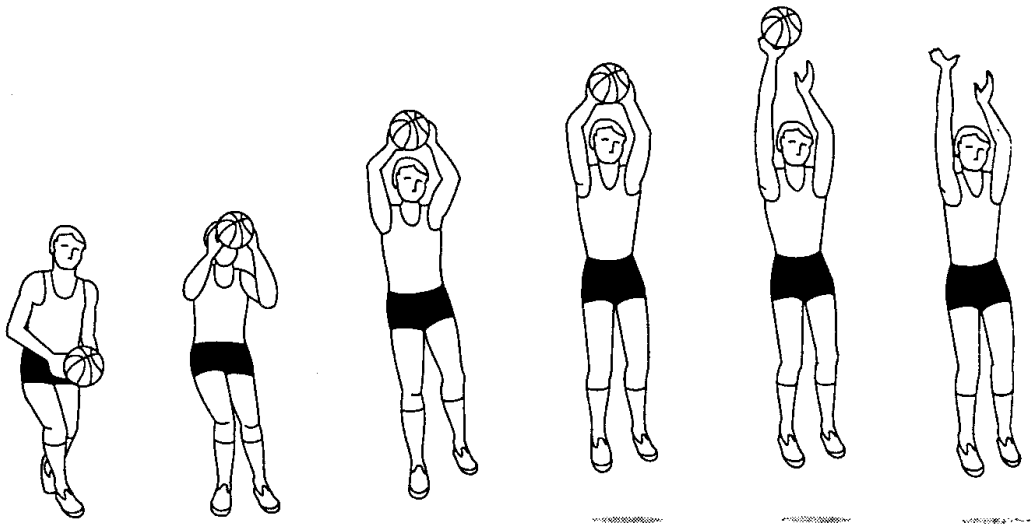


Рисунок 7 — **Бросок одной рукой сверху в прыжке**

При *бросках одной рукой* локоть бросающей руки располагают под мячом и направляют на корзину, а локоть другой руки чуть отводят в сторону, поддерживая мяч кистью сбоку или снизу.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника. Может осуществляться как после вышагивания с места, так и после овладения мячом в движении.

Бросок после вышагивания с места начинается с шага разноименной с бросающей рукой ноги в сторону от соперника. Стопа ставится перекатом с пятки на носок и на внешнюю сторону с последующим поворотом в положение боком к щиту. Опорная нога при этом слегка сгибается, взгляд игрока устремлен на корзину, мяч лежит на согнутой кисти бросающей руки, поднят на уровень плеча и поддерживается сверху другой рукой. Если игрок получает мяч в движении, используется двухтактный ритм разбега.

Отталкиваясь разноименной ногой, игрок кратчайшим путем поднимает полусогнутую руку с мячом вверх — в сторону. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, ограждает мяч от защитника. Одновременно с махом одноименной с бросающей рукой ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину. Выпуск производится скатывающим движением кисти, когда вертикально выведенная рука приближается к голове.

В завершающей фазе игрок сопровождает мяч за счет сгибания бросающей руки в локтевом и лучезапястном суставах («накрывает голову») и приземляется в устойчивое двухопорное положение.

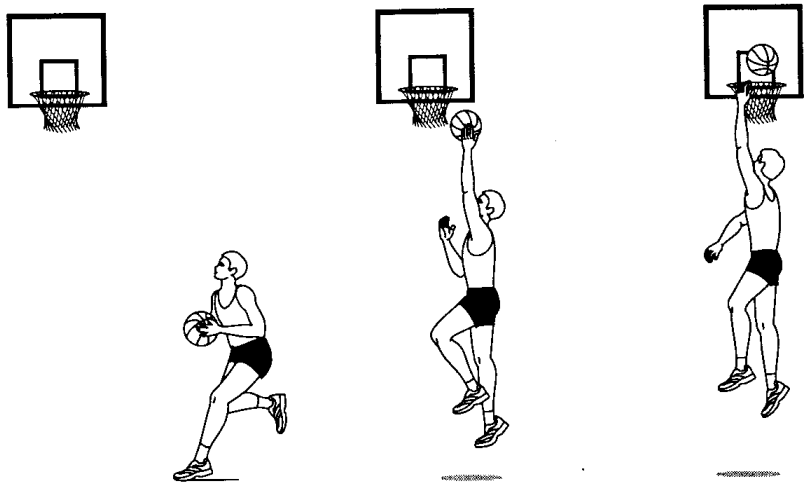


Рисунок 8 — **Бросок одной рукой над головой (крюком)**

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу. Этот бросок целесообразен во время прохода под щит в условиях активного сопротивления противодействующего защитника и применяется, чтобы избежать накрывающего мяч движения руками сверху.

Некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Игрок после овладения мячом и выполнения двухшажного разбега, которые совпадают по всем параметрам с движениями при броске одной рукой сверху, стремится выпрыгнуть как можно дальше вперед-вверх, а не вертикально вверх. Для этого он, наклоняясь вперед, выносит общий центр тяжести тела за толчковую ногу; бросающая рука (дальняя от защитника) развернутая ладонью к корзине, самостоятельно удерживает мяч на уровне пояса.

В безопорном положении рука выносится вперед-вверх, полностью выпрямляясь, — игрок как бы пытается дотянуться до кольца. При этом для удлинения полета толчковая нога может сгибаться и подноситься к маховой. Завершающее движение кистью в высшей точке прыжка выполняется резко на себя, придавая мячу вращение вперед вокруг поперечной оси.

Бросок двумя руками снизу отличается от предыдущего тем, что мяч контролируется двумя руками с момента овладения им до выпуска. Вынос мяча для броска осуществляется выпрямлением рук снизу вперед-вверх, кисти направляются вверх ладонями.

Добивание мяча. 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.

Основные ошибки при выполнении броска одной рукой в движении:

- снижение скорости передвижения или остановка перед ловлей мяча;
- рассогласование работы ног и рук: ловля мяча на шаге разноименной с бросающей рукой ноги;
- вялое, неэффективное отталкивание; отсутствие махового движения одноименной с бросающей рукой ноги: недостаточно высокий прыжок;
- неправильный вынос мяча: мяч сильно удален от плеча (головы) вперед или заведен за голову; локоть бросающей руки отклонен или отведен в сторону; не «взведена» кисть бросающей руки;
- несвоевременный выпуск мяча: до или после достижения игроком высшей точки прыжка;
- потеря равновесия при приземлении: приход на маховую ногу или на прямые ноги.