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

Тема 4.4 Техника штрафных бросков

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.

Техника выполнения штрафного броска в баскетболе существенно не отличается от выполнения других бросков. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет защитан. При выполнении штрафного броска взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и выпадом руки. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна повторять движение, будто вы закладываете мяч в корзину.

Штрафной бросок - это возможность, предоставляемая игроку, набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

При выполнении штрафного броска следует соблюдать следующие **правила**:

-расслабить тело (особенно - руки и кисти) и одновременно сосредоточить внимание на цели;

- принять правильную стойку;

- почувствовать мяч, покрутить его в руках, 2-3 раза ударить в пол, взять его в руки так, чтобы последние фаланги указательного и среднего пальцев бросковой руки оказались на черной полоске мяча;

- сконцентрировать внимание на дужке кольца, мысленно представить, как мяч проскакивает сквозь нее, сделать глубокий вдох, выдохнуть - и только после этого бросать.

Серия штрафных бросков - это все штрафные броски в результате наказания за один фол.

Штрафной бросок и все действия, связанные с ним, заканчиваются, когда мяч:

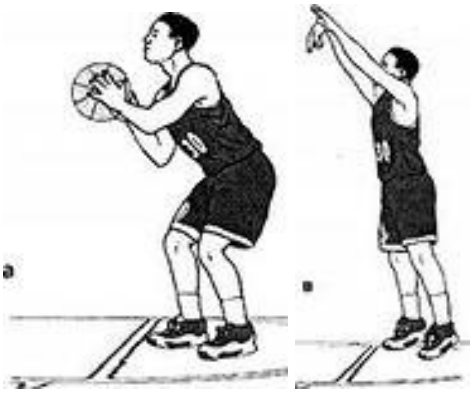
- входит непосредственно в корзину сверху, остается в ней или проходит сквозь нее;

- не имеет больше возможности попасть в корзину непосредственно или после касания кольца;

- правильно был сыгран игроком после того, как коснулся кольца;

- касается пола;

- становится мертвым.



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 или коснулся кольца;
- должен выпустить мяч в течение пяти секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение;
- не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца.

Применяются следующие упражнения для отработки техники и результативности штрафного броска:

1) броски между выполнением различных игровых упражнений;
2) броски с задачей попасть два или три раза подряд;
3) броски с задачей как можно больше попаданий подряд;
4) броски с применением мячей разного веса и диаметра: баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные;
5) броски с закрытыми глазами;
6) броски с различных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях и т.д.;
7) броски, приближенные к игровой обстановке, после промаха - ускорение к противоположной лицевой линии и обратно, сгибание, и разгибание рук в упоре лежа и т.д.