Техника броска в кольцо.

Основная задача:

Основная задачача – забросить мяч.

- Бросать следует так, чтобы мяч пролетал возможно ближе к боковой части кольца и мягко ударялся в щит. Важно, чтобы прыжок делался вверх, а не вперед.

Прыжок в броске:

- При вертикальном прыжке легче попасть в корзину, так как замедляется движение игрока в воздухе и он приближается к корзине.
- Когда игроку не удается подвести мяч для броска с отскоком от щита, следует бросать непосредственно в корзину.

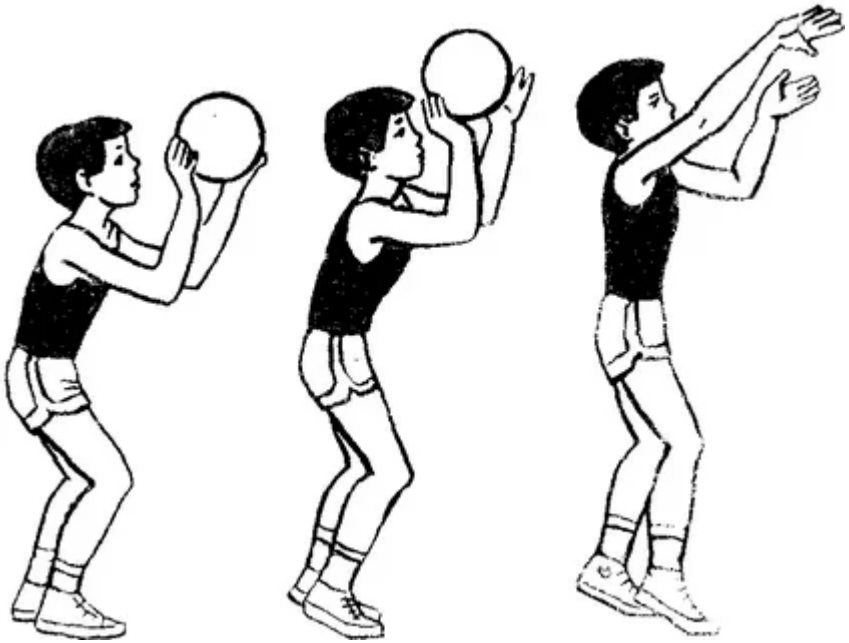
Вращение мяча:

- Вращение мяча. Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение.

- Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит.

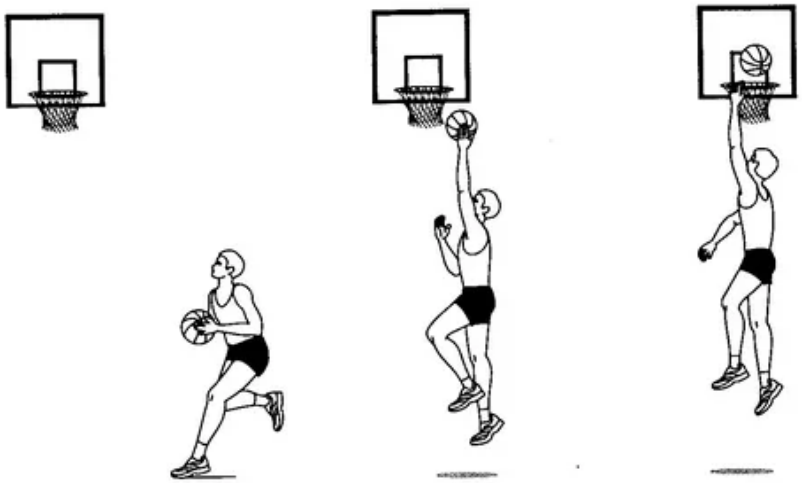
Траектория:

- Траектория полета мяча. Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 14 показаны основные виды траекторий.



Сосредоточеность и раслабление:

К каждому броску следует относиться ответственно. Для этого необходимо сосредоточиться. Стоит только отнестись к броскам небрежно, как немедленно снизятся результаты. Но вместе с тем важно, чтобы сосредоточенность не сковывала игрока. Если бросать напряженно, то мяч, как правило, будет не долетать до корзины или лететь с очень пологой траекторией.



Виды бросков:

- классический бросок, от плеча– как мы разобрали, есть в арсенале любого игрока. Применяется во многих игровых ситуациях и является самым востребованным.
- Бросок одной рукой и его вариация бросок «крюком» – применим при близких дистанциях. Игрок подпрыгивает дугообразным движением и буквально заносит мяч в корзину.
- Бросок с отклонением – считается высшим мастерством баскетболиста. Такой бросок невозможно заблокировать и ещё тяжелее удачно исполнить. Во время броска игрок отклоняется всем корпусом назад, освобождая место для броска и отпускает мяч в высшей точке прыжка.

Спасибо за внимание!