**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ по теме**

**“броски мяча”**

В баскетболе существует много способов бросков мяча в корзину. Известно, что броски различаются по дальности: броски с близкого расстояния, со средних и дальних дистанций.

Рассмотрим броски со средних и дальних дистанций. Такие броски выполняются в основном либо одной рукой от плеча, либо двумя руками от головы. Такие броски у новичков редко получаются меткими, поэтому их стоит применять только если вас сильно атакует соперник и передать мяч не получается. В бросках со средних и дальних дистанций игрок держит мяч высоко перед собой, что побуждает защитника подходить ближе, поэтому игроку легче произвести удар без потери мяча.

Такие броски должны выполняться рукой, обладающей большей силой, иначе мяч не долетит до цели. При бросках с разных дистанций траектория полета различается. Со средней дистанции (3 – 6,5 м от кольца) и дальних дистанциях (больше 6,5 м от кольца) оптимальной траекторией является парабола, причем максимальная высота параболы от кольца составляет не больше двух метров, иначе точность броска будет снижена. Конечно, с увеличением дистанции необходимо применять больше силы при броске.

Изучим технику броска мяча одной рукой с места. Такой бросок применяют со средних и дальних дистанций для забрасывания мяча в корзину или дальней передаче.

Подготовительная фаза:

Игрок занимает положение на немного согнутых ногах, бросающая рука и плечо слегка повернуты к корзине. Необходимо выставить вперёд ногу с той же стороны. Мяч держится над плечом широко расставленными пальцами, кисть максимально отведена назад, а большой направлен к уху. Локоть бросающей руки должен быть направлен вперёд, другой рукой нужно поддерживать мяч, но не загораживать себе обзор.

Основная фаза:

Для совершения броска необходимо присесть на носки, вес тела должен быть распределён равномерно на обе ноги. Нужно прицелиться и резко выпрямить бросающую руку одновременно с ногами. Кисть должна мягко бросить мяч, но при этом совершить захлёстывающее движение. При броске ноги полностью выпрямлены, игрок переносит вес целиком на носки.

Завершающая фаза:

Игрок опускает руку и занимает игровую позицию.

Теперь рассмотрим технику броска двумя руками от головы. Такой бросок применяют на средних дистанциях, поскольку нельзя совершить сильный замах.

Подготовительная фаза:

Игрок на согнутых ногах, ноги могут занимать любое положение при этом броске. Делая замах, игрок двумя руками поднимает мяч к голове. Локти при этом разведены в стороны, направлены к цели. Кисти направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу.

Основная фаза:

Игрок резко выпрямляет руки и одновременно с ними ноги. Кисти мягко бросают мяч, направление полёта можно корректировать с помощью указательных пальцев. Кисти в завершающий момент броска направлены тыльными сторонами друг к другу, большие пальцы направлены вниз.

Завершающая фаза:

Игрок опускает руки и занимает игровую позицию.

Для совершенствования техники бросков со средних и дальних позиций применяют следующие упражнения:

* Броски с разных точек на расстоянии 5 – 6 метров от щита. Необходимо как можно больше раз попасть мячом в корзину с большого расстояния. Если попасть не получается, можно начать упражняться с меньшего расстояния.
* Броски с расстояния 5 – 6 метров от щита с условием сопротивления защитника. Можно играть против защитника вдвоем, передавая друг другу мяч и выжидая наиболее подходящий момент для броска.

Подвижная игра «Школа». Отмечаются несколько точек на разном расстоянии от корзины, не меньше 5 – 6 метров. Игрок должен забросить мяч в корзину с первой точки, если забросил – можно перейти к другой точке и так далее. Необходимо пройти «экзамен» и сдать бросок со всех точек.

Рассмотрим технику выполнения бросков мяча после двух шагов.

Такие броски удобно выполнять в движении при ведении мяча или после ловли мяча на ходу. Как понятно из названия, игрок делает два шага и бросает мяч. Такой прием также называется двухшажная техника плюс бросок. Броски выполняются с близкого и среднего расстояния.

Выполнение приёма различается в зависимости от того, кем является игрок: правшой или левшой.

Изучим выполнение упражнения для правши.

Подготовительная фаза:

Игрок с мячом в правой руке должен сделать длинный шаг правой ногой, а после него – небольшой, укороченный шаг левой ногой и в этот момент подтянуть мяч к груди.

Основная фаза:

Сразу после второго шага происходит отталкивание левой ногой и выпрыгивание вверх и вперёд, одновременно необходимо вынести правую руку для броска как можно выше. Далее совершается бросок при помощи мягкого движения кисти и придания обратного вращения мячу при помощи пальцев. Чтобы забросить мяч в корзину, необходимо бросить его в правый верхний угол квадрата, нарисованного на щите.

Завершающая фаза:

Мяч отскакивает от щита и залетает в кольцо. Игрок мягко приземляется на обе ноги, согнув их для амортизации.

Для левши бросок выполняется аналогично, но правая нога и рука меняется на левую, и наоборот.

Как было сказано, при таком броске нужно придать мячу обратное вращение. Разберемся, как это сделать.

Обратное вращение мяча – это процесс, при котором мяч вращается против горизонтальной оси в сторону, противоположную полету мяча. Чтобы придать мячу обратное движение необходимо совершать бросок разгибающим движением кистей и пальцев в направлении корзины. Когда мяч вылетает из рук, должно происходить продолжение вращения больших пальцев внутрь и вниз, при этом руки остаются слегка согнутыми в локтях, ладонями наружу.

Изучим, для чего иногда нужно делать именно два шага, вместо одного для прыжка и вместо того, чтобы выпрыгивать с места. Второй короткий шаг при броске выполняется, чтобы баскетболист как можно выше выпрыгнул и максимально приблизил правую руку с мячом к кольцу. Такой прием особенно эффективен при преодолении большого расстояния игроком на высокой скорости.

Для обучения такой технике бросков необходимо сначала тренировать броски с близкого расстояния.

Начинают тренировку обычно из положения под углом 45 градусов из под кольца. Для правшей необходимо встать с правой стороны, для левшей – с левой. Из этой позиции нужно тренировать броски с отскоком от щита и обучаться технике придания обратного вращения мячу. Напомним, что правшам нужно целиться в правый верхний угол квадрата на щите, левшам, соответственно, в левый. Траектория полета мяча должна быть похожа больше на дугу, чем на прямую. Также, преимуществом будет тренировка броска с другой стороны.

Для изучения и совершенствования бросков мяча после двух шагов и в прыжке выполняют следующие упражнения:

* Броски по кольцу с 5 – 7 точек радиусом 4 – 5 метров. Необходимо попасть как можно больше раз в кольцо и набрать как можно больше очков. За попадание игрок набирает 2 очка. Если мяч не попал в кольцо, то его нужно подобрать и забить в кольцо с более близкого расстояния. За добивание игроку начисляется 1 очко.
* Броски после двух шагов. Этот прием следует тренировать, находясь в 5 – 6 метрах от кольца.
* Броски в прыжке после движения. Также выполняются с 5 – 6 метров.
* Броски после двух шагов и в прыжке сразу после ловли мяча от другого игрока.
* Броски после двух шагов и в прыжке с добавлением сопротивления соперника.

Умение выполнять броски в прыжке в движении очень важна для каждого

баскетболиста, ведь в игре часто бывают случаи, когда цель закрывают соперники и мяч нужно бросить через них. Для выполнения такого броска необходимо сначала получить мяч в движении. Далее, в подготовительной фазе нужно сделать небольшой шаг одной ногой для остановки и приставить другую ногу. После необходимо поднять мяч над головой, переложить его в руку, если бросок выполняется одной рукой, оттолкнуться от земли двумя ногами и бросить мяч, придав ему обратное вращение. Бросок выполняется в основной фазе. В завершающей фазе мяч попадает в корзину, игрок приземляется на две ноги.