Бросок в кольцо в движении

**Штрафной бросок**–бросок, выполняемый баскетболистом после нарушения правил игры командой противника и назначения судьей штрафного броска.

**Бросковая рука**–рука, которой игрок совершает бросок мяча.

**Блок-шот**–блокировка мяча защитником, допускаемая правилами игры.

**Слэм-данк**–бросок сверху вниз, выполняемый вплотную к кольцу.

**Добивание** –корректировка траектории мяча, ведущая к его попаданию в корзину, после неудачного броска.

Бросок в баскетболе без преувеличения можно назвать самым важным элементом игры. Но мало просто бросить мяч – надо, чтобы мяч попал в корзину. А для этого мяч надо бросать правильно. Базовая техника включает правильное удержание мяча (на пальцах руки, не касаясь ладони), правильное положение руки (локоть направлен в сторону цели), слежение за целью во время броска и до него.

Броски классифицируют по удалённости от корзины, по характеру движения игрока, по движениям рук и т.д.

**Бросок одной рукой** подходит как для близкой, так и для средней дистанции. Именно элементы броска одной рукой чаще всего используются в современной игре. У правшей бросковая рука правая, у левшей – левая.

**Бросок двумя руками от груди** выполняют с дальних дистанций. Мяч удерживается с противоположных сторон мяча широко расставленными пальцами. При броске руки резко выпрямляются в направлении цели, пальцы рук завершающим движением придают мячу обратное вращение.

**Бросок в прыжке** применяется на средней дистанции при активном противодействии противника и похож на бросок одной рукой. Прыжок выполняется двумя ногами, либо ногой, разноимённой с бросковой рукой. Бросок производится в высшей точке прыжка.

**Бросок в движении** используется с близкой дистанции. Мяч удерживается обеими руками вплоть до начала прыжка. Толчковая нога, как и в предыдущем случае, разноимённая с бросковой рукой.

**Бросок двумя руками над головой** применяется на близкой и средней дистанции при плотной опеке игрока защитниками противника. Этот вид броска также часто применяется в прыжке.

**Бросок крюком** – эффективный, но сложный вид броска, выполняемый круговым движением руки снизу-вверх на близких и средних расстояниях при плотной опеке противником. Обычно применяется упрощённый вариант этого броска – полукрюк. При полукрюке бросок выполняется из положения полубоком к кольцу, бросок используется на близких расстояниях. В прыжке игрок совершает круговое движение рукой с мячом от плеча вверх, направляя его в корзину.

**Бросок из-под кольца** совершается вплотную к корзине. По технике исполнения чаще всего схож с броском полукрюком, с тем отличием, что во время прыжка корзина находится вплотную к игроку (иногда даже прямо над его головой).

**Бросок сверху** (слэм-данк) выполняется вплотную к корзине игроками, способными в прыжке поднять мяч выше уровня кольца. Этот бросок практически невозможно блокировать.

Кроме собственно бросков в баскетболе существует приём, называющийся добиванием. Когда бросок завершился неудачно, мяч отскочил от кольца или щита, но ещё близко к ним, игрок атакующей команды, находящийся под кольцом, может подправить траекторию мяча, отправив его в корзину.

Хорошей техники броска не всегда достаточно для попадания в корзину – ситуация в реальной игре далека от тренировок. Игроку мешают защитники противника, он кидает мяч из непривычных позиций, он может быть уставшим от темпа игры и физических нагрузок. Всё это снижает шанс удачного броска.

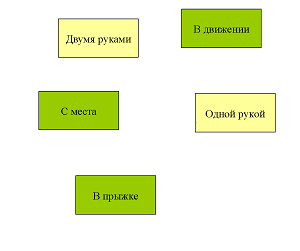
Многие начинающие баскетболисты делают ошибку, забывая о необходимости командной игры. Игрок должен уметь трезво оценивать свои шансы на удачный бросок и постоянно следить за ситуацией на поле, за положением игроков как своей, так и противоположной команды. Если шансы на удачный бросок невелики, лучше передать мяч тому игроку, у кого ситуация выгоднее.

Нельзя забывать и об ответственности, которая попадает в руки игрока вместе с мячом. Игрок должен уметь быстро, осознанно и ответственно принимать решение – бросать мяч в корзину или передать другому игроку. И здесь следует принимать во внимание всё – и шанс попадания, и уровень соревнований, и текущий счёт, и настрой команды, и т. д.

**ЗАДАНИЕ**

**1.** **Бросок на дальней дистанции**

Какой из бросков применяется на дальней дистанции при отсутствии противодействия защитников? Составьте правильный ответ из представленных элементов.



**2.** **Баскетбольные термины**

Найдите баскетбольные термины.

