Бросок в баскетболе — логическое завершение любой атаки. Команда должна сделать как можно больше метких бросков, чтобы обыграть соперника. Вся игра строится на том, чтобы овладеть кольцом другой команды с помощью разных приёмов и комбинаций, которые отрабатываются на тренировке.

Упражнения для улучшения техники броска в баскетболе.

Чтобы выполнить наибольшее количество удачных элементов необходимо постоянно их совершенствовать. Каждый баскетболист обязан не только хорошо вести мяч, но и делать передачи, а также точно попадать в кольцо соперника. Умение метко отправлять мяч в корзину зависит от многих факторов, в том числе и от времени, которое было выделено на тренировки, в ходе которых отрабатывались необходимые навыки. Рекомендуется придавать вращение мячу вокруг горизонтальной оси, противоположной от стороны полёта, то есть задавать обратное вращение. Снаряд, который брошен с обратным вращением, двигается более устойчиво по траектории, заданной игроком. Как правило, выделяют три стадии отправления мяча в корзину: подготовительная, основная и завершающая. Вариации возможны только в первой стадии, а остальные должны быть чётко доведены до совершенства.

Как правильно кидать баскетбольный мяч в кольцо с близкого расстояния.

Игрок должен обозначить себе ориентир, которым послужит квадрат, находящийся над кольцом — именно туда нужно прицелиться, чтобы отправить снаряд. В этом квадрате выбирается точка, которая станет ориентиром. И при чётком, плавном попадании в эту точку, игрок сможет без труда забросить мяч в корзину. Свою роль играет и сторона, с которой спортсмен ведёт атаку. К содержанию. Как тренировать чистые броски. Бросок называют чистым, если при попадании в корзину, мяч не соприкасается с её краями, что является большим мастерством у спортсменов. Во время исполнения игрок должен быть предельно сосредоточен, полностью контролируя траекторию полёта. Бросание выполняется плавно с помощью обратного вращения. Обратное вращение достигается благодаря движениям кисти. В отработке чистых попаданий засчитываются отскоки от щита, но не засчитываются любые касания кольца. На тренировках результата можно достигнуть при трёх удачных попытках из пяти. Но если говорить об усложнении процесса, то рекомендуется выполнять не меньше десяти бросков, и стремиться к стопроцентному успеху.

Ответить на вопросы:

1. Умение метко отправлять мяч в корзину зависит от каких факторов?
2. Какой бросок называют чистым?