**Ведение два шага бросок по кольцу**

**Баскетбол –**командная игра с мячом, в которой целью является забросить как можно больше мячей в корзину противника.

**Ведение –**способ перемещения мяча по баскетбольной площадке.

**Бросок в прыжке –**одно из нападающих действий в баскетболе, при котором игрок совершает прыжок для забрасывания мяча в корзину.

**Спортивные игры –**вид подвижных игр, в которых для победы применяются тактические и технические приемы. Популярными спортивными играми являются футбол, баскетбол и волейбол.

**Тактические действия –**выполнение приёма или комбинации, основанного на закономерностях игры, возможностях своей команды и команды противника.

**Технический приём –**наиболее эффективный, изученный приём, работающий на практике.

***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.

**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.

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.

**ЗАДАНИЯ:**

**1. Когда выполняется бросок с двух шагов.**

**Выберите правильный вариант ответа.**

**Когда используется бросок с двух шагов в баскетболе?**

* После ведения мяча
* Стоя под кольцом
* С дальнего расстояния
* После ловли передачи от другого игрока

**2. Игра «Найди слова».**

**Найдите 5 слов по теме урока.**

