

Тема. Баскетбол: броски в кольцо.



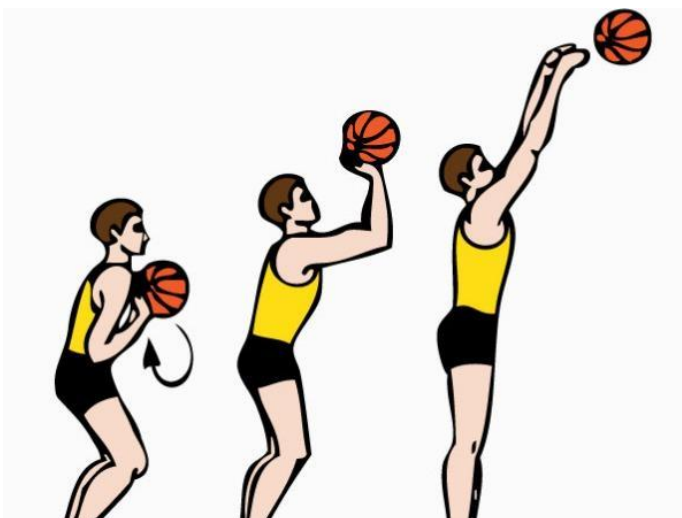
Броски в кольцо — ближние или дальние — выполняются одной или двумя руками непосредственно в кольцо или после удара мячом о щит.

Ближний бросок в кольцо осуществляется, как правило, в прыжке после удара мячом о щит (иногда на бегу или с места) и с большой силой для того, чтобы защитники соперника не могли бы помешать этому броску.

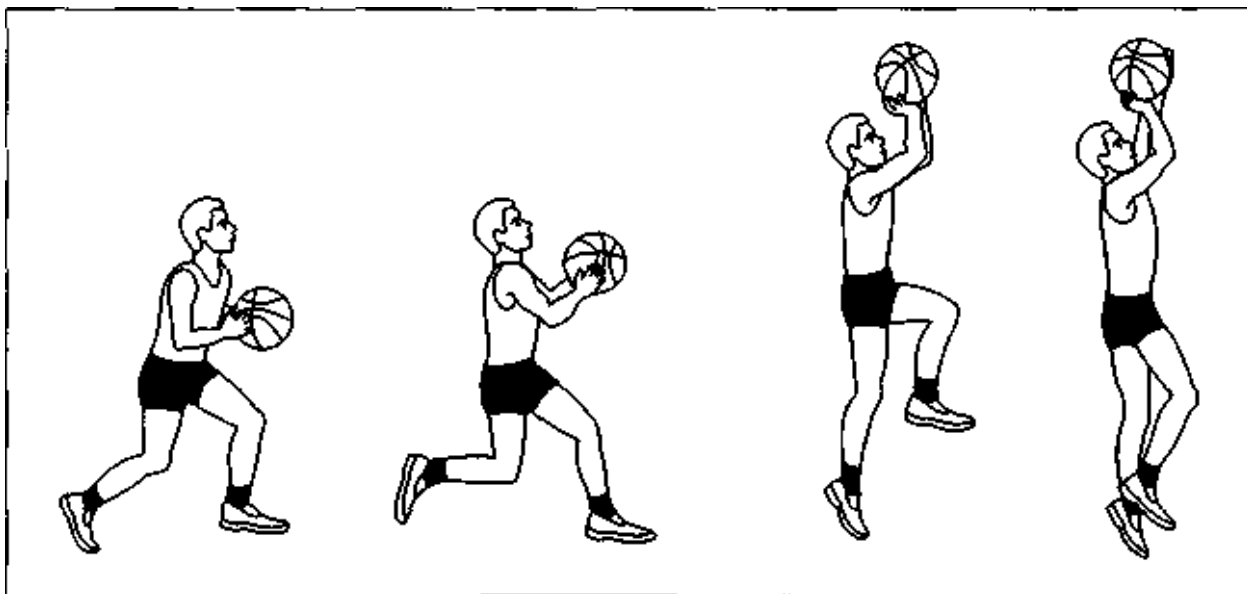
Дальний бросок, имеющий высокую траекторию полета, осуществляется непосредственно в кольцо с места (опытные баскетболисты исполняют этот бросок в прыжке). Во всех случаях решающее значение имеют направление и сила броска. Броски в кольцо с ближней дистанции спортсмены должны выполнять одинаково хорошо как правой, так и левой рукой.

Принимая во внимание сдерживание натиска команды соперника, соблюдение важнейших правил, быстрое передвижение по площадке, большие затраты сил, можно сказать, что бросок мяча в кольцо является самым сложным техническим элементом игры в баскетбол, к тому же он требует от спортсмена хорошей ориентации, быстрой реакции и комбинационно-моторных навыков.

Бросок мяча в кольцо с места



Бросок мяча в кольцо после двойного шага



Домашнее задание: изучить лекцию, продолжать заниматься физкультурой