В среднем баскетбольная команда за игру проводит 65-70 бросков мяча в корзину и до 20-25 штрафных бросков. При этом, сама подготовка к броску – это основное содержание всей игры. А вот попадание в корзину – это главная цель в баскетболе. Существует несколько видов бросков для разных позиций и ситуаций. За игру можно наблюдать их разнообразие. При этом у каждого игрока своя техника, как ведения, так и забрасывания мяча. Все это в комплекте со здоровым соревновательным чувством создает зрелищное шоу.

**Виды бросков мяча в корзину в баскетболе**

Данный вид броска активно применяется для забрасывания мяча в корзину преимущественно с дальних дистанций. Также такие броски имеют место при отсутствии активного противодействия со стороны защитника другой команды. При подготовке к такому броску, мяч обхватывают пальцами обеих рук, после чего выносят на уровень лица, при выпрямлении рук, мяч отправляется в корзину по заданной дуге. Если все расчеты игрока верны, а бросок точен, то мяч полетит прямиком в корзину противников.

Такой вид баскетбольного броска применяется со средних дистанций. Также этот бросок актуален при плотной опеке противника. Для выполнения броска такого рода, мяч выносят над головой, при этом руки слегка согнуты в локтях, при выпрямлении рук, мяч отправляется в корзину. Во время выпрямления рук, мячу придается необходимое ускорение и траектория, позволяющие попасть точно в цель – во «вражескую» корзину.

Бросок подобного типа в игре активно используется во время быстрого прохода к щиту, а также во время атак корзины в затяжном прыжке. Чтобы выполнить бросок, игрок принимает мяч в движении под ногу, после чего совершает широкой шаг и делает прыжок. Прямыми руками баскетболист забрасывает мяч в корзину, при этом полностью вытягивает свое тело. При выпрямлении рук, придается ускорение, за счет которого мяч летит в корзину. Также крайне важно правильное приземление после выполнения данного маневра.

Это один из самых распространенных видов бросков мяча в баскетболе. Применим на средних и дальних дистанциях. В данном случае игрок держит мяч в правой руке на уровне головы, при выпрямлении руки, мяч отправляется в корзину.

Такой вид баскетбольного броска используется довольно часто для атаки в движении с близких дистанций, а также из-под щита. При подготовке к броску, мяч помещается под правую ногу. В самой высшей точке прыжка рука игрока выпрямляется, и мяч выталкивается пальцами в корзину.

Данного рода бросок используют центральные игроки для атаки с близких и средних дистанций. Для броска игрок поворачивается левым боком к щиту, отталкивается левой ногой, делает прыжок, при этом правая рука с мячом дугообразным движением поднимается вверх и забрасывает в корзину.

Когда мяч отталкивается от щита, при неудачной атаки корзины, игрок может поймать мяч и снова забросить его в корзину.

Задание:

1.Сколько видов бросков мяча в корзину в баскетболе?

2.Написать какие броски вы знаете?