**БРОСОК В КОЛЬЦО С РАЗНЫХ ТОЧЕК**

**Дальняя дистанция –**расстояние больше 6,5 метров до щита.

**Средняя дистанция –**расстояние от 3 до 6,5 метров до щита.

**Спортивные игры –**вид подвижных игр, в которых для победы применяются тактические и технические приёмы. 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 прием –**наиболее эффективный, изученный прием, работающий на практике.

В баскетболе существует много способов бросков мяча в корзину. Известно, что броски различаются по дальности: броски с близкого расстояния, со средних и дальних дистанций.

Рассмотрим броски со средних и дальних дистанций. Такие броски выполняются в основном либо одной рукой от плеча, либо двумя руками от головы. Такие броски у новичков редко получаются меткими, поэтому их стоит применять только если вас сильно атакует соперник и передать мяч не получается. В бросках со средних и дальних дистанций игрок держит мяч высоко перед собой, что побуждает защитника подходить ближе, поэтому игроку легче произвести удар без потери мяча.

Такие броски должны выполняться рукой, обладающей большей силой, иначе мяч не долетит до цели. При бросках с разных дистанций траектория полета различается. Со средней дистанции (3 – 6,5 м от кольца) и дальних дистанциях (больше 6,5 м от кольца) оптимальной траекторией является парабола, причем максимальная высота параболы от кольца составляет не больше двух метров, иначе точность броска будет снижена. Конечно, с увеличением дистанции необходимо применять больше силы при броске.

Изучим **технику броска мяча одной рукой с места**. Такой бросок применяют со средних и дальних дистанций для забрасывания мяча в корзину или дальней передаче.

Подготовительная фаза:

Игрок занимает положение на немного согнутых ногах, бросающая рука и плечо слегка повернуты к корзине. Необходимо выставить вперёд ногу с той же стороны. Мяч держится над плечом широко расставленными пальцами, кисть максимально отведена назад, а большой направлен к уху. Локоть бросающей руки должен быть направлен вперёд, другой рукой нужно поддерживать мяч, но не загораживать себе обзор.

Основная фаза:

Для совершения броска необходимо присесть на носки, вес тела должен быть распределён равномерно на обе ноги. Нужно прицелиться и резко выпрямить бросающую руку одновременно с ногами. Кисть должна мягко бросить мяч, но при этом совершить захлёстывающее движение. При броске ноги полностью выпрямлены, игрок переносит вес целиком на носки.

Завершающая фаза:

Игрок опускает руку и занимает игровую позицию.

Теперь рассмотрим **технику броска двумя руками от головы**. Такой бросок применяют на средних дистанциях, поскольку нельзя совершить сильный замах.

Подготовительная фаза:

Игрок на согнутых ногах, ноги могут занимать любое положение при этом броске. Делая замах, игрок двумя руками поднимает мяч к голове. Локти при этом разведены в стороны, направлены к цели. Кисти направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу.

Основная фаза:

Игрок резко выпрямляет руки и одновременно с ними ноги. Кисти мягко бросают мяч, направление полёта можно корректировать с помощью указательных пальцев. Кисти в завершающий момент броска направлены тыльными сторонами друг к другу, большие пальцы направлены вниз.

Завершающая фаза:

Игрок опускает руки и занимает игровую позицию.

Для совершенствования техники бросков со средних и дальних позиций применяют следующие упражнения:

* Броски с разных точек на расстоянии 5 – 6 метров от щита. Необходимо как можно больше раз попасть мячом в корзину с большого расстояния. Если попасть не получается, можно начать упражняться с меньшего расстояния.
* Броски с расстояния 5 – 6 метров от щита с условием сопротивления защитника. Можно играть против защитника вдвоем, передавая друг другу мяч и выжидая наиболее подходящий момент для броска.

Подвижная игра «Школа». Отмечаются несколько точек на разном расстоянии от корзины, не меньше 5 – 6 метров. Игрок должен забросить мяч в корзину с первой точки, если забросил – можно перейти к другой точке и так далее. Необходимо пройти «экзамен» и сдать бросок со всех точек.

**ЗАДАНИЕ:**

**1.** **Броски со средних и дальних дистанций.**

**Выберите правильные варианты ответа.**

**Какие броски в баскетболе можно выполнить со средней или дальней дистанции?**

* Бросок двумя руками от головы
* Бросок двумя руками от груди
* Бросок одной рукой от плеча
* Бросок-добивание

**2. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.**

**Найдите 5 слов по теме урока.**

