Педагогическая статья.

Обучение технике броска в баскетболе.

Иногда забросы мяча могут повредить вам, особенно во время отработки бросков. Начинающие игроки готовы пойти на всё, чтобы попасть в кольцо. Они будут кидать мяч от бедра. Они будут скручивать корпус, ища дополнительную энергию для прыжка - тем более при броске с 3 м. Поэтому эта тема актуальна и умение забрасывать мяч с расстояния от 1м поможет вам в игре. Несколько удачных забросов под кольцом могут вызвать немало неприятностей, так как начинающий игрок обращает внимание только на конечный результат - взятие корзины и не понимает, что приобретает вредную привычку, которая не принесет ему добра. Лучший способ совершенствовать броски - с 1,2 м. Встаньте напротив щита, ударьте об пол мячом и встретьте его после отскока вытянутой рукой. Прикасайтесь к мячу кончиками пальцев, а не ладонью. Если у вас слишком маленькая рука, то нужно использовать мяч меньшего размера. Разверните кисть и запястье таким образом, чтобы ваша ладонь смотрела в сторону щита. Держите локоть близко к корпусу, а другую руку - вдоль тела. Бросайте мяч в корзину и удостоверьтесь, что рука следует за ним. Этот короткий бросок выполнять нужно только кистью и пальцами. Если вам приходиться изгибаться, чтобы послать мяч в кольцо, то нужно сделать бросок с близкого расстояния. Почему нужно бросать только одной рукой? Это закрепляет мнение, что слабая рука нужна только для равновесия. При броске обеими руками большой палец слабой руки часто выдается вперед, обеспечивая дополнительную силу. Отработка бросков с 1,2 м не выглядит впечатляюще. Это не так эффектно, как заброс над кольцом , выполненный снизу. Но в конечном счете это сделает вас лучшим игроком!