**Тема 1.2. Баскетбол**. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра.

Задание: изучить данный материал, законспектировать его, прислать фотоотчет.

Штрафной бросок в баскетболе: техника выполнения, расстановка игроков, очки, расстояние до кольца

**Штрафной бросок в баскетболе — это бросок, выполняемый одним игроком команды, против которой нарушили правила.** Штрафные броски отличаются от игровых количеством начисления очков. С игры баскетболист может записать на свой счёт 2 или 3 очка, а каждый реализованный штрафной приносит только 1 бал. Штрафной бросок всегда производится с определенного места на площадке — линии штрафного броска, и никто из игроков противоположной команды не должен препятствовать его выполнению, то есть, это своеобразный пенальти, в котором сражаются игрок с мячом против кольца со щитом.

Способность выполнять штрафные броски является одним из самых важнейших навыков, которым должен обладать профессиональный баскетболист. Реализация такого пенальти может определить исход игры, хотя выполнить такой технический элемент не всегда легко, особенно из-за давления со стороны трибун. Чтобы забросить мяч в кольцо у игрока должна быть уверенность, правильно поставленная техника броска и хорошая концентрация. Даже некоторые самые известные и опытные игроки НБА имеют проблемы с попаданием в кольцо со штрафного. Хороший показатель — это когда баскетболисту удаётся реализовать 75-80% всех бросков, а когда статистический показатель равняется ниже 50%, то такие персоны, с большой долей вероятности в конце матча будут отдыхать на скамейке запасных.

Сколько штрафных бросков в баскетболе?

Начнём с того, что все штрафные броски выполняются с определённой линии, которая является частью разметки баскетбольной площадки. На расстоянии 4,6 метров от кольца и 5,8 м от лицевой линии располагается линия штрафного броска длиной 3,6 м.

Если игрок нарушает правила, то в адрес его команды назначаются штрафные броски. Количество выстрелов зависит от того, где и как был совершен фол.

* 1 штрафной бросок — над игроком сфолили, который успел бросить мяч в корзину и попал в неё. Также при техническом фоле даётся 1 бросок.
* 2 броска — назначается, когда фолят над игроком, который выполнял бросок в кольцо и не попал. Также 2 броска назначаются, когда происходит нарушение правил на спортсмене, который не планировал бросать мяч в корзину, а у команды нарушившего баскетболиста правила более 5-и фолов.
* 3 броска — когда на спортсмене, собирающегося выполнить бросок, нарушили правила за пределами 3-х очковой зоны. Если бросок не точный, то присуждается 3 штрафа.

ВАЖНО! Время на выполнения штрафного броска составляет 5 секунд. Отсчёт начинается с того момента, как судья передал мяч спортсмену в руки.

Отметим, что когда баскетболист, совершивший 5 персональных или технических фолов (6 нарушений в Национальной Баскетбольной Ассоциации — NBA) или 2 неспортивных фола в поединке, должен покинуть игровой корт и больше не выходить на него, при этом ему разрешается оставаться на скамейке запасных.

Расположение игроков при штрафном броске в баскетболе

Во время выполнения штрафного броска все игроки на площадке должны занимать определённые позиции. Вдоль полосы штрафного броска, по бокам так называемого прямоугольника от линии до кольца располагаются 5 игроков: 3 от защищающейся команды и 2 от атакующей. Ближе к кольцу с обеих сторон находятся баскетболисты обороняющейся стороны, посредине 2 атакующих и ещё один защитник справа или лева ближе к бросающему спортсмену. Все остальные игроки обеих команд должны располагаться за пределами 3-х очковой зоны.

Техника выполнения штрафного броска в баскетболе

Свободный бросок может решить исход отдельно взятого противостояния, поэтому важно понимать, что такой технический элемент не стоит игнорировать, а наоборот нужно постоянно тренировать и усовершенствовать. Приблизится к линии штрафного броска, сконцентрироваться и точно положить мяч в корзину — сложная задача для многих игроков, даже топовых профессионалов. Штрафной бросок — единственная возможность в баскетболе, где защита никаким образом не может помешать забросить мяч и в кольца и набрать очко. **Ниже представлены техника выполнения броска по этапам с важными советами:**

1. Мысленно сосредоточиться на выполнении последующего броска. Заставить себя не волноваться и обращать внимание на окружающих, особенно крикливых фанатов команды соперника.
2. Расслабиться. Каждый баскетболист должен быть ознакомлен с методами релаксации, нужно изучить определённую технику дыхания, которая позволит уменьшить нервозность и напряжение.
3. Выравнивание тела. Для бросающего важно выровнять своё тело у линии штрафного броска. Статистические исследования показывают, что правильное расположение тела значительно повышает шансы игрока на точный бросок. Ноги должны быть на ширине плеч, а пальцы располагаться на расстоянии 3-5 сантиметров от линии. Также ноги должны быть немного согнуты в коленях.
4. Согните толкающею руку в локтевом суставе, направив прямо на кольцо. Локти, как правило, отклоняются в стороны и важно держать их близко к телу, перед предстоящим броском.
5. Глаза лучше всего сфокусировать прямо на цели. Определитесь сразу, как вы хотите попасть: сразу в кольцо или с отскоком от щита. С практикой вы начнётся чувствовать себя более уверенней в стойке и не нужно будет уделять много внимания расположению локтей. Это в свою очередь повысит точность.
6. Выполнение. Разгибаются ноги в коленях, локоть выпрямляется, затем идёт кисть, а выталкивание мяча происходит кончиками пальцев. Всё это важно делать одним плавным движением, и нужно следить за тем, чтобы ноги не отрывались от пола.