**Тема:** **Спортивная игра «Баскетбол». Штрафной бросок: двумя руками от головы; одной рукой от плеча. Технические действия в нападении. Учебная игра.**

Задание: записать материал в тетрадь, прислать фотоотчет. Подготовить реферат или презентацию по «Баскетболу» на тему: «Технические действия в нападении» и прислать на электронную почту.

***Бросок двумя руками от голо­вы****(сверху)*целесообразен со средней дистанции при плотной опеке соперника и полностью со­впадает со структурными особен­ностями одноименной передачи (рис. 22).

  
Расположение ног, как и в предыдущем броске, произволь­ное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к го­лове: локти оптимально разве­дены в стороны, высота подни-  
  
мания мяча индивидуальна, кисти «взведены» — находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча. Направление полета задается синхронным движением указательных пальцев обеих кистей в завершающий момент *основной фазы*броска, т.е. после полного выпрямления всех звеньев тела. Кисти после вы­пуска мяча повернуты тыльными сторонами ладоней друг к дру­гу, большие пальцы смотрят вниз.  
  
***Бросок одной рукой от плеча****—*эффективный способ атаки коль­ца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.  
  
В отличие от бросков двумя руками в и. п. игрок всегда выставля­ет вперед одноименную с бросающей рукой ногу: голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевой, локтевой и лучезапястный  
  
Ё суставы располагают в одной вертикальной плоскости с мячом. Последовательность и структура движений во всех фазах брос­ка идентичны особенностям выполнения одноименной передачи. *Основная функция в достижении результативности броска отво­дится бросающей руке.*Высота поднимания ее локтя варьируется у разных игроков и относится к индивидуальным особенностям, т.е. не влияет на точность броскового движения. Важно, чтобы разгибательное движение было мягким, плавным и совершалось для всех суставов бросающей руки в одной вертикальной плоско­сти, а мяч направлялся в корзину через указательный палец. Дру­гая рука лишь поддерживает мяч, не принимая непосредственно­го участия в броске.