

Трудно переоценить значение штрафных бросков для результата баскетбольного матча. И дело тут не только в очках, набираемых бросками из стандартного положения, но и в психологическом превосходстве тех, кто умеет метко поражать цель.

Когда каждое нарушение правил наказывается 2—3 очками со штрафных, соперники теряют уверенность в оборонительной игре. Особенно важны правильная техника выполнения приема и большое количество повторений. В этом залог успеха. Если вы будете бросать по цели хотя бы по полчаса в день, то этими однообразными движениями вы твердо закрепите, стабилизируете движения руки, которые, кстати говоря, должны быть такими же и при бросках в прыжке.

ПЕРЕЧИСЛЮ НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ НАЧИНАЮЩИХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПРИ ИСПОЛНЕНИИ ШТРОФНОГО БРОСКА:

- Игрок спешит выполнить бросок, не используя все выделенное для этого время. В результате более быстрый, чем на тренировке, темп исполнения приема нарушает привычную координацию движений.

Баскетболист слишком сосредоточивается на мысли, поразит он цель или нет, вместо того чтобы следить за правильностью движений и думать только об этом.

- Иногда игрок кладет мяч на ладонь так, что тот касается ее середины, а нужно держать мяч на пальцах.

- Порою юные баскетболисты выносят мяч к голове невысоко — и он мешает прицеливанию.

- Отделяясь от руки, мяч сходит не с указательного, а со среднего пальца.

-Траектория полета мяча излишне пологая.

- В конце броска, после выпуска мяча, начинающий баскетболист нередко сразу же отдергивает бросающую руку назад. А нужно, наоборот, после броска на секунду замереть с вытянутой рукой — это будет невольно способствовать плавности предшествующего движения руки.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ШТРАФНОГО БРОСКА

Сначала опускал мяч вниз, делал вдох и выдох. Потом выносим мяч двумя руками вверх, немного выше головы, но не слишком высоко, а так, чтобы из-под него видеть цель и в то же время не выпрямлять руки в локтях. Иначе, если заранее выпрямишь руки, придется выполнять бросок усилием одной лишь кисти, чего явно недостаточно.

Затем перекладывал мяч на правую кисть, отведенную назад, а левой слегка придерживал его до начала броска. Серединой ладони мяча не касался: он лежал на

пальцах. При взгляде спереди кисть (точнее — указательный палец), а также локоть и плечо составляли прямую вертикальную линию.

Перед броском согнуть ноги в коленях, а, начиная бросок, разогнуть их и слегка приподнимался на носках, чуть отрывая пятки от пола. Это поможет бросить мяч с нужной силой.

Казалось бы, такая мелкая деталь техники, как «кивок», не имеет особого значения. Но это не так. Придание мячу обратного вращения очень важно: ведь чем вращение сильнее, тем устойчивее мяч в полете. И наоборот, летящий без вращения мяч под воздействием сопротивления воздуха начинает вилять.

Кроме вращения, важна и траектория полета мяча. Вначале лучше посылать мяч в цель по крутой дуге и лишь потом перейти к броскам с оптимальной траекторией. Если же игрок привыкнет к броскам с пологой траекторией, то избавиться от ошибки станет намного труднее мяч будет часто ударяться то в ближнюю, то в дальнюю дужку кольца и отскакивать в поле.

Чтобы метко выполнять штрафные броски, очень важно в ходе матча владеть собой, не давать волю эмоциям: например, не злиться на соперника даже в том случае, если он больно ударил тебя по руке.

И еще один психологический момент: игрок должен быть уверен, что выполнит бросок точно. Такая уверенность вырабатывается на тренировках, когда он раз за разом посылает мяч в корзину».