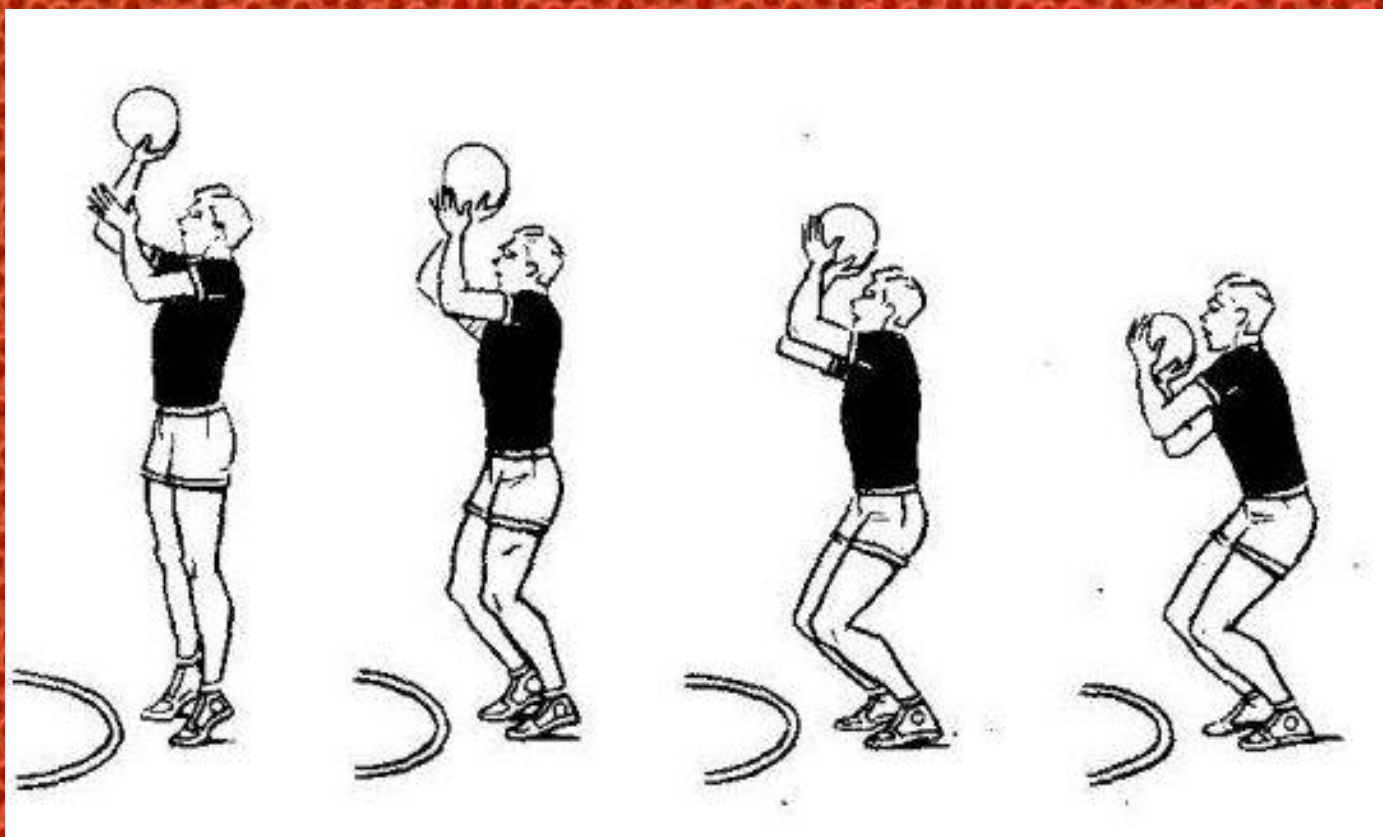


**Баскетбол**

**Бросок мяча**

**Бросок мяча с места — основной способ атаки корзины со средних и дальних дистанций из статичного положения.**

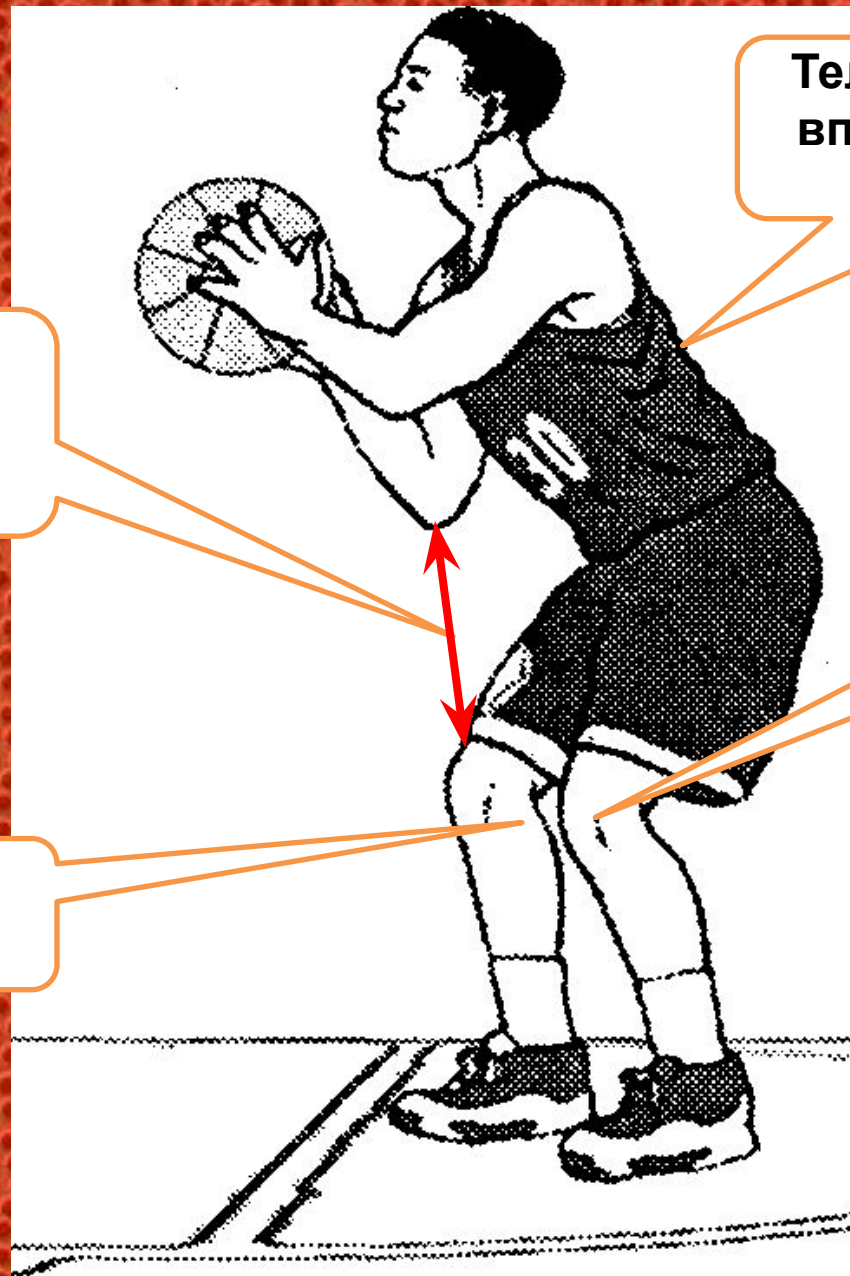


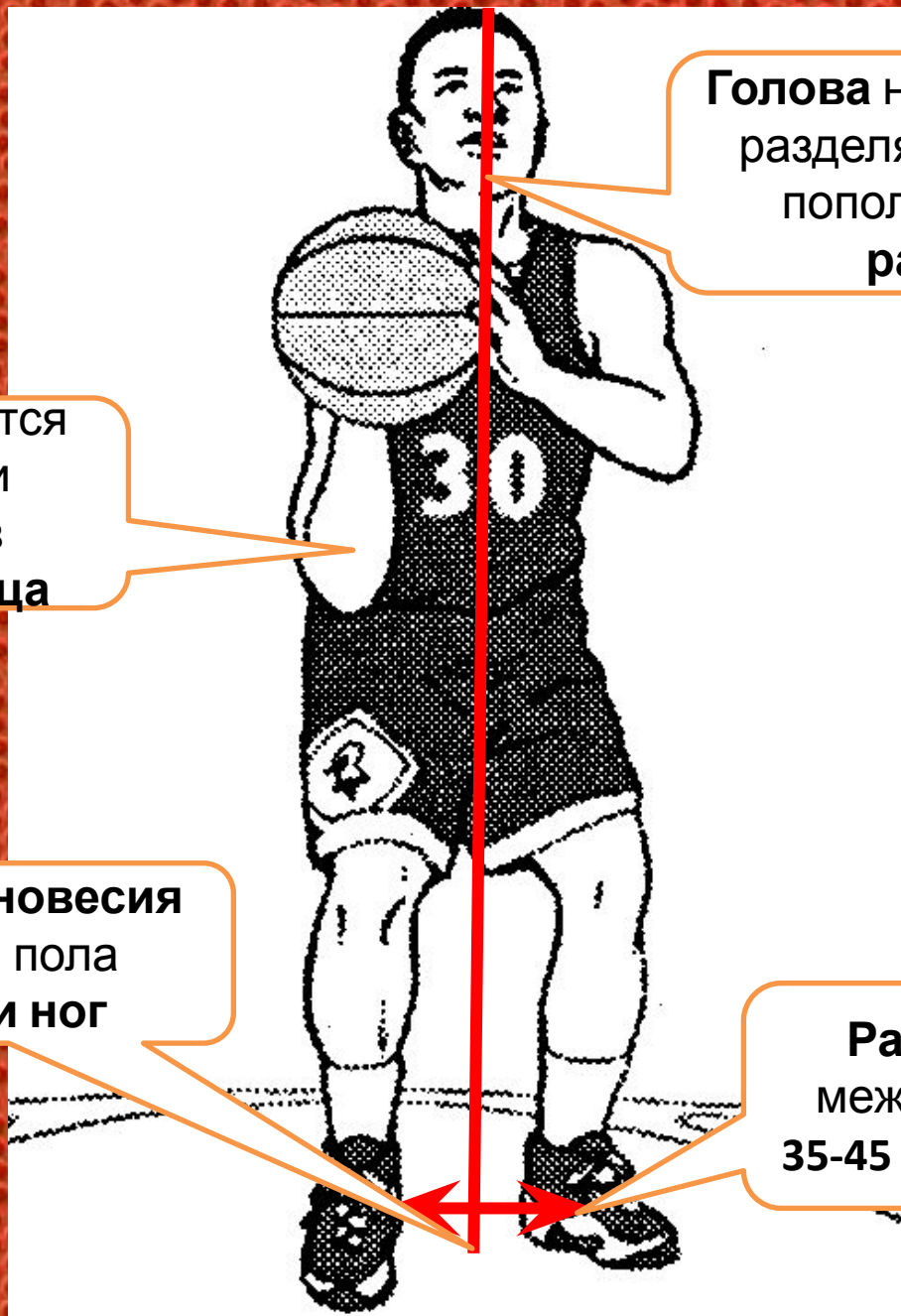
**Бросковая рука и  
впереди стоящая  
нога -  
одноименные**

**Нога направлена  
точно на кольцо**

**Тело слегка подано  
вперед и согнуто в  
пояснице**

**Ноги согнуты в  
коленях, пятки  
немного  
оторваны от пола**



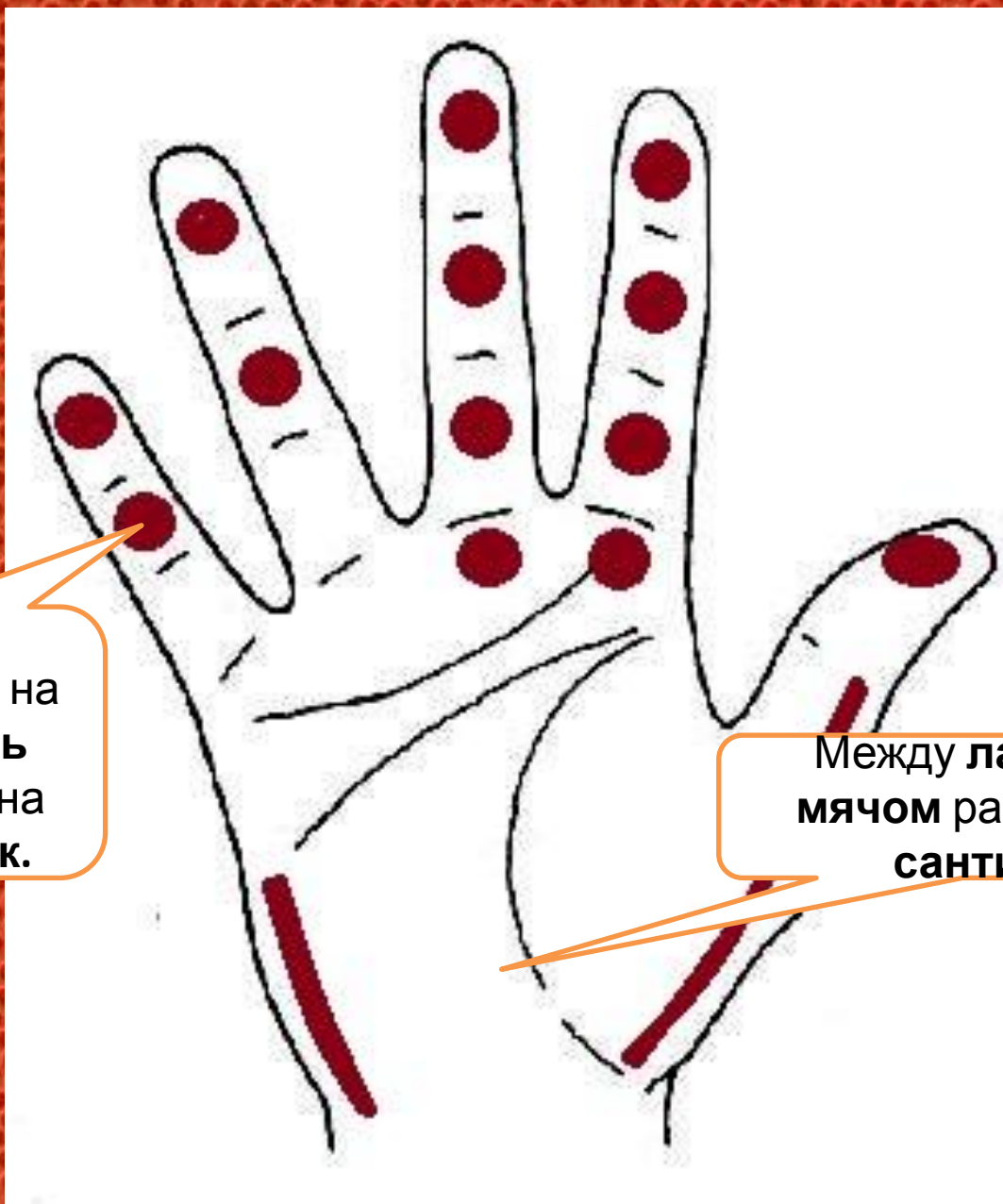


**Голова** находится на линии  
разделяющей туловище  
пополам – на линии  
**равновесия**

**Локоть** находится  
под мячом и  
направлен в  
сторону кольца

**Линия равновесия**  
касается пола  
посреди ног

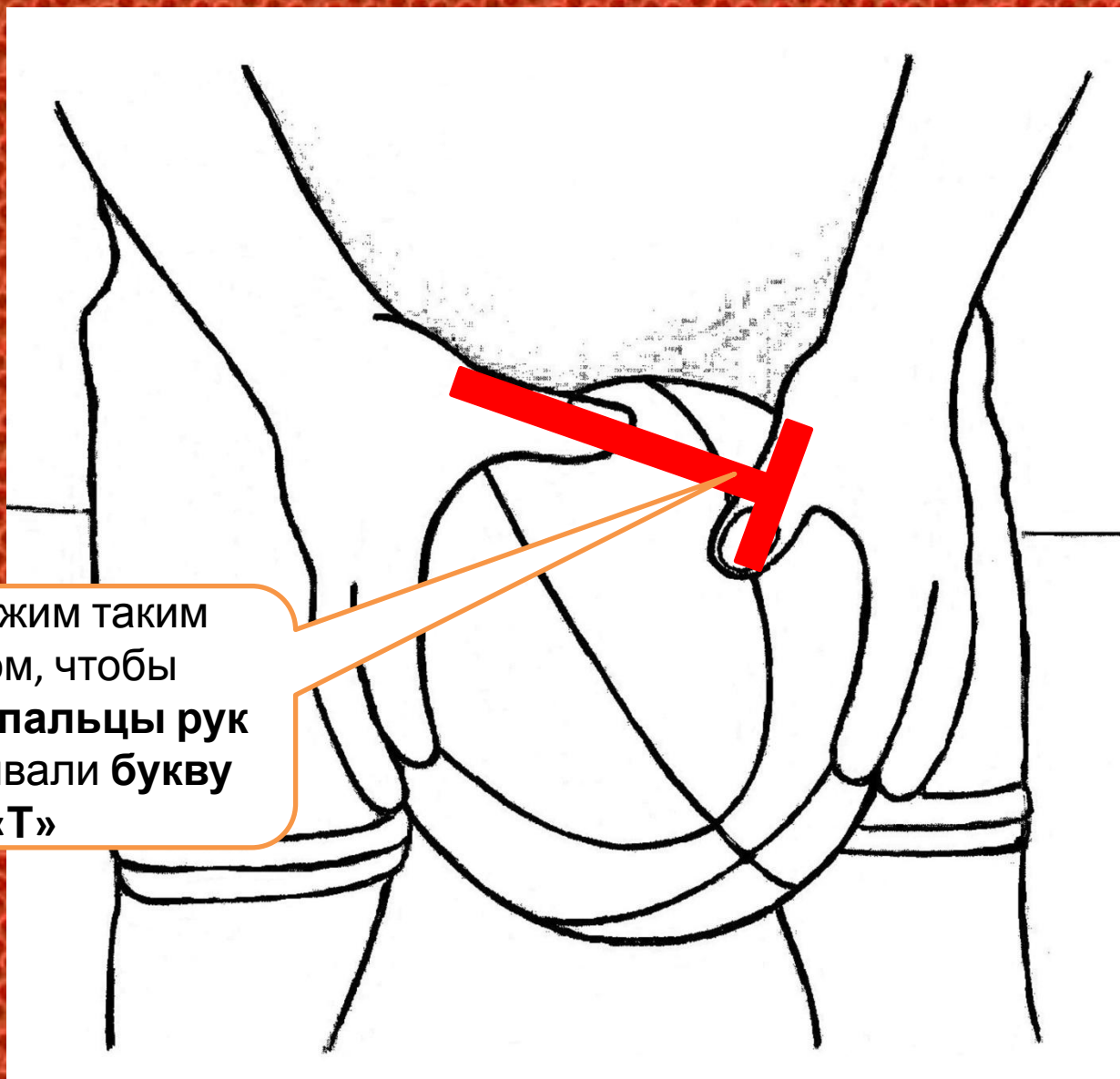
**Расстояние**  
между стопами  
35-45 сантиметров

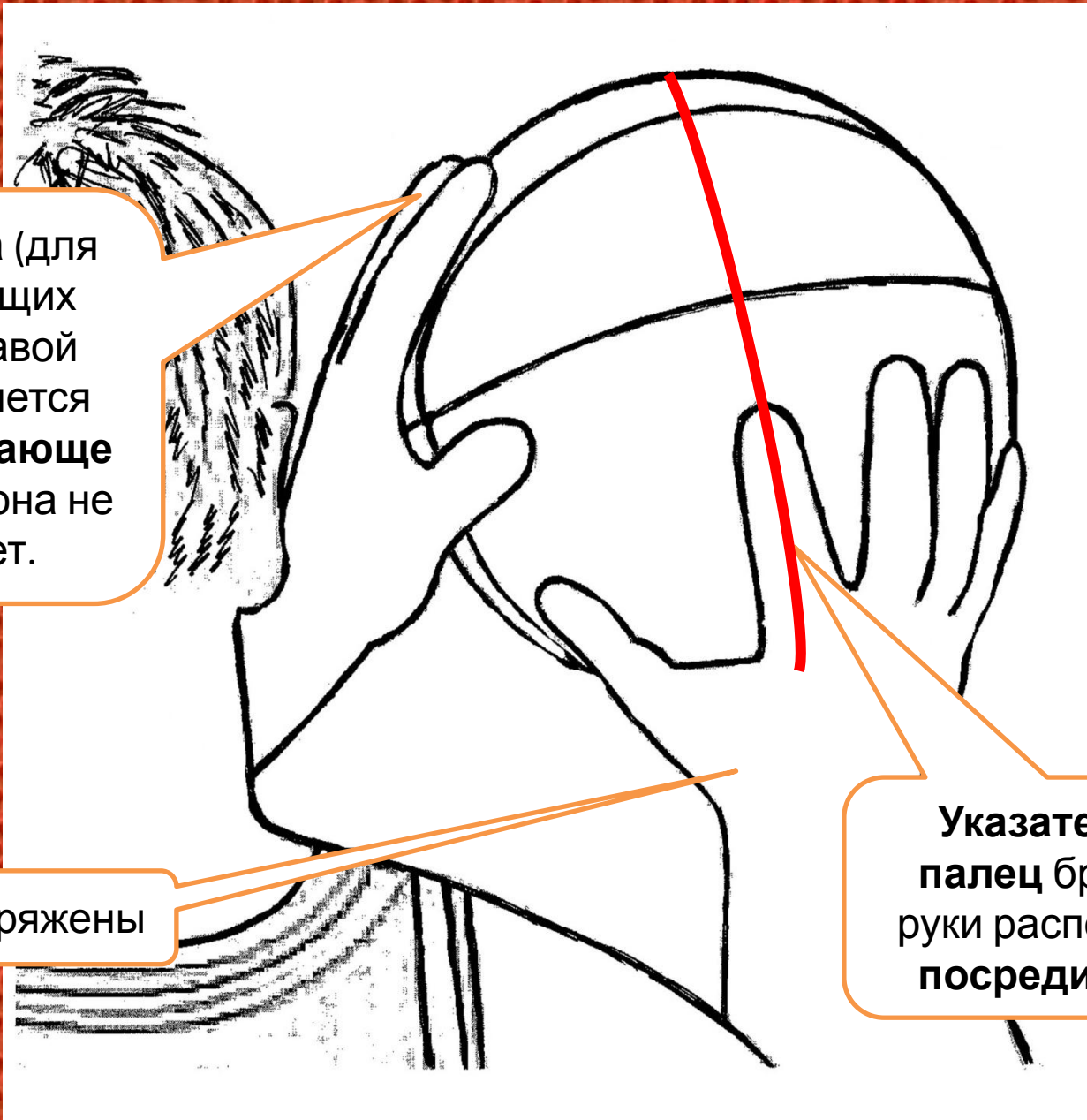


**Мяч**  
располагается на  
кисти касаясь  
**отмеченных** на  
рисунке **точек.**

Между ладонью и  
мячом расстояние **1**  
сантиметр

Мяч держим таким  
образом, чтобы  
**большие пальцы рук**  
образовывали букву  
«Т»





**Левая рука** (для выполняющих бросок правой рукой) является **поддерживающей**. В броске она не участвует.

**Руки не напряжены**

**Указательный палец** бросковой руки располагается **посредине мяча**

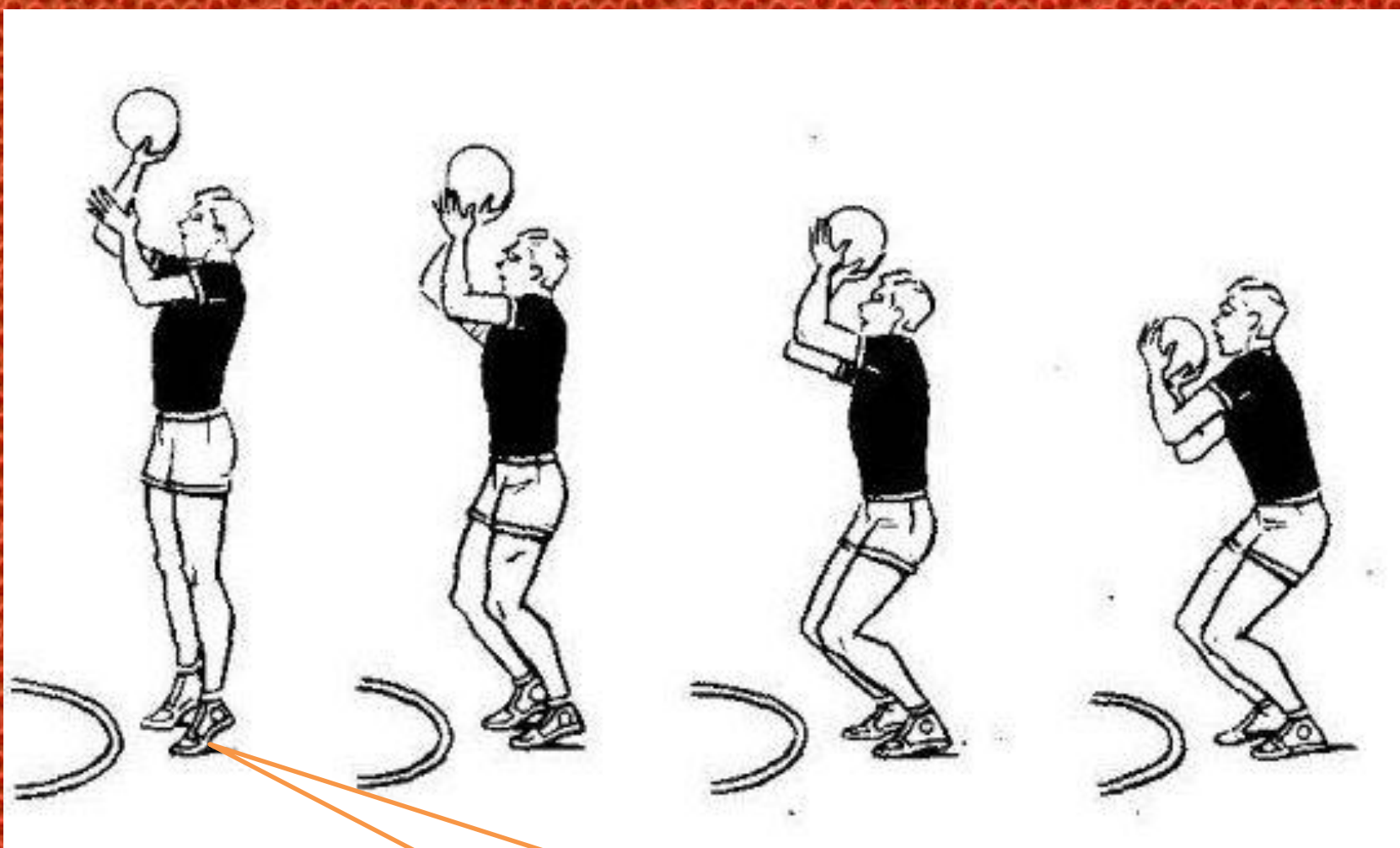


**Закончить бросок  
нужно кончиками  
среднего и  
указательного  
пальца**



**После броска кисть  
расслаблена, направлена  
в сторону кольца**





Плавно, одним движением  
**разгибаем все суставы**, выполняем  
**бросок рукой мяча в кольцо**

