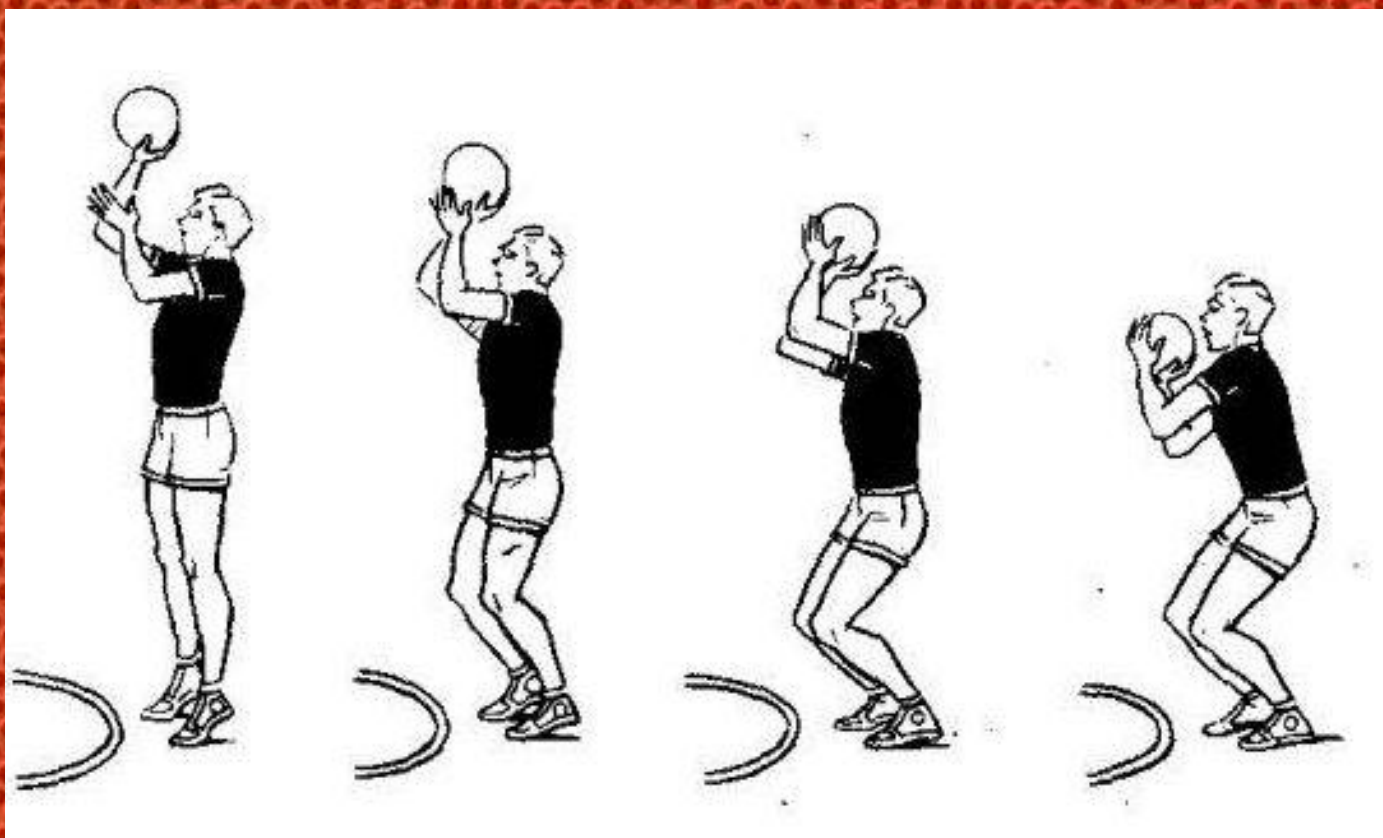
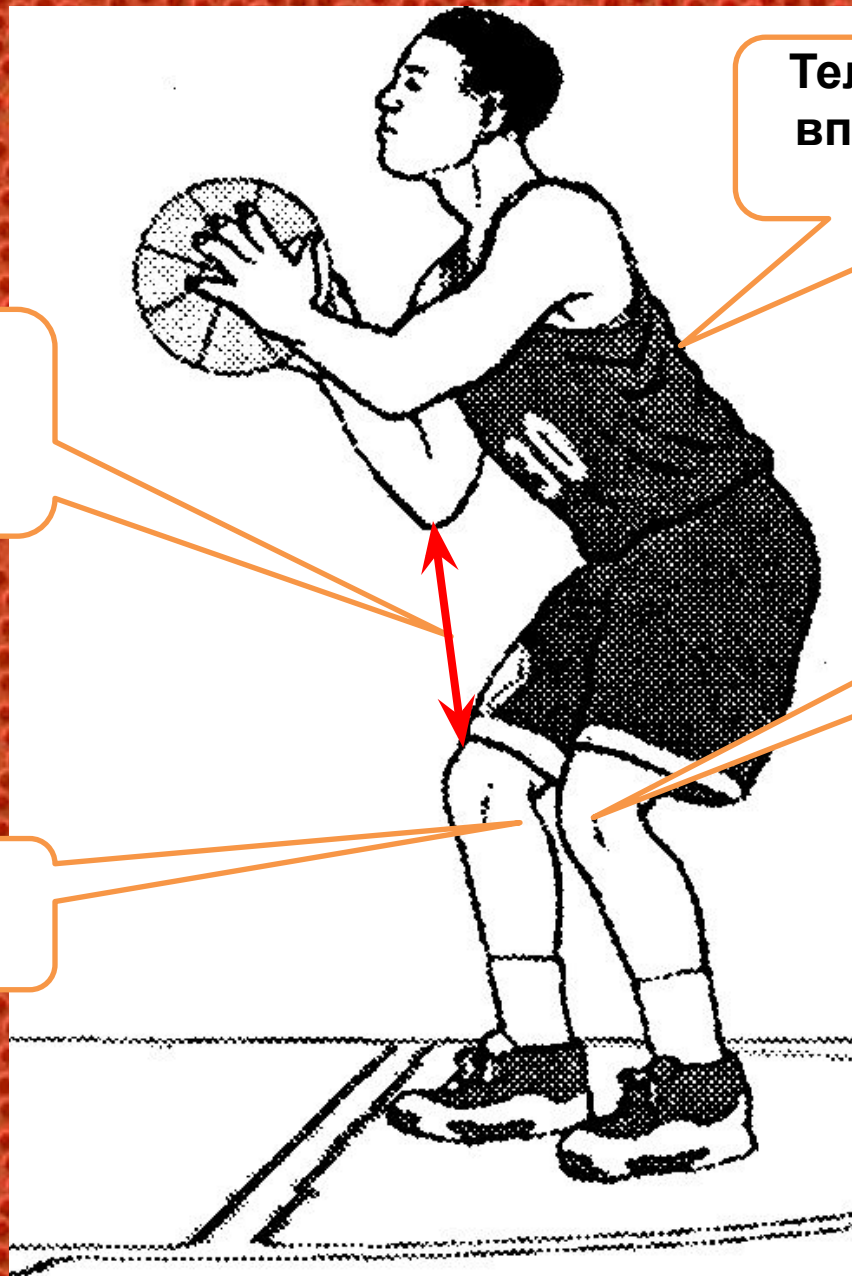


Баскетбол

Бросок мяча

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



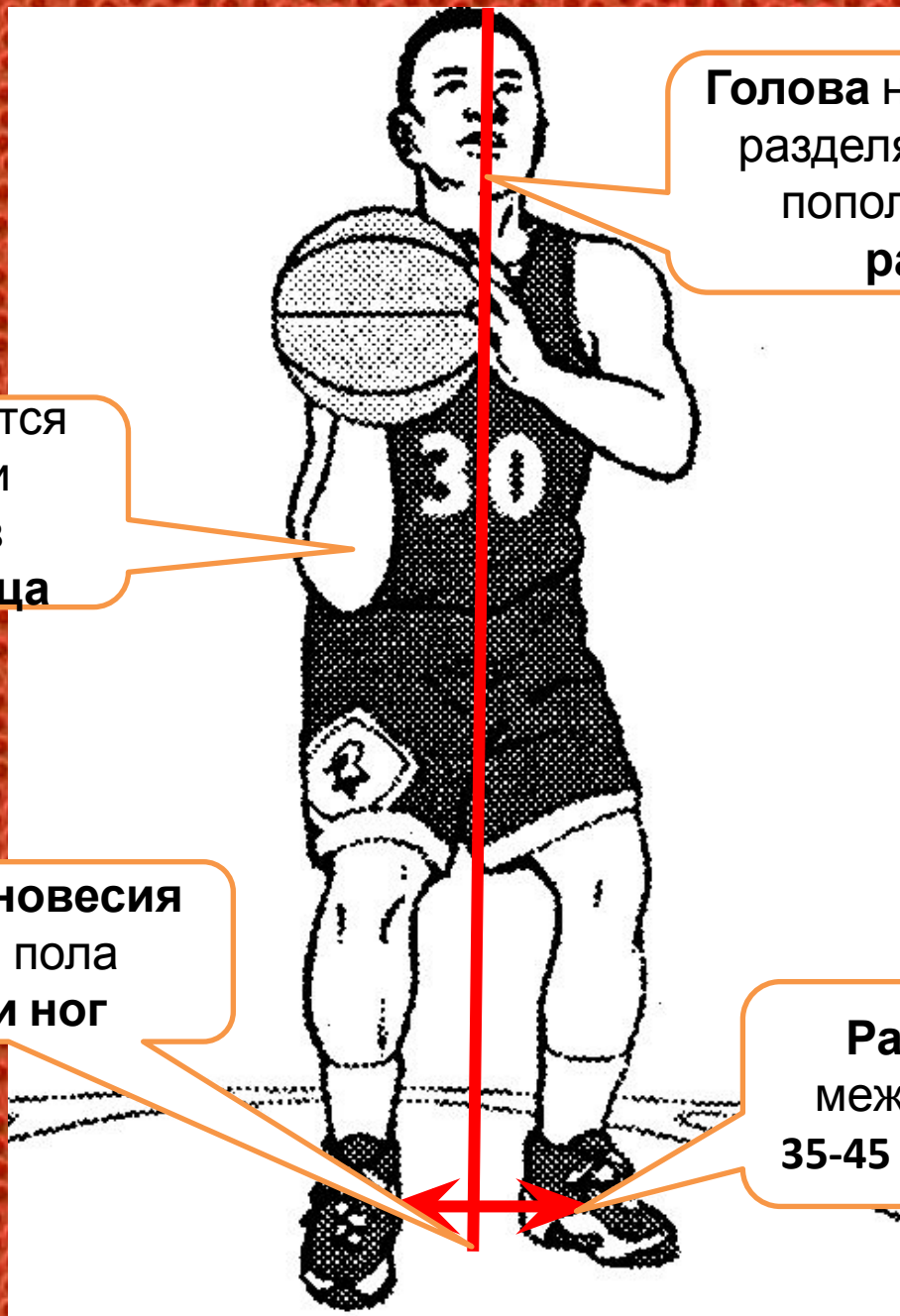


Тело слегка подано вперед и согнуто в пояснице

Бросковая рука и вперед стоящая нога - одноименные

Ноги согнуты в коленях, пятки немного оторваны от пола

Нога направлена точно на кольцо

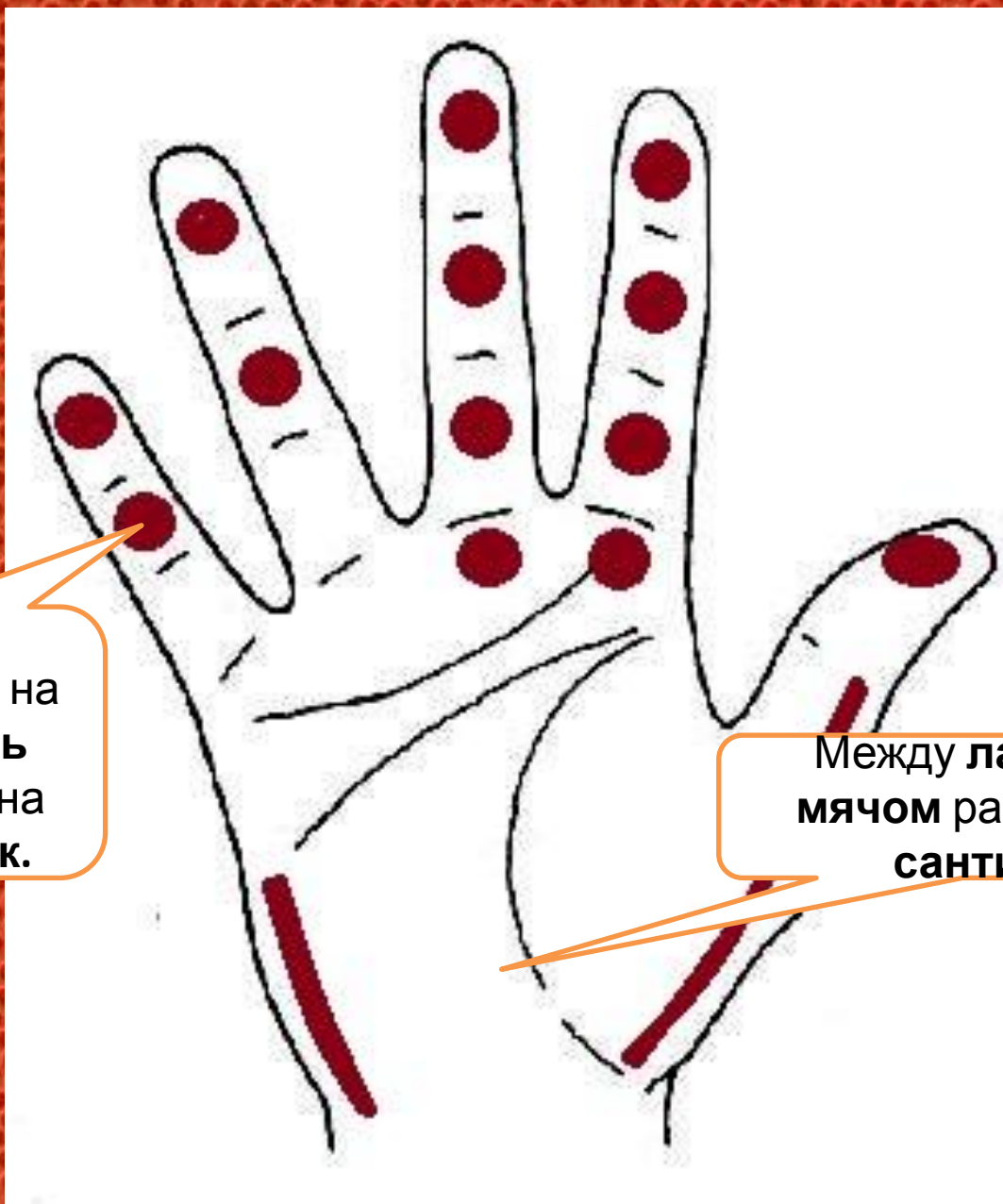


Голова находится на линии
разделяющей туловище
пополам – на линии
равновесия

Локоть находится
под мячом и
направлен в
сторону кольца

Линия равновесия
касается пола
посреди ног

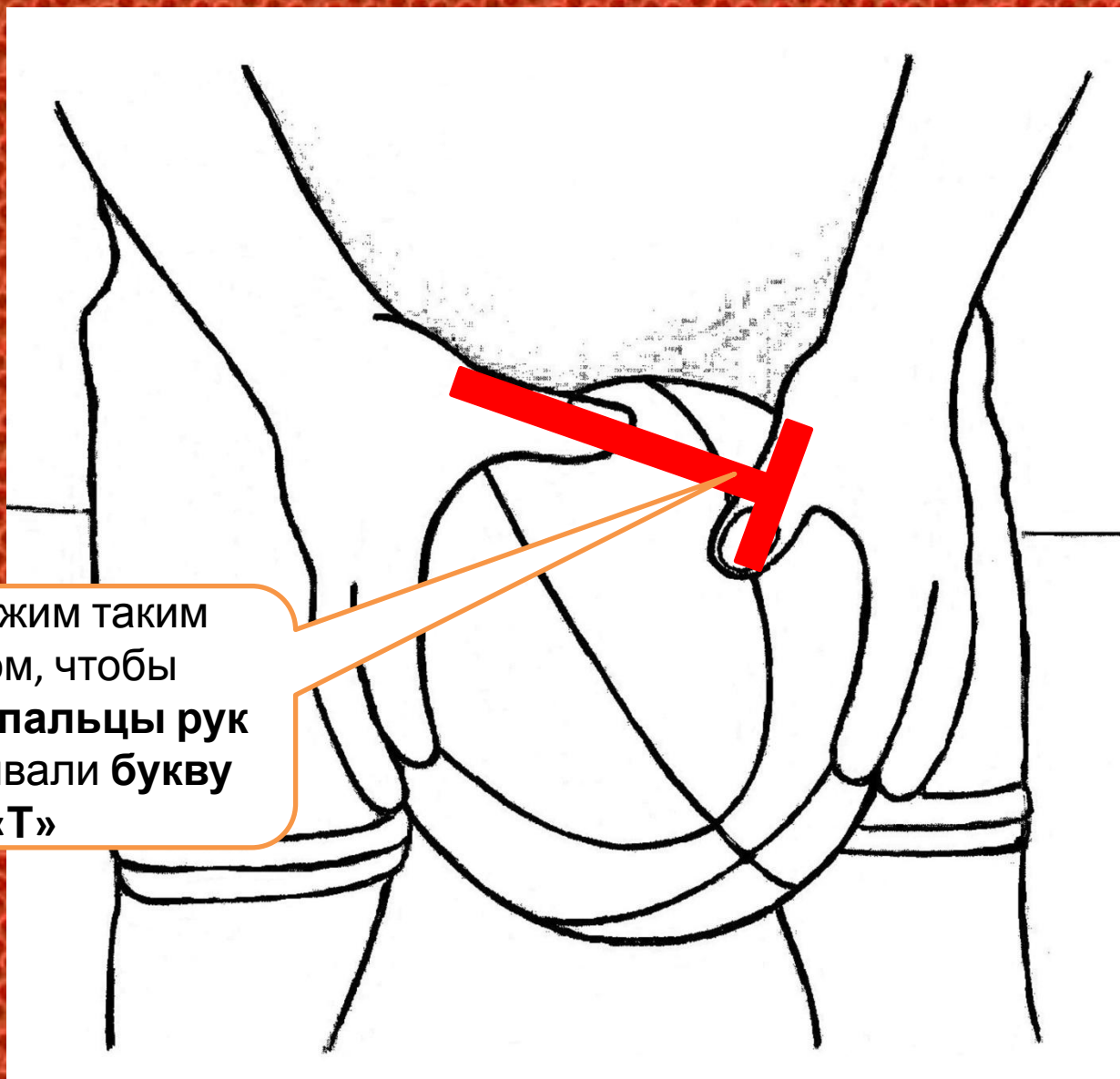
Расстояние
между стопами
35-45 сантиметров

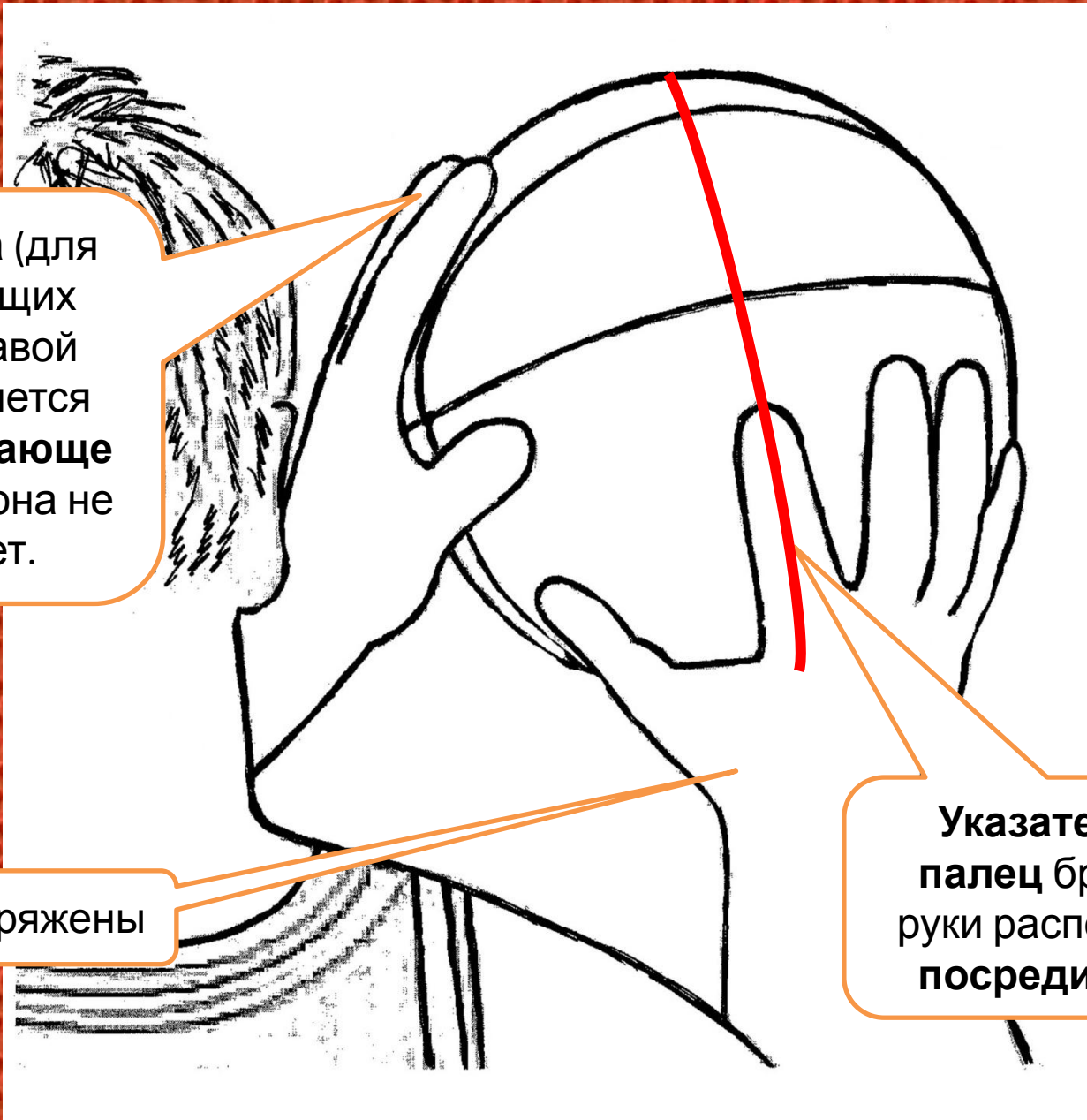


Мяч
располагается на
кисти **касаясь**
отмеченных на
рисунке **точек.**

Между **ладонью** и
мячом расстояние **1**
сантиметр

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

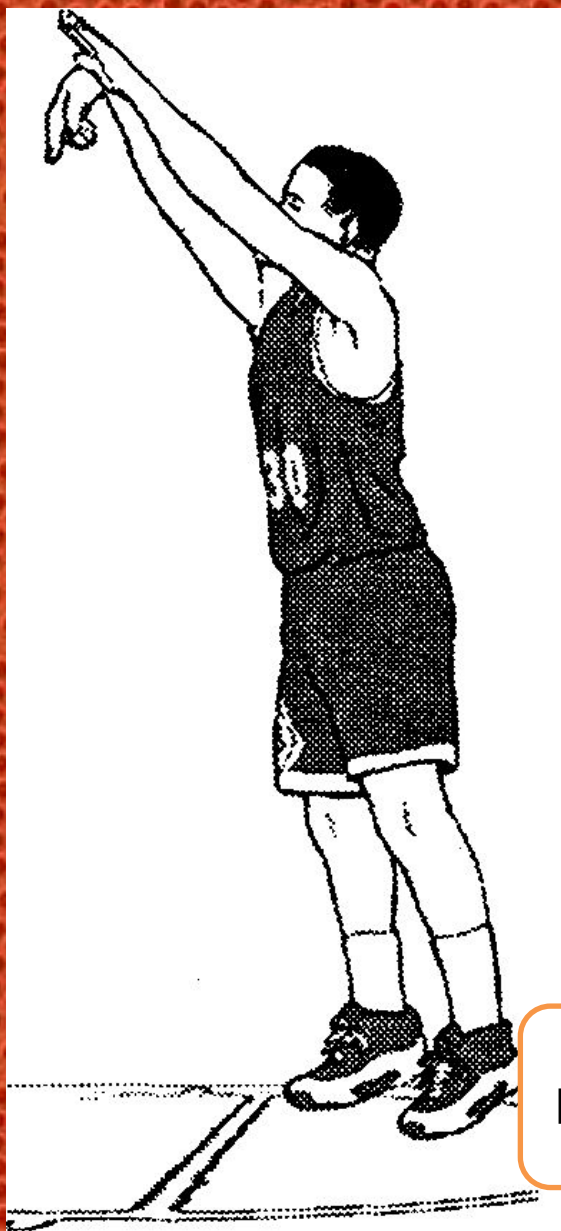




Левая рука (для выполняющих бросок правой рукой) является **поддерживающей**. В броске она не участвует.

Руки не напряжены

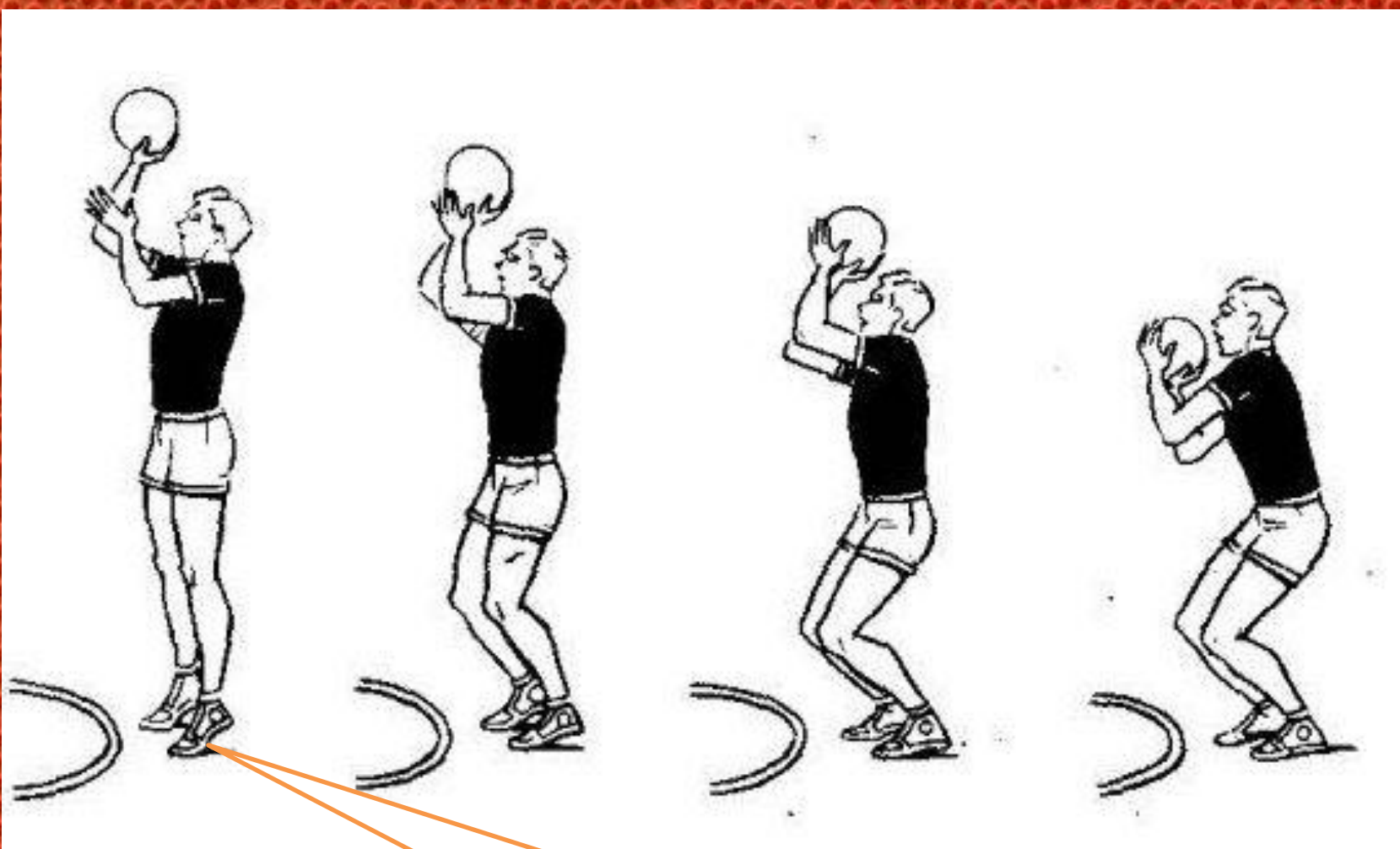
Указательный палец бросковой руки располагается **посередине мяча**



**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

