



Скучно жить на свете, в игры не играя.

Игр спортивных много, есть на вкус любой.

Мы себе такую выбираем-

Баскетбол, навеки ты для нас родной!

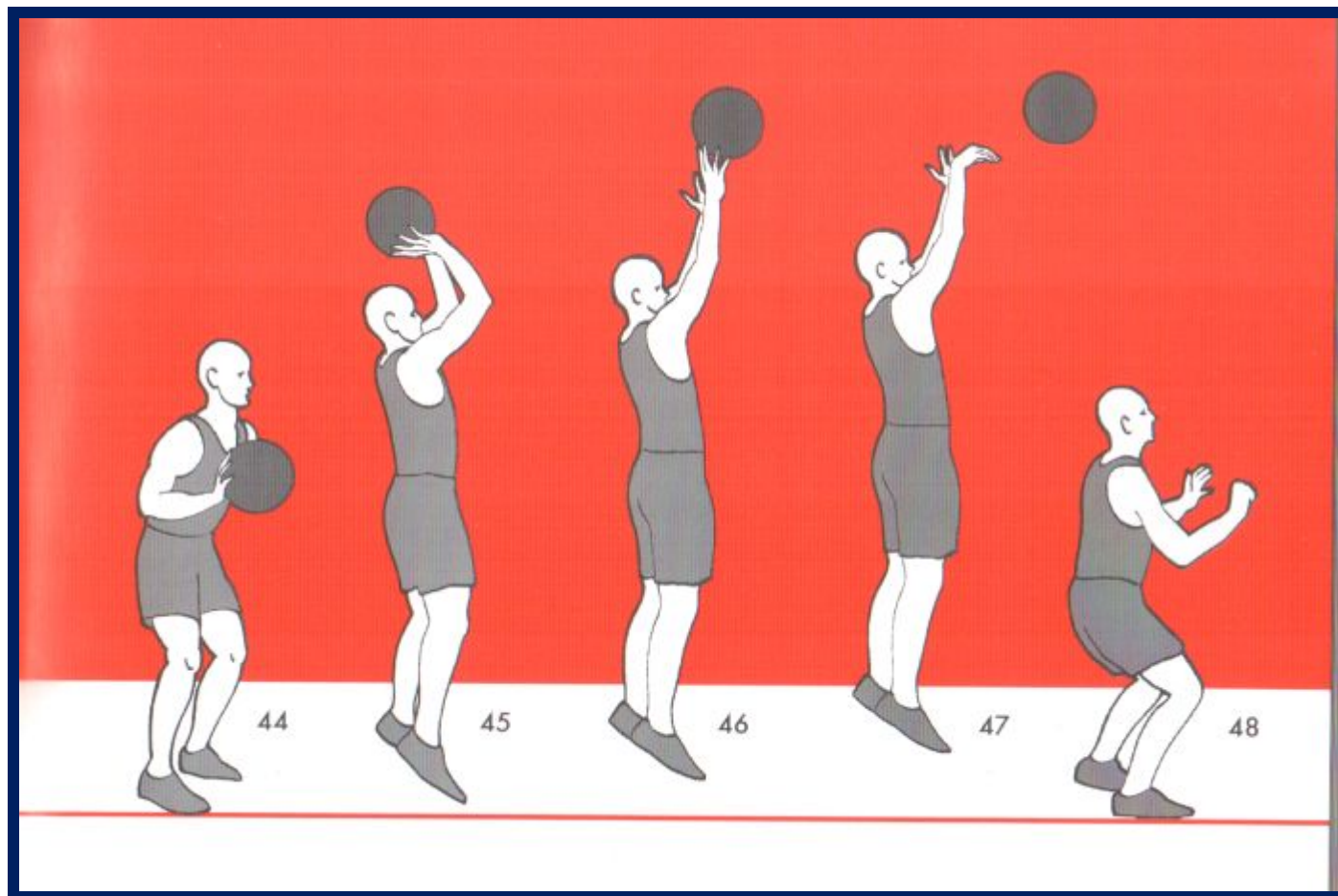




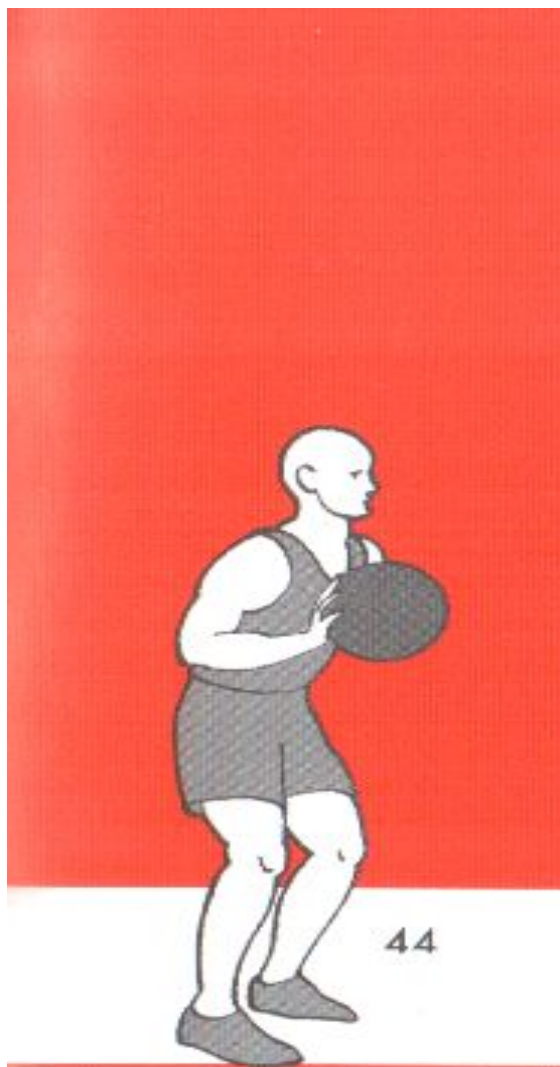
Бросок в прыжке



Последовательность движений в броске



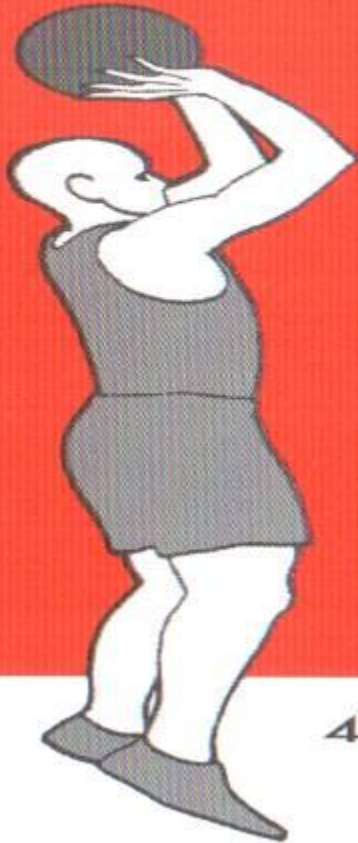
Бросок (анимация)



Положение до выпуска мяча



- ♦ Мяч удерживается на уровне груди или немного выше;
- ♦ Мяч немного смещен в сторону бросающего плеча;

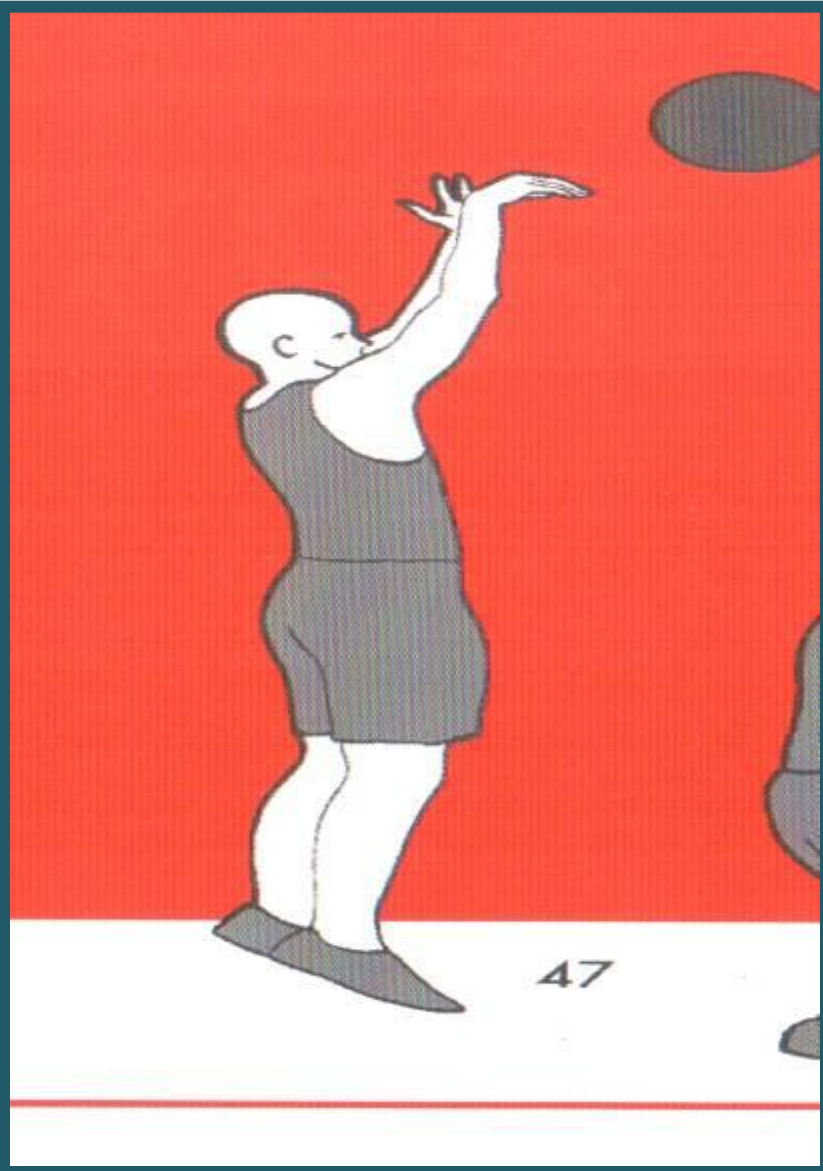


- ❖ Переместить мяч перед лицом до его выпуска;
- ❖ Игрок должен держать туловище вертикально прямо;
- ❖ Выполнить координирование на линию броска.

Положение во время выпуска мяча



- ❖ Выпуск мяча должен осуществляться в высшей точке прыжка;
- ❖ Туловище вертикально прямо;
- ❖ Движения должны быть стабильными и рациональными;
- ❖ Сила броска мяча обеспечивается правильными движениями кисти, пальцев и быстрым отталкиванием от пола.



- ❖ После выпуска мяча бросающая рука должна сопровождать его полет к корзине;
- ❖ Сразу не опускаться вниз и не уходить с линии броска;
- ❖ Кисть заканчивает бросковое движение.

Положение после завершения броска ↑



- ♦ Когда игрок опускается, его ноги должны быть достаточно прямые;
- ♦ В момент касания пола ноги должны согнуться в коленях;
- ♦ Игрок сохраняет равновесие и должен быть готовым к любым игровым действиям.



Спасибо за внимание!

