



**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!**

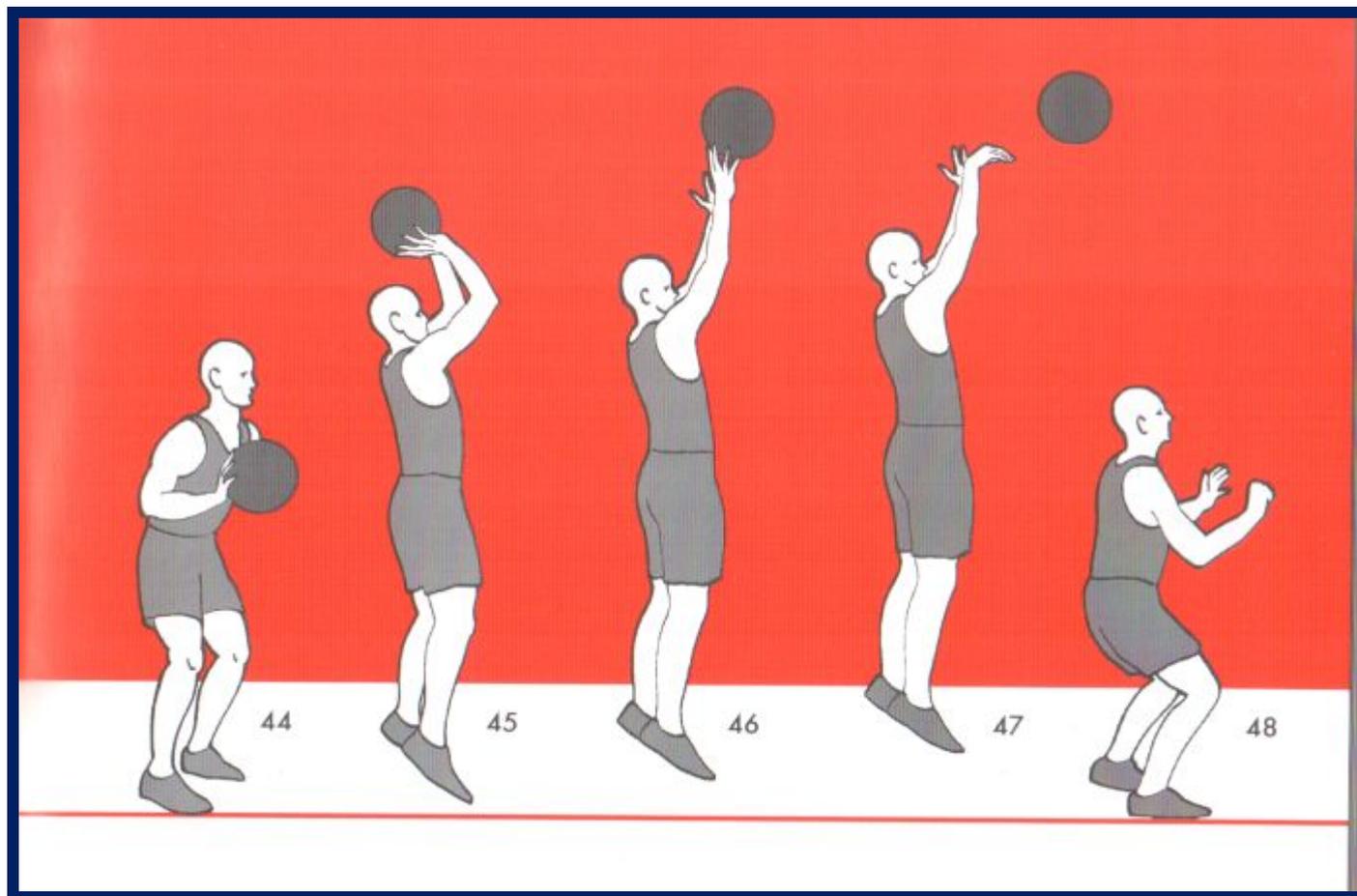




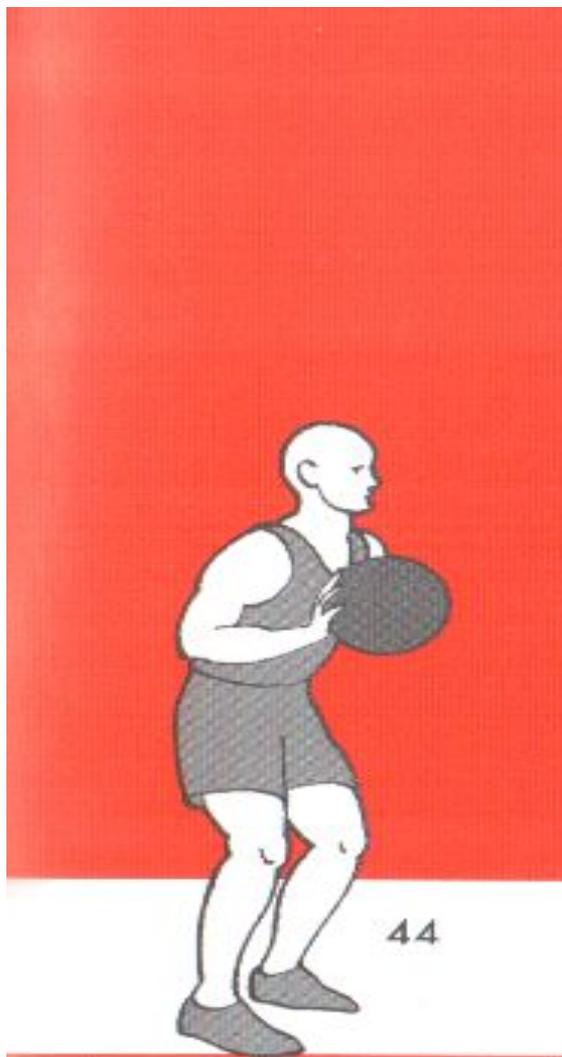
# Бросок в прыжке



# 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;

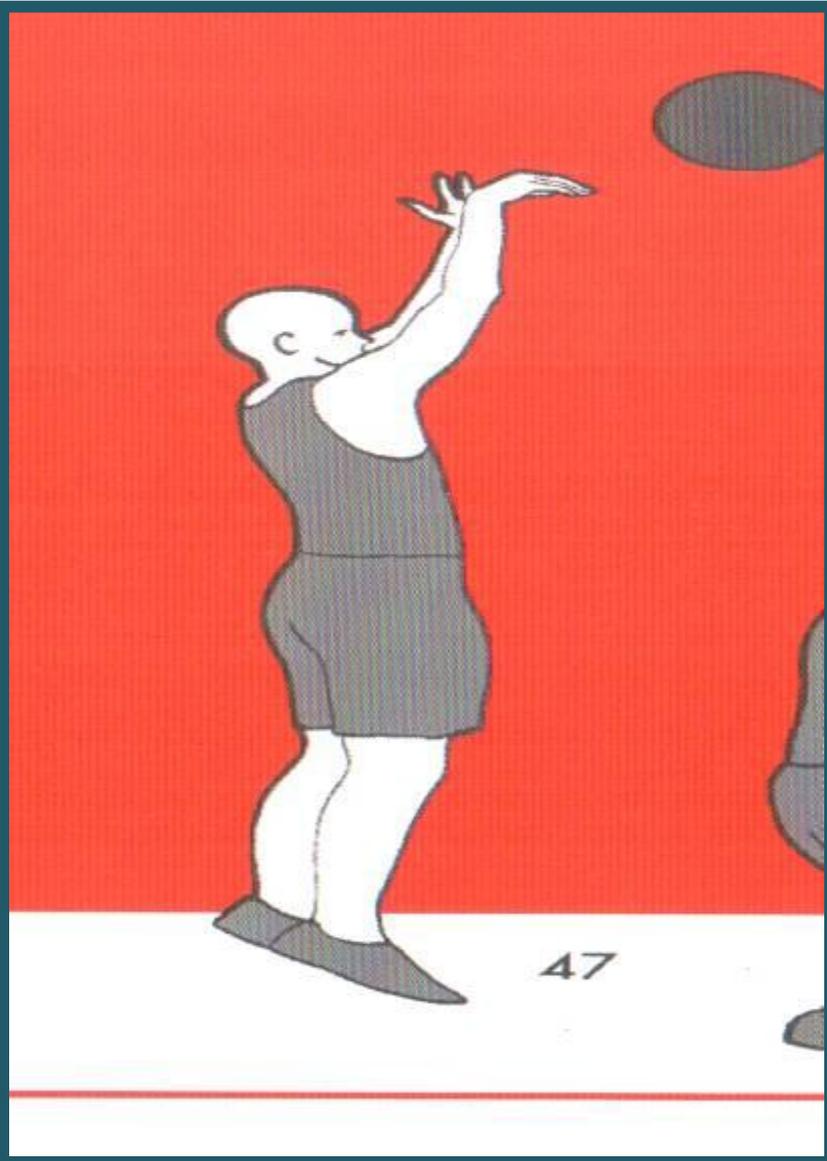


- ❖ Переместить мяч перед лицом до его выпуска;
- ❖ Игрок должен держать туловище вертикально прямо;
- ❖ Выполнить координирование на линию броска.

# Положение во время выпуска мяча

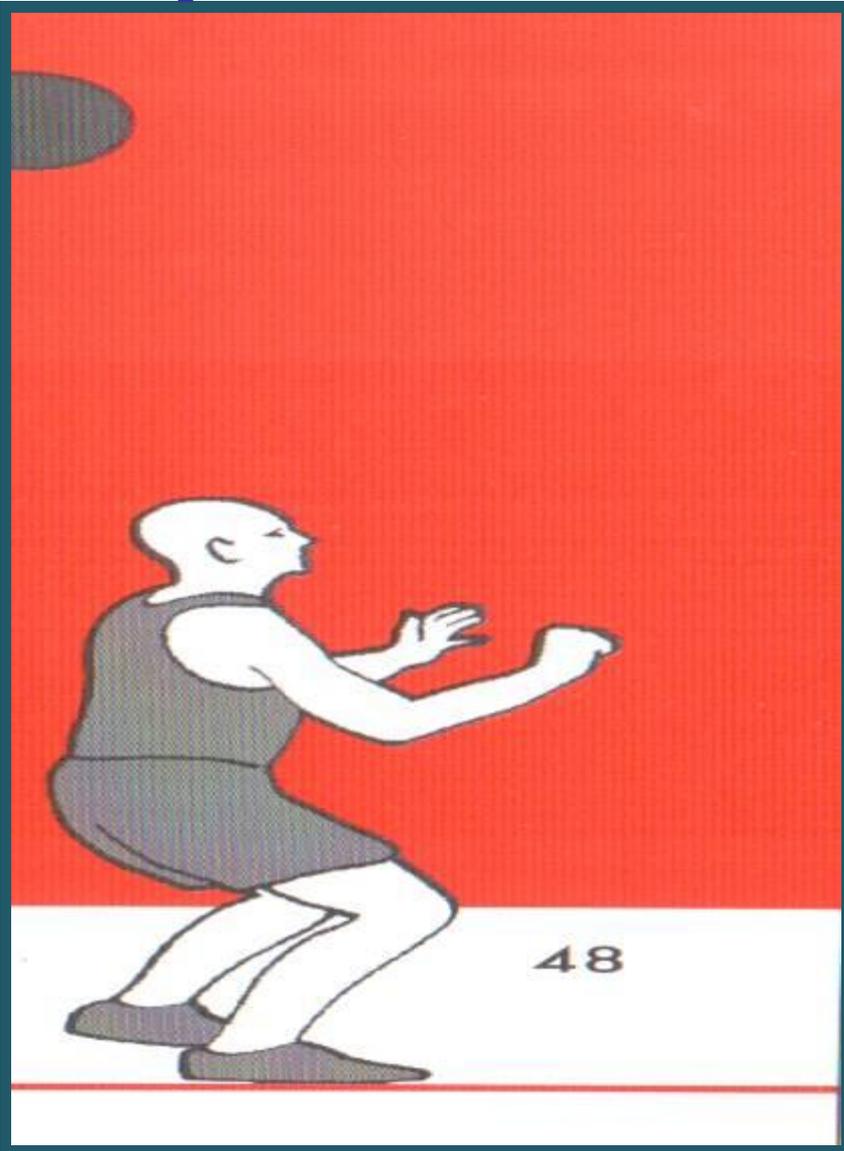


- ❖ Выпуск мяча должен осуществляться в высшей точке прыжка;
- ❖ Туловище вертикально прямо;
- ❖ Движения должны быть стабильными и рациональными;
- ❖ Сила броска мяча обеспечивается правильными движениями кисти, пальцев и быстрым отталкиванием от пола.



- ❖ 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!

