

**Техника
броска
одной рукой
от плеча**

A close-up photograph of a basketball hoop and net. The hoop is orange and the net is white. The background is a plain, light-colored wall.

**Бросок мяча в кольцо
является самым важным
техническим приемом в
баскетболе.**

Основные советы по технике броска

мяча в кольцо

- 1. Сопровождай мяч после броска независимо от применяемого способа.**
- 2. Точно выбирай момент для броска.**
- 3. Тренируй умение сохранять равновесие при бросках.**

Исходное положение



1. Мяч располагается достаточно близко к телу.
2. При подъеме вверх мяч проходит перед лицом игрока, выполняющего бросок.
3. Перед началом движения мяч располагается перед грудью в центре тела.




4. Локти удобно опущены по сторонам.
5. Части тела не должны отклоняться от вертикали.
6. Перед началом отталкивания ноги в коленях согнуты.
7. Ноги должны быть расставлены на ширине плеч или несколько уже. Ступни ног почти параллельны.



Перед движением предплечья вперед

- 1. Игрок видит корзину двумя глазами.**
- 2. Кости поддерживающей руки располагаются сбоку или под мячом.**
- 3. Перед выпуском мяча пальцы поддерживающей руки направлены вверх.**
- 4. Кисть поддерживающей руки не должна отклоняться в сторону.**
- 5. Все звенья бросающей руки располагаются на одной линии, не отклоняющейся далеко от вертикали.**
- 6. Локоть поддерживающей руки не нужно располагаться близко к телу.**

При выпуске мяча из рук

- 
- 1.Бросающая рука вытянута в направлении корзины.**
 - 2.Мяч выпускается через указательный палец.**
 - 3. После выпуска мяча пальцы бросающей руки направлены вниз.**
 - 4.Пальцы поддерживающей руки при выпуске чуть отклоняются в сторону.**
 - 5.Локоть бросающей руки не должен отклоняться от линии броска.**
 - 6.Локоть поддерживающей руки не нужно располагать близко к телу.**
 - 7.Ноги полностью выправлены.**
 - 8.Носки ног должны быть опущены вниз.**

Позиция сбоку , со стороны бросающей руки



1.Мяч удерживается довольно близко к голове и почти над ней.

2.Кисть бросающей руки располагается параллельно полу.

3.Локоть бросающей руки поднять на четверть, половину или три четверти.

4.Локоть бросающей руки располагается под мячом или слегка выдвинут в корзину.

5.Мяч выносится вверх плавно вместе с движением ног при отталкивании.

6.Все звенья тела расположены на линии вертикали.

7.Ноги полностью выпрямлены.

8.Носки ног должны быть опущены.

При выпуске мяча

1. Мяч выпускается под углом 60° к горизонтали
2. Мячу придается обратное вращение.
3. После выпуска мяча пальцы бросающей руки направлены вниз.
4. Локоть бросающей руки не должен утрированно фиксироваться в разогнутом положении.
5. Все звенья тела располагаются на линии вертикали.
6. Мяч выпускается за мгновение до или в верхней точке прыжка.
8. После выполнения броска игрок приземляется в точку отталкивания или немного сзади.



Позиция сзади

Перед движением предплечья вперед

1. Голова удерживается прямо.

2. Указательный и большой пальцы бросающей руки не должны располагаться слишком узко или слишком широко на мяче.

3. Основание указательного и среднего пальцев бросающей руки находится на одной вертикальной линии с ухом игрока.

4. Звенья бросающей руки не должны отклоняться от линии броска.

5. Все звенья тела располагаются на линии вертикали.

6. Ноги выпрямлены.

7. Носки ног опущены вниз.

Позиции сбоку, со стороны поддерживающей

Перед движением предплечья вперед
руки

1. Указательный и большой пальцы поддерживающей руки не должны располагаться слишком узко или слишком широко на мяче.
2. Кисть поддерживающей руки не должно отклоняться в сторону.
3. Кисть поддерживающей руки располагается сбоку или под мячом.
4. Все звенья тела находятся на линии вертикали.
5. Ноги выпрямлены.
6. Носки ног опущены вниз.



При выпуске мяча

1. Пальцы поддерживающей руки при выпуске мяча чуть отклоняются в сторону.

2. Большой палец поддерживающей руки не должен участвовать в направлении мяча вперед.

3. Поддерживающую руку не нужно полностью выпрямлять в момент выпуска мяча.

4. Мяч выпускается в высшей точке пружка или чуть раньше.

5. Все звенья тела располагаются на линии вертикали.

6. Ноги выпрямлены.

7. Носки ног опущены вниз.