

**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**

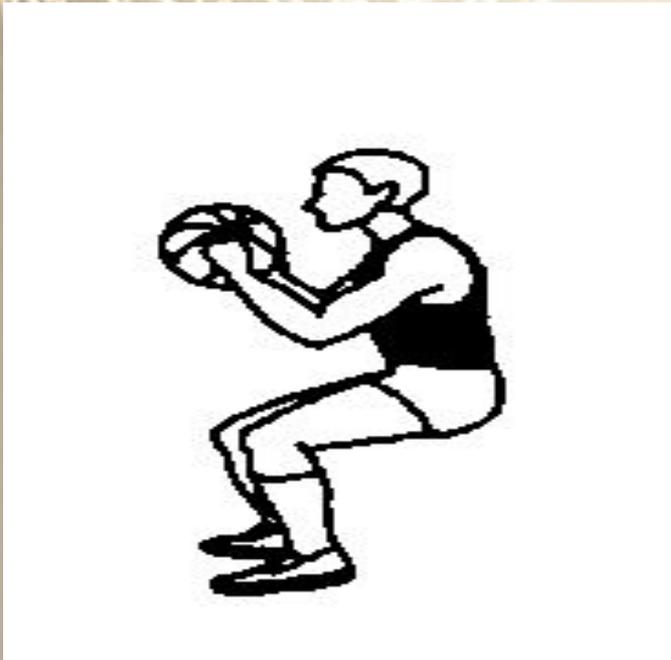
## **мяча в кольцо**

- 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  $60^\circ$  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.**