



Бросок в прыжке

Выполнил: учитель физической культуры
МБОУ Селезневская СОШ
Захаров В.Н.

ВЕЛИЖ



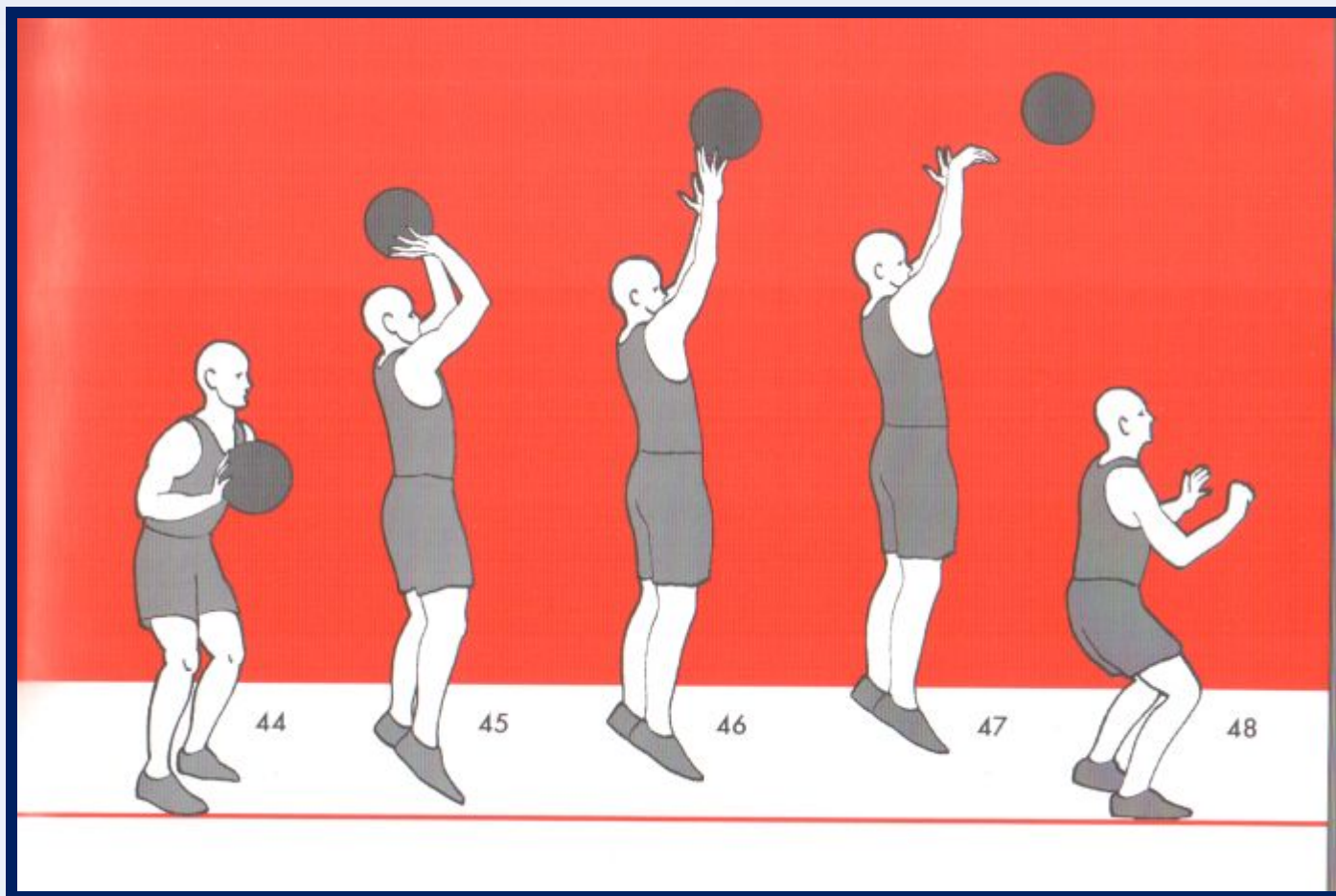


содержание

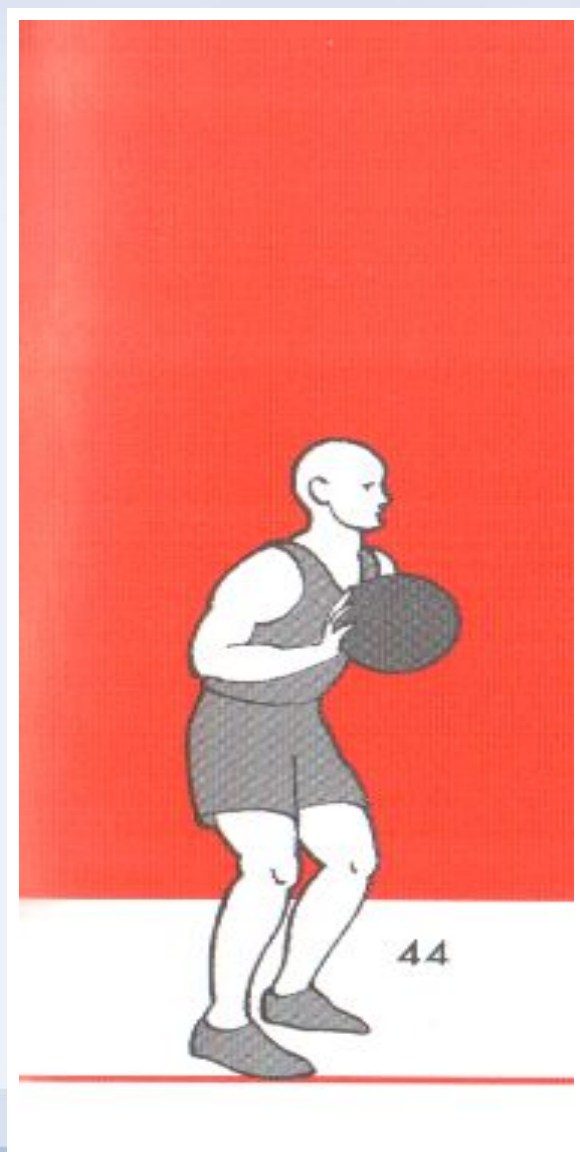
- Последовательность в броске.
- Бросок (анимация).
- Положение до выпуска мяча.
- Положение во врем выпуска мяча.
- Положение после завершения броска.



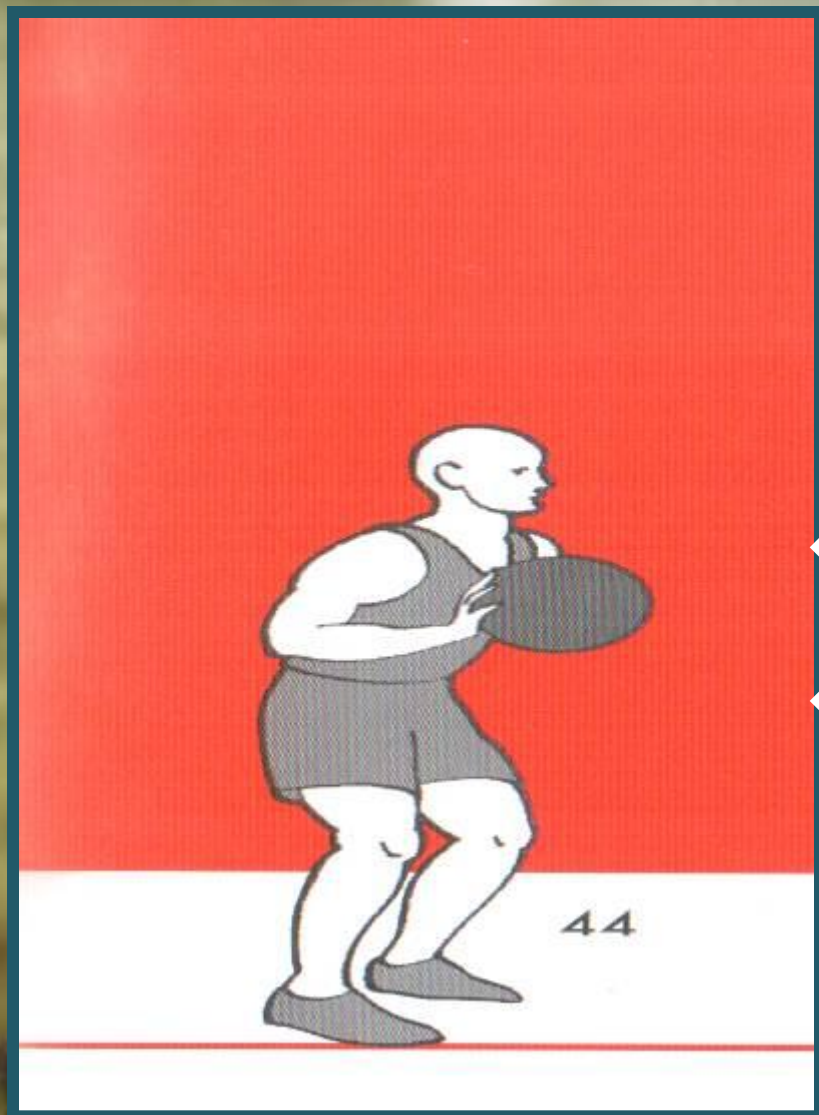
Последовательность движений в броске



Бросок (анимация)

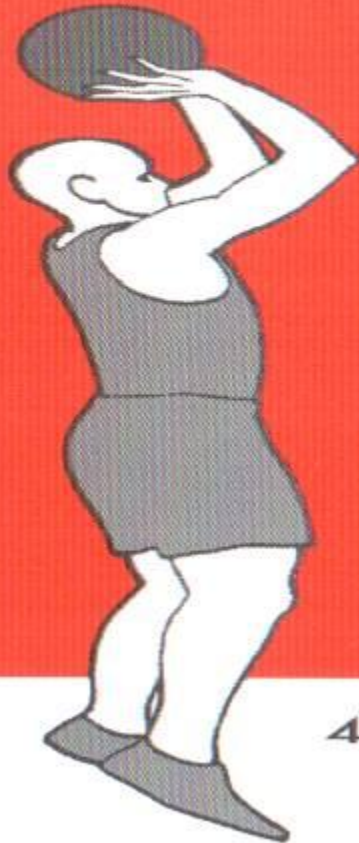


Положение до выпуска мяча



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



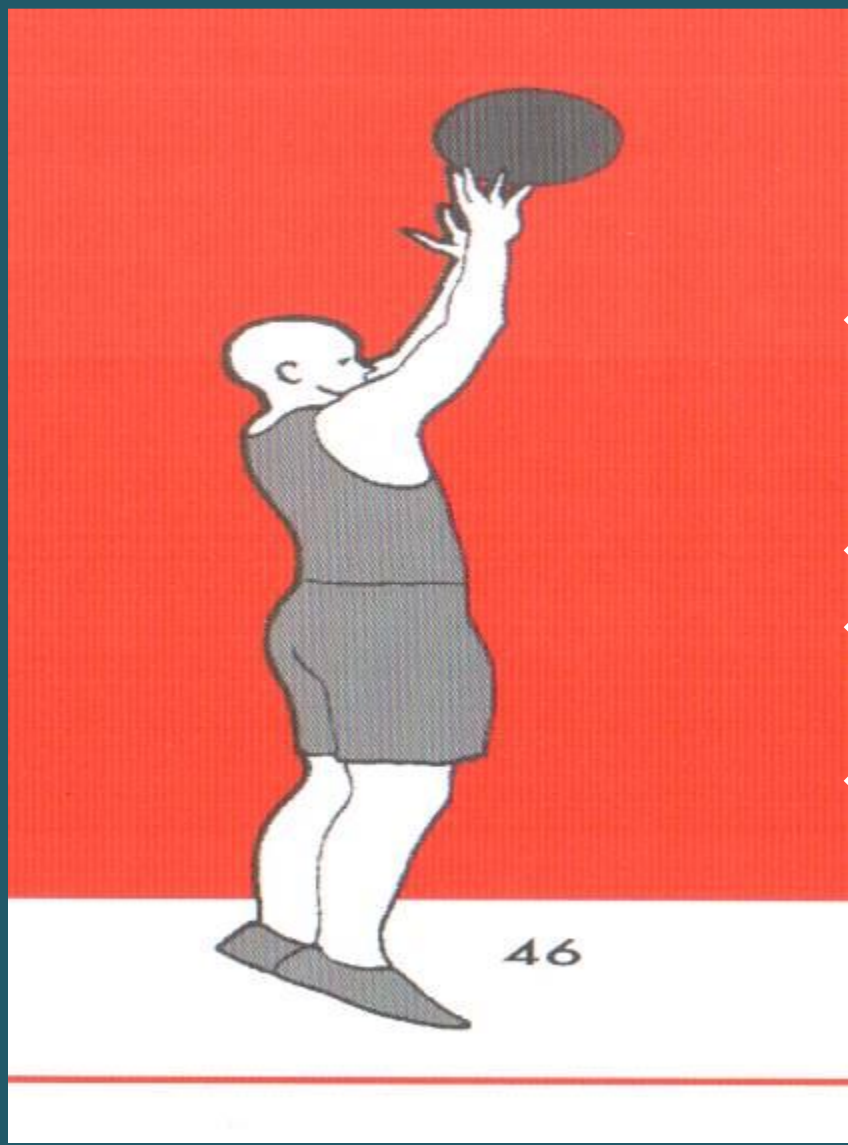


45



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

Положение во время выпуска мяча



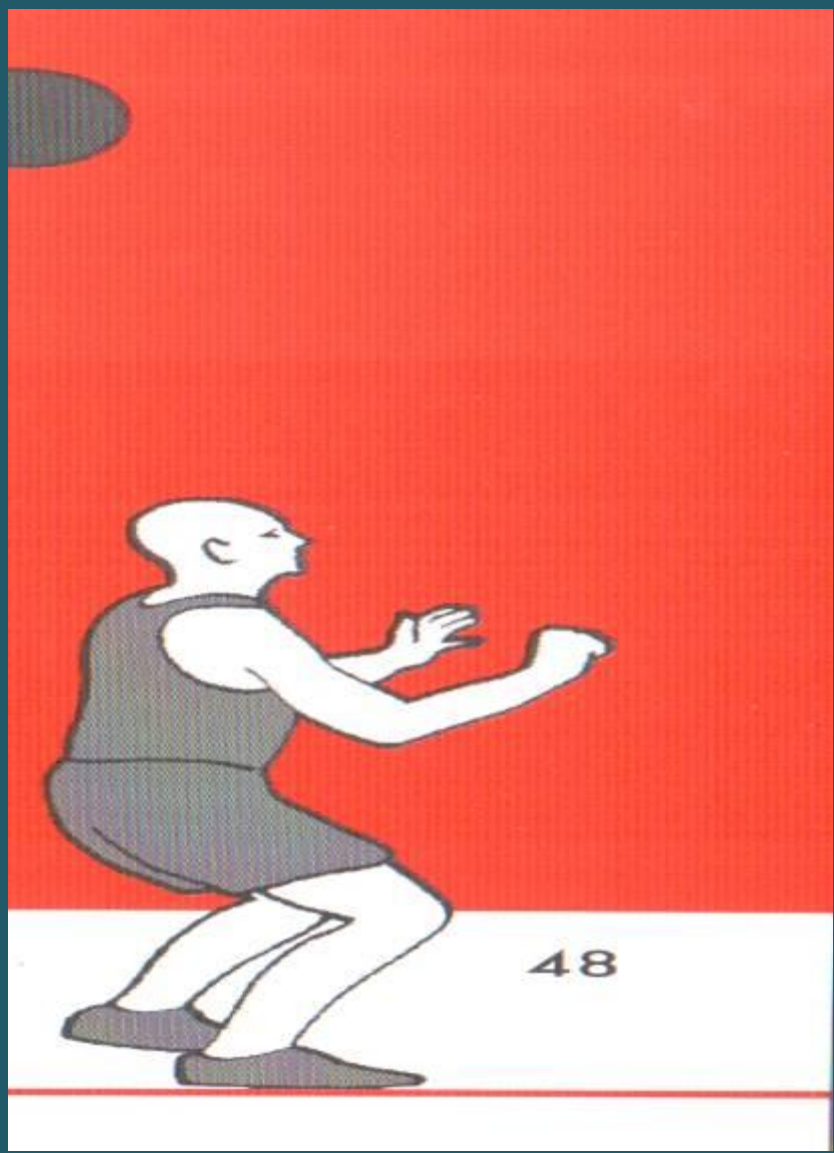
- ❖ Выпуск мяча должен осуществляться в высшей точке прыжка;
- ❖ Туловище вертикально прямо;
- ❖ Движения должны быть стабильными и рациональными;
- ❖ Сила броска мяча обеспечивается правильными движениями кисти, пальцев и быстрым отталкиванием от пола.





- ❖ 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.





ИСТОЧНИКИ

1. <http://images.yandex.ru>
2. [basketball.](#)
3. slamdunk.ru
4. <http://pro-basketball.ru/>
5. А. Добрушин, С. Чернов Бросок одной рукой с дистанции.
[иллюстрации]-2006, 56с.