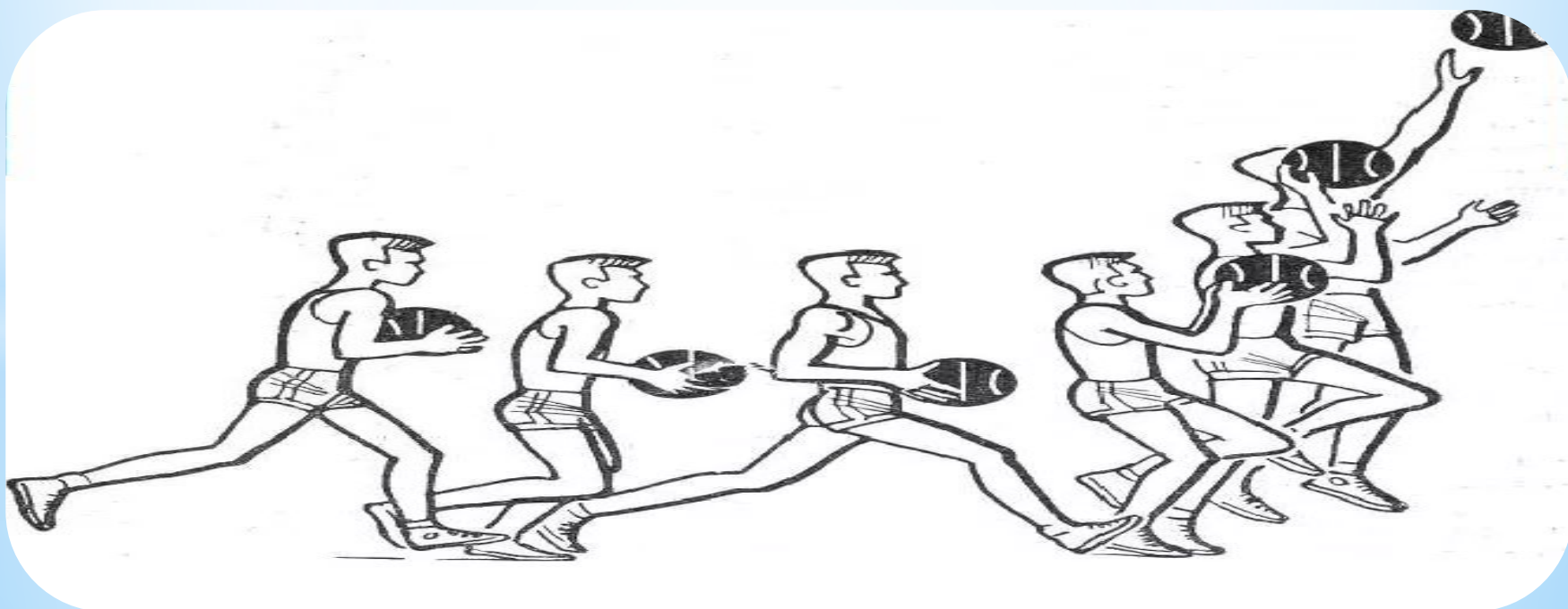


# Тема: Баскетбол

## Изучение технических приемов



# Разминка - Упражнение для формирования правильной осанки



Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.

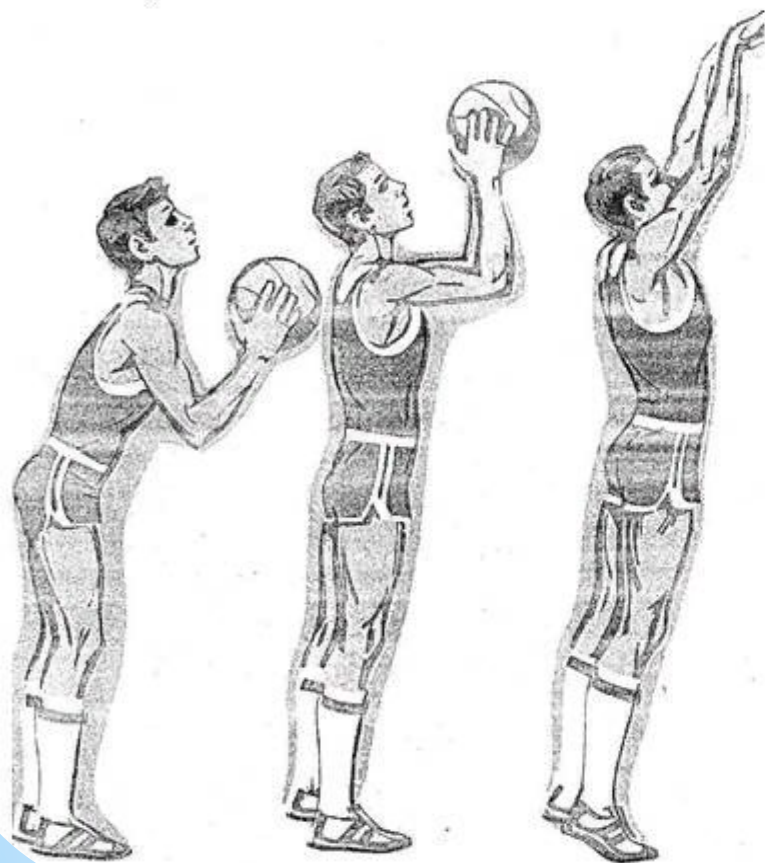


Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.



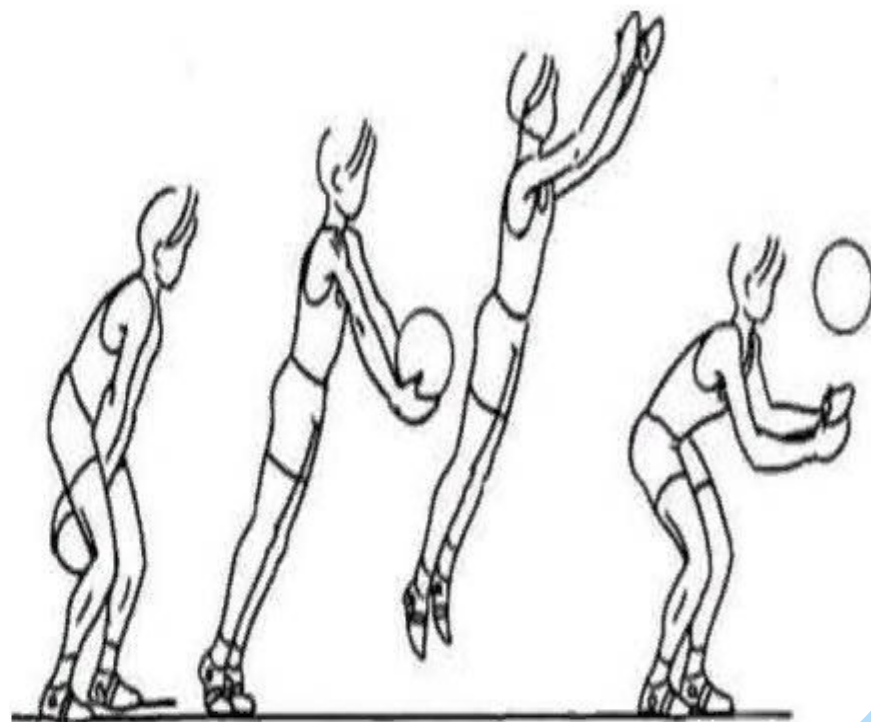
## Бросок двумя руками сверху

- Бросок двумя руками **сверху** целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.



## Бросок двумя руками снизу

- Бросок двумя руками **снизу** выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.





# Бросок одной рукой от груди

- **Бросок одной рукой от плеча** - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.

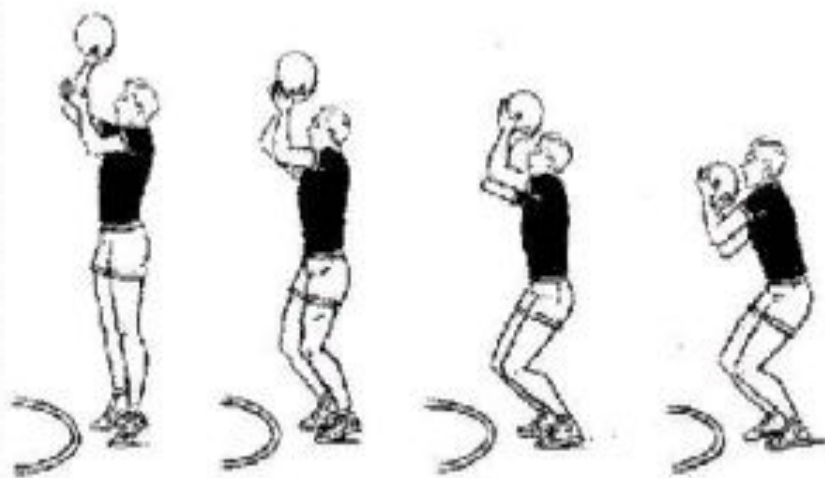


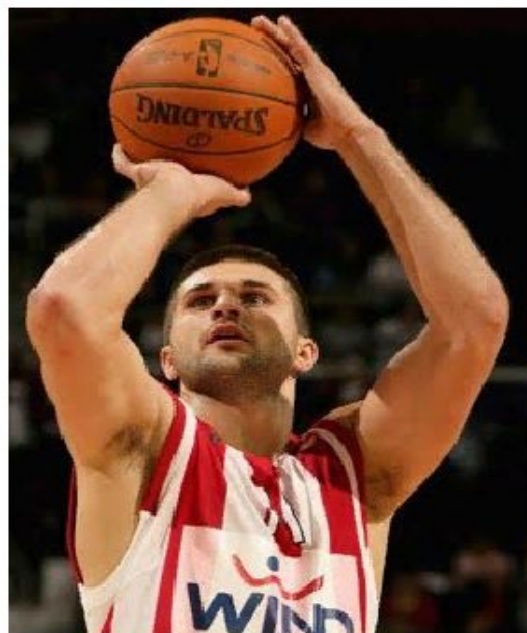
Рис. 5. Бросок одной рукой от плеча с места



Рис. 6. Бросок одной рукой от плеча в движении

# Штрафной бросок

Перед выполнением штрафного броска игроку необходимо расслабиться, опустить руки и глубоко вздохнуть, готовясь к броску, внимательно посмотреть на цель.



Слегка согнув ноги в коленях, игрок выносит мяч двумя руками вверх, немного выше головы так, чтобы из-под него видеть цель и в то же время не выпрямлять руки в локтях.





# Бросок одной рукой от головы

Бросок применяется для поражения корзины с линии штрафного броска.

**Баскетболист принимает стойку:**

- Одноименная с бросающей рукой нога находится впереди;
- Другая нога на полстопы назад;
- Мяч удерживается двумя руками у плеча бросающей руки (кистью со стороны задней поверхности мяча).

**Подготовительная фаза:**

- Начинается одновременным сгибанием в коленных суставах и вынос мяча к голове;
- Взгляд концентрируется на верхней, ближней к игроку точке дуги кольца.

