

# Баскетбол

## Бросок мяча в движении



Кинограмма

Анимация

Объяснения

Москва 2014

## Подготовительная фаза 1.1 - ловля мяча

Этот способ броска — один из самых распространенных в современном баскетболе. Он применяется для атаки корзины с близкого расстояния после прохода под щит с ведением. При этом используют две его разновидности: одной рукой сверху и снизу. На уроках баскетбола в школе, как правило, обучают броску в движении одной рукой сверху, так как он применяется в игре значительно чаще.



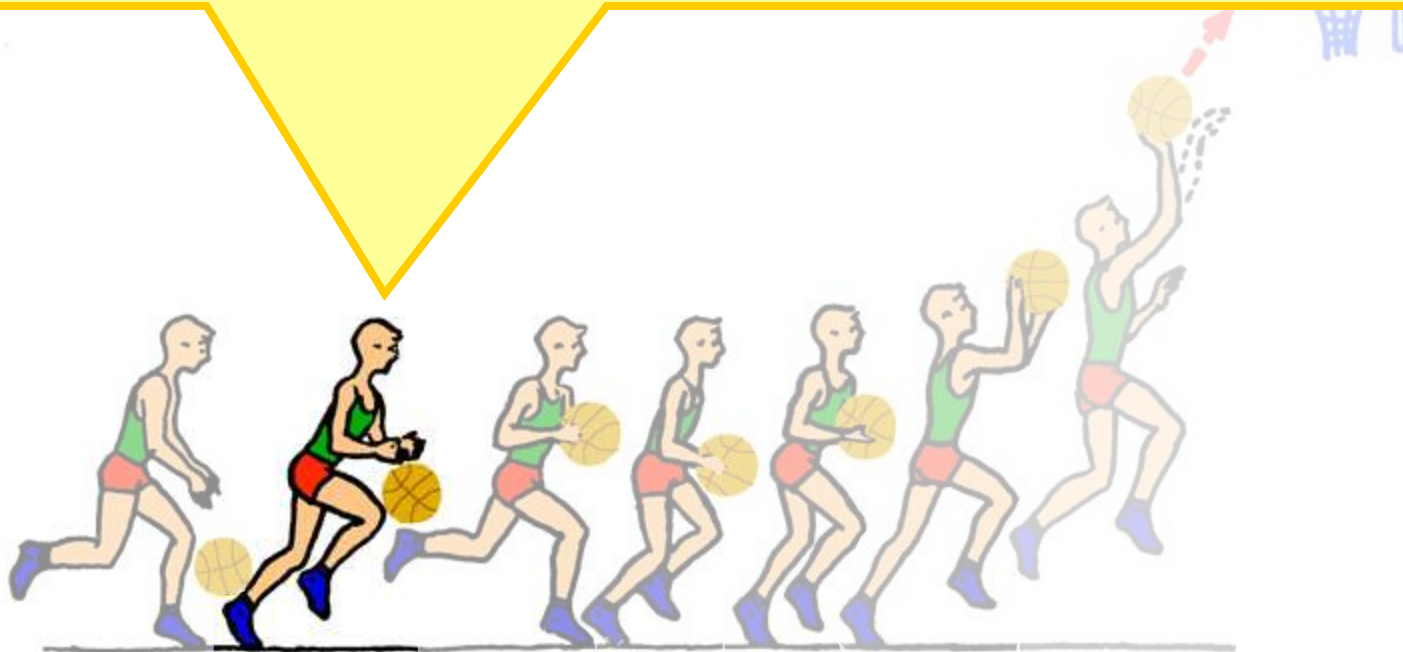
[Кинограмма](#)

[Главная](#)

[Анимация](#)

## Подготовительная фаза 1.2 - ловля мяча

Если игрок после прохода под щит с ведением намеревается выполнить бросок в движении правой рукой, он должен поймать мяч под правую ногу, делающую длинный стелющийся шаг, и подтянуть его к правому плечу.



Кинограмма

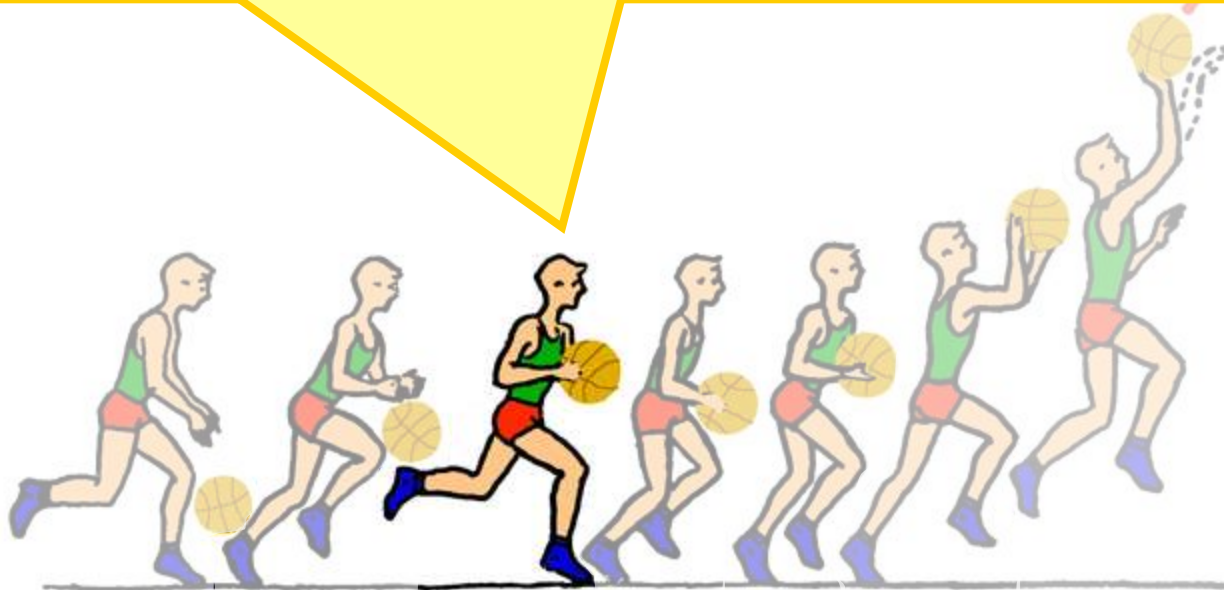
Главная

Анимация



## Подготовительная фаза 1.3 - ловля мяча

Если игрок после прохода под щит с ведением намеревается выполнить бросок в движении правой рукой, он должен поймать мяч под правую ногу, делающую длинный стелющийся шаг, и подтянуть его к правому плечу.



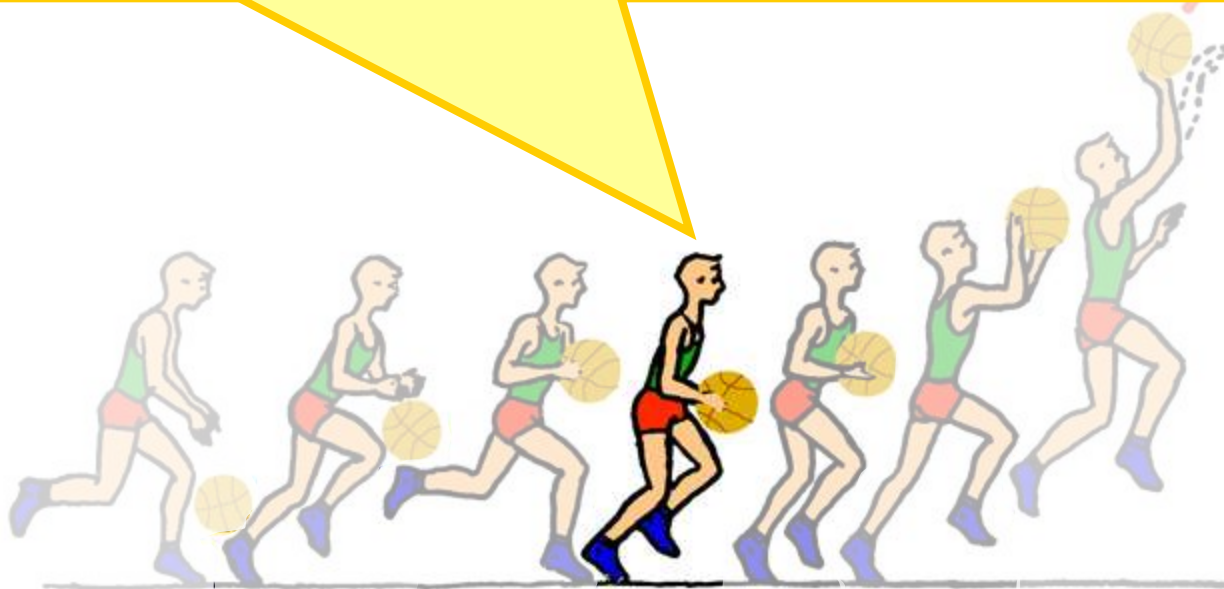
Кинограмма

Главная

Анимация

## Подготовительная фаза 2.1 - отталкивание

Затем он выполняет второй, короткий, стопорящий шаг и, приземляясь на левую ногу, сильно и быстро отталкивается почти вертикально вверх.



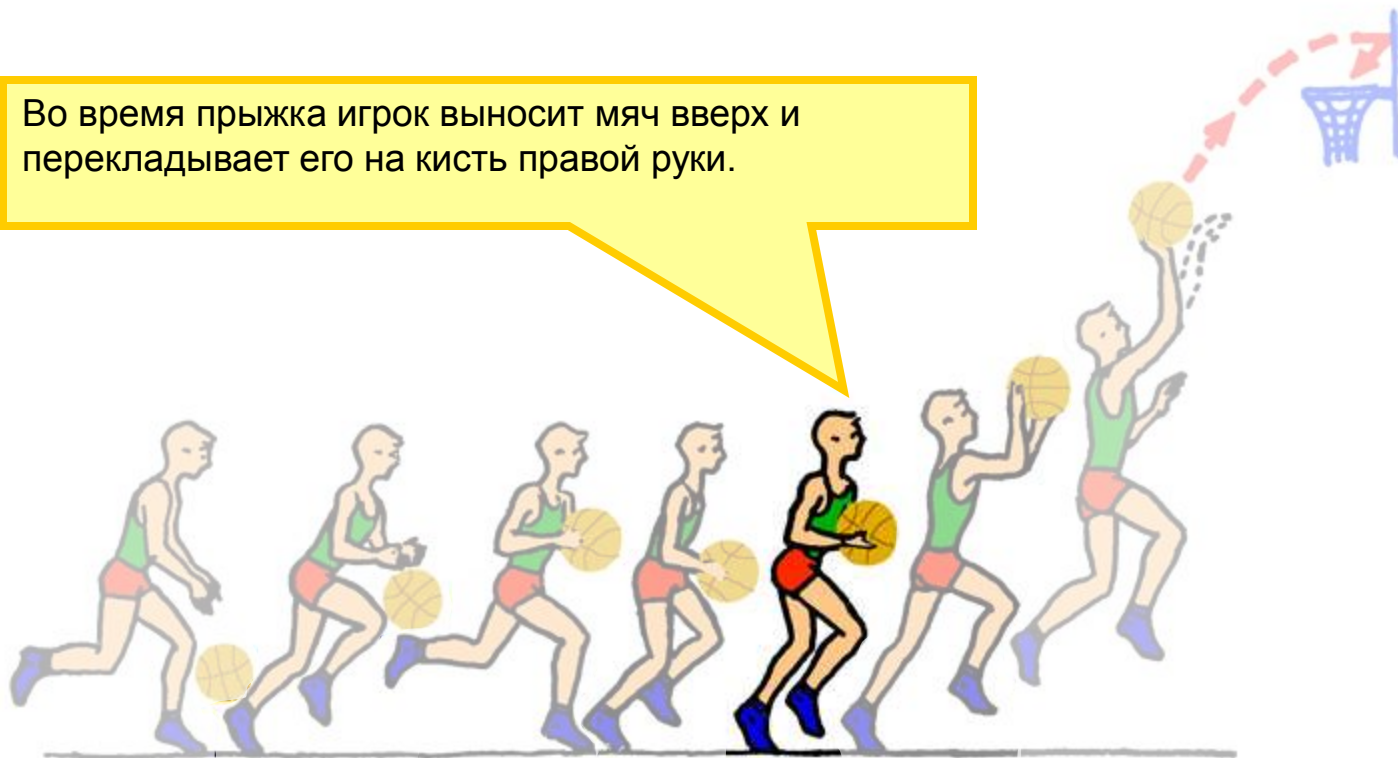
Кинограмма

Главная

Анимация

## Подготовительная фаза 2.2 - отталкивание

Во время прыжка игрок выносит мяч вверх и перекладывает его на кисть правой руки.



Кинограмма

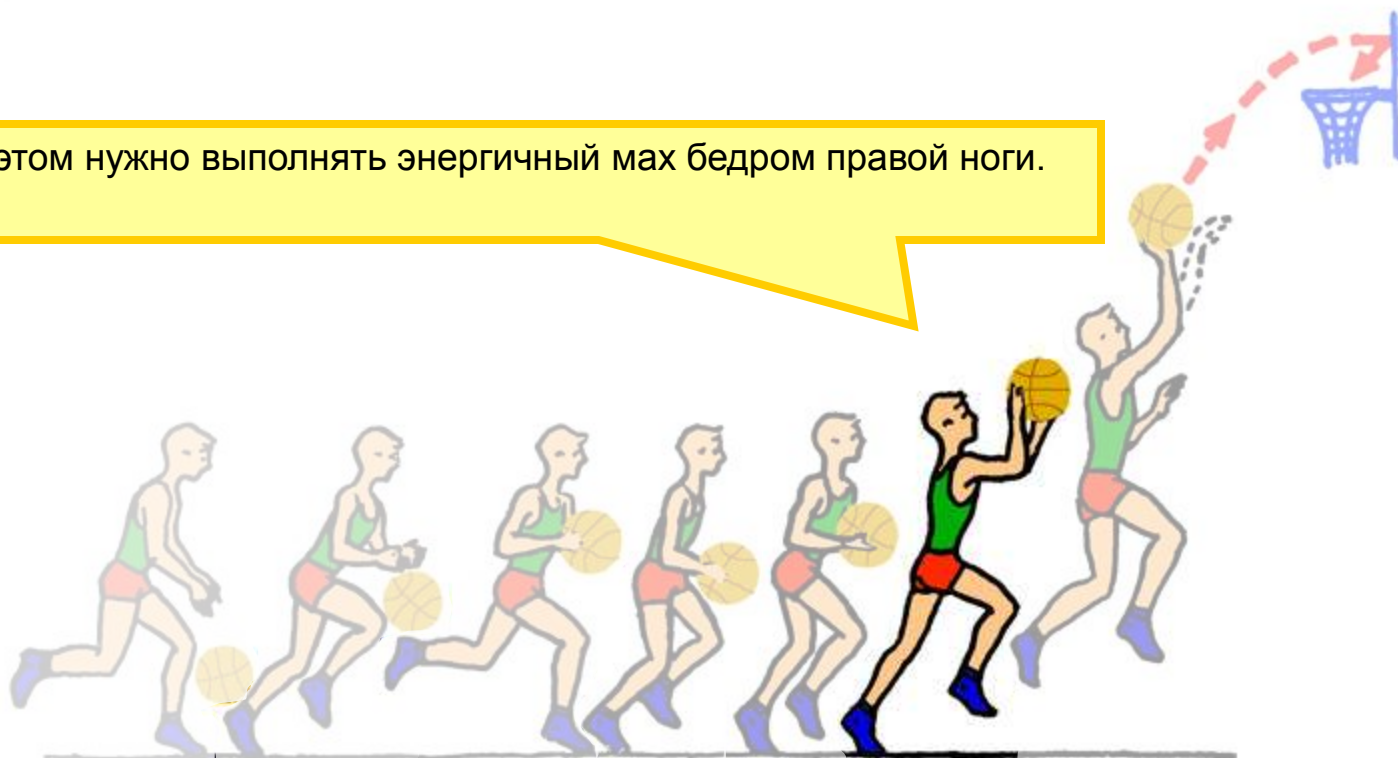
Главная

Анимация



## Основная фаза 3.1 – выталкивание мяча

При этом нужно выполнять энергичный мах бедром правой ноги.



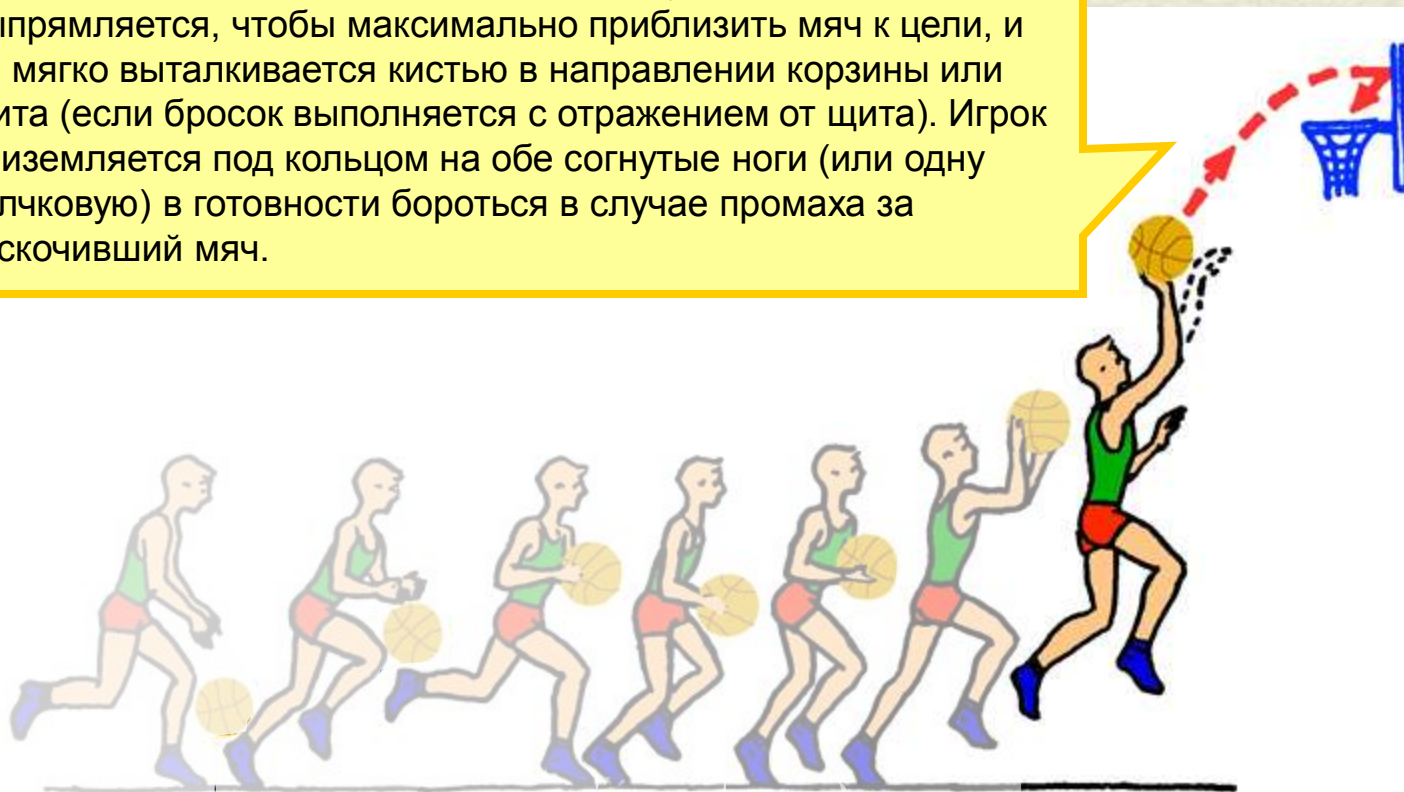
Кинограмма

Главная

Анимация

## Основная фаза 3.2 – выталкивание мяча

В наивысшей точке взлета бросающая рука полностью выпрямляется, чтобы максимально приблизить мяч к цели, и он мягко выталкивается кистью в направлении корзины или щита (если бросок выполняется с отражением от щита). Игрок приземляется под кольцом на обе согнутые ноги (или одну толчковую) в готовности бороться в случае промаха за отскочивший мяч.



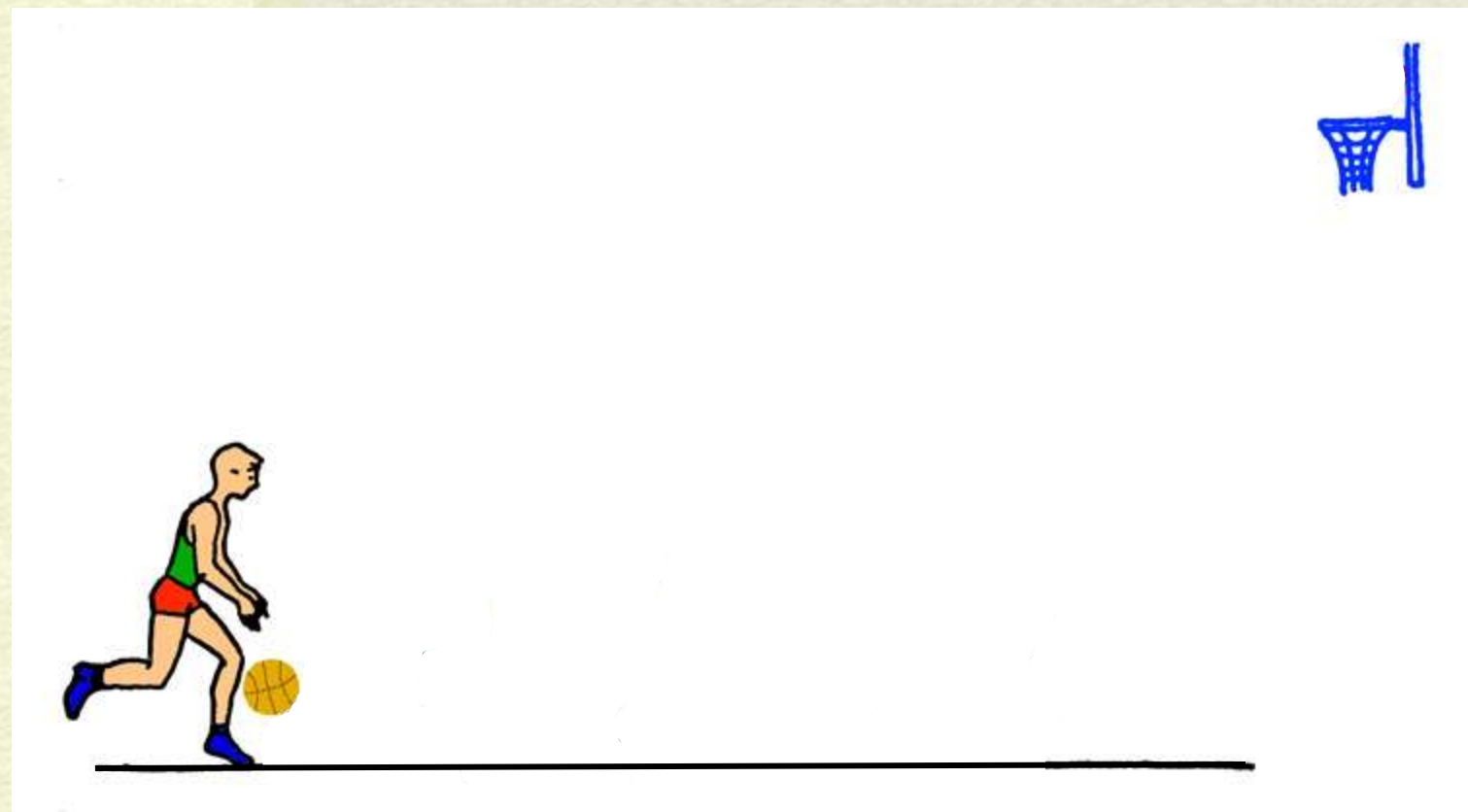
Кинограмма

Главная

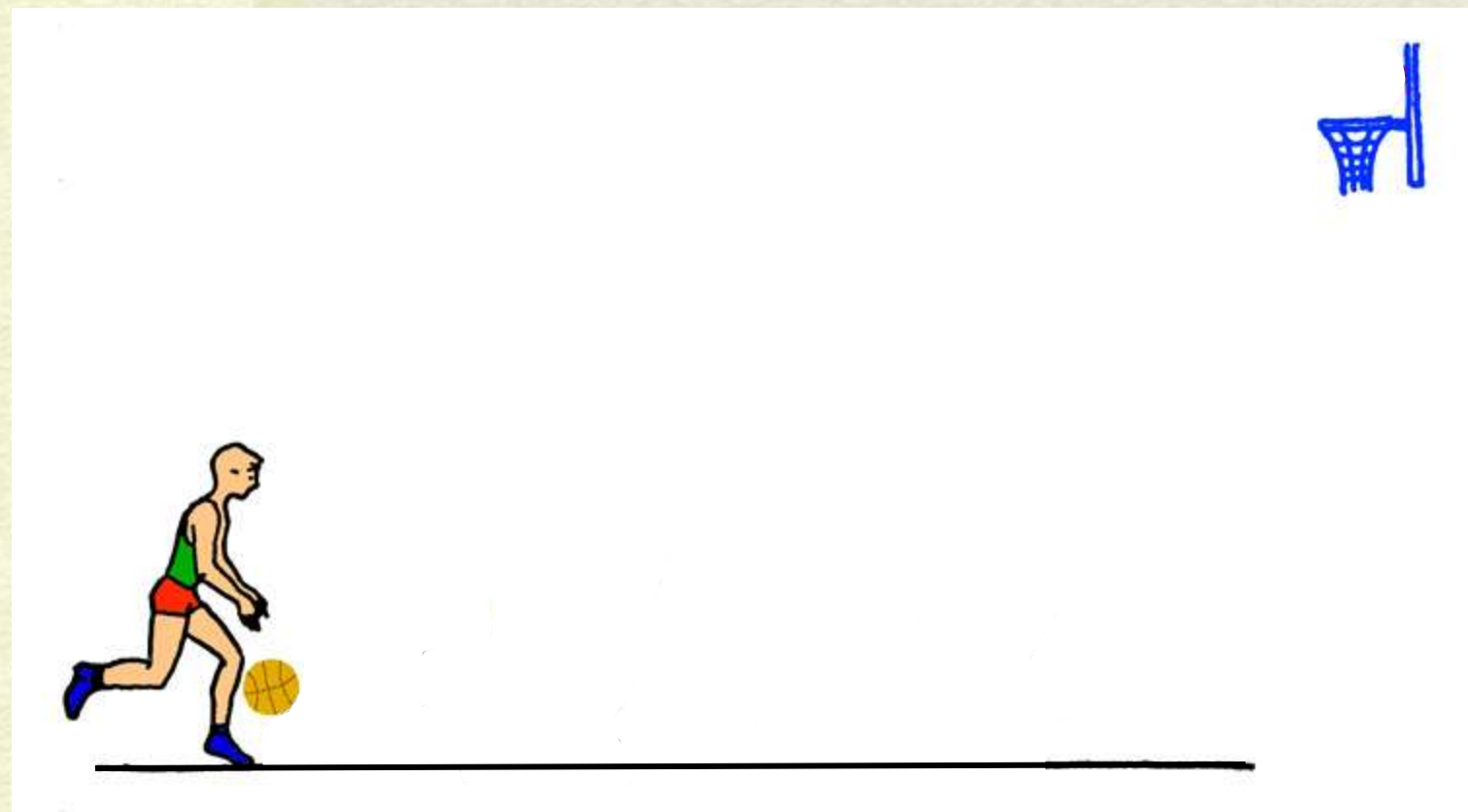
Анимация



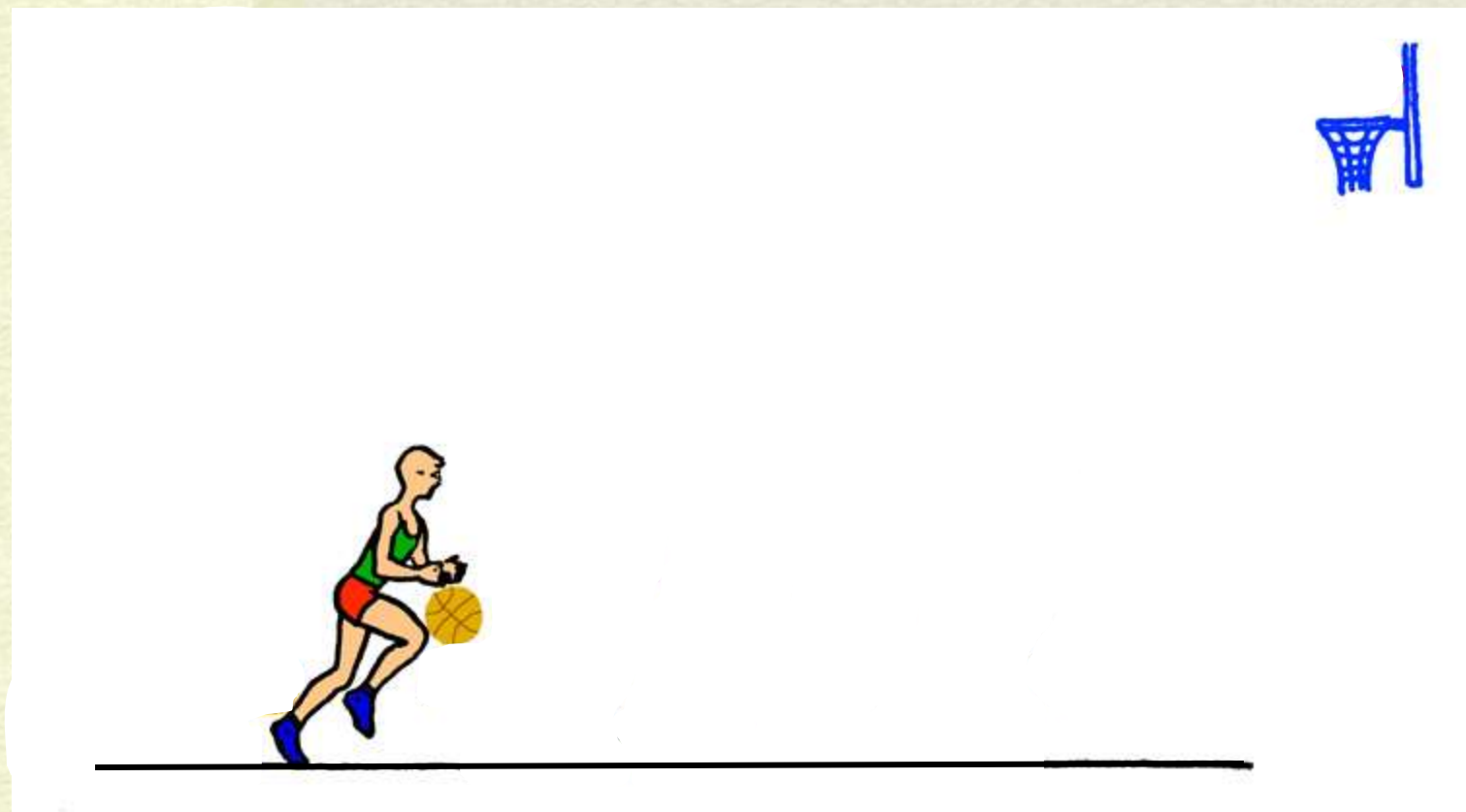
# Анимация



# Анимация

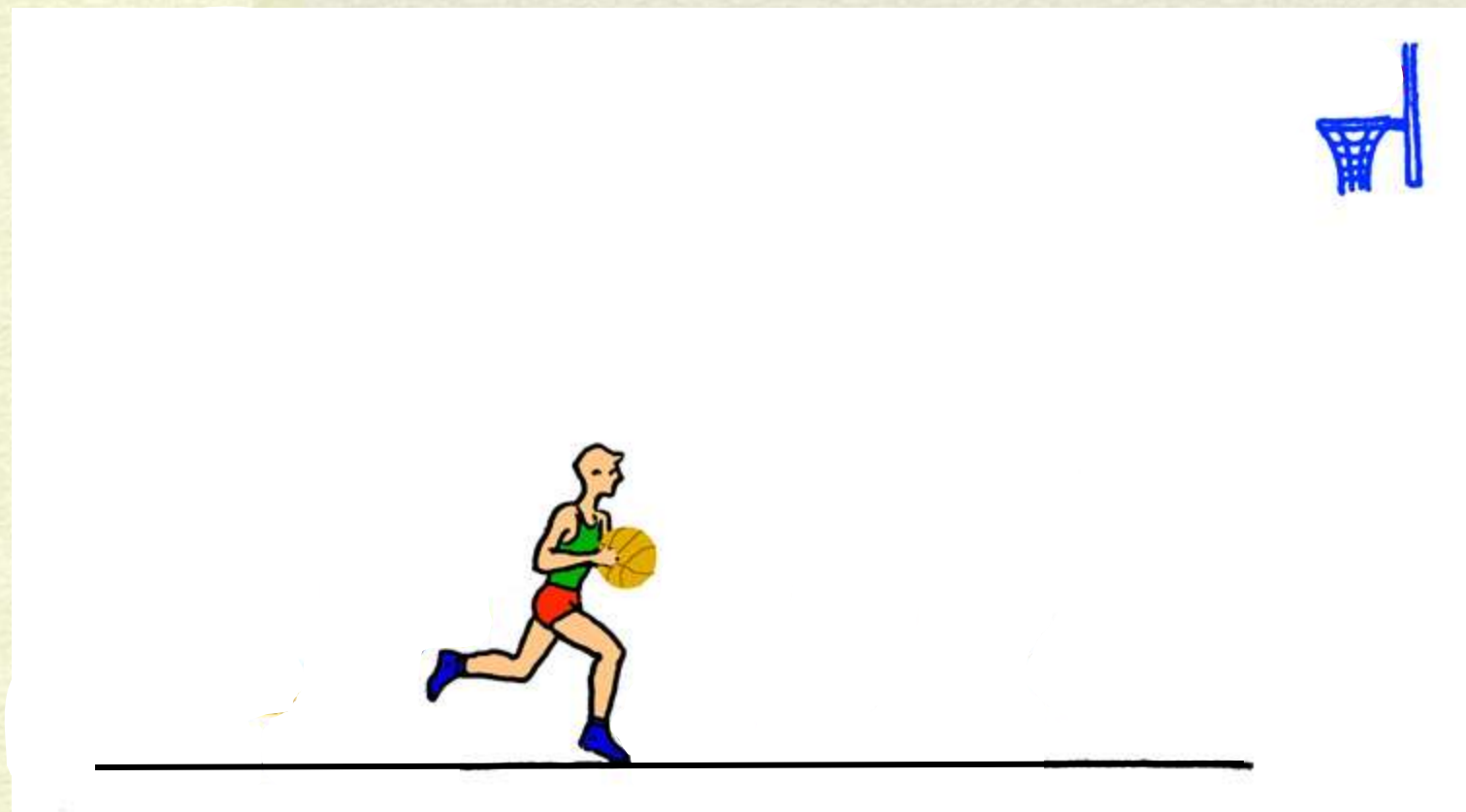


# Анимация

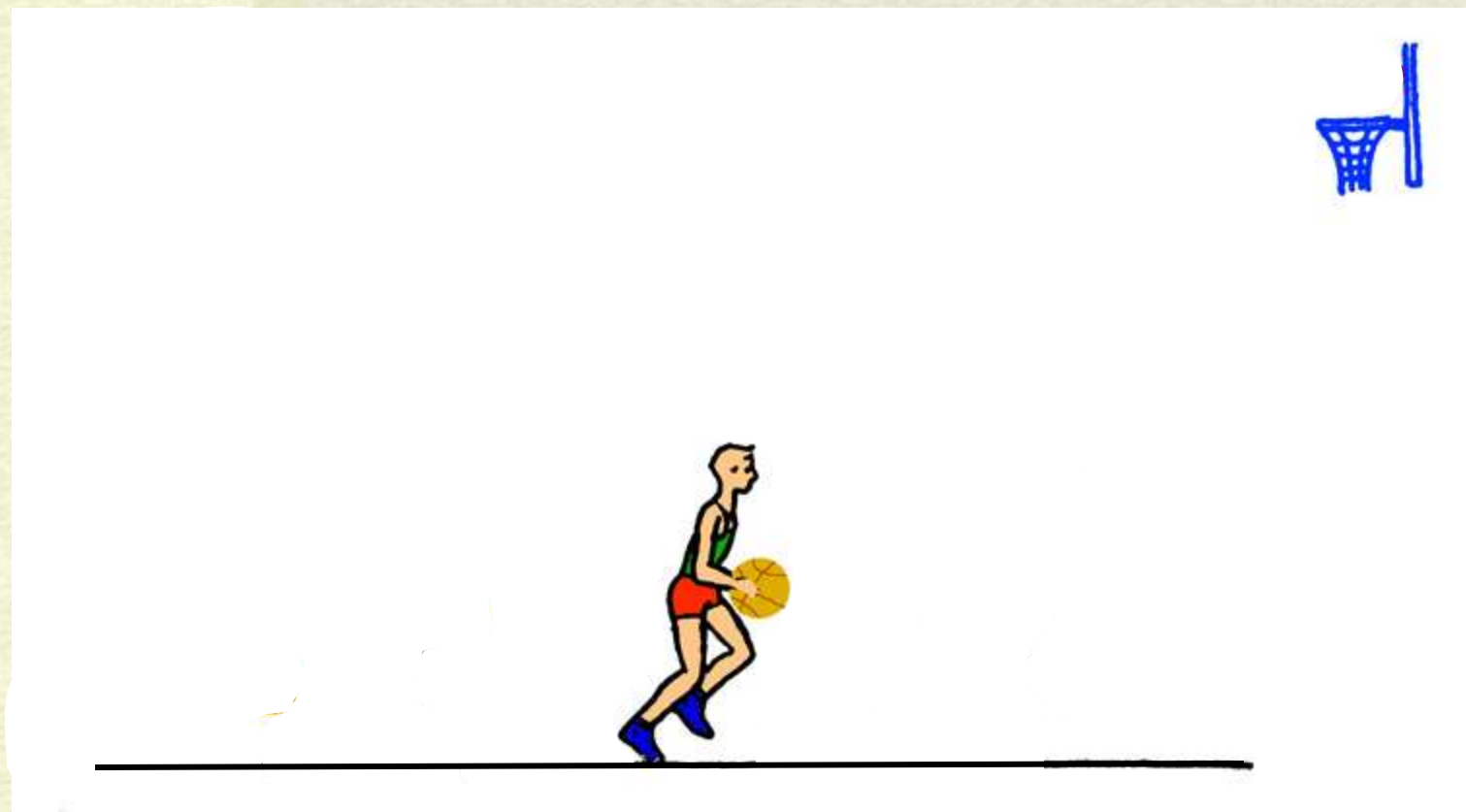




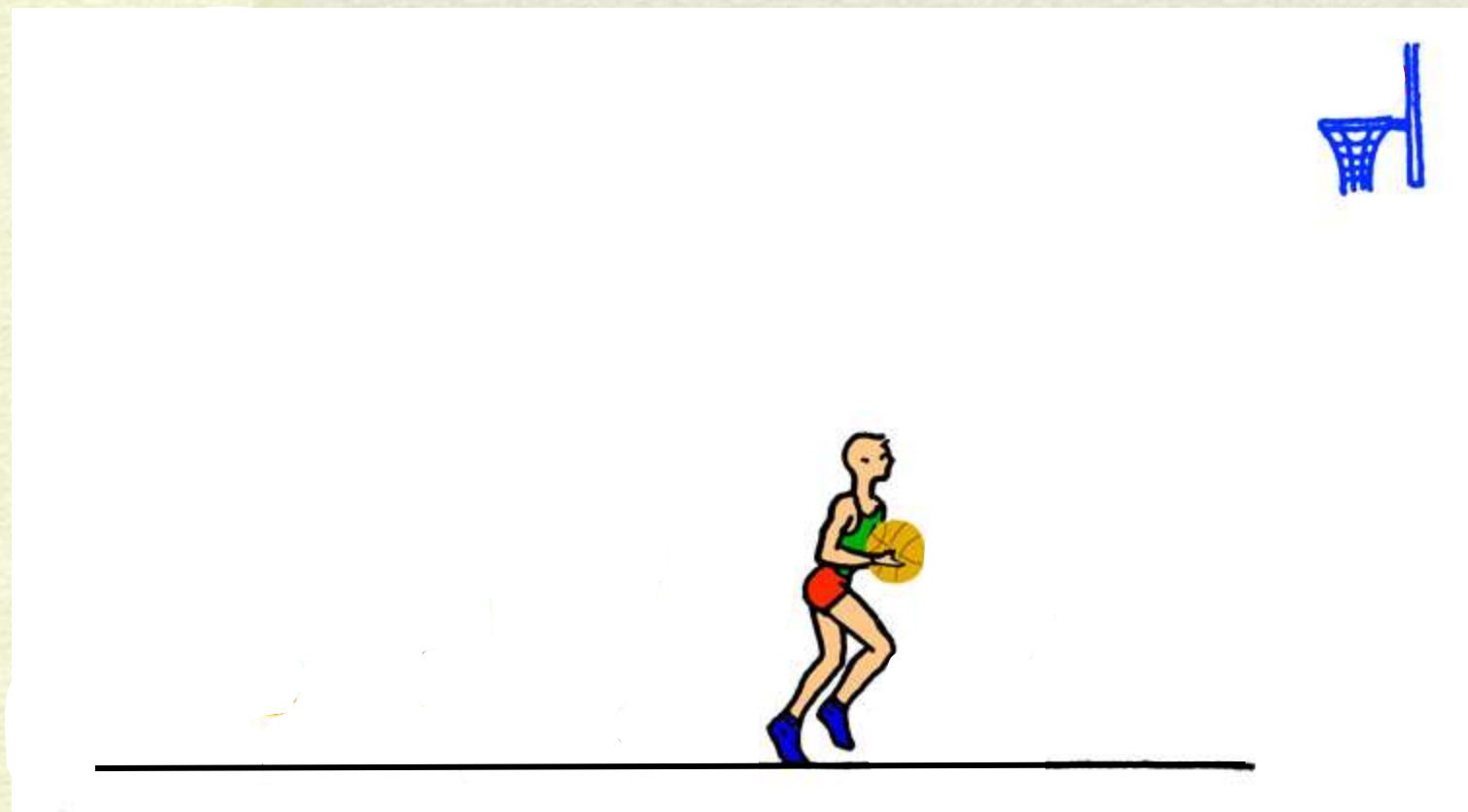
# Анимация



# Анимация

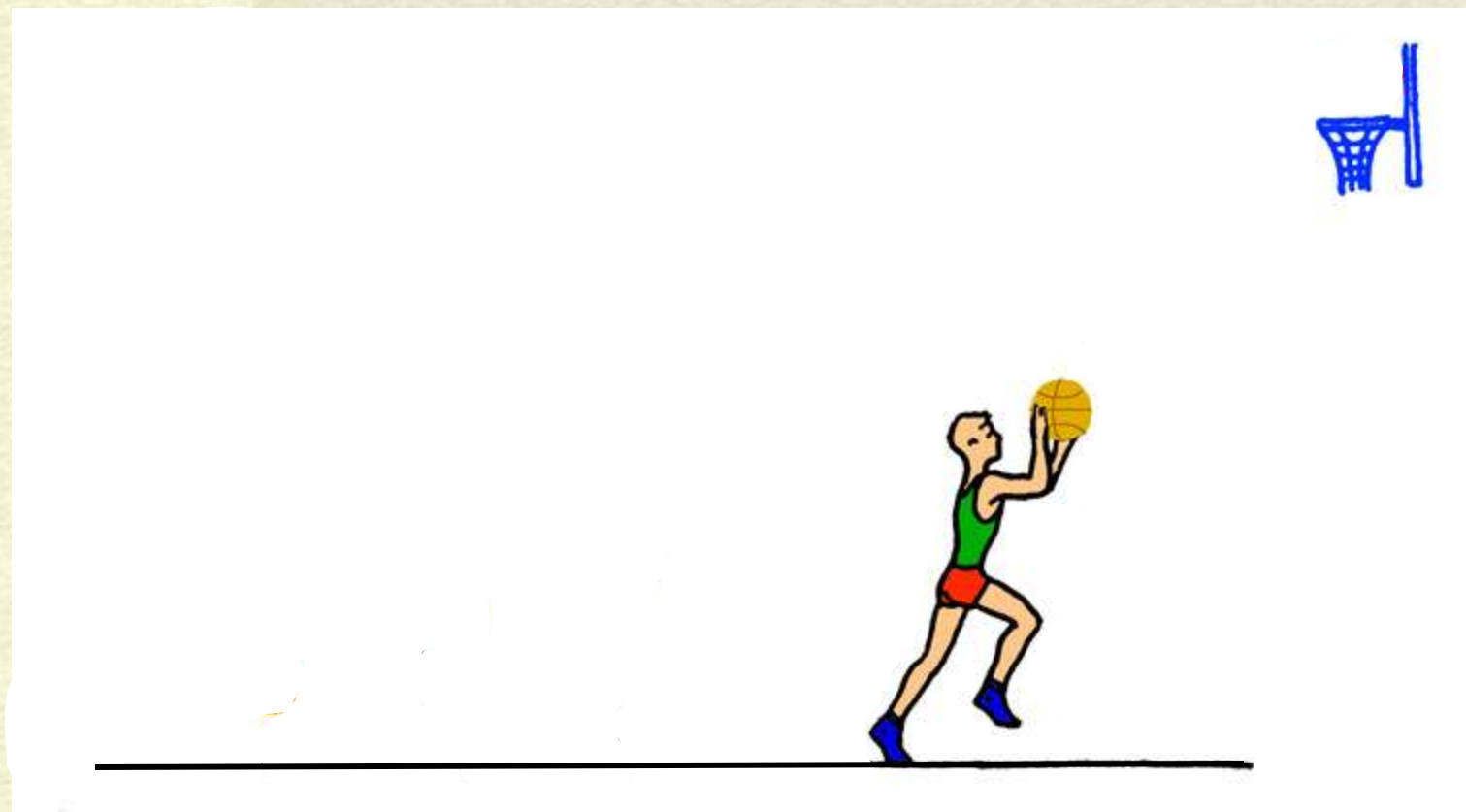


# Анимация

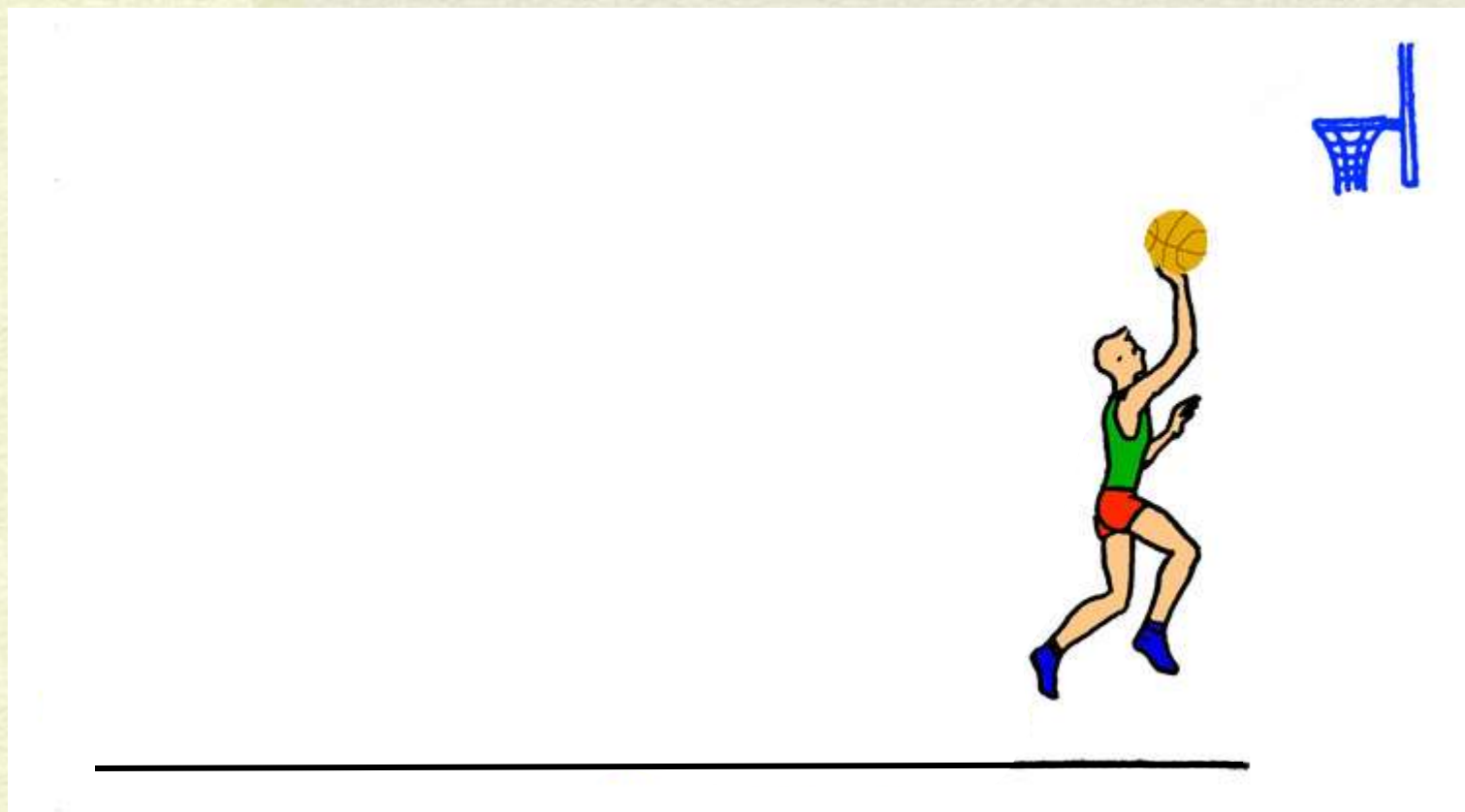




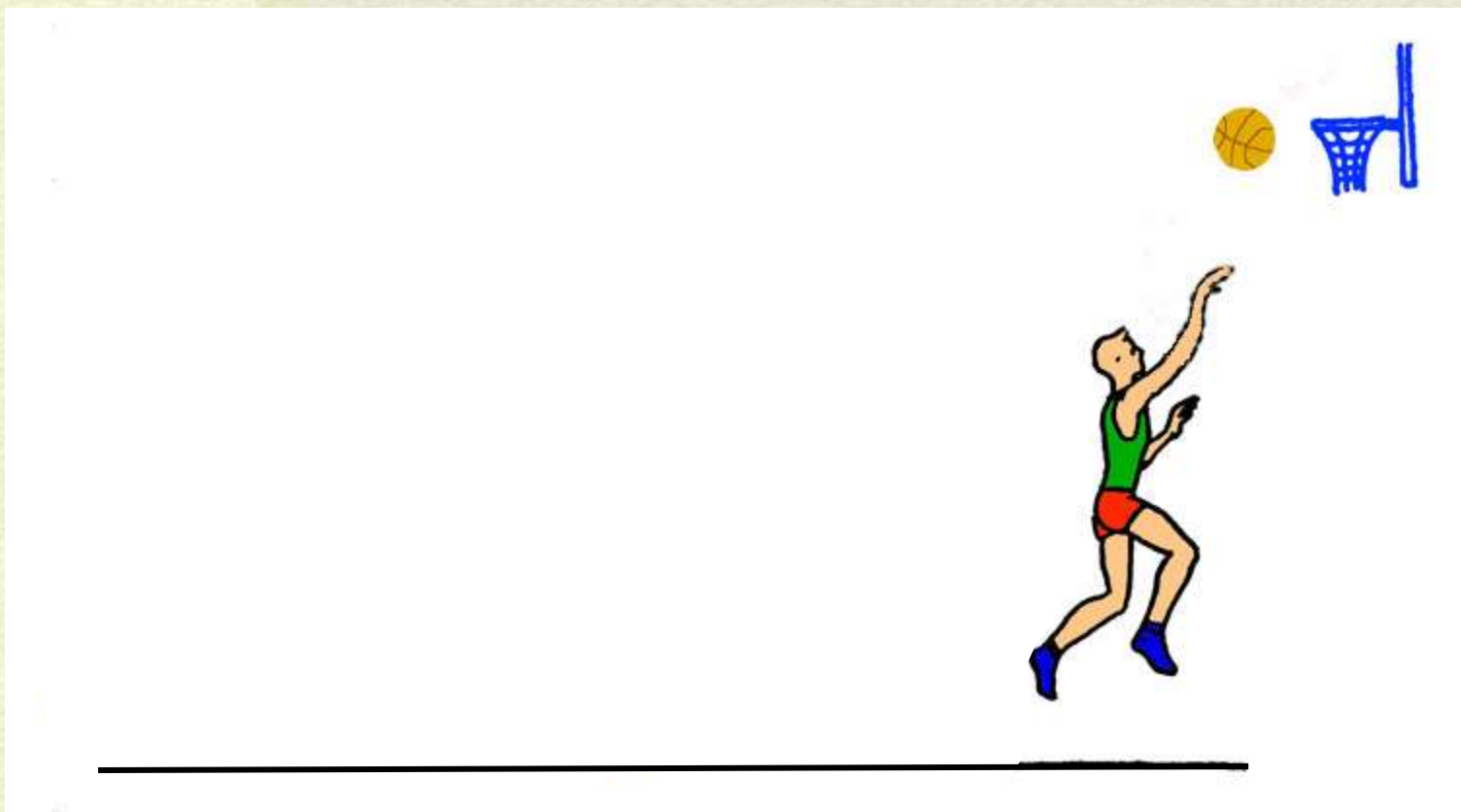
# Анимация



# Анимация

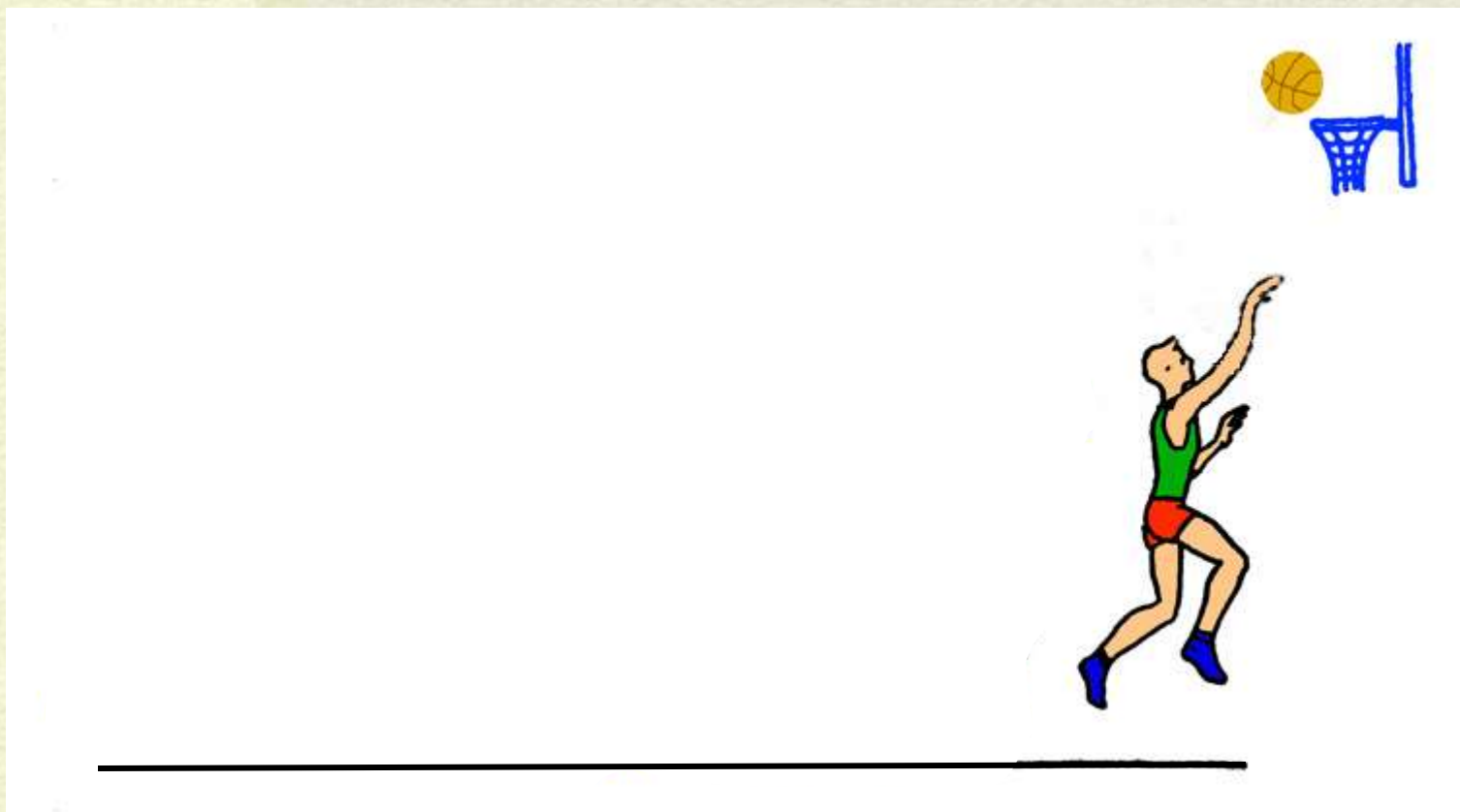


# Анимация

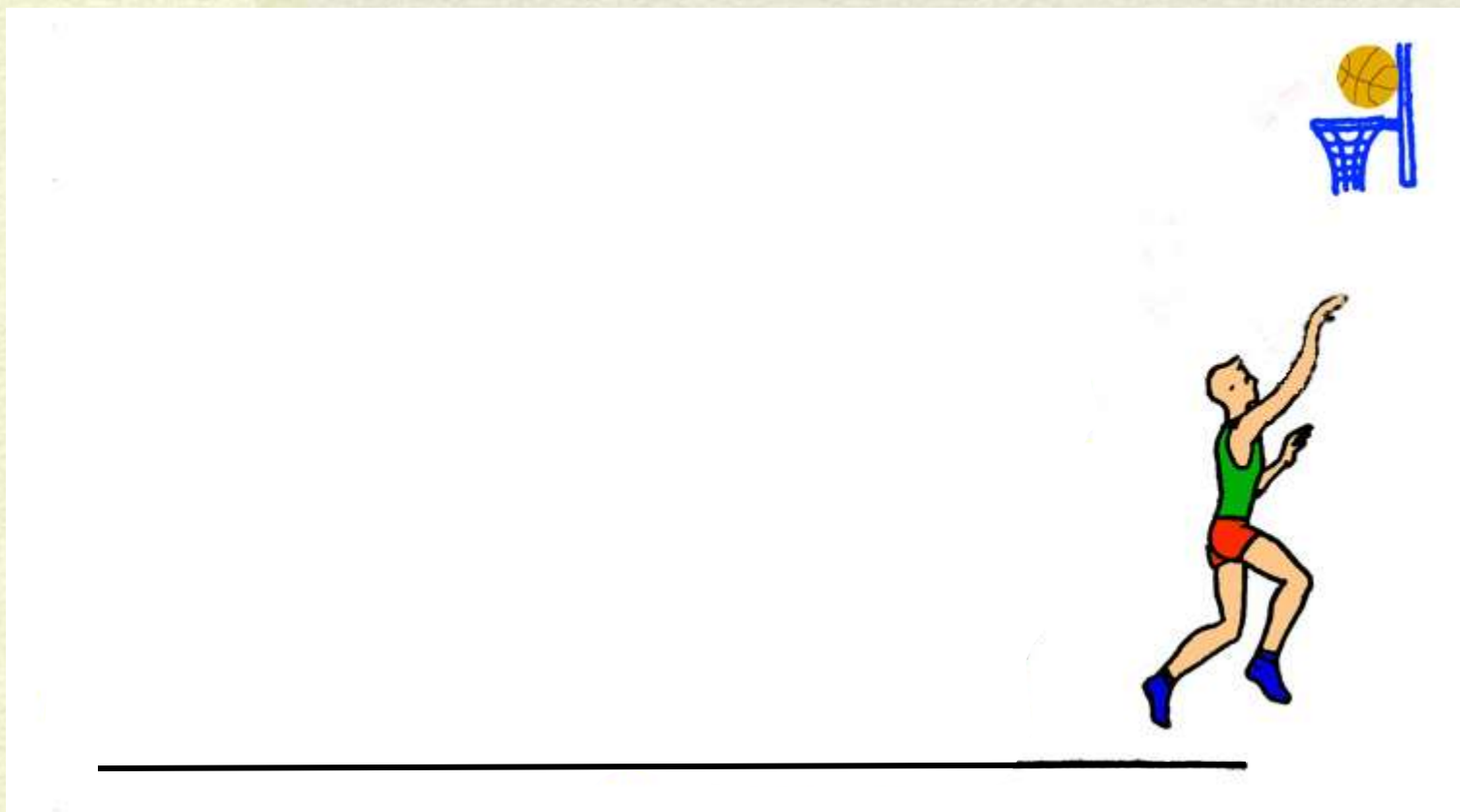




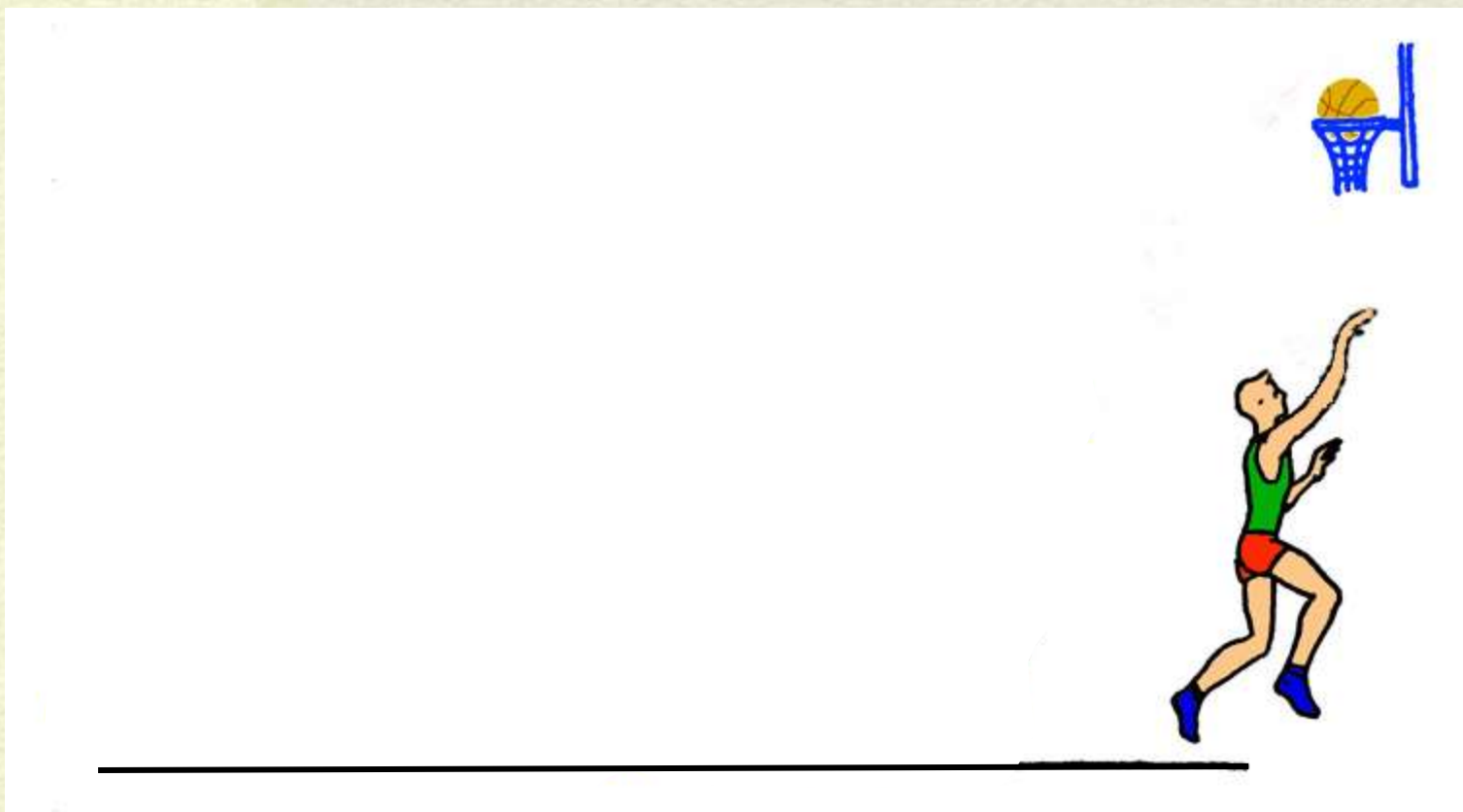
# Анимация



# Анимация

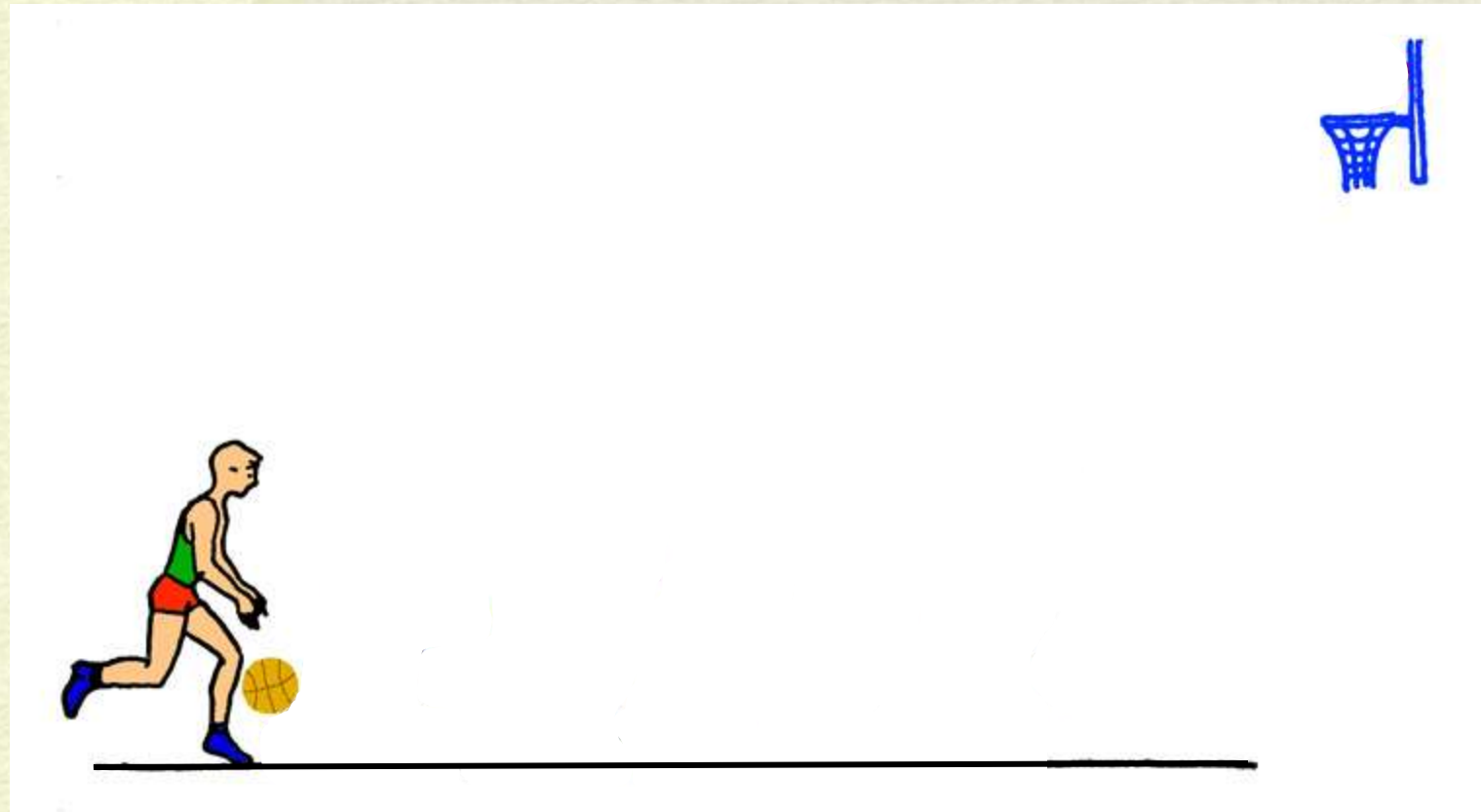


# Анимация





# Анимация



[Главная](#)

[Кинограмма](#)

[Объяснения](#)

[Анимация](#)

# Кинограмма



[Главная](#)

[Объяснения](#)

[Анимация](#)