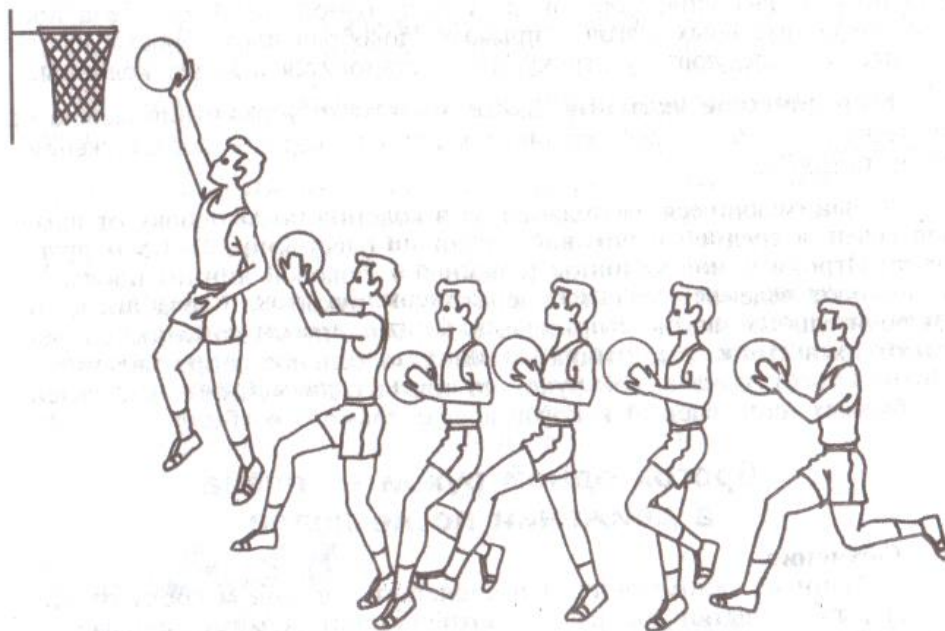


Студенты группы ДС11-21 для выполнения практического занятия по теме: «Техника двойного шага.» вам необходимо выполнить:

1. Изучить технику двойного шага в баскетболе
2. Подготовить сообщение на данную тему
3. Выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа 30-40 раз



Техника двойного шага

Для начала необходимо встать на линии штрафной площадки, немного наискосок по отношению к кольцу. Необходимо сделать пару шагов для разбега, при этом не забывая вести мяч. Как только вы почувствуете, что уже достаточно разогнались, делаете один длинный шаг правой ногой. Мяч в этот момент уже должен находиться в руках. После этого выполняется короткий шаг перекатом с пятки на носок левой ногой. Одновременно вы делаете отталкивание левой ногой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку.

Техника двойного шага

В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дано для игроков, бросающих с правой стороны. В ситуации с

проходом слева, соответственно, все делается наоборот: первый длинный шаг делаете левой ногой, а второй – правой.

Как правило, в технике броска с двух шагов применяется еще один способ забросить мяч в корзину – бросок от щита. Суть его состоит в том, что, находясь под углом по отношению к щиту, довольно сложно забросить мяч прямо в кольцо. Здесь на помощь нам приходит белая квадратная линия, нарисованная на щите вокруг дужки кольца.

Натренировать технику броска с боку достаточно просто. Для этого нужно встать в пределах штрафной площадки, под углом в 45 градусов по отношению к щиту. Чтобы забросить мяч из этого положения, необходимо попасть в ближайший к нам верхний угол квадратной линии на щите. То есть, если вы находитесь слева от кольца, бросаете в район левого верхнего угла этого квадрата, а если справа – то в правый. Все довольно просто и понятно.

Техника броска в баскетболе: главные правила
<https://www.sovsport.ru/others/articles/808590-tehnika-broska-v-basketbole-glavnye-pravila?from=scroll>

Элементы техники в баскетболе <https://lektsii.org/15-39533.html>

Предоставить сообщение на e-mail преподавателя: dr.djakov@yandex.ru

Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591