

Тренер Якубов Р.М. 10.11.2021.Б-1

Тема:Техника дальнего броска в баскетболе

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:

- Виды бросков в баскетболе;
- броски со средних и дальних дистанций;
- техника броска одной рукой с места;
- техника броска двумя руками от головы;
- упражнения и игры для совершенствования бросков.

Данный урок посвящен изучению технике бросков мяча в корзину со средних и дальних дистанций.

Дальняя дистанция – расстояние больше 6,5 метров до щита.

Средняя дистанция – расстояние от 3 до 6,5 метров до щита.

Спортивные игры – вид подвижных игр, в которых для победы применяются тактические и технические приёмы. Популярными спортивными играми являются футбол, баскетбол и волейбол.

Тактические действия – выполнение приёма или комбинации, основанного на закономерностях игры, возможностях своей команды и команды противника.

Технический прием – наиболее эффективный, изученный прием, работающий на практике.

Ссылка на видео: <https://youtu.be/ywLXTV70WIQ>