



RUSSIAN AMERICAN
FOUNDATION



RYAN MARTIN
Foundation

TRAINING ZONE

PRESENTED BY



БРОСОК

► Описание упражнения

Правильная техника броска — это ключ к успеху в баскетболе. Вам нужно регулярно тренировать эту технику, чтобы она стала частью вашей мышечной памяти. Для этого помните о четырех основных вещах: баланс, локоть, глаза и кисть.

● Лучшая тренировка

- **Помните о 4 вещах:**
- **Баланс** — стабильная позиция в коляске, а бросающее плечо — на одной линии с кольцом
- **Глаза** — смотрите вверх на кольцо
- **Локоть** — на прямой линии с кольцом и под мячом
- **Кисть** — закручивайте кисть, чтобы придать вращение мячу