

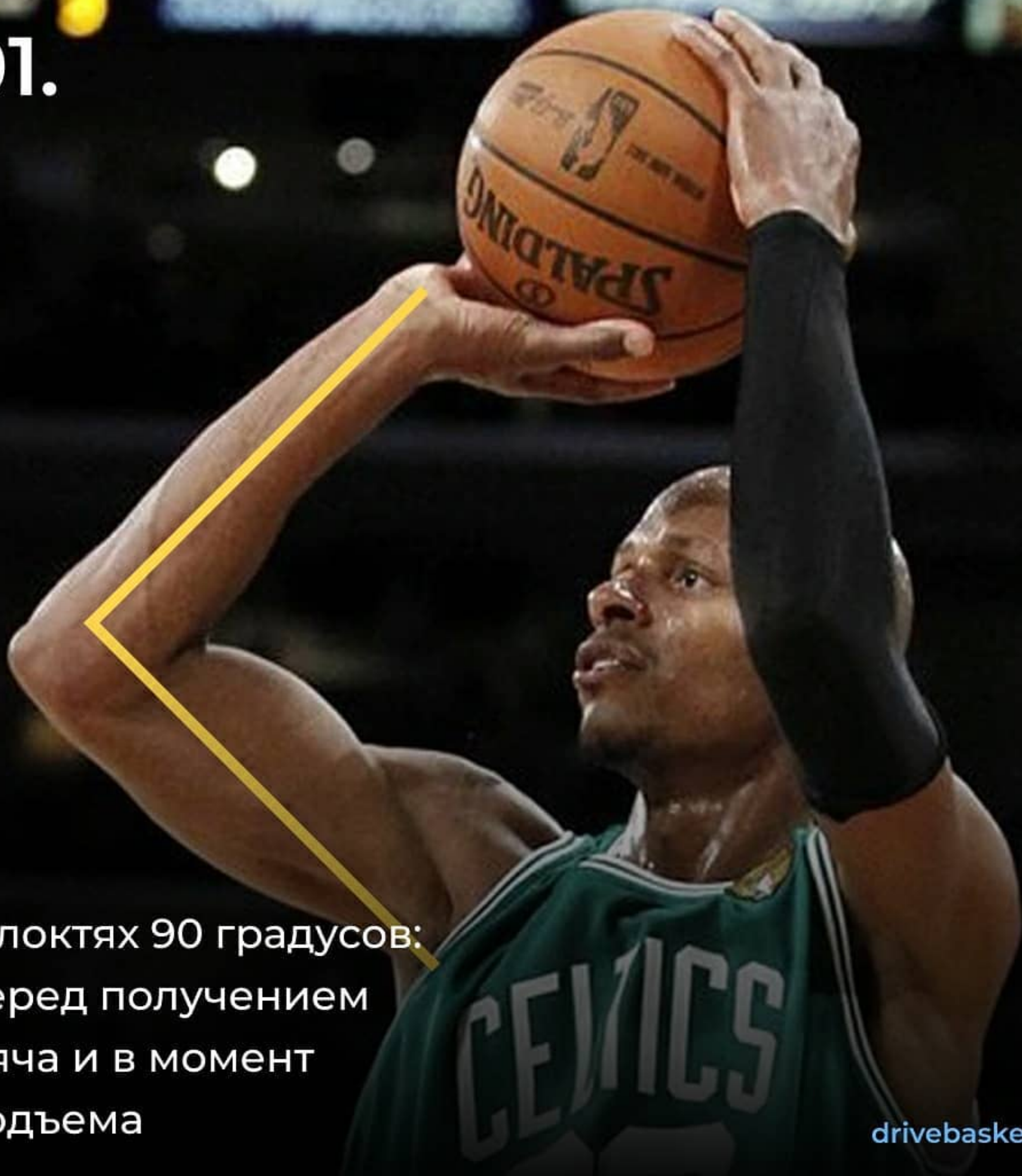
#driveshooting

Положение локтей при броске

Техника

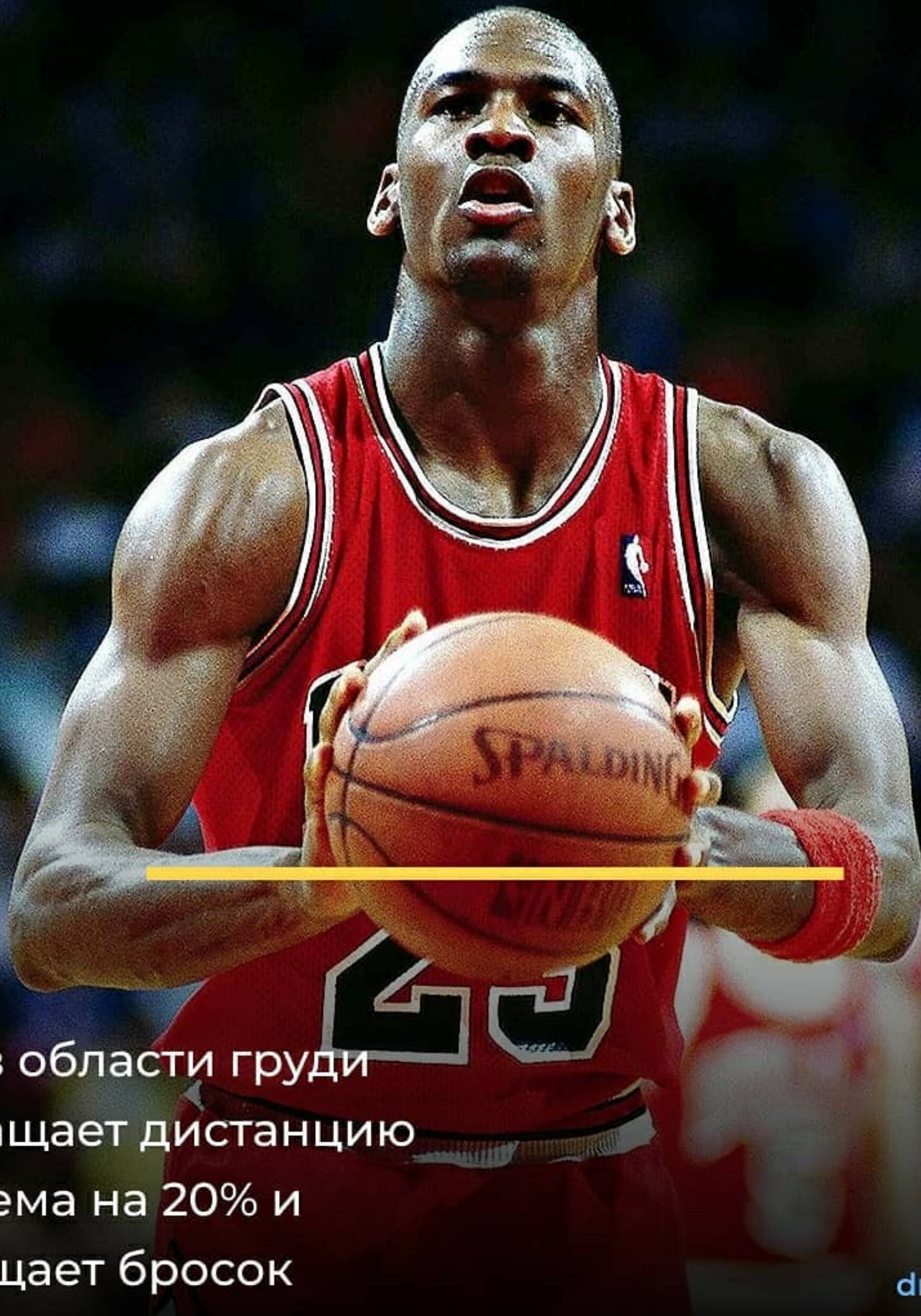
drivebasket.kz

01.



В локтях 90 градусов:
перед получением
мяча и в момент
подъема

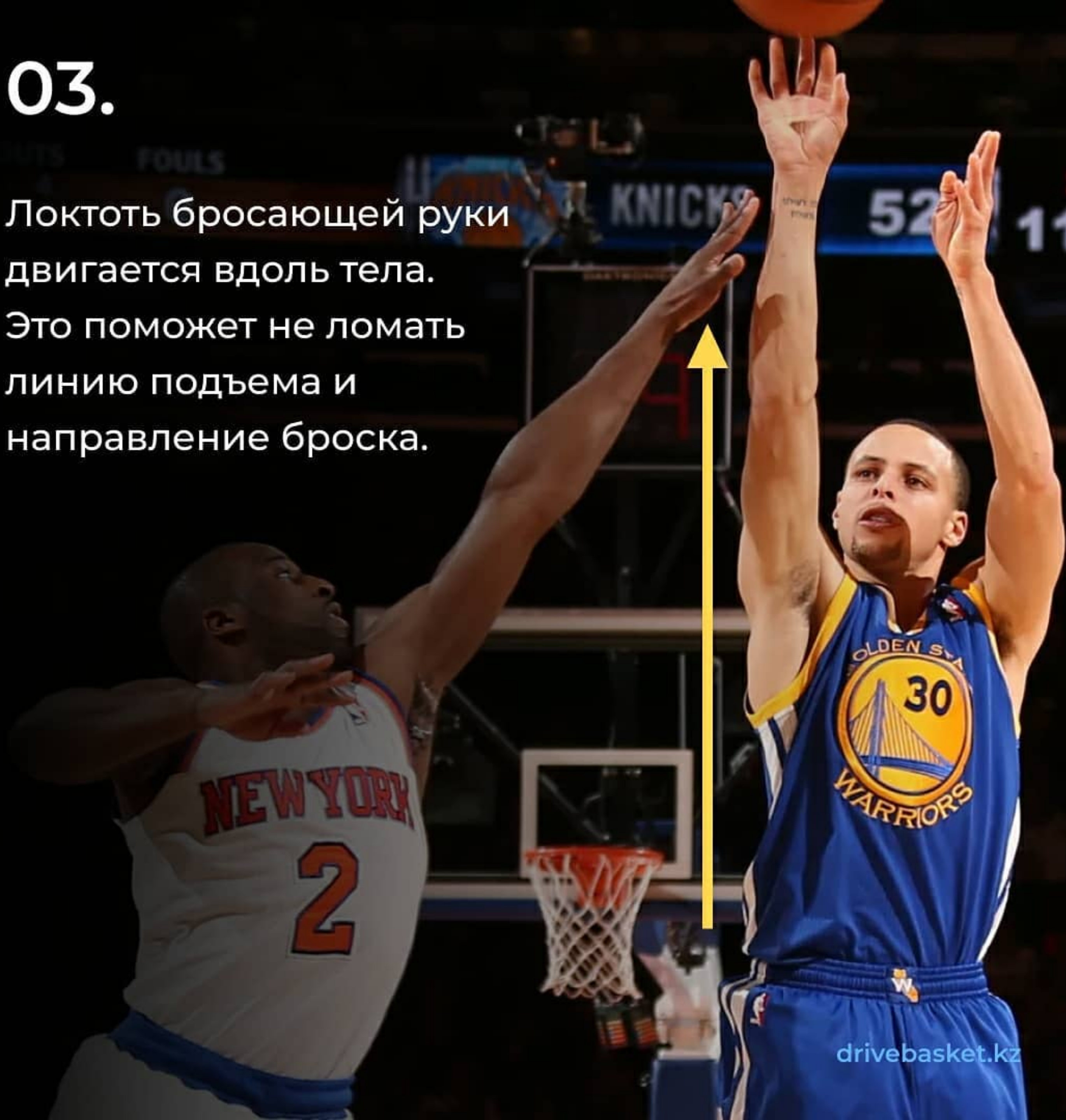
02.



Мяч в области груди
сокращает дистанцию
подъема на 20% и
упрощает бросок

03.

Локоть бросающей руки
двигается вдоль тела.
Это поможет не ломать
линию подъема и
направление броска.



04

После броска, локоть выше линии глаз. Это обеспечит оптимальную траекторию релиза.

HTS