

#driveshooting

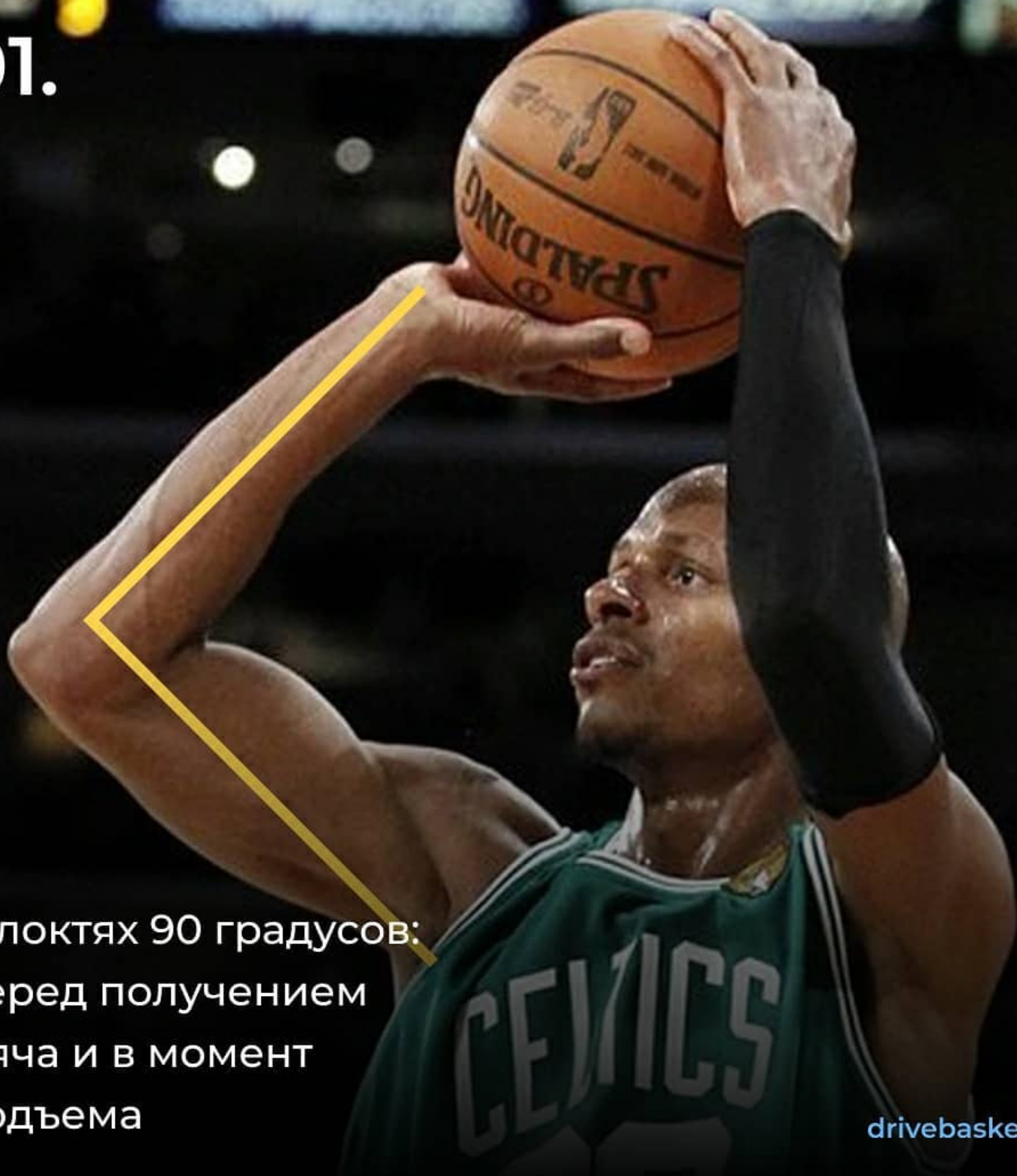
# Положение локтей при броске

Техника

[drivebasket.kz](http://drivebasket.kz)



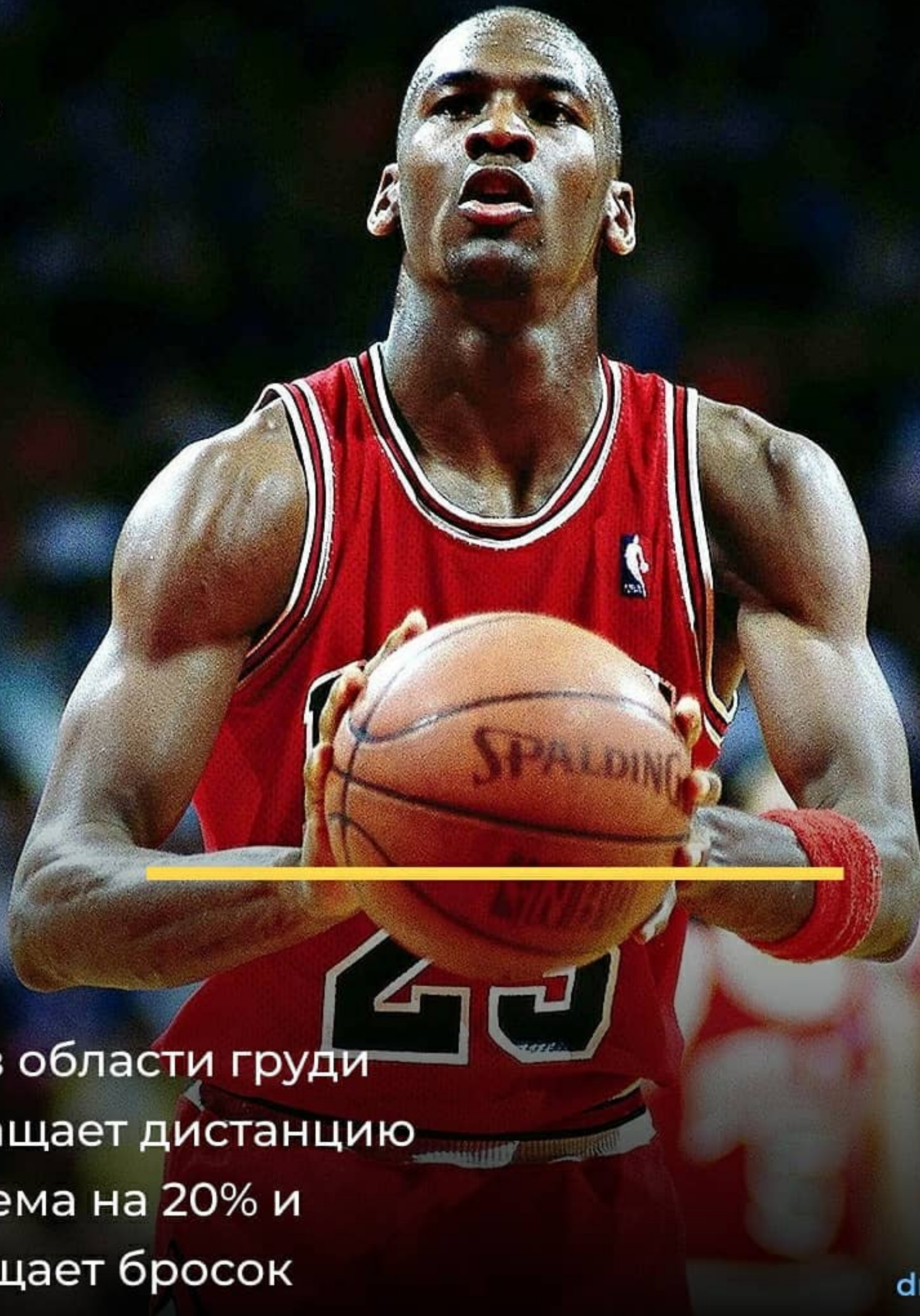
01.



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



02.

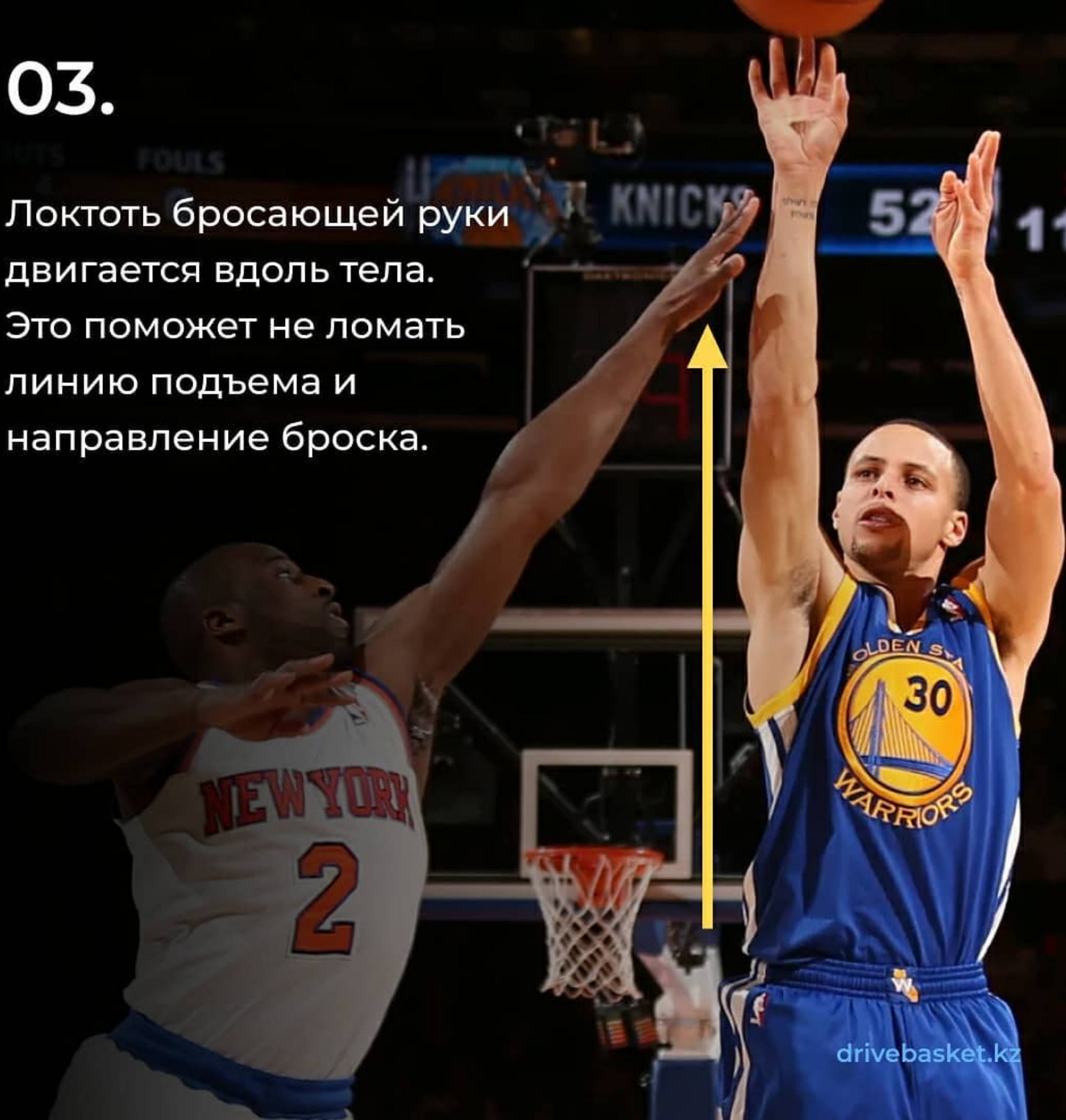


Мяч в области груди  
сокращает дистанцию  
подъема на 20% и  
упрощает бросок



# 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