

ОБУЧЕНИЕ МЕТАНИЮ МАЛОГО МЯЧА С МЕСТА, СПОСОБОМ «ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ»

1-2 КЛАССЫ



Тимофеев В.В.

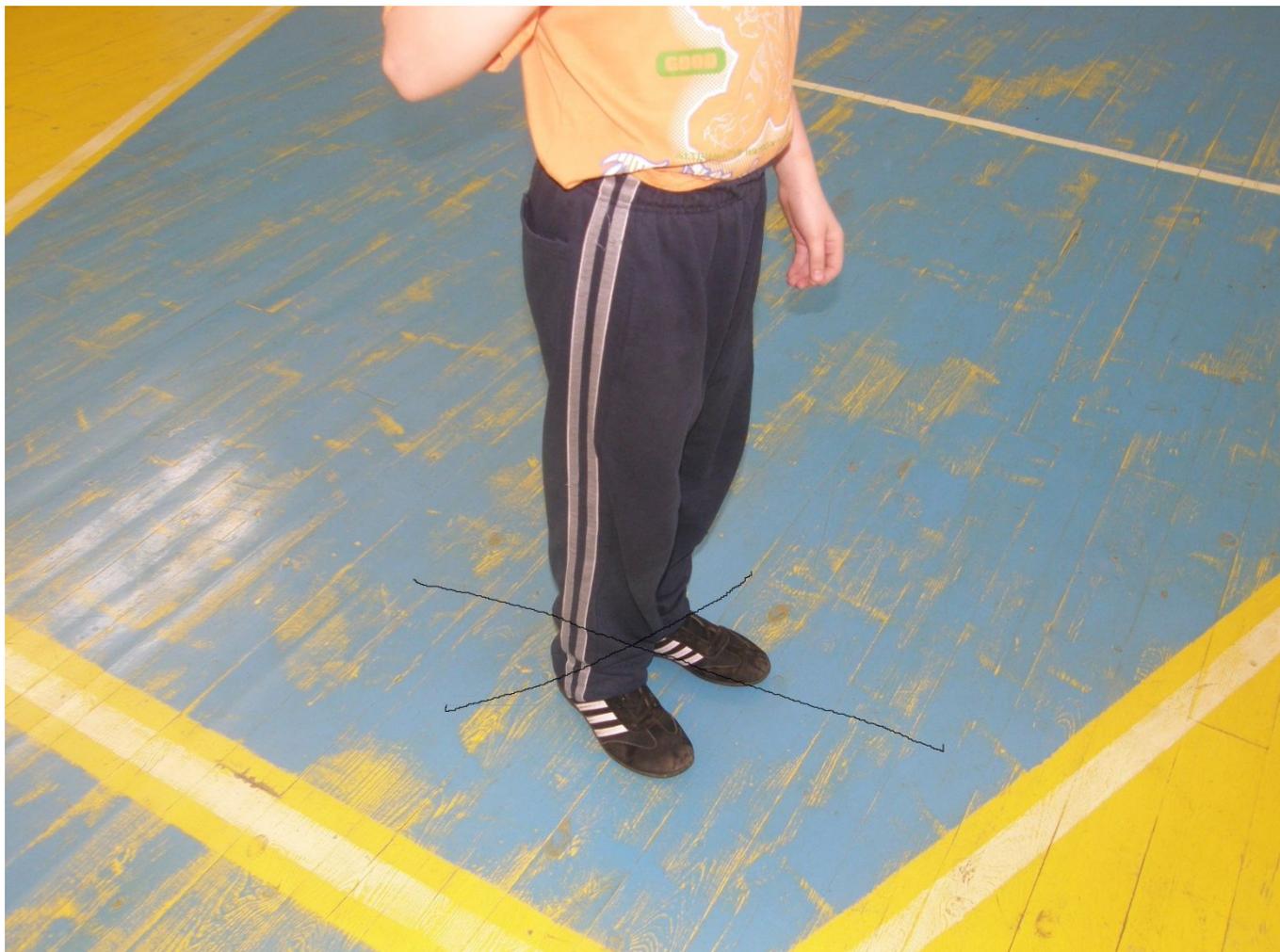
НЕПРАВИЛЬНЫЙ ХВАТ МАЛОГО МЯЧА



ПРАВИЛЬНЫЙ ХВАТ МАЛОГО МЯЧА



НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ НОГ ПРИ МЕТАНИИ МАЛОГО МЯЧА



ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ НОГ ПРИ МЕТАНИИ МАЛОГО МЯЧА



ПОДГОТОВКА К МЕТАНИЮ МАЛОГО МЯЧА



- Основные действия - поворачивая туловище вправо, перенести массу тела на чуть согнутую правую ногу, сгибаю правую руку, отвести её прямо назад. Левая прямая нога впереди, масса тела на правой ноге. Левая рука впереди, а правая - слегка согнута и отведена назад. Туловище чуть наклонено назад.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЗВЕНЬЕВ ТЕЛА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К МЕТАНИЮ



МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА С МЕСТА СПОСОБОМ «ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ»













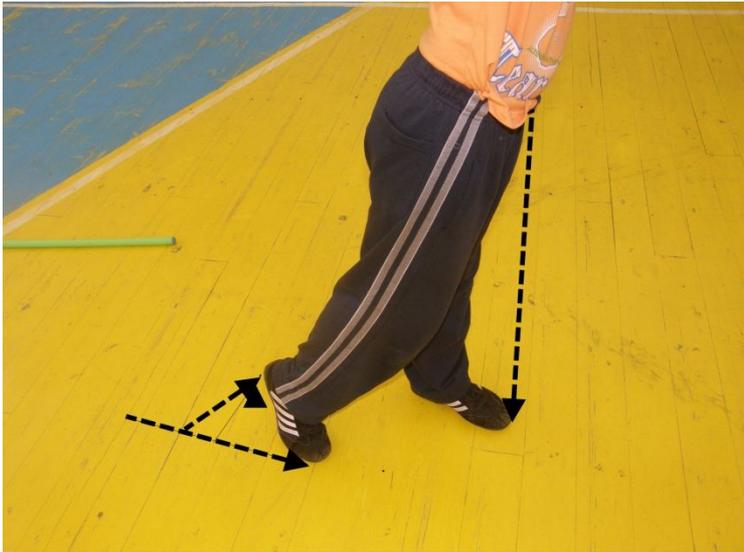






ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ НОГ ПОСЛЕ ВЫПУСКА МАЛОГО МЯЧА

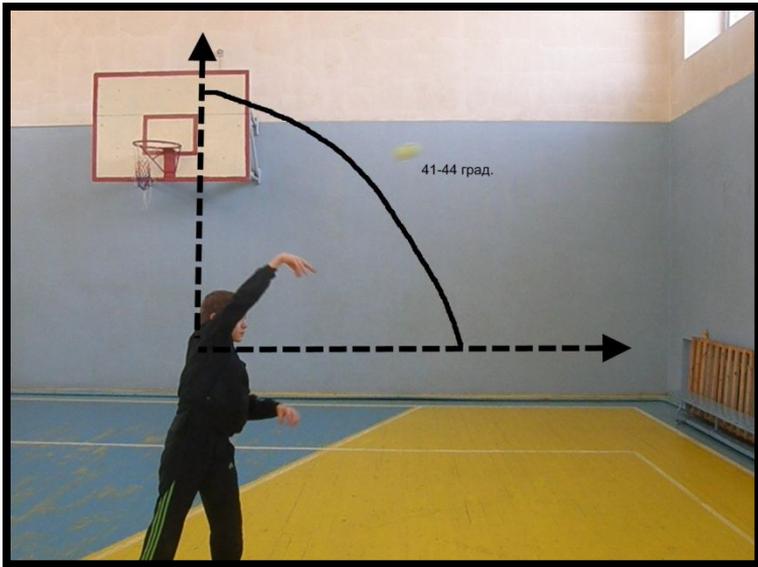
- Поворачивая туловище влево, перенести массу тела на левую ногу (при метании правой рукой).



ПОЛОЖЕНИЕ КИСТИ БРОСАЮЩЕЙ РУКИ ПЕРЕД ВЫПУСКОМ МЯЧА



ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ЗВЕНЬЕВ ТЕЛА ПОСЛЕ ВЫПУСКА МЯЧА



- Одним из основных показателей техники метания является угол вылета мяча, расчётный угол вылета мяча для детей 1-2 классов равен примерно 41-44 град.