



ТЕХНІКА МЕТАННЯ МАЛОГО МЯЧА

Метание мяча - скоростно-силовое, циклическо-ациклическое упражнение, которое относится к сложным пространственным двигательным действиям. По технике исполнения оно сходно с техникой метания копья и гранаты

Основы техники метания.

Метание мяча состоит из трёх фаз:

1. Держание мяча и разбег. Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метаемой руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку.



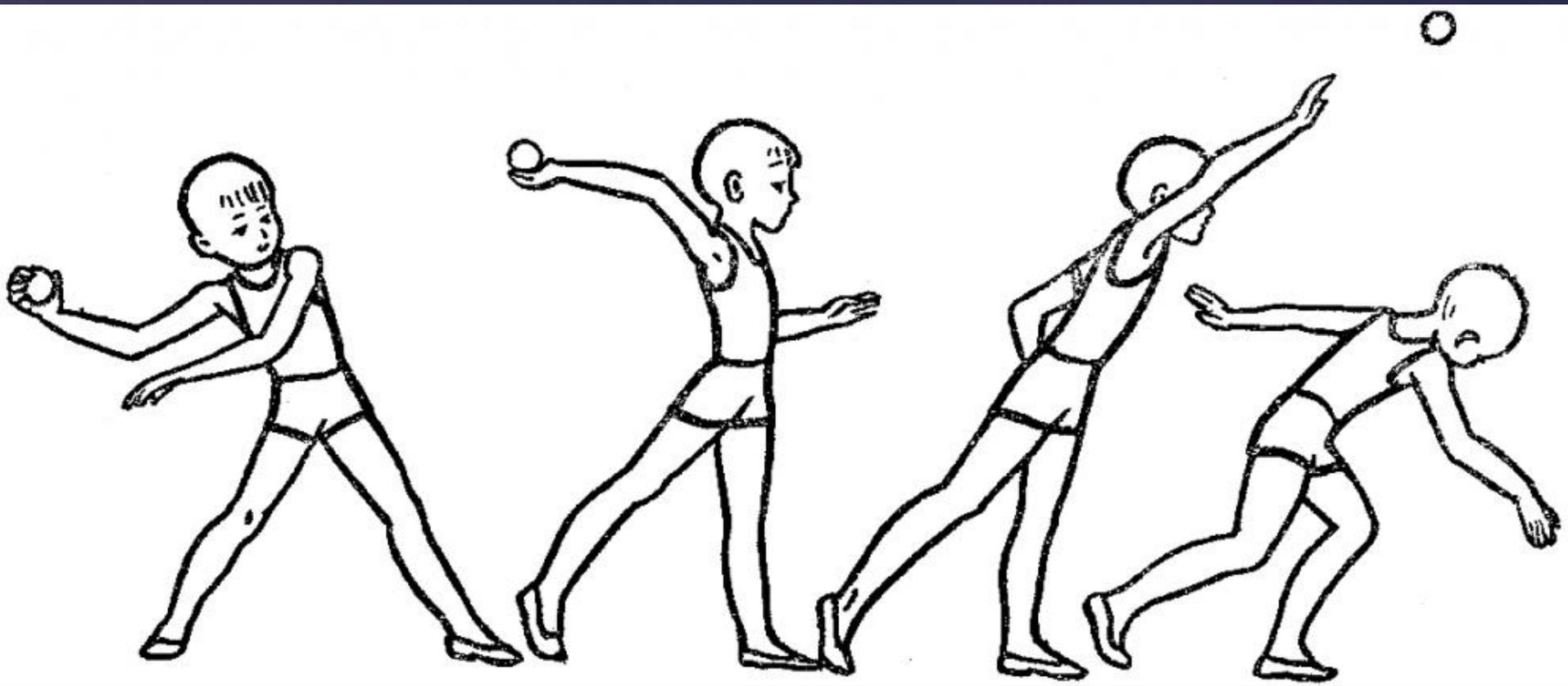
Правильно



Неправильно



Неправильно



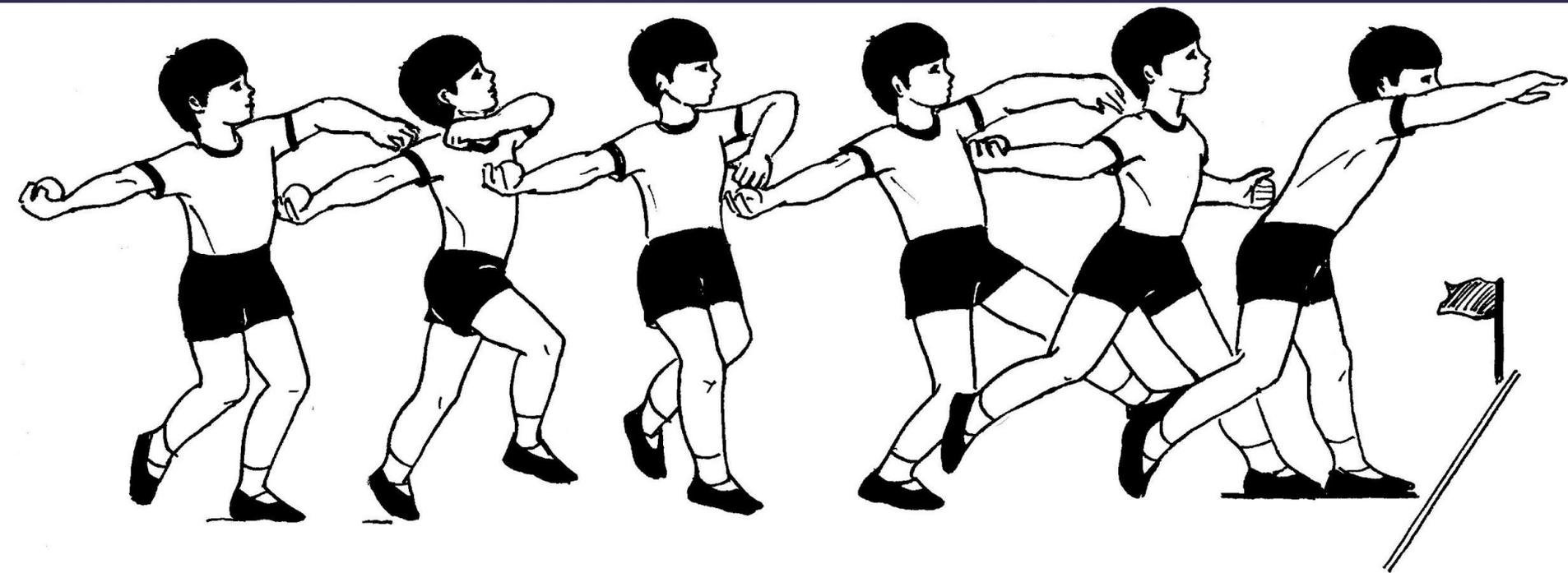
Способы метания на дальность и в цель

Метание с места.

1. Способ метания «из-за спины через плечо».
2. Способ метания «прямой рукой снизу».
3. Способ метания «прямой рукой сверху».
4. Способ метания «прямой рукой сбоку».

Техника метания малого мяча включает в себе 4 фазы: держание снаряда, отведение снаряда назад, бросок, сохранение равновесия. При метании мяча с разбега добавляется еще одна фаза – разбег.

Технически метать мяч с места несложно. В метании мяча участвуют все мышцы тела: сначала мышцы ног, затем туловища и в заключительное усилие включается рука с мячом.



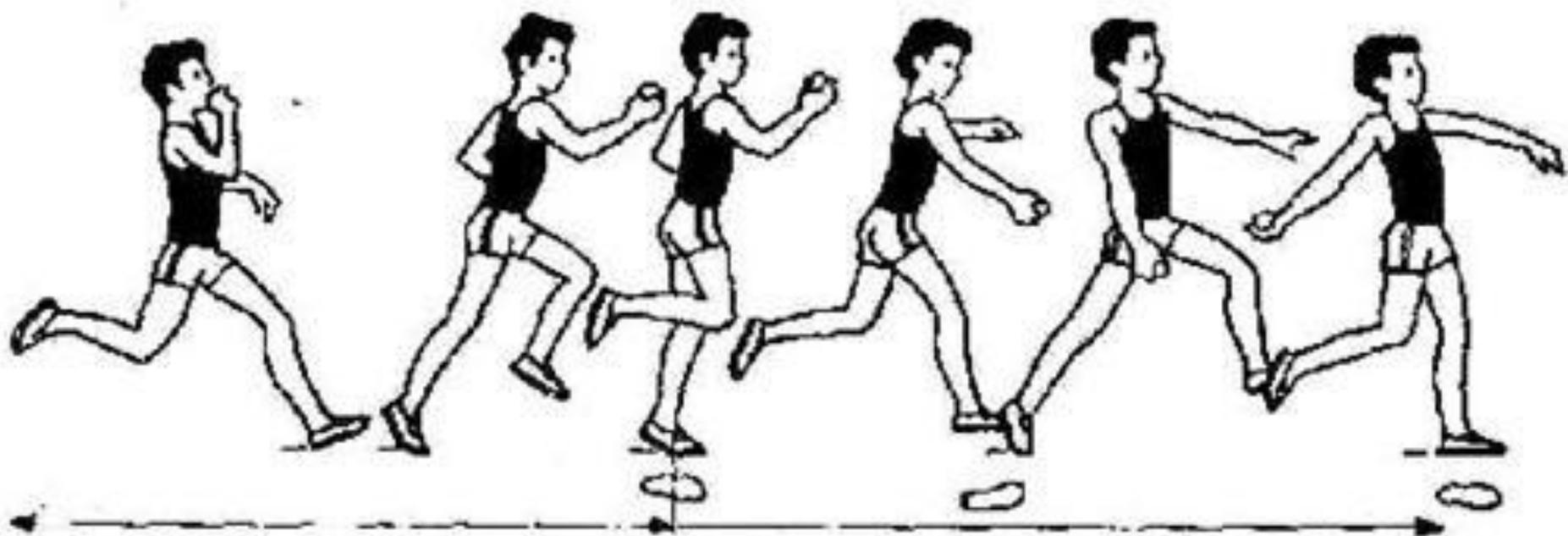
Разбег совершается равномерно ускоренно легким пружинистым шагом, при этом спортсмен контролирует положение снаряда и метаемой руки. Длина разбега может колебаться и зависит от индивидуальных особенностей метателя. В метаниях малого мяча – разбег до 20 м.

Разбег условно можно разделить на две части. Первая часть (6–12 беговых шагов) разбега проводится с целью приобретения метателем первоначальной скорости, вторая (4–6 бросковых шагов) – подготовка к броску. Для сохранения скрестной работы ног и рук в разбеге спортсмен с шагом правой ноги выполняет незначительное движение назад кисти со снарядом.

Разбег до начала отведения снаряда выполняется на передней части стопы со слегка наклоненным вперед туловищем.

Вторая часть разбега называется подготовкой к броску (финальному усилию) и выполняется бросковыми шагами с незначительным ускорением, активно отводя снаряд назад.

Обычно начало отведения снаряда отмечается на дорожке разбега контрольной отметкой.



Предварительная
часть разбега

Отведение мяча

Техника метания малого мяча





1



2

контроль-
ная
отметка



3



4



5



6



7



8



9



10

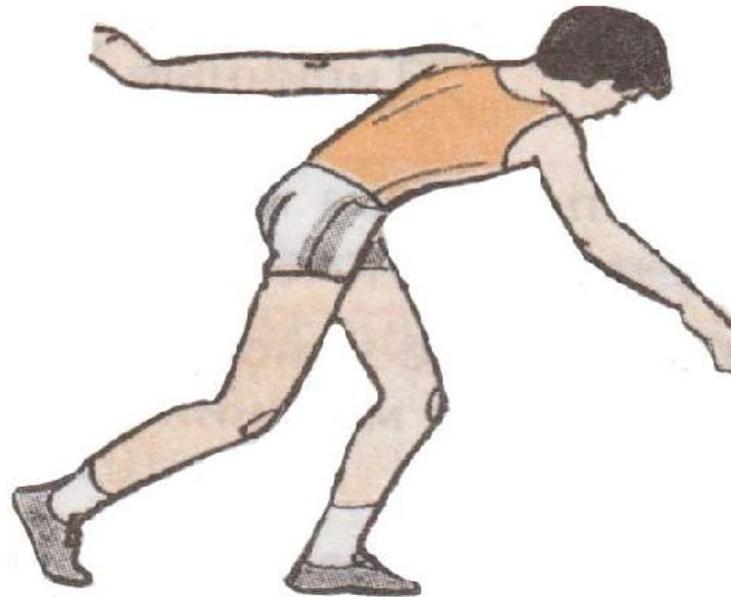


Метание мяча помогает развивать силу, ловкость и быстроту действий, а так же способствует развитию аналитических способностей: анализ наиболее выгодного исходного положения, стремительности разбега и размаха и определение точки положения максимальных усилий при броске.

Финальное усилие (бросок): как только прямая левая нога касается пяткой и внутренней стороной стопы (большим пальцем ноги) линии разбега, начинается поворот стопы правой ноги пяткой наружу, а бедром внутрь направления разбега с одновременным разгибанием ноги в колене. С этого момента возникает «захват» мяча. Элемент «захвата» необходим для натяжения мышц туловища и метящей руки, участвующих во время выпуска мяча.

4.

Сохранение равновесия



Сохранение равновесия. После выпуска снаряда для погашения инерции движения метатель производит перескок с левой ноги на правую перед дугой, ограничивающей место выполнения броска.

Варианты метания малого мяча с разбега

Отведение «прямо-назад» выполняется некоторыми метателями на 6 бросковых шагов.

Отведение «дугой вперед-вниз-назад» осуществляется на 5 бросковых шагов. Особенность этого варианта заключается в движении правой руки, которая с первого броскового шага выпрямляется вперед, затем, не сгибаясь, свободно, по большой амплитуде, одновременно с поворотом плеч вправо на 90° совершает движение по дуге вниз-назад и приходит в такое же положение, как при метании способом «прямо-назад» перед скрестным шагом.

Отведение «дугой вверх-назад» выполняется на 4 бросковых шага, при этом на первые два осуществляется отведение мяча назад по дуге вверх-назад без значительного поворота плеч вправо. При третьем шаге правая нога ставится прямо по направлению разбега, и метатель заканчивает его в положении, сходном с положением «натянутого лука». Этот вариант отведения больше способствует точности попадания «в снаряд» и может применяться на начальном этапе обучения или при метании малого мяча в цель с места.