

Техника метания малого мяча

Выполнил: Зеленский А.В

Метания - это легкоатлетические упражнения.



Методика обучения техники метания малого мяча

Особое место при изучении техники метания должно занять специальные упражнения со вспомогательными снарядами, мячами и гранатами.

1. Использовать специальные упражнения, развивающие правильную технику обращения с мячом.
2. Ознакомление с техникой метания мяча. Решая эту задачу, преподаватель показывает технику метания мяча с полного разбега, объясняет особенности отдельных фаз метания, знакомит с правилами соревнований.
3. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда. Для правильного и точного броска необходимо правильное держание снаряда. Гранату держат так, чтобы её ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали ручку гранаты. Мяч удерживается фалангами пальцев метящей руки. Три пальца размещены как рычаг, сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку.



Правильно



Неправильно



Неправильно

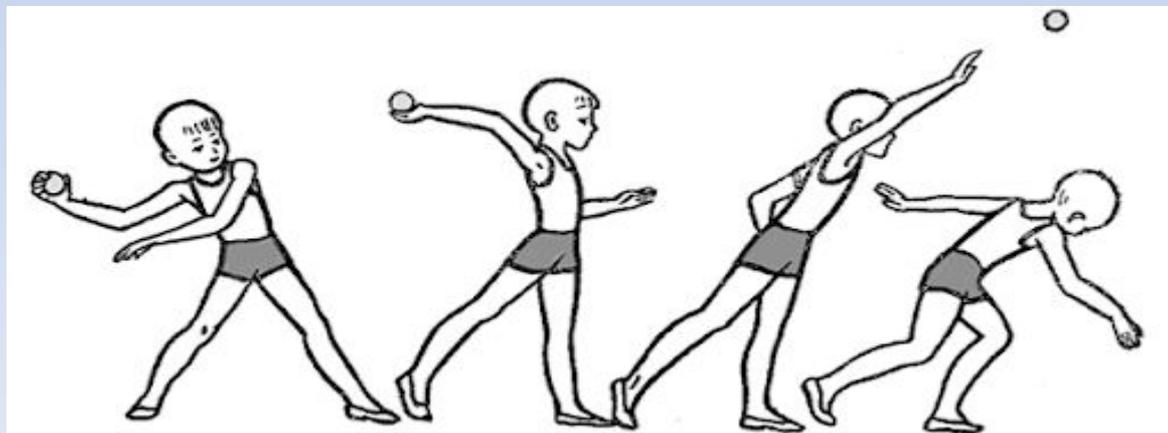
При обучении правильному хвату надо следить, чтобы обучающиеся не держали мяч излишне крепко. Мяч держат перед собой или у верхней кромки черепа, такое положение позволяет более рационально выполнить последующее отведение снаряда в разбеге.

Упражнения, развивающие правильную технику обращения с мячом

Используются следующие упражнения: ноги на ширине плеч, вес тела преимущественно на передней части стоп, рука с малым мячом впереди над плечом, согнута в локтевом суставе, свободная опущена вниз. Имитация броска последовательным и непрерывным выпрямлением руки вперед-вверх (без перерыва 8-10 раз). Затем рука продолжает двигаться вниз, в сторону, назад и до исходного положения; из того же исходного положения бросить малый мяч в пол.

Метание мяча с места

Каждое двигательное действие имеет свой ритмический рисунок, который можно обозначить хлопками или шагами. Периодичность акцентов в физическом упражнении может быть переменной. Это характерно для циклических видов и их сочетания с ациклическими. Так, при обучении метанию мяча необходимо прежде всего определить ритм этого движения. Показав упражнение в целом, учитель предлагает учащимся хлопками отметить разные по прилагаемым усилиям движения: - опускание руки с мячом вниз выполняется с незначительным усилием и отмечается слабым хлопком; - отведение руки назад-вверх тоже требует небольшого усилия. И здесь надо сделать слабый хлопок; - замах и бросок мяча, дополненный движением тела вперед, - действие с наибольшим проявлением усилий, соответственно делается громкий хлопок. Такое распределение усилий сохраняется при метании мяча с трех, пяти и более шагов.



Обучение технике выполнения разбега и отведения мяча

Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и способов отведения бросковых шагов и способов отведения снаряда. Метание с 4 бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад»; Метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх-назад»; Метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед-вниз-назад»; Метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед-вниз-назад»;

Обучение технике метания мяча с полного разбега

Для этого применяются следующие упражнения: Из исходного положения, стоя лицом по направлению метания, левая нога находится впереди, снаряд – над плечом, производятся подход и попадание левой ногой на контрольную отметку, в сочетании с отведением мяча;

То же, но с добавлением выполнения скрестного шага; То же, но с выполнением бросков, акцентируя ускорение и ритм бросковых шагов после контрольной отметки и обращая внимание на согласованность движений ног, туловища, рук в фазе выполнения финального усилия. Перечисленные упражнения выполняются с 6-8 шагов разбега, сначала с небольшой скоростью, а затем, по мере освоения правильных движений.

Совершенствование техники метания мяча

- ДЕРЖАНИЕ МЯЧА
- 1. Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
- 2. Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
- 3. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.
- РАЗБЕГ При выполнении разбега:
 - Разбег выполняется строго по прямой линии с 10 - 12 м (длина разбега строго индивидуальна);
 - Разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

ЗАМАХ

При выполнении замаха:

- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- одновременно поворачивать туловище направо;
- затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком к наружи, с поворотом таза в ту же сторону; этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнуть туловище.

БРОСОК

При выполнении броска:

- левая нога становится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх - вперед.

Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощности броску.

ТОРМОЖЕНИЕ

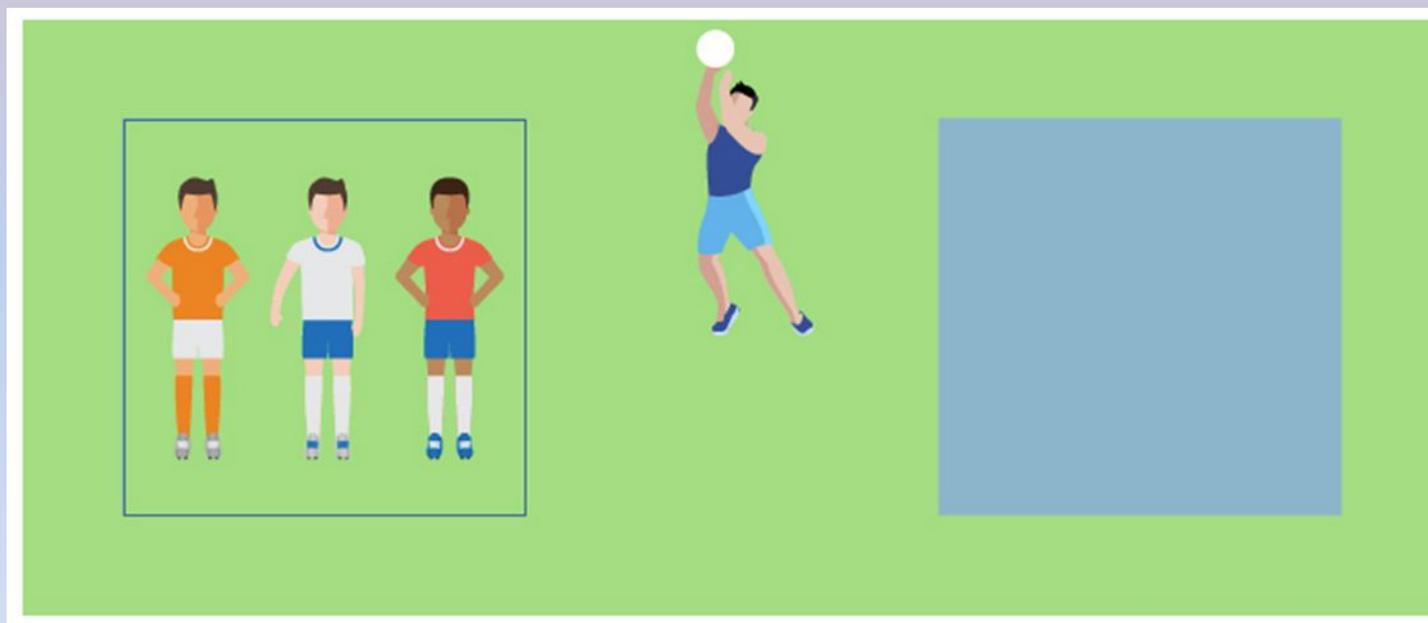
Движение вперед возникающие под действием сил инерции разбега и усилия метателя необходимо погасить, чтобы не заступить за линию. Это достигается переходом через левую ногу. Поднимаясь на носок, необходимо выполнить быстрый перескок на правую ногу.

Ошибки

Во избежание травм перед метанием снарядов надо обязательно выполнить специальные и подготовительные упражнения на разогревание и улучшение подвижности, особенно в плечевых и локтевых суставах.

- Держание мяча слишком крепко или слишком слабо.
- Таз и правая нога слишком вывернуты вправо.
- Метаящая рука не полностью выпрямлена.
- При броске метаящая рука слишком отводится в сторону от туловища.
- При броске голова и верхняя часть туловища отклоняется влево.
- Левая нога «стопорит», в результате чего метатель сгибается в пояснице.
- Правая нога выставлена в вперед, поэтому невозможно нормальное перенесение усилия.

Люди должны находиться слева от спортсмена



*Спасибо за
внимание!*