

ШКОЛА БЕЙСБОЛА

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

КУРС ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО БЕЙСБОЛУ

БАНТИНГ (BANTING)

II ЧАСТЬ

НАПАДЕНИЕ

ШКОЛА БЕЙСБОЛА

Методика пошагового обучения детей бейсболу

От простого к сложному.

От легкого к тяжелому.

STEP BY STEP (1, 2, 3)



ШАГ ЗА ШАГОМ К ВЕРШИНЕ УСПЕХА....

ШКОЛА БЕЙСБОЛА

Методика пошагового обучения детей бейсболу

- Банты –как неотъемлемая часть отбивания
- Типы бантов.
 - - Жертвенный (страйковый)
 - - Бант на хит
 - - Толкая мяч (должен пройти питчера на хит)
 - - Сквиз плей
 - - Бант с кражей

БАНТЫ - ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ -ШКОЛА БЕЙСБОЛА

разворот на носках - 1 ФАЗА



НАЧАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ

- - Устойчивость
- - Стойка расслаблена
- - Голова, глаза, плечи, таз, колени в соответствии с уровнем базы
- - Руки чуть сзади
- - Кисти без движения
- - Бита позади головы
- - Центр тяжести на носках и между ног

БАНТЫ - ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

разворот на носках - 2 фаза



РАЗВОРОТ

- - Центр тяжести переносится на переднюю ногу
- - бита выводится вперед на уровне верхней зоны страйка
- - Голова, глаза, плечи, таз, колени в соответствии с уровнем базы

БАНТЫ - ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

разворот на носках 3- ФАЗА



КОНТАКТ - БЕГ

БАНТЫ - ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

1 ФАЗА



НАЧАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ

БАНТЫ - ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

2 ФАЗА



СМЕНА НОГ



БАНТЫ - ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

3 ФАЗА



БАНТЫ - ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА



БАНТЫ - ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

1 ФАЗА



БАНТЫ - ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

2 ФАЗА



БАНТЫ - ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

3 ФАЗА



БАНТЫ - ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

1 ФАЗА



БАНТЫ - ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

2 ФАЗА



БАНТЫ - ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

3 ФАЗА

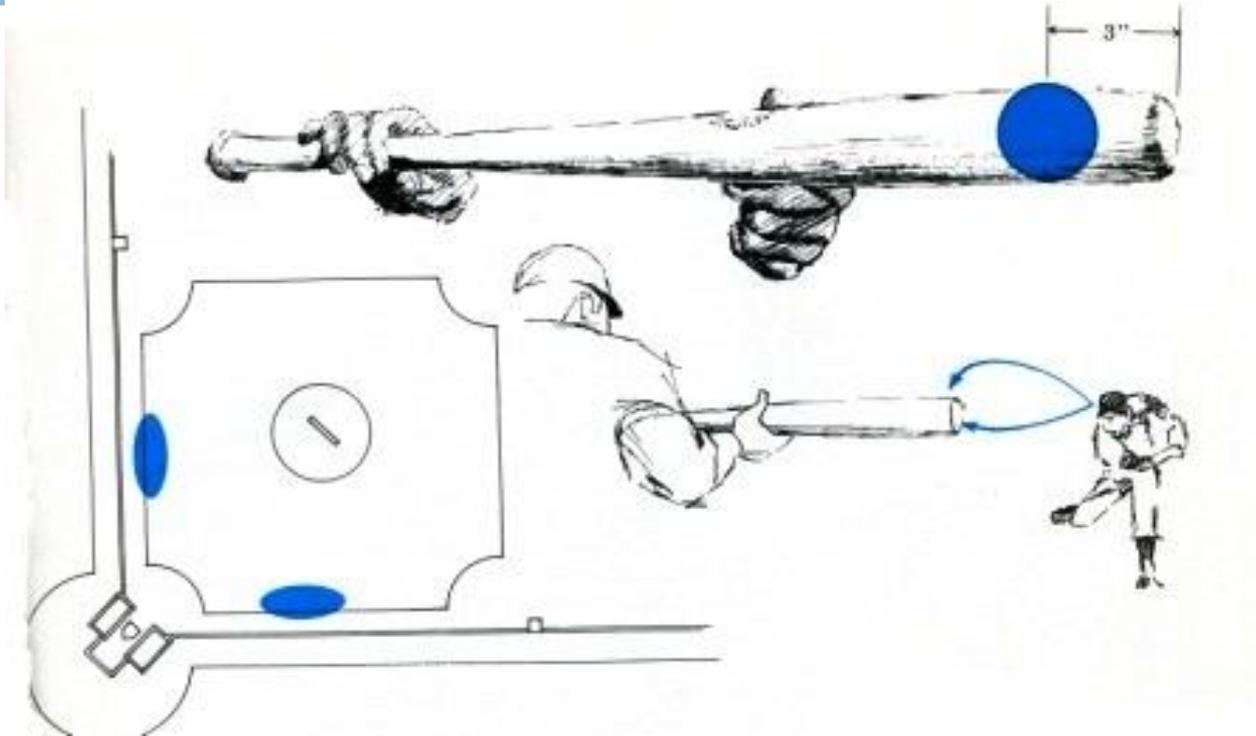


ТЕХНИКА и МЕХАНИКА ОТБИВАНИЯ – ШКОЛА БЕЙСБОЛА

Порядок методического показа различных элементов техники:

- - хват биты
- - положение рук в стойке
- - позиция в стойке (позиция в доме - нормальная, открытая, закрытая)
- - баланс тела
- - голова, плечи
- - шаг (длина)
- - работа ног и ступней
- - работа, локтей, рук, кистей
- - контакт
- - знание зоны страйка
- - техника отбивания бантов разных видов бросков

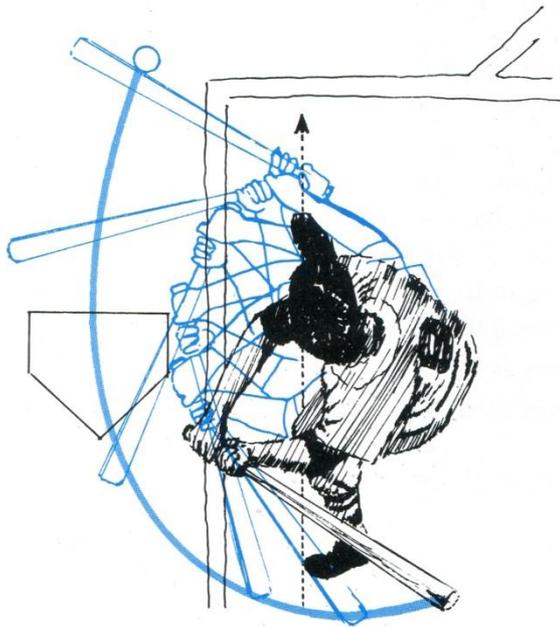
Место контакта биты с мячом - ШКОЛА БЕЙСБОЛА



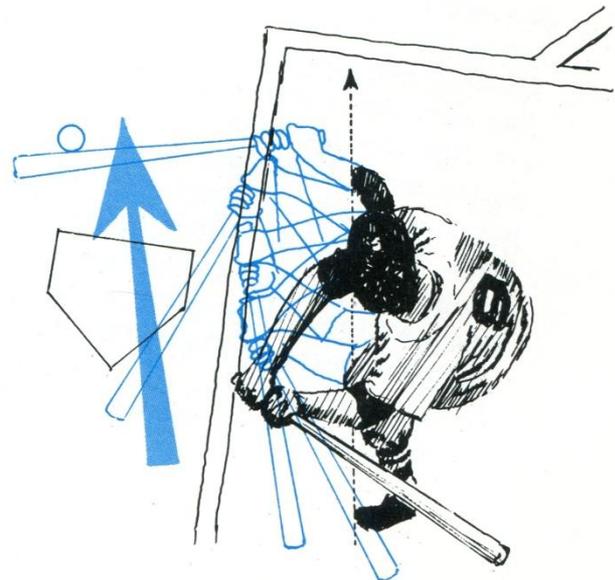
Маленькие секреты

Момент контакта – ШКОЛА БЕЙСБОЛА

Бант в СВОЮ СТОРОНУ

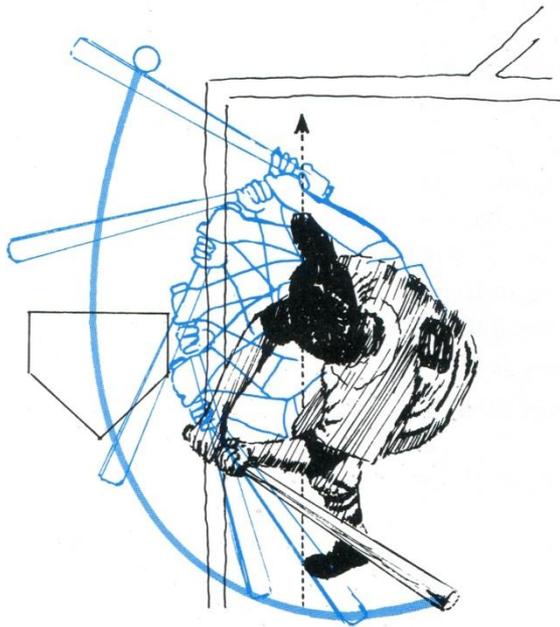


Бант в ОППОЗИТ

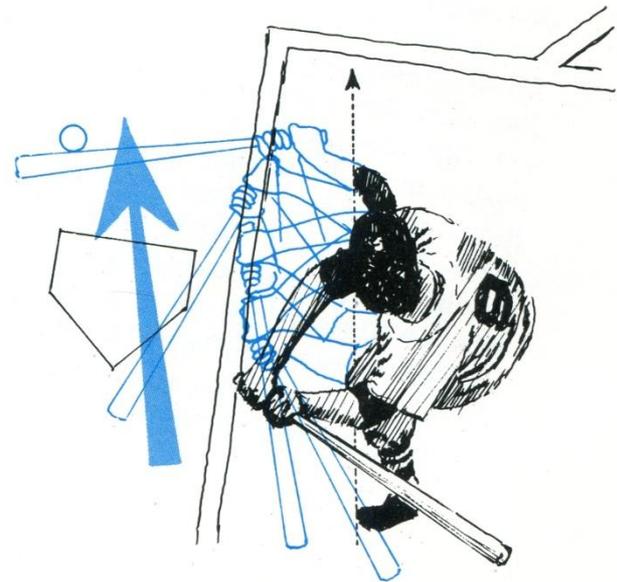


Момент контакта – ШКОЛА БЕЙСБОЛА

Бант в СВОЮ СТОРОНУ



Бант в ОППОЗИТ



Маленькие секреты - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

- Один из ключей успешного выполнения банта - держать биту на зоне верхнего страйка, конец толстой части биты поднятой вверх. Бочка биты должна быть немного выше, чем «пятак» биты.
- Другой ключ к успешному выполнению банта - это сначала сделать бант, а только потом начинать бег.
- Ключ к сквиз-банту, это бегущий на третьей базе должен так выбрать момент старта, когда питчер находится в такой точке своей подачи, что он не сможет изменить направление броска в другую часть пластины.
- Идеальное место для жертвенного банта, когда мяч останавливается на расстоянии от 6 до 9 метров от дома и 30 сантиметров от фал линий.
- Бьющий должен представить, что на конце биты у него перчатка и ему надо поймать мяч в эту перчатку. Другой метод - думать о касании биты и мяча, способом противоположным обычному отбиванию. При обычном отбивании, игрок бьёт битой по мячу, а во время банта, он позволяет мячу ударить в биту.