

# ШКОЛА БЕЙСБОЛА

**ПРЕДСТАВЛЯЕТ**

**КУРС ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО БЕЙСБОЛУ**

**ТЕХНИКА И МЕХАНИКА ОТБИВАНИЯ МЯЧА**

**I 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

- “Все специалисты в бейсболе согласны с тем, что ключом успеха в отбивании является наличие быстрых рук (подразумевается быстрый свинг) после того, когда вы приняли решение бить” (Hank Aaron).
- Отбивание является элементом, который можно определить, как **ритм-время-скорость**.

# ШКОЛА БЕЙСБОЛА

## Методика пошагового обучения детей бейсболу

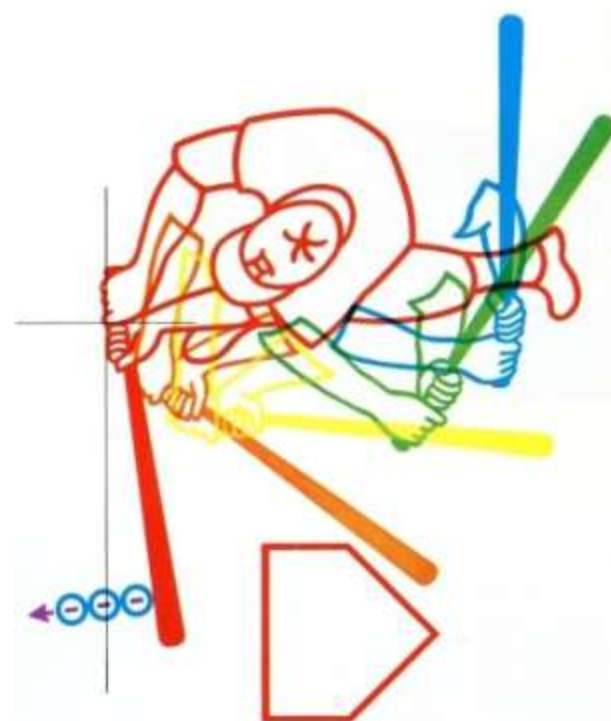
- Техника отбивания мяча
- 5 фаз при отбивании
- Изучение элементов техники отбивания
- Механика отбивания
- Момент контакта
- Ритм-время-скорость

# ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

## Существуют 5 фаз при отбивании:

1. Начальная позиция
2. Замах (движение таза, туловища и рук немного назад, которое подготавливает бьющего для движения вперед)
3. Приближение (начальное движение к приближающему мячу)
4. Контакт (позиция бьющего в момент контакта с мячом)
5. Финиш (позиция бьющего после контакта с мячом)

## 5 ФАЗ



# ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

## 1 ФАЗА



## НАЧАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ

- - Устойчивость
- - Стойка расслаблена
- - Голова, глаза, плечи, таз, колени в соответствии с уровнем (параллельно) «дома»
- - Руки чуть сзади
- - Кисти без движения
- - Бита позади головы
- - Центр тяжести на носках и посередине между ног

# ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

## 2 фаза



## ЗАМАХ

- - Центр тяжести переходит немного назад от центра линии тела
- - Голова, глаза, плечи, таз, колени в соответствии с уровнем «дома»
- - Руки сзади от задней ноги
- - Кисти без движения
- - Руки сзади головы
- - Тело немного наклонено над зоной страйка
- - Задний локоть чуть опущен

# ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

## 3 ФАЗА



## ПРИБЛИЖЕНИЕ

- - Задняя нога, колено, таз, затем плечи начинают вращение вперёд
- - После начала вращения вперёд, руки остаются ещё чуть сзади
- - Руки и кисти ещё неподвижны
- - Вращение таза и туловища двигают руки в позицию контакта
- - Кисти неподвижны
- - Бита ещё чуть сзади руки



# ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

## 4 ФАЗА



## КОНТАКТ

- - Голова и глаза сосредоточены на мяче
- - Руки выпрямлены и находятся впереди тела
- - Руки и кисти заканчивают движение
- - Передняя ладонка смотрит вниз, а косточки рук на питчера

# ТЕХНИКА ОТБИВАНИЯ - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

## 5 ФАЗА



## ФИНИШ

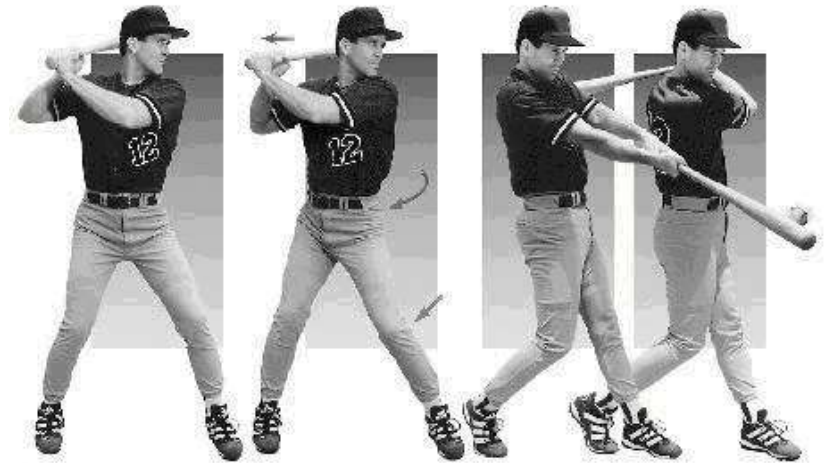
- - Удержат баланс
- - Таз смотрит по движению мяча
- - Вес в нижней части тела
- - Колени внутри ног
- - Заднее плечо внутри переднего колена
- - Руки пересекли переднюю линию таза напротив центра вращения

# Элементы техники – ШКОЛА БЕЙСБОЛА

## 1 ФАЗА

- - хват биты (фалангами пальцев)
- - удобная позиция (бита, перпендикулярна к плечу, ноги на ширине плеч)
- - центр тяжести между ног, колени чуть согнуты, спина тоже чуть согнута вперёд
- - линия плеч смотрит на питчера
- - подбородок над передним плечом, чтобы видеть питчера обоими глазами
- - голова прямая, чтобы гарантировать параллельную визуальность
- - плечи расслаблены, чтобы отбивать сильно
- - бита от тела находится примерно на 15 см (не близко и не далеко)

## Начальное движение

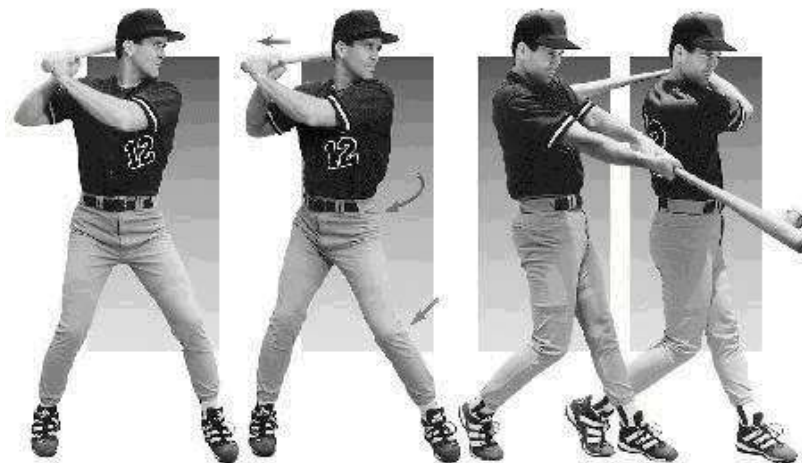


# Элементы техники – ШКОЛА БЕЙСБОЛА

## 2 ФАЗА

- - шаг передней ногой невысокий и короткий (до 10см), тело и руки чуть переноситься назад
- - должна существовать ось между бейсболкой и землёй (для вращения)
- - при концентрации силы бита держится на месте, руки сжимают её, плечи не закрепощены (верх расслаблен)
- - когда делается шаг, бьющий готов махать.

## ЗАМАХ



# Элементы техники – ШКОЛА БЕЙСБОЛА

## 3 ФАЗА

- - начинается вращение таза
- - задняя нога, вращаясь толкает тело вперёд
- - передняя нога не вращается и твёрдо зафиксирована на земле, удерживаясь внешней стороной стопы
- - задняя нога толкает таз вперёд
- - «пятак» биты идёт вперёд, когда задний локоть опускается, ища передний локоть
- Сначала вращается таз, потом бита

## ПРИБЛИЖЕНИЕ

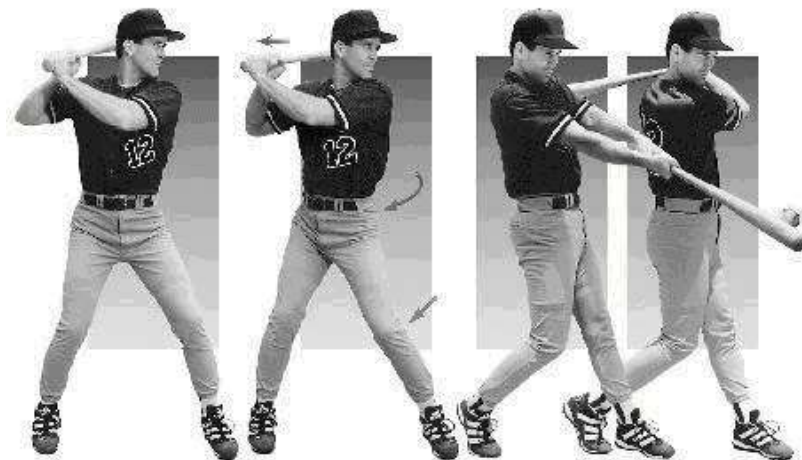


# Элементы техники – ШКОЛА БЕЙСБОЛА

## 4 ФАЗА

- - передняя нога выпрямлена
- - толчок задней ноги выпрямляет переднюю ногу
- - туловище становится вертикально
- - работа кистей очень важна для ускорения биты (короткий свинг)

## КОНТАКТ



# Элементы техники – ШКОЛА БЕЙСБОЛА

## 5 ФАЗА

- - Связывается с отбиванием и бегом
- - после свинга тело принимает диагональное положение направленное вперёд к 1 базе
- - передняя нога немного сгибается, задняя выпрямляется

## ФИНИШ



# ТЕХНИКА и МЕХАНИКА ОТБИВАНИЯ – ШКОЛА БЕЙСБОЛА

## Порядок методического показа различных элементов техники:

- - выбор биты
- - хват биты
- - положение рук в стойке
- - позиция в стойке (позиция в доме - нормальная, открытая, закрытая)
- - баланс тела
- - голова, плечи
- - шаг (длина)
- - работа таза, ног и ступней
- - работа, локтей, рук, кистей
- - финишное движение свинга
- - знание зоны страйка
- - техника отбивания разных видов бросков
- - техника отбивания, смотря, куда идёт бросок





# Момент контакта – ШКОЛА БЕЙСБОЛА

Удар в оппозит



Удар в центр



Удар в свою сторону

