

ШКОЛА БЕЙСБОЛА

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

КУРС ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО БЕЙСБОЛУ

СЛАЙДИНГ (SLIDING)

V 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

- Механика СЛАЙДОВ
- Типы СЛАЙДОВ.
 - - ВПЕРЕД НОГАМИ
 - - ВПЕРЕД ГОЛОВОЙ
 - - ВПЕРЕД ГОЛОВОЙ (СБОКУ)
 - - КРЮК (с правой стороны)
 - - КРЮК (с левой стороны)
 - - ВПЕРЕД НОГАМИ (СБОКУ)
 - - КАК ПРАВИЛЬНО ВСТАВАТЬ
 - - УПРАЖНЕНИЯ

Механика СЛАЙДА - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

STEP BY STEP

1

2

3

4

5



СЛАЙД ВПЕРЕД НОГАМИ

Механика СЛАЙДА - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

STEP BY STEP

1

2

3

4

5



СЛАЙД ВПЕРЕД ГОЛОВОЙ

ТЕХНИКА СЛАЙДА - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

ВПЕРЕД НОГАМИ



ТЕХНИКА СЛАЙДА - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

ВПЕРЕД ГОЛОВОЙ



ТЕХНИКА СЛАЙДА - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

ВПЕРЕД ГОЛОВОЙ (СБОКУ)



ТЕХНИКА СЛАЙДА - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

«КРЮК» С ПРАВОЙ СТОРОНЫ



ТЕХНИКА СЛАЙДА - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

«КРЮК» С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ



ТЕХНИКА СЛАЙДА - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

ВПЕРЕД НОГАМИ (СБОКУ)



ТЕХНИКА СЛАЙДА - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

ВПЕРЕД НОГАМИ



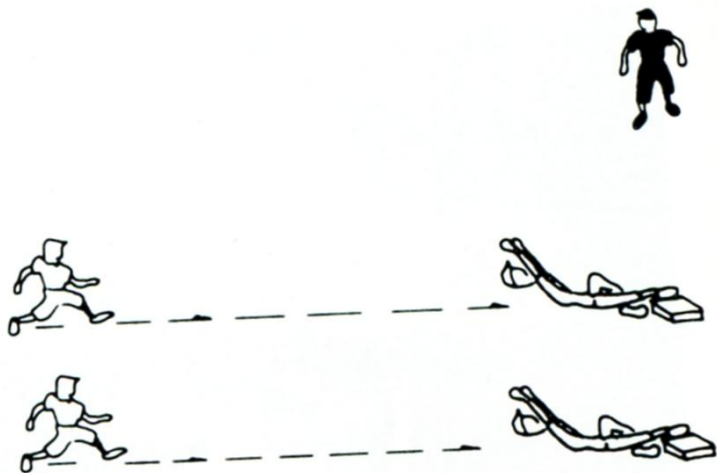
ТЕХНИКА СЛАЙДА - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

КАК ПРАВИЛЬНО ВСТАВАТЬ

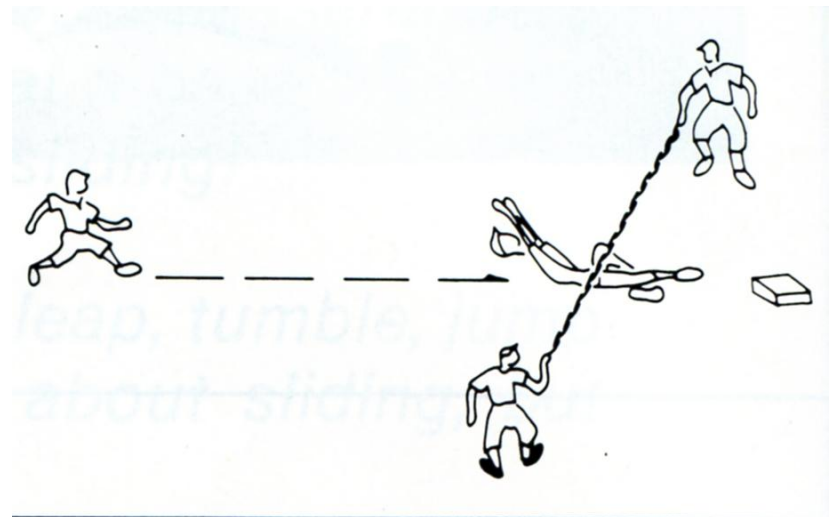


ТЕХНИКА СЛАЙДА - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

1 УПРАЖНЕНИЕ



2 УПРАЖНЕНИЕ



ТЕХНИКА СЛАЙДА - ШКОЛА БЕЙСБОЛА

СОВЕТЫ КАК УБЕРЕЧЕСЯ ОТ ТРАВМ

