



# Основные тренировочные упражнения и приемы бросков

Москва, 8.10.12



# Введение

- В презентации представлены основные упражнения и рекомендация для начальных тренировок
- Смотрите презентацию в режиме «Показ слайдов» чтобы посмотреть движение мяча
- Все тренировочные броски представлены для игрока, играющего синим мячом
- Просмотрите каждое упражнение не менее 3-х раз, прежде, чем перейти к следующему
- Начинайте тренироваться! Надеемся, наши советы вам помогут достичь больших успехов в бочча!



# Упражнение: Подкатка к Джеку/ Первый удар/ Блокировка (Гард)

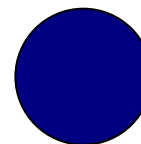
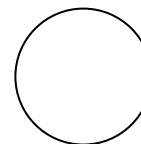
## Совет 1:

Это очень важно, чтобы ваш первый мяч как можно ближе расположился к Джеку, чтобы заблокировать подкатку мяча соперника.

## Совет 2:

Основная задача гарда – помешать сопернику продвинуть свой мяч к джеку и выиграть очки. Поэтому гарды могут быть ближними (0-10 см от джека), средними ( до 20 см) и дальними (до 1 м).

Важно помнить, что убирая ваш гард, противник тратит свои мячи, а значит, сможет выиграть меньше очков.



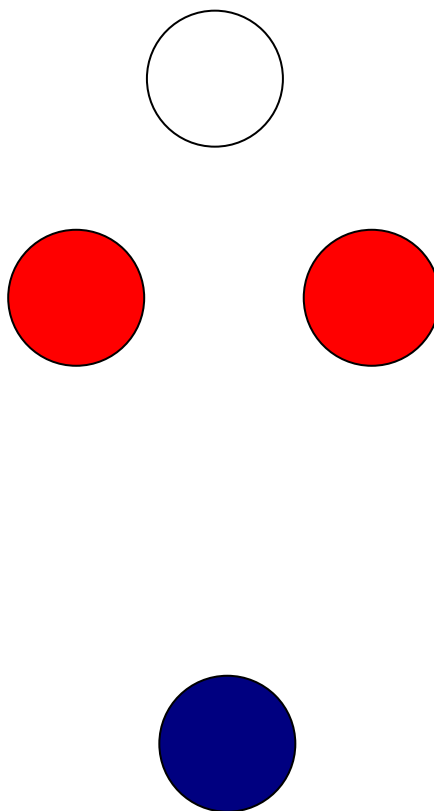


## Упражнение: Ворота (гейт)

**Цель:** приблизить свой мяч через все мячи к джеку.

### Совет:

проброс через узкую щель может быть единственным способом добраться до джека - если вы ошибетесь вы можете заблокировать ваш следующий бросок.





## Упражнение: Карамболь

**Цель:** продвинуть своим мячом свой мяч к джеку

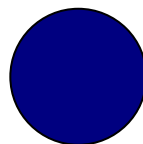
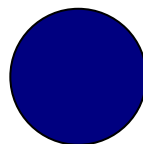
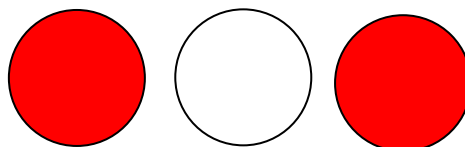
### Справка:

карамболь  
переводится как  
«пушка»

Сделать карамболь  
– выстрелить из  
пушки, сильно  
ударить, чтобы  
продвинуть мяч

### Совет:

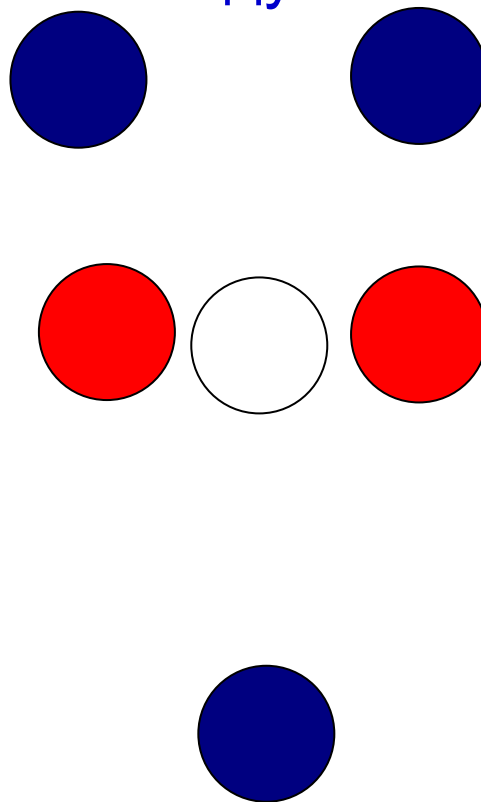
прием карамболь  
хорош для получение  
очка, но при этом вы  
блокируете свой  
следующий удар





# Упражнение: Карамболь с джеком

**Цель:** подвинуть джек назад, чтобы он оказался между своими шарами



## Совет:

перемещение джека к своим мячам поможет вам выиграть больше очков

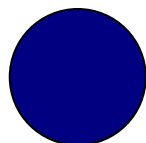
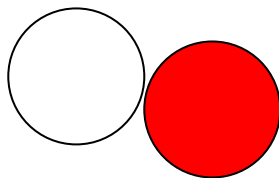


# Упражнение: Выбивание (карео)

**Цель:** выбить мяч противника, поставив на его место свой мяч

## Совет:

выбивание шаров противника дает вам возможность разместить больше своих мячей у джека и выиграть больше очков.

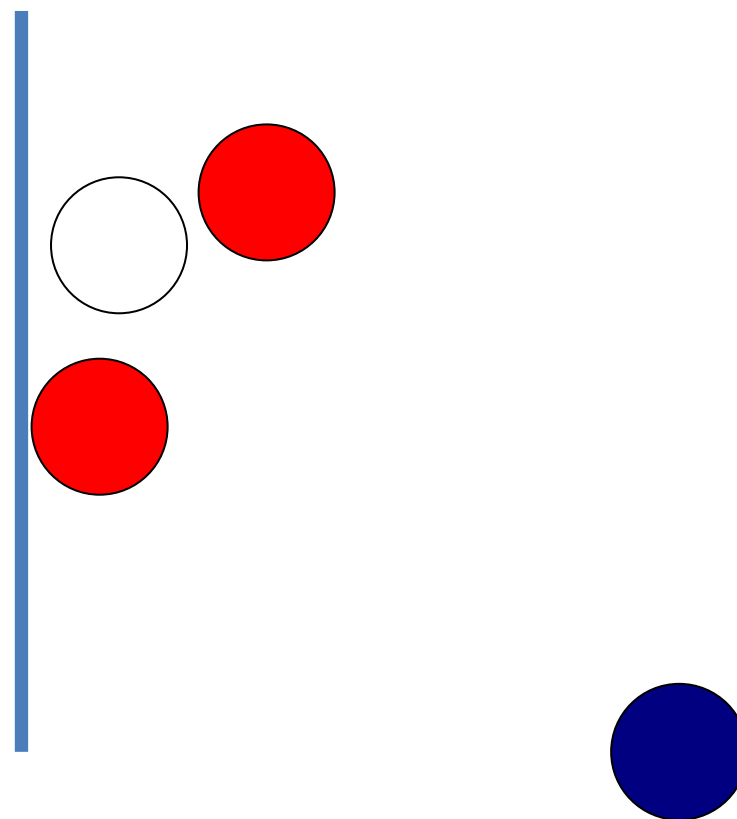




# Упражнение: Выбивание джека из корта

**Цель:** продвинуть своим мячом джек за боковую линию корта

**Совет:** При выбивании джека из корта он ставится в центр поля на крест. Если у вас осталось много мячей, это может быть хорошим способом, чтобы набрать очки.







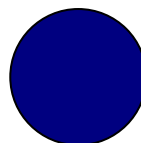
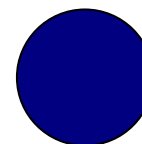
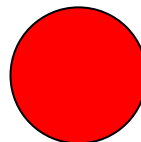
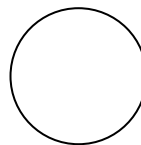
## Упражнение: Рикошет

**Цель:** Использовать сторону шара, чтобы заработать очко

### Совет:

Если ваш путь к джеку заблокирован, вы можете использовать другие шары, чтобы заработать очки.

Можно использовать как свои шары, так и шары соперника





## Заключение:

- Это основные приемы, овладев которыми, вы можете начать свой путь в бочча.
- Конечно, главное, это много и качественно тренироваться.
- Удача вам в ваших начинаниях, ждем вас на тренировках и турнирах!