



Основные тренировочные упражнения и приемы бросков

Москва, 8.10.12



Введение

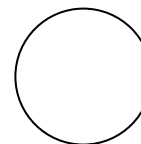
- В презентации представлены основные упражнения и рекомендация для начальных тренировок
- Смотрите презентацию в режиме «Показ слайдов» чтобы посмотреть движение мяча
- Все тренировочные броски представлены для игрока, играющего синим мячом
- Просмотрите каждое упражнение не менее 3-х раз, прежде, чем 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:

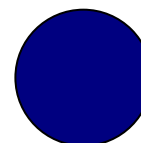
Это очень важно, чтобы ваш первый мяч как можно ближе расположился к Джеку, чтобы заблокировать подкатку мяча соперника.



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.



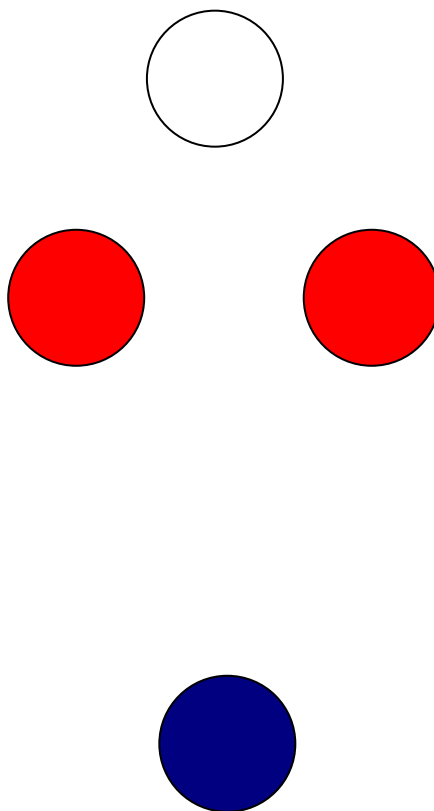


Упражнение: Ворота (гейт)

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

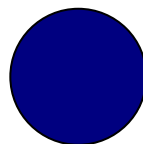
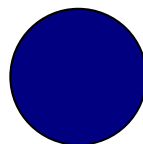
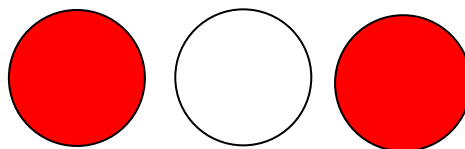
Справка:

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



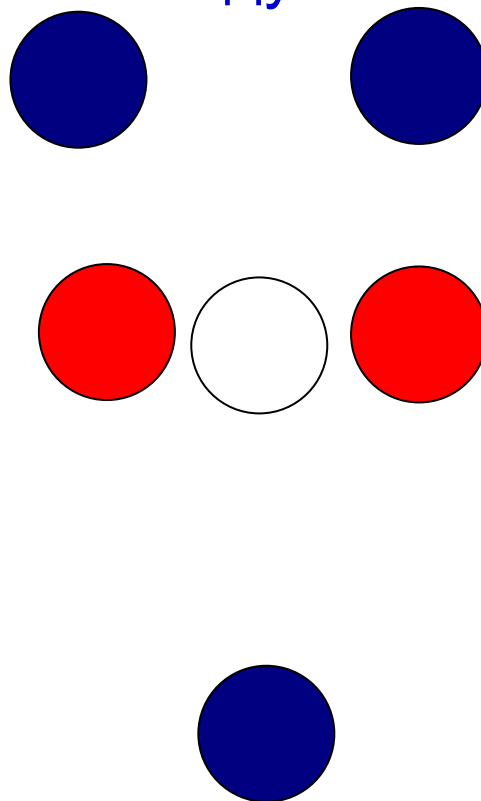


Упражнение: Карамболь с джеком

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

Совет:

перемещение
джека к своим
мячам поможет вам
выиграть больше
очков



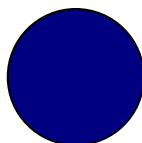
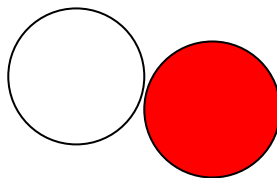


Упражнение: Выбивание (карео)

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.

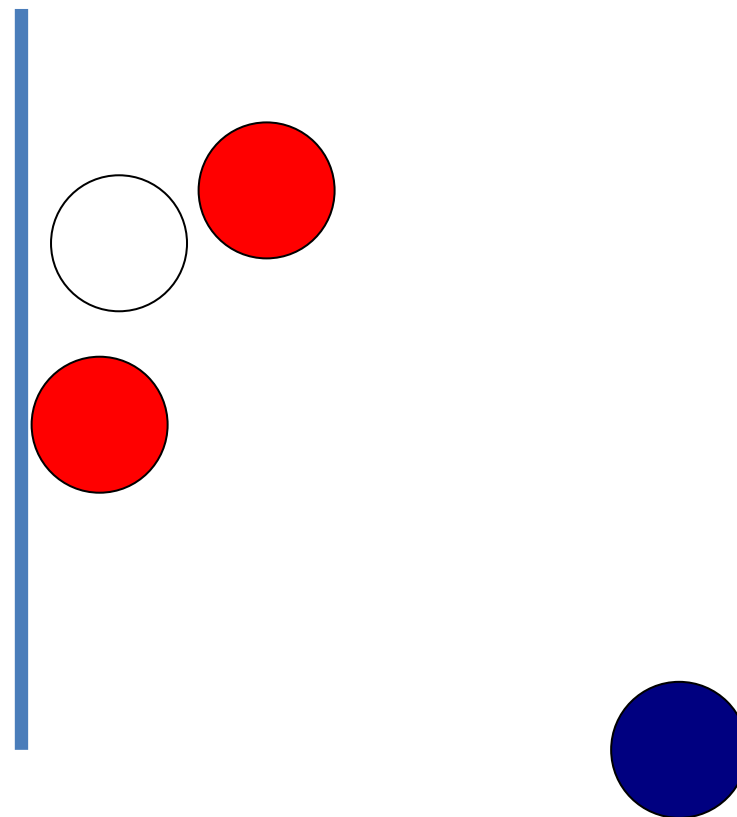




Упражнение: Выбивание джека из корта

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.





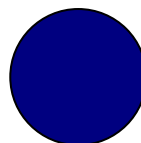
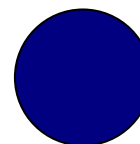
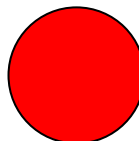
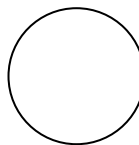
Упражнение: Рикошет

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!