



# Начальные тренировочные упражнения и приемы бросков

Москва, 20.09.18



# Введение

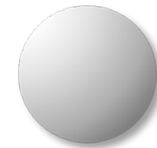
- В презентации представлены основные упражнения и рекомендация для начальных тренировок
- Смотрите презентацию в режиме «Показ слайдов» чтобы посмотреть движение мяча
- Все тренировочные броски представлены для игрока, играющего синим мячом
- Просмотрите каждое упражнение не менее 3-х раз, прежде, чем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



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

## Совет 1:

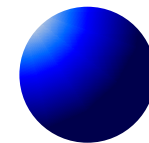
Это очень важно, чтобы ваш первый мяч как можно ближе расположился к Джеку со стороны соперника, чтобы заблокировать подкатку мяча соперника.



## Совет 2:

Основная задача гарда – помешать сопернику продвинуть свой мяч к джеку и выиграть очки. 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.





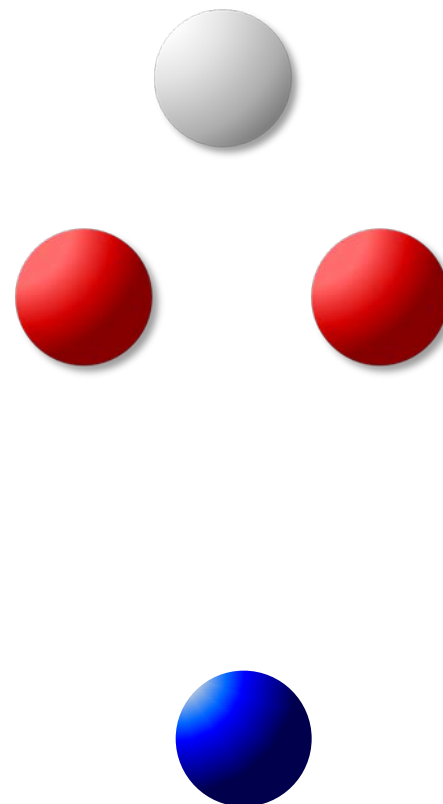
## Упражнение: Ворота (гейт)

**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.

Важно понимать, достаточное ли расстояние между мячами для свободной прокатки или необходимо раздвинуть мячи. От этого зависит сила удара.





## Упражнение: Карамболь/Подбивка

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

### Справка:

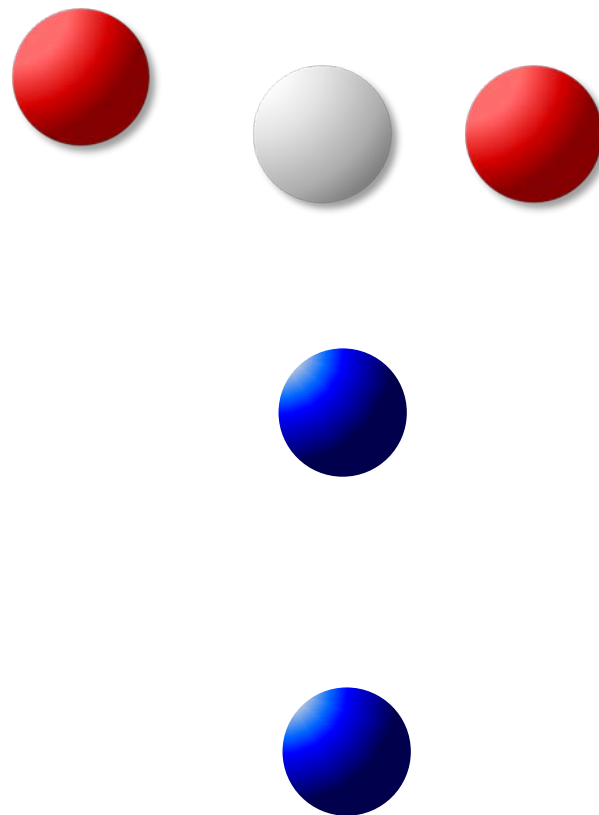
Карамболь переводится как «пушка»

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

### Совет:

Прием карамболь хорош для получения очка, но при этом вы блокируете свой следующий удар

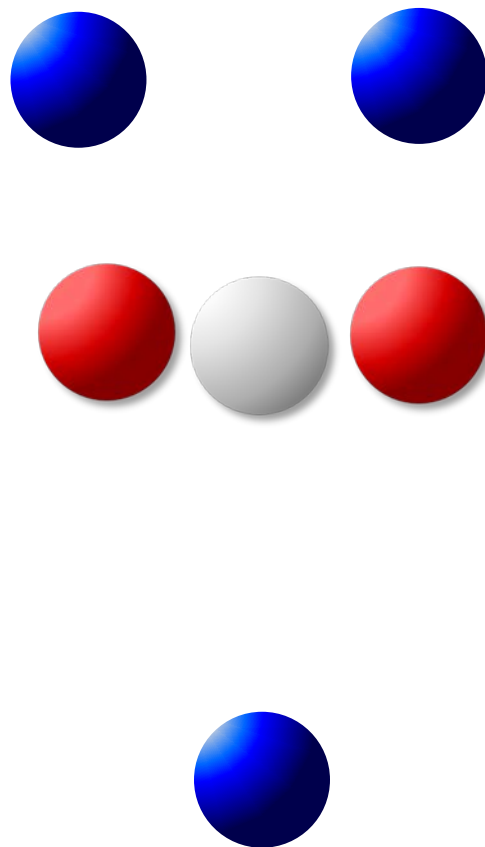
Очень сложно рассчитать, как встанет мяч у Джека, ход может быть передан сопернику при открытом Джеке





## Упражнение: Карамболь с джеком

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



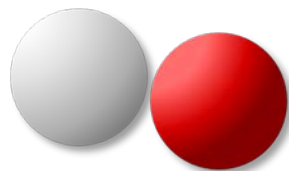
### Совет:

Перемещение Джека к своим мячам поможет вам выиграть больше очков



## Упражнение: Выбивание / Разбивка

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



### **Совет:**

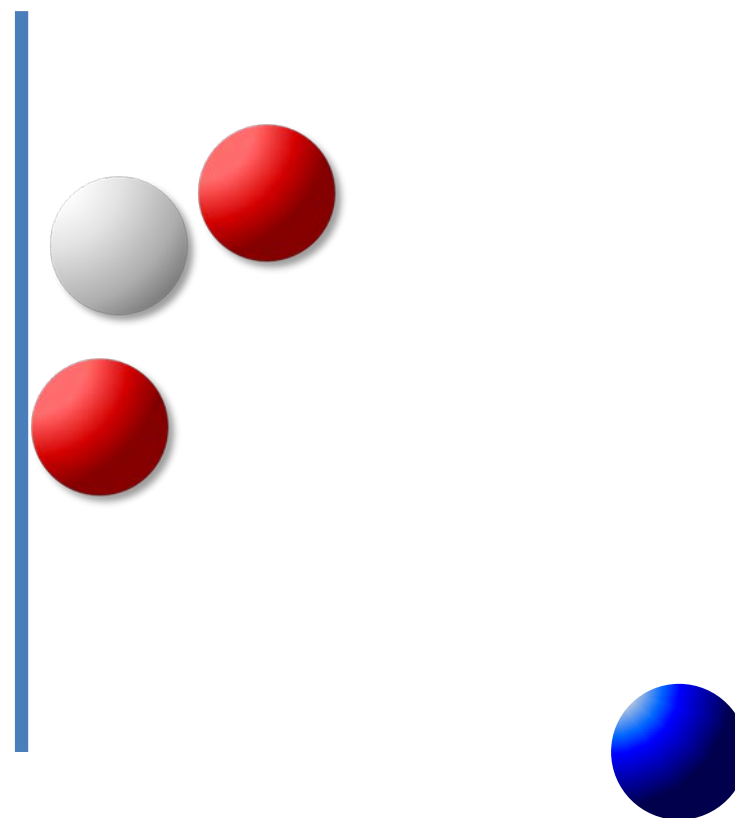
выбивание мячей противника дает вам возможность разместить больше своих мячей у Джека и выиграть больше очков.



## 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 набрать очки.







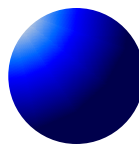
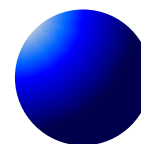
## Упражнение: Рикошет

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

### Совет:

Если ваш путь к Джеку заблокирован, вы можете использовать другие мячи, чтобы заработать очки.

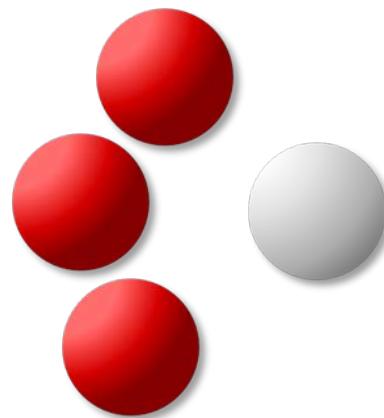
Можно использовать как свои мячи, так и мячи соперника





## Упражнение: Свеча (тыква)

**Цель:** Перебросить мяч через мячи соперника, закрывающие Джек



### **Совет:**

Если перед Джеком расположена группа мячей соперника и вы не сможете заработать очко, можно перебросить группу мячей попав в Джек и отогнав его со своим мячом, расширив очковую зону



## 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!