

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
Свердловской области
«Северный педагогический колледж»

**ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ С
ЛЕВОПОЛУШАРНЫМ СТИЛЕМ МЫШЛЕНИЯ**

Составитель:
Будахин Даниил Евгеньевич,
Студент 141 группы
Специальности 49.02.01
«Физическая культура»

Серов
2023

Правильное выполнение техники броска (Пошаговая инструкция).

Кистевой бросок с места

1. Встаем боком к воротам, чтобы удобная часть крюка смотрела в сторону ворот;
2. Шайба лежит на пятке крюка;
3. Отводим шайбу назад, за опорную ногу;
4. Затем резким движением, ведем ее вперед, одновременно раскручивая носка на пятку;
5. И в конце, когда шайба практически сходит с крюка, сделать взрывное движение кистями;
6. И обязательно показать концом крюка, туда, куда хотим направить шайбу.



Подводящее упражнение, которое поможет научиться правильно бросать шайбу

Раскрутка шайбы с пятки на носок удобной стороной и с носка на пятку с неудобной. Не забываем переносить вес тела с одной ноги на другую, смещается шайба, смещается вес тела, помните об этом. Кистевой бросок будет намного мощнее, если в нем будут участвовать ноги и корпус.

Ошибки, чаще всего встречающиеся у детей:

1. Неправильное положение рук при хвате клюшки;
2. Нижняя рука слишком низко или высоко;
3. Нижняя рука согнута в локте, локоть не в замке при начале, выполнении и завершении броска;
4. Замах из-за уха, игрок высоко поднимает клюшку и тратит много времени на бросок. Бедро не разворачивается в сторону броска.

Обучающее видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=af3bxMoP0wE>