

## Методическая рекомендация «Техника вбрасывания мяча»

Вбрасывание мяча – технический прием, который полевые игроки выполняют руками. Структура движения при вбрасывании определяется требованиями правил футбола и не представляет особой сложности. Подготовительной фазой является замах.

Исходное положение – стойка «ноги врозь на ширине плеч» или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, масса тела на сзади стоящей ноге.

Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Выполнение завершающей фазы обуславливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами.

Методист Бабайкин А.В.