Кидок м’яча – це прийом, який дозволяє закинути м’яч у ворота. За допомогою його досягається результат гри, інші прийоми спрямовані на створення умов для кидка. Результативність кидків залежить від цілого ряду умов:

• найважливіше – це вміння гравця, який виконує кидок, правильно визначити момент кидка та його спосіб, а потім точно і сильно спрямувати м’яч у ворота;

• місце прикладання та напрямку сили, яка діє на м’яч, від цього залежить точність кидка;

• утримання м’яча та правильний завершальний рух кисті у момент випуску м’яча;•

амплітуда рухів під час кидка. Розрізняють такі кидки м’яча у ворота:

з місця і в русі

опорному положенні та стрибку

зігнутою і прямою рукою зверху, збоку, знизу,

із замахом вперед та назад тощо.

Фази кидка Підготовча Основна Заключна

Залежно від умов виконання, підготовча фаза кидка включає: розбіг, стрибок та замах. Розбіг буває зі звичайним або гальмівним останнім кроком. Стрибок виконується поштовхом однойменної та різнойменної ноги. Замах має декілька видів: униз-назад, в сторонуназад, уперед-назад.

Основна фаза кидка включає рухи, які надають м’ячу швидкість та напрямок польоту. Застосовується три способи розгону м’яча: хльостом, поштовхом та ударом. Під час кидка гравець має змогу кинути м’яч у ворота одразу або кинути його в площу воротаря для того, щоб він з відскоку влучив у ворота. Траєкторія польоту м’яча під час кидка у ворота може бути: горизонтальною; такою, що піднімається; що опускається; навісною. Відскок м’яча: відбитий, що ковзає, з обертанням.

Перерахуй види кидків м’яча у ворота і відправ відповідь.