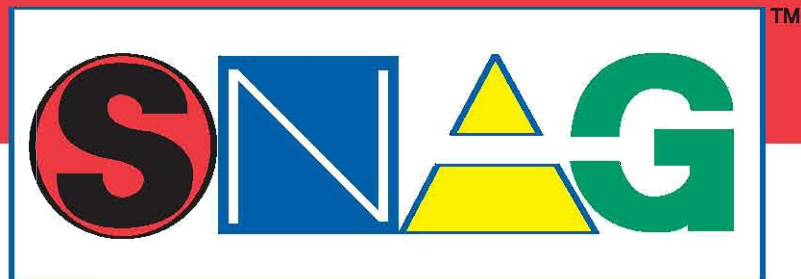




Общая Информация и Инструкция





Введение

- 3 Что такое SNAG™?
- 4-5 SNAGология
- 6-7 Организация поля
- 8 Правила и подсчет очков
- 9 Образец карточки участников
- 10-11 Техника безопасности

Снаряжение

- 14 Описание снаряжения

Основы свинга в SNAG/Инструктаж

- 16 Терминология
- 17 Часы и алфавит
- 18 Часы в обруче
- 19 Передача энергии
- 20 Хват
- 21 Стойка
- 22-23 Подготовка к лаунчам и ролам
- 24 Лаунч
- 25 Снэгл
- 26 Питч и Чип
- 27 Рол

Обучающие инструменты

- 30 Работа с обучающими инструментами
- 31 Как бороться с ошибками в свинге
- 32-33 Описание обучающих инструментов
- 34 Работа со Snapper™
- 35 Работа со СНЭГазу
- 36 Работа со щеткой роллера

Тренировка

- 38-39 Упражнения для отработки лаунча
- 40 Упражнения для отработки питча
- 41 Упражнения для отработки чипа
- 42-43 Упражнения для отработки рола
- 44 Уход за снаряжением

Что такое SNAG?

ОГЛАВЛЕНИЕ

Это интересно и просто, и для ученика, и для тренера. Эта комплексная система годами разрабатывалась опытными тренерами. Весь секрет в упрощении манеры обучения, поэтому игра может рассматриваться как один из этапов обучения гольфу.

SNAG включает в себя все основные компоненты гольфа, но в несколько видоизмененной форме. Эта игра имеет собственные упрощенные правила и терминологию, что делает процесс обучения и игры особенно увлекательным.

SNAG занимает промежуточное положение между большим и мини-гольфом и предусматривает полноценные лаунчи, чипы, питчи и ролы мяча. Мяч в SNAG посылается на ограниченное расстояние, так что удар среднего игрока по дальности не превышает 50 ярдов. Для SNAG нужно лишь две клюшки: одна, лаунчер (Launcher), используется для посылы мяча, питча и чипа; другая, роллер (Roller), используется для качения мяча в зоне Шот стаф (Short Stuff). Все удары кроме паттинга выполняются на небольшом резиновом коврике, называемом Лаунч Пэд (Launch Pad™), что гарантирует стабильно хорошее покрытие.

Цель, именуемая Флэгстики (Flagstick™), также отличается от привычной в гольфе, поскольку представляет собой не лунку со стаканчиком внутри, а возвышающийся над поверхностью утяжеленный цилиндр с покрытием-липучкой. Мяч для SNAG чуть меньше теннисного мяча и имеет ворсистое покрытие. В отличие от гольфа, конечная цель – не загнать мяч в лунку, а приклеить его к Флэгстики.

Компактность цели Флэгстики и коврика Лаунч Пэд обеспечивает мобильность SNAG и возможность играть практически в любом месте под девизом «Ваше поле – весь мир» («The World is Your Course™»). А уникальная программа тренировок со специальными обучающими инструментами делают процесс обучения SNAG легким, быстрым и увлекательным.



Описание терминов, используемых при игре в SNAG.

ВИДГОЛОЖЕНА

Ace (Эйс)	Посылка мяча в цель одним ударом (hole-in-one в гольфе)
Aim (Айм)	Положение тела СНЭГстера, а также коврика, клюшки и мяча в подготовке к свингу.
Chip (Чип)	Удар, выполняемый перед зоной Шот стаф. При этом мяч пролетает короткое расстояние, а затем катится более длинное.
Duck (Дак)	Предупреждение СНЭГстеру о приближающемся мяче (в гольфе это окрик «fore!»).
Flagsticky (Флэгстики)	Конечная цель, представляющая собой флаг, стойку и основание с липучкой. Эта конструкция размещается в зоне Шот стаф.
Hold (Холд)	Правильное расположение рук игрока на клюшке (хват), правый палец на красном, а левый палец – на желтом («grip» в гольфе).
Launch (Лаунч)	Момент, когда клюшка ударяет по мячу, и он летит по воздуху или катится к цели.
Launcher (Лаунчер)	Клюшка с красной рукояткой, используемая для запуска мяча с коврика Лаунч Пэд (в гольфе используются клюшки Вуд или Айрон).
Launch Pad (Лаунч Пэд)	Стартовый коврик с меткой (Ти), используемый в игре SNAG для запуска мяча.
OB (ОБ)	Ситуация в SNAG, когда мяч выходит за пределы игровой области, обозначенной мишенью. Назначается 1 штрафное очко.
Pitch (Питч)	Удар, при котором мяч немного не достигает цели, при этом расстояние полета больше расстояния качения.
Ready (Рэди)	Положение тела СНЭГстера, готового выполнить удар.
Roll (Рол)	Качение мяча по направлению к мишени Флэгстики (патт в гольфе).
Roller (Роллер)	Клюшка с синей рукояткой, используемая только в зоне Шот стаф для качения мяча к мишени Флэгстики (паттер в гольфе).
Rollerama (Роллерама)	Треугольная мишень для тренировки ударов чип и рол в SNAG.

Круглая область вокруг Флэгстики, где для движения мяча к мишени используется клюшка роллер (в гольфе эта область называется «грин»).

Short Stuff
(Шот стаф)

Инструмент для создания правильной окружности в воздухе. Помогает СНЭГстеру построить мощную букву L. При правильном выполнении упражнения издает свистящий звук.

SNAGazoo™
(СНЭГазу)

Сумка для снаряжения для SNAG.

SNAGbag
(СНЭГбэг)

Ворсистый мяч для игры в SNAG, имеет специальные метки и стрелки.

SNAG ball
(СНЭГбол)

Инструктор, обучающий игре в SNAG.

SNAG Coach
(Коуч)

Область (поле) с несколькими установленными мишенями, обычно в количестве трех штук.

SNAG Course
(Кос)

Разминка перед ударом, обычно звучит как «Выше вверх, вниз и вот, взгляд на точку и вперед!» («up high, down low, dot your eye and go»).

SNAGgle
(СНЭГл)

Любой удар (лаунч или рол), в результате которого мяч прилипает к мишени Флэгстики. Это означает, что цель достигнута.

SNAGout
(СНЭГаут)

Очко, которое начисляется при каждом контакте клюшки с мячом. Эти очки суммируются со штрафными очками для определения конечного счета для каждой мишени.

SNAGpoint
(СНЭГпойнт)

Область мишени между точкой первого удара и зоной Шот стаф, в пределах которой должен оставаться мяч.

SNAGway
(СНЭГвей)

Инструмент для создания окружности в воздухе при помощи ленты. Этот инструмент помогает добиться правильного движения руки, кисти и нижней части тела при выполнении свинга.

Snapper™
(Снеппер)

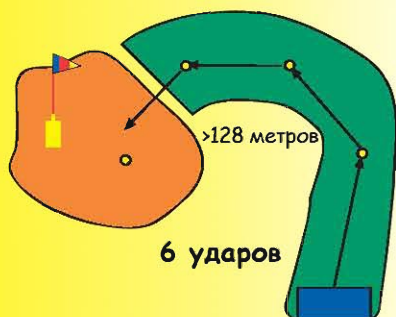
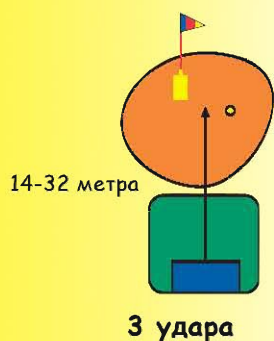
Полное синхронизированное движение с участием всех частей тела, приводящее клюшку в круговое движение для продвижения мяча вперед.

Swing
(Свинг)

Определенная игровая область, состоящая из метки Ти (точка первого удара), игровой площадки (области СНЭГвей с различными препятствиями) и зоны Шот стаф. Каждая игровая область (стики) отличается длиной и оформлением.

Sticky
(Стики)

ВАШЕ ПОЛЕ



Стики (Sticky) - это тоже, что и лунка в гольфе, и может иметь дистанцию по вашему усмотрению. Вот некоторые рекомендации:

- Стики на 3 удара ("пар" 3) имеет расстояние от стартовой точки до мишени не более 35 ярдов (35 больших шагов или 32 метра). Хороший игрок должен одним лаунчем добить мяч до зоны Шот стаф и приклеить его к Флэгстики за два удара. При этом счет по этой мишени составит три очка.
- Стики на 4 удара имеет расстояние 60-85 ярдов (60-85 больших шагов или 55-78 метров). Хороший СНЭГстер в два лаунча достигает зоны Шот стаф, и еще за 2 удара приклеивает мяч к мишени. Счет по мишени соответственно составляет четыре очка.
- Стики на 5 ударов (три лаунча и два рола), расстояние составляет 90-120 ярдов (82-110 метров). Стики на 6 ударов (четыре лаунча и два рола) имеет расстояние 140-160 ярдов (128-146 метров).

Слева приведены иллюстрации, которые помогут вам при планировке собственного поля для SNAG.

Некоторые предложения по организации собственного поля для SNAG.

Для организации поля для SNAG нужно выполнить несколько простых действий:

- Заполнить желтое основание мишени Флэгстики водой или песком.
- Сверху базы установить стойку и флаг.
- Кричим «Ура!»
- Теперь нужно подумать, как можно использовать уже существующие на поле препятствия.
- Подсчитать предполагаемое число участников и разделить игроков на группы не более 5 человек.

Стики может быть организована где угодно. Сначала ищем пригодный ровный участок для зоны Шот стаф, соответствующей понятию «грин» в гольфе. Внутри этой зоны устанавливаем Флэгстики. Зону Шот Стаф можно обозначить при помощи мела или веревки длиной 1,2 – 2,5 метра. Для обозначения границ зоны СНЭГвей используются колышки, палочки или веревка. С этого места шагами отмеряем расстояние до точки первого удара. Желательно заранее подготовить несколько Стики, перед тем, как отметить точки первого удара и начать игру.

Больше фантазии!

Ваше воображение подскажет, как можно использовать преграды, которых мы обычно стараемся избегать. Это могут быть деревья, бухты, отвалы, детские площадки и т.п. Зоной Шот стаф может послужить середина бейсбольного поля, приближаться к которой можно с разных сторон. Поле для SNAG может расположиться и на футбольном поле. Можно организовать площадку прямо во дворе, однако помните о машинах и чужом имуществе.

Будьте предусмотрительны и помните о безопасности.

Правила игры в SNAG

ПРАВИЛА

1. В игре SNAG мяч клюшкой-лаунчером запускается с коврика Лаунч Пэд. В зоне Шот стаф используется только клюшка-роллер. После первого лаунча игрок может взять свой мяч и передвинуть его на расстояние, не превышающее длину одной клюшки-лаунчера, не уменьшая дистанцию до мишени. В зоне Шот стаф корректировать положение мяча запрещено.
2. Если игроку недостаточно расстояния, равного длине одной клюшки, он со штрафным очком направляется к ближайшей удобной для лаунча точке (эта точка не должна быть ближе к мишени) и продолжает игру с этой точки в соответствии с правилом №1.
3. Если мяч выходит за обозначенные границы, игрок направляется в точку, где мяч вышел за границы, и со штрафным очком продолжает игру с этой точки в соответствии с правилом №1.
4. При потере мяча СНЭГстер направляется к точке, ближайшей к месту, где был утерян мяч (эта точка не должна быть ближе к мишени), и со штрафным очком продолжает игру с этой точки в соответствии с правилом №1.
5. Если в зоне Шот стаф на пути мяча находится мяч другого игрока, ближайший к мишени мяч временно заменяется монеткой или другим плоским предметом, чтобы другой СНЭГстер мог продолжать игру. Затем мяч возвращается на обозначенное монеткой место.
6. Чтобы СНЭГаут был засчитан, мяч должен прилипнуть к мишени. Иногда, к несчастью для игрока, мяч ударяется о липучку мишени резиновой окантовкой и отскакивает.

Подсчет очков

В начале игры СНЭГстер расстилает свой коврик Лаунч Пэд и запускает мяч по направлению к мишени Флэгстики. За каждый удар по мячу начисляется одно очко. Прوماхи и случайные касания мяча не принимаются во внимание. Когда мяч приклеен к мишени, т.е. СНЭГаут выполнен, очки суммируются. Выигравшим по мишени считается игрок с наименьшим количеством очков. Оптимальное число игроков для каждой мишени – три человека. При этом для каждой Стики заранее устанавливается базовое количество очков («пар» в гольфе), которое в среднем потребуется опытному игроку на вашем поле.

1		2		Итого		Итого		Итого		Дата		11	
Базовые очки		3		4		5		6		Общий итог		5	
СНЭГстеры		1		2		3		Итого		4		5	
6		7		8		9		Итого		10		11	

Инструкции по заполнению карточки участников

1. Укажите название созданного вами поля.
2. Заполните указанные ячейки приведенными ниже картинками, числа на которых соответствуют числу очков по каждой Стики.
3. Впишите число базовых очков ("пар лунки") в соответствии с картинками.
4. Впишите итоговое число базовых очков для каждого из трех областей Стики.
5. Впишите итоговое число базовых очков по всем девяти Стики.
6. Имена СНЭГстеров.
7. Число очков для каждого игрока по каждой области Стики.
8. Промежуточный итог для каждого игрока после каждых трех Стики.
9. Итоговое число очков для каждого игрока по всем областям Стики.
10. Разница + или – от базового числа очков.
11. Дата игры.



Варианты игры

Один на один (One on One)

На каждой Стики соревнуется между собой два соперника. Выигрывает СНЭГстер, набравший наименьшее число очков по каждой области Стики (в гольфе это называется «матчевая игра»).

Сложи все (Add 'em Up)

Для каждого игрока ведется подсчет очков по всем сыграным областям Стики. СНЭГстер с наименьшим счетом побеждает в игре (в гольфе это называется «строук глей»).

Скеттер (Scatter)

Вариант командных соревнований. Все участники команды делают первый лаунч. Следующий лаунч все члены команды выполняют с места лучшего мяча. Так продолжается, пока не будет выполнен СНЭГгаут (в гольфе это называется «скрэмбл»).

Лаунч-и-Свич (Launch 'n Switch)

Игроки делятся на команды по два или три человека. По очереди они выполняют удары по одному мячу до достижения СНЭГгаута.

Победителем по Стики считается команда, набравшая наименьшее число очков (в гольфе такая игра носит название «alternate shot»).

Друзья (Best Buds)

Три-четыре участника команды разыгрывают Стики. В зачет по области Стики идет сумма двух лучших результатов игроков каждой команды. Выигрывает команда с наименьшим суммарным лучшим результатом («best ball» в гольфе).

Как обезопасить себя и окружающих при игре в СНЭГ

При разработке и производстве снаряжения для СНЭГ было сделано все возможное для исключения малейшего риска. Однако при использовании снаряжения игрок должен соблюдать простые меры предосторожности.

Далее мы расскажем, что нужно помнить при игре в СНЭГ и использовании любого снаряжения для этой игры.

- Сразу же после игры уберите клюшки лаунчер и роллер в сумку СНЭГбэг.
- **Обязательно** соблюдать дистанцию в 8 футов (2,5 метра) между игроками (Рис. 1).

- Клюшки лаунчер и роллер предназначено только для игры в СНЭГ. Запрещается использовать их для ударов по гольф-мячу, камню и другим твердым предметам.

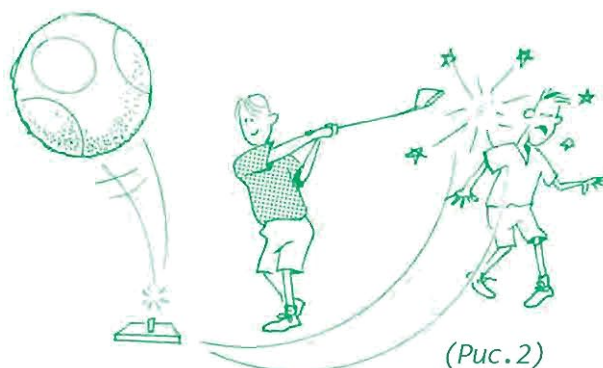
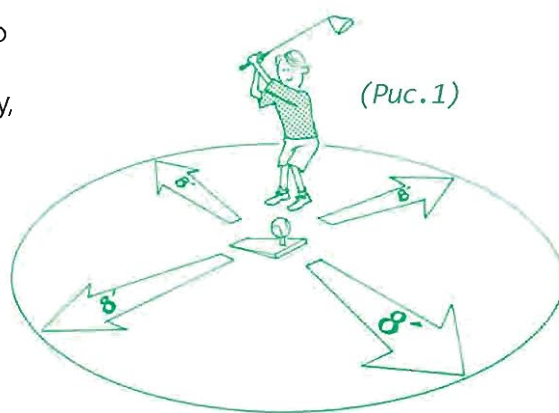
- Лаунчер разрешается использовать только для броска с коврика Лаунч Пэд.

- **Запрещается** выполнять роллером любые свинги с коврика Лаунч Пэд.

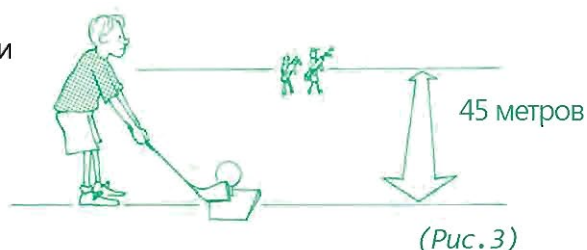
- **Запрещается** стоять позади игрока, выполняющего или готовящегося выполнить свинг, поскольку при свинге позади игрока остается слепая зон (Рис. 2).

- Особую осторожность следует проявлять при игре вблизи дорог, улиц и домов. Проверьте еще раз, все ли в порядке.

- Запрещается бросать мяч для СНЭГ в динозавров, поскольку прилипающие к шкуре мячи их нервируют. *Эй, просто проверка на внимательность.*



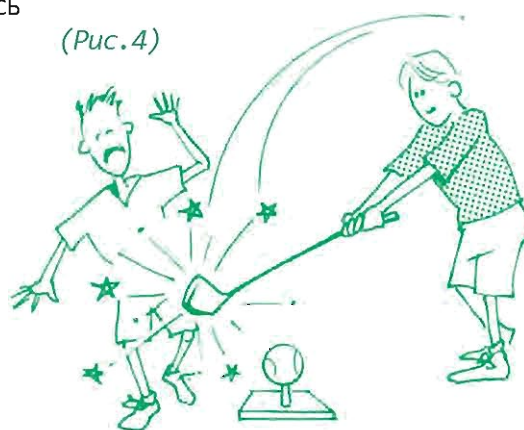
- Будьте осторожны, чтобы при лаунче не попасть мячом в находящегося поблизости игрока. Посмотрите вперед и убедитесь, что до игрока перед вами не менее 45 метров (Рис. 3).



- Если мяч приближается к другому игроку на опасное расстояние, предупреждайте его криком «Дак!» («Duck!»). Это даст возможность другим СНЭГстерам обезопасить себя.

- Проявляйте уважение к другим игрокам. Не создавайте лишнего шума и не кричите.

- Прежде, чем выполнить замах, оглядитесь вокруг и убедитесь, что никого не заденете (Рис. 4).



- Если началась гроза, немедленно прекратите игру.

- Также следует прекратить игру, если другие СНЭГстеры совершают опасные манипуляции со снаряжением.

- Обучающие инструменты использовать строго по назначению.

Снаряжение для SNAG





Flagsticky (Флэгстики)

Мишень Флэгстики выпускается двух размеров: для начинающих и для опытных игроков. Последняя называется Супер СНЭГ (Super SNAG). Мишень для начинающих имеет основание с окружностью 15 см внизу и 12 см в верхней части конуса. Основание второй мишени имеет окружность 12 см внизу и 10 см сверху. Высота мишеней составляет 25 см и 23 см соответственно. Основание мишеней покрыто желтой липучкой. Специальный болт вверху основания позволяет открыть мишень и наполнить ее водой или песком, что обеспечивает устойчивость при установке на любую ровную поверхность.

- Ворсистый мяч для SNAG легко прицепляется к липучке
- Мишень «прощает» начинающим игрокам слишком сильные лаунчи и удары, при которых мяч немного отклоняется от цели влево или вправо.
- Яркий цвет облегчает прицеливание.

Мячи для SNAG

Мячи в игре SNAG также выпускаются двух размеров, каждый из которых имеет свое предназначение. Основной мяч для игры немного меньше теннисного и имеет ворсистую поверхность, благодаря которой хорошо цепляется к мишени Флэгстики и другим учебным мишеням. Второй мяч, меньшего размера, или Супер СНЭГ (Super SNAG), лишь немного больше мяча для гольфа и обладает таким же ворсистым покрытием. Главное отличие мячей для SNAG от всех остальных заключается в наличии большой черной метки с номером. Над меткой расположена стрелка, помогающая правильно направить мяч от ударной поверхности клюшки к мишени. Мячи для игры в SNAG отвечают требованиям безопасности и не тонут в воде.



Клюшки для SNAG

Клюшки для игры в SNAG имеют рукоятки из стекловолокна с оптимальной гибкостью, что обеспечивает достаточную обратную связь и удовольствие при игре. Для повышения безопасности и долговечности головки клюшек выполнены из высокопрочного пластика. Клюшки для SNAG также отличаются большим размером ударной поверхности. С обеих сторон головки нарисована мишень, гарантирующая точное направление удара. Клюшки для SNAG имеют три разных размера рукоятки: для мужской, женской и детской руки. Рукоятка имеет пятиугольную форму, а в верхней части нанесены желтые и красные точки, что обеспечивает удобный и надежный захват. Головка клюшки для SNAG может быть белой или синей. Синим цветом обозначены детские клюшки длиной 65 см или 75 см, белым – клюшки для взрослых длиной 85 или 87 см. Все клюшки для SNAG производятся двух типов: для левой и для правой ведущей руки.

Коврик Launch Pad

Стартовый коврик Лаунч Пэд используется при каждом ударе лаунчером. Желтая стрелка помогает правильно направить мяч. Резиновая метка (Ти) гарантирует правильное расположения мяча. Метки Ти бывают двух размеров, для стандартного мяча для СНЭГ и для размера Супер СНЭГ.

Правильное расположение коврика помогает игроку выбрать точное направление удара.



ОСНОВЫ СВИНГА В SNAG



Терминология

Годы тренерской работы доказали, что слова имеют огромное значение в процессе обучения свингу. Поэтому в наших видеоуроках и в данном руководстве мы используем единую терминологию для обозначения частей тела и направлений. Взгляните на рисунок ниже:

Игрок стоит лицом к стартовому коврику. Прямо перед ним – «Перед собой» («Front»), за спиной – «Сзади себя» («Back»).

Направление к цели называется «в сторону к мишени» («Target»). Направление от цели – «в сторону от мишени» («Rear»).



Некоторые определения мы намеренно избегаем. К примеру, понятие «бэксвинг» часто ошибочно понимается как замах позади себя. Вместо него мы используем слова «от себя» (away), «круг вокруг себя» (circle around), и «круг от себя» (circle away).

Мы также стремимся избегать термина «даунсвинг», который может вызывать ассоциации с рубящим движением, а также фразы «ударять по мячу» из-за ее слишком резкого звучания. Для обозначения некоторых движений и положений мы используем буквы алфавита, например, «сделайте L». Мы также рекомендуем использовать термины «большой лаунч» (big launch), «хлыст» (swish) или «замах» (sweep) для обозначения полных ударов; для ролов и чипов мы рекомендуем термин «сметание» (brushing) к мишени.

Мы также рекомендуем называть расположение рук на рукоятке «хват» (hold), а не «грип», поскольку в английском языке слово «grip» заставляет игроков слишком сильно сжимать рукоятку, что является ошибкой.

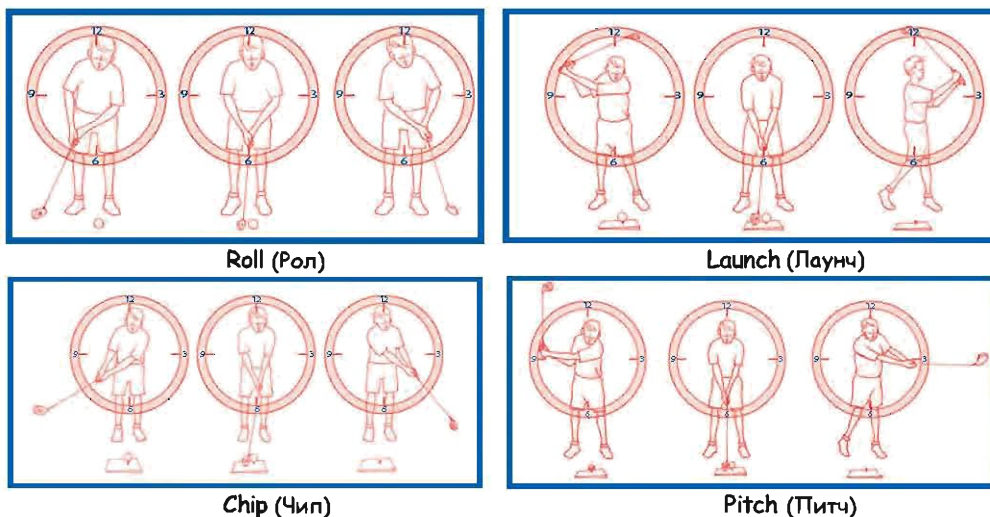
Чипы и ролы мы сопровождаем словами «тик-так». Мы учим начинающих игроков громко говорить «тик» на замахе и «так» на удар.

Часы и алфавит

Для упрощения объяснений мы используем четыре буквы алфавита и изображение часов. Они помогут нам объяснить правильное движение во время свинга в СНЭГ. Далее приведены простые иллюстрации, которые помогут и тренеру, и игрокам, но не забывайте, что это лишь примеры, допускающие различную трактовку.

Часы

При обучении при помощи понятия часов расскажите игрокам, что они – это большие люди-часы, руки – это стрелки, а за руками следует головка клюшки. Как видно ниже, каждая серия иллюстраций показывает примерное положение рук их движение по окружности для каждого удара. Они помогают наглядно продемонстрировать правильное положение при свинге.

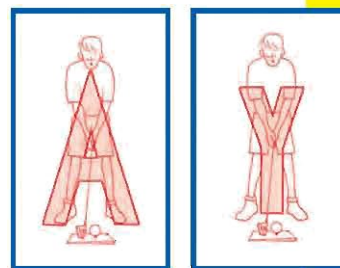


Алфавит

Буквы в игре SNAG (A, Y и L) помогают игрокам получить наглядное представление и ощущение правильного положения перед тем, как приступить к выполнению удара. Мы настоятельно рекомендуем использовать эти буквы в процессе обучения, так как они способствуют быстрому запоминанию правильной позиции.

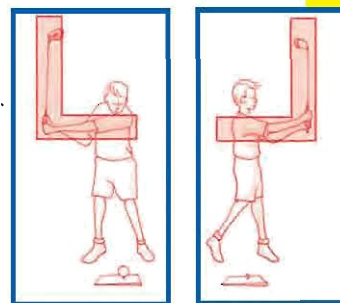
1. Для обозначения положения тела мы используем букву А, а для напоминания о правильном положении – фразу «высокая А» («tall А»). Этим мы добиваемся того, что:

- Ученик принимает расслабленное положение с полусогнутыми в коленях ногами.
- Приобретает привычку сидеть с хорошей осанкой: с расправленными плечами и поднятым подбородком, как в школе.



2. Буква Y используется для обозначения положения рук и клюшки. Мы употребляем словосочетание «свободная Y». Такое положение характерно только для лаунчей и питчей. Цель: добиться того, чтобы руки избавились от лишнего напряжения, а сам игрок был расслаблен перед свингом. При выполнении чипа мы употребляем термин «длинная Y». Это означает, что клюшка и рука перед выполнением лаунча образуют прямую линию до мяча, и эта линия сохраняется при выполнении свинга с 8 до 4 «часов» по циферблату.

При выполнении рола локти раздвинуты относительно рукоятки и образуют «широкую Y».



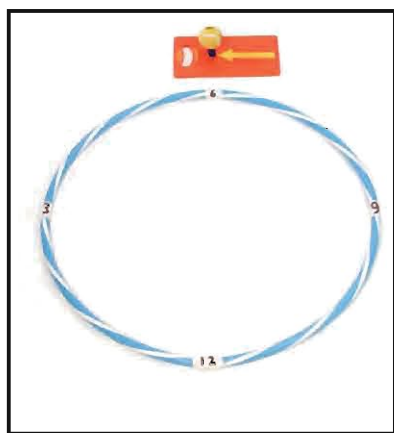
3. Букву L мы используем для объяснения усилия в запястьях, передающегося мячу с обеих сторон в полном лаунче. Эту букву при замахе в свинге образуют напряженная левая рука и рукоятка клюшки. На выходе из свинга L образуется напряженной правой рукой и рукояткой клюшки. В точном питче L образуется только в замахе свинга и поддерживается на выходе из свинга.

Часы в обруче

В процессе обучения мы рекомендуем использовать обруч. Для работы с обручем достаточно взять бумажные стикеры и написать на них цифры 6, 3, 9 и 12. Эти цифры помогут вашим ученикам сориентироваться, бросив взгляд на землю. Стартовый коврик располагается перед цифрой 6.

Для выполнения питча ученик встает в круг и представляет, что его руки – это стрелки часов. При выполнении свинга сначала выполняется замах, затем руки описывают окружность от 9 до 3 часов и движение завершается. Когда ученик сосредотачивает взгляд на черной метке на мяче и совершает свинг по окружности обруча, должно появиться ощущение следования руками вдоль обруча, при этом руки запоминают соответствующее положение на циферблате.

Обруч может использоваться и для постановки правильной позиции ног. Подойдите к тренировкам творчески, и вы оцените пользу обруча для запоминания позиций и передачи ощущения движения. Это поможет ученикам сосредоточиться не на механике, а на сути движения.



Передача энергии



Полный свинг/лаунч

Полный свинг или лаунч во многих отношениях напоминает аналогичное движение в гольфе. Лучшая наглядная иллюстрация для ваших учеников – та, которая демонстрирует, что в игре SNAG клюшка совершает круговые движения вокруг тела. Большой круг головки клюшки совершает круг вокруг тела до вершины дуги и обратно. При этом мяч посылается в цель, а затем головка клюшки продолжает круговое движение до его окончания.

В игре SNAG при ударе по мячу ученики должны описывать головкой клюшки полный круг. В этом отношении свинг в SNAG аналогичен свингу в других видах спорта, например, бейсболе. Свинг в SNAG отличается лишь спуском вниз.

Бейсболист делает замах, образует букву L битой и рукой в замахе назад, прицеливается, а затем образует букву L в свинге вперед. В SNAG движение аналогично. Вы даже можете дать ученикам бейсбольную битку для наглядности. Тогда они смогут связать это движение с махом клюшкой. Попросите ученика принять правильную стойку и выполнить битой круговое движение вверх, а затем свинг, как в SNAG. Затем то же самое проделывается уже клюшкой. Мы обращаем особое внимание учеников на схожесть свинга в этих видах спорта.



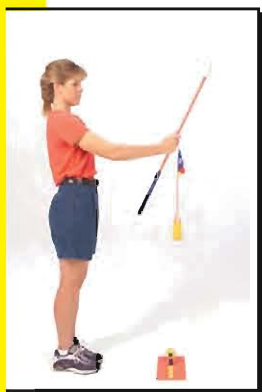
Удар питч

В игре SNAG свинг в питче очень похож на пинок футболиста. Когда он готовится забить мяч в ворота, он заводит согнутую в колене ногу назад, образуя мощную букву L. При ударе по мячу нога выпрямляется, и затем проходит еще некоторый путь до завершения движения. Аналогичным образом движется клюшка при питче. Руки делают замах назад, образуя букву L в положении 9:00, а затем выполняется удар в позиции Y, напоминающий удар в футболе.

Удар ногой в футболе и питч – это точные удары с задержкой перед махом. Если в процессе питча поменять положение запястий, мячу будет сообщена слишком большая энергия. При объяснении свинга в игре SNAG своим ученикам вы можете найти аналогии и с другими видами спорта.

ИНСТРУКТАЖ

Хват



ЛАУНЧ

Для выполнения всех трех видов лаунча: большой лаунч, питч и чип, используется один и тот же хват. Далее мы расскажем об этапах постановки хвата для лаунча.

1. Пальцы правой руки держат клюшку перед корпусом, рукоятка направлена вниз к лодыжкам.
2. Пальцы левой руки обхватывают конец рукоятки, большой палец расположен на желтых точках.
3. Правая рука скользит вниз и обхватывает рукоятку сразу над пальцами левой руки.
4. Палец левой руки прячется в ладонь правой руки, а палец правой руки располагается на красных точках.

Ключевая фраза:

«Левый на желтое – вместе! – правый на красное!»
(«Left on Yellow-Glue Em!-Right on red»)



РОЛ

При выполнении ролов хват напоминает описанный выше и имеет лишь незначительные отличия. Далее показано, как правильно расположить клюшку в руках для рола.

1. Пальцы правой руки держат клюшку перед корпусом, рукоятка направлена вниз к лодыжкам.
2. Пальцы левой руки обхватывают конец рукоятки, большой палец расположен на желтых точках.
3. Правая рука скользит вниз и обхватывает рукоятку сразу перед пальцами левой руки, большой палец ставится на красные точки. При этом большой палец передней руки ладонью не накрывается, а рукоятка не прячется под ладонями. Эта же позиция рук используется и для тренировки «широкой Y».

Ключевая фраза:

«Левый на желтое – вместе! – правый на красное!»
(«Left on Yellow-Glue Em!-Right on red»)

Инструкция составлена для правшей. Для левой руки меняются местами

Стойка

Положение ног является ключом к правильной позиции для выполнения лаунча или рола и оказывает огромное влияние на качество удара. Поэтому положению ног ученика необходимо уделить особое внимание. Со временем правильная позиция станет привычной. Если вы работаете с детьми 4-7 лет, можно отступить от показанной ниже техники и предоставить им возможность принять удобное для них положение.

ЛАУНЧ

1. Ноги вместе, носки указывают на центр стартового коврика.
2. Маленький шаг в сторону левой ногой.
3. Большой шаг в сторону правой ногой. Мяч будет располагаться по линии внутреннего ребра левой стопы.



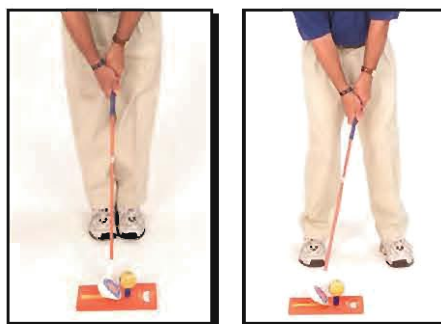
ПИТЧ

1. Ноги вместе, носки указывают на центр стартового коврика.
2. Маленький шаг в сторону левой ногой.
3. Маленький шаг в сторону правой ногой. Мяч будет располагаться точно посередине стойки.



ЧИП

1. Ноги вместе, носки указывают на центр стартового коврика.
2. Маленький шаг в сторону левой ногой, вторая нога на месте. При шаге в сторону образуется хорошая «длинная Y». Мяч будет располагаться по линии внутреннего ребра правой стопы.



РОЛ

1. Ноги вместе, носки смотрят на мяч.
2. Маленький шаг в сторону левой ногой.
3. Маленький шаг в сторону правой ногой. Мяч будет располагаться точно посередине стойки.



*Инструкция составлена для правшей.
Для левой ноги меняются местами.*

ИНСТРУКТАЖ

Подготовка к лаунчу и ролу

Для подготовки к каждому типу удара существует свой подход. Далее мы расскажем, в чем секрет отличного удара.

ЛАУНЧ

1. Расстелите стартовый коврик, желтая стрелка указывает на мишень.
2. Положите мяч на метку Ти на коврике, стрелкой к мишени, черной точкой от мишени.
3. Ноги поставьте вместе, носки смотрят на мяч на коврике. Проверьте правильность хвата (пальцами). «Левый на желтое – вместе! – правый на красное!»
4. «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку», мишень на головке клюшки располагается за точкой на мяче.
5. Поставьте ноги в правильную стойку; сделайте «высокую А».
6. Левая рука и клюшка образуют «свободную Y».
7. Вы приняли положение «Готов» («Ready»).



Ключевые фразы:

«Левый на желтое – вместе! – правый на красное!»
(Left on Yellow-Glue Em!-Right on Red)

«Нагнись к мячу – согни колени»
(Bow to the ball-Bend knees)

«Взгляд на точку» (Dot your Eye)

«Высокая А»

«Свободная Y»

РОЛ

1. Расположите мяч на земле, стрелкой к мишени, черной точкой от мишени.
2. Ноги поставьте вместе, носки смотрят на мяч на коврик. Проверьте правильность хвата (ладонями). «Левый на желтое – вместе! – правый на красное!»
3. «Нагнись к мячу – согни колени» и «Взгляд на точку, мишень на головке роллера располагается за точкой на мяче, линия на роллере совмещена со стрелкой на мяче.
4. Поставьте ноги в правильную стойку (см. стр. 21); сделайте «высокую А».
5. Раздвиньте локти, образуя «широкую Y».
6. Вы приняли положение «Готов» («Ready»).



Ключевые фразы:

«Левый на желтое – вместе! – правый на красное!»
(Left on Yellow-Glue Em!-Right on Red)

«Нагнись к мячу – согни колени»
(Bow to the ball-Bend knees)

«Взгляд на точку» (Dot your Eye)

«Высокая А»

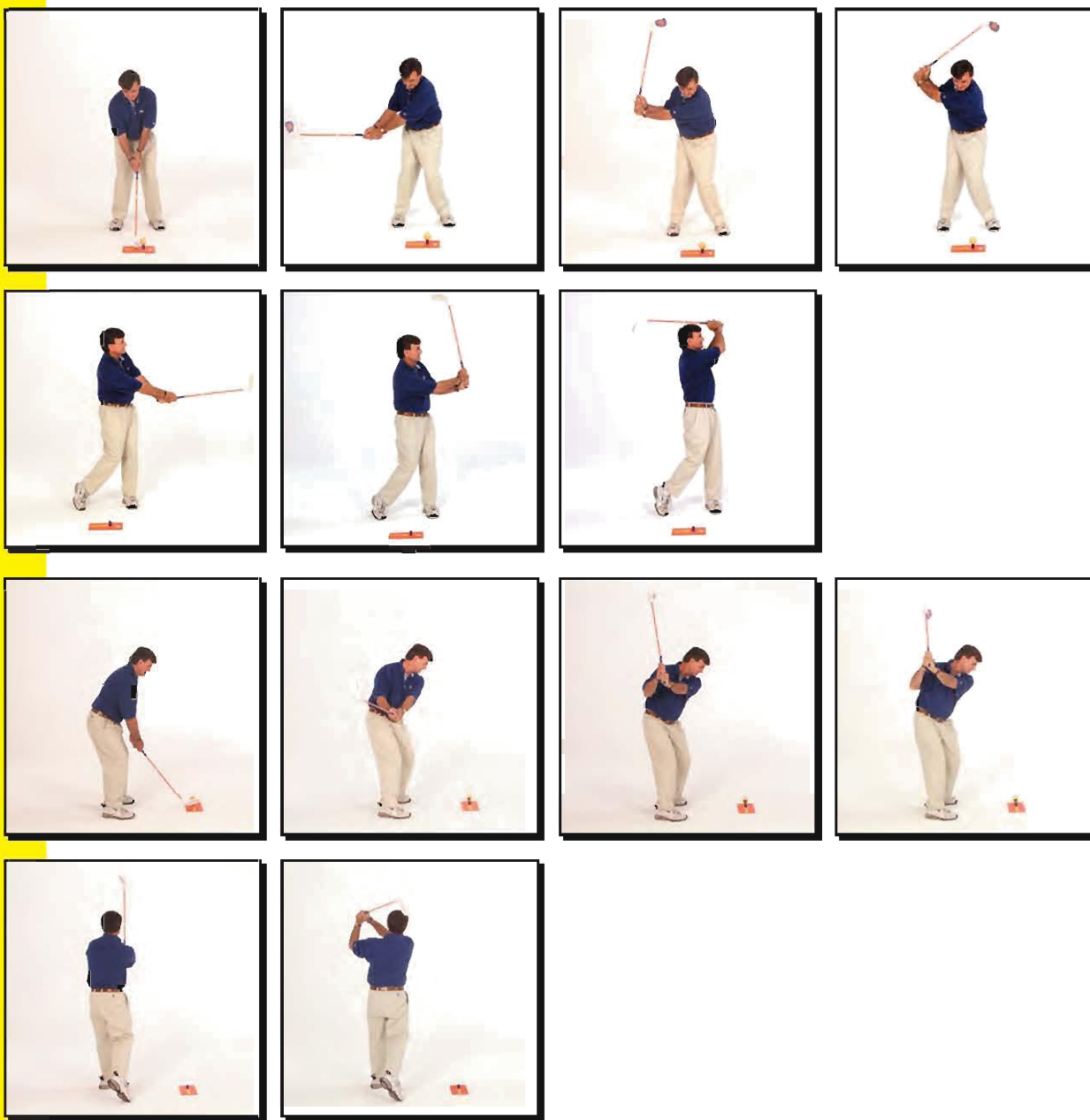
«Широкая Y»

Лаунч

Для подготовки к каждому типу удара существует свой подход. Далее приведены составляющие отличного удара. Добросовестная разминка СНЭгл (см. стр. 25) поможет добиться правильных позиций, показанных на рисунках ниже. Помните, что не следует делать акцент на механическом воспроизведении позиции.

ОСНОВЫ

1. Примите положение «Готов» (Ready).
2. Руки выполняют замах на 9 часов.
3. Запястья образуют сильную L.
4. Руки выполняют замах на 10 часов, затем делают паузу.
5. Руки делают мах и удар по мячу, приходят в положение 3 часа.
6. Руки вновь образуют L.
7. Мах заканчивает в положении 2 часа.



СНЭГЛ – это разминочное упражнение, способствующее формированию чувства окружности, которое необходимо для мощного лаунча. Пусть ваши ученики выполняют описанные ниже действия перед запуском мяча. Они помогают переключить внимание со стойки на ощущение движения. Хорошая разминка делает лаунч не таким механическим и помогает поставить плавный свободный свинг.

1. Примите положение «Готов» (Ready).
2. Поднимите клюшку впереди себя, на уровне плеч и сделайте замах и мах как в бейсболе.
3. Выполните аналогичный бейсбольный свинг с клюшкой на уровне колен.
4. Расположить головку клюшки за мячом, сосредоточить взгляд на точке, а затем без промедления выполнить удар и послать мяч точно к мишени.

Выполняя разминку СНЭГЛ, ученикам полезно разучить соответствующую рифмовку, например, «Выше вверх, вниз и вот – взгляд на точку и вперед» (Up high, down low, dot the eye then go). Для детей разминка может выполняться в укороченном варианте: один бейсбольный свинг, затем «Взгляд на точку и вперед».



Ключевая фраза:

«Бейсбольный свинг – Взгляд на точку и вперед!»

(«Baseball swing - Dot Your Eye then GO!»)

Питч и чип

ПИТЧ

Прием питч используется для выполнения такого удара, при котором мяч проводит больше времени в воздухе, чем на земле. Траектория полета напоминает дугу, которая образуется, когда мяч посылается снизу вверх, приземляется в зоне Шот стаф и подпрыгивает в направлении к мишени.

ОСНОВЫ

1. Примите исходное положение («высокая А», «свободная Y»).
2. По окружности сделайте замах на 9 часов.
3. Поставить запястья в сильную позицию L.
4. Выполнить удар, доведя клюшку до 3 часов, при этом удерживать положение Y.



Ключевая фраза:

«9L на 3, Y держи!» (9L to 3 - Hold the Y!)

ЧИП

Прием чип используется для выполнения лаунча, при котором время мяча в воздухе меньше, чем на земле. При этом траектория аналогична броску шара в боулинге. Требуемый низкий бросок достигается за счет стойки, при которой мяч находится перед правой ногой, а левая рука образует прямую линию с клюшкой. Эта прямая линия получается естественным образом, когда левая нога делает боковой шаг к мишени. Запястья расслаблены и не меняют своего положения. Во всех фазах удара сохраняется «длинная Y».

ОСНОВЫ

- Примите исходное положение («высокая А», «длинная Y»).
- Сделайте замах на 8 часов.
- Удерживая «длинную Y», выполните низкий удар на 4 часа.



Ключевая фраза:

«8 на 4 – Тик-так!» (8 to 4 - Tic Tac!)

Рол

Движение при выполнении рола напоминает ход маятника часов. Для тренировки попросите учеников выполнять махи назад и вперед, повторяя: «Тик-так». Во всех фазах рола сохраняется «широкая У», образованная руками и клюшкой.

ОСНОВЫ

- Примите исходное положение («высокая А», «широкая У»).
- Сделайте низкий замах на 7 часов – «Тик».
- Выполните стелющийся удар на 5 часов – «так».

Ключевая фраза:

«Толкай с 7 на 5 – Тик-так»

(Brush 7 to 5 - Tic Toc)



Непрямые ролы

Если мишень расположена на склоне, игроку нужно определить, будет ли рол непрямым и насколько. Затем выполняется удар, поверхность клюшки и тело выстроены по направлению рола. Секрет заключается в том, чтобы послать мяч точно к цели, предоставив склону завершить работу.

1. Направить стрелку на мяче на верхнюю точку намеченной траектории.
2. Встать вдоль намеченной линии рола и принять исходное положение.
3. Сметающим ударом толкнуть мяч к цели, используя кривизну склона для завершения качения мяча.



Обучающие Инструменты



Работа с обучающими инструментами



Чтобы максимально упростить изучение основ игры в SNAG и гольф, мы разработали три обучающих инструмента: снейпер (Snapper), СНЭГазу (SNAGazoo) и щетку роллера (Roller Brush). Эти инструменты помогают с самого начала поставить правильные движения. Они формируют навыки грамотного свинга, которые пригодятся как в игре SNAG, так и в гольфе.

Мы настоятельно рекомендуем объяснять ученикам важность правильного использования инструментов при освоении свинга. Речь идет не только об обучении правильному хвату, но и об усвоении исходных позиций для выполнения упражнений, описанных в данном руководстве и в видеоматериалах.

Мы бы советовали сначала освоить выполнение свинга при помощи обучающих инструментов, а затем с настоящей клюшкой, используя при этом те же упражнения. Это поможет ученикам почувствовать движение и набраться опыта, который поможет им при ударе по мячу лаунчером или роллером.



К примеру, мы предлагаем действовать по «программе пяти». Сначала ученик выполняет пять свингов с обучающим инструментом, стараясь почувствовать правильное движение, а затем – пять ударов лаунчером или роллером, воспроизводя это ощущение в игре. Это эффективный способ тренировки и передачи правильного ощущения, что в игре SNAG важнее, чем в гольфе, где больше внимания уделяется действиям с мячом.



При обучении SNAG и гольфу важно знать, какие распространенные инстинктивные реакции мешают правильному усвоению базовой техники. Далее мы коротко остановимся на этих вводящих в заблуждения инстинктах.

ИНСТИНКТ УДАРА

Это главный камень преткновения для игроков в SNAG и гольф. Летящий мяч становится нашей целью. Начинающий игрок делает режущий удар клюшкой. Вряд ли он сделает круговое свинговое движение, чтобы направить мяч прямо. Ударить по мячу как битой. Именно поэтому мы придумали снеппер – важный вспомогательный инструмент, который поможет ученикам отработать движение и почувствовать, что такое свинг в SNAG, и, конечно же, гольфе. Наши видеоматериалы дадут вам понятие свинга и расскажут, как использовать этот незаменимый инструмент.

ИНСТИНКТ БРОСКА

Еще одной распространенной ошибкой среди начинающих является попытка помочь мячу в полете, подбрасывая его клюшкой. В заблуждение их вводит широкая рельефная поверхность клюшки-лаунчера, при помощи которой они пытаются подбросить мяч в воздух. Подобное можно наблюдать и при игре в гольф.

С этим инстинктом можно бороться, показав ученику, что поверхность клюшки сначала сохраняет свое первоначальное положение относительно мяча, а затем круговым движением разворачивается к цели. Рельеф на поверхности клюшки сам по себе направляет мяч вверх и к цели. Именно для этого предназначена клюшка, не нужно использовать ее для броска.

Грамотная работа с обучающими инструментами поможет сформировать правильное движение без фиксации на движении отдельных частей тела. Главная задача – передать ученикам ощущение свинга, не заставляя их заучивать его принципы.

Обучающие инструменты способны разрешить многие распространенные трудности в овладении техникой SNAG и гольфа, а именно добиться:

- A. Правильного и неизменного положения рук на рукоятке.
- B. Сонаправленности тела и поверхности клюшки по отношению к мишени.
- C. Понимания энергии свинга и его правильного выполнения.
- D. Понимания метущего характера паттинга.

Описание инструментов



Щетка роллера

Этот инструмент напоминает малярную кисть и легко закрепляется на стержне роллера.

ДОСТОИНСТВА

- Наглядно показывает метуший характер движения роллера в процессе подметания игровой площадки. Это необходимо для результативного паттинга.
- Может прикрепляться к лаунчеру, чтобы визуальнo помочь ученикам нарисовать окружность.

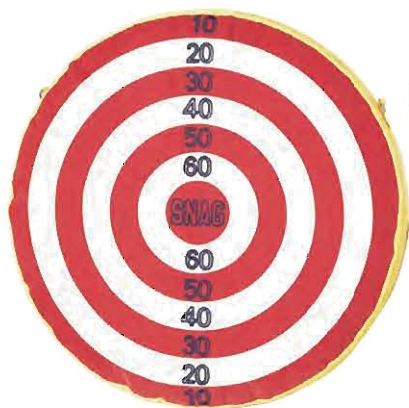
Роллерама



Треугольная мишень длиной около метра. Каждая из двух боковин покрыта липучкой. Разделена на зоны разного цвета и имеет мишень для подсчета очков.

ДОСТОИНСТВА

- Первая мишень при обучении ролу и чипу. Обеспечивает положительное подкрепление.
- Делает результативными те удары, которые в гольфе пришлось бы мимо лунки.
- Когда несколько мячей прилипает к одной и той же области, выявляются типичные траектории удара.



Круглая мишень

Надувная мишень, покрытая липучкой. Используется для обучения лаунчу и питчу.

ДОСТОИНСТВА

- Способствует лучшей визуализации цели.
- Помогает сформировать короткие питчи.



Шлем с липучкой Куртка с липучкой

Эти вспомогательные инструменты имеют уплотнение и вставки из липучки и помогают своему обладателю ловить мячи для SNAG, не подвергая себя неудобствам и опасности. Выпускаются малого, среднего и большого размера.

ДОСТОИНСТВА

- Добавляют игре непринужденности.
- Способствуют развитию меткости и отработки полного лаунча.
- Используются на выездных мероприятиях.

Snapper™ (снеппер)

Снеппер – это не имеющий аналогов инструмент. Его верхушка представляет собой шарнир с длинной лентой, которая помогает сформировать круговое движение в свинге и понять, что энергию движению нужно передавать в нижней точке дуги при ударе по мячу. Цветной орнамент на рукоятке помогает ученику правильно расположить руки. Два размера: для детей и для взрослых.

ДОСТОИНСТВА

- Формирует правильную работу рук и усилие, необходимое для хорошего свинга.
- Рукоятка, стержень и лента синхронизируются при выполнении свинга, помогая ученику ощутить нужный ритм и длительность движения.
- Двигательные навыки формируются в результате выполнения задач, а не механических команд.
- Обеспечивает быстрый положительный результат на протяжении всего обучения.
- Помогает ученику зрительно представить и прочувствовать круговое движение головки клюшки.

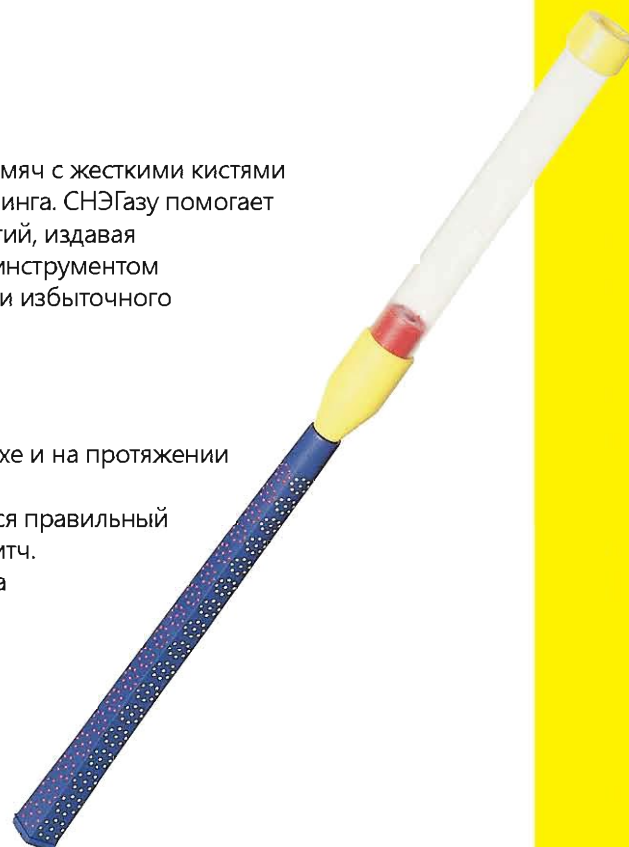


SNAGazoo™ (СНЭГазу)

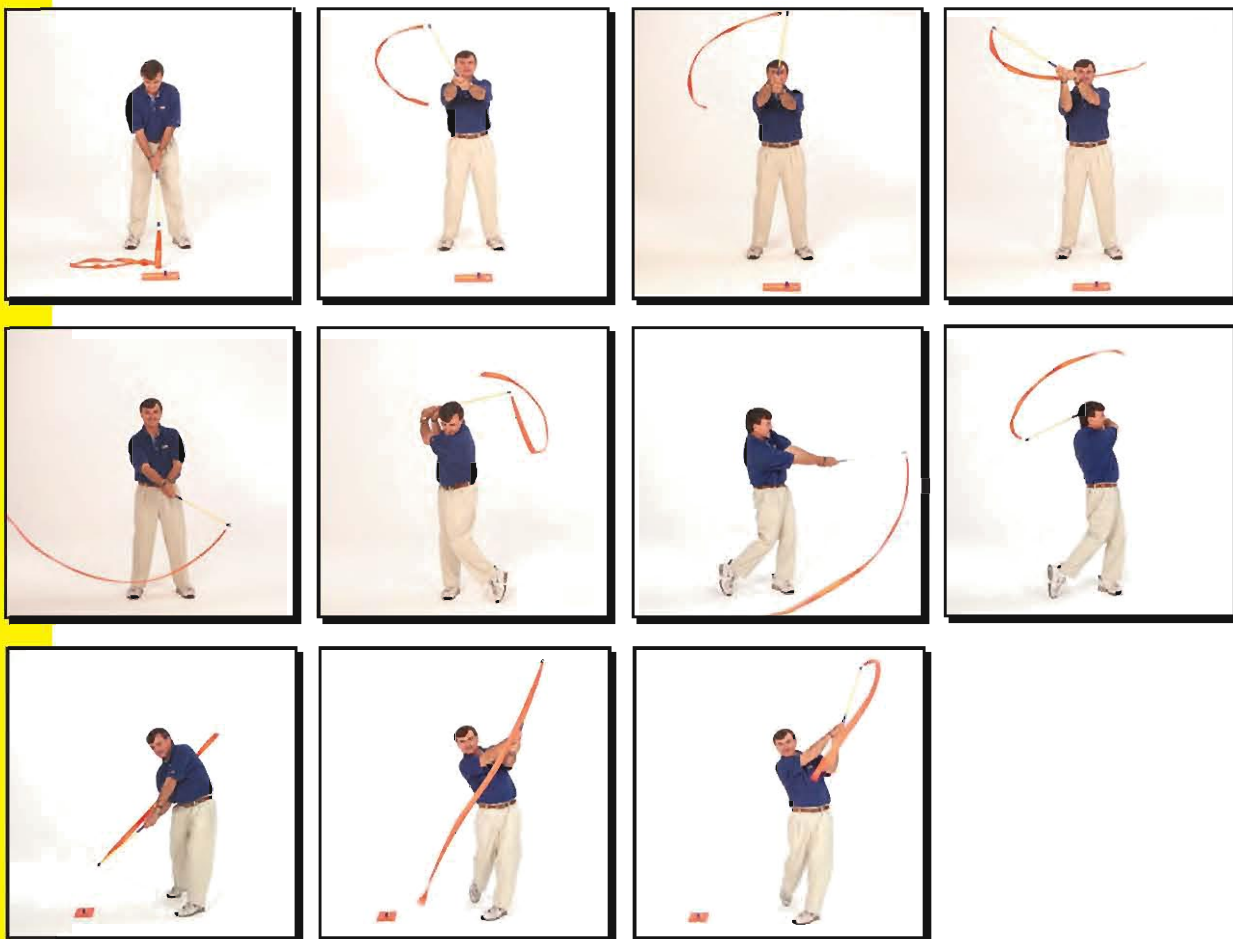
Скорость свинга создается круговым движением через мяч с жесткими кистями в верхних точках положений L в начале и окончании свинга. СНЭГазу помогает ученикам почувствовать правильное положение запястий, издавая свисток при их точной постановке. Все манипуляции с инструментом СНЭГазу осуществляются плавно, без резких движений и избыточного усилия. Три размера: для мужчин, женщин и детей.

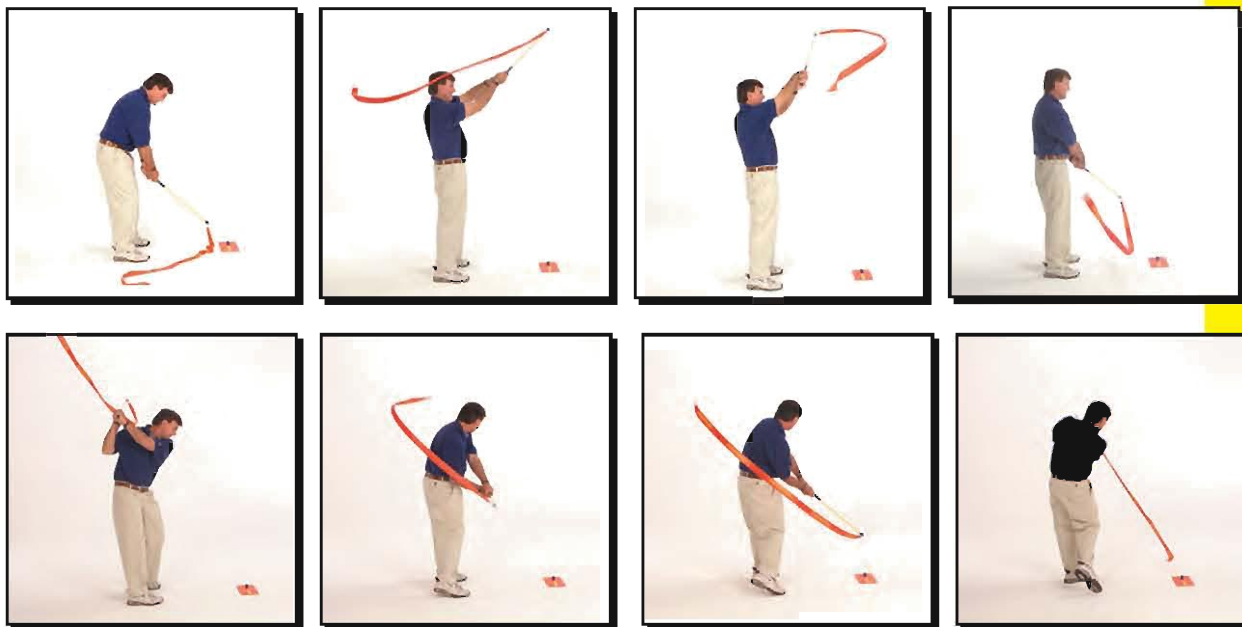
ДОСТОИНСТВА

- Обучает правильной постановке запястий, при замахе и на протяжении всего свинга.
- При правильной работе с инструментом соблюдается правильный угол замаха, что позволяет выполнить грамотный питч.
- Обеспечивает быстрый положительный результат на протяжении всего обучения.



1. Встаньте лицом к стартовому коврику и примите исходное положение для лаунча.
2. Поднимите снэппер над головой так, чтобы шарнир смотрел точно вверх.
3. Используя лишь запястья, описывайте лентой круговые движение против часовой стрелки. При этом тело остается неподвижным, работают только запястья. Это позволяет ощутить правильную работу запястий, что необходимо для свинга. Не напрягайте руку. Это упражнение также дает понятие о правильном усилии на рукоятке, поскольку для свободного движения мышц требуется это усилие несколько ослабить.
4. Опустите стержень снэппера перед собой на уровне талии и лентой описывайте круги вокруг корпуса, задействовав при этом плечи, руки и запястья. Круг должен получаться большим и непрерывным. Это упражнение помогает ощутить правильную работу верхних частей тела при свинге.
5. Выполняйте махи вперед и назад, как при выполнении лаунча так, чтобы лента образовывала длинную дугу. Теперь при замахе коснитесь левым коленом правого колена. Затем при махе коснитесь правым коленом левого. Повторяйте до тех пор, пока не будет закреплен постоянный ритм упражнения. Это помогает отработать поворот при замахе и махе в свинге.
6. В исходном положении лицом к воображаемому мячу выполните замах, образуя L, а затем выполняя круговое движение, разогнуть кисти и щелкнуть лентой. Повторять до тех пор, пока лента не будет щелкать при каждом свинге. Это упражнение помогает понять, в какой фазе свинга нужно переворачивать руки.

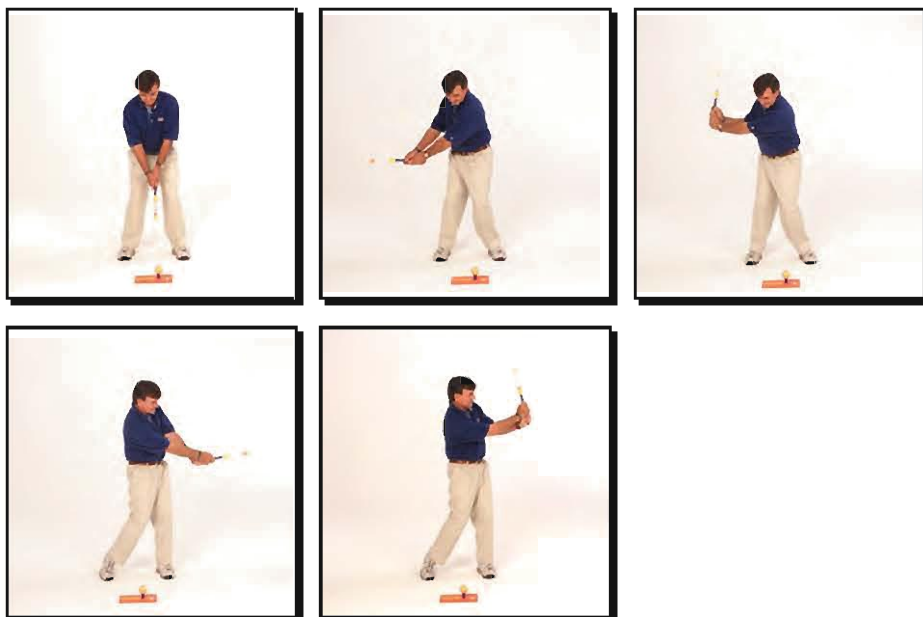




Работа со SNA Gazoo™

Следующее упражнение выполняется медленно и не в полную силу, повторяется ритмично.

1. Принять исходное положение («высокая А», свободная «длинная Y»).
2. Выполнить замах по окружности на 9 часов.
3. Зафиксировать запястья. Раздается свисток.
4. Выполнить мах по окружности на 3 часа.
5. Снова образовать L. Раздается свисток.



Работа с обучающими инструментами

СНЭГазу и питч

1. Принять исходное положение (в полуприседе «высокая А», «свободная Y».
2. Выполнить замах по окружности на 9 часов.
3. Зафиксировать запястья. Раздастся свисток.
4. Выполнить мах на три часа, удерживая положение Y, без образования L и звукового сигнала.



Работа со щеткой роллера

1. Взять клюшку за стержень рядом с головкой клюшки.
2. Прикрепить к стержню щетку роллера.
3. Протолкнуть щетку вниз вдоль стержня так, чтобы щетинки были на 2-3 см длиннее головки клюшки.
4. Принять исходное положение, без мяча. Выполнить сметающее движение клюшкой и щеткой по земле на 7 часов.
5. Выполнить сметающее движение клюшкой и щеткой на 5 часов.
6. Затем выполнить те же движения с мячом.



Тренировка

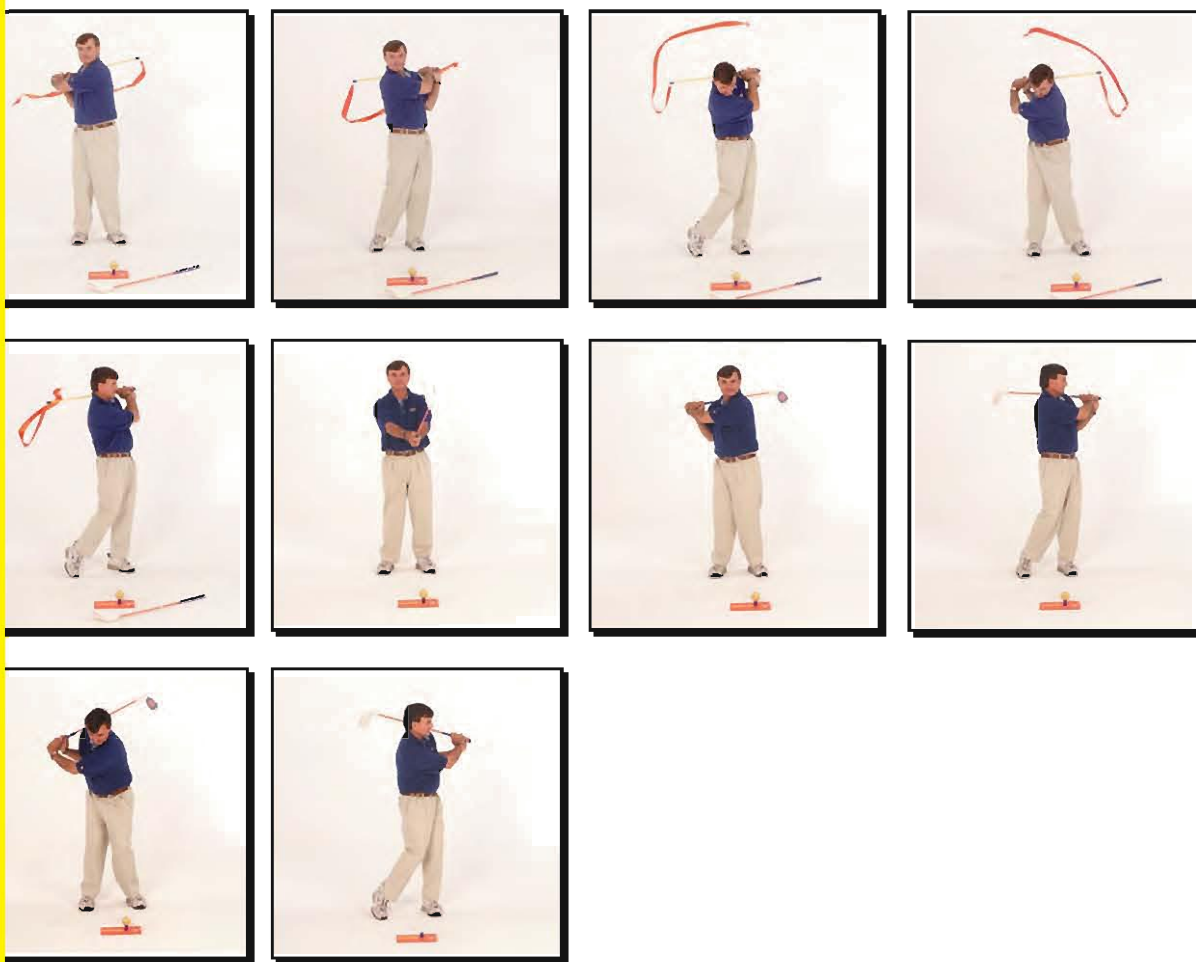


Упражнения для отработки лаунча

Упражнение «вертолет»

Сначала ученики работают со снаппером. Стойка прямо, ноги вместе, руки правильно располагаются на рукоятке снаппера. Затем снаппер поднимается впереди себя как бита в бейсболе. Свинговый замах назад, коснуться стержнем правого плеча, затем по кругу вперед, имитируя движение биты; коснуться левого плеча. Повторить снова, постепенно трансформируя движение в свинг SNAG. Убедиться, что ученики рисуют окружность и касаются каждого плеча.

Теперь расстилаем стартовый коврик и в метку Ти устанавливаем мяч. Ученик берет клюшку-лаунчер и принимает исходное положение. Поднять клюшку впереди себя как бита в бейсболе. Замахнуться, коснуться стержнем правого плеча, затем по кругу вперед, имитируя движение биты; коснуться левого плеча. В конечном счете должно получиться правильное положение L с обоих полюсов круга. Выполнить несколько ударов в положении ноги вместе, затем в правильной стойке. Помнить о касании обоих плеч, сначала снаппером, затем клюшкой.



Упражнения для отработки лаунча

ТРЕНИРОВКА



Упражнение «Один вниз, один вверх»

Это упражнение поможет ученикам правильно поворачивать запястья, образуя правильную L в свинге в различных положениях часов. Сначала нужно взять рукоятку в руки, затем опустить правую руку вплотную к стержню клюшки. Встать в стойку и выполнить несколько ударов, делая очень плавный замах и мах для ощущения правильного движения. Вы поймете, что запястья переворачиваются и принимают положение L примерно на 9 часах на замахе и на 3 часах на махе вперед. Это отличное упражнение для постановки необходимого в игре положения L.



Упражнение «Склеить ноги»

Правильно взять клюшку, принять правильное положение тела, затем «склеить» ноги вместе и в такой позиции выполнять свинг. Это упражнение помогает отработать правильное вращение бедер и плеч, а также свингового движения, необходимого для SNAG.



Упражнение «Начало с конца»

Принять исходное положение для лаунча, поставить головку клюшки перед мячом, выполнить круговое движение к конечной точке свинга. Затем выполнить замах назад до положения L на 10 часах, не ударя по мячу, а пронося клюшку прямо над ним. Затем снова выполнить мах, «запуская» мяч и доводя клюшку до законченного положения наверху. Такое упражнение способствует формированию чувства окружности без ударов по мячу.



Упражнение «Лаунч и шаг»

Принять правильное положение и встать в стойку для свинга. При запуске мяча с коврика сделать шаг вперед к мишени правой ногой. Это упражнение позволяет почувствовать импульс в теле при ударе по мячу.

Упражнения для отработки питча

Упражнение «Аист»

Установить мяч на метке Ти на стартовой коврик и принять исходное положение. Затем, стоя на одной ноге, как аист, выполнять свинговый замах и мах. Это вырабатывает красивый свинг без лишних движений телом. Упражнение требует от ученика хорошего баланса, а основную работу выполняет, как и положено, клюшка.



«Только правая рука»

Принять исходное положение для питча, снять левую руку с рукоятки и завести ее за спину или упереть в бок. Затем медленно выполнить свинг, задействовав только правую руку, и сделать питч. Это упражнение передает ощущение маятникового свинга, необходимое для грамотного питча. При этом запястья естественным образом поворачиваются при положении 9 часов.



«Большой и указательный»

Принять исходное положение – стойку для питча. Взять клюшку правой рукой, удерживая ее только большим и указательным пальцем. Затем попробовать выполнить свинг, удерживая клюшку только большим и указательным пальцем правой руки. Это помогает понять правильную работу рук при выполнении питча. При выполнении такого упражнения исключаются режущие и толкающие удары, а также наглядно видны свинговые движения головки клюшки, что необходимо для питча.



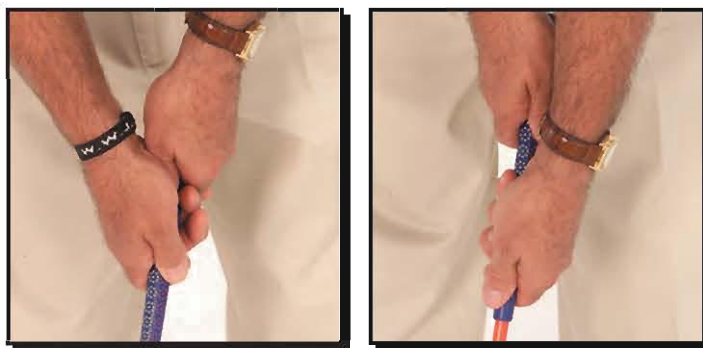
Упражнения для отработки чипа

ТРЕНИРОВКА

Упражнение «Flip Flop» («Поменять руки»)

Главная задача при выполнении чипа – проследить, чтобы прямая линия, образованная левой рукой и клюшкой, не ломалась в запястье, а сохранялась на всем протяжении удара. Тогда мяч будет катиться точно к цели. Встаньте в обычную стойку, прицельтесь к мячу. Поменяйте руки местами так, чтобы левая рука оказалась ниже правой. Теперь выполните несколько тренировочных ударов. Почувствуйте, как ваша левая рука и стержень клюшки образуют одно целое.

Попробуйте выполнить несколько чипов в зоне Шот стаф. При этом ощущение в левой руке будет такое, как будто вы тянете ею тележку. Вот еще одна аналогия: ваша рука и клюшка – это огромный поезд, головка клюшки – это вагон, а левая рука – паровоз. При выполнении свинга не нарушайте «сцепку».



Упражнение «клещи»

Примите исходное положение для чипа. Затем расположите указательный палец правой руки над рукояткой так, чтобы рукоятка оказалась между указательным и средним пальцем.

Почувствуйте, что ваша рука – это клещи. Теперь попробуйте выполнить чип с таким захватом. Ваша задача – почувствовать, как левая рука качается вперед и назад, проходя ровно столько, сколько необходимо. При этом исключаются лишние движения указательного пальца, препятствующие выполнению правильного чипа.



Упражнение «скрестить ноги»

Примите исходное положение для чипа, затем поставьте правую ногу скрести впереди левой и выполните несколько чипов. При этом должно появиться ощущение, что руки и ладони находятся далеко впереди мяча.

При этом становится невозможным «загребашное» движение клюшкой, что является распространенной ошибкой при питче.



Упражнения для отработки рола

Упражнение «липкий рол»

Ученик прицеливается к мячу, направленному на мишень Флэгстики. Затем принимает обычную стойку, располагает клюшку-роллер напротив мяча и сметающим движением посылает мяч к мишени. При этом голова не поднимается, пока не будет слышен звук, с которым мяч прилипает к Флэгстике. Это упражнение наглядно демонстрирует, как надо направлять мяч к мишени, учит внимательности и вырабатывает привычку прислушаться, достиг ли мяч мишени, не выпрямляясь раньше времени.



Упражнение «не смотреть»

Принять правильное исходное положение. При направлении мяча к мишени нельзя поднимать голову, пока не будет слышен звук прилипающего к мишени мяча. Это упражнение также закрепляет правильное и неподвижное положение тела во время рола.



Упражнение «не подглядывать»

Принять исходное положение для рола, перед самым ударом закрыть глаза и не подглядывать до его завершения. Это помогает научиться чувствовать расстояние, необходимое для рола.

Упражнения для отработки рола

Упражнение «Колесо»

Установите мишень в расположенной на наклонной плоскости зоне Шот стаф, затем вокруг мишени произвольно расположите четыре мяча, которые будут «спицами» колеса. При этом стрелки мяча должны быть направлены с учетом непрямого рола. Затем игрок обходит «колесо», направляя каждый мяч к мишени.



Упражнение «в линию»

Расположите несколько мячей по одной линии в направлении мишени, с разными интервалами. Интервал может составлять 30 см-60 см-90 см-120 см или 1 клюшка-2 клюшки-3 клюшки-4 клюшки и т.п. Затем сметающим движением направляйте каждый мяч к мишени. В случае ошибки начинайте заново. Отличное упражнение для отработки ролов.



ТРЕНИРОВКА

Мяч для SNAG

Из-за особенностей процесса нанесения краски на мяч при его производстве и из-за трения при контакте с лаунчером краска может со временем пачкать клюшку. Это нормальное и легко устранимое явление. Достаточно обработать клюшку бытовым чистящим средством и абразивной губкой. Со временем покрытие мяча повреждается из-за постоянного контакта с липучкой мишени.

Стартовый коврик Launch Pad

Трение подошвы клюшки о желтую стрелку коврика при ударе приводит к тому, что часть желтой краски остается на подошве клюшки. Это нормальное и легко устранимое явление. Достаточно обработать клюшку бытовым чистящим средством и абразивной губкой. Со временем синяя метка Ti подвергается повреждениям или износу, поэтому мы предусмотрели дополнительные метки в комплекте.

Snapper

Закрепленная на снэппере лента со временем приобретает неровные края, что не является дефектом и создает акустический эффект, сигнализирующий о правильном выполнении упражнения. Неровные края не влияют на функциональности снэппера.

SNAGazoo, щетка роллера и Flagsticky

Эти инструменты требуют особого внимания. Они изготовлены из износостойкого пластика и отличаются долговечностью при правильной эксплуатации. Запрещается использовать эти инструменты не по назначению. Кроме того, следует помнить, что при очень низких температурах (0°C и ниже) ЗАПРЕЩАЕТСЯ НАЛИВАТЬ ВОДУ В МИШЕНЬ! Замерзшая вода увеличивается в объеме и приведет к растрескиванию мишени. При низких температурах мишень заполняется песком и хранится только в помещении.