

Физическая культура

5 класс

Тема:

Ведения мяча в разных стойках, по прямой и с изменением направления.
Игровые задания.



Ведения мяча в разных стойках, по прямой и с изменением направления.

Ведение технический прием, при котором игрок одной рукой толчкообразным движением посылает мяч в пол. Голова должна быть поднята, а взгляд устремлен вперед. В баскетболе чаще всего применяют ведение с обычным и сниженным отскоками мяча. При ведении мяча с обычным, средним по высоте отскоком баскетболист передвигается на слегка согнутых ногах, туловище несколько наклонено вперед, рука, ведущая мяч, согнута в локте (предплечье параллельно площадке), кисть со свободно расставленными пальцами встречает отскакивающий мяч и накладывается на мяч сверху «от себя». Толчки мяча выполняют равномерно, согласованно со скоростью продвижения и несколько сбоку от игрока. Нужно стремиться к тому, чтобы рука сопровождала мяч возможно дольше, а это способствует хорошему контролю мяча и лучшему управлению им. Для быстрого передвижения применяют ведение с высоким отскоком мяча. Ведение мяча со сниженным отскоком игрок осуществляет в более низкой стойке и раньше встречает мяч, отскакивающий от площадки. Это достигается за счет движения кисти почти выпрямленной рукой. Применяют его, когда необходимо изменить ритм ведения, если защитник находится вблизи.

Ведения мяча в разных стойках, по прямой и с изменением направления.

Обучение ведению мяча можно разделить на следующие основные этапы:

1. Ведение на месте.
2. Ведение шагом, бегом по прямой
3. Ведение по кругу
4. Ведение с изменением направления.
5. Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости
6. Ведение мяча при сближением с соперником

Ведения мяча в разных стойках, по прямой и с изменением направления.

Ведение мяча на месте. Упражнение.

1. Ведение правой, а затем левой рукой с длительным сопровождением. Обратит внимание на ошибки: кисть накладывается на мяч ударом (шлепком), неправильная координация работы руки и ног, ноги прямые, ведение мяча перед собой недостаточно сильным направляющим движением вперед неумение вести мяч без периодического зрительного контроля.

2. Ведение в высокой, низкой стойке (с высоким, низким отскоком).

3. Ведение мяча правой затем левой с поворотом вокруг опорной ноги.

Рука накладывается сверху – справа, сверху – слева.

4. Ведение мяча, посылая его в пол поочередно вперед-назад. Кисть накладывается на мяч спереди – сверху (вперед) и сзади сверху (назад) волнообразным движением в лучезапястном суставе.

5. Ведение мяча с переводом с руки на руку перед собой.

Ведения мяча в разных стойках, по прямой и с изменением направления.

Ведение шагом, бегом по прямой.

Упражнения.

1. Ведение мяча в высокой, низкой стойке.

2. Ведение шагом на коленях.

3. Ведение с остановками по сигналу через 5 – 6 м (при остановке ведение на месте).

4. Ведение, остановка, принять стойку на одной ноге и выполнить переводы мяча под ногой или за спиной.

5. То же, сесть, лечь, не прекращая ведение.

6. Ведение мяча переводом с руки на руку между ногами на каждый шаг.

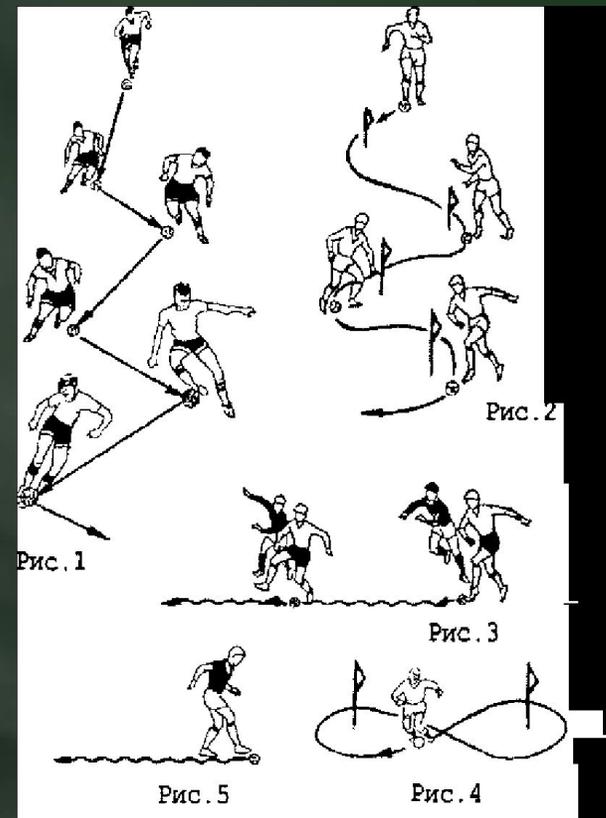
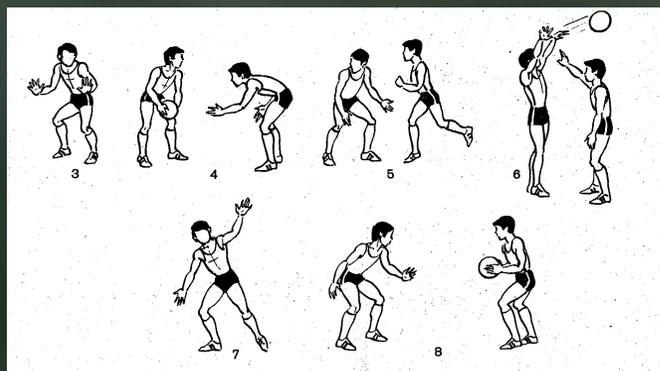
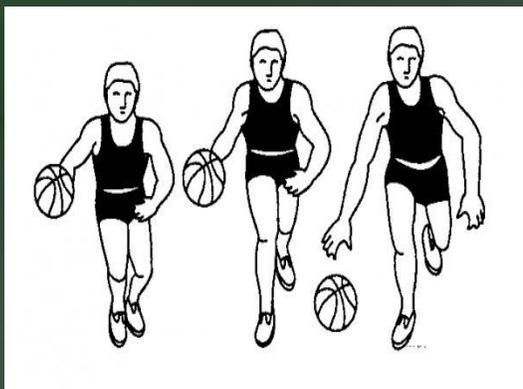
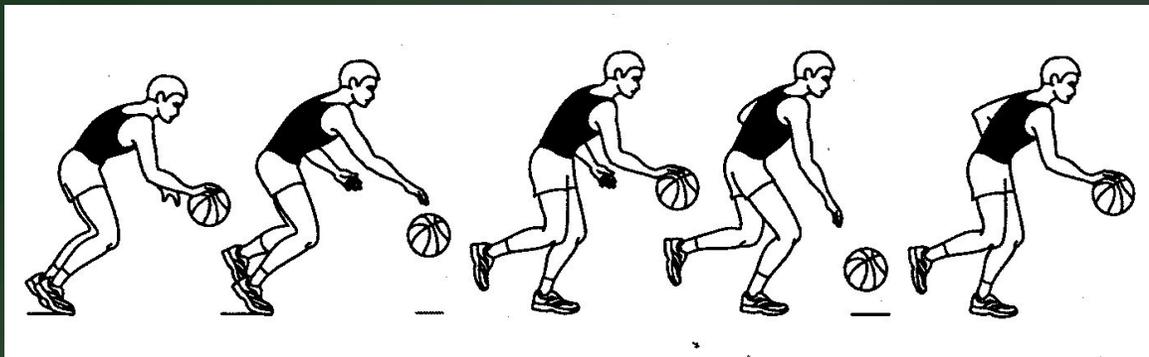
7. Ведение мяча с отвлечением внимания (см. ведение мяча на месте).

8. Ведение двух мячей одновременно, попеременно.

9. Ведение мяча с преодолением препятствий: по гимнастической скамейке, передвигаясь сбоку от нее или сидя на скамейке, а также переходя через предметы.

10. Ведение мяча с подлезанием под предметом (конь, козел) или перелезанием через него.

Ведения мяча в разных стойках, по прямой и с изменением направления.



Д/З

1. Написать 10 подвижных игр с элементами баскетбола.
2. Выполнять можете в документе word.

DariaGaraevaa@gmail.com