

БАСКЕТБОЛ

комплекс упражнений для разминки
«ВЕДЕНИЕ МЯЧА»

Авторы: ученицы 9 «АК»
ГБОУ Лицей №1451(коррекционное
отделение)
Группа 2.
Кобелькова Александра
Мельник Светлана

Ведение мяча

- Ведение мяча (дриблинг) – второй способ перемещения баскетбольного мяча по площадке после передачи. Многие тренеры негативно относятся к излишнему ведению мяча по площадке, аргументируя это тем, что только пас может позволить играть в быстрый баскетбол и развивать хитрые комбинации. Есть доля правды в их словах, безусловно. Много игроков перетягивают мяч на себя и “тарабаняют” им постоянно, в то время как отдать пас было бы намного разумнее. Без ведения баскетбол все-равно уже не баскетбол, поэтому сегодня поговорим о том, как постигнуть этот элемент игры.

Техника ведения мяча

- Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад. Техника ведения мяча в баскетболе не сложная, но хорошо вести мяч подвластно не каждому игроку. Дело в том, что противник в любую секунду может отобрать его у Вас или просто выбить. Ведение баскетбольного мяча преимущественно используется для того, чтобы перевести его на чужую половину или совершить обыгрыш противника с последующим броском мяча. Выводят мяч посредством дриблинга для того, чтобы минимизировать риск потери при длинной передаче и дать время товарищам по команде занять позиции на чужой половине поля. Всем известно, что большие игроки преимущественно плохо водят мяч и у них его легко отобрать. Причем не только из-за своего роста (у высоких людей мяч отскакивает выше и маленьким игрокам легче его выбить). Дело в том, что большие мало отрабатывают ведение, сосредоточившись исключительно на работе под кольцом, подборках, борьбе за позицию. С одной стороны, так в баскетболе распределяются роли в команде. С другой, качественное владение техникой ведения мяча добавит Вам универсальности, как игроку и позволит создать намного более серьезную угрозу противнику.

Обучение ведению мяча

- Нужна постоянная практика. На улице, на тренировках, на играх. Чем больше Вы водите мяч, тем лучше это у Вас будет получаться. Это первая истина. Вторая истина заключается в том, чтобы водить мяч не глядя на него. Это особенно важно для разыгрывающих, которые могут вести мяч и одновременно анализировать ситуацию на площадке, чтобы мгновенно отдать пас или скомандовать комбинацию. Для того, чтобы быстрее научиться дриблингу в баскетболе необходимо также делать различные упражнения. Мы рекомендуем перед каждой тренировкой уделять до 15 минут отработке ведения используя специальные очки для отработки ведения, которые закрывают обзор вниз, так что дриблер не видит мяча и учится чувствовать его.

Упражнения для отработки ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

- 1. Обычное ведение. Перед тренировкой, когда организм еще не разогрет, можно поработать над дриблингом с бегом и убить двух зайцев одновременно.
- 2. Ведение двумя мячами. Это очень полезное упражнение, но для получения максимального эффекта следует чередовать способ ведения: то с одновременным отскоком двух мячей, то с переменным. Можно подбрасывать второй мяч с другим ритмом.
- 3. Ведение мяча задом и боком. Попробуйте поводить мяч и совершать при этом челночный бег по площадке, либо горизонтальные перемещения.
- 4. Постоянное ведение мяча. Даже за пределами баскетбольного зала или площадки ведите мяч. Мама попросила встретиться с остановки – прогуляйтесь туда с мячом. Встречаетесь на пару партеек в стритбол с друзьями за 3 квартала от дома – пройдите пешком и постучите мячом. Дриблинг на неровных поверхностях особенно эффективно развивает вашу координацию.