



БАСКЕТБОЛ





Ведение мяча в баскетболе



• *Ведение мяча в баскетболе*

- – это один из элементов баскетбола, который является вторым, после передачи, способом перемещения мяча по площадке.
- Грамотное и правильное ведение мяча в баскетболе – это фундамент для постоянного контроля над мячом, а также основа обыгрывания соперника индивидуально.



Ведение мяча

Высокое скоростное ведение мяча. При таком ведении мяч отскакивает высоко от пола, а угол сгибания ног в коленном суставе равен 135-160 градусов.

Комбинированное ведение мяча в баскетболе.

Низкое ведение с укрыванием. При таком ведении, мяч отскакивает низко от пола, а угол сгибания ног в коленном суставе равен 90-120 градусов.



**Упражнения для
обучения ведению
мяча в баскетболе**





1. Стоя на одном месте. Ведение мяча вокруг корпуса.
2. Также стоя на одном месте. Ведения мяча в баскетболе между и вокруг ногами.
3. Стоя на одном месте. Ведем мяч с разным по высоте отскоком. Пару ударов мячом с высотой отскока 55-85 см и быстрый переход на ведение с отскоком 10-20 см.

4. На месте. Максимально частое ведение мяча то одной, то другой рукой.
5. Ведение двух мячей на месте.
6. Ведение трех четырех баскетбольных мячей на месте.
7. Выполняется сидя на скамье. Максимально низкое ведение, с отскоком не более 7 см.



8. Ведение мяча в быстром темпе под вытянутыми ногами.
9. Ведение при беге на одних пятках
10. Ведение мяча в полуприседе.
11. Ведение мяча в полном приседе.
12. Быстрая ходьба с ведением мяча.





13. Бег, переводя мяч на каждом шаге между ногами.

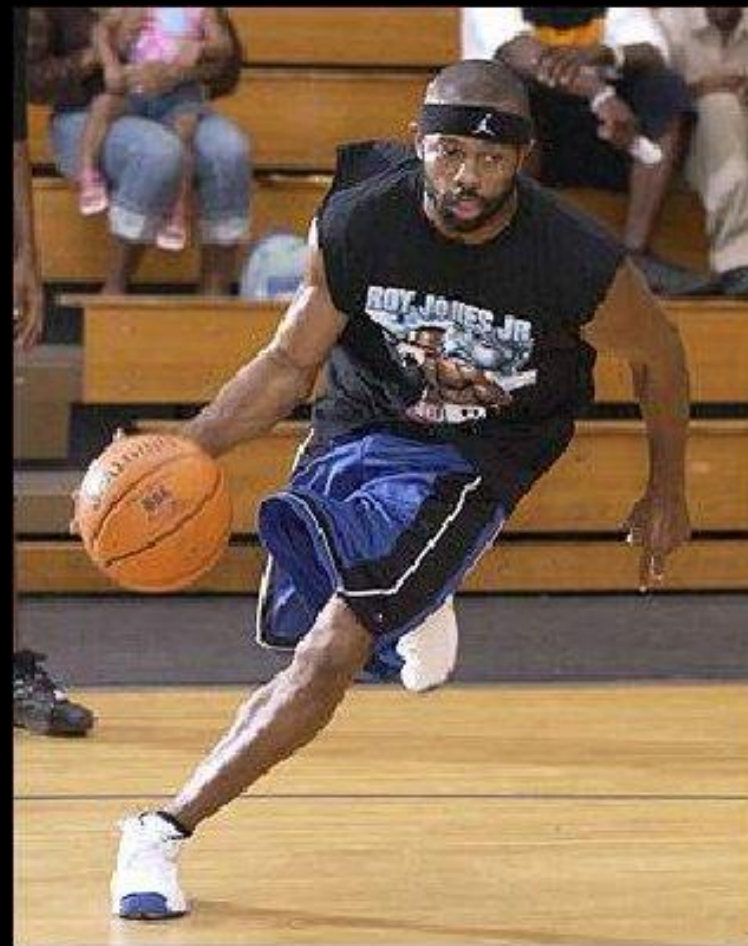
14. Ведение мяча спиной вперед.

15. Быстро двигаясь вперед, выбрасывая прямые ноги вперед, с ведением баскетбольного мяча.

16. Ведение, с высоким подниманием бедра.

17. Передвижение вперед прыжками с двух ног с ведением мяча.

18. Ведение трех мячей
вприсядку.
19. Ведение мяча, опускаясь и
поднимаясь по лестнице.
20. Ведение мяча во время
прыжков через скамейку.
21. Ведение мяча, прыгая через
скакалку. Игроки, которые
крутят скакалку, также ведут
мячи.
22. Ведение мяча при беге на
100м.
23. 100 метров на скорость с
барьерами с ведением мяча



24. Прыжки в высоту с ведением мяча.

25. Прыжок в длину с разбега с ведением мяча. В момент отталкивания баскетболист ловит мяч и выполняет прыжок.

26. Ведение мяча в баскетболе вовремя запрыгивания и спрыгивания с предметов, высота которых равно 60-80 см.

27. Ведением в стойке в быстром темпе с ведением двух мячей.

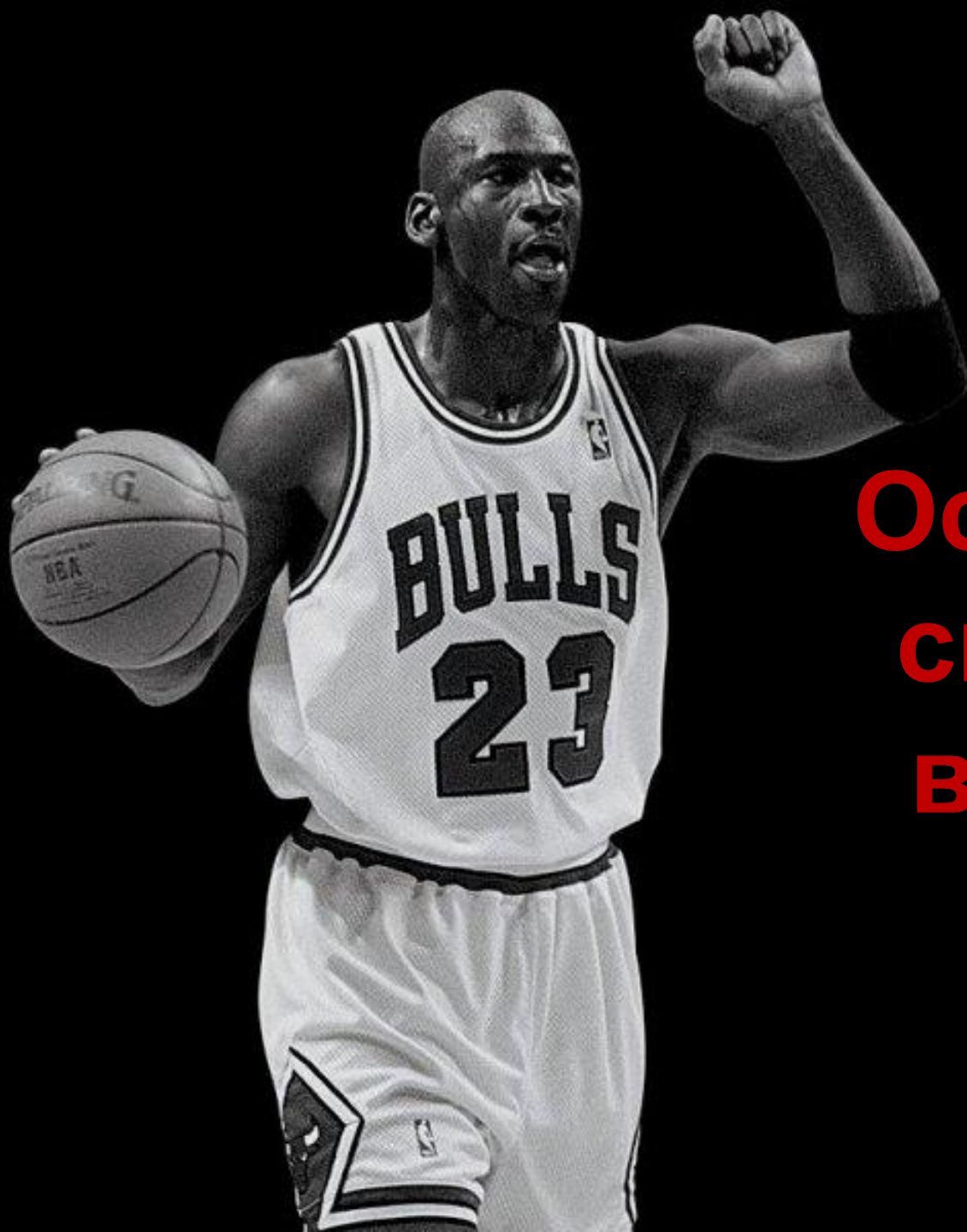




28. Ведение мяча в баскетболе на максимальной скорости, по свистку тренера, игроки выполняют пять прыжков в высоту, и продолжают бег с ведением.
29. Катание по полу, ведя его спиной или лицом вперед.
30. Ведение за спиной по всей площадке с разной скоростью.
31. Ведение мяча, сидя на полу.
32. Ведение мяча в баскетболе на максимальной скорости, выполняя все изученные игроком финты, минимум 2 минуты.



33. Эстафета с ведением одного и двух мячей по всей площадке.
34. Ведение мяча в баскетболе с активной защитой.
35. Игра в догонялки с ведением мяча.
36. Бег на 1000 м с ведением.
37. Ведение мяча в баскетболе на большой скорости влево, вправо, вперед, назад.



Основные способы ведения





Классификация ведения мяча

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступней.



Положение игрока
при ведении мяча

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).



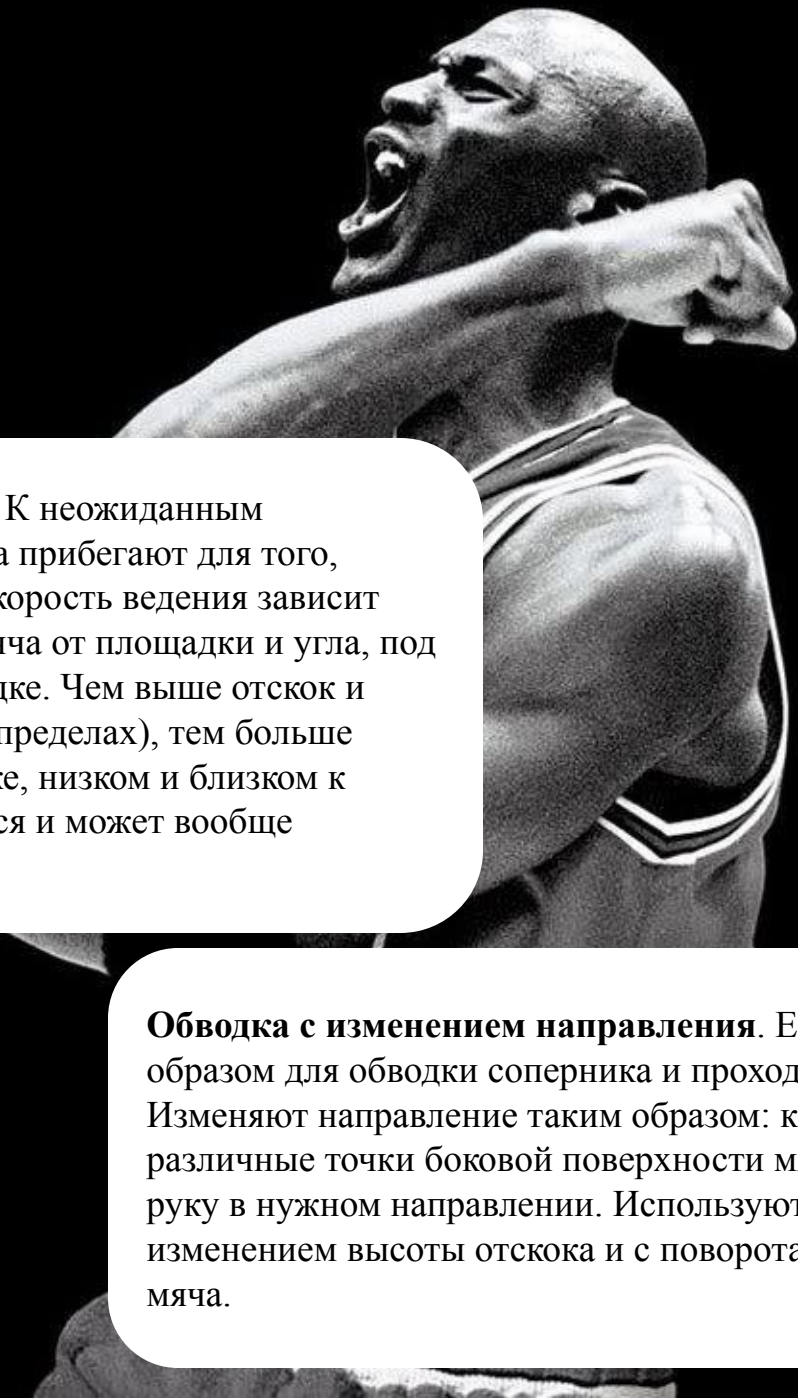
Ведение мяча

Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно.

СПОСОБЫ ОБВОДКИ



Способы обводки соперника



Обводка с изменением скорости. К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Обводка с изменением направления. Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

- <http://www.fizkult-ura.ru>
- <http://www.sportshkola-internat.ru>
- <http://basketball.ucoz.net>
- <http://sportbox.by>

