

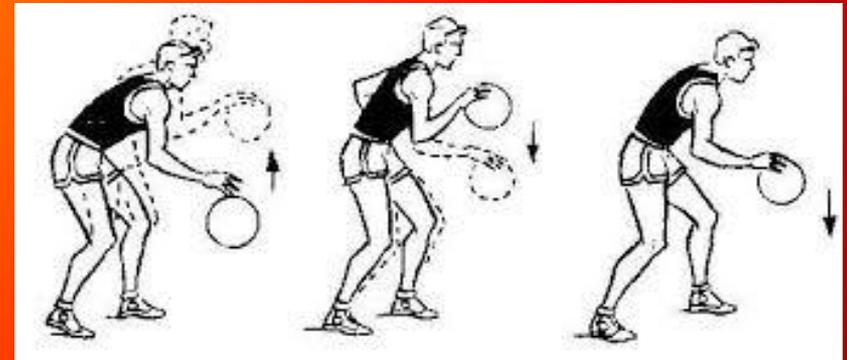


Ведение мяча в баскетболе

- Ведение мяча (дриблинг) – способ перемещения баскетбольного мяча по площадке после передачи.

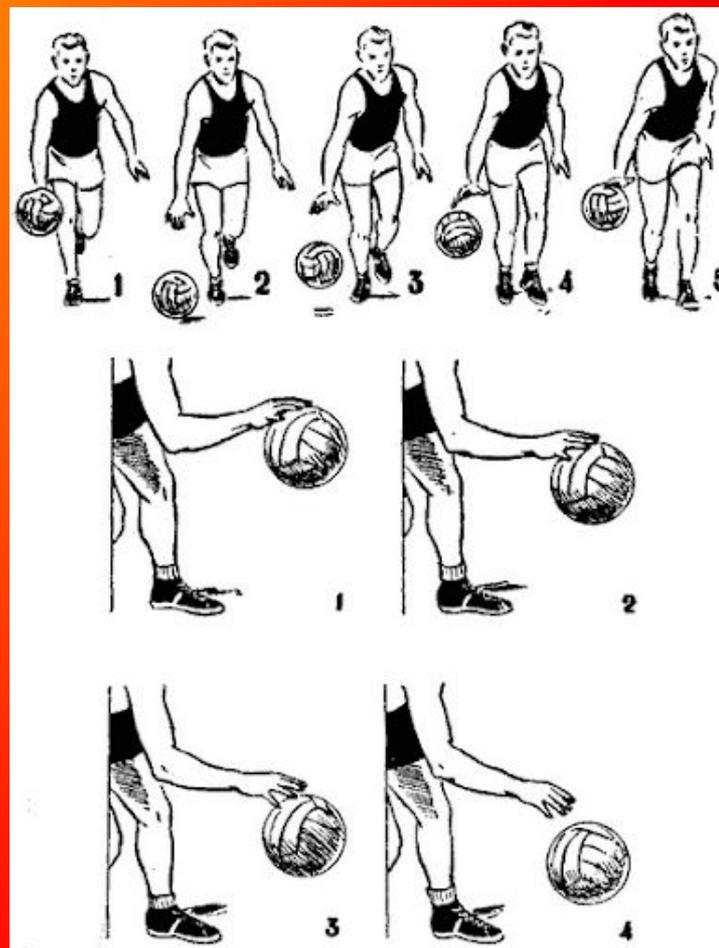


- Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад.



# Техника ведения мяча заключается в следующем:

- Мяч направляется вниз только кистью руки с широко расставленными не напряженными пальцами. Рука в локтевом суставе почти неподвижна. Для сохранения маневренности при ведении мяча важную роль играет работа ног. Ноги должны быть немного согнуты в коленях и хорошо пружинить. На прямых ногах трудно быстро вести мяч и особенно трудно без пробежки остановиться или изменить направление движения.

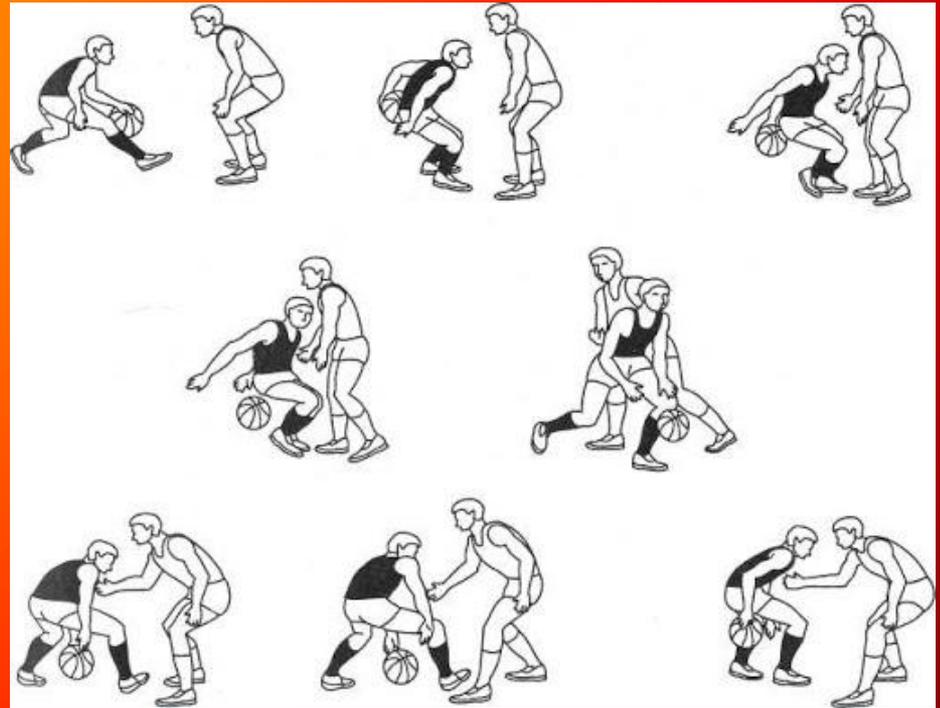


# Обучение ведению мяча можно разделить на следующие основные этапы:

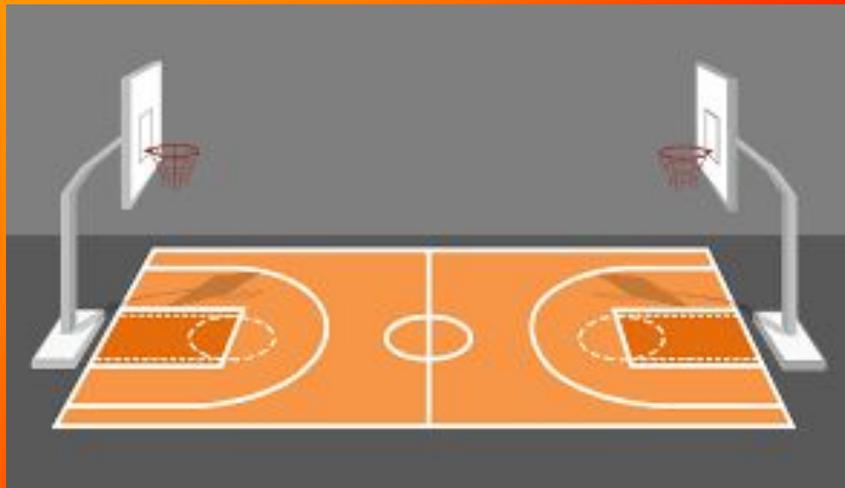
- Ведение на месте.
- Ведение шагом, бегом по прямой.
- Ведение по кругу.
- Ведение с изменением направления.
- Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости.
- Ведение мяча при сближении с соперником.

# Ведение с изменением направления.

- Упражнения:
- 1. Ведение противходом. Игрок с ведением мяча движется в сторону партнера, обводит его и возвращается в исходное положение. Приближаясь к партнеру, после высокого ведения перейти на среднее или низкое; ведение осуществлять дальней от соперника рукой, прикрывая от него мяч туловищем и ближней рукой.



- 2. Ведение по разметке баскетбольной площадки.



- 3. Ведение мяча зигзагами («змейкой»).



- 4. Ведение мяча с обводкой препятствий справа, слева.



- 5. Ведение мяча вокруг препятствий.



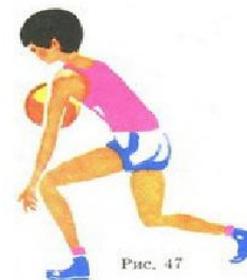
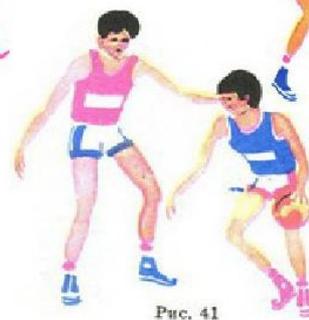
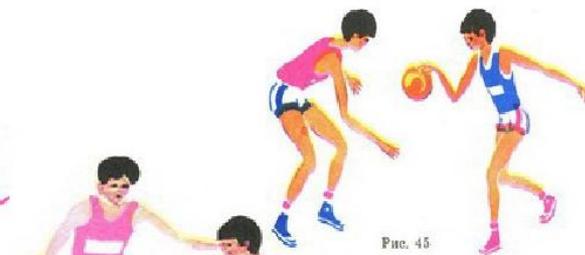
- 6. Ведение мяча переводом его из руки в руку в момент поворота в обратном направлении. Обратить внимание на момент поворота, чтобы не было проноса мяча.

- 7. Ведение с изменением скорости движения игрока и длины его шагов.

- 8. Ведение на подскоках, с ускорениями и замедлениями, рывками, остановками.

- 9. Переход от обычного ведения к сниженному и обратно.

## Ведение мяча в баскетболе



- 10. Сочетание ведения с другими приемами.

- 11. Ведение, остановка и поворот.

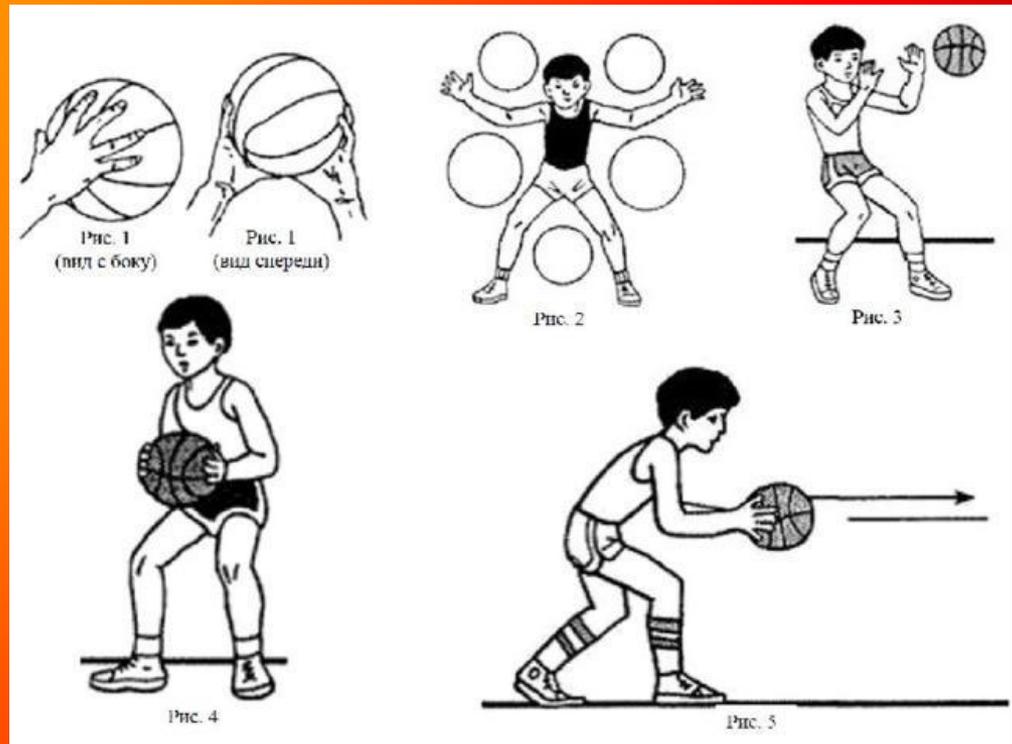
# Деятельностное обучение.

## Практика

- Разучи и Выполни имитацию (6-16 слайд) каждого упражнения, представь, что у тебя есть мяч в руках.

# Повтори основную стойку баскетболиста.

- Рис. 1 Как правильно держать мяч.
- Рис. 2 Стойка без мяча.
- Рис. 3 Ловля.
- Рис. 4 Стойка с мячом.
- Рис. 5 Передача.



# Упражнения для развития мышц ног:

- Но перед этим необходимо выполнить разминку, состоящую из следующих упражнений:
- Упражнения для шеи. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, сделайте повороты шеей влево-вправо, вверх-вниз.
- Упражнения для плеч и рук. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, поставьте руки на плечи и делайте вращательные движения по кругу.
- Упражнения на корпус. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, а руки на пояс, выполняйте вращение тазом по кругу сначала в одну сторону, затем в другую.
- Упражнения для ног. Выполните поочередное поднятие ног с отведением в сторону.

- Познакомьтесь с такими мышцами ног, как квадрицепс, бицепс бедра и икроножные мышцы.



# Упражнения для укрепления мышц НОГ:

- Приседания 20 раз.
- Выпады на правую и левую по 15 раз на каждую.
- Прыжки в приседе в правую и левую сторону 15 раз.
- Пистолетики на правой и левой по 5 раз на каждую.
- ПОВТОРИ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 2 РАЗА.

- Домашнее задание:
- Выполни тест до 12 апреля.