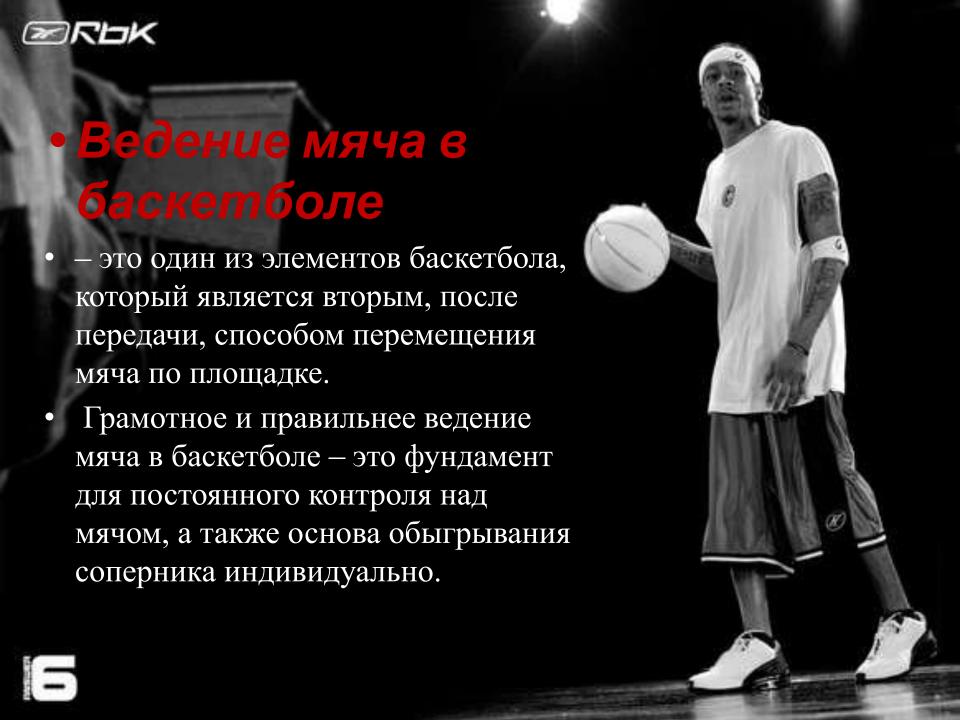




Ведение Мяча в баскетболе





## 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 ведения сукрыванием. При таком ведении, мяч отскакивает низко от пола, а угол сгибания ног в коленном суставе равен 90-120 градусов.



Упражнения для обучения ведение мяча в баскетболе



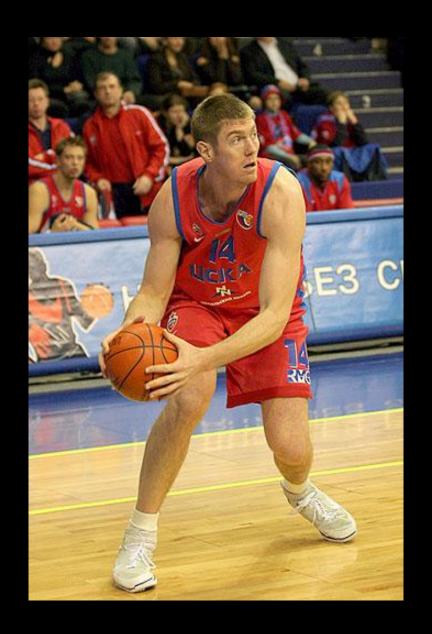


- 1. Стоя на одном месте. Ведение мяча вокруг корпуса.
- 2. Также стоя на одном месте. Ведения мяча в баскетболе между и вокруг ногами.
- 3. Стоя на одном месте. Ведем мяч с разным по высоте отскоком. Пару ударов мячом с высотой отскока 55-85 см и быстрый переход на ведение с отскоком 10-20 см.

- 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.



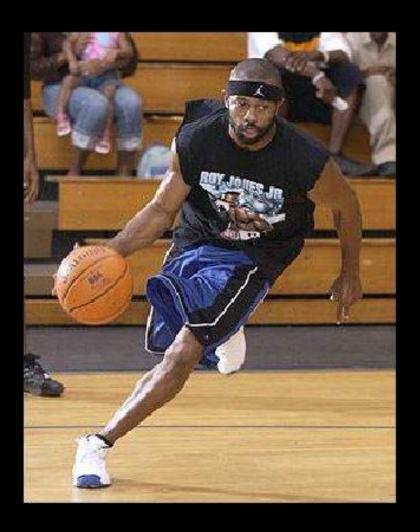
- 8. Ведение мяча в быстром темпе под вытянутыми ногами.
- 9. Ведение при беге на одних пятках
- 10. Ведение мяча в полуприседе.
- 11. Ведение мяча в полном приседе.
- 12. Быстрая ходьба с ведением мяча.





- 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.

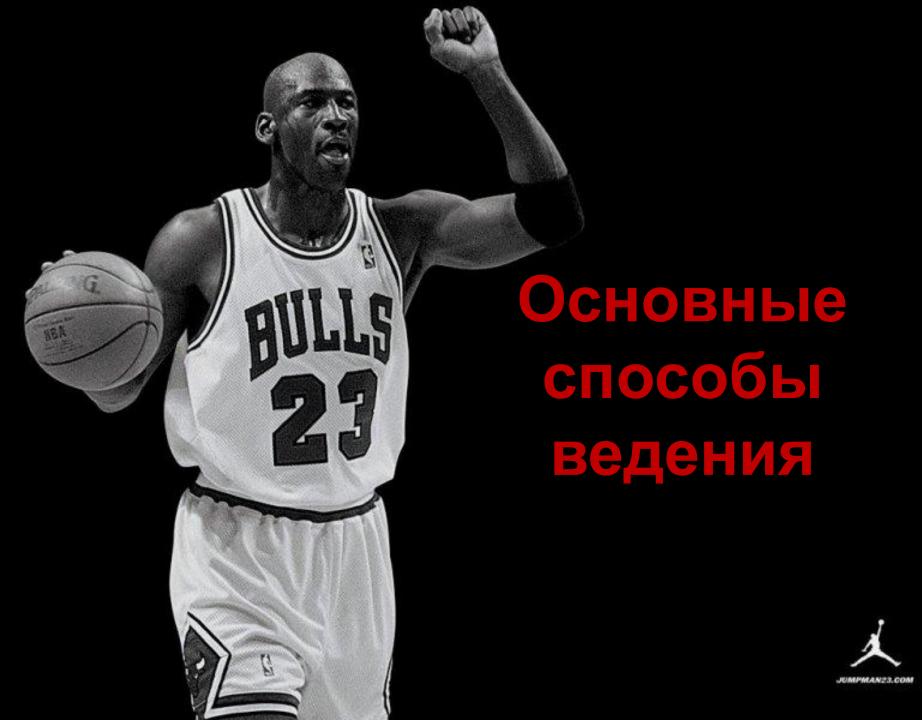




- 28. Ведение мяча в баскетболе на максимальной скорости, по свистку тренера, игроки выполняют пять прыжков в высоту, и продолжают бег с ведением.
- 29. Катание по полу, ведя его спиной или лицом вперед.
- 30. Ведение за спиной по всей площадке с разной скоростью.
- 31. Ведение мяча, сидя на полу.
-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





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!).

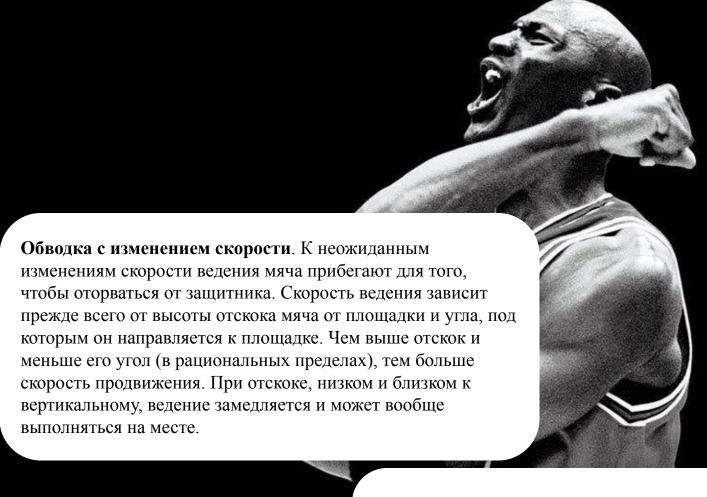


Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно.

## СПОСОБЫ ОБВОДКИ



Способы обводки соперника



Обводка с изменением 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

