

A high-angle photograph of a basketball game. In the center, a basketball hoop with a white net and an orange rim is visible. A basketball is suspended in the air above the hoop. Several players are in action: one player in a white jersey with 'FLYER' on it is jumping towards the hoop, another player in a white jersey is also jumping, and a player in a red jersey is on the right side of the frame. The background is a red wall, and the floor is a light-colored wooden basketball court. The text is overlaid on the lower half of the image.

Презентация к уроку физической культуры по теме: «Обучение ведению мяча на месте и в движении».

Стойка баскетболиста

Техника выполнения:

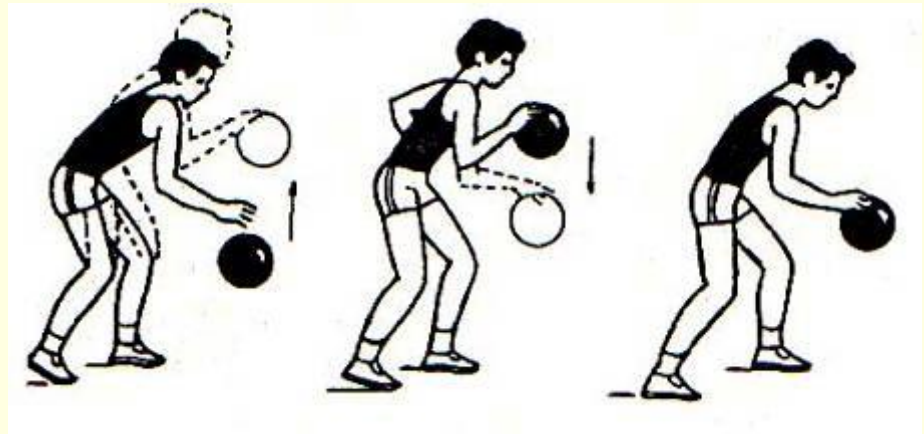
- *Одна нога немного впереди другой, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Мяч удерживается на уровне живота в согнутых руках.*



ВЕДЕНИЕ МЯЧА НА МЕСТЕ

Техника выполнения:

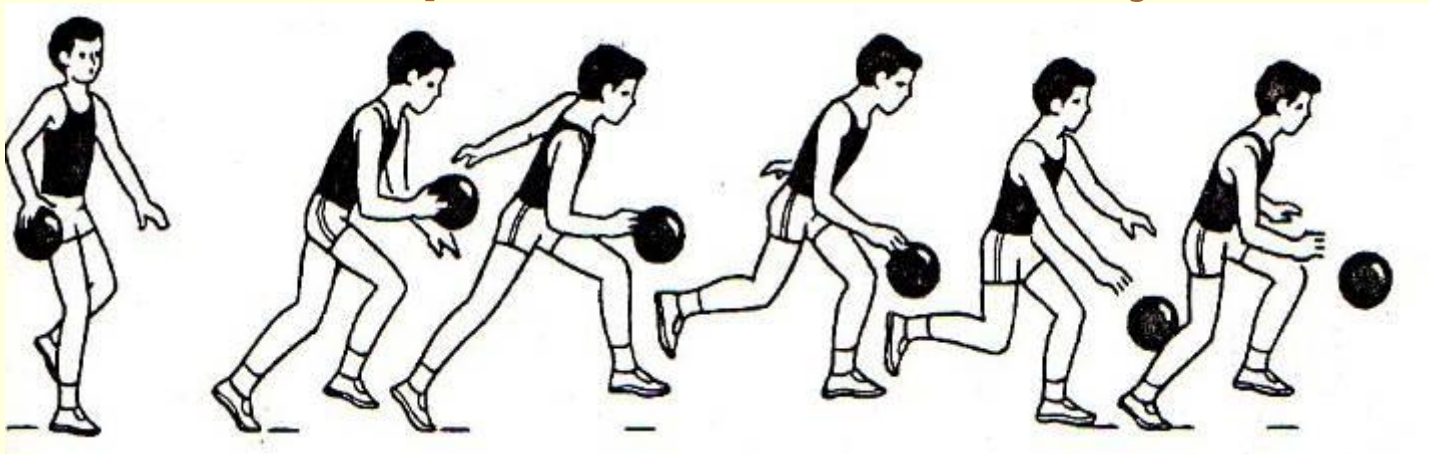
- **Осуществляется толчками мяча в пол упругим движением кисти, пальцев (но не шлепками по мячу) и небольшим разгибанием в локтевом суставе.**



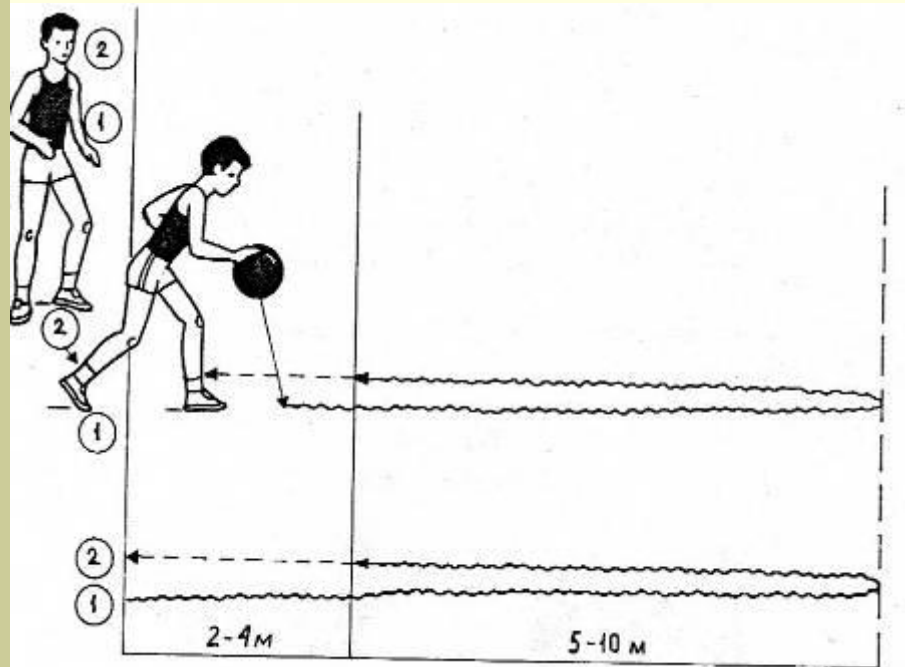
Ведение мяча в движении.

Техника выполнения: на слегка согнутых ногах посылать мяч вперед несколько сбоку от себя со стороны ведущей руки с тем, чтобы он не препятствовал скорости перемещения и позволял свободно маневрировать.

- **Применение:** позволяет игроку, владеющему мячом, выходить на удобную для атаки позицию, приближаться к кольцу и



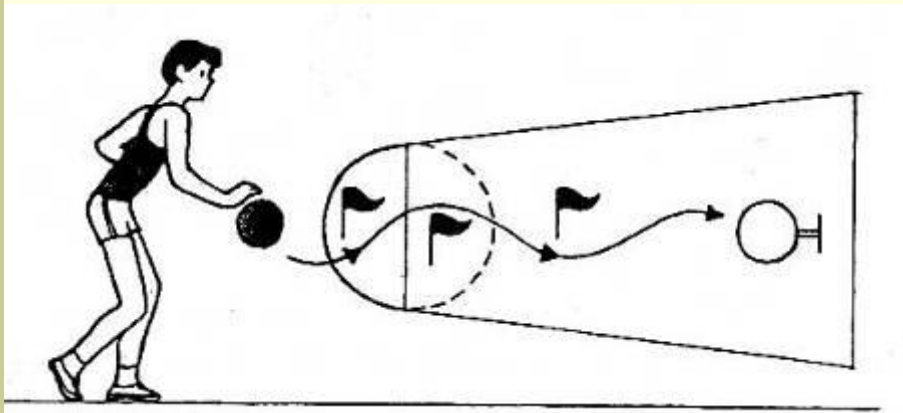
ведение мяча "змейкой"



Техника выполнения:

- При ведении мяча взгляд должен быть направлен несколько вперед. Для изменения направления ведения кисть накладывается на мяч несколько сбоку, и толчок мяча в пол выполняется в нужном направлении.

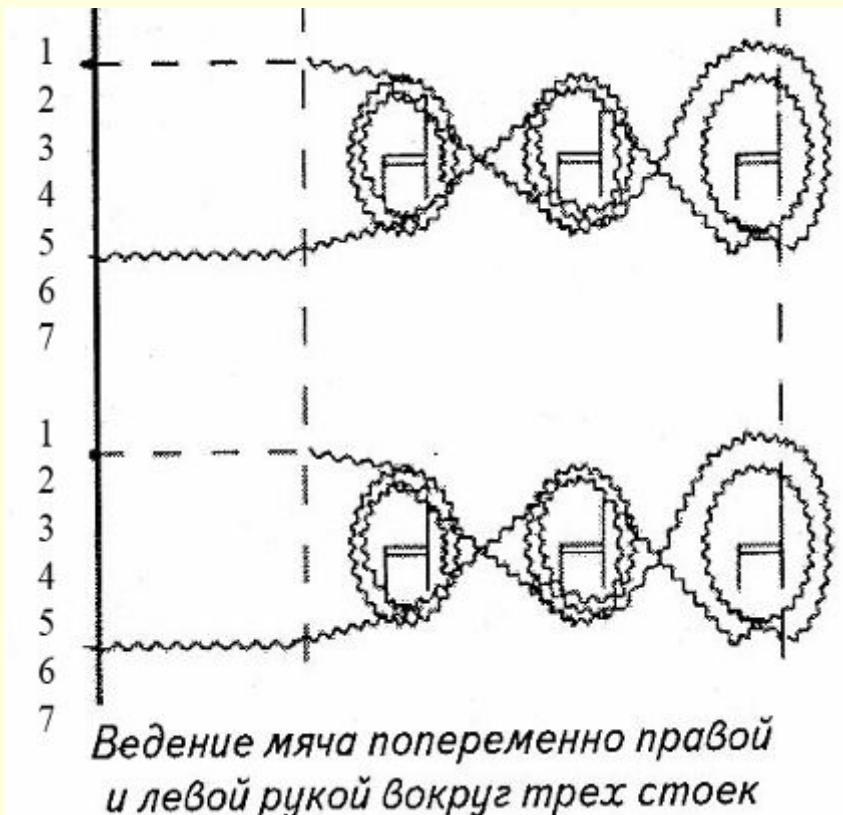
ведение мяча "змейкой"



Техника выполнения:

- **При обводке «защитника» с правой стороны мяч вести правой рукой и наоборот, т.е. мяч всегда должен быть с дальней стороны от «защитника».**
- **Бросок выполняется после двух шагов.**

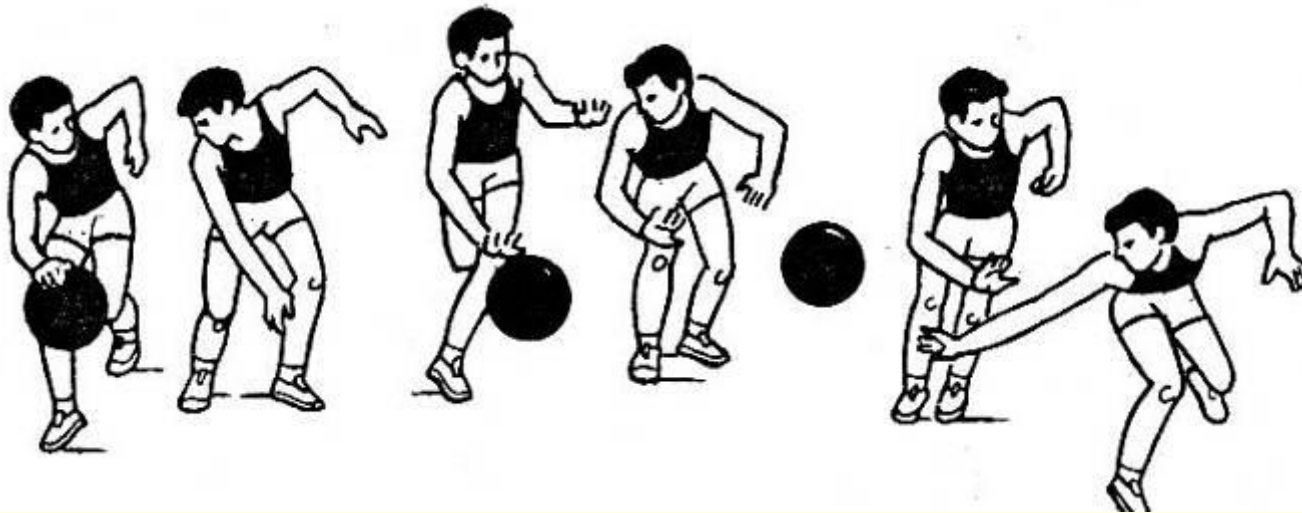
Ведение мяча "змейкой"



Техника выполнения:

- При обводке «защитника» с правой стороны мяч вести правой рукой и наоборот, т.е. мяч всегда должен быть с дальней стороны от «защитника».
- Бросок выполняется в прыжке.

Выбивание при ведении мяча.

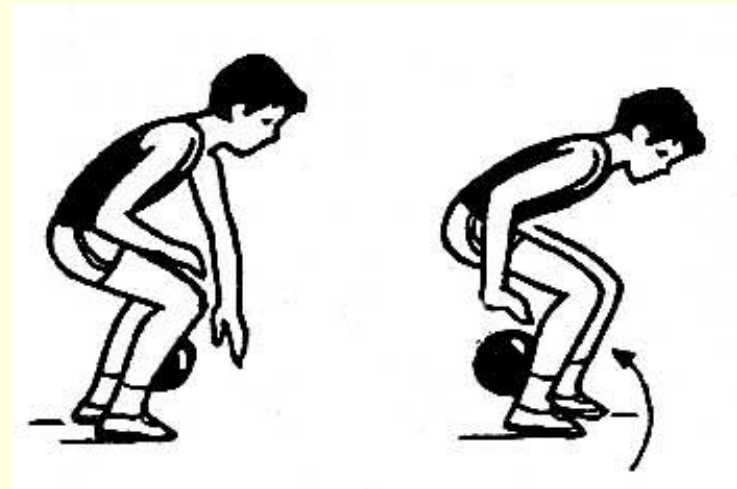


Техника выполнения:

- **Приблизившись к игроку, ведущему мяч, продолжать движение в одном с ним темпе. Затем, выбрав момент, сделать более широкий шаг в направлении его движения и одновременно рукой выбить мяч при отскоке его от пола вперед или в сторону.**

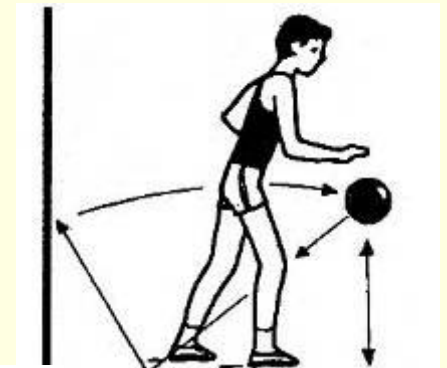
Упражнения для овладения техникой ведения мяча.

- Ведение мяча на месте и в движении, чередуя высокий и низкий отскоки мяча (перед правой ногой, перед левой ногой, сбоку, сзади).
- Ведение мяча вокруг ног в одну сторону, затем в другую.



Упражнения для овладения техникой ведения мяча.

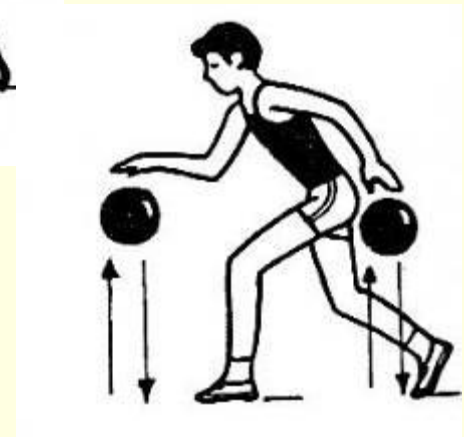
Ведение мяча, стоя спиной к стене с последующим ударом о пол так, чтобы мяч, отскочив, ударился в стену и от нее отскочил с другой стороны от игрока.



Стоя на колене, ведение мяча попеременно с руки на руку, под выставленной вперед ногой.



Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой.



Используемая литература:

1. *Яхонтов Е.Р., Кит Л.С.*

*Индивидуальные упражнения
баскетболиста.- М.: Физкультура и
спорт, 1981. – 71 с., ил.*

2. *В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.*

*Методика обучения основным видам
движений на уроках физической культуры
в школе. – М.; Гуманит. Изд. Центр
ВЛАДОС.*