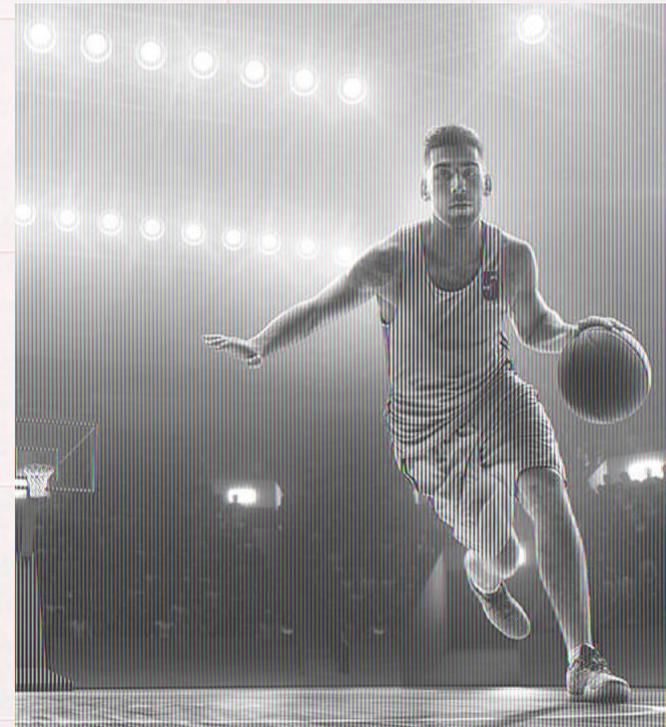


Техника ведения мяча в баскетболе



Что такое ведение мяча?

Технический прием, способ перемещения баскетбольного мяча по площадке с одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки, пользуясь которым каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние.



Техника безопасности при работе с мячом

К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности

Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)

Провести разминку

Не отвлекаться, следить за мячом, техникой выполнения



- ✓ При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- ✓ При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю.
- ✓ Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.



Ведение мяча

Ведение мяча в баскетболе делят на три вида:

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

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

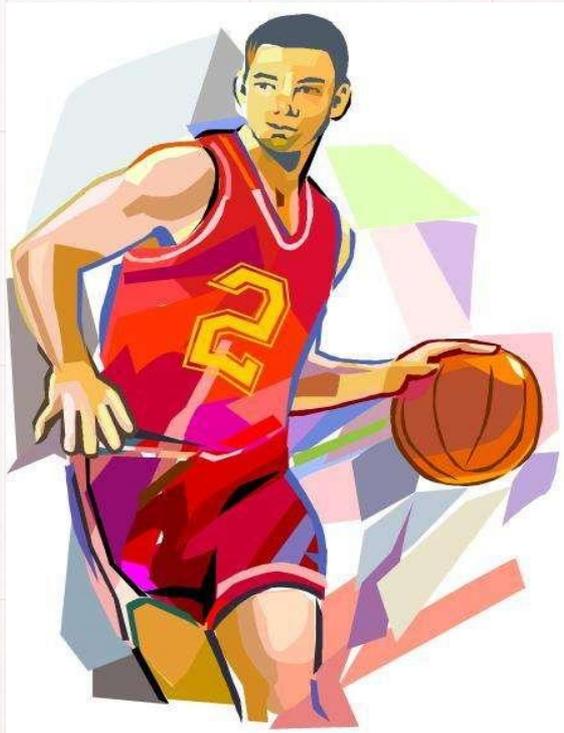
Комбинированное ведение мяча в баскетболе.





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!).

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 ног.

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 мяча во время прыжков через скамейку.

19. Ведение мяча, прыгая через скакалку.

Игроки, которые крутят скакалку, также ведут мячи.

20. Ведение мяча при беге на 100м.

21. Ведение мяча сидя на полу

22. Игра в дононяжки с ведением мяча

Выполняя данные упражнения, у вас однозначно улучшится ведение мяча в баскетболе. Главное придавать им наглядность выполнять занятия регулярно.



Сила и нежность,
Изящность и мощь,
Скорость и ловкость,
Юмор и злость.
Битва характеров,
Нервов, ума —
Самая лучшая
В мире игра.
Радость, добро
И веселый прикол —
Все это вместе зовут
БАСКЕТБОЛ!

