

Ведение мяча в баскетболе



Выполнила: студентка
группы ТХЗ-16,
Абдулина Екатерина

Закljučается в...

- Перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки

Упражнения для отработки техники ведения мяча

- Обычное ведение. Перед тренировкой, когда организм еще не разогрет, можно поработать над дриблингом с бегом и убить двух зайцев одновременно.
- Ведение двумя мячами. Это очень полезное упражнение, но для получения максимального эффекта следует чередовать способ ведения: то с одновременным отскоком двух мячей, то с переменным. Можно подбрасывать второй мяч с другим ритмом.
- Ведение мяча задом и боком. Попробуйте поводить мяч и совершать при этом челночный бег по площадке, либо горизонтальные перемещения.
-

Основные подводящие упражнения:

- Учащийся держит одной рукой сверху малый мяч, волнообразным, энергичным движением кисти посылает его вниз и ловит сверху после отскока. Работает только кисть.
- 2. Обучение в парах. Первый игрок удерживает баскетбольный мяч снизу, на уровне пояса (рука согнута в локтевом суставе под углом 90°). Вторым игроком накладывает на мяч кисть сверху, пальцы немного разведены, и мягким движением он направляет мяч вниз - вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе. Первый игрок оказывает слабое сопротивление, затем ловит мяч. Особое внимание обращать на движение руки (без отрыва от мяча).
- 3. Учащийся держит левой рукой снизу – сбоку мяч (левая нога впереди), правая накладывается на мяч кистью сверху. Мягким движением мяч направляется вниз - вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе, затем мяч ловят. Обратить внимание на правильную стойку, на движение руки без отрыва от мяча.

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

Обучение основам дриблинга

- **Касайтесь мяча кончиками пальцев, а не ладонью.** При его ведении необходимо следить, чтобы ваши руки вступали в контакт с мячом должным образом: полностью контролируйте отскоки мячика и не используйте слишком много силы рук, чтобы поддерживать подпрыгивающий снаряд. По этой причине - не хлопайте по мячу ладонью. Скорее, пробуйте обрабатывать его фалангами пальцев. Растопырьте пальцы по всей поверхности мяча для более широкой и сбалансированной площади захвата.



Вставайте в низкую стойку

- При ведении мяча не совсем разумно стоять в вертикальном положении, постоянно опускаясь и поднимаясь. В случае прямой стойки мячу придется все время преодолевать расстояние от верхней части тела до пола и обратно; отскакивая, он будет оставлять широкое пространство для контригры противника. Поэтому перед тем, как начать проход с мячом, станьте в низкую оборонительную позицию. Поставьте ноги на ширине плеч. Согните их в коленях и опустите бедра немного назад (как если бы вы сидели на стуле). Удерживайте голову и верхнюю часть туловища в вертикальном положении. Получилась отличная сбалансированная поза — она защищает мяч, предоставляя вам достаточно свободы действия.

Научитесь работать с отскоком мяча

- Работая с мячом подушечками пальцев, возьмите его в опорную руку и постучите им об землю. Делайте это твердо, но не так сильно, что придется всерьез приложить силу рук, или у вас будут проблемы с контролем мяча. Каждый раз, когда мяч возвращается к руке, касайтесь его кончиками пальцев без попытки схватить или словить во что бы то ни стало. Затем оттолкните мячик вниз рассчитанными взмахами запястья и предплечья: опять же, эти действия не должны быть утомительны для рук. Мяч должен удариться об пол немного вбок и перед ступнями на той же самой стороне тела, где находится ведущая рука.

Держите руку сверху мяча

- Очень важно сохранять полет мяча под контролем. Вы никогда не должны допускать отскока мяча далеко от вас, т. к. это даст возможность другой команде бесплатно завладеть мячом. Старайтесь придерживать ладонь прямо над мячом во время движения так, чтобы его отскок вверх приходился прямо к вашей ладони. Это позволит лучше управлять мячом при перемещении по площадке.



Низко держите мяч

- Чем короче и быстрее отскоки мяча, тем труднее вашему противнику украсть его. Самый верный способ сделать их короче – это просто наклониться и удерживать его ближе к земле. А поскольку вы уже находитесь в низкой позиции (согнув колени и опустив бедра), то не должны чувствовать дискомфорта при перемещении мяча где-то внизу. Оставьте колени согнутыми, опустите свою опорную руку вниз на сторону ноги и дриблингуйте короткими резвыми движениями.



- **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.

Спасибо за внимание!!!

