

Ведение мяча в баскетболе

Работу выполнил ученик 11
группы: Ерёмин Никита

Ведение мяча

•Ведение мяча – второй способ перемещения баскетбольного мяча по площадке после передачи. Многие тренеры негативно относятся к ведению мяча, но без ведения баскетбол будет уже не тем.



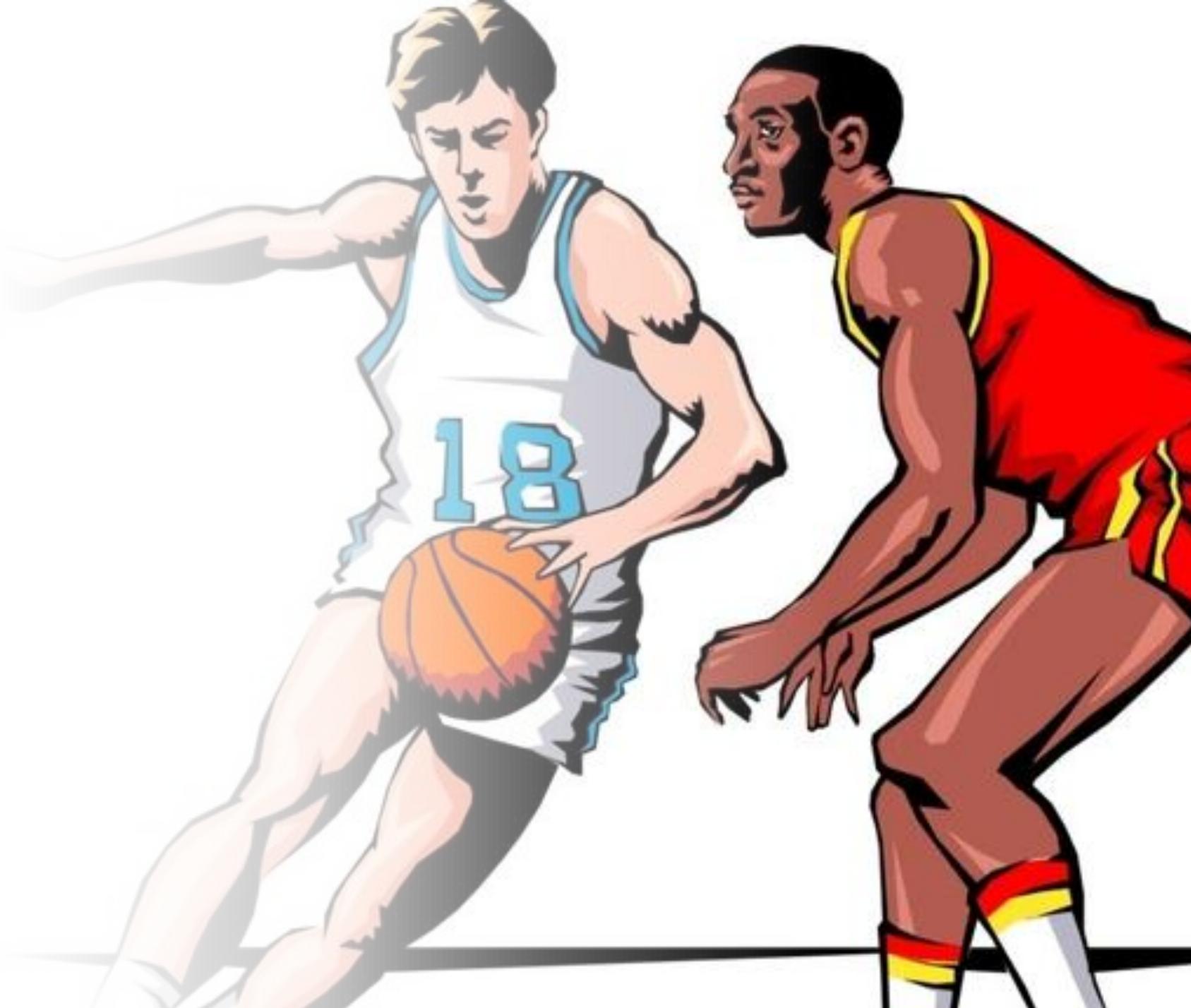
Техника ведения мяча

• 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, игрок стучит мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад.



Сложности ведения мяча

• Техника ведения мяча в баскетболе не сложная, но хорошо вести мяч подвластно не каждому игроку. Дело в том, что противник в любую секунду может отобрать его у игрока или просто выбить. Ведение баскетбольного мяча преимущественно используется для того, чтобы перевести его на чужую половину или совершить обыгрыш противника с последующим броском мяча.



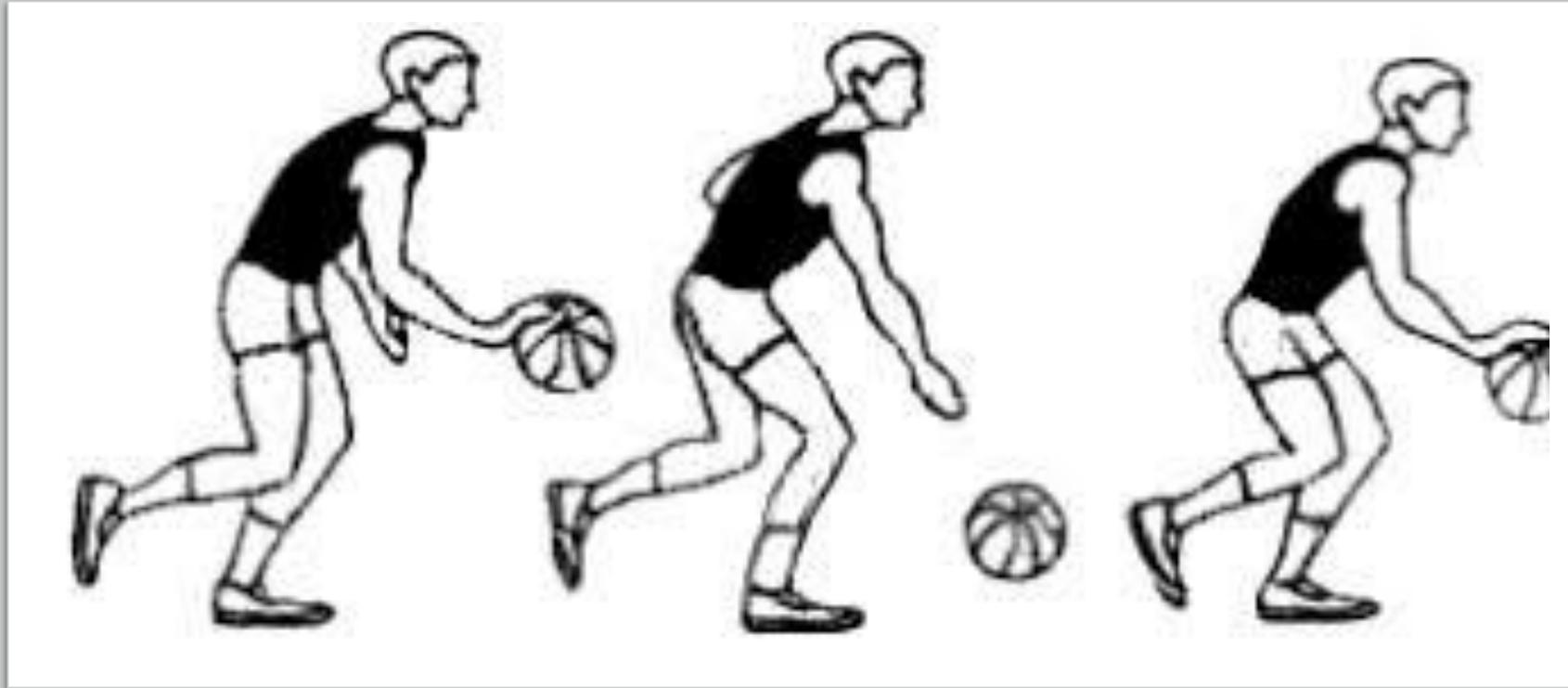
Тренировки ведения мяча

- Обучение ведению мяча — постоянная практика. На улице, на тренировках, на играх. Чем больше игрок водит мяч, тем лучше это у него будет получаться. Это первая истина. Вторая истина заключается в том, чтобы водить мяч не глядя на него. Это особенно важно для разыгрывающих, которые могут вести мяч и одновременно анализировать ситуацию на площадке, чтобы мгновенно отдать пас или скомандовать комбинацию.

Правила ведения мяча в баскетболе.

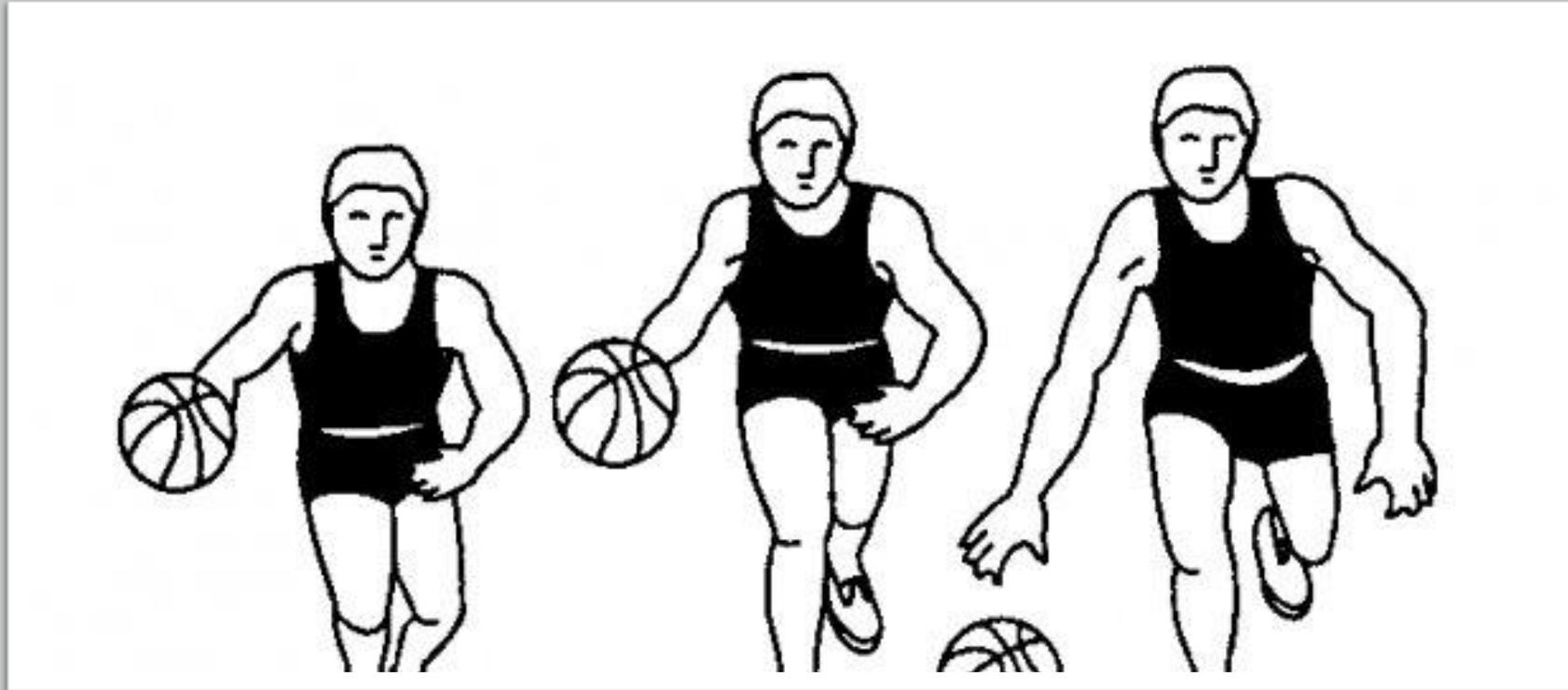
- 1) Мяч направляется кончиками пальцев, а не всей ладонью, важно контролировать отскоки мяча, не прикладывая слишком много усилий для поддержания подпрыгивающих движений снаряда.
- 2) Использовать низкую стойку, так как не совсем логично постоянно опускаться и подниматься во время выполнения дриблинга.
- 3) Баланс с отскакивающим мячом.

Так же имеются разные приёмы ведения мяча



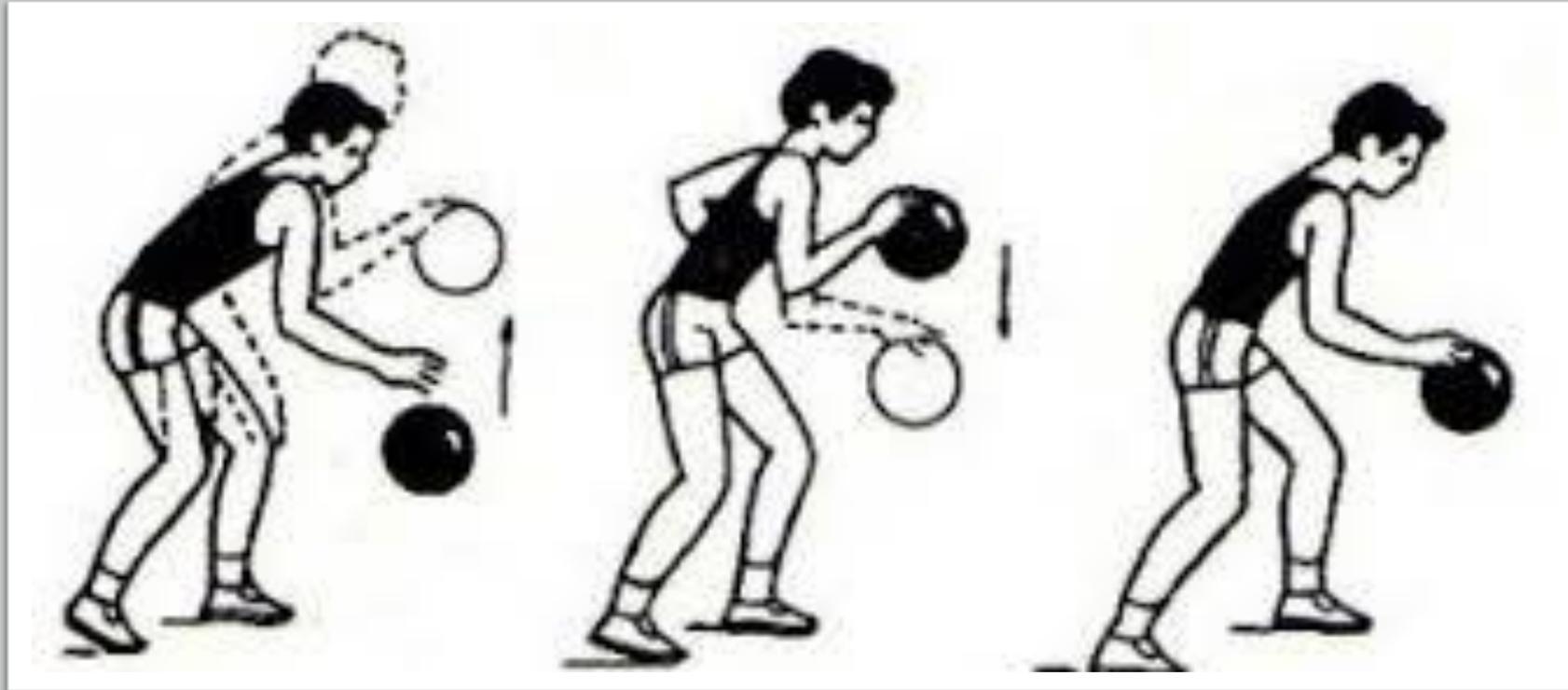
Ведение мяча с изменением скорости

- Этот приём используется для внезапности. Высота отскока и уменьшение его угла увеличивают скорость продвижения и позволяют оторваться от соперника, продолжив свою линию атаки.



Ведение мяча с изменением направления

- Применяется, когда нужно обойти соперника. Для этого игрок с помощью кисти руки накладывает пальцы на боковые точки мяча, а затем выпрямляет, выбрав нужную сторону движения, что позволяет спортсмену сбить с толку соперника и оторваться.



Ведение мяча с изменением высоты отскока

•Задействуют, когда требуется напрямую пройти мимо защитника, и отклонения в сторону невозможны. Чтобы выполнить приём, баскетболист должен вести снаряд на достаточной высоте. После того как окажется близко с соперником, игроку нужно наклонить тело, сильно согнуть колени, вести снаряд очень низко, при этом полностью выпрямив руку.