

A high-angle photograph of a basketball game. A player in a white jersey with 'FLYER' and the number '1' is in mid-air, shooting a basketball into the hoop. The ball is suspended in the air above the hoop. Other players in white and red jerseys are also in motion around the key. The background is a red wall and a wooden basketball court floor.

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

Стойка баскетболиста

Техника выполнения:

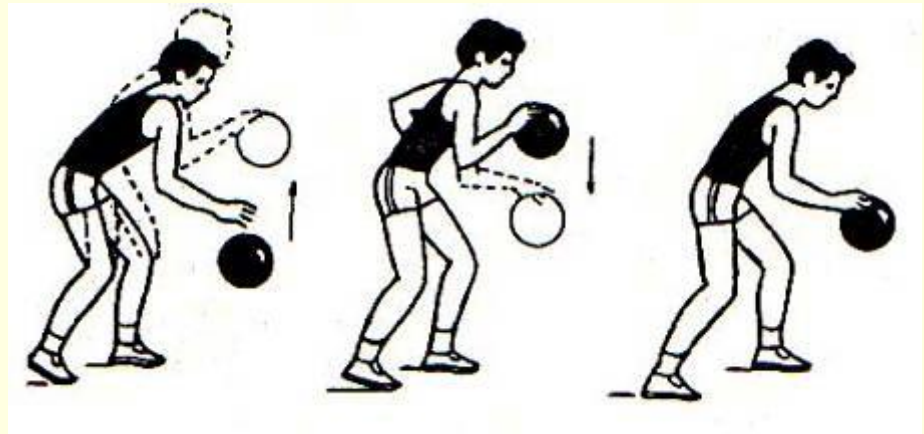
- *Одна нога немного впереди другой, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Мяч удерживается на уровне живота в согнутых руках.*



ведение мяча на месте

Техника выполнения:

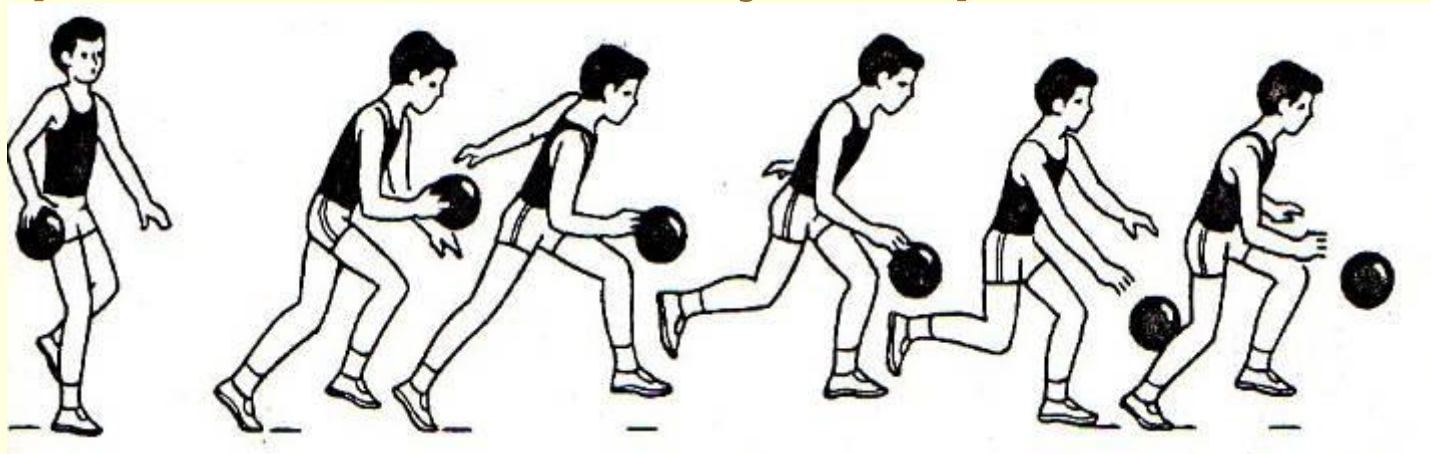
- **Осуществляется толчками мяча в пол упругим движением кисти, пальцев (но не шлепками по мячу) и небольшим разгибанием в локтевом суставе.**



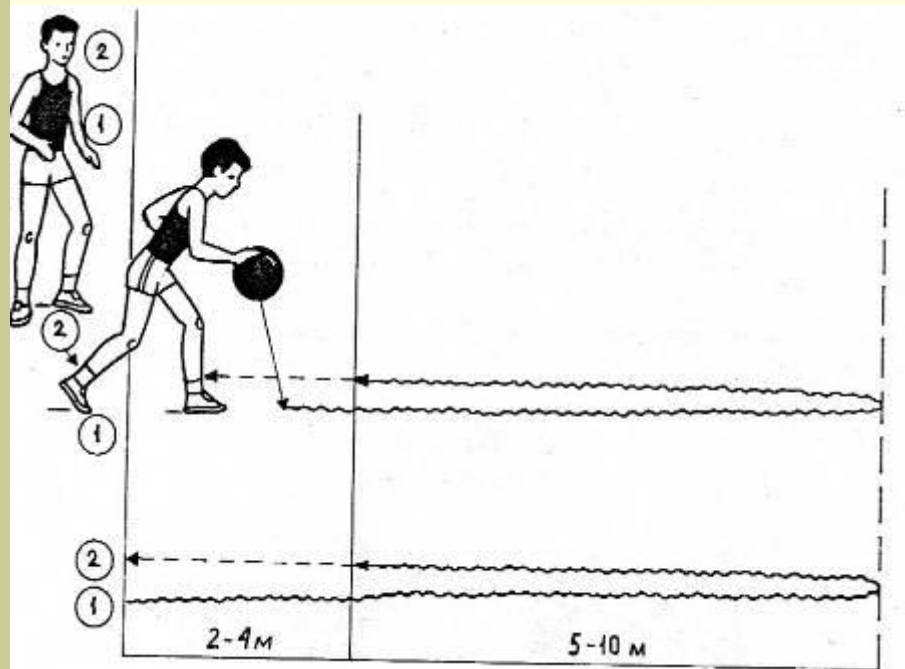
Ведение мяча в движении.

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 забрасывать мяч.



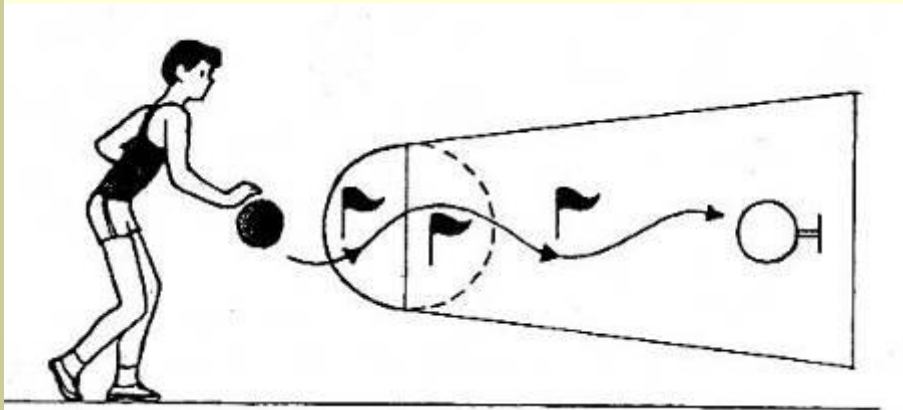
ведение мяча "змейкой"



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.

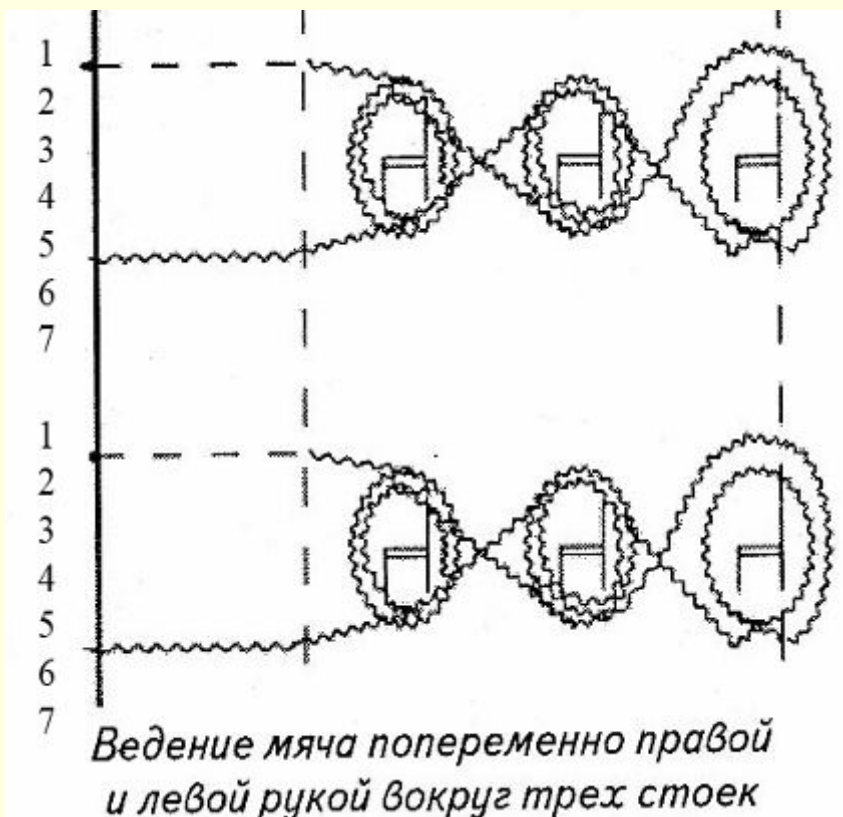
ведение мяча "змейкой"



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.

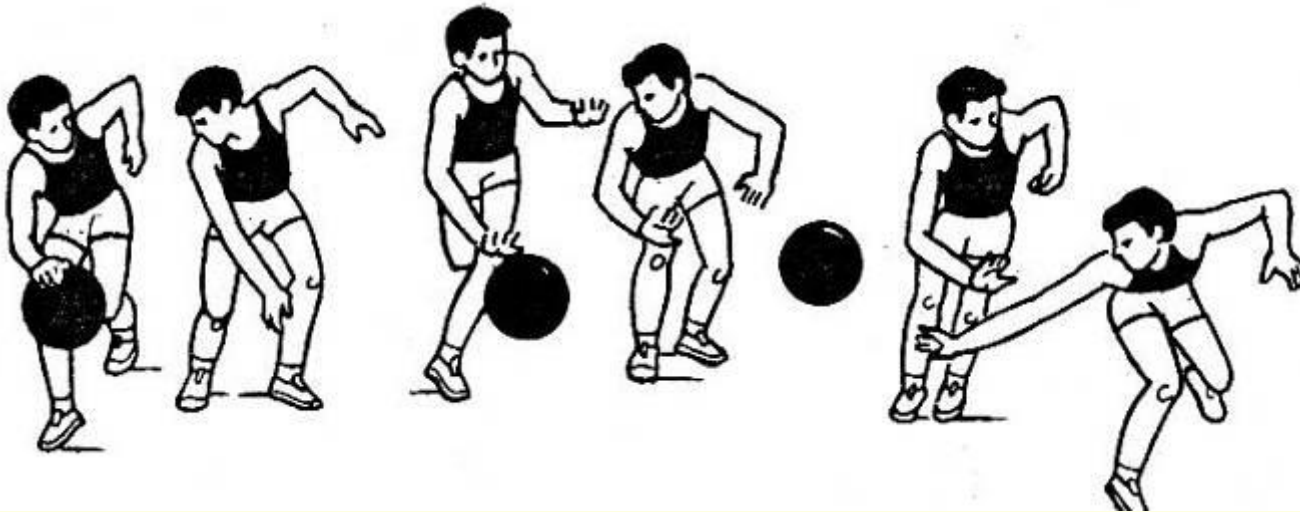
Ведение мяча "змейкой"



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.

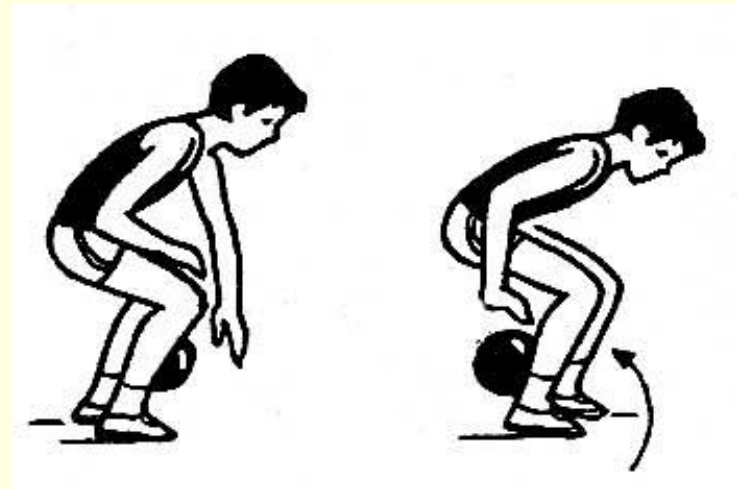
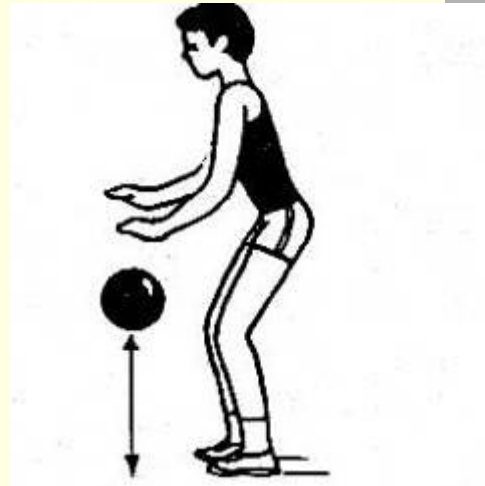


Техника выполнения:

- **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.**

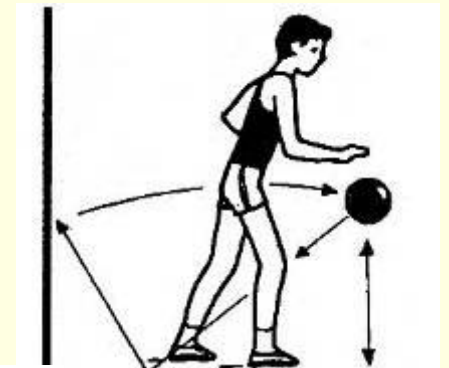
Упражнения для овладения техникой ведения мяча.

- *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.

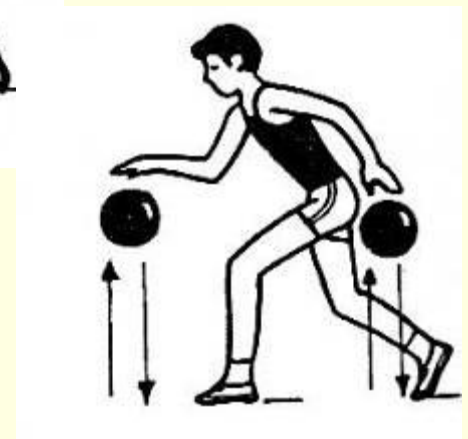
Ведение мяча, стоя спиной к стене с последующим ударом о пол так, чтобы мяч, отскочив, ударился в стену и от нее отскочил с другой стороны от игрока.



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.