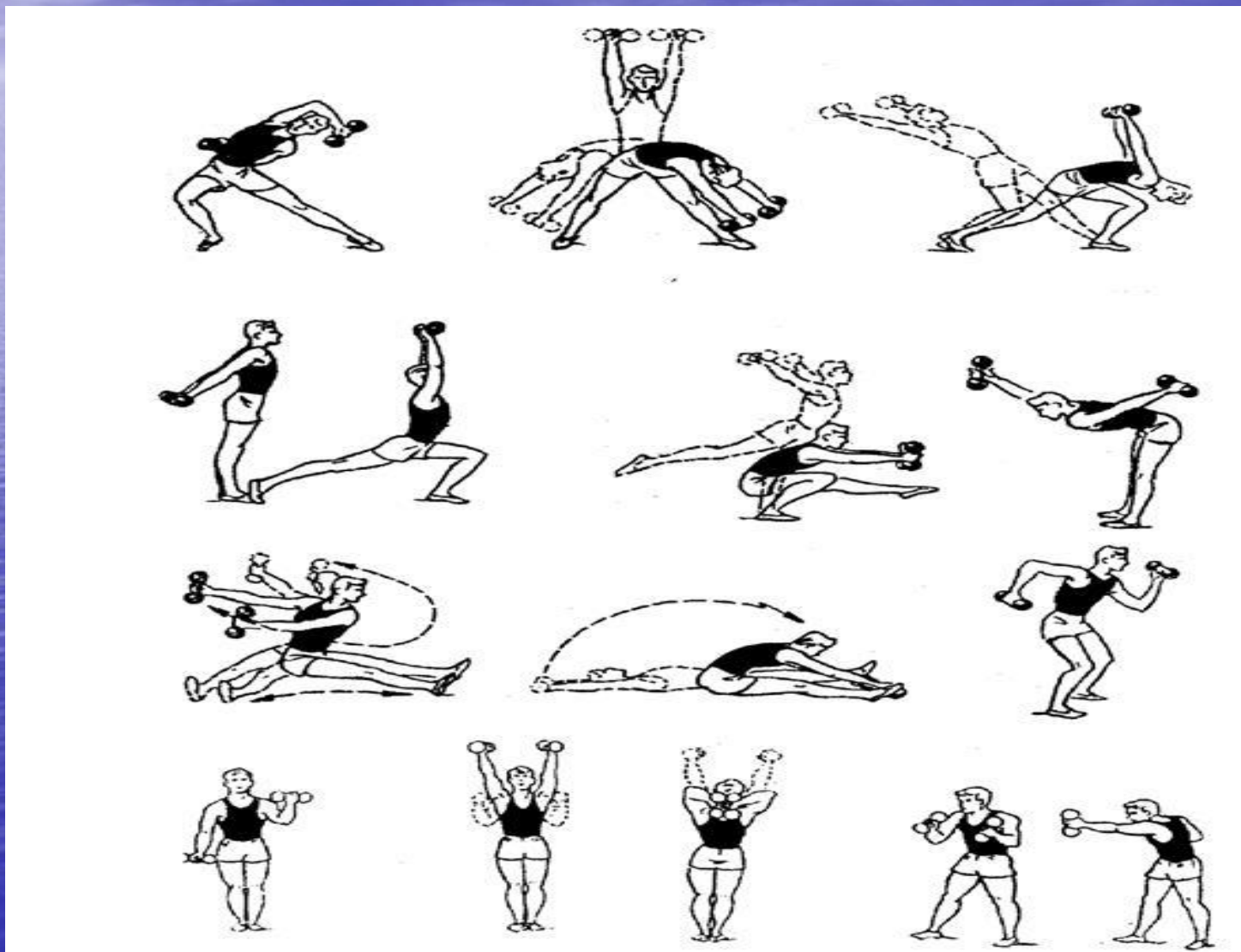


Урок по физической культуре. Баскетбол.



Разминка с гантелями.



Ведение мяча в баскетболе (дриблинг) – заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки.

Ведение мяча(дриблинг)

- 1.** При выполнении ведения мяча хотя бы одна нога должна сохранять контакт с полом, и использовать игрок может только одну руку.
- 2.** Ваши пальцы и кисть должны мягко двигаться вверх и вниз с мячом.
- 3.** Пальцами и кистью толкните мяч в низ , чуть впереди себя, чистым мягким движением.
- 4.** Не позволяйте мячу касаться вашей ладони, почувствуйте его пальцами и направляйте кистью.



Ведение мяча

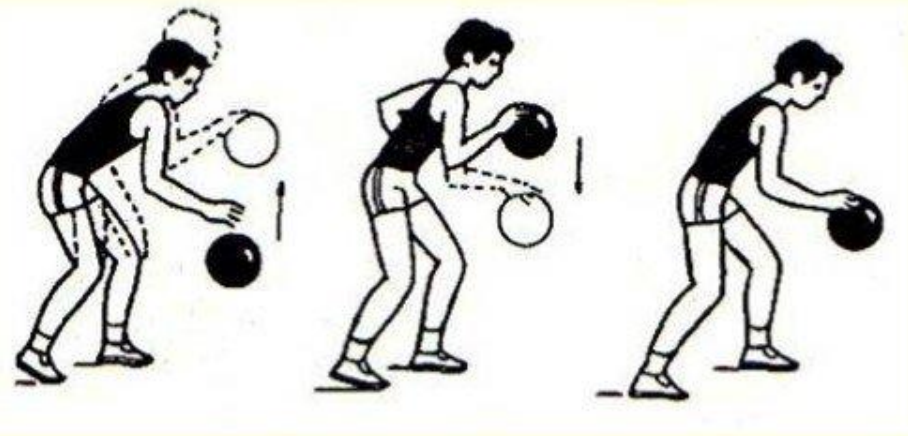
Тренируясь в ведении помни:

- Толкая мяч в пол, используй движение пальцев и кисти и небольшое движение в локте. Не бей по мячу ладонью.
- Не смотри вниз на мяч- держи голову поднятой, чтобы видеть других игроков, площадку в целом.
- Удерживай мяч сбоку- спереди- справа, когда ведешь правой рукой.
- Ноги согнуты, а тело наклонено вперед.

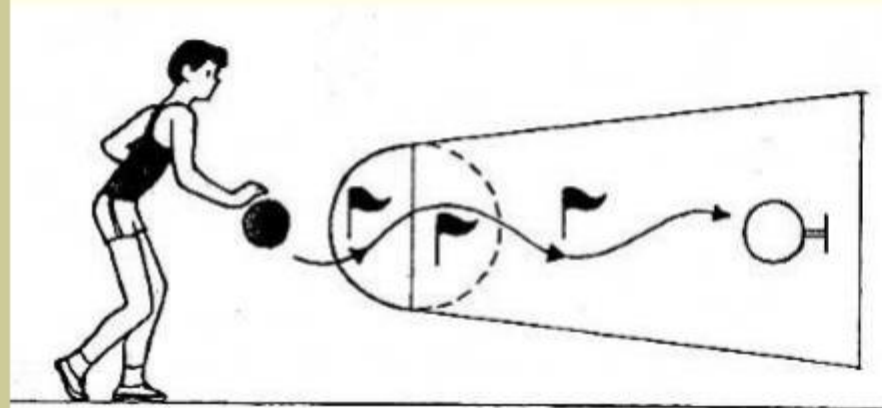
ВЕДЕНИЕ МЯЧА НА МЕСТЕ

Техника выполнения:

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



ведение мяча "змейкой"

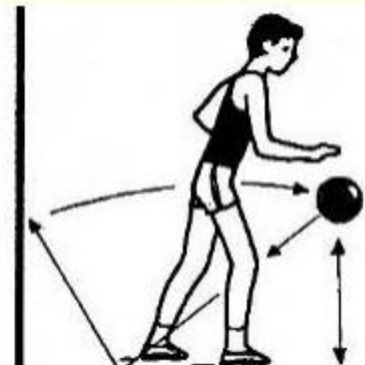


Техника выполнения:

- 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.

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.

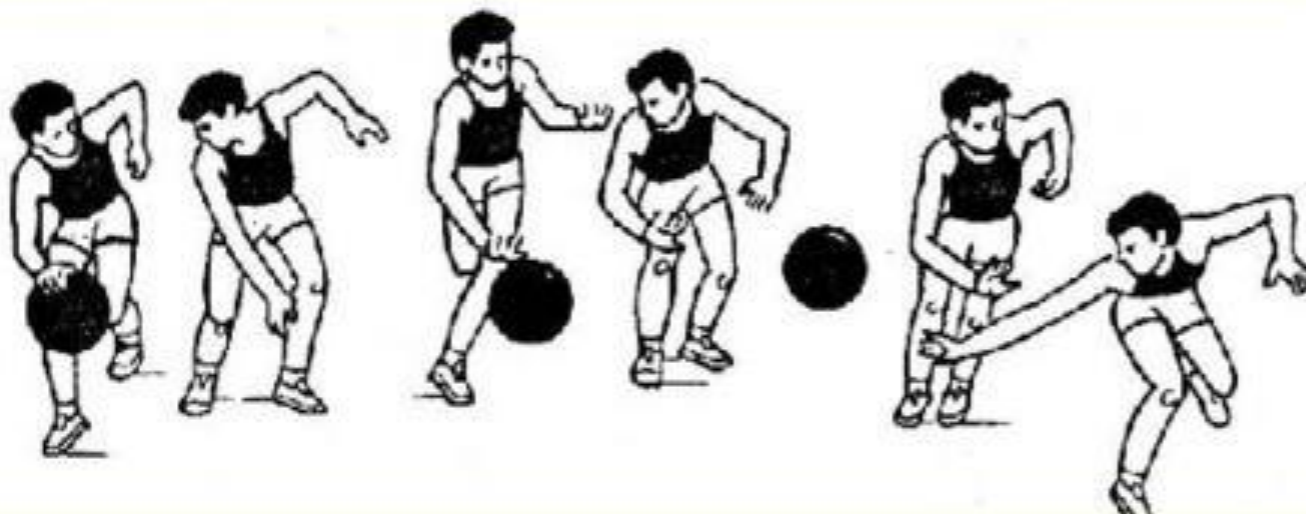


Упражнения для овладения техникой ведения мяча.

- 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.



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.*

Ошибки:

1. Ведение правой рукой влево и наоборот
2. При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок
3. Туловище в момент перевода не закрывает мяч



Удачной игры!

