

Ведение мяча



Стойка баскетболиста

Техника выполнения:

*Одна нога немного
впереди другой, ноги
согнуты в коленях,
туловище наклонено
вперед.*

*Мяч удерживается на
уровне живота в
согнутых руках.*

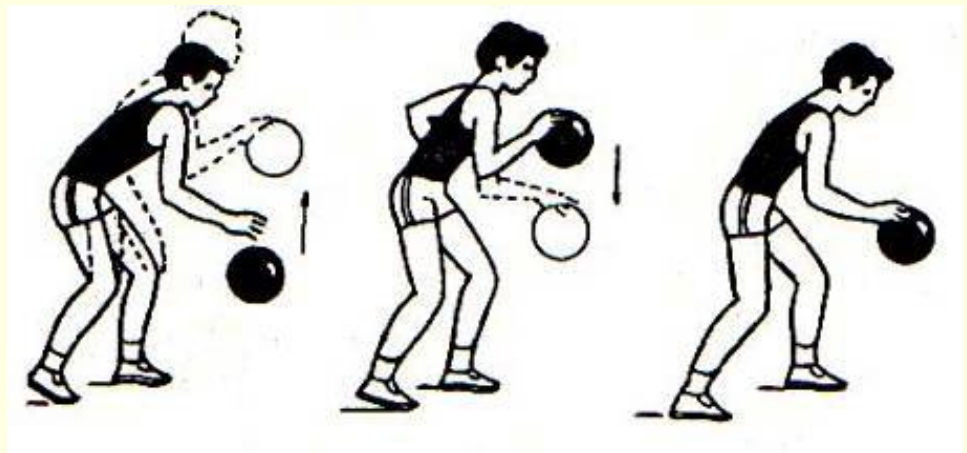


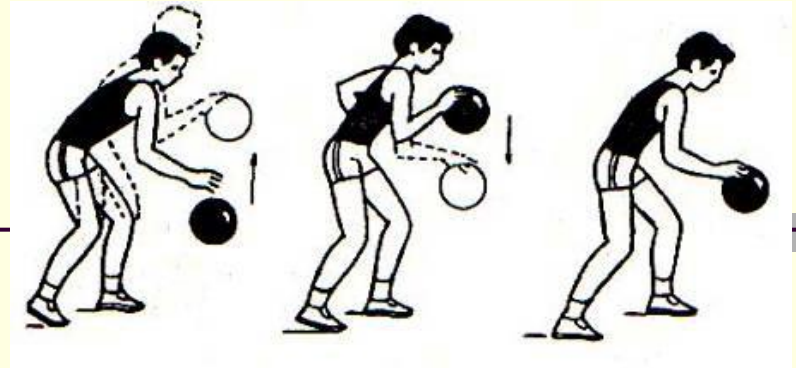
Ведение мяча на

Техника выполнения: **месте**

Осуществляется

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





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.

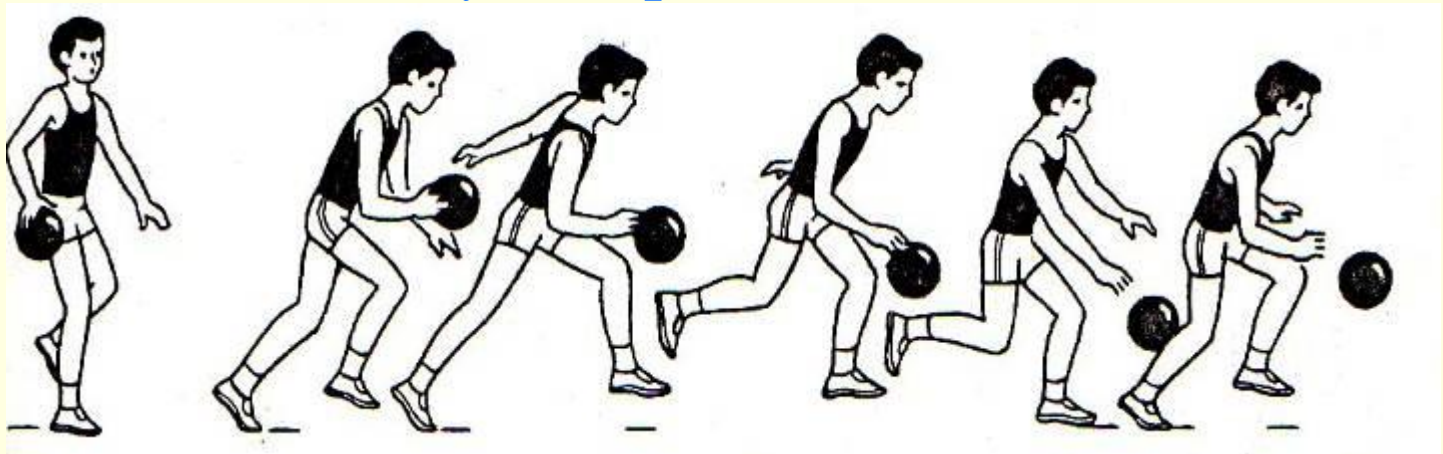
Удерживай мяч сбоку- спереди- справа, когда ведешь правой рукой.

Ноги согнуты, а тело наклонено вперед.

Ведение мяча 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.

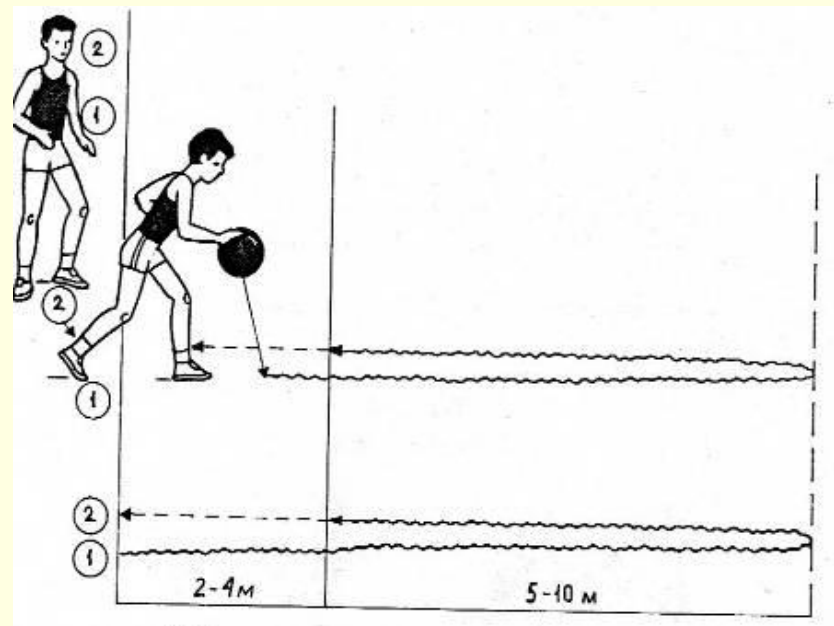
Применение: позволяет игроку, владеющему мячом, выходить на удобную для атаки позицию, приближаться к кольцу и забрасывать мяч.



Ведение мяча “Змейкой”

Техника выполнения:

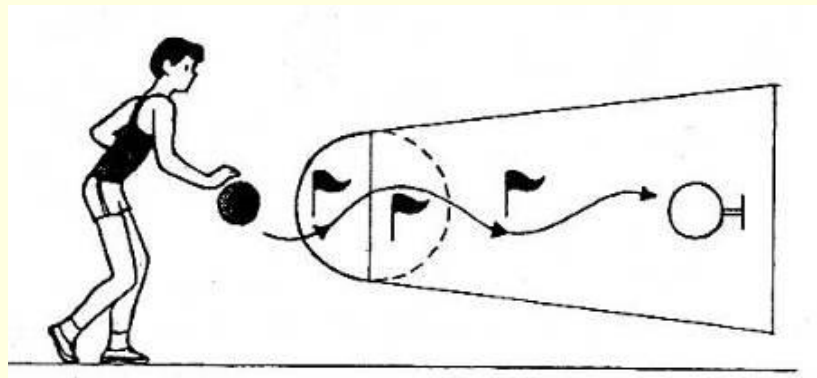
- *При ведении мяча взгляд должен быть направлен несколько вперед. Для изменения направления ведения кисть накладывается на мяч несколько сбоку, и толчок мяча в пол выполняется в нужном направлении.*



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».*



Ошибки

*1. Ведение правой рукой влево
и наоборот*

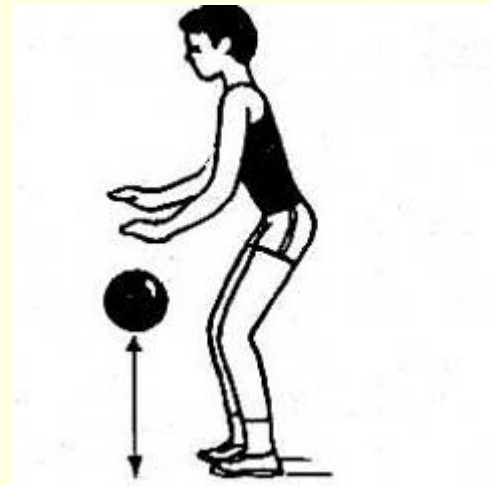
*2. При переводе мяча с руки на руку
отсутствует низкий отскок*

3. Туловище

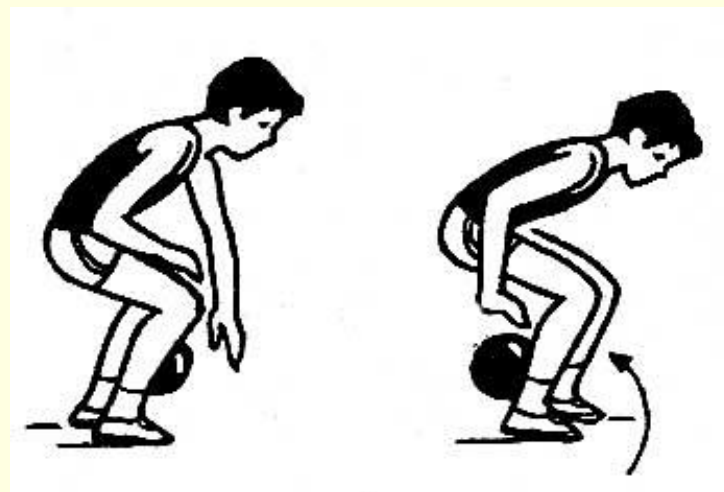
в момент перевода не закрывает мяч

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).

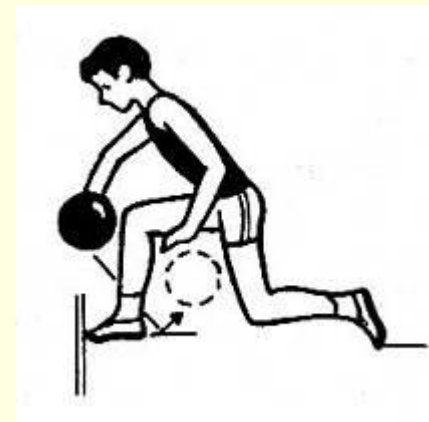


Ведение мяча вокруг ног в одну сторону, затем в другую.



Упражнения для овладения техникой ведения мяча.

Стоя на колене, ведение мяча попеременно с руки на руку, под выставленной вперед ногой.



Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой.

