



Ведение мяча в баскетболе

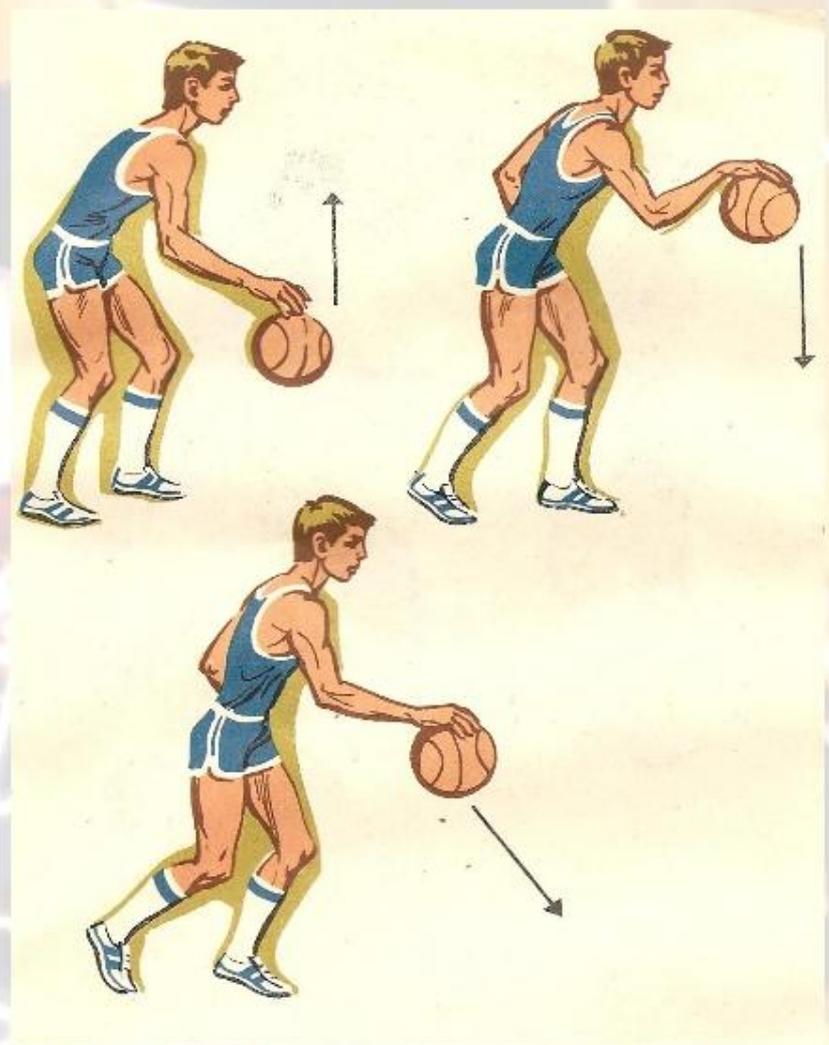
это один из элементов баскетбола, который является вторым, после передачи, способом перемещения мяча по площадке.

Грамотное и правильное ведение мяча в баскетболе – это фундамент для постоянного контроля над мячом, а также основа обыгрывания соперника индивидуально.



Ведение мяча осуществляется за счет активного сгибания и разгибания руки в локтевом, лучезапястном суставах. В момент касания руки, ведущей мяч, пальцы широко расставлены, что позволяет более надежно управлять направлением выталкивания мяча.

Различают высокое и низкое ведение мяча. Следует помнить что злоупотребление этим приемом снижает быстроту атакующих действий команды.



Способы ведения мяча в баскетболе

Выбор направления движения остаётся на усмотрение игрока, но сам процесс должен носить постоянный характер, пока не будет сделан бросок или пасс. Ведение начинается с момента выпуска снаряда и отрыва опорной ноги. Приём состоит из повторного выталкивания мяча и перемещения без него. Непосредственно ведение осуществляется последовательными толчками снаряда вперёд-вниз одной рукой или поочерёдно правой и левой. Игрок контактирует с мячом, посредством свободно расставленных ладонью



Ведение мяча

С ВЫСОКИМ
ОТСКОКОМ

С НИЗКИМ
ОТСКОКОМ

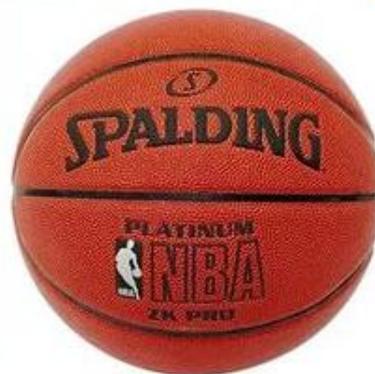
Обводка соперника

С ИЗМЕНЕНИЕМ
ВЫСОТЫ ОТСКОКА

С ИЗМЕНЕНИЕМ
НАПРАВЛЕНИЯ

С ИЗМЕНЕНИЕМ
СКОРОСТИ

С ПОВОРОТОМ И
ПЕРЕВОДОМ МЯЧА



Виды ведения

С изменением высоты отскока

Задействуют, когда требуется напрямую пройти мимо защитника, и отклонения в сторону невозможны.

Чтобы выполнить приём, баскетболист должен вести мяч 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

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

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

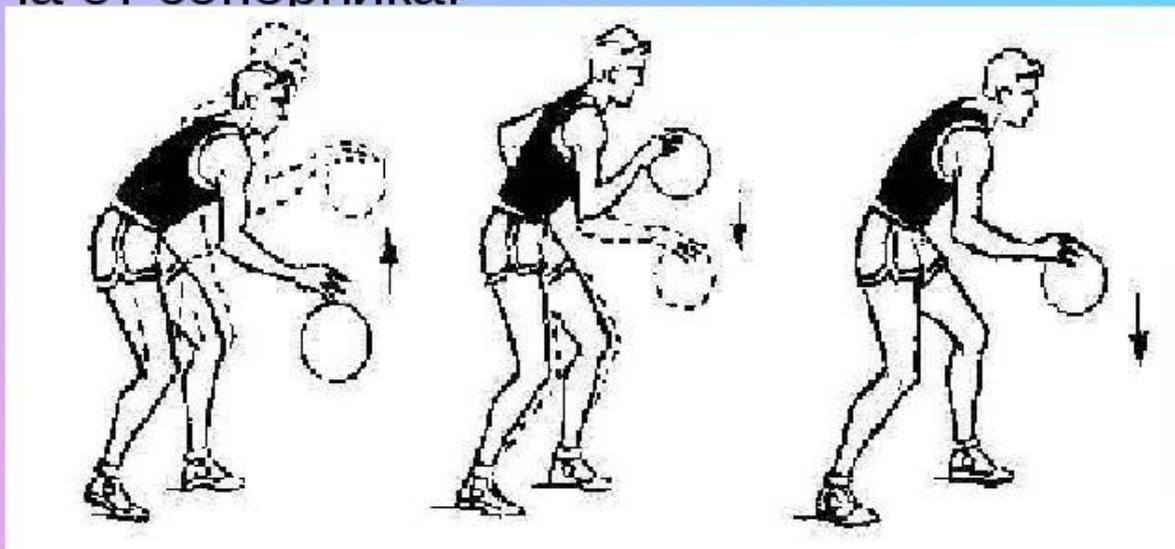
С асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног

Используется в случае, когда нужно обойти больше двух соперников.

Во время приёма спортсмен отклоняет тело, и это позволяет ему делать финты. А также такой способ помогает с лёгкостью выполнять толчковые движения ног, позволяя сохранять мяч и продолжать линию атаки

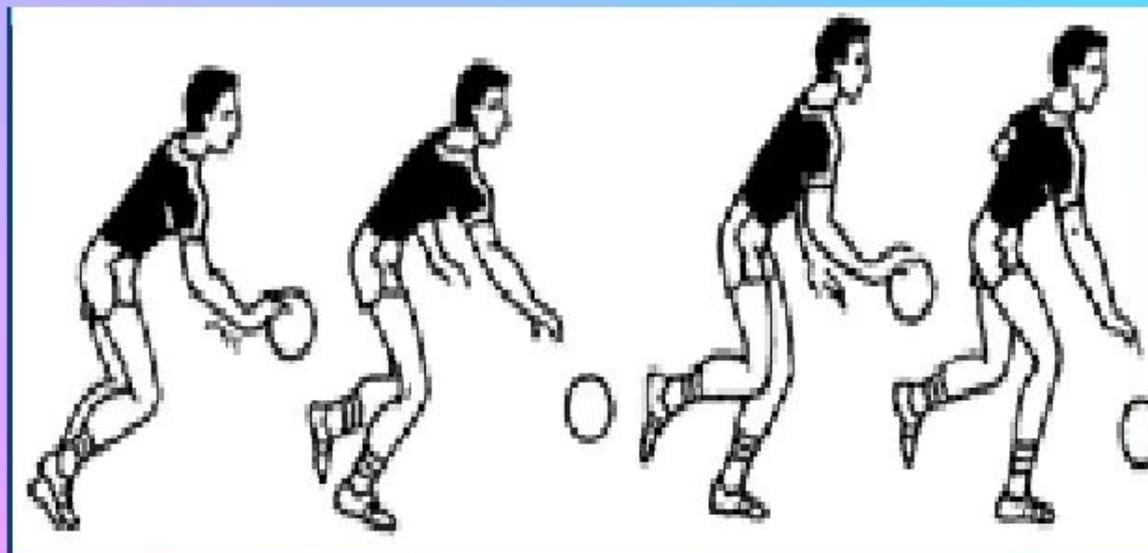
Ведение с высоким отскоком мяча

Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение, см. рис. ниже) применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса. Это скоростной вид дриблинга. Незаменимо высокое ведение и в случае необходимости замедления игры, т.е. для затяжки времени при удержании счета. Характерной его особенностью является отсутствие движений на укрывание мяча от соперника.



Ведение с низким отскоком мяча

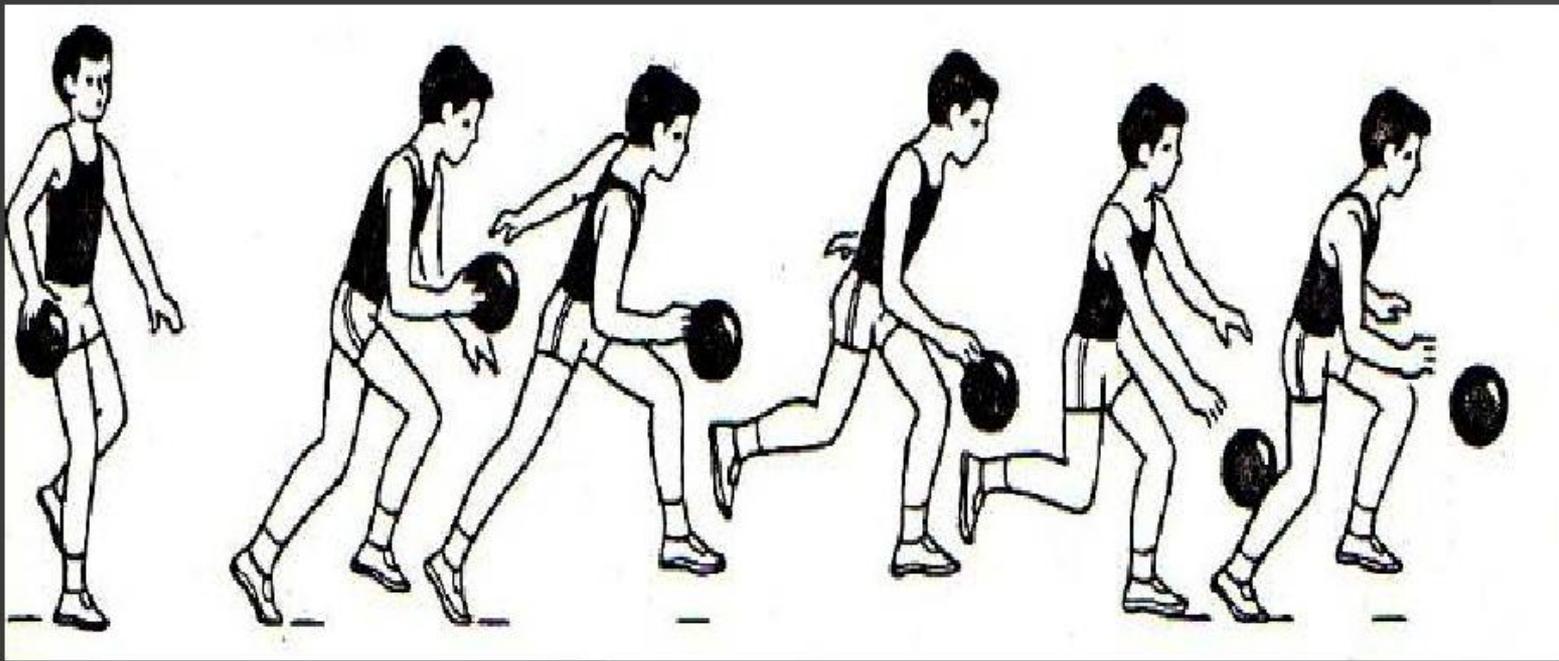
Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение, см. рис. ниже), напротив, используется, если защитник находится в непосредственной близости и существует угроза выбивания мяча. Соответственно нападающий осуществляет активное укрывание мяча и выставления в сторону руки, свободной от ведения. Высота отскока снижается в результате сгибания ног и незначительного наклона туловища вперед. Степень снижения высоты отскока мяча зависит от характера противодействия и индивидуальных особенностей техники игрока. Мяч может жестко встречаться на уровне колен или еще ниже (у самого пола). Чем ниже высота отскока, тем продолжительнее, а значит, и надежнее контроль дриблера над мячом.



Ведения 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.



Низкое движение с укрыванием мяча

Применяется в следующих случаях:

- Нет возможности сделать передачу.
- Защитник плотно опекает мяч, который требуется от него укрыть.
- Нужно оставить мяч живым.



Плечи и руки спортсмена должны находиться очень близко к телу, а ведение будет идти на уровне коленей.

От соперника баскетболист закрывает мяч телом, свободная же верхняя конечность используется для равновесия. Голову нужно немного приподнять и внимательно следить за ситуацией, стараясь не подпустить защитника к себе

При выполнении ведения нужно обратить внимание на следующее:

Толкать мяч кистью, немного используя локоть.

Не бить ладонью.

Держать голову прямо.

Сразу передавать мяч не останавливаясь.

Следить за тем, чтобы ноги были согнуты.

Основные ошибки при ведении:

Неправильно работают руки при выталкивании снаряда (верхняя конечность остаётся в согнутом положении, или же кисть недостаточно активна).

Спортсмен преждевременно отрывает ногу — это называется пробежка.

Задержка мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу: нарушение правила «Ведение мяча».

Чрезмерное закрепощение в лучезапястном и локтевом суставах, сведенные пальцы: плохой контроль над мячом.

Слишком «мягкая» кисть: игрок шлепает по мячу, а не толкает его; слишком «твердая» кисть: игрок жестко стучит по мячу, как доской.

Мяч посылается в пол перед ногами: игрок теряет его или вынужден останавливаться, чтобы не сыграть ногой.



При обучении ведению мяча нужно

Уделять на тренировке больше внимания слабой руке.

Уменьшать время зрительного контроля, работая с разными сигналами.

Делать упражнения, которые позволят увеличить чередования мяча с одной руки на другую, под ногами или за спиной.

Главное — научиться чувствовать мяч. Научиться вести мяч, не глядя на него, на соперников, или же перемещения на других игроков на площадке, а одновременно с этим освоить передачи и броски в корзину

