Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча

Учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №2» г. Усинска
Домрачева Елена Николаевна

Цель и задачи урока:

Цель урока: Создание условий для совершенствования техники ведения баскетбольного мяча.

Задачи урока:

Образовательные: совершенствовать технику ведения мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении с изменением направления, применения умения в игровой ситуации.

Развивающие: развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.

Воспитательные: воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

Содержание:

1. Ведение мяча в баскетболе.
2. Техника ведения баскетбольного мяча.
3. Упражнения для обучения ведение мяча в баскетболе.
4. Используемый материал.

Ведение мяча в баскетболе

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

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

Техника ведения баскетбольного мяча

1. Толкайте или сопровождайте мяч кончиками пальцев.

2. Не касайтесь мяча ладонями.

3. Не ударяйте по мячу. Степень расслабления кисти определяет высоту отскока.

4. Держите голову высоко. Учитесь чувствовать мяч. Периферическое зрение способствует быстрой передаче.

5. Вести мяч нужно на удобной для вас высоте. Скорость ведения должна соответствовать вашим возможностям.

6. Учитесь вести мяч правой и левой руками, развивайте уменье переводить мяч с одной руки на другую.

7. Нагнитесь при ведении и используйте свободную руку для поддержани равновесия и защиты мяча от противника.

8. При ведении центр тяжести тела переносите вперед, колени согните. Способ ведения, который вы применяете, определяется действиями противника.

9. Присмотритесь, насколько чувствителен противник, опекающий вас, к тем или иным обманным движениям, перед ведением. Первый удар об пол после обманного движения должен быть длинным.

10. Не делайте ни одного удара больше чем необходимо, чтобы достичь нужной позиции.

11. Учитесь применять обманные движения при ведении, это вводит в заблуждение защитника. Например, ведение с изменением скорости (скорость ведения повышается пли замедляется).

13. Научитесь быстро стартовать и резко останавливаться при ведении.

14. Научитесь быстро передавать мяч во время ведения или сразу после его окончания.

15. Изучите защитные действия против ведения в баскетболе. Это поможет вам лучше овладеть искусством ведения мяча. Нет необходимости делать один удар мячом на каждый шаг. Вы можете за время одного удара мячом сделать несколько шагов.

16. Помните, что ведение двумя руками или второе ведение являются ошибкой. Избегайте этого. Держите свободную руку дальше от мяча.

17. Помните, что и покрытие баскетбольных площадок и баскетбольные мячи обладают различной упругостью. Перед игрой испытайте и то и другое.

Упражнения для обучения ведение мяча в баскетболе

1. Стоя на одном месте. Ведение мяча вокруг корпуса.

2. Также стоя на одном месте. Ведения мяча в баскетболе между и вокруг ногами.

3. Стоя на одном месте. Ведем мяч с разным по высоте отскоком. Пару ударов мячом с высотой отскока 55-85 см и быстрый переход на ведение с отскоком 10-20 см.

4. На месте. Максимально частое ведение мяча то одной, то другой рукой.

5. Ведение двух мячей на месте.

6. Выполняется сидя на скамье. Максимально низкое ведение, с отскоком не более 7 см.

7. Ведение мяча в быстром темпе под вытянутыми ногами.

8. Ведение при беге на одних пятках

9. Ведение мяча в полуприседе.

10. Ведение мяча в полном приседе.

11. Быстрая ходьба с ведением мяча.

12. Бег, переводя мяч на каждом шаге между ногами.

13. Ведение мяча спиной вперед.

14. Быстро двигаясь вперед, выбрасывая прямые ноги вперед, с ведением баскетбольного мяча.

15. Ведение, с высоким подниманием бедра.

16. Передвижение вперед прыжками с двух ног с ведением мяча.

17. Эстафета с ведением одного и двух мячей по всей площадке.

18. Ведение мяча в баскетболе с активной защитой.

19. Игра в догонялки с ведением мяча.

20. Бег на 1000 м с ведением.

21. Ведение мяча в баскетболе на большой скорости влево, вправо, вперед, назад.

Используемый материал:

- https://streetball-omsk.ru/stati/tehnika/vedenie-myacha-v-basketbole
- https://hoops.com.ua/offense/30-ball-dribbling
- http://www.fizkult-ura.ru
- http://www.sportshkola-internat.ru
- http://basketball.ucoz.net
- http://sportbox.by

Спасибо за внимание!