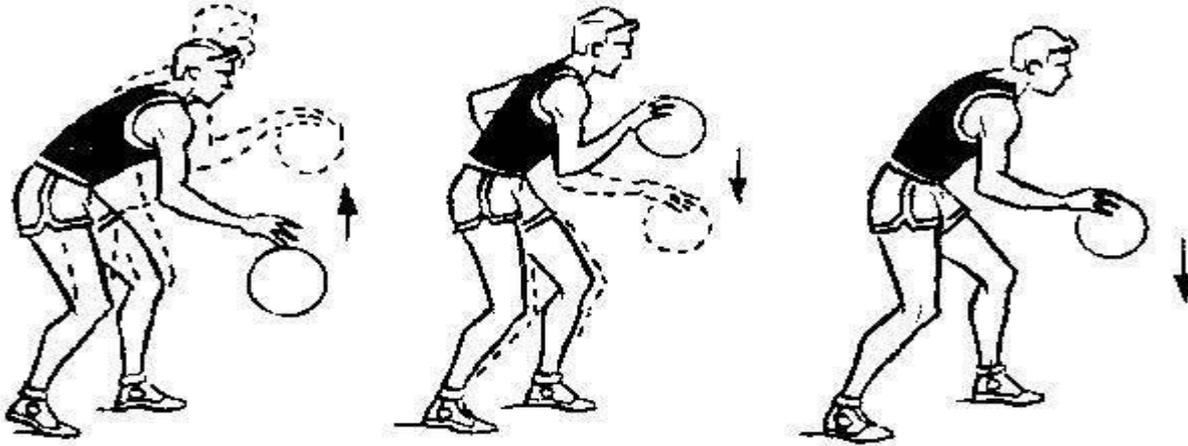


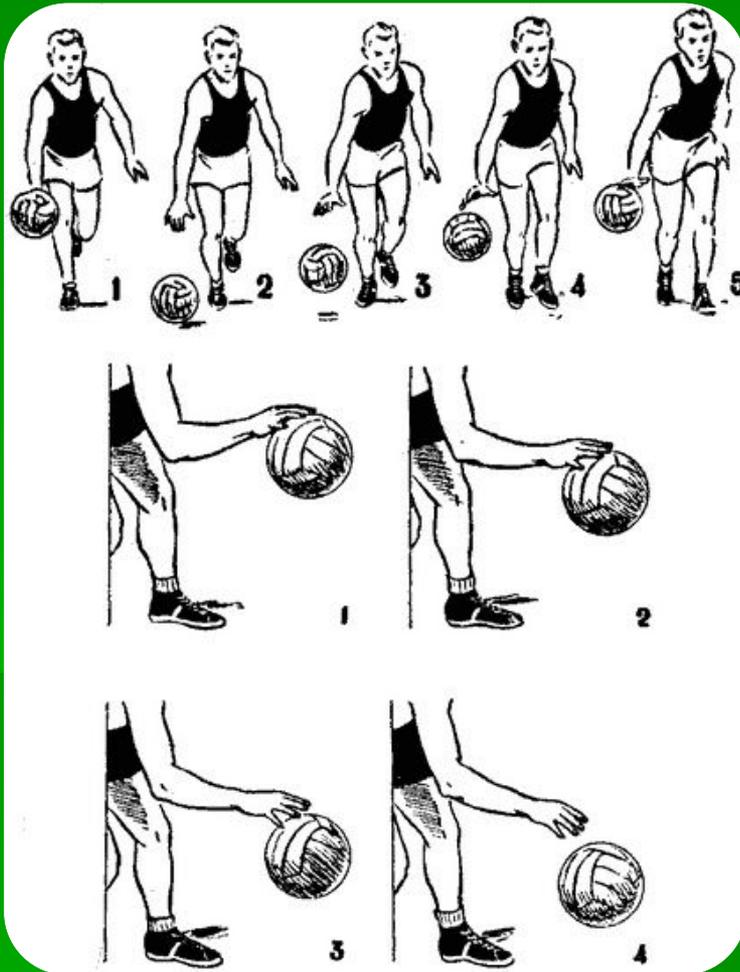
**Совершенствование
техники ведения
баскетбольного мяча, его
передач и ловли.**

Высокое ведение мяча



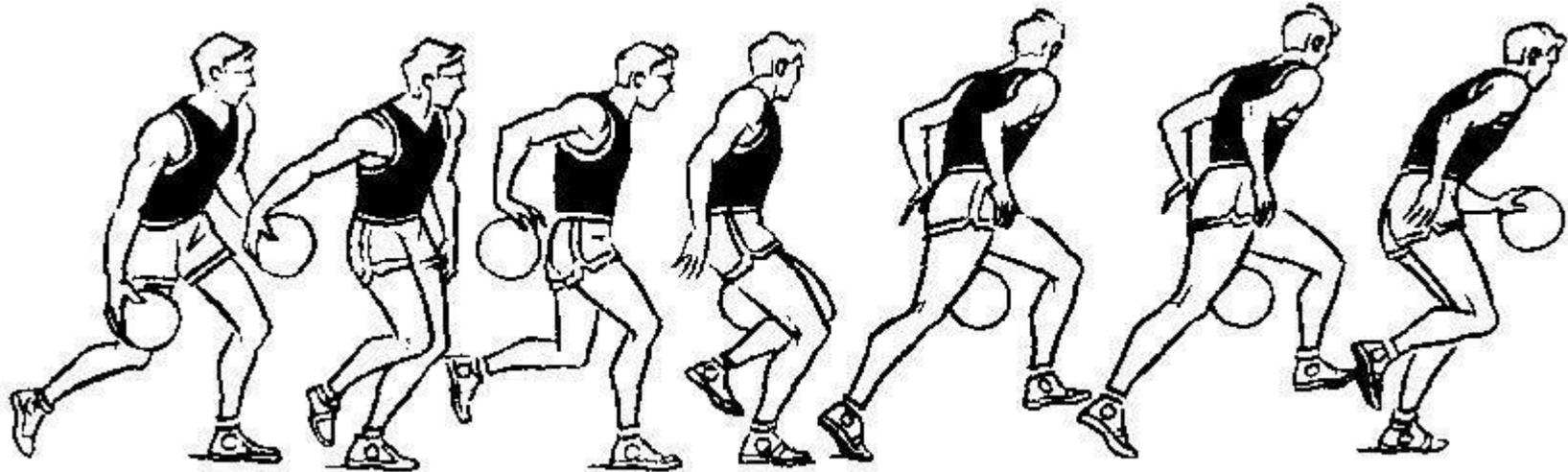
Высокое ведение мяча осуществляют в основном энергичным разгибанием руки в локтевом суставе. Игрок встречает отскочивший от пола мяч опущенным предплечьем, касаясь его широко расставленными пальцами и передней частью ладони. Затем, сгибая руку, немного сопровождает его вверх — не выше пояса и далее снова толкает об пол перед собой под соответствующим скорости передвижения углом. Ноги согнуты до полуприседа, туловище немного наклонено, голова держится прямо.

Низкое ведение мяча



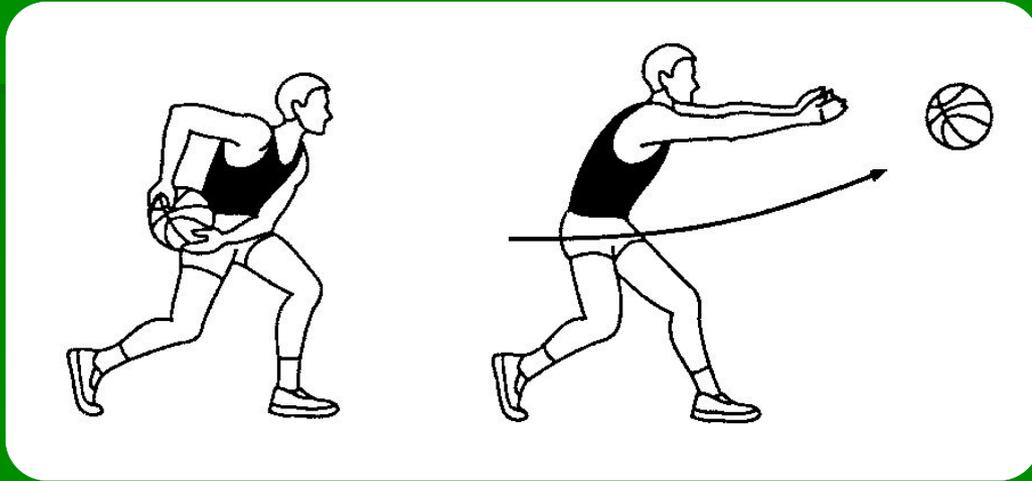
- Низкое ведение мяча характерно большим сгибанием ног, управление мячом осуществляется более активными и частыми толчками мяча кистью с отскоком его не выше колена.

Ведение мяча с переводами



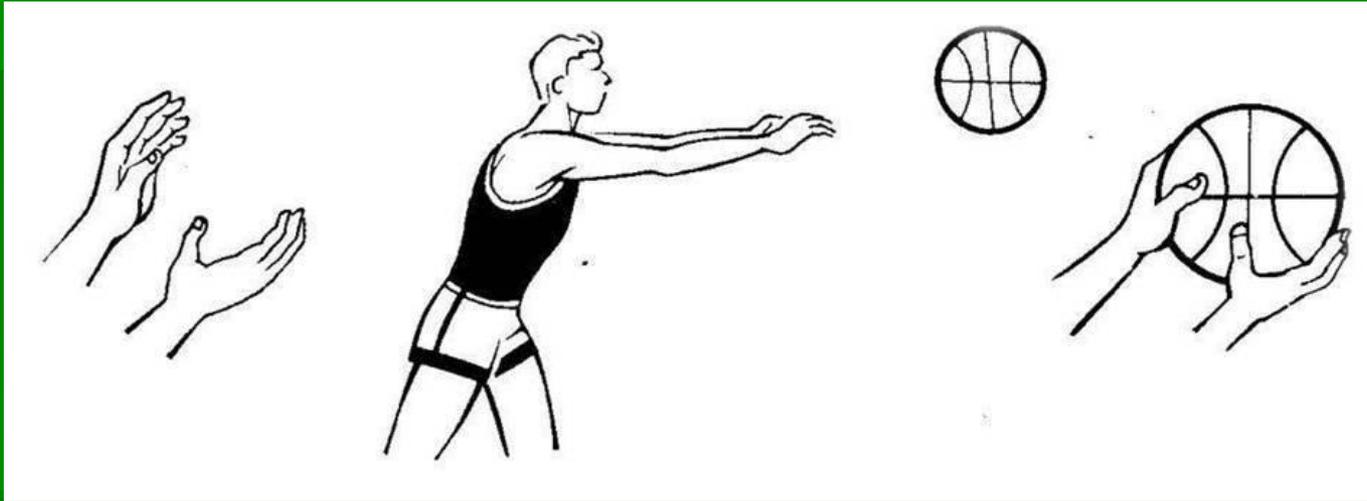
- перед собой;
- мяч ударом об пол вперед-вправо или влево перед собой переводят с одной руки на другую;
- за спиной.

Передача мяча двумя руками снизу



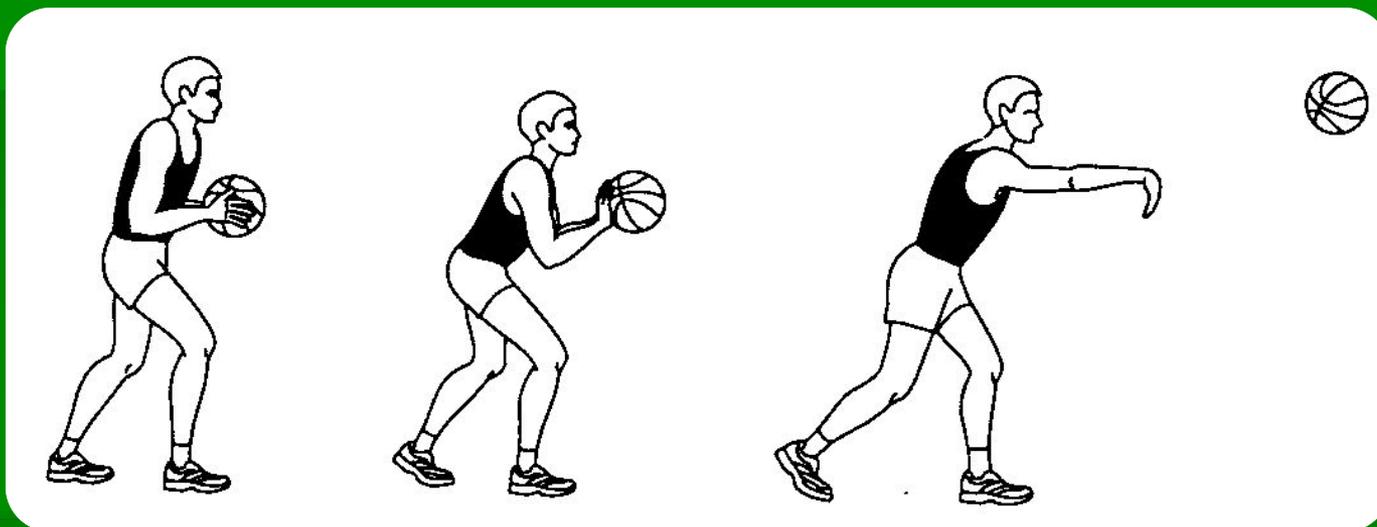
При выполнении этой передачи рука с мячом отводится к правому плечу, (другая рука поддерживает мяч) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха, затем выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Ловля мяча двумя руками, летящего на средней высоте



Ловля мяча двумя руками, летящего на средней высоте - основной прием. Игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает в форме полусферы - большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед-вверх

Передача мяча одной рукой от плеча

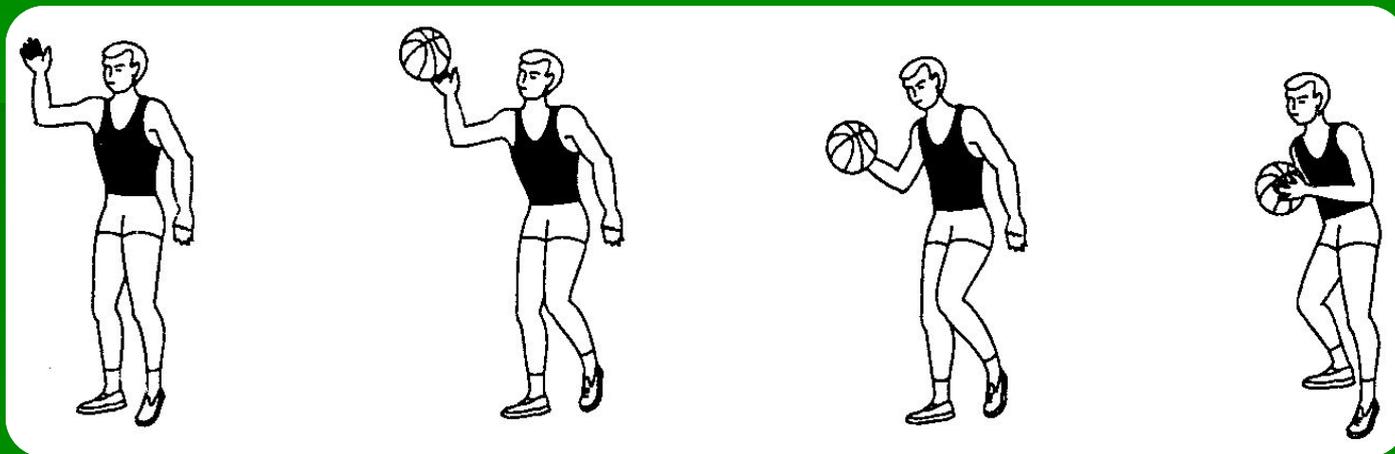


Выполняя эту передачу, правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову, одновременно поворачивают туловище.

Таким образом, достигается амплитуда замаха.

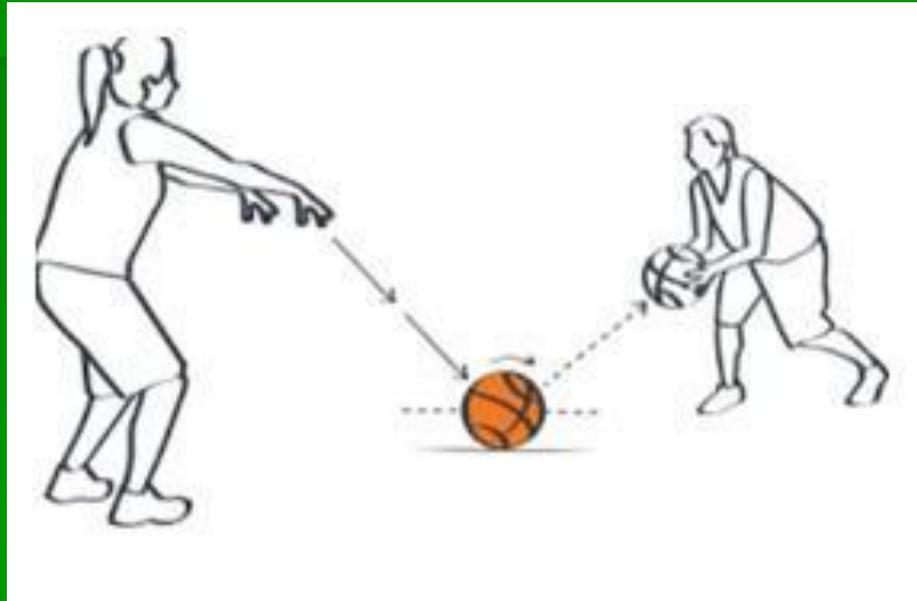
Руку с большой силой и быстротой выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловища.

Ловля мяча одной рукой



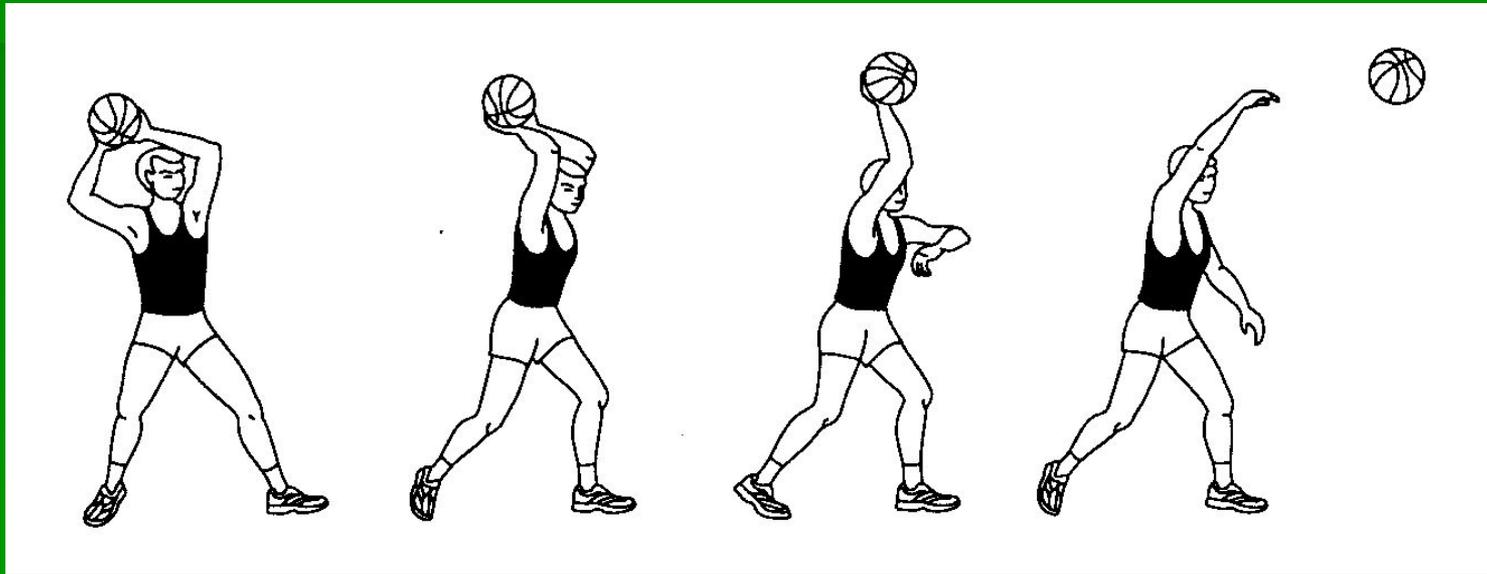
Ловля мяча одной рукой более сложна, но преимущество ее в том, что мяч можно поймать в более высокой или значительно удаленной от игрока точке. Различают два способа выполнения такого приема - с поддержкой мяча другой рукой и без поддержки. При ловле с поддержкой мяч подхватывают свободной рукой снизу в момент сгибания ловящей руки. При ловле без поддержки после соприкосновения руки с мячом и некоторого сгибания ее сразу же следует передача или ведение.

Ловля мяча отскочившего от пола



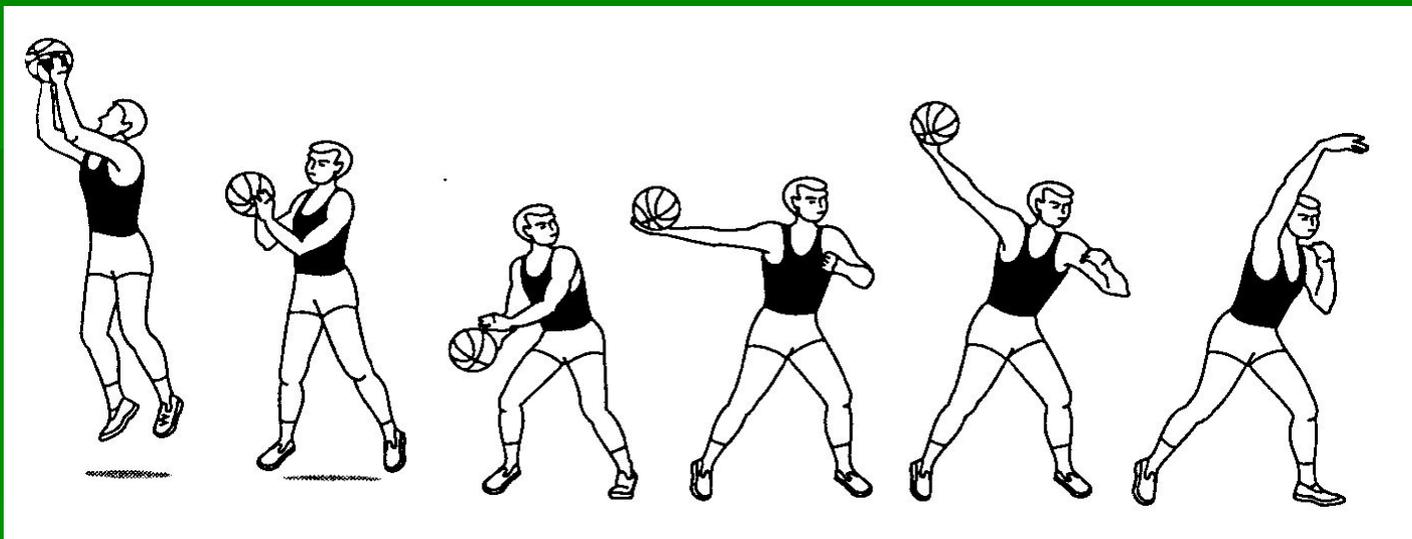
- Для ловли мяча после отскока от пола кисти с широко расставленными пальцами раскрыты вниз так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу. Мяч встречают руками в начале отскока. Захватывая его, игрок одновременно сгибает руки и выпрямляется до положения обычной стойки.

Передача мяча одной рукой от головы или сверху



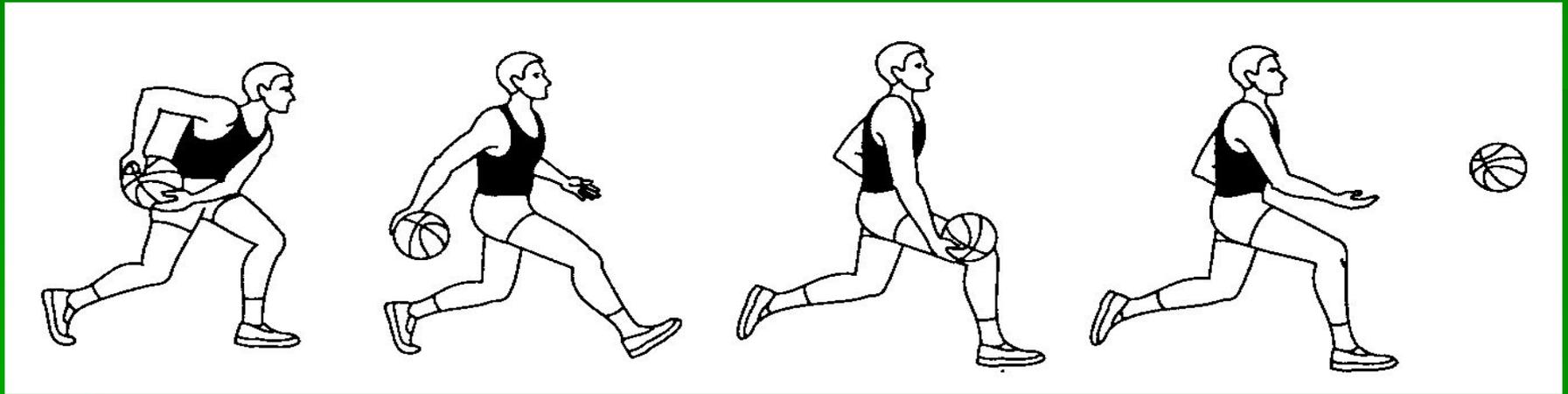
- *Передача одной рукой от головы (сверху)* позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м. Выполняя эту передачу, правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову, одновременно поворачивают туловище. Таким образом, достигается амплитуда замаха. Руку с большой силой и быстротой выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловища.

Передача одной рукой «крючком»



- В момент передачи одной рукой снизу мяч выносится двумя руками к бедру, а далее смещается назад одной рукой до ее полного выпрямления, удерживаясь силой инерции на раскрытой ладонью вверх кисти, масса тела переносится на сзади стоящую ногу. Затем обратным маховым движением прямой рукой мяч проносится мимо бедра и направляется партнеру кистью, завершающей резкое сгибающее движение в лучезапястном суставе, тело смещается при этом вперед, а центр тяжести – на впереди стоящую ногу.

Передача мяча одной рукой снизу после ведения



- При передаче мяча одной рукой игрок, поднимает его до уровня плеч (контролируя мяч двумя руками) и отводит его назад в сторону передающей руки, одноименной с ней ногой одновременно выполняется шаг в сторону отведения мяча, туловище слегка наклоняется и поворачивается в направлении вышагивания. В момент переноса массы тела на впередистоящую ногу мяч перекладывается на кисть передающей руки и посылается партнеру резким выпрямлением в локтевом суставе и мощным махом в его направлении; свободная рука опускается вниз; завершающим хлестким движением кисти мяч обводится мимо рук защитника сверху или снизу.

Финт имитацией перехода на ведение



Финт имитацией перехода на ведение — это основной прием, используемый в любом месте площадки для ухода от опекающего защитника с ведением мяча. Игрок делает шаг вперед - в сторону справа или слева от защитника, немного наклоняет туда же туловище и опускает руки с мячом, показывая намерение перейти на ведение. Как только защитник начнет перемещать тяжесть тела в том же направлении, нападающий активно отталкивается выставленной ногой и, перенося тяжесть тела на стоящую сзади ногу и осуществляя шаг с противоположной от опекающего стороны, переходит на ведение