



Ведение мяча в баскетболе

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 в баскетболе делят на три вида:

- Высокое скоростное ведение мяча. При таком ведении мяч отскакивает высоко от пола, а угол сгибания ног в коленном суставе равен 135-160 градусов.
- Низкое ведение с укрыванием. При таком ведении, мяч отскакивает низко от пола, а угол сгибания ног в коленном суставе равен 90-120 градусов.
- Комбинированное ведение мяча в баскетболе.



Ведение мяча

Упражнения для обучения ведения мяча в баскетболе

- Ведение двух мячей на месте.
- Ведение трех четырех баскетбольных мячей на месте.
- Выполняется сидя на скамье. Максимально низкое ведение, с отскоком не более 7 см.
- Ведение мяча в быстром темпе под вытянутыми ногами.



Упражнения для обучения ведения мяча в баскетболе



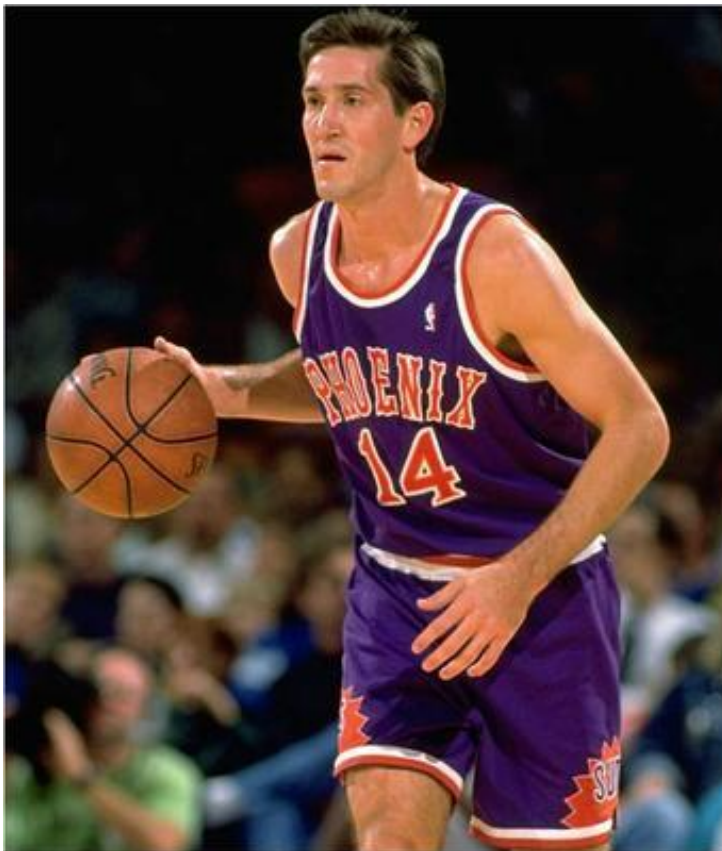
- Стоя на одном месте. Ведение мяча вокруг корпуса.
- Также стоя на одном месте. Ведения мяча в баскетболе между и вокруг ногами.
- Стоя на одном месте. Ведем мяч с разным по высоте отскоком. Пару ударов мячом с высотой отскока 55-85 см и быстрый переход на ведение с отскоком 10-20 см.

Упражнения для обучения ведения мяча в баскетболе

- Игра в догонялки с ведением мяча.
- Бег на 1000 м с ведением.
- Ведение мяча в баскетболе на большой скорости влево, вправо, вперед, назад.
- Ведением в стойке в быстром темпе с ведением двух мячей.



Упражнения для обучения ведения мяча в баскетболе



- Бег, переводя мяч на каждом шаге между ногами.
- Ведение мяча спиной вперед.
- Быстро двигаясь вперед, выбрасывая прямые ноги вперед, с ведением баскетбольного мяча.
- Ведение, с высоким подниманием бедра.

Упражнения для обучения ведения мяча в баскетболе


- Ведение при беге на одних пятках
- Ведение мяча в полуприседе.
- Ведение мяча в полном приседе.
- Быстрая ходьба с ведением мяча.
- Ведение двух мячей на месте.



Упражнения для обучения ведения мяча в баскетболе



- Ведение мяча в баскетболе на максимальной скорости, по свистку тренера, игроки выполняют пять прыжков в высоту, и продолжают бег с ведением.
- Прыжки в высоту с ведением мяча.



Выполняя данные упражнения, у вас однозначно улучшится ведение мяча в баскетболе. Главное придавать им наглядность выполнять занятия регулярно, не забрасывая их.

Презентацию подготовила: Васильева Д.А
ученица 6-в класса 6 школы
г.Нефтеюганск