

ВЕДЕНИЕ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ.

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА ГРУППЫ ТП13-16 КОРЕШКВА ЛЮДМИЛА



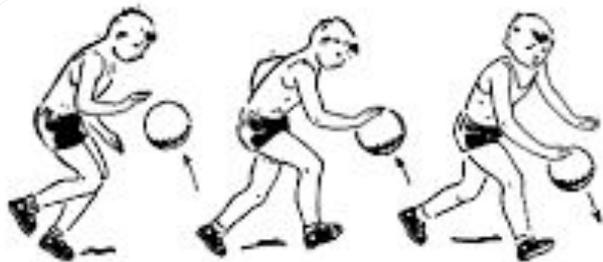
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки.



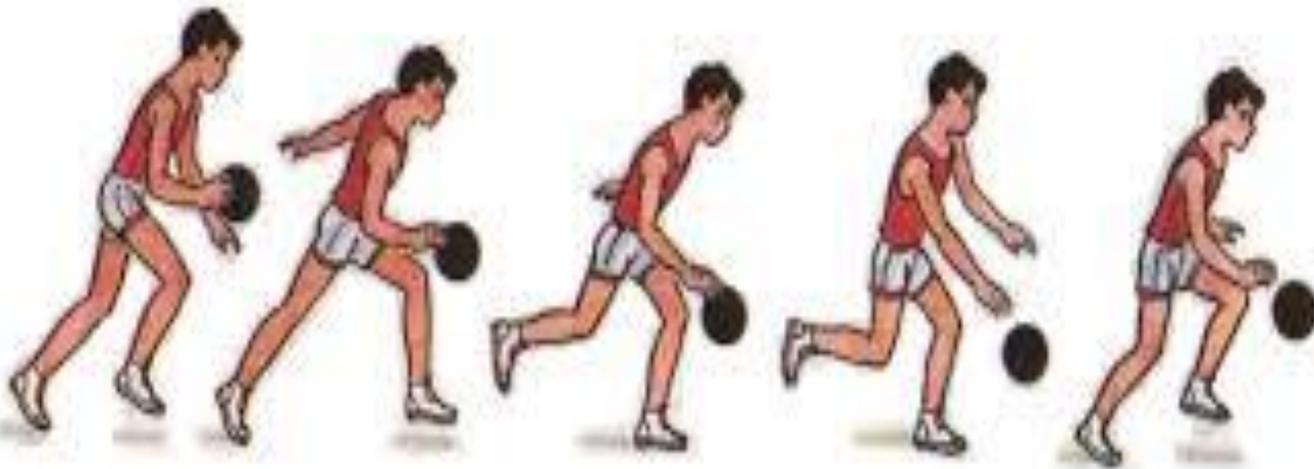
ОБУЧЕНИЕ ВЕДЕНИЮ МЯЧА

Постоянная практика. На улице, на тренировках, на играх. Чем больше Вы водите мяч, тем лучше это у Вас будет получаться. Это первая истина. Вторая истина заключается в том, чтобы водить мяч не глядя на него. это особенно важно для разыгрывающих, которые могут вести мяч и одновременно анализировать ситуацию на площадке, чтобы мгновенно отдать пас или скоординировать комбинацию.



ОБЫЧНОЕ ВЕДЕНИЕ.

Перед тренировкой, когда организм еще не разогрет, можно поработать над дриблингом с бегом и убить двух зайцев одновременно.



ВЕДЕНИЕ ДВУМЯ МЯЧАМИ.

Это очень полезное упражнение, но для получения максимального эффекта следует чередовать способ ведения: то с одновременным отскоком двух мячей, то с переменным. Можно подбрасывать второй мяч с другим ритмом.



ВЕДЕНИЕ МЯЧА ЗАДОМ И БОКОМ.

Попробуйте поводить мяч и совершать при этом челночный бег по площадке, либо горизонтальные перемещения.



ПОСТОЯННОЕ ВЕДЕНИЕ МЯЧА.

Даже за пределами баскетбольного зала или площадки ведите мяч.

Мама попросила встретить с остановки – прогуляйтесь туда с мячом.
Встречаетесь на пару партеек в стритбол с друзьями за 3 квартала от дома – пройдитеесь пешком и постучите мячом. Дриблинг на неровных поверхностях особенно эффективно развивает вашу координацию.



ВЕДЕНИЕ МЯЧА (ДРИБЛИНГ) В БАСКЕТБОЛЕ

Перемещения баскетболистов по площадке с мячом. Умение классно вести мячи позволяет стать намного более опасным игроком. Однако, для того, чтобы научиться хорошо водить его следует постоянно практиковаться: в зале, на площадке и просто на улицах. Вести мяч необходимо как можно ниже, не глядя на него и постоянно укрывая от противника корпусом и другой рукой. Выполняйте базовый комплекс упражнений для дриблинга на каждой тренировке, и тогда мяч станет вашим лучшим другом в жизни и на площадке.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

