

СВ-191

Тема: Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.

(На моей страничке в Контакте для группы СВ-191 видеоролик по теме: Ведение мяча. Ошибки ведения.)

Цель урока: Совершенствование элементов ведения.

Дата: 29.10.20

Преподаватель: Подшибякин В.М.

podvrn_64@mail.ru или страничка в ВК.

Ведение мяча в баскетболе



Игрок обязан усвоить, что, не имея определенной цели, нельзя попусту ударять мячом об пол. Ведение мяча в баскетболе применяется:

1. С целью выигрыша времени.
2. При плотном держании противником,
3. При проходе к кольцу.
4. При проведении разученной комбинации, например, при заслонах или когда за спиной ведущего мяч должен пройти к партнеру.
5. Когда игрок, плотно прикрытый противником, находится в затруднительном положении, а партнеры закрыты, особенно при быстром прорыве.
6. Чтобы вызвать игроков противника на персональные ошибки.
7. Когда игрок перехватывает передачу одной рукой или подбирает передачу отскоком.

8. Когда вы хотите растянуть защиту противника, отводя мяч назад или к боковым линиям.

9. После обманного движения на бросок для прохода к кольцу.

Никогда не применяйте ведение, если возможно передать мяч. За исключением случая, когда открыт проход к кольцу, вряд ли при ведении нужно больше одного-двух ударов. Особенно это необходимо помнить, играя против зонной защиты в баскетболе. Применение ведения зависит от размера площадки. Чем меньше площадка, тем меньше должно быть ведение.

Не злоупотребляйте ведением. В противном случае партнеры будут вас рассматривать как индивидуалиста.

Как вести мяч в баскетболе

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 умение переводить мяч с одной руки на другую.

7. Нагнитесь при ведении и используйте свободную руку для поддержания 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 или замедляется).

12. Умение менять руки во время ведения мяча — ценное качество в баскетболе. Это очень важно, когда нужно изменить направление ведения. Не забывайте при этом, что нужно укрыть мяч от противника.
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.