

2. Стоя на небольшом расстоянии от стены, бросить в неё мяч с таким расчётом, чтобы поймать его после отскока от пола на уровне груди, не делая шага вперёд.
3. Стоя на небольшом расстоянии от стены, бросить в неё мяч с таким расчётом, чтобы поймать его после отскока от пола на уровне груди, делая шаг вперёд.
4. Стоя на небольшом расстоянии от стены, бросить в неё мяч с таким расчётом, чтобы поймать его после отскока от пола на уровне колен, делая шаг вперёд.

Рекомендации к самостоятельному обучению. Прежде чем приступить к выполнению этих упражнений, необходимо научиться бросать мяч в стену с разным усилием и добиться нужной высоты его отскока от пола на уровне груди и колен. После того как это будет хорошо получаться, приступают к основным упражнениям.

Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения. Баскетболистам часто приходится во время ведения мяча менять направление своего движения или высоту отскока мяча от пола. Эти приёмы используются для того, чтобы обвести соперника, уйти от его опеки.

Техника выполнения

1. Для того чтобы изменить направление движения при ведении мяча, необходимо слегка развернуть кисть руки и толчком об пол перевести мяч в сторону.
2. Быстро повернуться в сторону отскока мяча.
3. Развернуть кисть в исходное положение, толкнуть отскакивающий от пола мяч вперёд перед собой и продолжать его ведение, изменив направление движения.

Перед тем как приступить к освоению техники изменения направления движения, надо обязательно повторить упражнения в ведении мяча, которые изучались в 5 классе. И только после этого начинать разучивать следующие упражнения.

Подводящие упражнения

1. Стоя на месте, ведение мяча с поочерёдным переводом его толчком об пол в сторону левой и правой руки. При

выполнении этого упражнения необходимо обращать внимание на поочерёдное разворачивание внутрь кистей правой и левой руки.

2. Стоя на месте и ведя мяч правой рукой, толчком об пол перевести его в левую сторону и, быстро повернувшись, продолжить ведение мяча правой рукой, стоя на месте.
3. Стоя на месте, ведение мяча с поворотом в правую сторону после каждого очередного толчка мяча об пол.
4. Ведение мяча медленным шагом с изменением направления движения.
5. Ведение мяча медленным бегом с изменением направления движения.
6. Ведение мяча медленным бегом с изменением направления движения в заранее отмеченном месте на баскетбольной площадке.
7. Выполнить упр. 6 с постепенным увеличением скорости бега.
- 8—14. Выполнить упр. 1—7, но левой рукой. Здесь самое главное — не торопиться и переходить к освоению очередного упражнения только после того, как предыдущее будет хорошо освоено.

ЗАДАНИЯ

1. Повтори упражнения в ведении баскетбольного мяча, которые изучались ранее в предыдущих классах.
2. Разучи описание техники ведения мяча, представленное в учебнике, и выдели движения, позволяющие изменять направление ведения мяча.
3. Разучи подводящие упражнения с использованием рекомендаций, изложенных в учебнике.
4. Разучи технику ведения баскетбольного мяча с изменением направления движения по частям.
5. Разучи технику ведения баскетбольного мяча с изменением направления движения в полной координации.

Смысл игры баскетбол — меткое попадание мяча в корзину. Броски выполняются разными способами: одной и двумя руками, от груди, от плеча, с места и в движении. Точность бросков зависит от многих факторов, одним из которых является техника.

Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения (рис. 48)

Техника выполнения

1. Во время ведения, после отскока мяча от пола, поймать мяч двумя руками.
2. Удерживая мяч и опуская руки вниз, сделать два шага вперёд.
3. Во время второго шага оттолкнуться вперёд-вверх с одновременным вынесением рук вперёд-вверх и последующим мягким толчком мяча кистями обеих рук.

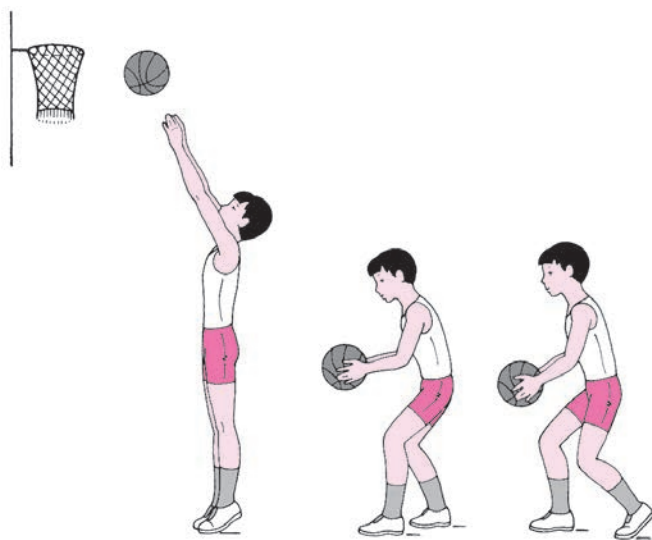


Рис. 48

Подводящие упражнения

1. Удерживая мяч, слегка наклониться вперёд, руки опустить вниз, затем быстро поднять их вперёд-вверх и мяг-