

Техника ведения баскетбольного мяча. При передвижении разными способами техника ведения мяча меняется, поэтому каждому из способов надо учиться.

Ведение мяча, стоя на месте. Обучаться ведению баскетбольного мяча начинают стоя на месте из стойки баскетболиста с мячом в руках:

1 — правой рукой толкнуть мяч вниз;

2 — слегка сгибая руку в локте, ждут отскока мяча от площадки, развернув ладонь вниз и напрягая широко расставленные пальцы;

3 — при касании мяча правой рукой её вместе с мячом поднимают до уровня пояса;

4 — в момент остановки мяча его вновь толкают вниз.

Рекомендации. При обучении ведению мяча стоя на месте необходимо добиваться следующих показателей техники.

1. Рука должна не «шлёпать» по мячу, а мягко толкать его вниз напряжёнными пальцами.

2. Толкать мяч надо с правой стороны с одинаковым усилием, чтобы высота его отскока от площадки была одинаковой.

3. После толчка мяча его приземление должно приходиться в одно и то же место, чтобы отскок от площадки был точно в руку.

4. Во время ведения мяча на месте необходимо сохранять постоянной стойку баскетболиста, не делать лишних движений.

Ведение мяча в движении (рис. 92). После технически правильного освоения ведения мяча на месте разучивают ведение мяча в движении: сначала по прямой линии, а затем «змейкой». И. п. — стойка баскетболиста, ведение мяча правой рукой, стоя на месте.

1 — небольшой шаг левой ногой, слегка разгибая правую руку, толкнуть мяч вниз-вперёд несколько сбоку со стороны правой руки;

2 — руку задержать внизу до отскока мяча от площадки;

3 — поднимая руку с мячом вверх, сделать шаг правой ногой, слегка разгибая правую руку, толкнуть мяч вниз-вперёд несколько сбоку со стороны правой руки;

4 — руку задержать внизу до отскока мяча от площадки.



Рис. 92

Рекомендации. Обучение ведению баскетбольного мяча в движении начинай с ведения мяча стоя на месте в основной стойке баскетболиста. При ведении мяча делай это медленно, обращая внимание на технику каждой фазы:

1) пальцы и кисть должны мягко двигаться вверх и вниз вместе с мячом;

2) мяч толкай пальцами и кистью вперёд-вниз мягким движением, слегка сгибая и разгибая ведущую руку в локте;

3) не допуская касания мяча ладонью, чувствуй его пальцами и направляй его движение ладонью.

Во время передвижения с мячом особое внимание обрати на следующие особенности техники:

1) при повышении скорости ведения мяча необходимо увеличить интенсивность сгибания и разгибания локтевого сустава ведущей руки;

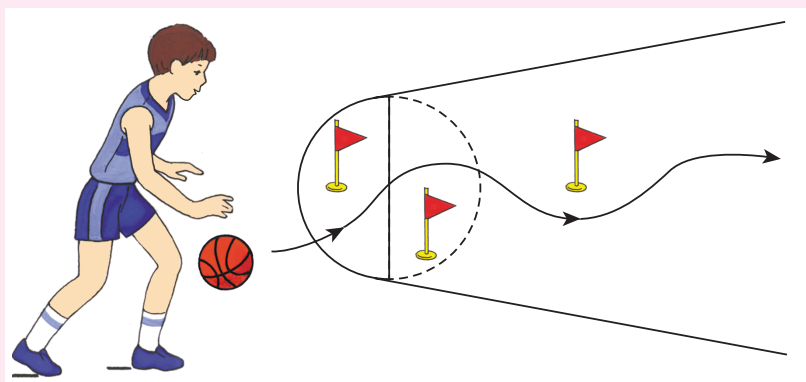
2) при ведении мяча толчок должен совершаться с таким усилием, чтобы высота отскока мяча от пола не превышала уровня грудной клетки;

3) при ведении мяча движения ног и рук должны быть обязательно синхронными, толчок мяча правой рукой должен совпадать с шагом правой ноги, а отскок мяча от пола — с шагом левой ноги. Если толчок мяча осуществляется левой рукой, то шаг надо делать левой ногой, а после его отскока от пола — правой;

4) обрати внимание на то, что постановка правой ноги на пол должна совпадать с касанием мяча пола, а постановка левой ноги на пол — с его отскоком.

ЗАДАНИЯ

1. Ознакомься с рисунком 92 и описанием техники ведения баскетбольного мяча в движении, представленными в учебнике. Выдели элементы техники, которые вызывают у тебя трудности. Воспользуйся Интернетом и уточни выполнение выделенных элементов.
2. Разучи технику ведения баскетбольного мяча по прямой, руководствуясь рекомендациями из учебника: сначала шагом, а затем спокойным равномерным бегом.
3. Хорошо освоив ведение мяча по прямой, старайся научиться вести его «змейкой»: сначала шагом, а затем спокойным равномерным бегом.



Ведение мяча «змейкой»

Бросок мяча двумя руками от груди с места. Этот приём в баскетболе выполняется или сразу после ловли мяча, или после его ведения с последующей остановкой. Бросок выполняется слитно, с обязательным сохранением всех входящих в него движений.

Техника броска мяча двумя руками от груди (рис. 93). Бросок выполняется из положения основной стойки баскетболиста с удержанием мяча на уровне груди: