



Баск. Ведение21гр. 24.4.20..txt

ПРОЧИТАТЬ ВНИМАТЕЛЬНО!

Законспектировать в тетрадь (страница каждого листка конспекта, должна быть подписана на полях Фамилия Имя группа, фото конспектов отправлять на электронную почту skeptic108@yandex.ru или в ВК.

Тема: УПРАЖНЕНИЯ В ВЕДЕНИИ МЯЧА

Ведение мяча — один из самых важных игровых навыков в баскетболе. Однако далеко не все тренеры со всей серьезностью относятся к ведению просто в силу того, что часто видят, как многие игроки неразумно им пользуются. Только с опытом к игрокам приходит умение различать ситуацию, требующую немедленной передачи или ведения мяча. Если это умение так и не приходит к игроку, ему лучше оставить баскетбол.

В общем, можно утверждать, что ведение тогда используется правильно, когда игрок с его помощью готов обойти противника, приблизиться к корзине или освободить партнера для броска. Хороший дриблер может передать мяч быстро и точно, даже если его опекают два защитника. Он может изменять направление движения, переводить мяч с одной руки на другую, укрывать его снаружи или на возможно большей дистанции от защитника. Дриблер может выполнять финты головой, глазами, рукой или плечом. В запасе у него изменение скорости, внезапное начало ведения и неожиданные остановки.

Последним, и возможно самым важным для дриблера, является его умение вести мяч без зрительного контроля.

Хорошие дриблеры воспитываются, а не рождаются. Упражнения помогут ускорить этот процесс.

Ведение с максимальной скоростью. Многие команды в конце тренировки работают над скоростью бега. При этом можно убить сразу двух зайцев. Достаточно дать каждому игроку мяч и предложить ему выполнять те же упражнения в беге, но с использованием ведения мяча.

Упражнения для совершенствования ведения мяча

Целенаправленное ведение мяча — один из эффективных приемов техники в современном баскетболе. В каждой команде должен быть на площадке, по крайней мере, один отличный мастер ведения мяча, а остальные игроки должны уметь водить мяч свободно, непринужденно, видя при этом площадку, уметь обходить защитника с помощью ведения мяча (один на один).

Как и передачи, ведение мяча в современной игре выполняется на больших скоростях, при активном воздействии защитников. Совершенствовать ведение мяча надо в условиях, приближенных к соревнованиям, в тесной связи с совершенствованием приемов техники владения телом.

62.Тема Техника передачи и ловли мяча от груди двумя руками.

Передача двумя руками от груди чаще всего используется на коротких и средних расстояниях. Для ее выполнения баскетболист, находясь в стойке, держит мяч перед своей грудью, его руки согнуты, а кисти свободно опущены вниз. Пальцы игрока широко расставлены, а большие пальцы рук направлены друг к другу, остальные пальчики — вверх — вперед.

Замах производится небольшим круговым движением вниз — на себя — вверх, после чего начинается быстрое разгибание рук вперед с завершающим активным движением кистей. Для увеличения силы и скорости полета мяча баскетболист разгибает ноги или делает шаг вперед.

Передача мяча двумя руками с его отскоком от пола применяется в любом месте площадки, но особенно рекомендуется в тех случаях, когда необходимо обыграть баскетбольного защитника. Этот прием является вариантом обычной передачи мяча от груди и напоминает ее по технике выполнения.

1 из 2

Передача обычно производится полным выпрямлением рук вперед — вниз со значительной работой кистей и с одновременным выполнением шага вперед. Баскетбольный мяч выпускают на высоте пояса или ниже и ударяют о площадку примерно в метре от принимающего партнера.

Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу летящему мячу. В зависимости от расположения игроков на площадке, скорости и направления, высоты полета мяча, степени противодействия защитника, мяч ловят различными способами. Основным и надежным способом приёма мяча в баскетболе является ловля двумя руками, техника которого сводится к следующему. Если мяч летит к игроку на уровне груди, руки вытягиваются к нему навстречу, кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы воронку, несколько большую, чем мяч. При соприкосновении с пальцами мяч захватывается ими и затем уступающим движением рук и сгибанием ног гасится скорость его полета. Игрок принимает положение основной стойки с мячом, удобное для последующих действий. Мяч должен ловиться почти бесшумно. Хлопок в момент приема мяча является верным признаком неправильной техники ловли.

Ловить мяч, стоя на месте, можно лишь при пассивной защите противника. В условиях активного противодействия игрок, принимающий мяч, для предотвращения перехвата его противником делает шаг или выбегает навстречу мячу, занимая более выгодную, чем соперник, позицию. При ловле с выходом используют так называемую двухшажную технику, описанную выше (см. «Остановка шагом»).

Мяч принимают на первом шаге, затем выполняют второй и фиксируют остановку в

Обучение технике ловли мяча проводят параллельно с изучением передач мяча.

В современном баскетболе мяч передают различными способами, отличающимися по направлению», скорости (дальности), траектории полета мяча, по замаскированности от соперника и пр. Чаще всего используют передачу двумя руками от груди.

Типичные ошибки при выполнении передачи:

- а) движения верхних и нижних конечностей несогласованны;
- б) при замахе локти широко расставлены в стороны;
- в) чрезмерная амплитуда замаха;
- г) отсутствие захлеста кисти;
- л) потеря равновесия.

Совершенствование техники передачи мяча из-за головы.

- Пас из-за головы (overhead pass).

Пас из-за головы часто используется игроками, чтобы выйти из закрытой ситуации. Правильная техника такой передачи мяча в баскетболе подразумевает поднятие мяча двумя руками непосредственно над лбом игрока. Пасующий должен целиться в район подбородка товарища по команде. Многие тренеры советуют не заносить мяч за голову, потому что велика вероятность перехвата, игроком из слепой зоны. Так же заведение за голову требует дополнительных долей секунды, что может негативно сказаться на качестве и своевременности передачи.

