

Презентация к уроку

- Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.
- Передача мяча в движении двумя руками от груди.

Школа-интернат
№6 г.Печора



Учитель физической культуры:
Беркутова Валентина Васильевна

Ведение мяча

Ведение мяча - один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. правильное, технически грамотное ведение мяча - фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Ведение мяча – единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.



Техника ведения мяча

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу.

1. Хлопок
по мячу

2. Туловище
сильно
наклонено
вперед

3. Голова
опущена
вниз.

ОШИБКИ

4. Мяч
ударяется
перед
собой

5. Ноги не
достаточно
согнуты

6. Ведение
со
зрительным
контролем

Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Ведение с изменением направления – игрок ведет мяч правой рукой – кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

1. Ведение правой
рукой влево
и наоборот

2. При переводе
мяча с руки на руку
отсутствует низкий
отскок

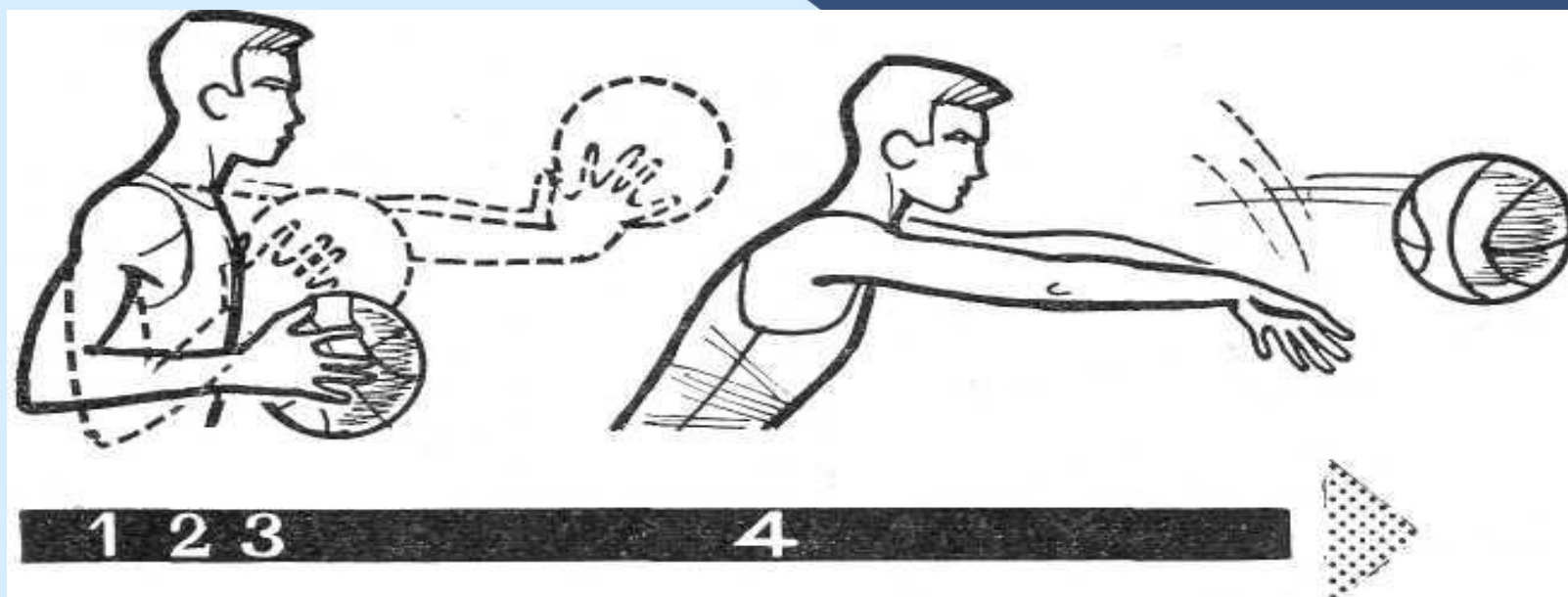
ошибки

3. Туловище
в момент перевода
не закрывает мяч



Передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.



Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте – кисть с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук вперед-вниз – на себя – вверх и одновременным плавным сгибанием ног в коленных суставах, мяч подтягивают к груди. Затем мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, при этом ноги полностью разгибаются и масса тела переносится на выставленную вперед ногу. Мяч выпускается захлестывающим движением кистей, придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

1. Несогласованность
в движения рук
и ног

2. Широкое
разведение локтей

ошибки



3. Отсутствие
захлестывающего
движения кистями



СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ!