

# 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

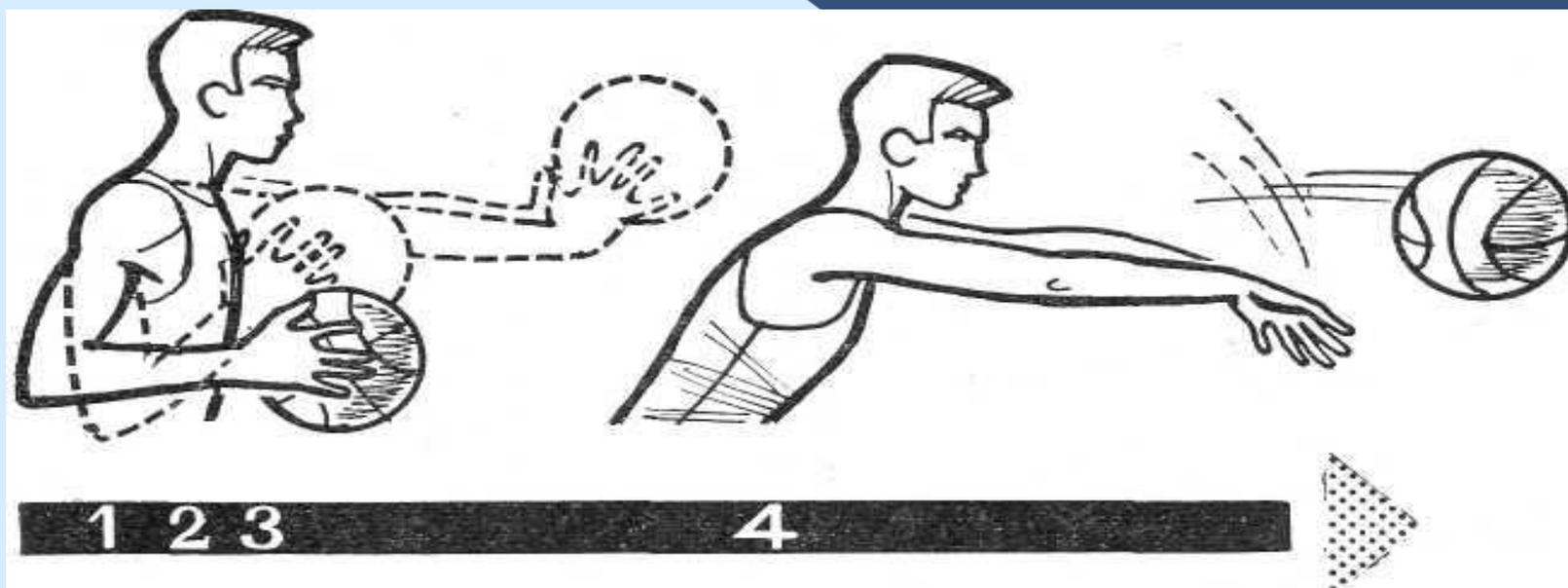
ошибки

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!**