

«Совершенствование приемов ведения мяча в баскетболе»

*Фролов Алексей Сергеевич,
педагог дополнительного образования для
детей Октябрьского района.
Муниципальное учреждение
дополнительного образования «Центр
дополнительного образования для детей
октябрьского района г.Саратов*

Глоссарий по тематике

- **Ведение мяча в баскетболе** - заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков **мяча** от пола при помощи одной руки.



Изложение нового материала и закрепление его

- Ребята сейчас мы переходим к основной теме нашего занятия.
 - Сегодня мы уделим особое внимание ведению мяча и передачам. Основные детали при выполнении упражнений:
 - 1) Ставить ноги, по крайней мере, на ширину плеч, сгибать колени, вес тела распределять большей частью на носки, спину держать прямой — не горбиться, голову чуть приподнимать вверх.
-

Упражнение 1

Переходим к выполнению первого упражнения и обращаем внимание на детали.

Ведение правой, а затем левой рукой с длительным сопровождением. Обратить внимание на ошибки: кисть накладывается на мяч ударом (шлепком), неправильная координация работы руки и ног, ноги прямые, ведение мяча перед собой недостаточно сильным направляющим движением вперед неумение вести мяч без периодического зрительного контроля.

Упражнение 2

Переходим к выполнению первого упражнения и обращаем внимание на детали.

Ведение в высокой, низкой стойке (с высоким, низким отскоком).

ДЕТАЛИ: Ведущая нога немного повернута в направлении движения, "задняя" нога не приближается к ведущей, между ног сохраняется дистанция.

Образец выполнения упражнения вы можете увидеть на следующем слайде.

