

В баскетболе дриблингом называют перемещение игрока с мячом по игровому полю, во время которого при помощи одной (ни в коем случае не двух) руки игрок ударяет мяч об пол. Проще говоря, игрок стучит мячом об пол, а мяч отскакивает в руку.

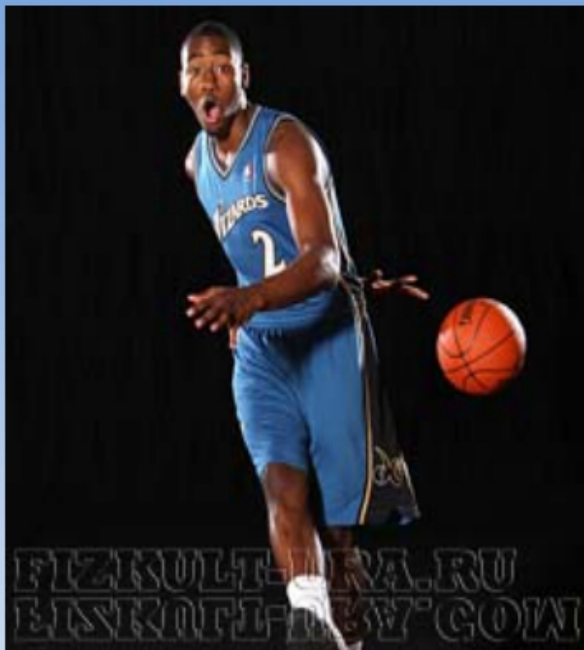
Ведение мяча в баскетболе - прием дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

ДРИБЛИНГ (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.



Упражнения для обучения ведения мяча в баскетболе



- Ведение мяча в баскетболе на максимальной скорости, по свистку тренера, игроки выполняют пять прыжков в высоту, и продолжают бег с ведением.
- Прыжки в высоту с ведением мяча.

Ведение мяча(дриблинг)

1. При выполнении ведения мяча хотя бы

одна нога должна сохранять контакт с полом, и использовать игрок может только одну руку.

2. Ваши пальцы и кисть должны мягко двигаться вверх и вниз с мячом.

3. Пальцами и кистью толкните мяч в низ , чуть впереди себя, чистым мягким движением.

4. Не позволяйте мячу касаться вашей ладони, почувствуйте его пальцами и направляйте кистью.



Дриблинг



В определенный момент спортсмен может применять дриблинг только 1 раз. Как только спортсмен дотронется до мяча двумя руками или возьмет его одной или другой рукой – дриблинг заканчивается.

Если спортсмен вновь продолжает ведение мяча, то это считается нарушением правил (дубль-дриблинг). Мяч передается команде соперника, которая вводит его в игру из-за боковой линии.