**Группа 1981**

 **Занятие № 30 Баскетбол. Техника нападения. Ведение мяча.**

1. Способы ведение мяча: высокое и низкое. Взаимодействие руки с мячом при ведении, овладение навыками управления отскоком мяча (вперёд, назад, вправо, влево). Ведение мяча по прямой.

 2. Ведение мяча после ловли на месте. После ловли и поворота на месте.

**А.** Выполнить разминку из 10-15 общеразвивающих упражнений.

1. Круговое движение руками вперёд и назад (махи руками).

2. Наклоны головы (вперёд, назад, влево, вправо).

3. Круговое движение туловища (выполнять поочерёдно в правую сторону, затем в левую) повторяя по3-4 раза

4. Повороты туловища, руки держать за головой. Стопы от пола не отрывать. Выполнять в каждую сторону по 5-6 раз поочерёдно.

5. Наклоны туловища вперёд. Руками тянуться к носкам ног. До 20 наклонов.

6. Выпады ногами влево, вправо поочерёдно. 4-6 раз

7. Выпады ногами вперёд, поочерёдно сменяя ноги в выпаде. Один раз левой ногой вперёд- вернуться в основную стойку; затем выпад правой ногой. Так выполнить 3- 4 раза.

8. Выполнить 15 приседаний. Руки держать за головой.

 9. Махи ногами. Держаться за неподвижную опору: выполнять по 3-6 махов вперёд, затем назад, тоже влево и вправо. Сначала выполнить левой ногой, потом выполнять правой ногой.

10. Отжимание руками от пола юношам по10-20 раз; девушкам по 10 раз.

11.Пальцы рук взять в «замок», круговое вращение кистями рук.

12. Отведение прямых рук разноимённо назад, смена через каждые 2-4 раза. Повторить 2-3 раза.

13. Ножницы руками: горизонтальная смена рук; вертикальная смена рук. Повторить 2-3 раза.

14. Круговое вращение плечами на 1-4 счёта вперёд, и на 5-8 назад. Повторить 2-3 раза

15. Руки в стороны. Выполнить круговое вращение кистями рук: вперёд и назад на счёт

1-4. Повторить 2-3 раза.

**Б.** Равномерный бег 3-4 минут в спокойном теме, не ускоряться. Если устали переходим на быструю ходьбу.

**1. Техника ведения мяча. Способы ведение мяча: высокое и низкое. Взаимодействие руки с мячом при ведении, овладение навыками управления отскоком мяча (вперёд, назад, вправо, влево). Ведение мяча по прямой.**

 **Читать.**

 Ведение мяча – приём в баскетболе дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с различной скоростью в любом направлении.

 Различают два способа ведения высокое и низкое.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз- вперёд, несколько в сторону от ступней ног. Рука встречает мяч на уровне пояса. Основные движения выполняются локтевом и лучезапястном суставах. Ноги согнуты с целью сохранения положения равновесия и быстрого изменения направления движения. Туловище слегка подаётся вперёд.

При низком ведении ноги сгибаются больше, мяч частыми толчками кистью направляют в пол и встречают не выше колена. Высокое и низкое ведение более эффективно, если его выполняют без зрительного контроля, с изменением направления и скорости.

 Существуют следующие ведения: прямолинейное, с изменением направления, с изменением скорости.

 Для изменения направления передвижения приведении мяча кисть руки накладывается на боковую (противоположную новому направлению движения) поверхность мяча, одновременно с этим наклоняют туловище в сторону поворота туловища. А мяч переводят с одной руки на другую. При обводке соперника мяч «укрывают» туловищем, а ведение выполняют дальней от соперника рукой.

 Важно, чтобы ведение заканчивалось уверенной остановкой. Для этого при последнем шаге нужно резко согнуть колени.

**2**. **Ведение мяча после ловли на месте. После ловли мяча и поворота на месте.**

Ведение после ловли выполняется по таким правилам:

 - ведение мяча выполняется с первым шагом начало ведения мяча;

 - после ловли мяча в прыжке ведение начинается после приземления на обе ноги или на правую ногу (для правшей), сразу начинается ведение под левую ногу (иначе будет нарушение правил баскетбола).

- после ловли и поворота на месте правила выполнения те же. Действия игрока выполняющий поворот очень похожи на движение циркуля. Также как циркуль вращаясь вокруг одной из своих ножек, игрок поворачивается на одной ноге, описывая полный круг или только его часть. При повороте игрок не должен отрывать осевую ногу (та нога на которой вращается игрок во время поворота). Ведение после поворота начинается с левой ноги (для правшей).

**Ответить на вопрос:**

1. Ведение мяча можно выполнять:

а) только левой рукой?

б) только правой рукой?

в) поочерёдно правой и левой рукой?

2. Возможно ли, после ведения, сразу выполнить бросок в кольцо?

3. Назовите основные ошибки при ведении мяча в движении.