

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЕДЕНИЮ МЯЧА.

Ведение технический прием, при котором игрок одной рукой толчкообразным движением посылает мяч в пол. Голова должна быть поднята, а взгляд устремлен вперед. В баскетболе чаще всего применяют ведение с обычным и сниженным отскоками мяча. При ведении мяча с обычным, средним по высоте отскоком баскетболист передвигается на слегка согнутых ногах, туловище несколько наклонено вперед, рука, ведущая мяч, согнута в локте (предплечье параллельно площадке), кисть со свободно расставленными пальцами встречает отскакивающий мяч и накладывается на мяч сверху «от себя». Толчки мяча выполняют равномерно, согласованно со скоростью продвижения и несколько сбоку от игрока. Нужно стремиться к тому, чтобы рука сопровождала мяч возможно дольше, а это способствует хорошему контролю мяча и лучшему управлению им. Для быстрого передвижения применяют ведение с высоким отскоком мяча. Ведение мяча со сниженным отскоком игрок осуществляет в более низкой стойке и раньше встречает мяч, отскакивающий от площадки. Это достигается за счет движения кисти почти выпрямленной рукой. Применяют его, когда необходимо изменить ритм ведения, если защитник находится вблизи.

Основные подводящие упражнения:

1. Учащийся держит одной рукой сверху малый мяч, волнообразным, энергичным движением кисти посылает его вниз и ловит сверху после отскока. Работает только кисть.

2. Обучение в парах. Первый игрок удерживает баскетбольный мяч снизу, на уровне пояса (рука согнута в локтевом суставе под углом 90°). Второй игрок накладывает на мяч кисть сверху, пальцы немного разведены, и мягким движением он направляет мяч вниз – вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе. Первый игрок оказывает слабое сопротивление, затем ловит мяч. Особое внимание обращать на движение руки (без отрыва от мяча).

3. Учащийся держит левой рукой снизу – сбоку мяч (левая нога впереди), правая накладывается на мяч кистью сверху. Мягким движением мяч направляется вниз – вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе, затем мяч ловят. Обратить внимание на правильную стойку, на движение руки без отрыва от мяча.

4. Учащийся выполняет ведение мяча, подвешенного на резиновом амортизаторе, не отрывая руки от мяча при его движении вниз и вверх.

5. Мяч на полу толчкообразным движением руки (кисти) поднять мяч.

Обучение ведению мяча можно разделить на следующие основные этапы:

1. Ведение на месте.
2. Ведение шагом, бегом по прямой
3. Ведение по кругу
4. Ведение с изменением направления.

5. Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости
6. Ведение мяча при сближении с соперником

### **I этап. Ведение на месте**

Имитация ведения без мяча: в высокой стойке ведение на месте с высоким отскоком обратить внимание на правильное держание спины не наклоняться к воображаемому мячу, видеть площадку. Имитационное упражнения без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.

Ведение мяча на месте. Упражнение.

1. 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.

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

3. Ведение мяча правой затем левой с поворотом вокруг опорной ноги.

Рука накладывается сверху – справа, сверху – слева.

4. Ведение мяча, посылая его в пол поочередно вперед-назад. Кисть накладывается на мяч спереди – сверху (вперед) и сзади сверху (назад) волнообразным движением в лучезапястном суставе.

5. Ведение мяча с переводом с руки на руку перед собой:

- перед собой (попеременное); кисть накладывается сверху – справа, посылая мяч резко вниз – влево, и сверху – слева – посылая вправо (мяч должен отскакивать под возможно большим углом);

- за спиной; обратить внимание на резкое движение руки, посылающей мяч, начиная с правой стороны, за спину и заканчивая движение соответственным поворотом кистью; принимается мяч за спиной левой рукой, ведение продолжают перед собой и т.д.

6. Ведение мяча с закрытыми глазами. Отработка чувства мяча.

7. Ведение мяча на скорость из низкой стойки. Обратить внимание на быструю работу кисти.

8. Ведение двух мячей одновременное и попеременное (с высоким, низким отскоком, на скорость, с закрытыми глазами).

9. Ведение мяча, другой рукой рисуя на полу, у доски.

10. Ведение мяча в специальных очках.

11. Ведение мяча из различных исходных положений: в основной стойке, в полуприседе, в приседе, в седе на полу, стоя на коленях

(на одном колене), лежа на животе с опорой на руку, сидя на скамейке. Обратить внимание на волнообразное движение руки в лучезапястном суставе, без отрыва от мяча.

1. Ведение мяча с ударами о стену (посылая мяч вперед – вниз). Обратить внимание на движение кисти и выпрямление руки в локтевом суставе.

2. Ведение мяча переводом с руки на руку вокруг выставленной вперед в выпаде правой (левой) ноги.

3. То же, но ведение по восьмерке вокруг обеих ног. Обратить внимание на стойку игрока, не наклоняться сильно вперед, ноги могут стоять параллельно или одна впереди.

4. «Ванька-встанька» — ведение мяча на месте сидя на полу, затем лечь на спину и обратно в и.п.

5. В широкой стойке ведение мяча с переводом с руки на руку между ногами вперед-назад.

6. Ведение мяча с отвлечением внимания.

7. Ведение мяча с изменением высоты отскоком (в парах). Команду для изменения высоты отскока подает партнер без мяча: а) рука вверх — высокий отскок, рука вниз — низкий отскок; б) то же, сигналы

подают по очереди то левой, то правой рукой; в соответствии с этим ведение выполняет баскетболист с мячом то правой, то левой рукой; в) то же, партнер без мяча поднимает и опускает руку, изменяя частоту движений; соответственно и ведение мяча медленное и быстрое (высокое и низкое); г) то же, партнер (и.п. — о.с, рука согнута у плеча) поднимает в среднем темпе руку и опускает; игрок ведет мяч и считает, сколько движений рукой тот выполнил; д) упражнение «Делай, как я», партнеры с мячами; один показывает все изученные подводящие упражнения в ведении, другой повторяет их; е) ведение мяча в сочетании с приемом выбивания: один игрок ведет мяч, другой старается его выбить; оба с мячами, выбивают мяч друг у друга, при этом выполняют ведение.

## **II этап. Ведение шагом, бегом по прямой.**

Передвижение осуществляют на слегка согнутых ногах, наклоняя туловище несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободнорасставленными пальцами накладывается на мяч сверху «от себя». Толчки мяча выполняют вперед несколько от себя, равномерно, согласованно с передвижением, по типу «Догони мяч».

Упражнения.

1. Ведение мяча в высокой, низкой стойке.

2. Ведение шагом на коленях.

3. Ведение с остановками по сигналу через 5 – 6 м (при остановке ведение на месте).

4. Ведение, остановка, принять стойку на одной ноге и выполнить переводы мяча под ногой или за спиной.
5. То же, сесть, лечь, не прекращая ведения.
6. Ведение мяча переводом с руки на руку между ногами на каждый шаг.
7. Ведение мяча с отвлечением внимания (см. ведение мяча на месте).
8. Ведение двух мячей одновременно, попеременно.
9. Ведение мяча с преодолением препятствий: по гимнастической скамейке, передвигаясь сбоку от нее или сидя на скамейке, а также переходя через предметы.
10. Ведение мяча с подлезанием под предметом (конь, козел) или перелезанием через него.
11. Ведение мяча с кувырками вперед-назад по ходу ведения.
12. Ведение мяча с преодолением нескольких гимнастических обручей, расположенных симметрично и асимметрично по ходу ведения.
13. Ведение по сигналу (зрительному) то шагом, то бегом.
14. Ведение мяча бегом по прямой на скорость.
15. Подвижные игры и эстафеты: «Вызов номеров» (то же, но вместо бега с мячом в руках ведение на скорость); «День и ночь» (сигнал «день» — ведение в движении, «ночь» — остановка ведения); «Воробьи-вороны». Школьники делятся на 2 команды («воробьи» и «вороны»), расположенные примерно в 3 м в шеренгах друг против друга. У каждого в руках баскетбольный мяч. По сигналу учителя (например, «Во-ро-бьи!») те, кого назвали, догоняют, а другие, повернувшись на 180°, убегают с ведением мяча по прямой. При ведении в движении обратить внимание на то, чтобы вначале выполнялся удар мяча, а затем шаг (иначе будет пробежка).
16. Ведение мяча в сочетании с остановками, передвигаясь шагом, прыжками, сдвоенным шагом (удар мяча — два шага), с поворотами. При выполнении связки приемов обратить внимание на умение слитно выполнять сочетание.

### **III этап. Ведение по кругу.**

Упражнения:

1. Ведение мяча по кругу одной рукой. Осуществляется внешней, дальней от круга рукой в сочетании с поворотом на осевой ноге.
2. Ведение по кругу с изменением высоты отскока мяча, правой, левой рукой, попеременное ведение, с отвлечением внимания, ведение двух мячей.
3. Подвижная игра «Круговая охота». Школьники образуют две команды, одна расположена на внутреннем, другая на внешнем круге. Расстояние между этими концентрическими кругами примерно 2-3 м. У каждого игрока баскетбольный мяч. По команде учителя игроки начинают выполнять ведение мяча по кругу лицом вперед (все в одну сторону), приставным шагом правым, левым боком, спиной; по сигналу игроки внешнего круга убегают с ведением мяча по прямой, игроки внутреннего круга их догоняют.

#### **IV этап. Ведение с изменением направления.**

Упражнения:

1. Ведение противходом. Игрок с ведением мяча движется в сторону партнера, обводит его и возвращается в и.п. Приближаясь к партнеру, после высокого ведения перейти на среднее или низкое; ведение осуществлять дальней от соперника рукой, прикрывая от него мяч туловищем и ближней рукой.
2. Ведение по разметке баскетбольной площадки.
3. Ведение мяча зигзагами («змейкой»).
4. Подвижная игра «Иголка и нитка». Ведение мяча за направляющим — иголкой; нитка — все остальные игроки. Куда иголка, туда и нитка.
5. Ведение мяча с обводкой препятствий справа, слева.
6. Ведение мяча вокруг препятствий.
7. Ведение мяча переводом его из руки в руку в момент поворота в обратном направлении. Обратить внимание на момент поворота, чтобы не было проноса мяча.
8. Ведение с изменением скорости движения игрока и длины его шагов.
9. Ведение на подскоках, с ускорениями и замедлениями, рывками, остановками.
10. Переход от обычного ведения к сниженному и обратно.
11. Сочетание ведения с другими приемами.
12. Ведение, остановка и поворот.

При выполнении упражнений стремиться к формированию навыка ведения мяча без постоянного зрительного контроля, дальней от защитника рукой. Обратить внимание на ошибки: рут неправильно накладываются на мяч, центр массы тела не переносится в сторону предстоящего движения, потеря контроля над мячом, недостаточно согнуты ноги, бег на носках, неумение чередовать работу правой и левой рук при изменении направления ведения мяча.

#### **V этап. Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости.**

Упражнения. Основная цель — выполнять ведение на максимальной скорости.

1. Ведение мяча вокруг разметочных кругов на площадке, партнёров и прочих препятствий.
2. Передача самому себе на ход, ловля мяча и ведение на скорость.
3. Ведение мяча на месте или с продвижением вперед в сочетании с бегом, с высоким подниманием бедра (захлестом голени назад), с остановкой, — стремясь достичь максимальной частоты выполняемых движений.
4. Ведение в парах — «Догонялки».
5. Челночное ведение мяча на 20-60 м по прямой.

6. Челночное ведение с изменением направления при обводке препятствий (стоек, мячей, обручей).

7. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока; по сигналу — скоростное ведение по прямой 10-30 м.

8. Подвижная игра «Воробьи-вороны» из различных и.п.

9. Ведение мяча по прямой из различных и.п. по сигналу до средней линии, обратно ведение в движении спиной вперед.

10. Выполнять прыжки толчком обеих ног с высоким подниманием бедра, ведение мяча на месте; по сигналу — скоростное ведение до противоположной лицевой линии.

11. Ведение мяча на месте с переводом мяча вперед-назад между ногами; по сигналу – скоростное ведение с изменением направления движения переводом мяча между ногами.

12. Выполняя прыжки на одной ноге (смена толчковой через каждые 3 прыжка), ведение мяча на месте; по сигналу — скоростное ведение до средней линии, поднять свободной рукой набивной мяч, не прекращая ведения; обратно ведение приставными шагами, боком.

13. Выполняя прыжки толчком обеих ног через гимнастическую скамейку или набивной мяч, ведение на месте; по сигналу — скоростное ведение по восьмерке, используя круги разметки баскетбольной площадки.

14. То же, что упражнение 12, но набивной мяч находится у игрока в свободной руке в и.п. При выполнении упражнений следить за правильностью структуры движения.

При повторе ошибок в технике ведения вернуться к необходимым упражнениям или снизить скорость. Отрезки, на которых обучаемые осуществляют скоростное ведение мяча, находятся в , пределах 50-60 м. Полезно проводить часть упражнений в соревновании на скорость и точность выполнения, при заведомом превосходстве одного из соперников заранее предоставлять дистанционное преимущество слабейшему; началом скоростного ведения должен служить зрительный или Звуковой сигнал. Количество повторяющихся в серии упражнений —5-6.

## **VI этап. Ведение мяча при сближении с соперником.**

Игроку с мячом, обходящему защитника при ведении правой рукой, если защитник находится справа, нужно сделать шаг левой ногой, толкнуть мяч правой рукой вперед – вниз по направлению к левой руке, стараясь не зацепить его левой ногой, и дальше вести мяч левой рукой. При встрече с защитником слева — то же проделать в правую сторону.

Правила выполнения. 1. Толкая мяч в пол, используй движение главным образом пальцев и кисти и небольшое движение в локте. Не бей по мячу ладонью. 2. Не смотри вниз на мяч — держи голову поднятой, чтобы видеть других игроков и площадку в целом, контролируй мяч периферическим зрением. 3. Удерживай мяч слегка сбоку, спереди-справа, когда ведешь правой рукой, и слева, когда ведешь левой рукой. 4. Если необходимо, удерживай тело между мячом и защитником. Кроме того, мешай ему вытянутой и поднятой

свободной рукой. 5. Ноги должны быть согнуты, а тело наклонено вперед. 6. Учись передавать мяч сразу после ведения, не останавливаясь. 7. Учись одинаково хорошо вести мяч как правой, так и левой рукой (дальней от защитника).