**Ведение мяча в баскетболе**

Ведение мяча (дриблинг) – способ перемещения баскетбольного мяча по площадке после передачи.

Ведение мяча — технический прием, пользуясь которым каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние.

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. Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.

**ОШИБКИ**

1. Хлопок по мячу.
2. Туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз.
3. Мяч ударяется перед собой.
4. Ноги недостаточно согнуты.
5. Ведение со зрительным контролем.

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.

**ОШИБКИ**

1. Ведение правой рукой влево и наоборот.
2. При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок.
3. Туловище в момент перевода не укрывает мяч.

**Техника ведения мяча** заключается в следующем:

* мяч направляется вниз только кистью руки с широко расставленными не напряженными пальцами.
* Рука в локтевом суставе почти неподвижна.
* Для сохранения маневренности при ведении мяча важную роль играет работа ног.
* Ноги должны быть немного согнуты в коленях и хорошо пружинить.

**СОВЕТЫ**

1. Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.
2. Не бить по мячу ладонью.
3. Контролировать мяч пальцами.
4. Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.
5. Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.
6. Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

Обучение ведению мяча - постоянная практика. Чем больше Вы водите мяч, тем лучше это у Вас будет получаться. Это первая истина. Вторая истина заключается в том, чтобы водить мяч не глядя на него. это особенно важно для разыгрывающих, которые могут вести мяч и одновременно анализировать ситуацию на площадке, чтобы мгновенно отдать пас или скомандовать комбинацию. Для того, чтобы быстрее научиться дриблингу в баскетоле необходимо также делать различные упражнения.

***Упражнения для отработки техники ведения мяча***:

**1**. Обычное ведение. Перед тренировкой, когда организм еще не разогрет, можно поработать над дриблингом с бегом.

**2**. Ведение двумя мячами. Это очень полезное упражнение, но для получения максимального эффекта следует чередовать способ ведения: то с одновременным отскоком двух мячей, то с переменным.

**3.** Ведение мяча задом и боком. Попробуйте поводить мяч и совершать при этом челночный бег по площадке, либо горизонтальные перемещения.

**4.** Постоянное ведение мяча. Даже за пределами баскетбольного зала или площадки ведите мяч.

В первую очередь акцентируйте внимание на том, чтобы в процессе ведения всегда держать руку над мячом (а не под ним) и активно работать кистью с использованием подушечек пальцев (а не всей ладони).

Следует присесть как можно глубже, чтобы вести мяч на минимально возможной высоте.

При ведении мяча можно перевести мяч с одной руки на другую. Тело при этом сохраняет прямое положение, а глаза смотрят вперед.

Следующий элемент дриблинга, который активно применяется в играх - **перевод мяча между ногами**.

Очень важно делать этот перевод так, чтобы тело располагалось прямо с выставленной вперед ногой и хорошим приседом. Перевод за спиной также часто используется баскетболистами. По своей сути он аналогичен переводу, только отскок мяча совершается за спиной. Часто используйте разворот во время ведения мяча со сменой руки.

На поле Вас всегда будет кто-то опекать и мешать совершать дриблинг спокойно. Поэтому вести мяч следует возле себя, частично укрывая корпусом и второй рукой. Всегда ведите мяч дальней от противника рукой, а второй - в прямом смысле слова - блокируйте его (ее) руку от попыток выбить мяч.

Сила толчка кисти должна быть такой, чтобы мяч мог отскочить от пола на нужную высоту.

Скорость продвижения зависит от угла, под которым мяч ударяется о пол, от высоты отскока и от частоты ударов. Чем острее (наклоннее) угол падения мяча и выше отскок, тем дальше от игрока отскакивает мяч. Чем дальше отскакивает мяч, тем быстрее должен бежать игрок, чтобы его догнать.

Если же мяч направлять на пол перпендикулярно, то продвижения вперед не будет. Варьируя разными углами падения, силой и частотой толчка, можно применять ведение мяча в разных направлениях, с различной высотой и скоростью.

**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.

**ПРАВИЛА ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ**

Прежде чем научиться хорошо вести мяч, нужно ознакомиться с правилами игры. В противном случае можно заучить неверные действия, от которых придется долго отучиваться. В принципе, касательно ведения мяча в баскетболе есть всего несколько простых правил:

1. Бить мяч о пол можно только одной рукой. Удар двумя руками называется двойным ведением и влечет за собой штрафные санкции.

2. Взяв мяч в руки после ведения, можно сделать только два действия: отдать пас товарищу или бросить мяч в кольцо. Перед этим разрешается двигаться вокруг своей оси, не отрывая одну ногу (опорная нога) с целью поиска товарища, занявшего выгодное положение. Также разрешается сделать с мячом два шага, после которых обязательно должен проследовать бросок в корзину или пас. В противном случае игрок получает штраф за пробежку.

3. Передавать мяч с одной руки в другую, не ударяя его о пол, запрещено.

4. Подпрыгнуть с мячом в руках можно только в том случае, если вы приземлитесь без мяча.

5. Взяв мяч в руки после паса или отобрав его у противника, можно начать ведение или сделать бросок. Вращаться на опорной ноге после получения мяча разрешается в обоих случаях, а сделать два шага с мячом только во втором.

Обучение ведению мяча можно разделить на следующие основные этапы:

Ведение на месте.

Ведение шагом, бегом по прямой.

Ведение по кругу

Ведение с изменением направления.

Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости

Ведение мяча при сближением 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 наклонятся 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.

Ведение мяча с закрытыми глазами. Отработка чувства мяча.

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

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

Ведение мяча, другой рукой рисуя на полу,

у доски.

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.

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

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

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.

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

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

Ведение мяча с отвлечением внимания.

18. Ведение мяча с изменением высоты отскоком (в парах) 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 свободно расставленными 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.

**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.

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

Упражнения:

1. Ведение противоходом. Игрок с ведением мяча движется в сторону партнера, обводит его и возвращается в исходное положние. 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. Ведение мяча с обводкой препятствий справа, слева.

5. Ведение мяча вокруг препятствий.

6. Ведение мяча переводом его из руки в руку в момент поворота в обратном направлении. Обратить внимание на момент поворота, чтобы небыло проноса мяча.

7. Ведение с изменением скорости движения

игрока и длины его шагов.

8. Ведение на подскоках, с ускорениями и замедлениями, рывками, остановками.

9. Переход от обычного ведения к сниженному и обратно.

10. Сочетание ведения с другими приемами.

11. 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. 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.

5. Челночное ведение мяча на 5-10 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. 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.

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.

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, обводящему 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).

**ЗАДАНИЕ**

1. Сколько всего этапов в обучении ведению мяча?

2. Как называется упражнение - *ведение мяча на месте сидя на полу, затем лечь на спину и обратно в и.п.*?

3. Как называется ведение двумя руками?

4. Можно ли прыгнуть с мячом в руках?

5. Куда должен быть направлен взгляд во время ведения?