**Ведение мяча с изменением направления**

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.

***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.

**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.

**Ведение мяча в баскетболе применяется:**

* когда нужно выиграть время;
* при плотном держании противником;
* при проходе к кольцу;
* при проведении разученной комбинации;
* при заслонах или когда за спиной ведущего мяч должен пройти к партнеру;
* когда игрок находится в затруднительном положении, а партнёры закрыты;
* чтобы вызвать игроков противника на ошибки;
* когда игрок перехватывает передачу одной рукой или подбирает передачу отскоком;
* после обманного движения на бросок для прохода к кольцу.

В баскетболе существует **три основных вида ведения мяча:**

* с высоким отскоком мяча от поверхности площадки;
* низкий отскок мяча;
* комбинированная техника дриблинга.

Игрок должен уметь вести мяч и правой, и левой рукой. Нужно не только правильно и быстро вести мяч по прямой, но и с изменением направления шагом в сторону, поворотом, переводом мяча за спиной, между ног, с одной руки на другую, вести мяч как ближней рукой к защитнику, так и дальней от него, укрывать мяч от защитника. При ведении мяча его направляют вниз только кистью руки с широко расставленными ненапряжёнными пальцами. Рука в локтевом суставе почти неподвижна. Для сохранения подвижности при ведении мяча важную роль играет работа ног. Ноги должны быть немного согнуты в коленях и хорошо пружинить.

Сила толчка кисти должна быть такой, чтобы мяч мог отскочить от пола на нужную высоту. Чем дальше отскакивает мяч, тем быстрее должен бежать игрок, чтобы его догнать. Если же мяч направлять на пол перпендикулярно, то продвижения вперёд не будет.

В правилах ведения мяча есть свои ограничения. После дриблинга игроку разрешается сделать всего два шага с мячом в руках, при этом, не ударяя мяч о пол. Этот мяч игрок должен передать либо партнёру, либо бросить по кольцу. Если игрок продолжит движение, то это является нарушением и называется «двойное ведение».Ведение мяча двумя руками запрещается, как и удар кулаком по мячу. Вести мяч можно как правой, так и левой рукой. Пронос мяча является нарушением правил.

Ведение мяча не рекомендуется, если возможно передать мяч, за исключением случая, когда открыт проход к кольцу и нужно больше 1-2 ударов.

**Возможные ошибки во время ведения мяча:**

1. Ведение мяча каждый раз после того, как игрок получит мяч.
2. Неумение видеть площадку во время ведения.
3. Ведение мяча на слишком большой скорости.
4. Пронос мяча.

**Задание:**

**1. Соедините попарно элементы игры в баскетбол (расставить под цифрами что за чем следует).**

