

Модуль баскетбол.

Тема уроку: *Вправи для ведення м'яча в баскетболі. Ведення м'яча у різний спосіб лівою і правою руками.*

**Ведення м'яча** — прийом гри в баскетбол, що дає можливість гравцеві переміщатись із м'ячем у будь-якому напрямку та з великим діапазоном швидкостей.

*Ведення м'яча* невід'ємна частина нападу:

разом із кидком, передачами— це один із способів переміщення м'яча і єдиний спосіб пересування гравця з м'ячем;

індивідуальне обігравання суперника з метою проходу під щит для кидка у кошик або для передачі партнеру, який зайняв найсприятливішу позицію для атаки;

налагодження взаємодій з партнерами.

*Способи ведення м'яча:* високе, середнє, низьке; переведення м'яча з руки на руку, обведення, зміна напрямку руху.

*Високе (швидке) ведення м'яча* застосовують в тих випадках, коли важлива швидкість. Гравець при високому веденні майже повністю випрямлений, ноги злегка зігнуті в колінах для кращої рівноваги. Рука, яка веде м'яч — випрямлена. Висота відскоку коливається від рівня поясу до плечей, залежно від індивідуальних особливостей гравця.

*Низьке ведення* з прикриванням м'яча застосовують тоді, коли необхідно закрити м'яч від захисника. Виконують приблизно на рівні колін. Вільну руку використовують для рівноваги і накривання м'яча; голова піднята; лікоть руки, що веде м'яч, тримають біля тулуба.

Відеоуроки за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=jyEyCQGbTXQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Jb2SpS0qQC8>

Дом-є завдання : тренувати асинхронне ведення м'яча.