

Вітаю вас на уроці фізкультури ☺

Ми продовжуємо спілкуватись з вами дистанційно, триває вивчення навчального модуля «БАСКЕТБОЛ». Пропоную вам одягти спортивну форму і виконувати вправи, переходячи за відповідними посиланнями.

Пам'ятайте про правила безпеки під час занять фізичними вправами.

ТЕМА УРОКУ: **БАСКЕТБОЛ. Переміщення на майданчику. Техніка ведення м'яча.**

ХІД УРОКУ:

1. Виконайте розминку перед тренуванням:

<https://www.youtube.com/watch?v=a9FAumVgbE0>

2. Теоретичні відомості. Техніка ведення м'яча.

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.

№	Техніка виконання	Типові помилки
1	Стійка: коліна зігнуті, таз злегка опущений, маса тіла перенесена на задню частину стопи ноги, що розміщена попереду. Верхня частина тулуба нахилена вперед, а голова і плечі тримають прямо для рівноваги і контролю	Проміжні положення
2	Ведення здійснюють послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (чи по чергово правою і лівою) вниз-вперед, дещо збоку від ступні	«Шльопання» по м'ячу розкритою долонею — розслаблена кисть
3	М'яч контролюють пальцями; висоту і швидкість відскоку м'яча регулюють кистю руки; долоня зігнута у вигляді чашечки і не торкається м'яча, пальці розведені; в момент відскоку м'яч ловлять пальцями і кистю, пом'якшуючи рух м'яча вгору	Високий відскок — сильне згинання руки в ліктьовому суглобі. Ведення м'яча перед ногами
4	Ноги зігнуті для збереження рівноваги і швидкої зміни напрямку руху	На кожен крок — удар м'яча, відсутня координація
5	Тулуб дещо подають вперед, плече і рука, вільна від м'яча, повинні не підпускати суперника до м'яча	Прямі ноги, тулуб сильно нахилений
6	Поле зору: бачити все, що розміщено попереду від лінії плечей до кордонів майданчика (партнерів, суперників, суддів, кошик тощо)	Постійний зоровий контроль над м'ячем. Перенос м'яча



Найважливішими компонентами ведення м'яча є:

- правильна стійка: положення ніг, тазу, колін, голови, рук, розподіл маси тіла;
- контроль м'яча, пальців, кисті, ліктя, висоти відскоку, ритм;
- поле зору (огляд): бачити все, що розміщено попереду від лінії плечей до кордонів майданчика (партнерів, суперників, суддів, розмітку майданчика, кошик тощо).

3. Вправи для відпрацювання техніки ведення м'яча:

<https://www.youtube.com/watch?v=jyEyCQGbTXQ&t=63s>

4. Перегляньте цікаві моменти гри збірної України з баскетболу:

<https://www.youtube.com/watch?v=3VKosn3Sic0&t=29s>

Пам'ятайте про правила безпеки!

Бережіть себе, дбайте про своє здоров'я!