

Техника выполнения	ОМУ	Основные ошибки
<p>В и. п. игрок после овладения мячом находится в стойке нападающего с тройной угрозой или в стойке для начала ведения: для ведения правой рукой — правая нога сзади, для ведения левой — левая сзади. Масса тела при этом равномерно распределена на обе ноги. Пятка опорной ноги или пятки обеих ног, если каждая из них может быть использована как опорная, незначительно подняты над площадкой. Плечи, колени и пальцы стопы впереди стоящей ноги (или двух ног в параллельной стойке) расположены в одной вертикальной плоскости. Спина слегка округлена. Руки согнуты и удерживают мяч на уровне груди или пояса: кисть дальней от соперника руки располагается сзади-сверху на мяче, она контролирует его положение и готова начать ведение, другая кисть поддерживает мяч сбоку. Мяч укрывается в сторону дальней от соперника (сзади стоящей) ноги: локти согнуты и опущены вниз, а локоть рабочей руки, готовой начать ведение мяча, отведен назад вдоль туловища. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Перед началом ведения баскетболист может находиться и в движении для овладения мячом.</p> <p><b>Подготовительная фаза</b> непродолжительна по времени и заключается в выносе мяча кратчайшим путем для удара в пол.</p> <p><b>Основная фаза</b> начинается с момента выпуска мяча и отрыва опорной ноги (начала перемещения) и состоит из повторного</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Чередовать задания для правой и левой руки; больше времени уделять ведению слабой рукой.</li> <li>● На начальном этапе обучения вести мяч со зрительным контролем; голову при этом не опускать (контролировать мяч взглядом), постепенно достигать выполнения приема без зрительного контроля, включая в упражнения разнообразные сигналы для переключения зрительного анализатора.</li> <li>● Упражнения с элементами жонглирования при ведении мяча включать в каждый урок с целью выработки «чувства мяча».</li> <li>● Условного защитника включать в упражнения по мере овладения основной структурой приема, его активность постепенно увеличивать.</li> <li>● Обманные движения вышагиванием, скрестным шагом или поворотом при обыгрывании защитника в начале ведения осуществлять головой, туловищем и мячом медленно, а уход — быстро, но без пробежки, укрывая мяч от защитника; вести мяч дальше от соперника рукой.</li> <li>● При обыгрывании защитника в движении перевод мяча с руки на руку и смену направления движения выполнять быстро и неожиданно, использовать смену ритма беговых шагов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Нерациональное и. п. перед началом ведения в движении: при ведении правой — левая нога сзади, при ведении левой — правая; мяч удерживается перед собой, не определена рабочая кисть.</li> <li>● Участие ладони в выталкивании мяча.</li> <li>● Чрезмерное закрепощение в лучезапястном и локтевом суставах, сведенные пальцы: плохой контроль над мячом.</li> <li>● Слишком «мягкая» кисть: игрок шлепает по мячу, а не толкает его; слишком «твердая» кисть: игрок жестко стучит по мячу, как доской.</li> <li>● Преждевременное отрывание опорной ноги в начале ведения, опережающее выпуск мяча; пробежка.</li> <li>● Нерациональное наложение кисти на мяч при ведении в движении: кисть накладывается не сзади-сверху, а сверху; направлена не вперед, а в сторону: замедляется движение игрока вперед.</li> <li>● Мяч посылается в пол перед ногами: игрок теряет его или вынужден останавливаться, чтобы не сыграть ногой.</li> <li>● Чрезмерное или недостаточное сгибание руки в локтевом суставе при встрече с мячом: игрок слишком высоко или слишком низко встречает мяч (выше пояса или у пола) — затруднен контроль над мячом и возможна его потеря.</li> </ul>

<p>выталкивания мяча (непосредственно ведения) и перемещения без него. Непосредственно ведение осуществляется последовательными толчками мяча вперед-вниз одной рукой или поочередно правой и левой. Игрок контактирует с мячом только свободно расставленными в стороны пальцами, но не ладонью. Мяч посылается в площадку несколько в сторону от одноименной с ведущей рукой ступни за счет уступающе-преодолевающей работы в лучезапястном и локтевом суставах. Перемещаясь без мяча между очередными его касаниями, баскетболист может совершать неограниченное количество шагов, но не теряя при этом контроля над ним и не задерживая его.</p> <p><b><u>В завершающей фазе</u></b> игрок, прекращая ведение, переходит к выполнению другого технического приема.</p> <p><b><u>Существует несколько разновидностей ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним.</u></b></p> <p><b><u>Ведение с высоким отскоком мяча</u></b> (высокое ведение) применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса. Это скоростной вид дриблинга. Незаменимо высокое ведение и в случае необходимости замедления игры, т. е. для затяжки времени при удержании счета. Характерной его особенностью является отсутствие движений</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Направление движения и скорость передвижения с мячом на этапе совершенствования варьировать.</li><li>● В эстафетах и подвижных играх на начальном этапе обучения ведению необходимо акцент смещать в сторону качества выполнения приема, а проявление скоростных способностей стимулировать по мере овладения техникой разновидностей приема на невысокой скорости.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Задержка мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу: нарушение правила «Ведение мяча».</li><li>● Опущена голова, слишком сильно наклонено вперед туловище при низком ведении мяча: игрок не контролирует ситуацию на площадке.</li><li>● Отсутствие укрывания мяча свободной рукой и туловищем при непосредственной близости защитника: существует угроза потери мяча в результате выбивания его соперником.</li><li>● Выполнение одноударного ведения на месте с последующей ловлей мяча сразу же после предшествующего овладения им: нерациональное использование приема, ведущее к ограничению последующих атакующих действий нападающего и его маневренности с мячом.</li><li>● Раскоординация движения рук и ног: на каждый шаг — удар мячом в площадку; растягивание беговых шагов — скованное, медленное передвижение с мячом.</li><li>● Ведение с постоянным зрительным контролем над мячом на этапе совершенствования приема: игрок не контролирует игровую ситуацию.</li></ul>
---	---	---

на укрывание мяча от соперника.

Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение), напротив, используется, если защитник находится в непосредственной близости и существует угроза выбивания мяча. Соответственно нападающий осуществляет активное укрывание мяча за счет поворота туловища в направлении мяча и выставления в сторону руки, свободной от ведения. Высота отскока снижается в результате сгибания ног и незначительного наклона туловища вперед. Степень снижения высоты отскока мяча зависит от характера противодействия и индивидуальных особенностей техники игрока. Мяч может жестко встречаться на уровне колен или еще ниже (у самого пола). Чем ниже высота отскока, тем продолжительнее, а значит, и надежнее контроль дриблера над мячом.

И высокое, и низкое ведение может осуществляться со зрительным контролем над мячом или без зрительного контроля.

Ведение мяча со зрительным контролем не эффективно в игровых условиях, так как не позволяет быстро ориентироваться в расположении партнеров, соперников, корзины, и применяется лишь на начальных стадиях обучения приему для выработки правильной структуры движения или при использовании финтов.

Ведение мяча без зрительного контроля дает возможность следить за изменением ситуации

<p>на площадке и своевременно реагировать на него конкретными игровыми действиями. Оно применяется, когда игрок уверенно и непринужденно владеет техникой приема, т.е. выработано «чувство мяча».</p> <p>Кроме перечисленных вариантов ведения мяча существует несколько способов обыгрывания (обводки) защитника в начале ведения и по ходу выполнения приема в движении (изменением высоты отскока, направлений или скорости движения; переводом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом).</p>		
--	--	--