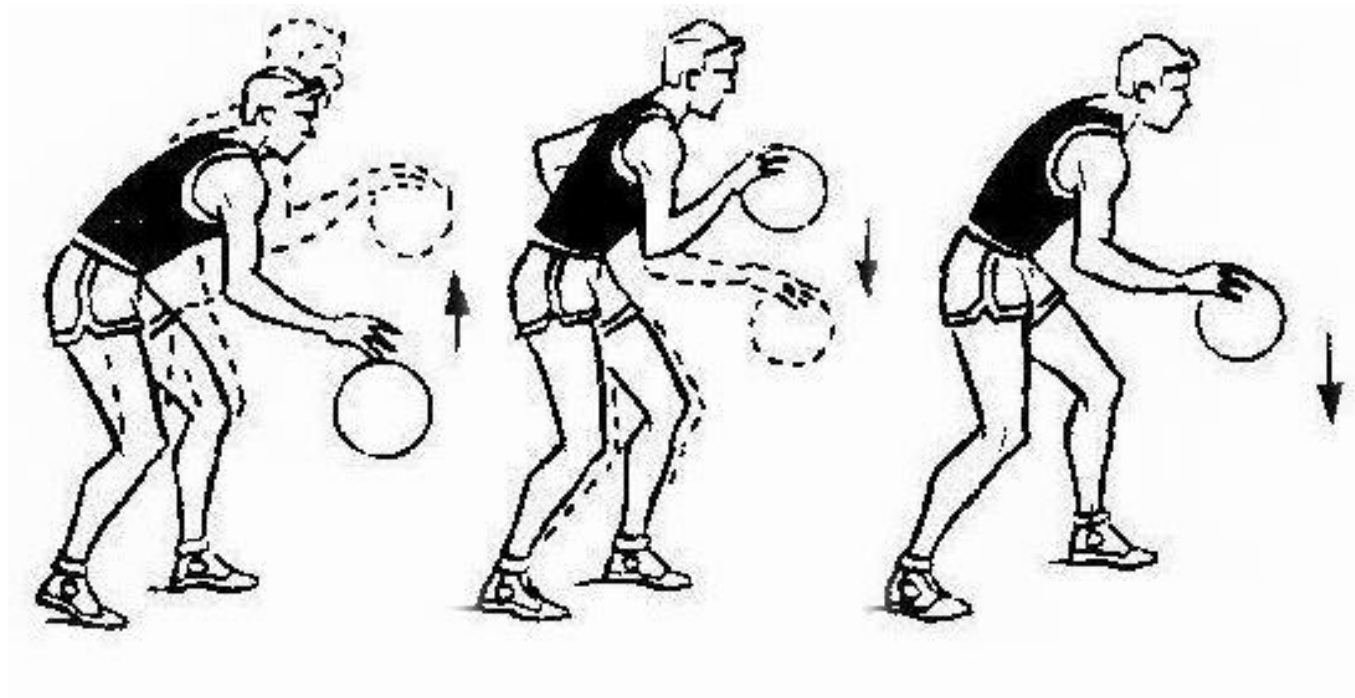


Дриблинг – ведение мяча

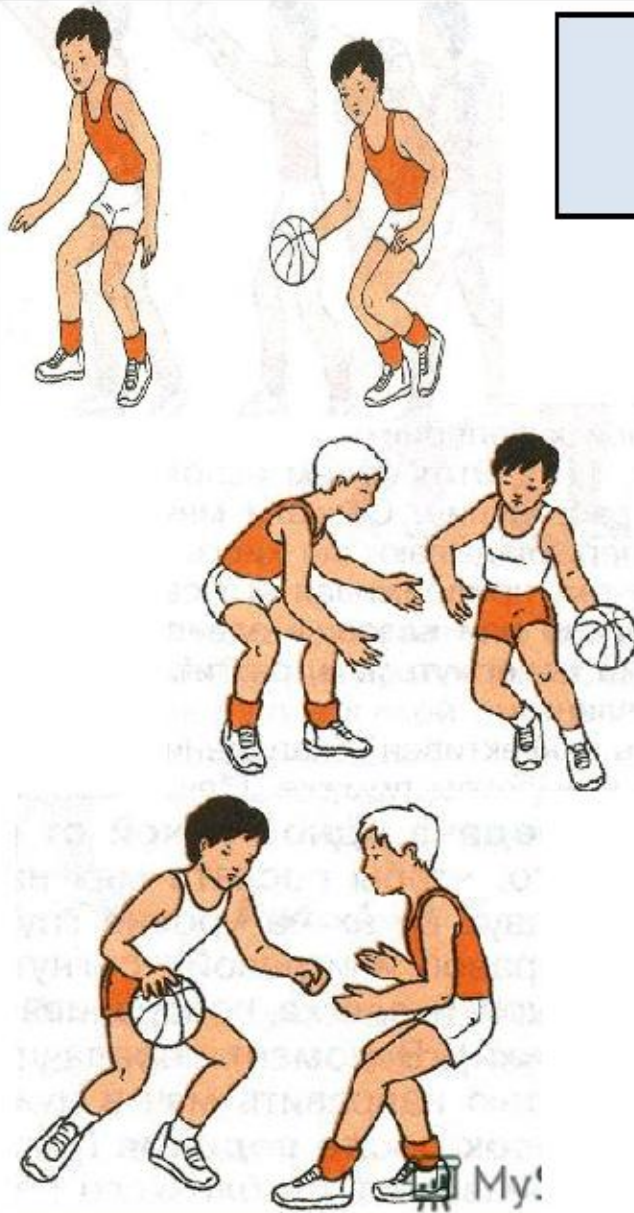


Учитель физической культуры
Лысенко Елена Владимировна

- **Дриблинг** – это ведение мяча ударами о пол с помощью любой руки, но не двумя сразу.



Основная стойка при ведении мяча



- Ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята, игрок не должен смотреть на мяч.
- Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча.
- При этом мяча касаются лишь кончики пальцев.
- Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом.

Техника

- Корпус в устойчивом положении, свободная рука держит соперника на расстоянии.
- Положение твоей руки на мяче позволяет менять направление дриблинга и находиться с мячом в любом месте вокруг твоего корпуса (между ногами со сменой руки, впереди, сзади...).

Начало дриблинга

- Находясь с мячом в статичном положении и намереваясь приступить к дриблингу, ты можешь воспользоваться для этого любой рукой. Начав дриблинг первым, ты получаешь преимущество над соперником.

Скрытое начало движения

После выбора опорной ноги (левая сторона) игрок начинает движение, обезопасив себя со стороны дорожного знака.

Если игрок задействует правую ногу, это значит, что он избрал скрытое начало. Левая рука отпустит мяч прежде, чем левая ступня отделится от пола (в противном случае будет пробежка).

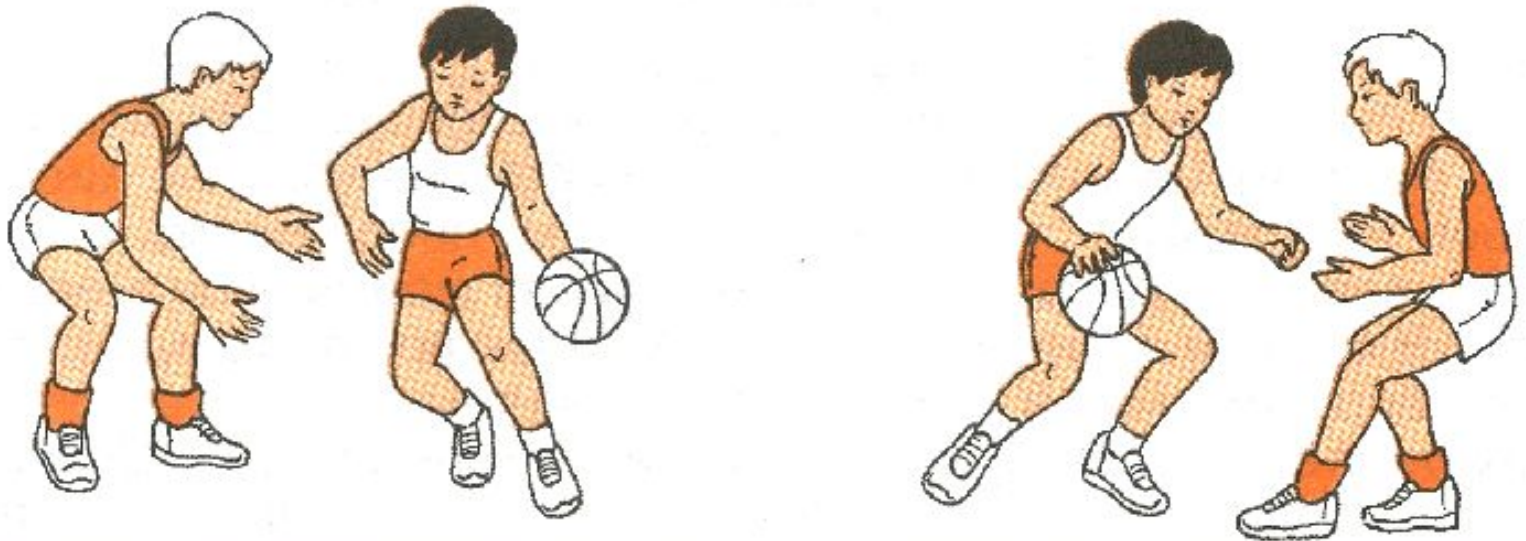
Скрытое начало движения

Открытое начало движения



Запомни

- Ты должен успеть выполнять движения как налево, так и направо, выбирая опорную ступню в зависимости от расположения соперника.



Тренировка дриблинга

- смена высоты отскока мяча;
- скорости передвижения;
- изменения направления движения;
- ведение поочерёдно правой левой руками;
- перемещение вперёд, назад или между ног.
- **Не забывайте ведение двумя руками запрещено.**

Дриблинг позволяет игроку

- Своевременно создавать себе возможности для броска.
- Заставлять мяч перемещаться по площадке.
- Ускользать от соперников и защитников.
- Освобождать партнеров от опеки соперников.



Спасибо за внимание!