Проектирование учебно-тренировочных занятий по теме «Ведение мяча» на начальном этапе подготовки баскетболистов

Методические рекомендации

Введение

В баскетболе игровая подготовка спортсмена начинается с овладения самыми простыми техническими элементами, которые составляют базу его индивидуальной техники: баскетбольная стойка, бег, прыжки, остановки, повороты и их сочетания. Одновременно изучают основные приемы владения мячом: передачи, ведение, броски, финты, владение которыми впоследствии позволят игроку умело маневрировать в ходе сложных тактических взаимодействий и эффективно играть с минимумом энергетических затрат. От того, насколько полно и умело владеет баскетболист многообразием этих элементов, зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

Основным техническим приемом, позволяющим игроку с мячом перемещаться по спортивной площадке, является ведение мяча. Виртуозное владение этим приемом – ведение обеими руками, на высокой скорости, в любом направлении – дает спортсмену возможность контролировать мяч, уходить от плотной опеки защиты, создавать пространство для хорошего броска или передачи партнеру, имеющему лучшую позицию для атаки.

Задача педагога при обучении юных баскетболистов техническим приемам в нападении, в частности ведению мяча, сводится как к применению выверенной классической схемы обучения, так и к поиску собственных методических алгоритмов.

Цель составления методических рекомендаций – повышение эффективности процесса обучения технике ведения мяча на начальном этапе подготовки баскетболистов. В предложенном материале отражены опорные схемы учебно-тренировочных занятий разных видов, планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по теме «Ведение мяча», комплексы упражнений.

Ожидаемые результаты от использования данных методических материалов:

– на уровне педагога: оптимизация процесса планирования, расширение спектра педагогических приемов в обучении техническому элементу баскетбола – ведению мяча;

– на уровне обучающегося – более быстрое и устойчивое овладение данным техническим элементом.

Данные методические рекомендации адресованы тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования, реализующим дополнительные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности по баскетболу, преподавателям физического воспитания.

Основная часть

1. **До начала проектирования учебно-тренировочных занятий** по теме «Ведение мяча» следует остановиться на базовых методических акцентах в обучении данному техническому приему:

1) *Стойки баскетболиста:*

Ноги расположены на ширине плеч, не стоит вставать шире или уже, это помешает выполнение данного элемента. Ноги согнуты в коленях, спина прямая и плечи не выходят за уровень носков ног, т.к. это травмоопасно. Принять правильное положение корпуса помогает фраза «представьте, что на вас давит потолок». При выполнении ведения строго следить положением ног и спины.

2) *Правильное расположение рук на мяче*:

Рука, которой начинаем ведение мяча (левая/правая), должна быть расположена сверху на мяче; пальцы на руке расположены широко для удара мяча с такой силой, чтобы он вернулся обратно. Вторая рука (левая/правая) должна находиться сбоку и придерживать мяч. Если рука будет снизу или сверху, это помешает первому удару мяча в пол. Между мячом и ладонью при правильном хвате образуется ямка. Локоть ведущей руки (правой/левой) согнут на 90 градусов и направлен вверх. При этом мяч находится в «кармане» - это расположение мяча справа/слева у бедренной кости. Принять правильное положение помогает фраза «представьте, что вы положили мяч в воображаемый карман».

3) *Отсутствие зрительного контроля за мячом*:

Взгляд игрока должен быть направлен вперед и смотреть на площадку, это умение позволит контролировать мяч во время игры и владеть ситуацией на площадке. Для этого поможет блок упражнений на распределения внимания, в которых ведение мяча выполняется с дополнительной задачей.

2. **Начальная ступень проектирования** учебно-тренировочных занятий по теме «Ведение мяча» заключается в *поиске наиболее оптимальных вариантов относительно структуры и содержания*.

В нашем случае таковыми являются:

1) *Классическое учебно-тренировочное занятие* – подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную; составляется, как правило, по принципу от простого к сложному. Направленность занятия может быть тематическая (решение одной задачи) или комплексная (решение нескольких задач).

№ п/п	Структурные элементы	Содержание	Время
1.	Подготовительная часть (разминка)	Построение, сообщение темы и задач занятия	15 мин
		Общеразвивающие упражнения	
		Специальные упражнения	
2.	Основная часть	Упражнения на техническую подготовку	60 мин
		Упражнения на развитие физических качеств	
		Игровые упражнения	
3.	Заключительная часть (заминка)	Упражнения, направленные на расслабление мышечного аппарата, упражнения на растяжку	15 мин
		Дыхательные упражнения	
		Подведение итогов, рефлексия	

2) *Учебно-тренировочное занятие - игра* – базируется на игровых упражнениях, приемах, ситуациях. В основе построения учебного занятия в данной модификации лежит цепочка игровых упражнений на основе подвижной игры (традиционная - со стандартными правилами, затем усовершенствованная (усложненная) - с новыми правилами для решения узконаправленной задачи) либо различные подвижные игры, игровые ситуации.

№ п/п	Структурные элементы	Содержание	Время
1.	Подготовительная часть (разминка)	Аналогично классическому варианту	15 мин
2.	Цепочка игровых упражнений	Обучающее задание №1	60 мин
		Игра 1	
		Обучающее задание №2	
		Игра 2	
		Обучающее задание №n	
		Игра n	
		Финальные симуляции игровых ситуаций	
3.	Заключительная часть (заминка)	Аналогично классическому варианту	15мин

3) *Круговое учебно-тренировочное занятие* – предполагает прохождение станций, поочередное выполнение нескольких упражнений циклично, «по кругу». Количество циклов и интенсивность определяет тренер-преподаватель. Круговой принцип построения занятия можно использовать для развития физических качеств, для отработки определенных движений, элементов, связанных с конкретным видом спорта.

№ п/п	Структурные элементы	Содержание	Время
1.	Подготовительная часть (разминка)	Аналогично классическому варианту	15 мин
2.	Круговые упражнения	Станция 1	60 мин
		Станция 2	
		Станция n	
		Станция 1	
		Станция 2	
		Станция n	
3.	Заключительная часть (заминка)	Аналогично классическому варианту	15 мин

3. **Следующий этап проектирования** – *конструирование учебно-тренировочных занятий относительно выше описанной видовой классификации*.

4. Приведем примеры учебно-тренировочных занятий, цель которых - обучить юных спортсменов технике ведения мяча.

1) Классическое учебно-тренировочное занятие

Цель: обучить технике ведения мяча

Структурные элементы	Содержание учебного материала	Дозировка/мин	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть, 20 мин	1. Построение, сообщение темы и задач занятия	5	Повторение техники безопасности
	2. Ходьба с заданием 1) на носках, на пятках, перекат с пятки на носок; 2) вращение головой влево, вправо; 3) махи руками вперед, назад, в стороны; 4) тянем колено к груди; 5) тянем пятку к ягодице; 6) высокое поднимание бедра; 7) захлёст голени назад; 8) подскоки правым, левым боком; 9) выпады на каждую ногу; 10) тянемся к носку (колени не сгибаем); 11) прыжки на 2 ногах (мелкие) лицом, спиной, боком; 12) выпрыгивание с одной ноги (колено вверх); 13) защитная стойка (по сигналу смена направления); 14) каракатица лицом вперед, спиной вперед; 15) гусиный шаг; 16) в парах идем на руках	5	Смена упражнения по сигналу педагога Соблюдение дистанции при выполнении
	3. Легкий бег с равномерной скоростью Восстановление дыхания	5	Соблюдение дистанции при выполнении

			Спина прямая, руки согнуты в локтях
	4. Общеразвивающие упражнения на месте 1) И.П. - руки на пояс, ноги на ширине плеч - наклон головы вперед, назад, влево, вправо; 2) И.П. - руки на плечи, ноги на ширине плеч - вращение вперед, назад; 3) И.П. руки на пояс - наклон туловища вправо, влево; 4) И.П. - руки на пояс, ноги на ширине плеч - разминка ног, тянем колено к плечу на 4 счета; 5) круговые вращения коленного сустава на 4 счета; 6) наклоны вперед на 4 счета; 7) вращение кистей и голеностопа	5	Построение на трехочковой линии на вытянутые руки
2. Основная часть, 50 мин	1. Подводящие упражнения (на развитие чувства мяча) 1) подброс мяча; 2) подброс мяча с хлопком; 3) подброс мяча и 2 хлопка; 4) подброс мяча и хлопок за спиной; 5) вращение мяча за головой; 6) вращение мяча вокруг туловища; 7) передача мяча вокруг ног; 8) восьмерка	15	Расчет на 1,2,3 Построение в шахматном порядке в три колонны возле фишки, у каждого обучающегося мяч
	2. Ведение мяча на месте И.П. – стойка баскетболиста 1) ведение правой рукой; 2) ведение левой рукой; 3) выполняем 2 удара и перевод мяча перед собой на другую руку; 4) маятник правой рукой перед собой;	15	Ноги на ширине плеч, носки смотрят вперед, ноги согнуты и спина прямая

	5) маятник левой рукой перед собой		
	3. Ведение мяча в движении Эстафета	10	Начало ведения мяча по сигналу педагога Ускорение до центральной линии выполняем с ведением правой рукой, обратно левой рукой Стараемся не брать мяч в руки
	4. Ведение мяча с изменением направления Игра «Переложи мяч»: на площадке расположены фишки-ямки, в некоторых из них лежат мячи. Задача – опередить соперников, взять и переложить мяч в другую свободную ямку	10	Счет вслух каждого переложенного мяча
3. Заключительная часть, 20 мин	1. Упражнения, направленные на расслабление тела	15	
	2. Подведение итогов, рефлексия	5	Указываем на ошибки и хвалим за правильное выполнение заданий.

2) Учебно-тренировочное занятие – игра

Цель: обучить технике ведения мяча

Структурные элементы	Содержание учебного материала	Дозировка/мин	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть, 15 мин	1. Построение, сообщение темы и задач занятия	3	1. Повторение техники безопасности
	2. ОРУ в движении: 1) И.П. руки за голову. Ходьба на носках, на пятках, перекат с пятки на носок	10	Построение на боковой линии Движемся в одной колонне по белым линия разметки

	2) И.П. руки на туловище. Вращение головой влево, вправо 3) И.П. руки вдоль туловища. Махи руками вперед, назад, в стороны 4) И.П. Руки на поясе. Тянем колено к груди. 5) И.П. Руки на поясе. Тянем пятку к ягодице 6) И.П. Руки на поясе. Прыжки на 2 ногах (мелкие) лицом, спиной, боком 7) И.П. Руки вдоль туловища. Выпрыгивание с одной ноги (колено вверх) 8) И.П. Руки на уровне плеч, немного согнуты в локтевом суставе. Защитная стойка (по сигналу смена направления) 9) И.П. Руки и ноги на полу. Каракатица лицом вперед, спиной вперед 10) И.П. Руки на поясе. Гусиный шаг		площадки. 1) Спина прямая, взгляд вперед. 2) Выполняем с хорошей амплитудой. 3) Спина прямая, сохраняем амплитуду движений. 4) Выполняем упражнение на каждый шаг. Касаемся коленом плеча. 5) Выполняем упражнение на каждый шаг. Касаемся пяткой ягодицы. 6) Спина прямая, прыжок, как можно выше. 7) Выполняем на каждый шаг, прыжок максимально высоко. 8) Спина прямая, ноги согнуты в коленях, перемещение приставным шагом. 9) Стараемся быстро перемещать ногами и руками. 10) Стараемся быстро перемещать руками.
	3. Легкий бег с равномерной скоростью Восстановление дыхания	2	Следим за дыханием, вдох через нос, выдох через рот.
2. Основная часть, 60 мин	1. Ведение мяча на месте И.П. – стойка баскетболиста - ноги на ширине плеч,	20	Расчет на 1,2,3 Построение в шахматном

	носки смотрят вперед, ноги согнуты и спина прямая. При выполнении упражнения тренер показывает на руках цифры, а дети должны громко вслух говорить цифру. 1) ведение правой рукой 2) ведение левой рукой 3) выполняем 2 удара и перевод мяча перед собой на другую руку 4) выполняем 1 удара и перевод мяча перед собой на другую руку 5) выполняем перевод мяча перед собой на другую руку на каждый удар 6) выполняем 2 удара и перевод мяча за спиной на другую руку 7) выполняем 1 удара и перевод мяча за спиной на другую руку 8) выполняем перевод мяча за спиной на другую руку на каждый удар 9) выполняем 2 удара и перевод мяча под ногой на другую руку 10) выполняем 1 удара и перевод мяча под ногой на другую руку 11) выполняем перевод мяча под ногой на другую руку на каждый удар		порядке в три колонны возле фишки, у каждого обучающегося мяч Все упражнения выполняются на согнутых ногах, спина прямая. .
	2. Ведение мяча с изменением направления Условия игры «Ворота»: на площадке расположены фишки, образующие ворота. Задача – по сигналу пробежать как можно больше ворот, при этом каждый из вас считает громко вслух, сколько ворот пробежал. Упражнение выполняется в 3 захода:	5	Обучающиеся находятся в центре площадки, у каждого мяч. При выполнении игры нельзя брать мяч в 2 руки или бегать с мячом в руках.

	- ведение правой рукой - ведение левой рукой - ведение с помощью перевод мяча Побеждает тот, кто больше всего пробежит ворот за 3 раунда. Раунд 1 минута.		
	3. Ведение мяча в движении по зигзагу. На площадке фишки. Двигаемся от фишки до фишки, влево и вправо. Выполняем упражнение в стойке баскетболиста. Ведем мяч вправо правой рукой, влево левой рукой. - на конусе остановка прыжком, стойка баскетболиста и смена направления - на конусе остановка прыжком не берем мяч в руки, перевод мяча перед собой и смена направления - на конусе остановка прыжком не берем мяч в руки, перевод мяча под ногой и смена направления - на конусе остановка прыжком не берем мяч в руки, перевод мяча за спиной и смена направления	20	Обучающиеся встают на лицевой линии с одной стороны площадки и с другой, у каждого мяч. При выполнении упражнения смотрим на кольцо, спина прямая, ноги согнуты в коленях, мяч укрываем свободной рукой.
	4. Ведение мяча с изменением направления Условия игры «Укради золото»: делимся на 2 команды. У каждой команды на лицевой линии находится по 5 мячей. Задача команды - забежать на половину другой команды, забрать мяч и с помощью ведения мяча принести мяч на свою сторону. Если игрок забежал на сторону соперника, его можно осалить, а спасти его может только человек из его команды касанием. Осаливать игрока,	15	Контроль за обучающимися, которые вбегают в свою зону и помогать партнерам по команде.

	забежавшего за лицевую линию, нельзя. Побеждает та команда, которая собрала все 10 мячей.		
3. Заключительная часть, 15 мин	1. Упражнения, направленные на расслабление тела	12	
	2. Подведение итогов, рефлексия	3	Указываем на ошибки и хвалим за правильное выполнение заданий.

3) Круговое учебно-тренировочное занятие

Цель: обучить технике ведения мяча

Структурные элементы	Содержание учебного материала	Дозировка/мин	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть, 15 мин	1. Построение, сообщение темы и задач занятия	3	Повторение техники безопасности
	2. ОРУ на месте	5	Смена выполнения упражнения по сигналу педагога
	3. ОРУ в движении	5	Соблюдение дистанции
	4. Легкий бег, восстановление дыхания	2	Соблюдение дистанции
Основная часть, 60 мин	Станция 1. Ведение мяча на месте 1) ведение мяча с теннисным мячом: одной рукой выполняется ведение, второй – подброс и ловля теннисного мяча снизу; 2) ведение мяча с теннисным мячом: одной рукой	10	Спина прямая, ноги согнуты в коленях Взгляд в площадку Контроль над мячом

	выполняется ведение, второй – подброс и ловля теннисного мяча сверху; 3) переводы мяча и подброс теннисного мяча одной рукой, ловля другой рукой; 4) перевод мяча и передача теннисного мяча из одной руки в другую.		
	Станция 2. Ведение мяча в движении 1) ведение двумя мячами: одним мячом выполняем ведение, второй держим в руке; 2) ведение двумя мячами: одним мячом выполняем ведение, второй передаем из рук в руки; 3) ведение двумя мячами одновременно; 4) ведение двумя мячами попеременно.	10	Спина прямая, ноги согнуты в коленях Взгляд в площадку Контроль над мячом
	Станция 3. Ведение мяча с атакой кольца 1) ведение с атакой кольца справа - два шага, бросок; 2) ведение с атакой кольца слева – два шага, бросок; 3) ведение с обводкой конусов, средняя атака кольца; 4) ведение зигзагом, атака кольца с одного контакта	10	Спина прямая, ноги согнуты в коленях Взгляд в площадку Контроль над мячом
	Станция 1, то же самое	10	
	Станция 2, то же самое	10	
	Станция 3, то же самое	10	
Заключительная часть, 15 мин	1. Упражнения, направленные на расслабление тела	12	
	2. Подведение итогов, рефлексия	3	Указываем на ошибки и хвалим за правильное выполнение заданий.

При проектировании учебно-тренировочных занятий, в зависимости от этапа обучения, могут быть использованы следующие *комплексы упражнений (для включения в план-конспект учебно-тренировочного занятия по теме «Ведение мяча»)*

Комплекс 1. Ведение мяча на месте

Планируемый результат: приобретение первичных навыков ведения мяча на месте

Методические указания: у каждого обучающегося баскетбольный мяч, ведение выполняется правой и левой рукой, исходное положение – баскетбольная стойка

- ведение мяча, по сигналу - прижать мяч в пол;
- ведение мяча, по сигналу - мяч в карман;
- ведение мяча без зрительного контроля, тренер показывает цифры, обучающийся произносит вслух;
- ведение мяча, 50 ударов, акцент на скорость;
- ведение мяча, обучающийся выполняет один удар в пол, перевод мяча перед собой;
- ведение мяча, обучающийся выполняет переводы мяча на каждый удар;
- ведение мяча, обучающийся выполняет два удара в пол, перевод мяча под ногой с шагом вперед;
- ведение мяча, обучающийся выполняет два удара в пол, перевод мяча за спиной;
- ведение мяча, обучающийся выполняет два удара в пол, маятник спереди;
- ведение мяча, обучающийся выполняет два удара в пол маятник сбоку.

Комплекс 2. Ведение мяча на месте

Планируемый результат: закрепление первичных навыков ведения мяча

Методические указания: у каждого обучающегося баскетбольный мяч, ведение выполняется правой и левой рукой, исходное положение – баскетбольная стойка

- ведение мяча, по сигналу - стойка баскетболиста;
- ведение мяча, смена высоты отскока по сигналу тренера (голова-пояс-колено);
- ведение мяча, смена скорости ведения по сигналу тренера (слабо-средне-сильно);
- перевод мяча перед собой, 20 переводов;
- маятник спереди, 20 правой рукой, 20 левой рукой;

- маятник сбоку, 20 правой рукой, 20 левой рукой;
- перевод мяча перед собой, маятник сбоку/спереди;
- с шагом вперед перевод под ногой (разножка);
- перевод мяча за спиной, 20 переводов;
- перевод мяча под ногой вовнутрь/наружу, 20 переводов.

Комплекс 3. Ведение мяча в движении

Планируемый результат: приобретение первичных навыков ведения мяча в движении

Методические указания: у каждого обучающегося баскетбольный мяч, ведение выполняется правой и левой рукой, исходное положение – баскетбольная стойка

- ведение мяча, по сигналу скрестный шаг (3 удара вперед), возврат спиной на ИП;
- ведение мяча, по сигналу уход скрестным шагом вперед с касанием конуса (3 удара вперед), возврат спиной на ИП;
- ведение мяча, по сигналу перевод перед собой, уход скрестным шагом (3 удара вперед), возврат спиной на ИП;
- ведение мяча, показ в одну сторону, уход в другую, мяч на месте;
- ведение мяча, показ в одну сторону, перевод на другую руку, уход скрестным шагом.

Комплекс 4. Ведение мяча в движении по прямой

Планируемый результат: приобретение первичных навыков ведения мяча в движении по прямой

Методические указания: у каждого обучающегося баскетбольный мяч, ведение выполняется правой и левой рукой, исходное положение – баскетбольная стойка:

- ведение мяча, остановка в один контакт (прыжком), уход скрестным шагом;
- ведение мяча, змейка (перевод мяча) шагом;
- ведение мяча, змейка (перевод мяча), легкий бег;
- ведение мяча, оббегание конуса;
- ведение мяча, остановка в один контакт (прыжком), смена кармана;

- ведение мяча, остановка два контакта, перевод мяча перед собой;
- ведение мяча, остановка два контакта, crossover перед собой;
- ведение мяча, остановка два контакта, маятник;
- ведение мяча, остановка два контакта, маятник, перевод перед собой.

Комплекс 5. Дриблинг по зигзагу

Планируемый результат: приобретение первичных навыков ведения мяча в движении со сменой направления

Методические указания: у каждого обучающегося баскетбольный мяч, ведение выполняется правой и левой рукой, исходное положение – баскетбольная стойка

- ведение мяча, карман, уход со скрестным шагом, остановка у конуса в один контакт;
- автопас, ведение мяча, остановка в один контакт, не прекращая ведение мяча, перевод перед собой;
- подкидываем мяч ловля в один контакт, ведение мяча, остановка в один контакт, не прекращая ведение мяча, перевод перед собой;
- автопас, ведение мяча, остановка в один контакт, тройная угроза, уход скрестным шагом;
- на скорости пробегание с переводом мяча перед собой;

После каждого задания выполняем атаку в 2 шага бросок.

Комплекс 6. Ведение мяча с элементами техники

Планируемый результат:: приобретение первичных навыков ведения мяча в движении со сменой направления

Методические указания: у каждого обучающегося баскетбольный мяч, ведение выполняется правой и левой рукой, исходное положение – баскетбольная стойка

- автопас, 1 контактная остановка, уход с места скрестным шагом, баскетбольная остановка, карман;
- автопас, 1 контактная остановка, уход с места прямым шагом, баскетбольная остановка, карман;

- автопас, 1 контактная остановка, 3 угроза (под правую и под левую);
- автопас , 1 контактная остановка, 3 угроза, карман, 1 удар со скрестным шагом.

Комплекс 7. Ведение мяча в парах

Планируемый результат: закрепление первичных навыков ведения мяча

Методические указания: у каждого обучающегося баскетбольный мяч, ведение выполняется правой и левой рукой, исходное положение – баскетбольная стойка; выполнение в парах: первый, двигаясь спиной вперед, показывает цифры от 1 до 5; второй по заданию двигается вперед и старается называть цифры вслух.

- ведение мяча, 3 удара быстро, 3 удара медленно;
- ведение мяча спиной вперед, сильные удары;
- ведение мяча, 2 удара перевод перед собой;
- ведение мяча, 1 удар перевод перед собой;
- ведение мяча, переводы на каждый шаг;
- ведение мяча, маятник после 2 ударов, перевод перед собой;
- ведение мяча, маятник после 1 удара, перевод перед собой;
- ведение мяча, 2 удара вперед с паузой, перевод под ногой;
- ведение мяча, 2 удара, пауза перевод за спиной;
- ведение мяча, 2-3 удара показ в одну сторону, уход в другую сторону;
- ведение мяча, 4 удара вперед, 2 удара назад;
- ведение мяча, ускорение максимально, не теряя ведение мяча.

Комплекс 8. Пивот (обкатка)

Планируемый результат: приобретение первичных навыков разворота с мячом

Методические указания: у каждого обучающегося баскетбольный мяч, ведение выполняется правой и левой рукой, исходное положение – баскетбольная стойка; размещение обучающихся вдоль лицевой линии

Теоретические основы: что такое пивот, опорная нога

- автопас, 1 контактная остановка, пивот вперед, не отрывая осевую ногу, возврат в исходное положение (1шаг – 90 градусов, 2 шага – 180 градусов);

- автопас, 1 контактная остановка, пивот назад, не отрывая осевую ногу, возврат в исходное положение (1шаг – 90 градусов, 2 шага – 180 градусов);
- тоже самое, только добавление 2-3 ударов (передний пивот);
- тоже самое, только добавление 2-3 ударов (задний пивот).

Комплекс 9. Ведение мяча в парах

Планируемый результат: контроль мяча с сопротивлением защитника

Методические указания: баскетбольный мяч на пару, ведение выполняется правой и левой рукой, исходное положение – баскетбольная стойка

- нападающий выполняет автопас, 1 контакт, тройная угроза, выполнение пивота, защитник перемещается, нападающий правильно выбирает карман (выполнение от лицевой до лицевой со сменой ролей);
- нападающий выполняет 2-3 удара, защитник старается успеть, нападающий применяет пивот вперед/пивот назад;
- нападающему-защитнику предлагается самостоятельный выбор действий.

Комплекс 10. Ведение двумя мячами

Планируемый результат: овладение навыками ведения двумя мячами; развитие ловкости, координации

Методические указания: у каждого обучающегося два мяча, ведение выполняется правой и левой рукой, исходное положение – баскетбольная стойка; расположение на лицевой линии

- один мяч в руке, вторым выполнение ведения;
- один мяч в руке, перевод мяча перед собой;
- один мяч в руке, второй рукой выполнение маятника;
- выполнение ведение двумя мячами одновременно;
- выполнение ведение двумя мячами попеременно.

Заключение

Работа над техникой ведения мяча в баскетболе актуальна на всех этапах многолетней подготовки. Владение этим техническим элементом требует постоянного совершенствования, так как это влияет на маневренность спортсмена, повышает его игровую ценность.

В методических рекомендациях представлен опыт применения разных видов учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения юных баскетболистов технике ведения мяча. Данный вариативный подход эффективен. Это доказывают и результаты контрольных нормативов по технической подготовке, и результаты участия обучающихся спортивного объединения БШ «Пионер» МАУДО «ДПШ» в соревнованиях различного уровня.