

Развитие баскетбольных навыков.

Ведение мяча



1. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см.
4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.
5. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
6. Стоя на месте. Ведение трех-четырех мячей.
7. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола.
8. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.
9. Бег на носках с ведением мяча.
10. Бег на пятках с ведением мяча.
11. Бег на краях стопы (поочередно внешнем и внутреннем) с ведением мяча.
12. Бег в полуприседе с ведением мяча.