



Баскетбол.

# Техника нападения в баскетболе:

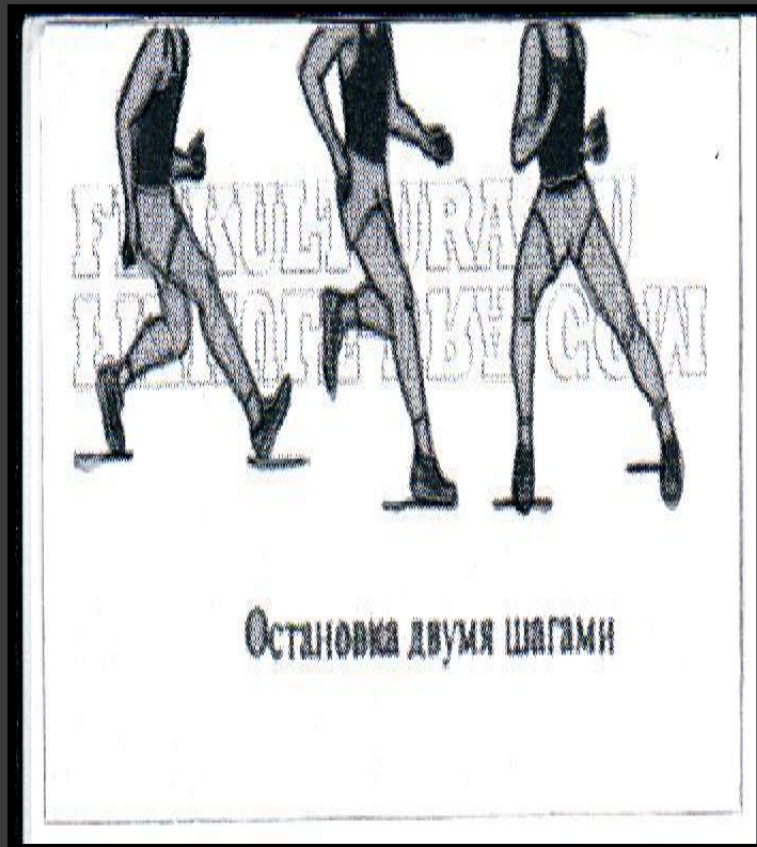
- ◎ Остановка в баскетболе.
- ◎ Повороты в баскетболе.
- ◎ Разновидности бега в баскетболе.
- ◎ Стойка баскетболиста в нападении.
- ◎ Ведения мяча в баскетболе.



## Остановки в баскетболе.

Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движения, благодаря чему освободиться от опеки соперника, получить позиционное преимущество для дальнейших атакующих действий. В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шагами и прыжком.

# Остановка двумя шагами.

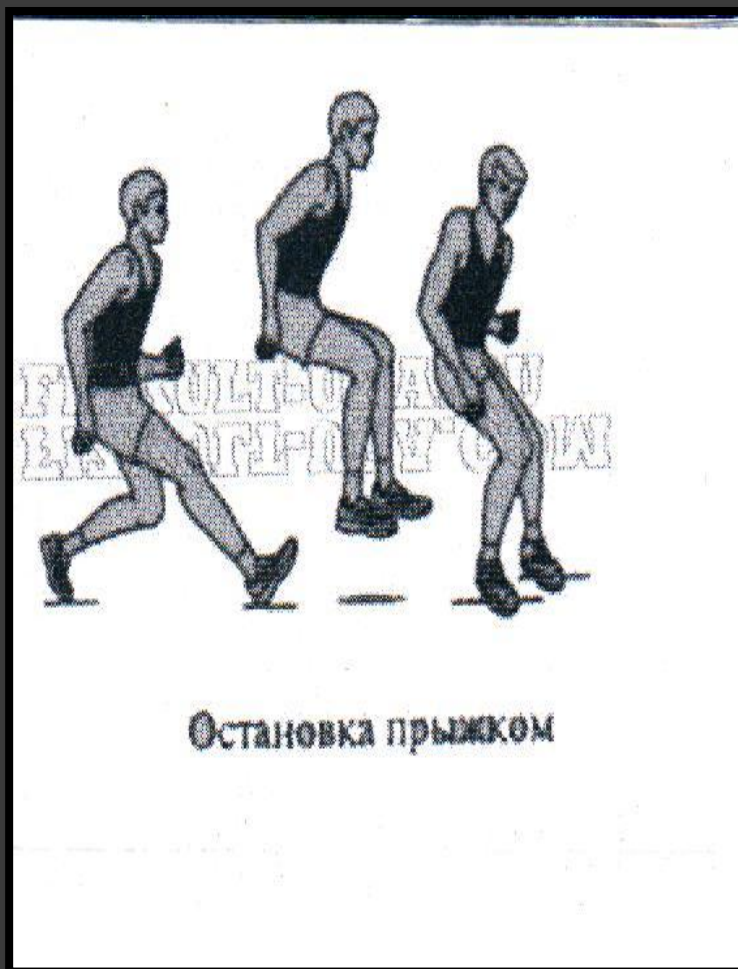


Существует два варианта выполнения остановки двумя шагами: 1) с удлинённым шагом правой ноги; 2) с удлинённым шагом левой ноги.

Первый шаг остановки начинается с удлинённого гасящего скорость шага и постановки ноги на всю стопу с разворотом носка наружу. В момент касания площадки ногой начинается её сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению. Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги, увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад.

Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа – почти перпендикулярно направлению движения с разворотом носка внутрь. Поворот туловища в сторону ноги придает игроку более устойчивое положение.

# Остановка прыжком.



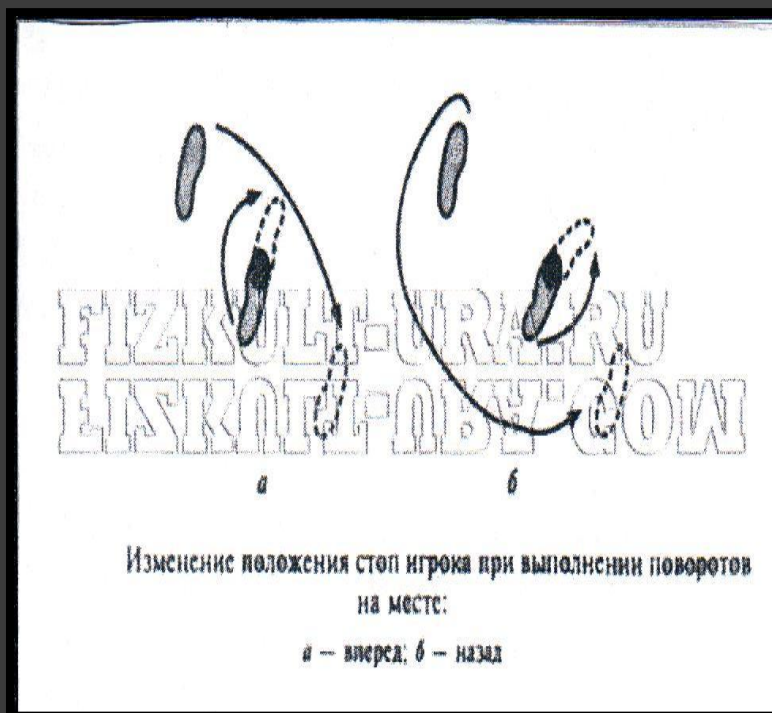
Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги. Толчковую ногу ставят упруго на всю стопу прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой. Приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими ступнями. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад.

# Повороты в баскетболе.

Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча и с мячом, на месте и в движении. Существуют два способа поворота на месте: вперед и назад, название поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение(переступание) выполняется в сторону опорной ноги, то это – поворот вперед, соответственно при движении (переступании) в противоположном направлении – поворот назад.



# Повороты на месте.



Повороты на месте зависят от игровой ситуации, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180. Решающее значение для совершения эффективных движений имеют следующие действия: непринужденное, лишенное скованности движение вокруг носка опорной ноги; выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной; выполнение движения на согнутых ногах. После завершения поворота принимаем устойчивое двух — опорное положение.

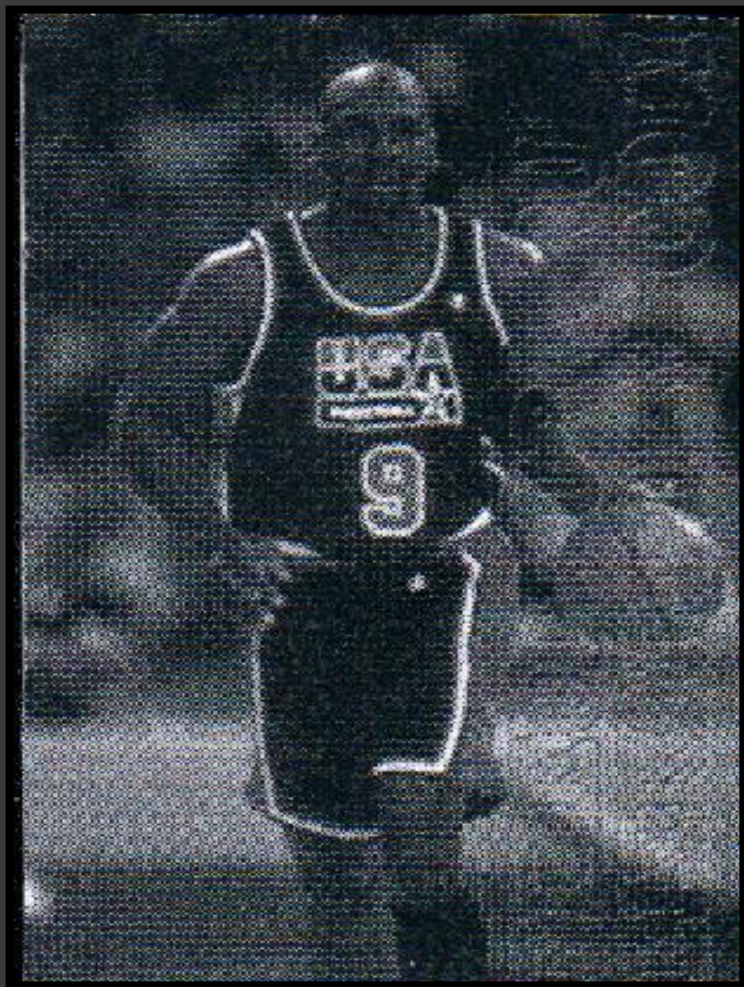
# Повороты в баскетболе.



Повороты в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке. Поворот в движении носит взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению, как правило на 180° на впередистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения, последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноги и очередным шагом другой ноги в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении. Дальше нападающий возобновляет перемещение. Эффективность поворотов в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить массу тела с одной ноги на другую и не терять равновесия и ориентировки в пространстве при вращении вокруг своей оси.



## Разновидности бега в баскетболе.



Бег является главным средством передвижения в игре. Он немного отличается от бега легкоатлета. Бег в баскетболе имеет две разновидности: лицом и спиной вперед. Существует два варианта бега лицом вперед: специфический и легкоатлетический бег( рывок).



## Специфический бег.

Специфическому бегу характерна упругая постановка ног с полной стопы. Эта особенность придает устойчивость положению тела и создает благоприятные условия для неожиданной смены направления движения. Он осуществляется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, противоположную предыдущему направлению движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления. К особенностям специфического бега относятся также не закрепощенное состояние плечевого пояса; синхронные с работой ног, ритмичные движения согнутыми руками; прямое положение туловища и головы.



## Легкоатлетический бег.

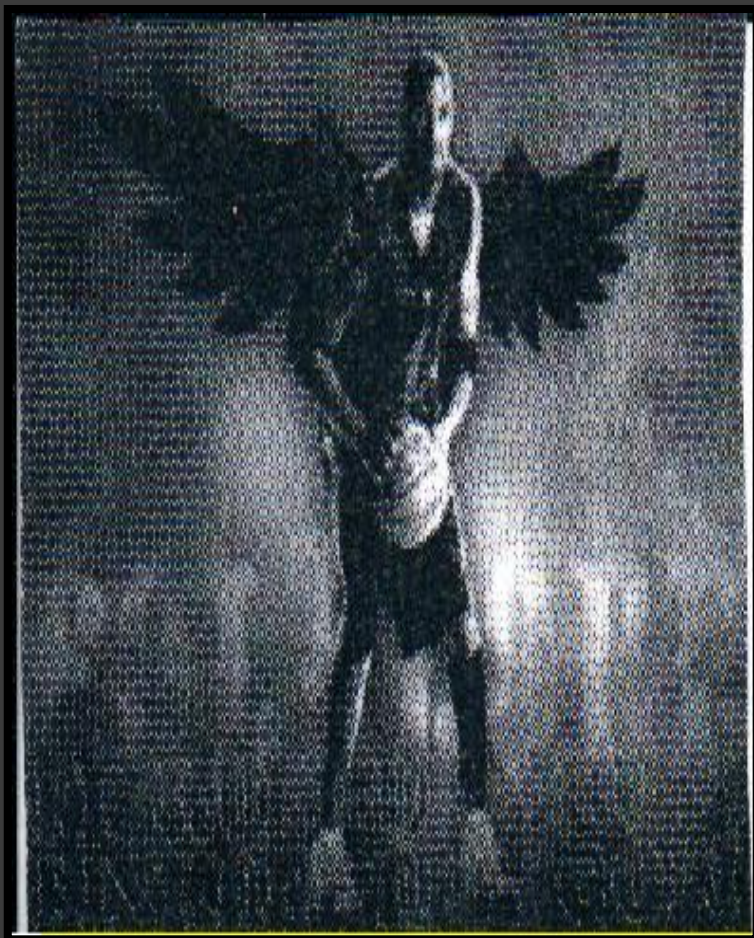
Легкоатлетический бег или рывок, имеет место, когда игрок стремится мгновенно развить максимальную скорость для обыгрывания соперника и выхода на свободное место. Для стартового ускорения характерны: короткие беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой; сильно наклонено вперед туловище; ритмичная работа согнутых в локтях рук в такт с работой ног. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага.



## **Бег спиной вперед.**

Бег спиной вперед применяется на ограниченных участках площадки . Он отличается частой постановкой стоп с носка; смещением тела спортсмена в противоположенную от направления перемещения стороны; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворот головы назад.

# Стойка баскетболиста в нападении.



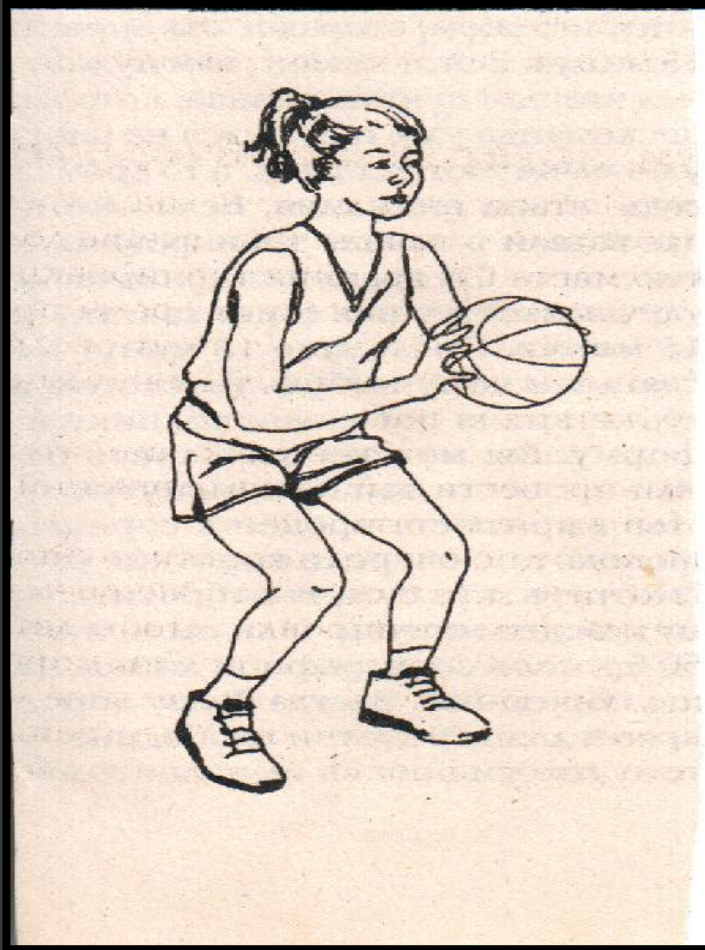
Стойка баскетболиста в нападении – это наиболее рациональное исходное положение звеньев тела игрока, обеспечивающие возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников. Соответственно в технике нападения выделяют: стойка готовности; стойка игрока, владеющего мячом; стойка нападающего с тройной угрозой.



## Стойка готовности.

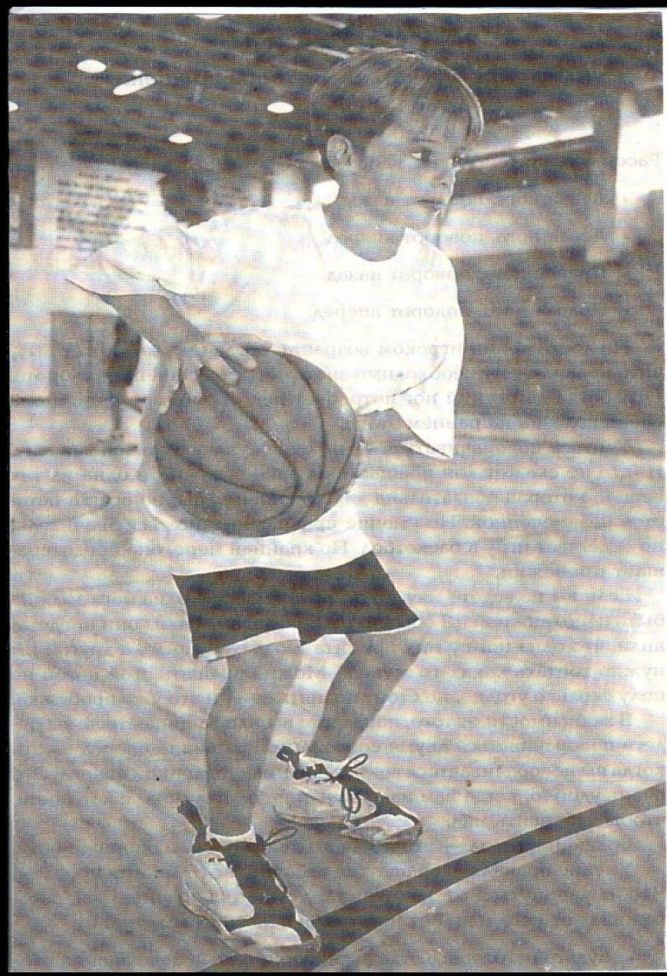
В стойке готовности баскетболист ставит ноги на ширину плеч, незначительно выставляя вперед правую (левую) ногу. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзадистоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты, масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед; голова поднята, взгляд направлен вперед – игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнутые, кисти находятся на уровне груди.

# Стойка игрока владеющего мячом.



Расположение звеньев тела то же, что и в стойки готовности, но кисти удерживают у туловища, мяч для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев, ладони мяча не касаются. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы.

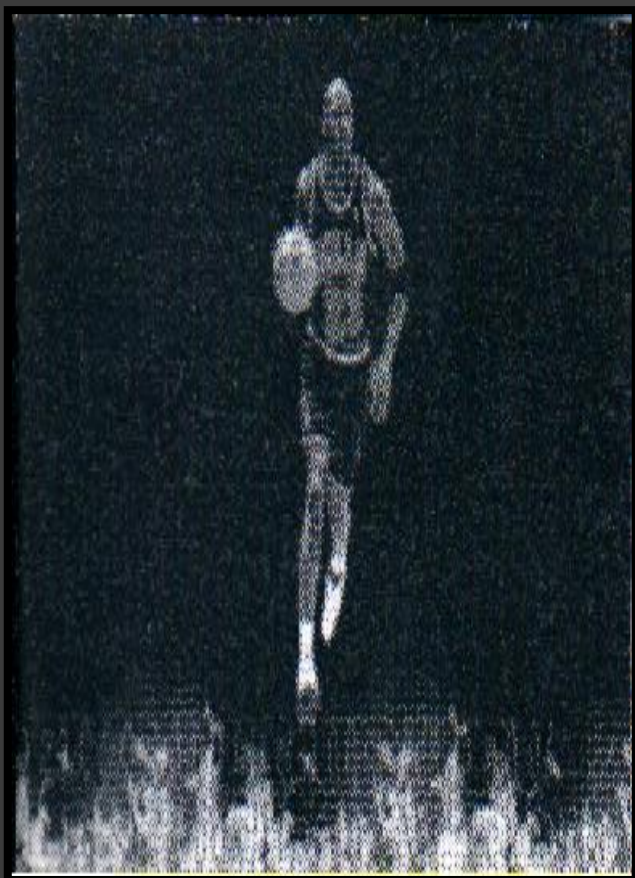
## Стойка нападающего с тройной угрозой.



Её специфика в том, что мяч перекладывается на кисть сильнейшей руки и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между ними предплечьями составляет  $45^\circ$ . Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Её указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находятся в одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к туловищу, а незначительно выносится вперед (20 – 25 см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около  $90^\circ$ . Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперника: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение



## Ведения мяча в баскетболе.



Ведение мяча в баскетболе – прием дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении

# Ведение мяча.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направление движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должна не допускать соперника к мячу( но не отталкивать его!).

