**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ по теме**

**“Перемещение по площадке в баскетболе”**

Сегодня современная техника передвижения в баскетболе определяется характерными чертами, ей присуща простота и рациональность действий, целеустремленный наступательный характер, быстрота выполнения технических приемов в прыжке в сочетании с высокой точностью.

Для перемещений баскетболист использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты.

*Стойка баскетболиста в нападении* — это наиболее рациональное исходное положение игрока, обеспечивающее возможность быстрого и результативного выполнения любых технических приемов при атаке корзины соперника.

При рациональной стойке (*стойке готовности),* обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу на одной линии или незначительно выставленной вперед правой или левой ноги.

*Стойка игрока, владеющего мячом,* характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основание ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев, ладони мяча не касаются.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты.

*Ходьба* в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом.

*Бег* является главным средством передвижения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх *рывком. Рывок* – лучшее осуществления рывка первые 4 - 5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят с носка.

*Бег спиной вперед* при игре в нападении применяется на ограниченных участках площадки и значительно реже. Он отличается частой постановкой стоп с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движениям согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнений игровой ситуации.

*Прыжки* в нападении являются, главным образом, элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные *остановки,* которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

Существует два варианта выполнения остановки двумя шагами: 1) с удлиненным шагом правой ногой, 2) с удлиненным шагом левой ногой.

*Остановка прыжком* осуществляется толчком правой или левой ноги. Выполняя данный прием, игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперёд. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой.

*Повороты* предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении.

Существует два способа *поворотов на месте:* вперёд и назад.

Поворот вперёд выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад – в сторону, куда он обращен спиной.

Опорная («осевая») нога – это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом.

*Поворот в движении* применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке.

Основная цель игры в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину.

Технику защиты подразделяют на две основные группы: 1) техника передвижений; 2) техника противодействия и овладения мячом.

В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка.

*Стойка с выставленной вперед ногой* применяется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

*Стойка с параллельной постановкой стоп* (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания.

*Закрытая стойка* применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперёд одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра.

Характер и направление *передвижений* защитника, как правило, зависят от действий нападающего.

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Специфическими в арсенале техники защитника являются передвижения приставными шагами и так называемый *скрестный шаг-скачок.*

*Скрестный шаг-скачок* позволяет обороняющему игроку оперативно переместиться по площадке на небольшом расстоянии. Он используется для быстрой смены позиции в ответ на перемещения мяча или чтобы неожиданно преградить путь совершающему проход нападающему (без нарушения правила блокировки).