**Методика обучения стойкам и передвижениям нападающего в баскетболе**

 **Стойки нападающего**

**Теоретические предпосылки.**

 Стойка баскетболиста в нападении — это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников. Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом. 

 В стойке готовности (рис. 2, а) баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставлен-ной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзадистоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты (150—155 ), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед (130—135°); голова поднята, взгляд направлен вперед — игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди. Стойка игрока, владеющего мячом (рис. 2, б), характеризуется тем же расположением звеньев тела, 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: тремя — указательного, двумя — среднего и одной (ногтевой) — большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются (рис. 3).

  Положение мяча относительно плечевого пояса нападающего может быть разным и зависит от его местонахождения относительно корзины, а также от позиции, занимаемой защитником. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы. Универсальной для начала действий с мячом в современном, баскетболе считается так называемая стойка нападающего с тройной угрозой (рис. 2, в), являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч перекладывается на кисть сильнейший руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45°. Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее 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°. Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение. Естественно, принятие стойки с тройной угрозой целесообразно в позиции, удобной для дистанционного броска. Если бросать неудобно, мяч опускается к поясу за счет отведения локтя рабочей руки назад вдоль туловища. Это движение осуществляется строго в переднезаднем направлении так, чтобы мяч, локоть, колено и носок одноименной ноги продолжали находиться в одной вертикальной плоскости. Игрок приходит в положение готовности начать дриблинг или осуществить нацеленную передачу. В случае активных действий защитника нападающий обязан укрыть мяч от выбивания или вырывания: он широко расставляет локти и убирает мяч в дальнюю от соперника сторону, защищая его поворотом туловища и выставлением вперед ближней к защитнику ноги. При этом может производиться смена рабочей кисти, диктуемая расположением соперника: нападающий проносит мяч на дальнюю от защитника сторону дугообразным движением рук над головой и зеркально изменяет положение кистей на мяче. Одновременно вышагиванием не опорной ноги производится смена положения ног так, чтобы ближняя к защитнику нога вновь оказалась выставленной вперед.

 Изучению разновидностей стоек, несмотря на кажущуюся простоту их выполнения, следует уделять самое пристальное внимание. Ведь эффективность любого игрового приема в первую очередь зависит от рационального исходного положения игрока без мяча или с мячом.

**Методика обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Частные задачи | Средства | Организационно – методические указания |
| 1 | Обучение стойке готовности | 1. Объяснение и показ.2. Выполнение стойки готовности на месте.3. Принятие стойки по сигналу педагога после бега или прыжков на месте.4. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом:- по ориентирам;- по сигналу педагога.5. То же, что в упр. 4, но после старта из различных и. п.: стоя спиной, боком к направлению движения; сидя, лежа на полу и т. п.6. То же, что в упр. 4, 5, но с изменением направления и скорости передвижений.7. То же, что в упр. 6, но в эстафетах и подвижных играх типа «Пятнашки», «Ловушки», «Два мороза» и т.п.8. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: остановками двумя шагами и прыжком, ловлей и передачами мяча и т.д. (по мере освоения техники игры). | 1. Выполнение стоек на месте осуществлять в шереножном строю, а затем в любых построениях.2. После опробования стойки готовности на месте дальнейшее ее изучение и закрепление проводить в сочетании с передвижениями; использовать преимущественно игровой метод.3. В эстафетах акцентировать внимание занимающихся на расположении основных звеньев тела в и.п., за ошибки команды штрафовать очками или непопулярными упражнениями (например, приседаниями).4. В подвижных играх без мяча вводить дополнительное правило: по сигналу учителя всем играющим «замереть» в стойке готовности; за грубые ошибки провинившихся игроков назначать водящими.5. В подвижных играх с мячами: водящим выдавать отличные от других (заметные) мячи; салить мячом спину убегающего; можно снабдить играющих несколькими мячами-«выручалками» и ввести правило: игрока, владеющего мячом, салить запрещается, при этом передавать мяч можно только из рук в руки; в этих играх также целесообразно использование правила с «замиранием» играющих в изучаемых стойках по сигналу педагога.6. При выполнении стоек:- стопы располагать на ширине плеч, впередистоящую ногу направлять носком вперед, сзадистоящую разворачивать несколько в сторону;- сохранять устойчивое положение, прочно удерживать равновесие: стопы не смыкать и широко не расставлять; ноги не выпрямлять; массу тела равномерно распределять на переднюю часть обеих стоп («сидеть на ногах»);- не сутулиться, голову держать прямо, смотреть перед собой;- плечевой пояс не закрепощать; плечи не поднимать; кисти держать полусогнутыми на уровне груди;- при держании мяча кистями образовывать «воронку»; прижимать мяч подушечками пальцев (надавливать на мяч), ладонями мяча не касаться; пальцы на мяче не сводить; лучезапястные суставы не закрепощать — они должны быть оптимально подвижными; мяч «взять» на себя, т. е. слегка согнуть кисти вверх; большие пальцы не соединять, направлять их в стороны-вверх;- высоту поднимания мяча варьировать в зависимости от конкретной игровой ситуации: расположения нападающего относительно щита соперников и характера противодействия защитника;- локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать — они должны занимать естественное положение, т. е. быть слегка отведенными в стороны;- в стойке с тройной угрозой располагаться лицом к щиту; смотреть на корзину; мяч, сильнейшую руку и одноименную ногу удерживать в одной вертикальной плоскости; фиксировать мяч на уровне плеча на небольшом расстоянии от туловища;- в стойке для начала ведения мяч опускать до уровня пояса, контролировать его положение над коленом одноименной ноги рабочей кистью, располагать ее сзади-сверху на мяче, другой кистью поддерживать мяч сбоку; локоть рабочей руки отводить назад вдоль туловища; зеркально менять положение звеньев тела для начала ведения другой рукой;- смену рабочей руки производить дугообразным проносом мяча через сторону над головой с одновременным вышагиванием не-опорной ногой;- при укрывании мяча от близко расположенного или активно атакующего соперника максимально разводить в стороны локти, поворачивать туловище в сторону мяча и выставлять разноименную ногу для защиты мяча. |
| 2 | Обучение стойке игрока, владеющего мячом | 1. Объяснение и показ.2. И. п. — стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч сзади—сверху, затем прийти в стойку игрока, владеющего мячом.3. То же, что в упр. 2, но после прихода в стойку игрока, владеющего мячом, выполнить разнообразные движения руками: поднять мяч к груди, к голове, над головой, завести его за голову, отвести в сторону и т. п.4. Эстафеты с переносом мяча по дистанции и передачами из рук в руки между партнерами.5. Подвижные игры типа «Салки», «Гуси-лебеди», «Третий лишний» и т.п., но по измененным правилам, регламентирующим овладение мячом и выполнение изучаемого приема играющими на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.6. Выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине.7. Укрывание мяча от условного (пассивного) и активного защитника, стоя на месте.8. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей и передачами мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры). |

**Основные ошибки при выполнении стоек нападающего.**

1. Полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги — удержание равновесия и быстрое начало передвижения затруднены.

2. Неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки — в любой момент возможна потеря равновесия.

3. Согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону — неустойчивое положение.

4. Взгляд направлен в пол или отведен в сторону — потеря контроля над игровой ситуацией.

5. Излишне закрепощены верхние конечности, опущены или сильно подняты руки — чрезмерная скованность, мешающая своевременному перемещению или надежному владению мячом.

6. При держании мяча пальцы сомкнуты, ладони касаются мяча, или мяч удерживается кончиками пальцев, большие пальцы сильно отведены в стороны (направлены навстречу друг другу), кисти сильно напряжены («деревянные»), локти прижаты к туловищу, мяч слишком высоко поднят или низко опущен — игрок не готов к быстрому и эффективному выполнению игрового действия с мячом.

7. В стойке с тройной угрозой:

- неверное расположение мяча — чрезмерно удален от туловища или прижат к плечу, сильно опущен вниз или неоправданно высоко поднят вверх, отведен в сторону или смещен перед грудью;

- отклонение в сторону от вертикали одного из определяющих результативность бросковых движений суставов: лучезапястного, локтевого, плечевого, тазобедренного, коленного или голеностопного;

- нерациональное положение рабочей кисти на мяче — «не взведена»

(отсутствует тыльное сгибание в лучезапястном суставе), находится на боковой поверхности мяча (слишком «скручена» в сторону), излишне закрепощена;

- несоответствующее нацеленности на бросок положение ног — выставленная вперед разноименная с сильнейшей рукой нога.

8. Неэффективное укрывание мяча от защитника: держание мяча перед собой, отсутствие укрывающего поворота туловища, выставления вперед локтя поддерживающей руки или вышагивания ближней к защитнику ногой — создается угроза потери мяча.

**Основные способы передвижений в нападении**

**Теоретические предпосылки.**

*К передвижениям в нападении относятся ходьба, прыжки, бег, ос­тановки, повороты.*  Ходьбой в основном пользуются в непродолжительные по вре­мени игровые паузы. Этому способу передвижений на уроках по баскетболу специально не обучают. 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. Они могут выполняться толчком одной и двумя ногами, с места и в движении. Более детально на технике исполнения прыжков и особенностях их изучения мы остановимся в подразделах, посвя­щенных игровым приемам владения мячом, составной частью ко­торых они являются.Бег в баскетболе имеет две разновидности: лицом и спиной вперед. *Бег лицом вперед* наиболее часто применяется при маневрировании игрока на площадке и освобождении от опеки соперника. Существует два его варианта: специфический бег баскетболиста и легкоатлетический бег (рывок).В игре нападающий преимущественно передвигается *специфи­ческим бегом баскетболиста,* для которого характерна упругая постановка ног с полной стопы. Эта особенность придает устойчивость положению тела игрока и создает благоприятные условия для неожиданной смены направления движения. Она осуществляется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, противоположную предыдущему направлению движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления. К особен­ностям специфического бега баскетболиста относятся также не-закрепощенное состояние плечевого пояса; синхронные с работой ног ритмичные движения согнутыми руками; прямое положение туловища и головы. *Легкоатлетический бег,* или *рывок,* имеет место, когда игрок стремится мгновенно развить максимальную скорость для обыгрыша соперника и выхода на свободное место. Для стартового ускорения характерны: короткие ударные беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой; сильно наклоненное вперед туловище (центр тяжести находится впереди опорной ноги); ритмичная работа согнутых в локтях рук в такт с работой ног. Наращивание скорости (дистанционное ускорение) достигается после 4 — 5 шагов за счет удлинения беговых шагов и поддержания достигнутой частоты движений. *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; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнения игровой ситуации.

**Методика обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Частные задачи** | **Средства** | **Организационно-методические указания.** |
| **1** | Обучение разновидностям бега в нападении | 1. Объяснение и показ.
2. Передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом единой вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки.
3. То же, что в упр. 2, но со сменой направления и с чередова­нием способов передвижения на отдельных отрезках дистанции по ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетболь­ные щиты и т.п.).
4. То же, что в упр. 3, но меняя направления и способы передви­жения по зрительным или звуковым сигналам педагога (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т.п.).
5. То же, что в упр. 2 —4, но со сменой скорости передвижений на отдельных участках площадки («рваный ритм»).

6. Сочетание разновидностей передвижений, стартуя из раз­личных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спи­ной или боком по направлению движения и т.п.) в эстафетах.1. То же, что в упр. 6, но с чередованием способов передвиже­ний баскетболиста в нападении и других двигательных действий без мяча (прыжков, приседаний, сгибаний и разгибаний рук в положении упора лежа, кувырков и т.п.) в подвижных играх типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Воробьи и вороны» и т.д.
2. Выполнение разновидностей передвижений в сочетании с другими игровыми приемами: стойками, ловлей и передачей мяча и т.п. (по мере освоения техники игры).
 | 1. Обучение технике передвижений в нападении начинать фрон­тальным методом с выполнением заданий в разомкнутом шере-ножном строю; на последующих этапах использовать построения в колонну или любые другие и постепенно варьировать методы организации занимающихся.
2. Разновидности передвижений в нападении изучать в сочета­нии со стойками.
3. Избегать монотонных, однотипных передвижений по кругу; широко использовать для изменения способов, направления и скорости движения всевозможные ориентиры: разметку площад­ки, набивные мячи, гимнастические скамейки и т.п.; разнооб­разные зрительные и звуковые сигналы: положения рук педагога или партнера, расположение удерживаемого ими мяча относи­тельно плечевого пояса; свистки, различные по стилю подачи, количеству или характеру сочетаний: короткий, длинный, рез­кий, протяжный, сдвоенный, один, два и т.п.
4. Постоянно чередовать сочетания способов перемещений.
5. На этапе совершенствования активно использовать игровой метод.
6. По мере овладения техникой изучаемого приема вводить в упражнения защитника, постепенно увеличивая степень проти­водействия.
7. При выполнении передвижений *специфическим бегом баскет­болиста:*
* ногу ставить мягко на всю стопу;
* туловище держать прямым;
* смотреть перед собой, голову не опускать;
* плечевой пояс и руки не закрепощать;
* руками совершать ритмичные движения вдоль туловища в такт работы ног.

8. При выполнении передвижений *спиной вперед:** передвигаться часто на носках;
* прямое туловище и поднятую голову слегка наклонять вперед (в сторону, противоположную направлению движения);
* ритмично работать согнутыми руками;
* поворотом головы осуществлять визуальный контроль над положением партнеров, изменением игровой ситуации.
* 9. При выполнении передвижений *легкоатлетическим бегом (рыв­ком):*
* стартовать за счет акцентированного наклона туловища и го­ловы вперед;
* развивать максимальную частоту движений на первых метрах ускорения;
* беговые шаги выполнять ударными движениями с носка, син­хронно работая руками;
* поднимать туловище на 5 —6-м шаге, постепенно увеличивая их длину, но сохраняя частоту движений ног и рук;
* верхние конечности излишне не закрепощать.

10. Изменение направления движения производить неожиданно­но, со сменой ритма (предыдущее движение — медленно; началодвижения в новом направлении — быстро) и мгновенным пере­носом веса тела с одной ноги на другую. |

**Основные ошибки при выполнении разновидностей бега в нападении.**

1. Прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед в и. п.
2. Одноименное (симметричное) движение рук и ног во время бега.
3. Чрезмерное закрепощение плечевого пояса и рук.
4. Во время *специфического бега баскетболиста* излишне накло­нено туловище или опущена голова; бег на носках или с пятки; жесткая или расслабленная постановка стопы (тяжелый или шле­пающий бег).
5. При передвижении *спиной вперед* прямое (без наклона впе­ред) положение туловища и головы — возможно падение на спину; бег на всей стопе.

6.При *стартовом ускорении* отсутствие акцентированного наклона туловища вперед; при *переходе к дистанционному ускорению* несвоевременное (с опозданием) выпрямление туловища; остановка ноги на всю стопу, низкая частота движений конечностями.

7.Медленная смена направлений или скорости передвижений.

Использованная литература:

Нестеровский Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.