**Техника перемещений в баскетболе**

Для перемещений баскетболист использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты. Каждый способ применяется в соответствующих условиях с целью создания наиболее выгодных условий для передач, бросков и др. Наиболее характерным является быстрая смена скорости движения, переход от одних приемов к другим. Поэтому всегда надо находиться в таком положении, чтобы без дополнительных предварительных движений быть готовым выполнить любой прием, продиктованный обстановкой.

Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надо бегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направления и скорость. С этой целью необходимо постоянно использовать такие упражнения:

1. Бег по прямой с постоянным контролем за мягкостью его и свободой с постановкой ног перекатом с пятки на носок;

2. Бег на месте с переходом на бег по дистанции;

3. Бег с прыжками с ноги на ногу (по отметкам и свободно) с переходом на обычный бег;

4. Старты с пробеганием отрезков 10–15 м. то же, с ходу рывки;

5. Переход от обычного бега к ускоренному: ускорение по дуге с выходом на прямую, ускорение по прямой с входом на дугу, ускорение по двум взаимным дугам по восьмерке – вправо, влево (с ускорением в начале входа на дугу);

6. Бег за лидером;

7. Бег лицом вперед с переходом на бег спиной вперед и обратно;

8.Бег по ориентирам (изменяя способ бега и скорость его).

Приставные шаги создают условия для хорошего маневрирования при необходимости быстро изменять направление движения без потери равновесия.Они постоянно применяются при игре в защите, что позволяет игроку, не теряя контроля над подопечным, одновременно видеть мяч и, соответственно, эффективно противодействовать. Главным образом, они применяются для перемещений в стороны и назад. Вперед приставными шагами перемещаются только тогда, когда надо сблизиться с опекаемым противником, не теряя возможности быстро отступить назад, если он начнет активные действия.

Основное требование для перемещения приставными шагами – согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг к другу.

*Распространенные ошибки:* подпрыгивание вверх в момент подтягивания ног друг к другу, скрещивание ног при подтягивании их друг к другу.

*Устранение ошибок:* обращать внимание на то, чтобы ноги не выпрямлялись, следить за тем, чтобы ноги не сближались, а занимали позицию на ширине плеч.

Для совершенствования в приставных шагах могут использоваться упражнения для бега, а также другие, например:

1. перемещаться на приставных шагах (вправо, влево или назад);

2. по условленному зрительному сигналу;

3. в парах – один в нападении, другой в защите. Продвигаясь, вдоль площадки лицом друг к другу, нападающий свободно меняет направление. Защитник, соответственно, перемещается на приставных шагах, сохраняя нужную дистанцию;

4. то же, провести соревновательным методом, когда нападающему дается задание перебежать за противоположную лицевую линию, а защитнику не пропустить его, правильно при этом перемещаясь на приставных шага. Как только нападающий будет остановлен, защитник выполнил задачу.

Прыжки используются для выполнения почти всех приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в движении.

Наиболее широкое применение получили прыжки, выполняемые толчком одной ногой в движении (броски, передачи и др.). Для выполнения прыжка данным способом последний шаг бега делается несколько шире. За счет этого толчковая нога, ставится на опору перекатом с пятки на носок. Баскетболист как бы подседает, создавая лучшие условия для отталкивания. Другая нога выполняет активный мах вперед-вверх, а в свободном полете опускается к толчковой. Это способствует прекращению полета тела вперед.

Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движений в безопорном положении, что позволит выполнять любые приемы. Для этого можно выполнять такие упражнения:

1. прыжки с места вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-в сторону;

2. то же, с поворотами на 90 и 180°;

3. многоскоки с акцентом на высоту и с доставлением предметов или соответствующих ориентиров;

4. прыжки в глубину с последующим прыжком в темпе вверх;

5. впрыгивание на высоту;

6. прыжки через гимнастическую скамейку, скакалку (на одной и двух ногах);

7. прыжки с разбега толчком одной ногой.

Даже у подготовленных баскетболистов в выполнении прыжков в движении встречаются ошибки, которые надо устранять.

*Распространенные ошибки:* отсутствует вертикальный взлет – тело продолжает перемещаться вперед; потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка.

*Устранение ошибок:* обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги вниз; приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях.

Остановки, позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи.

Четкая, мгновенная остановка зависит от последнего шага перед остановкой, который должен быть шире предыдущих. Приземление после него выполняется на согнутую ногу (опорная нога). Другая нога (маховая) ставится на ширину плеч вперед – в сторону.

В игре остановка может быть внезапной или в заранее выбранном баскетболистом месте. Совершенствовать остановки, можно выполняя такие упражнения:

1. неоднократные остановки во время обычного бега или рывка в заранее обусловленном месте площадки;

2. то же, но после остановки выполняется рывок и снова остановка;

3**.** остановка после прыжков или ведения.

*Распространенные ошибки:*смешение опорной ноги с места первоначальной её постановки; потеря равновесия.

*Устранение ошибок:*нога на опору встала выпрямлен­ной, а не согнутой. Следить за подседом;вторым шагом ставить ногу вперед - в сторону, а не просто вперед. Удерживать тело над опорной ногой.

Повороты способствуют укрыванию мяча противника, быстрому изменению места расположения к нему (удаление, сближение), позволяют освободиться от опеки противника за счет экономии времени и сокращения пути игрока.

Движения игрока при поворотах сходны с движениями циркуля, только баскетболист находится на согнутых ногах. Опорная нога на носке и не смещается со своего места. Другая нога выполняет шаги-выпады в любых направлениях. Прием несложный, но применение его в игре требует постоянного совершенствования. Это можно осуществлять в таких упражнениях:

1. находясь в стойке баскетболиста, самостоятельно выполнять повороты вперед и назад;

2. то же, но повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетая несколько поворотов в разной последовательности;

3. в кругах - первый бежит ко второму к перед ним выполняет остановку и поворот назад. Остается на месте второго, а тот продолжает упражнение дальше;

4. в двух колоннах - бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег;

5. в парах - один с мячом, другой в защите. Игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника. Задача защитника – овладеть мячом;

6.ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска.

*Распространенные ошибки:*во время поворотов баскетболист то выпрямляется, то подседает*;* опорная нога смещается с места.

*Устранение ошибок:*следить, чтобы ноги не выпрямлялись; следить за выполнениемповорота на передней части стопы (носке).

Сочетание перемещений различными способами. Особенностью баскетбола является то, что в процессе игры перемещения различными способами все время чередуется в разном порядке или сочетается между собой. Такое сочетание всегда является непредвиденным, а поэтому при овладении перемещениями надо много внимания уделять воспитанию способности свободного перехода, от одного способа к другому. Этой цели могут служить также такие упражнения:

1. равномерный бег, остановка, поворот вперед или назад. Повороты и остановки выполняются по условному сигналу либо в заранее обусловленном месте;

2. бег по сигналу, рывок с заданием догнать впереди бегущего и осалить его. То же, догоняя сзади бегущего, для чего надо сделать поворот назад;

3. прыжки с доставанием щита, после приземления (по сигналу) рывок и ускоренный бег до указанного ориентира;

4. в парах – оба выполняют прыжки вверх с доставанием щита. По сигналу выполняют поворот и рывок до ориентира, где делается остановка, затем поворот, рывок и движение обратно. Можно проводить соревновательным методом.

Только самые первые упражнения выполняются по звуковым сигналам. Для совершенствования надо выполнять упражнения по зрительным сигналам, внезапно возникающим. В таких упражнениях приобретаются навыки оценки обстановки на площадке, умения определять скорость, направление и возможные действия партнеров и противников и в соответствии с этим выбирать способ перемещения. Упражнения должны носить характер заданий с использованием соответствующих символов – догнать мяч раньше, чем он упадет, или догнать партнера и др. Проводить такие упражнения надо соревновательным методом. Примерные упражнения:

1. подбросить мяч вверх - вперед на расстояние 4-5 м. Выполнить рывок за мячом и поймать его с остановкой раньше, чем мяч коснется площадки;

2. ловить мяч или увертываться от него при перемещениях со сменой способа (бег прыжок и др.) на заданных участках;

3. подвижные игры типа «Пятнашки в спину», «Вызов номеров», «Кто быстрее» и др. каждый раз обусловливать способы перемещения;

4. прыжок с доставанием щита, после приземления рывок и бег до указанного ориентира;

5. в парах - оба выполняют прыжки вверх с доставанием щита. По внезапному сигналу поворот и рывок вперед, остановка, по сигналу и рывок обратно.