

# *«Стойка баскетболиста»*

*Фролов Алексей Сергеевич,  
педагог дополнительного образования для  
детей Октябрьского района.*

*Муниципальное учреждение  
дополнительного образования «Центр  
дополнительного образования для детей  
октябрьского района г.Саратов*

# Глоссарий по тематике

- **Стойка** — это исходное положение игрока при выполнении всех технических приёмов игры в баскетбол.

# Изложение нового материала и закрепление его

- Ребята сейчас мы переходим к основной теме нашего занятия, давайте разберемся, что такое баскетбольная стойка.

Баскетбольная стойка — это исходное положение игрока при выполнении всех технических приёмов игры в баскетбол.

- Сегодня мы уделим особое внимание защитной стойке баскетболиста. Давайте выделим основные указания при ее выполнении

1) Ставить ноги, по крайней мере, на ширину плеч, сгибать колени, вес тела распределять большей частью на носки, вперед выставлять более сильную, толчковую, ногу, спину держать прямой — не горбиться, голову чуть приподнимать вверх.

2) Положение рук защитника в баскетболе не остается всегда одинаковым. При зонной защите обороняющийся баскетболист разводит руки в стороны, как бы создавая барьер перед атакующим игроком.

# Упражнение 1

Переходим к выполнению первого упражнения и обращаем внимание на детали.

Перемещайся в защитной стойке по диагонали назад. После 3-5 шагов повернись и поменяй направление. Затем сделай то же самое по диагонали вперёд. 2. Сделай то же самое, но добавь движения руками. Дальняя рука работает на защиту от передачи, ближняя рука – имитирует захват мяча. 2-3 подхода по 5 диагоналей вперед и назад.

**ДЕТАЛИ:** Увеличивай и уменьшай скорость передвижения. Держи спину, не прыгай в перемещении. "Задняя" нога "тащится" по полу.

## Упражнение 2

Ребята, переходим к следующему упражнению.

Прими защитную стойку и перемещайся:

1. Небольшими шагами в одну и в другую сторону.
2. Небольшими шагами в одну и в другую сторону с большей скоростью. 20-30 секунд каждое упражнение.

**ДЕТАЛИ:** Ведущая нога немного повернута в направлении движения, "задняя" нога не приближается к ведущей, между ног сохраняется дистанция.