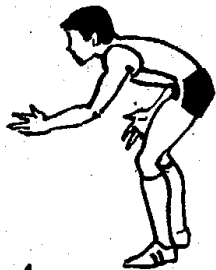




3



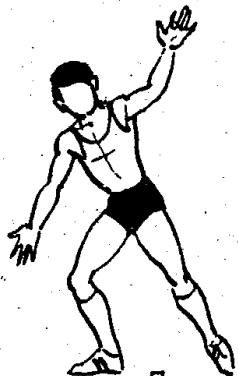
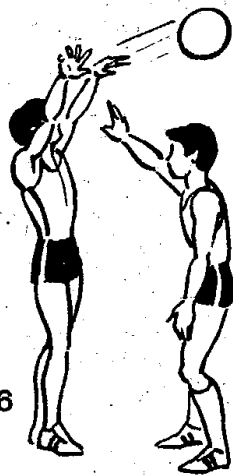
4



5



6



7



8



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* баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая 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.

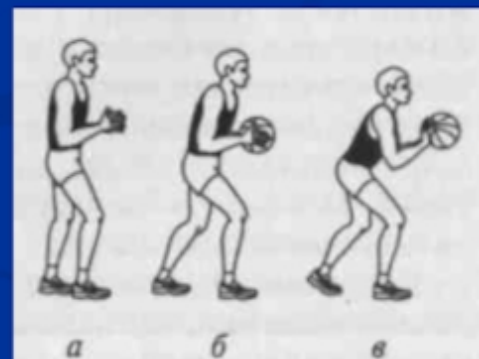
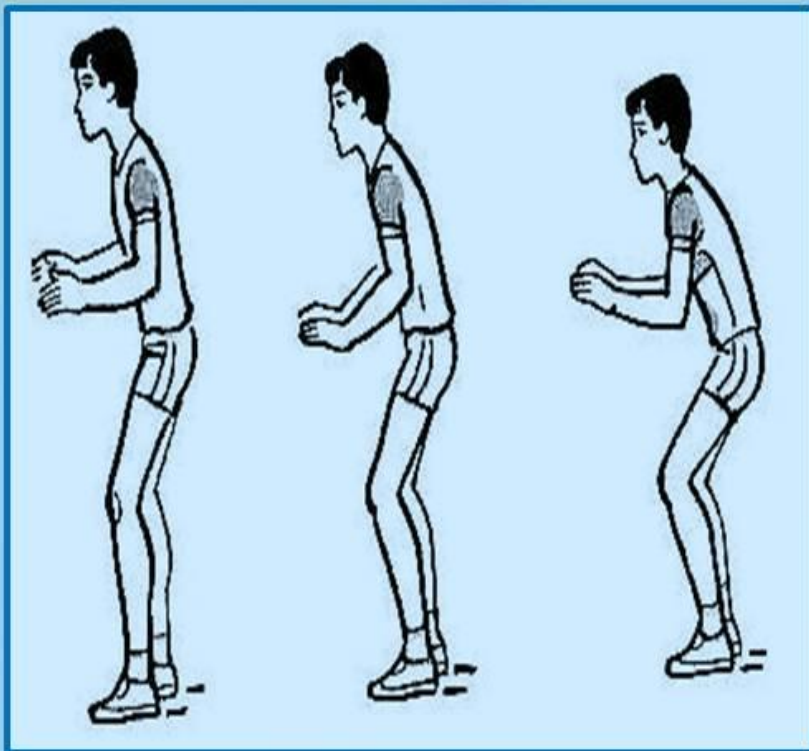


Рис. 2. Стойки баскетболиста в нападении:

a — стойка готовности; *b* — стойка игрока, владеющего мячом; *в* — стойка нападающего с тройной угрозой

далее

Стойка волейболиста



**Высокая
стойка**

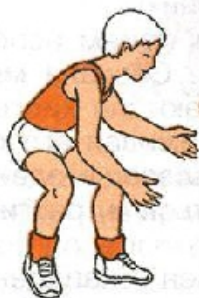
**Средняя
стойка**

**Низкая
стойка**

- Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.
- Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.
- Туловище наклонено вперед.
- Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище.
- Руки согнуты в локтевых суставах.

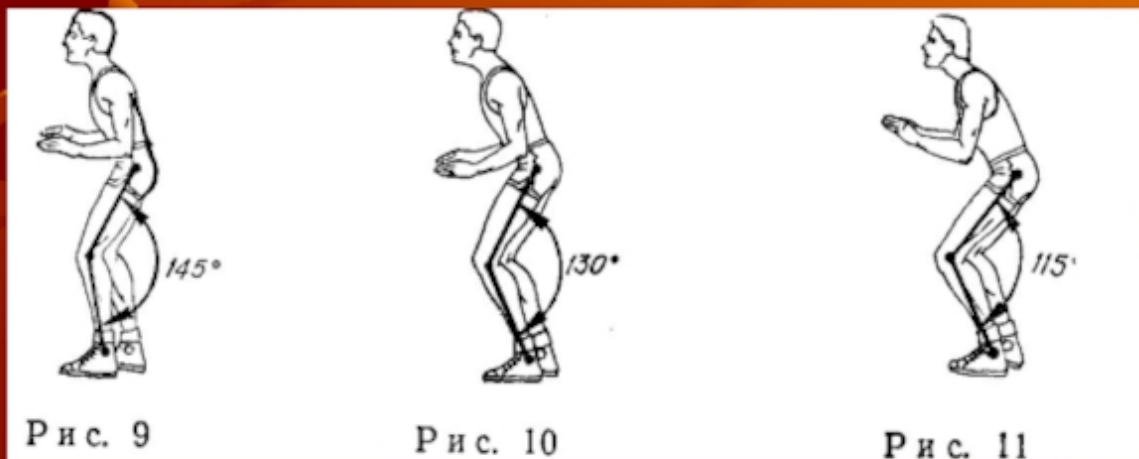


Основная стойка при ведении мяча



- Ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята, игрок не должен смотреть на мяч.
- Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча.
- При этом мяча касаются лишь кончики пальцев.
- Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом,

- Стойка характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается в результате переноса веса на переднюю часть стопы, сгибания ног в суставах и незначительного наклона туловища вперед. При этом предплечья согнутых в локтевых суставах рук находятся на уровне пояса. Внимание игрока сосредоточено на мяче, действиях своих партнеров и игроков команды противника. Находясь в игровой стойке, волейболист иногда незначительно перемещается из стороны в сторону или переносит вес тела с одной ноги на другую. Это способствует более быстрому включению мышечного аппарата в работу при передвижении спортсмена по площадке.
- Высота стойки определяется степенью сгибания ног в коленных суставах. В зависимости от угла сгибания ног различаются высокая (рис. 9), средняя (рис. 10) и низкая (рис. 11) стойки.

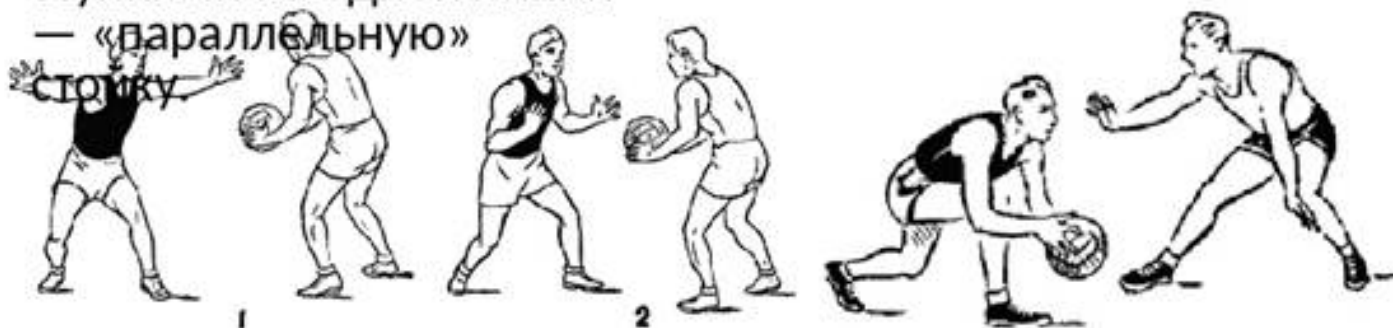


Стойка защитника

- Защитные стойки различают по степени сгибания ног в коленях: низкая, средняя и высокая.
- По позициям различают стойку с выставленной вперед ногой и стойку со ступнями на одной линии — «параллельную» стойку.



«Параллельная» стойка баскетболиста.



Стойка с выставленной ногой вперед применяется при опеке соперника с мячом, когда необходимо помешать ему бросить мяч по кольцу

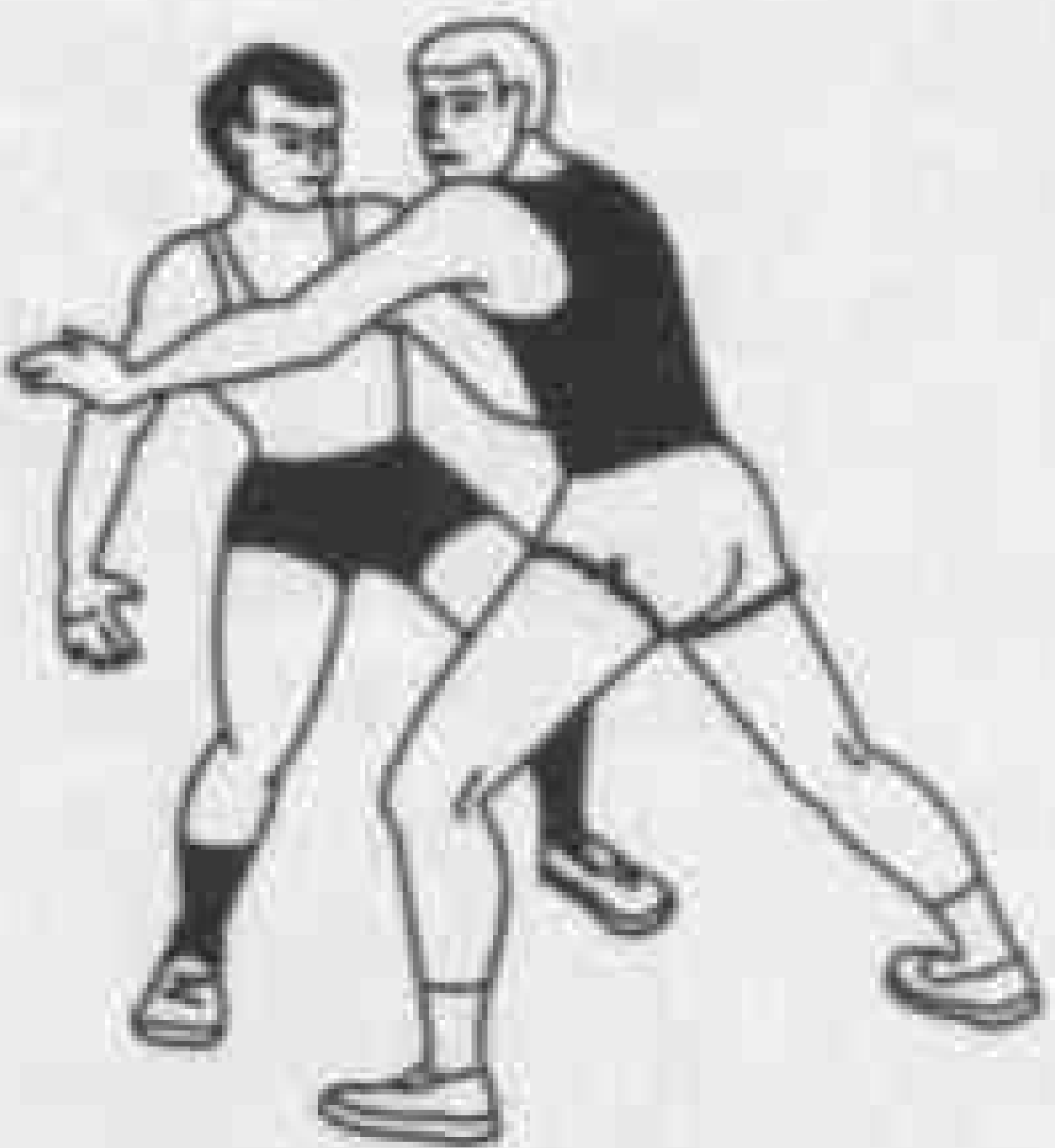


Рис. 29. Закрытая
стойка защитника

Основная стойка баскетболиста

Стойка - это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом.

Стойка игрока с мячом:

ноги согнуты в коленях, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед. Мяч удерживается на уровне живота в согнутых руках.

Основная стойка без мяча:

ноги широко расставлены, полусогнуты в коленях, одна нога чуть выдвинута вперед;

туловище наклонено вперед;

руки опущены вниз, согнуты в локтях

Смотреть прямо перед собой

