



## **Совершенствование навыков владения телом**

Подготовил А.Н. Андрущенко  
педагог дополнительного  
образования

- Для того чтобы игроки эффективно двигались без мяча, существует несколько определенных фундаментальных навыков, которыми они должны мастерски владеть и о которых следует помнить, находясь на площадке.
- 1. Будьте в состоянии готовности и помните, что все движения начинаются на полу. Пол -ваш друг.
- 2. Двигайтесь, демонстрируя силу, быстро и сохраняя равновесие, так как на площадке игрок должен играть 70-80процентов времени без мяча.
- 3. Открывайтесь или освобождайте зону. Главная цель перемещения без мяча - открыться, чтобы получить пас от игрока, владеющего мячом. Игроки должны заучить - сначала попытайтесь открыться, а потом, если это невозможно, освободите зону. Удерживайте правильную дистанцию с партнерами.
- 4. Займите отличную позицию для ловли мяча. Это позиция на расстоянии 4,5-5,5 м от игрока, владеющего мячом, где игроки открыты для получения мяча. В идеале это должна быть позиция на площадке, позволяющая игроку с мячом выбрать вариант: сделать передачу, бросить по кольцу или уйти с ведением мяча (тройная угроза).

## 1.ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПЕРЕМЕЩЕНИЯХ БЕЗ МЯЧА.

Основным движениям без мяча следует обучить каждого игрока. Большинство из этих движений требует от игрока умения обманывать, чтобы вводить в заблуждение защиту. Помни: сначала делайте медленно и правильно, а затем постепенно увеличивайте скорость исполнения.

## **2.ОСНОВНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ИЛИ ШАГИ БЕЗ МЯЧА.**

- Обманные движения - это любые из основных движений, направленные на то, чтобы игроки защиты напряженно работали, такие как - движения, которые отвлекают защитников от помощи партнеру, играющему против игрока, владеющего мячом, или от поимки игрока с мячом в ловушку. Учите игроков сбивать защитников с толку, вводя их в заблуждение с помощью обманных движений глазами, телом или с помощью других видимых или звуковых отвлекающих маневров.

### **3. ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ.**

- Когда мяч находится в воздухе после броска по корзине, выполненного нападающей командой, каждый из игроков нападения должен либо двигаться, чтобы занять позицию для борьбы за отскок, либо перейти к защитным обязанностям, в зависимости от своей позиции. Игроки должны быть обучены делать обманные движения, когда производится бросок. Не стойте и не смотрите на мяч. Зрителям пристально наблюдать за мячом, а игроки должны двигаться. Всегда допускайте возможность промаха при броске и либо боритесь за отскок, либо возвращайтесь назад, в защиту.

## **4. ДВИЖЕНИЯ ПРИ БРОСКАХ.**

## **5.БУДЬТЕ АКТЕРАМИ.**

Движение без мяча - это непрерывное состязание между игроками нападения и защиты. Умейте держать противников в состоянии постоянной необходимости разгадывания ваших действий, используя правдоподобные финты, чтобы обмануть их или заманить в ловушку.