**Бег в среднем темпе. Элементы баскетбола (2 год обучения)**

**Правильная техника бега**

Средний бег предполагает активную работу лишь рук и ног. А вот движения корпуса и головы должны сводиться к минимуму. Освоить навыки техники помогает развитая координация движений.

###### **Техника работы рук**

Прежде всего следует запомнить, что плечи при беге необходимо расслабить. В противном случае координация, а соответственно, и техника, ухудшатся, энергия будет растрачиваться впустую, возникнет переутомление в мышцах.

Руки следует согнуть под прямым углом, кисти сжать в кулак, но не сильно. Руки выполняют движения вдоль тела, а не перед ним, в такт бегу. При этом движения рук и ног должны быть разноименными, то есть правая нога – левая рука и наоборот.

###### **Положение корпуса и головы**

Средний бег подразумевает прямое положение тела без каких-либо колебаний. Спина ровная, возможен небольшой наклон вперед, что позволяет двигаться по инерции, затрачивая меньше усилий. Но с наклоном важно не переборщить, в противном случае возможно падение. Не следует выполнять телом колебания из стороны в сторону, попеременно поворачивая вперед плечи. Это приводит к растрате энергии на лишние усилия, а также может привести к потере равновесия.

Голову следует тоже держать неподвижно. Однако это непросто: глаза автоматически реагируют на факторы окружающей среды, что провоцирует поворот головы.

###### **Но следует постараться придерживаться следующих советов:**

* Смотреть только перед собой, наклонив голову на 20-30 градусов.
* Не озираться по сторонам и не оглядываться.
* Не запрокидывать голову.

###### **Работа ног и постановка стопы**

Нижние конечности играют ведущую роль при беге, ведь от них зависит скорость. Для увеличения скорости колено поднимается выше, а шаги учащаются. Средний бег — это продвижение вперед, но не вверх. Поэтому не следует отталкиваться слишком сильно.

###### **Учитывая индивидуальные особенности спортсмена возможно 3 вида постановки стопы:**

1. С пятки на носок.
2. С носка.
3. На внешнюю сторону стопы.

Первый вариант пользуется большим спросом. Он присущ большинству людей от природы и изменяется только посредством тренировок. Приземляясь, необходимо сохранять напряжение стопы, чтобы исключить травму.

Бег с носка, как правило, необходим на большой скорости, и для него важна развитая мускулатура ног. Приземление на внешнюю сторону стопы гасит удар при соприкосновении стопы с поверхностью и при толчке. Представляет собой одновременное опускание пятки и носка с наклоном на внешнюю сторону.



**Бросок** — действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперников (умейте отличать бросок от передачи). **Спорным броском** называют введение мяча в игру подбрасыванием между двумя игроками разных команд в одном из трех кругов на площадке. **Штрафной бросок**— бросок в кольцо, назначенный за техническую или персональную ошибку соперников, выполняется с линии штрафного броска без помехи соперников. На тактических схемах бросок обозначают дважды перечеркнутой линией со стрелкой.

**Вбрасывание** — введение мяча в игру после его выхода за пределы площадки (выполняется передачей из-за боковой линии) или после его попадания в кольцо (выполняется защитником из-за лицевой линии).

**Ведение мяча** — продвижение игрока с мячом, ударяя его в пол одной или поочередно двумя руками. Ведение мяча также называют**дриблингом** (от англ. dribbling), а игрока, ведущего мяч,— **дриблером**. Ошибкой в баскетболе считается так называемое **двойное ведение** — возобновление ведения после задержки мяча рукой или касания мяча двумя руками одновременно. На тактических схемах ведение обозначают волнистой линией со стрелкой.

**Заслон** — разрешенное противодействие сопернику при его выходе на более выгодную позицию или для получения мяча. Двойным называется заслон, поставленный двумя игроками для своего партнера.