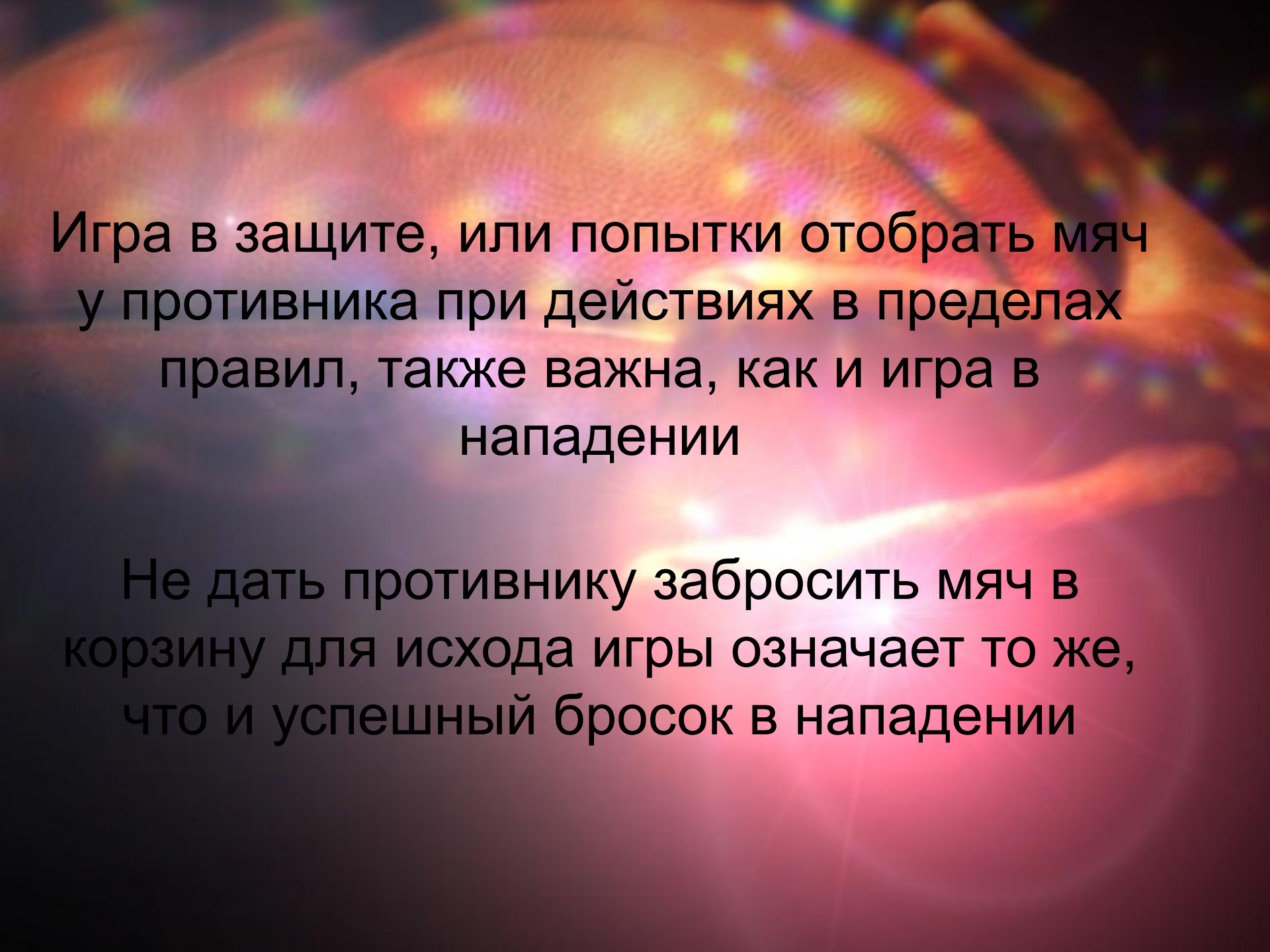


Индивидуальная защита в баскетболе



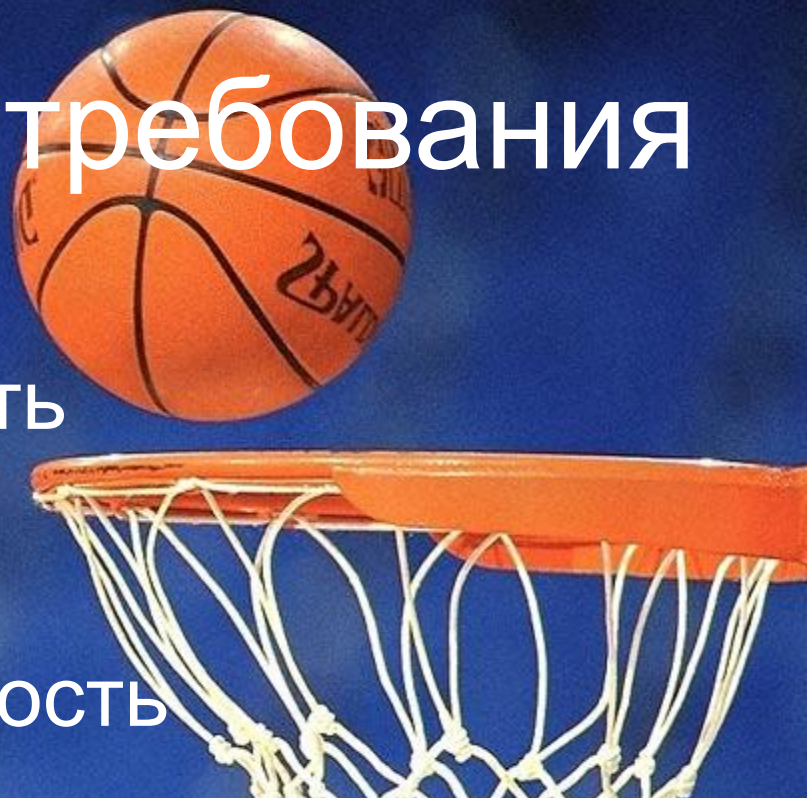


Игра в защите, или попытки отобрать мяч у противника при действиях в пределах правил, также важна, как и игра в нападении

Не дать противнику забросить мяч в корзину для исхода игры означает то же, что и успешный бросок в нападении

Психологические требования

- Желание и решительность
- Живость
- Уравновешенность
- Инициатива и агрессивность
- Гордость
- Концентрация
- Уверенность
- Рассудительность



Физические требования

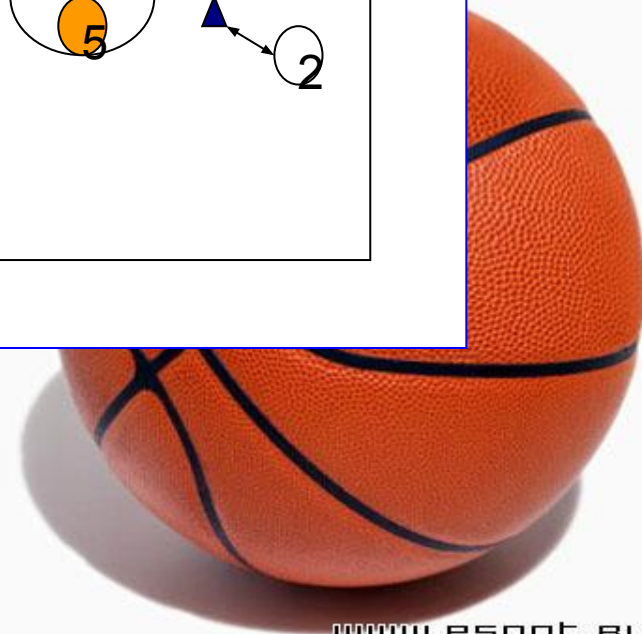
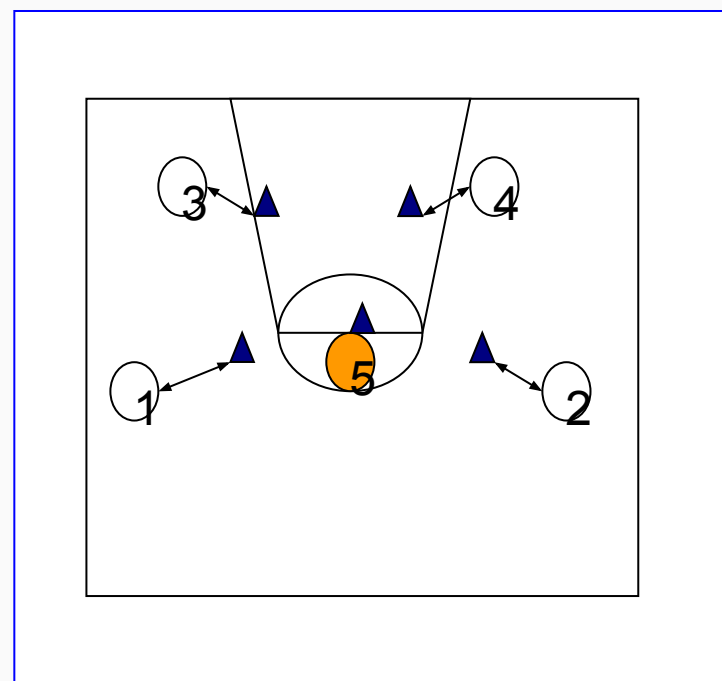
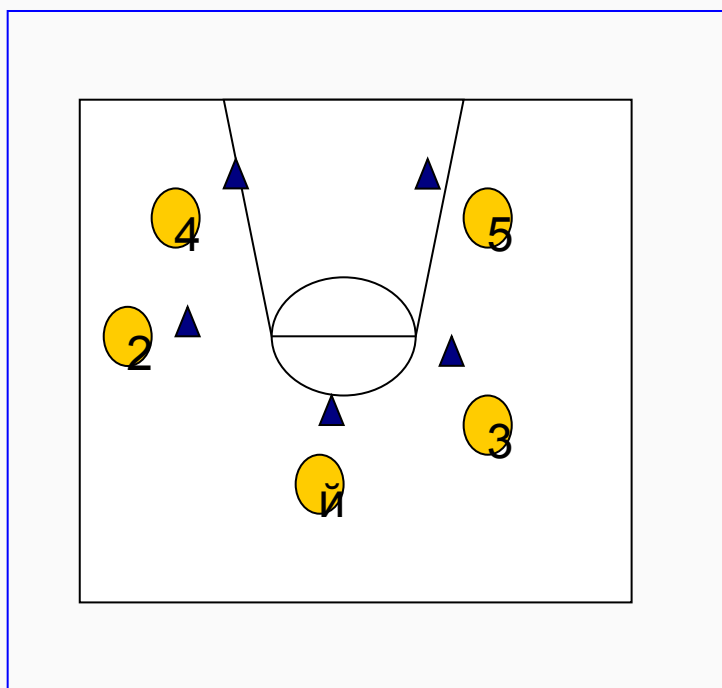
- Быстрота
- Равновесие тела
- Руки
- Глаза
- Голос



Важные принципы защиты

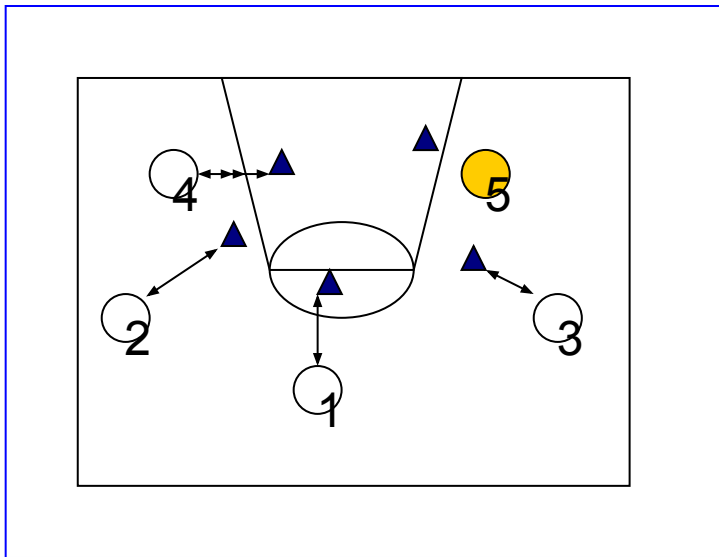
1. Когда твой подопечный владеет мячом, оставайся, между ним и корзиной, спиной к последней
2. Заставляй своего подопечного получать только те передачи, которые направлены от корзины, и затрудняй прием мяча в зоне броска.
3. Не стой на прямых ногах Не перекрещивай ног, передвигайся приставными шагами.
4. Удерживай голову на одной высоте. Не давай ей отклоняться вперед или назад.
5. Сместись в сильную или опасную сторону по отношению к своему подопечному .
6. Выбирай дистанцию для держания в зависимости от расстояния твоего подопечного до мяча и корзины.
7. Ближняя к осевой линии площадки нога должна быть ,выставлена вперед
8. Не врежайся в подопечного. Сближайся с ним осторожно, в низкой стойки.
9. Потеряв мяч . Быстро возвращайся назад в защиту.
10. Предугадывай движения. Изучай сильные и слабые стороны своего подопечного.
11. Сохраняй равновесие, будь расслаблен и готов к действиям. Не скачи и не наклоняйся вперед.
12. Выбивай мяч у дриблера, делая движение снизу вверх ближней рукой.
- 13 Не выпрыгивай, пока не убедился, что мяч или игрок с мячом в воздухе.
14. Чем дальше твой подопечный от мяча, тем дальше ты можешь отступить от него.
15. Оттесняй дриблера от корзины в сторону боковой линии, угла площадки.

Защитные позиции относительно мяча

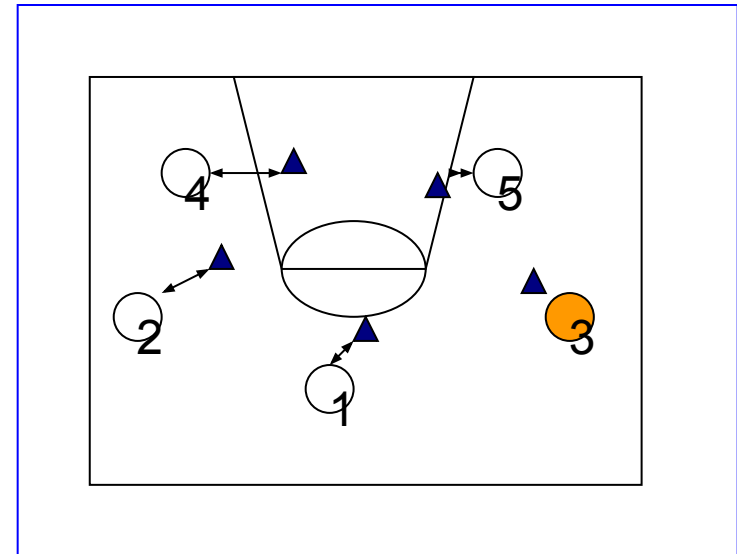


Расположение игроков в защите

- Защита против игрока нижней линии (центрального)

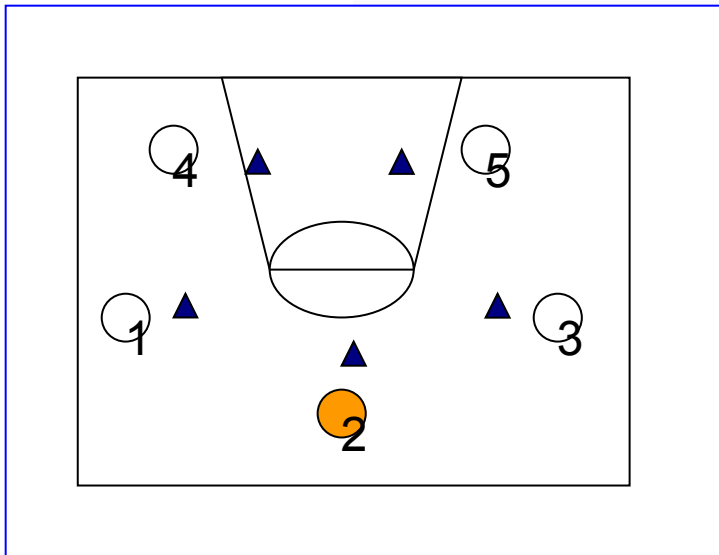


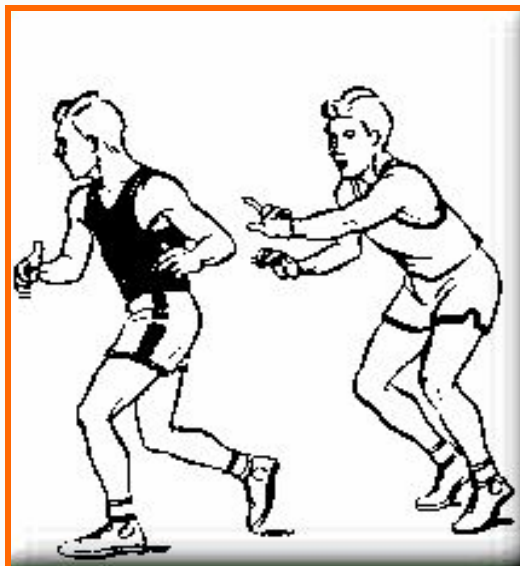
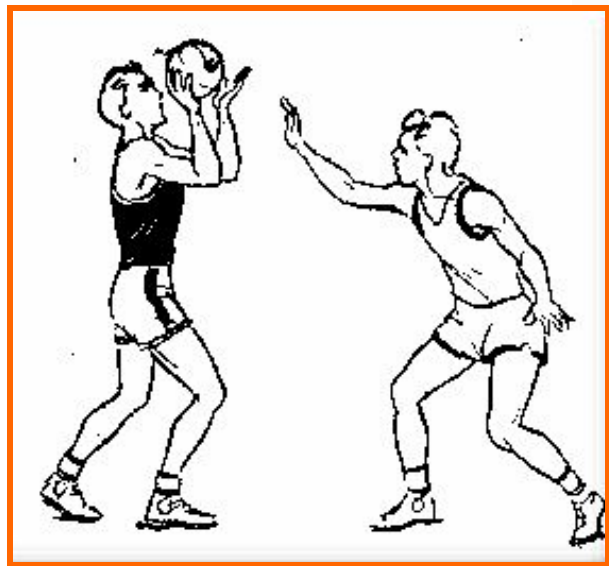
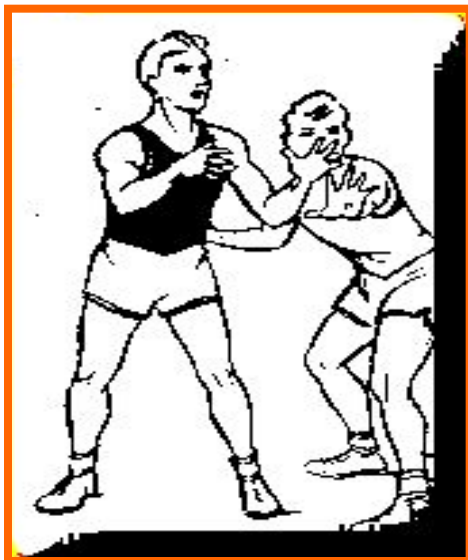
- Защита против игрока задней линии (крайний нападающий)



Расположение игроков в защите

- Защита против игрока задней линии





Используемая литература

- Джон Вуден « Современный баскетбол» Москва «Физкультура и спорт» 1987г

Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986.

Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. Москва., «Академия», 2007.

