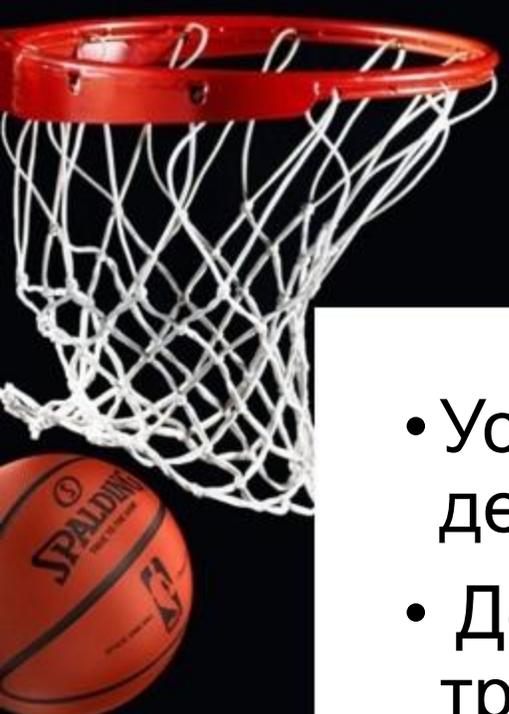


**Баскетбол.  
Технические  
приемы игры в  
защите**



A basketball hoop with a white net and an orange Spalding basketball are visible in the top-left corner of the slide.

# Введение

- Успех игры в защите зависит от мастерства защитных действий всех игроков команды.
- Действия в защите крайне сложны, многогранны и требуют упорной, настойчивой и кропотливой работы.
- Действия в защите требуют, чтобы игроки тактически тонко понимали игру и обладали отличными техническими навыками, высокими физическими качествами, быстротой, выносливостью, силой и ловкостью, быстротой двигательной реакции, хорошо тренированным вниманием, а также были настойчивыми и хладнокровными.

# Технические приемы

Каждый игрок обязан владеть следующими **основными техническими приемами игры в защите:**

а) *защитной стойкой;*

б) *передвижением, так называемым «боксерским шагом», остановками, поворотами;*

в) *приемами борьбы за овладение мячом (перехват, выбивание, вырывание, взятие мяча после отскока от щита)*



# Защитная стойка

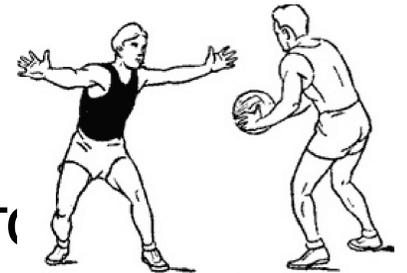
- Защитная стойка должна создавать наиболее благоприятные условия для выполнения защитных функций: быть устойчивой, удобной для наблюдения за противником, для быстрого передвижения в любом направлении, а также для ведения борьбы за овладение мячом.
- Ноги игрока согнуты в коленях, для устойчивости одна нога впереди, а другая сзади. Вес тела равномерно распределяется на подошвы обеих ног. Голова защитника повернута так, чтобы иметь в поле зрения как игрока, которого он держит, так и окружающую обстановку. Положение рук у защитника может быть различным.



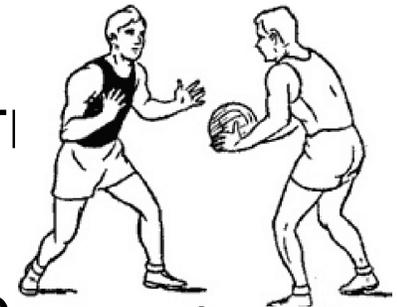
# Защитная стойка

- Наиболее распространены следующие три положения рук:

1. **руки разведены в стороны** и образуют как бы барьер для нападающего. Используется для того чтобы помешать передаче мяча;



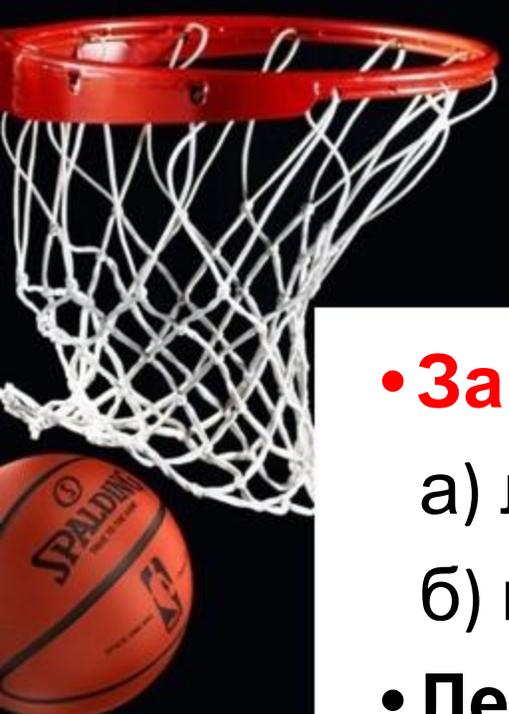
2. **руки согнуты в локтях**, что создает благоприятные условия для удара по мячу или перехвата его;



3. **одна рука поднята вверх**, чтобы помешать броску в корзину, а **вторая опущена вниз**, чтобы помешать ведению мяча;



- Стойка игрока в защите не может быть полноценной, если **руки защитника пассивно опущены вниз.**

A basketball hoop with a white net and an orange Spalding basketball is visible in the top-left corner of the slide.

# Защитная стойка

- **Защитная стойка имеет следующие разновидности:**
  - а) левая и правая стойки:
  - б) высокая, средняя и низкая стойки.
- **Левой стойкой** называется стойка, когда у защищающегося игрока **левая нога впереди, правой стойкой**, — когда у защищающегося игрока **правая нога впереди**.
- Высокая, средняя и низкая стойки отличаются друг от друга глубиной посадки защищающегося игрока. При **высокой стойке колени баскетболиста слегка согнуты**, при **средней стойке колени сгибаются больше**, при **низкой стойке посадка игрока еще ниже**.



# Защитная стойка

- Защитная стойка игрока должна видоизменяться в зависимости от конкретной игровой обстановки и от характерных особенностей подопечного игрока.
- В частности, она меняется в зависимости от того, имеет ли мяч противник, как расположен нападающий по отношению к щиту и от того, с какой стороны есть угроза корзине.
- Для полноценных действий в защите каждый игрок обязан владеть всеми разновидностями защитных стоек, независимо от своей роли в команде.

# Защитная стойка

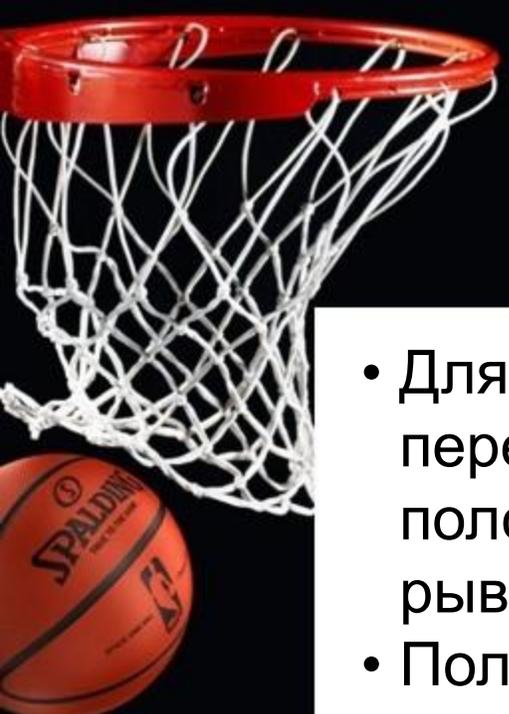
- При действиях против игрока с мячом защитник должен принять такую стойку, которая поможет ему направить нападающего в выгодную для него сторону.
- Впереди стоящая нога у защитника служит как бы барьером, закрывающим путь в этом направлении, и нападающий идет обычно в сторону сзади стоящей ноги.
- Следовательно, применяется левая или правая стойка в зависимости от того, какое направление защитник закрывает.





# Защитная стойка

- При держании игрока без мяча защитник должен быть несколько повернут в ту сторону, где мяч, причем если последний слева от защитника, ему следует употребить правую стойку и наоборот. Такая стойка создает благоприятные условия для одновременного наблюдения за подопечным игроком и за действиями остальных игроков.
- **Основной стойкой является средняя**, ее применяют против игроков с мячом и без мяча.
- Низкая стойка используется против подвижных игроков, опасных своими проходами к щиту.
- Высокую стойку можно рекомендовать только для отдыха защитника, а не для боевых действий.

A basketball hoop with a white net and an orange Spalding basketball are visible in the top-left corner of the slide.

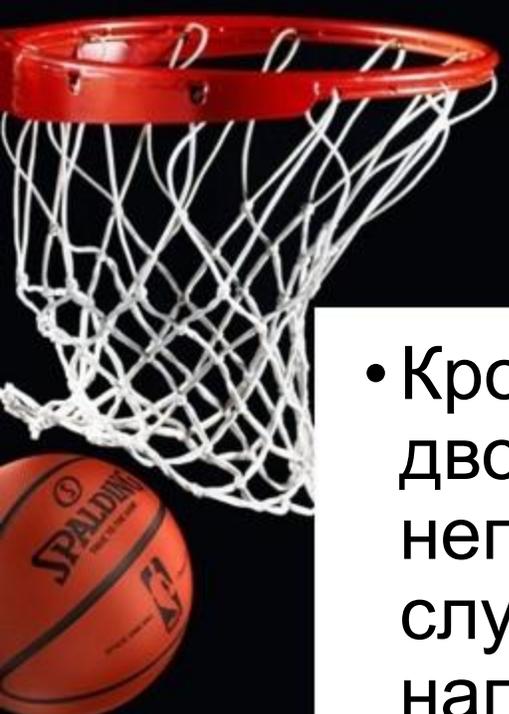
# Передвижение

- Для успешной игры в защите игрок должен уметь быстро и рационально передвигаться по площадке, сохранять равновесие в любых положениях, быть готовым к внезапным остановкам, поворотам и рывкам в любом направлении.
- Положение защищающегося игрока характерно тем, что он расположен спиной к щиту и лицом к противнику, следовательно, при малейшем движении нападающего игрока вперед или в стороны защищающийся игрок вынужден двигаться или назад, т.е. спиной, или правым, левым боком вперед.
- Учитывая эту особенность, защищающийся игрок должен уметь уверенно, свободно и быстро передвигаться как спиной, так и левым и правым боком вперед. Передвижение спиной и боком вперед сложно тем, что приходится двигаться вслепую. Игрок должен много и упорно тренироваться, чтобы уверенно передвигаться без зрительного

A basketball hoop with a white net and an orange Spalding basketball are visible in the top-left corner of the slide.

# Передвижение

- Наиболее рациональным способом передвижения в защите является способ передвижения приставным, или так называемым защитным, или боксерским шагом.
- При передвижении защитным шагом движение начинает нога, ближайшая к направлению движения, а вторая приставляется так, чтобы баскетболист сохранил равновесие и избежал перекрещивания ног. Таким образом, при движении влево первый шаг делается левой ногой, вправо — правой.
- Передвижение должно производиться без выпрямления ног. Это поможет сделать передвижение плавным и мягким.

A basketball hoop with a white net and an orange Spalding basketball are visible in the top-left corner of the slide.

# Передвижение

- Кроме одиночных шагов, в игре очень часто употребляются двойные, тройные, а также слитные скользящие шаги, непрерывно следующие друг за другом. Движение в этом случае также начинается ногой, ближе стоящей к направлению движения, к которой затем подтягивается другая. Сразу вслед за этим нога, начавшая движение, делает еще шаг и т.д. В результате получается непрерывное передвижение.
- При передвижении по площадке во время игры мышцы баскетболиста не должны чрезмерно напрягаться и все движения должны быть свободными, непринужденными и легкими.

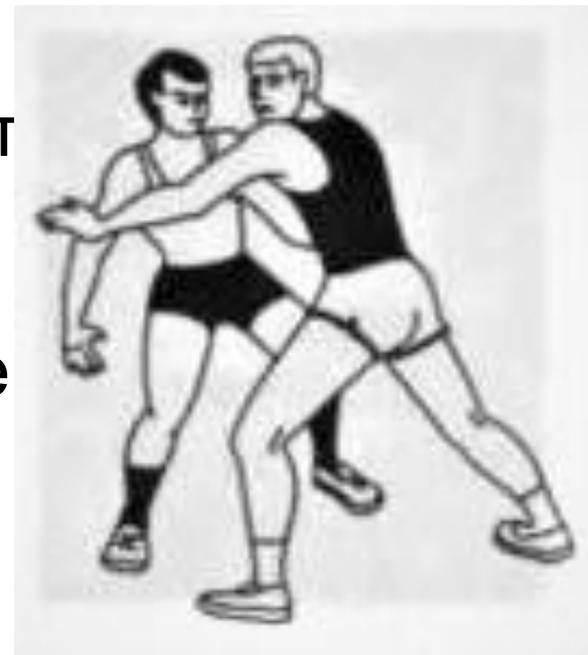


# Передвижение

- Главное в искусстве передвижения — это умение игрока непрерывно сохранять равновесие. Защитник, потерявший равновесие, по существу теряет боевую позицию.
- Для сохранения равновесия защитник должен передвигаться в боевой стойке, небольшим шагом, это позволит ему быстро останавливаться и начинать движение в любом направлении. Передвигаться на прямых ногах, большими шагами, или прыжками, или, что еще хуже, пользоваться перекрестным шагом является грубой технической ошибкой защитника.
- Крайне важно, чтобы ноги защитника в момент напряженной схватки с противником не стояли неподвижно, а непрерывно переступали

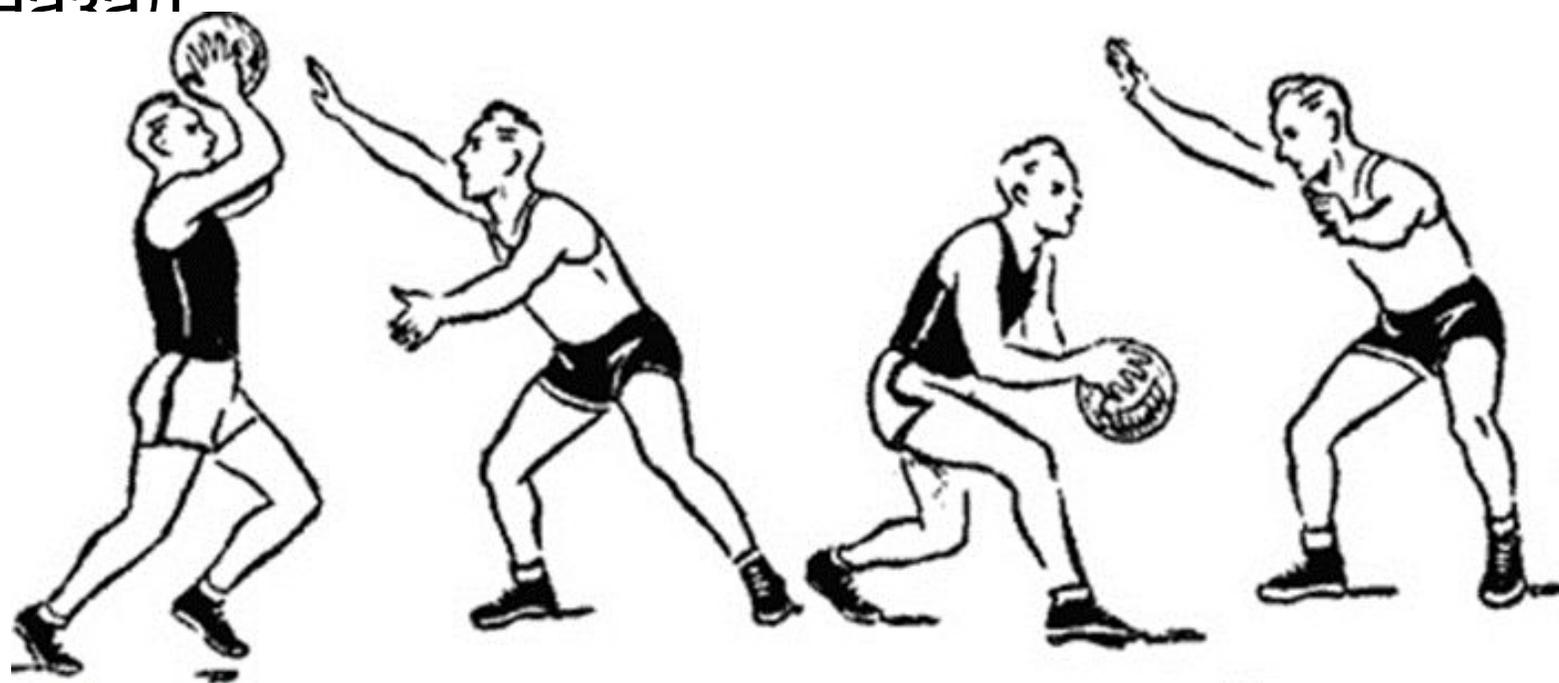
# Передвижение

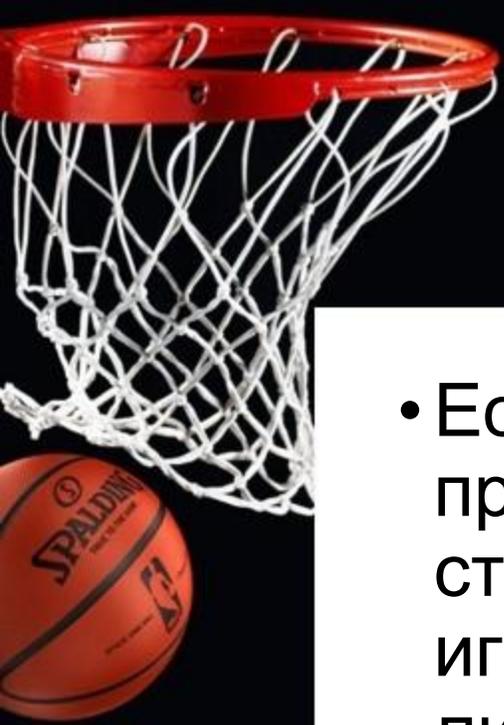
- Очень важно также, чтобы защитник сохранял боевое расстояние (не менее 90 см) от нападающего игрока. Это расстояние дает защитнику необходимое оперативное время для контр действий, а также оберегает его от персональной ошибки.
- Нападающий, сумевший ликвидировать это расстояние, уже наполовину выиграл в единоборстве с защитником и облегчил уход себе от него. Защитник в этом случае очень часто допускает персональную ошибку.



# Передвижение

Для сохранения боевого расстояния защитник должен внимательно наблюдать за противником, пытаться предугадать начало его движения, и своевременно начать отход назад.





# Передвижение

- Если нападающий имеет быстрый старт и умело применяет отвлекающие действия, защитник должен страховать себя и отступить назад каждый раз, когда игрок применяет отвлекающее действие или есть какие-либо другие признаки возможного начала движения.
- Если действия противника были ложными и он остался на месте, следует быстро вернуться в исходное положение.
- Защитник допустит серьезную ошибку, если будет пытаться вести борьбу против нападающего без своевременного отхода назад. Ни в коем случае нельзя двигаться вперед навстречу противнику.



# Приемы борьбы за мяч

## Основные приемы в борьбе за овладение мячом

Перехват мяча

Выбивание мяча

Вырывание мяча

Борьба за мяч после отскока от щита

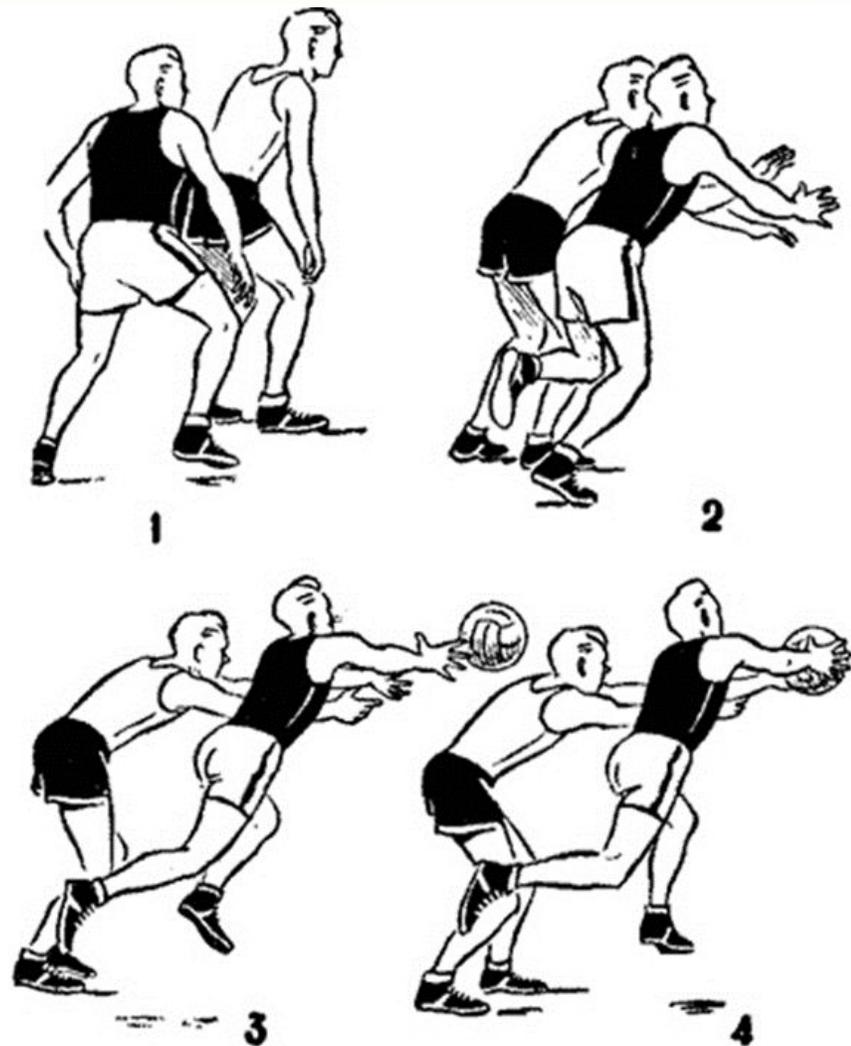


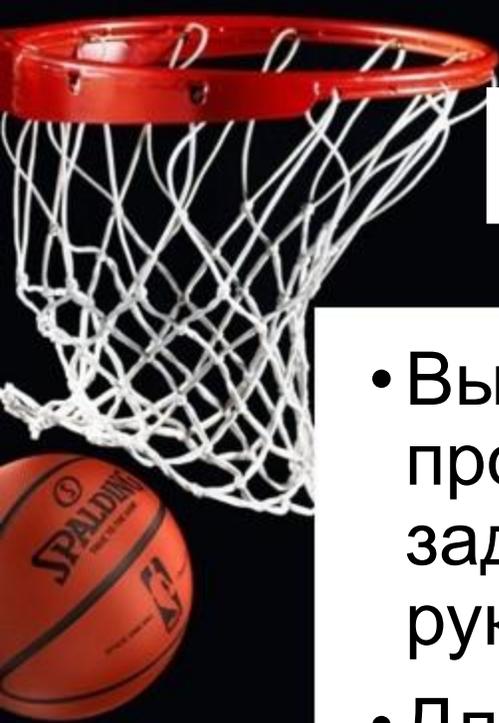
# Перехват мяча

- Перехват мяча является лучшим средством контратаки. Как правило, он застаёт противника врасплох, и тем самым создаются благоприятные условия для перехода в нападение.
- Перехват мяча чаще всего возможен, если нападающий неточно передает мяч, не выходит навстречу передаче при поперечных передачах, особенно повторных, а также во всех остальных благоприятных случаях игры.
- Если перехват не удался, игрок должен немедленно остановиться и быстро возвратиться назад. Для перехвата мяча игрок должен занять выгодную позицию, подготовиться к быстрому рывку и правильно определить

# Перехват мяча

- Действия игрока должны быть неожиданными, быстрыми, опережающими действия нападающего. Неожиданность рывка зависит от умения замаскировать свои действия. Для этого игрок должен всем своим видом демонстрировать пассивность и безучастное отношение к предстоящей передаче мяча.
- Постоянная угроза перехвата влияет на решительность действий



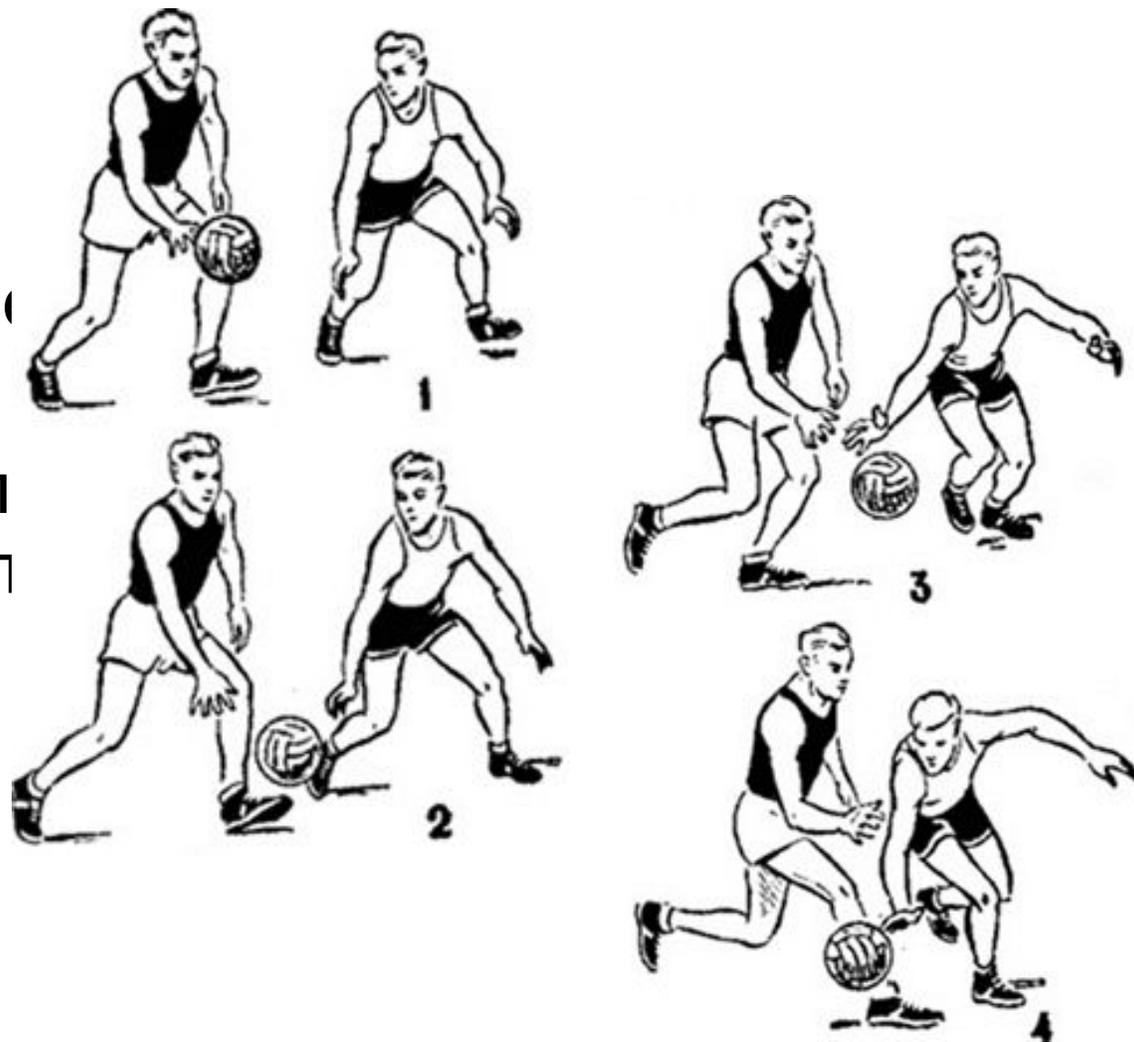


# Выбивание мяча

- Выбить мяч из рук можно не только у зазевавшегося противника, но и у игрока, использовавшего ведение и задерживающего мяч в руках, или же у игрока, опустившего руки с мячом перед броском в корзину.
- Для того чтобы выбить мяч, защитник дает противнику приблизиться или сам внезапно сближается с ним и быстрым движением руки, напоминающим движение кошачьей лапки, выбивает мяч из рук противника.
- Выбивание мяча сверху вниз менее эффективно, чем снизу вверх, поэтому целесообразно выбивать мяч движением руки снизу вверх. Как правило, выбивание мяча производится ребром ладони.

# Выбивание мяча

- Во время ведения мяча выбивание целесообразно производить в тот момент, когда мяч делает путь после отскока от пола к руке.
- Или защитник, уловив темп ведения мяча, накладывает руку на отскакивающий от пола мяч чуть раньше противника и тем самым уводит мяч из рук противника, продолжая вести его сам.





# Выбивание мяча

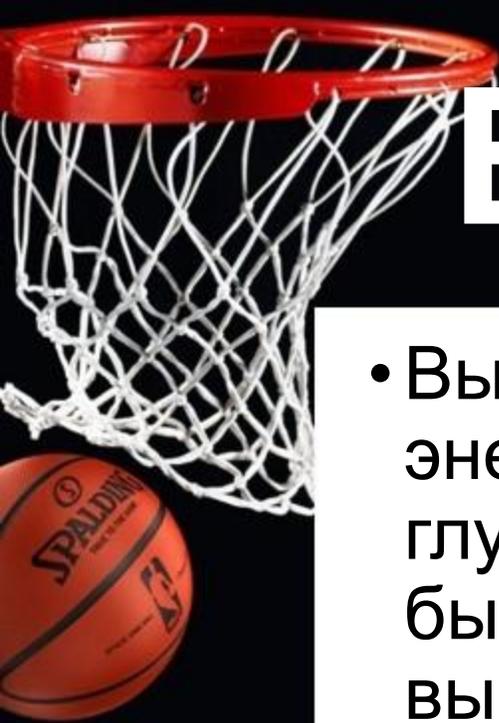
- Выбивание мяча в момент броска в корзину требует особенно тонкого расчета и высокого мастерства. Зачастую умело выбитый мяч спасает команду от верного попадания.
- По технике выполнения это напоминает действие





# Выбивание мяча

- Этот прием лучше назвать накрыванием мяча.
- Для того чтобы не совершить грубой ошибки, защитник обязан, не снижая скорости своего передвижения, определить направление своего движения и положение мяча в руках противника.
- Защитник должен двигаться не на игрока, а несколько его обгоняя и накрыть мяч в тот момент, когда он выходит из рук противника.
- Защитник, неправильно определивший направление своего движения и положение мяча, совершит грубую персональную ошибку: столкнется с противником или ударит его по рукам.

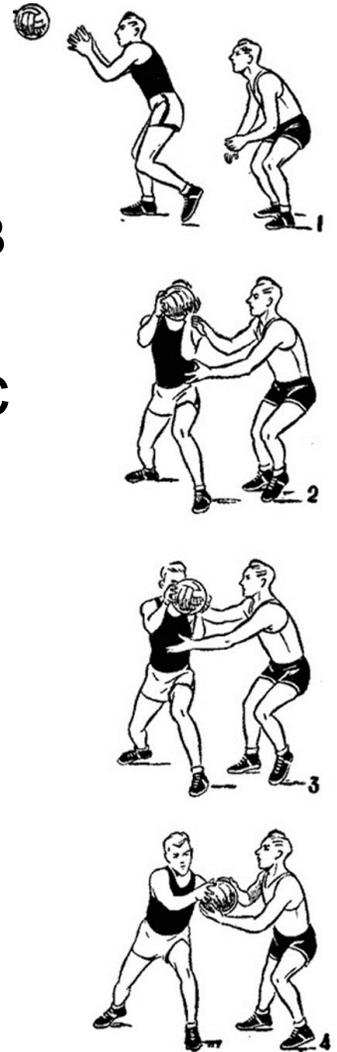


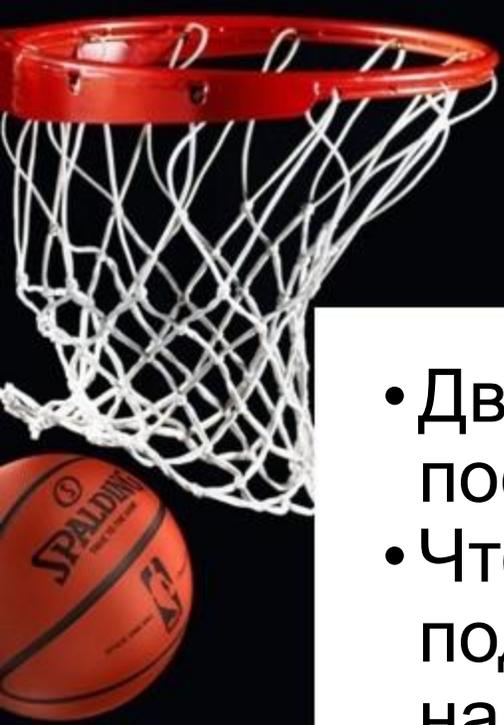
# Вырывание мяча

- Вырывание мяча требует тонкого расчета, быстрых, энергичных действий. Мяч следует захватить возможно глубже, после чего резко рвануть его к себе. Рывок должен быть коротким и энергичным. Для увеличения силы рывка вырывание целесообразно производить с поворотом туловища.
- Если не удастся вырвать мяч сразу, судья назначает спорный мяч. Назначение спорного мяча является частичной победой защитника.
- Вырывание мяча применяется в тех случаях, когда противник задерживает мяч в своих руках, когда противник приземляется после ловли мяча в прыжке, особенно при игре от щита, а также в тех случаях, когда противник ведет

# Вырывание мяча

- Эффективно вырывание мяча у игроков, заканчивающих ведение. Защитник внимательно наблюдает за игроком, ведущим мяч, и, определив окончание ведения, быстрым движением захватывает мяч чуть раньше или одновременно с противником.
- Вырывание мяча применяют и после того, как игрок поймал мяч, стоя спиной к направлению движения и потеряв ориентировку в расположении защитника, делает поворот и пытается начать ведение или другое действие. Неожиданная встреча лицом к лицу с защитником дает преимущество защитнику для захвата мяча





# Борьба за мяч, отскочивший от щита

- Двумя наиболее важными принципами овладения мячом после отскока от щита являются **равновесие** и **расчет**.
- Чтобы удержать **равновесие** в зоне скопления игроков под корзиной, защитник должен иметь широкую и надежную опору.
- Ноги расставляются как можно шире, слегка согнутые в коленях, таз опущен, спина округлена.
- Локти держатся широко на уровне плеч, плечи параллельны полу, предплечья и кисти подняты вверх.
- Пальцы широко расставлены, ладони обращены к корзине.
- Тело слегка наклонено вперед, вес тела распределен на подушечках ступней ног.



# Борьба за мяч, отскочивший от щита

- **Расчет** прыжка зависит от высоты и направления отскока мяча, которые определяются такими факторами, как траектория и дистанция броска, попадание мяча в щит или в обруч корзины, упругость щита и обруча корзины и вращение мяча.
- Принимая все это во внимание, игрок прыгает вверх, пытаясь откинуть мяч или поймать двумя руками.
- Если он решает поймать мяч, то должен сделать это в высшей точке прыжка, в положении с разъединенными ногами и расставленными широко в стороны локтями, при котором таз отставлен назад для максимального укрывания мяча. Поворачивая мяч в воздухе в положение, при котором одна рука находится внизу, а другая сверху, игрок приземляется с широко расставленными ногами и локтями, с опущенным тазом, который отставлен назад.
- Опуская мяч к груди, игрок избегает спорных мячей при помощи быстрых финтов и поворотов в сочетании с проходом или передачей.

Играйте в  
баскетбо



пі