

Тактика защиты в баскетболе

Разработал:
Тренер-преподаватель
Балыбердин С.В.

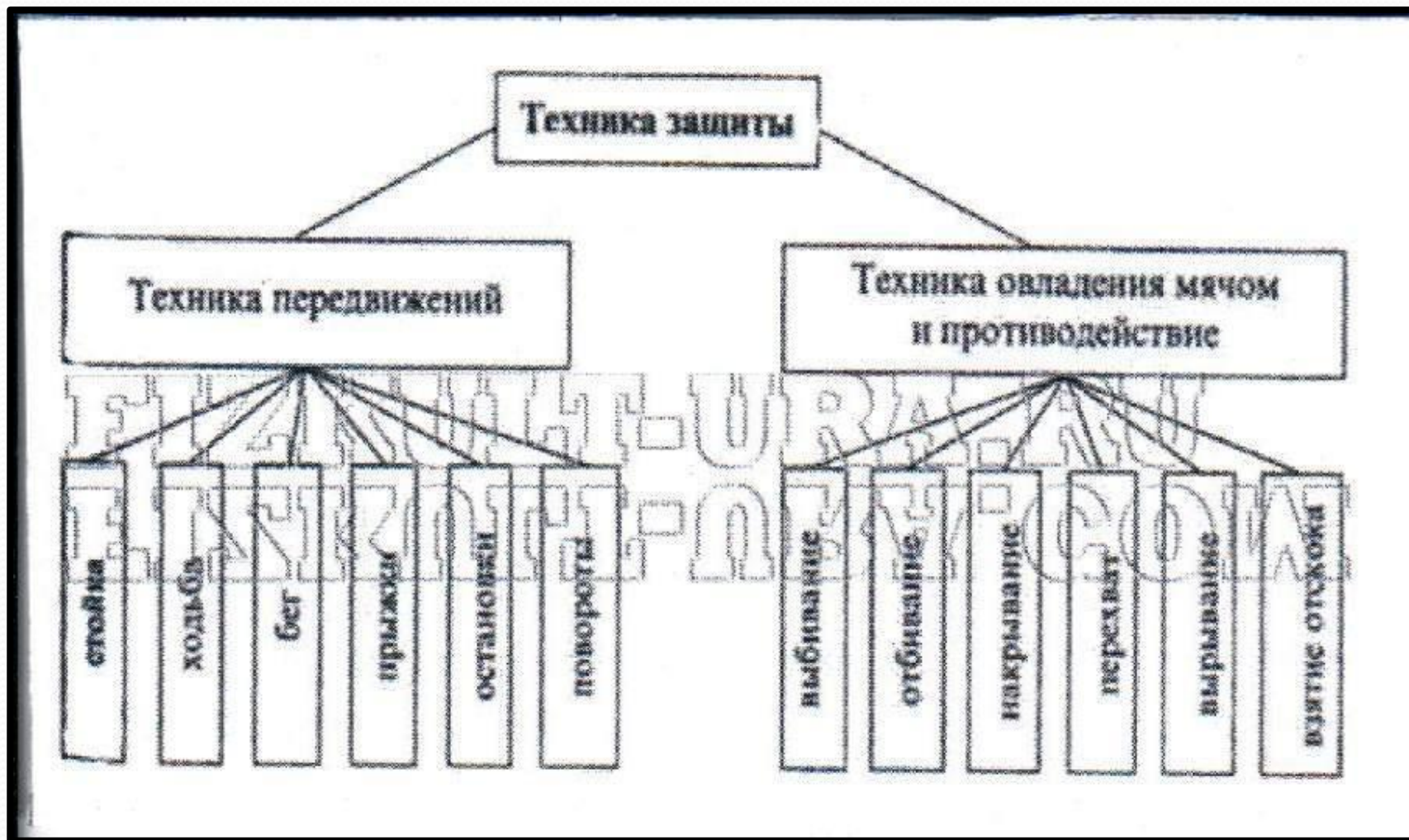


Техника защиты в баскетболе.



Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игрока в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для атаки место.

Классификация техники защиты.



Стойка с выставленной ногой вперед.



Применяется при движении игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок почти выпрямленную ногу выставляет вперед с постановкой стопы прямо (носок вперед), одноименную руку вытягивает вперед- вперед, предупреждая ожидаемый бросок.

Стойка со ступнями на одной линии.



Применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки. Характерными для параллельной стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носков наружу и выставление в стороны- вниз незначительно согнутых в локтях руки.

Закрытая стойка.



Применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пересечения возможной передачи.

Передвижения.



Ходьба и медленный бег применяют, противодействуя пассивной игре нападающего; бег спиной вперед – при переходе от нападения к защите; рывки- при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехвате мяча; приставные шаги используются как в параллельной стойке защитника, так и в стойке с выставленной вперед ногой для накрывания броска или противодействия проходу нападающего; скрестный шаг – скачок позволяет игроку оперативно переместиться по площадке на небольшое расстояние

Вырывание мяча в баскетболе.

Вырывание мяча осуществляется в ситуации, когда направляющий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловли, передачи или взятии отскока), а также момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения.

Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги



Выбивание мяча из рук соперника.

Осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно, сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами.



Перехват мяча при передаче в баскетболе.



Защитник, владеющий достаточной реактивностью, может спровоцировать необходимую ему для перехвата передачу. Для этого он умышленно отдаляется от нападающего на 1-2 м, как притупляя его бдительность, и, находясь на согнутых ногах, смещается немного в сторону мяча, внимательно наблюдая за мячом и соперником периферическим зрением. Чтобы успешно осуществить защитное действие, мгновенно среагировать на выпуск мяча и резко броситься к нему. В случае если соперник стремиться поймать мяч в движении, решающее значение приобретает умение защитника набрать максимальную скорость на коротком отрезке площадке. Далее достаточно плечом и руками отрезать путь к мячу опекаемому игроку и без труда овладеть им .

Перехват мяча при ведении в баскетболе.



Перехват мяча при ведении – более сложное по координации движение приемом чем перехват мяча при передаче. Поравнявшись с нападающим сбоку, необходимо подстроиться к его ритму и скорости ведения мяча. Затем за счет неожиданного, мгновенного выхода из-за спины соперника защитник принимает отскакивающий мяч на кисть ближайшей к нему руки, и изменив направление движения, продолжает начатое им ведение мяча.

Накрывание мяча при броске в баскетболе.

Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук. Реагировать на начало броска следует по резкому выпрямлению ног соперника в коленных суставах. Своевременно выполненный высокий прыжок позволяет защитнику опередить нападающего. Вытянуть максимально вверх руку, он накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замах руки и ее опускания вперед.





Спасибо за внимание !!!