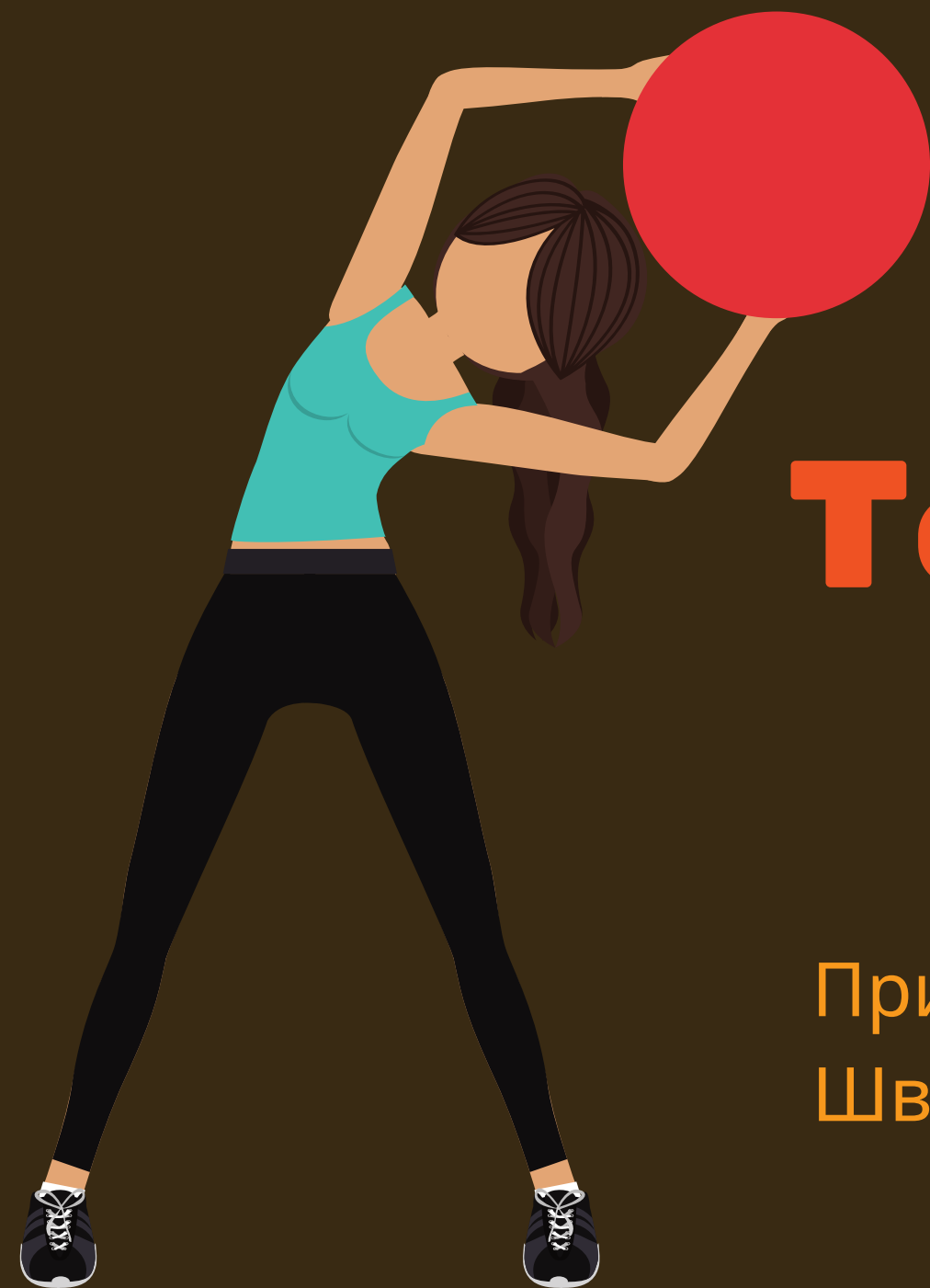




Техніка захисту в баскетболі

Приготувала студентка групи МР-21
Швець Дар'я





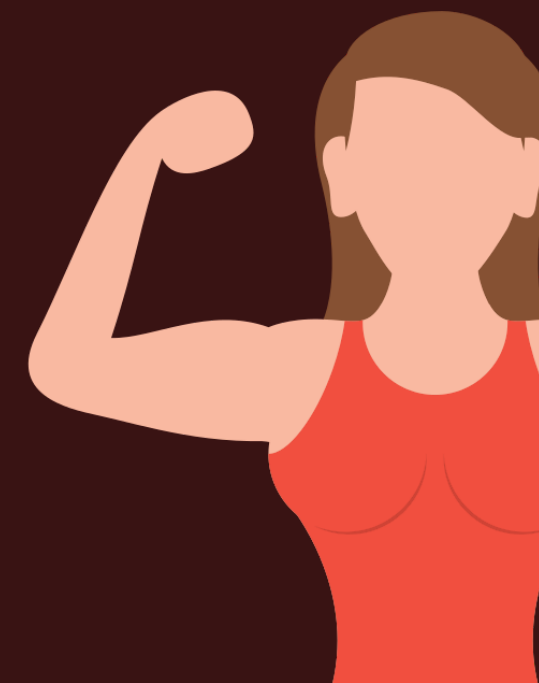
Терміни

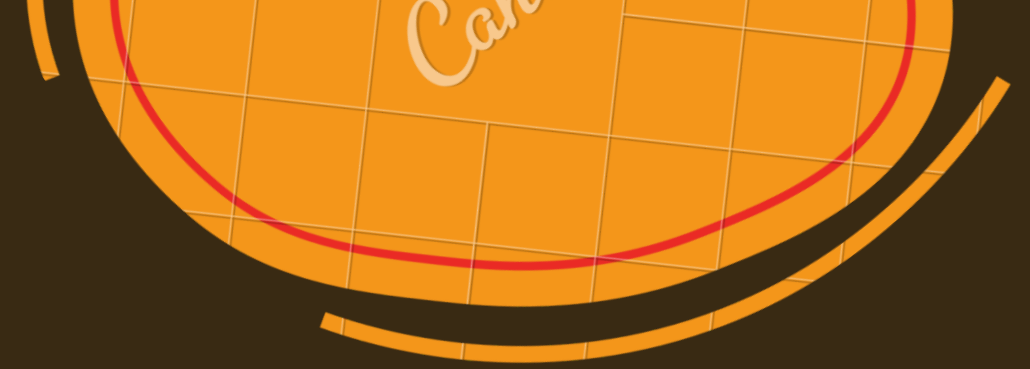
Баскетбол - це

командна гра, у ній легко перемагає добре зіграний колектив, гравці якого чітко знають і строго виконують свої ролі, дружно і самовіддано домагаються ігрової переваги над командою суперників. М'яч у кільце закидає один гравець, умови ж для цього готують усі п'ять гравців команди.

Тактика гри - це

це раціональне використання засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, спрямованих на досягнення перемоги.

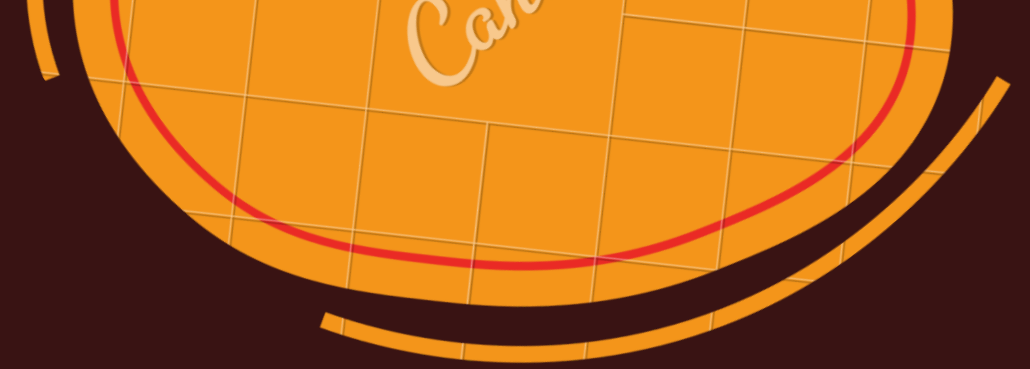




Умови для командного захисту

- кожен гравець повинний знати своє місце і строго виконувати свою роль у захисній побудові команди;
- не допускати кількісної переваги гравців супротивника під своїм щитом;
- усіляко перешкоджати кидкам суперників по вашому кільцю з близьких дистанцій і з награних крапок;





Умови для командного захисту

- не допускати сильного гравця на позицію для атаки, чи награну крапку, сильного і високорослого гравця намагайтеся відтіснити до бічної лінії;
- якщо по вашому кільцю був виконаний кидок, намагайтеся заволодіти м'ячем при його відскоку від щита. Не допускайте, щоб м'ячем володів супротивник.





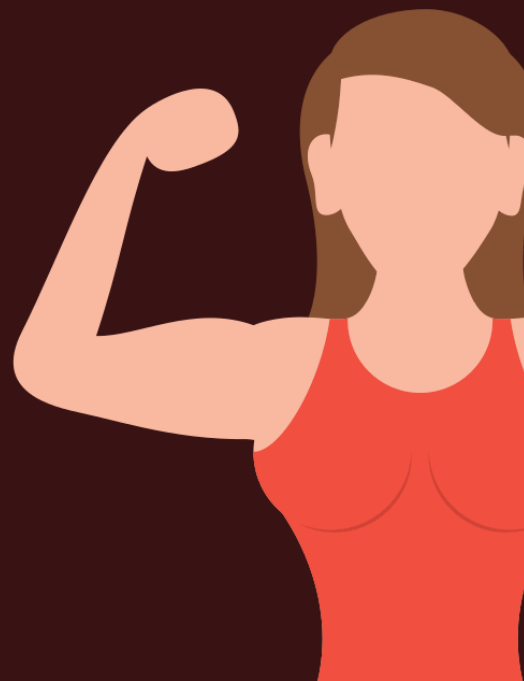
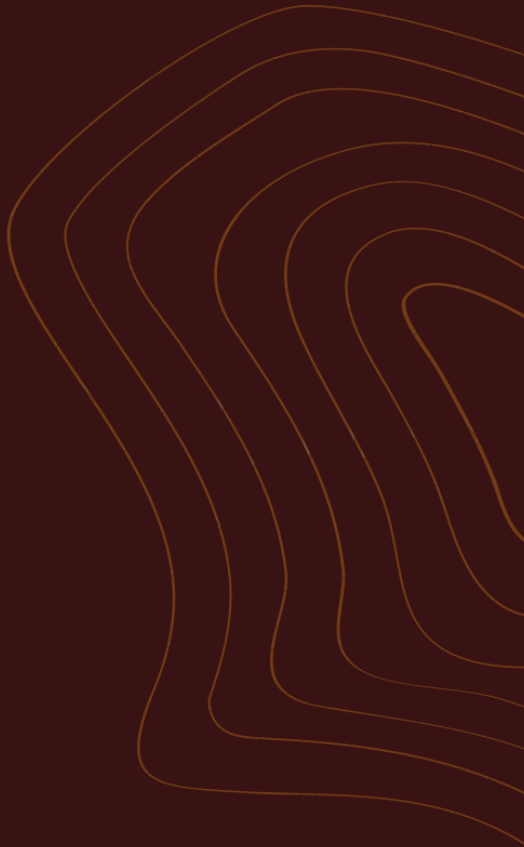
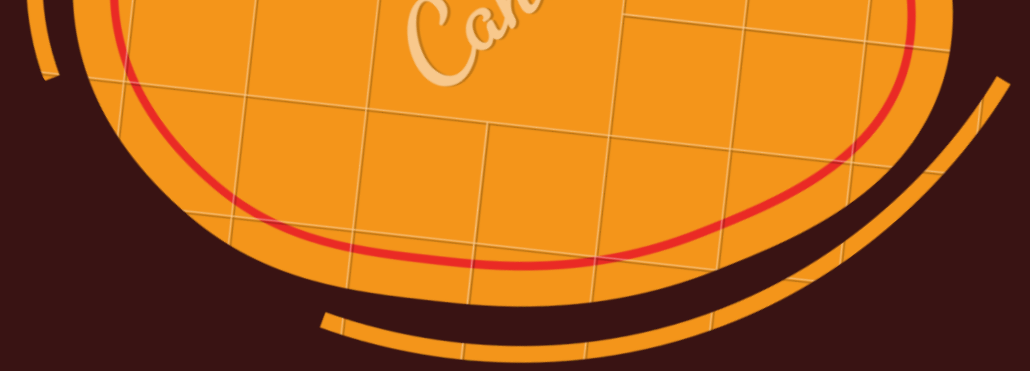
Зонний захист

При зонному захисті кожен гравець опікує закріплену за ним ділянку площадки під своїм щитом. Задачі захисника при цьому зводяться до того, щоб не допустити в цій зоні появи суперника, одержання м'яча суперником, кидка по кільцю з цієї зони. При цьому кожен захисник постійно повинний почувати командне розміщення, разом із усіма гравцями зміщати зонну побудову убік м'яча, активно руйнувати комбінації супротивника, що атакують, змушувати суперників до кидків з далеких дистанцій, опановувати м'ячем, що відскочив, швидко переходити від захисту до атаки.



Слабкі сторони зонного захисту

- неефективність проти далеких кидків
- змушена пасивність окремих гравців.





Особистий захист

Особистий захист характерний тим, що кожний гравець команди, що захищається, опікує закріпленого гравця команди суперників, протидіючи його участі в атакуючих діях. Для системи особистого захисту є строге правило: захисник повинний розташовуватися спиною до свого щита і знаходитися в трикутнику, утвореному гравцем з м'ячем, підопічним гравцем і своїм щитом, тобто захисник повинний не упустити м'яч з поля зору, опікуваного гравця-суперника і завжди виявлятися на його шляху до щита.

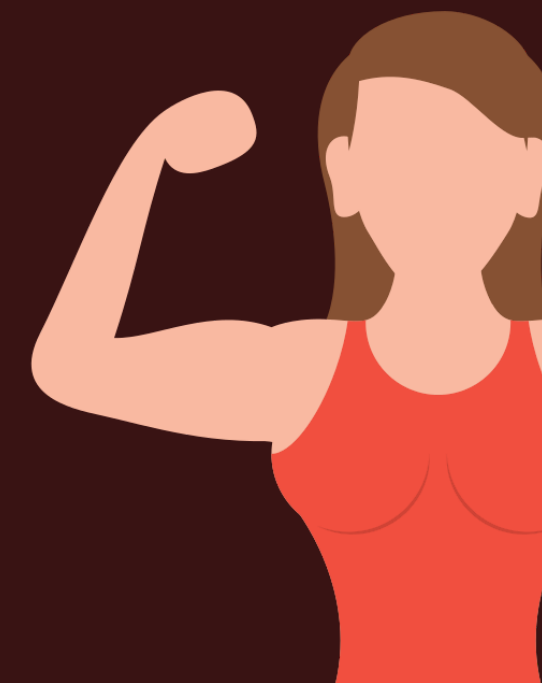


Canva



Захист пресингом

Одним із сучасних варіантів особистого захисту є захист пресингом, коли гравці персонально опікують усіх гравців суперника на своїй чи половині на всій площадці. Пресинг припускає більш близьке (у межах правил) розташування до опікуваного гравця, гру на випередження всіх його дій, сковування його рухливості, руйнування комбінацій команди, що атакують, на самому початку їхнього розвитку.





Захист пресингом

Інша відмітна риса захисту пресингом полягає в груповому доборі м'яча. Однак це сильна сторона захисної системи може обернутися і слабкою гранню: при груповому доборі м'яча в команді супротивника виявляється неприкритий гравець. При цій системі захисту треба постійно бачити всю площадку, аналізувати кожну ігрову ситуацію і миттєво приймати рішення: переключатися на суперника, що пішов з-під опіки і рветься до кільця, йти в відрив чи виконувати довгу передачу на вихідного партнера, як тільки будь-який гравець вашої команди заволодіє м'ячем



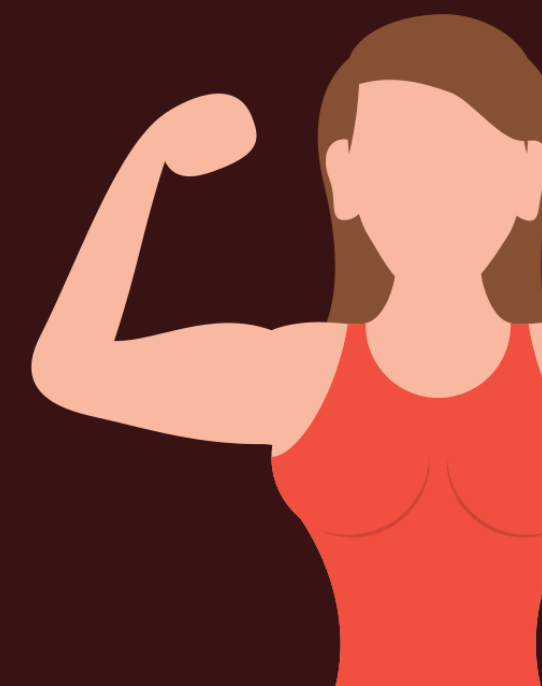


Вправи для удосконалення переміщень захисника

Вправа 1. Група шикується в шеренгу й у різних стійках і позиціях переміщується спочатку правим, потім лівим боком уздовж границь площадки

Вправа 2. Група, сполучаючи шеренгу з колоною, переміщується приставним кроком уперед, назад й у сторони.

Вправа 3. Група шикується в шеренги по одному й переміщується уздовж бічних ліній спочатку правим плечем уперед, потім лівим плечем уперед; уздовж лицьових ліній – вперед та назад.





Вправи для удосконалення переміщень захисника

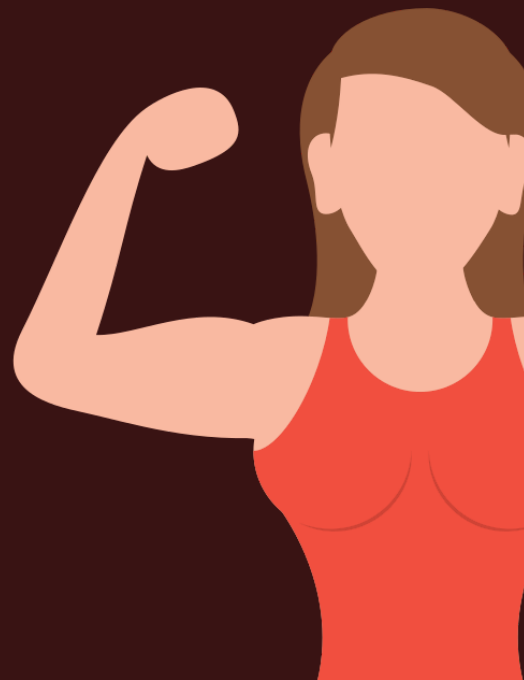
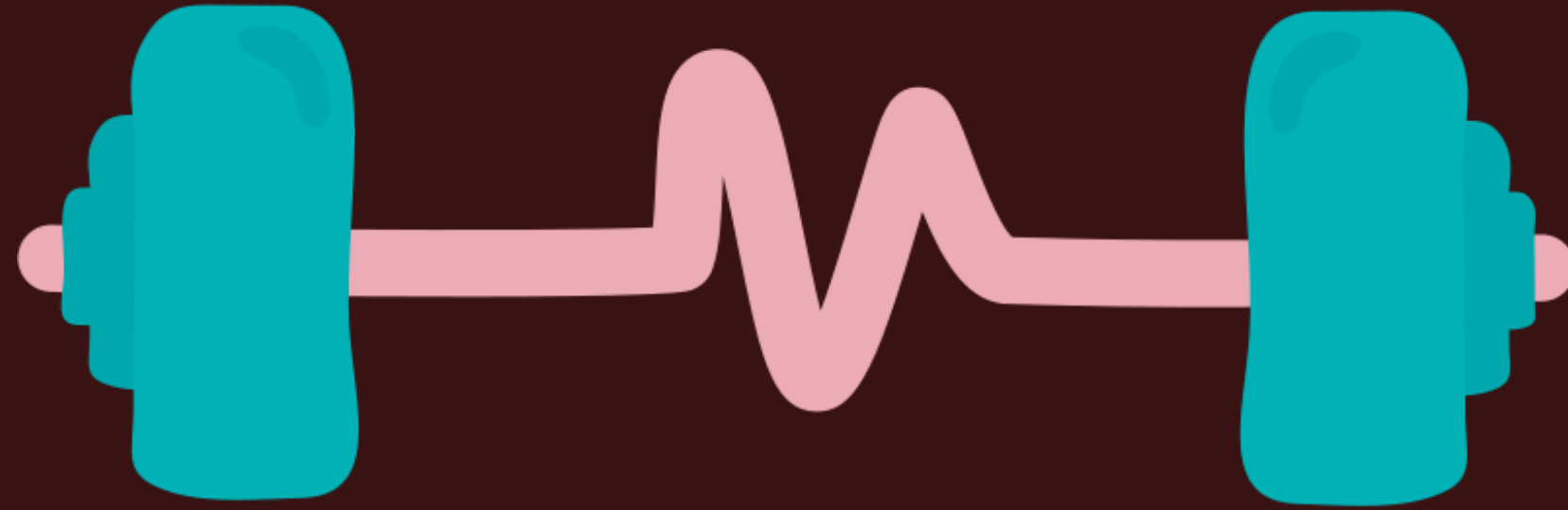
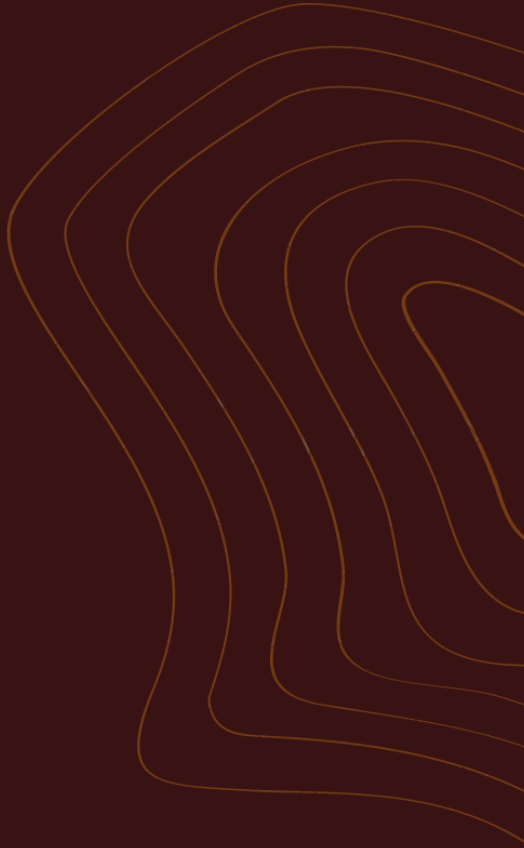
Вправа 4. Гра у «квача». Група розбивається на пари. Один ведучий гравець, намагається запламувати певну частину тіла (плече, спину, гомілку й т.д.) партнера, що увертається. Під час гри не можна повертатися спиною до партнера. Запламований гравець стає ведучим.

Вправа 5. «Доріжка». Група один за одним по діагоналі майданчика виконує по два рази такі переміщення спиною вперед: два кроки ліворуч, два праворуч, те саме з імітацією вибивання м'яча, те саме з імітацією накривання м'яча, по чергове вибивання і накривання м'яча.





Дякую за увагу!



Джерела інформації: <http://surl.li/foker>
<http://surl.li/fokon>

