Муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа «Икар» города Сарова

Методическая разработка

«Техники защиты в баскетболе»

Подготовила:
Кочкина Светлана Тимуровна,
Тренер по баскетболу СШ «Икар»

г.Саров, январь 2022 г.

Техники защиты в баскетболе.

В баскетболе существует два основных компонента победы: *нападение и защита.* Если **первая** составляющая отвечает за агрессивную форму ведения игры, то **вторая** — безопасность и продуманность.

При разработке стратегии следует учитывать, что баскетбол — коллективный вид спорта, требующий от игроков сплочённости и подчинения. Даже при использовании личной техники защиты, все **участники команды должны действовать сообща**, иначе победа будет недосягаема.

Зонная, личная, смешанная тактики защиты от нападения в баскетболе, их приемы.

В баскетболе их различают три:

- Зонная.
- Личная.
- Смешанная.

Зонная техника подразумевает разделение команды на сектора, в каждом из которых определённый участник защищает свой участок. Оборонительные действия совершаются против того соперника, который попадает в охраняемую зону.

Спортсмен не имеет права переходить к защите другого участка до тех пор, **пока соседняя зона находится под обороной иного участника команды**. Уход со своей территории возможен только при проигрышных действиях параллельной зоны.

Зонная защита включает в себя множество элементов ведения игры:

- *Взятие отскока.*

Процесс получения мяча при его отскоке от щита. Для совершения этого манёвра от защитника требуется проследить за траекторией падения снаряда

(**в среднем, дистанция не превышает 3 метров**) и заблокировать сопернику путь к нему. Взятие отскока — наиболее распространённый элемент игры, поскольку попадание по щиту, а не в корзину, случается примерно в половине всех бросков за матч.

- *Выбивание мяча из рук соперника.*

Вполне законный приём в защите. Наиболее продуктивен такой способ **при ударе по мячу снизу, в момент, когда противник его ловит**. Во время прыжка за заветной целью соперник наиболее уязвим. Бить следует плотно сжатой кистью руки, а большие пальцы оставлять снаружи во избежание переломов. Согласно новым поправкам в баскетбольных правилах допустимо касание рук соперника при выбивании снаряда.

- *Выбивание при ведении мяча.*

Разрешённый приём при защите. Техника выбивания схожа с вышеописанной, однако, **удар лучше наносить сбоку.**

Необходимо учитывать скорость движения соперника и умение подстраиваться под неё. Наибольшую результативность такой манёвр принесёт при нападении сзади на начальных этапах ведения снаряда игроком параллельной команды.

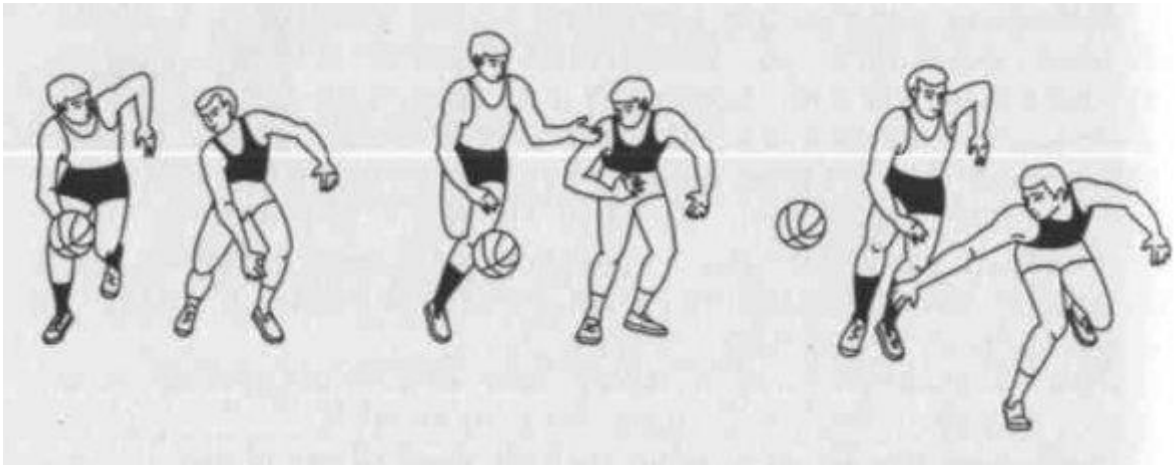


Фото 1. Техника выбивания мяча у соперника в баскетболе. Удар по баскетбольному снаряду наносится сбоку.

- *Вырывание мяча.*

Осуществляется в момент ослабления обороны соперника. При взятии снаряда в случае отскока, при повороте спиной к корзине, а также при передаче, контроль над мячом слабеет и у спортсмена есть шанс отвоевать его у противника. Для успешного нападения следует максимально приблизить к сопернику, накрыть снаряд одной рукой сверху, другой —

снизу, а затем резко потянуть его на себя, одновременно поворачивая корпус в сторону опорной ноги.

- *Накрывание мяча при броске*.

Перед осуществлением этого способа защиты, игрок должен трезво оценивать свои силы и физические данные. Ему необходимо иметь преимущество перед оппонентом в росте и скорости. Как только участник противоположной команды начнёт совершать бросок (об этом будут сигнализировать резко выпрямляющиеся колени), защитник должен совершить резкий и точный прыжок к корзине, и метким ударом согнутой кисти перехватить выброс мяча. **Удар следует наносить снизу или сбоку**.
При попадании рукой сверху, удар будет малоэффективен.

Как правильно защищаться, предотвратить обыгрывание защитника.

Обучение защитным действиям происходит в раннем возрасте спортсмена, наряду с изучением стойки и способам передвижения.

Как и любой другой спорт, баскетбол требователен к игрокам, их физическим и умственным чертам. Для большого спорта **от ребёнка требуются задатки быстрой реакции, внимательность, сосредоточенность**.

Эти качества необходимо совершенствовать изо дня в день. Игрок должен обладать самообладанием, уметь абстрагироваться от внешних раздражителей и концентрироваться на объекте. Высокий рост, длинные руки и ноги — не баскетбольные клише, а залог успешной карьеры в этом виде спорта. Подобные физические параметры необходимы не только для

того, чтобы дотягиваться до корзины, но и для преимущества над соперниками.

Одновременно с телом и техникой игры, баскетболисту необходимо тренировать ум и логику. Перед матчем команде **будет полезно посмотреть записи игры противников**. Подобное развлечение позволит точно изучить технику ведения поединка соперников, сделает их стратегию предсказуемой и открытой.

Обстановка на баскетбольной площадке меняется моментально. Подобная среда обязывает спортсмена **проявлять мгновенную реакцию, адаптироваться под изменяемые условия, и незамедлительно применять стратегически верные решения**.

Кроме того, баскетболисту **нужно постоянно тренировать периферическое зрение**. Даже при личной защите ему необходимо оценивать ситуацию на площадке в целом, учитывать слабые и сильные стороны не только команды противника, но и своих союзников, уметь подстраховать и точно ориентироваться на поле.

Перехват мяча при ведении — сложный элемент защиты, но если овладеть им в полной мере, эффективен и делает из баскетболиста агрессивного и неуязвимого противника. Вся изюминка подобного манёвра заключается в неожиданности и скорости перехвата снаряда.

Защитнику необходимо подстроиться под нападающего: продублировать его скорость и амплитуду движения. Когда траектория между игроками предельно сократится, защитнику следует резким, но чётким движением выйти из-за спины противника и перехватить снаряд ближайшей рукой, изменив его направление.

Фото 2. Баскетболист перехватывает мяч у соперника при ведении. Он пытается выбить спортивный снаряд.

Наиболее распространённые ошибки:

- Перехват осуществляется дальней от мяча рукой.
- После перехвата мяча направление движения защитника не изменяется или останавливается.
- Недостаточная скорость и манёвренность защитника.

Перехват мяча при передаче. Для его осуществления у соперника в момент передачи, защитнику необходима трезвая оценка собственных возможностей. Участнику следует отдалиться от противника на пару метров, что обескуражит оппонента и создаст иллюзию безопасности. Не упуская из поля видимости противника и снаряд, спортсмену нужно отследить траекторию движения цели и перехватить её в подходящий момент.

Как только соперник выпустит мяч из рук, **баскетболист должен резким, но точным прыжком перехватить заветный объект**. Подобный манёвр требует мастерства и точности реакции, в противном случае передача в команде соперников состоится, отнимая шансы на победу.

Если противник предугадывает перехват снаряда, **игрок должен отстранить его точным толчком плеча или руки**, отсекающим доступ к мячу.

Распространённые ошибки при перехвате снаряда в передаче:

- Замедленная реакция при защите мяча после перехвата.
- Потеря соперника или снаряда из поля зрения.
- Действия к перехвату снаряда совершаются не своевременно.

Техника передвижений в игре.

Игроку в баскетбол **приходится постоянно находиться в движении**. Зачастую поле необходимо перебегать спиной вперёд, не упуская из виду соперника и мяч. Хорошая координация и отточенные движения — результат упорных тренировок, приводящих в итоге к чёткой и отлаженной игре. Спортсмену присущ постоянный баланс равновесия, грамотное распределение массы тела, готовность к резким остановкам и внезапной смене траектории движения. **Передвигаясь по полю, он вооружён большим арсеналом движений**:

- шаг;
- бег;
- остановка; прыжки — отталкиваясь обеими ногами или одной;
- рывки.

Справка. Применяемые манёвры зависят от необходимости молниеносных действий: рывки характерны при внезапных атаках на соперника, резкие прыжки — перехват снаряда, бег — пересечение игрового поля в целях защиты. Медленный шаг используется крайне редко и служит для перехвата внимания соперника.

Передвижение приставными шагами заключается в лёгких и лаконичных движениях.

Участник постоянно находится в полусогнутом состоянии, перенося массу тела на опорную ногу.

Первый шаг должен быть чётким и осуществляться со стороны движения, **второй — скользящий**, без прыжка, как бы подтягивая вторую ногу к опорной.

Подобное маневрирование по площадке обеспечивает спортсмену **скорость, гибкость движения и готовность к резким скачкам и выпадам**.

Внимание! При приставном шаге недопустимо скрещивание ног, т. к. снижает скорость и пластичность баскетболиста.

Передвижение скрестным шагом-скачком позволяет пересекать короткие дистанции. Подобный способ перемещения служит для преграждения траектории нападения соперника или при резкой смене движения мяча. Гарантирует игроку быстрое, но точное перемещение по зоне защиты.

Финт выполняется из параллельной стойки на согнутых ногах. Сначала спортсмену стоит совершить невысокий прыжок с выпадом опорной ноги. В процессе скачка вторая нога заводится за опорную. Приземление осуществляется с перенесением веса на вторую ногу.

Правила персональной защиты, против кого она направлена.

В профессиональном баскетболе техника личной защиты встречается гораздо реже, чем зонная. **Подобный вариант наиболее актуален для любительской игры**. В случае личной защиты, каждый участник команды

играет против определённого спортсмена коллектива соперника, без закреплённой за ним зоны.

В таком варианте также присутствует аспект подстраховки товарищей по команде.

К плюсам персональной защиты относится **динамичность и заинтересованность всех участников**. Активность сконцентрирована не только на мяче, но и на участниках, выступающих друг против друга.

Личная защита **подразделяется на три основных категории**:

- Защита по всему полю

Активное включение всех баскетболистов в игру. Действия распределяются таким образом, что абсолютно каждый участник ведёт пристальное наблюдение за своим противником из коллектива соперников, не пропуская ни одной передачи или перехвата. Основной целью подобной техники является **незамедлительное вышибание противника из игры**. Используя этот приём, рационально будет уровнять силы конкурентов: поставить спортсменов так, чтобы их физические и психомоторные качества были примерно идентичны.

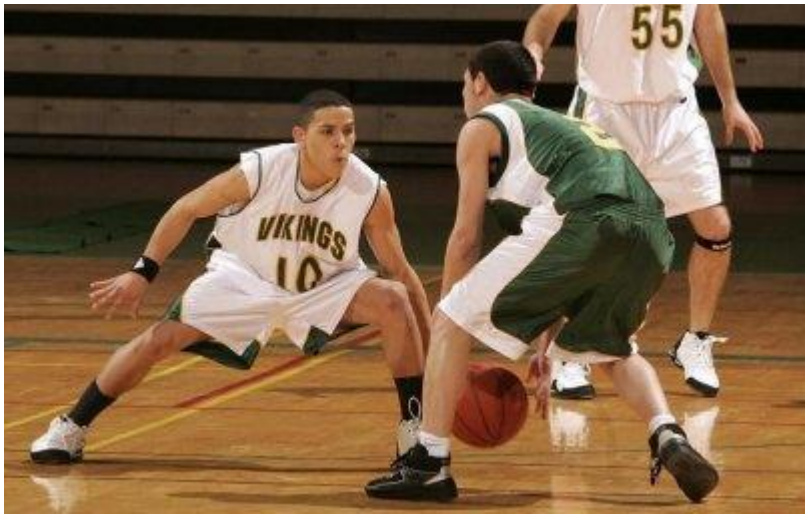
Важно! При применении защиты по всему полю игроки зачастую забывают о том, что баскетбол — командный вид спорта. Каждый участник матча стремится взять под контроль мяч и корзину, а ведь ошибка или задержка одного участника непременно приведёт к поражению всей команды.

- Защита в своей тыловой зоне.

Спортсмены переходят в наступление на противника после пересечения серединной линии.

Защита в своей тыловой зоне менее динамична, поскольку, при потере мяча, участники в любой момент могут отступить в свою зону, дав сопернику временную паузу.

Однако подобный способ игры более **надёжно оберегает корзину, исключая броски со средних и дальних дистанций**.



- Защита в области штрафного броска.

Также называется защитой в полузоне. Смысл такой техники в том, что все силы команды концентрируются на собственной корзине. Равномерно распределённые ресурсы баскетболистов направлены на оборону щита в зоне штрафного броска. Далее тактика проста — препятствовать попаданию мяча в корзину. Концепция такой защиты заключается в том, что внимание к соперникам ослабевает по мере их отступления от щита, что позволяет защитникам подступать все ближе к корзине.

- Защита в полузоне.

Весьма пассивная тактика, поскольку заключается в обороне корзины, а не в нападении. Плотное распределение участников сковывает их движения и маневрирование на поле.

Подобная **схема уместна в случае, если тактика нападения команды уступает оборонительной**, силы спортсменов не позволяют метко попадать в корзину и проигрывают в скорости передвижения противнику.

Защита по зонам: 1-3-1, 3-2 и другие комбинации.

✓ Расстановка 1-3-1.

Между мячом, вне зависимости от его передвижения по полю, и корзиной всегда **находится 3 защитника**. Подобная схема отлично работает при бросках со средних дистанций, поскольку зона под корзиной всегда защищена. **Три игрока, задействованных в центре**, как правило, наиболее высокие участники команды. Следовательно, при бросках с дальних расстояний и из-под углов, в случае неудачи, коллектив рискует потерпеть поражение.

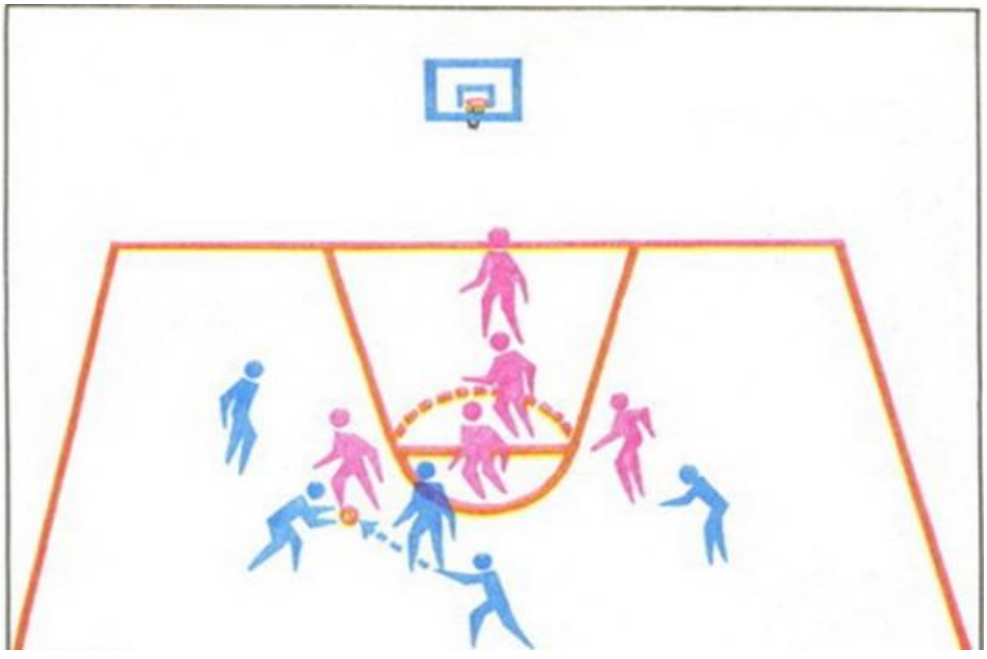


Фото 3. Расстановка игроков по схеме 3-1-1 при зонной защите. Три защитника находятся в одной линии.

✓ Расстановка 3-2.

Агрессивная и грубая тактика ведения игры. **Участники 1, 2, 3, выступающие в первом ряду**, обязаны провоцировать команду соперников к штрафным баллам и осечкам. Также они должны быть наиболее быстрыми и ловкими. **Игрок 1** — отвечает за полузону, **2, 3** — подстраховывают его, являясь защитниками, распределяют силы по краям площадки. **Баскетболисты 4 и 5** — второй защитник, и центровой игрок. Для зонной защиты подобная расстановка практически не подходит, поскольку области корзины плохо защищены.

✓ Расстановка 2-1-2.

Образует **треугольник под корзиной**, состоящий из агрессивных и реактивных спортсменов. Именно они контролируют мяч при отскоке от щита. **Другие два участника** расположены по краям площадки, контролируя передвижение соперников. В треугольнике защитников **игрок 3** — центральный нападающий, **баскетболист 1** — начинает движение при нападении противоположной команды. Эта расстановка активно используется в зонной защите, поскольку обеспечивает безопасность корзины.

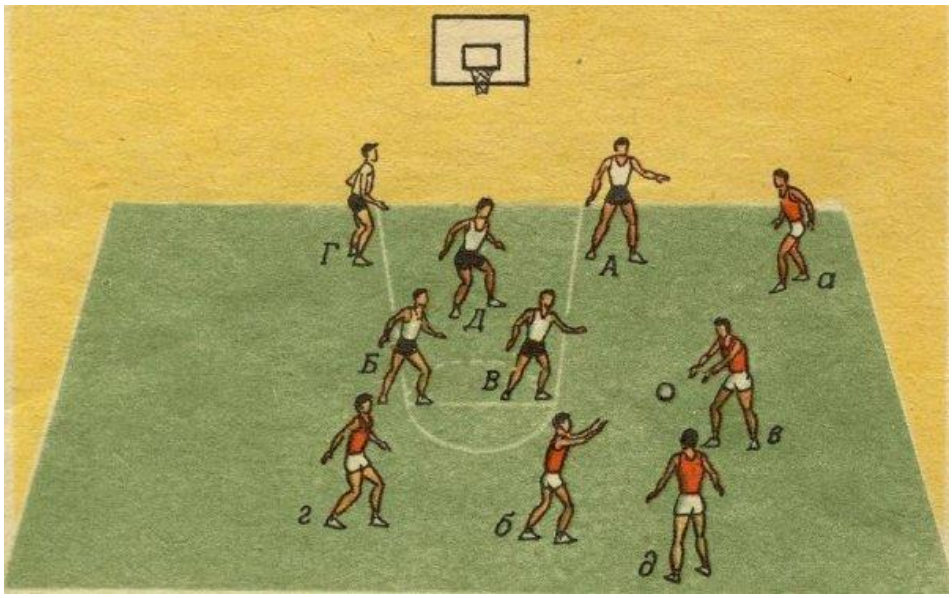


Фото 4. Расстановка игроков по схеме 2-1-2 при зонной защите. Рядом с кольцом стоит два игрока, затем один, после него снова два.

✓ Расстановка 2-2-1.

Спортсмены располагаются полукругом вокруг корзины — **2 справа, 2 слева, 1 в центре**, что обеспечивает слаженный отбор снаряда у противника. Подобная расстановка часто используется в качестве основы командной защиты, гарантирует оборону против бросков в прыжке и с дальних дистанций, хорошо подходит для команд с низкорослыми игроками, где самого высокого участника можно поставить под корзину. **Слабое место** — зона штрафного броска.

✓ Расстановка 2-3.

Два баскетболиста находятся по обе стороны корзины, трое держат оборону в первом ряду. Эта расстановка отлично защищает корзину, давая соперникам минимальные шансы на попадание по щиту, но плохо охраняет края площадки и штрафную зону. **Расстановка 2-3** очень агрессивна и нацелена на атаку соперника, отбор снаряда, поскольку все силы команды сконцентрированы в нападении.

Справка. Для зонной защиты наиболее эффективны комбинации 2-1-2, 2-2-1 и 2-3, поскольку они включают в себя смешанные техники, что повышает грамотное распределение сил команды.