

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2 Центрального района г. Волгограда**

Утверждена и одобрена на заседании Методического совета МОУ СДЮСШОР № 2 Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_\_» 09. 2014г.

Директор МОУ СДЮСШОР № 2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. В. Астафьева

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**на тему:**

«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКИ ЗАЩИТЫ»

Авторы: тренеры-преподаватели высшей квалификационной категории МОУ СДЮСШОР № 2

Кривчикова Светлана Геннадьевна,

Астафьева Татьяна Владимировна

Волгоград, 2014

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Условные обозначения ……………………………………………….. 3стр.
2. Введение ………………………………………………………………. 3 стр.
3. Индивидуальные действия ……………………………………………. 4 стр.

3.1. Действия против нападающего без мяча ……………………………. 4 стр.

3.2. Действия против нападающего с мячом …………………………….. 5 стр.

1. Групповые действия …………………………………………………….7 стр.
2. Командные действия: ………………………………………………… 10 стр.

5.1. Система личной защиты ……………………………………………. 10 стр.

5.2. Система зонной защиты ……………………………………………... 11 стр.

5.3. Личный прессинг …………………………………………………….. 14 стр.

5.4. Зонный прессинг …………………………………………………… 16 стр.

5.5. Система смешанной защиты ………………………………………. 19 стр.

5.6. Защита против быстрого прорыва ………………………………….. 19 стр.

6. Упражнения для защиты ……………………………………………… 20 стр.

7. Список литературы …………………………………………………….. 26 стр.

**1. Условные обозначения**

- тренер;

- нападающий, защитник;

- бьющий или подающий игрок;

- игрок с мячом;

- перемещение игрока без мяча;

- передача мяча;

- ведение мяча;

- заслон.

**2. Введение**

Игра в защите, или попытки отобрать мяч у противника при действиях в пределах правил, так же важна, как и игра в нападении. Хорошо организованная защита не только закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды. Защищающейся команде необходимо решать четыре основные задачи:

1. Не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в корзину;
2. Отобрать у соперника мяч и создать хорошие условия для контратаки;
3. Нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками, воспрепятствовать проведению подготовительных операций для атаки;
4. Не допустить быстрого перехода соперника в нападение.

Не дать противнику забросить мяч в корзину для исхода игры означает то же, что и успешный бросок в нападении. С точки зрения психологии это может значить даже больше, поскольку нападающие, когда им не дают возможности

сделать хороший бросок, начинают, как правило, нервничать и делать больше ошибок с мячом. Защита, основанная на сочетании чёткой, продуманной обороны корзины с активной борьбой за овладение мячом, позволяет перехватить инициативу и навязать сопернику неблагоприятный для него тактический рисунок игры.

Командная игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

**3. Индивидуальные действия**

**Действия против нападающего без мяча.**

Баскетболисту, играющему в защите, необходимо поверить в то, что он может облегчить себе задачу, если будет агрессивно и вдумчиво действовать до того, как его подопечный получит мяч. Хотя полностью отрезать своего подопечного от мяча и невозможно, действуя активно и внимательно, в силах значительно уменьшить число ситуаций, в которых его подопечный может получить мяч в опасной зоне.

***В случае, когда подопечный не владеет мячом, защитнику важно иметь в виду следующие моменты:***

1. Стараться не дать своему подопечному получить мяч вблизи корзины, где он может угрожать броском, проходом с ведением, передачей и рывком к корзине.
2. Стараться не дать получить мяч подопечному, двигающемуся к корзине. Он будет менее опасен, получая мяч во время движения от корзины или по направлению к боковой линии.
3. Держа крайнего нападающего игрока на стороне мяча, располагаться сбоку - спереди в закрытой стойке, подняв вверх руку и мешая ему получить мяч. При его движении к корзине повернуться внутрь и двигаться максимально быстро, чтобы перехватить возможную передачу.
4. Располагаться перед подопечным, когда он играет возле корзины и когда игрок, владеющий мячом, находится в трудной позиции для передачи твоему подопечному.
5. Быть активным в выборе позиции, позволяющей удерживать в поле зрения мяч и подопечного одновременно.
6. При броске сначала перекрыть путь к корзине своему подопечному, а затем включаться в борьбу за отскок.
7. Постоянно изучать любимые действия своего подопечного с целью предугадать и нейтрализовать их.

Рисунок № 1

***Противодействие получению мяча и рывку к щиту.***

**Действия против нападающего с мячом.**

В борьбе против нападающего с мячом защитник должен стремиться:

1. Не дать сопернику прицельно бросить мяч в корзину.
2. Не допустить прохода соперника с ведением к щиту.
3. Не допустить передачу мяча в опасном направлении.
4. Овладеть мячом.

*Держание дриблёра[[1]](#footnote-1)*

Самая важная задача защитника при держании дриблёра – оттеснение его в сторону от корзины. Защитник должен играть в низкой стойке, передвигаясь приставными шагами возле подопечного. При этом нельзя перекрещивать ног, кроме тех случаев, когда дриблёр обошел защитника и последний должен сделать рывок, чтобы восстановить позицию. Необходимо сохранять равновесие

и не наклоняться глубоко вперёд. Выбить мяч нужно движением только снизу вверх ближней к мячу рукой.

Старайся оттеснить дриблёра к боковой линии в угол или в место скопления игроков. Сближаться с дриблёром надо очень осторожно, при этом используя финты, чтобы замедлить его движение. Когда дриблёр закончит ведение, надо подскочить к нему и заставить отвернуться, не давая сделать бросок или лёгкую передачу открытому нападающему. Защитник должен укорачивать ему обзор площадки, заставить его играть спиной к корзине.

*Держание передающего или выполняющего рывок игрока.*

Когда подопечный защитника готовится к передаче, защитник должен опустить одну руку вниз, закрывая самое опасное направление для прохода, а второй размахивать на линии наиболее вероятной передачи. Если он закончил ведение, надо играть с ним плотно, мешая ему смотреть вперёд, бросать или передавать мяч вперёд. Перед передачей надо постараться закрыть наиболее опасные направления для передач, после передачи – закрыть наиболее опасные направления для рывков.

*Держание потенциально бьющего игрока.*

Когда нападающий оказывается в позиции, где он может угрожать броском, надо приложить все усилия, чтобы снизить точность броска и помешать нападающему выйти в ещё более удобную позицию. Если он уже использовал ведение, и угроза прохода с мячом миновала, надо играть так плотно к нему с сильной стороны, чтобы почти полностью исключить возможность броска.

Если он ещё не использовал ведение мяча, с ним надо играть в соответствии с его результативностью в этой позиции и его индивидуальными особенностями. Если нападающий, не использовавший ведения, находится в зоне надёжных бросков, его надо держать на расстоянии вытянутой руки. Руку и ногу со стороны наиболее вероятного направления прохода защитник должен отставить назад, другую ногу выдвинуть слегка вперёд, а руку поднять вверх и размахивать ею перед глазами бьющего игрока, закрывая ему корзину.

Защитник не должен отрывать ног от пола, пока мяч или игрок с мячом не окажутся в воздухе. Блокировка броска нападающего нужна при переключении на бьющего игрока, оставшегося неприкрытым, или после ошибки защитника, когда он должен рисковать, поскольку его подопечный

остался неприкрытым и угрожает корзине. Нельзя блокировать бросок движением руки сверху вниз. Блокировка должна осуществляться движением

кисти в сторону или даже вверх с целью отклонить траекторию полёта мяча и закрыть поле зрения бьющему игроку.

Опекая «своего» соперника, защитник всё время обязан наблюдать и за общей обстановкой на площадке. Это позволит своевременно оценивать изменившиеся условия и успешно взаимодействовать с партнёрами.

**4. Групповые действия**

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трёх игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающим в типовых игровых ситуациях.

***Взаимодействия двух игроков***. Один из способов взаимопомощи защитников – *подстраховка.* Она состоит в том, что игроки всегда готовы оказать определённую помощь друг другу, а также перейти на опёку нападающего, который, обыграв защитника, реально угрожает корзине.

Если противник удачно применяет заслон, наведение или пересечение, защитникам необходимо ответить на эти взаимодействия *переключением,* т. е. сменой подопечных.

Рисунок № 2

***Переключение игроков защиты при заслоне.***

Решив переключиться, защитник встречает уходящего заслоном, активно противодействуя броску или передаче, а партнёр сразу же берёт под опёку другого нападающего, поставившего заслон, стремясь отрезать ему путь к щиту.

***Отступание и проскальзывание.*** Обычно они выполняются, когда один нападающий владеет мячом, а другой проходит сзади или снаружи от него. В этом случае защитнику надо сделать шаг назад и дать своему партнёру возможность проскользнуть между ним и его подопечным.

Рисунок № 3

***Взаимодействие защитников «проскальзывание»***

При прессинге применяется так же ***групповой отбор мяча:*** защитник опекающий игрока с мячом, вынуждает его сначала повести мяч к боковой или в угол площадки, а затем остановиться и повернуться спиной к площадке. В этот момент второй защитник подключается к действиям против игрока с мячом. Оба защитника стараются вынудить нападающего сделать неточную передачу или нарушить правило «пяти секунд».

***Взаимодействия трёх игроков*** в обороне включают конкретные способы нейтрализации «тройки», малой «восьмёрки», скрестного выхода и т. д.

***Взаимодействия в численном меньшинстве.*** Основная задача защитников при численном превосходстве нападающих в районе корзины –

противодействие броску с близкой дистанции до подхода партнёров и восстановления численного равновесия. Можно считать, что защитники сделали всё возможное, если они заставили численно превосходящего противника бросить мяч в корзину со средней дистанции.

Рисунок № 4

***Действия в численном меньшинстве (2 х 3)***

Рисунок № 5

***Разделение площадки на сектора при борьбе за отскок***

***Борьба за отскок.***

Подбор в защите основан на многих принципах. Они требуют предположения, что каждый бросок будет неудачным, расчёта, вытягивания рук вверх при броске, выхода в нужную позицию, ловлю мяча в высшей точке прыжка и сохранения равновесия. Успех борьбы за отскок в тактическом плане решают правильные взаимодействия трёх обороняющихся, которые, стремясь отрезать путь противника к щиту, образуют в области штрафного броска «треугольник отскока». Треугольник отскока следует осуществлять с учётом статических закономерностей, определяющих наиболее вероятное направление отскока мяча при бросках с той или иной позиции по отношению к щиту. Статистика показывает, что при бросках в прыжке из секторов № 2 или № 4 (рис. № 5) 70% всех мячей отскакивает в эти же сектора, при бросках из сектора № 3 = 50% всех мячей отскакивает в этот же сектор, и 95% всех мячей в сектора № 1, № 2, № 4, № 5.

**5. Командные действия**

Концентрированная защита нацелена, прежде всего, на то, чтобы не дать противнику реальной возможности пройти к щиту и забросить мяч в корзину с ближней или со средней дистанции. Поэтому борьба с нападающими разворачивается, как правило, вблизи области штрафного броска, где и собираются почти все игроки защиты. Концентрированная защита организуется в двух системах: личной защите и зонной защите.

***ЛИЧНАЯ ЗАЩИТА.*** Принцип личной защиты в том, что каждый защитник опекает определённого нападающего. Личная защита используется для опеки игроков команды соперников по всему полю на 2/3, 1/2 площадки и на 1/3 площадки.

При такой системе защиты защитники выбирают позицию на площадке в зависимости от расстановки и действий нападающих. Важно, чтобы баскетболист, опекающий не владеющего мячом нападающего, контролировал действия своего подопечного и не упускал из виду игрока с мячом. Если защитник действует против игрока, не владеющего мячом, то он в первую очередь должен нейтрализовать его – не давать возможности получить мяч, а при необходимости помочь партнёру, особенно опекающему центрового игрока. Он также должен быть готовым переключиться на нападающего, выходящего из-за заслона, принять участие в групповом отборе, оттягиваться в центр штрафной

площадки и там мешать нападающим играть под корзиной, когда мяч находится на дальней стороне площадки, быть готовым к перехвату.

Если защитник действует против нападающего, владеющего мячом, то он должен создавать ему помехи при выполнении броска, а также при передаче партнёру (особенно центровому). Если нападающий начинает ведение мяча, то его следует направлять к боковой линии или в угол площадки, т. е. туда, где легко заблокировать игрока.

***Преимущества личной защиты:***

1. Она позволяет прикрепить каждого защитника к такому нападающему, который лучше всего соответствует его физическим и психическим данным.
2. Она позволяет точно определить, за что отвечает каждый защитник.
3. Она даёт каждому защитнику хорошие возможности для изучения сильных и слабых сторон своего подопечного, что позволяет усилить игру в защите.
4. Эту защиту можно применять на протяжении всей игры, независимо от счёта игры.
5. Эта защита демонстрирует игрокам необходимость изучения всех приёмов индивидуальной защиты.
6. Она позволяет тому, кто прикреплён к слабому нападающему, помогать держать сильного игрока.
7. Эта защита позволяет вносить быстрые коррективы во время тайм-аутов и перерывов в игре.

***Недостатки:***

1. Она требует отличной кондиции для большинства игроков.
2. Существует вероятность получения большого количества фолов.
3. Она больше других уязвима для нападения с заслонами.
4. Чрезмерное внимание некоторых защитников к своим подопечным отрицательно сказывается на командных защитных взаимодействиях.
5. При этой защите труднее «спрятать» слабого защитника.
6. Она требует от игрока умения защищаться в любой точке площадки.

***ЗОННАЯ ЗАЩИТА.*** При зонной системе защиты баскетболист отвечает не за какого-либо игрока нападения, а за определённый участок площадки и соперника, который там находится. Выбор зонной защиты, как и других вариантов, определяется составом игроков своей команды и соперников, а также целым рядом других обстоятельств (счёт, оставшееся количество запасных и т. д.). При использовании зонной защиты игроки

должны правильно занимать позиции, контролировать взглядом мяч, постоянно корректировать свою позицию с позиций мяча, при этом не следует упускать из виду действия нападающих. Действия защиты строятся так, чтобы нападающий не мог получить мяч в штрафной зоне. Лучше позволить ему выполнить бросок с дальней дистанции, чем дать возможность войти в штрафную зону и получить там мяч.

Вариантов зонной защиты не мало: 2-1-2; 2-3; 3-2; 1-3-1; 1-2-2 и др.. ***Наиболее распространенные: 2-1-2; 1-3-1; 2-3.***

Рисунок № 6

***Распределение зон между игроками при зоне 2-1-2***

Рисунок № 7

***Распределение зон между игроками при зоне 1-3-1***

Рисунок № 8

***Распределение зон между игроками при зоне 3-2***

Рисунок № 9

***Распределение зон между игроками при зоне 2-3***

***Преимущества зонной защиты:***

1. Она снижает количество получаемых фолов.
2. Эта защита сильна против нападения с использованием заслонов и встречных передвижений.
3. Игроки располагаются в отличных позициях для подбора и нападения быстрым прорывом.
4. Она удобна для перехватов мяча.
5. Она может быть кучной против команд, не имеющих снайперов, или растянутой – против команд с хорошим дальним броском.
6. Она сохраняет силы защитников.
7. Она более эффективна, чем личная защита, против команд, сильных в подборе и в игре под щитом.

***Недостатки:***

1. Она слаба против дальних бросков и против бросков под углом к щиту.
2. В ней труднее определить индивидуальную ответственность защитников.
3. Расстановка нападающих с перегрузкой на одной стороне ставит перед зоной серьёзные проблемы.
4. Растянутая действиями нападающих зона теряет свою силу и вынуждена использовать принципы личной защиты.
5. Во встрече с сильной командой невозможно достаточно хорошо прикрыть все участки площадки.

Рассредоточенная защита даёт соперникам «бой» на дальних подступах к своему щиту в любой точке площадки. Тем самым игроки стремятся перехватить мяч или сорвать планомерную, комбинационную игру нападающих, заставить их действовать поспешно, без определённого плана. Рассредоточенная защита реализуется в двух системах: в личном прессинге и зонном.

***ЛИЧНЫЙ ПРЕССИНГ*.** Самая активная система защиты. Этот тип прессинга может применяться на всей площадке, на 3/4 или на 1/2 площадки. В личном прессинге каждый защитник прикрепляется к конкретному нападающему, против которого он должен использовать прессингующую тактику.

***Основные правила личного прессинга*** могут быть систематизированы следующим образом:

1. Хотя на игрока с мячом и надо оказывать максимальное давление, при этом следует быть очень осторожным, чтобы не упустить его при попытках отбора мяча.
2. Сохраняй равновесие и не позволяй дриблёру обойти себя.
3. Старайся оттеснить игрока с мячом наружу и заставь его повернуться спиной к атакуемой корзине.
4. Когда бы нападающий ни начал ведение, немедленно окажи на него давление.
5. Всегда быстро переключайся на свободного игрока, кроме тех случаев, когда в результате этого твой подопечный останется свободным под корзиной и ни один из твоих партнёров не сможет прикрыть его.
6. Если один из нападающих сумел открыться и выходит к корзине, все защитники должны отступить назад.
7. Старайся по возможности не пускать игрока с мячом в середину площадки.

Разберём несколько типичных примеров применения личного прессинга. На рисунке № 10 защищающаяся команда не опекает нападающего № 4, который вбрасывает мяч.

Рисунок № 10

*Первый вариант применения личного прессинга*, зато сильнейшего дриблёра №8 временно берут под надзор вдвоём игроки № 8 и № 4. Нападающему № 4 всё же удалось передать мяч партнёру № 5, вынуждая начать ведение к боковой линии слабейшей рукой. В это время игрок № 4 плотно прикрывает выходящего по центру поля нападающего № 4, а игрок № 8 отступает вместе с нападающим № 8. Воспользовавшись трудным положением ведущего мяч игрока № 5, игрок № 6 быстро выходит ему навстречу, останавливает его во второй области и

проводит групповой отбор мяча вместе с партнёром № 5. Одновременно игрок № 7 перекрывает возможную передачу нападающему № 6, а возвратившийся назад

игрок № 8 готов перехватить мяч, если он будет направлен центровому № 7. Нападающий № 8 в этой ситуации, как наименее опасный для корзины, временно остаётся без опеки.

На рисунке № 11 нападающий № 8 сумел с ведением пройти в область № 3 передовой зоны, где его остановили у центральной линии и применили групповой отбор мяча игроки № 7 и № 8. В этот момент игрок № 4 перешёл на нападающего № 7, а игроки № 5 и № 6 перекрыли линии возможных передач мяча.

***ЗОННЫЙ ПРЕССИНГ*.** Может применяться, так же, как и личный, на всей площадке, на 3/4 или на 1/2, но в отличие от личного прессинга, каждый защитник прикреплён к определённой зоне. Конечно, если в его зоне нет противника, защитник смещается для оказания помощи в наиболее опасную зону. *Основные правила зонного прессинга* могут быть систематизированы следующим образом:

Рисунок № 11

***Второй вариант применения личного прессинга.***

1. Каждый защитник отвечает за свою зону, где он нацелен, прежде всего, на мяч, а не на игрока.
2. Когда ты держишь игрока с мячом в первой линии обороны, постарайся заставить его сделать навесную передачу и передачу с отскоком об пол, которые легче перехватить.
3. Оттесняй мяч от середины площадки к боковым линиям.
4. Защитники, располагающиеся в задней линии обороны, являются потенциальными перехватчиками и должны следить за игроком с мячом.
5. Если мяч передан за первую линию обороны, игроки этой линии должны быстро отступить назад, а игроки задней линии должны на этот момент перейти к жёсткой индивидуальной опеке.
6. Защитники не должны отнимать мяч у противника. Они должны заставить его сделать пробежку, задержаться, сделать передачу, которую можно перехватить или сделать любую другую ошибку, ведущую к потере владения мячом.

На рисунке № 12 приведена исходная расстановка защищающейся команды при ***прессинге 3-1-1*** и её действия в первой области поля.

Рисунок № 12

***Исходная расстановка и начало действий команды при системе зонного прессинга 3-1-1***

После того, как нападающий № 8 вбросил мяч своему партнёру № 4, последнего атакуют вдвоём игроки защиты № 8 и № 4, игрок № 5 прикрывает центральную полосу поля и осуществляет опеку нападающего № 8, а игроки №6 и №7 перекрывают возможные передачи ближайшим к ним нападающим №6 и №7. Если противнику удалось передать мяч нападающему № 8 и перейти в область поля №2, то его атакуют вдвоём игроки защиты № 5 и № 8 (рисунок №13)

Рисунок №13

***Продолжение действий команды при системе зонного прессинга 3-1-1***

Рисунок №14

***Заключительный этап действий команды при системе зонного прессинга***

***3-1-1***

Игрок № 4, отступая, прикрывает центр поля и нападающего № 4, игрок № 6 держит впереди – сбоку нападающего № 5, а игрок № 7 охраняет область штрафного броска, следя за нападающими № 6 и № 7. Наконец в 3 и 4 областях поля (рисунок №14) игрок защиты № 7 нейтрализует опасный маневр нападающего № 5 в тыл своей команды, применяя временно принцип личной опеки.

***Преимущества зонного прессинга:***

1. Не даёт противнику контролировать темп игры.
2. Даёт возможность проявиться хорошей кондиции.
3. М ожжет быть очень эффективным против малотехничных игроков задней линии и против медленных команд.
4. Может испугать малоопытную команду и заставить её делать много ошибок.
5. Организованный прессинг необходим в конце игры, когда вы отстаёте в счёте.
6. Это отличное деморализующее оружие против большинства, даже хороших, команд. Он часто заставляет игроков противника обвинять друг друга, что приводит к потере единства.

***Недостатки:***

1. Это рискованная защита.
2. Она требует отличной кондиции, быстроты и агрессивности.
3. Если игроки действуют не правильно, они могут получить много персональных замечаний.
4. Она растягивается по площадке и оставляет уязвимыми многие места на площадке.
5. Она требует отличной работы от каждого защитника, поскольку одно слабое звено может сразу же разрушить её.

***СИСТЕМА СМЕШАННОЙ ЗАЩИТЫ.***

В тех случаях, когда в составе команды противника имеются игроки разного уровня подготовленности и явно выделяются лидеры нападения, целесообразно использовать смешанную защиту, основанную на сочетании принципов личной защиты и принципов зонной защиты. Против одного или двух лидеров применяется плотная персональная опека по всей площадке, а остальным нападающим противопоставляется зонная защита, осуществляемая четырьмя или тремя игроками, или личная защита в области штрафного броска.

***ЗАЩИТА ПРОТИВ БЫСТРОГО ПРОРЫВА.***

Есть несколько разных методов защиты против быстрого прорыва, но два из них встречаются чаще всего. Причём один из них относится действительно к защите, а другой касается вашего нападения.

Тот, что относится к нападению, предполагает неторопливый стиль игры и обязательное выполнение нескольких передач перед каждым броском. Главной целью этого метода является контролирование темпа игры. В этом

случае противник, привыкший играть быстро, начинает торопиться, что приводит к ошибкам, неточным броскам и снижает общее количество ситуаций для взятия корзины.

Другой метод основан на жёсткой игре против нападающего, подобравшего мяч при отскоке от щита, который затрудняет быстрое выполнение передачи. Быстрый прорыв неосуществим без быстрой первой передачи. Если противник успешно выполнил первую передачу, можно помешать развитию быстрого прорыва, перекрыв направления логически обусловленных передач. Поскольку нападающий принимает первую передачу, располагаясь спиной или боком к атакуемой корзине, можно научиться ставить его в трудное положение. Это помешает развитию быстрого прорыва.

**6. Упражнения для защиты**

Игрокам надо постоянно напоминать, что активные действия в защите до того, как подопечный получит мяч, существенно упростят задачу защитника. Особые усилия надо приложить к тому, чтобы нападающий не получил мяча в зоне, где он может представлять тройную угрозу: как снайпер; как проходящий и как игрок, выполняющий передачу и рывок к корзине. Это лучше всего объяснять в учебной игре на одной половине площадки. Но это же можно подчёркивать и при выполнении защитных упражнений, за исключением тех, где нападающий уже вначале владеет мячом в опасной зоне.

***Упражнение № 1.***Передвижения в защитной стойке по сигналу (рисунок №15). Игроки выстраиваются лицом к тренеру, как показано на рисунке. Они стоят в защитной стойке, как если бы держали игрока и смотрят на тренера. Игроки, сохраняя равновесие, передвигаются в унисон с сигналами тренера, показывающего желаемое направление движения.

Рисунок № 15

Тренер заставляет их максимально быстро работать в течении нескольких секунд, а затем даёт несколько секунд передышки, прежде чем продолжить упражнение. Игроки не должны перекрещивать ног, подпрыгивать, наклоняться вперёд. Им надо сохранять равновесие, всегда держать одну ногу в контакте с поверхностью площадки, руки поднятыми и наготове и не терять равновесия при перемене направления движения.

***Упражнение № 2*** - восстановление защитной позиции при держании дриблёра (рисунок №16). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. В исходном положении защитник стоит у центральной линии на ближней к корзине стороне площадки, а нападающий – за центральной линией. По сигналу дриблёр ведёт мяч вперёд, а защитник старается восстановить защитную позицию и помешать броску. Когда защитник овладеет мячом, игроки уйдут в конец противоположной колонны.

Рисунок № 16

Рисунок № 17

Рисунок № 18

***Упражнение № 3*** – держание игрока, проходящего по центру без мяча (рисунок № 17). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Тренер с мячом стоит под корзиной и передаёт мяч нападающему, если он сумеет открыться. Нападающий становится следующим защитником, а защитник уходит в конец колонны.

***Упражнение № 4*** – двое против двух (рисунок №18). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Нападающая пара переходит в защиту, а защитники ждут своей очереди нападать.

***Упражнение № 5*** – отсечение при подборе (рисунок №19). Пара крайних нападающих и центровой игрок занимают свои обычные позиции. Защитники разбирают игроков. Два других игрока встают в позициях игроков задней линии и могут бить или передавать мяч вперёд.

Рисунок № 19

После пяти атак нападающие становятся защитниками, крайние нападающие уходят в позиции игроков задней линии, а игроки задней линии атакуют из позиций крайних нападающих.

***Упражнение № 6*** – прессинг от лицевой линии – двое против двух (рисунок №20). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Защитники обычно берут вдвоём игрока на площадке, оставляя вбрасывающего свободным, но иногда они могут оказывать давление на вбрасывающего игрока. Нападающие стараются продвинуть мяч за центральную линию, не прибегая к длинной передаче. Далее нападающие становятся защитниками, защитники ожидают своей очереди, а ожидавшая пара нападает.

Рисунок № 20 Рисунок № 21

Рисунок № 22

***Упражнение № 7*** – прессинг от лицевой линии – трое против трёх (рисунок №21). Организация и смена та же, что и в предыдущем упражнении.

***Упражнение № 8*** – пятеро против пяти – выбор защитных позиций (рисунок №22). В упражнении чередуются три пятёрки. Нападающие передают мяч друг

другу, не предпринимая проходов. Каждый нападающий делает финт на бросок, проход и передачу, после чего передаёт мяч следующему партнёру. Каждый защитник должен постоянно приспосабливать свою позицию относительно подопечного и мяча.

***Упражнение № 9*** – двое против одного по всей площадке (рисунок № 23). Команда делится на пять троек, из которых одна играет в защите, как показано на рисунке. Как только тройка нападающих начинает движение вперёд, один из защитников выходит из-за боковой линии в центральный круг и отступает назад в область штрафного броска.

Рисунок №23

Средний игрок в расстановке, который начинает атаку, подбрасывая мяч в щит, подбирая его и выполняя передачу на край, пройдя центральную линию, остаётся сзади на подстраховке. Защитник возвращается за боковую линию, а нападающие уходят назад вдоль боковой линии. Упражнение продолжает другая тройка нападающих и новый защитник.

***Упражнение № 10*** – трое против двух на половине площадки.

Рисунок № 24

Команда делится на пять троек. Одна из них играет в защите до тех пор, пока четыре другие не сделают по три атаки каждая. Три защитника чередуют свои позиции при каждой атаке в следующей последовательности: 1-ый уходит на место 2-го, 2-ой на место 3-го и 3-ий на место 1-го. Защитник в глубине (2) должен помешать броску из-под корзины, а тот, кто располагается впереди (1), играет против среднего нападающего в тройке и против крайнего, который не получит передачи от среднего.

**7. Список литературы:**

1. Баскетбол «Физкультура и спорт» 1976г.
2. Баскетбол «Физкультура и спорт» 1967г.
3. Д. Вуден. Современный баскетбол «Физкультура и спорт» 1987г.
4. В.П. Кондрашин, В.М. Корягин. Тренировка баскетболистов высших разрядов «Здоровья» г. Киев 1978г.

1. Дриблер – игрок, выполняющий ведение мяча. [↑](#footnote-ref-1)