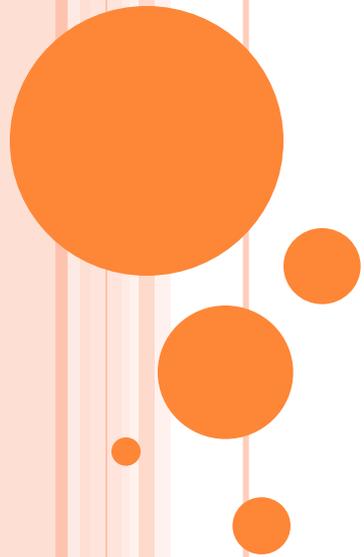


БАСКЕТБОЛ

Тема: Командная
защита



***«КОМАНДНАЯ ЗАЩИТА И ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ –
КРАЕУГОЛЬНЫЕ КАМНИ УСПЕХА». ГЕНРИ «ХЕНК» АЙБА,
ШТАТ ОКЛАХОМА, ТРЕНЕР КОМАНДЫ-ЧЕМПИОНА ОЛИМПИЙСКИХ
ИГР.***

- Игра в защите – это скорее умственный, нежели физический навык. Игроков нужно поддерживать в их стремлении предложить сопернику свою активность, а не только противодействовать ему. Защитники заведомо находятся в менее выгодной позиции, чем нападающие. Одним из способов преодоления этого преимущества является использование правила, что действие обычно быстрее противодействия. Это можно сделать, владея :
 - отношением к игре
 - командной работой
 - инструментами защиты
 - предвидением
 - концентрацией
 - сохранением стойки



ЦЕЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Командная

- Развитие командной игры
- Предотвращение простых бросков в корзину.

защита

- Проявляйте сверх активность сами.
- Усиливайте альтернативные варианты нападения.

баскетболистов

- Совершенствуйте взаимосвязь игроков.
- Опирайтесь на эффективное нападение.



КАТЕГОРИИ ЗАЩИТЫ

1

- «прессинг», в которой каждый защитник прикреплен к определенному нападающему, чтобы опекать или защищаться против него.

2

- «зонная», в которой каждый защитник несет ответственность за определенный участок поля, в зависимости от положения мяча и игроков нападения.

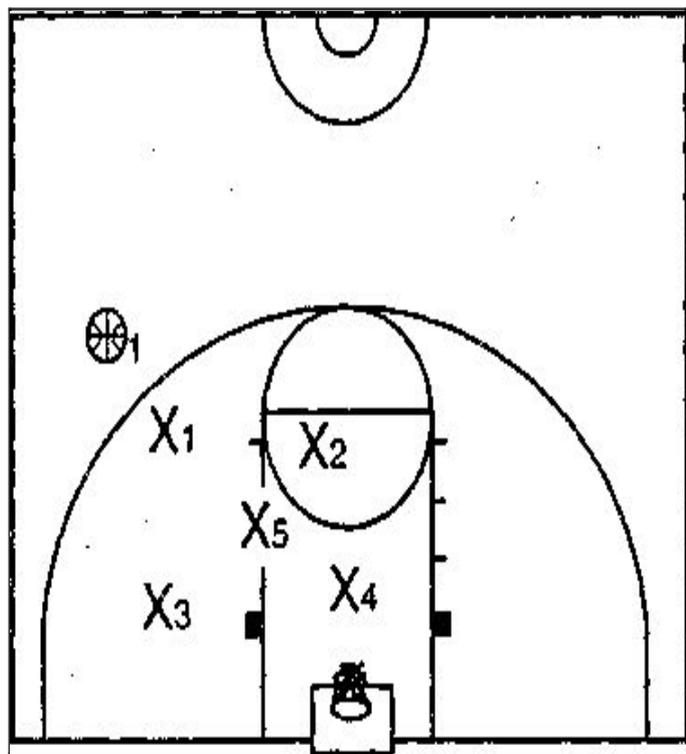
3

- «комбинированная», сочетающая в себе элементы защиты «игрок- против игрока» и зонной защиты.

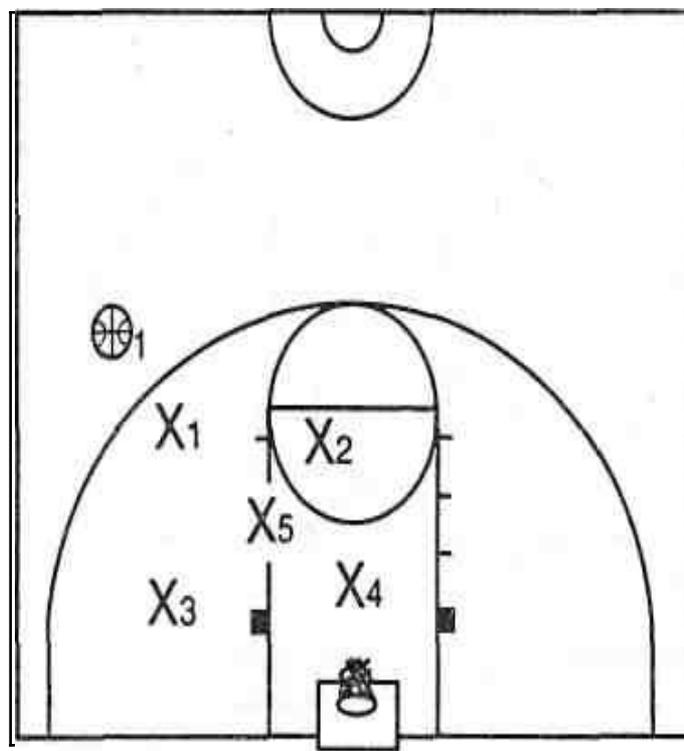


ЗОННАЯ ЗАЩИТА

□ С мячом на фланге

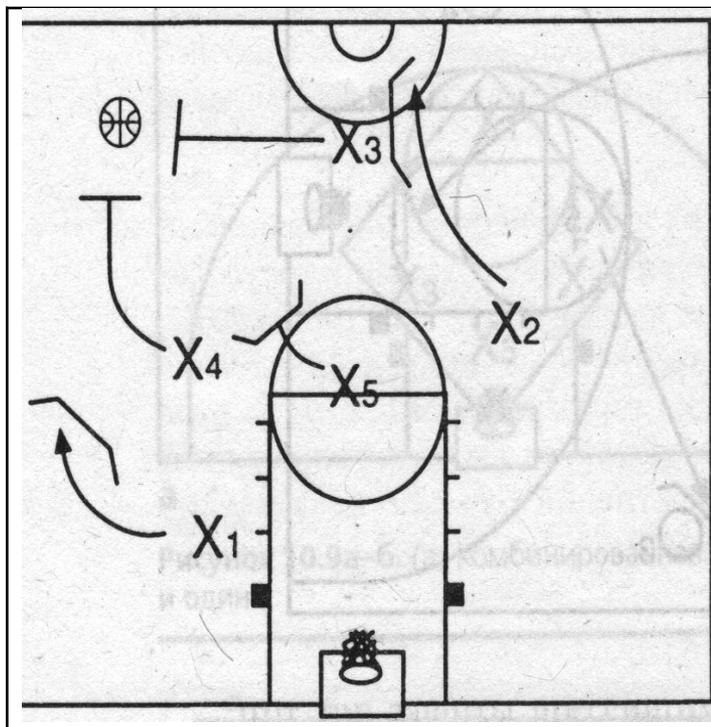


□ С мячом в углу передовой зоны

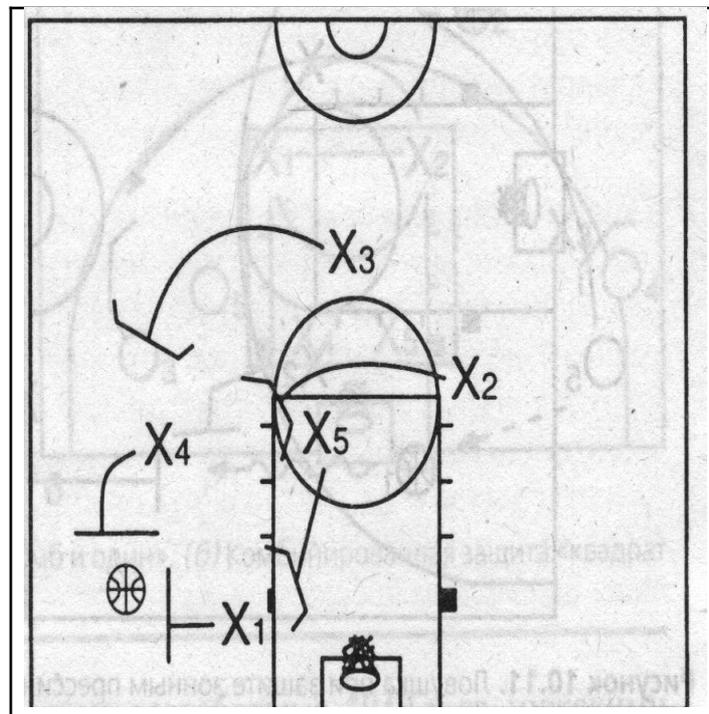


ЗАЩИТА ПРЕССИНГОМ

- Ловушки в углах: рядом со средней линией поля

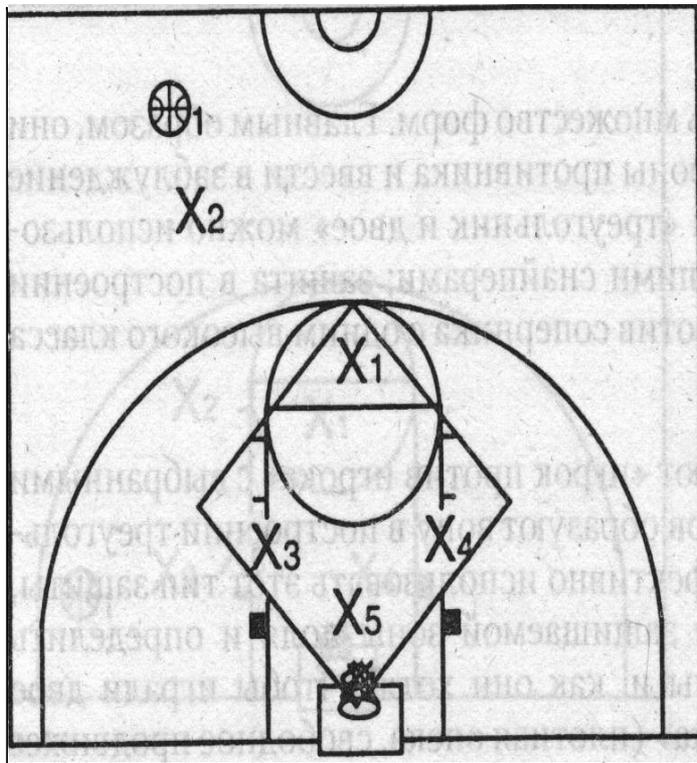


- Ловушки в углах: рядом с лицевой линией.

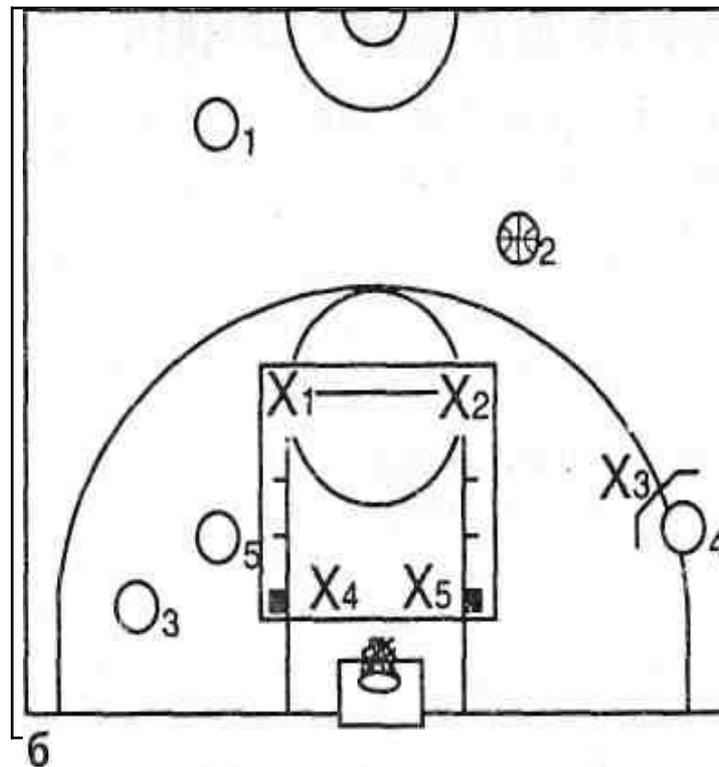


КОМБИНИРОВАННАЯ ЗАЩИТА

- Комбинированная защита «ромб и один»



- Комбинированная защита «квадрат и один»



СОСТОЯНИЯ КОМАНДНОЙ ЗАЩИТЫ

- * разработка основных принципов командного нападения
- * разработка основных принципов командной защиты
- *основные защитные навыки
- *стойки и шаги
- *защита против игрока с мячом
- * защита против игрока без мяча
- *защита закрыванием
- *переход от противодействия игроку с мячом к противодействию игроку без мяча
- *защита против центрального игрока
- * заслоны против игрока с мячом
- * заслоны против игрока без мяча
- *двойные заслоны

- *защитная атака
- *прессинг броска
- *подбор в защите
- *командная защита
- * «игрок против игрока»
- *зонная защита
- *комбинированная защита
- *уровни защиты
- *защита зонным прессингом
- *защита при выбрасывании мяча из-за лицевой линии
- * защита при выбрасывании мяча из-за боковой линии
- *защита при выполнении штрафных бросков



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ КОМАНДНОЙ ЗАЩИТЫ

- стойка при перемещениях и шаги;
- упражнения в колоннах – индивидуальная защита;
- закрывания в игре «один на один», «два на два», «три на три», «четыре на четыре»;
- переход от противодействия игроку с мячом к противодействию игроку без мяча в игре «два на два»;
- защитные скользящие шаги – стойка в движении и шаги.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПЛАНА ТРЕНИРОВКИ

- в нападении - быстрый прорыв, броски, основные навыки, игра центрального, подборы мяча и командное нападение ;
- в защите – переход к защите, основные навыки, действия против игрока с мячом, действия против игрока без мяча, переход от действий против игрока с мячом к действиям против игрока без мяча, и наоборот, заслоны, ловушки, подборы в защите, командная защита;
- посвящайте 60% - нападению, 40 % - защите;
- тренируйте базовые навыки на каждой тренировке;
- тренируйте броски с игры и штрафные броски на каждой тренировке ;
- чередуйте сложные и простые упражнения;
- разъясняйте каждый день по одному правилу баскетбола.

