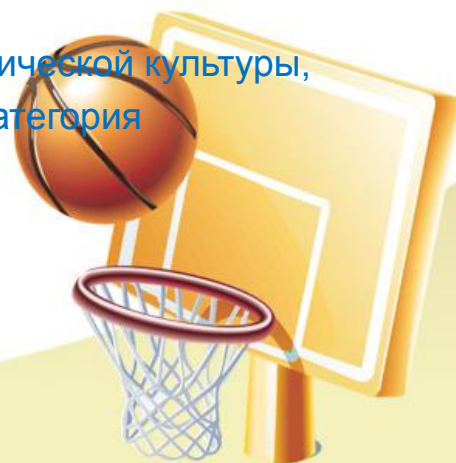


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 станицы Выселки
муниципального образования Выселковский район

«Обучение защитным действиям в баскетболе»

10 класс

Подготовил:
Пономарев С.О., учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория



Цель урока:

Усвоение учащимися основных защитных действий в игре баскетбол с использованием ИКТ.

Активизация и систематизация групповых, индивидуальных и командных действий в игре.

Задачи урока:

Образовательные

Обучение защитным действиям в баскетболе;

Совершенствования зонной защиты;

Совершенствования развития «чувства мяча и координационных способностей».

Развивающие

Развитие ловкости, быстроты, координационных движений, чувства ритма.

Развитие дыхательной, сердечно – сосудистой системы и улучшения эмоционального состояния учащихся.

Воспитательные

Воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, чувства коллективизма, ответственности, товарищества в игре баскетбол.



ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

- технику передвижений;
- технику овладения мячом и противодействия.

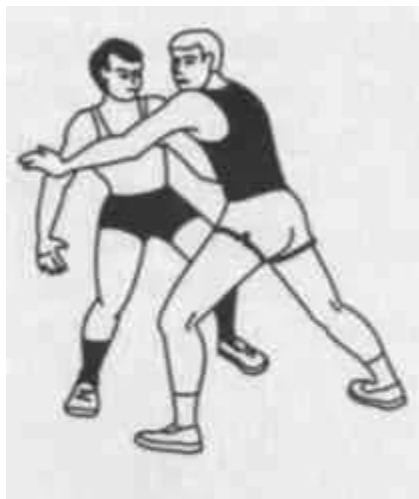


Техника передвижений

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть всегда готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

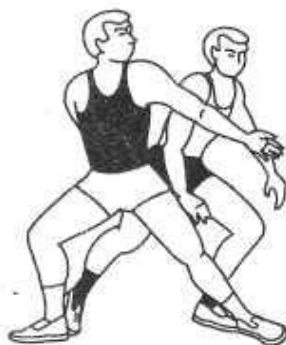


Закрытая стойка. Применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых, пружинящих ногах.



Передвижения.

Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего.



Техника овладения мячом

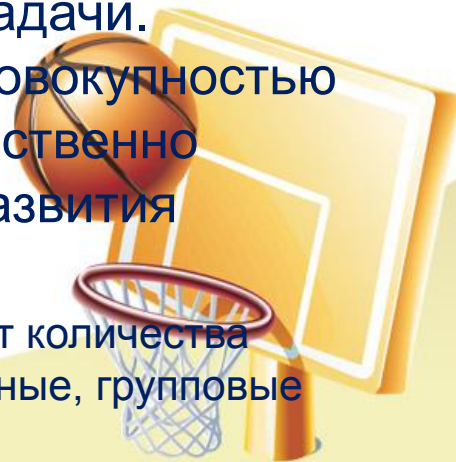
- Вырывание мяча
- Выбивание мяча
- Перехват мяча
- Накрывание мяча при броске
- Отбивание мяча при броске



ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

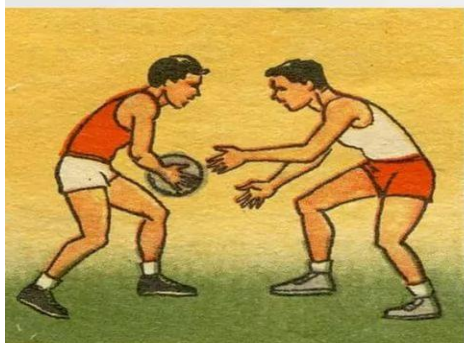
- Тактические действия в защите можно условно разделить на фазы:
- Восприятие игровой ситуации. Эта фаза имеет решающее значение, т.к. если защитник неправильно понимает ситуацию, т.е. не сумел в ней правильно разобраться, то все последующие действия обречены на провал.
- Мысленное решение игровой ситуации. Чем выше игровой и соревновательный опыт, тем меньше трудностей возникает у защитника с поиском решения в различных игровых ситуациях, и, естественно, быстрее находит нужное правильное решение.
- Собственно двигательное решение тактической задачи. Быстрота двигательного решения определяется совокупностью быстроты оперативного игрового мышления и собственно уровня технической подготовленности и уровня развития физических способностей.

Тактические действия в защите подразделяются, в зависимости от количества участвующих в них игроков, на группы действий: индивидуальные, групповые (2-3 игрока), командные(4-5 игроков).

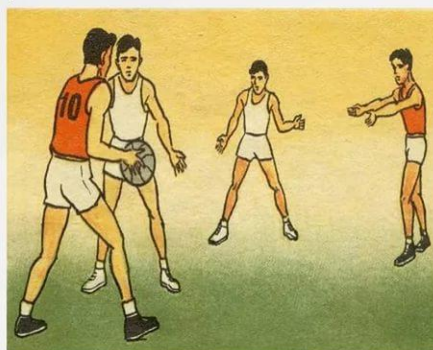


Индивидуальные действия баскетболистов в защите

Под индивидуальными действиями понимаются самостоятельные действия игроков, направленные на решение отдельных тактических задач и осуществляемые ими практически без непосредственного участия партнеров.



стойка защитника
при держании игрока
с мячом



стойка защитника
при держании игрока
без мяча



Групповые взаимодействия в защите.

- Подстраховка защитника, противодействующего нападающему с мячом
- Проскальзывание и переключение при противодействии заслонам.
- Групповой отбор мяча в защите



Командные взаимодействия игры в защите

Согласованные действия всех игроков команды в защите обеспечивают надежную оборону своей корзины и создают хорошую основу для успешной игры в нападении. Структурными компонентами командных действий являются рациональные индивидуальные и групповые действия, объединенные единой тактической задачей. Пути решения этой задачи могут различаться. В связи с этим командные действия в защите подразделяются на три вида: концентрированная, рассредоточенная и смешанная защиты.



Командные взаимодействия игры в защите

Концентрированная. Отличительной особенностью концентрированной защиты является ее направленность на предотвращение результативных атакующих действий вблизи своей корзины. Активные защитные действия при этом организуются на ближних подступах к корзине, вынуждая противника к дистанционным броскам с удаленных позиций. В зависимости от принципа построения концентрированной защиты команда может использовать личную или зонную систему игры.

Личная система защиты организуется по принципу «игрок против игрока», т.е. каждому защитнику поручается опека конкретного нападающего, которому он противодействует на любом участке площадки, не удаляясь далеко от корзины. При потере мяча в нападении защитники обязаны как можно быстрее вернуться к своему щиту и «разобрать» соперников в районе трехочковой линии при их приближении.



Командные взаимодействия игры в защите

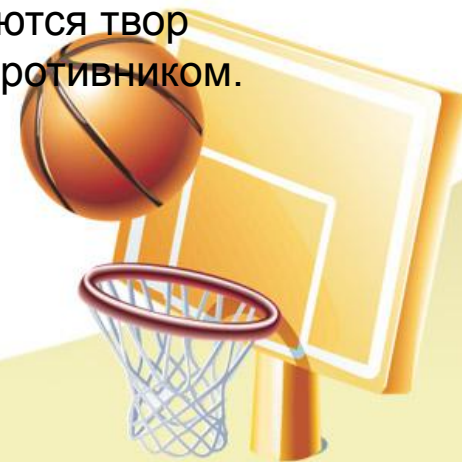
Зонная система защиты подразумевает выполнение защитных действий по территориальному принципу, т. е. каждый защитник организует противодействие на порученном ему участке площадки – непосредственно в своей зоне. Он опекает только нападающего, входящего в эту зону. При маневрировании атакующих игроков защитники обязаны «передавать» подопечных партнерам, располагающимся в соседних зонах. Особенно эффективна такая защита: для нейтрализации лидеров соперника; для противодействия проникновению нападающих непосредственно под корзину; против мощных активных центровых.

Рассредоточенная защита. Характеризуется активными действиями защищающихся по всей площадке или на большей ее части с целью срыва атаки соперников уже на ранней стадии развития. Этот вид защиты по сравнению с другими отличается значительной подвижностью и агрессивностью. Соответственно он требует высокой функциональной подготовленности всех игроков обороны, продуманности и слаженности их действий. Рассредоточенная защита реализуется через личный и зонный прессинг. **Личный прессинг** – наиболее активная форма защиты. Защитники используют личный принцип опеки нападающих. «Разбор» соперников при переходе к ним мяча может производиться двумя способами, где каждый защищающийся: 1) быстро находит «своего» подопечного; 2) мгновенно начинает опеку ближнего к месту его расположения нападающего.



Командные взаимодействия игры в защите

- **Зонный прессинг** – также активная форма игры в защите, организованная по зонному принципу опеки нападающих. Защищающаяся команда разворачивает агрессивные противодействия атакующим, расположившись в несколько линий, и начинает давление еще до вбрасывания мяча соперниками. Основные цели согласованных действий обороняющихся – затруднить розыгрыш и продвижение мяча, создать ситуацию группового отбора, спровоцировать удобные для перехвата мяча передачи.
- **Смешанные системы защиты.** Эта защита основана на организации действий, когда присутствуют два принципа: личный и зонный. Она применяется против команд, в которых имеются яркие лидеры или «снайперы», над которыми ведется личная опека. Остальные игроки ведут защиту по принципу зоны. Возможны различные варианты смешанной защиты, которые являются творческими разработками на основе изучения манеры ведения игры противником.



Спасибо!

