



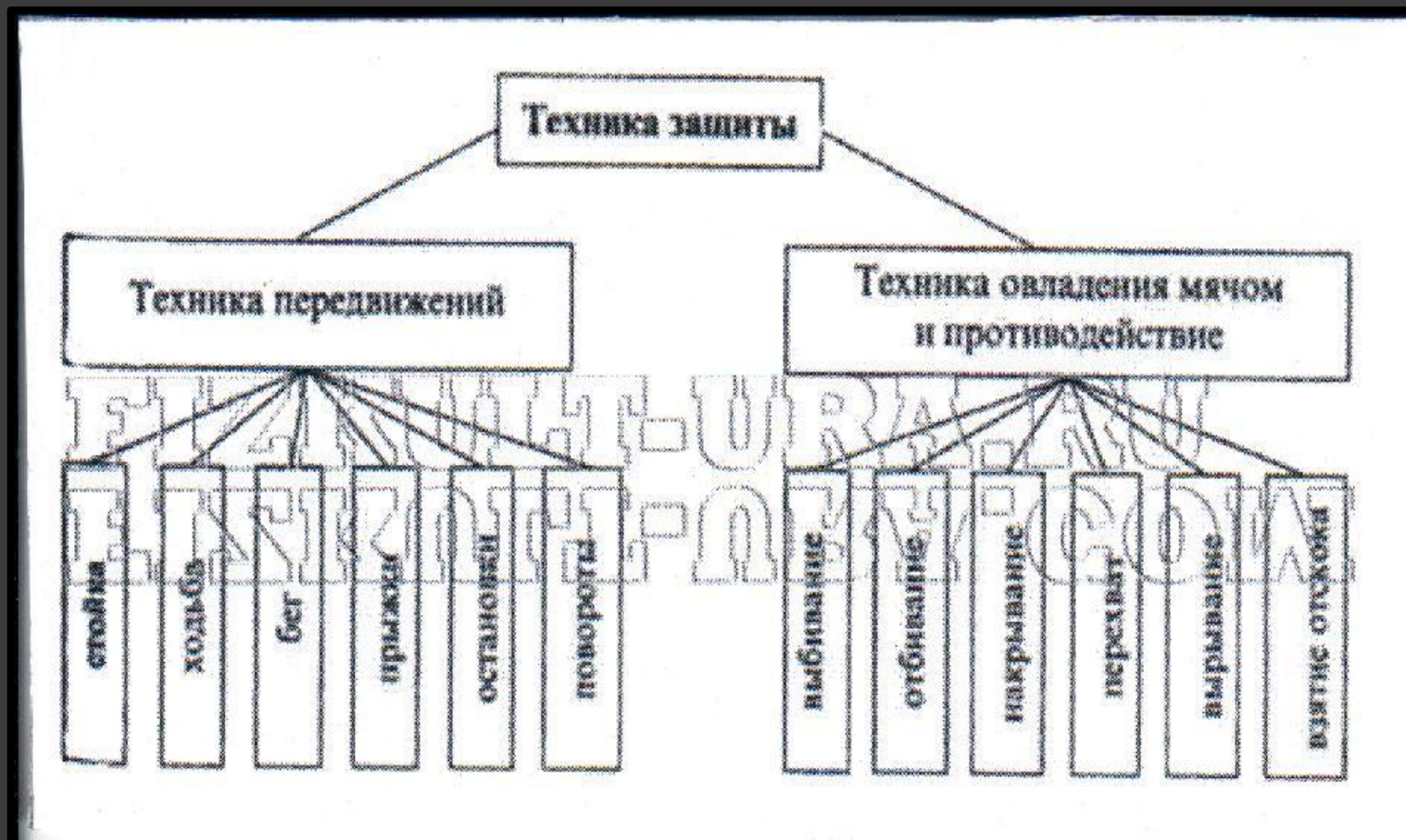
Автор – Зубихина Эдие Лютфиевна
БАСКЕТБОЛ .

Техника защиты в баскетболе.

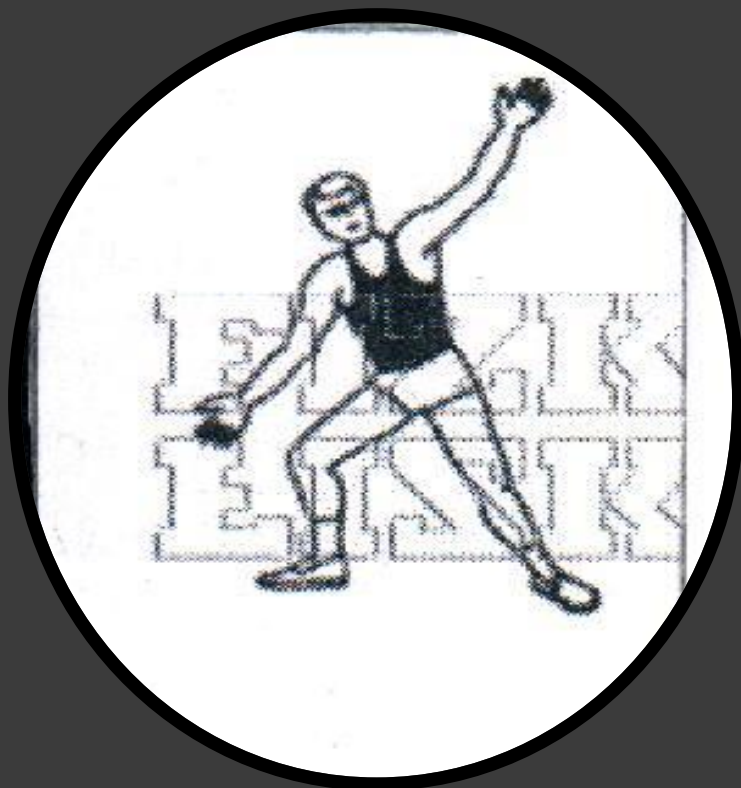


Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игрока в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для атаки место.

Классификация техники защиты.



Стойка с выставленной ногой вперед.



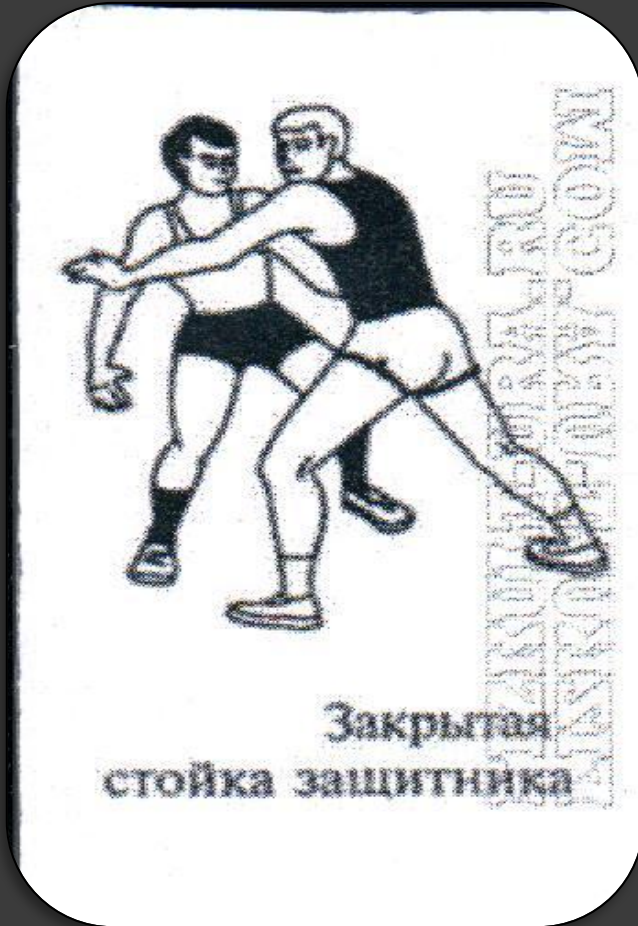
Применяется при движении игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок почти выпрямленную ногу выставляет вперед с постановкой стопы прямо (носок вперед), одноименную руку вытягивает вперед-вперед, предупреждая ожидаемый бросок. Сзади стоящая нога согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименную ей руку выставляют в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Масса тела располагается преимущественно на сзади стоящей ноге. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Спина прямая.

Стойка со ступнями на одной линии.



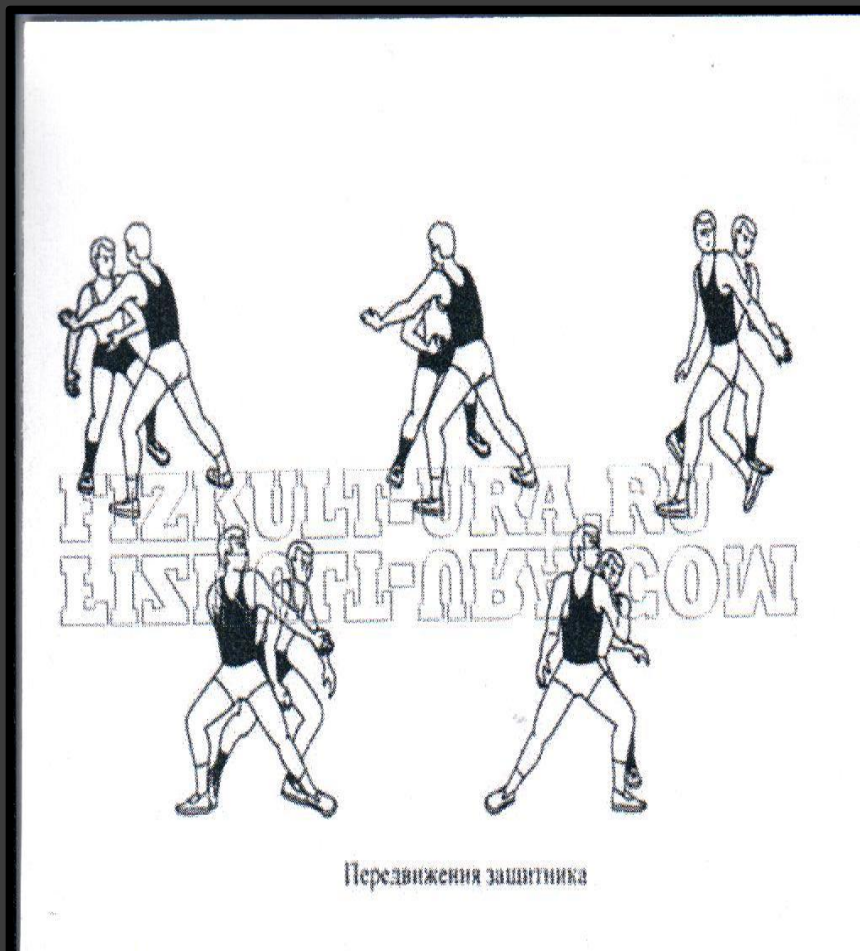
Применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки. Характерными для параллельной стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носков наружу и выставление в стороны- вниз незначительно согнутых в локтях руки. Масса тела равномерно распределена на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное. В зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах различают три разновидности параллельной стойки защитника: высокую (130 – 145*), среднюю(115-130*), низкую(менее 1158).

Закрытая стойка.



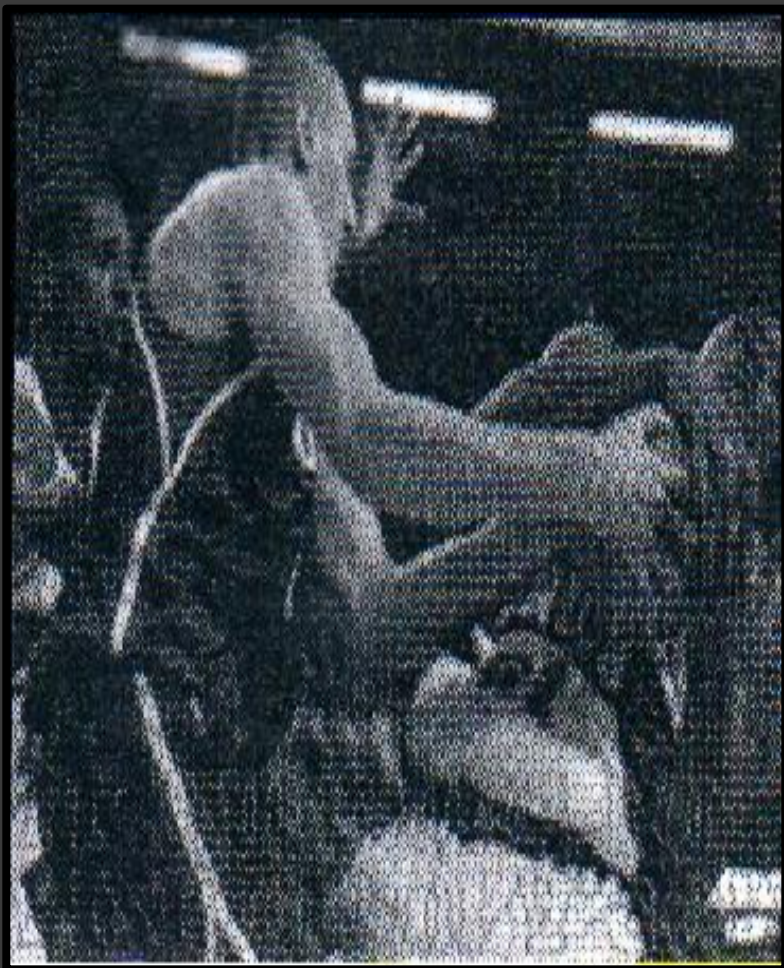
Применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пересечения возможной передачи. Другой полусогнутой 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, пружинистых ногах.

Передвижения.



Ходьба и медленный бег применяют, противодействуя пассивной игре нападающего; бег спиной вперед – при переходе от нападения к защите; рывки- при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехвате мяча; приставные шаги используются как в параллельной стойке защитника, так и в стойке с выставленной вперед ногой для накрывания броска или противодействия проходу нападающего; скрестный шаг – скачок позволяет игроку оперативно переместиться по площадке на небольшое расстояние

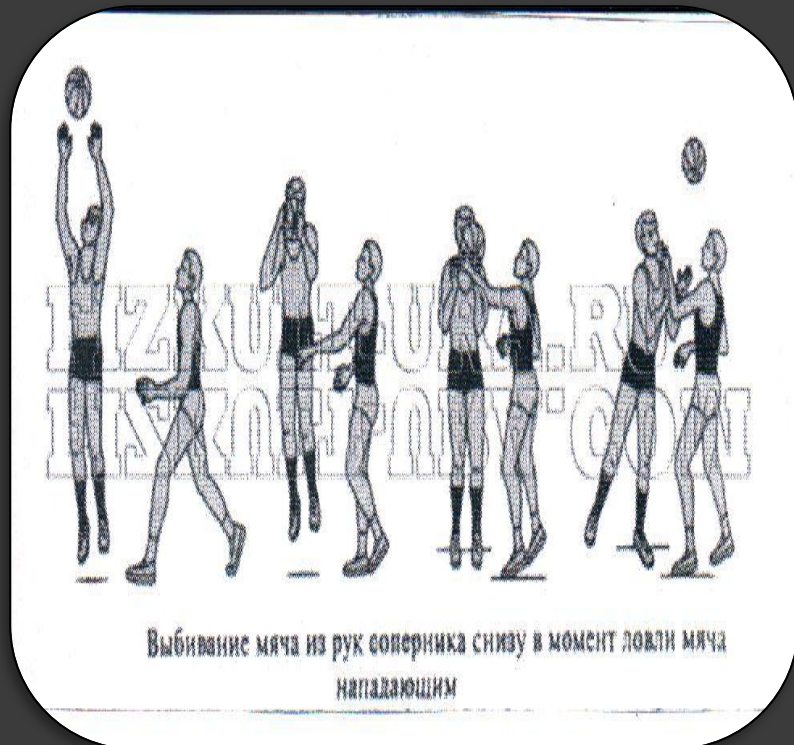
Вырывание мяча в баскетболе.



Вырывание мяча осуществляется в ситуации, когда направляющий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловли, передачи или взятии отскока), а также момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения. Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги

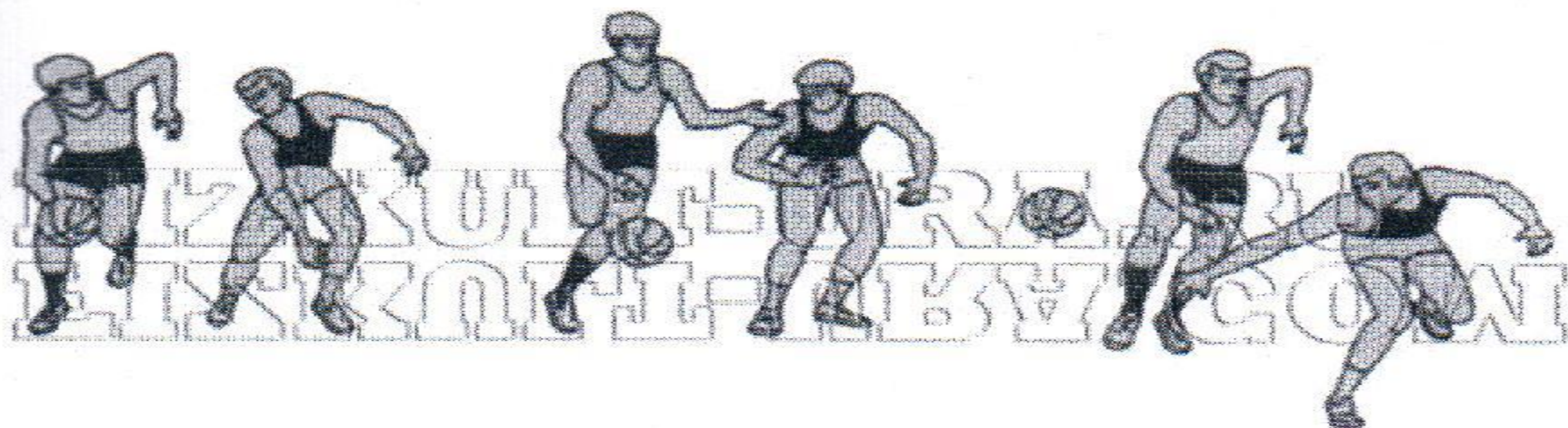
Выбивание мяча из рук соперника.

Осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно, сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами.



Выбивание мяча сзади при его ведении.

Выбивание при ведении мяча требует умение защитника оттеснить наподдающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и определив ритм ведения, выбить мяч сзади ближайшей к сопернику руки в момент поднимания его после отскока. Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения. Выбить мяч можно и сбоку по отношению к сопернику ближайшей к нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скорости.



Выбивание мяча сбоку при его ведении

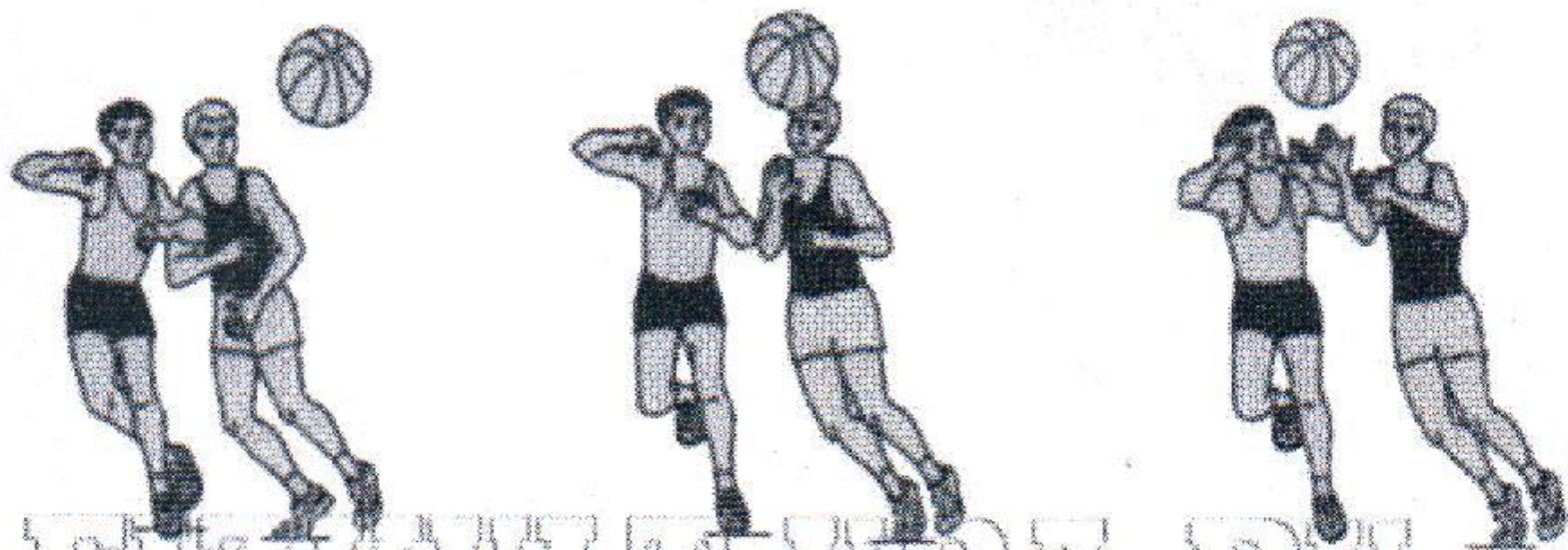


Выбивание мяча сзади при его ведении

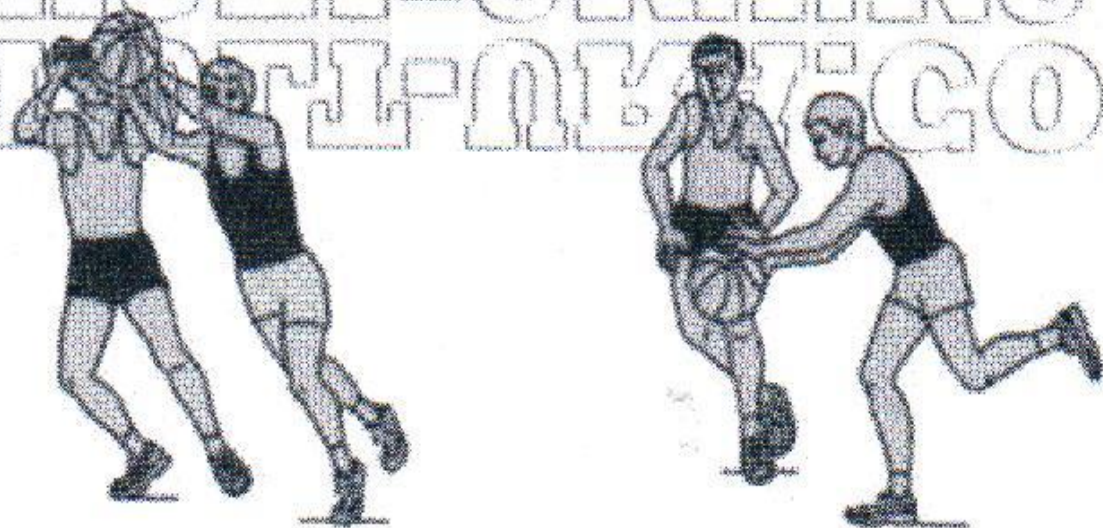
Перехват мяча при передаче в баскетболе.

Успешность перехвата мяча при передаче во многом зависит от интуиции и быстроты реакции защитника, а также от его умения правильно занимать позицию при опеке соперника.

Защитник, владеющий достаточной реактивностью, может спровоцировать необходимую ему для перехвата передачу. Для этого он умышленно отдаляется от нападающего на 1-2 м, как притупляя его бдительность, и, находясь на согнутых ногах, смещается немного в сторону мяча, внимательно наблюдая за мячом и соперником периферическим зрением. Чтобы успешно осуществить защитное действие, мгновенно среагировать на выпуск мяча и резко броситься к нему. В случаи если соперник стремиться поймать мяч в движении, решающее значение приобретает умение защитника набрать максимальную скорость на коротком отрезке площадки. Далее достаточно плечом и руками отрезать путь к мячу опекаемому игроку и без труда овладеть им .

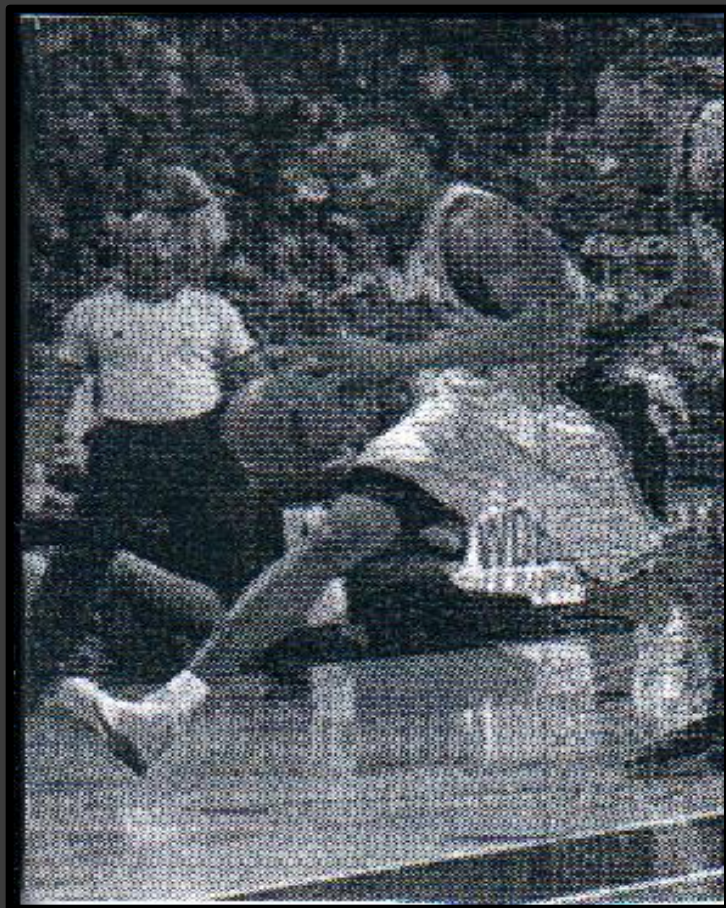


FIZKULTURA.RU
LISNITSY-FORUM.COM



Перехват мяча при его передаче

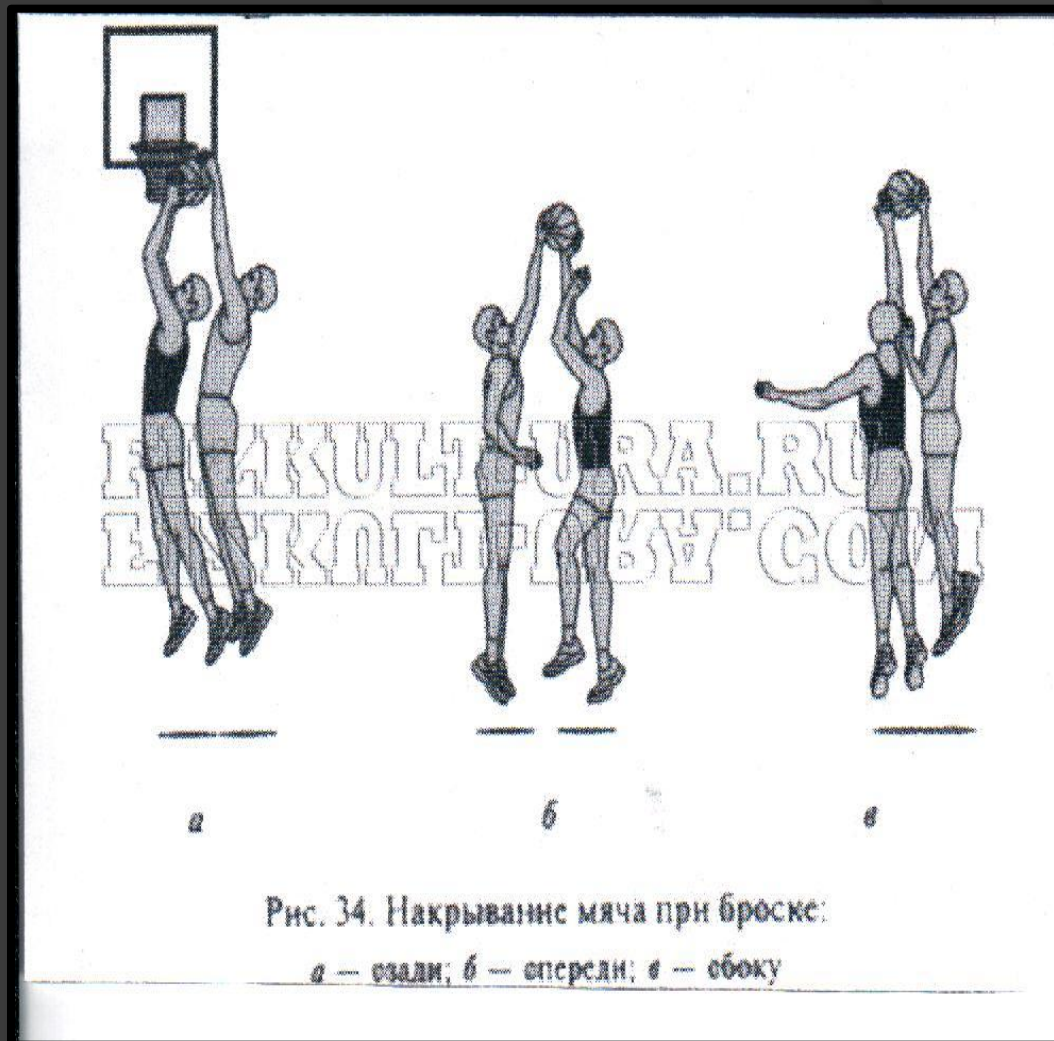
Перехват мяча при ведении в баскетболе.



Перехват мяча при ведении – более сложное движение приемом, чем перехват мяча при передаче. Поравнявшись с нападающим сбоку, необходимо подстроиться к его ритму и скорости ведения мяча. Затем за счет неожиданного, мгновенного выхода из-за спины соперника защитник принимает отскакивающий мяч на кисть ближайшей к нему руки, и изменив направление движения, продолжает начатое им ведение мяча.

Накрывание мяча при броске в баскетболе.

Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук. Реагировать на начало броска следует по резкому выпрямлению ног соперника в коленных суставах. Своевременно выполненный высокий прыжок позволяет защитнику опередить нападающего. Вытянуть максимально вверх руку, он накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замах руки и ее опускания вперед.



Отбивание мяча при броске в баскетболе.



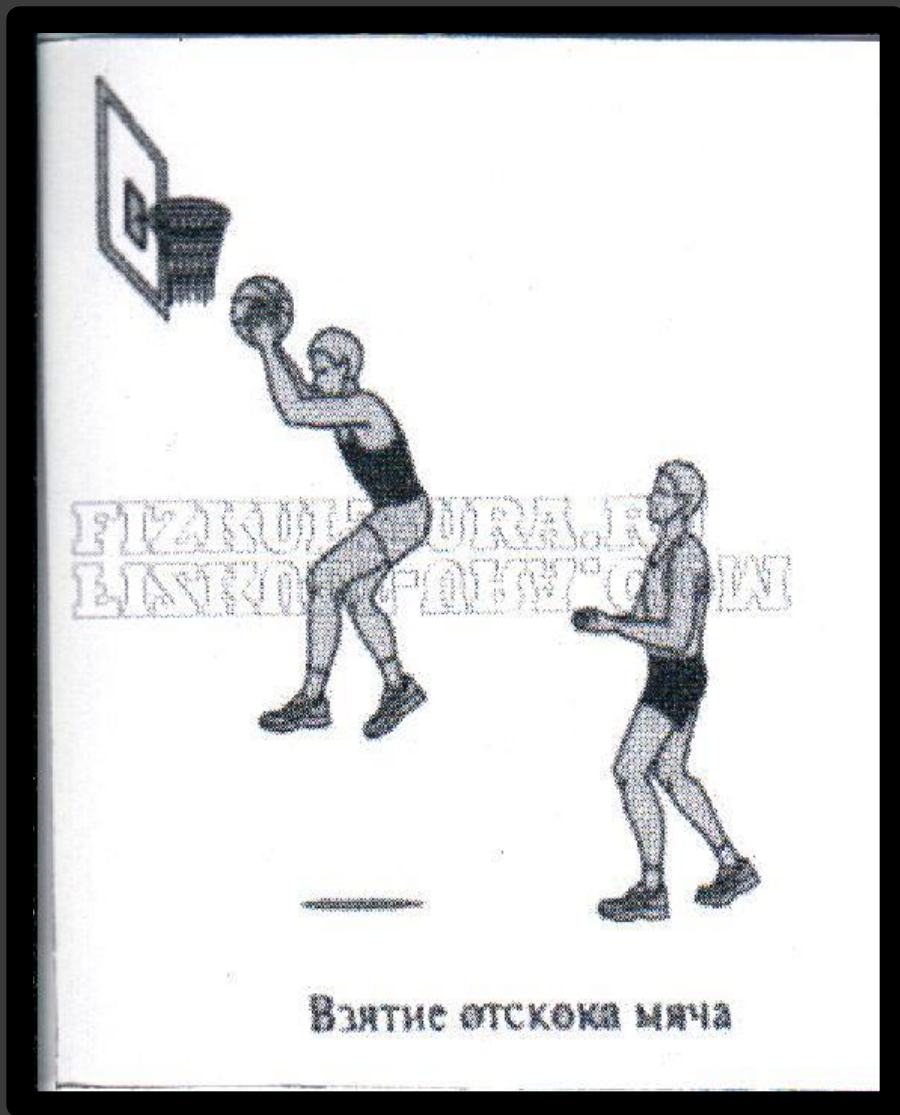
Отбивание мяча в сторону при броске соперника

Главное отличие в технике выполнения данного приема по сравнению с накрыванием состоит в том, что контакт кисти защитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже ушел с кончиков пальцев нападающего, но не достиг еще высшей точки своей траектории. Таким образом защитник движением кисти изменяет направление полета мяча. Этот защитный прием выглядит особенно эффектно, но требует достаточно скоростной- силовой подготовки, интуиции и хорошо развитого чувства мяча.

Взятие отскока в баскетболе.

Борьба за отскочивший мяч — неотъемлемый элемент игры в баскетбол. Учитывая, что мяч отскакивает от корзины чаще всего не более 3 м, защитник должен преградить путь своему подопечному как можно дальше от щита. Для этого в момент броска он делает шаг вперед, поворачивается на этой же ноге на 180 так, чтобы спина и разведенные руки, согнутые в локтях, входит в контакт с соперником и является преградой на пути его движения к щиту.





Защитник старается оттеснить нападающего, перемещаясь в средней защитной стойке, постоянно сохраняя контакт с туловищем соперника спиной и разведенными в сторону согнутыми руками и преграждает ему путь к мячу. Заблокировав подходы к щиту и определив направление отскока, защитник устремляется к мячу и выпрыгивает максимально высоко толчком одной или двух ног с места, с одного или двух шагов: руки и ноги во время прыжка широко разведены в стороны, чтобы занять в воздухе как можно большую площадь. Завладев мячом, игрок как бы повисает на нем, после чего резко сгибает руки и туловище вперед, укрывая мяч от соперника. Приземление на широко расставленные ноги, руки держат на уровне подбородка.