

Одесская областная федерация баскетбола
Баскетбольный клуб "Химик"

Методическое пособие
по баскетболу №2
"защита личная с подстраховкой"

2005 г.

Защита личная с подстраховкой

Предложенное пособие подготовлено после изучения и анализа большого материала, который удалось найти в различных учебниках, журналах, кассетах. Брошюра о защите, выпущенная в Москве по книге Боби Найта, послужила отправной точкой для изучения защиты "личная с подстраховкой".

Много удалось почерпнуть на семинарах, проводимых федерацией баскетбола России для детских тренеров. Запомнились занятия, которые проводил на одном из семинаров С. Еримин, который упражнения Б. Найта представил в другой интерпретации, показал пути дальнейшего усложнения заданий и возможности по их развитию, с целью максимально приблизить условия выполнения упражнений к игровым ситуациям.

Большие блоки по работе над защитными действиями предлагались ведущими тренерами Москвы и России: Луничкиным В. Г. и Ворониной Г. Г., рядом с которыми посчастливилось работать длительное время.

Анализ игры в защите российских команд под управлением С. Белова, С. Еремина помог глубже разобраться в особенностях защиты. Интересно и полезно было наблюдать тренировки и игры БК ЦСКА Москва под управлением Душана Ивковича.

Летом 2003 года в ЦСКА проводились месячные сборы перспективной молодежи России. Приглашались игроки и тренеры из России и ближнего зарубежья: Украины, Грузии. Довелось принимать непосредственное участие в проведении тренировок под руководством обаятельного человека и прекрасного специалиста Ивана Еремича, который длительное время работает в паре с Душаном Ивковичем. Много полезного удалось увидеть и понять в принципах построения "стены Ивковича", убедиться в том, что многие положения защиты в своей работе понимал и применял правильно. Глубже удалось вникнуть в смысл и возможность физического контакта защитника с нападающим без нарушения правил.

Некоторые особенности и стиль исполнения подстраховки удалось увидеть в играх команд НБА. Много полезного можно найти в материалах, которые выпускает Белградская академия после ежегодных семинаров тренеров. Исполнение БК "Химик" под управлением сербского специалиста Звездана Митровича защиты "личная с подстраховкой" на сегодняшний день является одной из лучшей в Украине и, наверное, логично, что попытка дать некоторые рекомендации по применению этой защиты предпринимаются в Южном.

Стратегия защиты "личная с подстраховкой"

Предпримем попытку построить защиту путем рассуждений, определяя ее основные правила логическим путем и своими представлениями об эффективной защите.

Игра в защите - это, прежде всего, борьба: идей и характеров. Часто характер приобретает определяющее значение. Мы хотим, чтобы наша защита доминировала над нападением, и будем стремиться принуждать нападающих как можно чаще делать то, что хотим мы. В то время, как некоторые системы защиты построены на скорости, на росте или силе, нашу систему будем стараться строить на агрессивности. Эта идея должна стать основой всех наших защитных действий и игроки должны хорошо это усвоить. Психологическое состояние игрока в нападении и в защите в корне отличаются. В нападении игрок созидатель, романтик, импровизатор. В защите этого ничего нет и быть не может. Защитник - хищник, который оберегает свое потомство. Он в любую секунду готов броситься на соперника. Его мышцы напряжены, от его взгляда ничего не ускользает, он просчитывает все ходы нападающего и на любое его действие готов ответить своим контрдействием.

Защитник может быть невысокого роста, относительно медленным или слабым физически, но, выполняя свои обязанности по обороне кольца, он должен быть агрессором. К этому нужно приучать игроков, как только мы приступаем к изучению игры в защите. Четкая постановка задачи по обороне корзины, громкий разговор между защитниками, самоотверженные действия всех игроков команды при борьбе за каждый мяч, поддержка друг друга должны показать сопернику, что перед ним сила. И, прежде всего - сила духа, сила веры в то, что команда умеет и будет делать в защите.

Правило №1: разумная агрессия при игре в защите.

Технические возможности нападения постоянно растут. Принципы нападения совершенствуются. Защитнику практически невозможно с должной эффективностью защищаться один на один. Плюс партнеры нападающего создают все условия, как для получения мяча, так и для завершения атаки.

Нападение всегда имеет преимущество перед защитой в том, что нападающий без мяча или с мячом начинает движение первым, а защитники должны успевать предпринимать контрмеры для затруднения атаки. Наилучшие возможности для развития атаки нападающая команда имеет тогда, когда мяч находится по центру площадки, а защищающаяся сторона в этом случае имеет самые большие трудности. Но защита так же имеет преимущество перед нападением: мяч на площадке один и нападающий, владеющий мячом тоже один, а защитников пятеро. Если защите удастся создать ситуации, когда в момент атаки с близкого расстояния или непосредственно перед ней один из партнеров сможет оказать помощь защитнику, играющему против игрока с мячом, то взятие корзины будет значительно затруднено. Однако если предоставить нападению возможность движения мяча за счет ведения или передач под кольцо, на правый и на левый фланг, организовать эффективные взаимодействия в защите будет очень сложно. Поэтому возникает желание максимально сузить фронт атаки противника.

Правило №2: направлять игрока с мячом к боковой линии, максимально затруднить нахождение мяча по центру площадки.

После того, как удалось направить мяч на один из флангов, есть желание еще больше сузить фронт атаки, направляя игрока с мячом только в одну сторону. При движении в центр у нападающего значительно больше вариантов для продолжения и завершения атаки. А если направлять в лицевую, то мы добьемся желаемого.

Правило №3: направлять мяч в лицевую линию, максимально затруднив его движение в центр.

Правило №4: максимально увеличивать давление на игрока с мячом, когда он собирается выполнить бросок по корзине или передачу, и слегка ослаблять давление, когда он начинает ведение в лицевую.

Предположим, что игрок с мячом движется к кольцу, выполняя проход в лицевою.

Осталось построить защитные действия таким образом, чтобы место взаимодействия защитников по возможности было определено заранее. Оказать помощь партнеру на расстоянии 3-4 метров очень сложно и рано, непосредственно под кольцом - проще, но поздно. Нужна золотая середина, и она есть, имеет свое название. Зона офсет расположена очень удачно для нашего случая. Оказывается, что в этой зоне нападающему придется тяжелее всего, если его направить в эту зону, остановить продвижение к кольцу за счет помощи партнера, атаковать вдвоем. Дистанция для броска не идеальная, мешают броску и передаче четыре руки, рядом находятся две линии, ограничивающие игровое поле, опасное направление атаки практически одно.

Правило №5: помогать партнеру, который направляет своего оппонента в лицевою линию в районе зоны офсет.

Но для того, чтобы своевременно помочь, необходимо правильно занять позицию на площадке и определить время выхода для оказания помощи. Следовательно:

Правило №6: видеть мяч.

При правильной организации нападения, на одном фланге может находиться одновременно не более трех нападающих, а защитников на площадке пятеро. Будем стараться использовать это для максимального затруднения движения мяча к кольцу. Но для этого необходимо, чтобы все пять игроков были готовы в нужный момент оказать помощь друг другу. В таком случае возможны ситуации на площадке, когда против трех (четырех) нападающих в определенные моменты будут защищаться пять защитников. Следовательно:

Правило №7: на дальней от мяча стороне сместиться в сторону мяча таким образом, чтобы успеть помочь.

Чтобы создать численный перевес, необходимо одному из защищающихся оставить своего игрока и помочь своему товарищу. Логично было бы помощь оказывать защитнику, который отвечает за самого дальнего от кольца нападающего, то есть оставить без защитника игрока, расположенного дальше всего от кольца. Но в этом случае защитник не успеет помочь. Реально может помочь защитник, который находится ближе всего к месту указанных

событий. Чаще всего это будет защитник, который опекает нападающего, расположенного вблизи от кольца у лицевой линии. Но в этом случае он оставляет в непосредственной близости от кольца нападающего. Следовательно:

Правило №8: помощи помогающему.

Помогает помогающему опять же ближний игрок на слабой стороне, который в свою очередь оставляет своего игрока в целях перекрыть самое опасное направление атаки в данный момент. Но его игрок будет находиться на дистанции 3-4 метров от корзины. Совместные действия нескольких игроков, целью которых является препятствовать проникновению игрока с мячом к обороняемой корзине и затруднению передачи от него в опасную зону под кольцо, называются вращением. Подробно о вращении поговорим ниже.

Помощь оказывается с дальней стороны. А помощь с сильной? При грамотном взаимодействии игрока с мячом, который прорывается к кольцу вдоль лицевой линии и отдает пас нападающему на сильной стороне, "долгая" помощь от его защитника может привести к броску со средней или дальней дистанции без сопротивления или проходу в центр на встречном движении защитника. И то и другое не является приемлемым вариантом для защищающейся команды, так как нарушает логику действий защищающейся команды. Мы разрешим защитнику на сильной стороне помогать, но во время, когда нападающий с мячом делает не более одного ведения. Следовательно:

Правило №9: сильная сторона помогает, но не более одного удара мячом в пол, или не помогает, если защитник находится далеко от мяча.

Помощь оказывается кратковременно во время приближения мяча к кольцу или броска. Если помогающий после завершения эпизода не вернется к своему игроку, а мяч останется у нападающей команды, то один игрок останется не прикрытым и грамотная команда быстро этим воспользуется. Поэтому:

Правило №10: помощи и вернись.

Рассуждения построим следующим образом. Самый высокий процент попадания с игры - из-под кольца. Перед игроками ставится задача: не дать забить легкий мяч, ни при каких условиях. Пусть лучше нападающий пробивает фолы. Как он это сделает еще

вопрос, а особенно в конце игры, когда игрок устал и нервы напряжены. Речь идет не о том, что нужно фолить, как только нападающий получит или подберет мяч под кольцом. Фол применяется в том случае, когда защитник проиграл позицию или команда провалилась в нападении. Кроме того, игроки противостоящей команды знают, что им всю игру "отрывают" руки, но не дают забить из-под кольца с игры. Они начинают ожидать фола даже тогда, когда применить его некому. Все это нервнрует нападающих игроков и провоцирует ошибки, особенно в конце игры. Следовательно:

Правило №11: не дать забить легкий мяч.

Время на атаку ограничено правилами 24 секундами. Постараемся вынудить соперника переводить мяч в передовую зону максимально долго. Одна ситуация, когда мяч находится у трех очковой линии защищающейся команды на 4-5 секунде, и совсем другая - когда на 10-ой, 12-ой, 14-ой. Добиться определенных результатов можно, применяя сдерживающий прессинг против игрока, который выводит мяч из тыловой зоны в передовую и, играя активно за получение мяча в одной передаче от мяча. Любое изменение направления дриблером, его поворот спиной к атакуемой корзине, перевод мяча на противоположный фланг потому, что на данном фланге игроки не могут получить мяч при жесткой опеке защитников - все эти действия создают предпосылки для сокращения времени на атаку соперником. Поэтому, в игре ЦСКА можно видеть, что в течении почти всей игры команда применяет сдерживающий прессинг на трех четвертях или на всей площадке. И задача перед прессингующим защитником ставится не перехватить мяч, часто зарабатывая фолы, а сократить время противника на атаку. Не всегда удастся применить сдерживающий прессинг и добиться желаемого результата при его применении, но каждая атака соперника при дефиците времени - это плюс защищающейся команде, который может вылиться в победу с разницей в одно-два очка. Также важно, что соперник в результате постоянного прессинга в ходе игры, к ее завершению начинает нервничать все больше и больше. Как следствие: ошибки, которых мы и добивались.

Правило №12.: максимально сократить время на осмысленную атаку.

Эффективные действия нападения видны сразу - мяч попадает в кольцо. А результат хорошо организованной защиты часто приходится ждать долго, иногда до последних минут. В течении игры происходит накопление удачных защитных действий по частице даже тогда, когда соперник зарабатывает очки, но делает это при максимальном сопротивлении. Необходимо обладать большим терпением, настойчивостью и верой в свою идею, чтобы постоянная и кропотливая работа над защитой на тренировках принесла свои плоды в играх.

Построение защиты

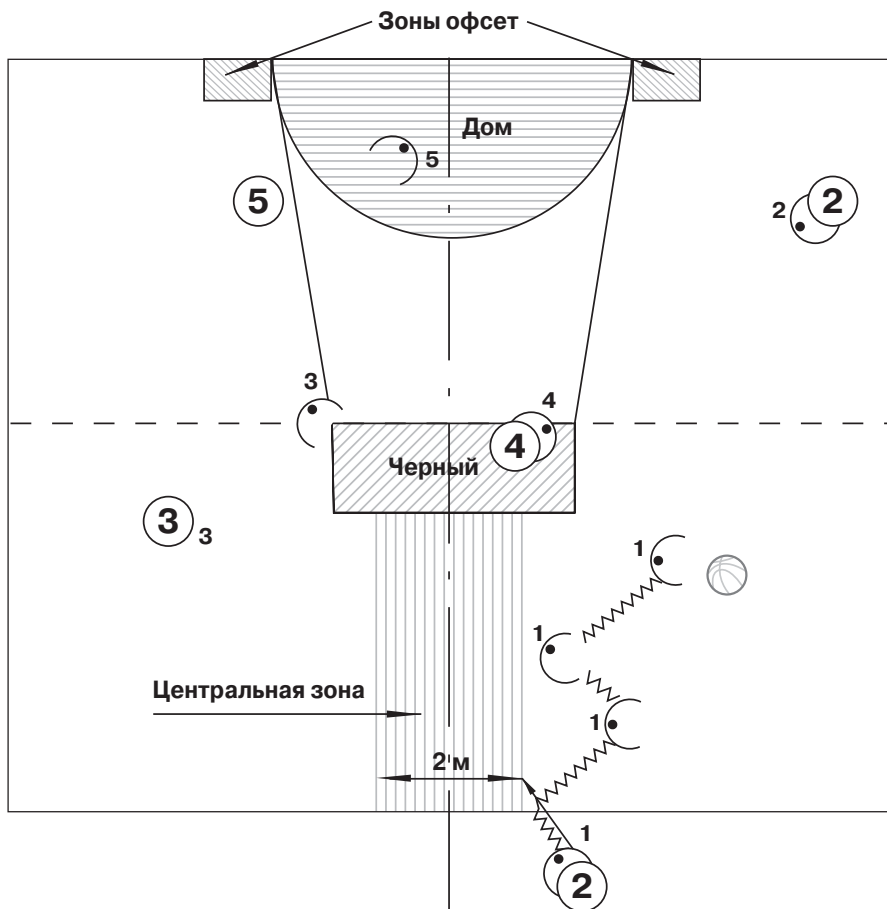


рис №1

Рассмотрим *рис. 1* и определимся с основными понятиями.

Половина площадки, на которой защищается команда, разделена на две равные части продольной линией. Назовем ее **осевой**.

На правом фланге нарисован мяч. Сторона площадки, на которой находится мяч, называется **сильной стороной** (в данном случае - правая), а на которой нет мяча - **слабой**.

Под кольцом выделена зона, которую назовем **домом**. У некоторых американских авторов она имеет название "**Red**" - "**красный**". Приближение мяча к дому или нахождение его внутри крайне нежелательно. Защитники применяют все средства, чтобы не дать возможность мячу приблизиться к дому. Если соперник владеет мячом в доме, то защита становится особенно агрессивной и жесткой. Применяем правило №9.

Рядом с точками пересечения лицевой линии и линии трапеции выделены зоны **офсет**. Это области площадки, в которые мы будем направлять дриблера, и оказывать помощь при проходе в лицевую.

В районе линии фолов выделена зона, которая некоторыми американскими тренерами называется "**Black**" - "**черный**". Будем пользоваться этим названием.

От центра поля до зоны "черный" вдоль осевой линии расположена центральная зона шириной 2 метра.

Базовые принципы защитных действий

1. Удерживать и разрушать проникновение. Препятствовать проникновению мяча в 3-х секундную зону. В случае если мяч оказался там, то идти к нему и быть максимально агрессивным.

2. Удерживать мяч у боковой линии. Наибольший наступательный потенциал соперник имеет, когда мяч находится в центральной зоне.

3. Игрок слабой стороны. Игрок на слабой стороне занимает очень важное место в построении защиты. Он обязан быть бдительным и активным. Игроки слабой стороны имеют многочисленные обязанности. Это не только оказание помощи. Они инициируют смену и вращение, должны остановить нападающего входящего в трех секундную зону для получения мяча и сохранить позицию перед ним, противодействовать любому проникновению в опасную зону под кольцом.

4. Поддерживать телесный контакт с игроками, стремящимися получить мяч в непосредственной близости от кольца, толкать их и сохранять позицию перед ними.

5. Препятствовать получению мяча в районе фолов. Стараться остановить, или быть максимально агрессивным по отношению к игроку выходящего в зону фолов для получения мяча. Препятствовать получению передачи. Мяч в этом районе приносит много проблем.

6. Противодействовать всем броскам всегда. Игрок на мяче активно играет руками, размахивая ими перед лицом нападающего. Всеми средствами не дает нападающему сконцентрироваться на броске. Ближний, к атакующему корзину свободному нападающему, обязан бежать к нему и мешать броску. Вникать в сложную ситуацию и противодействовать решающим броскам.

7. Всегда видеть мяч.

8. Разрушать командные взаимодействия соперника:

- блокировать прорезающего

- давить мяч

- меняться игроками

- не давать своему оппоненту с мячом или без мяча двигаться по прямой.

9. Постоянно контролировать свою защитную позицию и понимать свои функции в каждой конкретной ситуации. Быть готовым быстро перейти к атакующим действиям, когда атака соперника закончится.

10. Говорить в защите. Разговаривать со своими товарищами, что является помощью на площадке.

11. Агрессивного нападающего вытесняй с выгодной позиции.

12. Заканчивая защитные действия, поставь спину.

Персональная защитная концепция

1. Своевременные и правильные защитные перемещения и знание легенды защитной концепции является важным в персональных действиях защитника. Понимание того, что делает команда в целом и каждый игрок в отдельности, в каждой конкретной ситуации способствует созданию сильной командной обороны.

2. Всегда видеть мяч. В тех случаях, когда теряешь мяч из виду, обязан в кратчайший срок занять такую позицию, чтобы мяч был в поле зрения.

3. Изучать и знать своего оппонента: его сильные и слабые стороны.

4. Имей личную гордость от удачных действий против игрока с мячом. Индивидуальная работа на мяче является определяющим фактором в удачной командной защите.

5. Стой в защитной стойке всегда. Будь бдительным и агрессивным.

6. Всегда хотеть разговаривать и помогать, когда ситуация этого требует. Игра в баскетбол требует от тебя хорошей физической формы.

7. Знай, когда ты подстраховщик. Понимай свою ответственность и при игре на мяче, и при подстраховке игрока, играющего против нападающего с мячом, и при вращении.

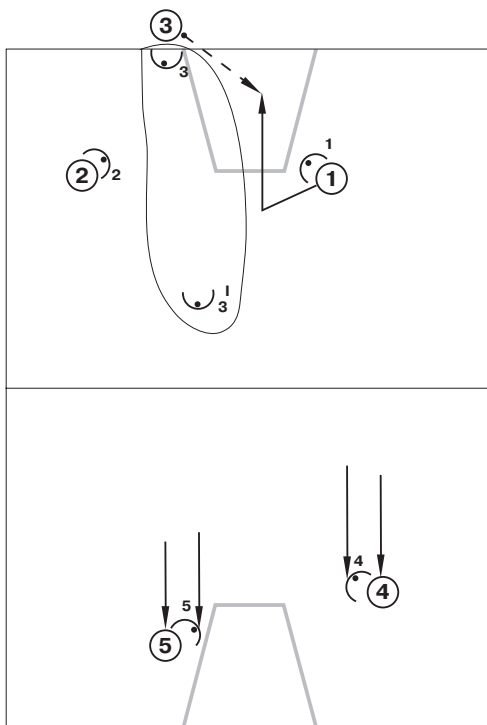
8. Всегда завершай свои защитные действия постановкой спины.

Рассмотрим защитные действия команды, когда атака завершена, а соперник не смог или не захотел организовать быстрый прорыв.

С целью задержать развитие атаки команда может применить сдерживающий прессинг на всей площадке, на трех четвертях или на половине площадки.

При применении сдерживающего прессинга по всей площадке на стороне соперника остается два-три защитника. Это будет зависеть от того, сколько игроков соперника будут участвовать в преодолении прессинга. На **рис.2** нападающий 3 (**Нап.3**) выносит мяч из-за лицевой линии. **Нап.1** и **Нап.2** взаимодействуют для получения мяча, а **Нап.4** и **Нап.5** переместились в передовую зону.

Задача защитников 1 и 2 (**Защ.1** и **Защ.2**) максимально затруднить получение мяча. **Защ.3** может располагаться перед **Нап.3** и препятствовать передаче, либо находиться за спинами партнеров и препятствовать передаче за спину **Защ.1** и **Защ.2**. После выноса мяча **Защ.1**, нападающий



которого получил мяч, прессингует своего игрока и не дает ему вести мяч кратчайшим путем в передовую зону. Ему не ставится задача перехватить мяч, а только сдерживать его продвижение. Любая задержка продвижения мяча - это зернышко в защитную копилку команды. **Защитники 2 и 3** прихватывают своих оппонентов в три четверти силы и стараются не дать им получить мяч. Но если кто-либо из названных нападающих получит мяч на своей половине, то действует аналогично **защитнику 1**.

При применении сдерживающего прессинга на трех четвертях (наиболее применим для нашего случая) защита не препятствует выносу мяча и обычно мяч отдается первому номеру соперника. **Защитник 1**, который заранее отошел в район фолов, сближается с дриблером и действует аналогично рассмотренному случаю.

И в первом и во втором случае задача **защитников 4 и 5** после завершения атаки: совершить рывок на свою половину, не теряя из виду мяч, занять защитную позицию рядом со своим нападающим и не дать ему получить длинную передачу. При необходимости помочь партнеру в опеке его игрока, если он не успел вернуться до его возвращения.

Применение сдерживающего прессинга на всей площадке или на трех четвертях возможно, когда игроки, его исполняющие, не уступают соперникам в скорости и находятся в соответствующей кондиции. Другими словами, необходим подбор игроков и тренировка, которые позволят применять данный элемент защиты.

При приближении мяча к центральной линии в независимости от того, какое сдерживание применялось, команда переходит непосредственно к организации защиты "личная с подстраховкой". В дальнейшем будем применять слово "**защита**", подразумевая **личную защиту с подстраховкой (рис. 1)**.

Первый этап - это определение сильной и слабой стороны, что очень важно для всех защитников. Это зависит от положения мяча, а оно зависит от действий **защитника 1**.

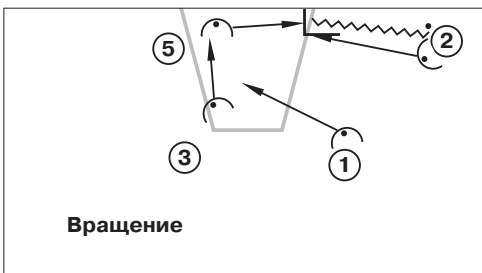
Защитник 1. Роль защитника **1** в построении защиты определяющая. При переходе игрока с мячом через центр поля защитник максимально усиливает давление на него при попытке попасть в центральную зону и слегка ослабляет давление при движении к боковой линии ("**полу максимум**", "**скольжение**"). При приближении **Нап. 1** на дальность броска усиливает давление при попытке атаковать корзину или сделать передачу и немного ослабляет его в случае ведения в сторону лицевой линии. Если дриблер потерял ведение, то агрессивно атакует его и максимально затрудняет выполнение броска или передачи ("**максимум**"). Особенности и техника игры в защите и расшифровка некоторых выражений будут рассмотрены ниже.

Когда защитнику удалось направить нападающего **1** в лицевую линию, он должен постараться вытеснить его с кратчайшего пути к кольцу, чтобы он оказался как можно ближе к зоне офсет, где защитник **5** обязан оказать ему помощь. На границе трех секундной зоны нападающего встречает лицом защитник **5**. Они вдвоем останавливают продвижение нападающего, и активно играя поднятыми руками вверх, без нарушения правил, препятствуют броску и передачам под кольцо.

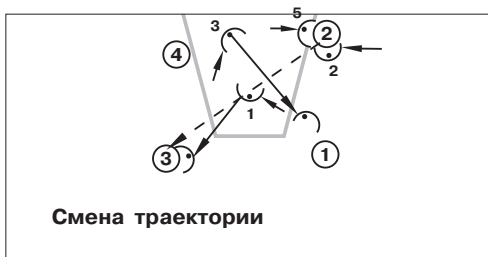
Если от **Нап. 1** последовала передача **Нап. 2**, то **Защ. 1** выполняет прыжок за мячом и играет в закрытой стойке для того, чтобы не дать **Нап. 1** получить обратную передачу от **Нап. 2**. Прыжок за мячом **Защ. 1** выполняется для того, чтобы не дать возможность **Нап. 1** после паса **Нап. 2** ворваться в район 3-х секундной зоны кратчайшим путем перед собой.

Если **Нап. 2** после получения мяча прорывается к корзине, обыгрывая **Защ. 2** влево, то **Защ. 1** не помогает, а препятствует обратной передаче **Нап. 1** от **Нап. 2** во время обыгрыша **Защ. 2**.

При проходе **нап. 2** вправо защитнику **2** поможет защитник **5**, нападающего **5** обязан перекрыть защитник **3**, который рывком занимает место перед ним, а защитник **1** смещается в центр трех секундной зоны, перекрывая направление передачи в эту зону от **нап. 2**. Три защитника **5**, **3** и **1** выполняют перемещения, которые называются **вращением (рис. 3)**.



В случае передачи нападающего **2** нападающему **1**, защитники **1** и **3** возвращаются к своим игрокам, в случае передачи нападающему **3** - защитник **1** выходит к нему, а защитник **3** поднимается к нападающему **1** (смена игроками) (**рис.4**).



В случае, когда мяч передается **Нап.4**, основная задача **Защ.1** - это не дать получить обратную передачу своему игроку. Особые случаи в этой ситуации будут рассмотрены ниже.

При передаче мяча нападающему **3** защитник **1** оказывается на слабой стороне вверх, смещается в сторону трех секундной зоны, не теряя из виду **Нап.1**. и выполняет обязанности, которые будут описаны на примере **Защ.3**

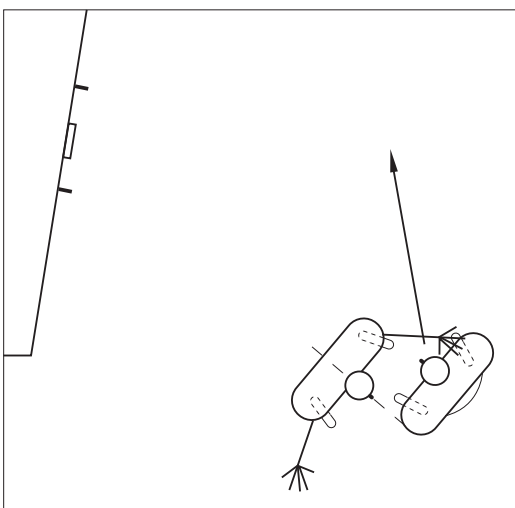
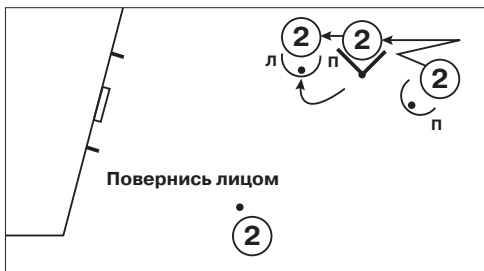
Краткое изложение обязанностей:

1. Вытесняй дриблера из центральной зоны, направляя в лицевую.
2. На фланге максимально противодействуй броску, передаче и движению в центр, при проходе в лицевую сохрани защитную позицию 2-3 удара.
3. Никому не помогай, но участвуй во вращении в случае прохода в лицевую не твоего оппонента на твоём фланге. Твое место - центр трех секундной зоны, цель - перехват передач, следующих через эту зону.
4. Защищайся в закрытой стойке, когда мяч находится в углу или на границе трех секундной зоны, не дай своему оппоненту получить передачу, находясь перед тобой при движении к кольцу.
5. Ожидай серьезную помощь при проходе твоего оппонента в лицевую и кратковременную - при его проходе в центр.
6. Не теряй мяч из виду, анализируй ситуацию на площадке и рассчитывай свои действия на ход вперед.
7. При передаче мяча на противоположный фланг выполняй обязанности игрока помогающей стороны.
8. Завершай защитные действия постановкой спины.

Защитник 2. Обязанности **Защ.2** немногочисленны, но очень важны. Играя в закрытой защитной стойке и не теряя мяч из виду, он старается максимально затруднить получение мяча своим оппонентом. Если в результате действий **Нап.2** защитник не может одновременно видеть и мяч и своего оппонента, то защитник обязан, прежде всего, не потерять из виду своего нападающего, а затем предпринять все действия, чтобы снова видеть и мяч и нападающего. Во всех случаях, когда защитник оказывается на линии передачи и ему необходимо изменить стойку с правосторонней на левостороннюю, он должен при смене стойки выполнить защитное действие "**повернись лицом к мячу**". Действие выполняется быстро, в контакте с нападающим. В положении спиной к нападающему защитник может находиться минимальное время. Действие "повернись лицом к мячу" - промежуточное между двумя стойками (**рис.5**).

При получении мяча нападающим **2** на фланге защитник **2** действует агрессивно, максимально затрудняет выполнить бросок, передачу под кольцо и проход в центр. Занимает позицию перед нападающим "**нос в плечо**" (**рис 6**), которая затрудняет проход в центр и провоцирует игру в лицевую линию.

Если нападающий применит обыгрыв в лицевую, то защитник будет рассчитывать на помощь в районе офсет. Но он обязан затруднить движение нападающего к кольцу и продержаться рядом с нападающим 2-3 ведения. На границе трех секундной зоны



нападающего встречает защитник 5. Они вдвоем останавливают продвижение нападающего, и активно играя поднятыми руками вверх, без нарушения правил, препятствуют броску и передачам под кольцо.

Если **Нап.2** начнет ведение и потеряет его, то защитник обязан активно его атаковать и максимально затруднить бросок и передачу ("**максимум**") самостоятельно.

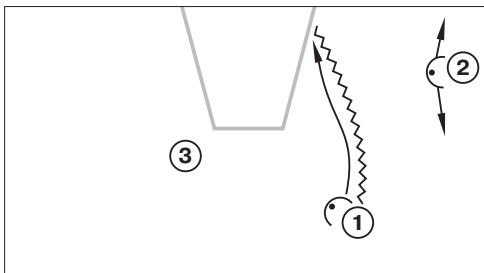
После передачи нападающему **1** от нападающего **2** защитник **2** выполняет **прыжок за мячом** и снова играет в закрытой стойке за получение.

Защитник **2** находится на сильной стороне. Поэтому, если нападающий **1** будет обыгрывать своего оппонента вправо, **Защ.2** не имеет права помогать. Его задача в этом случае: не дать получить передачу своему оппоненту, от прорывающегося к кольцу **Нап.1** (рис.7).

Если **Нап.1** передает мяч **Нап.4**, то действия **Защ.2** аналогичны действиям, когда мяч находится у нападающего **1**.

При передаче мяча на левый фланг **Защ.2** оказывается на слабой стороне внизу,

смещается в сторону трех секундной зоны и выполняет обязанности игрока **5**, когда мяч находился на правом фланге.



Краткое изложение обязанностей:

1. Противодействуй получению передачи от любого нападающего на твоём фланге максимально долго, не теряя мяч из виду.

2. При получении мяча твоим оппонентом максимально противодействуй броску, передаче и проходу в центр, провоцируй проход в лицевую.

3. При проходе в лицевую сохрани позицию 2-3 удара, ожидай помощь с дальней стороны на границе трех секундной зоны.

4. Никому не помогай.

5. Не дай своему оппоненту получить передачу, находясь перед тобой при движении к кольцу.

6. Не теряй мяч из виду, анализируй ситуацию на площадке

и рассчитывая свои действия на ход вперед.

7. При передаче мяча на противоположный фланг выполняй обязанности игрока помогающей стороны.

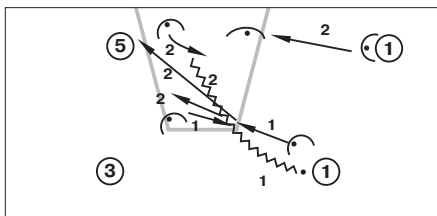
8. Завершай защитные действия постановкой спины.

Защитник 3. В данной защите, когда мяч находится на правом фланге у нападающего **1**, защитник **3** может действовать по двум принципам: как защитник, находящийся в одной передаче от мяча, и как игрок слабой стороны. Действия по первому принципу предполагают более агрессивную защиту, которые, во-первых, затрудняют перевод мяча на противоположный фланг нападающим **1**, во-вторых, предполагают активную игру против сильного нападающего **3**. Возможны применения и первого и второго принципа защиты в отдельно взятой игре, когда действия защитника зависят от того, против какого нападающего он играет. Например: нападающий **3** не обладает стабильным броском из этой позиции и защитник **3** может сместиться более явно в сторону мяча. Но если на этом месте окажется хороший нападающий, который умеет и любит обыгрывать из этой позиции (например, **Нап.2**), то защитнику **2** логичнее сыграть активно за получение. В не зависимости от того, играет или не играет **Защ3** за получение, остальные обязанности будут одинаковыми.

Рассмотрим действия защитника **3**, когда он находится на границе трех секундной зоны (**рис. 1**). Игрок занимает позицию таким образом, чтобы одновременно видеть мяч и своего оппонента. Одна рука направлена на мяч, вторая - на игрока, ноги согнуты. Он постоянно анализирует ситуацию и старается предвидеть развитие событий хотя бы на один ход вперед.

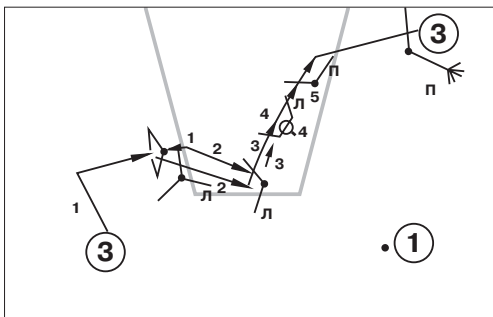
При проходе нап. **1** в центр защитник **3** готов оказать помощь партнеру, сместившись в центр, не теряя из виду своего оппонента. Движение выполняется быстро и атака на мяч производится левой рукой. После помощи он обязан вернуться к своему игроку. Взаимодействие называется: "помоги и вернись" (**рис.8**).

При попытке нападающего **3** ворваться в трех секундную зону защитник жестко встречает его лицом, заставляет изменить направление движения и играет в закрытой стойке. При



необходимости изменить стойку с левосторонней на правостороннюю выполняет действие "повернись лицом к мячу" (рис. 9).

Во время прохода в лицевую любого нападающего, расположенного на сильной стороне, защитник должен быть готов выполнить вращение и перекрыть возможную передачу нападающему 5, при броске во время подстраховки поставить ему спину.



Если нападающий 2 из ловушки отдаст передачу нападающим 1 или 4, то вернуться к своему игроку, если 3-му, то выйти к нападающему 1 (поменяться игроками с партнером 1).

После броска любого нападающего сильной стороны подняться к своему нападающему и поставить ему спину.

Краткое изложение обязанностей:

1. Занимай правильную защитную позицию с целью постоянно видеть мяч и своего игрока.

2. Будь бдительным и готовым оказать помощь в двух случаях. При проходе нападающего 1 в центр - кратковременную, с возвращением к своему игроку. При проходе любого нападающего сильной стороны в лицевую - выполнить вращение, не дать нападающему получить передачу, направленную вдоль лицевой.

3. Не дай своему оппоненту получить передачу, находясь перед тобой при движении к кольцу. При попытке ворваться в трех секундную встречай его лицом и не давай двигаться по прямой.

4. После броска с противоположного фланга поднимись к своему нападающему и поставь ему спину.

5. После передачи на периметр из ловушки правильно взаимодействуй с защитником 1 при разборе игроков.

Защитник 4. Мяч в районе фолов приносит много проблем. Защитник должен стремиться максимально затруднить выход нападающего в эту зону, стараться его остановить, занимая правильную позицию в три четверти перед ним и используя контакт телом. Движение нападающего в район фолов по прямой недопустимо. Необходимо активно играть за получение мяча, не бояться перекидки.

При перемещении мяча по периметру, находясь в контакте с нападающим, постоянно видеть мяч.

Во время прохода любого нападающего под кольцо перехватывать передачи своему оппоненту.

После получения мяча нападающим 4 максимально противодействовать броску, передаче под кольцо и проходу в слабую сторону.

При проходе под кольцо нападающего 4 ожидай помощи от защитника 5 и кратковременной помощи от защитника 3.

После броска любого нападающего поставь спину своему оппоненту.

Краткое изложение обязанностей:

1. Будь агрессивным при движении нападающего в зону фолов и нахождении его там. Активно используй тело, будь в контакте с нападающим постоянно.

2. Максимально противодействуй передачам оппоненту, не теряй мяч из виду.

3. Нападающего с мячом направляй в сильную сторону, ожидай помощи под кольцом.

4. Противодействуй броску и передачам под кольцо от нападающего.

5. После атаки корзины поставь спину.

Защитник 5. Роль защитника 5, как и защитника на мяче, в построении защиты определяющая. Его позиция такова, что он видит всех игроков на площадке и ближе всех защитников находится к зоне офсет.

Его своевременные и правильные действия при подстраховке во многом определяют эффективность всей защиты.

В первую очередь ему важно занимать правильную позицию на площадке. Она должна быть такова, чтобы с одной стороны **не дать получить мяч** своему оппоненту в непосредственной близости от кольца, с другой стороны быть готовым быстро переместиться на

сильную сторону и **остановить проход** любого нападающего.

При входе нападающего **5** в трех секундную зону для получения мяча защитник должен **встретить** его на границе зоны **лицом** в широкой параллельной стойке. Действие называется: **"Толкай входящего"**. Нельзя давать нападающему двигаться к мячу по прямой. Необходимо заставить его двигаться либо у себя за спиной, либо идти к мячу максимально длинным путем. Защитник, используя свое тело и жесткий контакт, не дает нападающему двигаться по прямой и не позволяет ему занять позицию перед собой. После встречи нападающего лицом защитник сразу начинает играть в закрытой стойке, не теряя мяч из виду. При необходимости выполняет действие **"повернись лицом к мячу"** Перехватывает все передачи, следующие нападающему.

После любого движения мяча на сильной стороне меняет свое положение на площадке, не экономит на шагах. **Постоянно разговаривает**, информируя своих партнеров и мешая сопернику.

Защитнику 5 необходимо быть очень внимательным, постоянно анализировать ситуацию и просчитывать свои действия на шаг вперед. Выход на подстраховку должен быть выполнен не раньше и не позже (**"Помогу!"**). Защитная стойка **"стена"** широкая с высоко поднятыми руками. Прежде всего, необходимо добиться такой ситуации, чтобы нападающий в ловушке бросал через руки и не смог прорваться к кольцу мимо двух защитников или в лицевую, а затем уже блокировать его бросок. Нельзя бояться физического контакта с движущимся нападающим. В случае необходимости **уметь подставиться**, упасть на пол и спровоцировать фол в нападении.

После броска из зоны офсет необходимо поставить спину атаковавшему нападающему.

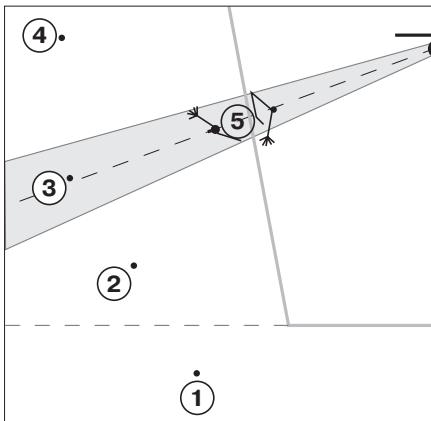
При передаче из зоны офсет на периметр защитник обязан быстро вернуться к своему нападающему.

Краткое изложение обязанностей (слабая сторона):

1. Постоянно видеть мяч и всех игроков.
2. Информировать партнеров о своих действиях и подсказывать им в случае необходимости.
3. Не дать своему оппоненту ворваться в трех секундную зону перед собой и получить мяч.
4. Останавливать всех нападающих с мячом, прорывающихся к кольцу с дальней стороны и в лоб, на расстоянии 2,5-3-х метров, встречая их лицом и препятствуя броску.
5. Завершать свои защитные действия постановкой спины.

Защитник 5. Сильная сторона. Рассмотрим действия защитника, который защищается против нападающего, играющего в позиции центрального внизу на сильной стороне (**рис. 10а**).

Свободное получение мяча в позиции центра нежелательно. Сильный игрок играет в этой позиции или не очень, по большому счету, не имеет значения. Мяч находится в непосредственной близости от кольца, один или два защитника находятся в не очень удобной позиции для организации индивидуальной и командной защиты, ряд взаимодействий нападающих могут доставить большие неприятности защите. Поэтому постараемся максимально затруднить получение мяча центральным внизу.



Рассмотрим четыре позиции нападающего с мячом на сильной стороне, его возможности выполнить передачу центральному и оптимальные действия защитника в борьбе за получение мяча.

Самая опасная ситуация для защиты возникает тогда, когда игрок с мячом, центральной и кольцо находятся на одной линии (мяч у нападающего 3). В этом случае позиция защитника перед центральным или в три четверти перед ним наказуема с высокой вероятностью. Можно попробовать сыграть перед ним. Защитник должен быть очень активным и агрессивным. Постоянно находиться в контакте с нападающим, одной или двумя руками контролировать положение игрока за спиной и без нарушения правил стараться вывести нападающего из равновесия и вытеснить из занятой позиции. Важно видеть мяч постоянно. Руки активны и готовы к перехвату. В данном случае нужна хорошая подстраховка от переброски с дальней стороны. Но если нападающих на дальней стороне увести достаточно далеко и вверх к линии фолов и ее продолжения, то подстраховку от переброски организовать будет очень сложно. Попробовать играть перед нападающим можно, но нужно посмотреть, что из этого получится.

Более надежный вариант в данном случае это **позиция выдавливания** за спиной центрального. Защитник, находясь за спиной

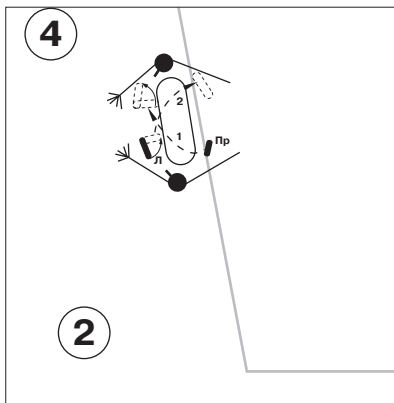
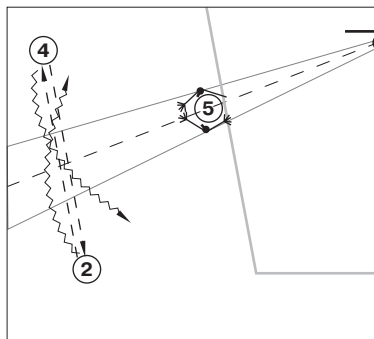
центрального в постоянном контакте с ним верхней частью тела, в широкой стойке поддавливает его, выводит из равновесия. Важно положение рук. Одна рука, согнутая в локте, постоянно касается и давит нападающего в область поясницы или ниже. Нельзя чтобы давление осуществлялось под прямым углом по отношению к спине нападающего. Рука опускается ниже. Интересно для защиты, чтобы нападающий начал сам давление на защитника, причем такое, которое заметно судьям. Чем активнее будет давить нападающий, тем агрессивнее может действовать защитник, не получая фолов.

Для того чтобы подобная ситуация, когда нападающий с мячом, центральной и кольцо находятся на одной линии, возникала как можно реже, будем стараться максимально затруднять получение мяча нападающим 3 в указанном секторе, а после получения - очень активно играть на мяче от передачи.

Когда мяч находится у нападающих 1 или 2, защитник будет играть в три четверти перед нападающим, находясь выше него. А если мяч находится у игрока 4, то - в три четверти снизу (**рис. 10б**).

При передвижении мяча посредством ведения или передачи через неокрашенный сектор (из позиции игрока 2 в позицию игрока 4 или наоборот) защитник быстро меняет свою позицию, двигаясь перед нападающим. Перемещения защитника должны быть быстрыми и агрессивными, двумя шагами (**рис. 10в**). После первого шага защитник находится перед нападающим, как показано на рис. 10а. При передвижении защитника перед нападающим необходим постоянный контакт защитника с нападающим минимум одной рукой и ягодицами.

После получения мяча центральным защитник должен несколько ослабить давление согнутой рукой и отступить назад на 30-50 сантиметров.



Находиться в тесном контакте с нападающим после получения мяча очень опасно. Обыграть защитника, используя его давление в спину и близкое расположение ног, в такой ситуации для хорошего центра не составляет труда.

Вторая рука защитника противодействует броску. Если нападающий обыгрывает вправо относительно защитника, то вверху держится правая рука защитника, если влево, то левая. Основная задача защитника во время обыгрыша нападающего - это не дать ему приблизиться к кольцу и оказаться перед или рядом с защитником. За счет работы ног перед броском защитник должен сохранить позицию перед нападающим. Бросок должен пройти над рукой (читай - телом) защитника. Это очень важный момент. Ситуация, когда защитник находится рядом с атакующим игроком, проигранная ситуация.

Разумный контакт и **грамотная работа ног** - вот ключ к успеху.

Защитные действия заканчиваем постановкой спины.

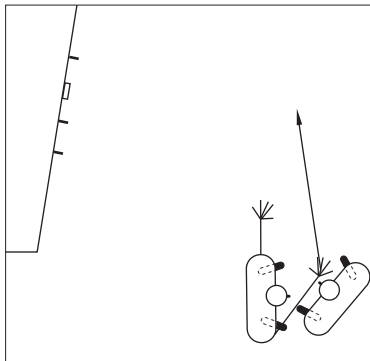
Особые случаи действий защитника в этой позиции рассмотрим ниже.

Расшифровка и описание индивидуальных действий в защите

Стойка. Ноги немного шире плеч (проверить, **поставив руку, согнутую в локте** и пальцами, сжатыми в кулак, между коленями), согнуты в коленях. Одна нога расположена на ступню впереди другой ("**пятка-носок**") (**рис. 11**).

Центр тяжести распределен равномерно на две ноги, находится под подушками ступней, корпус наклонен вперед - плечи находятся над коленями или немного впереди. В стойке защитнику должно быть комфортно.

Проверить правильность стойки (распределение веса тела вперед-назад) можно выполнив шаг на месте пятками.



Если нападающий находится в положении **тройной угрозы**, то предлагается два варианта расположения защитника относительно нападающего. На **рис.6** показана стойка "**нос в плечо**", а на **рис. 11** - "**ноги параллельно боковой**".

"Нос в плечо". Принимая положение защитной стойки "нос в плечо", защитник расположен таким образом, что его спина является перпендикуляром к условной линии, которая проходит от кольца к нападающему. Он смещается ближе к центру поля так, чтобы его нос находился напротив плеча нападающего, которое расположено также ближе к центру поля. На левом фланге защиты это будет левое плечо нападающего, а на правом - правое. На **рис.6** левая рука защитника атакует мяч и противодействует броску. Правая рука находится на уровне коленей защитника и препятствует ведению в центр. Защитная стойка провоцирует ведение мяча в лицевую. Как только нападающий начинает ведение вправо (рис.6), защитник принимает положение "нос в грудь" и активно атакует нападающего, не позволяя ему двигаться по прямой и направляя в зону "офсет". Ведению в центр защитник обязан противодействовать максимально.

"Ноги параллельно боковой". В этой стойке защитник расположен лицом к ближайшей боковой линии. На **рис.11** его правая нога находится на 15-20 см ближе к центру, чем левая нога нападающего. Левая рука защитника находится на уровне колена нападающего, препятствует передаче в район зоны "офсет" и направлена в сторону лицевой линии. Правая рука активно работает на мяче от броска и передачи в центр.

Когда идет обучение игре в защите против нападающего, находящегося в положении тройной угрозы, необходимо приучать защитника постоянно думать и анализировать. Изучение своего оппонента поможет защитнику справиться со своими обязанностями более качественно. Иногда, в силу особенностей игры нападающего, можно и нужно изменить принцип защиты и подстраховки именно против него.

Игра против дриблера. "Нос в грудь", "Полу максимум", "Скольжение".

Защитник в данной позиции должен стараться навязать свою волю нападающему хотя бы в короткие промежутки времени для того, чтобы выполнить свои функции, предусмотренные стратегией защиты. Поэтому, его понимание своей задачи и знание способов ее выполнения необходимы. Игра против дриблера должна быть агрессивной и осмысленной, но получение бессмысленных фолов не предусматривается.

Агрессивность защитника определяется стойкой и дистанцией. Стойка называется "нос в грудь" и этим много сказано. Ноги чуть шире плеч, корпус наклонен вперед, нос находится на уровне груди нападающего. Для того, чтобы нос находился на уровне груди, защитнику необходимо значительно согнуть спину и для поддержания равновесия согнуть ноги в коленях. Этим мы добиваемся того, что ноги защитника в такой стойке находятся максимально далеко от ног нападающего. Ведь известно, что нападающий тогда обыграл защитника, когда он добился положения рядом с защитником или находится перед ним. Наиболее характерная ошибка в стойке защитника это выгнутая спина, защитник сутулится. Спину необходимо прогнуть во внутрь, плечи расправить, голову поднять.

Дистанция выбирается такой, чтобы можно было рукой дотянуться до груди. Если защитник отойдет на большее расстояние, то его игра не сможет быть агрессивной. Если подойдет ближе, то

возрастает возможность его обыгрыша нападающим.

Очень важна работа рук как таковая и правильная работа рук особенно. Недавно закончились Олимпийские игры, на которых в который раз была продемонстрирована различная школа работы рук американских и не американских команд. Сборные США и Аргентины наглядно продемонстрировали свое огромное преимущество в этом компоненте игры. Необходимо прививать американскую школу для того, чтобы усилить игру в защите.

При ведении мяча нападающим **правой рукой** защитник в положении **"нос в грудь"** на оптимальной **дистанции** сопровождает нападающего, касаясь его согнутой в локте **правой рукой**. Кисть направлена **тыльной стороной** в сторону нападающего. Это важно как для самого защитника, так и для судей. Защитник не толкает, а именно касается нападающего. При первой возможности защитник старается **атаковать мяч правой рукой**, постоянно держа нападающего в напряжении. Задача защитника состоит не в том чтобы любыми путями выбить мяч, а именно держать нападающего в напряжении. Сопровождение дриблера **правой рукой** и попытки выбивания мяча опять же **правой рукой** способствуют такому положению защитника, когда он **опережает** нападающего **на пол шага**.

Левая рука находится на уровне колена нападающего и направлена в сторону ведения.

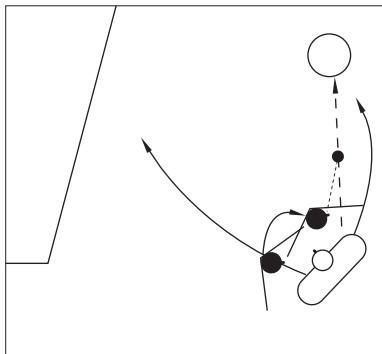
При движении, как в данном случае, влево ступня левой ноги разворачивается в сторону движения. Ноги на шагах не касаются друг друга и, тем более, не пересекаются. Необходимо добиваться такой техники скольжения, когда в движении расстояние между ногами будет не менее 15-20 сантиметров. Шаг левой ногой выполняется над самым полом с поворотом стопы и через пятку. Правая нога практически скользит по полу.

При изменении направления ведения и переводе мяча на левую руку защитник прыжком занимает новую позицию, опережающую нападающего на пол шага. Левая рука быстро сгибается в локте и занимает положение аналогичное правой при ведении соперником мяча правой рукой. Правая рука направляется в сторону движения и препятствует передаче.

"Максимум". Как только нападающий заканчивает ведение, не выполнив бросок или передачу, защитник обязан, активно работая руками на выбивание снизу вверх, и приблизившись к нему вплотную ("живот к животу"), активно атаковать противника без нарушений правил, заставив его повернуться боком или спиной к кольцу, и противодействовать передаче или броску.

"Прыжок за мячом" (рис. 12). Очень важное техническое действие, применение которого особенно необходимо при игре против команд, которые используют в своих комбинациях принцип взаимодействия **"отдал-вышел"**.

Защитник играет против игрока, который находится в положении тройной угрозы. После передачи мяча вправо защитник прыжком, во время полета мяча смещается в сторону передачи таким образом, чтобы



не дать возможность нападающему совершить рывок вправо и оказаться между игроком с мячом и защитником. Защитник играет в закрытой стойке, смотрит в пол через левое плечо в точку, которая находится по середине между двумя нападающими. Если нападающий предпримет попытку ворваться к кольцу, пробегая перед игроком с мячом, защитник, за счет положения тела и работы ног должен направить его таким образом, чтобы движение вправо потеряло остроту и смысл. При движении нападающего влево защитник старается отработать в закрытой стойке и не дает своему оппоненту получить мяч. Если двигаться в закрытой стойке спиной вперед защитник не успевает, то он выполняет действие "повернись лицом к мячу" и меняет стойку с левосторонней на правостороннюю.

Закрытая стойка. В зависимости от того, насколько активной видит тренер игру за получение на периметре с данной командой или против конкретного нападающего команды соперника (лидера, игрока с броском или без броска со средней и дальней дистанции), можно применить два принципа игры за получение.

Первый. Защитник играет в закрытой стойке так, чтобы на линии передачи находилась его рука, ближняя к игроку с мячом. Он

смотрит через плечо в точку на полу, расположенную посередине между ним и оппонентом. В данном случае защитник должен видеть и мяч и нападающего, за которого он отвечает.

Второй. Защитник играет в закрытой стойке и на линии передачи находится его голова. Другими словами, защитник играет спиной к мячу. Эта форма защиты более агрессивна и имеет свои преимущества и недостатки. Преимущество заключается в том, что один объект удерживать в поле зрения легче. Кроме того, играя против команд, которые применяют вертикальные заслоны снизу вверх, защитник видит заслон и может предпринять более обдуманные действия, чтобы его обойти или выполнить одно из взаимодействий с партнером. В данном случае важен разговор в команде тогда, когда мяч переводится дриблингом или передачей на противоположный фланг для того, чтобы защитник своевременно занял позицию, характерную для игры на слабой стороне и был готов выполнить обязанности игрока помогающей стороны.

И в первом и во втором случае расстояние между защитником и нападающим определяется соотношением скоростей между ними. Чем быстрее защитник относительно нападающего, тем ближе он может играть к нападающему.

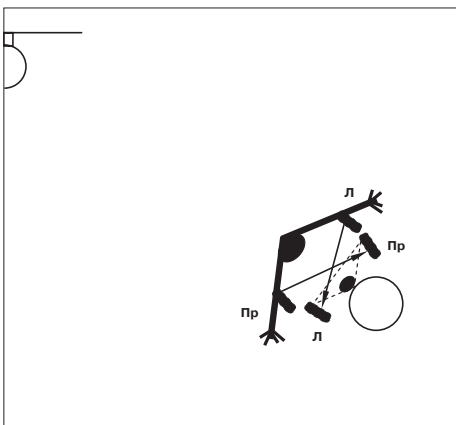
В любом варианте игры за получение важна игра руками, хорошая стойка и разговор.

Повернись лицом к мячу. Во всех случаях, когда защитник оказывается на линии передачи и ему необходимо изменить стойку с правосторонней на левостороннюю (или наоборот), ему необходимо выполнить защитное действие: **"повернись лицом к мячу"**. Действие выполняется быстро, в контакте с нападающим. Контакт осуществляется за счет ягодиц и рук таким образом, чтобы не было фола. Защитник находится в низкой стойке, "сядась" ягодицами на бедро нападающего. Руки прямые и отведены назад таким образом, чтобы любое движение оппонента вправо или влево можно было определить руками. Кисти рук развернуты в сторону нападающего, но не хватают его. Это положение защитника можно назвать "три глаза", где глазами являются две руки и ягодицы. В положении спиной к нападающему защитник может находиться минимальное время. Действие "повернись лицом к мячу" - промежуточное между двумя стойками (**рис.5**). Основные ошибки, которые допускают защитники, выполняя этот прием: отсутствие контакта, захват нападающего руками и долгое выполнение приема "повернись лицом к мячу".

Постановка спины. Предлагается обучать игроков **трем способам постановки спины**. В зависимости от ситуации на площадке, после выполненного противником броска, защитник находит нападающего глазами (на мяч не смотрит) и действует одним из предлагаемых способов.

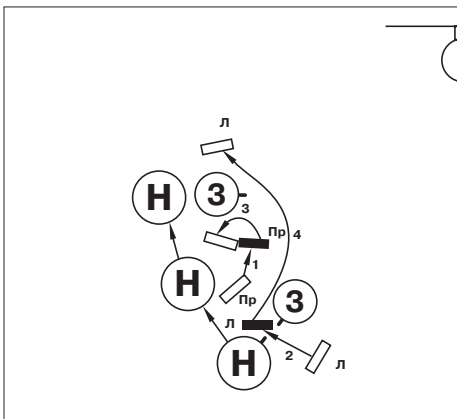
Прыжком. Применение этого приема возможно тогда, когда защитник находится **рядом с нападающим**, который не предпринимает попытки начать движение к кольцу после броска. Защитник в исходном положении находится в защитной стойке перед нападающим. После броска он ждет около двух секунд (время зависит от дальности броска) и быстро прыжком меняет свое положение на 180 градусов. Стойка защитника широкая и низкая, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Желателен контакт ягодицами с нападающим (сесть на бедро). После удара мяча в кольцо защитник начинает движение к мячу. Руки не опускает и старается сохранить положение перед нападающим. После касания прямыми руками мяча резким движением сгибает их в локтях и опускает мяч не ниже плеч. Приземляется в широкой стойке лицом к ближайшей боковой линии и старается сразу после ловли мяча повернуть голову в сторону кольца соперника с целью увидеть свободного партнера и выполнить ему передачу. Этот прием может быть применен против игрока, выполнившего бросок.

Лицом вперед. Защитник находится на расстоянии **1,5-2,0 метров от нападающего**. На **рис. 13** схематично показана работа его ног. После броска защитник разворачивается спиной к нападающему двумя шагами лицом вперед. Если нападающий начинает двигаться к кольцу влево относительно защитника, то первый шаг защитник выполняет правой ногой, входит в контакт с нападающим боком и быстро выполняет шаг левой ногой, поворачиваясь спиной к оппоненту. Если нападающий начинает движение вправо, то выполняет поворот левая-правая. Далее действует как в первом случае.



Спиной вперед. Нападающий после броска начал движение, а защитник **не успел поставить спину лицом вперед или прыжком** и находится в непосредственной близости от него. В этом случае защитник в широкой стойке на согнутых ногах встречает нападающего лицом. Руки в замке, согнуты в локтях и широко разведены. Работа ног показана на **рис. 14**.

Нападающий начал движение вправо относительно защитника. Защитник выполняет первый шаг правой ногой в сторону движения нападающего, второй - левой и встречает нападающего лицом. Руки в замке, согнуты в локтях и широко разведены на уровне груди нападающего. Нападающий продолжает движение к кольцу в ту же сторону.



Защитник поворачивает правую стопу на носке на 180 градусов против часовой стрелки и одновременно, поворачиваясь спиной вперед, зашагивает левой ногой перед нападающим.

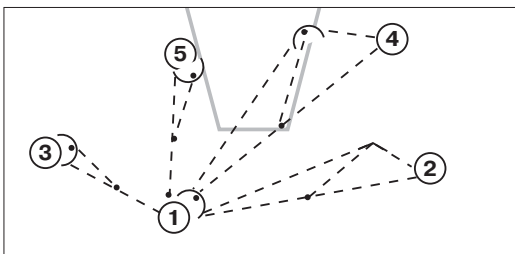
Стойка защитника широкая и низкая, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Желателен контакт ягодицами с нападающим (сесть на бедро). После удара мяча в кольцо защитник начинает движение к мячу. Руки не опускает и старается сохранить положение перед нападающим. После касания прямыми руками мяча резким движением сгибает их в локтях и опускает мяч не ниже плеч. Приземляется в широкой стойке лицом к ближайшей боковой линии и старается сразу после ловли мяча повернуть голову в сторону кольца соперника с целью увидеть свободного партнера и выполнить ему передачу.

Видеть мяч. Очень важный технический прием, который должны уметь грамотно применять все игроки команды вне зависимости от того, на сильной или слабой стороне они играют (**рис. 15**). На сильной стороне действия защитника, направленные на то, чтобы не потерять мяч и своего оппонента из виду мы разобрали.

Играя на слабой стороне, защитник должен постоянно видеть мяч и находиться в такой позиции, чтобы прямая передача его оппоненту была невозможна,

соперник не мог ворваться перед ним в трех секундную зону и подобрать отскок, и быть в постоянной готовности помочь остановить мяч, который движется к кольцу. Всего этого можно добиться, занимая правильную защитную позицию.

Стойка. Защитник стоит на согнутых ногах, расположенных чуть шире плеч. Прямые руки расположены параллельно полу и направлены: одна - на мяч, а вторая - на своего оппонента. Игрок смотрит в точку на полу, расположенной на середине условной линии, соединяющей мяч и его нападающего. Ситуация на площадке постоянно меняется и защитник соответственно меняет свое положение. Экономить на шагах нельзя. Если в определенный момент игры защитник не может видеть одновременно мяч и своего оппонента, то он обязан в кратчайший срок найти своего игрока и снова занять позицию, когда он видит и мяч и игрока. Чем дальше находится мяч от опекаемого нападающего, тем дальше можно от него отойти. Но в любом случае прямая передача дойти до него не должна.



Толкай входящего. Немного необычный термин, но это дословный перевод с английского и понимать его нужно правильно. Это не призыв к грубой игре, а попытка образно объяснить смысл действия. Мы уже останавливались на нем при описании обязанностей защитника 3 и 5.

Провокация фола в нападении. Защитный прием, который в современном баскетболе с успехом применяют не только игроки периметра, но и центровые. Его может применить только мужественный и обученный игрок. Применение приема возможно и необходимо, когда нападающий с мячом движется к кольцу на скорости и не может изменить направление своего движения. "Провокация фола" чаще всего выполняется игроками слабой стороны. Игрок в момент столкновения должен находиться в стойке лицом к нападающему, когда обе прямые ноги стоят на полу и расположены на ширине плеч или чуть шире, руки в замке опущены вниз и прижаты к телу. В момент касания или за долю секунды до него защитник резко сгибает ноги и валится назад на ягодицы или спину. Падение сопровождается криком защитника.

Подводящие приемы акробатики и упражнения будут даны в разделе упражнения.

В данном подразделе пособия даны индивидуальные защитные действия, которым надо обучать игроков. Построение хорошей командной защиты возможно тогда, когда все защитные действия игроков усвоены и доведены до автоматизма. Это огромный труд тренера и игроков, но только через него можно добиться поставленной цели - иметь хорошую защиту, которая поможет команде добиться максимального результата. Терпение и планомерная работа - путь к успеху.

Групповые взаимодействия (варианты)

Связь голосом. Защитники **обязаны** взаимодействовать голосом. Без этого невозможно построить хорошую защиту. Разговор необходим для того, чтобы: информировать партнеров о том, что игрок находится на мяче и где он находится, о готовности партнеров оказать помощь и с какой стороны, о заслоне, о действиях двух защитников на заслоне, инициировать вращение, грамотно производить смену игроками, оказывать психологическое воздействие на нападающих.

К разговору на площадке необходимо приучать с младшего возраста и требовать, чтобы он был постоянно.

Помоги и вернись. Помоги помогающему. Своевременная помощь партнеру и возвращение к своему (открытому) игроку являются основными действиями защитников в предлагаемом

построении обороны. Эти приемы выполняются при возвращении в защиту, в непосредственной близости от кольца, на периметре, при заслоне игроку без мяча и с мячом, при входе нападающего, за которого отвечает партнер, в 3-х секундную зону. Все особенности действий защитников в каждом конкретном случае будут описаны в разделе "упражнения".

Вращение. Об этом виде взаимодействий было сказано при рассмотрении действий **защитника 1, рис.3**. Это одно из базовых взаимодействий защиты, которое нужно знать, много тренировать и грамотно применять в игре. Без этого взаимодействия защита рухнет, как картонный домик.

Защита при постановке заслона дриблеру на большом расстоянии от кольца.

Ситуация, когда игроку с мячом ставят заслон, часто встречается в игре команд любого уровня. При противодействии данному взаимодействию возможен различный принцип действий. Что именно может противопоставить защита в каждом конкретном случае, зависит от нескольких обстоятельств: расстояние до кольца, ростовые данные нападающих, участвующих во взаимодействии, снайперские качества игрока с мячом и заслоняющего, качество постановки заслона и действия после него.

Если игроки нападающей команды, участвующие во взаимодействии, приблизительно одного роста (игроки периметра), то есть четыре принципа взаимодействий:

1. Движение сквозь. Защитники взаимодействуют **голосом: "пропусти!", "пропускаю!"**. Защитник, игрок которого ставит заслон, отступает от своего оппонента и пропускает партнера между собой и своим нападающим. После этого возвращается к своему игроку.

2. Движение сзади. Защитники взаимодействуют **голосом: "сзади!"**. В этом случае защитник, игрок которого ставит заслон, продолжает выдавливать заслоняющего, а его партнер обходит их сзади.

3. Смена игроками. Команду о смене заранее подает защитник, игрок которого ставит заслон: **"смена!"** и при выходе после заслона игрока с мячом, начинает играть против него. Второй защитник прыжком в сторону своего кольца занимает новую защитную позицию против нападающего, которого держал его партнер.

4. **Заступ.** Информировует о заступе защитник, отвечающий за заслоняющего: "**заступ!**" и активно атакует игрока с мячом, препятствуя передаче и ведению за заслон. Защитник, играющий против дриблера, прорывается через заслон и информирует своего партнера о готовности защищаться против дриблера: "**здесь!**". После этого защитник, выполнивший заступ возвращается к своему нападающему, стараясь не терять мяч из виду. Защитник с дальней стороны готов оказать помощь и информирует об этом: "**помогу!**".

Во всех случаях, когда ставится заслон, игрок, отвечающий за заслоняющего информирует партнеров: "**заслон слева!**", "**заслон справа!**". Это же взаимодействие станет более агрессивным, если после заступа применить групповой отбор, атакуя игрока с мячом вдвоем.

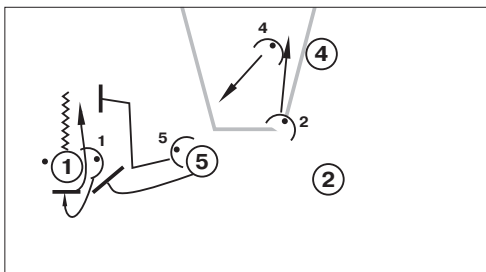
Заслон игроку с мячом. Большой для маленького.

Пикэнрол. Мощное наступательное взаимодействие, бороться с которым в одиночку очень сложно, а часто невозможно. В зависимости от того, кому ставится заслон, кем ставится и на каком расстоянии от кольца возможны различные взаимодействия защитников. В большинстве случаев будем стараться не меняться игроками. Возможны четыре варианта взаимодействий защитников. Для каждого из них необходимо иметь кодовое слово, которое позволит защитникам предпринимать согласованные действия в каждом случае.

Первый вариант. Не пусти. Идея взаимодействия заключается в том, чтобы нападающий не мог вести мяч в сторону заслона

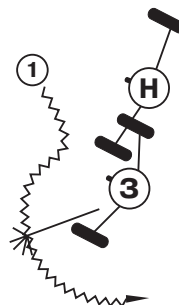
(рис. 16).

Защитник 1 выдавливает игрока с мячом от заслона и направляет в сторону лицевой линии. После постановки заслона нападающим 5 защитник 1 располагается практически лицом к лицевой линии и препятствует ведению

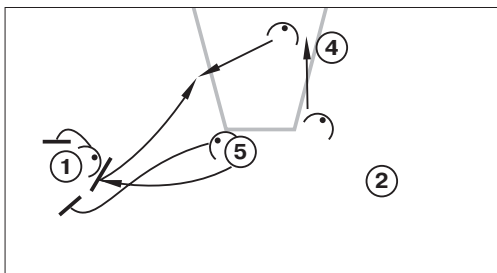


вправо, защитник 5 смещается в сторону игрока с мячом и не дает ему двигаться по прямой к кольцу. Создается ситуация группового отбора. Оба защитника активно работают ногами и мешают выполнить прямую передачу за счет высоко поднятых рук.

Защитник 5 делает заступ левой ногой и практически становится продолжением заслона. Такое положение ног защитника и левая рука, которая активно атакует мяч, не дает возможность дриблеру пройти вплотную к заслоняющему. Он вынужден двигаться не рядом с партнером, а значительно правее. Защитник 1 преследует нападающего 1 и стремится прорваться мимо заслона и занять хорошую защитную позицию рядом со своим



Третий вариант. Групповой отбор. Идея этого взаимодействия похожа на идею первого варианта, но в данном случае защитник 1 направляет мяч в центр (**рис. 19**). При неожиданном и грамотном исполнении создается максимальное противодействие броску и ведению. Интересно такое взаимодействие, когда на последних секундах владения команда соперника предоставляет атаке лидера команды. Есть два варианта

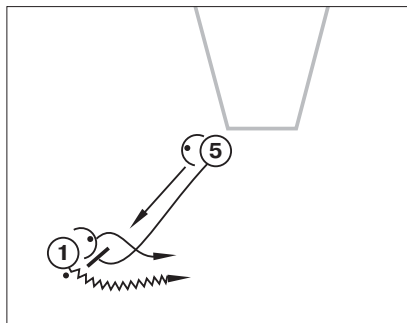


использования группового отбора при постановке заслона игроку с мячом.

Первый. Атака дриблера вдвоем до заслона. По установленному сигналу защитник 1 занимает позицию, препятствующую проходу влево, а защитник 5 обходит заслоняющего слева и в широкой стойке занимает место перед ним, препятствует ведению в центр. Защитники активно работают ногами и высоко поднятыми руками. Их задача заключается в том, чтобы не выпустить дриблера из ловушки и не дать ему сделать прямую передачу. В этом случае защитник 5 может не препятствовать выходу нападающему 5 в место постановки заслона. Остальные защитники выполняют вращение, оставляя не прикрытым самого дальнего игрока, стараясь перехватить мяч. В случае выхода мяча из ловушки игроки обязаны в кратчайшие сроки вернуться к своим нападающим.

Второй. Атака дриблера вдвоем после заслона. В этом случае действия защитников аналогичны предыдущему случаю, защитник 5 может активно бороться за место постановки заслона до атаки вдвоем. Есть существенное отличие в позиции атакуемого игрока: у него больше пространства для маневра.

Четвертый вариант. Пропусти. В том случае, когда игрок с мячом **не обладает хорошим броском** с дистанции или когда заслон выполняется **на большом расстоянии от кольца**, применимо это взаимодействие **(рис.20)**. Защитник 5 предупреждает партнера о заслоне слева и о том, что он его пропускает: "**Пропускаю!**". Или защитник один сам просит партнера 5: "**Пропусти!**", чтобы он его пропустил. Защитник 1 обходит заслон снизу и продолжает играть против своего оппонента.



Какие бы взаимодействия не выполняла защита, важное при их выполнении - **разговор**. Защитники **громко и внятно** общаются между собой. Причем, то, что было сказано **первым**, выполняется **обязательно**. Игрок, давший команду, берет на себя ответственность принятия решения и оно должно выполняться

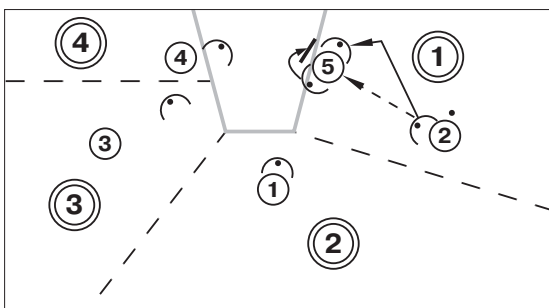
безоговорочно. Если в игре возникают проблемы с выполнением команд партнера, то над этим нужно поработать на тренировках.

Выше приведены основные принципы взаимодействий защитников при постановке заслона игроку с мячом. Очевидно, что в хорошо подготовленной команде в одной игре могут применяться против разных игроков и на разных участках поля разные принципы взаимодействий защитников. Более того, в одних и тех же ситуациях и принципы подстраховки могут и должны быть разными.

Главное условие успешного выполнения взаимодействий при игре против заслонов игроку с мячом - агрессивность при выполнении всех действий. Вспоминаем правило №1, сформулированное в самом начале наших рассуждений: **"Разумная агрессия при игре в защите!"**

Защита против доминирующего центра. При наличии в команде соперника центрального, который приносит много очков, или при возникновении ситуации, когда в защищающейся команде нет высокорослого защитника (пять фолов и т. п.), есть желание уменьшить наступательный потенциал центрального за счет оказания помощи защитнику, играющему против него. Рассмотрим **четыре зоны**, из которых возможна помощь, и принципы действий защитников в каждом конкретном случае (*рис.21*).

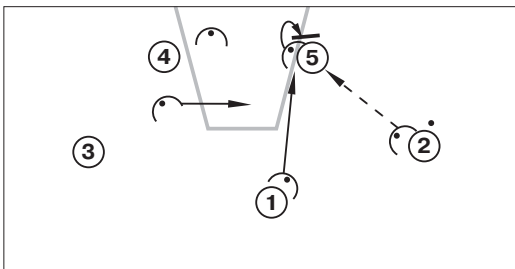
Зона 1. В том случае, когда нападающий 2 не обладает хорошим броском, возможна помощь из зоны 1. После получения мяча центральным, защитник 2 смещается к нему, не теряя из виду своего игрока, препятствует обыгрышу нападающего в лицевою. Защитник 5 не пускает нападающего в центр. После броска



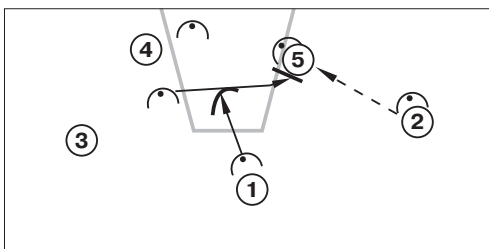
центрального спину ему ставит защитник 5, а защитник 2 выдвигается к своему оппоненту и ставит спину ему. Если нападающий 5 отдает передачу игроку 2, то защитник 2 возвращается к своему игроку. Остальные защитники играют в соответствии со своим местом в обороне. Чаще всего помощь из зоны 1 оказывается кратковременно, на первом ведении нападающего 5 и применяется

комбинированно с оказанием помощи из другой зоны.

Зона 2. Как и в первом случае, помощь из зоны может иметь место в том случае, если нападающий, находящийся в этой зоне, не обладает хорошим броском (**рис.22**). После передачи мяча нападающему 5 защитник 1 рывком смещается к нему и препятствует обыгрышу в центр. Защитник 5 отвечает за лицевую линию и смещается в ее сторону. Защитник 3 смещается в трех секундную зону таким образом, чтобы перекрыть возможность выполнить передачу в эту зону или через нее и находится на одинаковом расстоянии от нападающих 1 и 3. Защитник 3 должен быть готов выдвигаться к любому из двух нападающих 1 и 3, если к ним пройдет передача от нападающего 5. Соответственно защитник 1 выдвигается к оставшемуся свободным нападающему 3 или 1.



Зона 3. Такая помощь часто встречается в играх команд самого высокого уровня (**рис.23**). После получения мяча центровым защитник 3 устремляется к нему и блокирует обыгрыш в центр. Защитник 5 смещается в сторону лицевой линии. Защитник 1 смещается в трех секундную зону с целью перекрыть ее. Защитник 1 должен быть готов выдвигаться к любому из двух нападающих 1 и 3, если к ним пройдет передача от нападающего 5. Соответственно защитник 3 выдвигается к оставшемуся свободным нападающему 3 или 1. Очень эффективная помощь из этой зоны возможна, когда на месте защитника 3 играет защитник, имеющий высокий прыжок. В этом случае он сможет помешать броску даже после обыгрыша центровым в лицевую, блокируя бросок из-за спин нападающего и защитника.

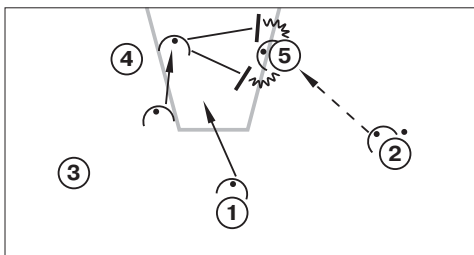


Зона 4. Хорошая неожиданная защита (**рис.24**). При обыгрыше в любую сторону защитник 4 выдвигается к нападающему и затрудняет бросок. Защитники 3 и 1 выполняют вращение.

Выше описаны основные принципы подстраховки против доминирующего центра. При подготовке к игре разбор действий защитников проводится более подробно. Например, отрабатывается комбинация помощи из двух

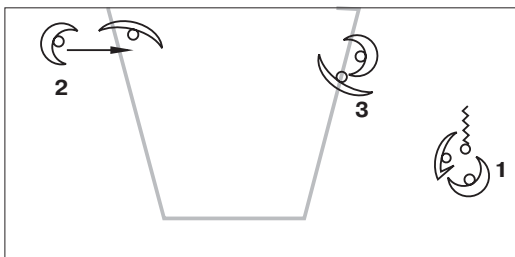
зон: 1 и 3. Причем, защитник 1 оказывает помощь своему партнеру на первом ударе и отходит к своему игроку. Защитник 3 оказывает помощь после третьего удара и так далее. Нужны максимально полные данные по игрокам соперника, чтобы удачно смоделировать игру в защите против конкретной команды.

В каждом случае оказания помощи партнеру у защиты могут возникнуть проблемы. Но мы осознанно идем на это, исходя из идеи построения защиты. Мы стараемся не дать забить легкий мяч в течении всей игры и согласны с тем, что соперник может забить и трех очковый бросок, когда наши защитники не успеют вернуться к нападающим после оказания помощи. Игра на игру не приходится и часто нужно вносить коррективы по ходу игры в сторону усиления или ослабления давления на периметре, коррекции принципов подстраховки. И здесь на передний план выходит умение тренера видеть, что происходит на площадке и своевременно вносить необходимые изменения в защитные построения.



Горизонтальный заслон внизу, наружу. Команды часто применяют это взаимодействие в каждой игре. Защищающаяся команда должна максимально противодействовать получению мяча на сильной стороне. Для успешных защитных действий необходимы согласованные действия трех-четырех игроков обороны (**рис. 25**).

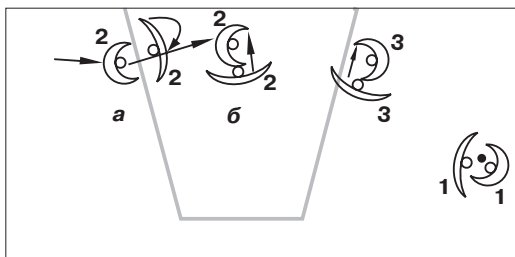
Нападающий 2 начал движение в сторону заслона - защитник 2 выполняет действие "толкай входящего" (**рис. 26 а**). Нападающему не выгодно обходить защитника справа и он будет стремиться сделать это слева. Защитник 2 после остановки нападающего и начала движения оппонента в сторону лицевой играет в закрытой правосторонней стойке.



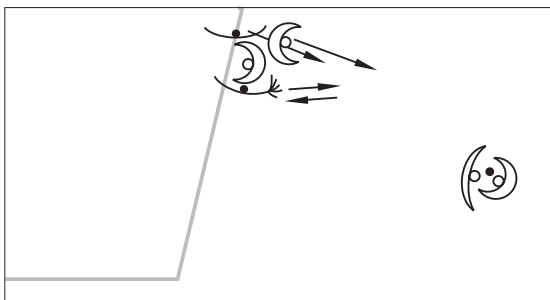
Выполнять защитное действие "повернись лицом к мячу" нет смысла. Защитник 2, используя контакт телом, направляет нападающего максимально далеко от

заслона в сторону лицевой линии. Защитник 3 грудью входит в жесткий контакт со своим игроком и старается сдвинуть заслон хотя бы на 10 сантиметров в сторону лицевой линии (**рис. 26 б**).

Нападающий 2 старается плечо в плечо пройти рядом с заслоном. Защитник 2, продолжая вытеснять нападающего от заслона, старается прорваться мимо заслона. Зашагивает правой ногой через правую ногу нападающего 3, протискивает прямую правую руку вдоль его правого бока и, используя тело нападающего как точку опоры для своей руки, отталкивается от него и старается догнать своего нападающего. Во время прорыва через заслон защитника 2 защитник 3 в течении одной секунды выполняет действие "помоги и вернись", противодействуя получению мяча



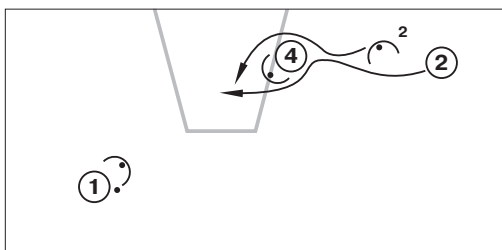
нападающим 2, а защитник 1 - передаче от нападающего 1 (**рис.27**). Игроки обороны дальней стороны готовы помочь защитнику 3.



Горизонтальный заслон внизу, внутрь, на слабой стороне.

Если нападающий 4 занимает позицию на нижних усах, то защитник 4 занимает позицию выше него, поддерживает с нападающим контакт телом, не теряя мяч из виду (**рис.28**).

Защитник 2 занимает позицию защитника на дальней стороне. При движении нападающего на заслон встречает его лицом, препятствует сближению с партнером и направляет его выше заслона. При движении нападающего 2 вокруг



заслона сверху, защитник 4 встречает его лицом и не дает ему ворваться в трех секундную зону кратчайшим путем, нарушая этим согласованность действий нападающих, сопровождает его с правой рукой, направленной на мяч, в течении 1 секунды, не теряя мяч из виду. Защитник 2 обходит заслон снизу и старается в кратчайший срок занять защитную позицию рядом со своим нападающим.

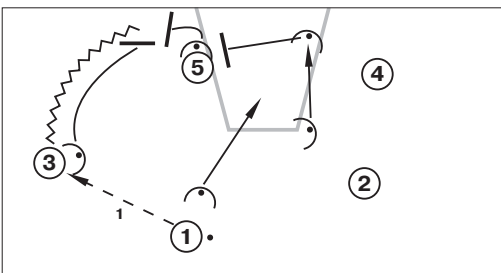
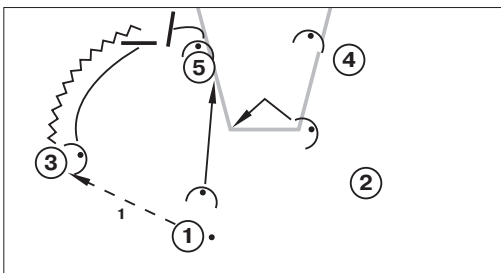
Проход в лицевую линию на стороне центрального.

Рассмотрим игровую ситуацию на **рис.29**. Атака развивается левым флангом. В этом случае возможны два варианта подстраховки игрока, играющего против дриблера.

Рассмотрим первый вариант.

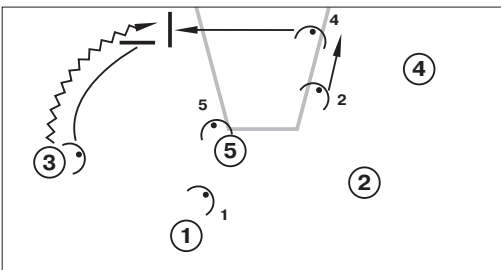
Нападающий №3 получает мяч на левом фланге. Защитник 3 направляет его в лицевую линию. При приближении игрока с мячом к зоне офсет подстраховка организуется от защитника №5. Защитник 1 его подстраховывает, а защитник 2 смещается в трехсекундную зону и готов перехватить передачи направленные в трех секундную зону и нападающим 1 и 2.

Второй вариант. Действия защитника 5 такие же, а защитники 1 и 2 выполняют вращение (**рис.30**).



Незавершенное вращение. Рассмотрим ситуацию на площадке, когда защищающаяся команда при проходе в лицевую линию не может организовать полноценную помощь друг другу (**рис.31**).

Нападающий 5 находится на фолах, а остальные нападающие находятся на периметре. При проходе в лицевую линию встречает дриблера защитник 4, защитник 2 прикрывает его игрока. Возникает опасность входа в трех секундную зону с дальней стороны нападающего 2. В этом случае важное значение имеют согласованные действия по предотвращению передачи в центр защитников 3 и 4, а также

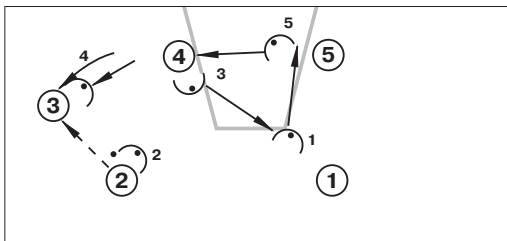


готовность защитника 5 встретить лицом входящего игрока.

Неправильная смена при горизонтальном заслоне внизу, наружу. Защитник 3 не смог выйти из под заслона, поставленного нападающим 4, и на его игрока вышел защитник 4 (рис.32).

Произошел размен игроками, при котором против маленького защитника 3 играет большой нападающий 4. Чтобы исправить это положение предлагаются следующие действия защиты.

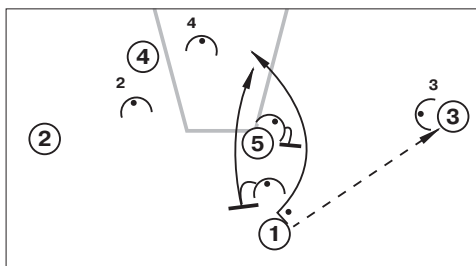
Защитник 5 переключается на нападающего 4, защитник 1 выполняет вращение к игроку 5, игрок 3 выходит к игроку 1.



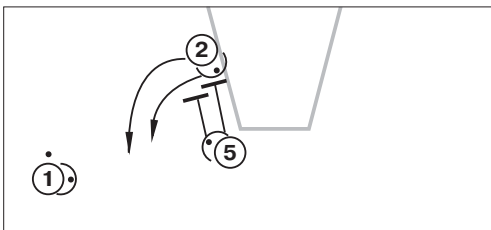
Вертикальный заслон вверху, вниз, на сильной. Нападающий 1 отдает пас партнеру 3 и старается навести своего защитника на заслон, поставленный нападающим 5, чтобы сыграть "отдал-вышел" (рис.33).

Защитник 1 после передачи мяча на фланг получает предупреждение от партнера 5: "Заслон сзади!" и занимает такую позицию, чтобы его оппонент не смог пройти мимо заслона слева и проходил мимо игрока 5 справа.

Это единственный случай, когда нападающему позволительно находиться между мячом и своим защитником. Защитник 5 занимает позицию между мячом и нападающим 5, удерживая с ним контакт и не позволяя получить мяч. При приближении нападающего 1, становится на его пути и принуждает его двигаться по большому радиусу и снова возвращается к своему игроку. Защитник 3 активно противодействует передаче в центр.

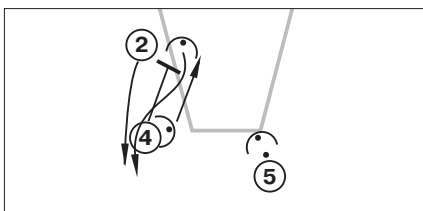


Сильная сторона, заслон сверху вниз. На **рис.34** рассматривается вариант, когда нападающий 2 получает заслон от партнера 5 вниз на сильной стороне вверх. Защитник 5, находясь в постоянном контакте с соперником, препятствует его движению по прямой в точку предполагаемого заслона. Защитник 2 смещается в сторону заслона и выдавливает своего оппонента от заслона. При контакте с заслоняющим переступает левой ногой через его левую ногу, прямую правую руку кладет на корпус нападающего и использует его как точку опоры при выходе из под заслона. Старается быстро занять защитную позицию перед своим игроком. Если нападающий 2 попытается вокруг партнера ворваться в трех секундную зону, то защитник 5 мешает ему это сделать своим корпусом так, чтобы защитник 2 смог восстановить защитную позицию.

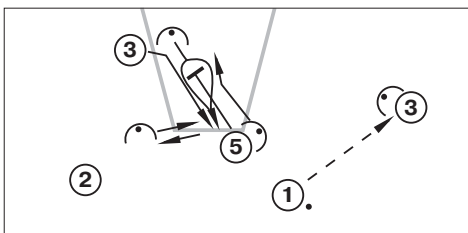


Если защитники 2 и 5 одного роста, то в этом случае будем меняться игроками.

Слабая сторона, заслон сверху вниз. На **рис.35** защитник 4 расположен так, чтобы видеть мяч и своего игрока. Как только нападающий 4 начинает двигаться вниз для постановки заслона, защитник сопровождает его, двигаясь параллельно. Когда нападающий 4 приближается к защитнику 2, защитник 4 отступает в сторону мяча на шаг, пропускает своего партнера между собой и нападающим и снова возвращается к своему оппоненту. Защитник 2 двигается к нападающему 2 и восстанавливает защитную стойку. При постановке заслона на слабой стороне будем стремиться не меняться игроками.

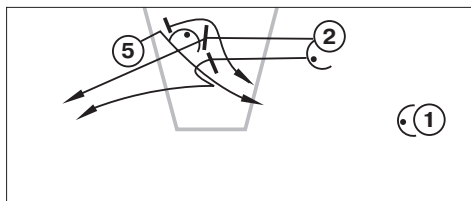


Диагональный заслон сверху вниз. Многие команды применяют такое взаимодействие. Обычно большой игрок ставит заслон маленькому, чтобы он мог получить мяч в районе фолов или выше (**рис.36**). Мы будем стремиться не допускать размен игроками в этом случае. Защитник 5 в жестком контакте телом со своим оппонентом не дает ему двигаться по прямой в точку предполагаемого заслона. При постановке заслона, защитник 5 отступает на шаг в сторону мяча, не теряет из виду нападающих 3 и 5, готов оказать кратковременную помощь своему партнеру 3 после выхода его оппонента из под заслона. После заслона противодействует получению мяча нападающим 5. Защитник 3 видит заслоняющего и старается проскользнуть мимо заслона. Защитник 2 готов оказать кратковременную помощь защитнику 2 при выходе его игрока из под заслона.



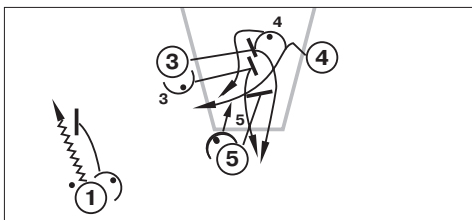
Горизонтальный заслон вдоль лицевой. Это взаимодействие часто встречается в играх команд самого разного уровня (**рис.37**) и ему нужно уметь жестко противодействовать.

Как только нападающий 2 ставит заслон защитнику 5, защитник 2 занимает позицию выше заслона. Не теряет мяч из виду, встречает нападающего корпусом и направляет его выше себя. Мешает ему двигаться по прямой. Быстро возвращается к своему игроку после выхода из за заслона защитника 5. Защитник 5 видя, что ему ставят заслон, опускается ниже и не пускает в лицевую своего оппонента, направляя его выше заслона. После того как нападающий 5 начинает обходить заслон, обходит заслон снизу и возвращается к своему игроку так быстро, как это возможно. Защитник 1 препятствует передаче, высоко поднимая руки. Возможна помощь от него после передачи.



Если защитники 2 и 5 одного роста, то в этом случае будем меняться игроками.

Заслон заслоняющему (рис.38). Защитник 4, когда видит заслоняющего 3, опускается ниже, жестко встречает своего игрока и направляет его выше заслона. Когда нападающий 4 проходит вокруг заслона, быстро обходит его с другой стороны и возвращается к нему.

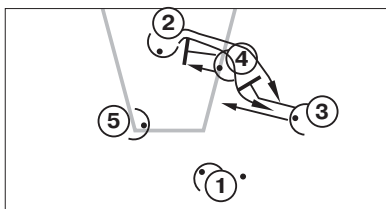


Защитник 3

становится на пути нападающего 4 и жестко встречает его телом, направляя его выше себя. После столкновения с нападающим 4 поворачивается так, чтобы видеть мяч и прорывается через заслон от 5-го с правой стороны в район фолов к своему нападающему. Защитник 5 препятствует движению нападающего 5 по прямой, в точку предполагаемого заслона, за счет положения тела и жесткого контакта, сопровождает его. Во время постановки заслона отходит от своего оппонента на шаг в сторону мяча, давая возможность защитнику 3 прорваться к своему игроку.

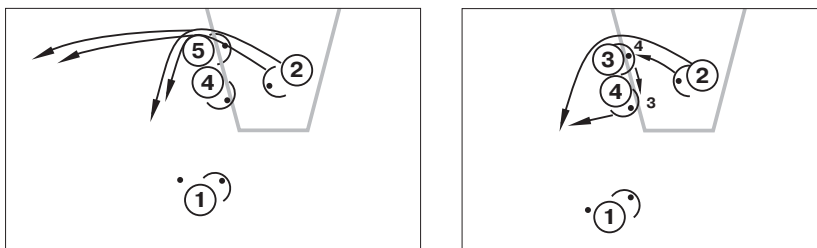
Двойной последовательный заслон (зигзагообразный).

Эта ситуация часто встречается в играх различных команд (рис.39). Игроки должны быть готовы к ней и энергично препятствовать успешным взаимодействиям соперника. Защитник 4, как только нападающий 2 начинает прорезку возле заслона от 4-го, занимает позицию выше своего оппонента, поддерживая с ним жесткий контакт. Не позволяет 4-му рвануться в трех секундную зону и находится в готовности помочь в 3-х секундной зоне партнеру 2. Защитник 3 при движении нападающего 3 на заслон занимает позицию выше него, поддерживает с ним жесткий контакт, не позволяет ему совершить рывок к мячу, постоянно видит мяч. В момент постановки заслона отходит от своего нападающего на один шаг в сторону мяча, позволяя своему партнеру прорвать к нападающему 2. Готов оказать ему помощь, в случае если он долго прорывается через заслон. Защитник 2 преследует нападающего ниже заслона от 4-го. При прорыве через заслон от 3-го выбирает оптимальный маршрут движения. Защитник 2 должен быть



агрессивным при проходе мимо заслонов. В случае если защитники 2 и 3 одного роста, то будем меняться игроками на втором заслоне.

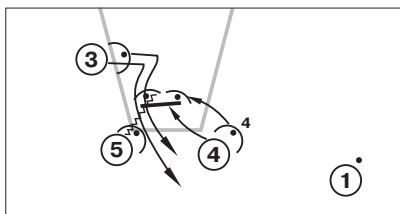
Двойной заслон внизу. При двойном заслоне снизу мы будем прорываться ниже заслона (**рис.40**) или меняться (**рис.41**). В первом случае защитник 2 начинает вытеснять корпусом своего



нападающего от заслона в сторону лицевой линии. При приближении нападающего 2 защитник 5 делает шаг в сторону лицевой для того, чтобы направить нападающего 2 дальше от заслона и ближе к лицевой линии. Как только нападающий начинает его огибать - возвращается к своему игроку. Защитник 2 прорывается к своему игроку. Защитник 4 находится выше двойного заслона, видит мяч и нападающего 2. Он препятствует выполнению передачи своему игроку и готов оказать кратковременную помощь партнеру 2, если он задержался с выходом через заслон.

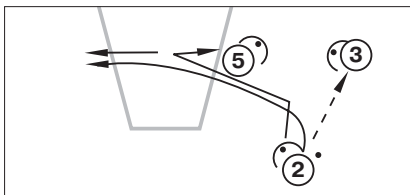
Во втором случае (**рис.41**) при движении нападающего 2 на заслон защитник 2 начинает действовать так же, как и в первом случае, но при приближении к заслону не огибает его, а остается с игроком 3. Защитник 3 переключается на игрока 2, а защитник 4 - на игрока 4.

Двойной заслон вниз в районе фолов (рис42). Нападающие 4 и 5 направляются вниз в 3-х секундную зону для постановки заслона для игрока 3. Защитники 4 и 5, находясь в постоянном контакте со своими игроками препятствуют их движению по прямой. Защитник 5 останавливается за спиной у нападающего 5, а защитник 4 играет в 3/4 сбоку от своего оппонента. Защитник 5 при приближении к заслону



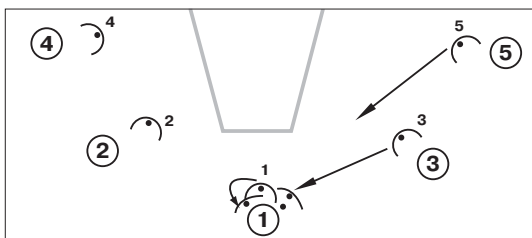
нападающего 3 делает шаг вправо и заставляет его двигаться дальше от заслона. После изменения направления нападающим защитник 5 открывает проход для защитника 3. Защитник 3 следует за нападающим. Если защитники 3 и 4 одного роста, то можно меняться игроками.

Прорезающий с сильной стороны. Рассмотрим игровой момент, когда помощь центрному может быть оказана защитником, который сопровождает игрока, уходящего на дальнюю сторону мимо центрного через 3-х секундную зону (**рис. 43**). Защитник 2 преследует своего игрока и не дает ему получить передачу от нападающего 5. Когда нападающий 2 достигает середины 3-х секундной зоны и продолжает движение на дальнюю сторону, защитник 2 может прекратить сопровождение, вернуться назад и оказать кратковременную помощь своему партнеру 5. Особенно своевременным этот прием будет тогда, когда до конца владения мячом остается 2-3 секунды.



Пять на периметре. Команды, имеющие очень сильного лидера, который может обыграть соперника в любую сторону на ведении, выполнить бросок с любой дистанции, часто применяют в концовках периодов или матчей расстановку пять на периметре. Для Бодирог - в Сербии и Черногории, "Барселоне", для Раевского - в МБК "Николаев". При такой расстановке организовать подстраховку очень сложно. Но допустить, чтобы лидер беспрепятственно забивал мячи на последних минутах, очень опасно. Прежде всего, будем стараться не дать получить мяч лидеру, играя с ним за получение. После получения мяча необходимо рисковать и организовать двойной отбор, оставляя не прикрытым того игрока, который либо не имеет стабильного броска, либо играющего в настоящий день неудачную игру, либо только вышедшего на замену. Вариантов много и тренер должен выбрать, по его мнению, оптимальный. На **рис. 44** защитник 3 с поднятыми руками атакует вдвоем нападающего 1. Защитник 5 смещается в сторону мяча, не теряя из виду нападающих 5 и 3. Защитники 1 и 3, расположившись уступом, направляют лидера на левый фланг, максимально затрудняя ведение и передачу вправо, где один защитник играет против двух нападающих. Если во

время движения защитника 3 к нападающему или нахождения его рядом, следует передача на правый фланг, то к нападающему 3 совершает рывок защитник 1, а защитник 5 возвращается к своему игроку.

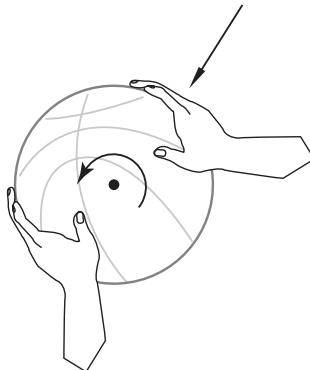


Упражнения

Ничейный мяч

Реакция на мяч у игроков должна быть однозначной и моментальной. Катится он по полу, прыгает, неожиданно появляется в поле зрения - игрок должен быстро среагировать на ситуацию "ничейный мяч" и предпринять действия, направленные на то, чтобы мяч оказался у его команды.

Часто в игре возникают ситуации, когда за мяч борются два игрока, которые пытаются вырвать его друг у друга. Необходимо игрокам объяснить и показать, что мяч из рук соперника **выкручивается!** Кисти расположены на мяче напротив друг друга (**рис 1**). Пальцы широко разведены. Игрок, крепко сжимая мяч, начинает крутить его в руках



через центр мяча, находящейся на одинаковом расстоянии от кистей рук и перпендикулярно к предплечьям. Выкручивание можно производить по направлению к любой из рук, обычно в сторону слабой. Одновременно с выкручиванием производится вырывание. Наиболее сильный захват получается тогда, когда после начала выкручивания одна рука касается мяча и кистью и предплечьем.

№1. Пара мяч. Игроки расположены лицом друг к другу, держатся за мяч двумя руками. Локти согнуты в локтях, но предплечья мяча не касаются. Ноги согнуты. По команде: "**Мяч!**" начинается борьба за мяч.

- Упражнение выполняется на счет. Проигравший отжимается, приседает и т.п.

- Игроки расположены боком (равные условия) на указанной дальности от кольца. После борьбы за мяч - игра 1*1.

№ 2. Пара мяч. Игроки расположены на одинаковом расстоянии от мяча, который лежит на полу. По команде: "**Мяч!**" начинается борьба за мяч.

- Упражнение выполняется на счет. Проигравший отжимается, приседает и т.п.

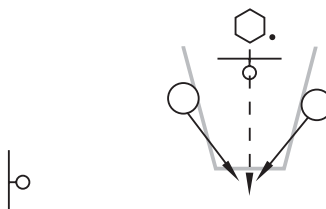
- Игроки расположены боком (равные условия) на указанной дальности от кольца. После борьбы за мяч - игра 1*1.

№ 3. Два игрока расположены на усах, тренер с мячом находится за лицевой (**рис 2.**). Мяч посылается посередине между игроками (катится, прыгает) или остается к рукам. Борьба за мяч начинается по команде: "**Мяч!**".

- Игроки расположены лицом друг к другу, мяч видят.

- Игроки расположены спиной друг к другу, мяч не видят.

- После борьбы за мяч, разрешено атаковать любое из двух соседних колец. Если игра ведется на счет (обычно до трех), то атаковать можно любое кольцо в любой очередности. Очень интересное упражнение, которое с удовольствием выполняют игроки.



№4. Тренер с мячом располагается в любом месте под кольцом. Игрок должен выкрутить мяч у тренера и атаковать корзину с ударом или без удара.

Хватательный рефлекс очень важен в баскетболе. Для его развития и закрепления служат перечисленные упражнения. Но этого недостаточно. Работа с отягощениями, на перекладине, лазание по канату значительно развивают этот навык. Хороши прикладные упражнения, в которых любой мяч подвешивается на необходимой высоте, лучше на мощную резину или пружину, таким образом, чтобы игрок в прыжке схватил мяч двумя руками и, преодолевая сопротивление, опустился с ним на пол или повис на максимальное время.

"Скольжение", "полу максимум", "нос в грудь"

№1 . Степ на месте на носках в защитной стойке. В зависимости от уровня физической подготовки игроков и задач, стоящих на данной тренировке, организовать упражнение можно по-разному:

- Степ на месте в течении 15 (20,25,30) секунд. Отдых - 10 секунд. Можно лежа на полу, ноги вертикально, встряхивание.
- Степ на месте. Серия: 10-15-20-25-20-15-10 секунд. Отдых - 10 секунд между каждой микросерией.

№2 . Степ на месте пятками, не отрывая носок от пола. Вариации те же, что и в предыдущем упражнении.

Акценты: *ширина постановки ног, работа рук, спина.*

№3. Перемещения в защитной стойке вправо-влево-вправо. Техника - степовая, на носках. Работа рук.

№4. В парах, узкий коридор (ширина - 3-3,5метра). От лицевой до лицевой. Нападающий медленно перемещается змейкой. Защитник двигается в защитной стойке, руки за спиной, техника перемещений - степовая.

Акценты: нос в грудь, пол шага опережать, спина, дистанция.

№5. В парах, узкий коридор (ширина - 3-3,5метра). От лицевой до лицевой. Нападающий медленно перемещается змейкой. Защитник двигается в защитной стойке, руки за спиной, техника перемещений - скольжение.

Акценты: нос в грудь, пол шага опережать, спина, поворот стопы, ближней к направлению движения, в сторону движения, дистанция.

№ 6. Пара мяч, узкий коридор (ширина - 3-3,5метра). От лицевой до лицевой. Нападающий медленно ведет мяч змейкой. Защитник двигается в защитной стойке, одна рука за спиной, а вторая - активно атакует мяч. Техника перемещений - скольжение. Смена положения рук после прохождения площадки.

Акценты: нос в грудь; пол шага опережать; спина; поворот стопы, ближней к направлению движения, в сторону движения; дистанция. Рука - штык, который постоянно старается коснуться мяча. Ладонь развернута вверх.

№7. Пара мяч, узкий коридор (ширина - 3-3,5метра). От лицевой до лицевой. Нападающий медленно ведет мяч змейкой. Защитник двигается в защитной стойке. Техника перемещений степовая. Ноги активно атакуют мяч. Руками играть нельзя.

Акценты: нос в грудь, пол шага опережать, спина, дистанция.

№8. Пара мяч, узкий коридор (ширина - 3-3,5метра). От лицевой до лицевой. Нападающий медленно ведет мяч змейкой. Защитник двигается в защитной стойке, активно атакует мяч рукой. При движении вправо относительно защитника - левой рукой, при движении влево - правой. Техника перемещений - скольжение.

Акценты: нос в грудь, спина, поворот стопы, ближней к направлению движения, в сторону движения, дистанция. Рука - штык, который постоянно старается коснуться мяча. Ладонь развернута вверх. Правильная, максимально агрессивная работа рук. На выбивании мяча - не проваливаться.

№9. Пара. У каждого мяч. Узкий коридор (ширина - 3-3,5метра). От лицевой до лицевой. Нападающий медленно ведет мяч змейкой. Защитник двигается в защитной стойке, активно атакует дриблера своим мячом, который держит двумя руками. Бросать мяч нельзя. Техника перемещений - скольжение.

Акцент: активная атака на мяч.

№10. В парах. Защитная стойка. Степовая техника. Коснуться любой рукой ноги соперника ниже колена. До 5-7ми касаний.

№11. Кондиционное. Игроки расположены за лицевой линией в колоннах по 3-и.

Скольжение до центра поля, свисток - рывок до лицевой лицом вперед, рывок в обратную сторону до лицевой, скольжение и т.д.

№12. Кондиционное. Игроки расположены за лицевой линией в колоннах по 3-и. Степ на месте, рывок до центра поля, от центра движение спиной вперед до лицевой, за лицевой - 10 прыжков на двух ногах с подносом ног к груди.

Упражнений на поддержание и развитие физических кондиций игроков много и придумать можно еще больше. Главное - понимать, над каким вопросом работаем, и какая нагрузка необходима на данной тренировке.

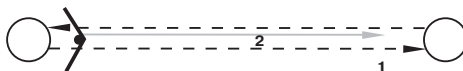
№13. Игра 1*1 от центра поля (на всю площадку). Основное внимание уделяем правильной работе ног и рук.

"Максимум", прыжок за мячом

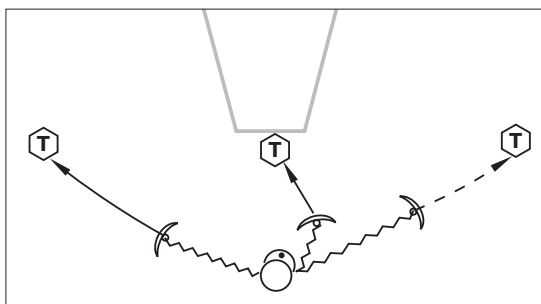
Невозможно организовать агрессивную защиту без активной игры на мяче. Благоприятная ситуация по затруднению развития атаки соперника возникает тогда, когда нападающий теряет ведение. В этот момент необходимо активно атаковать игрока без ведения и максимально препятствовать выполнению передачи или броску. Как только нападающий заканчивает ведение, не выполнив бросок или передачу, защитник обязан, активно работая руками на выбивание снизу вверх, и приблизившись к нему вплотную ("**живот к животу**"), активно атаковать противника без нарушений правил, заставив его повернуться боком или спиной к кольцу, и противодействовать передаче или броску.

Если нападающий отдал мяч партнеру из описанной ситуации, то создается опасный момент для защиты. Нападающий может совершить рывок к мячу перед защитником и получить обратную передачу. Чтобы подобная ситуация не возникла, защитник выполняет прыжок за мячом. После передачи мяча, защитник прыжком, во время полета мяча, смещается в сторону передачи таким образом, чтобы не дать возможность нападающему совершить рывок и оказаться между игроком с мячом и собой. Защитник играет в закрытой стойке, смотрит в пол через левое плечо в точку, которая находится по середине между двумя нападающими. Если нападающий предпримет попытку ворваться к кольцу, пробегая перед игроком с мячом, защитник, за счет положения тела и работы ног должен направить его таким образом, чтобы движение потеряло остроту и смысл. При движении нападающего за спину защитник старается отработать в закрытой стойке и не дать своему оппоненту получить мяч. Если двигаться в закрытой стойке спиной вперед защитник не успевает, то он выполняет действие "повернись лицом к мячу" и меняет стойку.

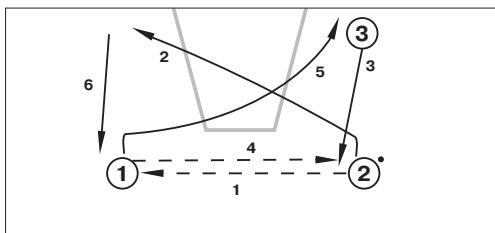
№1. "Бык" или "собачки" (**рис. 3**). Известное упражнение: два пасующих, один перехватчик. Необходимо в этом упражнении разрешать игроку с мячом отдавать пас только через 2-3 секунды после приближения защитника.



№2. В парах от центра поля (**рис. 4**). Нападающий выполняет ведение мяча в сторону тренера. Защитник активно играет на мяче. Нападающий должен остановиться и, укрывая мяч, выполнить несколько вращений на месте. Защитник играет "максимум". После передачи мяча тренеру, защитник выполняет прыжок за мячом и не дает нападающему получить мяч перед собой.



№3. Три на три (**рис. 5**). Нападающий 2 отдает пас партнеру 1 и врывается в 3-х секундную зону. Защитник 1 выполняет прыжок за мячом и не дает нападающему получить мяч перед собой. Нападающий 3 поднимается на место нападающего 2 и ему следует передача. В зону врывается нападающий 1, а защитник 1 выполняет прыжок за мячом и препятствует получению обратной передачи перед собой. После 5-7 передач разрешена атака.



Догнать, обогнать, встретить лицом

Одно из основных и самых простых защитных действий, которому необходимо учить с самого начала занятий баскетболом. К сожалению, многие игроки дорастают до старшего возраста и не выполняют это действие правильно.

Действие должно выполняться очень быстро. Голова поворачивается в сторону центра поля таким образом, чтобы видеть и игрока, за которого отвечаешь, и мяч.

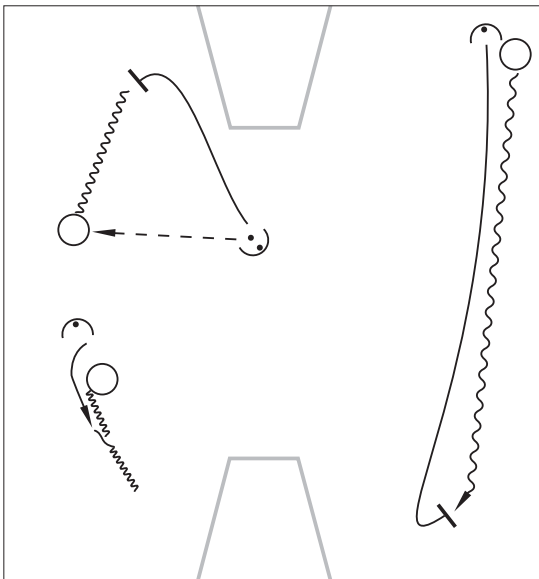
Догнав игрока, который применяет ведение, защитник должен обогнать его, встретить лицом и перейти к "скольжению".

№1. Игроки расположены в двойках-пятерках за лицевой линией. До центра поля выполняется ускорение, голова поворачивается в сторону кольца, от которого бегут игроки. На правом фланге - через левое, а на левом - через правое плечо. В центре выполняется разворот на 180 градусов двумя шагами, бег спиной вперед (высоко поднимать пятки) до лицевой.

№2. Пол площадки. Защитник и нападающий расположены рядом или защитник немного отстает (**рис.6**). По команде нападающий начинает ведение мяча на полной скорости, а защитник старается его догнать, обогнать и встретить лицом. Игра 1*1.

№3. От центра поля (**рис.6**). Защитник отдает пас нападающему и выполняет действие догнать, обогнать, встретить лицом.

Если защитник не успевает догнать и обогнать нападающего, то он может постараться выбить мяч сзади.

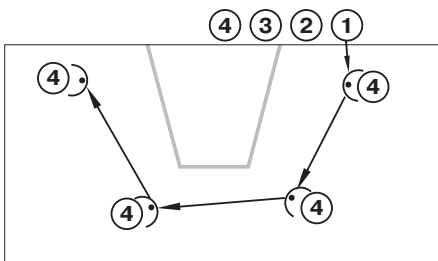


№4. Нападающий ведет мяч на малой или средней скорости (**рис 6**). Защитник бежит сзади него, догоняет и выбивает мяч после отскока от пола. Если нападающий ведет мяч правой рукой, то защитник выбивает его левой, если левой - то правой. Кисть выбивающей руки разворачивается в сторону мяча, пальцы направлены вниз. Смена после выбивания.

Игра на мяче

Нападающий находится в **положении тройной угрозы**. В подразделе индивидуальной техники мы останавливались на особенностях защитной стойки защитника и на возможных положениях ног и тела относительно нападающего. При выполнении упражнений необходимо следить за правильным выполнением действий защитника.

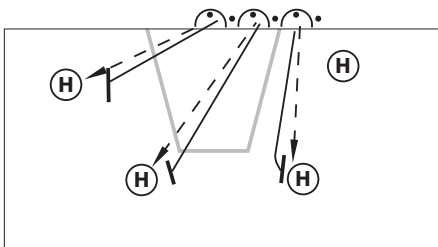
№1. Защитники находятся за лицевой линией. Четверо игроков находятся в позициях нападающих, играющих на периметре (**рис. 7**). Защитники по очереди выходят к нападающим и занимают защитную позицию. Тренер контролирует правильность стойки, дистанцию и расположение относительно каждого нападающего.



№2. Защитники с мячами находятся за лицевой линией. Нападающие расположены на периметре (**рис. 8**). Защитник передает мяч нападающему и выходит к нему. Порядок действий защитника:

- рывок после передачи, движение осуществляется не по прямой, а по небольшой дуге. Смещаясь немного в центр, защитник уже готовится направлять нападающего в лицевую.

- при приближении к нападающему замедляет движение, переходит на шаг короткими и быстрыми



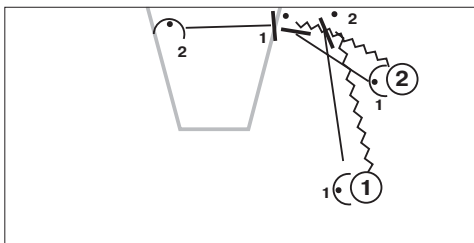
шагами на носках, прямые руки держит над головой (от прямой передачи под кольцо)

- при достижении расстояния вытянутой руки защитник принимает положение "ноги параллельно боковой" или "нос в плечо"

Тренер анализирует действия защитника, проверяет его положение относительно нападающего, исправляет ошибки. После этого разрешается игра 1*1.

№3. Защитник передает мяч нападающему из рук в руки и начинается игра 1*1 (**рис.9**).

Если нападающий находится в позиции 1, то защитник должен стараться направить нападающего в точку 2, а если нападающий находится в позиции 2, то - в точку 1. Движение нападающего в центр - грубейшая ошибка защитника.



Защитнику будет значительно легче понять философию своей игры на фланге, если в упражнение добавить защитника 2, который находится внизу на слабой стороне (**рис.9**). Защитник 2 помогает партнеру, когда нападающий прорывается в лицевую: "Помогу!".

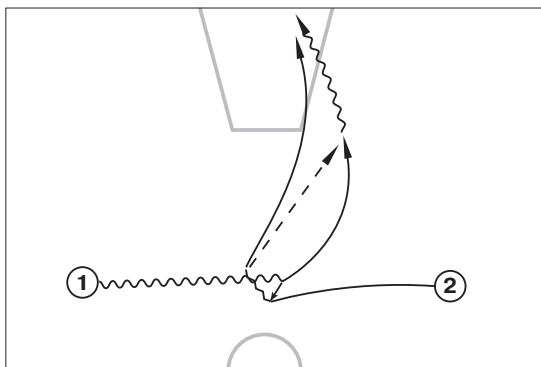
Блокировка броска нападающего

В различных игровых ситуациях блокировка выполняется с использованием двух основных приемов: блокировка после двойного шага и блокировка при прыжке с двух ног после напрыжки. Защитник выпрыгивает или одновременно с нападающим или немного позже, что более приемлемо. Во втором случае, вероятность среагировать на финт исключается, но очень важно не опоздать.

а) защитник выпрыгивает, толкаясь одной ногой, под кольцом

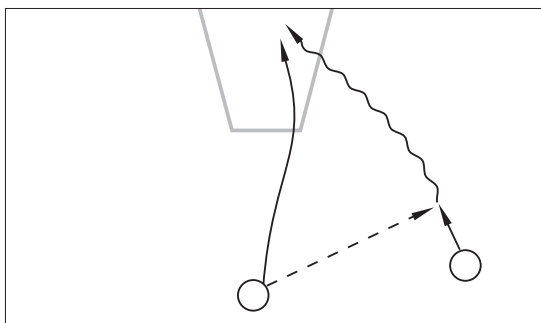
№1. Игрок 1 ведет мяч правой рукой навстречу игроку 2 (**рис. 10**). Выполняет передачу из рук в руки и устремляется к щиту по правой стороне площадки. Игрок 2 выполняет один удар в пол левой рукой, отдает передачу с ударом о пол игроку 1 и ускоряется за ним, стараясь накрыть бросок в корзину левой рукой, выпрыгивая с левой ноги. После приземления ставит спину и подбирает мяч.

Аналогично с другой стороны.

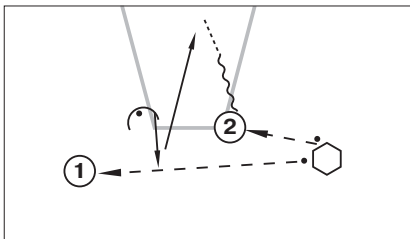


№2. Защитник отдает пас нападающему, который начинает ведение правой рукой и атакует корзину (**рис 11**). Защитник догоняет его и блокирует бросок левой рукой, толкаясь правой ногой. После броска - постановка спины.

Аналогично с другой стороны.



№3. Тренер с двумя мячами в руках расположен так, как показано на **рис. 12**. Один нападающий расположен на слабой стороне, а второй - в районе фолов, ближе к тренеру. Защитник старается перехватить первую передачу от тренера нападающему 1 левой рукой. После первой передачи следует вторая нападающему 2, который после получения мяча выполняет проход с одним ударом и атакует корзину справа. Защитник после противодействия первой передаче разворачивается лицом к мячу и старается накрыть бросок второго нападающего левой рукой.



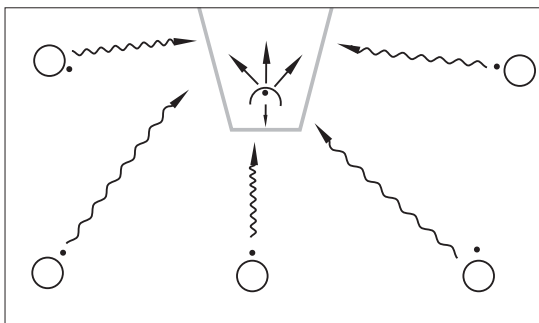
б) защитник выпрыгивает с двух ног под кольцом

№4. Защитник находится в 3-х секундной зоне. Игроки с мячами по очереди начинают ведение с периметра. Им разрешена атака после двойного шага из 3-х секундной зоны. Защитник встречает нападающего на границе зоны, отступает назад и старается блокировать бросок после двойного шага нападающего (**рис. 13**).

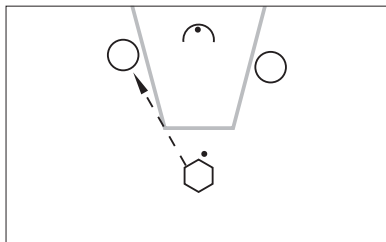
Работа ног защитника.

Если нападающий выполняет последний шаг **вправо** от защитника, то защитник выполняет прыжок с двух ног, делая первый шаг правой ногой в сторону прохода, а второй - левой. Блок - шот

выполняется левой рукой. Если проход осуществляется **влево** от защитника, то прыжок выполняется левая - правая, а блок - шот - **правой рукой**. После блокировки броска выполняется постановка спины.

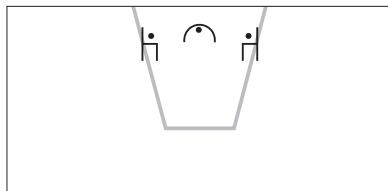


№5. Два игрока стоят на нижних усах. Защитник занимает место между ними спиной к кольцу. Тренер с мячом находится в районе фолов (**рис 14**). После его передачи любому из двух игроков, они должны выполнить бросок в корзину после одного шага. С правой стороны нападающий толкается левой ногой и бросает мяч правой рукой. С левой стороны игрок толкается правой ногой и бросает мяч левой рукой. Задача защитника блокировать бросок.



Работа ног такая же, как в упражнении 4.

№6. Два игрока с мячами сидят на стульях в районе нижних усов лицом к кольцу. Защитник находится по центру на расстоянии 0,5 - 1,0 метра от кольца (**рис 15**). По команде тренера один из них выполняет бросок в кольцо с ударом о щит. Задача защитника состоит в том, чтобы в прыжке с двух ног блокировать бросок. Прыжок производится после выполнения напрыжки в сторону бросающего. В левую сторону: левая - правая, блок правой рукой. В правую сторону: правая - левая, блок левой рукой.



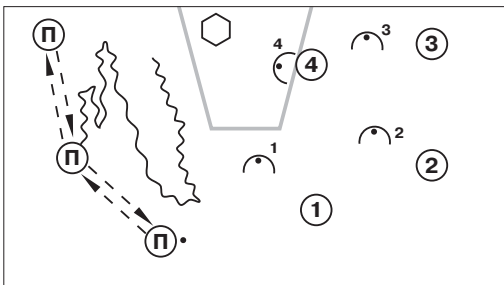
в) блокировка броска со средней или с дальней дистанции

Нападающий получает мяч на периметре, защитник выдвигается к нему с целью помешать броску. В этом случае прыжок может выполняться как с одной ноги, так и с двух ног. Это будет зависеть от конкретной игровой ситуации. Важно при этом не получить фол после того, когда бросок выполнен. Для этого правшу необходимо накрывать правой рукой, а левшу - левой. При таких действиях защитник после попытки блокировки броска приземляется рядом с нападающим, а не валится на него.

№7. Пара мяч. Нападающий находится на периметре на расстоянии 3-7 метров. Защитник находится за лицевой линией с мячом. Отдает пас нападающему, который выполняет бросок. Задача защитника блокировать бросок и не получить фол. Расстояние до кольца выбирается таким образом, чтобы нападающий успел произвести бросок.

Видеть мяч

№1. Три игрока передают мяч друг другу на левом фланге. Четверо нападающих и их защитники расположены на правом, а тренер под кольцом (**рис. 16**). Нападающим перемещаться нельзя. После каждой передачи, во время полета мяча защитники быстро меняют стойку, а тренер проверяет правильность положения защитников и указывает направление следующей передачи.

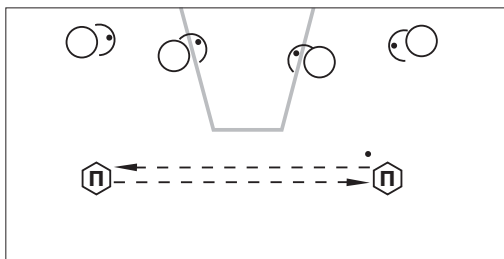


Это же упражнение, но нападающим разрешено перемещаться на фланге.

№2. Защитники и нападающие расположены так же, как в предыдущем упражнении, но на левом фланге мяч перемещается за счет ведения, которое выполняет тренер или назначенный игрок. Действия защитников те же. Упражнение выполняется справа и слева.

№3. Два пасующих передают мяч друг другу. Нападающие не двигаются (**рис. 17**). После каждой передачи защитники меняют свое положение на площадке во время полета мяча.

Это же упражнение, но нападающим разрешено перемещаться сначала на своем фланге, а затем и меняться флангами.



Постановка спины

В разделе "индивидуальная техника" о постановке спины уже было сказано, но есть необходимость некоторые положения напомнить, а некоторые усилить.

Для того чтобы игрок хорошо выполнял постановку спины, необходимо поработать над тремя вопросами:

1. Научить его технике выполнения приема.
2. Приучить после броска смотреть не на мяч, а на игрока.
3. Научить **думать** на площадке и **предвидеть** возможные ситуации после выполнения броска.

Очень многое зависит от интеллекта игрока. Но в любом случае, большая работа приносит свои плоды. И если игрок усвоил порядок мыслей и действий при постановке спины, то это остается на всю его спортивную карьеру.

В основе лежит работа ног, доведенная до автоматизма. Не жалейте время на выполнение простых упражнений, объяснения и показ. Все в комплексе способствует быстрому и качественному усвоению навыков.

№1. Игроки выполняют степ на месте. По команде тренера они имитируют постановку спины без нападающего тремя способами: прыжком, двумя-тремя шагами, после встречи лицом.

№2. Защитник в низкой стойке расположен спиной к нападающему и находится с ним в контакте. Мяч находится на расстоянии 1,5-2,5 метра. По команде нападающий прорывается к мячу, а защитник удерживает его на спине. Можно в двойках, тройках, четверках и т. д. Возможны различные продолжения с атакой кольца.

№3. В парах. Защитник и нападающий. Защитник выполняет степ на месте. По команде тренера игрок ставит спину указанным способом.

То же, но по команде тренера нападающий начинает движение к кольцу. Расстояние между игроками варьируется.

№4. В парах. Защитник, нападающий. Нападающий после команды: стоит на месте, расстояние вытянутой руки; начинает движение только вправо, только влево. Защитник выполняет постановку спины указанным способом. Расстояние между игроками

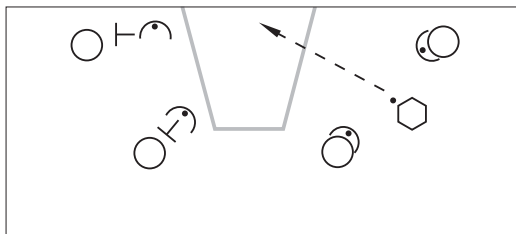
варьируются. После закрепления навыков поворотов можно разрешить нападающему двигаться в любую сторону. Можно 1*1, 2*2, 3*3 и т. д.

№5. В парах. Нападающий ведет мяч и выполняет бросок с указанной тренером дистанции. Защитник сопровождает нападающего ("полу максимум") и после броска ставит спину.

№6. Постановка спины при пробитии фолов 3*3.

№7. Два защитника, два нападающих находятся на сильной стороне (**рис. 18**). Тренер (один из игроков) выполняет бросок. Постановка спины.

№8. Два защитника, два нападающих находятся на слабой стороне (**рис. 18**). Тренер выполняет бросок. Постановка спины.

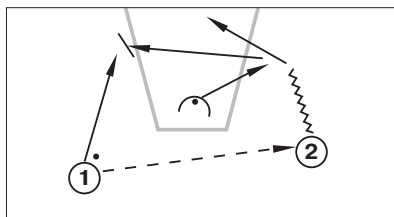


№9. Четверо защитников, четверо нападающих (**рис. 18**). Игроки по очереди выполняют броски в корзину. Постановка спины.

№10. Игра 1*1, 2*2, 3*3 без ведения на одно кольцо на счет. Проигравшие наказываются.

№11. Расстановка игроков такая же, как в упражнении 18. Передачи по периметру, мячи не перехватываются, нападающие местами не меняются. Защитники занимают правильные защитные позиции. По команде тренера выполняется бросок.

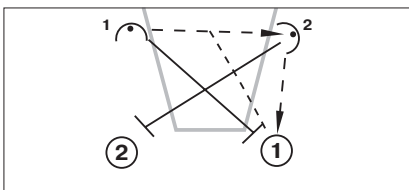
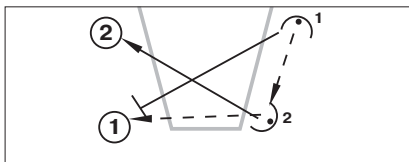
№13. Два нападающих против одного защитника (**рис. 19**). Броски разрешены только из за пределов 3-х секундной зоны. Постановка спины игроку, который не выполнял бросок.



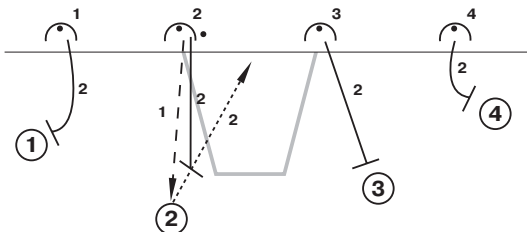
№14. Игра 1*1, 2*2, 3*3, 4*4, 5*5. Основной акцент - постановка спины. Различные условия стимулирования игры в защите.

№15. Защитник с мячом находится за лицевой линией. Нападающий на расстоянии 3-6 метров от кольца. Защитник отдает ему пас и совершает рывок к нападающему, который сразу выполняет бросок. Защитник приближается к нападающему короткими, быстрыми шагами с высоко поднятыми руками. Ставит ему спину после выполнения броска.

№16. Два защитника, два нападающих (*рис. 20 а, б*). Защитник 1 передает мяч защитнику 2 и совершает рывок к нападающему 1. Защитник 2 передает мяч нападающему 1 и совершает рывок к нападающему 2. Нападающий 1 выполняет бросок по корзине. При приближении к своим игрокам защитники используют степовую технику (короткие быстрые шаги на носках), при этом защитник 1 держит руки прямыми над головой ("клоус аут"), чем препятствует прямой передаче под кольцо и броску. После набора необходимой дистанции защитник 1 принимает положение **"игра на мяче при тройной угрозе"**. Защитник 1 на рис. 20а играет в закрытой стойке, видит мяч, а на рис. 20б играет на слабой стороне, видит мяч и готов оказать кратковременную помощь партнеру в случае прохода в центр.

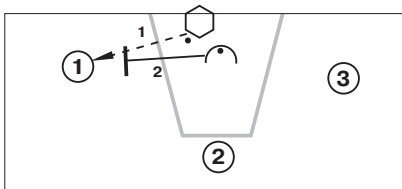


№17. Четверо защитников находится за лицевой линией, а нападающие - на периметре (*рис. 21*). Один из нападающих выполняет бросок по кольцу. Защитники выходят к своим оппонентам и ставят спину.

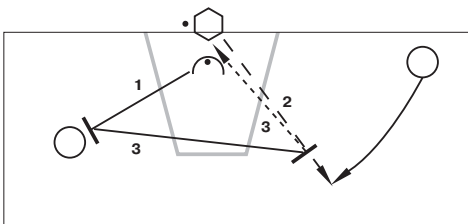


ЗДЕСЬ

№18. Тренер с мячом стоит за лицевой линией (**рис.22**), и называет номер нападающего, который должен коснуться мяча. Защитник его встречает, ставит спину и не пускает к мячу.

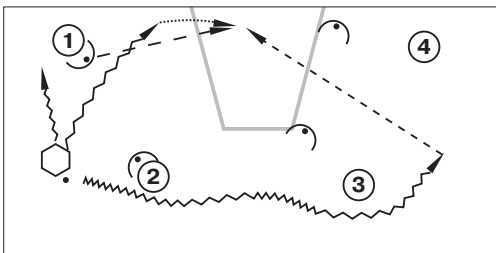


№19. Защитник находится под кольцом, два нападающих - на периметре (**рис.23**). По команде защитник ставит спину нападающему 1. Тренер отдает пас нападающему 2, который выполняет бросок. Защитник ставит спину нападающему 2. Можно усложнить упражнение, если нападающих будет три, а у тренера будет два мяча.



№20. На периметре находится 2,3,4 нападающих. Защитники размещены так, как показано на рис 18. Тренер выполняет бросок. Защитники ставят спину, смещаясь по кругу.

№21. Защитники и нападающие (от 1-го до 5-и). Тренер ведет мяч в любом направлении и выполняет бросок (**рис24**). Нападающие стоят на месте. Защитник или защитники занимают позиции в защите в соответствии с положением мяча. После броска - постановка спины. По мере усвоения материала можно разрешить нападающим двигаться. Сначала с маленькой скоростью, потом со средней и в завершение - на максимальной.



Практически можно создать все основные ситуации игры в защите, которые могут быть.

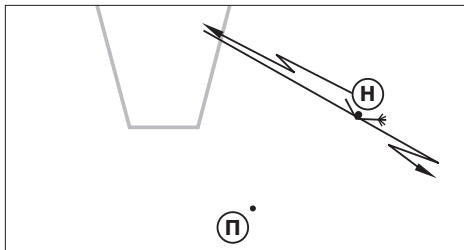
Игра за получение на сильной стороне

а) на периметре

№1. В тройках. Пасующий, защитник, нападающий (*рис.25*). Нападающий имеет право двигаться от боковой линии до угла щита. Нельзя получать мяч из рук в руки. Защитник играет в закрытой правосторонней стойке, правая рука находится на линии мяча.

№2. Два на два, три на три на $1/2$ площадки. Акцент: игра в защите за получение мяча.

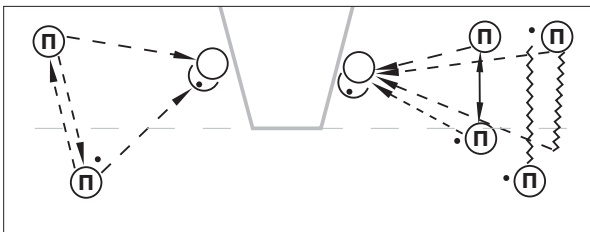
№3. Два на два, три на три на всю площадку без ведения. Акцент: игра в защите за получение мяча.



б) в позиции центра

№1. Нападающий находится на правом фланге (*рис.26*). Пасующий передает мяч центральному, сначала находясь выше линии фолов, а затем - ближе к углу площадки.

№2. Два пасующих находятся на левом фланге и передают мяч друг другу (*рис.26*). После каждой передачи защитник меняет позицию, передвигаясь двумя шагами перед центровым.

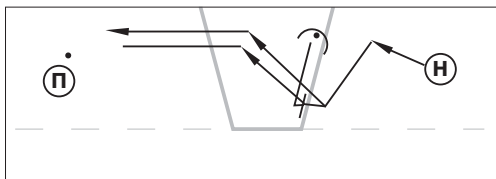


№3. Нападающий находится на правом фланге (*рис.26*). Пасующий перед выполнением передачи выполняет ведение к лицевой линии или от лицевой. Защитник меняет позицию, передвигаясь перед нападающим в тот момент, когда мяч, центральной и кольцо находятся на одной линии.

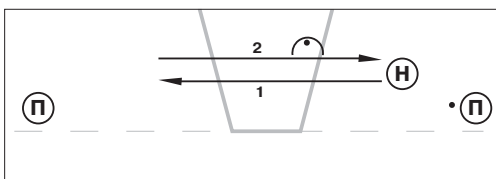
№4. Нападающий находится на усах. Защитник играет в закрытой стойке. Глаза у защитника закрыты. По команде тренера защитник, не открывая глаз, перемещается перед нападающим. Задача защитника "видеть" нападающего при переходе перед ним двумя шагами, за счет контакта рукой и ягодицами.

Игра за получение мяча при выходе нападающего со слабой стороны

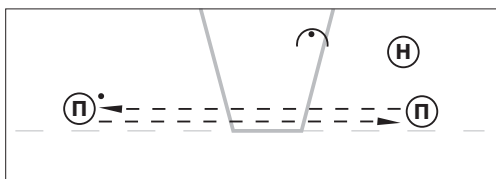
№1. Пасующий, защитник, нападающий на слабой стороне (**рис. 27**). Нападающему запрещено подниматься выше линии фолов. Задача защитника: не дать нападающему двигаться к мячу по прямой - встретить его лицом на границе трапеции, в 3-х секундной зоне играть в закрытой стойке - не дать получить мяч. Не терять мяч из виду - при необходимости выполнить повернись лицом к мячу. Справа, слева.



№2. То же, что в предыдущем упражнении, но два пасующих - два мяча. Получение мяча при выходе со слабой стороны выполняется дважды (**рис. 28**).



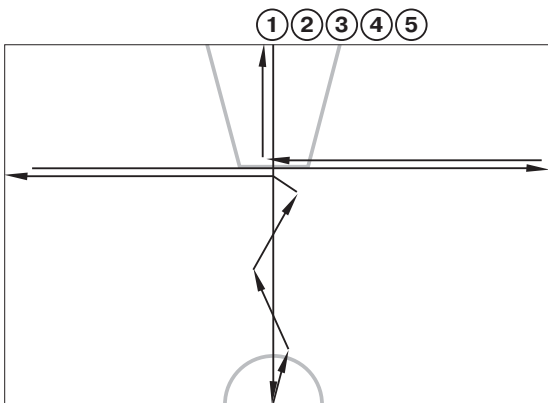
№3. Два пасующих, один мяч (**рис. 29**). Пасующие по команде тренера передают мяч друг другу. Защитник защищается против нападающего на сильной и слабой стороне. Движение нападающего на получение мяча начинается по команде тренера. Добиться быстрого и правильного изменения алгоритма действий защитника.



№4. По мере усвоения материала защитниками приступаем к выработке у защитника готовности в любой момент времени оказать помощь в зоне офсет на противоположной стороне трапеции после того, как он остановил нападающего и начал играть в закрытой стойке. Для этого, в упражнениях 1,2 и 3 разрешаем пасующему на дальней стороне, после встречи нападающего защитником, выполнять проход к кольцу. Данное упражнение максимально приближено к игровым ситуациям.

Связь голосом

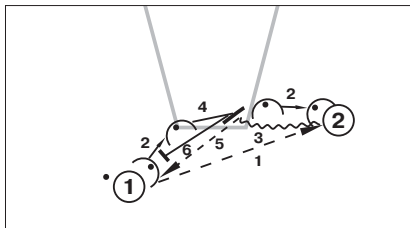
№1. Игроки в пятерках находятся за лицевой линией (рис. 30). Упражнение выполняется в медленном темпе, а затем - в среднем. Первый игрок бежит до центра поля лицом вперед. От центра до линии фолов он выполняет скольжение, перемещаясь змейкой. От фолов защитник перемещается в защитной стойке вправо до боковой линии, влево до боковой линии, вправо до линии фолов. От линии фолов до лицевой линии защитник перемещается спиной вперед. Каждый следующий игрок начинает аналогичные перемещения тогда, когда предыдущий достигает центра поля. Все перемещения выполняются технически правильно. Игроки стараются смотреть только вперед. Говорить необходимо громко и внятно: **"Я справа (слева, сзади, спереди)!"**.



Помоги и вернись

№1. Два нападающих, два защитника (**рис.31**). В начале изучения взаимодействия нападающим нельзя сходить со своих мест. По мере усвоения материала нападающим можно разрешить двигаться к кольцу.

В начале упражнения мяч находится у нападающего 1. Защитник 2 играет на слабой стороне и смещается в сторону мяча. Следует передача нападающему 2. Во время полета мяча игроки защиты меняют позиции. Защитник 2



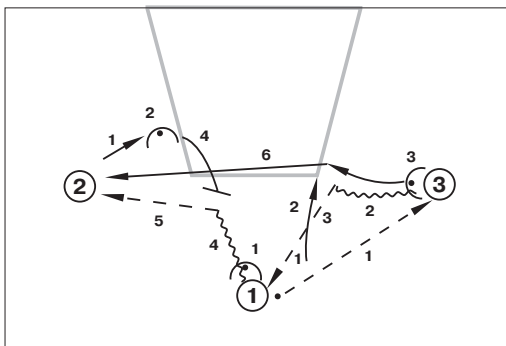
направляет своего оппонента в лицевую, а защитник 1 смещается на границу 3-х секундной зоны. Он громко оповещает голосом своего партнера о готовности помочь справа: **"Помогу справа!"**. Защитник 2 "разрешает" своему нападающему начать ведение в центр. Защитник 1 быстро смещается в сторону прохода, голосом предупреждает: **"Помогу!"**. Его задача: встретить лицом нападающего, не пустить в трех секундную зону, вместе с партнером принудить его взять мяч в две руки, препятствовать передаче в центр (руки вверх). Нападающий 2 возвращает мяч партнеру, которому разрешен бросок. Защитник 1 должен успеть вернуться и противодействовать броску. Дистанция между нападающими выбирается такая, чтобы защитник успевал вернуться. Постепенно она увеличивается и нападающему помимо броска разрешается проходить под кольцо.

№2. Помощь от защитника, который держит прорезающего с сильной стороны на слабую.

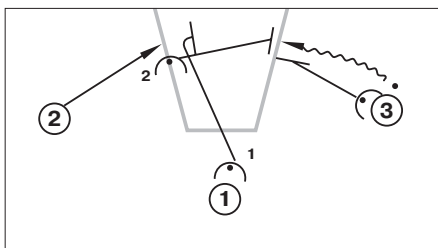
Помоги помогающему

№1. После передачи мяча нападающему 3 от нападающего 1 защитник 2 смещается на границу 3-х секундной зоны, а защитник 1 выполняет прыжок за мячом **(рис. 32)**.

Защитник 3 запускает своего нападающего в центр. Защитник 1 помогает ему: **"Помогу!"**. Нападающий 3 отдает мяч партнеру 1, который сразу начинает проход влево. Защитник 2 встречает его лицом и останавливает. Нападающий 1 после

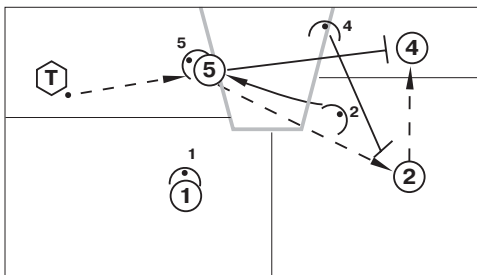


короткого ведения отдает пас нападающему 2, к которому должен успеть защитник 3: **"Помогу!"**, **"Смена!"**. Нападающему 2 сначала разрешен только бросок. По мере усвоения материала ему можно разрешить и проход и бросок.



№2. Три нападающих, три защитника **(рис. 33)**. При проходе нападающего 3 в лицевую защитник 2 помогает ему, а защитник 1 помогает партнеру 2.

№3. Тренер отдает пас нападающему 5 **(рис. 34)**. Защитник 2 помогает партнеру 5. После прихода защитника 2 нападающий отдает пас партнеру 2, на которого выходит защитник 4. Далее пас следует в угол. Защитник 2 должен успеть к нему и противодействовать броску.



Провокация фола в нападении

Это техническое действие может выполняться смелым, умным и подготовленным игроком. В настоящее время провокация фола иницируется защитниками ростом от 180 см до 210-220 см.

Техника выполнения приема: защитник встречает нападающего лицом, корпус расположен перпендикулярно движению нападающего. Ноги немного шире плеч, колени прямые, обе ступни находятся на полу. Прямые руки в замке опущены вниз и прижаты к корпусу. При контакте с нападающим или за долю секунды до него, защитник начинает небольшое отклонение корпусом назад и одновременно принимает положение приседа, наклоняет голову вперед до упора подбородком в грудь и продолжает падать назад, выполняя страховку двумя руками. Защитник кричит. Падение производится с небольшим перекатом, как при кувырке назад. Кисти прямых рук направлены вниз. Касание пола спиной и хлопок (страховка) руками по полу (предплечья и кисти) выполняются одновременно. При падении на спину из положения сидя, ноги, согнутые в коленях, подтягиваются к голове.

Но для выполнения приема необходима соответствующая подготовка. Предлагается блок упражнений на гимнастических матах и в спортивном зале. Для более качественного проведения тренировки на матах желательно пригласить тренера по борьбе.

Упражнения на матах

№1. Кувырок вперед. Игрок принимает положение приседа на носках у края мата, колени разведены, обе кисти находятся на мате, пальцы рук направлены вперед. Голова наклоняется, а подбородок прижимается к груди, спина прогнута дугой. С упором на руки, которые немного сгибаются, выполняется кувырок вперед перекатом через спину в группировке. Бедра согнутых ног прижимаются к груди, колени разведены. Необходимо так выполнить кувырок так, чтобы после кувырка игрок оказался в исходном положении приседа на носках.

№2. Кувырок вперед через партнера. Партнер становится на колени с упором на локти поперек мата. Кувырок выполняется через него. Техника выполнения та же.

№3. Кувырок назад. Игрок становится спиной к мату, принимает положение приседа на носках. Выполняется кувырок назад в группировке. Спина прогнута дугой, бедра согнутых и разведенных ног прижимаются к груди руками, голова наклоняется **вперед и в сторону**, при перекате через плечи и голову производится упор на кисти рук, которые сгибаются под углом 90 градусов назад по отношению к предплечьям. После кувырка игрок приходит в исходное положение.

№4. Падение назад из положения приседа. Игрок становится спиной к мату, принимает положение приседа. Начинает медленно падать назад. Выполняется падение на спину в группировке. Действия похожи на кувырок назад. Основное отличие: одновременно с касанием пола спиной производится страховка (удар по полу) прямыми руками (ладони вниз) с продолжением кувырка в группировке назад. Угол между руками составляет не более 60 градусов.

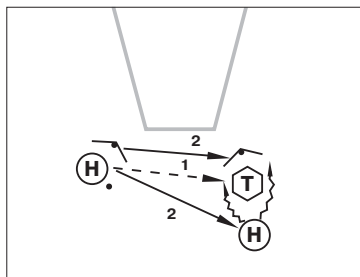
№5. Падение назад через партнера. Партнер становится на колени с упором на локти поперек мата. Игрок садится партнеру на спину и медленно опускается тазом вниз, спиной вперед. Когда равновесие удержать невозможно, игрок выполняет падение на спину. Техника падения аналогична описанной выше. По мере освоения техники падения, игрок начинает падение выше относительно пола.

Упражнения в зале

№6. Упражнение №4 выполняется на полу. Постепенно высота приседа доводится до высоты 40-50 сантиметров.

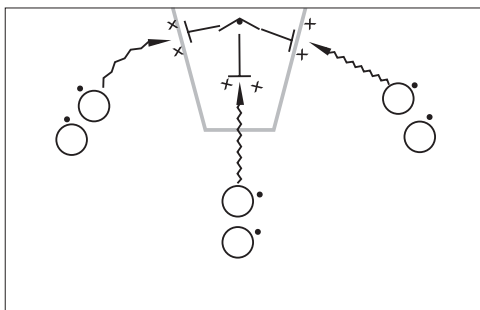
№7. В парах. Защитник, нападающий. Защитник стоит перед нападающим, ноги немного шире плеч, колени прямые, обе ступни находятся на полу. Прямые руки в замке опущены вниз и прижаты к корпусу. Нападающий легко касается груди защитника рукой. Защитник резко подсаживается и выполняет падение на спину с криком.

№8. Нападающий отдает пас тренеру и двигается к нему, чтобы получить обратную передачу из рук в руки (**рис. 35**). Защитник становится за спиной тренера. Нападающий начинает проход к корзине рядом с тренером. Защитник должен выполнить боковое скольжение и встретить нападающего лицом, удерживая свое тело между мячом и корзиной. После контакта защитник выполняет падение. Важно, чтобы защитник выполнил свое скольжение двумя шагами, начиная движение с ноги, ближней к нападающему, и до контакта успел поставить на пол вторую ногу.



В начале выполнения упражнения можно за спиной защитника положить мат и движение нападающему выполнять медленнее обычного. По мере усвоения приема мат убирается, а скорость прохода нападающего увеличивается.

№9. Защитник находится под корзиной. Нападающие с мячами расположены так, как показано на **рис. 36**. Для движения к кольцу нападающим оставляются узкие коридоры, обозначенные стойками. Защитник должен сместиться в сторону двигающегося к кольцу нападающего и подставиться, спровоцировав фол в нападении.



Интегральные упражнения

После того, как игроки усвоили индивидуальные защитные действия и основные принципы командных взаимодействий при личной защите, приступаем к закреплению нескольких защитных навыков. Ежедневное выполнение интегральных упражнений в течении 15-20 минут будет способствовать уверенной игре команды в защите. Многие специалисты считают, что наиболее эффективно такая работа проводится в четверках. В данном пособии раскрываются основные идеи организации упражнений, на основании которых можно упражнения усовершенствовать и придумать новые.

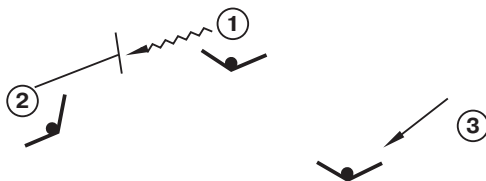
№1. Три на три через всю площадку. Взаимодействия против заслонов (*рис.37*). Нападающий 1 ведет мяч вправо, где ему ставит заслон нападающий 2. Защитники 1 и 2 взаимодействуют одним из следующих способов: "сквозь", "сзади", "смена", "заступ". Акценты в упражнении:

Защитник 1: давление на мяч, затруднить движение в сторону мяча, выполнять предложенные действия защитником 2.

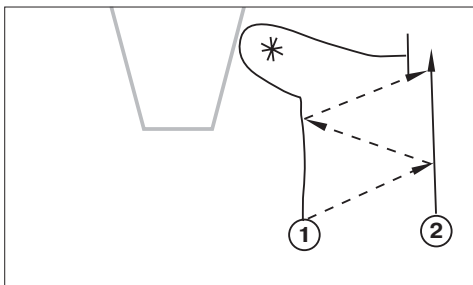
Защитник 2: игра за получение на фланге, предупреждение о заслоне "заслон слева", давление на заслоняющего, предложение о способе защиты.

Защитник 3: во время ведения мяча вправо смещается в сторону мяча, строит треугольник, во время взаимодействия партнеров против заслона предупреждает о готовности помочь "помогу справа".

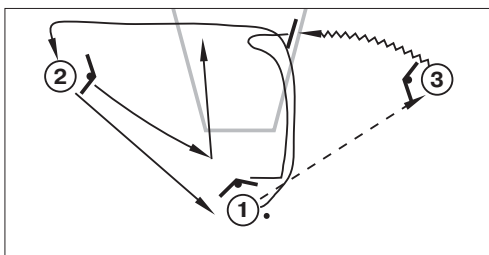
Нападающий 1 после заслона продолжает ведение вправо к боковой линии, останавливается и отдает передачу нападающему 2. 2-ой начинает ведение влево и взаимодействует через заслон с 3-им. Упражнение продолжается влево.



№2. Выход на игрока с мячом (рис.38). Игроки 1 и 2 выполняют передачи в парах. Игрок 1 после второй передачи становится защитником, обегает стойку и выходит к игроку с мячом. В зависимости от расстояния между игроками и местом установки стойки могут быть задания защитнику: препятствовать броску нападающего или выход к нападающему и игра один на один.

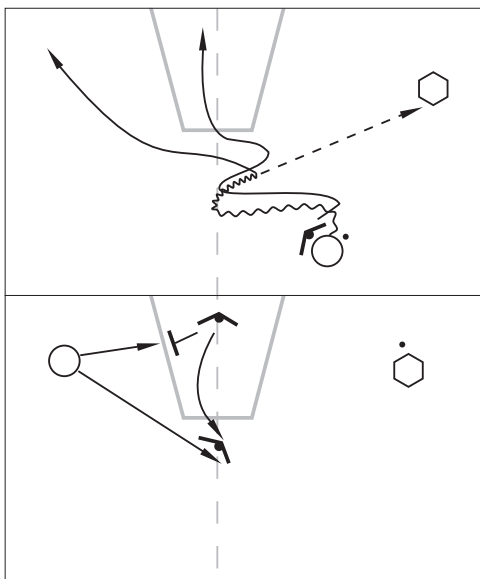


№3. Прыжок за мячом, помощь. В тройках (рис.39). Нападающий 1 отдает мяч партнеру 2 и совершает рывок под кольцо для получения обратной передачи. Защитник 1 после передачи выполняет прыжок за мячом и препятствует получению обратной передачи. Нападающий 1 уходит на противоположный фланг. В это время нападающий 2 начинает проход в лицевою. Задача защитника 1 довести своего оппонента до кольца и быстро вернуться для оказания помощи партнеру 3. Нападающий 2 после передачи на фланг занимает место нападающего 1. Защитник 2 меняет защитную позицию в соответствии с движением оппонента и в момент оказания помощи защитником 1 совершает рывок под кольцо для противодействия передачи вдоль лицевой линии нападающему 1. Смена мест.



№4. Игра на мяче, "максимум", прыжок за мячом, игра на слабой стороне при входе нападающего с дальней стороны (рис. 40а, б).

Нападающий начинает ведение от центра поля. Защитник играет на мяче, препятствуя движению оппонента на противоположный фланг. Нападающий, приблизившись к трехочковой линии, выполняет остановку и несколько вращений. После чего отдает мяч тренеру. Защитник выполняет "максимум" после остановки и прыжок за мячом после передачи. Нападающий после передачи перемещается на противоположный фланг. Защитник до осевой линии играет с нападающим в закрытой стойке, а после ее пересечения опускается вдоль нее под кольцо, находясь ниже линии передачи на один метр. Левая рука направлена на мяч, а правая - на игрока



(рис. 40а). Далее упражнение может развиваться двумя путями: нападающий старается получить мяч, ворвавшись в трехсекундную зону или на периметре **(рис. 40б)**. В первом случае защитник встречает нападающего на границе зоны, принуждает изменить его направление движения к мячу, играет в закрытой стойке и при необходимости выполняет "повернись лицом к мячу". Во втором случае при достижении осевой линии защитник уже должен играть в закрытой стойке. Игра один на один.

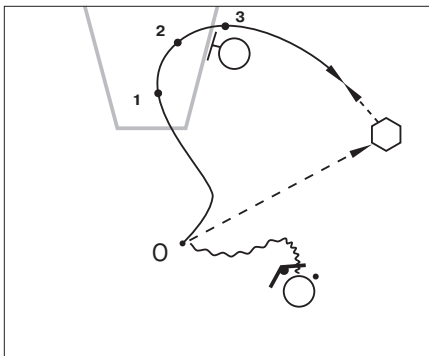
№5. Действия против горизонтального заслона игроку

без мяча (рис.41).

Нападающий, защитник, заслоняющий. Порядок

действий игроков до точки ноль и после передачи такой же, как в предыдущем упражнении. Далее нападающий играет за получение, двигаясь по указанному маршруту. Защитник на участке от точки 0 до точки 1 играет в закрытой стойке, противодействуя передаче. На участке 1 - 2 выполняет

"повернись лицом к мячу" и меняет левостороннюю стойку на правостороннюю. На участке 2 - 3 корпусом препятствует движению нападающего на заслон. В точке 3 выполняет заступ правой ногой за заслон, прямую правую руку заводит за корпус заслоняющего и мощно отталкивается ею в сторону боковой линии. После прохождения заслона защитник прямой правой рукой играет за получение на фланге.



№6. Слабая, сильная (рис.42). Защитник находится на

слабой стороне вверх, не теряя из виду своего нападающего.

Тренер выполняет

ведение к лицевой

линии в зону "офсет".

Защитник смещается

вниз так, как он это

должен делать при

"вращении" на слабой

стороне вверх. Из

зоны "офсет" тренер

выполняет передачу

оппоненту защитника, который смещается ближе к углу площадки.

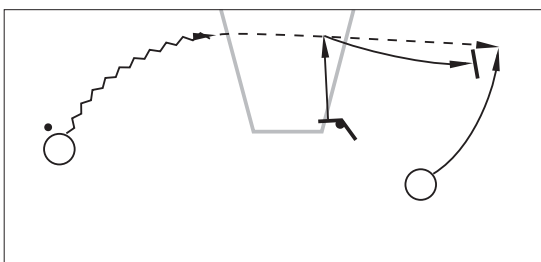
Защитник рывком выходит к нападающему, приближаясь последние

метры к нападающему короткими быстрыми шагами, с высоко

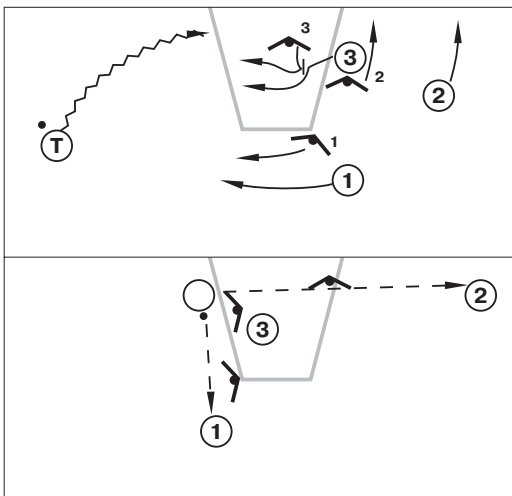
поднятыми руками, и препятствует броску и прямой передаче под

кольцо. Сразу после сближения он должен предотвратить прямое

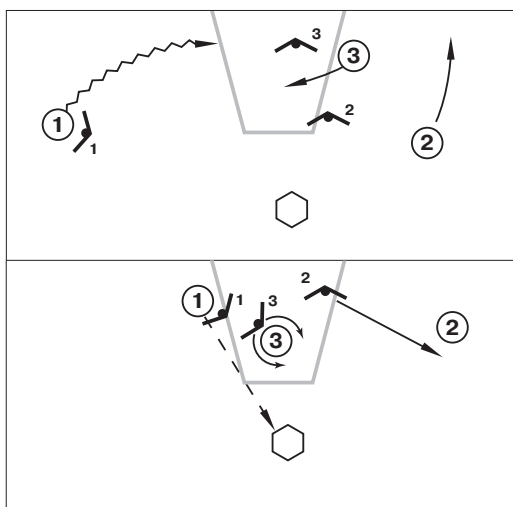
проникновение, направляя нападающего в лицевую линию.



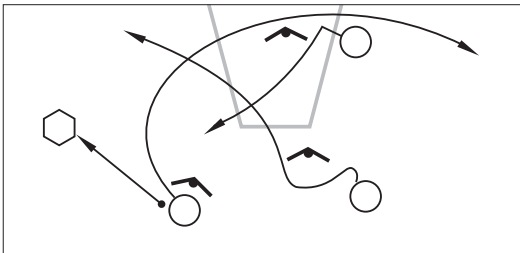
№7. Три на три (рис.43а,б). Тренер начинает ведение в зону офсет. Защитники на слабой стороне должны менять свою позицию в соответствии с положением мяча и их нападающих, прикрывая линию передачи своим оппонентам. Тренер отдает пас одному из игроков и защитники занимают позиции в соответствии с ситуацией, которая создалась после передачи. Игра три на три.



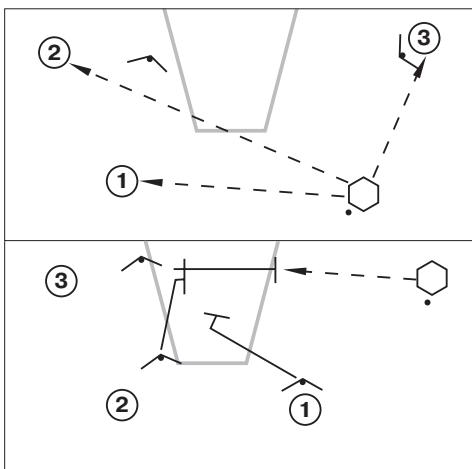
№8. Три на три (рис.44а,б). Это упражнение аналогично предыдущему, за исключением того, что тренер находится в центре площадки. Нападающий 1 направляется защитником в зону офсет. Защитники 2 и 3 перемещаются в защитной стойке. Когда нападающий отдает пас тренеру, защитники выполняют прыжок за мячом, перекрывая линию передачи. Игра три на три.



№9. Три на три (рис.45). В этом упражнении сочетаются два действия нападающих, которым противодействуют защитники: прорезка игрока с сильной стороны на слабую и выход игрока со слабой стороны на сильную.

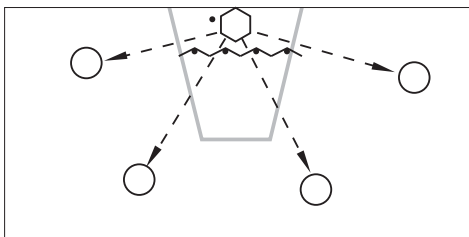


№10. Три на три (рис.46а,б). Тренер с мячом расположен в любой точке зоны нападения. Нападающие и защитники занимают исходные позиции. Тренер катит мяч по полу в направлении одного из игроков или кольца. Скорость перемещения мяча варьируется тренером. Мяч во время качения не перехватывается. После получения мяча упражнение продолжается игрой 3*3 с определенными заданиями для нападающих или без них. Тренер контролирует действия защитников.

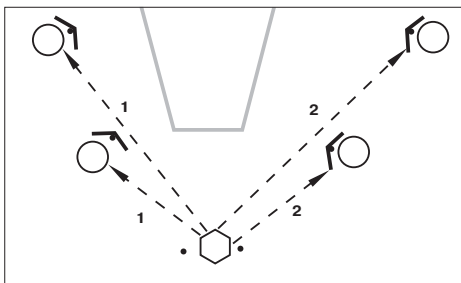


№11. Три на три на половине площадки. Тренер определяет действия нападающих и защитников, расставляет акценты: игра на мяче, за получение на сильной, при выходе со слабой, вращение, игра против заслона, постановка спины, разговор и т. д.

№12. Четыре на четыре (рис.47). Нападающие расположены на периметре, защитники, взявшись за руки, расположены спиной к кольцу в метре от него и смотрят вперед. Тренер с мячом расположен за лицевой. Мяч выкатывается или передается любому нападающему. Защитники, разговаривая между собой, занимают позиции на площадке и начинается игра 4*4. Контролируются все индивидуальные и командные действия игроков.



№13. Четыре на четыре, два мяча (рис.48). Тренер с двумя мячами расположен по центру площадки и катит мяч любому игроку на одном из флангов. Защитники перестраиваются в соответствии со своим местом на площадке, мяч не перехватывается. Если второй мяч не отдается, то начинается игра 4*4. Если второй мяч быстро передается любому игроку на противоположный фланг, то защитники перестраиваются в соответствии с положением второго мяча и играют 4*4.



№14. Четыре на четыре на половине площадки. Игра начинается от центра поля. Упражнение организовано так же, как упражнение №2.

№15. Пять на пять на половине площадки. Предлагается выполнять данное упражнение при подготовке к игре с конкретным соперником, когда нападающие моделируют основные принципы нападения соперника, а защита совершенствует свои действия в ситуациях, которые наиболее вероятны в предстоящей игре.

№16. Пять на пять без ведения. В данном упражнении нападающим разрешено бегать с мячом, не выполняя ведение. Этим создаются условия для защиты более сложные, чем в обычной игре.

При выполнении интегральных упражнений всегда преследуется определенная цель по совершенствованию игры в защите.

Заключение

Против любого действия есть противодействие, против любого приема есть контрприем. В конечном итоге, побеждает тот, кто своевременно и правильно применил свой прием последним. Защищаться сложнее, чем нападать и невозможно защищаться без ошибок. Но обученная команда, которая четко понимает свои действия в каждой конкретной ситуации и постоянно совершенствует их на тренировках, будет меньше ошибаться и чаще побеждать.

В данном пособии предпринята попытка предложить построение философии и обосновать тактику игры в защите при персональной опеке. Всегда нужна идея игры против конкретного соперника, в конкретной защите. Одни и те же исходные данные, в такой игре как баскетбол, могут у разных тренеров привести к разным выводам и концепциям. Поэтому, очевидно, что с отдельными предложениями или взглядами, высказанными в этой работе можно не согласиться. Но если некоторым тренерам это пособие поможет улучшить игру их воспитанников и команд, то свою задачу буду считать выполненной.