

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва г. Советский»**

**Рабочий блокнот - 3
«Индивидуальные защитные действия»**

**Возраст детей, на которых рассчитана работа: 12 – 17 лет.
Составитель: Верховзин Алексей Александрович
Тренер-преподаватель МАУ ДО СДЮСШОР г. Советский**

Содержание

	стр.
Пояснительная записка.....	1-2
Индивидуальные защитные действия	2-5
(на различных позициях)	

Пояснительная записка.

Главная цель:

Научить юных баскетболистов сохранять и восстанавливать защитную стойку.

Моя работа направлена на решение следующих задач:

1. В техническом исполнении - это выполнение приёмов в защитной стойке на высокой скорости с учётом игровой ситуации, как при опеке игрока с мячом, так и без мяча.
2. В физическом плане, повышение функциональной подготовки с акцентом на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств;
3. В тактике и стратегии – «тяжёлая защита, лёгкое нападение»
4. В психологическом контексте, настрой на «черновую работу», нет защиты – нет побед.

Свои тренерские наработки применяю непосредственно на практике. Многое удалось осуществить и опробовать в спортивных сезонах 2014-2015 и 2015-2016 гг. во время выступления во Всероссийских суперфиналах школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ».

Перехват мяча, умение восстанавливать защитную позицию поворотом кругом, когда нападающий обходит защитника, перемещение приставными шагами, бег спиной вперёд – **основа индивидуальной игры в защите.**

К сожалению, защита – не самая сильная сторона большинства игроков. Провалы в обороне усложняют задачу получения игрового времени. Ты обязан **хорошо защищаться**, чтобы получать минуты игрового времени.

Я считаю, что защита является главной заботой тренера и потому, что от её крепости и умения во многом зависит победа команды, и потому, что от защиты, как от печки, начинается нападение, и потому, что сами игроки никогда над защитными элементами не работают, и потому, что зрители, в своём большинстве, её не оценивают, даже журналисты её часто не видят.

Хорошо сбалансированная команда не может побеждать без надёжной обороны. Очевидно, что командная защита строится на индивидуальных особенностях, возможности и настроенности всех игроков. Часто я вижу на тренировках, да и на соревнованиях, как отдельные игроки проявляют ленность, инертность к защитным действиям. Меня всегда это тревожило и даже сердило. Часто игроки не испытывают большого удовлетворения, гордости от черновой работы в обороне. Я не имею в виду такие эффективные приёмы, как блок-шот, подбор от щита, перехват. Многие игроки не агрессивны в защите, они отдыхают в обороне, стремясь проявить себя в нападении.

Так же как и школу нападения, школу защиты определяют действия одного, двух и трёх игроков. Основанием для классификации индивидуальных защитных действий являются позиции опекаемого игрока на площадке и его положение относительно мяча – с мячом; на ближней к мячу (сильной) стороне площадки; на дальней от мяча (слабой) стороне площадки. Исключение в этой классификации составляют действия игрока при численном превосходстве нападающих.

Индивидуальные защитные действия.

Предложенная классификация индивидуальных защитных действий определяет возможные ситуации, с которыми защитник может столкнуться на площадке. Успешность игры в защите зависит от знания правил поведения в каждой из этих ситуаций и быстрое реагирование на их изменение. Ситуации на площадке могут меняться очень быстро. Любое движение подопечного в новую позицию и любая передача мяча автоматически создают новую ситуацию для защитника, на которую он должен среагировать адекватным образом. Защита в этом смысле больше, чем нападение, требует универсальной подготовки.

Здесь следует уточнить терминологию защитных ситуаций – не держание игрока задней линии, крайнего нападающего или центрального, а держание подопечного в позиции игрока задней линии, в позиции крайнего нападающего и в позиции центрального. Учитывая сказанное, становится понятной неправомерность изолированного рассмотрения техники и тактики защитных действий, вне конкретной ситуации.

Общий принцип школы защитных действий предусматривает предоставление нападающим относительной свободы продвижения мяча поперёк площадки и максимальное затруднение продвижения мяча вдоль площадки.

Держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии.

Исходя из общего принципа школы защитных действий, защитник в этой ситуации должен занять позицию, препятствующую ведению или передаче мяча вдоль боковой линии. Таким образом, на левой стороне площадки защитник должен сместиться на полкорпуса влево от нападающего, выставить левую ногу вперёд и опустить левую руку вниз для предупреждения попыток ведения вдоль боковой линии. Правая рука защитника удерживается на уровне пояса нападающего. Защитник должен уметь сохранить расстояние по отношению к игроку с мячом. Это расстояние будет правильным, если в любой момент он сможет, вытянув руку, коснуться нападающего. При более близкой дистанции нападающий уйдёт от защитника, а более далёкая не позволит защитнику эффективно противодействовать его игре.

Держание игрока с мячом в позиции крайнего нападающего. В этой позиции защитник должен занять место на расстоянии вытянутой руки от нападающего, смесившись на полкорпуса в сторону лицевой линии и выдвинув ближнюю к лицевой линии ногу вперёд. Рука, одноимённая с выставленной вперёд ногой, опущена вниз и препятствует возможному проходу нападающего вдоль лицевой линии.

Держание игрока с мячом на линии штрафного броска (в позиции центрального). Защитник располагается за спиной нападающего, не касаясь его и слегка сместившись в левую сторону, если нападающий правша. Такая позиция защитника облегчает противодействие броску после выполнения нападающим поворота. При выполнении броска защитник должен попытаться накрыть мяч рукой, одноимённой с бьющей рукой нападающего, и сделать блокирующий поворот вперёд.

Держание игрока с мячом на боковой линии области штрафного броска (в позиции центрального). Защитник располагается за спиной нападающего, не касаясь его и сместившись на полкорпуса в сторону лицевой линии. Такая позиция защитника закрывает нападающему наиболее опасное направление для атаки, где защитнику не может быть оказана помощь.

Держание нападающего в позиции игрока задней линии на стороне мяча. В этой ситуации мяч находится у игрока на линии штрафного броска, на боковой линии области штрафного броска или в позиции крайнего нападающего. В первых двух случаях защитник, опекающий нападающего без мяча в позиции игрока задней линии, должен сместиться к мячу, помогая своему партнёру связать действия нападающего с мячом в позиции центрального. В случае передачи мяча его подопечному защитник обязан быстро занять позицию, соответствующую новой игровой ситуации.

Держание игрока в позиции крайнего нападающего на стороне мяча. В этой ситуации мяч находится у игрока задней линии. Исходя из общего принципа школы защитных действий, защитник в этой ситуации должен препятствовать возможной передаче мяча вперёд своему подопечному. Для

этого ему надо сместиться в сторону возможной передачи и держать своего подопечного в закрытой стойке, вытянув одну руку перед нападающим, а вторую за его спиной. Взгляд защитника направлен на мяч. За подопечным он следит периферическим зрением. Голову защитник всё время должен удерживать на линии, как бы соединяющей мяч и подопечного.

Держание игрока без мяча на линии штрафного броска (в позиции центрового). Эта позиция всегда считается ближней к мячу стороной площадки, независимо от того, находится мяч у одного из игроков задней линии или в позиции крайнего нападающего игрока. Защитник держащий игрока без мяча на линии штрафного броска, обязан играть по отношению к своему подопечному в закрытой стойке, выдвинувшись на полкорпуса со стороны мяча. При передачах мяча между игроками задней линии защитник, как правило, перемещается за спиной своего подопечного.

Держание игрока на боковой линии области штрафного броска на стороне мяча (в позиции центрового). В этой ситуации защитник держит нападающего спереди или выдвинувшись на $\frac{3}{4}$ со стороны мяча в закрытой стойке. Цель защитника - не дать нападающему возможности получить мяч. При передачах мяча между крайним нападающим и игроком задней линии защитник остаётся спереди по отношению к своему подопечному. Одна его рука опущена в низ и отведена назад, чтобы контролировать подопечного, вторая поднята вверх и препятствует передачам мяча.

Держание нападающего в позиции игрока задней линии на дальней от мяча стороне площадки. В этой ситуации мяч может находиться у второго игрока задней линии или у дальнего крайнего нападающего. В обоих случаях защитник обязан сместиться в сторону мяча, сформировав плоский треугольник, вершинами которого являются он сам, мяч и подопечный. Если мяч находится у второго игрока задней линии, задача защитника помочь партнёру в остановке дриблёра и возвратиться к своему подопечному в момент передачи ему мяча.

Держание крайнего нападающего игрока на дальней от мяча стороне площадки. Защитник обязан сместиться в сторону мяча и сформировать плоский треугольник, вершинами которого являются он сам, мяч и подопечный. Главная его цель в этой ситуации – подстраховка навесных передач центральному на дальней от мяча стороне площадки.

Держание игрока на боковой линии области штрафного броска на дальней от мяча стороне площадки (в позиции центрового). В этой ситуации действуют те же правила, как и при держании игрока в позиции крайнего нападающего на дальней от мяча стороне площадки.

Держание игрока без мяча в ограниченной зоне области штрафного броска. Из любой игровой позиции нападающий игрок может сделать рывок в ограниченную зону области штрафного броска с целью получения передачи и последующей атаки корзины. Общим правилом для защитника в этих в этих случаях является сохранение позиции между мячом и подопечным, препятствующей последнему получить передачу. Выполнение защитником правил школы в каждой игровой позиции позволяет ему легко решать эту задачу. Если защитник, опекающий нападающего без мяча в позиции игрока задней линии, своевременно сместиться в сторону мяча и сформирует плоский

треугольник, ему не трудно будет сохранить позицию между мячом и подопечным при любой попытке подопечного сделать рывок к корзине.

Держание дриблёра в ситуации один на один. Такая ситуация может возникнуть на площадке после неожиданного перехвата или потери мяча. Если защитник в этот момент окажется за спиной нападающего, первым его действием должно быть восстановление защитной позиции. Для этого ему надо сделать рывок вслед за нападающим, обогнать его на шаг или два и, выполнив поворот, восстановить защитную позицию. При держании дриблёра в ситуации один на один защитнику следует занять такую позицию, чтобы оттеснить дриблёра к ближайшей боковой линии. Этой цели будет способствовать позиция, смещённая на полкорпуса к середине площадки, с выставленной вперёд ногой, ближней к середине площадки, и опущенной вниз одноимённой рукой. Голова защитника должна быть на уровне плеч дриблёра и располагаться на линии, как бы соединяющей дриблёра и охраняемую корзину. Дистанция – вытянутая рука защитника.

Если нападающий ведёт мяч по центру площадки, целесообразно оттеснять его в сторону его слабой руки (обычно левой). Позиция защитника в этом случае должна быть смещена на полкорпуса в сторону правой руки дриблёра.

Держание дриблёра в ситуации один на один – основное упражнение для защитника, поскольку учит его диктовать свои условия нападающему. **Это упражнение защитник должен выполнять на каждой тренировке.**

Литература:

- Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений /Гомельский А.Я. – Москва: Эксмо, 2015 г.
- Баскетбол: шаги к успеху /Хол Виссел; пер. с англ. В.А. Жукова. – М.: АСТ: Астрель, 2009 г.
- Юный Баскетболист. Пособие для тренеров. Под редакцией Е.Р. Яхонтова – М «Физкультура и спорт» 1987.