

Защита против игрока с мячом

17.05.2012, *admin*

Необходимо отработать правильное положение тела в баскетбольной стойке: центр тяжести распределен равномерно на обе ноги, но не на полной ступне, а на носках, с «заряженной» (готовой к любому движению) стопой, колени — чуть согнуты, ноги чуть шире плеч. Стойка боксерская — как у Майкла Джордана.

Если соперник владеет мячом, одна рука защитника должна быть направлена на мяч и постоянно атаковать соперника, не давая ему ни прицелиться, ни бросить (лучше всего, если она касается нападающего), а вторая рука — чуть отведена назад. Многие защитники, находясь между игроком с мячом и корзиной даже в правильной стойке, не действуют активно руками, не делают наступательного движения к нападающему, чем позволяют сопернику спокойно предпринимать дальнейшие действия. При этом необходимо помнить, что нельзя перекрещивать ноги, что расстояние между защитником и соперником должно быть рассчитано, что соперник может пройти с ведением к кольцу.

Контактная защита против игрока с мячом хотя и трудна и в какой-то мере рискованна, но она современна и имеет свои преимущества. Если ваша вытянутая к сопернику рука достает до его груди, то тем самым вы мешаете нападающему поднять мяч вверх для броска.

Передвижения защитника следует тренировать регулярно:

- а) в каждой тренировке — с сопротивлением и без сопротивления;
- б) с одним или двумя мячами;
- в) приставными шагами, контактно касаясь ближней к нападающему рукой его корпуса.

Действия защитника в разных ситуациях можно подразделить на 12 позиций:

1. Защита против дриблера, ведущего мяч к вашему кольцу.
 2. Защита против игрока, закончившего ведение и стремящегося сделать либо бросок по кольцу, либо передачу.
 3. Защита против нападающего в 5-6 мот щита, но не использовавшего ведение.
 4. Действия защитников в численном меньшинстве.
 5. Действия двух защитников против трех нападающих.
 6. Действия трех защитников против четырех нападающих.
 7. Действия защитников при заслонах.
 8. Защита против заслона сзади.
 9. Защита проскальзыванием.
 10. Групповой отбор мяча двумя защитниками.
 11. Защита против первой передачи в контратаку.
 12. Борьба с нападающим в углах площадки.
- Попробуем проанализировать действия защитника в каждой из этих позиций.

1. Задача защитника — в параллельной низкой стойке, не скрещивая ног, двигаться спиной вперед, колени чуть согнуты, одна рука все время делает атакующие движения к ведущему мячу (финты корпусом и головой участвуют в этом пугающем ведущего мяч движении), другой рукой он пытается остановить ведение

(если возможно, — выбить мяч). Поднятая вверх рука готова помешать ведущему сделать передачу. Руки можно менять, они все время в движении.

Как уже говорилось, передвигаться следует на «заряженной» стопе, пятки не касаются пола, спина прямая, чуть наклонена вперед, голова поднята вверх.

Ведущего следует оттеснить к боковой линии, в угол площадки, или направлять его движение к партнеру по защите, помня, что нельзя пустить ведущего в «сильную» сторону (если левша — влево, если правша — вправо).

Расстояние от ведущего следует сохранять в зависимости от скорости его рывка с мячом, его возможностей атаковать или сделать передачу, а также от ваших возможностей с учетом позиции на поле партнеров по защите. Не спешите отобрать мяч у хорошего дриблера, ждите его остановки или ошибки.

2. Если нападающий закончил ведение и остановился для броска или передачи мяча, защитник непременно должен сблизиться с ним, активно действуя руками, мешая ему сосредоточиться для последующих действий. Ближняя к сопернику рука должна касаться пальцами его груди или живота и не позволять ему поднять мяч вверх для атаки кольца или паса. Защитник стремится заставить соперника повернуться спиной к щиту и, не прекращая атаковать нападающего, мешает ему сделать прицельный пас. Защитник должен сигнализировать партнерам по обороне, чтобы они были готовы к перехвату мяча. Это уже командные действия.

3. Если соперник получил мяч в 5-6 м от щита и он владеет ведением, защитник не переставая должен активно атаковать нападающего; делать короткие выпады передней ногой, действовать руками, не давая ему прицелиться. Нападающего нельзя пропустить к щиту по лицевой линии, если он чуть сместится к ней, никто из партнеров защитнику не поможет. Рука, близкая к лицевой линии, страхует проход с ведением, другая — атакует нападающего. Не следует поддаваться на финты. Если нападающий пошел по лицевой линии, где защитник занял позицию, можно встретить его грудью и показать арбитрам, что он вас сбил с ног. Не бойтесь и научитесь падать мягко на спину.

Если нападающий, несмотря на активность защитника, поднял мяч для броска, надо попытаться прыгать вместе с ним и помешать броску. Не переставайте трудиться и тогда, когда противник уже сделал бросок или передачу. Не отворачивайтесь от него и преграждайте ему путь к щиту. Сделав шаг назад, встречайте его лицом, а не пытайтесь бежать вслед за ним. Вы всегда должны быть в эти моменты между соперником и своим щитом.

4. Если защитник оказался один против двух нападающих, он стремится не дать забросить мяч из-под щита и отступает спиной к своему кольцу так, чтобы видеть обоих нападающих. Ложными движениями он старается остановить игрока с мячом и не давать ему сделать передачу сопернику под кольцо или успеть к нему, чтобы блокировать бросок издали. Не дав забросить мяч из-под щита, защитник выполнит свою миссию. Тренировка 2×1 на месте и в движении развивает у защитников

реакцию, учит активному движению рук, движению спиной вперед, хладнокровию и умению перехватить мяч.

5. Двое защитников против трех нападающих — часто встречающаяся ситуация в любых матчах, поэтому защитники, вне зависимости от их амплуа, оказавшись в меньшинстве, должны знать свой маневр.

Передний защитник двигается в сторону игрока, ведущего мяч, чтобы остановить его на вершине тре-хочковой зоны атаки. Он применяет финт, показывая, что вступить в контакт с этим нападающим — его главная реальная задача. При этом он не должен сблизиться с ведущим мяч противником. Задний игрок защиты занимает позицию на линии штрафного броска, следом за передним и после передачи от дриблера двигается в сторону игрока, получившего мяч, — он отвечает за проход этого игрока к щиту или бросок с близкого расстояния. Передний защитник тем временем быстро двигается к третьему нападающему под щит, успевая помешать ему получить мяч. Задача двух защитников — не дать забросить мяч из-под щита. Упражнений 3×2, 4×3, 5×4 — хорошая школа для тренировки таких действий. Тренировать их можно, атакая с двумя мячами.

6. Если три защитника обороняются против четырех нападающих, их действия строятся следующим образом. Если мяч у нападающего Х1, к нему устремляется защитник ?1, защитник ?2 отвечает за бросок и переход к щиту нападающего Х3, защитник ?3 смещается к щиту. Если мяч получает нападающий Х2, к нему стремится защитник ?1. Защитник ?3 отвечает за нападающего Х4, защитник ?2 смещается к кольцу.

Упражнение 4×3 на месте и в движении, с подбором мяча после броска, с одним и двумя мячами — хорошая репетиция для защиты втроем против четверых.

7. Сегодня ни одна даже очень серьезная команда не представляет себе нападения без комбинации из заслонов.

Согласованность действий защитников команды, предупреждение о готовящемся заслоне определяют подготовку команды к борьбе с заслонами.

Защитник, опекающий игрока, который ставит заслон, обязан предупредить своего партнера о готовящейся угрозе. Если заслон без мяча сделан нападающими одного роста, нет большой опасности смены защитников.

Если защитники хотят избежать смены при заслоне сбоку, защитник должен повернуться в сторону заслоняющегося и отступить, обходя его сзади, что не позволит сделать проход нападающего к щиту.

Если нападающий ставит заслон со «слепой» стороны, сзади, защитник должен открыться в сторону партнера по защите, повернувшись к нему боком. Это затруднит постановку заслона.

8. Если ваш партнер ставит заслон снайперу при атаке со средних или длинных дистанций сзади защитника и выбраться из-под такого заслона вы не успели, — смена необходима: ваш партнер переключается на снайпера с поднятой рукой и-

мешает ему сделать бросок. Вы же остаетесь с опасным, превосходящим вас в росте противником, и ваша задача — не дать ему получить мяч или подобрать мяч после броска. Без помощи партнеров в этой ситуации обойтись трудно. А вообще, я сторонник наименьшей смены при заслонах, т.к. это снижает индивидуальную ответственность и дает шанс нападающему обыграть защитника.

9. Если ваш подопечный, владея мячом, стремится сделать передачу партнеру, который вплотную приближается к нему, вы должны сделать шаг назад и дать проскользнуть своему партнеру по защите, а затем занять активную позицию по отношению к своему нападающему.

10. Защитник всегда должен стремиться направить дриблера к боковой линии, в угол площадки, заставить его остановиться и повернуться спиной к щиту. Второй защитник, видя эту ситуацию, атакует соперника с мячом с другой стороны. Оба они активными движениями рук мешают сделать прицельную передачу. Важно, чтобы остальные игроки обороны были готовы, нацелены на перехват мяча.

Надо сказать, что есть некоторые существенные различия между игрой наших и американских защитников. Они таковы:

1. Американцы в обороне всегда действуют наступательно, они не боятся контактного наступления на нападающего, владеющего мячом.

В низкой стойке с поднятыми руками защитник США стремится выбить мяч, не дать сделать передачу, не говоря о броске. Если нападающий поднимает мяч вверх, на это немедленно реагирует защитник: его рука поднимается вверх и стремится помешать любым действиям нападающего. Нападающий опустил мяч вниз — защитник тут же делает два быстрых шага назад, готовясь предотвратить проход оппонента и не теряя при этом защитной стойки.

2. При активных действиях американский защитник никогда не дает нападающему пройти с мячом через центр, в середину, а постоянно оттесняет его к боковой линии. При пропуске нападающего по лицевой линии партнеры по команде моментально приходят защитнику на помощь. Наша тактика — наоборот, закрывать лицевую линию, где, как мы считаем, труднее оказать командную помощь. Я думаю, что тут лучше всего найти компромисс: тренировать подстраховку и в середине трехсекундной зоны, и при проходах по лицевой. А в играх учитывать особенности опекаемых нападающих, не давать им проходить в излюбленных направлениях (левая рука, излюбленная точка броска, финты и т.д.). 3. При заслонах первое стремление американского защитника — проходить за своим опекаемым. Быстрым движением ноги, близкой к заслоняющему, он старается опередить постановку заслона и остаться со своим подопечным, а если это не удастся, следует смена нападающих игроков. Активность при этом не снижается.