



Упражнение в защите

Помоги помогающему / Ротация с центровым игроком на лицевой линии.

От тренера Дэвида Блата

Схема 1

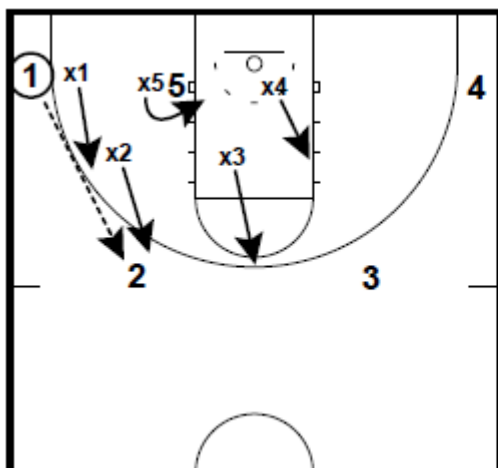


Схема 2

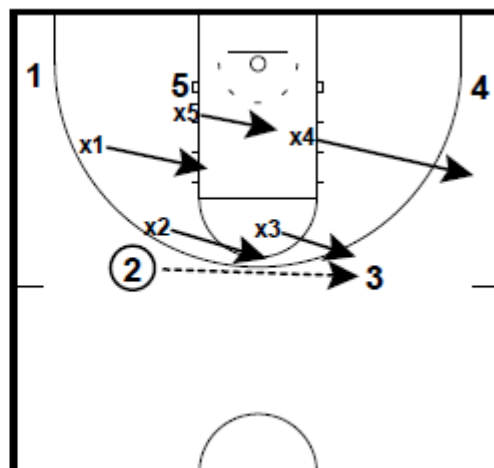


Схема 1

- 1 с мячом;
- X1 защищается против 1 по командным правилам защиты
- 1 передает 2;
- X2 находится на расстоянии полпути между мячом и его подопечным. Когда мяч летит к 2, X2 должен занять защитную стойку
- X3 должен прыжком заполнить дыру (гар) между 2 и 3.
- X4 занимает позицию помощи
- X5 должен занять позицию $\frac{3}{4}$, защищаясь против 5.

Схема 2

- 2 передает 3 - X1, X2, X3, X4, и X5 смещаются на их новые позиции.

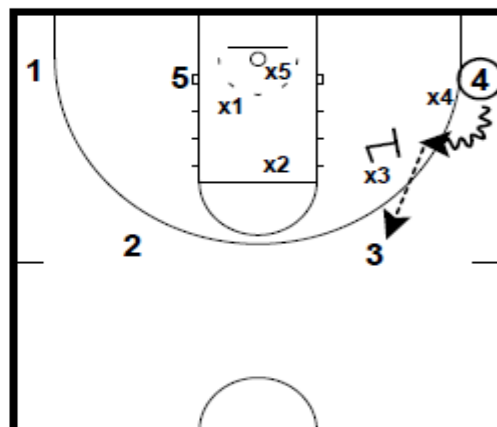
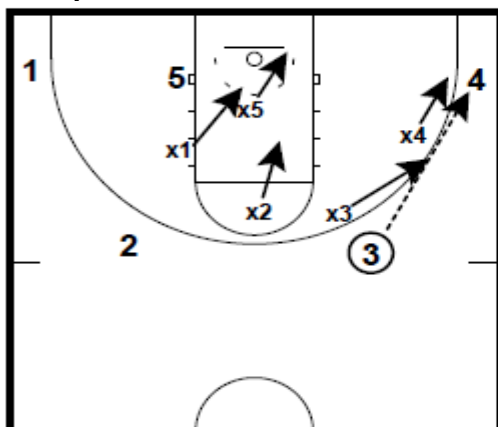


Схема 3 вверху

- 3 передает 4
- X1, X2, X3, X4, и X5 проводят ротацию

Схема 4 вверху

- как только 4 получит мяч, то должен пытаться пройти в свободное пространство (гар)
- 3 должен быстро атаковать, заставляя 4 передать мяч 3

Схема 5

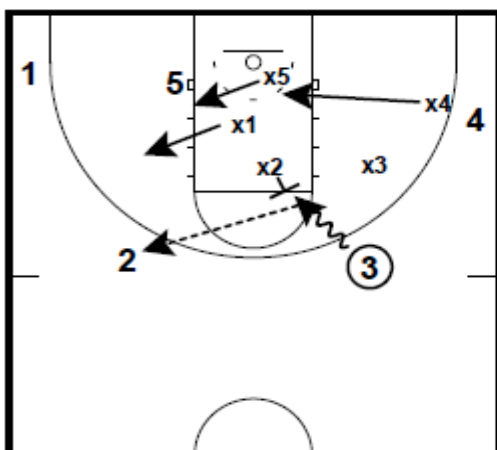


Схема 6

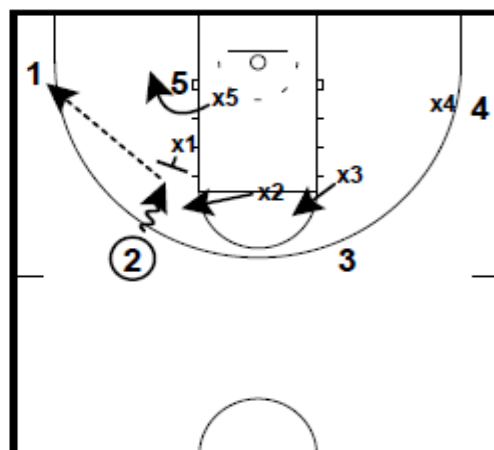


Схема 5 - Как только 3 поймает мяч, то должен пытаться пройти к корзине,
-X2 должен остановить 3 и заставить его передать мяч 2.

Схема 6

- Как только 2 поймает мяч, то должен пытаться пройти к корзине.
- X1 останавливает проход 2, заставляя его передать мяч 1
- X5 занимает позицию спереди 5.

Схема 7

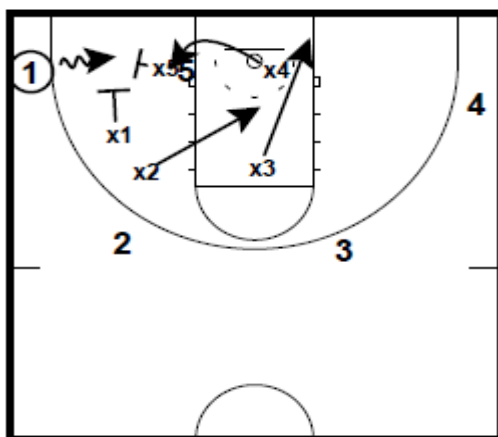


Схема 7

- X1 реагирует на передачу 2.
 - X1 перекрывает проход 1 в середину.
 - в этом случае 5 старается перекрыть X5, так чтобы он не смог остановить проход 1 в лицевую линию;
- Если X5 не смог закрыть проход 1 в лицевую линию, упражнение начинаем снова.
- Когда X5 перекрывает проход, X4 идет на защиту 5
 - X3 делает рывок к корзине, перекрывая навесную передачу от 1 к 5.
 - X2 перекрывает двух нападающих 2 и 3.

В. Мельничука Перевод 20.08. 2014 года