

Урок №58

Баскетбол.

Техніка гри в захисті

Для успішної протидії атакам суперника баскетболісти застосовують технічні прийоми: стійка; пересування; викидання, вибивання, накривання та перехоплення м'яча; фінти.

Стійка захисника відрізняється від стійки нападника тим, що гравець завжди перебуває на зігнутих ногах, а положення рук змінюється залежно від ігрових ситуацій.

Стійка захисника, який "утримує" гравця з м'ячем: ноги напівзігнуті, маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, тулуб трохи нахилений уперед. Руки ледь зігнуті у ліктях і розведені. (Мал.8)

Стійка захисника, який перешкоджає кидку

Необхідно зробити крок та випад уперед однією ногою у бік нападника, який готується до кидка. Одночасно підняти одну руку догори-вперед (щоб випередити кидок, що готується), другу руку - вбік-донизу (перешкоджаючи веденню м'яча у небезпечному напрямку), намагаючись перешкодити кидку м'яча. (Мал.9)

Пересування в захисті має свої особливості. Напрямок руху захисника залежить від пересування нападника. Тому захисник повинен завжди зберігати рівновагу і бути готовим пересуватись у будь-якому напрямку (часто спиною вперед) з різною швидкістю. Крім тих способів пересування, що використовуються у нападі, захисник застосовує ще пересування приставними кроками (убік, вперед, назад).

Перехоплення м'яча відбувається під час передачі. Вдалому перехопленню сприяє уважне спостереження за грою, визначення можливого напрямку та моменту передачі, своєчасний вихід для перехоплення та відмінні навички ловіння м'яча.

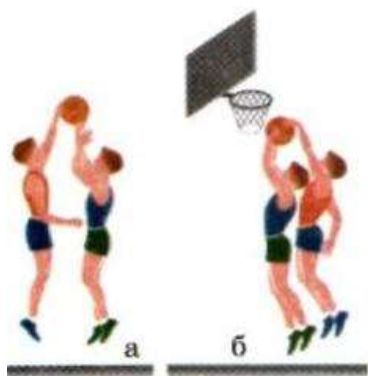
Викидання м'яча застосовують у випадках, коли нападник послабив контроль за діями захисника і дозволив йому впритул наблизитися до себе.

Вибивання м'яча виконують із рук суперника або під час ведення, несподівано, за рахунок миттєвого зближення з нападником. Прийом здійснюють різким рухом кистю знизу-догори.

Накривання м'яча - технічний прийом, що протидіє виконанню кидка у корзину. Його можна виконувати спереду (Мал. 10, а) і ззаду (Мал. 10, б).

Фінти - ще одна зброя захисника. Вони виконуються для того, щоб примусити нападника виконати бажану для нападника дію і відібрати м'яч.

Оволодіння м'ячем, що відскочив від щита - один з важливих прийомів, яким повинен володіти захисник. Цьому прийому передують блокування нападника, визначення напрямку відскоку, стрибок, а лише потім - оволодіння м'ячем. (Мал. 11).



(Мал. 10)



(Мал. 11)