

## Урок №72

### 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.

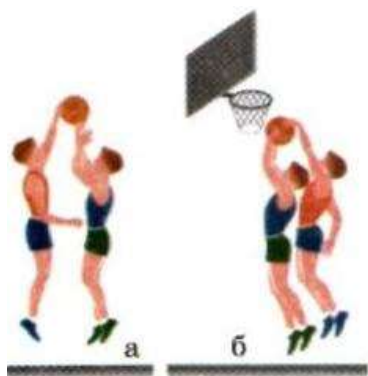
**Викидання м'яча** застосовують у випадках, коли нападник послабив контроль за діями захисника і дозволив йому впритул наблизитися до себе.

**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)