

Кредит №8
Практична робота №19-20 (4 год.)

Тема: Тактика захисту в баскетболі.

План:

1. Ознайомлення з персональним захистом у баскетболі .
2. Ознайомлення з зонним захистом у баскетболі.

Студенти повинні **знати:**

- Варіанти командних дій у захисті.

Студенти повинні **вміти:**

- Використовувати свої знання під час гри.

Практичні завдання.

Командна тактика захисту базується на двох основних системах гри - особиста і зонна. При особистому захисті кожен захисник прикріплюється до певного гравця нападу. В разі успішного вживання нападаючими заслонів важливо, аби захисники були готові помінятися підопічними і не залишили противника неприкритим.

Інші принципи лежать в основі зонного захисту, в якому кожен гравець захисту відповідає за підопічного на певній ділянці майданчика на підступах до своєї корзини і протидіє на ній всім діям нападаючого. Крім того, якщо необхідно він повинен допомогти партнерові в сусідній зоні..

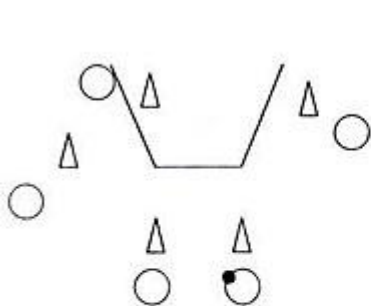


рис. 19
личная защита

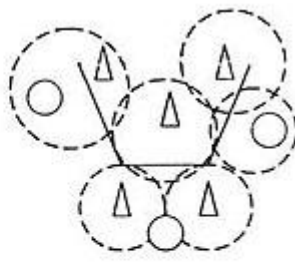


рис. 20
зонная защита

Помилки при особистому захисті

1. Захисник тримає нападаючого на значній відстані, дозволяючи цим самим виконувати йому вільні маневри по майданчику.
2. Після втрати м'яча гравець із запізненням знаходить свого підопічного.
3. Гравцеві з м'ячем не виявляється активного опору.

Начання особистому захисту

1. Гра 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 на одне кільце. Захисник розташовується між нападаючим і своїм кільцем з боку м'яча. Рука перегороджує дорогу передачі. Після перехоплення вони стають нападаючими..
2. У двосторонніх іграх команди отримують завдання на вдосконалення тактичних дій.

Начання зонному захисту

1. Побудова в зоні 2-1-2. Гравці захисту переміщуються на передачі м'яча. Аби цей навик закріпився, гравців можна з'єднати гумкою, і якщо гравець зміщується то і всі інші повинні зміститися, аби закрити зону, що звільнилася.

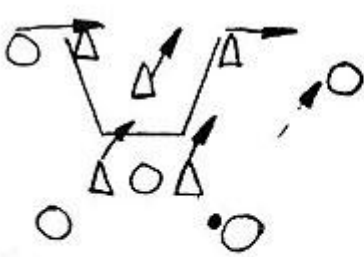


Рис. 21

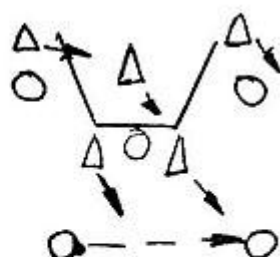


Рис. 22

- 2.. Гра - нападають п'ятірки. Дві команди на протилежних щитах захищаються зоною 2-1-2. Третя команда нападає на одну з тих, що захищаються. Команда, яка добилася успіху, нападає на протилежний щит.
3. Зонний баскетбол. Грають дві команди - нападаючі і захисники. Баскетбольний майданчик ділиться на 8 зон. У кожній зоні діє один гравець від команди. Вибігати із зони не можна, а передавати м'яч можна лише гравцеві своєї команди, що знаходиться в сусідній зоні.
4. Гра в зоні йде по правилах баскетболу.
5. Варіант: у кожній зоні діє по 2 гравці від команди. Головна увага приділяється взаємодії партнерів. Можна ввести, правило: м'яч в наступну зону прямує лише після передачі між гравцями однієї зони.

Запитання та завдання для самоперевірки

1. Назвіть які види захисту ви знаєте.

Рекомендована література

1. Баскетбол. Учебник для физ. институтов. Под редакцией Н.В.Семашко. М.,1987.
2. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Портнова Ю.М. М., 1997.

3. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Ю.И.Портных. - изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1986. - 320 с, ил.