**ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

**Баскетбол –**командный олимпийский вид спорта, в котором целью является забросить как можно больше мячей руками в корзину противника.

**Защита или оборона –**действия команды или отдельного спортсмена, которые направлены на то, чтобы соперник не смог эффективно провести атакующие действия.

**Накрывание или блок-шот –**блокирование броска соперника за счет накладывания руки сверху на мяч.

**Отбивание –**блокирование броска соперника за счет отбива мяча во то время, пока он не достиг своей высочайшей точки полета.

**Спортивные игры –**виды спорта, в которых для победы применяются технические и тактические приемы для поражения заданной правилами цели (ворот, корзины, площадки соперника и т.д.)

В спортивных играх, а значит и в баскетболе, выделяют 2 основные составляющие успешного завершения матча: это атака и оборона.

Защита в баскетболе, как и в любом контактном виде спорта, является одной из важнейших частей игры. Ведь для выигрыша в матче одних только успешных атакующих приемов явно недостаточно. Несмотря на то, что наиболее зрелищными в игре выглядят действия нападения, именно защита нередко решает исход матча.

К основным тактикам обороны в баскетболе относят зонную защиту, прессинг и личные оборонительные действия.

Защитных действий в баскетболе существует огромное количество. Это, например, перехват, опека игрока с мячом, вырывание и выбивание, противодействие броскам и т.д. Обучение защитным действиям закладывается уже на этапе начальной подготовки спортсменов.

На этом уроке мы рассмотрим защитное действие «накрывание», которое относится к разряду противодействия броскам в персональной защите. Еще его можно назвать блок-шотом (от англ.*вlocked shot* – «заблокированный бросок»).

Смысл приема «накрывание» состоит в том, что защитник, который имеет преимущество в росте и высоте прыжка перед нападающим, пытается помешать вылету мяча из рук при исполнении броска по кольцу. Рука защитника должна оказаться непосредственно перед мячом. Тогда согнутую кисть защитник накладывает на мяч сбоку сверху, и поэтому нападающий спортсмен бросок выполнить правильно может. Блок-шот мяча при броске осуществляется сзади, спереди или сбоку от нападающего.

Для успешного выполнения этого приема защитнику требуется выбрать правильное исходное положение для выполнения своевременного выпрыгивания и владение достаточно большой высотой прыжка в сочетании с рациональным движением рук.

Сигналом для реагирования на начало броска служит резкое выпрямление коленей нападающего баскетболиста. Только вовремя выполненный высокий прыжок позволит защитнику опередить атакующего. Вытянув до предела руку вверх, обороняющийся накладывает на мяч согнутую вперед кисть в тот момент, когда он выпускается нападающим, и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замаха руки и ее опускания вперед.

Еще одним эффективным персональным защитным приемом противодействия броску в баскетболе является отбивание мяча. Успешность его выполнения также предполагает от защитника предельной концентрации внимания, проявления высокой скорости реакции и хороших скоростно-силовых качеств.

Техника выполнения данного приема по сравнению с накрыванием отличается лишь тем, что контакт кисти защитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже начал полет от кончиков пальцев нападающего, но не успел достичь еще наивысшей точки своей траектории. Таким образом, защитник кистью изменяет направление полета мяча. Этот защитный прием выглядит весьма эффектно, но требует достаточной скоростно-силовой подготовленности, хорошо развитого чувства мяча и в какой-то степени интуиции.

Далее приведем упражнения, которые баскетболисты выполняют при обучении блок-шоту и отбиванию мяча при броске:

1. Выполнение отталкиваний подвешенного мяча, качающегося, наподобие маятника, во время выполнения прыжка средней высоты. В усложненном варианте это задание выполняется в прыжке с максимальным усилием и увеличением высоты мяча.
2. Отбивание и накрывание мяча из различных исходных положений по отношению к атакующему, который совершает броски мяча с места в медленном темпе. Усложнить задание можно за счет увеличения скорости выполнения бросков мяча.
3. Отбивания и накрывания мяча при противодействии броскам, выполняемые в прыжках с места.
4. Выполнение изучаемых технических приемов при противодействии броску одной рукой сверху (от головы, от плеча) в движении. При увеличении скорости бросков, задание усложняется.
5. Применение разновидностей защитных приемов в условиях игрового противоборства: 1x1,2x2, Зх3.

**Для рационального выполнения** изучаемых приемов необходимо:

* занять исходную стойку с выставленной вперед ногой на согнутых ногах, одноименная с выставленной ногой рука поднята вверх;
* отталкивание производить 2 ногами со всей стопы с места или после мгновенного приставления стоящей сзади ноги;
* полностью выпрямленную руку выносить по кратчайшей траектории без замаха;
* не опускать руку вперед, а также не давить на мяч;
* блокировать дорогу мячу при помощи движения согнутой вперед кисти;
* менять направление полета мяча за счет движения кисти в сторону.

**Далее** приведем наиболее **часто встречающиеся ошибки** выполнения блок-шота и отбивания:

* неправильное исходное положение: баскетболист находится в защитной параллельной стойке, на прямых ногах или с руками вниз. При таком раскладе затруднено своевременное начало выполнения защитного приема;
* обороняющийся игрок не держит в поле зрения ноги соперника. Из этого вытекают сложности в выявлении момента, когда нужно начинать выполнять защитное действие;
* отталкивание с носков, а не со всей стопы. В связи с этим высота прыжка недостаточна для эффективного выполнения приема;
* ошибки в технике движения рукой: замах при ее выносе, неполное выпрямление вверх, опускание вперед с активным давлением кистью на мяч. Все это делает выполнение защитного приема неэффективным;
* недостаточно быстрый переход от защитных действий (блок-шота или отбивания) к контратаке.

**ЗАДАНИЕ**

**1. Действия при накрывании.**

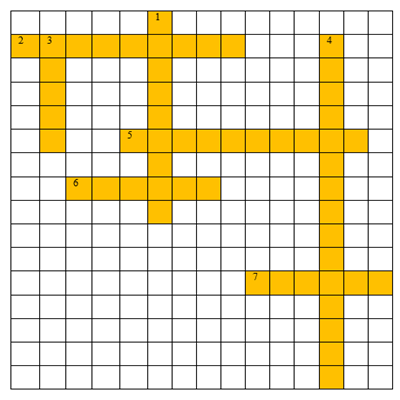
**Выберите правильные варианты ответа.**

**Какие из действий выполняются при накрывании?**

* Прыжок
* Вырывание мяча
* Выбивание мяча
* Накладывание руки
* Перехват мяча

**2. Баскетбольная защита.**

**Разгадайте кроссворд.**

****

**По горизонтали:**

2. Как называется спортивная игра, цель которой – забросить как можно больше мячей в корзину соперника?

5. Как называется блокирование броска соперника за счет накладывания руки сверху на мяч?

6. Как по-другому можно назвать оборонительные действия?

7. За счет какого действия баскетболисты атакуют кольцо?

**По вертикали:**

1.Задача защитника – предотвратить … команды-соперника.

3. Как называется блокирование броска соперника за счет отбива мяча во то время, пока он не достиг своей высочайшей точки полета?

4. Блок-шоты и отбивания относятся к приемам … броску.