***Дата: 21.12.2020***

***Группа: 20-ЭК-2д***

***Наименование дисциплины: ( МДК) физкультура***

***Тема: Тактика нападения, тактика защиты***

Азы техники закладываются в раннем детстве. Очень важно научить ребенка, который посещает баскетбольную секцию, атаковать и защищаться в игре. Причем нужно сделать это таким образом, чтобы игрок понимал, что баскетбол – это командная игра, а не индивидуальная беготня с мячом по площадке в попытках атаковать корзину соперника вопреки всему. К сожалению, на ранних стадиях обучения данная тенденция просматривается больше чем у половины начинающих игроков. Хороший тренер – это тот, кто поможет поставить технику ребенку. Защита в баскетболе – неотъемлемая часть игры, ее нельзя игнорировать или относиться к ней спустя рукава. Это важный момент. Кстати, стоит отметить, что и защитные действия могут быть очень зрелищными и эффектными. Вообще, в баскетболе все зависит от игроков, их техники и грации, а не от тактической схемы или амплуа. Тактики защиты в баскетболе В современном баскетболе можно выделить три основные тактики для оборонительных действий. Конечно же, встречаются различные комбинации и вариации этих тактик, но основополагающие - это: зонная защита в баскетболе; прессинг; личные оборонительные действия (персональная опека). Рассмотрим подробнее каждый вариант тактики и выявим особенности. Зонная Игра в защите в баскетбол по зонной тактике обороны подразумевает игру каждого игрока обороны в своей отведенной зоне. То есть игроки обороны играют только на своем участке площадки и не уходят с него. Оборонительные действия осуществляются против того соперника, который попадает на этот участок площадки. Уход со своей зоны возможен лишь для подстраховки «провалившегося» в обороне партнера по команде. Любительские команды используют данную тактику оборонительных действий, но не на самых начальных стадиях. Зонная защита – это довольно сложное взаимодействие игроков даже на вышеупомянутом любительском уровне игры, не говоря уже о профессиональных командах. Зонная защита – это способ борьбы с проходами под кольцо и провоцирование соперника на броски с дистанции. Также такой вид защиты заметно компенсирует пониженные атлетические качества игроков. Зонная защита – это меньшее количество перемещений для обороняющейся стороны, то есть и сохранение большего запаса сил на остаток игры. Если говорить про слабые стороны такой защиты, то сюда можно отнести затруднительность для малоопытных защитников определения стыков зон с партнером по команде. По этой причине ни один из защитников может не выйти на мяч, то есть соперник совершит бросок без сопротивления. Зонная защита – это неэффективный способ обороны против команд с поставленными трехочковыми бросками. Также тренер соперника может подгадывать такой вариант, когда его лучший игрок будет атаковать из зоны, где обороняется наиболее слабый защитник оппонента. Личная защита (персональная защита) В этом случае каждый игрок обороны играет против закрепленного за ним соперника, вне зависимости от местоположения в атакующих действиях последнего. Игрок защиты может переключаться на другого игрока атаки, если партнер по команде допустил ошибку и соперник идет в проход. Личная защита очень часто встречается на любительском уровне игры, хотя профессиональные команды также применяют данную тактику обороны. Персональная защита хорошо себя зарекомендовала для обороны против команд, которые любят бросать со средних и дальних дистанций. Но личная защита не очень хорошо подходит против команд, которые совершают множество проходов под кольцо. Соперник с помощью передач по периметру может растягивать по площадке защитников, что будет подготовкой и освобождением зоны под проход партнера. Когда защитники растянутся достаточно, то произойдет пас на игрока, который совершит проход и с большой вероятностью забьет мяч в корзину. Прессинг Очень агрессивная тактика, которая требует хорошей физической формы от игроков обороны. Оборона в этом случае начинается с лицевой линии соперника. Иными словами, после забитого мяча игроки не уходят на свою половину площадки, а начинают активно мешать игре соперника прямо на его территории. В какой-то мере можно считать эту тактику защиты в баскетболе агрессивной разновидностью личной защиты. Такую защиту выбирают или достаточно подготовленные любительские команды, или же профессиональные. Данная тактика может полностью сломать игру соперника, если мы говорим о любительском баскетболе ввиду редкого ее использования и отсутствия опыта игры против таких действий. По сути, прессинг – это не только оборонительная тактика, но и атакующая. Выбор тактик Всегда в игре за выбор тактик отвечает тренер, он видит происходящее на площадке со стороны и лучшим образом понимает, как действовать, чтобы удержать победный счет или ликвидировать отставание от соперника по очкам. Опираясь на свой опыт, тренер может менять тактические действия в защите в баскетболе по нескольку раз не за игру, а за четверть! Это изнуряет соперника, доставляет ему проблемы, потому как соперник вынужден также менять свой стиль игры под каждый вид обороны. Современные тактики у профессиональных команд – это гибриды нескольких стандартных видов обороны. К примеру, один игрок обороняющейся команды может действовать по личной тактике защиты против лидера атаки, а остальные игроки могут играть по зонному методу обороны. Вариаций и модификаций обороны в современном баскетболе огромное множество, тем более если речь идет об играх профессиональных игроков ведущих лиг мира! Дань времени Сегодня, когда игроки имеют очень высокий уровень подготовки, а снаряжение и инвентарь для игры на самом высоком уровне, защищаться становится все сложнее, так как скорость и динамика событий на игровом паркете порой зашкаливают. Защита и атака в баскетболе являются некой гонкой «вооружений» на игровой площадке. Некоторые команды предпочитают играть первым номером, а другие играют от соперника и от обороны. Это лишь особенности тактик и стиля ведения игры, которые пропагандирует наставник команды. Нельзя сказать, что агрессивная атака – это всегда победа, или глубокая оборона и вязкость игры – это верный путь к чемпионству. Все очень сложно и индивидуально не только для конкретного соперника, а даже для конкретного отрезка времени одной и той же игры. Баскетбол на высшем уровне просто поражает выдумкой, это касается действий как в атаке, так и в обороне. Советы Нужные советы для оборонительных действий раздает тренер и делает это в ходе тренировок. Вообще, тренировки должны быть такими, чтобы техника защиты в баскетболе была доведена до автоматизма. Это достигается тренировками и еще раз тренировками! Но есть некоторые общие советы, которые нужно знать, особенно на ранних стадиях обучения защите в баскетболе. Нельзя слишком выбрасываться на игрока, когда вы в обороне. Это может привести к тому, что техничный игрок легко вас пройдет на дриблинге. Выбрасываться вперед для перехвата нужно только в том случае, когда вы полностью уверены, что сможете перехватить мяч. Перехваты лучше всего совершают юркие и ловкие разыгрывающие, которые обороняются дальше от своей корзины. Всегда пытайтесь страховать партнера. Баскетбол – это командная игра, и без взаимовыручки тут нельзя. Но страховать партнера нужно с умом, так как, переключаясь со своего игрока (или со своей зоны защиты) при подстраховке, вы бросаете своего игрока (или свой участок площадки), а это свободная зона, то есть варианты для техничного розыгрыша мяча в нападении. Подстраховывайте с умом, стараясь обхитрить соперника. К примеру, выдвиньтесь на соперника, которого опекал ваш партнер, но провалил это действие, а затем, если увидите, что соперник с мячом пытается разыграть лишнего игрока, вернись к своему оставленному оппоненту и перехватите мяч. Вообще, все это придет с опытом. -