Методика обучения технике защиты в баскетболе.

выполненная тренером-преподавателем по баскетболу

МБОУ ДОД «Чебулинская районная ДЮСШ»

Обучение игровым приемам защиты

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная

цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в

корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для

предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место.

Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению

и броскам мяча. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы:

1) техника передвижений;

2) техника противодействия и овладения мячом.

Обучение технике защитной стойки и передвижений следует начинать параллельно с

изучением техники игры в нападении. Необходимо добиваться умелой позиционной игры

защитника, т. е. развивать его способность занимать нужную по игровой ситуации стойку и

хорошо маневрировать, выбирая наиболее рациональные в данный момент способы

передвижений. Кроме того, стойки и передвижения в защите используют непосредственно

в процессе обучения действиям в нападении. Благодаря включению этих элементов

техники защиты в задания для совершенствования ловли и передач мяча, ведения и

бросков мяча занимающиеся учатся преодолевать пассивное, а затем активное

противодействие соперников.

Активным приемам противодействия и овладения мячом обучают по мере усвоения

учащимися конкретных приемов нападения, руководствуясь положением о том, что

созидательная деятельность всегда отличается большей сложностью по отношению к

разрушительной. К тому же технический арсенал нападающего значительно шире и

разнообразнее, чем защитника. А приемы защиты более универсальны и достаточно

эффективны в различных игровых ситуациях при старательном и правильном их

выполнении.

Следовательно, обучению контрприемам должно предшествовать усвоение

занимающимися основ техники нападения. Только уверенное, безошибочное исполнение

отдельных действий нападающим дает педагогу право перейти к обучению адекватным

приемам активного противодействия со стороны защитника.

В связи с этим, целесообразно обучать:

1) вырыванию мяча после освоения держания и ловли;

2) выбиванию мяча после освоения ловли, передач и ведения;

3) перехватам мяча после освоения ловли, передач и ведения;

4) накрыванию и отбиванию мяча после освоения бросков;

5) взятию отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) на своем щите после освоения

бросков и добивания.

Такая последовательность обучения приемам защиты соответствует содержанию,

структурным особенностям и самой логике игры в баскетбол. Она позволяет постепенно

подвести занимающихся к эффективному использованию всего приобретенного ими

технического арсенала в условиях игрового соревновательного противоборства.Стойки и передвижения защитника

Стойка баскетболиста в защите — это наиболее рациональное положение звеньев

тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно

препятствовать атакующим намерениям нападающего.

Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек.

Их различие заключается в расположении и работе ног и рук.

В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с параллельной постановкой стоп

(параллельная); стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка.

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп (параллельная) применяется для

опеки нападающего с мячом или без мяча дали от щита, когда нет непосредственной

угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника

поперек площадки. Характерными для этой стойки являются расположение ног

ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление в

стороны-вниз незначительно согнутых в локтях рук. Масса тела равномерно распределена

на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины

выпрямленное.

В зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах различают три разновидности

параллельной стойки защитника: высокую (130—145°), среднюю (115—130°) и низкую

(менее 115°).

Степень сгибания ног определяется позицией, которую занижает защитник по

отношению к своему щиту и мячу, а также характером оказываемого противодействия. Так,

например, противодействие нападающему, ведущему мяч, всегда должно осуществляться

в низкой стойке, а при опеке центрового игрока.

Угол наклона туловища вперед и степень сгибания ног взаимосвязаны и определяются

игровой ситуацией. Так, например, при опеке нападающего, овладевшего мячом на

дальних подступах к корзине (на периметре трехочковой линии), защитник сильно

наклоняется вперед и далеко вперед вытягивает одноименную с впередистоящей ногой

руку. Таким образом, находясь максимально близко по отношению к сопернику, чтобы

активно противодействовать любым его атакующим действиям, защищающийся игрок в то

же время располагается максимально далеко по отношению к его центру тяжести, чтобы

иметь пространство и время для пресечения внезапного скоростного прохода

нападающего. В другой ситуации, когда соперник только что закончил ведение, защитник,

максимально приблизившись к нему, полностью выпрямляется и, активно размахивая

руками, мешает нападающему прицельно бросить или выполнить точную передачу своему

партнеру.

Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается от других видов

стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед

ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед

одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок

контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его

маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения

Обучение стойкам защитника

1. Объяснение и показ.

2. Повторное выполнение разновидностей стоек на месте.

3. То же, но по сигналу педагога после бега или прыжков на месте.

4. То же, но после семенящего бега на месте в параллельной стойке с максимальной

частотой и ударным характером беговых шагов.

5. То же, что в упр. 2, но после перемещений заданным способом и остановок

произвольным способом в указанных точках площадки.6. То же, что в упр. 4, но после перемещений с изменением направления движения и в

сочетании с выполнением разновиднностей остановок по звуковому или зрительному

сигналу.

7. Выполнение разновидностей стоек для обозначения условного защитника при изучении

ловли, передач, ведения и дистанционных бросков мяча.

8. Эстафеты и подвижные игры, включающие выполнение изучаемых стоек в и. п., в конце

перемещений по сигналу водящего или педагога.

9. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими действиями в защите в

ситуации численного меньшинства перед нападающими: игровые упражнения 1 х 2, 1 х 3, 2

х 3 и т.п.

10. То же, что в упр. 8, но в ситуации численного равенства защитников и нападающих в

условиях игрового противоборства: 1 х 1, 2x2, Зх 3 и т.п.

11. Вариативное выполнение разновидностей защитных стоек в сочетании с приемами

противодействия и овладения мячом (по мере освоения техники защиты) в

подготовительных и учебных играх.

Организационно-методические указания

1. При объяснении и показе сообщить занимающимся о целесообразности применения

каждой стойки в той или иной игровой ситуации; указать на сильные и слабые зоны и

стороны в изучаемой стойке при противодействии передачам соперника, ведению мяча

или броскам по корзине.

2. Начинать обучение разновидностям стоек защитника одновременно с изучением

приемов нападения, противодействию которым они предназначены.

3. Выполнение приема на месте осуществлять в строю фронтально, а в сочетании с

передвижениями (при построениях в колонну по одному, по три и т.п.) — поточным или

проходным методом.

4. При выполнении стоек:

- верхние и нижние конечности располагать в соответствии с разновидностью изучаемого

приема;

- занимать устойчивое положение на площадке: ноги располагать на ширине плеч и

сгибать до нужного угла, туловище незначительно наклонять вперед; массу тела

равномерно распределять на обе стопы в параллельной стойке или перемещать на

сзадистоящую ногу в стойке с выставленной вперед ногой;

- избегать закрепощенности в различных звеньях тела.

5. При выполнении стойки с выставленной вперед ногой:

- своевременно переносить массу тела с сзадистоящей ноги в и. п. на впередистоящую в

момент движения игрока для накрывания броска и обратно для начала маневрирования по

площадке;

- не допускать расположения ступней на одной линии или отсутствия разворота

сзадистоящей ноги носком наружу.

6. В эстафетах и подвижных играх выполнение разновидностей стоек осуществлять в и. п.,

по ходу либо в конце перемещений в ответ на звуковые сигналы водящего или педагога

(например, команде: «Замри!», по свистку и т.п.), а также по ориентирам (разметка

площадки, обручи и т.п.).

7. При определении победителей в игровом соперничестве учитывать качество и

непринужденность исполнения совершенствуемого приема.

8. В заданиях, включающих использование стоек в сочетании с другими приемами техники

защиты в условиях игрового противоборства, подчеркивать и показывать зависимость

эффективности защитных действий от верного и. п. (рациональной стойки) и добиваться

его принятия.Основные ошибки при выполнении стоек защитника

1. Несоответствие в расположении рук и ног: в стойке с выставленной вперед ногой

поднята вверх разноименная с впередистоящей ногой рука, в параллельной стойке руки

опущены вниз.

2. Неустойчивое положение игрока: выпрямленные ноги; близкое (узкое) или слишком

удаленное (широкое) расположение стоп по отношению друг к другу; в стойке с

выставленной вперед ногой стопы располагаются на одной линии и отсутствует разворот

сзадистоящей ноги носком наружу, а в параллельной стойке — не на одной линии и

отсутствует разворот обеих стоп носками наружу.

3. Излишне закрепощены конечности: игрок лишен свободы маневренности.

4. Нерациональное расположение туловища и головы: туловище вертикально (без

адекватного ситуации наклона вперед), голова запрокинута назад или опущена; проекция

плеч и головы находится за пределами точек опоры.

5. Опущен взгляд, или повернута в сторону голова: защитник не контролирует игровую

ситуацию.