



## Прессинг на игрока с мячом “НА МЯЧ”

Из баскетбольного сайта HOOPS ТАКТИС

*“Прессинг на мяч есть простой, но важнейший элемент командной защиты”. В опеке игрока с мячом, защитники должны атаковать, а не реагировать на действия нападающего и устранить "тройную угрозу" (бросок, проход, передача), противостоять броску и передаче заставляя нападающего начать дриблинг. Причина в том, что нападение может "ставить очки на табло" броском или проходом, но не может забить мяч при дриблинге.*

*Ноги защитника должны быть "пятка / носок / в стартовой позиции" рука и нос направлены на мяч, форсируя игрока владеющего мячом к боковой линии, предотвращения любые проникновения мяча в середину площадки.*



Стой низко. Согни ноги в коленях, , “нос на мяч”

- Противодействуй всем броскам и передачам.
- Держи пальцы распростертыми.
- Ноги активные. Держи ноги в движении короткими шагами

**Никогда не стой на прямых ногах**

## Важно иметь активные руки.

При опеке игрока с мячом, обе руки должны быть вверху на уровне плеч как в боевых искусствах, где они могут выпрямляться и восстанавливаться со скоростью света.

Защитник должен иметь очень активны руки и симметрично использовать их.



• Одну из рук защитник должен перемещать в зависимости от всех движений мяча.

- Другая рука находится ниже и слегка размахивая ею из стороны в сторону, отвлекая внимание нападающего и перекрывая линию передачи.
- Оставайтесь постоянно в хорошем равновесии.

### Совет в обучении.

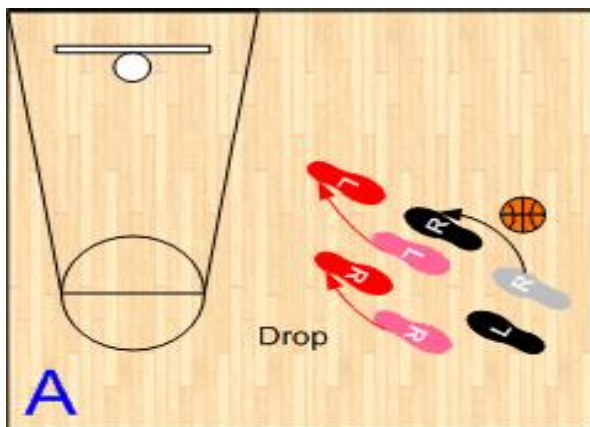
Держа обе руки вверху, где судьи могут видеть их, услышите меньше свистков о нарушениях вами правил.

## Защита против проходов



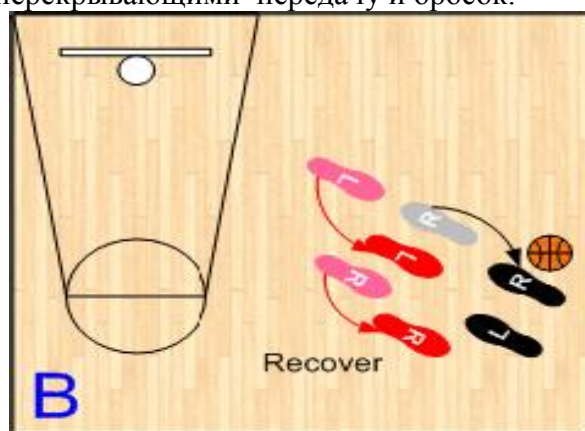
## "Назад" - создание Подушки

Так как почти все наступательные движения (вышагивания, кроссоверы, повороты, и т.д.) не предсказуемы, то защитники должны просто отступить (сделать подушку) и защититься от проходов. В создании подушки и нейтрализации наступательного движения при вышагивании нападающего в сторону корзины, защитник должен выполнять быстрый короткий прыжок назад с обеих ног и восстановить защитную позицию. Находиться в низкой стойке носом к мячу.



### На рисунке А

Защитник коротким прыжком отступает назад, сохраняя равновесие с руки перекрывающими передачу и бросок.



### На рисунке В

Нападающий восстановил первоначальную позицию, соответственно защитник восстановил свою защитную.

### "PUSH" - сдерживать дриблера

**Боковое сдерживание:** направляй дриблера из середины к боковой .

В баскетболе сегодня, большинство игроков имеют высокую квалификацию в обработке и ведении мяча, такие как кроссоверы, между ног, за спиной, развороты и т.д.. Есть теперь и личные тренеры , которые специализируются в обучении и развитии у игрока отдельных индивидуальных наступательных навыков и движений. Таким образом, игроки должны улучшить свои навыки соответственно в защите.

Вместо того, чтобы пытаться противостоять каждому наступательному ходу, защитники просто должны сдерживать дриблера, так как большинство наступательные действия основаны на продвижению разыгрывающего с мячом.

Как только игрок инициирует ведение мяча, защитник должен перейти в низкую защитную стойку. Постоянно давить на мяч, нервировать дриблера, направляя его к боковой линии. Но нужно соблюдать умную дистанцию и не позволить обыграть себя на ведении.



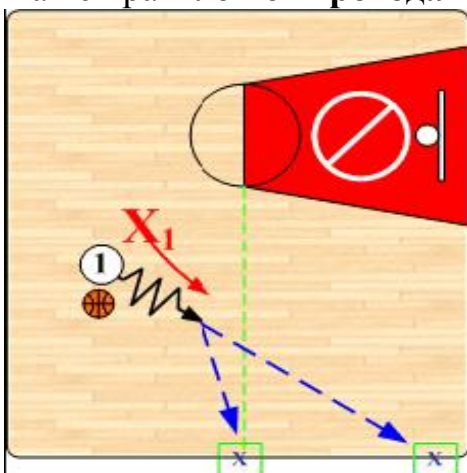
- Используй стойку с ногами согнутыми в коленях. “Нос к мячу” позиция хорошего защитника.
  - Держи лидирующую руку с траекторией на мяч.
  - Постоянно находиться в хорошем равновесии.
  - Построить подушку (пространство) против быстрого дриблёр с мячом
- . Атакую мяч, защитник должен использовать короткие, быстрые шаги. Если игрок ведет мяч правой рукой, то защитник должен правой рукой тревожить мяч. Левая рука должна перекрывать линии передач.

## Защита проходов к корзине

Защитник должен сдерживать быстрое продвижения игрока с мячом и направлять его к ближайшей боковой или лицевой линии.

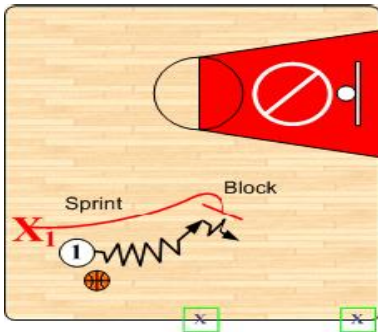
Удерживая мяч вне середины площадки, мы минимизируем оперативный простор игрока и создаем условия для построения стороны помощи команды.

Наше правило **нет проходам в середину**.



## Сдерживание

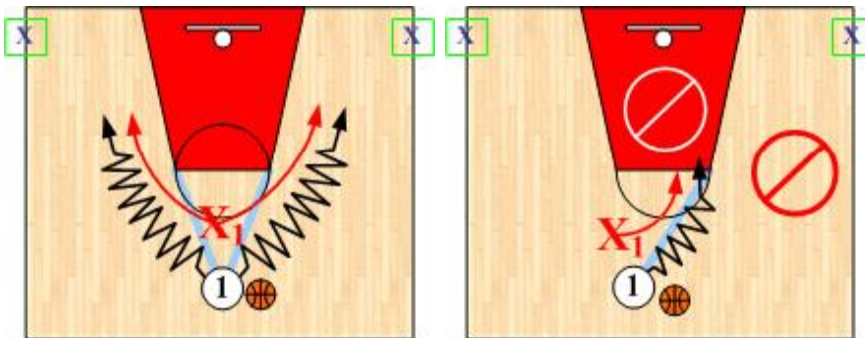
Когда защитник, на какую то долю проигрывает ситуацию, то он делает сринт и прыжком восстанавливает защитную стойку и позицию.



## Спринтерское отступление

На рисунке вверху показано как защитник рывком восстановил проигранную позицию.

1. Проходы в центре: Защиты “Локти”(Elbow) – в американской баскетбольной терминологии «elbow» - это углы в трехсекундной зоны возле линии ШБ.



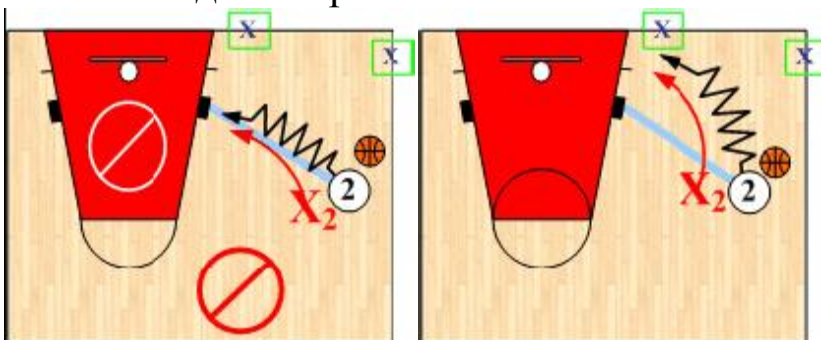
Когда мяч находится на середине площадки всегда важно защитить проходы на локти штрафной площадки. На рисунках вверху показана правильная и неправильная защита мяча на локтях.

## ВНИМАНИЕ

Хороший защитник никогда не позволит нападающему пройти между локтями.

Если нападающий проникает в штрафную площадку, у него появляются многочисленные возможности поразить корзину или отдать результативную передачу партнеру.

## 1. Походы на краях

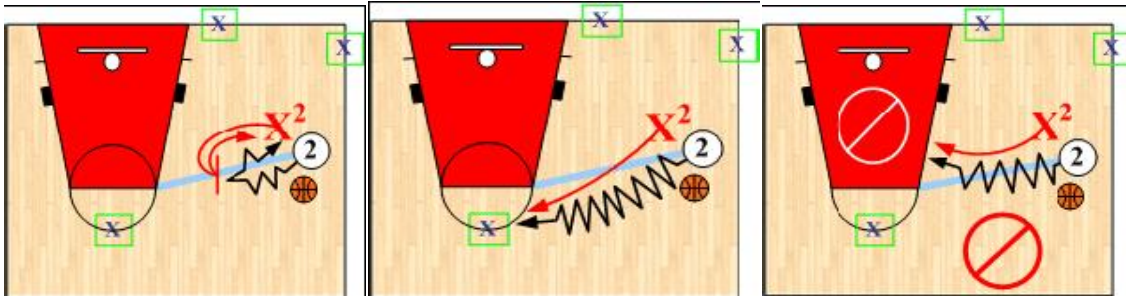


Сделай все, чтобы не позволить нападающему пройти по прямой к корзине. Направляй его как можно дальше к лицевой линии.

**Внимание:**

Нет прямым проходам к корзине.

## ПРОХОДЫ с краю в центр

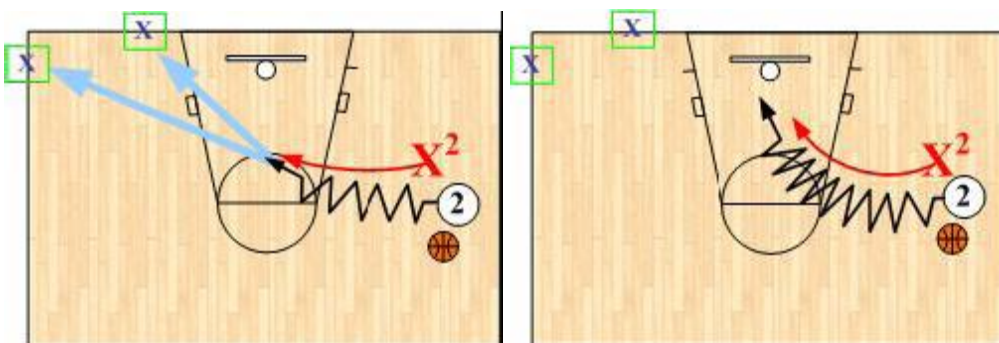


**Защитой локоть.**

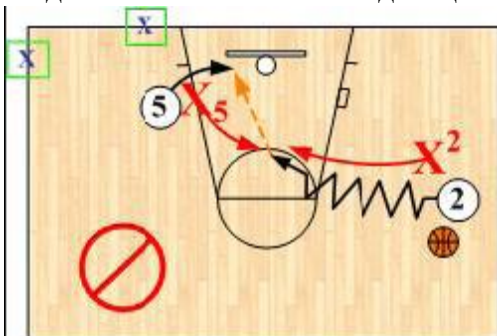
**На первых двух рисунках показана правильная защита проходов.**

**Внимание :** Защитник не позволит подопечному проход ниже ЛШБ в штрафную площадку и к корзине. Потому что этот проход открывает дорогу прямому взятию корзины или голевой передачи.

## 2. Нападающий переиграл защитника:



Если нападающий обманул защитника и начал проход в середину, то защитник должен сделать все необходимое, чтобы не позволить прямой проход к корзине. Дальше, если попытка не пропустить в середину не удалась, и он не слышит слов о помощи партнеров, то он должен остановить нападающего корректным нарушением правил.



**ВНИМАНИЕ**

**Поздняя помощь с позиции нижнего центра приводит к легкому взятию корзины.**

## “ЗАЖИМАНИЕ МЯЧА”

### Атаковать остановленное ведение

В любое время когда игрок после ведения останавливается, защитник должен немедленно и агрессивно атаковать и задушить мяч. Защитник должны оказать максимальное давление, вытесняя противника и трассировку мяча обеими руками. Заставить противника сделать плохой пас или совершить пробежку..



- Немедленно и агрессивно атакуйте мяч, когда дриблер закончил ведение.
- Заставьте игрока с мячом повернуться от корзины
- Сопровождайте мяч двумя руками для того, чтобы закрыть обзор и затруднить передачу.
- Давление на соперника жесткое, но не фолить.

### **ВНИМАНИЕ!**

1. Давления на мяч является наиболее важным элементом командной защиты.
2. Чтобы быть успешным, игроки должны обладать знанием основных оборонительных концепций и основ.
3. "На мяч" оборонительная основа состоит из трех основных компонентов: агрессивное давление на игрока с мячом, остановка дриблера и атака игрока закончившего ведения, перекрывая все линии передач.
4. Прессинг на мяч делает дриблинг и передачи сложнее, и увеличивает шансы совершения ошибки.
5. При опеке игрока с мячом, защитник должен атаковать его, и исключая "Тройную угрозу", заставлять противника начать дриблинг.
6. Защитники должны направлять игрока с мячом до ближайшей боковой или лицевой линии, не позволяя проникать в середину штрафной площадки («красная зона»). Такими действиями он не только снижает угрозу нападения, но и создает условия для успешных действий стороны помощи.
7. При проходах с мячом, важно, чтобы защитник защитил "Локти" и позиции нижнего центра. Не позволяйте дриблеру проникновения в трехсекундную зону.
8. Защитники должны постоянно ожидать и немедленно атаковать любого игрока, который пытается проходить с мячом.
9. Защитники должны держать руку вверх и оспаривать каждый бросок. Как только мяч оставил руки бросающего, защитник должен начать борьбу за отскок постановкой спины.
10. Подставляться под проходящего игрока есть большое искусство защитника. Однако, подставляясь, игроки должны быть обучены правильно и вовремя принимать контакт с нападающим в нужной защитной стойке.

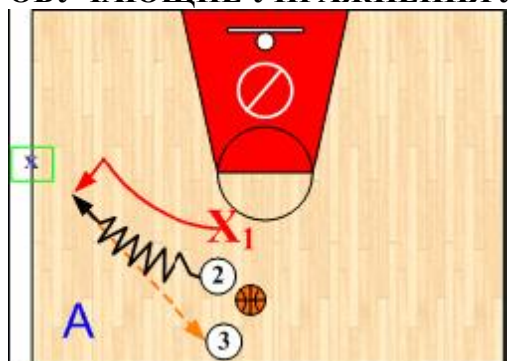
## Мастерство и Упражнения

Будьте изобретательны и создайте свой собственный набор защитных упражнений в соответствии с вашими потребностями и возможностями игроков. Создание упражнений и игровых систем являются одним из удовольствий в баскетбольной тренировке. Защитные упражнения не только учат надлежащему защитному мастерству и правильной работе ног, но они также отлично подходят для кондиционирования игроков. В течение сезона пересматривайте и вносите коррективы в упражнения вашей команды.

Баскетбольные навыки и приемы, требуют активного обучения. Поэтому, чтобы быть эффективными, баскетбольные навыки и упражнения должны быть тренированы и выполняться на игровой скорости. Кроме того, двигатель обучения требует активного и целенаправленного участия со стороны игроков. Повторение является обязательным. Правильное выполнение и хорошая работа ног очень важна. Признавать ошибки и исправлять их немедленно.

Во время тренировок вредные привычки могут тренироваться, также как и хорошие. Поэтому крайне важно, чтобы игроки формировали хорошие привычки с самого начала своего пути.

### ОБУЧАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ № 1:



Это упражнение на половине площадки предназначено для ознакомления игроков с надлежащей работой ног и техникой необходимыми для успешной защиты игрока с мячом.

**\*На мяч\*** это упражнение один на один, состоящее из трех фаз: Мяч, Давление и Зажать..

**Задача**—разрушить тройную угрозу.

**МЯЧ** – Защитник X1 занимает широкую "Нос на грудь" оборонительную позицию обеими руками не позволяя бросить или передать мяч, заставляя O2 начать дриблинг. O2 делает обманное движение на бросок и вышагивание, когда защитник начинает давления активной рукой на мяч.

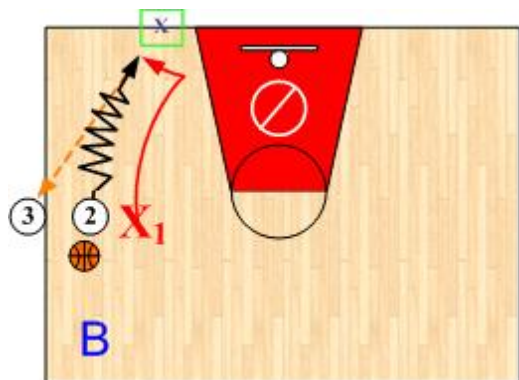
**ДАВЛЕНИЕ** - Когда O2 ведет мяч, защитник X1 поддерживает низкую "Нос на мяч" стойку одной рукой отслеживания ведение мяча. X1 защищает "Локти" и направляет O2 в сторону боковой линии.

**ЗАЖАТЬ** - Если дриблер O2 подхватывает мяч, защитник X1 атакует O2 и "зажимает" мяч двумя руками (применяется жесткое давление без фола).

**Смена:** Игроки меняются от нападения к обороне. Использования как правую, так и левую сторону площадки.

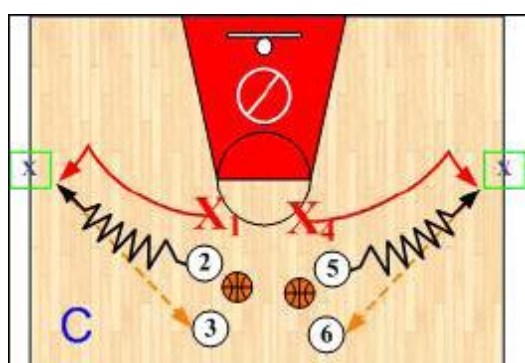


## Зажать на лицевой



В этом упражнении нападающий начинает упражнение возле боковой линии. Когда нападающий проходит к корзине, защитник перекрывает путь на позицию нижнего центра, направляя его как можно дальше влево.

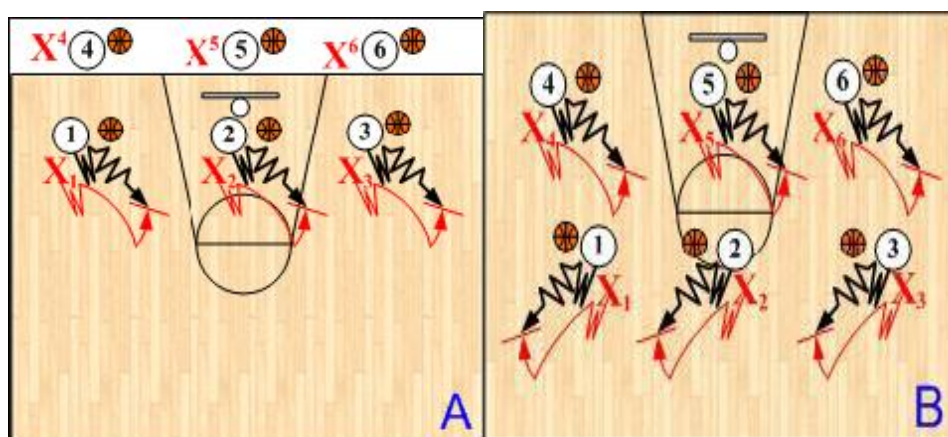
## Две линии



Когда игроки знают правила упражнения они могут использовать обе стороны. Проводить постоянную смену сторон для всестороннего изучения и овладения техникой защиты.

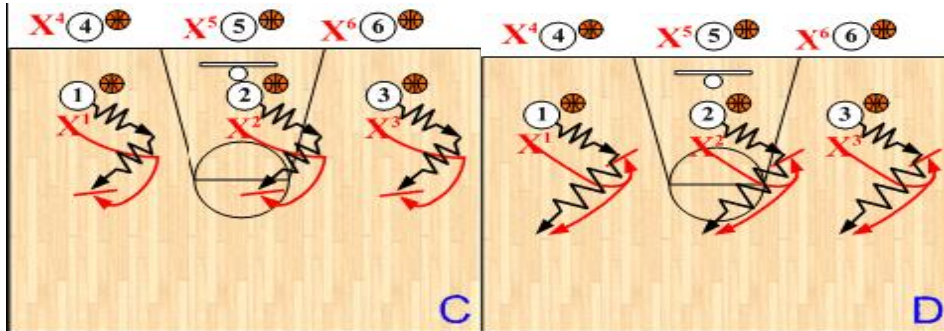
## Упражнение #1В: Защита на мяч \*Линия\*

Обучение работе ног, правильной защитной стойке можно проводить и обучать большим количеством групп.



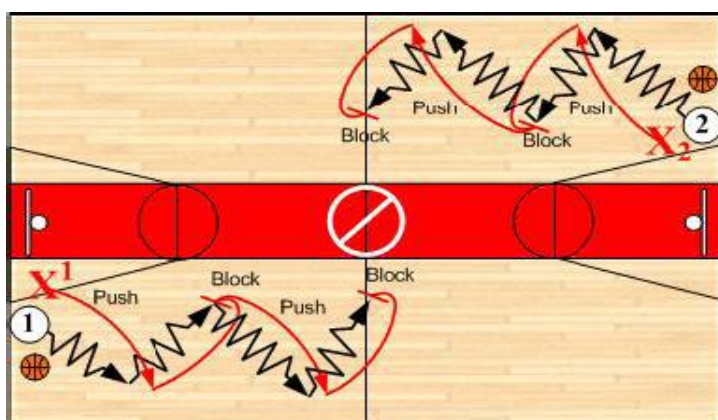
**Фаза 1.** Нападающий делает 2-3 вышагивания перед ведением для совершенствования работы ног защитником. Далее нападающий делает 2-3 удара мячом, продвигаясь вперед. Защитник **давит** на мяч, заставляя нападающего взять мяч в руки. Когда нападающий ловит мяч, защитник начинает зажимать его, активно действуя обеими руками перекрывая линии передач. Когда первые пары пересекают среднюю линию, начинают упражнение следующие 3 пары.

### Фаза 2: Зиг-- заг.



В этом упражнении , как и упражнении описаном выше, повторяем вышагивание с мячом, 3 удара мячом продвигаясь вперед и меняя направление ведения мяча при помощи смены руки ведущей мяч и скрестного шага нападающим.

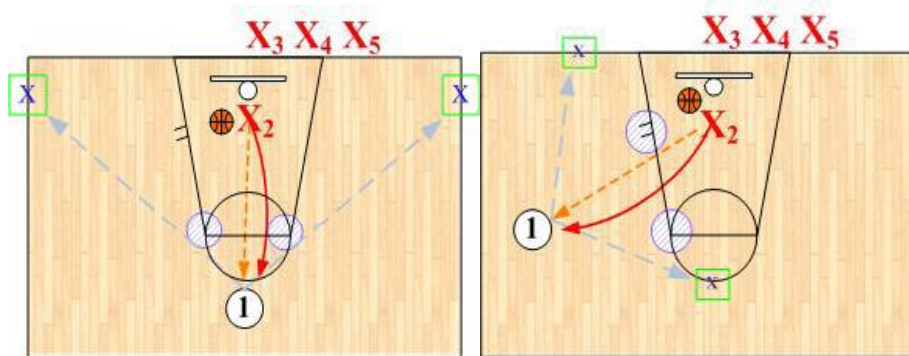
### Фаза 3: Остановить прыжком



Это упражнение 1x1 обучает защитников защите середины площадки или красной зоны, блокируя и останавливая дриблера. Защитник направляет нападающего к боковой линии . Когда нападающий меняет направление ведения и двигается в середину, защитник при помощи ускорения догоняет его, и прыжком останавливает, перекрывая путь в середину.. В большинстве случаев упражнение зиг-заг по всей площадке требует затрат большого количества физической и психической энергии со стороны защитника.. Скорость дриблера и интенсивность упражнения должна увеличиваться по мере овладения игроками нужных навыков и техники.

### Фаза 4. 1x1

Это жизненное ( на скорости игры) упражнение один на один. Это очень соревновательное упражнение, которое включает в себя все основы защиты игрока с мячом. Начнем с того, что нападающий занимает позицию в верхней части полукруга штрафной площадки. Защитника с мячом начинает под корзиной. Другие защитники выстраиваются вдоль линии. Защитник бросает или катит (в зависимости от подготовки игроков) мяч нападающему. Защитник затем рывком устремляется на защиту. Игра 1x1 продолжается до забитого мяча или овладения мячом защитником.



**Вариант:** Нападающий начинает атаку под 45 градусов. Задача защиты, не дать выполнить свободный бросок и не пропустить в середину.

**В. Мельничук перевод 2012 года**