

Как играть в защите

Продолжая [тему](#) основных принципов защиты, более детально рассмотрим основные из них.

ИГРАТЬ ЖЕСТКО

Гордимся ли мы нашими оборонительными усилиями? Защита — это одна из важнейших частей баскетбольной игры, которая может и должна быть постоянной. Мы будем играть жестче и агрессивнее, чем кто-либо в чемпионате.

ВИДЕТЬ МЯЧ

Мы должны быть осведомлены о том, где мяч находится в любой момент, даже если это происходит за счет игрока, которого мы охраняем. Нападающий не может забить мяч в корзину, не имея его. Опека игрока с мячом заключается в нашей защитной позиции: мяч-я-корзина.

ДАВЛЕНИЕ НА МЯЧ

Ключом нашей оборонительной философии является то, что мы должны применять постоянное давление на мяч. Мы должны форсировать игрока с мячом начать ведение, противодействовать всем броскам и противостоять свободному движению мяча.

Мы должны атаковать мяч без нарушений, находиться в соответствующей защитной позиции, не разрешать проходы под нашу корзину.

Нервировать игрока с мячом агрессивными выпадами и касаниями мяча одной рукой. Охрана любого игрока на расстоянии одной передачи всегда в позиции «перекрой передачу». Игрок без мяча — «мертвый игрок». Если мяч на твоей стороне, то защитник находится между нападающим и мячом. Мы хотим держать атакующую команду под постоянной осадой всю игру. Мы хотим играть агрессивно и хитро с помощью словесной коммуникации, согласно нашим правилам и принципам.

КОММУНИКАЦИЯ

Важно, чтобы все пять игроков разговаривали друг с другом. Постоянное использование ключевых слов: «мяч», «помощь», «пропустить» или «двойной», «смена» и т.д., помогает гарантировать, что все пять защитников будут находиться в хорошей защитной позиции и знать, что происходит на площадке.

Если защитник говорит, то он знает что делать.

Три правила баскетбольной коммуникации: вовремя, громко, постоянно.

ПРЯМЫМ ПЕРЕДАЧАМ И ПРОХОДАМ — НЕТ

Мы хотим, чтобы нападение проходило выше или ниже нас, а не через нас. Таким образом, единственным приемлемым способом движения мяча будут высокие и длинные передачи. Мы заставляем нападение показывать их слабые стороны,

использовать слабую руку, чтобы исключить прямые результативные передачи и проходы.

ПОЗИЦИИ И ПРОСТРАНСТВО

Наша основная защитная позиция: ягодицы вниз над пятками, грудь вперед, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наши ноги находятся в положении, зависящем от положения мяча у нападающего, одна рука направлена на мяч, другая перекрывает линию передачи.

Мы хотим заставить нападающего водить мяч слабой рукой. Рукой, расположенной ближе к мячу стараемся нервировать нападающего (стараясь касаться мяча). Одновременно, очень важно учитывать вашу скорость и скорость игрока с мячом, чтобы не проиграть позицию и не разрешить ему свободный проход к корзине.

РЫВОК К МЯЧУ

Каждый раз, когда мяч передается вашему игроку, вы должны делать рывок к мячу. Перемещение в кратчайшее время. Принять быструю, немедленную корректировку в вашей позиции.

Вы должны находиться в защитной позиции, прежде чем нападающий поймал мяч. Рывок к мячу позволяет вам быть в надлежащей позиции перед нападающим, избежать заслонов (быть движущейся мишенью), и помочь товарищам по команде.

ПЕРЕХОД И ВЗАИМОСВЯЗЬ

Быстрый, организованный переход от нападения к защите с взаимодействием всех пяти игроков, является обязательным для успешно защищающейся команды. Мы должны остановить мяч. Мы должны подняться до уровня мяча, ликвидировать все легкие корзины, и заставить противников играть против нашей высокоорганизованной обороны.

НЕТ проходам на двойном шаге,

НЕТ трёхочковым броскам,

НЕТ неоправданным фолам

НЕТ повторным броскам.

Если вы сомневаетесь или потерялись в защите, — вернитесь в штрафную площадку, и ваш подопечный найдет вас.

БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ И СКОРЕЙШЕЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Не существует вещи важнее, чем быстрая помощь. Это не пожелание, а требование. Мы защищаем прорехи в защите и перекрываем игроков на расстоянии одной передачи. Когда ваш товарищ по команде направляет мяч в образовавшуюся

дыру, будьте готовы предоставить быструю помощь со слабой стороны. Когда вы помогаете и мяч остановлен, вы должны мгновенно восстановить позицию к вашему нападающему.

При опеке заслонов, мы должны говорить с нашим товарищем по команде. Наша цель, чтобы не переключаться при заслонах. Скорее мы хотим подстраховать и восстановить защитную позицию, открывая щель для нашего товарища, чтобы он проскальзывал и восстанавливал позицию, защищаясь со своим игроком.

БЛОКИРОВАНИЕ И ОВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ НА ПОДБОРЕ

Наши оборонительные усилия завершаются, когда мы овладеваем мячом. Мы используем слово «спина» для передачи сообщений о блокировке и подборе. Когда мяч вылетает из рук нападающего, все пять игроков должны выполнить свои обязанности по правилам подбора, пока мяч не окажется у одного из защитников.

Наша команда будет блокировать 3-х нападающих в штрафной в форме треугольника, а два наших защитника контролируют дальний отскок. Мы хотим не дать ни малейшего шанса нашим противникам в подборе мяча на нашем щите. Если мы не проиграем отскок, мы не проиграем игру.