**Зонная защита в баскетболе**

Смысл этой защиты состоит в том, что игроки отвечают за определенный участок поля, в соответствии с позицией мяча и построением нападающей команды.

**Преимущества зонной защиты:**

1. Дает возможность расставить игроков в соответствии с их физическими, техническими и психическими особенностями.

Высокие, прыгучие игроки располагаются близко к щиту, подвижные, быстрые игроки - на более высоких от щита позициях.

2. Более командная, легко осваивается, способная компенсировать индивидуальные пробелы игроков в обороне.

3. Способствует контратаке и частым перехватам мяча с возможно большей степенью риска, т.к. партнеры всегда готовы прийти на помощь.

4. Количество фолов при зонной защите обычно меньше, чем при личной.

5. Эта защита менее уязвима против комбинации из заслонов.

6. Может концентрироваться при сильных центровых соперника и растягиваться при наличии снайперов.

7. Больше, чем личная защита, позволяет экономить силы игроков и охранять лидеров от фолов.

8. Наиболее эффективна против соперников с сильными центровыми.

9. Команда, владеющая зонной защитой, может легко строить смешанные формы защиты: 3-2, 4-1, 2-3.

10. Удобна и применяется на полях маленького размера.

**Недостатки зонной защиты:**

1. Уступает личной в психологической ответственности игроков, их заряженности на индивидуальную победу в защите.

2. Менее пригодна против команд с сильными снайперами.

3. Как правило, углы площадки при зонной защите менее защищены.

4. Зонная защита может применяться эпизодически и не должна служить основной формой обороны. Нецелесообразно применять зонную защиту в начале встречи, когда игроки соперника еще не утомлены, достаточно энергичны - их броски более точны, результативны, чем в конце игры.

Существует несколько построений зонной защиты, однако каждая из зонных защит должна легко трансформироваться в зависимости от нападения - растягиваться при атаках издали и группироваться вокруг кольца.

**Четный тип** построений зонной защиты включает системы: 2-2-1, 2-1-2, 2-3.

**Нечетное построение:** 1-2-2, 1-3-1, 3-2.

Каждое из этих построений имеет свои достоинства и недостатки, которые полезно проанализировать.

Стрелками обозначено направление движения игроков. Заштрихованные места на площадке - слабые позиции защиты.

**Зонная защита 1-2-2**

#1 - самый легкий, быстрый защитник, #2 и #3 - достаточно подвижны, прыгучи, хорошо, если их рост не менее 2 м. #4 и #5 - центровые. Их задача - борьба с центровыми соперника, подбор мячей от щита.

Эта система наиболее пригодна против команд, стремящихся атаковать из-под щита через центровых. Недостатки - слабые позиции, указанные на рисунке.



**Зонная защита 2-1-2**

Применяется против сильных центровых соперника, которые опасны на "втором этаже", при подборе мяча. Хороша для развития контратаки быстрыми игроками #1 и #2. Уязвима в углах под 45 , по центру для дальних и средних бросков. Задача центрового #5 - опекать центрового соперников и вместе с ?3 и ?4 создать треугольник для подбора мяча. #3 и #4 - подвижные и высокие крайние, их можно менять местами в зависимости от места атаки снайпера.



**Зонная защита 1-3-1**

Помогает постоянно удерживать #3, #5, #2 между мячом и корзиной, используется против сильных центровых соперника и бросков со средних и близких позиций. Слабость ее - броски с углов площадки и проходы к щиту по лицевой линии.

#1 - самый быстрый защитник, убегающий в отрыв при каждой возможной ситуации, #2 и #3 - подвижные, прыгучие игроки, #5 - центровой, #4 - быстрый крайний, способный перемещаться в углы площадки.



**Зонная защита 3-2**

#1, #2 и #3 - агрессивные, подвижные игроки, от активности которых во многом зависит успех всей системы. Все трое нацелены на перехват мяча и контратаку. Наиболее приемлема эта система против команд, стремящихся атаковать издали, и менее пригодна против сильных центровых. Трехсекундная зона и позиции под углом 45 наиболее уязвимы. #1 отвечает за штрафную линию. #2 и #3 участвуют в борьбе за подбор. #5 и #4 - первый и второй центровые.



**Зонная защита 2-3**

Наиболее сильна под щитом, в углах площадки по лицевой линии. Применяется против высокой, мощной команды, атакующей с близких позиций и из-под щита. Часто используется для группового отбора мяча в углах площадки. При взаимодействии #4 и #2 или #3 и #1 защита менее эффективны на штрафной линии и под углом 45 . #5 - центровой, #4 - второй центровой, #3 - крайний, #1 и #2 - защитники, постоянно нацеленные на перехват и контратаку.



**Зонная защита 2-2-1**

 Эта защита применяется подвижными и невысокими командами, нацеленными на перехват мяча и постоянную контратаку. Применяется эта зонная контратака против команд, стремящихся атаковать со средних дистанций. Центровой #5 отвечает за подбор, крайние #3 и #4 отвечают за позиции в углах и под 45 , подбор мяча и за штрафную линию.

Защитники #1 и #2 стремятся закрыть проходы к щиту и в трехсекундную зону, а сами постоянно нацелены на контратаку.



**Система подвижной зонной защиты**

**Подвижная защита** - преследует одну цель - уменьшить число попаданий в свое кольцо, не допускать мягких бросков, ограничить их число при минимуме фолов. Надо ставить перед своими игроками задачи подвижной зоны («лавы»), возложить обязанности, которые не включает стандартная зона. Правильное использование защитных функций, помогать воспрепятствованию проникновения мяча на расстоянии 3-х метров от кольца. Выполняя эти задачи, вы достигаете двух важных вещей, уменьшающих попадание в кольцо:

- вынудить противника бросать из крайне не удобных положений, снижая процент попаданий;

- избегать ситуации, связанной с наказанием персональными замечаниями.

Одной из **главных задач является** целенаправленное перемещение. Основной ошибкой является то, что предполагается возможное обеспечение надежной защиты, просто оставаясь на заданных расстановкой местах. При этом каждому игроку ставится дополнительная задача. Игроки должны предвидеть предпосылки, создающиеся для ее быстрой реализации. Другой функцией защиты является исключение или, в крайнем случае, затруднение бросков с пяти критических точек по периметру зоны. Отвлечение внимания, закрыв руками, обзор кольца приводит к снижению процента попадания и малому счету противника. Последней обязательной задачей игрока является знание принципов согласованного блокирования нападения при подборе мяча. Многие тренеры полагают, что играя зонную защиту и образуя треугольник для подбора отскочившего мяча, что их команда может переиграть противника у своего щита. Как показала практика, это способ подбора отскочившего мяча не всегда приводит к успеху, так как защитники точно знают, каких именно нападающих они должны оттеснять от кольца и щита. Мобильная зонная защита включает простые правила подбора мяча и согласованность игры под своим кольцом, опережает при подборе мяча противника. Выполнение этих функций позволяет быстро начать контратаку, уйти в отрыв, если игроки находятся в заданном положении.

**ЗАДАНИЕ**

Решите тест. Выделите правильные ответы. Их может быть несколько.

1. Приемами борьбы за овладение мячом при игре в защите является?

1. Приемами борьбы за овладение мячом при игре в защите является?

1. Приемами борьбы за овладение мячом при игре в защите является?

**1. Приемами борьбы за овладение мячом при игре в защите является?** (***один или несколько вариантов правильных ответов***)

А) защитная стойка

Б) перехват мяча

В) остановка

Г) выбивание мяча

Д) вырывание мяча

Е) фол

Ж) взятие мяча после отскока от щита

З) остановка

И) поворот

К) передвижение

**2. Перечислите основные элементы защитной стойки баскетболиста?** (***один или несколько вариантов правильных ответов***)

А) ноги прямые

Б) ноги согнуты в коленях

В) одна нога впереди, а другая сзади

Г) ноги параллельно

Д) вес тела перемещается на ногу, стоящую впереди

Е) вес тела перемещается на ногу, стоящую позади

Ж) вес тела равномерно распределяется на подошвы обеих ног

З) голова защитника повернута так, чтобы иметь в поле зрения как игрока, которого он держит, так и окружающую обстановку

И) голова повернута в сторону шита

К) положение рук у защитника может быть различным

Л) руки подняты вверх

М) руки опущены

**3. Какое положение рук недопустимо для защитника?**

(***один или несколько вариантов правильных ответов***)

А) руки разведены в стороны

Б) руки согнуты в локтях

В) одна рука поднята вверх, а вторая опущена вниз

Г) руки опушены вниз

**4. Вставьте пропущенные слова**

***Левой стойкой называется стойка, когда у защищающегося игрока \_\_\_\_\_\_\_\_\_ нога впереди, правой стойкой, — когда у защищающегося игрока \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ нога впереди.***

**5. Какую стойку должен применить защищающийся игрок, если игрок владеющий мячом находится слева от защитника?**

***(один вариант ответа)***

А) левую стойку

Б) правую стойку

В) низкую стойку

Г) верхнюю стойку

**6. Основной стойкой является:**

***(один вариант ответа)***

А) низкая

Б) средняя

В) высокая

**7. Вставьте пропущенные слова**

***При передвижении защитным шагом движение начинает нога, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ к направлению движения.***

**8. Вставьте пропущенное число**

***Очень важно также, чтобы защитник сохранял боевое расстояние (не менее \_\_ см) от нападающего игрока.***

**9. Лучшим средством для начала контратаки является?**

(***один или несколько вариантов правильных ответов***)

А) выбивание мяча

Б) вырывание мяча

В) перехват мяча

Г) фол

Д) взятие мяча после отскока от щита

**10. Целесообразно выбивать мяч движением руки?**

***(один вариант ответа)***

А) снизу вверх

Б) сверху вниз

**11. Если не удается вырвать мяч сразу, судья назначает:**

***(один вариант ответа)***

А) фол а атаке

Б) фол в обороне

В) спорный мяч

**12. Эффективно вырывание мяча у игроков:**

***(один вариант ответа)***

А) начинающих ведение

Б) ведущих мяч

Г) заканчивающих ведение

**13. Двумя наиболее важными принципами овладения мячом после отскока от щита являются?**

***(один вариант ответа)***

А) энергичность и расчет

Б) энергичность и равновесие

В) равновесие и расчет

**14. К видам передвижения баскетболиста при игре в защите относится?**

(***один или несколько вариантов правильных ответов***)

А) перехват мяча

Б) вырывание мяча

В) боксерский шаг

Г) остановки

Д) повороты

Е) выбивание мяча

**15. Этот прием борьбы за овладение мячом используется как при игре в защите, так и при игре в нападении?**

***(один вариант ответа)***

А) взятие мяча после отскока от щита

Б) перехват мяча

Г) выбивание мяча

Д) вырывание мяча