

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 2»

Методическое пособие по баскетболу.

Методика обучения зонной защиты

Подготовили:

Инструктор — методист

Н.И. Налеткина

Тренер — преподаватель

А.А. Федоров

Липецк 2016 г.

Методика обучения зонной защиты.

Эта система заключается в том, что каждый игрок охраняет определенное место (зону) площадки, на протяжении всей игры держа любого из противников, находящегося в его зоне. Отсюда и происходит название системы. В зависимости от действий игроков зонная система защиты имеет два варианта. При **первом варианте** (рис. 86) каждый из игроков, защищая свою зону, передвигается от исходных позиций, указанных на рисунке, до самого щита. Этот вариант подходит для команд, в которых игроки равного роста, обладающие хорошей подвижностью. При **втором варианте** (рис. 87) под щитом всегда находится определенная пара игроков. Чтобы обеспечить надежную защиту и овладение мячом при отражении его от щита, желательно сзади располагать игроков высокого роста.

Расстановка игроков при зонной защите может быть различной и зависит от игры противника. На рис. 86—87 под щитом находятся два игрока и впереди трое. Такую расстановку называют 2—3.

Ею пользуются против команд, в которых преобладают броски в корзину с дальнего расстояния. Может быть и обратное размещение — 3—2 (рис. 88), когда под щит встает три игрока и впереди двое. Так выгоднее играть против команд, игроки которых бросают преимущественно из-под щита и с углов площадки.

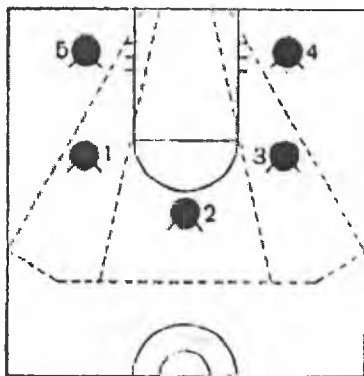


Рис. 86

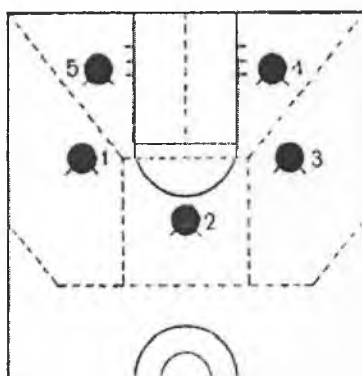


Рис. 87

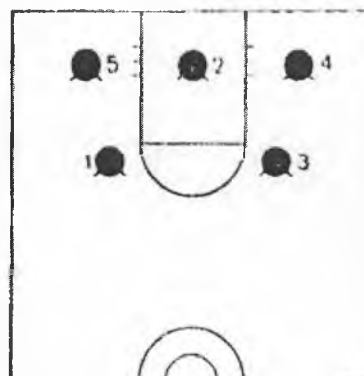


Рис. 88

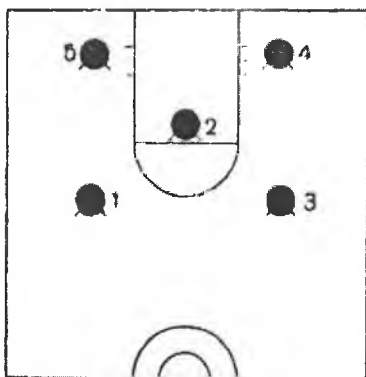


Рис. 89

Существует также **расстановка 2—1—2** (рис. 89), при которой под щитом и на передней линии располагаются по два игрока и один посередине. Такая расстановка оправдывает себя против команд, применяющих вариант нападения центром.

При распределении зон между игроками целесообразно учитывать следующее: 1) чтобы под щитом всегда был хотя бы один игрок высокого роста или обладающий хорошим прыжком, могущий овладеть мячом при отскоках от щита; 2) в передней линии должны быть наиболее быстрые игроки, хорошо передвигающиеся и препятствующие броскам издали. Их быстрота важна и для своевременного перехода к контратаке; 3) при варианте с одним игроком в центре место центрального защитника занимает наиболее опытный игрок, который должен руководить всей защитой.

Зонная система защиты требует большого внимания и своевременного и согласованного перемещения всей пятерки в том направлении, откуда создается угроза нападения. Если противники сосредоточиваются с левой стороны, то нужно, не нарушая зонального принципа, всем игрокам симметрично передвинуться в угрожаемом направлении. Происходит как бы поворот площадки вместе с игроками (рис. 90).

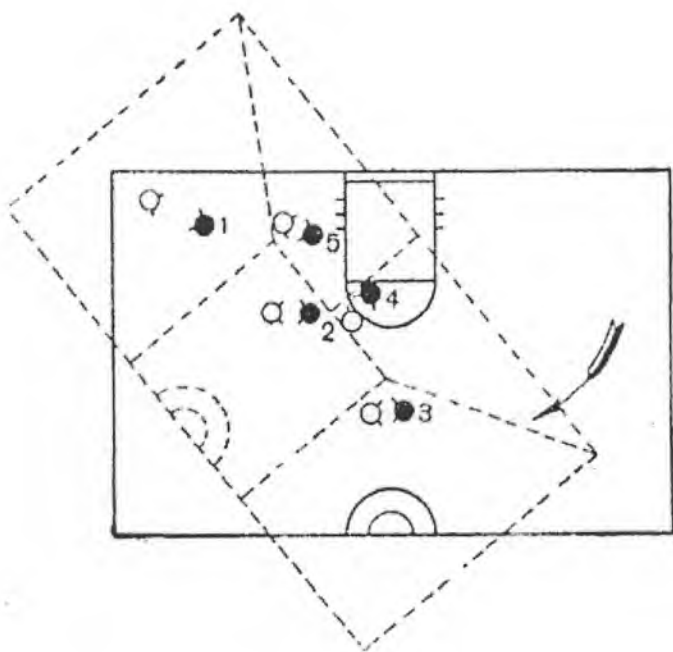


Рис. 90

Таким же образом следует перемещаться, если противники угрожают с другой стороны.

Защитное положение команда принимает сразу же после того, как противники овладели мячом. Каждый игрок обязан занимать предназначенное ему место. Он должен все время перемещаться на согнутых ногах, вытянув руки в стороны. Такое положение игроков препятствует передачам мяча и передвижению противников. В отдельных случаях допустимы временные перемены мест игроками, но при первом удобном случае необходимо снова занять каждому свое место. При зонной защите каждый игрок находится в своей зоне и покидает ее только в отдельных случаях. К таким случаям относится положение, когда в зоне одного игрока оказываются два противника, причем один из них может оказаться сзади защитника. В подобном положении защитник из ближайшей зоны обязан взять на себя опасного противника.

Распределение площадки на зоны делается для ориентировки игроков и не должно служить препятствием для их передвижения по площадке, когда это необходимо. Зонная система защиты подходит для команды, в которой игроки высокого роста и недостаточно подвижны, а также в играх против команд, которые не используют бросков издали.

Большую пользу приносит чередование в одной и той же игре зонной и личной систем защиты. Перемена системы защиты приводит в замешательство команду противника, что способствует общему успеху.

Положительные стороны зонной защиты: а) затрудняется приближение противников к щиту, в силу чего им приходится бросать издали, что намного снижает результат; б) можно легко принимать мяч после его отскока от щита; в) по сравнению с другими системами защиты приходится делать меньшее количество рывков и остановок, что сохраняет энергию игроков.

Недостатки системы: а) не обеспечивает полностью защиты при группировке нескольких нападающих в пределах одной зоны; б) мало выигрышна при точных бросках издали; в) усложняется держание лучшего игрока противника; г) защита является пассивной, поэтому, если команда проигрывает, то она совершенно теряет инициативу. В отдельных случаях некоторые команды применяют такой вид защиты, как сочетание личной и зонной систем. Например, четыре игрока образуют зону, а один игрок держит наиболее опасного противника.

После описания зонной системы защиты необходимо снова вернуться к тактике нападения, указав на то, как строить нападение против зонной защиты.

Самый действенный способ — это быстрота перебежек и передач, т. е. типичное стремительное нападение.

Благодаря скорости перемещения игроков и мяча не все противники успевают занять свои места согласно принятой расстановке, и через образовавшийся проход возможно атаковать корзину.

Но если все пять игроков приняли правильное защитное положение, то добиться результата можно только с помощью продуманных комбинаций. Ниже дается несколько примеров нападения против зонной защиты:

- 1) Два или три нападающих концентрируются на одном из флангов и, используя между собой короткие передачи, получают возможность приблизиться к щиту для броска.
- 2) Все пять игроков размещаются в передовой зоне, как бы окружая защитников. Затем начинается быстрая

передача мяча от одного игрока к другому, сначала в одну сторону, а затем обратно. Защищающиеся вынуждены все время передвигаться в том направлении, где находится мяч, но понятно, что они не могут успеть за полетом мяча, а это и должны использовать нападающие. В образовавшийся проход устремляется игрок с мячом, чтобы подвести и сделать бросок, или выбегает игрок без мяча, которому следует немедленно передать мяч.

3) Один или два игрока (обычно защитники) находятся сзади, а нападающие меняются местами в различных направлениях, стараясь вбежать в область штрафного броска со стороны боковой или лицевой линии. Все игроки должны быть очень внимательны, чтобы использовать всякий удачный выход партнера и без промедления передать ему мяч для броска.

4) Если в команде есть один или два игрока, точно бросающие с углов площадки, то они сразу же занимают исходное положение, а один из партнеров выходит для заслона ближайшего к бросающему игроку противника. Таким образом создаются условия для прицельного броска. В момент броска наиболее высокий игрок должен подбежать к стойке, чтобы поймать мяч от щита в случае промаха.

5) При нападении центром целесообразна следующая комбинация: четыре игрока располагаются так, чтобы они могли свободно передавать мяч друг другу, а центральной занимает место в области штрафного броска. В процессе передач игроки № 4 и № 5 периодически приближаются к дуге полуокружности (рис. 91). Противник № 2, держащий центрального игрока, как правило, не отходит от него дальше чем на один-два шага, благодаря чему игроки № 4 и № 5, оказавшись рядом с дугой, имеют реальную возможность для броска мяча в корзину. Если же противник № 2, страхуя бросок игрока № 5, сблизится с ним, то последний передает мяч центральному игроку (рис. 92). Получив мяч, центральной игрок может сразу же сделать бросок в корзину или подвести мяч ближе к щиту. Почти наверняка, если центральной игрок поведет мяч к щиту, на него пойдут или один или оба противника (№ 4 и № 5),

тогда он сможет передать мяч партнерам № 1 или № 3, выбегающим под щит от боковых линий (рис. 93). Данная комбинация требует длительной подготовки и точного расчета. Завершающие комбинации при нападении против зонной защиты зависят в первую очередь от возможностей команды, а также от того, как строится зонная защита.

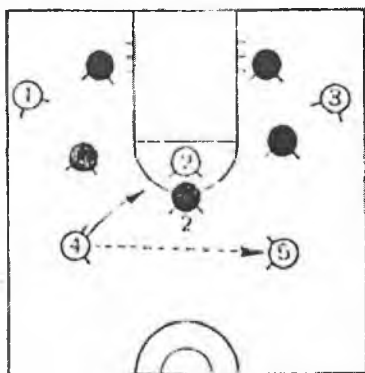


Рис. 91

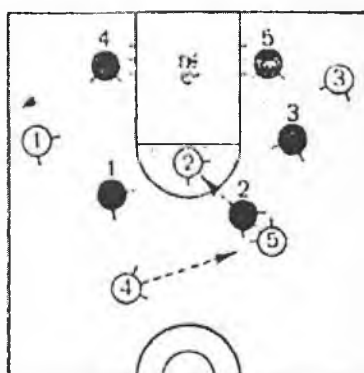


Рис. 92

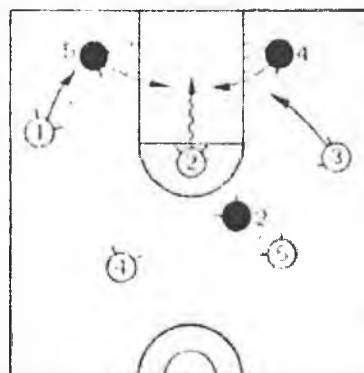


Рис. 93

Налеткина Н.И.

Федоров А.А.