

ПРОЕКТ

**По физической культуре
На тему: «Баскетбол. Атака
и защита»**

Підготував
ученик 11-А класу
ГОУ ЛНР «СШ №2»
Борзов Владислав
Учитель: Костенко Т.С

Содержание

1. Введение
2. Актуальность
3. Нападение в баскетболе
4. Основные тактики нападения
 - 1) Быстрый прорыв
 - 2) Позиционное нападение
5. Защита в баскетболе
6. Основные тактики защиты
 - 1) Личная защита в баскетболе
 - 2) Зонная защита в баскетболе
 - 3) Смешанный тип обороны в баскетболе
7. Вывод
8. Список литературы

Введение

Специальные исследования показали высокую эффективность занятий баскетболом для разностороннего развития детского организма. Бег и прыжки активизируют рост тела в длину. Броски в высоко расположенную цель способствуют формированию **правильной осанки**, передачи мяча на дальнее расстояние, борьба за мяч у щита развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую дети получают на занятиях и соревнованиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких.

Актуальность

Актуальность заключается в том, что одним из элементов здорового образа жизни является движение (это физически активная деятельность с элементами специальных физических упражнений). Для формирования здорового образа жизни необходимо подбирать эффективные способы. Существует мнение, что лучше всего приобщать людей к занятию спортом через игры. Одной из популярных игр является баскетбол.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Он является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания.

Нападение в баскетболе

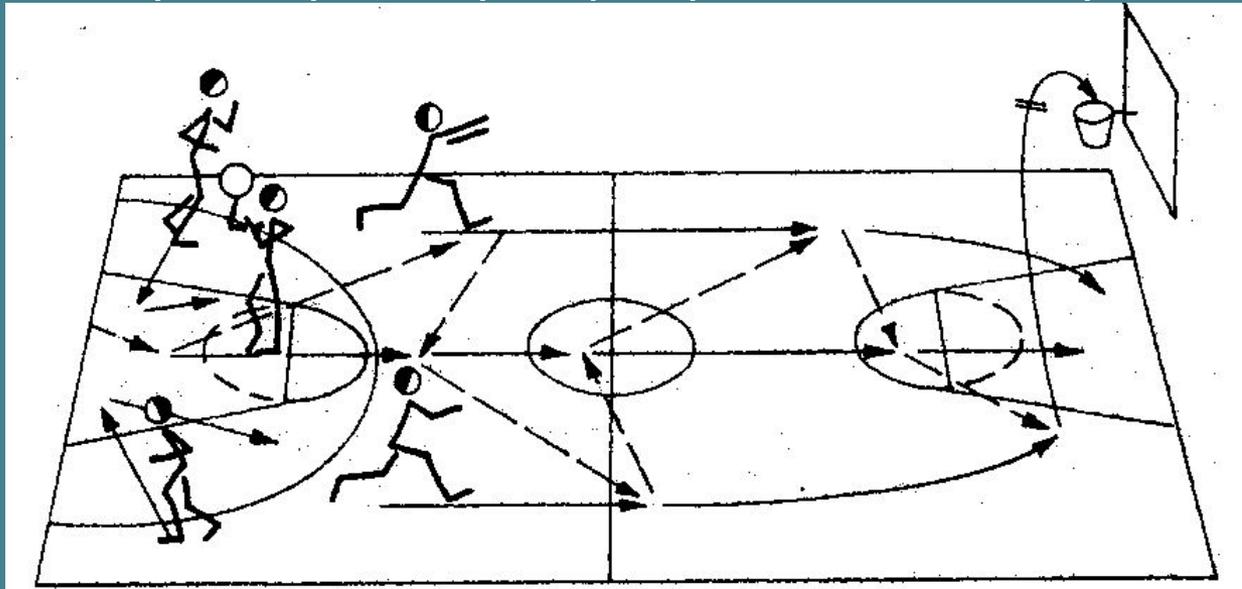
Нападение – базовая часть баскетбола, которая позволяет набирать очки и бороться за желанное первенство в матче. В официальной баскетбольной игре длительностью 40 минут каждая из команд совершает в среднем около 100 атак за матч.

Основные тактики нападения

Существуют две основные тактики нападения в баскетболе: позиционная и быстрая. Их различие заключается в скорости проведения атаки. Стремительное нападение более характерно для НБА, где игра в большей степени базируется на индивидуальном мастерстве игроков, в то время как европейскому баскетболу более свойственно проведение длительных позиционных атак. Тем не менее, нельзя быть категоричным в этом делении, поскольку на протяжении игры, как в Европе, так и в США реализуется множество стремительных и позиционных атак.

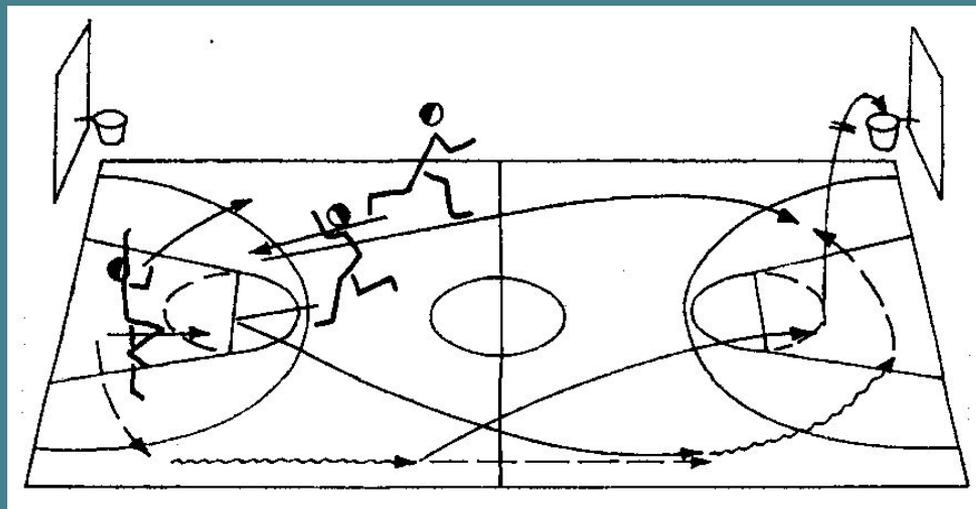
Быстрый прорыв

Подразумевает под собой молниеносный перевод мяча на половину соперника и незамедлительную атаку с возможностью одной-двух быстрых передач. Команды выбирают такую технику нападения в разных случаях. Чаще всего это связано с отставанием от соперника по очкам и нехваткой времени. Кроме того, индивидуальное мастерство игроков и преимущество в скоростных качествах могут вынудить тренера применить тактику «бей-беги».



Позиционное нападение

Включает в себя спокойный перевод мяча на половину соперника, расстановку игроков, применение комбинаций или индивидуальные действия. По сути, позиционное нападение считается более грамотным, по-баскетбольному глубоким. Чем выше уровень игры команды, тем более «позиционным» является ее нападение. Однако, тренер команды может нарочно изменить схему. На протяжении игры большинство атак проходит именно в позиционной манере. Это связано с тем, что соперник успевает вернуться в защиту и чаще всего начинает плотную оборону со своей половины, а также тем, что физически провести матч в постоянном ритме быстрого нападения довольно сложно.



Защита в баскетболе

Защита в баскетболе является вторым главным фактором, наряду с нападением, который позволяет бороться за победу в матче. В современном баскетболе больше всего внимания уделяют как раз атаке, однако, правильная игра в защите является куда более важным фактором успеха. Существует негласное баскетбольное правило: «хорошее нападение выигрывает игру, хорошая защита выигрывает титул». Сегодня мы сфокусируемся на базовых понятиях тактики защиты в баскетболе.

Основные тактики защиты

Различают две основные тактики защиты в баскетболе: зонная и личная. Кроме того, существует скомбинированный вариант защитных действий, именуемый смешанной защитой.

В процессе игры возможны замены и перестановки, а, следовательно, и смена опекаемых игроков. Однако, еще до начала атаки соперника, защитник четко знает, против кого он должен защищаться. Основная задача в обороне заключается в том, чтобы максимально «усложнить» жизнь нападающему. Правильно занятая позиция позволит отсечь игрока от передачи либо выполнить перехват. Хорошая работа ног и перемещения вместе с соперником не позволят ему занять удобное место для броска в сторону баскетбольной стойки. И, конечно же, создание разнообразных помех при броске (в том числе блокшоты) обезопасит кольцо от точного броска.

Личная защита в баскетболе подразумевает индивидуальную опеку каждого игрока соперника. При игре «лично», задача защитника заключается в том, чтобы постоянно находиться рядом с одним из нападающих (следует заметить, что игроков разбирают в начале матча, как правило, отталкиваясь от физических данных соперника и стиля игры). На рисунке ниже можно видеть, что каждому атакующему игроку (белый круг) отвечает определенный защитник (черный квадрат).



В процессе игры возможны замены и перестановки, а, следовательно, и смена опекаемых игроков. Однако, еще до начала атаки соперника, защитник четко знает, против кого он должен защищаться. Основная задача в обороне заключается в том, чтобы максимально «усложнить» жизнь нападающему. Правильно занятая позиция позволит отсечь игрока от передачи либо выполнить перехват. Хорошая работа ног и перемещения вместе с соперником не позволят ему занять удобное место для броска в сторону баскетбольной стойки. И, конечно же, создание разнообразных помех при броске (в том числе блокшоты) обезопасит кольцо от точного броска.

Зона наиболее актуальна в игре против заслонов, однако, уязвима против команд со снайперами, у которых есть возможность совершать неприкрытые броски с периметра, особенно из угла площадки. Кроме того, личная защита является более мотивирующей и ответственной для игроков, поскольку каждый игрок держит ответ за действия определенного оппонента. «Зона», напротив, дает возможность рассчитывать на подстраховку со стороны партнеров и избавление от чувства вины и ответственности.

Зонная защита в баскетболе аналогично направлена на то, чтобы отобрать мяч и не дать противнику выполнить точный бросок по кольцу. Тем не менее, такая система игры в защите предусматривает опеку каждым из защитников определенного участка площадки (зоны). Зона является единым слаженным механизмом, который имеет определенную схему построения, перемещается слаженно, в зависимости от положения мяча на площадке. При зонной защите есть возможность наладить более организованную игру в защите, подстроиться под физические особенности игроков нападения, увеличить вероятность перехвата мяча, ограничить возможности проведения комбинаций соперником.

Зона наиболее актуальна в игре против заслонов, однако, уязвима против команд со снайперами, у которых есть возможность совершать неприкрытые броски с периметра, особенно из угла площадки. Кроме того, личная защита является более мотивирующей и ответственной для игроков, поскольку каждый игрок держит ответ за действия определенного оппонента. «Зона», напротив, дает возможность рассчитывать на подстраховку со стороны партнеров и избавление от чувства вины и ответственности.

Смешанный тип обороны в баскетболе

Смешанный тип обороны в баскетболе. С целью минимизации недостатков одной из вышеперечисленных систем игры в защите, существует смешанный тип обороны в баскетболе. Согласно нему, некоторые игроки выстраивают зонную оборону, а некоторые лично опекают нападающих. Как правило, тренер принимает решение об использовании смешанной защиты в случае адаптации к стилю игры соперника либо особенно тщательной опеки определенных игроков команды. Примером смешанной защиты можно считать построение зонной защиты по схеме 2-2 (участвует 4 человека, которые располагаются «по квадрату») плюс персональная опека снайпера команды.

Вывод

В некоторой степени защита является даже более важным элементом баскетбола, чем нападение. Существует две фундаментальные тактики игры в защите: персональная и зонная. Кроме того, команды нередко применяют смешанный тип защиты, комбинируя элементы двух вышеперечисленных схем.

Список литературы

1. <https://hoops.com.ua/offense/4-basketball-offense-basics>
2. <https://hoops.com.ua/defense/6-basketball-defense>
3. <https://tvorcheskie-proekty.ru/node/2187>
4. <https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-basketbol-uprazhneniya-dlya-obucheniya-takticheskimi-deystviyam-igroka-2255668.html>

Спасибо за внимание!