**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ по теме “Индивидуальные, групповые и командные действия в защите”**

Защита – это оборонительная стратегия в баскетболе. Для защиты игроки выполняют индивидуальные, групповые и командные действия.

Рассмотрим, что такое индивидуальные действия. Это такие действия, которые может выполнить сам игрок без помощи партнеров по команде. С помощью индивидуальных действий, как правило, можно решить отдельные тактические задачи, однако, один игрок не может справиться со всеми проблемами, которые встречаются в игре. И все же, от того, насколько правильно были выполнены определенные индивидуальные действия, может зависеть ход игры. Все действия должны быть согласованными.

Все индивидуальные действия подразделяются на действия с мячом и без мяча.

Действия игрока без мяча – защитные, они подразумевают умение задержать соперника, бороться за мяч, уметь выполнять защитные маневры, подстраховывать игроков. Хорошими примерами индивидуальных действий в защите являются противодействие броску и проходу к корзине.

Если рассмотреть защитные действия, которые должен выполнять центровой игрок, то в его обязанности входит:

* противодействие центровому игроку соперника;
* защита корзины;
* противодействие проходу к щиту любому игроку команды соперника;
* борьба за мяч у корзины.

Для того, чтобы стать надежным защитником необходимо:

* уметь оценивать ситуацию;
* знать свои обязанности как защитника;
* развивать ловкость, агрессию и интуицию;
* уметь наблюдать за игрой и следить за мячом.

Игрок для эффективного выполнения защитных действий должен находиться внутри «игрового защитного треугольника» – это мысленный треугольник с вершинами: корзина, мяч и нападающий.

Перейдем к рассмотрению групповых действий. Это взаимодействия двух и более игроков одной команды для достижения той или иной цели. Обычно, действиями группы оказывают помощь игрокам своей команды. Существует множество способов взаимодействия в защите. Взаимодействия двух игроков:

* переключение;
* подстраховка;
* проскальзывание;
* отступание.

Также применяют взаимодействие трех игроков, например:

* противодействие тройке;
* противодействие сдвоенному наведению, одной из техник заслона;
* образование треугольника отскока.

Командные действия подразумевают отлаженные, согласованные действия всех игроков команды, при этом целью является выполнить общую задачу.

Нередко бывают случаи в игре, когда обороняться приходится всей командой, например, когда команда соперника имеет большое преимущество по опыту. Но, даже в таком случае ход игры можно переменить, если правильно выполнять командные действия.

Командные действия подразделяют на концентрированную защиту и подвижную защиту, в зависимости от той или иной задачи.

Рассмотрим понятие концентрированной защиты. Ее суть в том, чтобы противодействовать противнику и не дать ему забросить мяч из под кольца и со средней дистанции. Защита получила такое название, поскольку для выполнения задачи концентрируются все игроки команды.

Интересно и понятие подвижной защиты. Защитники дают противнику отпор на дальних дистанциях от корзины, стремятся перехватить мяч или сорвать комбинационную игру противника, заставить его действовать поспешно, совершая ошибки.