

БК ЮНИБАСКЕТ ЯРОСЛАВЛЬ

Принципы игры в защите

МЕТОДИЧЕСКАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

от Арсений Гальцов

ПРИНЦИПЫ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

1 ВЫБОР ПОЗИЦИИ

Правило треугольника, рука -мяч/рука- игрок.

2 БОРЬБА ЗА ПОЗИЦИЮ

Не сдавай ни миллиметра площадки противнику, вся игра в защите это борьба за место.

3 СМЕНА ПОЗИЦИИ

Меняй позицию по полету мяча!!!Ни раньше, не позже или ты проиграешь.

4 ВЗАИМОДЕЙСТВУЙ СО ВСЕМИ ИГРОКАМИ ЗАЩИТЫ

Страхуй, знай все ротации в защите, максимально быстро реагируй и взаимодействуй с партнёрами взглядом, словом жестом.

5 ОРГАНИЗОВАННАЯ И РЕАЛИЗОВАННАЯ АТАКА ЭТО НАЧАЛО ЗАЩИТЫ

90% очков в нападении набирается после ошибки в нападении или промаха!!!

Проиграл один в защите-проиграла вся команда!!!