

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР ОМСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ»**

# **ФИЛОСОФИЯ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Подготовил педагог-организатор Малышкин Андрей Васильевич**

**2014 год**

## ФИЛОСОФИЯ ЗАЩИТЫ

Эффективность командной защиты определяется индивидуальными способностями каждого игрока. Индивидуальные способности каждого игрока различны, но некоторые из них обязательны и необходимы. Такие качества можно привить каждому баскетболисту. Это:

1. Желание играть в защите, любовь к защите
2. Агрессивность. Агрессивность, а не активность
3. Амбиция

Быстрота ног, стартовая скорость, физическая подготовка, работа рук – это физическое состояние. Оно необходимо и оно может совершенствоваться. Но желание, агрессивность и амбиция – это психологическое состояние спортсмена для хорошей игры в защите. Считаю, что если у игрока есть эти качества от природы, он всегда нужен будет команде. Но их можно и воспитать. Я знаю много игроков, которые благодаря этим качествам были ценными игроками для команды. Еще раз хочу сказать, что игра в защите – как личная, так и командная – зависит от психологии игрока, его концентрации, его настроя на защиту. Если у меня в команде есть два агрессивных амбициозных игрока, с желанием играющих в защите, они заведут всех игроков, и эти игроки не будут пассивными.

Тренеры должны найти слова, подход к каждому игроку, убеждения, особенно к молодым игрокам, что защита в современном баскетболе стоит наравне с нападением. Когда говорят, что команда выиграла игру защитой, – это выше, чем команда выиграла нападением, потому что выиграть защитой – это гораздо больший труд, это труд не только каждого игрока – это труд всей команды. Вот здесь и рождается понятие команды в целом.

Есть такое понятие – «черновая работа». Черновая работа в баскетболе – это защита, которую не видит большинство болельщиков, журналистов, в большинстве случаев она проходит не там, где находится мяч, не там, где сосредоточены взгляды зрителей, а там, где идёт борьба за место, там, где разбивается комбинация противника, в местах борьбы за получение мяча под кольцом, за обладание местом под кольцом для успешного подбора как в защите, так и в нападении.

Первое, что требует защита – это остановить игрока с мячом, то есть сделать мяч «мёртвым», когда игрок остаётся без ведения, имея в запасе только передачу. Остановить игрока без мяча – это означает не дать игроку сделать то, что он хочет, не дать свободно передвигаться. Этим он разрушает их тактическое взаимодействие. Баскетбол – это игра контактов как в защите, так и в нападении. Тем он и прекрасен. Где есть контакт, там есть и агрессия. Естественно, это всё в пределах правил. Игрок может быть не так хорошо физически развит, не так быстр, с не очень хорошей координацией, но агрессивным он должен быть. Если ты хочешь выиграть бой, сражение, не оставляй шансов противнику. Активная работа рук, давление на мяч, пересекать путь к кольцу, не дать ему свободно двигаться, «связать руки»

при освобождении для получения мяча, оттеснить, биться, драться, подставлять себя под нападающего – это работа, это мужская работа.

Настоящие баскетболисты получают удовольствие от таких контактов. Зрители же получают зрелищность, глядя на гигантов-атлетов. В современном баскетболе и вообще в баскетболе всегда преимущество имеет нападающий – как с мячом, так и без мяча. Он придумывает действие, а защитник должен среагировать. Всегда в этом случае идёт поздняя реакция на движение нападающего. Вот здесь защитник должен разгадать и предупредить, в худшем случае затруднить его действие. Это настоящий защитник.

Для иллюстрации тезиса о важности психологии в защите приведу вам свои цифры. Считаю, что успешная игра в защите зависит на 40 процентов от психологии игрока, его концентрации, его настроем на защиту. Что это такое? Допустим, я играю против защитника с мячом. Сейчас я не говорю о технических моментах – я говорю о психологии. Мой взгляд направлен в его глаза, я с ненавистью смотрю на него. Он мой враг. Я чувствую, что я лучше него, сильнее него, я изучил его до игры. Иди ко мне, я готов! Давай! Начинай! Я работаю для команды, для победы. Это не игра, это бой, это борьба за победу. Я знаю, что ты меня боишься. Ты боишься потерять мяч. В проход! Я жду тебя! К передаче под кольцо я готов! Я не дам тебе свободно бросить по кольцу, я остановлю тебя!

Уверен, мой дух, моя психология будут действовать на него, мои биотоки войдут в него. А если я ещё буду слышать слова моих партнёров слева и справа, которые кричат: «Я помогу! Я здесь!», я буду чувствовать, что я не один на один с противником. Это прибавит мне сил. Конечно, слепая ярость – не подкрепление мастерства, и она может сослужить плохую службу. Но сейчас не об этом.

Всё, что я сказал выше, это относится к **амбиции**. К амбиции игрока и его как личности.

Успешная защита содержит массу слагаемых, позволяющих раскрыть игрока в целом. Такие качества, как предвидение, предвидение развития атаки, предвидение действия игрока с мячом, хитростью заставить его делать то, что тебе позволит переиграть его, просчитать момент, куда пойдёт передача – этим качеством обладал один из лучших защитников нашего баскетбола Станислав Ерёмин. Своей игрой в защите он делал из нападающих клоунов.

Идёт атака 2 x 1. Ерёмин в защите. 50% атак – это будет перехват мяча. Это показывалось на чемпионатах мира, Европы. Видение всей картины игры и даже всё, что делается за его спиной, позволяло ему просчитывать, куда пойдёт передача на освободившегося игрока, где будет свободный игрок. Он вынуждал своими активными действиями дать передачу в том направлении, в котором он готов перехватить мяч. Он был лучшим, кто читал игру противника. Он догонял передачу, отданную от своего подопечного партнёра. Он знал, что эта передача последует, и он готов был догнать её. Высший класс!

Когда и где начинается нападение команды? Нападение команды начинается игрой в защите. Где рождается команда как коллектив, как команда единомышленников? – В защитных командных действиях. Где больше всего ценится помощь друга, коллеги? - В защитных действиях, когда надо противостоять агрессии противника.

В полной мере можно видеть команду, играющую в защите, не только в её техническом и тактическом оснащении, но ещё и подкрепить это голосом, разговором. Огромное значение на площадке, в игре имеет разговор. Я имею в виду баскетбольный разговор. Он создаёт дух команды, напоминает, что ты не один в защите, что с тобой помощь товарища, подсказка ситуации, тобой не замеченной, что вместе все 5 человек – это крепость, и нет слабых звеньев, если все в защите подтверждают это голосом. Голосом желания, страсти, уверенности в действиях команды. Я придаю огромное значение разговору в защите, созданию голосом возможности в обороне, командной защиты. Шум, голос эффективны и деморализуют противника, психологически уводят его на необдуманные действия в нападении, не дают нападающим провести конкретные действия тактического и технического плана. Ну а если говорить о зонной защите, то разговор – один из основных элементов. Но нужно помнить одну истину: что защита формируется не разговорами, а работой. Разговор как часть работы.

Естественно, что все психологические качества, необходимые для защиты, закладываются в юношеском баскетболе. Обучение защите, всем элементам защиты – как психологической, так и физической – подается труднее, чем нападению. Нападение игрок ощущает сразу. Удачная передача, подбор мяча на щите противника, забитие мяча – это удовольствие. Это радость не только для себя, но это то, что ценится болельщиками и прессой, сразу же виден результат. А защита – это черновая работа. Классическое выражение: «Работай в защите – отдыхай в нападении!». Молодые игроки, естественно, выбирают нападение. Вот здесь и есть главная задача тренеров – заставить полюбить защиту. Мотивировать, поощрять, замечать хорошо играющих в защите.

В тренировочном процессе, работая с юношами, надо убирать смены игроков. Смена игроками – это недоработка в защите, это безответственность за своего игрока, это потеря концентрации, это оправдание нежелания работать в защите. Бейся, дерись, царапайся, пробивайся через заслоны – только так можно воспитать настоящего бойца защиты. Поставлена задача: «Только ты ответственен за своего игрока». Нет оправданий заслонам противника, что не успел, что произошла смена.

На каждой тренировке должен быть контроль тренера над защитой. Иногда ребята приходят раньше начала тренировки и играют 2 x 2 или 3 x 3, играют без тренера и без контроля, а если без контроля, то практически без защиты, думая только о нападении. Вот здесь надо пресекать. Защита должна быть только под контролем. Это должно быть у него в крови. Когда он в защите, он сконцентрирован, напряжён, ни малейшего расслабления даже в ничего не значащей игре!

Конечно, баскетбол прогрессирует: выросли техника, скорости, тактика, особенно физические данные игроков, вкладываются большие деньги в достижение результата команды и, естественно, в техническое оснащение. Это делается для изучения противника, для анализа игрока как в защите, так и в нападении. В классных командах всегда есть специалисты, которые компьютеризируют каждого игрока, делают заключение, как с ним бороться, анализируют все его действия. Это огромная помощь для игры в личной и командной защите, когда скрупулёзно изучаются тактики противника и индивидуальные качества игроков. Это всё демонстрируется на экране телевизора в любом режиме съёмки. Но человеческий фактор всё же остаётся на первом месте. Вот здесь надо достучаться до игрока, до его психологии, до его положительных и отрицательных качеств, убедить его в значимости защиты в его карьере и в выступлении команды.

Spirit Team, Дух команды – это обширное понятие. Это понятие присуще только человеку, животные этим качеством не обладают. Здесь разница между человеком и животным. Воодушевление, одухотворение, одержимость, мужество, концентрация, вера в удачу, вера в своих товарищей, в тренера, в себя – это состояние рождается в командной защите. Это состояние надо тренировать. Это очень весомая часть командной победы. Дух команды видят даже болельщики. Никто – ни болельщики, ни пресса, ни даже руководство команды - никогда не осудят игроков, даже если команда проигрывает, демонстрируя это чувство. Это чувство трудно описать. Оно приходит не просто так, не по заказу. Над этим надо работать – и работать ежедневно. Особенно над собой как личностью, как частицей команды. Работать над тем, чтобы быть победителем.

Эта статья не претендует на пособие для обучения. Это моя философия, которая имела место в моей спортивной деятельности. Это всё было пройдено мною и часто подтверждалось результатом.