

## Правила защиты

- 1 Давайте защищаться! Отличная защита это «сердце» и «борьба».
- 2 Будь жестким в защите. Борись за каждое овладение мячом. Команды, которые чаще овладевают мячом, как правило, побеждают.
- 3 Говори в защите. Сильная защита – говорящая защита: «Мяч», «Перекрою», «Помогу», «Смена», «Заслон».
- 4 Не теряй мяч из виду. Всегда знай, где находится мяч.
- 5 Нет легких мячей. Сделай рывок до центра, повернись и встретить мяч лицом. Войдя в штрафную, помоги коллегам в разборе игроков.
- 6 Перекрывай все передачи в штрафную площадку!
- 7 Не позволяй своему подопечному врваться перед твоим лицом! Располагайся всегда между мячом и подопечным. Мяч – я – подопечный.
- 8 Предвидеть в защите! Читать нападение. Хотим воровать все медленные передачи, передачи с отскоком и забросы.
- 9 Борись при заслонах! Будь внимательным и жестким при заслонах. Хотим прорезать заслоны и не быть пойманными врасплох.
- 10 Меняйся при силовых заслонах. Но избегай смены центра с разыгрывающим («mismatch»).
- 11 Всегда когда перемещается мяч – перемещаются все защитники.
- 12 Знай, кто снайпер и где он находится.
- 13 Защищайся против центра на нижней позиции в стойке  $\frac{3}{4}$ .
- 14 Нырять на пол при потерянных мячах. Такие ребята выигрывают игры и чемпионаты.
- 15 Подборы: после броска встретить лицом своего подопечного, потом, в зависимости от его передвижения, заблокируй его спиной. Не позволяй повторных бросков.
- 16 Фолы жесткие! Нет в мире команд со 100% попаданием штрафных.

- 17 Нет проходу! Всегда разумный прессинг на мяч. Не будь битым.
- 18 Нет, нет, нет проходам в середину!
- 19 Прессингуй пасующего.
- 20 Сопротивление любым броскам.
- 21 Помощь как можно раньше.
- 22 Закрой дыру.
- 23 Мы хотим построить живую стену вокруг нашей корзины.

В. Мельничук