

В сегодняшнем материале я хочу рассказать (а кому-то напомнить) про три очень простых движения "без мяча", которые позволят получить передачу в удобной для вас позиции. Позиции, из которой вы сможете сразу атаковать кольцо, начать проход или отдать еще одну передачу открывающемуся партнеру.

Мы рассмотрим такие базовые способы открыться и получить передачу, как:

- V-CUT
- L-CUT
- BACKDOOR-CUT



Открываемся удобно для себя и партнера и неудобно для защитника

Да, именно такие слова должны возникнуть у большинства из вас после просмотра роликов. Почему же я еще раз напоминаю про эти фундаментальные элементы игры? Да потому что все о них знают, но мало кто использует. Даже не так: не используют так, как нужно. Ведь намного проще "подняться" на метр-два выше трехочковой линии и получить мяч, не рискуя нарваться на перехват, не тратя много сил на обманные движения перед своим защитником, да и просто - не особо заморачиваться над получением мяча.

Это - ужасная ошибка. Получив мяч в такой позиции вы не сможете сразу атаковать кольцо (маловероятно, что вы обладаете стабильным броском с 8 метров). С высокой долей вероятности вы не сможете отдать острую передачу, находясь между центром площадки и трехочковой линией (за вас ведь не играет Гриффин или Джордан, который ДеАндре, способный выловить мяч где-то в районе верхней кромки щита). И самое забавное: вы только что украли время у своих

партнеров, т.к. по-сути начали разыгрывать мяч заново. Два-три таких открывания - и все, панический бросок или проход вам обеспечен.

Сейчас мы не берем во внимание ситуации, когда вы индивидуально намного сильнее не только своего защитника, но и всей команды соперника. Мы берем 2 равноценные команды.

Способ открыться №1: V-CUT

Назван так, потому что ваши движения по паркету напоминают английскую букву "V". Суть движения: 1-движение в сторону кольца (медленно, шагом); 2-резкое ускорение на периметр, немного в сторону мяча (на видео говорят: на исходную позицию, но это немного не V-CUT).

Способ открыться №2: L-CUT

Суть движения: 1-движение в сторону кольца (медленно, вы должны заморозить ноги защитника, чтобы он перестал быть готовым к вашему рывку); 2-контакт с защитником (минимальный, заставьте его подумать, что вы будете бороться за позицию внутри периметра); 3-рывок обратно, на периметр. Тут очень важно понимать, что если вы создадите слишком мало места между вами и защитником, и будете открываться так, как показано на видео (а открывается он хреново) или разыгрывающий отдаст пас на секунду позже, - то вероятность перехвата будет очень высока.

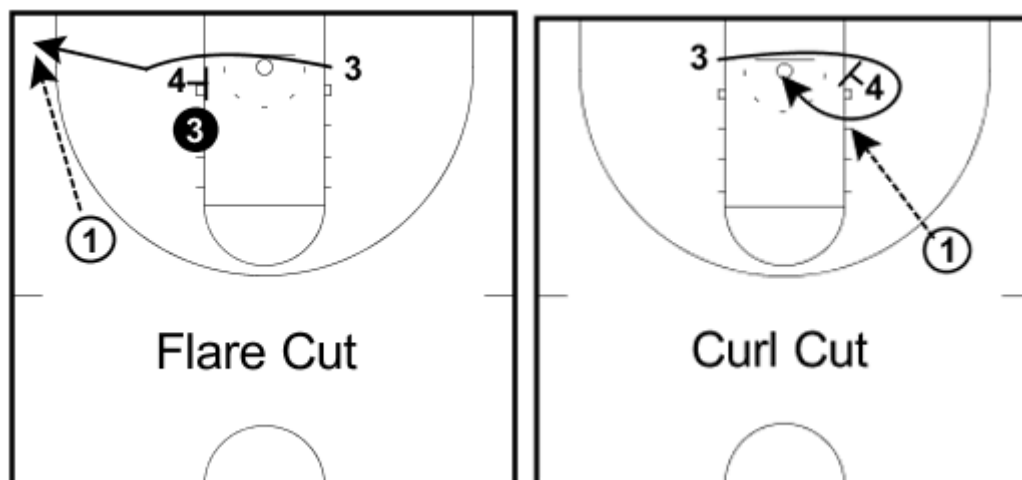
Способ открыться №3: BACKDOOR-CUT

А этот способ пригодится если вам противостоит очень резвый защитник, который постоянно старается перехватить передачу, направленную вам. Суть движения: 1-медленное движение в сторону кольца, как и в предыдущих способах; 2-резкое движение на периметр и показ рук на передачу; 3-не доходя до периметра резко меняете направление движения (внимательно смотрим на ноги в видеоролике, т.к. здесь от работы ног зависит 90% успеха) в сторону кольца.

Еще 5 способов получить мяч в удобной позиции

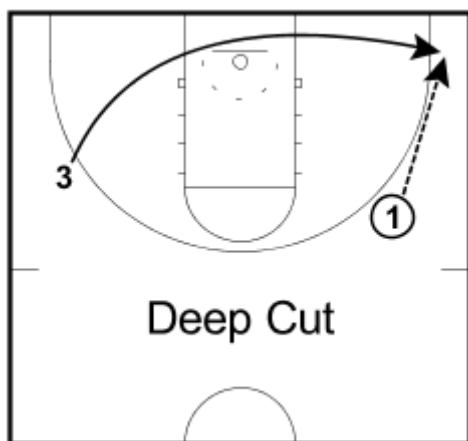
Для тех, кто совсем разочаровался в первых трех способах, предлагаю небольшой бонус: еще 5 простых, но тем не менее, эффективных способов избавиться от опеки защитника.

Curl Cut и Flare Cut: заслон в позиции low-post (глубокий заслон, близко к кольцу) от "большого"; который нужно в первом случае оббежать и получить мяч под самым кольцом (Curl); в случае, если защитник читает заслон и оббегает его с другой стороны - сместиться в угол и атаковать со средней или дальней дистанции (Flare).



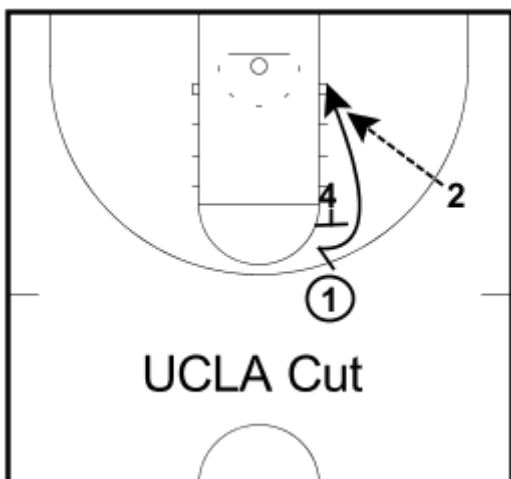
Flare и Curl Cut

Deep Cut: это старая-добрая перегрузка, когда с одной стороны на другую вдоль лицевой линии перемещается игрок и получает либо прямой пас от разыгрывающего, либо пас через партнера. Играется против зонной защиты.



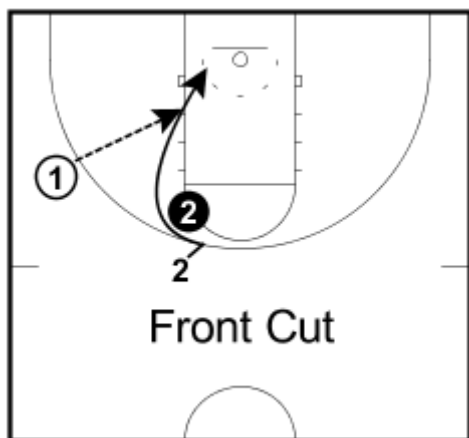
Deep Cut - перегружаем сторону

UCLA Cut: привет от легендарного тренера Джона Вудена. Суть комбинации - высокий заслон в спину защитнику. Разыгрывающий отдает передачу на 2-3 номера (под 45 градусов), и совершает рывок к кольцу, воспользовавшись заслоном от "большого", выставленного в спину вашему защитнику. Именно туда и идет передача.



UCLA Cut - заслон в спину защитнику

Front Cut: если вы хоть немного быстрее своего защитника - отличный способ набрать очки. 1-заигрываем партнера под 45 градусов; 2-имитируем движение в сторону, противоположную мячу; 3-рывок под кольцо со стороны мяча.



Front Cut - для быстрых игроков

Резюмируем

Мы не рассматриваем заведомо сложные способы открываться для броска, которые включают в себя серии заслонов и взаимодействий, включающих больше чем 2 человек из команды. Такие комбинации будут сложны для тех, кто только начинает строить комбинационный баскетбол. То, о чем я рассказал выше - отличный способ улучшить взаимодействие игроков как в игре 5x5, так и в формате 2x2 и 3x3.

И помните: чем лучше вы перемещаетесь без мяча, тем больше шансов этот самый мяч получить в удобной позиции. Именно в удобной, откуда можно непосредственно угрожать кольцу противника.