

# 10 путей для тренировки баскетбольной защитной стойки

Для остановки мяча и предотвращения проходов, вы должны начать с хорошей защитной стойки.

Если вы не обучены играть в защите в хорошей стойке, вы не сможете легко скользить, перемещаясь по площадке, находиться в хорошей позиции и равновесии. Это поможет нападению легко достигать цели. ВСЁ начинается с защитной стойки!

## **10 шагов к построению Прекрасной Защитной Стойки:**

1. Положение ног – Ваши ноги и ваш вес расположен перед мячом, вес чуточку направлен на носки. Тело находится в хорошей устойчивости.
  2. Широкая позиция ног – Ступни направлены вперед или слегка повернуты внутрь. Это помогает поддерживать нужный баланс тела игрока. Положение ступней чуть шире ширины плеч.
  3. Бедра назад, ноги согнуты в коленях – Ягодицы находятся сзади пяток и ваши колени направлены вперед, но не впереди пальцев ног.
  4. Колени между носками – Это помогает лучше отталкиваться при ускорении.
  5. Ягодицы внизу – Находясь в низкой позиции, вы поддерживаете хорошее равновесие.
  6. Плечи над коленями – Плечи должны быть над коленями и грудь чуть впереди.
  7. Руки вверх – В зависимости от тактики (Руки вверх или вниз, защищая бросок или ведение).
- 
1. Глаза сфокусированы на пояс или грудь нападающего.
  2. Вы должны быть способны провести вертикальную линию ото лба через колени до пальцев ног.
- 
10. Всё это поможет подготовить Прекрасное Равновесие тела.

