

3 элемента для успешного обыгрыша

Первое – вы должны получить мяч в позиции, с которой вы можете атаковать кольцо. Ну или ваш защитник должен думать, что вы это можете. Все банально, но тем не менее, я раз за разом сталкиваюсь с тем, что большинству либо просто лень тратить силы на освобождение от опеки и они просят мяч за пару метров от трехочковой линии, откуда угрожать кольцу очень проблематично. Либо – просто не умеют открываться.

Статья в тему: [3 простых способа получить мяч в баскетболе](#)

Итак, ваша цель получить мяч как-минимум – на линии трехочкового броска, как максимум – уже внутри дуги. Не получится это движение, если вы получите мяч под кольцом или на границе трехсекундной зоны.



Второй этап – шатнуть защитника 2-3 раза, имитируя проход. Вы просто делаете несколько выпадов в сторону, и в этот момент необходимо сконцентрироваться на ногах защитника: на какой из них находится его вес. Какая нога становится у него опорной во время выполнения вашего ложного показа на проход. Увидели?

Третий момент – собственно проход. Если вы знаете, на какой ноге стоит защитник, где сосредоточен его вес в момент ваших обманных движений – то вы должны знать следующее: он не сможет шагнуть этой ногой. Во всяком случае, для этого защитнику придется перенести вес на другую ногу – и даже если он будет очень быстрым, этих долей секунды хватит вам, чтобы обыграть его.

Да, не каждый раз этот приём получится. Да, вы не обыграете защитника со 100% вероятностью. Но используя данную уловку вы сможете выиграть время и создать пространство. Еще одна «фишка» - шагайте максимально близко к его опорной ноге: даже если он отреагирует очень быстро – то скорее всего нарушит правила.

Как защищаться против такого приема?

Как-бы интересно и перспективно не выглядел указанный выше прием, защита против него существует и она довольно простая.

Первый способ: закройте атакующему сильную сторону от прохода, расположившись практически под углом в 90 градусов к нему. Либо закройте свою слабую сторону (пускайте игрока в свою сильную сторону, либо в сторону, где есть подстраховка). Это – бюджетный способ. Вы экономите силы, но все-же предоставляете атакующему игроку большую свободу действий.

Второй способ заключается в адской работе ног. Я не буду долго рассказывать, лучше посмотреть на видео, как это показывает Андре Игудала в ролике для компании Nike:

Посмотреть в тему: [Nike Signature Moves Часть 1](#)

Итак, быстро работая ногами вы не дадите защитнику понять: где сейчас находится вес вашего тела. Из минусов – неподготовленный игрок после 2-3 таких защит очень сильно «подсядет» и станет медленным в защите.

Третий вариант – максимально сблизится с игроком, еще в процессе получения им мяча. Таким образом у атакующего не будет особо много времени для размышлений: на какой ноге сконцентрирован ваш вес, куда-бы вас шатнуть и т.п.