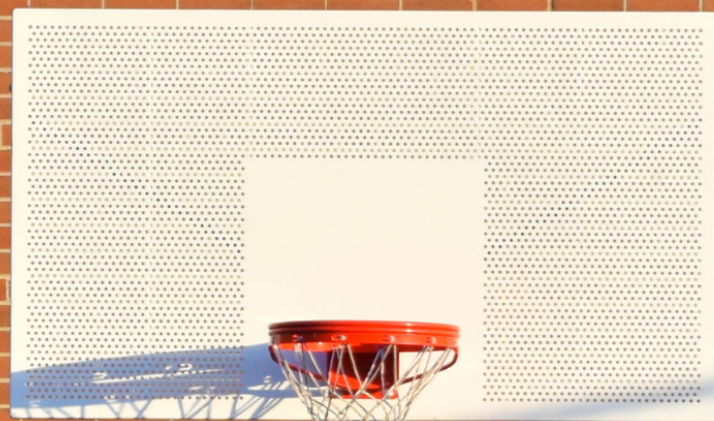


# Прорезания в баскетболе



М Е Т О Д И Ч Е С К О Е  
П О С О Б И Е

А Р С Е Н И Й   Г А Л Ь Ц О В

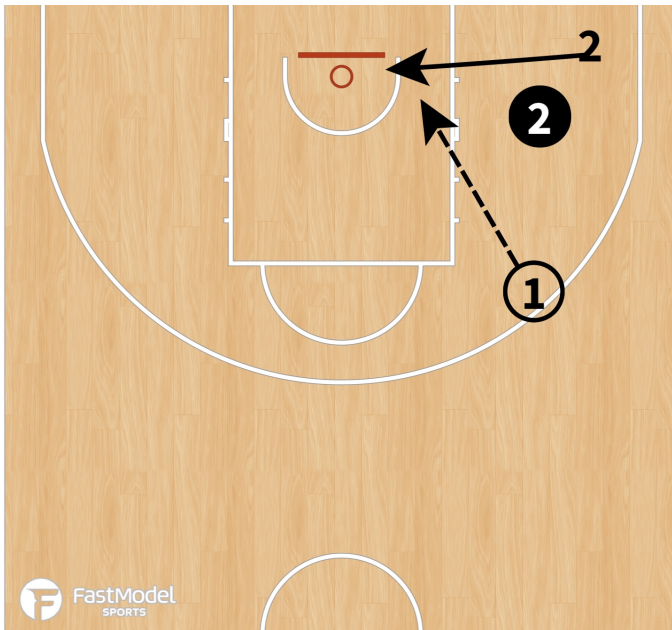


## 9 основных "кАтов", которые должен знать каждый.

Множество тренеров убеждено, что чистое исполнение прорезаний(кАтов), придёт само по себе с течением времени.Я не согласен с этой точкой зрения.

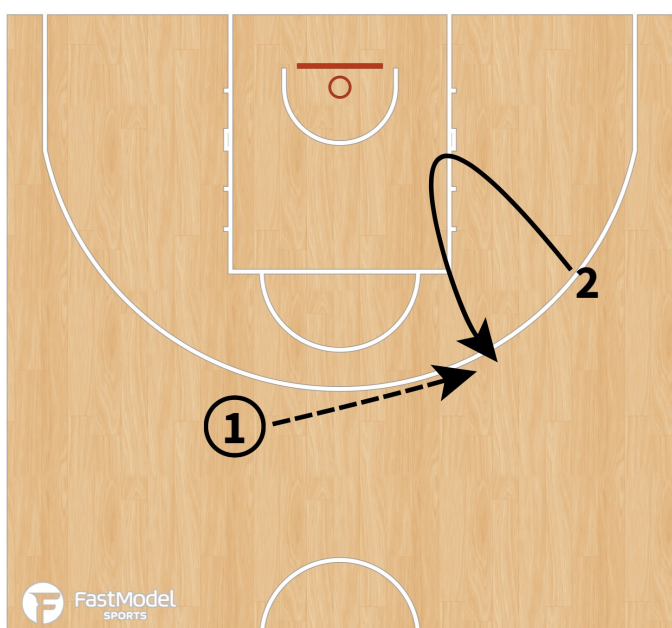
Игрок обязан научиться открываться самостоятельно, без помощи партнёров.И этому поспособствует только чистое исполнение прорезаний. Рассмотрим 10 самых популярных прорезаний.

### 1. Backdoor Cut



Это прорезаний эффективно, когда защитник играет динай на лицевой линии и теряет нападающего из виду.

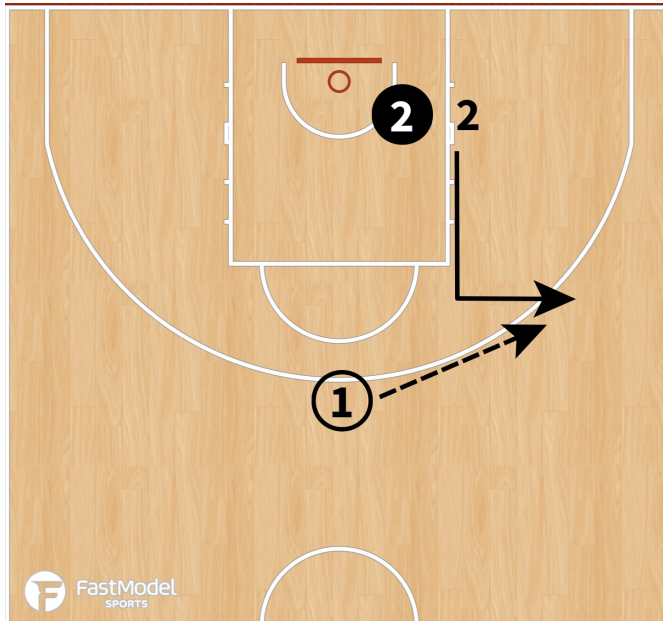
### 2. V-Cut



V-cuts самый популярный при открытии на периметре.

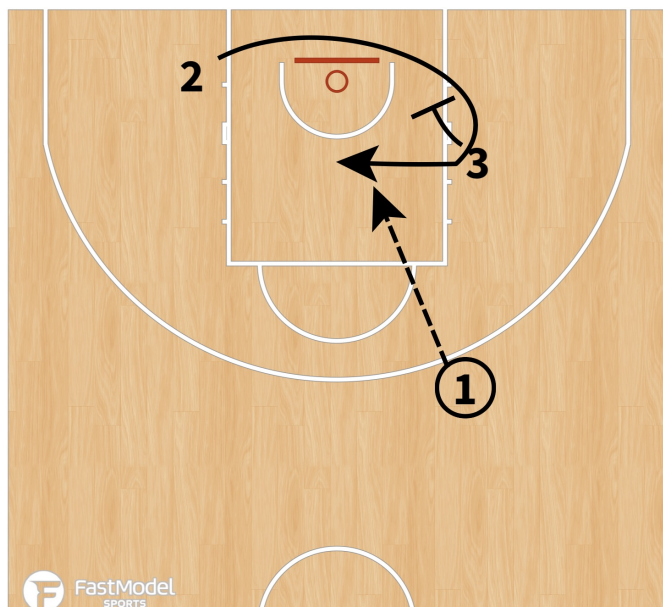
V-cut обязательно выполняется в контакте с защитником, через block-out.

### 3. L-Cut



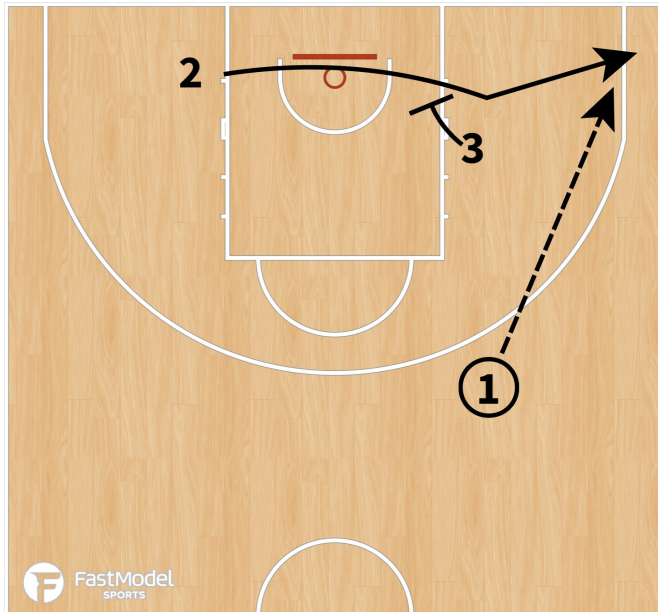
L-cut лучший способ открыться из под кольца на периметр. Здесь необходимо вытянуть защитника на elbow, поставить свою ногу выше его и резко уйти на wing.

### 4. Curl Cut



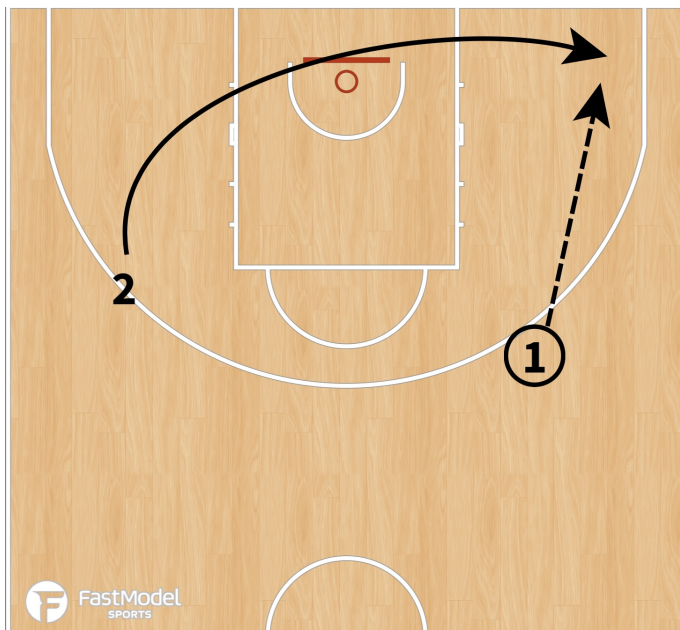
Здесь всегда используется заслон от партнёра. Игрок должен прочесть защитника и выбрать нужный выход для получения. Если защитник идёт следом, то как показана на схеме сверху, если защитник попытается перехитрить нападающего и дождаться его внизу, то здесь следующая схема Flare cut...

## 5. Flare Cut



Curl cut и flare cut не отделимы друг от друга, нападающий всегда должен играть по защитнику.

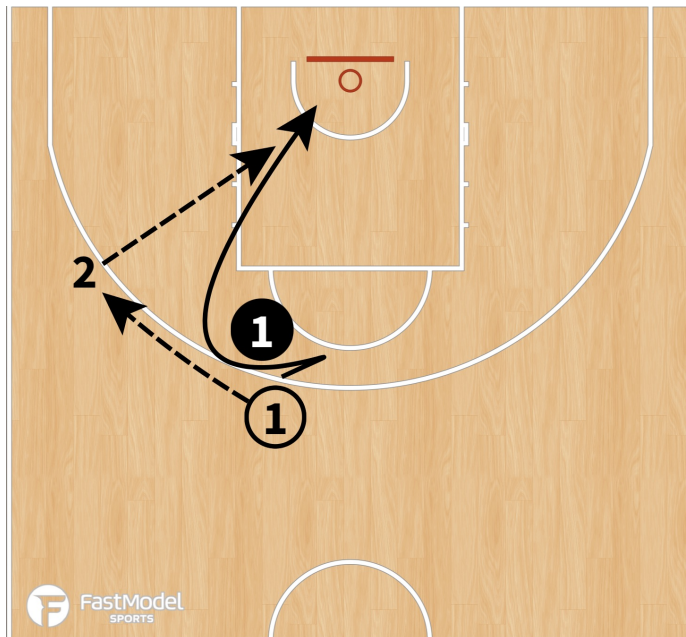
## 6. Deep Cut



Deep cut-прорезание игрока на сильную страна за спинами противников. Чаще всего используется против зонной защиты.

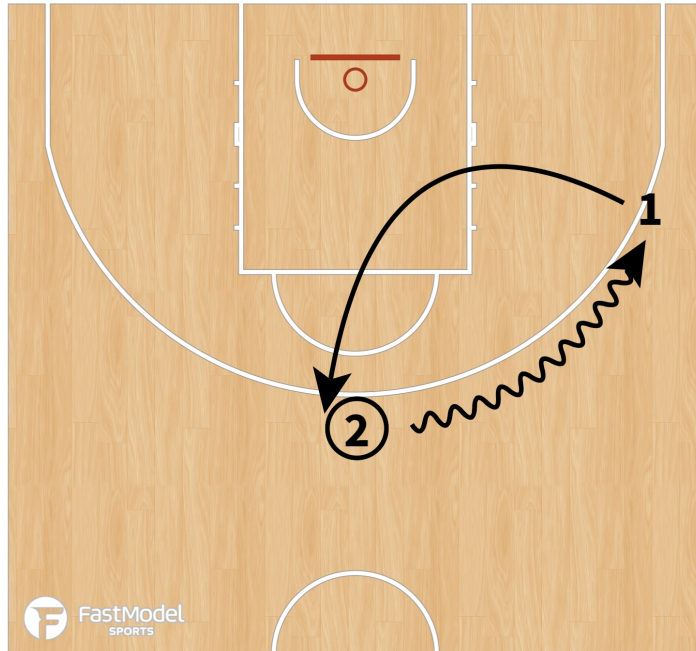


## 7. Front Cut



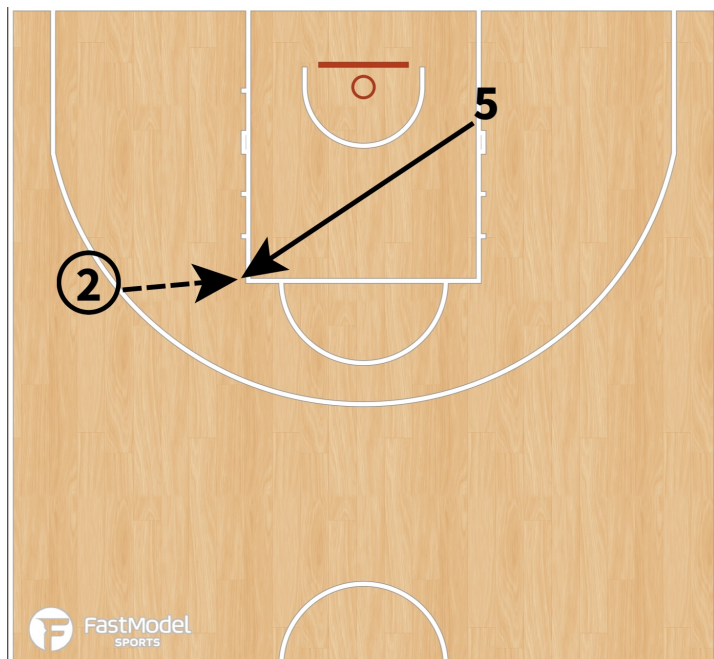
Front cut-прорезаний в сильную сторону. Обычно ему предшествует обманное движение в противоположную сторону.

## 8. Shallow Cut



Применяется при смене позиций с дриблеров. Заставляет защитника "прилипнуть" к прорезающему и позволяет дриблеру сменить позицию.

## 9. Flash Cut



Быстрый, взрывной кат "большого" на elbow, для получения мяча.