

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

А. Я. СТЕПАНОВ А. В. ЛЕБЕДЕВ

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ БАСКЕТБОЛА
СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
ПО МОДУЛЮ «БАСКЕТБОЛ»

Учебно-методическое пособие



Владимир 2016

УДК 796.323.2
ББК 75.566
С79

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук доцент кафедры теоретических
и медико-биологических основ физической культуры
Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
А. В. Власов

Кандидат педагогических наук
руководитель муниципального автономного учреждения
г. Владимира «Городской центр здоровья»
Ф. М. Зезюлин

Печатается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Степанов, А. Я.

С79 Обучение тактике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – 131 с.
ISBN 978-5-9984-0667-6

Содержит изложение основных параметров тактической подготовки студентов, занимающихся баскетболом в спортивных отделениях или сборных командах вузов. Приведены не только основы тактики этой спортивной игры, но и методические технологии обучения разнообразию индивидуальных, групповых и командных действий баскетболистов, а также данные из опыта и наблюдений авторов в вопросах обучения тем или иным аспектам индивидуальной тактики и групповых взаимодействий в нападении и защите.

Предназначено для преподавателей вузов, колледжей и других учебных заведений, студентов спортивных вузов очной и заочной форм обучения по специальности 050100.62 – Педагогическое образование, профиль – Физическая культура, а также для учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС 3-го поколения.

Ил. 114. Библиогр.: 6 назв.

УДК 796.323.2
ББК 75.566

ISBN 978-5-9984-0667-6

© ВлГУ, 2016

Введение

Данная работа является продолжением изложения методических основ обучения баскетболу студентов, осваивающих на занятиях по физической культуре или в составе сборных команд вуза эту одну из самых популярных в мире игр, начало которого положено авторами в первом учебно-методическом пособии по обучению технике студентов-баскетболистов.

Теория и практика методики обучения баскетболу показывают, что освоение тактики игры начинается в тот самый момент, когда тренер-преподаватель впервые заговорил со своими подопечными о возможности и целесообразности применения в игре того или иного технического приема или сочетания нескольких приемов защищающимся или нападающим игроком. Это так называемые азы тактики, а когда тренер берет в руки схему площадки и начинает рассказывать о действиях игроков в защите или нападении группой или командой, речь уже идет об элементах «высшей математики» тактики баскетбола. Чаще всего бывает так, что ведущими знатоками тактики игры в составе команды становятся игроки наиболее техничные, обладающие серьезной функциональной подготовкой. Если говорить о так называемых «плеймекерах», т. е. игроках, основная роль которых в команде сводится к руководству командой в игре, особенно в нападении, то таковыми становятся самые техничные, быстрые, обладающие отличной реакцией и видением площадки, знающие все тактические инструменты, которыми владеют партнеры и вся команда в целом как в нападении, так и в защите. Универсализм этих игроков подчеркивает тесную взаимосвязь всех видов подготовки баскетболиста независимо от того, в каком амплуа он находится на площадке. В предлагаемом издании наравне с описанием тактики игры и специальных упражнений по овладению ей приводятся методические аспекты овладения тактикой современного баскетбола.

Материалы, приведенные в работе, помогут преподавателям вузов, работающим по модулю «Баскетбол», в обучении своих воспитанников баскетболу, игре с огромным арсеналом тактических приемов, применяемых игроками и командой в нападении и защите, что поможет развить и приумножить интерес студенчества к этой поистине интеллектуальной командной игре.

Глава 1. ТАКТИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

1.1. Основные понятия

Тактика игры – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения максимального результата.

Основная задача тактики – определение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника в конкретных условиях.

Современная тактика игры располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Их целесообразное использование возможно только при правильном учете тех факторов, которые характерны для данной конкретной встречи. Эти факторы складываются из правильной оценки возможностей своей команды и команды противника (состава команды, морального состояния игроков, технической, тактической оснащенности, степени тренированности игроков и т. д.), а также из тех конкретных условий, в которых протекает данная игра (света, размеров площадки, особенностей оборудования, мяча, зрителей и т. д.). Без учета указанных факторов команда не сможет в данной встрече достигнуть максимального результата. Правильное определение этих факторов возможно только при условии хороших знаний тактики игры.

Тактика игры непрерывно совершенствуется, и ей чужды явления застоя и консервации. Главной движущей силой развития тактики игры является борьба между нападением и защитой. Во взаимной борьбе развиваются процесс игры, следовательно, и ее тактика. Кроме того, в это противоборство часто вмешиваются правила игры, которые, в свою очередь, изменяются по мере того как начинается заметный перевес либо нападения перед защитой, либо наоборот, и от этого теряются эффективность и зрелищность самого баскетбола.

Появление в игре новых более эффективных средств и способов нападения вызывает необходимость поиска направленных против них соответствующих средств или способов защиты.

Однако тактика игры не может содержать рецепты на все возможные ситуации, которые возникают в игре. Тактика не терпит шаблона, а предполагает гибкое маневрирование в соответствии с меняющейся в ходе игры обстановкой. Неумение изменить свою игру в конкретной обстановке, отойти от заученного шаблона несовместимо с правильным пониманием тактики игры. Тактика игры будет только тогда передовой и жизненной, когда будет непрерывно обогащаться новыми знаниями и вооружаться новыми средствами, способами и формами ведения игры.

Средствами ведения игры являются приемы техники. Без овладения техникой процесс игры невозможен.

Однако если техническая подготовка направлена на изучение структуры движений того или иного технического приема, то тактическая подготовка вооружает игрока необходимыми знаниями и умениями целесообразного применения изученных приемов в условиях конкретной игровой обстановки.

Способами ведения игры называются рациональные действия игроков (индивидуальные, групповые и командные), применяемые ими в борьбе с противником.

Способы ведения игры олицетворяют качественное содержание процесса игры. Весь накопленный опыт в искусстве ведения игры изучается, осваивается, и на базе этого создаются наиболее рациональные способы ведения игры, которые осуществляются в индивидуальных, групповых и командных действиях.

Индивидуальными действиями называются самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач, поставленных перед командой, и осуществляемые им без непосредственного участия партнеров.

Групповые действия представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков команды, выполняющих часть командной задачи.

К командным действиям относятся взаимодействия всех игроков команды, направленные на выполнение общекомандной задачи. Командные действия осуществляются различными способами, выраженными в разнообразных системах и комбинациях.

Системой игры называется организация действий игроков, в которой predeterminedены функции каждого игрока, и соответственно функциям определяется расстановка игроков на площадке.

Каждая система игры имеет свою более или менее постоянную схему расстановки игроков, что создает благоприятные условия для овладения игроками своими функциями, налаживания взаимодействий между группами игроков и всеми игроками команды.

Под комбинацией подразумеваются заранее разученные и согласованные действия игроков команды, направленные на создание выгодных условий одному из игроков для результативной атаки корзины.

1.2. Классификация тактики игры

Классификация имеет большое значение для изучения тактики игры и повышения качества учебно-тренировочного процесса.

В соответствии с основным содержанием игры (забросить мяч в корзину противника и не дать забросить его в свою корзину) тактика игры распадается на два раздела: тактику нападения и тактику защиты.

Каждый раздел подразделяется в зависимости от принципа организации действий игроков на группы: индивидуальные действия, групповые действия и командные действия.

В свою очередь, каждая группа делится исходя из форм ведения игры на виды: например, индивидуальные действия в нападении могут быть действиями игрока без мяча и действиями игрока с мячом.

Виды в зависимости от конкретного содержания игровых действий подразделяются на способы.

Способы, имеющие различные особенности в содержании их выполнения, состоят из вариантов. Например, одним из способов позиционного нападения является система нападения через центрального игрока. Однако эта система, исходя из количества центровых, распадается на следующие три варианта: нападение через одного центрового, нападение через двух центровых и нападение через трех центровых.

1.3. Функции игроков

Организация действий команды предполагает распределение функций между игроками. Функции игроков определяются с учётом цели игровой деятельности – нападать и защищаться. В баскетболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям: игроки задней линии, игроки передней линии и центровые игроки (рис. 1).

Игроки задней линии:

– **разыгрывающий защитник** (первый номер) лучше других видит игровую площадку, оценивает расположение нападающих в раннем нападении (быстрый отрыв) и в позиционной атаке. Разыгрывающий защитник создает условия и ситуации на площадке таким образом, чтобы каждый партнер мог принести как можно больше пользы команде, должен знать сильные и слабые стороны команды соперника, чтобы умело использовать преимущества своего коллектива. Начинает все комбинации и цементирует защиту, подстраховывает команду при быстрых отрывах. Для игроков этого амплуа характерны абсолютно свободное владение мячом, большая скорость (некоторые разыгрывающие могут поспорить в этом компоненте с профессиональными легкоатлетами), ловкость в проходе к кольцу, многие обладают хорошей прыгучестью и могут выполнять броски сверху наравне с более рослыми игроками;

– **атакующий защитник** (второй номер). В круг действий этого игрока входят две основные обязанности – завершение атак и опека опасных в нападении соперников. Атакующий защитник – это тот игрок, который должен и умеет атаковать, набирать очки. Часто атакующий защитник – лучший снайпер команды, некоторые из них иногда могут выступать в качестве разыгрывающего или лёгкого форварда. Защита всегда стремится остановить лучших снайперов, поэтому, притягивая

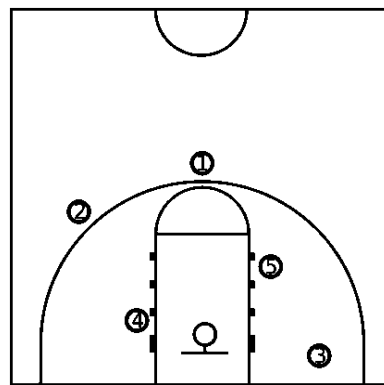


Рис. 1. Примерные позиции игроков в нападении

на себя внимание защиты, атакующий защитник может легко найти передачей партнера, от которого идёт подстраховка. Умение защитника отдать хороший пас – серьезное качество, делающее игрока намного ценней и сильнее. Игроки этого типа обычно очень быстрые, ловкие, обладающие высоким ростом. Обязательным для атакующего

защитника является хороший бросок со средней и дальней дистанций и быстрый дриблинг.

При действиях в защите на игроков задней линии возлагаются обязанности первыми вступать в борьбу при контратаке противника, нейтрализовать действия игроков задней линии противника, оказывать помощь в подстраховке центрального. Специальные навыки для выполнения этих функций в защите таковы: отличное владение техникой перемещения, противодействий и овладения мячом (перехватом, выбиванием, вырыванием), умение вести борьбу с численно превосходящим противником и умение плотно опекал противника.

Игроки передней линии:

– *лёгкий форвард* (третий номер). Основной задачей такого игрока, как и атакующего защитника, является набор очков, но в отличие от защитников игроки нападения обладают более высоким ростом. При действиях в нападении игроки данной позиции должны своевременно включаться в быстрый прорыв и умело завершать его, атаковать корзину со средней и дальней дистанций, уметь вести борьбу за отскочивший мяч и добивать его в корзину. Для обеспечения этих функций игроки передней линии должны владеть средствами и способами ведения игры в условиях их применения на большой скорости передвижения;

– *тяжёлый форвард* (четвёртый номер) – игрок, основной функцией которого является подбор мяча в нападении и защите. Поэтому мощные форварды должны обладать незаурядной физической силой и выносливостью. С течением времени стиль игры на позиции тяжёлого форварда менялся, и можно встретить игроков, которые набирают по 20 – 25 очков за матч и еще успевают играть в защите, а можно и таких, которые целиком фокусируются на защите и редко завершают атаки команды. Функции игроков передней линии развиваются в направлении сближения и взаимного обогащения с функциями игроков задней линии. Современный игрок передней линии не должен уступать по качеству игры в защите игрокам задней линии, обеспечивая по ходу игры полноценную взаимозаменяемость.

При действиях в защите игроки должны уметь нейтрализовать нападающих противника, вести борьбу за отскочивший мяч, служить второй линией обороны своей корзины, подстраховывать игроков первой линии обороны. Для выполнения этих функций нападающие

игроки должны владеть средствами и способами борьбы против разнообразных действий нападающих игроков противника особенно плотной опекой противника без мяча, уметь противодействовать броску в прыжке и проходу к щиту, главным образом вдоль лицевой линии.

Центровой игрок (пятый номер) – самый высокий игрок в баскетбольной команде, основная задача – игра под кольцом. Некоторые игроки этого амплуа могут сочетать с высоким ростом, атлетическими данными высокую подвижность и играть дальше от кольца, занимая позицию тяжёлого форварда, за что получили название «центр-форвард».

В современном баскетболе игроки независимо от выполняемых ими функций должны владеть широким арсеналом средств и способов игры как в нападении, так и в защите. Таким образом, формирование квалифицированного баскетболиста проходит по двум связанным между собой направлениям, а именно совершенствование универсальных приёмов игры и приёмов, специфических для выполнения своих функций.

При действиях в нападении центральной игрок принимает активное участие как в стремительном, так и в позиционном нападении. В быстром прорыве основные обязанности центрального следующие: после овладения мячом быстро выполнить первую передачу, чтобы обеспечить своевременность начала быстрого прорыва, а затем включиться в быстрый прорыв с таким расчетом, чтобы к завершающей его фазе успеть принять активное участие в атаке корзины. Если по каким-либо причинам центральной игрок не смог подключиться к быстрому прорыву, он должен задержаться сзади, чтобы в случае контратаки обеспечить оборону.

При позиционном нападении центральной игрок выдвинут вперед к щиту, в глубину обороны противника. Он служит тем плацдармом, через который развиваются основные действия при взламывании обороны противника и атаке его корзины. Основные действия центрального игрока проходят в районе трехсекундной зоны, линии штрафного броска и самой области штрафного броска.

В защите центральному поручается нейтрализовать центрального игрока противника, руководить обороной своей корзины, служить последним рубежом обороны, отражая атаки любого прорвавшегося к

щиту игрока противоположной команды, а также возглавлять борьбу за овладение мячом, отскочившим от щита.

Развитие функций центрального игрока идет по пути расширения района его действий и значительного повышения уровня универсальной подготовки.

1.4. Технология обучения тактическим действиям

Обучение тактике игры начинают по мере овладения занимающимися техникой нападения и защиты.

Как и при изучении техники баскетбола, первенство отдается игровым действиям в нападении. На этапе их совершенствования обучают тактическим контрдействиям в защите.

Основу успешных тактических действий баскетболиста в игре составляют уровень развития специальных качеств и способностей (быстроты простых и сложных реакций, ориентировки в пространстве; быстроты тактического мышления и ответных действий и т. п.); степень владения основными приемами техники и умение гибко использовать их в изменяющихся условиях; диапазон теоретических знаний по тактике игры.

Действия отдельных игроков служат структурными элементами тактических взаимодействий группы игроков и команды в целом. Здесь результативность обеспечивается взаимопониманием и согласованностью действий всех партнеров.

Процесс обучения каждому разделу тактики игры условно осуществляют в несколько этапов.

На первом этапе ведется работа по развитию у занимающихся специфических качеств и способностей, которые составляют основу успешных тактических действий. Ведущее место здесь занимают подготовительные упражнения для развития быстроты реакций и ориентировки; упражнения на переключение от одних двигательных действий к другим, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

На втором этапе в ходе совершенствования технических приемов целенаправленно формируют тактические умения, т. е. разучивают индивидуальные тактические действия.

Обучаемым рассказывают о назначении и возможных условиях выполнения изучаемых приемов. По мере усвоения основ движения в упрощенных условиях прием выполняется в вариативных ситуациях:

в ответ на звуковые или зрительные сигналы; в ответ на изменение расположения соперников или партнеров; в ситуации выбора ответных действий только на определенные сигналы и т. п. Далее условия усложняются введением различного рода помех вначале пассивного характера, а затем с постепенным увеличением активности противодействия. Поиск рациональных способов преодоления этих помех и многократное повторение правильно выбранного способа действий составляют основу формирования индивидуальных тактических умений. Затем они закрепляются в условиях игрового единоборства.

Следующий третий этап обучения тактике игры направлен на усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков.

Любое групповое действие игроков разучивается в следующей последовательности:

1. Рассказ и показ на схеме или демонстрационной доске взаимодействий нескольких игроков.

2. Разучивание направления, характера перемещений и содержания действий каждого игрока непосредственно на площадке в условиях пассивного противодействия соперника и в замедленном темпе.

3. Воспроизведение взаимодействия на контролируемой скорости и с ограниченной активностью соперника, задаваемой педагогом.

4. То же, но с активным противодействием в игровых условиях на ограниченном участке площадки.

5. Выполнение изучаемого взаимодействия в двусторонней учебной игре без каких-либо ограничений активности нападающих и защитников.

Групповые действия игроков составляют основу различных тактических систем ведения игры, в которых участвуют все игроки команды, т. е. являются структурными компонентами командных действий в нападении и защите.

Освоению взаимодействий между всеми игроками команды, находящимися на площадке, посвящен четвертый этап обучения тактике баскетбола.

Командные действия изучаются в той же последовательности, что и групповые. В ходе обучения игроки прежде всего должны усво-

ить начальную расстановку на площадке. Затем они подробно знакомятся со всей схемой маневрирования и содержанием действий. Далее уточняются отдельные звенья взаимодействий и, наконец, действия всех игроков снова сводятся воедино.

Следует подчеркнуть, что командные тактические действия изучаются при участии большого количества игроков и в условиях двустороннего противоборства, что создает определенные трудности на отдельных этапах обучения. Преодолению возможных трудностей способствует введение плановых ограничений в действия обороняющихся или нападающих в пространстве и во времени. Наиболее распространены из них являются: регламентирование участков площадки, где разрешены или запрещены те или иные технико-тактические действия; жесткое лимитирование количества повторений определенных приемов и их сочетаний в одной игровой фазе; временный запрет на некоторые действия; уменьшение или увеличение времени владения мячом и т. п.

Пятый этап обучения тактике игры – этап комплексного совершенствования изученных тактических действий. Он характеризуется их многократным воспроизведением в различной последовательности и разных сочетаниях в игровых условиях.

Это могут быть двусторонние учебные игры с различным численным составом команд: при количественном равенстве («2х2», «3х3», «4х4», «5х5») или неравенстве («2х1», «3х2», «4х3», «5х4» и т. п.) игроков. Стимулировать выполнение установок на игру можно поощрением в виде начисления дополнительных премиальных очков за успешное воспроизведение заданных технико-тактических действий либо наказанием в виде наложения «штрафных» санкций путем лишения уже набранных очков в случае отсутствия попыток их применения.

Наиболее объективным критерием усвоения тактики игры и в то же время действенным средством ее дальнейшего совершенствования является участие занимающихся в соревнованиях различного уровня: чемпионатах факультета, вуза, города, области и т. д.

Глава 2. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Нападение – основная функция команды в процессе игры. От планирования, организации и реализации атакующих действий зависят результативность и в решающей степени конечный результат спортивного поединка.

Тактика нападения многообразна. Чем шире арсенал тактических знаний, умений и навыков отдельных игроков и команды в целом, тем больше возможностей выбрать и рационально построить тактику игры против конкретного соперника, добиться желаемой победы над ним.

Обучение основам тактики нападения предполагает освоение занимающимися базовых индивидуальных, групповых и командных действий в необходимом объеме.

Каждый игрок на площадке должен уметь ориентироваться в изменяющейся игровой обстановке и рационально действовать в рамках избранной его командой тактики ведения игры. Для этого необходимы умения постоянно контролировать складывающуюся на площадке ситуацию, быстро анализировать ее, мгновенно принимать оптимальные решения и незамедлительно действовать.

Уровень индивидуального тактического мастерства игроков определяет результат коллективных действий.

В соответствии с принятой классификацией тактики баскетбола среди индивидуальных действий нападения выделяют действия игрока без мяча и с мячом.

Чтобы полноценно действовать в нападении, каждый игрок должен овладеть индивидуальными тактическими способами преодоления защитных действий противника.

2.1. Индивидуальные действия

Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

В практике состязаний часто складываются ситуации, когда один нападающий, получив мяч, должен самостоятельно пройти к щиту и забросить мяч в корзину без непосредственной помощи парт-

нёров. Только отличная тактическая подготовленность позволит игроку выйти победителем в единоборстве с защитником и принести положительный результат своей команде.

Индивидуальные действия игрока включают в себя действия без мяча и действия с мячом.

- – педагог;
- – нападающий без мяча;
- – нападающий с мячом;
- , △ – защитник;
- – перемещение игрока;
- – перемещение мяча;
- ↔ – двухшажный ритм разбега;
- ~ – ведение мяча;
- | – заслон

Рис. 2. Условные обозначения



Рис. 3. V-образный выход для получения мяча

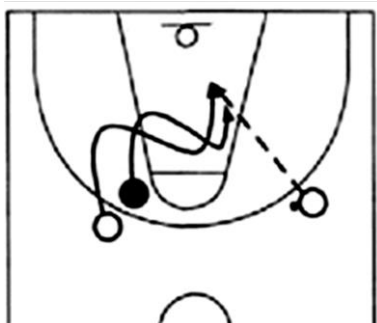


Рис. 4. S-образный выход для получения мяча

2.1.1. Действия игрока без мяча

К действиям игрока без мяча относятся отрыв от опекающего защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнёра, либо для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера. С их помощью можно также совершить отвлекающий маневр – выход для отвлечения внимания обороняющихся от мяча. Тем самым можно освободить для партнера участок площадки и создать ему выгодную ситуацию для обыгрыша соперника «один в один».

Прежде чем изучать схемы игровых ситуаций и упражнений для обучения тактике, необходимо ознакомиться со схематическими обозначениями действий игроков на площадке (рис. 2).

По направлению и характеру перемещений различают два способа выхода на свободное место для получения мяча:

- навстречу партнёру с мячом;
- в сторону от партнёра с мячом.

Оба способа выхода игрока на свободное место имеют несколько вариантов:

1. V-образный выход для получения мяча (рис. 3).

2. S-образный выход с движением за спину защитника (рис. 4).

3. «Круговой» выход с движением за спину защитника (рис. 5).

4. Выход с петлей в углу поля с использованием остановки двумя шагами и поворота вперёд (рис. 6).

При выполнении любого способа или варианта отрыв от защитника обеспечивается внезапным рывком, изменением направления рывка и переменной темпа бега. Прежде чем попытаться выйти на свободное место в выгодное положение для получения мяча, игроку следует сблизиться с защитником, сделать финт на рывок в сторону, противоположную выходу, и лишь затем в момент, предшествующий возможной передаче, резко оторваться от защитника.

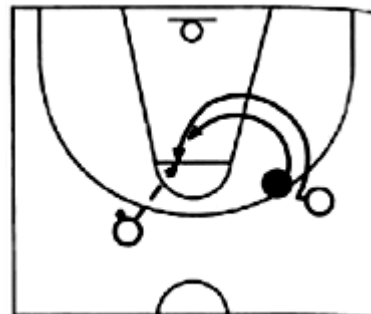


Рис. 5. Круговой выход для получения мяча

Обучение выходу для получения мяча

1. Объяснение и показ разновидностей действия в конкретной игровой ситуации.

2. Рывки по звуковым и зрительным сигналам из различных исходных положений.

3. Освобождение от опеки пассивного защитника с места после финта вышагиванием, скрестным шагом или поворотом.

4. То же, но с получением мяча от партнера после освобождения от защитника.

5. Выполнение выхода на свободное место с получением мяча от партнера в сочетании с другими игровыми приемами: выход – остановка с ловлей мяча – бросок с места или в прыжке; выход – бросок в движении; выход – проход – бросок; выход – проход – остановка после ведения – бросок с места или в прыжке; выход – проход – передача партнеру и т. п.

6. Освобождение от пассивной опеки защитника в движении: соперник передвигается бегом спиной вперед или отступает приставными шагами в стойке с выставленной вперед ногой, нападающий осуществляет выход за счет смены темпа движения или сочетания финтов.

7. То же, но с получением мяча от партнера после успешного выхода.

8. То же, но в сочетании с другими игровыми действиями после получения мяча от партнера: передачей, ведением или броском.

9. То же, но при активном противодействии соперника на указанных участках площадки.

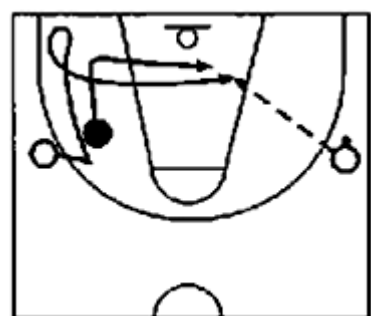


Рис. 6. Петлеобразный выход для получения мяча

10. Выполнение разновидностей выхода в упражнениях игрового противоборства и в учебных двусторонних играх без ограничений в действиях нападающих и защитников.

Организационно-методические указания

1. При освоении выхода использовать короткие рывки (2 – 5 м); выполнять их на ограниченных участках площадки.

2. Для обозначения позиций пассивного защитника на начальной стадии обучения задействовать переносные тренировочные стойки или их аналоги, варьировать исходные позиции нападающих и защитников.

3. Активность вводимого в упражнения защитника увеличивать постепенно: вначале разрешать активно противодействовать только одному из маневров нападающего (например, выходу атакующего игрока за спину нападающего для получения мяча от партнера и не реагировать на его выход перед собой и т. д.); затем снимать все ограничения, предоставляя возможность для осуществления единоборства в условиях, приближенных к игровым.

4. Упражнения целесообразно выполнять фронтально в парах со сменой ролей после каждого выхода или после серийного повторения задания.

5. При выполнении разновидностей выхода:

- финт вышагиванием (скрестным шагом или поворотом) выполнять естественно: ложный показ осуществлять головой и туловищем с переносом веса тела на впередистоящую ногу так, чтобы защитник поверил и начал движение в сторону, противоположную задуманному выходу;
- выход осуществлять решительным рывком на свободное место;
- обыгрывать защитника за счет смены ритма движений: финт выполняется медленно, чтобы соперник успел среагировать на него, выход – максимально быстро, не давая ему шанса на своевременный ответный ход;
- идти к мячу решительно и агрессивно, не боясь возможного контакта с соперником.

6. При выполнении выхода для получения мяча:

- не находиться на пути возможной передачи мяча другому партнеру;
- освобождение от защитника начинать со сближения с ним;
- для получения мяча как ориентир использовать дальнюю от защитника руку;
- открываться своевременно, т. е. в момент, когда партнер готов к передаче; избегать необоснованного скопления нападающих вблизи от мяча.

2.1.2. Действия игрока с мячом

Действия игрока с мячом – это рациональное применение в игре техники владения мячом. Получив мяч, игрок может угрожать противнику острой передачей партнеру, выходящему к щиту, броском в корзину, проходом, может вывести защитника из положения равновесия различными финтами. Таким образом, речь идет о правильном, своевременном и эффективном применении технических приемов и их сочетании с финтами.

При розыгрыше мяча игрок прежде всего должен стремиться развить контратаку в кратчайший срок, переведя мяч от своего щита на территорию соперника с помощью сильных продольных передач с навесной траекторией или диагональных передач, а в ряде случаев – с помощью введения на максимальной скорости.

В быстром нападении, когда соперник еще не успел организовать эшелонированную оборону, игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника.

В позиционной игре, когда соперник уже успел организовать командную защиту, не следует форсировать развитие атаки без предварительной планомерной подготовки, связанной обычно с игрой через центрального или лидера нападения команды.

В процессе выполнения командного плана игрок с мячом часто достигает положения, выгодного для прямой и решительной атаки кольца броском или ведением-проходом-броском.

Это положение возникает в следующих ситуациях:

- при временном отсутствии противодействия защиты;

- выгодных условиях противоборства (нападающий превосходит защитника в росте или быстроте);
- нападающий набрал скорость;
- защитник находится в статическом положении;
- защитник вынужден быстро сблизиться с нападающим, давая последнему возможность для обводки и прохода;
- получения мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска;
- реальных шансах на успех в борьбе за отскок в случае промаха самого игрока или его партнера.

Правильное применение финтов на бросок, проход, передачу позволяет баскетболисту сначала замаскировать истинные намерения, вывести опекающего его защитника из положения равновесия, расстроить подстраховку, а затем либо немедленно прорваться к щиту противника, либо выполнить бросок в прыжке со средней или дальней дистанции.

Применение передач

Хорошо проведенные передачи позволяют игроку в кратчайший срок перевести мяч от своего щита к щиту противника и вывести партнера в позицию, удобную для атаки корзины. Все способы выполнения передач в игре различаются в зависимости от тактического назначения по силе, направлению и траектории. Сила передачи зависит от расстояния между партнерами и от скоротечности игрового момента: чем больше расстояние между партнерами, тем большая сила должна быть приложена к мячу; чем быстрее движется на мгновение открывшийся партнер, тем сильнее должна быть передача, чтобы мяч успел до него долететь.

По своему направлению в отношении расположения поля имеют место продольные, диагональные и поперечные передачи.

Продольные передачи обычно используются для немедленного перевода мяча на большие расстояния при быстром прорыве игрока первой линии, при этом мяч посылается сильно с навесной траекторией.

Диагональные передачи используются на средние расстояния при эшелонированном прорыве и вбрасывании мяча из-за границ поля.

Основное назначение *поперечных* передач – это перевод мяча с одного фланга на другой для расширения фронта атаки и выявления слабых мест в защите противника (особенно в зонной защите). Поперечные передачи применяются также в тех случаях, когда надо отвлечь внимание противника, чтобы дать возможность партнерам выйти на свободное место и подготовиться к проведению определенной комбинации. Следует учитывать, что поперечные передачи не дают территориального преимущества и довольно часто перехватываются, поэтому их широкое применение нецелесообразно, особенно в районе щита противника.

По ходу игры бывает трудно передать мяч центрному, так как его тщательно опекает и подстраховывает противник. В этом случае необходимо смелее использовать финты, а также скрытые передачи с отскоком, причем в момент передачи не надо смотреть прямо на центрного, а следить за ним периферическим зрением. Естественно, что такие передачи удаются, как правило, на короткие расстояния – от 2 до 6 м. Если центрного защитник опекает спереди, то в ряде случаев целесообразно использовать навесную передачу через руки защитника (с учетом высоты его прыжка), а также прострельную передачу на уровень кольца или выше в расчете на высокий рост и прыжок центрного. Центрной, отдавая мяч выходящим мимо него партнерам, наиболее часто использует передачу из рук в руки, скрытые передачи одной рукой снизу назад и из-под руки в сочетании с финтами на передачу в другую сторону и на проход.

В игре имеет важное значение своевременность передачи. Поэтому при ловле следует применять такой способ, который обеспечивает хорошее исходное положение для последующей быстрой и точной передачи.

Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передачи мяча

1. Объяснение и показ разновидностей ловли и передачи мяча в конкретной игровой ситуации.

2. Чередование разновидностей ловли и передачи мяча на месте в сочетании с поворотами и последующими после выпуска мяча двигательными действиями: ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача; передача – присесть – встать в исходное

положение (и. п.) – ловля мяча; передача – кувырок вперед (назад) – встать в и. п. – ловля мяча; ловля мяча – сочетание поворотов на месте (вперед-назад) – передача – прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 360° – встать в и. п. и т. п.

3. Чередование разновидностей передач на месте с последующим передвижением (вслед или в сторону от мяча) и ловлей мяча в заданной точке площадки.

4. Выполнение изучаемого способа передач на месте через «слабые зоны» в стойке пассивного защитника с последующим передвижением в заранее указанном направлении и получением обратной передачи.

5. То же, но чередуя исходные позиции нападающих относительно щита.

6. То же, но изменяя направление передач и дистанцию до партнера.

7. Чередование способов передач «сквозь» защитника; направления и траектории полета мяча в сочетании с поворотами на месте, предшествующими выпуску мяча.

8. То же, но с последующим после передачи обыгрываем пассивного защитника без мяча.

9. То же, но в сочетании с предшествующим передаче финтом туловищем и головой или мячом: защитник реагирует только на обманные движения.

10. Воспроизведение разновидностей передач на месте с последующим освобождением от опеки, выходом и ловлей мяча.

11. То же, но в сочетании с финтами мячом или туловищем и головой, предшествующими передаче.

12. То же, что в упражнении (упр.) 10, но меняя исходные позиции нападающих и защитников относительно щита в зависимости от их функций (амплуа).

13. Выполнение разновидностей передач на месте в сочетании с поворотами и финтами, преодолевая активное противодействие защитника в ситуации численного большинства нападающих («2х1», «3х2», «4х3», «5х4» и т. п.), подвижные игры, например «Не давай мяч водящему».

14. То же, но с последующим выходом для получения обратной передачи на ограниченном участке площадки.

15. Выполнение разновидностей передач на месте в сочетании с

индивидуальными действиями игрока без мяча и последующей ловлей мяча в условиях игрового противоборства при численном равенстве нападающих и защитников, подвижные игры: «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану» и т. п.

16. Выполнение разновидностей ловли и передач мяча в движении, преодолевая пассивное, а затем активное противодействие одного или нескольких защитников в ситуации численного большинства нападающих: «3х1», «2х1», «3х2» и т. д.

17. То же, но в сочетании с другими технико-тактическими действиями с мячом: ведением, бросками (по мере их освоения).

18. Выполнение разновидностей ловли и передач мяча на месте и в движении в условиях игрового противоборства без ограничений активности и инициативы нападающих и защитников.

Организационно-методические указания

1. Все упражнения выполнять с установками: надежная ловля – гарантия качества последующих действий с мячом; для каждой ситуации существует один наилучший вид передачи.

2. При выполнении заданий на переключение добиваться мгновенного перехода от одних действий к другим.

3. Непрерывно стремиться к сокращению времени на обработку мяча при его ловле и убыстрению подготовительной фазы передачи; после овладения мячом мгновенно приходиться в стойку с тройной угрозой.

4. Не увлекаться финтами, рационально использовать смену ритма движений: финт – медленно, передача – быстро; в обманных движениях рационально использовать взгляд, голову, туловище и мяч.

5. Варьировать активность противодействия в упражнениях в зависимости от уровня владения техникой приемов.

6. Педагог должен постоянно указывать на наиболее эффективные способы передач для использования «слабых зон» в стойке защитника, оптимальные траектории полета мяча и усилия, прикладываемые к нему в зависимости от расположения и удаленности партнера и соперников по отношению к передающему.

7. При активном противодействии защитника ограничивать время владения мячом до счета «три».

8. В игровых заданиях поощрять точность и быстроту передач; смену водящих в условиях численного большинства нападающих производить через определенные интервалы времени или после каждого перехвата мяча; в зависимости от количества играющих и уровня их подготовленности регламентировать размеры площадки для игры.

9. На этапе совершенствования технико-тактических действий задания выполнять, меняя игроков и их сочетания по амплуа: защитник – центровой, форвард – центровой, защитник – форвард и т. д.

10. Избегать поперечных передач, «мягких» передач вдоль боковых линий, длинных передач с отскоком от пола и медленным полетом мяча, «висячих» диагональных передач через нескольких защитников.

11. Получателю мяча не стоять на месте, активно открываться на свободную позицию, стремиться видеть мяч с момента вылета до его ловли; прямо на мяч не смотреть, использовать периферическое зрение; надежно ловить мяч, используя обе руки.

12. Без промедления начинать технико-тактические действия без мяча сразу же после его выпуска или адекватное ситуации действие с мячом в момент его ловли: не задерживать мяч и не тормозить развитие атаки.

Применение ведения

Ведение мяча, или **дриблинг**, – грозное «оружие» в техническом арсенале баскетболиста. Оно позволяет нападающему значительно расширить свою маневренность при передвижениях с мячом. Существует несколько разновидностей данного технико-тактического действия по его целевой направленности. Так, ведение мяча можно использовать для его вывода из своей зоны в передовую – выводящий дриблинг. Оно помогает преодолеть прессинг и получить позиционное преимущество после обыгрывания защитника – преодолевающий дриблинг. Наконец, благодаря решительному скоростному ведению мяча игрок может создать себе хорошие условия для броска мяча – атакующий дриблинг.

Решения перечисленных тактических задач, связанных с ведением мяча, определяют специфические особенности дриблинга в том или ином случае. Прежде всего нападающий должен владеть приемами обыгрывания защитника в начале ведения. К ним относятся вышагивание, скрестный шаг и повороты (рис. 7).

При использовании вышагивания (рис. 7, а) дриблер обыгрывает соперника на встречном движении после выведения его из равновесия за счет ложного шага вперед и последующего возвращения в и. п. Для ухода с помощью скрестного шага (рис. 7, б) применяют обманный пружинящий шаг вперед и несколько в сторону с последующим зашагиванием за защитника той же ногой в противоположном направлении с одновременным началом ведения дальше от соперника рукой. Обыгрывание поворотом (рис. 7, в) также начинается с обманного шага вперед и в сторону, а затем следует быстрый поворот назад вокруг опорной ноги и выпуск мяча ближней к направлению поворота рукой.

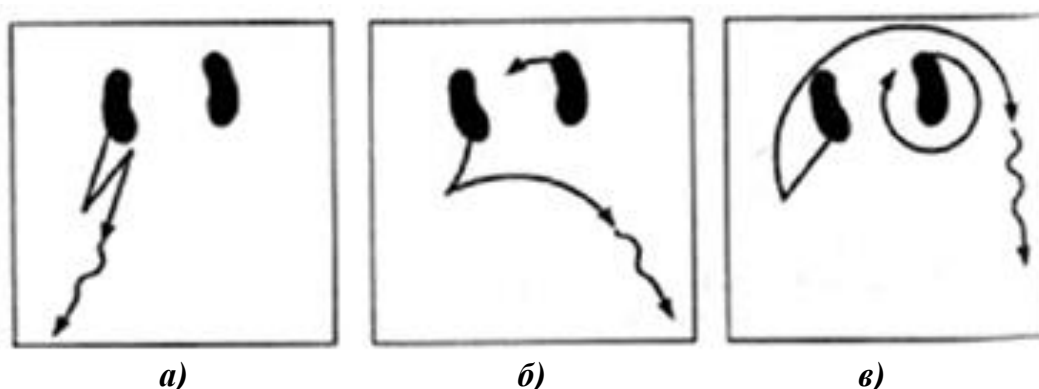


Рис. 7. Обманные движения ногами при обыгрывании защитника в начале ведения: а – вышагивание; б – скрестный шаг; в – поворот спиной вперед

Результативными при обыгрывании защитника в начале ведения мяча являются также финты на бросок или передачу партнеру, с помощью которых соперник выводится из равновесия и теряет правильную защитную стойку. Особенно значимы здесь естественные движения головой, плечами, туловищем. Ложные движения мячом должны быть рациональными и короткоамплитудными, т. е. с использованием только кистей.

Начинать проход с ведением мяча целесообразно в сторону впередистоящей ноги защитника и всегда дальше от него рукой. Как и при выходе на свободное место без мяча, эффективным является смена темпа движения: ложный шаг (шаги) либо обманные движения туловищем, головой, мячом выполняются медленно, чтобы защитник успел среагировать на финт, а первый шаг прохода – быстро, энергично и решительно. Мяч посылают вперед без задержки, укрывая его от возможного выбивания.

Когда защитник обыгран, для быстрого передвижения по прямой используют скоростной высокий дриблинг. Если же защитник или кто-либо из его партнеров восстанавливает свою позицию перед дриблером, переходят на низкое ведение мяча, изменяют скорость и направление движения.

Обыгрывание соперника в движении при ведении мяча производят с помощью смены ритма, темпа, скорости и направления, умелого укрывания мяча и своевременного перевода мяча с руки на руку.

Наиболее распространенным и простым по исполнению способом перевода мяча является перевод мяча перед собой. В момент, когда нога, одноименная с ведущей рукой, ставится на пол, производятся опускание руки с мячом и его непродолжительный обхват снаружи. Далее следуют акцентированный толчок опорной ногой в сторону другой с одновременным переводом мяча поперек туловища на другую руку и длинный шаг толчковой ноги в новом направлении. Из-за большого риска потери мяча при его переводе перед защитником требуются неожиданность и быстрота движений, а также умелое использование поворота туловища и свободной руки для укрывания мяча.

Более эффектными, а главное, более эффективными считаются варианты перевода мяча за спиной и под ногой. При переводе за спиной мяч посылается в пол на уровне разноименной ноги в момент начала полного шага вперед одноименной ногой. С ее постановкой на площадку и началом очередного шага разноименной ногой производится перевод мяча за спиной. Мяч направляется в пол таким образом, чтобы после его отскока от пола можно было взять его под контроль другой рукой и без пауз продолжить ведение в новом направлении. Надежность выполнения такого перевода мяча обеспечивается тем, что его непрерывно укрывает туловище и сохраняется постоянный зрительный контроль дриблера над игровой ситуацией. Перевод мяча под ногой столь же результативен при обыгрывании защитника, как и предыдущий прием. На практике используются два варианта этого технико-тактического действия. Более простой из них по исполнению предусматривает перевод мяча под разноименной с ведущей рукой ногой в момент ее выноса вперед на очередном шаге, последующий поворот на этой ноге и акцентированный длинный шаг другой в избранном направлении движения. Быстрым и естественным поворотом туловища в сторону установившей контроль над мячом

руки и выставлением освободившейся от ведения руки достигается надежное укрывание мяча от защитника. Другой более сложный вариант данного игрового приема – перевод мяча между ногами. Он предполагает изменение движения ног на обратное в момент одиночного диагонального удара мячом в пол между ногами. Перевод осуществляется, когда одноименная с ведущей рукой нога плотно ставится на пол, а другая выносится вперед. Одновременно с переводом мяча с руки на руку ноги совершают смену положения «ножницами», а быстрый последующий поворот на обеих ногах позволяет обыграть защитника и продолжить движение в новом направлении.

Для обыгрывания защитника применяют также ведение мяча с поворотом в движении. Его выполнение включает скрестный шаг разноименной с ведущей рукой ногой, поворот на ней в сочетании с взрывным обратным шагом одноименной ноги и одномоментным переводом мяча с руки на руку. Поворот заканчивается непрерывным движением в сторону от защитника. В начале поворота мяч обхватывается спереди кистью ведущей руки, а после его завершения подхватывается другой рукой для продолжения ведения.

Продолжительная задержка мяча может привести к нарушению правил игры, а положение спиной к защитнику ограничивает дриблеру контроль над игровой ситуацией. Поэтому воспроизведение этого приема должно производиться максимально быстро и неожиданно для соперника.

Большинство описанных приемов обыгрывания защитника при ведении в движении достаточно сложны по координации движений и технике исполнения, требуют длительной специальной тренировки и изучаются в процессе спортивного совершенствования баскетболистов.

В процессе обучения дриблингу как индивидуальному технико-тактическому действию необходимо приучить занимающихся к осмысленному использованию этого игрового приема. Сначала посмотри, а потом действуй – основной принцип для игрока, овладевшего мячом. Изначально он должен представлять тройную угрозу для соперников: быть готовым выполнить бросок (если позволяет дистанция), острую передачу или скоростной проход с ведением мяча. Нападающий не имеет права бездумно ударять мячом в пол с последующей его ловлей, лишая себя возможности дальнейшего маневри-

рования с мячом. Недопустимо также приобретение отрицательного навыка, заключающегося в обязательном использовании ведения мяча, как правило, одноударного, перед выполнением любого последующего игрового действия.

Любое ведение мяча должно иметь цель, а завершению дриблинга должно предшествовать принятие решения о дальнейших действиях. Обрывать дриблинг можно только в сочетании с последующим игровым действием. Продолжением ведения мяча могут быть либо точная и быстрая передача, либо бросок, либо остановка в сочетании с поворотом и передачей. Задержка мяча после окончания его ведения и нерешительность приводят к торможению развития атаки, позволяют защитникам организовать активное противодействие и, как правило, заканчиваются потерей мяча. Особенно опасны с этих позиций остановки после ведения мяча у центральной и боковых линий, в углах площадки. Еще более усугубляет ситуацию для нападающего, завершившего дриблинг, поворот спиной к щиту соперника. Такой маневр и «застывшая» позиция лишают его возможности эффективно продолжить атаку команды и предельно облегчают задачу защитника в отборе мяча.

Баскетболист обязан научиться одинаково уверенно управлять мячом обеими руками, делать это без зрительного контроля и при этом помнить, что мяч летит всегда быстрее, чем его ведут.

Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча

1. Объяснение и показ разновидностей ведения мяча в конкретной игровой ситуации.

2. Ведение одного или двух мячей на месте с поочередным изменением положения кисти на мяче: с обхватом мяча спереди, сзади, направляя его (их) последовательно вперед и назад.

3. То же, но с обхватом мяча сбоку, спереди или сзади и с переводом его (их) с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой или с поворотом на месте.

4. Ведение – жонглирование мячом на месте с переводом его с руки на руку по кругу либо по восьмерке вокруг одной или двух ног в различных и. п.: стоя в широкой стойке, в выпаде, на одном колене и т. п.

5. То же, но направление движения мяча задается зрительным сигналом педагога или партнера (например, учитель поднял вверх руку – мяч переводить по часовой стрелке; если он держит руку на поясе – мяч переводить против часовой стрелки и т. п.).

6. Ведение без зрительного контроля над мячом на заданных отрезках дистанции.

7. То же, но с дополнительным заданием по ходу дриблинга: подсчитать количество геометрических фигур разной формы или цвета, разложенных на пути движения игрока (например, в центральном круге) или выполнить свободной рукой какие-либо действия, не прекращая ведения мяча (переставить кегли и т. п.).

8. Обыгрывание пассивного защитника финтом в начале ведения из заданной игровой позиции в сочетании с последующим скоростным проходом:

- вышагивание-проход;
- скрестный шаг-проход;
- поворот-проход;
- финт на передачу-проход;
- финт на бросок-проход.

9. То же, но в ситуации выбора: условный соперник произвольно чередует разновидности стоек защитника в каждом повторении задания.

10. Обыгрывание активного защитника в начале ведения в сочетании с последующим скоростным проходом: нападающий использует весь арсенал обманных движений, защитник активно противодействует только началу прохода.

11. Обыгрывание пассивного защитника в движении (защитник отступает приставными шагами в стойке с выставленной вперед ногой или бегом спиной вперед):

- переводом мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом;
- изменением направления движения;
- сменой высоты отскока и ритма ведения.

12. То же, но в условиях вариативной активности защитника: первую половину дистанции защитник передвигается пассивно, вторую – активно противодействует, стремясь не пропустить дриблера, или чередует пассивные и активные действия на указанных участках площадки.

13. Активное единоборство «дриблер – защитник» на ограниченных участках площадки: заданном коридоре, трехсекундной зоне, в центральном круге и т. п.

14. То же, но по всей площадке без каких-либо ограничений в действиях и пространстве.

15. Активное соперничество нескольких дриблеров на ограниченном участке площадки (в центральном круге, трехсекундной зоне и т. п.) с заданием выбить мяч у соперника и сохранить свой.

16. Ведение мяча в сочетании с другими индивидуальными технико-тактическими действиями: выходом, ловлей и передачами, бросками (по мере их освоения) в конкретной игровой позиции.

17. Вариативное использование разновидностей ведения в зависимости от складывающейся ситуации в условиях игрового противоборства: в игровых упражнениях, подготовительных и учебных играх.

Организационно-методические указания

1. К обучению дриблингу без зрительного контроля приступать по мере освоения занимающимися основ техники ведения; постепенно усложнять задания, вводя в упражнения разнообразные зрительные сигналы, требующие от дриблера быстрых ответных действий, а также используя задания для свободной от ведения руки.

2. Все задания чередовать для правой и левой руки.

3. Обыгрывание защитника производить в сторону его выставленной вперед ноги с ведением дальней от соперника рукой, не допускать отрыва опорной ноги до выпуска мяча – не совершать пробежек.

4. Для обыгрывания в начале ведения мяча и в движении рационально использовать смену ритма – обманный шаг или ложное движение – медленно, начало или изменение направления прохода – быстро.

5. Уходить от соперника быстро и решительно, укрывая мяч туловищем и свободной рукой.

6. Дриблеру постоянно контролировать ситуацию на площадке с помощью периферического зрения; снижать высоту отскока мяча в случае активного противодействия.

7. Воспитывать у занимающихся бережное отношение к возможности использования ведения мяча, не допускать нерациональной

утраты способности маневрирования с мячом – запрещать бездумный удар в пол на месте после овладения мячом или многоударное ведение на месте перед выполнением других игровых приемов.

8. Избегать по ходу ведения мяча продолжительного поворота спиной к сопернику, а также прекращения дриблинга без непосредственного перехода к последующим игровым действиям либо остановок у ограничительных линий, в углах площадки или у центральной линии, не создавая защитникам выгодных условий для отбора мяча.

9. После завершения ведения мяча мгновенно переходить к последующим действиям, требуемым сложившейся ситуацией; не передерживать мяч; приучать игроков к принятию решения о дальнейших действиях до завершения дриблинга.

10. На этапе совершенствования варьировать сочетания разновидностей индивидуальных технико-тактических действий с использованием ведения мяча, ловли, передач и бросков, выполнять их на различных позициях, изменять расстояние до корзины, степень противодействия, расположение партнеров и соперников на площадке.

Применение бросков в корзину

С большой ответственностью игрок должен подходить к выполнению броска в корзину, тщательно оценивая обстановку, сложившуюся на поле, и характер противодействия защитника. Каждый бросок должен быть логически оправдан и выполнен в наиболее благоприятных условиях, иначе пропадут предварительные усилия всей команды. Имеет смысл бросать в корзину, когда есть реальные шансы на успех или в тех случаях, когда сам бросающий или его партнеры имеют хорошую возможность бороться за отскок. Наиболее эффективным средством для того, чтобы освободиться от плотной опеки защитника перед броском, являются финты на передачу и проход.

Нападающие и, в первую очередь, сам игрок, выполнивший бросок, должны стремиться сделать рывок и занять позицию вблизи щита противника. Используя разбег для прыжка, игрок имеет большие возможности добить мяч в корзину после отскока.

При нападении против концентрированной защиты предпочтение следует отдавать тщательно подготовленному броску со средних

и дальних дистанций. Только точные броски с этих дистанций позволяют растянуть защиту и открыть пути для проходов и бросков с близких расстояний. При проведении быстрых прорывов следует стремиться бросать мяч в корзину из-под щита, так как бросок со средних или дальних дистанций, выполненный на максимальной скорости, не может быть достаточно точным.

Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину

1. Объяснение и показ разновидностей бросков мяча в корзину в конкретной игровой ситуации.

2. Чередование разновидностей позиционных бросков мяча с места и в прыжке с разных точек по отношению к щиту.

3. То же, но в сочетании с остановкой (шагом, прыжком или комбинированным способом) после получения мяча от партнера в движении.

4. То же, что в упр. 2, но в сочетании с остановкой после ведения мяча.

5. То же, что в упр. 3, 4, но с изменением способа броска мяча, дистанции и расположения по отношению к щиту после каждого броска.

6. Выполнение разновидностей бросков мяча с близкой дистанции (в пределах трехсекундной зоны) после вышагивания с места.

7. То же, но в сочетании с поворотами на месте после остановки.

8. Непрерывное выполнение бросков мяча поочередно правой и левой рукой из-под щита с двухшажным ритмом работы ног: овладевая мячом после его подбора, игрок без пауз совершает бросок мяча в движении с отскоком от щита то справа, то слева от корзины.

9. Выполнение разновидностей бросков мяча в движении (сверху, от плеча, снизу) с получением его от партнера, варьируя собственное и. п., направление выхода и свое расположение относительно щита в момент выпуска мяча, а также и. п. передающего партнера – броски после встречных, диагональных, боковых и поступательных передач под различным углом к щиту.

10. Выполнение разновидностей бросков мяча после ведения, чередуя и. п. и направление прохода – броска.

11. Выполнение разновидностей бросков мяча с места, в прыжке, после ведения в сочетании с предшествующим финтом на проход, передачу, бросок.

12. Серийное добивание мяча в щит одной и двумя руками, направляя его в корзину завершающим касанием. Добивание мяча в корзину после его отскока при бросках, совершаемых партнером с различных позиций по отношению к щиту. Непрерывное выполнение подбора-добивания мяча в корзину в условиях пассивного противодействия защитника в течение ограниченного отрезка времени или до заданного количества забитых мячей.

13. То же, но в условиях жесткого противоборства между двумя баскетболистами: добивание совершает любой игрок, овладевший мячом, а соперник активно противодействует ему.

14. Многократное воспроизведение разновидностей бросков мяча с места, в прыжке, движении и после ведения, добивания мяча в корзину в единоборстве с пассивным, а затем активным защитником в заданной игровой ситуации.

15. То же, но в сочетании с другими индивидуальными технико-тактическими действиями, предшествующими броскам, – выходам, ловлей, поворотами, ведением мяча (по мере их освоения).

Организационно-методические указания

1. Броски мяча выполнять сериями (по 5 – 10 раз), варьировать и. п. игрока и расстояние до щита.

2. Броски мяча из-под щита совершать дальней от корзины рукой, позиционные броски мяча с ближней, средней и дальней дистанций – сильнейшей рукой.

3. Использовать отскок мяча от щита при позиционных бросках под углом 15 – 45°; «находить» щит и варьировать направление при-даваемого мячу вращения в соответствии с занимаемой позицией нападающего при бросках мяча непосредственно из-под корзины.

4. Добивание мяча осуществлять в высшей точке прыжка резким толчком кисти.

5. По мере овладения техникой изучаемого броска мяча вводить в упражнения защитника, постепенно увеличивая активность его противодействия до полного снятия ограничений на его действия.

б. Добиваться надежности и точности воспроизведения рациональной техники бросковых движений, высокой помехоустойчивости к внешним сбивающим факторам (агрессивности защитника, шуму или недоброжелательности зрителей, напряженности спортивной борьбы, равенству в счете, некомфортным температурным условиям и т. п.), а также к внутреннему неблагоприятному состоянию (чрезмерному волнению, функциональной, физической или психологической усталости), уметь управлять своими чувствами и движениями, всегда начинать бросок мяча будучи уверенным в его результативности.

Применение сочетаний приемов

Наиболее эффективно игрок может атаковать корзину сам или поддерживать атаку своих партнеров, используя различные сочетания приемов и финтов. Целесообразное применение финтов на бросок, проход, передачу дает возможность баскетболисту сначала замаскировать истинные намерения, вывести опекающего противника из положения равновесия, расстроить его оборону, а затем либо немедленно прорваться к щиту для атаки корзины, либо выполнить бросок в прыжке со средней или дальней дистанции без особой помехи, либо остро передать мяч партнеру, находящемуся в выгодной позиции.

Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом

1. Объяснение и показ изучаемого сочетания действий в конкретной игровой ситуации.

2. Выполнение разновидностей сочетаний действий на позициях нападающих разного игрового амплуа при пассивном противодействии защитника:

- выход с получением мяча – передача на бросок мяча;
- выход с получением мяча – бросок мяча;
- проход с ведением мяча – передача на бросок мяча;
- проход с ведением мяча – бросок мяча;
- выход с получением мяча – проход с ведением мяча – передача на бросок мяча;
- выход с получением мяча – проход с ведением мяча – бросок мяча;
- передача мяча – выход с получением мяча – бросок мяча;
- передача мяча – выход с получением мяча – проход с ведением мяча – передача на бросок мяча;

- передача мяча – выход с получением мяча – проход с ведением мяча – бросок мяча;
- проход с ведением мяча – передача мяча – выход с получением мяча – бросок мяча.

Перечисленные сочетания индивидуальных тактических действий без мяча и с мячом предполагают использование всего арсенала технической подготовленности, которым владеют занимающиеся на данном этапе обучения, включая остановки, повороты, финты.

2.2. Групповые действия

Групповые действия представляют собой небольшие, но исключительно важные «кирпичики», из которых складывается фундамент слаженных, хорошо организованных комбинационных действий всей команды. В групповых действиях наиболее ярко проявляются навыки творческого взаимодействия игроков друг с другом. Наиболее типичными для групповых действий являются определенные способы взаимодействий двух и трех игроков.

2.2.1. Взаимодействие двух игроков

К способам взаимодействий двух игроков относятся «передай мяч и выходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение.

«Передай мяч и выходи». Данный способ взаимодействия состоит в том, что игрок с мячом при помощи финтов на проход или на бросок выводит защитника из положения равновесия или вызывает движение его на себя, а затем, используя невыгодную позицию защитника, отдает мяч партнеру и стремительно выходит на свободное место

для атаки корзины. На рис. 8 показаны схемы

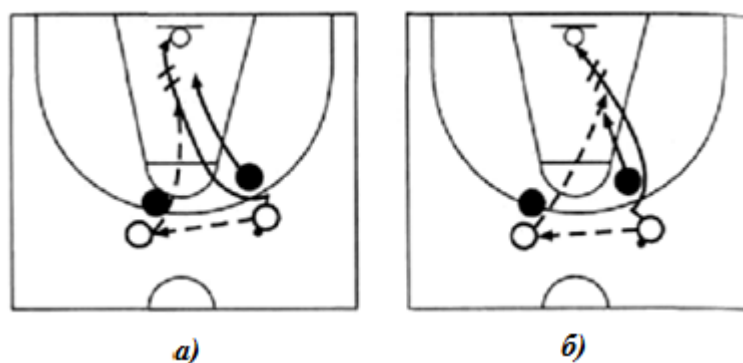


Рис. 8. Групповое взаимодействие «передай мяч и выходи»: а – с выходом перед защитником; б – с выходом за спиной защитника

рассматриваемого взаимодействия, в котором участвуют игроки задней линии нападения, которые располагаются на периметре трехоч-

ковой линии прямо перед корзиной. После выполнения передачи нападающий, используя обманное движение, осуществляет выход перед защитником (рис. 9, а) или за спиной у него (рис. 9, б). Получив атакующую передачу от партнера, он завершает проход броском в движении из-под щита.

Следует подчеркнуть необходимость своевременного использования финтов для успешной реализации данного взаимодействия. Игрок с мячом перед передачей может выполнить финты на бросок,

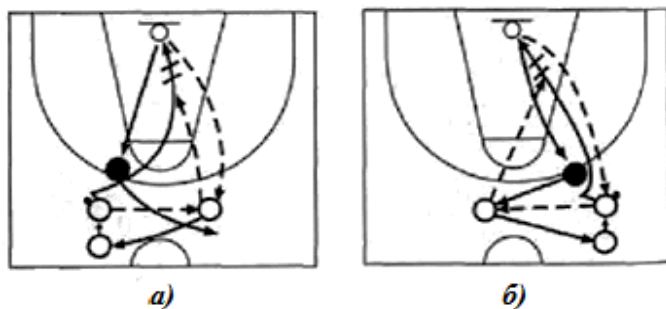


Рис. 9. Упражнение для изучения группового взаимодействия «передай мяч и выходи»: а – с выходом перед защитником; б – с выходом за спиной защитника

проход или передачу мяча в противоположную от планируемого направления сторону, а освобождающийся от плотной опеки нападающий обязан умело пользоваться обманными движениями вышагиванием, скрестным шагом или поворотом. Соответственно избранному финту и направлению маневрирования может применяться один из разновидностей выхода: V-образный, S-образный, петлеобразный или круговой. Выход должен быть быстрым и решительным, а обратная передача – нацеленной и скоростной.

Взаимодействие «передай мяч и выходи» широко используется также при быстром прорыве для стремительного преодоления расстояния до щита противника и реализации численного преимущества «2х1».

Обучение групповому тактическому взаимодействию

в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выходи»

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Выполнение взаимодействия в поточном упражнении «2х1» при пассивном сопротивлении защитника (рис. 9).

3. То же, но с атакой со средней дистанции.

4. Выполнение разновидностей взаимодействия в условиях активного противодействия защитника в игровом упражнении «1х1» с «промежуточным» партнером нападающего: единоборство осуществляется без ограничений активности защитника; промежуточный игрок

занимает неподвижную позицию в заданной точке площадки и может быть использован атакующим игроком только для передачи ему мяча и получения обратного паса.

5. Выполнение взаимодействия в условиях игрового противоборства «2х2» с атакой в одну корзину.

6. Воспроизведение разновидностей изучаемого тактического взаимодействия в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

Заслоны – неотъемлемая составляющая современной игры в баскетбол в нападении. Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может догнать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает последнего двигаться по более длинному пути, чем путь партнёра. Всё это даёт возможность партнёру на короткое время освободиться от опеки и, если он с мячом, атаковать корзину противника. При этом игрок, поставивший заслон, не остаётся неподвижным, встретив защитника, он затем поворачивается к нему спиной и выходит к щиту для участия в атаке.

Выделяют несколько разновидностей заслонов. При постановке заслона игроку, стоящему на месте, применяют передний, задний или боковой заслон. Их различают в зависимости от того, где по отношению к сопернику располагается ставящий заслон нападающий. Если заслон ставится перед защитником, то это передний заслон (рис. 10, б). Он используется чаще всего для выполнения позиционного броска. При постановке заслона сбоку или сзади от защитника это боковой (рис. 10, а) или задний заслон соответственно. Они эффективны преимущественно для выхода на свободное место или прохода с броском в корзину.

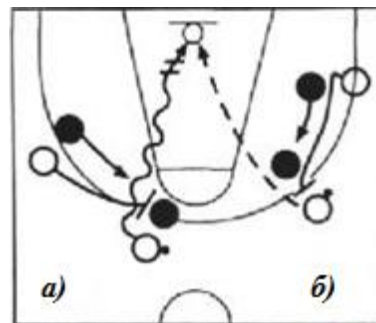


Рис. 10. Разновидности заслона: а – боковой; б – передний

Для «отсечения» соперника нападающий, ставящий заслон, чаще всего занимает позицию лицом к защитнику, но не менее эффективно расположение спиной к нему.

Эффективность заслонов зависит от взаимопонимания выполняющих их игроков. Чтобы заслон достиг своей цели, его нужно ставить с той стороны противника, куда партнёру наиболее целесообразно переместиться.

Действия игрока, для которого ставят заслон, должны быть согласованы с действиями партнёра, ставящего заслон, первый не должен уходить от противника раньше, чем будет поставлен заслон, и не запаздывать с уходом, иначе противник успеет организовать защиту.

Типичным взаимодействием двух игроков с использованием неподвижного заслона является «двойка». Для его осуществления атакующий игрок передает мяч партнеру и ставит для него заслон. Нападающий, получив мяч, использует финт вышагиванием на проход.

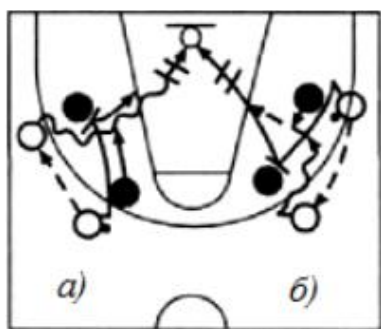


Рис. 11. Групповое взаимодействие «двойка»
а – с поддержкой атакующего игрока;
б – с передачей поддерживающему игроку

Как только заслон поставлен, он стремительно прорывается в сторону заслона и завершает проход броском из-под щита. Игрок, поставивший заслон, преграждает путь защитнику и в случае расположения лицом к нему поворачивается кругом на ближней к корзине ноге для поддержки атакующего игрока (рис. 11, *а*).

Если происходит переключение защитников, то следует передача поддерживающему игроку (рис. 11, *б*), выполнившему поворот, и уже он беспрепятственно атакует броском в движении из-под кольца.

Взаимодействие «двойка» дает эффективный результат при выполнении его различными по функциям игроками и с разных позиций.

Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «двойка»

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Проведение подвижной игры «Третий лишний»: играющие располагаются попарно по кругу; за пределами круга находятся водящий и убегающий, причем в и. п. они находятся на расстоянии 5 – 6 м друг от друга; задача водящего – догнать убегающего и осалить его, в этом случае игроки меняются ролями. Убегающий игрок в любой момент может занять позицию впереди какой-либо пары, предварительно коснувшись рукой спины сзади стоящего партнера, что является сигналом к побегу от водящего.

3. Поочередное выполнение бокового заслона условному защитнику в поточном упражнении (рис. 12). Изначально игроки располагаются по кругу на расстоянии 2 – 3 м, перед каждым из них установлена переносная стойка или стул, обозначающие защитника; внутри круга чуть сзади-сбоку от одного из игроков занимает позицию свободный от условной опеки нападающий, который начинает упражнение. По сигналу педагога он забегает вперед и устанавливает для партнера заслон сзади-сбоку от условного защитника, партнер после финта скрестным шагом осуществляет выход под заслон и в свою очередь освобождает заслоном впереди стоящего нападающего и т. д.



Рис. 12. Поточные упражнения для изучения постановки бокового заслона

4. То же, но с непрерывной постановкой заслонов в двух позициях, разных по отношению к корзине (рис. 13): в и. п. занимающиеся находятся в двух колоннах лицом к корзине, перед направляющими располагаются защитники, а между колоннами – один нападающий, который начинает упражнение постановкой бокового заслона для любого из направляющих; освободившийся игрок следует для постановки заслона на другую от щита сторону площадки и т. д. После выполнения каждого очередного взаимодействия производится смена ролей: игрок, поставивший заслон, занимает место пассивного защитника, а тот перемещается в конец своей колонны нападающих.

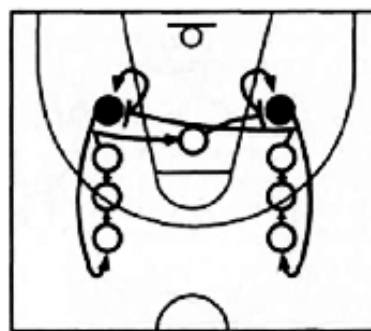
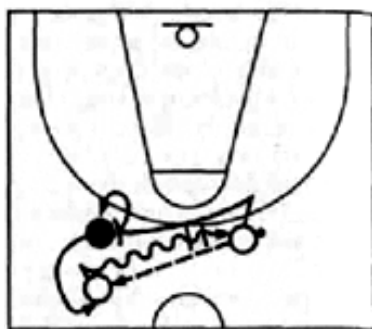


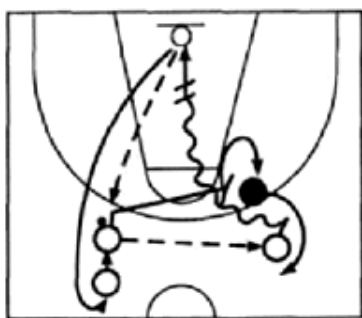
Рис. 13. Двустороннее упражнение для изучения постановки бокового заслона

5. Выполнение взаимодействия «двойка» без броска в корзину в условиях пассивного противодействия защитника (рис. 14, а). Занимающиеся упражняются в тройках. В начальном расположении нападающему без мяча противодействует пассивный защитник, сбоку и чуть впереди этой пары стоит игрок с мячом (нападающие лицом обращены в сторону корзины противника, защитник – к опекаемому нападающему). Начиная упражнение, игрок с мячом выполняет передачу партнеру и устремляется вслед за мячом для постановки заслона

сзади-сбоку от защитника, нападающий, получивший мяч, осуществляет проход с ведением мяча под заслон с последующей остановкой в



а)



б)

Рис. 14. Упражнение для изучения группового взаимодействия «двойка»:
а – без броска в корзину;
б – с атакой корзины проходом-броском

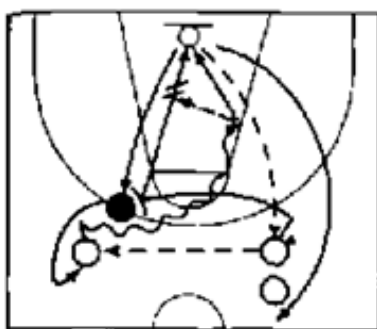


Рис. 15. Упражнение для изучения группового взаимодействия «двойка» с продолжением

предыдущей позиции игрока с мячом. Далее происходит смена ролей: защитник становится на место опекаемого им нападающего, а игрок, поставивший заслон, – на позицию защитника и т. д.

6. То же, но в поточном упражнении с атакой корзины после прохода (рис. 14, б). Выход под заслон дриблер продолжает скоростным проходом-броском; далее он подбирает и передает мяч на и. п. очередному партнеру, а сам отправляется вслед за передачей и занимает позицию за спиной у него. Тем временем защитник встает на место атакующего нападающего, а игрок, поставивший заслон, – на место защитника.

7. То же, но с продолжением атаки передачей-откидкой (рис. 15): нападающий, поставивший заслон лицом к защитнику, после прохода партнера выполняет поворот кругом, получает мяч от дриблера и сам завершает атаку броском из-под щита.

8. Выполнение взаимодействия «двойка» с постановкой переднего заслона и последующей атакой броском со средней дистанции из-под заслона (рис. 16). Игрок, передавший мяч партнеру, ставит заслон между ним и опекающим его защитником, нападающий, получивший мяч, совершает финт на проход или передачу мяча и атакует корзину дистанционным броском мяча с места или в прыжке.

9. Выполнение разновидностей взаимодействия «двойка» в условиях игрового противоборства «2х2» в одну корзину.

10. То же, но в учебных двусторонних играх с установкой педагога.

Заслон может быть поставлен и в движении, когда нападающий без мяча перемещается параллельно движению партнера с мячом, располагаясь между ним и опекающим его защитником (рис. 17). Тем самым он образует подвижную преграду перед дриблером. Такой заслон образно называют «экраном». Он позволяет игроку с мячом свободно маневрировать и беспрепятственно атаковать корзину соперников со средней или дальней дистанции. Специфическими разновидностями заслона являются наведение и пересечение.

Наведение. Особенность наведения заключается в том, что инициатива здесь принадлежит нападающему, освобождающемуся от опеки защитника. Он, используя ложные движения и маневрирование по площадке без мяча или с мячом, «наводит» своего опекуна на неподвижно стоящего в определенной позиции партнера (рис. 18), вынуждая их столкнуться (либо добивается столкновения двух защитников). Чтобы достичь намеченной цели, важно проходить вплотную к партнеру или сопернику и как можно быстрее.

Статический заслон при наведении применяют как для подготовки дистанционных бросков (рис. 19, а), так и для выхода без мяча или прохода с ведением к щиту соперника (рис. 19, б).

Пересечение. Сущность пересечения подразумевает такое взаимодействие двух игроков, при котором нападающие перемещаются навстречу друг другу с целью добиться столкновения защитников в момент пересечения своего пути следования и тем самым освободиться от их опеки.

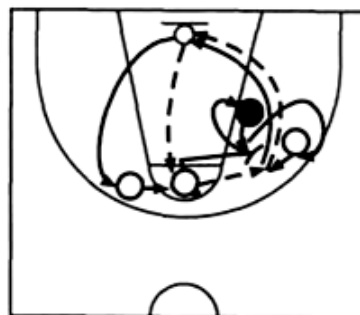


Рис. 16. Упражнение для изучения взаимодействия «двойка» с атакой корзины дистанционным броском

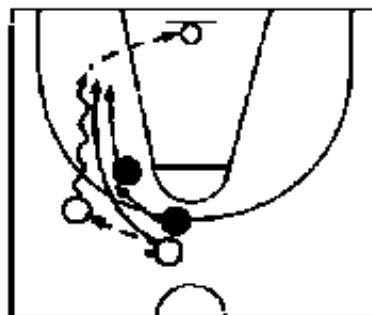


Рис. 17. Заслон «экран» в движении



Рис. 18. Наведение для получения мяча

Пересечение можно рассматривать как своего рода наведение надвигающегося партнера. Оно эффективно как без мяча (рис. 20, а), так и

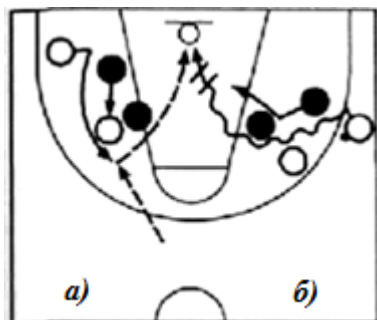


Рис. 19. Наведение: а – для подготовки броска мяча; б – для прохода с ведением мяча

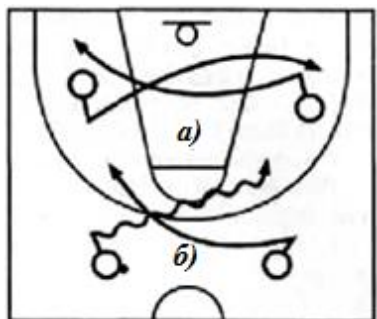


Рис. 20. Пересечения: а – игроков без мяча; б – игрока без мяча и дриблера

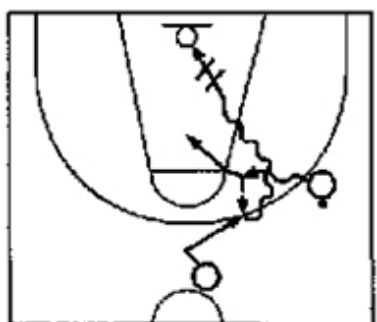


Рис. 21. Пересечения для передачи мяча из рук в руки

при владении мячом одним из игроков (дриблером) (рис. 20, б). В более выгодном положении всегда оказывается игрок, выходящий из-за спины партнера, т. е. проходящий вторым («запаздывающий»). Соответственно при освобождении от опеки дриблера этим игроком должен быть нападающий с мячом. Но не менее результативно пересечение, когда в момент встречи партнеров игрок, ведущий мяч, передает его из рук в руки товарищу по команде (рис. 21). В этом случае игрок без мяча проходит следом за дриблером. После получения мяча и освобождения от защитника он имеет возможность беспрепятственно пройти к корзине, используя в свою очередь ведение мяча.

Применять заслоны для игрока без мяча иногда тактически более выгодно, чем для игрока с мячом, так как игрока без мяча опекают менее внимательно. Игрок с мячом, использующий заслон, всегда должен иметь в виду, что включившийся в атаку партнёр, ставивший перед этим заслон, часто наиболее опасен для противника.

Заслон может быть использован и в качестве отвлекающего манёвра. Например, нападающий начинает вести мяч в сторону поставленного для него заслона; когда же защитники, отступая, перегруппировываются, чтобы нейтрализовать намечающуюся атаку, нападающий резко изменяет направление ведения и уходит в другую сторону. В другом

случае нападающий явно для противника движется к партнёру с мячом, чтобы поставить для него заслон. Тогда защитник позволяет себе несколько ослабить опеку этого нападающего, готовясь бороться с заслоном. В этот момент партнер неожиданно передает мяч первому нападающему, который, резко изменив направление и скорость пере-

мещения, проходит к щиту для получения мяча с последующим броском в корзину.

Обучение групповым тактическим взаимодействиям в нападении с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов

1. Объяснение и показ разновидностей заслонов на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации – на площадке.

2. Выполнение взаимодействия с использованием заслона «экран»:

- взаимодействие двух нападающих без мяча с применением заслона в движении на ограниченном участке площадки, задание для защитника – прорваться к опекаемому нападающему и рукой дотронуться до его спины (рис. 22);
- взаимодействие нападающего без мяча и дриблера: опекаемый защитником нападающий владеет мячом и передвигается произвольно с ведением мяча;
- то же, но задача защитника – выбить мяч у дриблера;

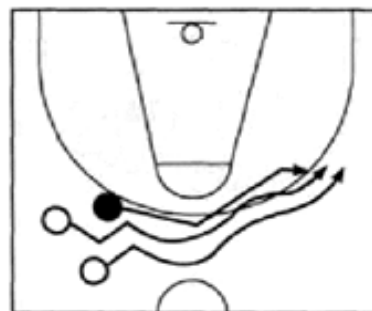


Рис. 22. Упражнение для изучения заслона «экран» без мяча

3. Выполнение взаимодействия в целом в условиях пассивного противодействия защитника с атакой корзины после прохода-броска (рис. 23):

- для постановки заслона игрок постоянно занимает позицию между партнером и опекающим его защитником, после завершения каждого взаимодействия происходит смена ролей по часовой стрелке, затем против часовой стрелки;
- то же, но с атакой корзины позиционным броском мяча со средней дистанции из-под заслона (рис. 24), бросок выполняется после остановки двумя шагами, прыжком или комбинированным способом;
- то же, но в условиях активного противодействия защитника.



Рис. 23. Упражнение для изучения заслона «экран» с атакой корзины проходом-броском

4. Выполнение взаимодействия с использованием наведения:

- подвижная игра «Запятная бездомного»: на площадке на расстоянии 5 – 6 м друг от друга беспорядочно раскладывают несколько гимнастических обручей малого диаметра (или мелом рисуют круги). Это «дома» для играющих. Выбирают

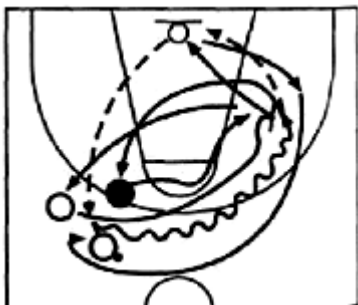


Рис. 24. Упражнение для изучения заслона «экран» с атакой корзины позиционным способом

одного или нескольких водящих, которые, как и остальные игроки, располагаются на площадке произвольно. Игра начинается по сигналу педагога. Задача водящих – догнать и «запятнать» любого игрока, находящегося вне «дома», и таким образом поменяться с ним ролями. Убегающие стремятся перебежать из одного обруча в другой, маневрируя по площадке и используя неподвижно стоящих в «домах» игроков как преграду для водящих, т. е. «наводят» их на статический заслон. В «доме»

может находиться только один игрок, и время его непрерывного пребывания в нем ограничивается 3 с;

- то же, но играющие владеют мячами и передвигаются, используя ведение мяча, у водящих и неподвижно стоящих в «домах» игроков мячей нет. Дриблер, убегая от водящего, может использовать наведение или передавать мяч из рук в руки стоящем партнеру, занимая его место в «доме»;
- выполнение изучаемого взаимодействия в поточном упражнении при встречном движении двух колонн (рис. 25): в и. п. иг-

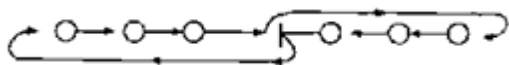


Рис. 25. Упражнение для изучения наведения с передвижением из встречных колонн

роки располагаются в двух противостоящих колоннах, и по сигналу педагога направляющие начинают движение навстречу друг другу; сближившись, один из них на мгновение

останавливается, занимая положение для заслона, а другой, неожиданно меняя направление движения, огибает искусственную преграду в заранее указанном направлении (слева или справа от партнера); далее оба игрока передвигаются на позиции замыкающих в противоположных колоннах, и упражнение начинает следующая пара занимающихся;

- выполнение дриблером наведения условного защитника на неподвижно стоящего партнера с последующей атакой корзины проходом-броском (рис. 26): из угла площадки осуществляются скоростной проход с ведением мяча вплотную к партнеру и бросок из-под щита. После осуществления каждого взаимодействия нападающие меняют свои позиции по часовой стрелке и возобновляют упражнение;

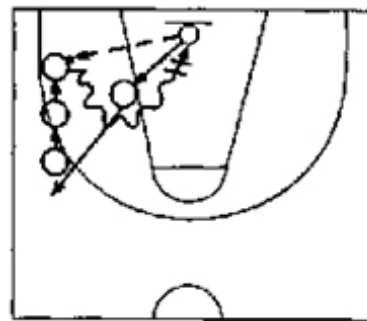


Рис. 26. Упражнение для изучения наведения дриблером

- выполнение наведения игроком без мяча (рис. 27): после передачи партнеру нападающий наводит на него своего защитника, получает обратную передачу и завершает проход атакой из-под щита, сопротивление защитника пассивное, смена ролей против часовой стрелки после завершения каждого взаимодействия.

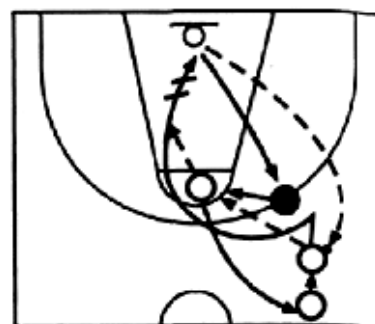


Рис. 27. Упражнение для изучения наведения без мяча с получением обратной передачи

5. Выполнение взаимодействия с использованием пересечения:

- без мяча в поточном упражнении с передвижением из двух колонн (рис. 28): каждая пара игроков одновременно начинает перемещение в направлении линии штрафного броска, осуществляя пересечение в точке, обозначенной переносной стойкой (очередность продвижения игроков устанавливается заранее), после выхода под щит игроки возвращаются в и. п.;
- то же, но один из игроков владеет мячом и завершает взаимодействие атакой корзины (рис. 29): первым при пересечении проходит игрок без мяча, дриблер завершает свой проход броском. По окончании взаимодействия занимающиеся возвращаются в и. п. и меняются местами и ролями;

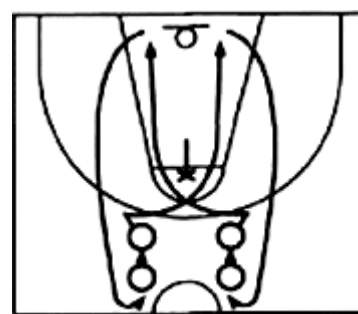


Рис. 28 Упражнение для изучения пересечения игроком без мяча

- то же, но преодолевая пассивное противодействие одного защитника, а затем двух. Смену защитников производят после определенного количества повторений задания;

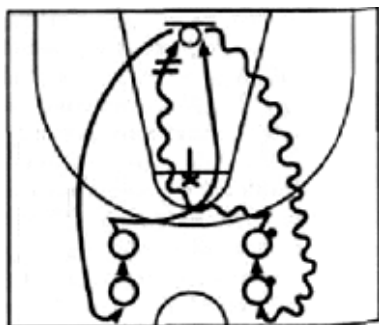


Рис. 29. Упражнение для изучения пересечения игроков без мяча и дриблером

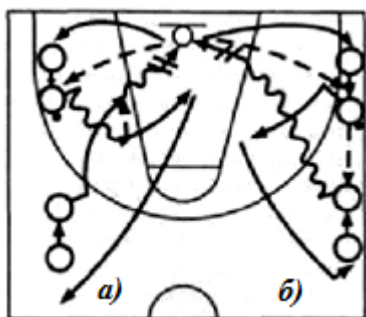


Рис. 30. Упражнение для изучения вариантов пересечения с атакой корзины: *а* – после передачи мяча вслед за пересечением; *б* – после передачи мяча до пересечения

– выполнение взаимодействия с мячом, чередуя возможные варианты завершения атаки: игрок с мячом проходит первым, после пересечения передает его партнеру, и тот атакует броском из-под щита (рис. 30, *а*); игрок с мячом с места передает его партнеру и проходит первым, а дриблер использует пересечение для освобождения от опеки и беспрепятственного прохода к щиту (рис. 30, *б*); после завершения взаимодействий мяч возвращается в и. п. и занимающиеся меняются местами;

- выполнение разновидностей взаимодействия на различных позициях нападающих в условиях активного противодействия одного (двух) защитников, варьируя способ завершения атаки по ситуации.

6. Воспроизведение взаимодействий двух игроков с использованием разновидностей заслонов в условиях игрового противоборства «2х2» с атакой в одну корзину.

7. То же, но в учебных двусторонних играх с установкой педагога.

Организационно-методические указания

1. В поточных упражнениях периодически варьировать начальные позиции игроков (прямо перед щитом, у боковой линии справа или слева от корзины), направление первой передачи и развития взаимодействия, способ завершения атаки (броском в движении после прохода, с места или в прыжке).

2. Смену ролей в упражнениях производить перемещением игроков по ходу или против часовой стрелки после каждого повторения задания, а единоборство с участием промежуточного игрока продолжать, пока нападающий или защитник не наберет заданного количества очков (попаданий или перехватов мяча).

3. Результативное выполнение изучаемого взаимодействия в игровых условиях поощрять начислением дополнительных премиальных очков.

4. Активно, но рационально использовать разнообразные обманные движения: «финтить», чтобы обыграть соперника, а не ради «финта».

5. Выход для получения мяча или проход с ведением мяча осуществлять быстро и решительно.

6. Своевременно и точно передавать мяч открывающемуся или находящемуся в более выгодной позиции партнеру.

7. При постановке неподвижного заслона:

- вставать близко от защитника и располагаться лицом или спиной к нему;
- занимать устойчивое положение на площадке: находиться в широкой стойке и преграждать как можно большее пространство, но не выставлять в стороны колени или руки;
- при расположении лицом к защитнику выставлять перед грудью внутри занимаемого «цилиндра» согнутые в локтях руки, чтобы обезопасить себя при возможном столкновении с соперником;
- перемещаться для постановки заслона скрытно от защитника, т. е. вне поля его зрения;
- после прохода освобождающегося нападающего при расположении лицом к защитнику выполнять поворот на ближней к корзине ноге и выходить к щиту для поддержки атакующего;
- аналогичный выход для продолжения атаки, но без поворота совершать в случае постановки заслона спиной к защитнику;
- освобождающемуся от опеки игроку перед уходом «прижаться» к защитнику и начинать выход в момент постановки заслона;
- проходить кратчайшим путем и вплотную с заслоном.

8. При постановке заслона в движении опережать защитника, за-

нимая позицию между ним и партнером, передвигаться на одинаковой с ним скорости, в точности повторяя его маневры.

9. При наведении и пересечении выполнять взаимодействия на скорости, проходить максимально близко друг к другу; передавать мяч из рук в руки освободившемуся нападающему.

10. В условиях игрового противоборства атаку завершать по ситуации: стремительным проходом-броском из-под щита, проходом-«откидкой» партнеру или неожиданной для соперников остановкой с последующим позиционным броском из-под заслона.

11. Партнерам согласовывать свои действия во времени и пространстве.

2.2.2. Взаимодействия трех игроков

Способы взаимодействия трех игроков построены на основе

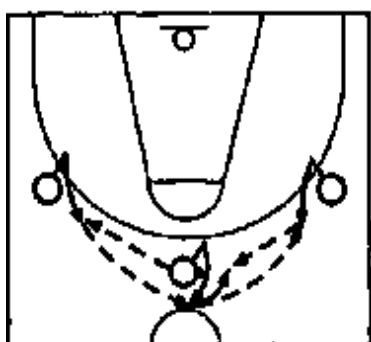


Рис. 31. Групповое взаимодействие «треугольник» без смены мест

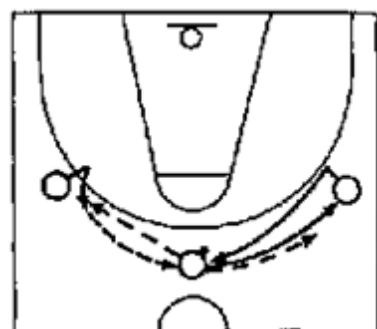


Рис. 32. Групповое взаимодействие «треугольник» со сменой мест

разобранных выше взаимодействий двух игроков, но к действиям подключается третий игрок для промежуточных тактических маневров и передач.

«Треугольник». Много игровых положений может быть реализовано передачами между тремя игроками по треугольнику. В этом взаимодействии нападающий с мячом, образующий вершину треугольника, должен находиться дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, отдает его обратно партнеру в центр (в вершину треугольника), а оттуда мяч немедленно переправляется на другой край, чтобы завершить атаку (рис. 31).

Взаимодействие по треугольнику, требующее быстрых передач мяча, можно производить со сменой мест (рис. 32). Взаимодействие по треугольнику эффективно также при реализации численного преимущества «3х2» в ходе быстрого прорыва.

Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков в расстановке «треугольник»

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Выполнение взаимодействия в ситуации численного превосходства нападающих («3х1», «3х2») на месте и в движении без атаки корзины.

3. То же, но в ситуации численного равенства противоборствующих «3х3»: подвижные игры, например, «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч ловцу» и т. п., требующие длительного сохранения командного контроля над мячом.

4. Повторное выполнение взаимодействия с атакой корзины при позиционном розыгрыше мяча в зоне соперника, преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление одного, двух защитников: способы завершения атаки варьируются по ситуации, смену защитников производят после указанного количества повторений задания нападающими.

5. То же, но в игровом противоборстве «3х3» с атакой в одну корзину: команда атакует до потери мяча в ходе его розыгрыша или после неточного броска, в случае результативных действий нападающие сохраняют контроль над ним и получают право на очередную атаку.

6. Поточное выполнение взаимодействия с атакой корзины соперников после скоростного передвижения нападающих вдоль площадки: игроки перемещаются от одной корзины к другой в расстановке для взаимодействия «треугольник», непрерывно передавая мяч между собой через ближнего (среднего) партнера и завершая атаку броском из удобного положения; окончив скоростную атаку, занимающиеся вдоль боковых линий возвращаются на и. п.; очередная тройка игроков начинает упражнение, как только предыдущая пройдет центральную линию, и т. д.

7. То же, но со сменой мест нападающими по ходу атаки: мяч постоянно «ходит» через среднего игрока, но при этом каждый атакующий после выполнения передачи совершает рывок вслед за мячом

на фланг (за спину партнеру), а игрок, получивший мяч, устремляется в центр и т. д.; игроки без мяча должны все время опережать его и получать пас «на ход».

8. Выполнение разновидностей взаимодействия в игровом противоборстве «нападают тройки – «челнок»»: соперничают три команды (по три игрока в каждой); в начальной расстановке две команды располагаются в защите на противоположных щитах, а третья начинает атаку от центральной линии в любом направлении; при результативном завершении атаки третья команда нападает на другой щит; в случае успеха защитников происходит смена ролей, т. е. атакующими противоположный щит становятся защитники, а их позиции занимает потерявшая мяч тройка игроков и т. д.

9. То же, но в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

Взаимодействие «Тройка». Построение треугольником сохраняется и в этом взаимодействии трех игроков,

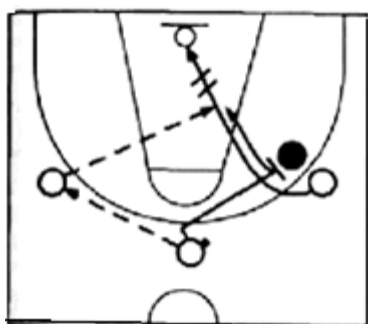


Рис. 33. Групповое взаимодействие «тройка»

построенном на сочетании передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения. Так, на рис. 33 разыгрывающий игрок передает мяч в одну сторону, а сам ставит заслон на другой стороне поля. Игрок, которому поставили заслон, врывается в область штрафного броска, получает мяч от игрока и атакует корзину, поддерживается игроком, который после заслона также выходит к щиту. В это время игрок, сделавший передачу, переходит в центр позиции, готовый бросить мяч в корзину со средней дистанции или быстро вернуться в защиту при потере мяча.

В ходе выполнения «тройки» возможны различные отвлекающие маневры. Например, в случае если защитник, избегая заслона, отступит в область штрафного броска, то нападающий может сделать рывок к щиту противника вдоль боковой линии, а игрок, показав противнику свои намерения поставить заслон партнеру, изменить на полпути направление бега и резко выйти в область штрафного броска для получения мяча от игрока.

Обучение групповому тактическому взаимодействию «тройка» в нападении с участием трех игроков

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Выполнение взаимодействия без сопротивления защитников в поточном упражнении (рис. 34): позиции защитников обозначают переносными тренировочными стойками или их аналогами; атаку завершает броском в движении из-под щита освободившийся из-под заслона партнера игрок после получения передачи от третьего нападающего; смену позиций занимающиеся производят против часовой стрелки.



Рис. 34. Упражнение для изучения группового взаимодействия «тройка»

3. То же, но варьируя направление первой передачи и направление развития атаки:

- передача вправо – заслон влево;
- передача влево – заслон вправо.

4. То же, но варьируя способы развития и завершения атаки:

- выход из-под заслона с получением мяча;
- проход-бросок после ведения (рис. 35, а);
- выход из-под заслона с получением мяча – остановка двумя шагами (прыжком) – дистанционный бросок мяча в прыжке (рис. 35, б);
- выход из-под заслона с получением мяча – «скидка» партнеру, поддерживающему атаку после постановки заслона – бросок мяча в движении.

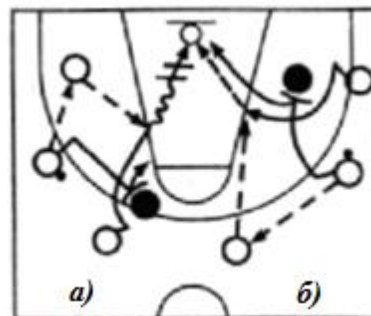


Рис. 35. Упражнение для изучения разновидностей группового взаимодействия «тройка»: а – с атакой корзины проход-броском; б – с атакой корзины дистанционным броском

5. То же, что в упр. на рис. 34, но изменяя начальное расположение и позиции игроков по отношению к корзине:

- прямо перед щитом;
- справа от щита;
- слева от щита.

6. Выполнение разновидностей изучаемого взаимодействия в условиях пассивного противодействия одного, двух защитников в поточном упражнении: смену позиций производят после завершения

атаки перемещением занимающихся по ходу или против часовой стрелки или в направлении первой передачи мяча.

7. Повторное воспроизведение разновидностей «тройки» с преодолением активного противодействия защитников: количество защитников постепенно увеличивают до трех; смену функций между нападающими и защитниками производят после выполнения заданного количества повторений взаимодействия.

8. То же, но в игровом противоборстве «3х3» с атакой в одну корзину: смену функций производят после завершения каждой атаки.

9. Выполнение разновидностей взаимодействия в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

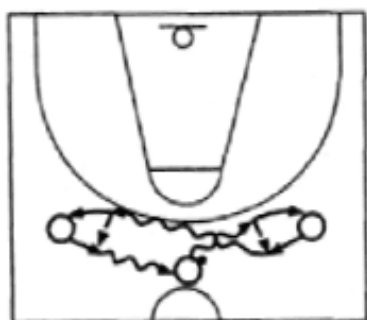


Рис. 36. Групповое взаимодействие «малая восьмерка»

«Малая восьмерка» – взаимодействие, предназначенное для розыгрыша мяча на задней линии нападения и построенное на многократном наведении и пересечении нападающих. При этом путь движения игроков напоминает вытянутую и несколько выгнутую в середине цифру 8 (рис. 36). Начальное расположение нападающих соответствует взаимодействию «треугольник», мячом владеет средний игрок.

Игрок с мячом начинает дриблинг в сторону одного из партнеров, который одновременно направляется навстречу ему с внешней стороны и получает передачу из рук в руки в момент пересечения. Далее игрок, передавший мяч, делает короткий рывок к корзине с последующим восстановлением позиции на фланге, а нападающий с мячом, используя ведение, следует в направлении третьего партнера, также совершающего встречное движение. В момент их пересечения происходит аналогичная передача мяча из рук в руки. Дриблер вновь занимает место в середине площадки, замыкая «восьмерку», а снабдивший его мячом партнер после короткого рывка к корзине располагается уже на другом фланге атаки и т. д., цикл передвижений нападающих по «восьмерке» продолжается несколько раз.

Взаимодействие используется для удержания мяча, а также с целью подготовки условий для результативной атаки. Наиболее перспективными вариантами продолжения взаимодействия могут

быть: проход к щиту противника в момент пересечения, воспользовавшись несогласованностью действий защитников; дистанционный бросок мяча после неожиданной остановки нападающих в момент передачи мяча из рук в руки, используя внутренний заслон; передача на фланг освободившемуся от опеки игроку и его последующий проход-бросок в случае попытки соперников организовать групповой отбор мяча в середине площадки с участием крайнего защитника.

Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка»

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Выполнение взаимодействия без атаки корзины и при отсутствии сопротивления (рис. 37): циклические передвижения осуществляются по заданным ориентирам на площадке.

3. То же, но в условиях пассивного противодействия трех защитников: защитники в параллельной стойке сопровождают перемещения нападающих; смену ролей производят после выполнения заданного количества циклов изучаемого взаимодействия.

4. То же, но с атакой корзины после выполнения заданного количества циклов перемещений по «восьмерке»:

- проход-бросок после пересечения в момент передачи мяча из рук в руки (рис. 38);
- дистанционный бросок после наведения на неподвижный заслон партнера, передавшего мяч из рук в руки (рис. 39).

5. То же, но варьируя момент и способ завершения атаки в условиях ограниченной активности противодействия защитников:

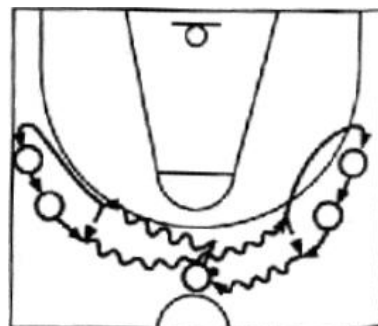


Рис. 37. Упражнение для изучения группового взаимодействия «малая восьмерка»

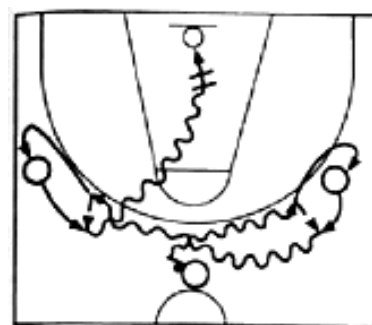


Рис. 38. Упражнение для изучения группового взаимодействия «малая восьмерка» с атакой корзины проходом-броском

- противодействовать разрешено только проходу-броску;
- противодействовать разрешено только дистанционному броску.

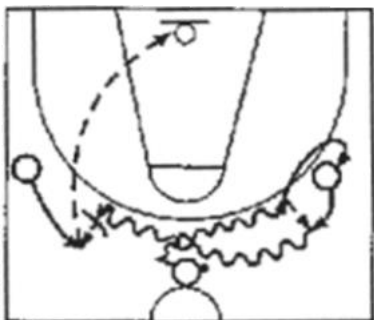


Рис. 39. Упражнение для изучения группового взаимодействия «малая восьмерка» с атакой корзины дистанционным броском

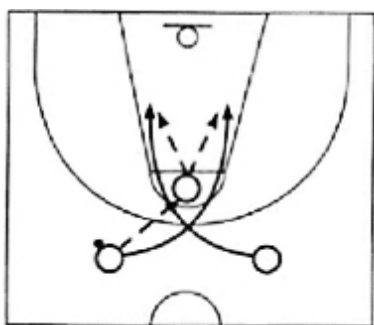


Рис. 40. Групповое взаимодействие «скрестный выход»

6. Повторное выполнение разновидностей взаимодействия в условиях неограниченной активности защитников: смену ролей между нападающими и защитниками производят после заданного количества атак каждой тройкой игроков.

7. То же, но в условиях игрового противоборства «3х3» с атакой в одну корзину: время владения мячом ограничивают.

8. Выполнение разновидностей взаимодействия «малая восьмерка» в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

«Скрестный выход» (рис. 40) также базируется на пересечении и наведении. Его можно проводить:

- прямо перед щитом соперника при участии центрального и двух игроков задней линии нападения;
- от боковой линии, когда взаимодействуют центральной, форвард и защитник.

В первом случае игроки в начальной расстановке образуют треугольник, обращенный вершиной к щиту противника, и центральной занимает позицию спиной к корзине, во втором – треугольник, обращенный вершиной к противоположной боковой линии, а центральной находится в средней позиции на «усах» трехсекундной зоны. Мячом может владеть любой партнер центрального. Взаимодействие начинается передачей центральному с последующими диагональными перемещениями двух игроков в его направлении и пересечением перед ним. Благодаря этому маневру, а также возможному наведению защитников на центрального один из проходящих нападающих освобождается от опеки, получает от него мяч из рук в руки и завершает атаку броском в движении из-под щита. Партнеры поддерживают атакующего в готовности подобрать мяч в случае его промаха. Возможным продолжением атаки

может быть и бросок мяча самим центровым после поворота в сторону корзины, если защитники осуществляют переключение на прорывающихся игроков или пытаются заранее предугадать развитие атакующих действий.

Основные правила, которыми следует руководствоваться при осуществлении «скрестного выхода»:

- первым мимо центрального проходит игрок, направивший ему мяч;
- выход должен быть стремительным и применяться в сочетании с предшествующим финтом вышагиванием или скрестным шагом;
- игроки обязаны проходить вплотную к центрному, чтобы между ними не смог прорваться ни один сопровождающий защитник;
- центровой может передавать мяч из рук в руки любому партнеру, но чаще в более выгодном положении оказывается второй проходящий игрок.

Обучение групповому тактическому взаимодействию «скрестный выход» в нападении с участием трех игроков

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Выполнение взаимодействия без сопротивления защитников в поточном упражнении (рис. 41): после завершения атаки мяч передается на и. п.; игроки, совершившие пересечение, меняются местами в концах своих колонн; смену игрока в позиции центрального производят после заданного количества повторений взаимодействия.

3. То же, но чередуя и. п. мяча: мячом поочередно владеет то нападающий, располагающийся на правом фланге атаки, то его партнер.

4. То же, но после серии передач мяча между игроками на задней линии нападения: передать мяч центрному может любой игрок, максимальное количество передач лимитируется.

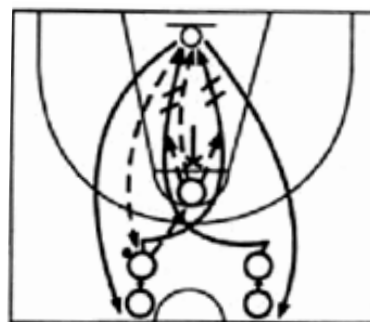


Рис. 41. Упражнение для изучения группового взаимодействия «скрестный выход»

5. То же, но варьируя направление развития и способы завершения атаки:

- центровой передает мяч первому проходящему игроку, который и завершает атаку броском в движении;
- центровой передает мяч второму проходящему игроку, завершающему атаку проходом-броском;
- центровой передает мяч первому или второму проходящему игроку, а тот выполняет «скидку» партнеру для броска из-под щита;
- центровой после поворота лицом к корзине сам завершает атаку позиционным броском.

6. Выполнение разновидностей взаимодействия в условиях пассивного противодействия двух, а затем трех защитников: защитники вначале опекают только игроков, совершающих пересечение, а затем в упражнении включают и опекуна центрального.

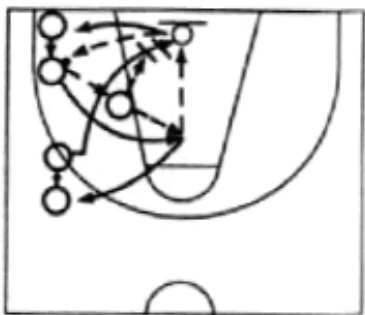


Рис. 42. Упражнение для изучения взаимодействия «скрестный выход» от боковой линии

7. То же, но с расстановкой игроков и атакой от боковой линии: в и. п. центровой занимает место в средней позиции на «усах» трехсекундной зоны, а его партнеры – у боковой линии (рис. 42).

8. Повторное выполнение разновидностей изучаемого взаимодействия в условиях активного противодействия защитников: смену ролей производят после указанного количества повторений задания каждой тройкой игроков.

9. То же, но в игровом противоборстве «3х3» с атакой в одну корзину.

10. Воспроизведение разновидностей взаимодействия «скрестный выход» в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

2.3. Командные действия

Основа успеха нападения в баскетболе в командных коллективных действиях, направленных на то, чтобы создать одному из игроков удобное положение для результативного броска в корзину. Без командных действий, требующих четких организационных форм взаимопонимания, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива, не может быть полноценной игры в нападении.

Нападающая команда, состоящая из очень сильных в отдельности игроков, но не умеющих правильно взаимодействовать со всеми партнерами, редко может достичь победы.

Как уже говорилось, нападение в баскетболе по тактической направленности разделяется на два вида: стремительное и позиционное.

Когда команда овладевает мячом путем перехвата или из нейтрального положения, она стремительно переходит в нападение против соперников, не успевших организовать командную защиту. Когда же команда овладевает мячом в результате нарушения противником правил или в других ситуациях, которые предусматривают некоторую паузу в игре, то ей приходится бороться с соперниками, успевшими организовать командную оборону.

Каждый вид нападения содержит свои системы командных действий. Так, в стремительном нападении пока сложилась лишь одна система – «быстрый прорыв», а в позиционном нападении – две системы: «через центрального игрока» и «без центрального игрока». Быстрый прорыв имеет два варианта: прорыв игроками передней линии и эшелонированный прорыв.

2.3.1. Стремительное нападение

Прорыв игроками передней линии – весьма эффективный вариант нападения в баскетболе, позволяющий команде кратчайшим путем реализовать преимущество над противником, полученное в результате быстрого перехода от защиты к нападению. Сущность варианта заключается в том, что игроки команды, овладевшей мячом, каждый раз стремятся максимально быстро преодолеть расстояние до щита противника, добиться численного преимущества над защищающимися в конечной фазе атаки и, используя его, забросить мяч в корзину с близкой дистанции. Добиться численного перевеса можно лишь в том случае, если игроки первой линии своевременно начнут продвигаться вперед. Чаще всего быстрый прорыв удается тогда, когда команда перехватит мяч у противника в ходе самой игры или после быстрого овладения мячом у своего щита. Однако не исключена возможность создания численного преимущества при введении мяча в игру из-за боковых и лицевой линий и при розыгрыше спорного и начального бросков, если противник не успевает или не может активно противодействовать быстрой передаче игрокам, уходящим к его

щиту. Нужно учитывать, что и при численном равенстве («1х1», «2х2») создается благоприятная ситуация для смелого и решительного единоборства.

Быстрый прорыв можно разделить на три фазы: начало, развитие и завершение. Успех первой фазы определяется быстротой проведения первоначального отрыва, скоростью рывка каждого игрока и главным образом своевременностью первой передачи без каких-либо лишних движений. От соперников игроки отрываются, начиная движение вперед в момент, когда партнер еще готовится овладеть мячом, если, конечно, есть уверенность в том, что он им овладеет. Обычно в прорыве активное участие принимают 2 – 3 игрока, находящиеся в первой линии защиты. Направление движений этих игроков зависит от их расположения на поле и места, где команда овладела мячом. В то время как игроки без мяча делают рывок, их партнер, овладевший мячом, должен немедленно передать мяч игроку, оказавшемуся впереди противника.

Стремясь осуществить быстрый прорыв, команда должна создать для него необходимые условия. Так, наиболее быстрые игроки, действуя в защите, должны по мере возможности находиться ближе к щиту противника, чтобы в момент перехвата мяча сделать рывок вперед. Для этого им выгоднее опекают игроков противника, оперирующих в глубине поля.

Вторая фаза прорыва – развитие – включает дальнейшие перемещения игроков, ведение мяча и одну-две передачи между нападающими. По времени эта фаза несколько продолжительнее первой и длится от 2 до 3 с.

Завершающая фаза прорыва проходит в зоне корзины противника и длится около 1,5 с. Заключительный бросок в корзину обычно выполняется после короткого ведения или своевременного выхода игрока на мяч под щит. В целом хорошо подготовленная команда тратит на проведение быстрого прорыва 4 – 6 с, используя не более трех передач.

Организация быстрой контратаки зависит от многих факторов. Каждая команда стремится реализовать преимущества скоростной игры с учетом потенциальных возможностей своих игроков и слабых мест в подготовленности соперников. Но практически возможны три базовых варианта проведения быстрого прорыва:

- длинная передача в отрыв убегающему игроку (рис. 43);
- через центр площадки (рис. 44);
- по боковой линии, т. е. через фланг (рис. 45).

Наиболее перспективным в современном баскетболе считается быстрый прорыв через центр, когда среднюю позицию занимает самый техничный игрок. Он доставляет мяч в зону соперника и там выбирает нужный вариант завершения атаки.

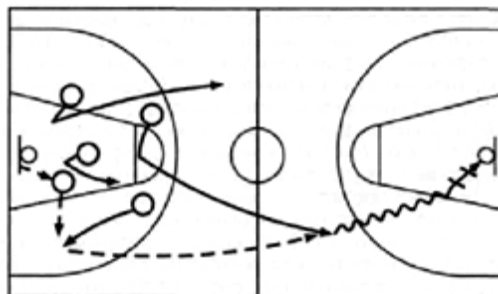


Рис. 43. Быстрый прорыв длинной передачей в отрыв убегающему игроку

Если в атаке быстрым прорывом принимают участие все игроки команды, т. е. переднюю линию нападающих поддерживает следующая за ними волна игроков, то говорят об эшелонированном быстром прорыве. Его цель – успешно завершить атаку против неорганизованной защиты даже в условиях численного равенства атакующих и обороняющихся. Прорыв к корзине соперников в данном случае осуществляется за счет согласованных действий всех игроков, наступающих широким фронтом и друг за другом. Эшелонированный быстрый прорыв может завершаться не только из-под корзины, но также средним и даже дальним броском, так как атакующие игроки готовы к активным действиям в борьбе за отскок в случае промаха и к последующему добиванию мяча.

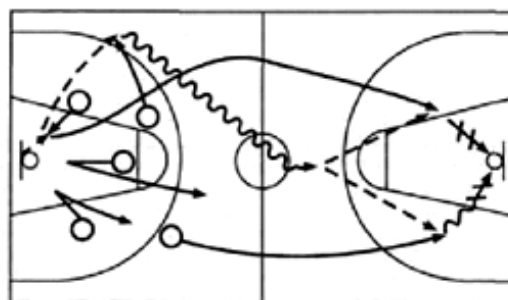


Рис. 44. Быстрый прорыв через центр площадки

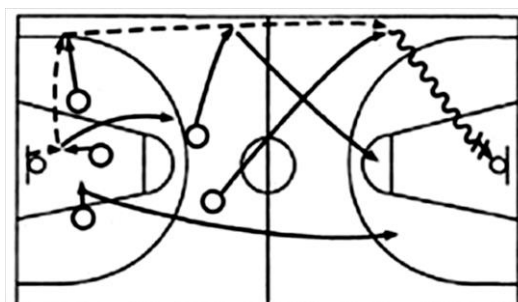


Рис. 45. Быстрый прорыв по боковой линии

Эшелонированный прорыв – наиболее универсальный вариант стремительного нападения, дающий возможность нападающей команде преодолеть организованную защиту сначала у своего щита, а затем у чужого путем последовательного введения в прорыв вслед за игроками первой линии (первого эшелона) игроков второй линии (второго эшелона).

Эшелонированный прорыв развивается и завершается несколько медленнее в условиях подвижного численного равновесия нападающих и защитников с применением на скорости таких взаимодействий двух и трех игроков, как пересечение, скрестный выход, тройка.

Эшелонированный прорыв тоже имеет три отчетливо выраженные фазы: начало, развитие и завершение. В первой фазе атаки в момент, когда один из партнеров овладевает мячом, отскочившим от щита, два игрока первого эшелона уходят в отрыв, а вблизи щита разворачивается острая скоротечная борьба за первую передачу в прорыв и выход от щита на оперативный простор в середине поля. Игрок, овладевший мячом, после приземления сразу встречает активное противодействие противника, который всячески препятствует первой передаче. Тогда этот игрок, укрывая мяч от противника, уходит с ведением от своего щита и, преодолевая сопротивление, выполняет первую передачу партнеру, которому удалось освободиться от плотной опеки и выйти на заранее обусловленную позицию. Партнер, в свою очередь, немедленно отправляет мяч вперед игрокам первого эшелона. Длительность первой фазы – в пределах 2,5 – 3 с.

Во второй фазе включаются два игрока второго эшелона, участвовавшие в борьбе за отскок (пятый игрок несколько отстает для страховки тыла на случай потери мяча). Эти игроки, вырвавшись на оперативный простор, взаимодействуют на большой скорости с партнером из первого эшелона, используя пересечения, тройку или секретный выход. Взаимодействия осуществляются, как правило, в условиях численного равенства, так как защищающий противник имеет возможность организовать отступление. Однако из-за трудностей в ориентировке при форсированном возвращении назад защищающаяся команда не успевает наладить необходимую взаимопомощь между отдельными игроками и по этой причине часто оказывается не в состоянии противостоять комбинационному давлению второго эшелона нападения, особенно если в его составе действуют высокие игроки. Длительность второй фазы – в пределах 3,5 с.

В третьей фазе атаки осуществляется ее завершение в соответствии с известными способами завершения типовых взаимодействий двух или трех игроков, которые проводились командой в предыдущей

фазе. Если защитники прижимаются к своему щиту, стремясь воспрепятствовать проходу к нему, то один из игроков второго эшелона может бросить мяч в корзину со средней дистанции. Длительность третьей фазы – приблизительно 2,5 с.

Обучение разновидностям стремительного нападения

1. Объяснение и показ изучаемой комбинации на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Повторное выполнение вариантов начальной фазы быстрого прорыва:

- подбор отскока – первая передача партнеру в ближнюю боковую линию – рывок вслед за передачей (рис. 46, а): игрок с мячом овладевает отскоком после собственного набрасывания в щит с линии штрафного броска, выполняет нацеленную первую передачу открывающемуся на стороне мяча партнеру, совершает рывок вслед за выполненной передачей и возвращается на и. п.; получивший мяч нападающий, используя скоростное ведение, первым занимает позицию на линии штрафного броска; упражнение повторяется со сменой ролей;
- подбор отскока – вывод мяча к боковой линии – первая передача партнеру – рывок вслед за передачей (рис. 46, б): то же, что в предыдущем задании, но после овладения отскоком нападающий с помощью одноударного ведения совершает вывод мяча из трехсекундной зоны и только после этого выполняет первую передачу;
- то же, что в предыдущих заданиях, но с возвращением мяча на исходную позицию передачей врывающемуся в середину площадки третьему партнеру (рис. 47, а, б); смена ролей после каждого повторения перемещением занимающихся по часовой стрелке;

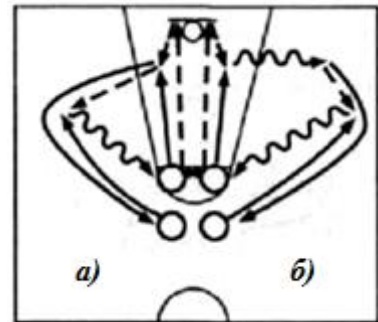


Рис. 46. Упражнение для изучения начала нападения быстрым прорывом: а – передачей и скоростным дриблингом; б – выводом мяча, передачей и скоростным дриблингом

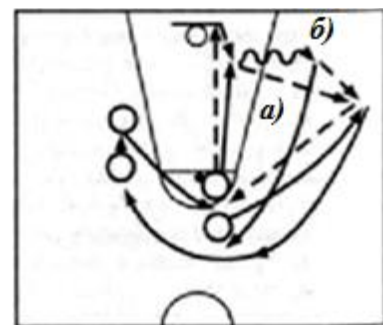


Рис. 47. Упражнение для изучения начала нападения быстрым прорывом: а – двумя передачами; б – выводом мяча и последующими двумя передачами

- подбор отскока – длинная первая передача в отрыв убегающему партнеру (рис. 48): начало упражнения, как в предыдущих заданиях (собственным набрасыванием мяча в верхнюю часть щита), после овладения

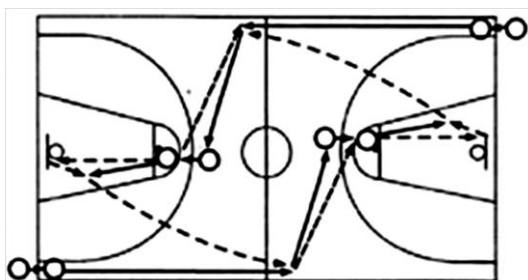


Рис. 48. Упражнение для изучения начала нападения быстрым прорывом длинной передачей в прорыв

отскоком выполняется длинная передача нападающему, стартовавшему из угла площадки, который в движении передает мяч игроку, располагающемуся на линии штрафного броска у противоположного щита; после каждой передачи занимающиеся меняют позиции, передвигаясь вслед за мячом;

- упражнение выполняется одновременно от двух щитов по часовой стрелке или в обратном направлении;
- то же, но с выводом мяча после подбора, используя одноударное ведение мяча;
- то же, что в предыдущих заданиях, но с преодолением пассивного, а затем активного противодействия защитника первой передаче нападающего.

3. Повторное выполнение компонентов командных действий в фазах начала и развития быстрого прорыва:

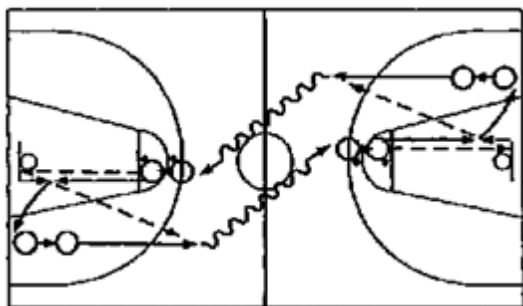


Рис. 49. Упражнение для изучения начала и развития быстрого прорыва через центр площадки

- подбор отскочившего от щита мяча – передача в отрыв убегающему партнеру – скоростной дриблинг со смещением в середину площадки (рис. 49): занимающийся с мячом сам посылает его в верхнюю часть щита, овладевает им в высоком прыжке и направляет в сторону боковой линии «на ход» партнеру;

- после первой передачи в отрыв игрок следует в угол площадки и занимает позицию замыкающего в колонне игроков без мяча, готовящихся к старту, а нападающий, получивший мяч, совершает скоростной дриблинг через середину в конец колонны баскетболистов на линии штрафного броска у противоположного щита;

- упражнение выполняется против часовой стрелки, а затем в обратном направлении;
- подбор мяча после отскока – первая передача открывшемуся на стороне мяча партнеру – скоростной дриблинг через середину с сопровождением передавшего мяч игрока (рис. 50):

занимающиеся выполняют задание в парах со сменой ролей после скоростного перемещения к противоположному щиту, партнер без мяча занимает позицию сбоку от товарища, стоящего на линии штрафного броска, и в момент овладения им мячом открывается к ближней боковой линии для получения

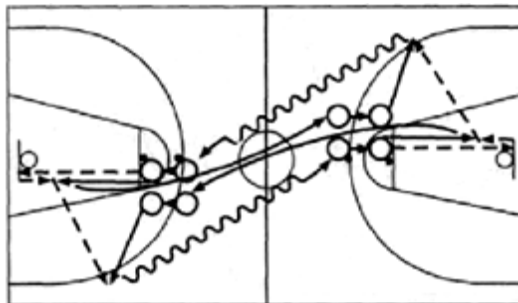


Рис. 50. Упражнение для изучения взаимодействия двух игроков в фазах начала и развития нападения быстрым прорывом через центр площадки

- передачи; далее как в предыдущем упражнении, но дриблера рывком сопровождает совершивший первую передачу игрок;
- подбор отскочившего мяча – передача открывшемуся на стороне мяча игроку – скоростной дриблинг через середину в сторону противоположного щита с сопровождением двух партнеров (рис. 51), занимающиеся упражняются в тройках;

– в и. п. игрок с мячом располагается на линии штрафного броска, а два его партнера – в нижних позициях за пределами трехсекундной зоны, для начала упражнения мяч посылается в верхнюю часть щита (справа или слева от корзины). Ближайший к отскоку игрок подбирает его, совершает первый пас открывающемуся к боковой линии партнеру и устремляется вслед за своей передачей по освободившемуся краю площадки, получивший мяч игрок мгновенно начинает его вывод через середину, третий нападающий прорывается в передовую зону по другому флангу,

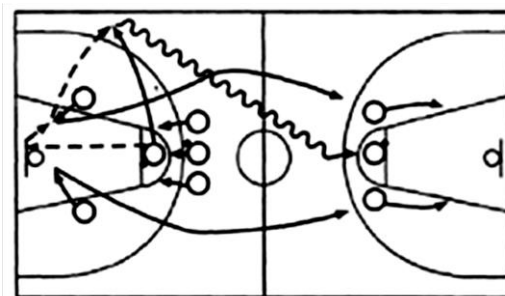


Рис. 51. Упражнение для изучения начальной фазы и развития нападения быстрым прорывом через центр площадки в тройках

дриблер в сопровождении партнеров финиширует на линии штрафного броска у противоположного щита, откуда тут же в обратном направлении стартует очередная тройка нападающих и т. д. Смену ролей между игроками в каждой тройке производят по завершении каждого взаимодействия;

- вырывание или выбивание мяча из рук соперника, или при ведении мяча на месте – скоростной дриблинг с перемещением в передовую зону (рис. 52, а):

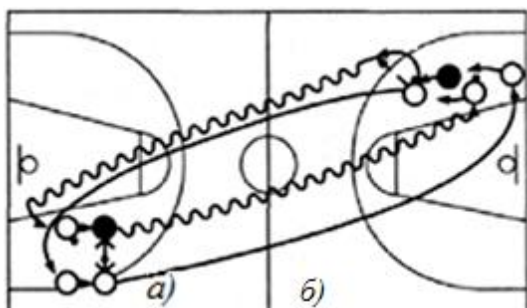


Рис. 52. Упражнение для изучения начала и развития нападения быстрым прорывом после: а – вырывания мяча у соперника; б – выбивания сзади

начальное расположение осуществляющего отбор игрока и соперника с мячом варьируют по периметру;

- выбивание мяча в трехсекундной зоне или на трехочковой линии (рис. 52, б); в и. п. противоборствующие могут быть обращены лицом друг к другу, или защитник находится за спиной нападающего; после овладения мячом следует скоростное ведение мяча на противоположную половину площадки в заданную точку в сопровождении игрока, потерявшего мяч; одновременно аналогичные действия и встречное перемещение по другой стороне площадки осуществляет пара игроков, стартующая от противоположного щита, и т. д.; смену ролей производят после прихода каждой пары на новую позицию;

перехват мяча – первая передача – скоростной дриблинг в сопровождении партнера (рис. 53): в и. п. мяч у соперников в ситуации «2х2» на периметре трехочковой дуги; игрок с мячом умышленно направляет передачу поперек площадки, провоцирующую перехват (заведомо слабую или навесную); игрок, осуществляющий перехват, начинает скоростное ведение через середину площадки, партнер параллельным рывком сопровождает дриблера в зону соперников; там

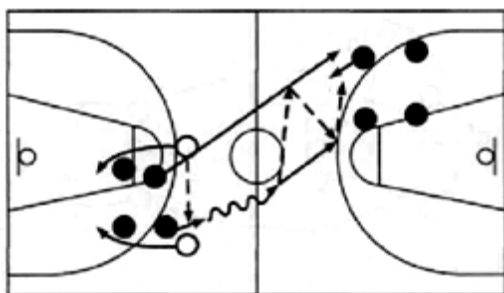


Рис. 53. Упражнение для изучения начала и развития нападения быстрым прорывом после перехвата мяча

перехват мяча – первая передача – скоростной дриблинг в сопровождении партнера (рис. 53): в и. п. мяч у соперников в ситуации «2х2» на периметре трехочковой дуги; игрок с мячом умышленно направляет передачу поперек площадки, провоцирующую перехват (заведомо слабую или навесную); игрок, осуществляющий перехват, начинает скоростное ведение через середину площадки, партнер параллельным рывком сопровождает дриблера в зону соперников; там

оба игрока занимают позиции атакующих и в свою очередь создают условия для перехвата мяча другой парой занимающихся и т. д.;

- то же, что в предыдущих заданиях, но с выполнением первой передачи или выводящего дриблинга в условиях пассивного противодействия соперника: смену защитника производят после выполнения задания всеми нападающими и их возвращения на и. п. (либо в поточном режиме с переходом на позицию обороняющегося нападающего после завершения атакующих действий);
- то же, но преодолевая активное сопротивление началу быстрого прорыва со стороны одного или двух защитников.

4. Поточное выполнение разновидностей командных действий в завершающей фазе атаки быстрым прорывом с преодолением пассивного и активного противодействия защитников в условиях численного большинства нападающих:

- выполнение взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи» в передовой зоне (от центральной линии) в ситуации «2х1»: нападающие атакуют на скорости; смену защитника производят в случае неудачных (ошибочных) действий атакующих;
- выполнение взаимодействия трех игроков «треугольник» в передовой зоне (от центральной линии) в ситуации «3х1» и «3х2»: атаку завершают сходу, количество передач назад заранее ограничивают;
- выполнение взаимодействия трех игроков «тройка» в передовой зоне (от центральной линии) в ситуации «3х2»: ограничивают общее количество передач или время владения мячом;
- вариативное использование изученных групповых тактических взаимодействий с атакой от центральной линии в ситуациях «2х1», «3х1», «3х2», «3х3»: нападающие и защитники действуют без каких-либо ограничений активности.

5. Взаимосвязанное выполнение компонентов командных действий в фазах начала, развития и завершения нападения быстрым прорывом:

- подбор отскока – длинная передача в отрыв – скоростной проход-бросок в сопровождении партнера с последующей сменой ролей и атакой в обратном направлении (рис. 54):

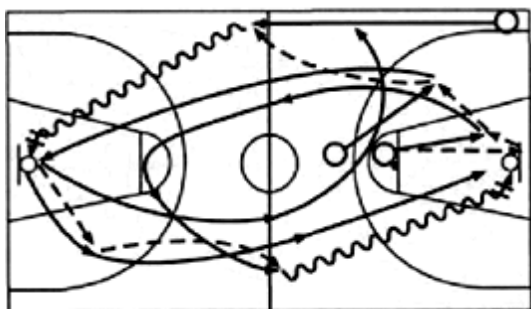


Рис. 54. Круговое упражнение для изучения нападения быстрым прорывом длинной передачей в отрыв с сопровождением партнера

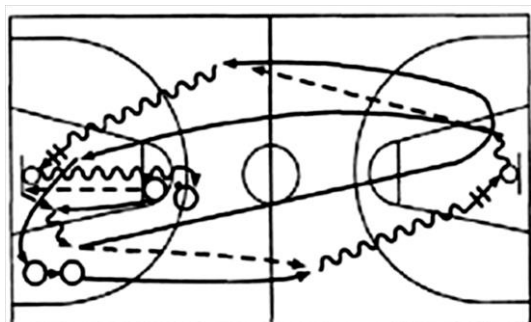


Рис. 55. Упражнение для изучения нападения быстрым прорывом длинной передачей убегающему партнеру после вывода мяча

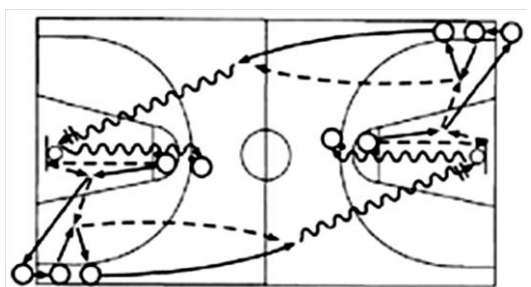


Рис. 56. Упражнение для изучения нападения быстрым отрывом при взаимодействии трех игроков

данные выполняется в парах; игрок овладевает отскоком после собственного набрасывания мяча в щит с линии штрафного броска, дает длинную первую передачу убегающему вдоль боковой линии партнеру и рывком поддерживает атаку; получивший мяч нападающий с ведением устремляется к противоположному щиту и завершает проход броском из-под корзины; поменявшись ролями, занимающиеся сходу атакуют в обратном направлении (вдоль другой боковой линии); очередная пара игроков начинает атаку, как только предыдущая начнет движение от противоположного щита (рис. 55);

- то же, но с началом атаки выводом мяча из трехсекундной зоны;

- подбор отскока – короткая первая передача – длинная вторая передача убегающему вдоль ближней боковой линии игроку – одиночный отрыв с завершением атаки броском из-под щита после скоростного дриблинга (рис. 56);

- в поточном встречном упражнении взаимодействуют три игрока: нападающий с мячом начинает атаку подбором отскока (после собственного набрасывания мяча в щит) и первой передачей открывшемуся на ближней стороне площадки партнеру (второму в ко-

лонне игроков, располагающихся в и. п. в углу площадки), одновременно с подбором мяча вдоль боковой линии в направлении противоположной корзины стартует третий атакующий игрок (направляющийся из колонны в углу площадки), ему без промедления направляется длинная поступательная передача в отрыв, свой скоростной проход он завершает броском из-под щита;

- смену позиций производят по ходу действий в упражнении;
- направление передвижений в задании периодически изменяют на обратное;
- то же, но с сопровождением одиночного быстрого отрыва двумя партнерами и последующим повторным воспроизведением взаимодействия в обратном направлении со сменой функций между участвующими игроками: для получения первой передачи игрок открывается из позиции защитника, он же после своей длинной передачи в отрыв устремляется на противоположный щит для подбора мяча и начала атаки в обратном направлении. Завершивший скоростной проход-бросок нападающий теперь играет на получении первой передачи и отвечает за продолжение взаимодействия второй передачей, которую получает начинавший предыдущую атаку партнер и т. д.;
- взаимодействие непрерывно повторяется не менее трех раз, чтобы все его участники побывали на разных позициях и попрактиковались в выполнении различных функций;
- подбор отскока – вывод мяча – передачи при перемещении вдоль площадки – атака броском в движении (рис. 57):

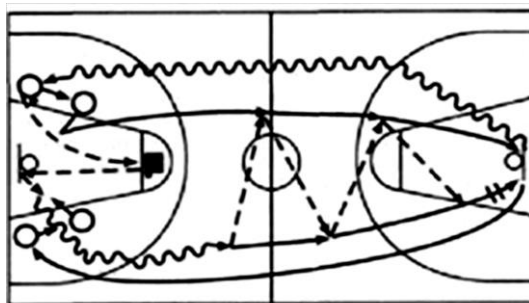


Рис. 57. Упражнение для изучения нападения быстрым отрывом двумя игроками через центр с передачами в движении

упражнение выполняется в парах; в и. п. два игрока располагаются в нижних позициях с двух сторон от трехсекундной зоны, мяч передается педагогу на линию штрафного броска,

для начала упражнения он направляет мяч в верхнюю часть щита, как только один из игроков овладеет отскоком, другой начинает рывок в направлении передовой зоны; партнер выводит мяч кратчайшим путем, передает его впереди бегущему игроку, открывается для получения обратной передачи и т. д., скоростные перемещения к щиту соперников нападающие завершают броском без помех; далее они вдоль боковых линий возвращаются на и. п., очередная пара нападающих стартует в момент, когда предыдущая пройдет центральную линию и т. д.;

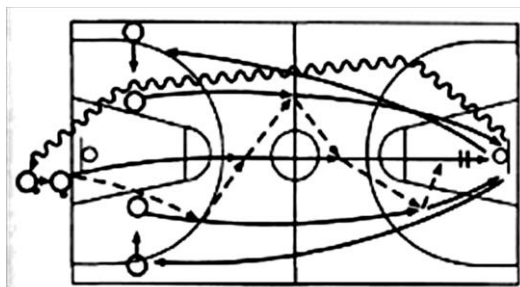


Рис. 58. Упражнение для изучения быстрым прорывом тремя игроками без смены мест

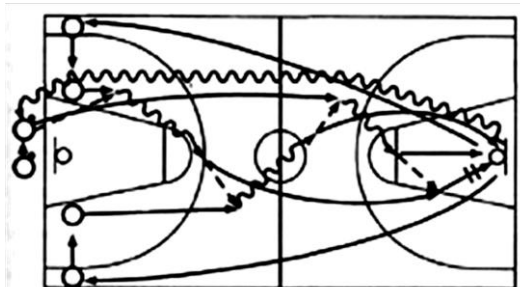


Рис. 59. Упражнение для изучения нападения быстрым прорывом тремя игроками со сменой мест

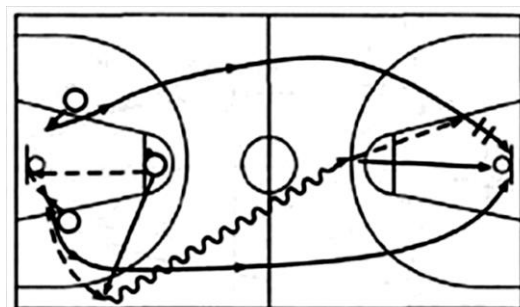


Рис. 60. Упражнение для изучения нападения быстрым прорывом тремя игроками с выводом мяча через центр площадки

– выполнение группового взаимодействия «треугольник» в движении без смены мест (рис. 58) и со сменой мест (рис. 59) с завершением атаки без сопротивления: после введения мяча из-за лицевой линии игроки на скорости перемещаются от своего щита к щиту соперника, используя ведение мяча и передачи, завершает атаку игрок, оказавшийся в удобной позиции; на и. п. занимающиеся возвращаются за пределами площадки, не мешая выполнять задание очередной тройке, смену исходных позиций производят произвольно перед каждым новым стартом;

– взаимодействие трех игроков с выводом мяча скоростным дриблингом через центр (рис. 60): в и. п. игрок с мячом располагается на линии штрафного броска, а партнеры – в нижних позициях по обе стороны от трехсекундной трапеции, направив мяч в верхнюю часть щита, нападающий открывается для получения мяча к ближней боковой линии, а после получения первой передачи с ведением

открывается для получения мяча к ближней боковой линии, а после получения первой передачи с ведением

устремляется в середину площадки; партнер, начавший атаку передачей, совершает рывок вслед за мячом и продолжает скоростное перемещение вдоль боковой линии; по другому краю атаку поддерживает третий нападающий, которому и следует передача для завершающего броска, при необходимости мяч подбирает и добивает любой игрок;

- вырывание, выбивание или перехват мяча – скоростной проход – атака после ведения или передачи-«скидки» сопровождающему партнеру: все действия выполняются как в двух предыдущих заданиях с атакой корзины;
- то же, что во всех предыдущих упражнениях, но с преодолением пассивного и активного противодействия соперников: один или два защитника занимают позиции в районе центральной линии и мешают развитию атаки; нападающие преодолевают сопротивление, используя разученные разновидности взаимодействий.

6. Выполнение разновидностей быстрого прорыва в целом в условиях активного противодействия соперников на различных участках площадки: упражнения, моделирующие возможные варианты противодействия защитников.

7. Пофазное воспроизведение изучаемого варианта эшелонированного быстрого прорыва с участием всей пятерки игроков:

- скоростное маневрирование нападающих с мячом и без мяча из соответствующей расстановки по заданной схеме;
- выполнение вариантов изучаемой комбинации без сопротивления защитников;
- то же, но с преодолением пассивного, а затем активного сопротивления защитников в численном меньшинстве на различных стадиях развития скоростной контратаки.

8. Выполнение изучаемого варианта раннего нападения:

- медленное воспроизведение взаимодействий игроков из начальной расстановки в зоне соперника с анализом возможных вариантов завершения атаки;
- то же, но в сочетании с командными действиями в двух предыдущих фазах атаки (начальной и фазе развития);

- то же, но увеличивая скорость командных действий;
- то же, но преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление защитников на различных этапах атакующих действий.

9. Повторное выполнение изучаемых разновидностей стремительного нападения в условиях активного противодействия защитников в численном меньшинстве и численном равенстве с атакующими игроками: командные действия в нападении выполняются в конкретной игровой ситуации из указанной расстановки противоборствующих.

10. Воспроизведение разновидностей стремительного нападения в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

Организационно-методические указания

1. Противодействие защитников вводить по мере усвоения нападающими сущности и структурных особенностей изучаемых командных действий; варьировать их численность, расположение и степень активности в зависимости от этапа обучения.

2. При выполнении разновидностей стремительного нападения:
- нацеливать занимающихся на быстрый и одновременный переход от защитных действий к атакующим в момент овладения мячом;
 - игроку, овладевшему отскоком мяча на своем щите, мгновенно осуществлять поворот к ближней боковой линии и быть нацеленным на скоростную первую передачу вперед (вперед-в сторону) открывшемуся под мяч партнеру или выверенную дальнюю передачу убегающему в отрыв нападающему, быстро начинать вывод мяча при отсутствии предложений для первой передачи;
 - игроку с мячом действовать по ситуации: передача на край в идеале должна быть голевой и создавать условия для взятия корзины без использования ведения мяча;
 - при эшелонированном быстром прорыве сопровождающим первую линию атаки игрокам опережать своих опекунов и быть в готовности к добиванию мяча или к атаке вторым эшелонном;
 - при переходе к раннему нападению всей пятерке нападаю-

щих быстро занимать исходную расстановку, взаимодействовать стремительно, смело атаковать с открытых позиций, агрессивно поддерживать бросок мяча участием в подборе не менее трех игроков.

3. Разучиваемые разновидности стремительного нападения совершенствовать в двусторонних учебных играх, добиваться от занимающихся точного выполнения установок педагога на игру.

2.3.2. Позиционное нападение

В ходе игры стремительное нападение удается завершить далеко не всегда. Часто противник успевает полностью организовать защиту и прикрыть всех нападающих. Организованной защите нападающая команда должна противопоставить систематизированное позиционное нападение, в котором участвуют все пять игроков. В позиционном нападении игроки согласованными маневренными действиями последовательно взламывают командную защиту противника и подготавливают завершающий бросок в корзину. По правилам игры на такую подготовку дается 24 с. Этого времени вполне достаточно, чтобы разыграть довольно сложную комбинацию и, если она сорвется, создать условия для тактического обоснованного броска со средней или дальней дистанции.

В позиционном нападении различают две системы: «через центрального игрока» и «без центрального игрока».

Система нападения «через центрального игрока». В современном баскетболе данная система детально разработана и принята на вооружение всеми квалифицированными командами, как наиболее эффективная система позиционного нападения. Действия команды, применяющей эту систему, основаны на ведущей роли центрального игрока, располагающегося, как правило, спиной к щиту. Находясь лицом к своим партнерам, чтобы в любой момент игры иметь возможность получить мяч, центральной игрок является как бы стержнем подготовки атаки корзины противника. Ведущая роль центрального поддерживается активными целенаправленными действиями всех остальных партнеров, стремящихся передать ему мяч в наиболее выгодном положении.

Функции центрального может выполнять любой игрок высокого роста, уверенно владеющий бросками, передачами и финтами, умело

использующий все способы взаимодействий с партнерами и умеющий энергично бороться за отскок.

При нападении через центрального команды обычно применяют схему исходной расстановки в две линии: переднюю и заднюю (по отношению к щиту противника). Схема исходной расстановки, когда в передней линии действуют три игрока, а в задней линии – два, обозначается 3-2, а когда в передней линии действуют два игрока, а в задней – три, соответственно 2-3. Понятие линии здесь не строго геометрическое, так как игроки преимущественно располагаются небольшими ступенями, что более рационально для организации командных действий.

Основные функции игроков задней линии – розыгрыш мяча в глубине поля, передача мяча центральному и выход мимо него для атаки корзины как с правой, так и с левой стороны. Почти всегда целесообразно нападающему, который передал мяч центральному, выходить к щиту, иначе центральной может оказаться изолированным от своей команды и против него будут сосредоточены главные усилия защитников противника. Важной задачей игроков задней линии является и взаимодействие с крайними нападающими.

Игроки передней линии – нападающие – взаимодействуют с центральным с использованием заслонов, наведений и пересечений и стремятся войти в область штрафного броска для атаки корзины и борьбы за отскок. Кроме того, их взаимодействия с игроками задней линии у границ поля, на флангах создают хорошее положение для бросков в корзину со средних и дальних дистанций.

Получив мяч, центральной имеет возможность:

- сделать попытку сразу бросить мяч в корзину или обыграть опекающего его защитника в единоборстве, пройти к щиту и забросить мяч в корзину;
- передать мяч кому-либо из выходящих мимо него партнеров;
- ведя мяч, поставить заслон для крайнего нападающего и передать ему мяч для атаки корзины.

Заслоны, которые ставит центральной без мяча для партнера, находящегося в углу поля, или для партнера, действующего в глубине поля, почти всегда создают выгодные положения для атаки.

Кроме прямолинейных выходов к щиту после передачи мяча центральному, нападающая команда может использовать заранее ра-

зученные комбинации, основанные на известных уже типовых взаимодействиях двух и трех игроков.

Таким образом, атакующие комбинации с участием центрального завершаются либо выведением его на завершающий бросок мяча (рис. 61), либо созданием условий для результативного броска любому другому игроку. При этом все перемещения и взаимодействия нападающих в той или иной комбинации заранее изучаются и выполняются в игре по установке тренера или по команде разыгрывающего игрока.

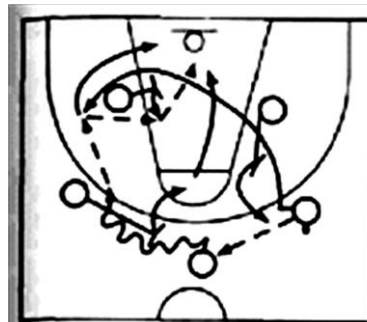


Рис. 61. Позиционное нападение с атакой через центрального

Следует упомянуть также о комбинации, включающей в себя взаимодействие трех игроков по малой восьмерке вокруг центрального, расположенного в узле комбинации. Здесь пересечения, осуществляемые игроками в процессе взаимодействия, дополняются наведениями на центрального, что весьма затрудняет организацию защиты.

Отдельными вариантами системы нападения через центрального игрока являются нападение через двух центральных и нападение через трех центральных. Эти варианты позволяют команде более просто и эффективно использовать преимущество в росте своих игроков в борьбе у щита противника, проводить комбинации с обоих флангов поля и через полукруг области штрафного броска. Однако расположение двух или трех центральных вблизи щита противника создает определенную скученность и затрудняет проходы к корзине остальных игроков, снижая тем самым их атакующий потенциал и темп игры.

Два центральных игрока могут располагаться с противоположных сторон области штрафного броска, или один центральной становится в полукруге, а второй – на усах трехсекундной зоны. Как при первой, так и при второй расстановке двух центральных целесообразно использовать комбинации, построенные на основе взаимодействий заслонами между этими центральными, сочетаний скрестных выходов с наведением на центральных.

Система нападения без центрального игрока. Если в команде нет ярко выраженных центральных игроков, то следует отдать предпочтение системе нападения без центрального, которая имеет 2 варианта: нападение системой заслонов и нападение восьмеркой. Серия засло-

нов обеспечивает поочередные выходы каждого игрока команды в область штрафного броска, которые создают постоянную угрозу корзине противника.

Взаимодействия игроков в нападении восьмеркой организовываются примерно так же, как и в малой восьмерке, но с участием четырех-пяти игроков команды, что ускоряет темп перемещений, увеличивает количество проходов и выходов к щиту противника, появляется несколько больше возможностей для завершения атаки.

Обучение разновидностям позиционного нападения

1. Объяснение и показ разучиваемой комбинации на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Пофазное выполнение групповых взаимодействий, входящих составной частью в изучаемую комбинацию.

3. Медленное маневрирование всех игроков из начальной расстановки по заданной схеме и с соответствующей последовательностью действий.

4. То же, но с выполнением всех планируемых действий и их возможных вариантов в ответ на предполагаемые контрдействия соперников.

5. Воспроизведение комбинации в целом, преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление нескольких защитников на определенных стадиях взаимодействий нападающих.

6. То же, но в игровых условиях в ситуации численного равенства с защитниками «5х5» на одну корзину; комбинацию выполняют многократно с последующей сменой ролей.

7. Поочередное выполнение разучиваемых комбинаций позиционного нападения в игровом упражнении «Нападают пятерки», «челнок»:

- две пятерки игроков осуществляют противоборство на одном щите; в случае овладения мячом защищающаяся команда переходит к наступательным действиям с атакой в противоположную корзину, где ей противодействует третья пятерка, а оставшиеся без мяча соперники занимают защитную расстановку и ожидают очередной атаки на свой щит; если же атакующие действия успешны, то та же пятерка сохраняет мяч и нападает на другой щит; переход от защиты к нападению

происходит без сопротивления, противодействие оказывается только при позиционном розыгрыше мяча в передовой зоне;

- то же, но соперничество «5х5» ведется на обоих щитах; смена противников и соответственно корзин происходит после завершения каждой атаки либо после определенного количества набранных очков одной из команд, либо через определенные отрезки времени по сигналу педагога.

8. Выполнение изучаемой разновидности командных действий в стандартных ситуациях: при начальном спорном броске; при вбрасывании мяча из-за пределов площадки (из-за лицевой или боковой линии), при выполнении последнего штрафного броска:

- без защитников в медленном темпе;
- в игровом темпе в условиях пассивного противодействия защитников;
- в условиях игрового противоборства с атакой в одну корзину.

9. Выполнение разновидностей позиционного нападения в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

Организационно-методические указания

1. Изучение любой разновидности позиционного нападения начинать с разъяснения занимающимся цели, сущности и структуры взаимодействий, а также задач, стоящих перед каждым игроком, и особенностей их индивидуальных действий в рамках командных.

2. Предварительно обучить разновидностям групповых взаимодействий, на которых базируется изучаемая комбинация.

3. Добиваться согласованности действий всех игроков во времени и пространстве.

4. Для уточнения деталей использовать методический прием «стоп-кадр»: останавливать действия игроков в ключевые моменты атаки, чтобы внести необходимые коррективы.

5. Варьировать степень активности противодействия в зависимости от этапа обучения.

6. При выполнении разновидностей позиционного нападения:

- добиваться от игроков терпеливого розыгрыша мяча с доведением комбинации до логического завершения;

- в подготовке условий для выполнения завершающего броска участвовать всем нападающим: постоянно стремиться переиграть защитников позиционно, занимая более выгодное для дальнейших действий положение; использовать непрерывные перемещения, быстрые передачи, заслоны; теснить соперников к их щиту; получая мяч, угрожать броском или проходом;
- рационально использовать взаимодействия с участием центрального, обострять игру атакующими передачами под щит противника;
- при попытке защитников предугадать дальнейшее развитие атаки решительно действовать в соответствии со сложившейся ситуацией, не отдавать инициативу;
- производить только оправданные ситуацией броски мяча из выгодных положений, используя для завершения атаки созданные в обороне соперника «слабые звенья»;
- избегать неподготовленных, поспешных бросков;
- каждый бросок мяча сопровождать активными командными действиями на подборе, всем игрокам быть «заряженными» на борьбу за «чужой щит»: три высокорослых игрока обязаны действовать в непосредственной близости от корзины.

7. Изученные командные действия позиционного нападения совершенствовать в игровых условиях, добиваться от занимающихся точного выполнения установок педагога на игру.

2.3.3. Разновидности специального нападения

При **нападении против зонной защиты** следует стремиться прежде всего применять быстрый прорыв, чтобы не дать противнику времени на построение системы защиты. Если противнику удалось организовать зонную защиту, то требуется тщательный, продуманный, терпеливый розыгрыш мяча, специально направленный против данной системы. Все эти взаимодействия и комбинации основываются на нескольких правилах.

1. Следует использовать быстрые передачи по периметру зонной защиты, причем каждый нападающий должен угрожать корзине. Нужно все время держать противника в напряжении, чтобы он не

знал, в какой момент и откуда последует атака. Это обеспечивается чередованием бросков издали с проходом под щит, сопровождаемыми финтами на бросок и на проход. Если защита не успела переместиться на мяч, должен следовать бросок в прыжке, подкрепленный активной борьбой за отскок силами трех нападающих.

2. Помимо быстрых передач вдоль фронта зонной защиты, следует смелее использовать передачи с высокой траекторией с одного края поля на другой и сквозные передачи на уровне кольца высокорослому нападающему, зашедшему в тыл зонной защиты, сочетая все это с заслонами для броска. Так, например, на рис. 62, а нападающий 6 передает мяч партнеру 5, которому при помощи заслона создает условия для беспрепятственного дальнего броска центровой 4. Однако нападающий 5 передает мяч нападающему 7, который, вызвав финтом на бросок противников на себя, передает мяч с данного края на другой край поля партнеру 6. Попытка защитника 6 выйти для противодействия нападающему 6 пресекается заслоном, который ставит защитнику центровой 8. В результате комбинации нападающий 6 беспрепятственно бросает в корзину со средней дистанции и сразу возвращается для страховки тыла команды.

Борьба за отскок входят игроки 8, 4 и 7. В аналогичной ситуации нападающий 7 отдает мяч партнеру 5, которому освобождает дорогу для прохода внутрь зонной защиты при помощи заслона центровой 4. В этот момент высокорослый нападающий 7 выходит в тыл зонной защиты, получает мяч в прыжке на уровне кольца от игрока 5 и, не приземляясь, бросает в корзину.

3. Следует создавать численное преимущество нападающих над защитниками, охраняющими определенный участок поля. На рис. 62, б показаны перемещения нападающих для создания численного преимущества на правом фланге. Игрок 8, получив мяч от партнера 6, имеет возможности:

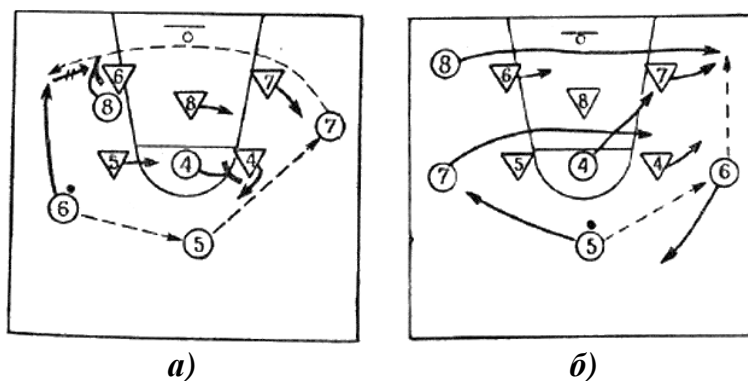
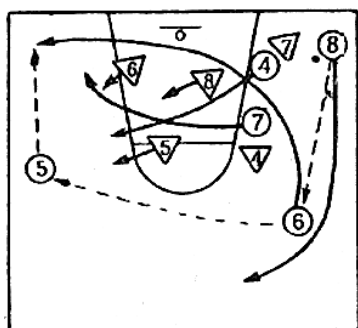


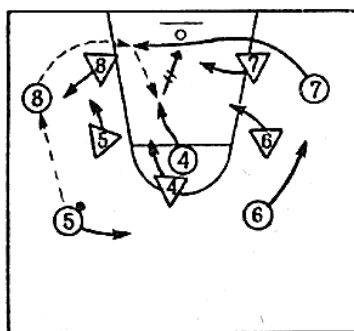
Рис. 62. Варианты нападения против зонной защиты 2x1x2: а – с переводом мяча с боковой линии на боковую; б – перегрузкой вправо

- самостоятельно атаковать корзину;
- передать мяч для броска партнеру 7 или 4;
- отыграть мяч обратно игроку 6 для повторного розыгрыша мяча.

Чтобы перевести атаку на левый фланг (рис. 63, а), игрок 6 передает мяч партнеру 5 и через зону защиты выходит в левый угол площадки. Перемещения игроков 4 и 7 и их действия ясны на рисунке и не нуждаются в дополнительных разъяснениях. Игрок 8 в этот момент возвращается назад для страховки тыла команды. Необходимо стремиться разъединить переднюю и заднюю линии зонной защиты, используя данную ситуацию для захода в тыл противнику. Так, на рис. 63, б нападающие 4, 5 и 6 сковали передовую линию противника, а нападающие 8 и 7 – заднюю линию. Если в случае передачи мяча от игрока 5 к партнеру 8 на последнего выйдет защитник 8, то последует передача зашедшему в тыл зонной защиты нападающему 7, который может сам атаковать корзину или отдать мяч центральному 4 для завершающего броска.



а)



б)

Рис. 63. Варианты нападения против зонной защиты 3х2: а – с выходом второго номера в угол площадки; б – через центрального, входящего с линии штрафного броска

ча от игрока 5 к партнеру 8 на последнего выйдет защитник 8, то последует передача зашедшему в тыл зонной защиты нападающему 7, который может сам атаковать корзину или отдать мяч центральному 4 для завершающего броска.

Разработка и выбор конкретных комбинаций

для организации нападения против зонной защиты зависит от состава технических возможностей команды, а также от вариантов исходной расстановки игроков противника и направлений их перемещений на мяч. Желательно, чтобы команда располагала несколькими комбинациями против вариантов зонной защиты 2-3, 3-2, 1-3-1.

Команда, нападающая против зонной защиты, должна всегда помнить, что при потере ею мяча противник находится в выгодной позиции для острой контратаки. Поэтому необходимо предусматривать в каждой комбинации планомерную страховку тыла, и те игроки, которые в данный момент находятся сзади, должны быть всегда готовы к пресечению внезапного прорыва.

Нападение против личного прессинга. Команда, действующая против личного прессинга, сталкивается с необходимостью преодолеть ряд трудностей тактического и технического характера:

- ввести мяч в игру;
- выйти на оперативный простор, чтобы осуществить прорыв защиты или хотя бы перейти с мячом на половину поля противника;
- в условиях плотной опеки развернуть комбинационное позиционное нападение с завершающей атакой корзины.

На рис. 64 представлены отдельные взаимодействия трех игроков при введении мяча в игру из-за лицевой линии. Если противник предпочитает строго придерживаться опеки каждого игрока, то целесообразно использовать взаимодействия с заслоном тройки. Игрок 5 после вбрасывания мяча игроку 6, освободив заслоном партнера 7, сам, получив мяч, сразу уходит вперед по центру площадки.

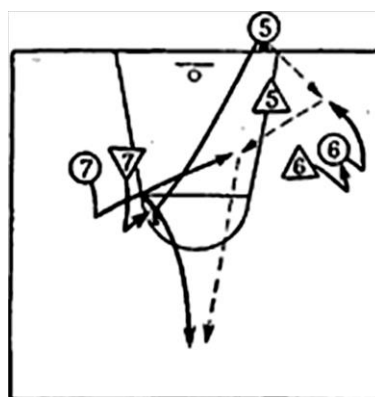


Рис. 64. Комбинация при введении мяча из-за боковой линии

Кроме этого существует в практике целый ряд специальных комбинаций, рассчитанных на облегчение вбрасывания мяча в игру и проведения быстрого прорыва. Одной из трех комбинаций является комбинация со «стенкой». На рис. 65 «стенку» на своей половине поля образуют нападающие 8, 4 и 5. Игрок 4, выйдя из «стенки» назад, почти беспрепятственно получает мяч и сразу передает его уходящим в прорыв игрокам 6 или 7, которых поддерживают партнеры 8 и 5.

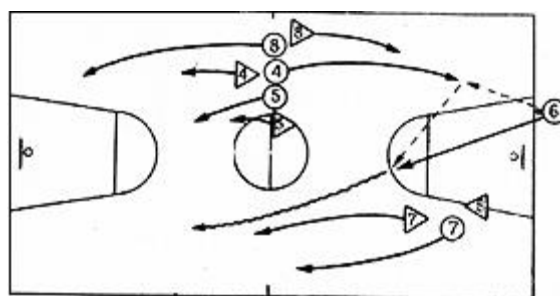


Рис. 65. Комбинация со «стенкой» при борьбе против личного прессинга

Когда команде удалось выйти с мячом на половину поля противника, ей предоставляется возможность использовать в позиционной борьбе рассредоточенность прессинга. Часто применяется в этом случае система нападения центрального с взаимодействиями между игроками вдоль боковых и лицевой линий или система нападения через центрального, выдвинутого далеко от щита противника (примерно на вершину дуги области штрафного

броска). Обе указанные системы оставляют открытой область штрафного броска, давая возможность нападающему с ходу врываться туда и атаковать корзину.

Если команда имеет в своем составе игрока, отлично владеющего ведением, обводкой и другими приемами единоборства, то часто бывает рационально освободить ему значительную часть поля для атакующих действий одного противника. Причем остальные игроки вместе с опекающими их противниками концентрируются вдоль одной из боковых линий или в углу поля, тем самым всячески затрудняя подстраховку.

В борьбе за инициативу с противником, применившим прессинг, команда может ответить тем же оружием, т. е. быстрым прорывом. Это ведет к обоюдоострой игре в стремительном темпе.

Для организации **нападения против зонного прессинга** команда может применить два способа:

- выход одного из нападающих в центральную часть поля между двумя линиями зонного прессинга с организацией атаки через этого нападающего;
- сосредоточение основных сил команды на одном из флангов и проведение прорыва вдоль боковой линии.

Командные действия против смешанной защиты следует организовывать на основе комбинаций с серией заслонов или наведений для игрока, персонально опекаемого противником. Если противник персонально опекает двух игроков, то в комбинации можно включать дополнительно скрестный выход. Подобные комбинации противнику довольно трудно нейтрализовать, так как сочетание принципов персональной плотной опеки и зонного построения осложняют переключения при заслонах и наведениях.

Обучение разновидностям специального нападения

1. Объяснение и показ изучаемого варианта специального нападения на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Выполнение групповых взаимодействий, составляющих основу разучиваемого вида командного нападения или отдельной комбинации, в условиях активного противодействия («передай мяч и выходи», заслоны, наведение, пересечение и т. п.) на отдельных участках или по всей площадке.

3. Игровые упражнения или подвижные игры с ограничением или запрещением выполнения отдельных атакующих технико-тактических действий и с преодолением заданной активности защиты, моделирующие специальные ситуации разучиваемого нападения:

- «треугольник» со сменой мест (при изучении нападения против зонной защиты);
- «освободи дриблера» в ситуации «1х2», «2х2», «2х3» и т. д. (при изучении нападения против личного прессинга);
- «баскетбол без ведения» «3х3», «3х4», «4х4» и т. д. (при изучении нападения против зонного прессинга);
- «10 передач» или «борьба за мяч» (при изучении вариантов нападения против разновидностей прессинга) и т. п.

4. Медленное маневрирование нападающих в сочетании с перемещением мяча, соответствующее разыгрываемой комбинации или части взаимодействия специального нападения.

5. То же, но на средней скорости.

6. Повторное выполнение разучиваемого варианта специального нападения на средней скорости в условиях преодоления разной степени сопротивления защитников (неподвижно занимающих позиции, оказывающих пассивное или ограниченно активное противодействие) с остановками и анализом возможных вариантов развития игровой ситуации.

7. То же, но на уровне игровых скоростей.

8. То же, но преодолевая активное противодействие защитников.

9. Вариативное воспроизведение разновидностей специального нападения в условиях двусторонних учебных игр с установкой педагога.

Организационно-методические указания

1. К изучению разновидностей специального нападения приступать по мере усвоения занимающимися тактики основных командных действий.

2. Скорость выполнения разучиваемых взаимодействий и уровень противодействия защитников постепенно увеличивать, приближая их к игровым.

3. Использовать методический прием «стоп-кадр» для остановки развития атаки с последующим медленным ее поэтапным воспроизведением с целью оперативного внесения необходимых коррективов в действия нападающих.

4. Изучать возможные варианты исполнения разновидностей специального нападения, адекватные контрдействиям обороны.

5. При выполнении разновидностей нападения против зонной системы защиты необходимо:

- действовать коллективно, избегать перехода на разрозненные индивидуальные действия;
- стремительно начинать каждую атаку для организации быстрого прорыва или раннего нападения;
- терпеливо «раскачивать зону» быстрыми согласованными перемещениями игроков и мяча;
- не задерживать мяч: избегать статического использования дриблинга и медленных передач;
- «прорезать зону» скоростными выходами навстречу мячу в сочетании с атакующими проникающими передачами, а также использовать «кинжальные» проходы вглубь защитных построений;
- рационально использовать «откидки» мяча на дальний бросок из зон скученности защитников;
- уверенно и результативно бросать мяч с открытых позиций, не сбиваться на авантюрные, неподготовленные броски;
- атаковать агрессивно и с уверенностью в своем превосходстве.

6. При выполнении разновидностей нападения против личного прессинга:

- каждому игроку постоянно находиться в психологической готовности к преодолению активных форм защиты соперника под девизом: «Не бояться "прихватов"!»;
- максимально быстро вводить в игру мяч и стремительно начинать атаку, не давать защитникам времени на «разбор» игроков;
- применять растянутую расстановку нападающих;

- разбивать прессинг с помощью скоростного дриблинга через центр (один в один или с использованием заслона в движении высокорослого партнера) в сочетании со своевременными передачами против группового отбора;
- дриблеру визуально контролировать складывающуюся на площадке ситуацию, избегать движения с мячом в боковую линию, поворота спиной к защитнику, прекращения ведения мяча без мгновенного перехода к последующим скоростным технико-тактическим действиям;
- упреждать готовящиеся «ловушки» нацеленными передачами выходящим на свободную позицию игрокам; следовать девизу: «Не допускать поперечных передач мяча!»;
- партнерам находиться в движении, удерживая в поле зрения дриблера; своевременно открываться навстречу мячу в центре площадки; не создавать скученности игроков на пути движения дриблера.

7. При выполнении разновидностей нападения против зонного прессинга:

- применять широкую расстановку нападающих;
- моментально переходить от защитных действий к атакующим при овладении мячом, затрудняя прессингующим соперникам начальную расстановку;
- игроку, владеющему мячом, постоянно контролировать ситуацию, видеть всех партнеров, своевременно реагировать на действия прессингующих упреждающими контрдействиями;
- разбивать прессинг скоростной передачей в центр площадки сквозь первую линию обороны либо передачей назад сопровождающему партнеру с последующим рывком за спину защитников и получением обратной передачи;
- для «входа в центр» использовать самого техничного нападающего; решительно идти навстречу мячу с дальней от него стороны, после овладения мячом быстро совершать поворот в сторону передовой зоны и готовить ответную передачу партнеру;

- рационально использовать длинные диагональные передачи убегающему в отрыв партнеру; исключить поперечные и медленные навесные передачи;
- осмысленно применять дриблинг, стараться постоянно иметь оперативный простор для маневрирования, не заводить мяч в углы площадки или к боковой линии, не прекращать ведения мяча без решения о дальнейших действиях, своевременно совершать передачу мяча освобождающемуся партнеру, избегая «ловушек» прессингующих;
- сопровождать дриблера для получения передачи мяча или подстраховки; сопровождающему игроку находиться сзади-сбоку от ведущего мяч партнера, но не на одной поперечной или продольной линии с ним;
- активность прессингующих подавлять агрессивностью и согласованностью атакующих действий, после преодоления первой линии защиты быть нацеленным на организацию быстрого прорыва или стремительного завершения атаки.

8. При выполнении разновидностей нападения в особых ситуациях:

- максимально быстро занимать выгодные исходные позиции;
- использовать элемент неожиданности для соперников;
- на роль вбрасывающего мяч назначать уравновешенного игрока, владеющего скоростной надежной передачей;
- качественно выполнять индивидуальные технико-тактические действия и групповые взаимодействия, составляющие основу воспроизводимой комбинации;
- стремиться к согласованности действий партнеров во времени и пространстве: своевременно начинать маневрирование, точно и рационально перемещаться в заданные позиции, синхронизировать движения мяча и игроков;
- оказывать давление на соперников, быть уверенным в успешности планируемого командного взаимодействия.

9. В двусторонних учебных играх педагогу следует моделировать активные формы защиты и особые ситуации, требующие вариативного применения специального нападения; постоянно увеличивать агрессивность защищающихся.

Глава 3. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Прочная и умелая защита не только закрепляет успех, достигнутый нападением, но и накладывает отпечаток на характер дальнейших действий команды. Команда, уверенная в своей защите, не боится идти на обострение игры, уверенно использует броски в корзину как с близкой, так и со средней и дальней дистанций, смело борется за отскок мяча.

Действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенностей тактики противника. Защищающейся команде необходимо решить три основные задачи:

- не дать противнику сделать бросок в корзину;
- отобрать мяч у противника и перейти в контратаку;
- нарушить взаимодействия между линиями и отдельными игроками противника, помешать ему во всех подготовительных маневрах.

Защита, основанная на сочетании четкой, организованной обороны корзины с активной борьбой за овладение мячом, позволяет перехватить инициативу и навязать противнику наиболее неблагоприятный для него тактический план игры. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

3.1. Индивидуальные действия

Индивидуальные действия – это базовые компоненты тактики игры в защите. Эффективная оборона корзины не может быть организована без рациональных действий каждого игрока на своей позиции.

Защитник должен быть быстр и ловок, умен и агрессивен, иметь «реактивные» ноги и руки, обладать высокой степенью интуиции. В то же время все свои действия необходимо уметь соизмерять с конкретной игровой ситуацией. И наконец, главное – это желание работать в защите. В связи с этим трудно переоценить значимость обучения основам тактики индивидуальных защитных действий.

Способы опеки нападающего без мяча и нападающего с мячом различны, хотя в обоих случаях нужно одинаково внимательно наблюдать за противником и активно бороться с ним.

3.1.1. Действия против игрока без мяча

Опекая нападающего без мяча, защитник стремится:

- не дать противнику выйти на позицию, удобную для получения мяча или взятия отскока от щита;
- быть готовым оказать помощь партнеру на опасном участке обороны.

Защитник, как правило, должен располагаться между нападающим, которого он опекает, и своей корзиной так, чтобы видеть и нападающего, и мяч. Чем ближе нападающий к корзине, тем ближе должен находиться около него защитник. Опасно оставлять противника за своей спиной, однако, действуя против игрока, занимающего место вблизи корзины (например, центрального), часто приходится располагаться перед ним, чтобы помешать ему

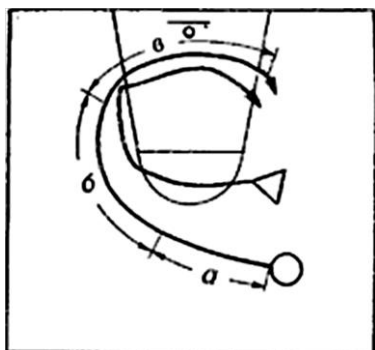


Рис. 66. Примерная схема позиции защитника во время опеки нападающего

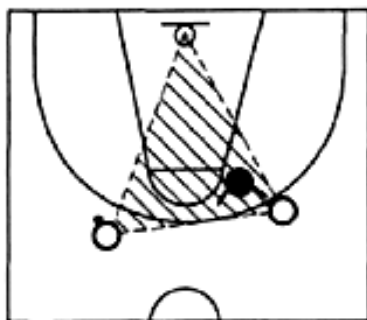


Рис. 67. «Игровой защитный треугольник» при держании нападающего без мяча

получить мяч. На рис. 66 показано, как примерно следует выбирать место защитнику в зависимости от того, на каком расстоянии нападающий находится от корзины. Нападающий перемещается на участке *a* поперек площадки вдали от корзины, в этом случае защитник сохраняет дистанцию в 1,5 – 2 м. Но вот нападающий приближается к корзине (на участке *б*), и защитник сокращает дистанцию до 1,0 м, чтобы быть готовым затруднить ему получение мяча и не дать провести бросок в прыжке. Наконец нападающий на участке *в* входит в область штрафного броска и занимает очень опасное для корзины положение. Теперь уже защитник оставляет нападающего у себя за спиной, чтобы не дать ему получить мяч и атаковать корзину. Правило трех секунд вынуждает нападающего быстро покинуть трехсекундную зону.

Обороняющийся игрок обязан постоянно держать в поле зрения мяч и своего подопечного. Классическим для защитника в данной ситуации является расположение внутри так называемого «игрового защитного треугольника», условными вершинами которого являются мяч, корзина и опекаемый нападающий (рис. 67).

Избранная защитником стойка и характер его действий могут претерпевать существенные изменения в зависимости от занимаемой на площадке позиции, а также места нахождения мяча и соперников. Так, например, опекая нападающего в позиции игрока задней линии атаки на стороне мяча, защитник смещается в сторону игрока с мячом настолько, чтобы сковать его действия и в то же время успеть мгновенно возвратиться к своему подопечному, если тому последует передача (рис. 68). При этом он находится в высокой стойке: одна рука указывает на мяч, а другая – на подопечного.

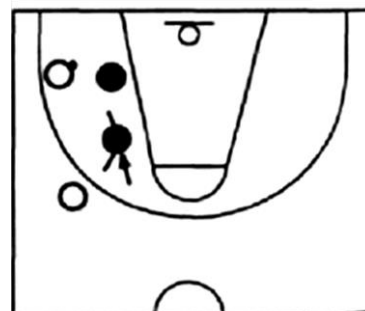


Рис. 68. Расположение защитника при держании нападающего «периметра» на стороне мяча

При держании игрока в позиции форварда или центрового на стороне мяча защитник использует среднюю стойку и выдвигается на линию возможной передачи: одну руку вытягивает перед подопечным, преграждая возможный полет мяча, а другую – у него за спиной для контроля над возможными передвижениями соперника, причем степень выдвигения защитника варьируется в зависимости от расположения мяча и опекаемого соперника. Если мяч находится на периметре атаки под углом к корзине, то в позиции на линии штрафного броска и в углу площадки требуется смещение на полкорпуса в сторону мяча (рис. 69, *а*, *б*), а на боковой линии трехсекундной зоны – на три четверти корпуса (рис. 69, *в*).

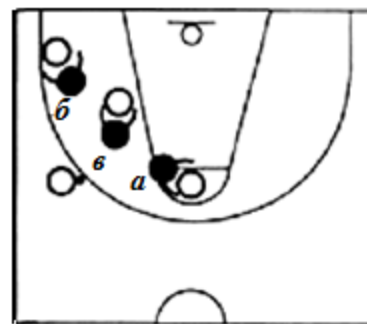


Рис. 69. Расположение защитников при опеке нападающих на стороне мяча: *а* – в позиции центрового на линии штрафного броска; *б* – нижней позиции форварда; *в* – в средней позиции центрового

При держании высокорослого центрового в средней позиции результативным в некоторых случаях является также выдвигение защитника перед соперником с поднятой вверх одной рукой и отведенной назад-вниз другой. Особенно эффективны такие действия в случае перемещения мяча вдоль боковой линии или в угол площадки (рис. 70, *а*). Спереди по отношению к своему подопечному защитник должен оставаться и в средней, и в нижней позиции центрового. В верхней позиции по-прежнему требуется выдвигение на полкорпуса со стороны мяча (рис. 70, *б*).

При опеке нападающего на дальней от мяча стороне площадки защитник, находясь в любой позиции, должен руководствоваться одним общим правилом – необходимо сместиться в сторону мяча внутри «игрового защитного треугольника» (рис. 71, 72) и тем самым сформировать другой, плоский треугольник, вершинами которого будут сам защитник, его подопечный и игрок с мячом (рис. 73). В данной ситуации первоочередными задачами для защитника являются:

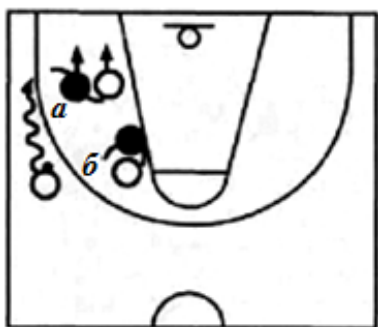


Рис. 70. Расположение защитников при держании центрального на стороне мяча: *a* – в нижней позиции; *б* – в верхней позиции

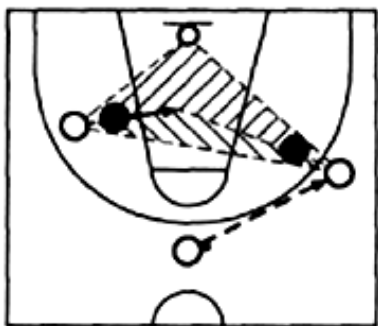


Рис. 71. Смещение обороняющихся в «игровом защитном треугольнике» при держании нападающего на дальней от мяча стороне

обеспечить перехват дальних навесных передач в направлении опекаемого нападающего, а при необходимости оказать активную помощь в защите своей корзины партнерам, находящимся на стороне мяча.

При попытке любого нападающего совершить выход для получения мяча в область штрафного броска или трехсекундную зону, т. е. открыться в непосредственной близости от корзины, опекающий его защитник обязан действовать быстро и решительно. Необходимо сохранить позицию между мячом и подопечным и не позволить ему свободно пройти перед собой. Соперник жестко встречается опущенной вниз и согнутой в локтевом суставе рукой с одновременным шагом вперед одноименной ногой. А при передвижении нападающего под щит он как бы придерживается защитником за спиной с контролем совершаемых им передвижений отведенной назад-вниз рукой. По возможности следует спиной оттеснить его в направлении лицевой линии или, перехватив согнутой в локте другой рукой, выдавить за пределы ближайших границ трехсекундной зоны.

Важным элементом тактики индивидуальной игры в защите является блокирование нападающего при борьбе за взятие отскока на своем щите. В баскетболе существует неоспоримое правило: «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру».

Для успешного овладения мячом при отскоке от щита или корзины (взятие отскока) защитник, прежде чем идти на подбор, обязан преградить путь опекаемому нападающему. Для этого он вправе избрать два варианта действий:

- не дожидаясь начала движения соперника к щиту, сблизиться с ним в момент выпуска мяча при броске, выполнить упреждающее блокирование и устремиться к щиту для овладения мячом;
- может занять выжидательную позицию на расстоянии одного шага от соперника, а с началом его движения определить направление перемещения, выполнить блокирующий поворот на ближней к нему ноге и, остановив его спиной, мгновенно направиться на подбор мяча.

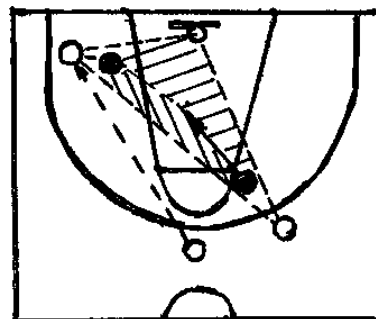


Рис. 72. Смещение обороняющихся в «игровом защитном треугольнике» (мяч на лицевой линии) при опеке нападающего на дальней стороне от мяча

Результативность блокирования при борьбе за взятие отскока зависит от нескольких факторов. Прежде всего, защитник должен занимать выгодную исходную позицию – находиться между подопечным и корзиной. В момент броска мяча необходимо быстро реагировать на начало движения опекаемого нападающего блокирующим поворотом на ближней к направлению его перемещения ноге, прийти в устойчивое положение готовности к активному контактному противоборству с соперником. Затем мгновенно идти на подбор мяча с поднятыми вверх руками, не позволяя противнику оттеснить или опередить себя. Решающее же значение имеют точный расчет в действиях и предугадывание направления отскока по месту выброса и траектории полета мяча, которые в сочетании с хорошими физическими данными защитника и высоким прыжком могут обеспечить ему устойчивое преимущество в борьбе за подбор мяча в каждом единоборстве с подопечным нападающим.



Рис. 73. «Игровой защитный треугольник» при держании нападающих на дальней от мяча стороне

Обучение индивидуальным тактическим действиям против нападающего без мяча

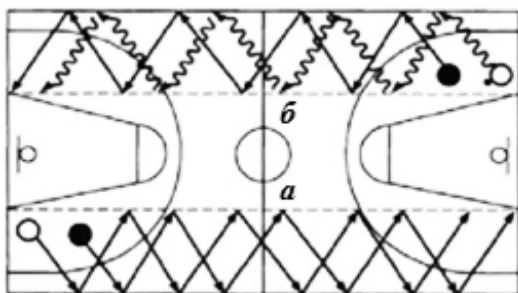


Рис. 74. Упражнение для изучения противодействия выходу: *a* – нападающего без мяча; *б* – дриблера

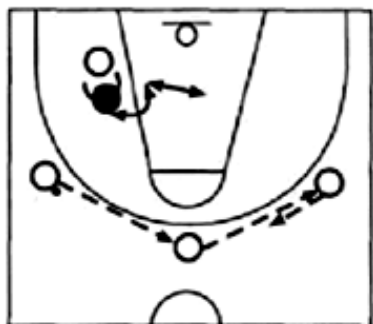


Рис. 75. Упражнение для изучения держания неподвижного нападающего при перемещении мяча



Рис. 76. Упражнение для изучения опеки нападающего в ограниченной (трехсекундной) зоне

1. Объяснение и показ изучаемого тактического действия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Противодействие выходу нападающего без мяча в ситуации «1х1» при передвижении игроков вдоль площадки от одной лицевой линии до другой в заданном коридоре (рис. 74, *a*):

- при пассивных действиях нападающего, перемещающегося зигзагом: нападающий поочередно имитирует выход то вправо, то влево.

- в условиях активного единоборства необходимо выполнение защитником установки «Не пропусти нападающего за спину».

3. Многократная смена защитной стойки и позиции относительно неподвижного опекаемого нападающего в ответ на перемещение мяча по периметру расстановки атакующих в ситуации «1х1» (рис. 75): последовательно на ближней и на дальней от мяча стороне площадки в конкретной игровой ситуации (при опеке центрального, форварда или защитника).

4. То же, но противодействуя выходу нападающего для получения мяча в ограниченную (трехсекундную) зону (рис. 76):

- при пассивных действиях нападающего;

- в условиях активного противоборства «1х1».

5. То же, но чередуя позиции нападающих на площадке относительно щита и направление их выхода для получения мяча.

6. Выполнение блокирования пассивного нападающего без мяча в ситуации борьбы за отскок после броска другого нападающего (рис. 77):

- при бросках с различных позиций;
- варьируя начальное расположение противоборствующей пары по отношению к мячу и корзине.

7. То же, но в условиях активного противоборства.

8. Воспроизведение сочетаний изученных индивидуальных тактических действий защитника против нападающего без мяча в условиях игрового противоборства: игровые задания типа «1х1», «2х2» с применением «промежуточного» игрока.

9. То же, но в двусторонних учебных играх с установкой педагога.



Рис. 77. Упражнение для изучения блокирования нападающего без мяча при бросках с различных позиций

Организационно-методические указания

1. Изучать индивидуальные тактические действия защитника необходимо, варьируя начальные позиции игроков и мяча, а также чередуя направления развития атаки.

2. Широко использовать упражнение «1х1» с «промежуточным» игроком с акцентом на изучаемые индивидуальные защитные действия в различных позициях относительно мяча и обороняемой корзины.

3. Останавливать соперников по ходу противоборства, анализировать складывающуюся на площадке игровую ситуацию и своевременно вносить коррективы в защитные действия; добиваться осмысленного отношения к изучаемому материалу.

4. Активность нападающих увеличивать и постепенно приближать к игровому уровню по мере приобретения занимающимися элементарных умений игры в защите.

5. При выполнении контрдействий против нападающего без мяча своевременно реагировать сменой позиции и защитной стойки на передвижение мяча и соперника.

6. При держании нападающего на стороне мяча:

- активно противодействовать возможной передаче опекаемому нападающему и его выходу на свободную позицию;
- при опеке соперника в позиции тяжелого форварда или центрального находиться в средней защитной стойке: одной рукой преграждать путь мячу, другой – внизу контролировать расположение своего подопечного;
- выдвигаться на линию возможной передачи на полкорпуса (в углу площадки или в средней позиции форварда, в нижней или верхней позиции центрального) либо на три четверти корпуса (в средней позиции центрального); занимать позицию перед нападающим в средней и нижней позициях центрального, если мяч находится в одной передаче от него;
- при опеке соперника в позиции игрока задней линии нападения располагаться в средней стойке, сместившись в сторону мяча и собственной корзины, в готовности оказать помощь партнеру и моментально вернуться к опекаемому нападающему.

7. При держании нападающего на дальней стороне от мяча:

- занимать позицию так, чтобы не терять из виду своего подопечного и мяч, находиться внутри «игрового защитного треугольника» с вершинами: подопечный, мяч, корзина;
- постоянно сохранять позицию между подопечным и мячом;
- отступать в сторону своей корзины и мяча; быть готовым к оказанию помощи партнерам, перехвату навесных передач и противодействию выходу своего подопечного в направлении мяча: формировать плоский «игровой защитный треугольник» с вершинами защитник, подопечный, мяч.

8. При держании нападающего в ограниченной трехсекундной зоне:

- располагаться лицом к мячу;
- жестко встречать соперника выставленным навстречу предплечьем опущенной вниз руки, согнутой в локте (без встречного ее разгибания);
- удерживать нападающего за спиной в случае попытки прорваться к корзине; контролируя его положение отведенной назад-вниз рукой;
- теснить противника спиной в сторону лицевой линии и «вы-

давливать» его за пределы ограниченной (трехсекундной) зоны жестким предплечьем ближней к сопернику руки, опущенной вниз и согнутой в локтевом суставе;

- быстро восстанавливать защитную позицию в соответствии с положением мяча и новым расположением подопечного, когда тот покидает ограниченную (трехсекундную) зону.

9. При борьбе за взятие отскока на своем щите:

- вначале «отсекать» подопечного нападающего, а затем устремляться к мячу;
- опережать начало движения нападающего на подбор за счет быстрого сближения с ним и своевременных блокирующих действий в момент выпуска соперником мяча при броске;
- выполнять блокирующий нападающего поворот на ближней к направлению его движения на подбор мяча ноге; занимать устойчивую позицию на широко расставленных ногах с поднятыми руками и готовностью овладеть мячом;
- быть в готовности к противодействию агрессивному давлению в спину со стороны атакующего игрока;
- быстро переходить от блокирования нападающего к взятию отскока.

10. Не выключаться из игры после успешного индивидуального действия в нападении, отыгрывать («терпеть») в защите с момента начала атаки соперника до установления контроля над мячом своей командой.

11. В игровых заданиях и двусторонних играх концентрировать внимание каждого игрока на грамотности индивидуальных защитных действий в конкретных игровых эпизодах; поощрять успешные действия игроков.

3.1.2. Действия против игрока, владеющего мячом

Действуя против нападающего с мячом, защитник должен:

- не дать противнику бросить мяч в корзину;
- не допустить проход противника к щиту (особенно с сильной, обычно правой, стороны);
- не дать передать мяч в опасном направлении партнеру (особенно центровому);
- попытаться овладеть мячом.

Защитнику необходимо психологически настроиться на то, чтобы противодействовать броску в корзину с предельной активностью. Если у нападающего есть излюбленное место для броска, защитник должен опекать его там вплотную, чтобы воспрепятствовать подготовительным движениям. Не следует реагировать на финты противника, но нельзя и предоставлять ему свободу действий, так как финт на бросок всегда может «перерасти» в реальный бросок. По ходу игры защитнику надо внимательно изучать особенности подготовительных действий нападающего перед броском. Это позволит ему более четко отличать истинные намерения от финтов и остро атаковать нападающего в момент окончания подготовительной фазы броска, когда все внимание последнего сосредоточено на броске.

Если нападающий с мячом не использовал еще свое право на ведение, защитнику нужно действовать весьма осмотрительно, чтобы воспрепятствовать возможному проходу к щиту. Когда нападающий ведет мяч, необходимо скорее остановить его или, отесняя к боковым линиям поля, помешать ему войти в область штрафного броска. Особенно выгодно «загнать» нападающего, ведущего мяч, в угол поля, остановить его там и попытаться захватить мяч.

Если нападающий уже использовал ведение, то защитник может смело его атаковать, сближаясь почти вплотную, и стремиться выбить или вырвать мяч из рук. Правило пяти секунд заставляет нападающего спешить с передачей мяча.

После того как противнику удалось бросить мяч в корзину, защитнику не нужно следить за его полетом. Он должен, прежде всего, сблизиться с нападающим, повернуться к нему спиной и отрезать ему путь к щиту для борьбы за отскок. После этого короткой перебежкой или одним-двумя шагами защитник перемещается так, чтобы быть в месте предполагаемого снижения мяча после отскока впереди противника.

Наиболее трудной для защитника является борьба с численно превосходящим противником, когда защитник оказывается один против двух нападающих, прорвавших оборону. Прежде всего защитник должен по кратчайшему пути отступить к щиту, стремясь при этом с помощью отвлекающих выпадов на игрока с мячом замедлить продвижение нападающих. Затем защитник должен попытаться остановить игрока с мячом (страхуя передачу второму нападающему) и вынудить его к броску в корзину со средней дистанции. Защитнику высокого роста, обладающему хорошей прыгучестью, в борьбе с выхо-

дьящими на него двумя нападающими нецелесообразно отходить от щита в поле. С этой ситуации защитник может дать одному из нападающих приблизиться к щиту на близкое расстояние и выполнить бросок в корзину. Однако в последний момент, когда мяч готов покинуть кисть руки нападающего, защитник делает короткий рывок с прыжком и отбивает мяч, летящий в корзину, в сторону.

Опекая нападающего противника, защитник все время обязан наблюдать и за общей обстановкой на поле. Это позволит ему своевременно оценивать изменившиеся условия и успешно взаимодействовать с партнерами по команде.

Обучение индивидуальным тактическим действиям против нападающего, владеющего мячом

1. Объяснение и показ изучаемого тактического действия на демонстрационной доске или в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Многократное принятие защитной стойки, адекватной занимаемой позиции нападающего, овладевшего мячом.

3. Противодействие защитника передач мяча, осуществляемым с места и в движении в игровых заданиях и подвижных играх «Не давай мяч водящему», «10 передач», «Борьба за мяч» и т. п.:

- в ситуации численного большинства нападающих («1х2», «1х3», «2х3», «3х4» и т. д.);
- при численном равенстве составов противоборствующих игроков («2х2», «3х3» и т. д.).

4. Повторное противодействие выполнению атакующих передач и передач в глубину обороны в конкретных игровых ситуациях при опеке нападающего в различных позициях:

- противодействие проходу дриблера при передвижении от одной лицевой линии до другой в заданном коридоре (рис. 78, б); защитник пассивно отступает спиной вперед, зигзагообразно перемещаясь от одной границы коридора к другой в ответ на аналогичные

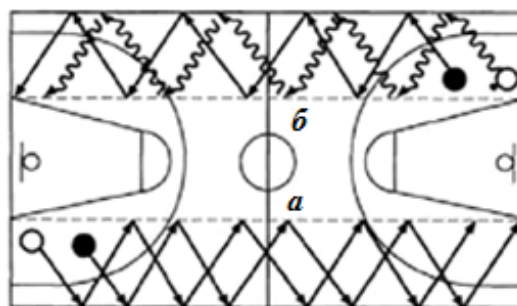


Рис. 78. Упражнение для изучения противодействия выходу: а – нападающего без мяча; б – дриблера

перемещения нападающего, изменяющего направление движения переводом мяча с руки на руку перед собой;

- то же, но в условиях активного соперничества от средней линии с установкой защитнику «Не пропусти дриблера!».

5. Единоборство «защитник против дриблера» в передовой для защитника зоне с установками:

- «Направь дриблера в сторону его слабой руки!»;
- «Оттесни дриблера к боковой линии!» с последующей попыткой выбить у него мяч на ведении сзади или сбоку;
- «Останови дриблера или заставь его повернуться спиной к атакуемой корзине» с последующим активным «давлением» на мяч.

6. Единоборство «защитник против дриблера» в тыловой для защитника зоне с установками:

- «Оттесни дриблера в середину площадки, не пускай вглубь, направь поперек»;
- «Заставь дриблера повернуться спиной к атакуемой корзине или остановиться и прекратить ведение».

7. Противодействие разновидностям дистанционных бросков заданным способом (с места или в прыжке) в различных позициях по отношению к игроку, владеющему мячом, и обороняемой корзине.

8. Непрерывное выполнение подбора-добивания мяча в корзину



Рис. 79. Упражнение для изучения противодействия броскам в движении

из-под щита в ситуации «1х1» с акцентом на индивидуальные технико-тактические защитные действия: кто подбирает мяч, тот атакует, соперник активно противодействует броску (противоборство ограничивается временем или заданным количеством накрытых или отбитых защитником бросков).

9. Противодействие разновидностям броска в движении после получения мяча нападающим в ограниченной (трехсекундной) зоне (рис. 79):

- защитник не мешает выходу нападающего, позволяет ему получить мяч от одного из партнеров, но активно противодействует броску в движении (очередность атакующих передач заранее указывает педагог или определяется передающими игроками по договоренности);

- защитник активно противодействует как выходу нападающего для получения мяча, так и самому броску в движении избранным способом;
- нападающий может менять направление своего движения, а атакующая передача осуществляется поочередно каждым передающим.

10. Противодействие разновидностям прохода-броска с различных позиций (рис. 80, б): защитник направляет дриблера в выгодную для дальнейшего противодействия сторону с последующей попыткой накрыть или отбить мяч при броске после ведения же, но в условиях активного противоборства за отскочивший мяч в случае неточного броска; борьба за отскок мяча после броска нападающего со средней дистанции (рис. 80, а).

11. Противодействие защитника в условиях численного преимущества нападающих (ситуации «1х2», «1х3») с выполнением установки: «Останови продвижение атакующего с мячом с помощью финта и вынуди его выполнить бросок с дальней от корзины дистанции или с неудобной позиции» (рис. 81).

12. Многократное воспроизведение сочетаний индивидуальных технико-тактических действий при опеке игрока с мячом на различных позициях в игровых заданиях и подготовительных к баскетболу подвижных играх.

13. Выполнение сочетаний индивидуальных технико-тактических действий против нападающего без мяча и владеющего мячом в игровом упражнении с атакой в одну корзину: «1х1» с «промежуточным» (рис. 82).

14. Выполнение изученных индивидуальных технико-тактических действий в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

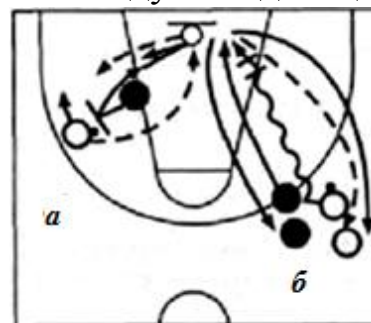


Рис. 80. Упражнение для изучения противодействия броскам: а – дистанционным в сочетании с блокированием нападающего при борьбе за взятие отскока; б – проходом-броском

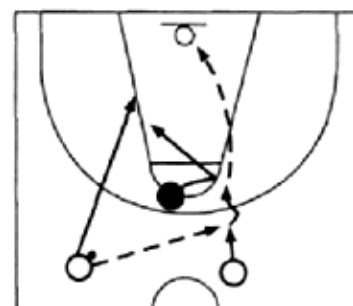


Рис. 81. Упражнения для изучения индивидуальных действий защитника в ситуации численного большинства нападающих: «1х2»



Рис. 82. Игровое упражнение «1х1» с «промежуточным»

Организационно-методические указания

1. Активность нападающего увеличивать постепенно по мере овладения занимающимися защитными действиями.

2. На начальной стадии обучения ограничивать свободу действий нападающих в пространстве и времени, а также сужать диапазон их возможных действий:

- технико-тактические действия выполнять только в заданном направлении, с указанной скоростью, одним способом или за определенный промежуток времени;
- переход от пассивных действий к активным в нападении производить только на заранее указанном участке площадки.

3. В условиях активного противоборства без ограничений педагогу контролировать рациональность индивидуальных технико-тактических действий и своевременно вносить коррективы с целью повышения их эффективности.

4. При выполнении контрдействий против нападающего, владеющего мячом:

- занимать рациональную защитную стойку в зависимости от позиции опекаемого нападающего и избранных командой принципов построения обороны;
- противодействуя передачам, преграждать мячу движение вглубь площадки и провоцировать удобные для перехвата передачи между нападающими: поперечные, навесные или с медленным отскоком от пола;
- предугадывая направление прохода с ведением, держать в поле зрения ноги нападающего и мяч;
- при опеке дриблера теснить его к ограничительным линиям площадки, держать на дистанции вытянутой руки, не позволяя нападающему сближаться;
- упреждать перемещение дриблера в наиболее благоприятные для развития атаки позиции, не пропускать его с «периметра» атаки в середину площадки, из угла в лицевую линию, если этого не требует организация групповых или командных действий в обороне: соответственно смещаться в сторону середины площадки, лицевой линии или сильнейшей руки нападающего;
- противодействуя дриблингу смещением, одновременно выставлять вперед и вплотную к лицевой линии либо в сторону

- наиболее опасного направления ожидаемого прохода ближнюю ногу; постоянно угрожать выбиванием мяча опущенной вниз одноименной рукой;
- после остановки нападающего и прекращения ведения мяча либо в случае его поворота спиной к противодействующему защитнику и атакуемой корзине мгновенно переходить к плотной опеке, препятствуя возможным передачам и броску мяча;
 - противодействуя дистанционным броскам мяча, смотреть в глаза сопернику; смещаться в сторону бросающей руки нападающего и накрывать или отбивать бросок одноименной рукой; не наваливаться на бьющего игрока, сохранять вертикальное положение рук и туловища;
 - препятствуя результативным броскам в движении или после ведения мяча, максимально затруднять нападающему выход в удобную для броска позицию: направлять его в сторону слабой руки или партнера по обороне, готового к помощи; не нарушая правил, теснить нападающего к границам ограниченной (трехсекундной) зоны или лицевой линии; вынуждать к совершению неудобного броска мяча ближней к защитнику рукой;
 - совершать блокирующий поворот против выполнившего бросок нападающего в момент выпуска им мяча и непосредственно после сближения с ним упреждать начало его движения на подбор;
 - не поддаваться на обманные движения соперника; рационально использовать финты для получения позиционного преимущества над нападающим или создания условий для овладения мячом;
 - следовать правилу: «Не отбирай мяч у нападающего, а сделай так, чтобы он сам отдал его тебе, твоему партнеру или совершил техническую ошибку»;
 - добиваться слитного выполнения индивидуальных технико-тактических действий при опеке игрока с мячом в адекватно складывающейся игровой ситуации; не выключаться из игры после успешного одиночного действия; защищаться до установления своей командой контроля над мячом.

5. При противодействии нападающим, имеющим численное преимущество:

- в ситуациях «1х2», «1х3» стремиться остановить продвижение игрока с мячом и спровоцировать бросок с дальней дистанции или из неудобной позиции;
- в случае остановки игрока с мячом следует моментально переключаться на его партнера, предупреждая возможную передачу мяча и блокируя его движение на подбор отскока;
- активно и рационально использовать обманные движения для реализации защитных действий с целью задержать развитие атаки до подхода партнеров по команде.

6. Для закрепления сочетания изученных индивидуальных тактических действий в условиях соревновательного единоборства использовать игровое упражнение «1х1» с «промежуточным», где функции вспомогательного игрока ограничиваются помощью активному нападающему: получением мяча и последующей передачей партнеру; смену ролей производить после победы одного из противоборствующих игроков, совершившего заданное количество результативных действий в нападении или защите.

7. В игровых заданиях и двусторонних учебных играх останавливать ход соперничества в конкретных ситуациях в случае грубых индивидуальных ошибок при игре в защите и оперативно вносить коррективы.

8. Воспитывать у занимающихся чувство удовлетворения от удачно выполненных технико-тактических действий в защите и потребность уметь грамотно защищаться.

3.2. Групповые действия

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому в отдельных игровых положениях. К способам взаимодействий двух игроков в защите относятся подстраховка, переключение, проскальзывание, отступление; к способам взаимодействий трех игроков – специально организованное противодействие тройке, малой восьмерке, окрестному выходу и сдвоенному наведению, а также образование треугольника отскока.

3.2.1. Взаимодействия двух игроков защиты

Подстраховка подразумевает взаимопомощь и взаимовыручку партнеров при опеке ими нападающих, реально угрожающих корзине защищающейся команды. В оказании такой помощи прежде всего нуждаются защитники, противодействующие нападающему с мячом, центральному или лидеру атакующей команды. Подстраховка осуществляется соответственно либо защитником, находящимся в непосредственной близости от представляющего опасность нападающего (рис. 83), либо игроком, обороняющимся с дальней от мяча стороны площадки (рис. 84).

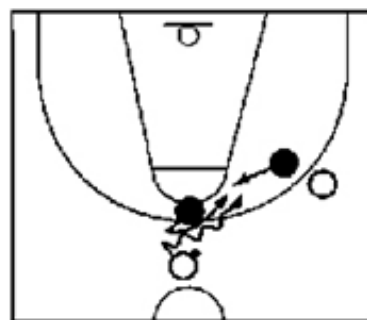


Рис. 83. Групповое взаимодействие защитников «подстраховка» на стороне мяча

Особенно эффективно это взаимодействие, когда оно упреждает действия нападающих, а не в случае, когда защитник уже обыгран и требуется экстренное спасение ситуации.

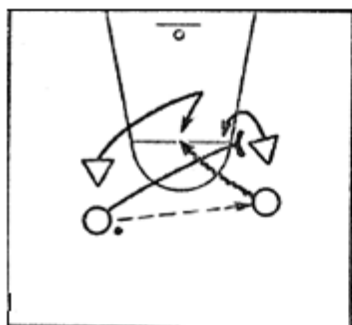


Рис. 84. Групповое взаимодействие защитников «подстраховка» с дальней от мяча стороны

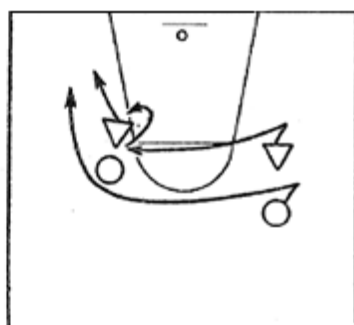
Переключение – это целесообразные контрдействия двух игроков в ответ на попытку взаимодействия атакующих с использованием одной из разновидностей заслонов. Решение о переключении (возгласом «сменились») принимает защитник, игрок которого поставил заслон, так как он лучше ориентируется в складывающейся обстановке. При наведении решение о переключении принимает защитник, опекающий нападающего, на которого производится наведение, а при пересечении – защитник, игрок которого первый проявил инициативу в проведении этого взаимодействия и развил наибольшую скорость перемещения.

Приняв решение переключиться, защитник встречает уходящего при помощи заслона противника, активно противодействуя броску или передаче, а партнер сразу же берет под опеку другого нападающего, поставившего заслон, стремясь отрезать ему путь к щиту. На рис. 85, а, б, 86, а показаны правильные переключения против заслона, наведения и пересечения.

Наиболее трудным является переключение против заслона с сопровождением. В этом случае защитник, против которого применен

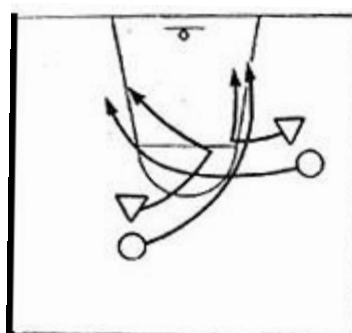


a)

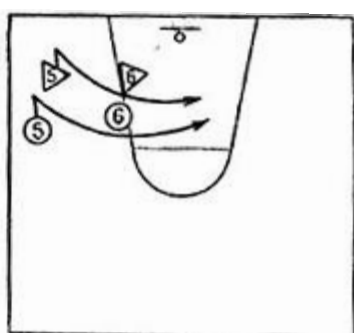


б)

Рис. 85. Переключение игроков защиты:
a – при заслоне; *б* – при наведении



a)



б)

Рис. 86. Взаимодействие двух игроков защиты:
a – переключение игроков защиты при пересечении; *б* – проскальзывание при наведении

заслон, не дает возможности нападающим сблизиться со щитом, а второй защитник атакует игрока с мячом несколько сзади, стремясь выбить мяч при ведении или накрыть мяч при броске в прыжке.

Отступление и проскальзывание. Не всегда переключение выгодно защищающейся команде, так как в ряде случаев оно нарушает равновесие сил в единоборстве (высокий нападающий начинает действовать против низкорослого защитника, быстрый нападающий –

против медлительного защитника и т. п.). Чтобы избежать смены подопечных при заслоне, когда нападающие, взаимодействуя, перемещаются поперек поля без мяча, защитнику очень часто следует просто отступить назад, обойти заслоняющего противника и вновь сблизиться со своим подопечным. Когда же заслон ставится для нападающего с мячом, отступление связано с определенной долей риска, так как в момент отступления нападающий может без особых помех выполнить бросок в корзину. Поэтому второй защитник, который опекает игрока, поставившего заслон, должен внимательно следить за нападающим с мячом, стремясь воспрепятствовать прицельному броску.

Чтобы избежать переключения при наведении или пересечении, надо применять проскальзывание (рис. 86, б). Это взаимодействие заключается в том, что защитник пробегает между своим партнером и нападающим, на которого осуществляется наведение, и почти не теряет контроля за своим подопечным (рис. 87).

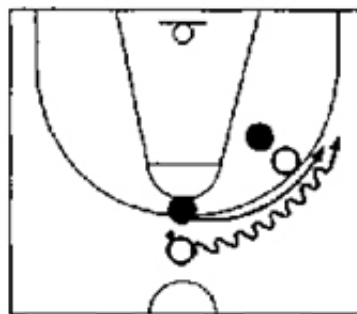


Рис. 87. Групповое взаимодействие защитников «проскальзывание» прорывом между двумя нападающими

Групповой отбор мяча – взаимодействие двух игроков защиты при активной форме игры в обороне. Этот способ взаимодействия используется преимущественно при прессинге. Защитник, опекающий игрока с мячом, вынуждает его повести мяч к боковой линии, а затем остановиться. В этот момент второй защитник атакует игрока и старается выбить или вырвать мяч у него из рук (рис. 88).

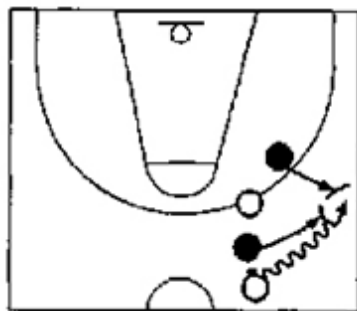


Рис. 88. Групповое взаимодействие защитников «групповой отбор мяча»

3.2.2. Взаимодействия трех игроков защиты

Совместные действия трех защитников направлены, главным образом, на нейтрализацию соответствующих взаимодействий трех нападающих в следующих взаимодействиях: «тройки», «малой восьмерки», «скрестного выхода», «сдвоенного заслона», «наведения на двух игроков», а также на организацию «треугольника отскока» при борьбе за мяч на своем щите и противодействия нападающим в численном меньшинстве.

Так, например, **против тройки** защитнику 5 (рис. 89) прежде всего, следует помешать передаче мяча на край нападающему 5, чтобы прервать развитие взаимодействия «в зародыше». Если все же передача нападающему 5 состоялась, то защитник 6 должен заблаговременно начать уход от заслона, который идет ему ставить нападающий 7 в центр области штрафного броска, и встре-

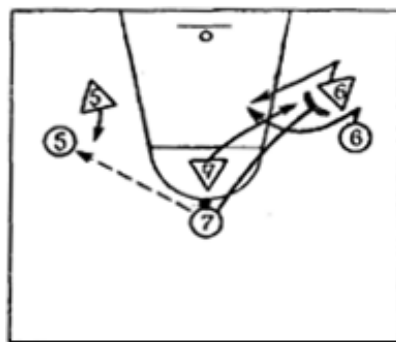


Рис. 89. Противодействие комбинации «тройка»

туть там своего подопечного. В это время защитник 5 должен активно препятствовать всем попыткам нападающего 5 направить мяч в область штрафного броска.

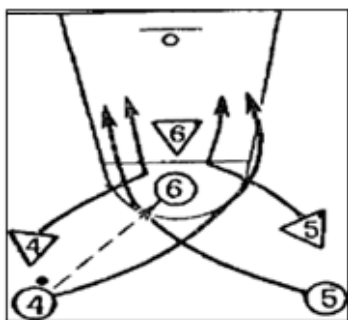


Рис. 90. Защитные действия против «скрестного выхода»



Рис. 91. Противодействие защитников «наведению на двух игроков» переключением

Противодействие малой восьмерке (особенно проводимой вокруг центрального) и сдвоенному наведению при помощи переключения не всегда бывает эффективным. Поэтому в борьбе против этих взаимодействий защитникам иногда целесообразнее эпизодически отказываться от личной опеки нападающих и принимать зонный принцип обороны.

Нейтрализация «скрестного выхода» осуществляется отступанием двух защитников (рис. 90) 4 и 5 к своему третьему партнеру 6, опекающему центрального противника 6, что затрудняет действия нападающих 4 и 5 (с последующим переключением защитника 4 на нападающего 5, а защитника 5 – на нападающего 4).

Противодействие «сдвоенному заслону», или «наведению на двух игроков» (рис. 91) также базируется на равноценном обмене подопечными.

Переключение совершают сопровождающие выходящего нападающего защитник и его партнер, который занимает ближнюю к возможной голевой передаче позицию.

Образование треугольника отскока. Правильные взаимодействия трех защитников решают успех такого важного игрового момента, как борьба за мяч, отскочивший от своего щита. Защитники, стремясь отрезать путь противнику к щиту, образуют в области штрафного броска треугольник отскока. На рис. 92, а показано, как после броска нападающего 4 игроки защиты 7, 4 и 5 образуют треугольник отскока (заштрихован), оставляют нападающих у себя за спиной и не дают им возможности занять выгодные позиции в борьбе за отскок. Кроме этого защитник 6 осуществляет дополнительную страховку на случай, если мяч отскочит далеко от щита.

Действия в численном меньшинстве. Часто, несмотря на все старания команды, в ходе игры складываются выгодные для противника моменты, когда он может провести быстрый прорыв. Защитникам приходится в эти моменты действовать и взаимодействовать против численно превосходящих сил нападения. Основные задачи защищающихся – не дать нападающим бросить мяч в корзину с близкой дистанции, замедлить продвижение нападающих вперед и выиграть время, пока подойдет подкрепление. Защитникам нецелесообразно бороться активно за мяч, а нужно, отступая по центральной полосе поля, закрыть кратчайший путь к своему щиту. Можно считать, что защитники сделали все, что смогли, если они вынудили численно превосходящего противника бросить мяч в корзину со средней дистанции.

Противодействуя игрокам противника, которые прорываются одной линией, отступающие защитники также располагаются в одну линию. Трое нападающих, прорываясь к корзине по треугольнику, создают для двух защитников более трудное, но не безнадежное положение. В данном случае защитникам выгодно располагаться по прямой «тандемом» (рис. 92, б). Передний защитник 8 встречает нападающего 8, проходящего по центру поля, стараясь вынудить его передать мяч на левый край игроку 5 (с левой, слабой руки игроки обычно бросают менее точно). Сразу же после передачи мяча игроку 5 задний защитник 4 переходит на его опеку, а передний защитник 8 оттягивается несколько назад, страхуя опасную передачу игроку 4.

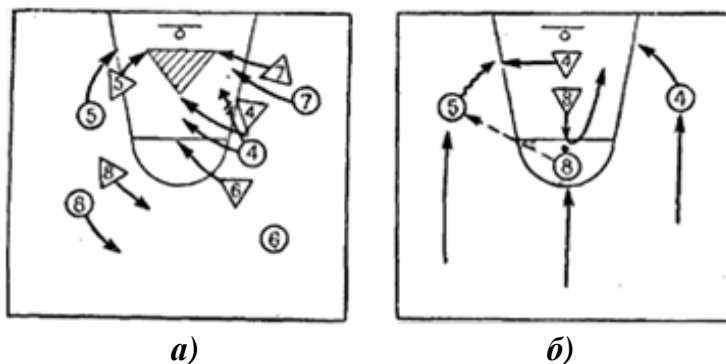


Рис. 92. Защитные действия: а – образование «треугольника отскока»; б – в численном меньшинстве

В те моменты, когда три защитника действуют против четырех нападающих, они планомерно отступают в область штрафного броска и организуют там оборону в форме треугольника по зонному принципу.

Обучение групповым тактическим действиям в защите

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Выполнение взаимодействий двумя защитниками в условиях пассивных (замедленных) действий нападающих:

- многократное противодействие боковому заслону переключением в ситуации «2х2» с продвижением вдоль площадки (рис. 93, *а*);
- то же, но с использованием защитниками проскальзывания (рис. 93, *б*);
- повторное использование защитниками подстраховки при опеке дриблера (рис. 94);
- противодействие наведению с поочередным использованием защитниками переключения (рис. 95, *а*) и проскальзывания (рис. 95, *б*) в ситуации «2х2» с продвижением вдоль площадки;
- противодействие пересечению нападающих с последовательным использованием защитниками переключения и проскальзывания в ситуации «2х2» с продвижением вдоль площадки;

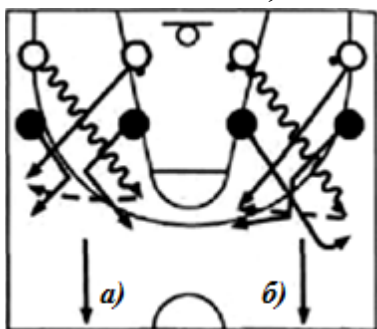


Рис. 93. Упражнение для изучения противодействия защитников заслону: *а* – переключением; *б* – проскальзыванием



Рис. 94. Упражнение для изучения группового взаимодействия защитников «подстраховка» при опеке дриблера

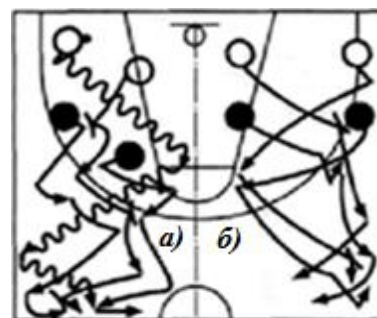


Рис. 95. Упражнение для изучения противодействия защитников наведению: *а* – переключением; *б* – проскальзыванием

- подстраховка и организация группового отбора в ситуации «2х1» при продвижении вдоль площадки: противоборство осуществляется при перемещении от одной лицевой линии до другой; защитники стремятся остановить продвижение дриблера, передвигаясь в положении руки на пояс, или руки за спину, или с мячом в руках (рис. 96);

- повторное выполнение защитниками подстраховки в различных исходных позициях при попытке соперника завершить атаку проходом-броском (рис. 97, а) или броском из-под корзины после передачи «перекидки» (рис. 97, б) в ситуации «2х2» в одну корзину;

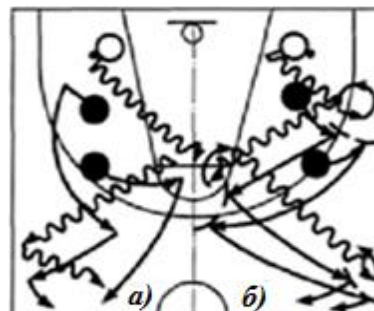


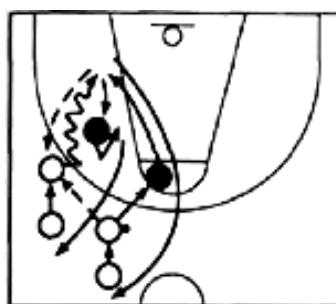
Рис. 96. Упражнение для изучения противодействия защитников дриблеру в ситуации «2х1»: а – подстраховкой; б – организацией «группового отбора мяча»

- противодействие «двойке» переключением (рис. 98, а) и проскальзыванием (рис. 98, б) в поточном упражнении с атакой в одну корзину;

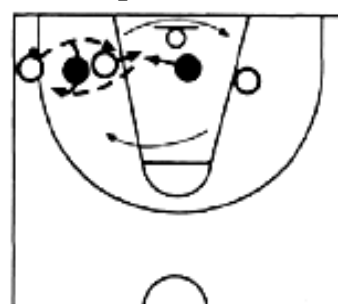
- то же, но при противодействии наведению (рис. 99);

- то же, но при противодействии пересечению нападающих;

- противодействие защитников взаимодействиям нападающих в ситуации численного меньшинства «2х3» в поточном упражнении с атакой в одну корзину – защитники занимают позиции один за другим «тандемом» и встречают нападающих на трехочковой дуге, каждая атака начинается от центральной линии;



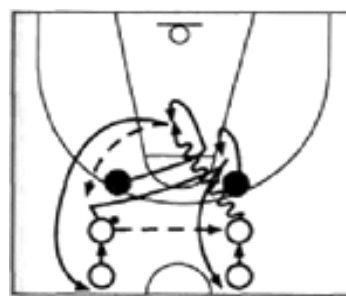
а)



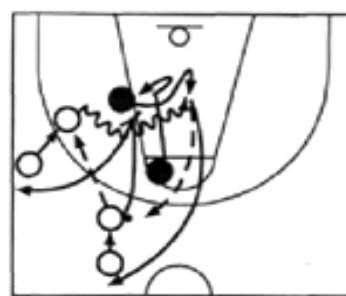
б)

Рис. 97. Упражнение для изучения группового взаимодействия защитников «подстраховка»: а – противодействие проходу-броску; б – противодействие перекидке

- то же, но при противодействии пересечению нападающих;



а)



б)

Рис. 98. Упражнение для изучения противодействия «двойке»: а – переключением; б – проскальзыванием

- то же, но в поточном упражнении с атакой в обе корзины: по два защитника противодействуют нападающим на каждой основной

корзине; в случае успешных действий защитник меняется ролями с совершившим ошибку нападающим.

3. Выполнение взаимодействий тремя защитниками в условиях



а)



б)

Рис. 99. Упражнение для изучения противодействия защитников наведению: а – переключением; б – проскальзыванием

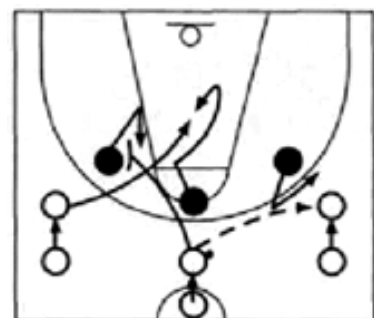
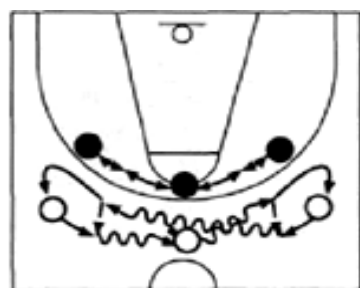
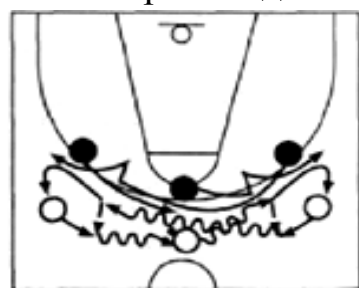


Рис. 100. Упражнение для изучения противодействия защитников «тройке» переключением



а)



б)

Рис. 101. Упражнение для изучения противодействия защитников «малой восьмеркой»: а – переключением; б – проскальзыванием

пассивных (медленных) действий нападающих:

– противодействие «тройке» переключением (рис. 100) и проскальзыванием в поточном упражнении с атакой в одну корзину;

– противодействие «малой восьмерке» многократным повторным использованием переключения (рис. 101, а);

– то же, но с использованием проскальзывания (рис. 101, б);

– поочередное воспроизведение разновидностей противодействия «скрестному выходу» в поточном упражнении с атакой в одну корзину; защитники используют переключе-

ние (рис. 102) или упреждающее отступление к центральному соперникам;

– противодействие «наведению на двух игроков» переключением (рис. 103) со сменой мест защитниками и исходных позиций противоборствующих по отношению к корзине: после каждого очередного выполнения взаимодействия защитники меняются подопечными, а после

заданной серии повторений нападающие изменяют и. п. и направление атаки;

– организация «треугольника отскока» в ситуации «3х3» при

бросках с различных позиций (рис. 104): серию бросков без сопротивления совершает четвертый нападающий; броски мяча поочередно выполняются с нескольких точек, расположенных под разными углами к щиту и на различной дистанции от корзины; противоборствующие меняют и. п. после каждого броска мяча;

- взаимодействие трех защитников в ситуации численного меньшинства «3х4» с атакой в одну корзину: защитники обороняются по зонному принципу, располагаясь в и. п. в расстановке «1х2»;
- то же, но в поточном упражнении с атакой в обе корзины: на каждом основном щите четверке нападающих противодействуют три защитника;
- атакующие поочередно нападают в обе корзины; при успешном противодействии защитник, овладевший мячом, уже в составе игроков нападения начинает новую атаку в обратном направлении, а совершивший ошибку нападающий переходит к выполнению защитных функций.

4. Выполнение разновидностей групповых тактических взаимодействий двумя и тремя защитниками в условиях активного игрового противоборства «2х2» и «3х3» с атакой в одну корзину: нападающие варьируют атакующие действия; защитники используют разновидности разученных противодействий.

5. То же, но в условиях численного превосходства нападающих «2х3» и «3х4» с атакой в обе основные корзины: защитники встречают атаку соперников у своей корзине или противодействуют атакующим по всей площадке.

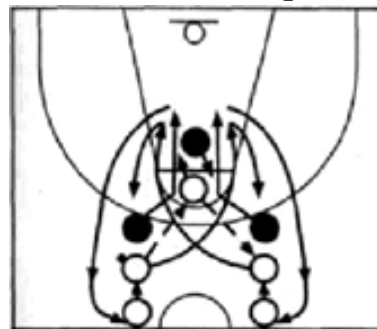


Рис. 102. Упражнение для изучения противодействий защитников «скрестному выходу» переключением



Рис. 103. Упражнение для изучения противодействия защитников «наведению на двух игроков» переключением

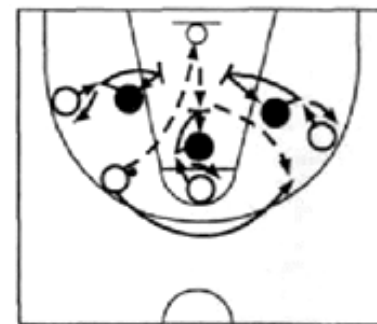


Рис. 104. Упражнение для изучения группового взаимодействия защитников «треугольник отскока»

6. Выполнение разновидностей изученных групповых взаимодействий при игре в защите в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

Организационно-методические указания

1. При организации упражнений активность и быстроту атакующих действий увеличивать постепенно по мере усвоения занимающимися сущности изучаемого защитного взаимодействия.

2. В поточных упражнениях в движении строго регламентировать начало перемещения очередной группы игроков и границы используемой для противодействия части площадки, чтобы избежать непредвиденных столкновений.

3. При выполнении заданий с атакой в одну корзину смену ролей производить поточно после каждой атаки или после серийного выполнения защитных взаимодействий каждой группой игроков.

4. Варьировать исходные позиции игроков и направление их взаимодействий в нападении и соответственно в защите.

5. В упражнениях с последовательной атакой в обе основные корзины в ситуации численного меньшинства защитников перед нападающими поощрять успешные действия обороняющихся начислением премиальных очков постоянным командам или предоставлением возможности отличившемуся защитнику заменить в группе атакующих нападающего, виновного в потере мяча или в неудачном завершении атаки.

6. При выполнении подстраховки:

- нацеливать игроков на постоянную готовность оказать помощь партнеру, опекающему нападающего с мячом или выходящего на выгодную позицию для получения атакующей передачи в непосредственной близости от корзины;
- упреждать прорыв оборонительных построений своевременным смещением обороняющихся с дальней от мяча стороны площадки в направлении возможной атаки соперника;
- непрерывно контролировать ситуацию на площадке, предупреждать партнеров о готовящихся действиях нападающих и своевременно оказывать взаимопомощь.

7. При выполнении переключений:

- стремиться осуществлять только равноценный обмен нападающими;
 - при первой возможности мгновенно восстанавливать контроль над «своими» подопечными;
 - защитнику, имеющему лучший визуальный контроль над ситуацией на площадке, своевременно подавать сигнал о начале взаимодействия;
 - смену подопечных производить быстро, не давая нападающим времени на получение позиционного преимущества.
8. При выполнении проскальзывания:
- защитникам контролировать позиционные перемещения нападающих, быть готовым к упреждающим противодействиям;
 - реагировать на начало движения соперника, стремиться прорваться за своим подопечным между двумя нападающими;
 - в условиях, когда у защитника ограничен обзор ситуации, партнер должен своевременно сигнализировать ему о готовящемся взаимодействии нападающих;
 - проскальзывание осуществлять защитнику, следующему за нападающим с мячом или за игроком, получающим мяч; партнеру вовремя отступить с последующим восстановлением позиции.
9. При организации группового отбора мяча:
- теснить дриблера к боковой линии или в угол площадки, добиваться его остановки или поворота спиной к направлению атаки;
 - мгновенно брать дриблера в «тиски» прессинга, действовать смело и агрессивно «на грани фола»;
 - провоцировать поперечные или продольные передачи с навесной траекторией полета мяча;
 - действовать с установкой не на отбор мяча, а на принуждение соперника к совершению технической ошибки, нарушения правил владения мячом или выполнения передачи «для перехвата».
10. При защите в численном меньшинстве:
- вынуждать нападающего направлять мяч в сторону или слабого партнера, или меньшего числа атакующих;
 - быстро восстанавливать оборонительные позиции по принципу зонной защиты и благодаря взаимной подстраховке до-

бываться выполнения соперниками большого количества передач, возвращения мяча назад и выполнения дальних неподготовленных бросков.

11. При организации «треугольника отскока»:

- своевременно блокировать своих подопечных на дальних подступах к корзине;
- действовать с установкой: «Сначала отсеки соперника, затем лови мяч»;
- лишать нападающих возможности свободно маневрировать в непосредственной близости от корзины и опережать их при движении к мячу.

12. В условиях игрового противоборства занимающимся строго выполнять установки педагога, который в свою очередь должен поощрять успешное использование изученных групповых тактических взаимодействий в защите.

3.3. Командные действия игроков в защите

Когда команда имеет возможность участвовать в обороне всем своим составом, правильно организованные командные действия позволяют с успехом решать основные защитные задачи. Командные действия в зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной основной задачи разделяются на два вида: концентрированная защита и подвижная защита.

Концентрированная защита, прежде всего, заключается в том, чтобы не дать противнику реальной возможности забросить мяч в корзину с ближней и средней дистанций. Поэтому борьба с противником разворачивается, когда концентрируются все или почти все игроки защиты.

Подвижная защита сначала дает противнику бой на дальних подступах к своему щиту, игроки стремятся перехватить мяч или сорвать комбинационную игру противника, заставить его действовать поспешно, без определенного плана.

3.3.1. Концентрированная защита

Организуется в двух системах защиты: личной и зонной, а подвижная защита – в системах личного и зонного прессинга. Существует также система смешанной защиты, включающая в себя элементы личной и зонной защиты, личного прессинга.

Система личной защиты. В данной системе каждому игроку команды поручается опекать определенного игрока противника, причем все или почти все игроки концентрируются в зоне от кольца до трехочковой линии, образуя против нападающего с мячом одну или две линии обороны, в зависимости от расположения нападающих.

Систему личной защиты целесообразно применять, когда:

- игроки нападающей команды владеют точными бросками в корзину с дальних дистанций;
- противник не имеет центровых высокого роста, вступать с которыми в единоборство достаточно трудно;
- защищающаяся команда имеет перевес в счете над противником и стремится сохранить преимущество в то короткое время, которое остается до конца игры.

Принцип личной опеки «игрок-игрока» развивает чувство ответственности за качество индивидуальных оборонительных действий, дает возможность распределить игроков защиты соответственно индивидуальным особенностям игроков противника: высокого защитника против высокого нападающего, быстрого – против быстрого, медлительного – против медлительного и т. п. Каждый игрок в состоянии изучить опекаемого им противника, приспособиться к игре против него, используя его слабые стороны.

Отрицательная сторона данной системы состоит в том, что нападающие пользуются известной свободой действий, имеют достаточно времени и возможностей для подготовки и проведения заранее разученных комбинаций.

Как только команда становится защищающейся, все ее игроки после завершения атаки или потери мяча должны быстро возвратиться на свою половину поля и расположиться вблизи средней линии, где каждый игрок встречает своего подопечного и впоследствии перемещается за ним, не удаляясь далеко от своего щита. Команда организует плотную концентрированную защиту, в которой близкие расположенные один от другого партнеры могут оказывать друг другу необходимую помощь. Такая защита в первую очередь сковывает игру центровых противника и направлена также против проходов к щиту и бросков с различных расстояний. Защищающиеся активно противодействуют только нападающему с мячом и центральному, а остальных противников, находящихся вне трапеции области штрафного броска,

плотно не опекают. Так, например, на рис. 105 игрок защиты 5 вышел на нападающего с мячом 5 и активно ему противодействует. Игрок 4

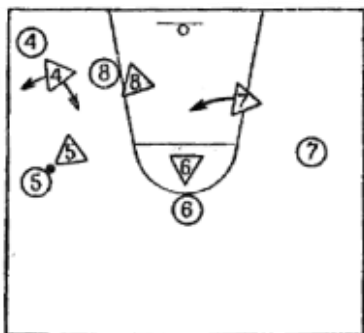


Рис. 105. Концентрированная защита на стороне мяча

не опекает плотно нападающего 4, который в данный момент находится вдалеке от щита, а подстраховывает возможный проход нападающего 5 или передачу центральному 8. Игрок готов оказать помощь партнеру 8, если центровой 8 войдет в трехсекундную зону. Игрок 6 внимательно держит нападающего 6, находящегося прямо перед корзиной, в позиции наиболее опасной с точки зрения прицельного броска с дальней или средней дистанции.

Система зонной защиты. Эта система тоже характеризуется сосредоточенностью защищающейся команды вокруг области штрафного броска и применяется в основном против медлительной, высокорослой команды противника, стремящейся использовать своих центральных игроков и не отличающейся большой точностью бросков в корзину со средних и дальних дистанций, а также быстрыми и точными передачами мяча.

При зонной защите каждый игрок охраняет определенный участок (зону) поля вблизи щита, опекая на протяжении всей игры любого нападающего, входящего в его зону. Положительные стороны зонной защиты заключаются в том, что она не требует от игроков непрерывных перемещений вслед за противниками, облегчает организованную борьбу за отскок мяча от щита, позволяет планомерно переходить в быстрый прорыв и эшелонированную атаку и затрудняет противнику использование комбинаций с заслонами, наведениями, пересечениями.

Отрицательные стороны: зонная защита пассивна, так как уменьшает активность борьбы за овладение мячом вне охраняемых участков поля; она допускает беспрепятственные броски с дальних дистанций и не обеспечивает полностью защиту при группировке нескольких нападающих в пределах одного участка.

В зонной защите часть поля вблизи щита условно делится на зоны действий для каждого игрока в зависимости от исходной расстановки. Исходная расстановка игроков может быть различной и зависит прежде всего от состава команды и способа нападения, проводимого противником.

До последнего времени широко использовались варианты зонной защиты при расстановке 2-3 (когда в линию у щита встают три игрока, а впереди – двое) и 2-1-2 (когда под щитом и в передней линии располагаются по два игрока, а один игрок – в середине трехсекундной зоны), которые оправдывали себя против команд, предпочитающих нападать через двух центровых в расчете на броски с близких дистанций. На рис. 106 показано разделение обороняемого участка поля на зоны для каждого игрока для варианта 2-3. При распределении зон между игроками целесообразно, чтобы:

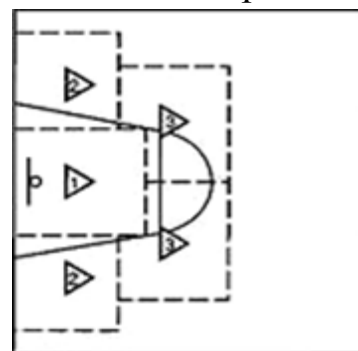


Рис. 106. Зоны, обороняемые защитниками

- под щитом всегда были игроки высокого роста, обладающие хорошей прыгучестью и умением бороться за отскок;
- в передней линии располагались наиболее быстрые игроки, умеющие препятствовать проходам и броскам издалека, а также своевременно переходить в быстрый прорыв;
- при варианте с одним игроком в центре зонной защиты это место занимает наиболее опытный высокий игрок, руководящий обороной.

В связи с заметным повышением точности бросков в прыжке со средних и дальних дистанций и разработкой новых комбинаций, позволяющих создать численное преимущество нападающих против защитников первой линии зонной защиты, предпочтение часто отдаётся вариантам с усиленной передней линией 3-2 или 1-3-1.

Распределение площадки на зоны и прикрепление к ним игроков не должны препятствовать передвижению игроков по полю. Наоборот, каждый игрок, широко маневрируя, обязан стремиться помочь своему партнеру в его зоне, если оттуда грозит наибольшая опасность корзине. Так, например, в варианте 3-2 перемещения игроков защищающейся команды весьма гибки и разнообразны в зависимости от местонахождения мяча и концентрации сил противника. На рис. 107 показаны суммарные основные направления подобных перемещений каждого игрока. Только хорошо согласо-

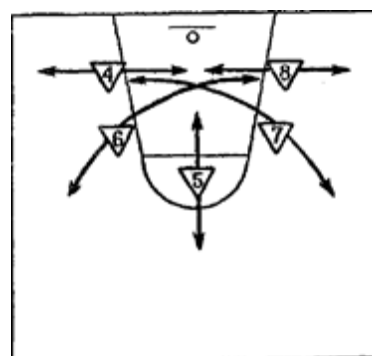


Рис. 107. Направление перемещений игроков защиты

ванные продуманные взаимные перемещения и коллективные действия всех игроков защищающейся команды могут принести ей успех в использовании зонной защиты.

При потере мяча игроки должны стремиться занять свои места в исходной расстановке зонной защиты. Однако если противник быстро переходит в контратаку, то обычно не все игроки успевают вернуться назад. Поэтому существует следующий порядок занятия позиций возвращающимися игроками: один игрок занимает место у середины линии штрафного броска, а два игрока становятся у боковых усов линий трехсекундной зоны, т. е. три игрока должны образовать треугольник, вершина которого обращена к месту, где находится нападающий с мячом, чаще всего в зоне штрафного броска. Четыре игрока уже образуют четырехугольник или ромб, а по возвращении пятого игрока команда располагается по избранному варианту.

3.3.2. Подвижная защита

Самая активная система защиты – система личного прессинга. Сущность ее состоит в том, что с момента перехода мяча в руки противника каждый игрок команды сразу же начинает плотно опекать своего нападающего по всему полю, не давая ему свободно перемещаться, получить мяч или передать его в желаемом направлении.

При помощи данной системы команда имеет возможность создать агрессивную игру в защите, резко повысить темп игры, заставить противника отказаться от намеченного плана проведения атаки. Прессинг создает команде больше возможностей для стремительных контратак. Он затрудняет противнику использование заранее разученных тактических комбинаций, так как не оставляет времени для их подготовки и уменьшает преимущества высокорослых игроков. Наконец, прессинг дает команде больше шансов отыграться, если противник на последних минутах игры имеет преимущество в счете и, стараясь «тянуть» время, почти полностью расходует 24 с на владение мячом. Особенно эффективна эта система защиты против недостаточно физически и технически подготовленных команд и против команд, не имеющих полноценного резерва.

Прессинг требует от игроков строгого соблюдения следующих правил: когда владеющий мячом противник заблокирован, его действия затруднены и ориентировка ограничена, защитник должен рас-

полагаться между подопечным и мячом, на линии вероятной передачи мяча с целью его перехвата. Когда существует прямая опасность выхода игрока противника к щиту и передачи ему туда мяча от партнера, его следует держать сзади, располагаясь между ним и своим щитом. Защитнику нужно стремиться вынудить нападающего с мячом начать ведение в сторону слабой (обычно левой) руки, не дать ему возможность пройти по центру поля, оттеснить к боковой линии, заставить его там остановиться и повернуться спиной к полю; когда противник ведет мяч и особенно после окончания ведения, его следует атаковать с максимальной активностью силами двух игроков защиты (второй игрок временно оставляет своего подопечного, которого подстраховывают партнеры за счет ослабления опеки неопасного в данный момент игрока противника), стараясь захватить, выбить мяч или заставить сделать рискованную передачу. Несмотря на то что игроки защиты рассредоточены по всему полю, они должны осуществлять заранее предусмотренную подстраховку и своевременное решительное переключение на наиболее опасного в данный момент противника.

К отрицательным сторонам системы следует отнести очень большую физическую и психологическую нагрузки, приходящиеся на каждого игрока команды, а также определенные трудности в организации и использовании взаимодействий между отдельными игроками команды.

Характер действий команды в личном прессинге несколько изменяется по мере того, как противник с мячом приближается к ее щиту. Так, если все поле условно разделить на четыре области (рис. 108), то на дальних подступах, в области I, команда действует с максимальной до-

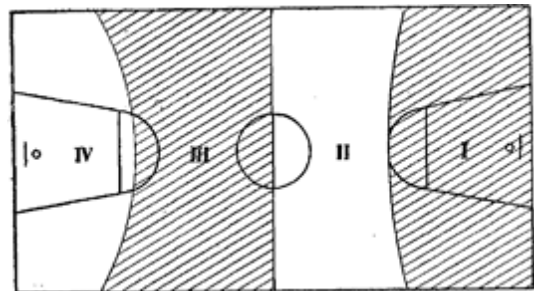


Рис. 108. Области действий команды при прессинге

лей риска, используя все возможности для атаки противника с мячом двумя защитниками и для перехвата мяча. В области II команда ведет самую активную борьбу преимущественно с противником, ведущим мяч или окончившим ведение. Игроки разбирают своих подопечных и идут на перехват, если обеспечена подстраховка. В области III игроки держат противников очень плотно, осуществляя полный контроль за

подопечными и смело используя переключения и проскальзывания, на перехват игроки идут только наверняка, общая нацеленность действий команды – всемерно затруднить противнику развертывание комбинационного нападения. Если же противник с мячом проник в область IV и оперирует в непосредственной близости от щита, то команды уже применяют основные положения личной концентрированной защиты.

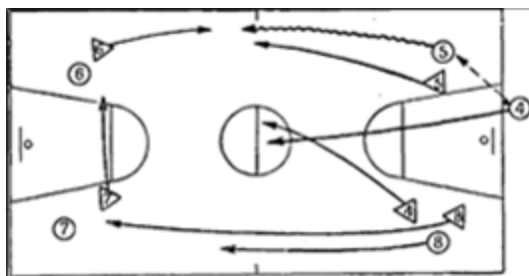


Рис. 109. Использование системы личного прессинга

Разберем три типичных примера применения системы личного прессинга. На рис. 109 защищающаяся команда не опекает нападающего 4, который вбрасывает мяч в игру. Сильнейшего же дриблера противника 8 временно берут под надзор вдвоем игроки 8 и 4. Если нападающему 4 все же удалось передать мяч партнеру 5, то защитник 5 атакует его, вынуждая начать ведение к боковой линии слабой (левой) рукой. В это время игрок 4 плотно прикрывает выходящего по центру поля нападающего 4, а игрок 8 отступает вместе с нападающим 8. Воспользовавшись трудным положением ведущего мяч нападающего 5, игрок 6 быстро выходит ему навстречу, останавливает и атакует его вместе с партнером 5. Игрок 7 перекрывает возможную передачу мяча центровому 6, а возвратившийся назад игрок 8 готов перехватить мяч, если он будет направлен нападающему 7. Нападающий 8 в этот игровой момент, как наиболее неопасный для корзины, временно остается без опеки.

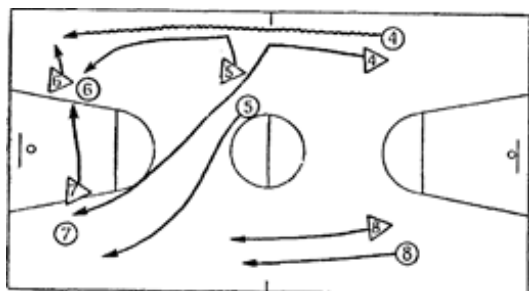


Рис. 110. Взаимодействие защитников при «личном прессинге»

На рис. 110 показана серия переключений на нападающего 4, хорошо владеющего техникой ведения и передач (его атаковать в области II вдвоем было бы весьма рискованно). Сначала на него выходит игрок защиты 5, а игрок 4 переключается на нападающего 5, затем его встречает игрок 6, что вызывает тройное переключение: игрока 7 – на опасного центрального 6 для опеки сзади, игрока 5 – тоже на центрального 6 для опеки спереди, а игрока 4 – на нападающего 7. Нападающий 5 на другом краю поля временно остается без опеки.

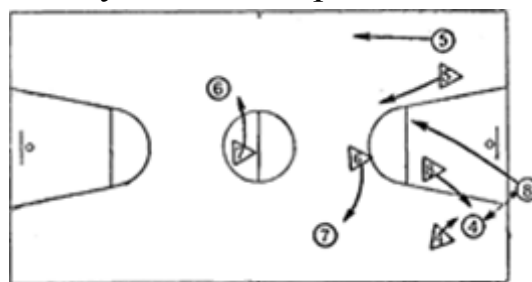
Если нападающая команда пытается вести атаки против прессинга через центрального, выдвинутого в полукруг области штрафного броска, то опекаеть центрального следует спереди-сбоку. Подстраховку против навесной передачи центральному через защитника осуществляет игрок, в данный момент опекающий наиболее удаленного от мяча нападающего противника.

Против команды противника, хорошо владеющей системами быстрого прорыва и эшелонированной атаки, целесообразно применять в качестве варианта личного прессинга **прессинг на своей половине поля**. Этот вариант заключается в том, что команда после потери мяча и эффективного противодействия первой передаче противника в прорыв отступает и организует оборону вблизи средней линии поля. Дальнейшие действия игроков протекают так же, как и при личном прессинге по всему полю.

Система зонного прессинга

Сущность этой системы заключается в том, что команда строит активную защиту на половине поля противника по зонному принципу, стремясь все время атаковать нападающего с мячом двумя игроками и прикрывая при этом остальных нападающих, которым возможна передача мяча. Первая линия зонного прессинга состоит из трех игроков, причем центральный игрок всегда готов сместиться на правый или левый фланг для атаки противника вдвоем, особенно противника, ведущего мяч или остановившегося после ведения. Задняя линия состоит из двух игроков, располагающихся параллельно (зонный прессинг 3-2) или один вслед за другим (зонный прессинг 3-1-1).

Когда противнику с мячом удастся войти в III или IV области поля (см. рис. 108), зонный прессинг временно принимает основные черты зонной защиты 3-2, несколько выдвинувшейся вперед от своего щита. В этом случае при заходе какого-либо нападающего в тыл зонной защиты или при опасном выходе нападающего в область штрафного броска защищающаяся команда временно берет этих нападающих под персональную опеку.



На рис. 111 приведена исходная расстановка и начало действий команды при зонном прессинге 3-1-1 и ее действия в области I поля. После того как нападающий 8 вбросил мяч в игру своему партнеру 4, послед-

Рис. 111. Исходная расстановка и начало действий команды при системе зонного прессинга 3-1-1

него атакуют вдвоем игроки защиты 8 и 4, игрок 5 прикрывает центральную полосу поля и осуществляет опеку нападающего 8, а игроки 6 и 7 перекрывают возможные передачи ближайшим к ним нападающим 6 и 7. Если противнику удалось передать мяч нападающему 8 и перейти в область поля II, то его атакуют вдвоем игроки защиты 5 и 8 (рис. 112). Игрок 4, отступая, прикрывает центр поля и нападающего

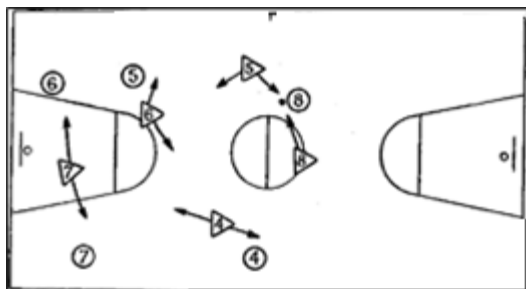


Рис. 112. Продолжение действий команды при системе зонного прессинга 3-1-1

4, игрок 6 держит впереди сбоку нападающего 5, а игрок 7 охраняет область штрафного броска, следя за нападающими 6 и 7. Наконец в III и IV областях поля (рис. 113) игрок защиты 7 нейтрализует опасный маневр нападающего 5 в тыл своей команды, применяя временно принцип личной опеки.

К отрицательным сторонам зонного прессинга следует отнести трудности:

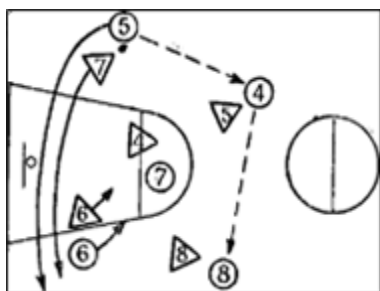


Рис. 113. Заключительный этап действий команды при системе зонного прессинга 3-1-1

- встающие перед командой, когда ряд игроков противника концентрируется на одном фланге;
- возникающие в быстрой расстановке игроков и организации давления на противника после борьбы за отскок, так как необходимо некоторое время на то, чтобы два высококлассных игрока, принимавших участие в этой борьбе, отошли на заднюю линию, а два игрока задней линии вышли вперед.

Система смешанной защиты. В тех случаях, когда в составе команды противника имеются игроки разного уровня подготовленности и явно выделяются лидеры нападения, которые отличаются точным броском или осуществляют основной розыгрыш мяча, целесообразно использовать смешанную защиту, основанную на сочетании принципов личной опеки «игрок игрока» и принципов зонной защиты. Против одного или двух лидеров нападения применяется плотная персональная опека по всему полю (индивидуальный прессинг), а остальным нападающим противопоставляется зонная защита, осуществляемая четырьмя или тремя игроками, или личная защита в трехочковой зоне.

Так, например, на рис. 114, *а* лидера нападения 4 плотно опекает защитник 4, а остальные игроки 8, 5, 6 и 7 образуют зонную защиту «2х2». Если защищающаяся команда имеет игрока высокого роста, отлично действующего в единоборстве и в борьбе за отскок, то зонная защита четырьмя игроками может быть образована в виде ромба. Когда в команде противника лидером нападения является центровой, то защитник 4 держит его плотно спереди, не давая возможности получить мяч, а задняя линия зонной защиты осуществляет подстраховку сзади.

Когда плотно опекаются два лидера нападающей команды защитниками 4 и 5 (рис. 114, *б*), то трое остальных игроков 8, 6 и 7 организуют зонную защиту в треугольнике.

При этом игрок 8 мешает броскам противника из позиций прямо под щитом, выходя до линии штрафного броска. Если же мяч передан в угол поля, то игрок 8 оттягивается ближе к щиту, прикрывая область штрафного броска.

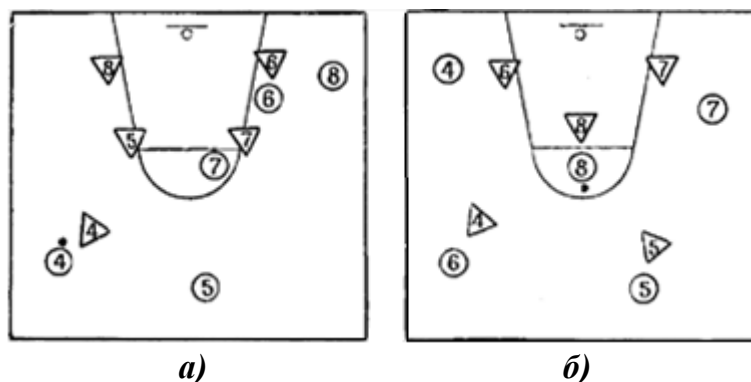


Рис. 114. Система смешанной защиты: *а* – индивидуальный прессинг – зонная защита в виде ромба; *б* – прессинг – зонная защита треугольником

Защита против быстрого прорыва. При борьбе с быстрым прорывом прежде всего следует постараться сбить высокий темп игры, который стремится навязать противник. Для этого надо медленнее обычного разворачивать позиционное нападение, тщательнее разыгрывать мяч, избегать неподготовленных бросков. Исключительно внимательно следует страховать тыл команды силами, по крайней мере, двух игроков. Нужно решительно атаковать игрока противника, овладевшего мячом в борьбе за отскок, стремясь воспрепятствовать первой передаче в прорыв. Чтобы не дать противнику развернуть эшелонированный прорыв, целесообразно после результативного броска или штрафного броска в корзину противника эпизодически опекать нападающих по всему полю с последующим отходом в свою зону защиты. Защищаясь таким образом, команда не должна отдавать инициативы: каждая ошибка в скоростных действиях противника должна «наказываться» ответной результативной контратакой.

Обучение командным тактическим действиям в защите

1. Объяснение и показ начальной расстановки игроков, направления и последовательности перемещений, характера взаимодействий, присущих изучаемой системе защиты, на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Выполнение противодействий по личному или зонному принципу в ситуациях «1х1», «2х2», «3х3», «4х4» на ограниченном участке площадки или по всей площадке без атаки корзины.

3. То же, но с атакой в одну или обе корзины.

4. Выполнение начальной расстановки, соответствующей изучаемой системе защиты, всей пятеркой игроков.

5. То же, но со сменой позиций защищающимися в ответ на медленное перемещение соперников и мяча.

6. Командное противоборство «5х5» на одной половине площадки без атаки корзины с последующим возвращением атакующих в тыловую зону (к своему щиту) или построением начальной расстановки на заданной части площадки в соответствии с принципами изучаемой системы защиты:

- по сигналу преподавателя;
- при потере мяча.

7. То же, но с атакой корзины и с последующим медленным переходом соперников к атакующим действиям.

8. Многократное выполнение изучаемого варианта командных тактических действий в защите в условиях активного игрового противоборства на заранее ограниченной площади (половине, трех четвертях площадки и т. д.) с атакой в одну корзину.

9. Выполнение изучаемых командных защитных действий против активного нападения в игровом упражнении «нападают пятерки (тройки, четверки) – челнок»: на площадке одновременно располагаются три команды, две из них занимают защитные позиции на обоих щитах, а третья начинает атаку в заданном направлении. При овладении мячом защищавшаяся команда начинает атакующие действия в направлении противоположного щита, а ее место занимает только что

нападавшая команда, обороняющиеся организуют соответствующую систему защиты и т. д. (количественный состав противоборствующих команд и характер противодействия могут меняться в зависимости от задач тренировочного упражнения).

10. Воспроизведение изучаемой системы защиты в учебных двусторонних играх с установкой педагога.

11. Варьирование разновидностей командных действий в защите по ходу игрового противоборства согласно указаниям педагога.

Организационно-методические указания

1. Обучение командным действиям следует начинать с освоения личной системы защиты.

2. Изначально разобрать исходную командную расстановку, направление и характер перемещений игроков на демонстрационной доске, затем переходить к обучению защитным взаимодействиям на площадке.

3. На начальном этапе обучения взаимодействия на площадке производить в медленном темпе против пассивного нападения с остановками противоборствующих игроков и детальным анализом складывающейся ситуации.

4. Добиваться от защитников быстрого и согласованного реагирования на перемещения соперников и мяча, выбора и реализации оптимальных ответных или своевременных упреждающих действий.

5. Активность нападающих увеличивать постепенно, по мере усвоения командных тактических взаимодействий в защите.

6. В упражнениях игрового противоборства с атакой в одну корзину команды следует менять ролями вначале после выполнения серии изучаемых командных действий в защите, а по мере усвоения материала – по принципу «Кто забивает, тот атакует».

7. В двусторонних учебных играх чередовать разновидности изученных систем игры в защите через определенные отрезки времени или в соответствии со складывающейся игровой ситуацией. На этапе совершенствования варьировать различные варианты командных действий по ходу игрового соперничества.

8. При использовании личной системы защиты:

- быстро возвращаться к своей корзине, не теряя из поля зрения мяч (спиной вперед) и встречая своих подопечных в районе трехочковой линии;
- теснить дриблера к боковой линии, в сторону его слабой руки или в направлении скученности партнеров (при попытке прохода в лицевую линию);
- занимая позицию на стороне мяча, быть готовым к участию в групповом отборе;
- с дальней от мяча стороны смещаться к середине площадки в готовности оказать помощь партнерам и не упустить выход своего подопечного;
- занимать позицию так, чтобы постоянно контролировать расположение подопечного и мяча;
- согласованно взаимодействовать при заслонах: заранее предупредить партнера о готовящемся заслоне; своевременно отступить назад, содействуя проскальзыванию защитника, следующего за игроком с мячом; переключение использовать в крайних случаях, только если возможен равноценный «размен» нападающими;
- решительно противодействовать броскам мяча из удобной для противника позиции;
- жестко блокировать соперников при борьбе за взятие отскока.

9. Зонную систему защиты изучать после усвоения основных принципов организации личной опеки.

10. При использовании зонной системы защиты:

- после потери мяча мгновенно выполнять рывок к своему щиту и занимать заданную позицию в избранной расстановке «зоны»;
- располагаться лицом к мячу, согласовывать свои перемещения с действиями партнеров в ответ на движение мяча и смену позиций нападающими;
- смещаться в сторону мяча, играть «кучно»: перекрывать

проникающие передачи в глубину зонного построения, активно противодействовать проходам нападающих к щиту и вынуждать соперников выполнять бросковые движения из неудобных позиций;

- добиваться координированной подвижности всех игроков: «зона» должна непрерывно «сжиматься и разжиматься» в ответ на действия соперников;
- обеспечивать надежный подбор мяча на своем щите после отскока.

11. При использовании личного прессинга:

- прессинг по всей площадке использовать в момент перехода от пассивных игровых фаз к активным: после забитого мяча с игры или с последнего штрафного; после вынужденной остановки игры (нарушения правил, минутного перерыва и т. п.);
- «разбирать» соперников в соответствии с установкой педагога: каждый – «своего» или каждый – ближнего;
- постоянно использовать тактику «ловушек» для организации группового отбора мяча;
- вынуждать соперников к выполнению поперечных и навесных передач;
- не терять из поля зрения мяч и быть в готовности к выполнению подстраховки партнера;
- избегать неоправданных персональных замечаний, не снижая агрессивности противодействий атакующим.

12. Зонный прессинг изучать на этапе спортивного совершенствования.

13. При использовании зонного прессинга:

- защитникам быстро занимать начальную расстановку;
- провоцировать первую передачу в нужном направлении: желательно, чтобы мяч оказался у слабого дриблера перед первой линией зонного построения; предотвращать длинные первые передачи;
- не допускать передач мяча в середину зонного построения или через его линии;

- вынуждать соперников передвигаться самим и перемещать мяч в выгодном для прессингующих направлении;
- решительно атаковать дриблера вдвоем, теснить его к границам площадки;
- всем защищающимся постоянно контролировать положение мяча, партнеров и соперников; без промедления перемещаться адекватно изменяющейся игровой обстановке: закрывать наиболее уязвимые зоны для передач, «возвращаться» к мячу при организации группового отбора и т. п.;
- не увлекаться отбором мяча после остановки дриблера: оказывая активное «давление» на мяч, открывать направление передачи в сторону подготовленного перехвата или провоцировать совершение нападающим технической ошибки либо нарушения правил владения мячом;
- не позволять соперникам растянуть защитные построения, постоянно переговариваться с партнерами;
- в случае перемещения мяча через первую линию защищающихся игроков в середину площадки незамедлительно совершать рывок назад для восстановления утраченных позиций;
- при неудачном отборе мяча на половине соперника переходить от зонного прессинга к активной зонной защите у своего щита.

14. Смешанную защиту изучать после усвоения основных принципов построения личной и зонной систем защиты.

15. При использовании смешанной системы защиты:

- действовать в соответствии с правилами построения личной и зонной опеки соперников;
- лидера или лидеров соперников держать плотно на каждом участке площадки («оставить без мяча»), оказывать на них постоянное психологическое давление;

- активно использовать подстраховку и организацию группового отбора мяча с привлечением игроков, защищающихся в «зоне»;
- «разговаривать» в защите, т. е. постоянно информировать партнеров о перемещениях соперников и мяча;
- обеспечивать согласованные взаимодействия всех игроков обороны с акцентом на грамотные индивидуальные и групповые действия.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Классификация тактики нападения.
2. Индивидуальная тактика нападения – действия игрока без мяча.
3. Индивидуальная тактика нападения – действия игрока с мячом.
4. Технология обучения индивидуальным действиям игрока в нападении.
5. Тактические взаимодействия двух игроков в нападении.
6. Тактические взаимодействия трех игроков в нападении.
7. Технология обучения групповым взаимодействиям двух и трех игроков в нападении.
8. Командные тактические действия против концентрированной защиты.
9. Командные тактические действия против подвижной и комбинированной защиты.
10. Технология обучения командным тактическим действиям в нападении.
11. Индивидуальная тактика защиты против игрока с мячом и без мяча – принцип личной защиты.
12. Групповые взаимодействия в защите.
13. Технология обучения групповым и индивидуальным действиям в защите.
14. Командная тактика концентрированной защиты – личная, зонная и смешанная защита.
15. Командная тактика подвижной защиты – зонный и личный прессинг.
16. Технология обучения командным видам защитных действий.
17. Особенности выбора командной тактики нападения и защиты против конкретного противника в конкретных условиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сложность и многообразие технических и тактических действий баскетболистов, объединенных в одну команду, огромное количество разнообразных взаимодействий в нападении и защите, выполняемых на большой скорости в рамках дефицита времени, требуют от спортсменов высокой выучки, большого объема знаний, серьезной функциональной подготовки, бойцовских качеств и обладания командным духом. Каждому студенческому тренеру или просто преподавателю вуза, работающему с отделением баскетбола, хочется иметь воспитанников, обладающих всеми вышеперечисленными качествами. Но как часто бывает, в составе команды или группы собраны студенты, имеющие разные уровни подготовки. Особенно большая разница наблюдается в тактической подготовке. Если в технике владения мячом эта разница бывает очень небольшая, то в тактике иногда эти слабо подготовленные спортсмены – просто дети. В этом случае тренерам приходится строить тренировочно-педагогический процесс таким образом, чтобы как-то сгладить эту разницу в подготовке. Для этого необходимо, прежде всего, в процессе учебных занятий уделять этим студентам больше внимания, особенно в вопросах индивидуальной и групповой тактики, давать им отдельные задания по теории баскетбола, чаще ставить их в пары или тройки с более подготовленными спортсменами и привлекать к тактической работе с ними лидеров команды в том или ином игровом амплуа. Кроме того, в целях наиболее качественной подготовки спортсменов необходимо уделять значительное внимание, кроме технической и тактической подготовки, обучению теории баскетбола (история возникновения и развития, основы техники и тактики баскетбола и методики обучения ему), правилам и технологии судейства, развитию общих функциональных и специальных физических качеств, а также проведению специальных занятий по групповой и командной тактике игры с применением компонентов стратегии.

В работе с баскетболистами тренер должен сделать все, чтобы каждый его подопечный соблюдал следующие правила поведения на площадке:

- быть всегда корректным;
- на площадке думать не о себе, а о команде;
- быть энтузиастом, проявлять трудолюбие и чувство товарищества;
- стараться проявить свои лучшие физические, духовные и моральные качества;
- следить за своим внешним видом, быть опрятным;
- контролировать свои эмоции;
- не удовлетворяться достигнутым, стараться улучшить свою игру;
- меньше критиковать других, больше помогать партнерам;
- никогда не терять веры в победу;
- не быть зрителем на площадке, стараться принести максимум пользы своей команде;
- не спорить с судьей, судья – тоже человек, он может ошибаться;
- уважать своего противника, но не бояться его;
- быть спортсменом – значит уметь преодолевать трудности.

Самое главное, необходимо помнить, что баскетбол – лучшая игра с мячом на планете Земля.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]. – М. : Академия, 2010. – 520 с. – ISBN 978-5-7695-7052-0.
2. Коузи, Б. Баскетбол: концепция и анализ : сокр. пер. с англ. / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
3. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 336 с. – ISBN 978-5-7695-3826-1.
4. Семашко, Н. В. Баскетбол / Н. В. Семашко. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 248 с.
5. Яхонтов, Е. Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е. Р. Яхонтов, Л. С. Кит. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 71 с.
6. Яхонтов, Е. Р. Мяч летит в кольцо / Е. Р. Яхонтов. – Л. : Лен-издат, 1984. – 62 с. – (Библиотечка «Стадион для всех»).

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. ТАКТИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ.....	4
1.1. Основные понятия.....	4
1.2. Классификация тактики игры.....	6
1.3. Функции игроков.....	7
1.4. Технология обучения тактическим действиям.....	10
Глава 2. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.....	13
2.1. Индивидуальные действия.....	13
2.1.1. Действия игрока без мяча.....	14
2.1.2. Действия игрока с мячом.....	21
2.2. Групповые действия.....	33
2.2.1. Взаимодействие двух игроков.....	33
2.2.2. Взаимодействия трех игроков.....	46
2.3. Командные действия.....	54
2.3.1. Стремительное нападение.....	55
2.3.2. Позиционное нападение.....	69
2.3.3. Разновидности специального нападения.....	74
Глава 3. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.....	83
3.1. Индивидуальные действия.....	83
3.1.1. Действия против игрока без мяча.....	84
3.1.2. Действия против игрока, владеющего с мячом.....	91
3.2. Групповые действия.....	98
3.2.1. Взаимодействия двух игроков защиты.....	99
3.2.2. Взаимодействия трех игроков защиты.....	101
3.3. Командные действия игроков в защите.....	110
3.3.1. Концентрированная защита.....	110
3.3.2. Подвижная защита.....	114
Контрольные вопросы.....	126
Заключение.....	127
Библиографический список.....	129

Учебное издание

СТЕПАНОВ Анатолий Яковлевич
ЛЕБЕДЕВ Александр Валерьевич

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ БАСКЕТБОЛА СТУДЕНТОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЮ «БАСКЕТБОЛ»

Учебно-методическое пособие

Редактор Р. С. Кузина
Технический редактор С. Ш. Абдуллаева
Корректор Е. П. Викулова
Компьютерная верстка Л. В. Макаровой

Подписано в печать 15.03.16.
Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 7,67. Тираж 50 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.