

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЕВА»
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)

ТАКТИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Рекомендовано редакционно-издательским советом федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева» в качестве методических указаний по дисциплине "Физическое воспитание" для обучающихся по основным образовательным программам бакалавриата и специалитета

Составители: *И.М. Белянская,*
С.Б. Черных,
А.А. Решетин

САМАРА
Издательство Самарского университета
2020

УДК 796(075)

ББК 75.5я7

Составители: *И.М. Белянская, С.Б. Черных, А.А. Решетин*

Рецензент канд. пед. наук, доц. Е. Ю. Гулина

Тактика игры в баскетбол: методические указания / составители: *И.М. Белянская, С.Б. Черных, А.А. Решетин*. – Самара: Издательство Самарского университета, 2020. – 64 с.: ил.

В методических указаниях представлено описание индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре в защите и при игре в нападении: поведения игроков без мяча, индивидуальных и командных действий игроков с мячом. Даются тактические схемы игры в защите и в нападении и методические рекомендации для их более эффективной реализации.

Предназначены для студентов всех направлений и курсов.

Подготовлены на кафедре физического воспитания.

УДК 796(075)

ББК 75.5я7

© Самарский университет, 2020

Методические материалы

ТАКТИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Методические указания

Составители:

*Ирина Михайловна Белянская,
Светлана Борисовна Черных,
Александр Александрович Решетин*

Редактор *А.С. Никитина*

Компьютерная верстка *А.С. Никитиной*

Подписано в печать 30.12.2020. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Печ. л. 4,0.

Тираж 25 экз. Заказ . Арт. – 33(РЗМ)/2020.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЕВА»
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)

443086, САМАРА, МОСКОВСКОЕ ШОССЕ, 34.

Издательство Самарского университета.

443086, Самара, Московское шоссе, 34.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
1. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите в баскетболе	7
1.1. Требования к игре в защите.....	7
1.2. Характеристика индивидуальных тактических действий игроков в защите	8
1.2.1. Действия против нападающего без мяча.....	8
1.2.2. Действия против нападающего с мячом.....	11
1.2.3. Методические указания к индивидуальным тактическим действиям при игре в защите	13
1.3. Характеристика групповых тактических действий игроков в защите	15
1.3.1. Взаимодействие двух игроков в защите	15
1.3.2. Взаимодействие трех игроков в защите.....	20
1.3.3. Методические указания к групповым тактическим действиям при игре в защите.....	21
1.4. Характеристика командных тактических действий игроков в защите	23
1.4.1. Личная защита.....	24
1.4.2. Зонная защита	24
1.4.3. Личный прессинг	27
1.4.4. Зонный прессинг	28
1.4.5. Методические указания к командным тактическим действиям при игре в защите.....	30
2. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении в баскетболе	32
2.1. Характеристика индивидуальных тактических действий игроков в нападении	32
2.1.1. Действия игрока без мяча.....	32
2.1.2. Методические указания к индивидуальным тактическим действиям без мяча при игре в нападении	36
2.1.3. Действия игрока с мячом	38
2.1.4. Методические указания к индивидуальным тактическим действиям с мячом при игре в нападении.....	46
2.2. Характеристика групповых тактических действий игроков в нападении	50

2.2.1. Действия игроков без мяча	51
2.2.2. Действия игроков с мячом	52
2.2.3. Методические указания к групповым тактическим действиям с мячом при игре в нападении	55
2.3. Характеристика командных тактических действий игроков в нападении	58
2.3.1. Стремительное нападение	58
2.3.2. Позиционное нападение	61
2.3.3. Специальное нападение	62
2.3.4. Методические указания к командным тактическим действиям при игре в нападении.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Средствами ведения игры в баскетбол являются приемы техники и многообразие их способов. Кроме технической оснащенности занимающихся не менее важным является тактическая выучка. Тактика игры – адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники.

Тактика игры – это рациональное, целенаправленное использование способов и форм ведения спортивной борьбы с учетом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства.

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактика нападения и тактика защиты.

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

Однако для достижения победы недостаточно только результативно атаковать. Важно также надежно обезопасить свою корзину, своевременно подавлять атаку противника, разрушать их привычные взаимосвязи и тем самым диктовать свои условия ведения борьбы. Хорошую защиту отличает не пассивный ответ на действия атакующих, а активное предугадывание и применение контрдействий с постоянным давлением на мяч, с готовностью перейти в быстрое нападение.

Обучение основам тактики игры в нападении и защите предполагает освоение занимающимися базовых индивидуальных, групповых и командных действий.

Баскетбол содержит бесчисленное множество тактических ситуаций, на каждую из которых игрок должен быстро реагировать. В многочисленных тактических схемах есть элементы, обязательно повторяющиеся в каждой из них.

Существует ограниченное количество легко классифицируемых взаимодействий, являющихся тем исходным материалом или «кирпичиками», из которых строится «здание» любого современного командного нападения и защиты.

1. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ, ГРУППОВЫЕ И КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ В БАСКЕТБОЛЕ

1.1. Требования к игре в защите

Игра в защите, или попытки отобрать мяч у противника при действиях в пределах правил, так же важны, как и игра в нападении. Не дать забросить противнику мяч в корзину для исхода игры означает то же, что и успешный бросок в нападении. С точки зрения психологии это имеет большое значение, поскольку нападающие, когда им не дают возможности сделать хороший бросок, начинают, как правило, делать больше ошибок с мячом.

Но большинство людей (и игроков, и зрителей) не всегда замечают игру в защите. Это не так эффективно и заметно, как результативный бросок. Поэтому игроки получают больше удовольствия, играя в нападении, чем в защите. Многие считают, когда мяч у соперника – можно отдохнуть. На самом деле отдохнуть (при большой необходимости) можно тогда, когда команда владеет мячом.

Перед тренером, педагогом стоит естественный барьер, который требуется сломать. Даже правила ставят защиту в невыгодное положение, спорные моменты, в основном, трактуются в пользу игрока с мячом.

Игре в защите необходимо уделять не меньше внимания, чем игре в нападении.

Эффективная игра в защите основана на высокой психологической и физической подготовленности.

Психологическая подготовленность игроков характеризуется желанием и решимостью, уравновешенностью, агрессивностью и инициативой, концентрацией внимания и уверенностью.

Необходимый уровень физической подготовленности характеризуется умением выполнять направленные движения руками:

одной на противника, другой на мяч, необходимое время удерживать равновесие тела в защитных стойках, смотреть через игрока, контролируя его действия и др.

Как и тактика нападения, тактика защиты строится на индивидуальных, групповых и командных действиях.

1.2. Характеристика индивидуальных тактических действий игроков в защите

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

Для результативной, тактически грамотной игры в защите необходимо хорошее владение техникой защитных приемов и высокий уровень развития специальных физических и личностных качеств.

Защитник в своих действиях должен быть агрессивным, обладать высокой степенью интуиции, применять технические действия в соответствии с игровой ситуацией.

Защитник должен контролировать действия нападающего с момента начала атаки до установления контроля над мячом своей командой, не выходить из игровой ситуации после успешно выполненного им индивидуального тактического действия (блок-шота и др.).

Индивидуальные действия в защите бывают двух видов: против нападающего без мяча и против нападающего, владеющего мячом. Различия обусловлены степенью потенциальной опасности каждого из них для корзины защищающейся команды.

1.2.1. Действия против нападающего без мяча

При игре против нападающего без мяча защитник должен:

- не позволить сопернику занять выгодную позицию для получения мяча или борьбы за отскок;

- быть готовым оказать помощь партнеру на опасном участке обороны.

Опекать игрока без мяча необходимо, руководствуясь собственной позицией, местоположением мяча, расстоянием до корзины и уровнем технико-тактического мастерства опекаемого.

Защитник обязан постоянно держать в поле зрения мяч и своего подопечного, располагаясь для этого внутри «игрового треугольника», условными вершинами которого являются мяч, корзина и опекаемый нападающий (рис. 1).

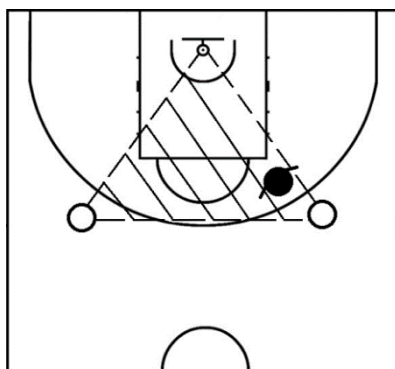


Рис. 1. Действия против нападающего без мяча

Стойка и действия защитника изменяются в зависимости от его собственной позиции, места нахождения мяча и нападающего. Опекая нападающего на позиции игрока задней линии на стороне мяча, он смещается в сторону игрока с мячом настолько, чтобы помешать возможному проходу нападающего в данном направлении и в то же время успеть вернуться к своему подопечному, если тому последует передача. При этом защитник находится в открытой стойке, в которой одна рука указывает на мяч, другая на подопечного.

Опекая игрока в позиции центрального на стороне мяча, защитник использует закрытую стойку и выдвигается на линию возможной передачи: одну руку вытягивает перед подопечным, прегражда-

дая полет мячу, а другую – у него за спиной для контроля над возможными передвижениями соперника.

Чтобы эффективно держать высокорослого центрального игрока, защитнику необходимо выполнить выдвигание на соперника с поднятой вверх одной рукой и отведенной назад-вниз другой.

При опеке нападающего на дальней от мяча стороне площадки защитник из любой позиции должен сместиться в сторону мяча (чем дальше опекаемый игрок находится от мяча, тем больше возможное смещение). В данной ситуации защитник должен попытаться осуществить перехват дальних навесных передач, а при необходимости оказать активную помощь партнерам на стороне мяча.

При попытке нападающего открыться в непосредственной близости от корзины защитнику необходимо сохранить позицию между мячом и подопечным и не позволить ему пройти перед собой. По возможности следует спиной оттеснить нападающего в направлении лицевой линии или, перехватив его согнутой в локте рукой, выдавить за пределы трехсекундной зоны.

Для овладения мячом при отскоке от щита защитник, прежде чем идти на подбор, обязан преградить путь опекаемому нападающему. Преградить путь нападающему можно, использовав два варианта:

- не дожидаясь начала движения соперника, сблизиться с ним в момент выпуска мяча при броске, выполнить упреждающее блокирование и устремиться к щиту для овладения мячом;

- 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 направиться на подбор мяча.

Результативность блокирования зависит от нескольких факторов. Прежде всего защитник должен занимать выгодную исходную позицию – находиться между подопечным и корзиной. В

момент броска быстро реагировать на начало движения нападающего, занять устойчивое положение после блокирующего поворота, быть готовым к активному контактному противоборству с соперником.

На подбор следует идти с поднятыми вверх руками, не позволяя противнику оттеснить или опередить себя. Решающее же значение имеет 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 в каждом противоборстве с подопечным.

К основным ошибкам при выполнении индивидуальных тактических действий против нападающего без мяча относятся следующие ошибки:

1. Неэффективная исходная позиция.
2. Потеря зрительного контроля над игровой ситуацией.
3. Запоздавшая реакция на начало движения нападающего.
4. Отсутствие блокирующего действия при борьбе за отскок.
5. «Выключение» защитника из игры после успешного индивидуального тактического действия.

1.2.2. Действия против нападающего с мячом

Действия защитника против нападающего, владеющего мячом, направлены на предотвращение результативных атакующих приемов, таких как передача мяча, проход с дриблингом, бросок мяча. Для этого необходимо правильно выбрать стойку. Так, при сопровождении игрока, ведущего мяч (дриблера) поперек площадки, или при попытке отбора мяча в момент завершения им ведения нужно встать в параллельную стойку. В остальных случаях нужно применять стойку с выставленной вперед ногой.

Одним из основных требований для защитников является предупреждение прохода в лицевую линию, где затруднена своевременная помощь партнеров.

Противодействуя дриблеру, важно направлять его в сторону «слабой» руки, оттесняя его либо к боковой линии, либо в сторону ожидаемой помощи партнеров. Успешными считаются действия защитника, когда нападающий останавливается, прекращает ведение и поворачивается спиной.

Необходимо постоянно оказывать «давление» на мяч, стоя перед игроком, владеющим мячом, выполнять активные движения руками для того, чтобы помешать ему выполнить прицельную передачу или бросок, предпринимать контрдействия для выбивания и отбора мяча у дриблера. Когда удастся заставить дриблера остановиться и прекратить ведение, защитник обязан мгновенно приблизиться к нападающему и, подавляя его своей активностью, вынудить на ошибку. В этом случае нет необходимости обязательно отнимать у противника мяч.

Оптимальной для опеки игрока, не выполняющего ведение мяча, является дистанция вытянутой вперед руки защитника.

Перехватить мяч у опекаемого нападающего непосредственно при выполнении им передачи чрезвычайно сложно. Реально можно коснуться мяча, изменив его полет, или спровоцировать передачу в нужном направлении, создавая тем самым партнеру выгодные условия для овладения мячом.

Целесообразным считается максимальное затруднение передач вглубь площадки и предоставление нападающим возможности для продвижения мяча поперек нее.

Кроме поперечных передач эффективными для перехвата могут быть обратные передачи из угла площадки вдоль боковой линии, «висячие» навесные передачи, медленные передачи с отскоком от пола на длинные и средние дистанции.

Противодействуя броскам, следует своевременно занимать выгодную позицию для накрывания или отбивания мяча, блокирования броска соперником (блок-шот).

Наибольшую трудность для защитника представляет опека игрока, получившего мяч в позиции центрального, когда тот обладает возможностью выполнить несколько технико-тактических действий: позиционный бросок, атакующую передачу или проход-бросок. В этой ситуации наиболее эффективны упреждающие действия, пресекающие возможность получения мяча в опасной близости от корзины.

В то же время защитнику, опекающему игрока с мячом, следует быть готовым к выполнению им обманных движений (финтов) и заслонов, предшествующих атакующим действиям. Защитнику необходимо обладать выдержкой, интуицией и «чувством игры».

Защитнику периодически приходится оказывать противодействие нападающим при их численном преимуществе. Успешными считаются такие контрдействия, при которых ему удастся остановить продвижение игрока с мячом на дальних подступах к корзине и заставить его выполнить бросок с дальней дистанции. В ситуации, когда один защитник вступает в противоборство с двумя нападающими, этого необходимо достичь в районе дуги трехочковых бросков за счет обманного движения в сторону игрока, владеющего мячом, с последующим стремительным перемещением к другому нападающему.

1.2.3. Методические указания к индивидуальным тактическим действиям при игре в защите

При игре в защите игроку необходимо:

1. Предугадывать направление прохода с ведением, удерживая в поле зрения мяч и ноги нападающего.

2. Теснить дриблера к ограничительным линиям площадки, держать его на дистанции вытянутой руки, не позволяя сближаться.

3. Упреждать перемещение дриблера в наиболее благоприятные для развития атаки позиции, не пропускать его с «периметра» атаки в середину площадки, а из угла – в лицевую линию.

4. Противодействовать дриблингу смещением, одновременно выставляя вперед и вплотную к лицевой линии, либо в сторону наиболее опасного направления ожидаемого прохода, ближнюю ногу, постоянно угрожать выбиванием мяча опущенной вниз одноименной рукой.

5. После остановки нападающего и прекращения ведения мгновенно переходить к плотной опеке, препятствуя возможным передачам и броску.

6. Противодействуя дистанционным броскам, смотреть в глаза сопернику, смещаться в сторону бросающей руки и накрывать или отбивать бросок одноименной рукой, не наваливаясь на игрока, сохранять вертикальное положение рук и туловища.

7. «Ставить спину» бросающему, упреждать начало его движения на подбор.

8. Не поддаваться на обманные движения соперника.

9. Следовать правилу: «не отбирай мяч у нападающего, а сделай так, чтобы он сам отдал его тебе, твоему партнеру или совершил техническую ошибку».

Основными ошибками при выполнении индивидуальных тактических действий против нападающего с мячом являются:

1. Необоснованное сближение с игроком, не использовавшим ведение.

2. Удаленное расположение защитника по отношению к нападающему, завершившему дриблинг.

3. Недостаточно активное противодействие передачам соперника.

4. Отсутствие «давления» на мяч с момента его получения, в процессе ведения или после его завершения.

5. Нерациональные движения при противодействии броску (позиция с дальней стороны от бросающей руки, попытка накрыть бросок дальней от соперника рукой, преждевременное или запоздалое выпрыгивание, нарушение вертикальности прыжка и движений руками на накрывание броска, давление на мяч до его выпуска, сопровождающееся физическим контактом с руками или туловищем атакующего).

6. Выход защитника из игры после результативного одиночного действия против игрока с мячом.

1.3. Характеристика групповых тактических действий игроков в защите

Тактические групповые действия в защите построены на сочетании разновидностей индивидуальных тактических действий. Они базируются на взаимодействии двух или трех игроков и подчинены решению оборонительных задач команды.

1.3.1. Взаимодействие двух игроков в защите

Среди способов взаимодействия двух игроков при игре в защите выделяют подстраховку, переключение и проскальзывание, а также организацию группового отбора мяча и противодействие нападающим в численном меньшинстве.

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 (рис. 2 и 3).

Подстраховка осуществляется защитником, находящимся в непосредственной близости от представляющего опасность напа-

дающего, или обороняющимся с дальней от мяча стороны площадки.

Переключение – это целесообразное контрдействие игроков в ответ на попытку нападающих использовать заслон.

Особенно эффективно переключение, когда решение о нем принимает защитник, имеющий возможность лучшего обзора площадки. Сигналом для взаимодействия защитников служит команда, например, «Смена!».

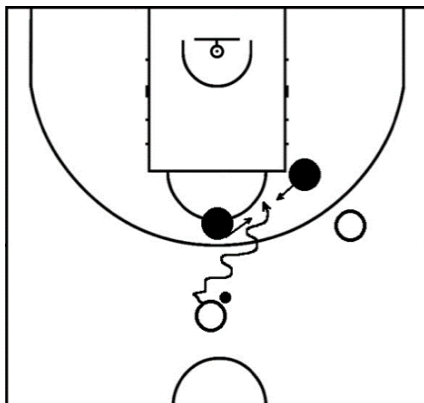


Рис. 2. Подстраховка защитником с ближней стороны

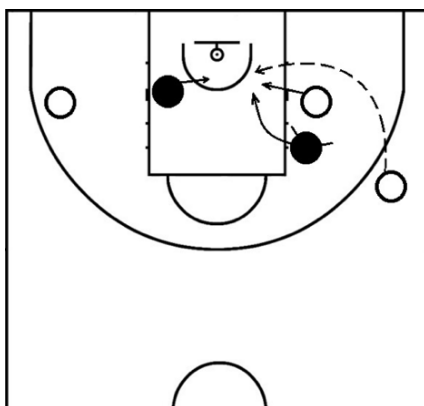


Рис. 3. Подстраховка защитником с дальней стороны

Переключение логически оправданно, если защитники опекают приблизительно равных по уровню мастерства и физическим данным нападающих.

Не рекомендуется обмениваться подопечными центровому и разыгрывающему защитникам.

Проскальзывание – это противодействие блокирующим движениям (заслонам), при котором защитники сохраняют постоянство в опеке соперников. Его применение целесообразно, когда защитникам невыгодно переключение.

Существуют следующие способы проскальзывания.

Прорыв между двумя нападающими (рис. 4), при котором защитник должен контролировать ситуацию и его действия должны быть стремительными.

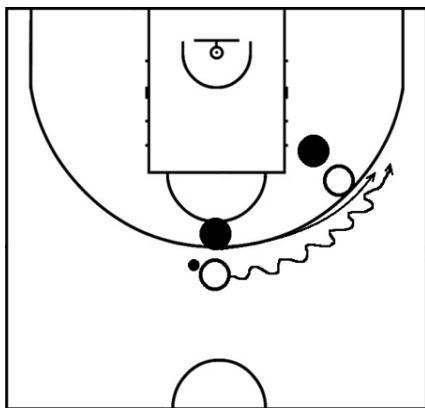


Рис. 4. Прорыв между двумя нападающими

Прорыв между своим партнером и нападающим, ставящим заслон (рис. 5), при котором партнер должен отступить на шаг назад от своего подопечного.

При встречном движении нападающих проскальзывать должен тот защитник, который следует за игроком с мячом.

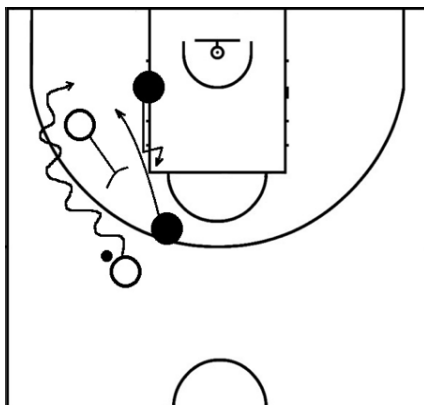


Рис. 5. Прорыв между своим партнером и нападающим

Групповой отбор мяча – взаимодействие двух игроков защиты при активной форме игры в обороне.

В баскетболе применяются два варианта группового отбора.

Защитник, опекающий дриблера, оттесняет его к боковой линии или в угол и вынуждает повернуться спиной к площадке или остановиться, при этом ближайший защитник мгновенно подключается для усиления «давления» на мяч. При втором варианте путь дриблеру преграждает другой защитник (рис. 6).

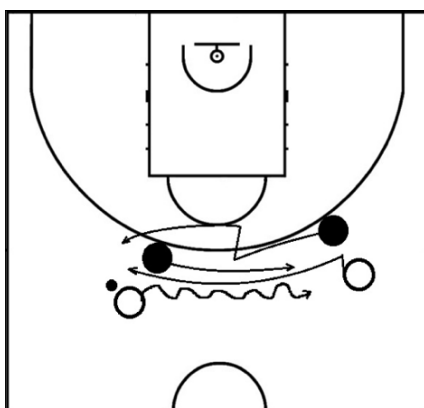


Рис. 6. Подстраховка одного защитника другим

В обоих случаях совместными усилиями обороняющиеся пытаются заставить соперника совершить вынужденную ошибку или нарушить правило владения мячом. Выбивание мяча рекомендуется производить снизу, сзади или сбоку при потере дриблером контроля над ситуацией.

Возможно также создание ситуации группового отбора в момент получения мяча нападающими. Для этого защитникам необходимо «зажать» соперника, не давая ему возможности начать ведение или свободно выполнить какое-либо другое действие с мячом.

Особенно успешно можно реализовать возможности группового отбора, если «перехватить» игрока с мячом в точках, приближенных к границам площадки или к «тыловой зоне»: в углах площадки, в местах пересечений центральной и боковых линий.

При противодействии нападающим в численном меньшинстве (два игрока против трех игроков или два игрока против четырех игроков и т.п.) главная задача обороняющихся – задержать развитие атаки соперников до восстановления защитных позиций партнерами по команде. Для этого защитники располагаются один за другим (рис. 7).

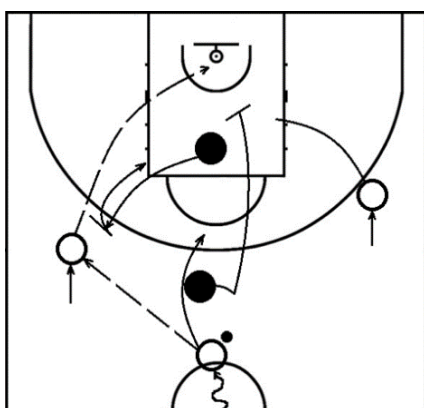


Рис. 7. Противодействие нападающим в численном меньшинстве

Передний защитник встречает атакующих наверху линии трехочковых бросков, а задний – за спиной у него на расстоянии 2–2,5 м.

1.3.2. Взаимодействие трех игроков в защите

Совместные действия трех защитников направлены на нейтрализацию соответствующих взаимодействий трех нападающих: «тройки», «малой восьмерки» и т.д., а также противодействия нападающим в численном меньшинстве.

Противодействие «тройке» состоит из «давления» на игрока, готовящего атакующую передачу, и своевременного переключения защитников во время постановки заслона и плотной опеки нападающего, выходящего для получения мяча. Если переключение не выгодно, следует использовать либо проскальзывание, либо упреждающее перемещение защитника в обход заслона в направлении ожидаемого выхода – упреждающее зашагивание.

Противодействие «малой восьмерке» осуществляется либо переключением, либо проскальзыванием. Проскальзывание должен производить защитник, опекающий игрока, получающего мяч от дриблера, а другой защитник должен своевременно сделать шаг назад, чтобы избежать столкновения с партнером. Эффективным противодействием «малой восьмерке» является организация группового отбора. Для этого средний защитник преграждает путь нападающему, получившему мяч и совместно с партнером, опекающим его, осуществляет активное «давление» на мяч.

Для противодействия «скрестному выходу» необходимо воспрепятствовать передаче мяча центрному. Если же передача проходит, крайние защитники могут отступить назад и встать на одну линию с центровым, упреждая его активные действия и возможное наведение.

При защите в численном меньшинстве (три игрока против четырех или пяти игроков) используют зонный принцип организации противодействия. Изначально защитники располагаются в вершинах треугольника наверху трехочковой линии и на боковых линиях трехсекундной зоны.

Цель защитников – задержать развитие атаки соперников до подхода своих партнеров.

1.3.3. Методические указания к групповым тактическим действиям при игре в защите

Для выполнения подстраховки:

- постоянно быть готовым оказать помощь партнеру, опекающему нападающего с мячом или выходящего на выгодную позицию для получения атакующей передачи в непосредственной близости от корзины;
- своевременно сместиться с дальней от мяча стороны площадки в направлении возможной атаки;
- непрерывно контролировать ситуацию на площадке, подсказывать партнерам о готовящихся действиях нападающих.

При выполнении переключения:

- стремиться осуществлять только равноценный обмен нападающими;
- при первой возможности восстанавливать контроль над «своими» подопечными;
- защитнику, имеющему лучший визуальный контроль, своевременно подавать сигнал о начале взаимодействия.

При выполнении проскальзывания:

- защитникам контролировать позиционные перемещения нападающих, быть готовыми к упреждающим противодействиям;
- реагировать на начало движения соперника, пытаться проходить за своим подопечным между двумя нападающими.

При организации группового отбора:

- теснить дриблера к боковой линии или в угол площадки, добиться его остановки или поворота спиной к направлению атаки;
- действовать агрессивно – на грани нарушения правил (фола);
- провоцировать навесные передачи;
- действовать с установкой не на отбор мяча, а на принуждение соперника к совершению технической ошибки, нарушению правил владения мячом или выполнению передачи «для перехвата».

При защите в численном меньшинстве:

- преднамеренно направлять мяч в сторону слабого нападающего;
- быстро восстанавливать оборонительные позиции по принципу зонной защиты;
- добиться выполнения соперником большого количества передач, возвращения мяча назад и выполнения дальних неподготовленных бросков.

Основные ошибки при выполнении групповых тактических действий:

- отсутствие взаимопонимания между партнерами по защите;
- запаздывание с подстраховкой, страхующий начинает действовать, когда партнер уже обыгран;
- неравноценный обмен нападающих при переключении;
- отсутствие сигнализации партнеру о готовящемся взаимодействии нападающих;
- нерациональная последовательность перемещений защитников при проскальзывании;
- отсутствие агрессивности при организации группового отбора;

- активная «игра в мяч» с внутренней установкой на непременный отбор мяча после остановки дриблера;
- преобладание «хватательного» рефлекса над разумным расчетом на создание предпосылок для совершения нападающим технической ошибки;
- позиционная ошибка в исходном расположении защитников при игре в численном меньшинстве;
- преждевременная попытка остановить развитие атаки при численном превосходстве нападающих, защитник пытается остановить дриблера вдали от корзины;
- защитники располагаются в одну линию поперек площадки.

1.4. Характеристика командных тактических действий игроков в защите

Согласованные действия всех игроков команды в защите обеспечивают надежную оборону своей корзины и создают основу для успешной игры в нападении. Структурными компонентами командных действий являются рациональные индивидуальные и групповые действия, объединенные единой тактической задачей. Командные действия в защите подразделяются на три вида: концентрированная, рассредоточенная и смешанная защиты.

Согласованные действия всех игроков команды в защите обеспечивают надежную оборону своей корзины и создают хорошую основу для успешной игры в нападении.

Структурными компонентами командных действий являются рациональные индивидуальные и групповые действия, объединенные единой тактической задачей. Командные действия в защите подразделяются на три вида: концентрированная, рассредоточенная и смешанная защиты.

1.4.1. Личная защита

Личная система защиты организуется по принципу «игрок против игрока», т.е. каждому защитнику поручается опека конкретного нападающего. При потере мяча в нападении защитники обязаны как можно быстрее вернуться к своему щиту и «разобрать» соперников в районе трехочковой линии при их приближении.

Преимущества личной защиты заключаются в возможностях:

- распределить защитников в соответствии с индивидуальными особенностями нападающих, выполняемыми ими функциями, уровнем мастерства и физическими данными;
- организовать жесткое противодействие нападающим на любом участке площадки;
- установить постоянный персональный контроль над действиями каждого игрока нападения.

Слабые стороны этой защиты могут проявиться:

- при недостаточной функциональной подготовленности игроков обороны и большой подвижности и активности всех нападающих;
- в случае несогласованности действий игроков против заслонов;
- в ситуации отсутствия эффективной подстраховки.

1.4.2. Зонная защита

Зонная система защиты подразумевает выполнение защитных действий по территориальному принципу, т.е. каждый защитник организует противодействие на порученном ему участке площадки – непосредственно в своей зоне. Он опекает только нападающего, входящего в эту зону. При маневрировании атакующих игроков защитники обязаны «передавать» подопечных партнерам, располагающимся в соседних зонах.

Особенно эффективна такая защита:

- для нейтрализации лидеров соперника;
- для противодействия проникновению нападающих непосредственно под корзину;
- против мощных активных центровых.

Преимущества данной системы защиты состоят также в меньших затратах энергии, возможностях для борьбы за отскок и организации стремительного нападения.

Недостатками считаются:

- ослабленное «давление» на мяч на дальних подступах к корзине;
- слабое противодействие дальним и средним броскам;
- уязвимость при быстром перемещении мяча и игроков;
- неэффективность при создании численного преимущества на отдельных участках площадки.

Разновидностей зонной системы защиты несколько. Различаются они в зависимости от количества игроков, располагающихся на каждой линии обороны. Наиболее распространенные варианты: 2-3 (рис. 8), 2-1-2 (рис. 9), 1-2-2 (рис. 10), 1-3-1 (рис. 11).

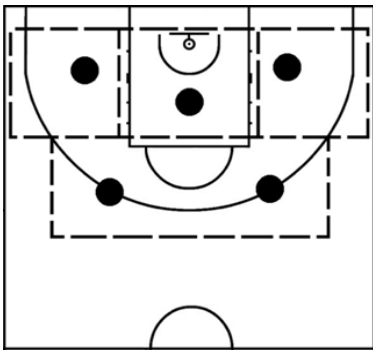


Рис. 8. Зонная система защиты «2-3»

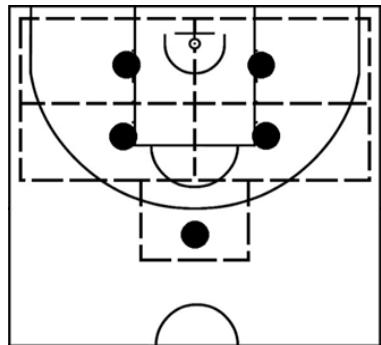


Рис. 10. Зонная система защиты «1-2-2»

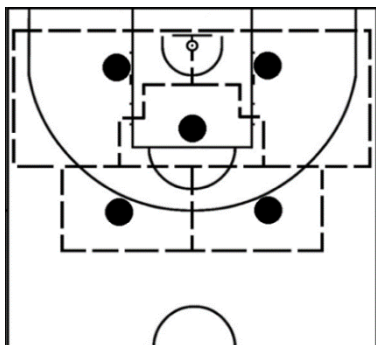


Рис. 9. Зонная система защиты «2-1-2»

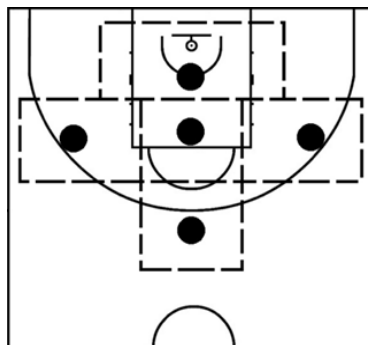


Рис. 11. Зонная система защиты «1-3-1»

Общепринято расположение в непосредственной близости от своей корзины наиболее высокорослых игроков, а на передней линии – подвижных, агрессивных защитников. Выбор определенного варианта зонной системы защиты той или иной командой диктуется потенциальными возможностями ее игроков с прицелом на нейтрализацию сильных сторон игры нападающих.

Для результативных действий при использовании варианта зонной системы защиты требуются концентрация защитников на стороне мяча, согласованность перемещений в ответ на смену позиций соперников, своевременная передача мяча партнерам, опекаемым нападающими при их перемещении с одного участка на другой.

Рассредоточенная защита характеризуется активными действиями по всей площадке или на большей ее части с целью срыва атаки соперников уже на ранней стадии развития. Этот вид защиты по сравнению с другими отличается значительной подвижностью и агрессивностью. Соответственно, он требует высокой функциональной подготовленности всех игроков обороны, слаженности их действий.

Рассредоточенная защита реализуется через личный и зонный прессинг.

1.4.3. Личный прессинг

Личный прессинг – наиболее эффективная форма защиты. Защитники используют личный принцип опеки нападающих.

«Разбор» соперников при переходе к ним мяча может производиться двумя способами, где каждый защищающийся быстро находит своего подопечного, мгновенно начинает опеку ближнего к месту его расположения нападающего.

Существует несколько вариантов личного прессинга: по всей площадке, на трех ее четвертях, на половине площадки или на одной ее четверти (в зоне возможных бросков).

Благодаря плотной жесткой опеке каждого игрока соперников защищающаяся команда стремится ограничить маневренность нападающих, свободу их перемещений и розыгрыша мяча, сковать действия лидеров, спровоцировать поспешные или рискованные действия, вынудить совершить техническую ошибку при ведении мяча или передачах, либо нарушить правила владения мячом.

Общая цель команды – максимально затруднить атакующим развертывание привычной комбинационной игры, создать условия для овладения мячом и перехода к стремительной контратаке. Для этого широко используют организацию группового отбора мяча двумя-тремя игроками после оттеснения дриблера к боковой, лицевой или центральной линии, в углы площадки, либо в углы между центральной и боковой линиями с подстраховкой остальными защитниками.

Личный прессинг особенно эффективен против медленных, слабо технически подготовленных команд, в составе которых отсутствует игрок, искусно владеющий скоростным видом ведения мяча.

К достоинствам личного прессинга следует отнести:

- возможность увеличить темп игры;
- подавить соперника психологически;
- перехватить инициативу, переломить ход игры.

К недостаткам личного прессинга относятся:

- его неэффективность против команды, имеющей в своем составе дриблера;
- большую растянутость защитных линий и трудности, возникающие в случае провала одного из защитников;
- высокие физические и психические нагрузки на игроков, приводящие к усталости и снижению работоспособности.

1.4.4. Зонный прессинг

Зонный прессинг – также активная форма игры в защите, организованная по зонному принципу опеки нападающих. Защищающаяся команда разворачивает агрессивные противодействия атакующим игрокам, расположившись в несколько линий, и начинает давление еще до вбрасывания мяча соперниками.

Основные задачи согласованных действий обороняющихся – затруднить розыгрыш и продвижение мяча, создать ситуацию группового отбора, провоцировать удобные для перехвата мяча передачи.

Передняя линия игроков защиты выполняет сдерживающую и направляющую функции. Ее задача – ограничить продвижение нападающего с мячом вперед или направить его в нужном направлении вместо планируемого группового отбора с участием защитника второй линии обороны.

Находящиеся на следующих линиях игроки обязаны перекрыть возможные направления передач, участвовать в подготовке и осуществлении группового отбора, непосредственно осуществлять перехваты мяча и обеспечивать подстраховку партнеров.

В зависимости от количества защитников в каждой линии и характера их действий существует несколько вариантов построения зонного прессинга: 1-2-1-1, 1-2-2, 2-2-1. Эта разновидность защиты применяется по всей площадке.

Для успешной реализации данной разновидности защиты необходимо:

- не допускать позиционного разрыва между оборонительными линиями;
- пресекать попытки прохода с мячом или выполнение передач в середину площадки, либо дальних диагональных передач за спину защитников;
- постоянно оказывать давление на игрока, владеющего мячом, атаковать его двумя защитниками в момент прекращения ведения, открывая зону для передачи в момент подготовленного перехвата;
- координировать командные перемещения игроков обороны, страховать оставленные партнерами при организации группового отбора мяча зоны;
- восстанавливать защитные позиции перед мячом при продвижении его вглубь площадки;
- быстро переходить к зонному прессингу на своей половине или у своего щита, если не удалось остановить развитие атаки на дальних подступах.

Преимущества зонного прессинга:

- неожиданность и сильное психологическое воздействие на соперников;
- коллективный характер «давления» на мяч с высокими шансами на его отбор и организация взятия корзины соперников;
- простота и эффективность защитных построений и взаимодействий между партнерами.

К наиболее существенным недостаткам зонного прессинга относят:

- уязвимость в случае осуществления передачи мяча в центральные зоны;
- опасность получения многочисленных персональных замечаний игроками передних линий.

Сгладить недостатки личной и зонной систем защиты может применение смешанной защиты. Она построена на использовании сильных сторон представленных выше разновидностей командных действий.

Целесообразность зонного прессинга определяется наличием лидеров в команде соперников. К этим игрокам приставляют персональных игроков.

1.4.5. Методические указания к командным тактическим действиям при игре в защите

1. При использовании личной системы защиты необходимо:
 - быстро возвращаться к своей корзине, не теряя из поля зрения мяч и встречая своих подопечных в районе трехочковой линии.
2. При использовании зонной системы защиты необходимо:
 - после потери мяча выполнять рывок к своему щиту и занимать свою позицию в расстановке игроков;
 - располагаться лицом к мячу, согласовывать свои перемещения с действиями партнеров в ответ на движение мяча и смену позиций нападающими;
 - смещаться в сторону мяча, перекрывать проникающие передачи в глубину «зоны», противодействовать проходам к щиту;
 - добиваться координированной подвижности всех игроков, «зона» должна «сжиматься и разжиматься» в ответ на действия соперников;
 - обеспечивать надежный подбор мяча после броска.
3. При использовании смешанной системы защиты необходимо:
 - лидера соперников контролировать на каждом участке площадки (играть за получение мяча), оказывать на него постоянное психологическое давление;

- обеспечивать согласованные взаимодействия всех игроков обороны с акцентом на грамотные индивидуальные и групповые действия.

Основные ошибки при выполнении командных тактических действий:

- медленный переход от нападающих действий к защитным;
- неэффективные действия при личной защите, а именно: неравноценный «разбор» нападающих, отсутствие сыгранности при противодействиях заслонам, чрезмерная сосредоточенность на подопечном, находящемся на дальней от мяча стороне;

- неэффективные действия при зонной системе защиты, а именно: широкая расстановка, несвоевременное «сжатие и разжимание зоны», неграмотное удерживание центрального, слабое противодействие передачам внутрь «зоны»;

- неэффективные действия при смешанной системе защиты, а именно, отсутствие согласованности взаимодействия игроков.

2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ, ГРУППОВЫЕ И КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ В БАСКЕТБОЛЕ

2.1. Характеристика индивидуальных тактических действий игроков в нападении

Каждый игрок должен уметь ориентироваться в изменяющейся игровой обстановке и рационально действовать в рамках избранной его командой тактики ведения игры. Для этого необходимы умение постоянно контролировать ситуацию на площадке, быстро ее анализировать, 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 действия игрока с мячом.

2.1.1. Действия игрока без мяча

Действия игрока без мяча могут быть направлены на освобождение от опеки защитника и выход на удобную позицию для получения мяча, 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 обыгрывания соперника «один на один».

Передвижения баскетболиста в нападении должны носить осмысленный характер. Бесцельная, хаотичная смена позиций снижает игровую эффективность команды.

Выход игрока для получения мяча производится по ходу развития атаки. Он осуществляется перед соперником или за спину ему.

Также можно использовать изменение направления движения, путем двух рывков: первый ложный, второй действительный. Ложный и действительный рывки не должны быть продолжительными, достаточно продвинуться на 1–1,5 м.

Учитывая характер изменения направления передвижений на площадке, выделяют несколько вариантов выхода на свободное место: S-образный выход (рис. 12), V-образный выход (рис. 13), петлеобразный выход (рис. 14) и круговой выход (рис. 15).

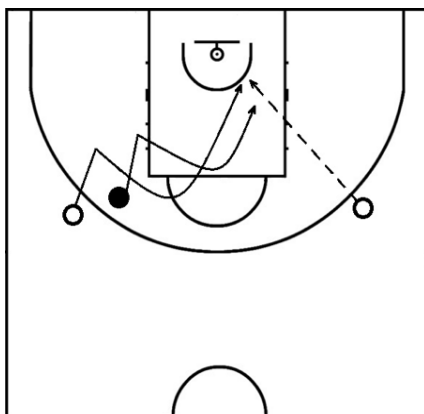


Рис. 12. S-образный выход

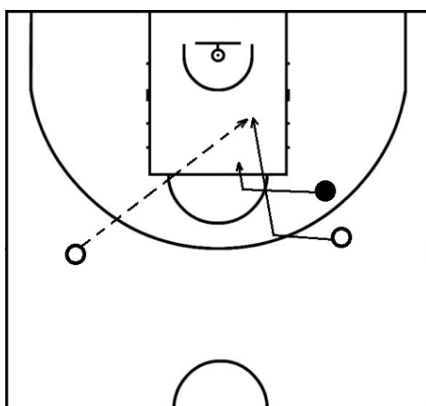


Рис. 13. V-образный выход

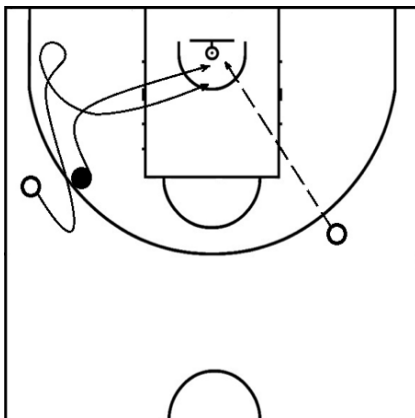


Рис. 14. Петлеобразный выход

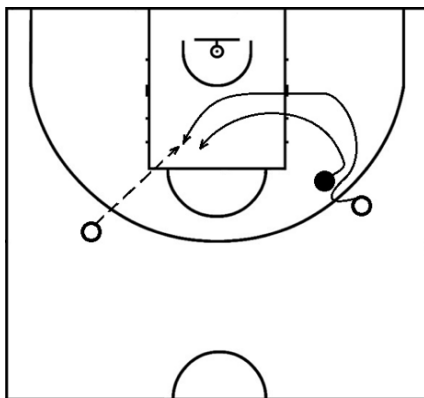


Рис. 15. Круговой выход

Выход производится с места и в движении с помощью приемов перемещений и финтов. Эффективность данного технико-тактического действия зависит от правдоподобности избранного обманного движения, неожиданности начала ухода, быстроты и своевременности самого выхода.

Выход для овладения отскоком мяча осуществляется в завершающей фазе атаки при борьбе на щите противника после неудачного броска партнера. Успешность этого технико-тактического

действия зависит от описанных способов обыгрыша защитника и умения быстро определить вероятное направление и дальность отскока мяча.

Зоны возможного отскока мяча выделяются в зависимости от месторасположения атакующего игрока и направления совершаемого им броска относительно корзины (рис. 16).

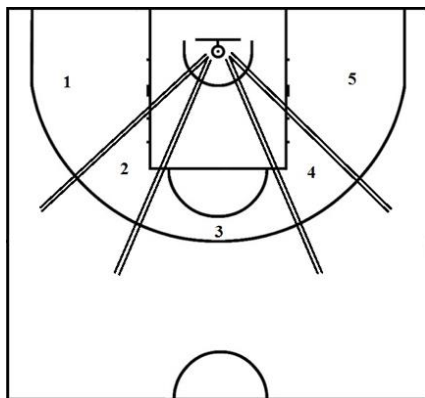


Рис. 16. Зоны отскока

Так при бросках из зоны 1 и 5 мяч при отскоке окажется в этих же зонах с очень большой степенью вероятности (до 95%). Причем, в половине случаев мяч перелетит на дальнюю сторону площадки.

При бросках из зон 2 и 4 выявлена та же тенденция: 70% отскочивших мячей возвращаются в эти же зоны приблизительно с той же вероятностью попадания на дальнюю сторону площадки.

Броски из зоны 3 дают около 50% отскоков в эту же зону, а вероятность рассеивания мячей в зоны 2, 3 и 4 составляют более 90%.

Помимо направления отскока мяча может варьироваться и его дальность: ближний, средний или дальний отскок. Первостепенное значение имеют напористость и агрессивность действий нападающего при борьбе за выгодную позицию под щитом соперников.

Способы освобождения от опеки защитника остаются идентичными действиям при выходе для получения мяча, при этом уменьшается амплитуда маневрирования игрока.

Эффективное выполнение данного технико-тактического действия сопровождается подбором и добиванием мяча в корзину либо его откидкой партнеру для продолжения атаки. Выигрыш «чужого щита» во многом определяет конечный результат игрового соперничества.

Обучение выходу для получения мяча осуществляется с помощью следующих упражнений:

- рывки по звуковым и зрительным сигналам из различных исходных положений;
- освобождение от опеки пассивного (активного) защитника с места после финта вышагиванием, скрестным шагом или поворотом;
- то же с получением мяча от партнера;
- выполнение изучаемого действия игрока без мяча в подвижных играх.

Для обучения выходу для овладения отскоком мяча применяют следующие упражнения:

- повторное выполнение выхода для овладения отскоком мяча с заданной позиции при серийных бросках с разных точек по отношению к корзине;
- то же после обыгрыша финтом условного, пассивного, активного защитника.

2.1.2. Методические указания к индивидуальным тактическим действиям без мяча при игре в нападении

При игре без мяча в нападении необходимо:

- при освоении выхода использовать короткие рывки (2–5 метров), выполнять их на ограниченных участках баскетбольной площадки;

- финты вышагиванием (скрестным шагом или поворотом) выполнять естественно, ложный показ осуществлять головой и туловищем с переносом веса тела на впереди стоящую ногу, так чтобы защитник поверил и начал движение в сторону, противоположную задуманному выходу;

- выход осуществлять рывком на свободное место;

- обыгрывать защитника за счет смены ритма движения: финты выполнять медленно, чтобы соперник успел отреагировать на них, выходы выполнять максимально быстро, не давая сопернику шанса на своевременный ответный выход;

- идти к мячу агрессивно, не боясь возможного контакта с соперником;

- своей активностью, постоянной угрозой обыгрыша защитника без мяча держать соперника в состоянии психологического напряжения;

- для получения мяча как ориентир использовать дальнюю от защитника руку;

- открываться своевременно, когда партнер готов к передаче;

- избегать необоснованного скопления нападающих вблизи от мяча;

- для овладения отскоком начало действия осуществлять в момент подготовки броска партнером или непосредственно в момент броска мяча;

- для нейтрализации блокирующих действий защитника использовать обманные движения или быстрое отшагивание назад с последующим перемещением на место предполагаемого отскока мяча;

- выход для овладения отскоком мяча совершать с поднятыми вверх руками, локти держать на уровне плеч;

- при овладении мячом после освобождения от опеки защитника и выхода на свободную позицию быстро принимать адекват-

ное игровой ситуации решение и без промедления начинать последующее игровое действие: проход, бросок, добивание мяча в корзину и т.п.

Основные ошибки при выполнении индивидуальных тактических действий игрока без мяча могут быть следующие:

- невыгодная исходная позиция: затруднен обзор, нападающий располагается на пути проходящего с мячом игрока или на линии возможной передачи другому партнеру, либо за пределами досягаемости отскока мяча;

- несвоевременность действий: преждевременный или запоздалый выход на свободное место – партнер еще или уже не готов к передаче мяча освобождающемуся игроку или броску по корзине, либо защитник надежно заблокировал нападающего и занял наиболее выгодную для подбора мяча позицию;

- неверный выбор направления перемещения: освобождающийся нападающий выходит в место скопления игроков рядом с мячом, либо в неудобную для получения мяча позицию;

- неэффективное освобождение от опеки защитника: отсутствие кратковременного сближения или разрыва дистанции с соперником либо финта перед выходом на свободное место;

- медленное перемещение на новую позицию;

- нерациональное для овладения мячом расположение звеньев тела: игрок не предлагает как ориентир для передачи дальнюю от защитника руку или идет на подбор мяча с опущенными руками;

- находится на прямых или чрезмерно согнутых ногах;

- недостаточное давление на защитника.

2.1.3. Действия игрока с мячом

Тактические действия игрока с мячом осуществляются при розыгрыше мяча и при атаке корзины. Средствами индивидуаль-

ных тактических действий служат технические приемы игрока, владеющего мячом: разновидности ловли, передач, ведения и бросков мяча.

Ловля мяча в игре осуществляется двумя руками. Это более надежный способ по сравнению с одной рукой. Основным условием данного приема является движение игрока навстречу летящему мячу. Ловле мяча предшествует выход нападающего на свободную позицию.

Передача мяча – основной элемент технических действий при розыгрыше мяча. Этот прием позволяет решить несколько задач в процессе организации атаки. В начальной стадии атакующих действий с целью создания условий для стремительного нападения используется «первый пас». Он должен быть быстрым и нацеленным. Для этого применяют как длинные проникающие передачи убегающему игроку, так и короткие направленные передачи к ближней боковой линии освобождающемуся игроку. В ходе развития атаки при позиционном нападении используют конструирующие передачи на средние и короткие дистанции. С их помощью команда разыгрывает комбинации. Для завершающей фазы атаки характерны атакующие передачи, благодаря которым нападающий выводится на бросок. Особенно эффективны здесь скоростные скрытые передачи входящему в трехсекундную зону игроку. Тактическое значение имеют и передачи при введении мяча из-за пределов площадки – статические или вспомогательные передачи.

Большое значение имеет способность игроков быстро и правильно выбрать в конкретной ситуации наиболее рациональный способ передачи. Критериями для выбора служат: дистанция, на которую передается мяч, позиция партнеров и характер их передвижений, расположение защитников, положение звеньев тела обороняющегося игрока, непосредственно препятствующего выполнению передачи.

Для перевода мяча на большое расстояние следует использовать передачу одной рукой от плеча или от головы, на средние дистанции мяч доставляется с помощью разновидностей передач двумя и одной рукой (от груди, от плеча или от головы), короткие дистанции требуют использования кистевых (скоростных) видов передач.

Преодоление сопротивления защитников связано с использованием «слабых зон» в его стойке. Защитник может находиться в параллельной стойке или в стойке с выставленной вперед ногой. Каждой стойке соответствует специфическое расположение головы, туловища и конечностей. На рис. 17 цифрами обозначены наиболее уязвимые для передачи мяча зоны в стойках защитника («слабые зоны»). Для их преодоления используют определенные виды передач.

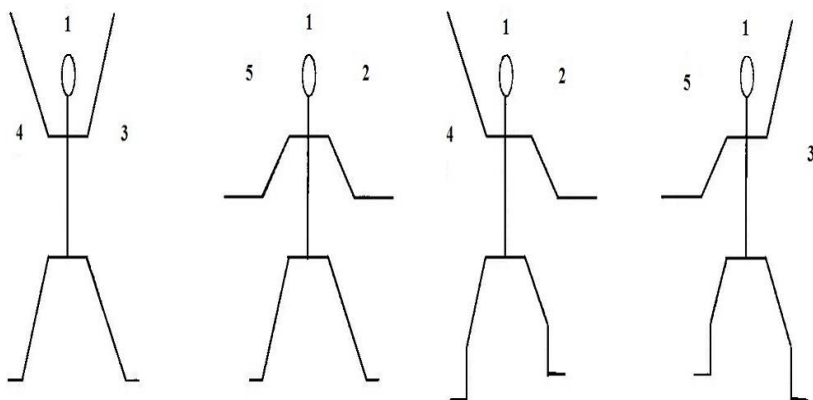


Рис. 17. Зоны в стойках защитника

Над головой соперника (зона 1, рис. 17) целесообразно передавать мяч двумя руками от головы, одной от плеча и двумя от груди, над плечом соперника (зоны 2 и 5) – одной рукой от плеча или от головы, на уровне или ниже пояса (зоны 3 и 4) – двумя руками от груди, одной сбоку, одной или двумя руками снизу.

Выбор траектории полета мяча задается расстоянием до партнера и расположением защитника. На коротких дистанциях используется навесная траектория с перебрасыванием мяча через защитника, а также прямая траектория и с отскоком от площадки через его «слабые зоны».

На средних дистанциях эффективна преимущественно прямая траектория «сквозь» защитника с учетом «слабых зон» в его стойке. А на длинных дистанциях навесная передача через защитников или прямая при их отсутствии на пути мяча.

Недопустимы передачи поперек площадки, «мягкие» передачи в углы или из углов площадки вдоль боковых линий, «висящие» диагональные передачи через нескольких защитников, длинные передачи с отскоком от площадки при медленном движении мяча, так как они хорошо просчитываются соперниками и чаще всего перехватываются.

Чтобы заставить защитника принять нужное нападающему положение перед последующей передачей, т.е. вынудить его раскрыться, используют финты мячом (вверх-вниз, в сторону и назад) или туловищем (за счет наклонов и сгибания либо разгибания ног) в сочетании с движением головой и взглядом в ложное направление.

Однако следует избегать необоснованных, лишних финтов, т.к. это замедляет движение мяча и, соответственно, развитие атаки. Передача должна быть точной и своевременной.

При передачах игроку, находящемуся в движении, необходимо учитывать его скорость перемещения и посылать мяч с таким усилием, чтобы партнеру не приходилось замедлять движение или останавливаться при обработке мяча и в то же время, чтобы мяч не был перехвачен соперником. Значительно облегчает задачу передающему вовремя поднятая как ориентир рука получающего мяч игрока. При параллельном движении нападающих игрок без мяча должен постоянно стремиться быть чуть впереди партнера.

Ведение мяча или дриблинг позволяет нападающему значительно расширить свою маневренность при передвижениях с мячом.

Существует несколько разновидностей дриблинга:

- выводящий дриблинг (его можно использовать для вывода мяча из своей зоны в передовую);
- преодолевающий дриблинг (помогает преодолеть прессинг и получить позиционное преимущество после обыгрывания защитника);
- атакующий дриблинг (благодаря решительному скоростному ведению игрок может создать себе хорошие условия для броска).

Решение перечисленных тактических задач, связанных с ведением мяча, определяет 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 поворот (рис. 18).

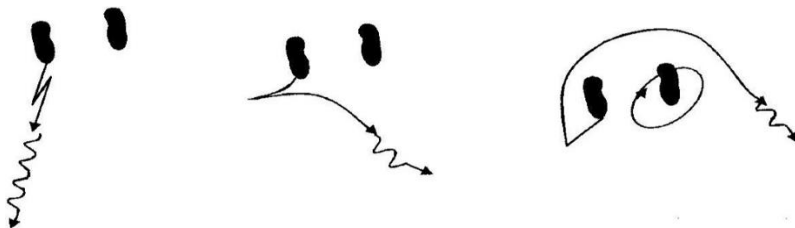


Рис. 18. Вышагивание, скрестный шаг и поворот

При использовании вышагивания дриблер обыгрывает соперника на встречном движении после выведения его из равновесия за счет короткого ложного шага вперед и последующего возвращения в исходное положение.

Для ухода с помощью скрестного шага применяют обманный пружинящий шаг вперед или несколько в сторону с последующим

зашагиванием за защитника той же ногой в противоположном направлении с одновременным началом ведения дальней от соперника рукой. Обыгрывание поворотом также начинается с обманного шага вперед и в сторону, а затем следуют быстрый поворот назад вокруг опорной ноги и бросок мяча ближней к направлению поворота рукой.

Результативными при обыгрывании защитника в начале ведения являются также финты на бросок или на 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 коротко амплитудными, т.е. с использованием только кистей.

Начинать проход с ведением целесообразно в сторону впереди стоящей ноги защитника и всегда дальней от него рукой. Как и при выходе на свободное место без мяча, эффективной является смена темпа движения: ложный шаг или шаги либо обманное движение туловищем, головой, мячом выполняются медленно, так, 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 его партнер восстанавливает свою позицию перед дриблером, переходят на низкое ведение, изменяют скорость и направление движения.

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

Наиболее простым является перевод мяча перед собой. Из-за большого риска потери мяча перед защитником требуются неожи-

данность и быстрота движений, а также умелое использование поворота туловища и свободной руки для укрывания мяча.

Более эффективными считаются варианты перевода мяча за спиной и под ногой. Надежность выполнения такого перевода мяча обеспечивается его непрерывным укрыванием туловищем и сохранением постоянного зрительного контроля над ситуацией.

Для обыгрыша защитника применяют также ведение с поворотом в движении. Положение спиной к защитнику ограничивает дриблеру контроль над игровой ситуацией. Поэтому этот прием должен проводиться максимально быстро и неожиданно для соперника.

«Сначала посмотри, а потом действуй» – основной принцип для игрока, овладевшего мячом. Изначально он должен представлять тройную угрозу для соперников, быть готовым выполнить бросок, «острую» передачу или скоростной проход с ведением. Нападающий не имеет права ударять мячом в пол с последующей его ловлей, лишая себя возможности дальнейшего маневрирования с мячом.

Недопустимо также приобретение отрицательного навыка, заключающегося в обязательном использовании одноударного ведения перед выполнением любого последующего игрового действия.

Любое ведение должно иметь цель, а завершению ведения должно предшествовать принятие решения о дальнейших действиях. Продолжением дриблинга может быть точная и быстрая передача, либо бросок, либо остановка в сочетании с поворотом и передачей.

Задержка мяча после окончания ведения приводит к торможению развития атаки, позволяет защитникам организовать активное противодействие. Особенно опасны с этих позиций остановки после ведения у центральных и боковых линий, в углах площадки.

Еще более усложняет ситуацию игроку, завершившему дриблинг, поворот спиной к щиту соперника.

Броски мяча являются конечной целью атакующих действий команды. Тактически оправданными считаются те из них, которые подготовлены всеми предшествующими действиями игроков, выполняются из выгодных позиций в ситуации, когда партнеры готовы участвовать в борьбе за отскочивший мяч или бросковое движение провоцирует соперников на ошибку.

Нападающий, завершающий атаку, выбирает способ броска в зависимости от сложившейся на площадке ситуации, собственной удаленности от корзины, расположения соперников, а также от индивидуального объема и уровня владения техникой броска.

Оптимальной для совершения броска считается ситуация, когда благодаря действиям партнеров либо за счет индивидуальных усилий при обыгрывании защитника бросок выполняется без каких-либо помех со стороны противника и с доступной дистанции. Однако создать такие условия в игре удается редко.

Преимущественное большинство атак завершается с преодолением определенной активности соперников. Особенно характерно это становится по мере приближения к щиту. При завершении атаки в непосредственной близости от корзины нужно использовать дальнюю от соперника руку. А чтобы избежать накрывания бросков высокорослым защитником, предварительно выполняют финт на бросок или зашагивание, посылают мяч по искусственно измененной траектории или укорачивают время его выпуска. При броске в движении для обыгрыша соперника игрок переводит мяч с руки на руку во время двойного шага или выполняет бросок мяча на первом шаге.

Для получения преимущества в единоборстве используются броски с поворотом или с отклонением туловища назад. Эффективными также являются предшествующий дистанционным броскам в прыжке финт на проход вышагиванием с быстрым возвращением на исходную позицию, уход от защитника с использова-

нием скрестного шага или поворота в сочетании с одноударным ведением или резкая остановка после скоростного прохода.

В случае отскока мяча от щита или кольца при неудачном броске эффективно добивание мяча в корзину в прыжке одной или двумя руками. Преимущество отдается добиванию одной рукой, которое позволяет достать мяч в более высокой точке. Решающее значение имеют умение определить вероятное направление отскока и расчет момента выпрыгивания: мяч следует добивать в высшей точке прыжка. Самым важным слагаемым результативных действий при добивании считается постоянный настрой игрока на борьбу под щитом соперника.

2.1.4. Методические указания к индивидуальным тактическим действиям с мячом при игре в нападении

При ловле и передачах мяча необходимо:

- все упражнения выполнять с установкой – для каждой ситуации существует один наилучший вид передачи;
- непрерывно стремиться к сокращению времени на обработку мяча при его ловле и ускорению подготовительной фазы передачи;
- рационально использовать смену ритма движений: финт выполнять медленно, передачу выполнять быстро, в обманных движениях рационально использовать голову, туловище и мяч;
- передавать мяч быстро и удобно для ловящего игрока, направлять мяч на дальнюю от защитника руку партнера;
- избегать поперечных передач, «мягких» передач вдоль боковых линий, длинных передач с отскоком от площадки и с медленным полетом мяча, «висящих» диагональных передач через нескольких защитников;
- получателю мяча не стоять на месте, активно открываться на свободную позицию, стремиться видеть мяч с момента вылета

до его ловли, на мяч не смотреть, использовать периферическое зрение, надежно ловить мяч, используя обе руки;

- добиваться синхронных действий передающего и получающего игрока;

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

Основные ошибки при выполнении индивидуальных тактических действий с использованием ловли и передачи мяча:

- недостаточно быстрое, точное или резкое воспроизведение технического приема;

- нарушение в технике передачи (медленный, слабый или неточный пас) или ловли (неуверенные действия без выхода на мяч) – возможна потеря мяча;

- ошибочный выбор способа передачи, направления или траектории полета мяча при определении «слабой зоны» в стойке защитника: передача через закрытое защитником пространство, но в зависимости от расположения партнеров и соперников, передача поперек площадки, через нескольких защитников, с отскоком от пола и медленным полетом мяча на большое расстояние либо слишком мягкая навесная передача – создаются предпосылки для перехвата мяча соперниками;

- статичность действий передающего и получающего мяч игроков – большая вероятность потери мяча;

- прямолинейность действий: передающий направленно смотрит на соперника, при этом передача перехватывается достаточно легко;

- неоправданная задержка мяча, предоставляющая сопернику возможность активизировать противодействие;

- излишняя закрепощенность при активном противодействии соперника, ведущая к нарушению точности движений;

- слабая ориентация передающего в пространстве и времени при передаче убегающему игроку: мяч не доходит до партнера или перелетает его, следует невынужденная потеря мяча;

- несогласованность действий передающего и получающего мяч нападающих: поспешная или запоздалая передача, либо неподготовленность к ловле (опущенные руки, отведенный от мяча взгляд), в результате мяч не доходит до адресата;

- медленное переключение к последующим после выполнения передачи или ловли мяча индивидуальным технико-тактическим действиям: заминка в развитии атаки, позволяющая защитникам предпринять активные контрмеры.

При ведении мяча необходимо:

- обыгрывание защитника производить в сторону его выставленной вперед ноги с ведением дальней от соперника рукой;

- не допускать отрыва опорной ноги до выпуска мяча, т.е. не совершать пробежки;

- для обыгрывания в начале ведения и в движении рационально использовать смену ритма, обманный шаг или ложное движение выполнять медленно, начало или изменение направления прохода выполнять максимально быстро;

- отходить от соперника максимально быстро, накрывая мяч туловищем и другой рукой;

- дриблеру нужно постоянно контролировать ситуацию на площадке с помощью периферического зрения, снижать высоту отскока мяча в случае активного противодействия соперника;

- избегать длительного ведения мяча спиной к сопернику, а также прекращения ведения у ограничительных линий, в углах площадки или у центральной линии, т.е. не создавать защитникам выгодных условий для отбора мяча;

- после завершения ведения мгновенно переходить к последующим действиям, требуемым сложившейся ситуацией, не удерживать мяч.

Основные ошибки при выполнении индивидуальных тактических действий с использованием ведения мяча могут быть следующие:

- одноударное ведение на месте после овладения мячом (при этом игрок лишает себя возможности маневрирования и создает предпосылки для группового отбора мяча со стороны противника);

- технические ошибки: пробежка, задержка мяча;

- недостаточный контроль над игровой ситуацией: игрок смотрит на мяч, поворачивается спиной к сопернику;

- неэффективное использование приемов обыгрывания соперника в начале ведения или в движении, т.е. обыгрывание в сторону сзади стоящей ноги защитника, уход в боковую линию, медленный переход от обманного движения к проходу, нерешительный («ленивый») проход;

- отсутствие накрывания мяча туловищем и свободной рукой при его переводе с руки на руку или ведение ближней к сопернику рукой;

- несогласованная работа рук и ног при обыгрывании защитника;

- ведение в сторону скопления игроков;

- нерациональное завершение ведения без быстрого перехода к другим игровым действиям в позициях, удобных для организации защитниками группового отбора мяча – в углах площадки, у центральной и боковых линий.

При бросках мяча необходимо:

- броски из-под щита совершать дальней от корзины рукой, позиционные броски с ближней, средней и дальней дистанций сильной рукой;

- добивание мяча осуществлять в высшей точке прыжка резким толчком кисти;

- стремиться к сокращению подготовительной фазы бросков, быстрому переходу от предыдущего действия к бросковому движению;

- добиваться надежности и точности броска, устойчивости к внешним и внутренним помехам, всегда начинать бросок при уверенности в его результативности.

Основные ошибки при выполнении бросков:

- нарушение рациональной техники выполнения бросков при увеличении активности сопротивления защитника или в условиях других сбивающих факторов, таких как поспешность, скованность или незавершенность броскового движения, неточный бросок или отсутствие стабильной результативности;

- нерациональный выбор способа броска, либо его траектории – неточный бросок или накрывание броска соперником;

- несвоевременный (поспешный или запоздалый) выход на добивание мяча при его отскоке, невозможность направить мяч в корзину в прыжке одним касанием;

- медленная подготовка к броску (в этом случае защитник успевает эффективно противодействовать броску);

- неуверенное, нерешительное выполнение броска;

- неэффективное выполнение сочетания технико-тактических действий, завершающихся броском.

2.2. Характеристика групповых тактических действий игроков в нападении

Структурными элементами групповых тактических действий являются индивидуальные действия игроков, определенным образом организованные во времени и пространстве.

Групповые тактические действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях двух или трех игроков и составляют

основу командной игры в атаке. Их успешность требует соответствующего начального взаиморасположения нападающих, взаимосвязанного маневрирования на определенном участке площадки, своевременности и согласованности действий игроков, их взаимопонимания.

2.2.1. Действия игроков без мяча

Согласно классификации выделяют несколько разновидностей взаимодействий двух игроков: передал мяч – выходи, заслоны, двойки, наведение и пересечение.

Передал мяч – выходи осуществляется разными по амплуа атакующими игроками, защитником и форвардом, защитником и центровым, форвардом и центровым и т.д. Могут варьироваться и занимаемые исходные позиции этих игроков. Неизменным остается основной принцип взаимодействия: передал мяч – освободись от опеки защитника для получения обратной передачи с дальнейшей угрозой завершения атаки результативным броском.

Заслоны. Без их использования не обходится практически ни одна атака против организованной обороны. Цель этого взаимодействия – освободить партнера, преградив путь опекающему его защитнику. При постановке заслона игроку, стоящему на месте, применяют передний, задний или боковой заслоны. Их различают в зависимости от того, где по отношению к сопернику располагается ставящий заслон нападающий. Типичным взаимодействием двух игроков с использованием неподвижного заслона является двойка. Для этого атакующий игрок передает мяч партнеру и ставит для него заслон.

Заслон может быть поставлен и в движении, когда нападающий без мяча перемещается параллельно движению партнера с мячом, располагаясь между ним и опекающим его защитником.

Специфическими разновидностями заслона являются наведение и пересечение. При выполнении наведения инициатива принадлежит нападающему, который, используя финты и маневриро-

вания по площадке без мяча или с мячом, «наводит» своего опекуна на неподвижно стоящего партнера. Можно использовать в качестве преграды и другого защитника.

Чтобы взаимодействие было удачным, нужно проходить вплотную к партнеру или сопернику и как можно быстрее.

Пересечение. Это взаимодействие игроков, при котором нападающие перемещаются навстречу друг другу. Пересечение можно рассматривать как наведение надвигающегося партнера. Пересечение можно выполнять без мяча, когда один игрок владеет мячом (владеющий мячом может передать мяч партнеру из рук в руки пробегающему за спиной партнеру или продолжить ведение, при этом партнер должен пробежать перед ним).

2.2.2. Действия игроков с мячом

В основе тактических взаимодействий трех игроков лежат индивидуальные действия без мяча и с мячом, а также разновидности взаимодействий двух игроков: передал мяч – выходи и заслоны.

В баскетболе из взаимодействий трех игроков наибольшее распространение имеют: тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон и наведение на двух игроков.

Тройка. Взаимодействие, основанное на использовании заслона для выхода с получением мяча. Начальная расстановка нападающих напоминает треугольник, его расположение на площадке по отношению к корзине может быть с вершиной на трехочковой линии и основанием, обращенным к корзине, или с вершиной на боковой линии и основанием, обращенным к другой боковой линии. Мяч при этом находится у игрока, располагающегося на вершине условного треугольника. Нападающий с мячом отдает передачу в одну сторону и ставит заслон другому игроку. Партнер, выходя из-под заслона, получает передачу и выполняет атаку кольца с проходом или со средней и дальней дистанции.

Малая восьмерка. Взаимодействие, предназначенное для розыгрыша мяча на задней линии нападения и построенное на заслонах наведением и пересечением. При этом пути движения игроков напоминают восьмерку. Игрок с мячом начинает дриблинг к одному из партнеров, который движется ему навстречу и получает передачу из рук в руки в момент пересечения. Игрок, передавший мяч, делает рывок к корзине и восстанавливает позицию на фланге, а игрок с мячом следует в направлении третьего партнера, также совершающего встречное движение и т.д.

Данный вид взаимодействия игроков используется для удержания мяча и подготовки результативной атаки. Варианты продолжения атаки заключаются в проходе к щиту в момент пересечения, броске с периметра после остановки в момент передачи мяча из рук в руки, передаче на фланг освободившемуся игроку при попытке соперников организовать групповой отбор.

Требования для успешного выполнения малой восьмерки:

- а) вести мяч дальше от соперника рукой без зрительного контроля;
- б) при владении мячом угрожать проходом к корзине;
- в) для получения мяча следовать в дальнюю от щита противника сторону, а передачу мяча из рук в руки осуществлять в сторону от защитников;
- г) при пересечении проходить рядом друг с другом;
- д) непрерывно держать мяч в поле зрения и контролировать игровую ситуацию;
- е) своевременно выполнять выход для получения мяча, чтобы он постоянно находился в середине площадки;
- з) использовать ошибочные и несогласованные действия соперников для завершения атаки.

Скрестный выход. Основывается на пересечении и наведении. Можно проводить прямо перед щитом при участии центрово-

го и двух игроков задней линии или от боковой линии, когда взаимодействуют центровой, форвард и защитник. В первом случае центровой находится спиной к щиту на штрафной линии, во втором – на входе в трехсекундную зону. Мячом может владеть любой из партнеров центрального игрока. Взаимодействие начинается передачей центральному с последующим диагональным перемещением двух игроков в его направлении и пересечением перед ним. Атаку проходом может выполнить любой игрок, получивший передачу из рук в руки от центрального, а также сам центровой после поворота в сторону корзины, если его защитник переключился на одного из прорывающихся игроков.

Требования для успешного выполнения скрестного выхода:

- а) первым мимо центрального проходит игрок, отдавший ему мяч;
- б) выход должен быть стремительным, сочетаться с предшествующим финтом;
- в) проходить необходимо вплотную к центральному, чтобы не прорвался защитник.

Сдвоенный заслон и наведение на двух игроков (рис. 19).

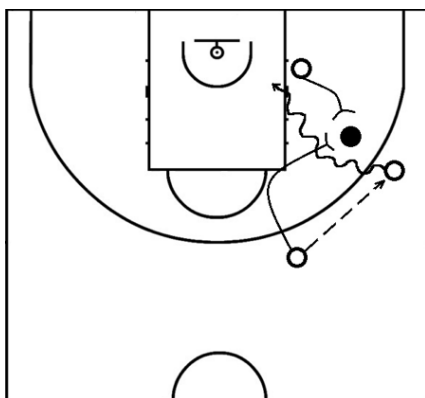


Рис. 19. Сдвоенный заслон

Взаимодействия, при которых нападающий с мячом или без мяча освобождается от опеки благодаря постановке заслона одновременно двумя партнерами или с помощью наведения на двойную преграду.

2.2.3. Методические указания к групповым тактическим действиям с мячом при игре в нападении

При взаимодействии двух игроков необходимо:

- активно, но рационально использовать разнообразные обманные движения, такие как финты;
- своевременно и точно передавать мяч открывающемуся или находящемуся в более выгодной позиции партнеру.

При постановке неподвижного заслона необходимо:

- вставать близко от защитника и располагаться лицом к нему;
- занимать устойчивое положение в широкой стойке, не выставляя в стороны руки или колени;
- 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;
- после прохода партнера выполнять поворот на ближней к корзине ноге и выходить к щиту для поддержки атакующего;
- освобождающемуся игроку проходить кратчайшим путем и вплотную с заслоном;
- при постановке заслона в движении опережать защитника, занимая позицию между ним и партнером;
- при наведении и пересечении выполнять взаимодействия на скорости, проходить максимально близко друг к другу, передавать мяч из рук в руки освободившемуся партнеру;

- завершать атаку по ситуации проходом, проходом-скидкой, броском со средней дистанции.

Основные ошибки при взаимодействии двух игроков:

- излишнее количество финтов или их отсутствие;
- неэффективность заслона, заключающаяся в неверном выборе места (игрок не преграждает путь сопернику), в отсутствии поддержки атакующего со стороны поставившего заслон игрока (нет поворота или он выполнен не на той ноге), в неустойчивой позиции игрока;

- неточная атакующая передача;
- несвоевременный выход из-под заслона;
- неадекватный выбор способа броска;
- несогласованность действий игроков.

При взаимодействии трех игроков необходимо:

- добиваться согласованности и своевременности действий всех нападающих.

При выполнении взаимодействия тройкой:

- соблюдать правила постановки заслона и выхода под заслон для получения мяча;
- использовать финты;
- завершать атаку с учетом действий обороняющихся проходом, броском в движении, остановкой и позиционным броском или передачей – скидкой партнеру с последующим броском.

При выполнении взаимодействия малой восьмеркой необходимо:

- встречные перемещения производить так, чтобы мяч передавался из рук в руки в дальнюю от защитников сторону и в середине площадки;
- перемещаясь с фланга, идти на мяч, т.е. от щита, а получая мяч, угрожать проходом к кольцу («давить» мячом на защитников);
- держать мяч в поле зрения и быть готовым к его получению в любой момент;

- варьировать число перемещений по восьмерке до атаки корзины, выполнять завершающий бросок при благоприятной ситуации.

При выполнении взаимодействия скрестным выходом необходимо:

- центральному игроку, передавшему мяч, первому пройти мимо;
- чередовать адресата для ответной передачи и способы завершения атаки в соответствии со складывающейся ситуацией.

При выполнении взаимодействий сдвоенным заслоном и наведением на двух игроков:

- игрокам, ставящим заслон, располагаться вплотную друг к другу;

- выход из-под заслона совершать максимально близко к партнерам;

- поддерживать атаку после заслона поворотом в сторону к корзине;

- использовать передвижения с неожиданной сменой направления;

- своевременно передавать мяч открывающемуся нападающему, начинать бросок без пауз.

Основные ошибки при взаимодействии трех игроков:

- неверное начальное расположение игроков (при этом затруднены необходимые действия);

- неэффективная постановка заслонов;

- рассогласованные во времени действия участвующих во взаимодействии нападающих, т.е. запаздывания или поспешная постановка заслона, несвоевременное освобождение от опеки, неточная передача мяча, запоздалый или поспешный проход или бросок в корзину;

- нерациональное развитие атаки без учета складывающейся на площадке ситуации (так, игроки совершают лишние финты, пе-

редачи, ведение мяча, нападающие не используют в полной мере полученного позиционного преимущества);

- нелогичное завершение взаимодействия (так, выбирается неэффективный способ завершающего броска мяча без оценки сложившихся игровых условий).

2.3. Характеристика командных тактических действий игроков в нападении

Индивидуальные и групповые действия нападающих в баскетболе подчинены тактическим задачам ведения командной игры. Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков и отражением их служат определенные системы игры в нападении.

Выделяют три основных вида организации командных действий: стремительное, позиционное и специальное нападения.

Когда эти виды конкретизируются в связи с особенностями действий соперников в обороне или складывающимися в игре особыми ситуациями, то говорят о разновидностях специального нападения.

2.3.1. Стремительное нападение

Сущность стремительного нападения состоит в быстром переходе команды от защиты к нападению при овладении мячом с целью завершить атаку против неорганизованной или еще слабо организованной защиты соперников. Успешная реализация данного вида нападения возможна при использовании двух систем командных действий: быстрого прорыва и раннего нападения.

Быстрый прорыв рассчитан на создание численного превосходства над соперником в ходе развития скоростной контратаки и последующего ее завершения с близкой дистанции.

Наиболее типичными ситуациями для эффективной организации быстрого прорыва служат перехват или выбивание мяча у со-

перника, овладение мячом при отскоке, после пробития штрафных бросков, после выигрыша спорного броска.

Атака быстрым прорывом состоит из трех фаз: начало, развитие и завершение.

В первой фазе выполняется опережающий рывок двух-трех игроков, быстрая первая передача убегающему в отрыв или открывающемуся вблизи партнеру, который продолжает атаку скоростным дриблингом или очередной быстрой передачей.

Во второй фазе выполняются согласованные перемещения нападающих с использованием ведения или передач мяча. Главная задача второй фазы состоит в создании численного преимущества: 2х1, 3х1, 3х2 и т.п. Наилучший вариант развития атаки во второй фазе, когда мячом владеет игрок в средней позиции, а по флангам его поддерживают партнеры.

Третья фаза заключается в выведении партнера на беспрепятственный бросок из удобной позиции, чаще всего из-под кольца.

Возможны три базовых варианта проведения быстрого прорыва:

- 1) длинной передачей в отрыв убегающему игроку (рис. 20);
- 2) через центр площадки (рис. 21);
- 3) по боковой линии (рис. 22).

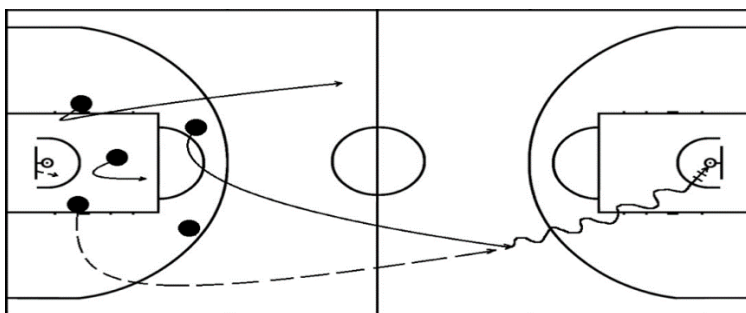


Рис. 20. Длинная передача

Наиболее перспективным считается быстрый прорыв через центр, когда среднюю позицию занимает самый техничный игрок.

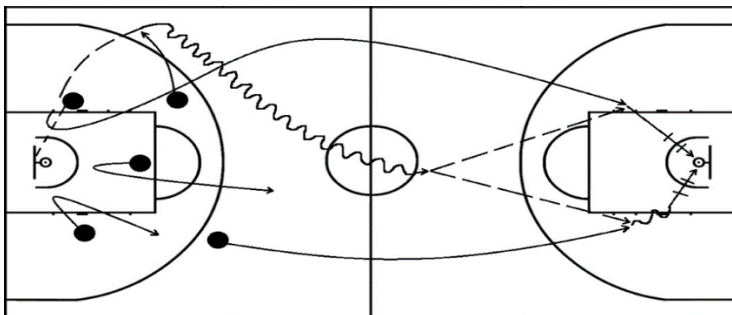


Рис. 21. Через центр площадки

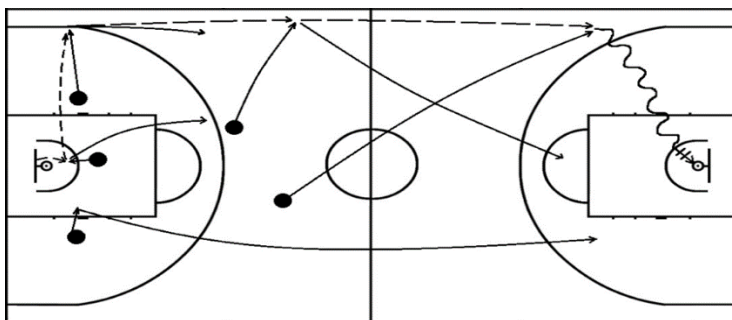


Рис. 22. Передача по боковой линии

Если первую волну нападающих поддерживает следующая за ними волна, то говорят о быстром прорыве в два эшелона (рис. 23).

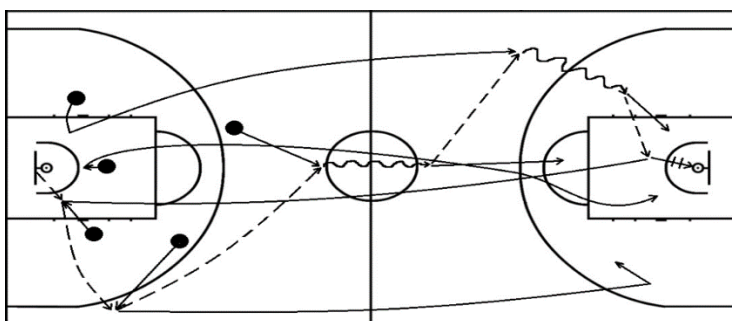


Рис. 23. Быстрый прорыв

Такой быстрый прорыв может завершаться не только из-под кольца, но также средним и дальним броском.

Раннее нападение также предполагает быстрый переход от защиты к атаке, но в условиях, когда численное преимущество создать не удалось, ситуации 2 против 2, 3 против 3, 4 против 4.

Это является более эффективным, чем попытки обыгрывать защиту 5 на 5.

2.3.2. Позиционное нападение

В случаях, когда команде не удастся довести стремительное нападение до завершающего броска, прежде чем соперники организуют эффективную защиту, нужно переходить к более длительному розыгрышу мяча. В нем участвуют все пять игроков, действующих на своих позициях в соответствии с заранее распределенными функциями в рамках избранной командой системы игры.

Такое нападение называется позиционным. Это нападение рассчитано на создание слабого звена в защитных порядках соперников благодаря розыгрышу наигранных комбинаций.

Существует две системы позиционного нападения:

- 1) через центрального игрока (одного, двух);
- 2) без центрального игрока.

Первая система позиционного нападения предполагает построение атаки с использованием ярко выраженного высокорослого нападающего.

В современном баскетболе центральной является стержневой фигурой на площадке. Поэтому любая команда стремится в полной мере использовать его в игре и построить систему взаимодействия с его участием.

Вторая система, без центрального игрока. При этом свободное нападение используется в случае отсутствия высокорослого игрока. Выгодная для результативной атаки ситуация создается с по-

мощью ряда последовательных взаимодействий атакующих игроков. Типичными комбинациями этой системы игры являются большая восьмерка и нападение серией заслонов.

2.3.3. Специальное нападение

Специальное нападение подразумевает использование разновидностей систем традиционных видов нападения с учетом особенностей игры защитников. Поэтому выделяют несколько разновидностей специального нападения:

- 1) против зонной системы защиты;
- 2) против личного и зонного прессинга;
- 3) в особых ситуациях (при розыгрыше спорных бросков, при вбрасываниях мяча, при игре в концовках периода).

Нападение против зонной системы защиты – важный компонент командных тактических действий.

При организации нападения против зонной защиты используют:

- быстрый прорыв, пока защитники не построят «зону»;
- подготовленные результативные броски со средней и дальней дистанции;
- атака через слабые места в «зоне»;
- быстрые передвижения игроков с использованием перегрузки (создание численного превосходства нападающих над защитниками на отдельных участках площадки), проходы сквозь «зону» навстречу мячу;
- чередование быстрых передач по периметру и вглубь «зоны», быстрый перевод мяча на свободный край после стягивания защитников на отдельном участке площадки (перегрузка);
- меньше использовать ведение на задней линии атаки, а выполнять скоростные проходы в «зону» и быть готовым к «откидке» мяча на бросок.

2.3.4. Методические указания к командным тактическим действиям при игре в нападении

При организации нападения:

- игроку, овладевшему мячом на своем щите, нужно быстро осуществлять повороты к ближней боковой линии и быть нацеленным на скоростную первую передачу;
- нападающему, получившему первую передачу, стремиться немедленно доставить мяч в середину площадки;
- игроку, оказавшемуся в середине площадки, обыгрывать защитника на скорости, не задерживать атаку, если партнеры находятся в более выгодной позиции;
- развивать атаку широким фронтом, бежать по трем коридорам: среднему и двум боковым, игрокам без мяча опережать дриблера;
- игроку с мячом действовать по ситуации: передача на край в идеале должна быть голевой и создавать условия для атаки без ведения;
- при эшелонированном быстром прорыве игрокам второй линии быть готовым к добиванию мяча или атаке вторым эшелон.

Основные ошибки при организации нападения:

1. Медленный переход от защиты к атаке. В этом случае возникают задержка первой передачи, отсутствие своевременного выхода игрока для получения первой передачи, неэффективная, слабая или навесная первая передача.
2. Нерациональное развитие контратаки развивается в случае, если дриблер идет вдоль боковой линии, а не через середину, организуется слабая поддержка атаки другими нападающими, по одному краю, отсутствие в атаке второго эшелона.
3. Неэффективное завершение быстрого прорыва возникает в случае выполнения лишней передачи или несвоевременной атакующей передачи, «жадности дриблера», неверного выбора способа броска.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вуден, Д. Современный баскетбол / Д. Вуден; сокращенный перевод с английского Яхонтова Е.Р. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
2. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера / А.Я. Гомельский. – Москва: Агентство «ФАИР», 1997. – 224 с.
3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Ч. 2 / Д.И. Нестеровский. – Пенза, 2002. – 250 с.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е издание, стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2007.