

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Дудник О.Е., Буйлова Л.А.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Воронеж 2019

Дудник О.Е. Методика обучения тактике нападения в баскетболе: учебно-методическое пособие / авторы - составители / О.Е. Дудник, Л.А. Буйлова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 113 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, факультетов физического воспитания. Пособие призвано помочь преподавателям физического воспитания, работающим в образовательных учреждениях, в планировании и организации занятий по баскетболу.

Учебно-методическое пособие содержит изложение основных параметров технико-тактической подготовки нападения в баскетболе. 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.

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

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент, кафедры физической подготовки ФГКОУ ВО ВИ МВД РФ Толстых С.К.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр ФГОУ ВО «ВГИФК» Ежова А.В.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТАКТИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ	6
1.1. Основные понятия.....	6
1.2. Классификация тактики игры	8
1.3. Функции игроков	9
1.4. Технология обучения тактическим действиям	13
ГЛАВА 2. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ...	17
2.1. Индивидуальные действия.....	18
2.1.1. Действия игрока без мяча.....	18
2.1.2. Действия игрока с мячом	23
2.2. Групповые действия	42
2.2.1. Взаимодействие двух игроков	43
2.2.2. Взаимодействия трех игроков	61
2.3. Командные действия.....	73
2.3.1. Стремительное нападение.....	74
2.3.2. Позиционное нападение	93
2.3.3. Разновидности специального нападения.....	100
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	111
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	113

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – это атлетическая спортивная игра, развивающая в человеке такие качества, как быстрота, меткость, выносливость, умение мгновенно ориентироваться в трудной и сложной обстановке. Желающих заниматься баскетболом становится все больше и больше. Многие из тех, кто сегодня только начинает свой спортивный путь, возможно, вскоре войдут в число сильнейших спортсменов. И, может быть, это пособие поможет им преодолеть первую ступеньку на пути к высокому мастерству.

Баскетбол – игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры, на фоне постоянно меняющейся информации, лежат активно выполняемые естественные движения (ходьба, бег, прыжки) и специфические двигательные действия без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергосбережения.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции при выборе действия, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только

увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско- юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

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 учебно-методическом пособии наравне с описанием тактики игры и специальных упражнений по овладению ей приводятся методические аспекты овладения тактикой современного баскетбола.

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 predetermined 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 центральных, распадается на следующие три варианта: нападение через одного центрального, нападение через двух центральных и нападение через трех центральных.

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 и игроки передней линии (рис. 1).

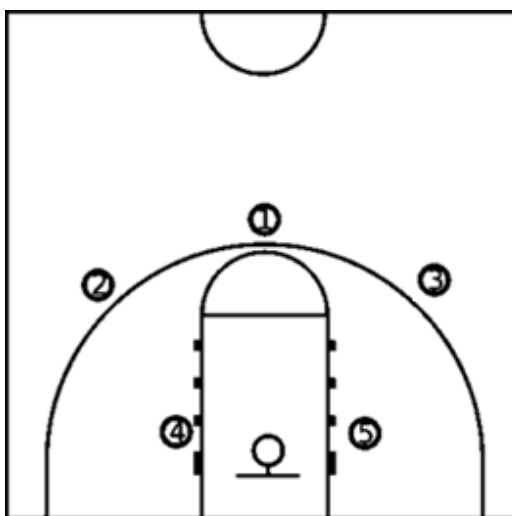


Рис. 1. Примерные позиции игроков в нападении

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 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.

– **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.

Игроки передней линии:

– **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 центровой 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 центровой игрок не смог подключиться к быстрому прорыву, он должен задержаться сзади, чтобы в случае контратаки обеспечить оборону.

При позиционном нападении центровой 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 усвоить 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 распространенными 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 партнёров. 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.

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).



Рис. 2. Условные обозначения

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).

Способы выхода игрока на свободное место

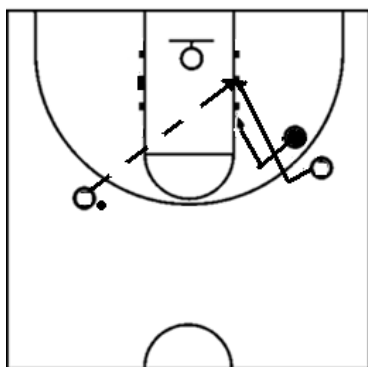


Рис. 3. V-образный выход для получения мяча

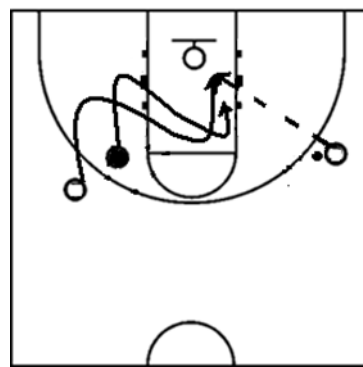


Рис. 4. S-образный выход для получения мяча

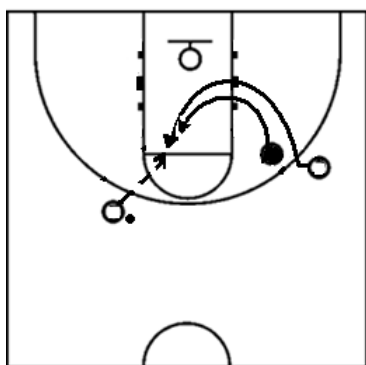


Рис. 5. Круговой выход для
получения мяча

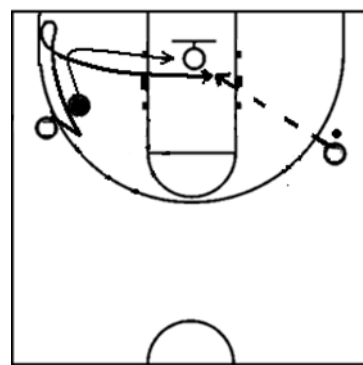


Рис. 6. Петлеобразный
выход для получения мяча

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.

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.

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 передистоящую 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;
- в 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 приходить 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 дальней 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.



а)

б)

в)

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 дальней 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 маневрирования 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 придаваемого 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.

6. 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), учить 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 рассматриваемого взаимодействия, в котором участвуют игроки задней линии нападения, которые располагаются на периметре трехочковой линии прямо перед корзиной.

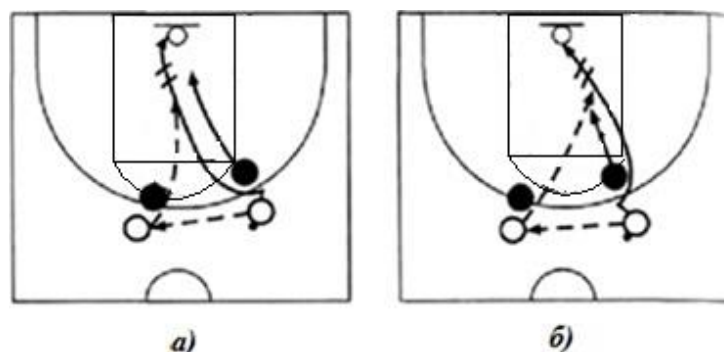


Рис. 8. Групповое взаимодействие «передай мяч и выходи»:

а – с выходом перед защитником; б – с выходом за спиной защитника.

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.

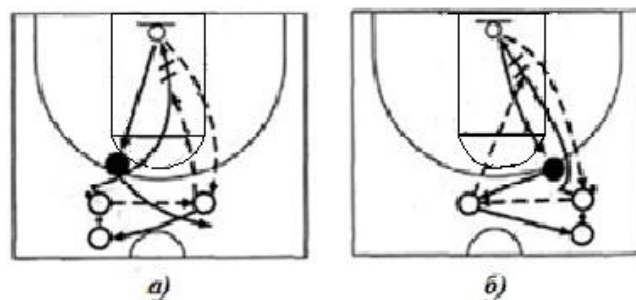


Рис. 9. Упражнение для изучения группового взаимодействия «передай мяч и выходи»:

а – с выходом перед защитником; *б* – с выходом за спиной защитника.

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

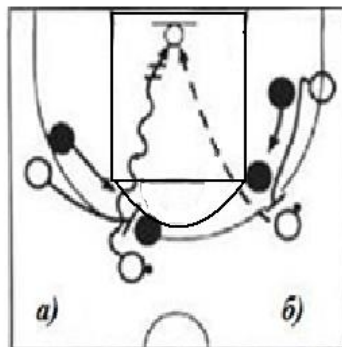


Рис. 10. Разновидности заслона: а – боковой; б – передний

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.

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.

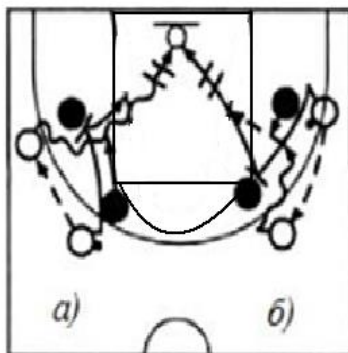


Рис. 11. Групповое взаимодействие «двойка»:

а – с поддержкой атакующего игрока; *б* – с передачей поддерживающему игроку

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 впереди 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.

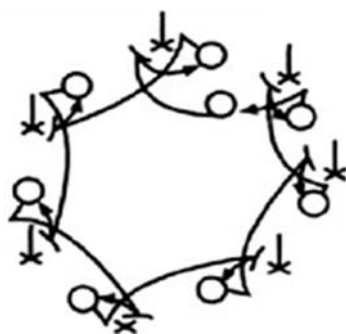


Рис. 12. Поточные упражнения для изучения постановки бокового заслона

1. 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.

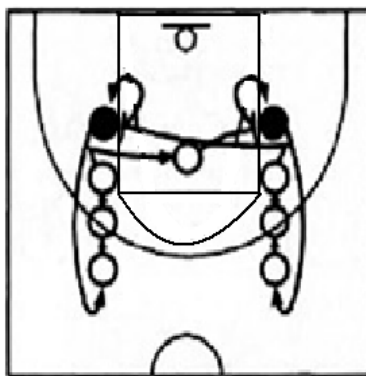


Рис. 13. Двустороннее упражнение для изучения постановки бокового заслона

2. 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 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.

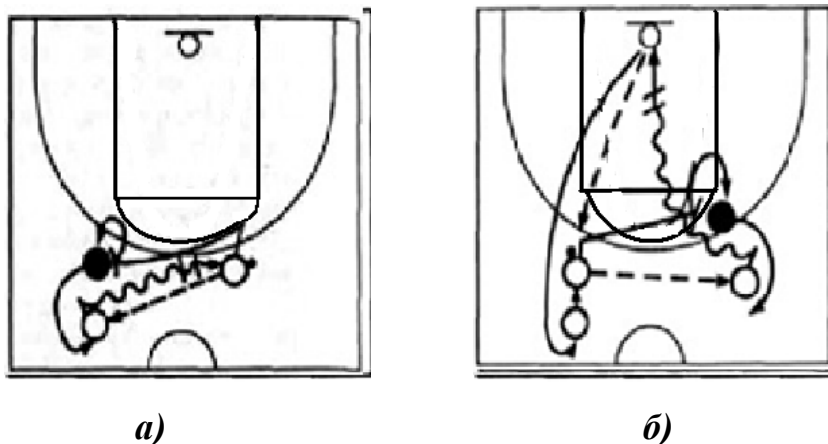


Рис. 14. Упражнение для изучения группового взаимодействия «двойка»: а – без броска в корзину; б – с атакой корзины проходом-броском

3. 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.

4. 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.

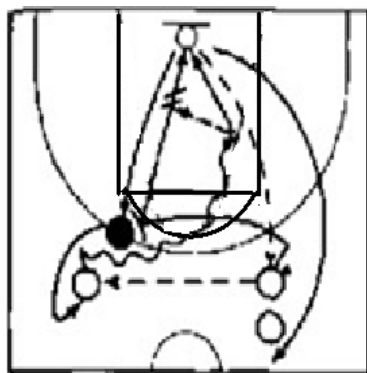


Рис. 15. Упражнение для изучения группового взаимодействия «двойка» с продолжением

5. 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.

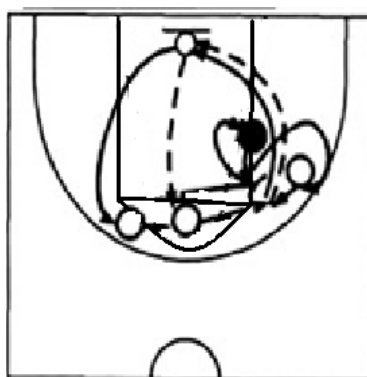


Рис. 16. Упражнение для изучения взаимодействия «двойка» с атакой корзины дистанционным броском

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

7. 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.

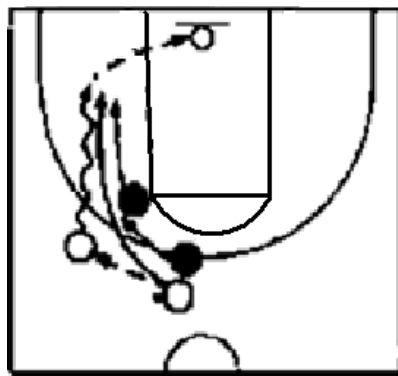


Рис. 17. Заслон «экранный» в движении

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.



Рис. 18. Наведение для получения мяча

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).

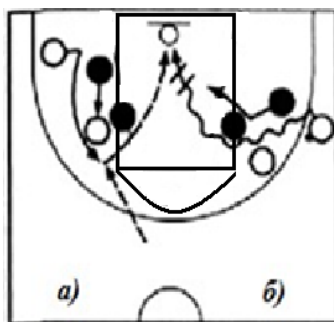


Рис. 19. Наведение: а – для подготовки броска мяча; б – для прохода с ведением мяча

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.

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



Рис. 20. Пересечения:

а – игроков без мяча;

б – игрока без мяча



Рис. 21. Пересечения для передачи

мяча из рук в руки

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 партнёр неожиданно передает мяч первому нападающему, который, резко изменив направление и скорость перемещения, 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

- 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

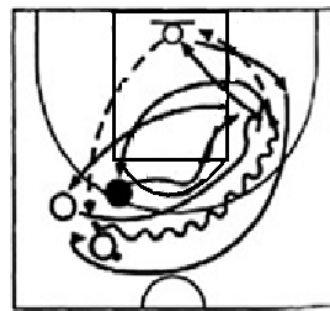


Рис. 24. Упражнение для изучения заслона «экран» с атакой корзины позиционным способом

3. Выполнение взаимодействия с использованием наведения:

- подвижная игра «Запятнай 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 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 3с;

- 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 стоящему партнеру, занимая его место в «доме»;

- выполнение изучаемого взаимодействия в поточном упражнении

при встречном движении двух колонн (рис. 25): в и.п. игроки 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;

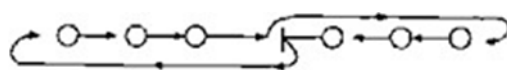


Рис. 25. Упражнение для изучения наведения с передвижением из встречных колонн

- выполнение дриблером наведения условного защитника на неподвижно стоящего партнера с последующей атакой корзины проходным 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;
- 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.

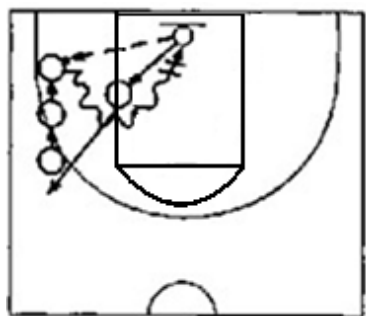


Рис. 26. Упражнение для изучения наведения дриблером

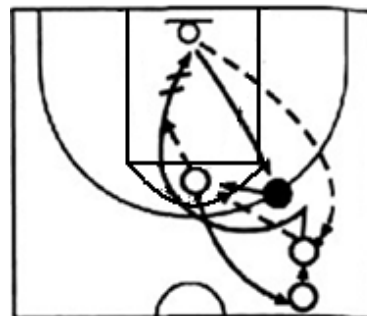


Рис. 27. Упражнение для изучения наведения без мяча с получением обратной передачи

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;

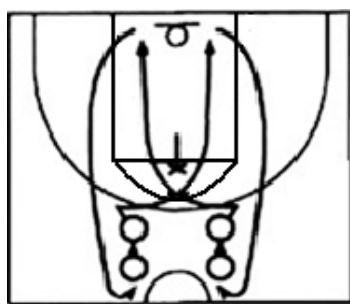


Рис. 28 Упражнение для изучения пересечения игроком без мяча



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

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



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

- 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, занимая 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 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.

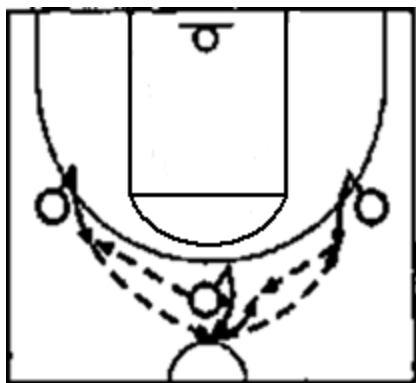


Рис. 31. Групповое взаимодействие «треугольник» без смены мест

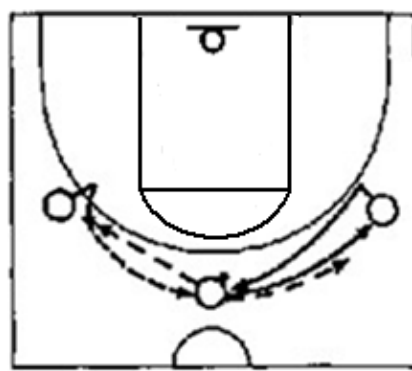


Рис. 32. Групповое взаимодействие «треугольник» со сменой мест

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.

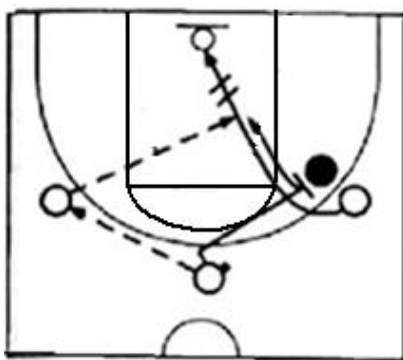
7. То же, но со сменой мест нападающими по ходу атаки: мяч постоянно «ходит» через среднего игрока, но при этом каждый атакующий после выполнения передачи совершает рывок вслед за мячом на фланг (за спину партнеру), а игрок, получивший мяч, устремляется в центр и т. д.; игроки без мяча должны все время 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

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

Взаимодействие «Тройка».

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.



64

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.

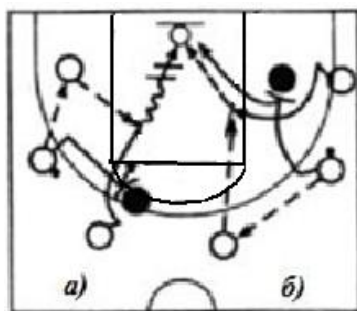


Рис. 35. Упражнение для изучения разновидностей группового взаимодействия «тройка»:

- а) с атакой корзины проходом-броском;
- б) с атакой корзины дистанционным броском

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.

5. 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.

6. 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.

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

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

«**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.

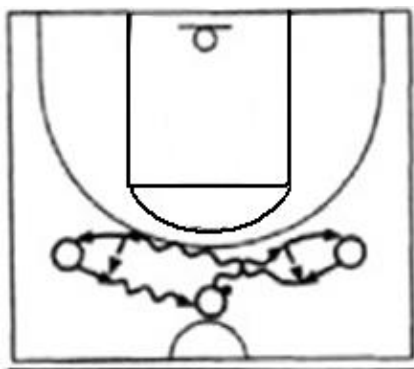


Рис. 36. Групповое взаимодействие «малая восьмерка»

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.

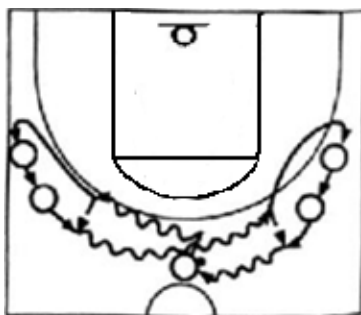


Рис. 37. Упражнение для изучения группового взаимодействия «малая восьмерка»

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).

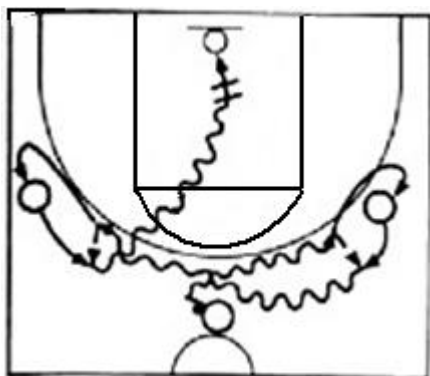


Рис. 38. Упражнение для изучения группового взаимодействия «малая восьмерка» с атакой корзины проходом- броском

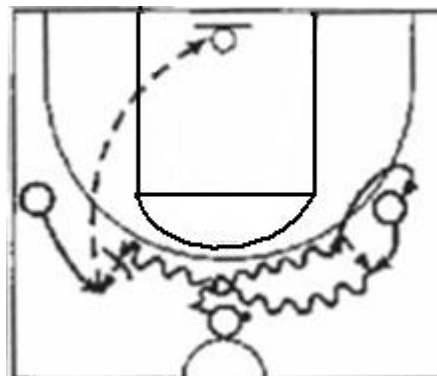


Рис. 39. Упражнение для изучения группового взаимодействия «малая восьмерка» с атакой корзины дистанционным броском

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

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

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.



Рис. 40. Групповое взаимодействие «скрестный выход»

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 самым 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 центральному, 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.

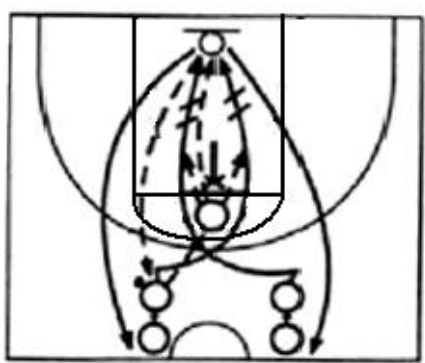


Рис. 41. Упражнение для изучения группового взаимодействия «скрестный выход»

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.

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 упражнение включают и опекуна центрного.

7. То же, но с расстановкой игроков и атакой от боковой линии: в

и. п. центральной занимает место в средней позиции на «усах» трехсекундной зоны, а его партнеры – у боковой линии (рис. 42).

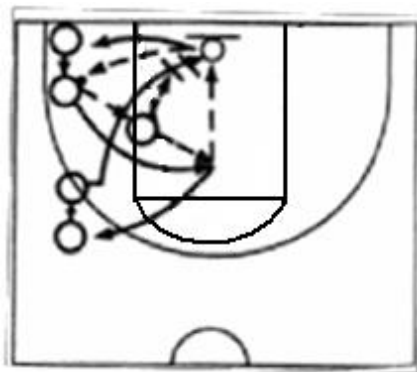


Рис. 42. Упражнение для изучения взаимодействия «скрестный выход» от боковой линии

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 удастся 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 опекать 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).

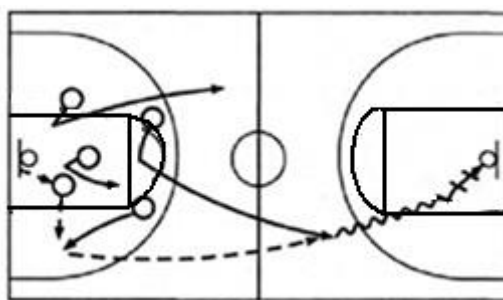


Рис. 43. Быстрый прорыв длинной передачей в отрыв убегающему игроку

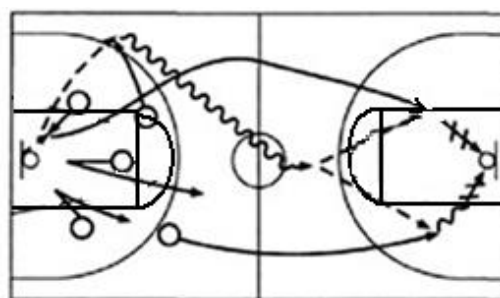


Рис. 44. Быстрый прорыв через центр площадки

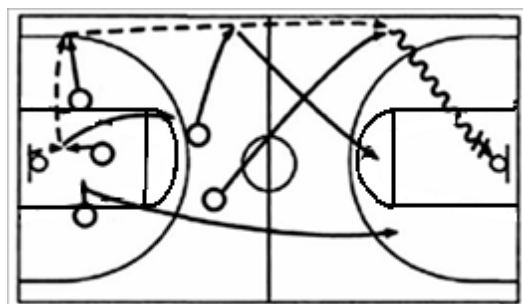


Рис. 45. Быстрый прорыв по боковой линии

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.

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.

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;

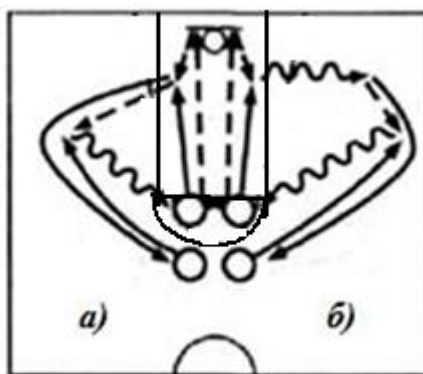


Рис. 46. Упражнение для изучения начала нападения быстрым прорывом:

а – передачей и скоростным дриблингом;

б – выводом мяча, передачей и скоростным дриблингом

– 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;

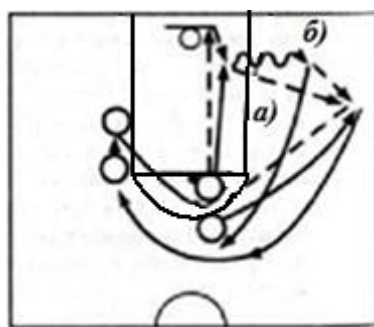


Рис. 47. Упражнение для изучения начала нападения быстрым прорывом: а – двумя передачами; б – выводом мяча и последующими двумя передачами

– 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 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;

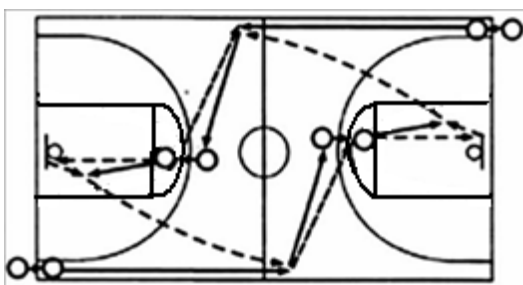


Рис. 48. Упражнение для изучения начала нападения быстрым прорывом длинной передачей в прорыв

- 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:

- 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;

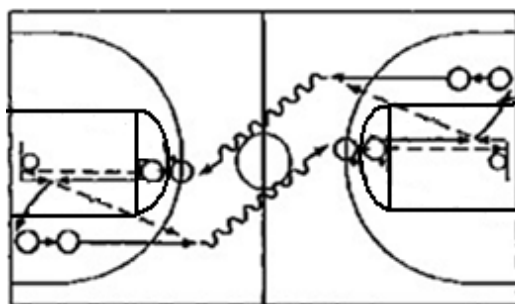


Рис. 49. Упражнение для изучения начала и развития быстрого прорыва через центр площадки

- 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 передачи; далее как в предыдущем упражнении, но дриблера рывком сопровождает совершивший первую передачу игрок;

–

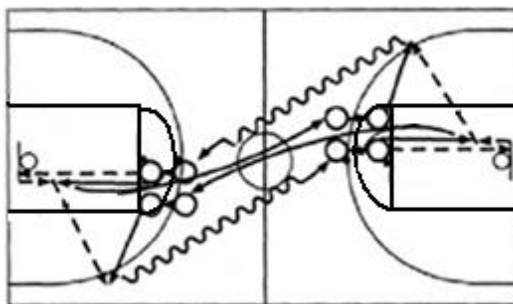


Рис. 50. Упражнение для изучения взаимодействия двух игроков в фазах начала и развития нападения быстрым прорывом через центр площадки

- 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;

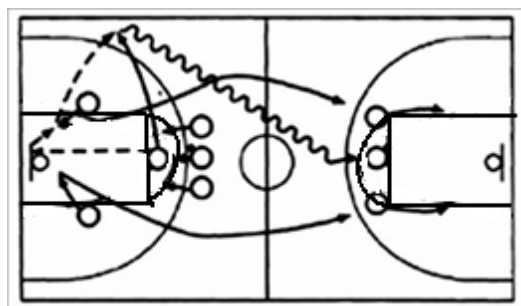


Рис. 51. Упражнение для изучения начальной фазы и развития нападения быстрым прорывом через центр площадки в тройках

- 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, 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): 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;

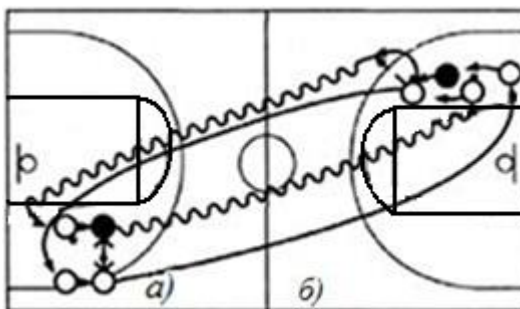


Рис. 52. Упражнение для изучения начала и развития нападения быстрым прорывом после:

а – вырывания мяча у соперника; б – выбивания сзади

- 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.;

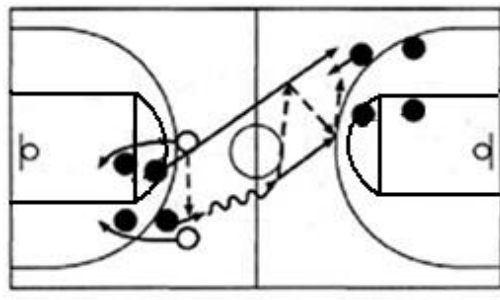


Рис. 53. Упражнение для изучения начала и развития нападения быстрым прорывом после перехвата мяча

- 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): задание 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);

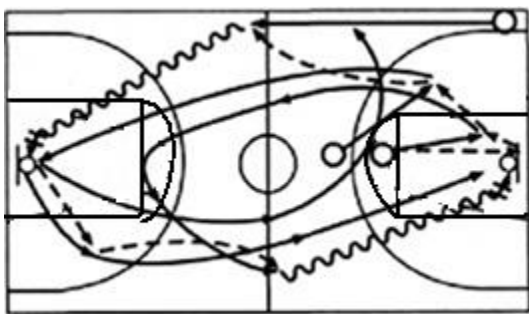


Рис. 54. Круговое упражнение для изучения нападения быстрым прорывом длинной передачей в отрыв с сопровождением партнера

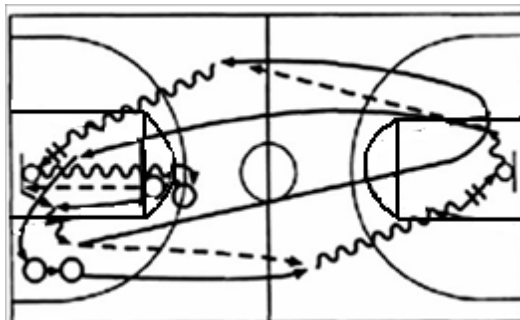


Рис. 55. Упражнение для изучения нападения быстрым прорывом длинной передачей убегающему партнеру после вывода мяча

- 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);

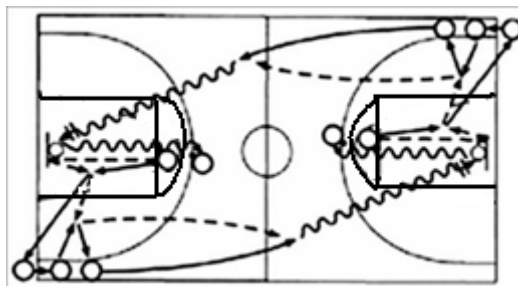


Рис. 56. Упражнение для изучения нападения быстрым отрывом при взаимодействии трех игроков

- 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 колонне 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):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.;

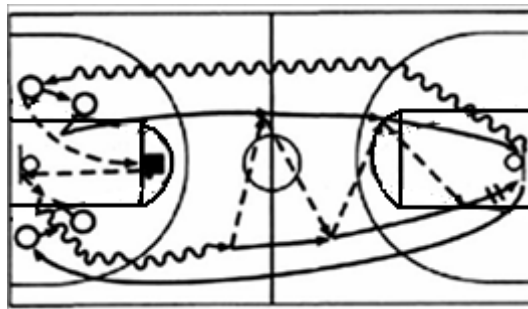


Рис. 57. Упражнение для изучения нападения быстрым отрывом двумя игроками через центр с передачами в движении

– 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;

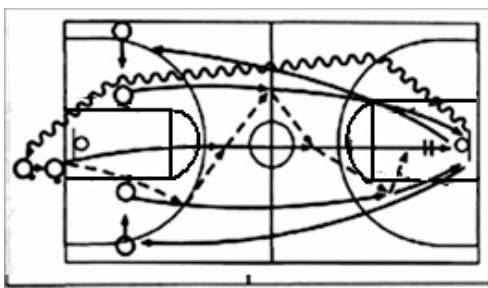


Рис. 58. Упражнение для изучения быстрым прорывом тремя игроками без смены мест

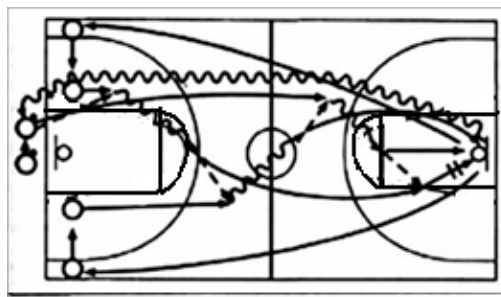


Рис. 59. Упражнение для изучения нападения быстрым прорывом тремя игроками со сменой мест

– 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 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 добывает любой игрок;

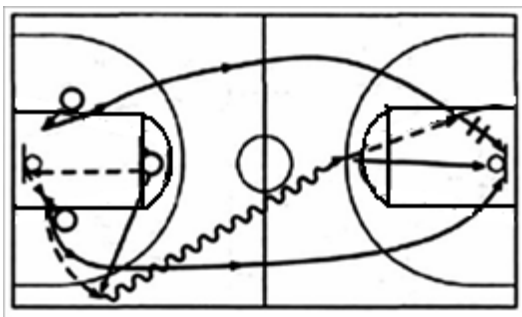


Рис. 60. Упражнение для изучения нападения быстрым прорывом тремя игроками с выводом мяча через центр площадки

- 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 эшелонам;
- при переходе к раннему нападению всей пятерке нападающих 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 удастся 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, центральный 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 уступами, 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 центрровой без мяча для партнера, находящегося в углу поля, или для партнера, действующего в глубине поля, почти всегда создают выгодное положение для атаки.

Кроме прямолинейных выходов к щиту после передачи мяча центрровому, нападающая команда может использовать заранее разученные комбинации, основанные на известных уже типовых взаимодействиях двух и трех игроков.

Таким образом, атакующие комбинации с участием центррового завершаются либо выводением 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.

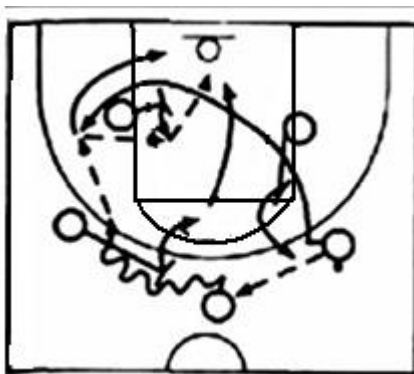


Рис. 61. Позиционное нападение с атакой через центррового

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

Отдельными вариантами системы нападения через центррового игрока

являются нападение через двух центровых и нападение через трех центровых. 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 центровых вблизи щита противника создает определенную скученность и затрудняет проходы к корзине остальных игроков, снижая тем самым их атакующий потенциал и темп игры.

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

Система нападения без центрового игрока

Если в команде нет ярко выраженных центровых игроков, то следует отдать предпочтение системе нападения без центрового, которая имеет 2 варианта: нападение системой заслонов и нападение восьмеркой. Серия заслонов 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 центральной 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 центральной 8. В результате комбинации нападающий 6 беспрепятственно бросает в корзину со средней дистанции и сразу возвращается для

страховки тыла команды. Борьбаться за отскок выходят 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.

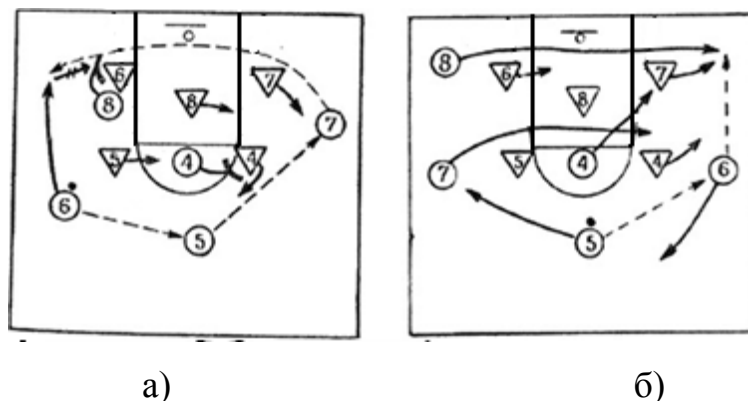


Рис. 62. Варианты нападения против зонной защиты 2х1х2: а – с переводом мяча с боковой линии на боковую; б – перегрузкой вправо

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:

- 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 поля. 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.

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.

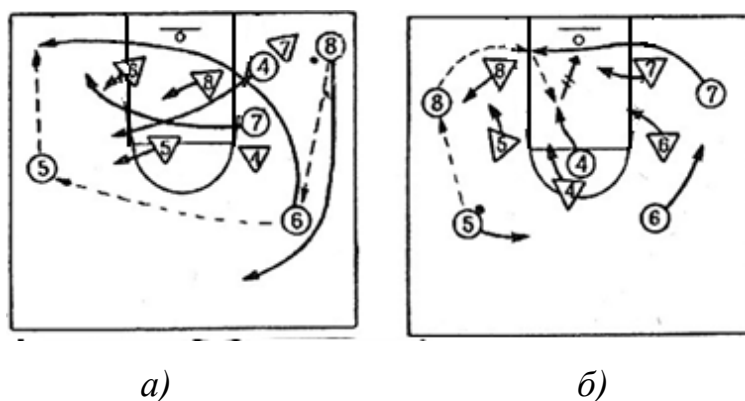


Рис. 63. Варианты нападения против зонной защиты 3х2:

а – с выходом второго номера в угол площадки; б – через центрального, входящего с линии штрафного броска

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.

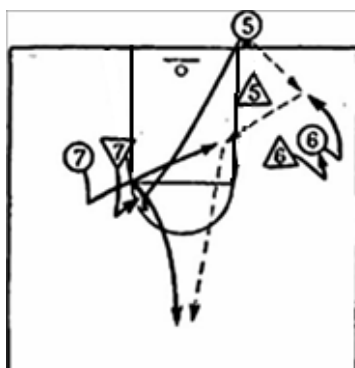


Рис. 64. Комбинация при введении мяча из-за боковой линии

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.

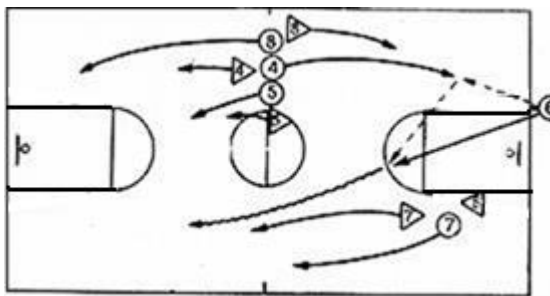


Рис. 65. Комбинация со «стенкой» при борьбе против личного прессинга

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» пресингующих;

- 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 пресингующих 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.

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 тренеру или просто преподавателю вуза хочется иметь воспитанников, обладающих всеми вышеперечисленными качествами. Но как часто бывает, в составе команды или группы собраны игроки, 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 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.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физ. воспитания: учебное пособие для студ. фак. физ. воспитания пед. инст. / Б.А. Ашмарин, М.Я. Вилевский, К.Х. Грантынь. – М.: Просвещение, 2014. – 320 с.
2. Баскетбол // Научно-методический вестник высшей школы тренеров по баскетболу. Университет Лесгафта. – СПб. 2012. – Выпуск 11. – 93 с.
3. Вальтин, А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол: дис. канд. пед. наук / А.И. Вальтин. – Киев, 1983. – 193 с.
4. Зельдович, Т.А. Подготовка юных баскетболистов / Т.А. Зельдович, С.А. Кераминас. – М., 2006. – 114 с.
5. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 228 с.
6. Коузи, Б. Баскетбол: концепция и анализ : сокр. пер. с англ. / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
7. 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.
8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М., 2010. – 114 с.
9. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]. – М. : Академия, 2010. – 520 с.