

Поэтапное развитие игрока

ПОДГОТОВКА МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

РФБ

Оглавление

| | |
|--|-----|
| 1. Обучение баскетболу | 3 |
| 2. Основные понятия и навыки | 21 |
| 3. Приемы в баскетболе..... | 33 |
| 4. Игровые умения | 87 |
| 5. Выявление и развитие способностей игроков | 185 |
| 6. Успехи в обучении..... | 195 |
| 7. Техника безопасности во время обучения..... | 201 |

ПОЭТАПНОЕ РАЗВИТИЕ ИГРОКА. М.: PressPass, 2020. 216 с.
ISBN978-5-6044361-7-2

© Российская федерация баскетбола, 2020
Все авторские права защищены. Переиздание, цитирование, воспроизведение,
распространение без разрешения правообладателей запрещено законом.

1 глава

Обучение баскетболу



ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Какими качествами должен обладать обучающий тренер.
- ☑ Особенности кадетского и юниорского этапов.
- ☑ Разрабатывать программу всестороннего обучения игроков.
- ☑ Как происходит формирование игрока.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| 1.1. ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| 1.2. ЦЕЛИ ОБУЧАЮЩЕГО ТРЕНЕРА | 6 |
| 1.3. ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ | 7 |
| 1.3.1. Кадет (освоение техники игры) | 8 |
| 1.3.2. Юниор (специализация) | 9 |
| 1.4. ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ | 13 |
| 1.4.1. Прикладная модель | 14 |



1.1.

Введение

Настоящая книга является продолжением курса по обучению баскетболу, начатого на предыдущем уровне. Ее цель заключается не только в том, чтобы описать ряд обязательных технических умений и навыков, но и в том, чтобы дать ученику повод для размышления, вследствие чего он выработает свой собственный стиль мышления, который должен породить и собственное понимание баскетбола, обеспечить возможность каждому быть самим собой во время проведения тренировок. Мы постарались привязать изучение теоретических основ к их применению в реальных игровых ситуациях с учетом того, что знание игры является одной из основополагающих целей обучения.

Мы ограничились анализом комбинации 3х3 как основного элемента для построения любой системы нападения; но мы проанализировали ее глубоко как в чисто техническом плане, так и с точки зрения применения в режиме реальной игры.

Также мы постарались адаптировать процесс обучения к возрасту и опыту игроков, сопроводив материал соответствующими уточнениями. В этом учебном пособии тренеры найдут ключи к становлению игроков, освоят благодаря ему технические и тактические аспекты обучения, научатся применять их в реальных играх и делать это безопасно, а также узнают, как распознать будущих звезд баскетбола.

ОБУЧЕНИЕ ИЛИ ПОБЕДЫ?

Четкий ответ на этот вопрос откроет нам двери в мир обучения баскетболу.

Легко увлечься соревновательным духом, свойственным родителям юных баскетболистов, болельщикам, да и самим игрокам; однако обучающие тренеры должны поддерживать определенный баланс между обучением и соревнованием, и это одна из трудностей профессии, хотя в то же время один из источников профессионального удовлетворения.

Многие из вас сами являлись или до сих пор являются игроками. Однако теперь вы должны привыкнуть к новой роли – тренера, УЧИТЕЛЯ и ВОСПИТАТЕЛЯ.

Ниже мы перечислим основные моменты, на которые обучающим тренерам следует обратить внимание.

Хороший обучающий тренер – это не тот, кто приводит к победе, а тот, кто учит играть.

Это очень глубокое утверждение. Понять его – значит стать достаточно зрелым для того, чтобы быть обучающим тренером баскетбольной команды.

Помимо умений адаптироваться и преподавать, на дальнейших этапах курса вы должны освоить много других; но сейчас мы остановимся на тех, которые мы хотим выделить особо в самом начале.

Следует упомянуть несколько моментов, которые помогут вам осознать, насколько важным является преподавание основ индивидуальной техники.

То, что быстро осваивается, как правило, быстро забывается

На каждом этапе обучения следует обучать игроков определенным техническим приемам. Поэтапное совершенствование приемов позволит каждому из них формировать индивидуальную технику игры. Поэтому при обучении основам не следует торопиться, так как крайне важно освоить их очень четко.

Следует подчеркнуть, что самое важное в баскетболе – это человек, игрок, а также тренер. Тренеры должны стремиться к тому, чтобы сделать процесс обучения максимально комфортным для игроков, однако определяющими аспектами успеха являются все же упорство, характер, трудолюбие и мастерство игрока.

Тут мы должны учитывать, что на начальных этапах обучения баскетбол – это игра, а ребенок – игрок. И если обучение проходит успешно, баскетбол превращается в спорт, а игрок – в спортсмена. Об этом мы ни в коем случае не должны забывать, так как формирование спортсмена – это нечто большее, чем обучение технике и тактике.



1.2.

Цели обучающего тренера

Следует отличать обучающего тренера от тренера, работающего с профессиональными спортсменами. От него требуется большая глубина знаний, в том числе и тех, что нужны тренеру взрослых баскетболистов. Знания должны применяться в соответствии с потребностями игроков, которых предстоит обучать.

Разумеется, не нужно скрывать от молодежи знания, которые мы использовали бы в первую очередь, если бы тренировали взрослых игроков. Но давать их следует с осторожностью, чтобы не отклониться от основных целей и задач, которые мы обрисовали ранее. Чтобы достичь этих целей, обучающий тренер должен:

- Хорошо разбираться в основах баскетбола (индивидуальная техника).
- Уметь различать индивидуальную технику и индивидуальную тактику.
- Понимать, как обучать индивидуальной технике на разных этапах становления игрока и в зависимости от категории команды.
- Уметь применять знания на практике.



1.3.**Этапы обучения**

Далее мы дадим теоретические определения процессам, происходящим на разных этапах обучения, и способностям, которыми могут обладать игроки. Это ориентировочная модель, согласно которой происходит развитие способностей игроков в процессе тренировок.

| Этап | Категории |
|-----------------|---|
| Начало обучения | Школа баскетбола |
| | Подготовка к мини-баскетболу и мини-баскетбол |
| Основной этап | Детская (переходная) |
| | Кадет (U15 – U16) (освоение техники игры) |
| Специализация | Юниор (U17 – U18) (специализация) |
| | U20 (оптимизация) |

В настоящей книге мы детально рассмотрим два из этапов обучения баскетболу и все средства, необходимые тренеру в этот период.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ И БАСКЕТБОЛ

| | |
|----------------------------------|---|
| Психологические характеристики | Проявление в баскетболе |
| Развитие умственных способностей | Умение анализировать и понимать |
| Формирование собственного «я» | Способность воспринимать себя и другого человека как игрока |
| Любовь к уединению | Ответственность перед командой |
| Желание отличаться | Творческий подход к игре |
| Наличие кумиров | Выбор достойных образцов в баскетболе |
| Формирование групп по интересам | Сплоченность команды не только во время игры в баскетбол, но и вне тренировок |
| Проблемы с социальной адаптацией | Поиск своей роли в команде |
| Этап наилучших показателей | Наилучшие показатели |
| | После достижения наилучших показателей |

ЭТО ТОТ САМЫЙ ВОЗРАСТ, КОГДА ПРИНИМАЕТСЯ РЕШЕНИЕ О ТОМ, КАКОЕ МЕСТО В ЖИЗНИ БУДЕТ ЗАНИМАТЬ БАСКЕТБОЛ**1.3.1 КАДЕТ (ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ)**

На этом этапе начинается формирование игроков. Девушки, так как биологически развиваются быстрее, могут начинать практиковать некоторые из упражнений этой категории на предыдущем этапе. По завершении начального и переходного этапов обучения и его адаптации к физиологическим изменениям игроков подростки начинают более осознанно относиться к тренировкам и воспринимать себя как баскетболистов.

Подростковый возраст является также периодом психологического созревания со всеми его плюсами и минусами. Это переходный этап между детством и взрослой жизнью. Подростки еще не мужчины и женщины, но уже и не дети. Этот период очень важен для формирования личности человека. И баскетбол может сильно повлиять на этот процесс.

На данном этапе начинается формирование спортивной физиологии, поэтому он лучше всего подходит для выработки таких базовых физических качеств, как выносливость, сила и быстрота.

В плане индивидуальной техники на данном этапе игроки начинают развивать свой индивидуальный стиль. Тут работа должна быть направлена на совершенствование движений, устранение ошибок и увеличение скорости выполнения основных элементов. И разумеется, нельзя забывать, что это все должно находить применение в игре.

Также на данном этапе начинает обозначаться разница в уровне игроков; это очень деликатный момент, и, если не уделить ему должного внимания, он может завершиться тем, что большая часть баскетболистов откажется от дальнейших занятий спортом. Чтобы этого не произошло, тренер должен хорошо знать подростковую психологию и формировать свое отношение к ученикам соответственно, а именно:



- Поощрять успехи в учебе и способствовать формированию личности.
- Научить совмещать учебу в школе, выполнение домашних заданий и тренировки.
- Способствовать регулярным занятиям баскетболом и привить уважение к игре.
- Сформировать у игрока четкое представление о его будущей спортивной карьере.
- Развивать уверенность в себе во время игры.
- Учить адекватно реагировать на сложные ситуации как во время тренировок, так и на соревнованиях.
- Поощрять соревновательный дух.
- Учить дружить.

1.3.2 ЮНИОР (СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ)

Игроки должны завершить кадетский этап с полной общей подготовкой. Два года категории юниоров и последующие должны быть посвящены их специализации. Это не означает, что теперь игроки перестанут выполнять элементы общего плана, но процент упражнений специфического типа должен быть увеличен.

Специализация подразумевает распределение ролей в игре с учетом того, какие из них каждый игрок сможет исполнять наиболее эффективно, стремясь к максимальной многофункциональности. Если мы будем проводить специализацию именно таким образом, то сможем сформировать лучших баскетболистов современности. А баскетбол становится все более универсальным.

В **плане физического развития** следует продолжать общее формирование спортсмена, постепенно приступая к специфическому развитию для баскетбола. С каждым разом следует увеличивать процент упражнений направленного типа.



В **техническом плане** процесс обучения основным приемам игры должен быть определен специфическими ролями каждого игрока, и не нужно забывать об общем обучении. Мы продолжаем вырабатывать индивидуальную тактику, направленную уже на определенные ситуации, наиболее частые в игре или в системах, которые мы используем на данном этапе.

Тренер должен не забывать о человеческой и психологической стороне жизни игрока этого возраста и:

- Поощрять его успехи в учебе и способствовать формированию личности.
- Регулировать объем тренировок в соответствии с возрастом школьных требований.
- Развить привычку заниматься баскетболом.
- Помогать игроку в определении его спортивного будущего.
- Ориентировать игрока в определении его роли в команде.
- Развивать уверенность в себе и научить ответственности.
- Поощрять лидерство и соревновательный дух.
- Учить дружить.

ЭТАП ОБЩЕЙ ПОДГОТОВКИ**2-я фаза: освоение техники игры****Категория: кадеты****ОБЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЭТАПА**

Игроки готовы к сознательному обучению. Их подготовка должна охватывать все аспекты: личностный, психологический, физиологический и технический.

Цели в личностном плане

- Сформировать жизненные ценности.
- Успешно сдать выпускные экзамены в средней школе.

Цели в психологическом плане

- Развивать социальные навыки.
- Учиться контролировать эмоции.

Цели в физиологическом плане

- Значительно развить основные физические качества.
- Начать формирование физиологии взрослого спортсмена.

Цели в техническом плане

- Освоить основные приемы игры.
- Проработать их элементы и увеличить скорость их выполнения.
- Достичь оптимального уровня техники.
- Выработать индивидуальную тактику.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ НАВЫКИ КАДЕТСКОГО ЭТАПА

Со времени предыдущего этапа мы помним, что:

- На 1-м этапе основного периода обучения (детском) была произведена адаптация техники к физиологическим изменениям игроков и новой корзине, мячу, площадке и пр.
- Целью было «играть» 1x1 и отработать освобождение от опеки как при нападении, так и при защите.

Таким образом, на настоящем этапе мы должны:

- Завершить трансформацию индивидуальной техники и адаптировать ее к постепенному увеличению силы игрока.
- Отработать основные элементы:
 - автоматизировать движения;
 - увеличить скорость их выполнения.
- Начать отработку специфических элементов в зависимости от возможных будущих ролей игроков.
- Отработать практическое применение элементов в игре.
- Уделить особое внимание дальности броска, так как если технически данный элемент следует отрабатывать на практике с самого начала, то настоящий этап – это именно тот момент, когда игрок может окончательно почувствовать свои физические возможности и приступить к длительным тренировкам с целью достижения автоматизации и окончательного закрепления техники.

КОЛЛЕКТИВНЫЕ НАВЫКИ КАДЕТСКОГО ЭТАПА**Основные аспекты работы**

- Комбинации 2x0 и 3x0: передача в движении.
- Отработка ситуаций преимущества: 2x1, 3x1 и 3x2.
- Игра 2x2.
- Игра в режиме нападения с двумя игроками без мяча.
- Игра 3x3.
- Защита и нападение в ситуациях превосходства соперника.
- Защита в комбинации 2x2.
- Защита в комбинации 3x3, включая защиту с игроком в посту.

ЭТАП СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**1-я фаза: специальная подготовка****Категория: юниор****ОБЩАЯ ОРИЕНТИРОВКА ЭТАПА**

Происходит выбор роли исходя из привычной позиции баскетболиста в игре. Игроки готовы к специальной подготовке.

Цели в личностном плане

- Сформировать жизненные ценности.
- Закончить учебу с положительными результатами.
- Начать трудовую деятельность.

Цели в психологическом плане

- Развивать эмоциональную компетенцию.
- Развивать соревновательный дух.

Цели в физиологическом плане

- Продолжать совершенствовать тело.
- Начать специальную подготовку.

Цели в техническом плане

- Совершенствовать специфическую технику.
- Разработать тактику команды.

ПО ОКОНЧАНИИ ЭТАПА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ИГРОК ДОЛЖЕН ВЛАДЕТЬ ВСЕМИ ЗНАНИЯМИ, УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ЕГО СТАНОВЛЕНИЯ КАК БАСКЕТБОЛИСТА

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ НАВЫКИ ЮНИОРОВ

В первую очередь следует:

- Отработать технику.
- Увеличить процент специфических упражнений в соответствии со специализацией.
- Отработать практическое применение элементов в игре.
- Увеличить дальность броска по корзине.
- Развивать креативность.

КОЛЛЕКТИВНЫЕ НАВЫКИ ЮНИОРОВ

Следует закрепить и продолжать отрабатывать навыки, полученные на предыдущем этапе:

- Навыки игр от 2х0 до 4х4.
- Увеличить процент специфических упражнений в зависимости от роли игрока.
- При защите отрабатывать те же навыки, что и при нападении.
- Отработать все элементы игры уменьшенным составом.

1.4.

Программа обучения



Одна из основных задач обучающего тренера – это определить, с чего начать обучение и в каком порядке отрабатывать умения и навыки. Существует множество методик преподавания, разработанных как авторитетными авторами, так и тренерами-любителями. Национальная школа тренеров также предлагает помощь в этой сфере, ставя во главу угла подбор методики обучения в соответствии с потребностями конкретной группы игроков.

Далее мы постараемся определить, какие знания, умения и навыки – адаптированные к возможностям обучения – должны преподаваться на каждом его этапе. Но следует понимать, что этот процесс протекает неравномерно и освоение материала происходит с разной скоростью у разных учеников и преподавателей.

Существует очень мало команд, чьи 12 игроков играли вместе с самого начала и состав которых по прошествии лет не изменился (не уходили старые игроки и не приходили новые, с другим уровнем подготовки). Крайне важным вопросом является: **чему учить?** Должны ли мы ориентироваться на уровень наших лучших игроков или на уровень самых слабых из них?

Если мы располагаем достаточным количеством кадров, то можем разделить этих игроков и поработать над индивидуальными проблемами каждого из них. Но в таком случае нам придется воспользоваться помощью еще одного тренера и перед началом обучения обязательно провести предварительный анализ способностей учеников группы. Однако это не решит проблему полностью, так как речь идет о **командном виде спорта**, в котором все должны играть и в котором одни



нуждаются в других, чтобы достичь успеха. Члены команды должны взаимодействовать между собой.

Описанный выше режим тренировок возможен, но ученик должен быть интегрирован в группу и способен играть в команде как можно раньше. Таким образом, процесс интеграции игроков произойдет гораздо легче и эффективнее, если мы сможем сравнить качество игры всех членов команды, а также добиться одного уровня техники. Конечно, мы не должны отказываться от повы-

шения технического уровня учеников с наибольшим количеством проблем, но мы всегда должны ставить во главу угла их умение действовать в команде, чтобы иметь возможность принимать участие в играх. Это обеспечивает интеграцию баскетболистов в команду, их участие в матчах и положительную мотивацию, хотя они в силу своих технических недостатков и принимают меньше решений во время игры и совершают больше ошибок, чем другие. Еще одно фундаментальное правило – это **стремиться к универсальному обучению**, избегая слишком узкой специализации. Сначала следует усвоить базовый материал, а потом лишь приступать к специализации. Также следует понимать, что специализация заключается в игре либо на передней, либо на задней линии.

На начальных этапах обучения мы должны стремиться к тому, чтобы наши спортсмены владели базовыми элементами игры на всех позициях. Чем обширнее будет полученная спортсменом в период обучения база, тем больше будет возможностей сделать из него хорошего баскетболиста. Так, когда по итогам его обучения будет принято окончательное решение по поводу того, какой будет его позиция в игре, у игрока будут дополнительные знания, которые помогут ему в освоении специализации.

1.4.1 ПРИКЛАДНАЯ МОДЕЛЬ

Теоретические модели, которые предлагаются в качестве универсальной нормы в настоящей книге, должны служить ориентиром при разработке программы обучения спортсменов определенного возраста. Однако следует понимать, что следование образцу не должно доходить до крайности и программу нужно строить на основании проведенного ранее анализа, который позволит узнать конкретных игроков, их предыдущий опыт, возраст, в котором они начали заниматься баскетболом, и пр. В конечном итоге мы предлагаем стремиться к **гармоничному развитию игрока**, при котором обучение основам баскетбола связано с практикой игры и с приобретением навыков, необходимых для его дальнейшего совершенствования.

В рамках нашей методики обучения мы предлагаем **играть (соревноваться) с самого начала**, чтобы игрок



сразу применял на практике освоенные умения и навыки и делал это правильно.

Такой стиль обучения дает возможность гораздо лучше адаптироваться к многочисленным и разнообразным элементам игры, к другим игрокам и определять путь, который лучше всего подходит данному коллективу. Поэтому каждый тренер, оценив все варианты, должен выбрать самый подходящий.

Чтобы игрок мог оценивать свои успехи и имел мотивацию развиваться, следует направлять его развитие по вертикали, а не по горизонтали.

Эта пирамида – основа, которую можно не знать наизусть, но обязательно нужно понимать и быть в состоянии построить самостоятельно.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Фиолетовым цветом: понятия, применимые к любой игре

Синим цветом: понятия, применимые к игре против зонной защиты

Зеленым цветом: понятия, применимые к игре против личной защиты

Пирамида обучения

Мы прибегли к форме пирамиды, где от широкого основания начинается путь к вершине. Она состоит из рядов ячеек, каждый из которых опирается на ячейки ряда ниже, а в самом нижнем ряду расположены основы конструкции. Однако не обязательно расставлять все ячейки нижнего ряда, чтобы иметь возможность располагать некоторые ячейки из ряда выше. Мы можем двигаться вверх, опираясь на уже имеющиеся ячейки.

Но в любом случае, чтобы перейти к ячейке на уровень выше, нужно сначала освоить навыки из ячеек, на которые она опирается. Ячейки первой линии держатся на навыках, которые являются основанием пирамиды. Если еще не развит какой-либо из навыков, необходимых для перехода к определенной ячейке, нужно сначала развить его, чтобы процесс обучения был содержательным и контролировался игроком.

Таким образом, можно прийти к игре 3х3, 4х4 или 5х5 намного раньше, так как игрок будет иметь все необходимые для этого знания и умения. Каждый раз, когда будет возникать желание расширить игровые возможности, нужно будет переходить к ячейкам, необходимым для развития, всегда сначала проверяя наличие соответствующих навыков из основания пирамиды.

Мы уже говорили, что не обязательно проходить весь ряд, чтобы подняться на следующий. И также не обязательно достигать совершенства в умениях из каждой ячейки, чтобы иметь возможность подняться на новый уровень. Но нужно понимать, что чем лучше отработаны навыки определенной ячейки, тем лучше и быстрее будет освоено содержание той, что над ней. Так, чтобы играть 1х1, достаточно уметь играть два варианта 1х0. Также можно играть 2х2 и даже 3х3, не освоив весь первый ряд, так как есть технические элементы, не обязательные для некоторых видов игр 3х3. Следует постоянно обращаться к нижнему ряду, где расположены основы конструкции, чтобы ориентироваться и оценивать, в каком направлении можно двигаться (исходя из возможностей). Также ясно, что, чтобы закрыть ряд 2х2 или 3х3, сначала нужно закрыть ряд 1х0.

ПИРАМИДА ОБУЧЕНИЯ



ЭТА ПИРАМИДА – ОСНОВА, КОТОРУЮ МОЖНО НЕ ЗНАТЬ НАИЗУСТЬ, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ПОНИМАТЬ И БЫТЬ В СОСТОЯНИИ ПОСТРОИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

5x5

5x5
Игра
в свободном
режиме

4x4 + 1
Следование
за игроком с мячом
вторым нападающим

4x3
Ситуации
превосход-
ства

4x4
Тройная
угроза

4x4
Игра
с двойными
заслонами

3x3 + 1
Тройная угроза

3x3 + 1
Двойные
заслоны

3x3 + 1
2 заслона
подряд

3x3
3 игрока
на задней
линии

3x3
«Отдай –
выйди»

3x3
Заслоны
б/м

3x3
«Отдай –
выйди»
и вернись

ЗАКРЕПЛЕНИЕ НАВЫКОВ ИГРЫ БЕЗ МЯЧА,

3x0
3 на задней линии

3x0
Изоляция

3x0
Заслоны
б/м

3x0
«Отдай – выйди»
и вернись

2x2
Скоростные действия

2x2
Изоляция

2x2
«Отдай – выйди»

2x2
Задняя дверь
(back door)

ВВЕДЕНИЕ В ИГРУ БЕЗ МЯЧА. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ОСВОЕНИЯ КОМБИНАЦИИ 2X2

2x0
Изоляция

2x0
Передай и выходи

2x0
back door

2x0
Проход защиты

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА И ТАКТИКА ОСВОБОЖДЕНИЯ

1x1
Приемы на месте

1x1
Нападение без мяча

1x1
Приемы в движении

1x1
Защита без мяча

1x0
Изменение
направления
без перемены руки

1x0
Изменение
направления
с переводом мяча
перед собой

1x0
Изменение
направления
с переводом
мяча за спиной

1x0
Изменение
направления
с переводом
мяча между ног

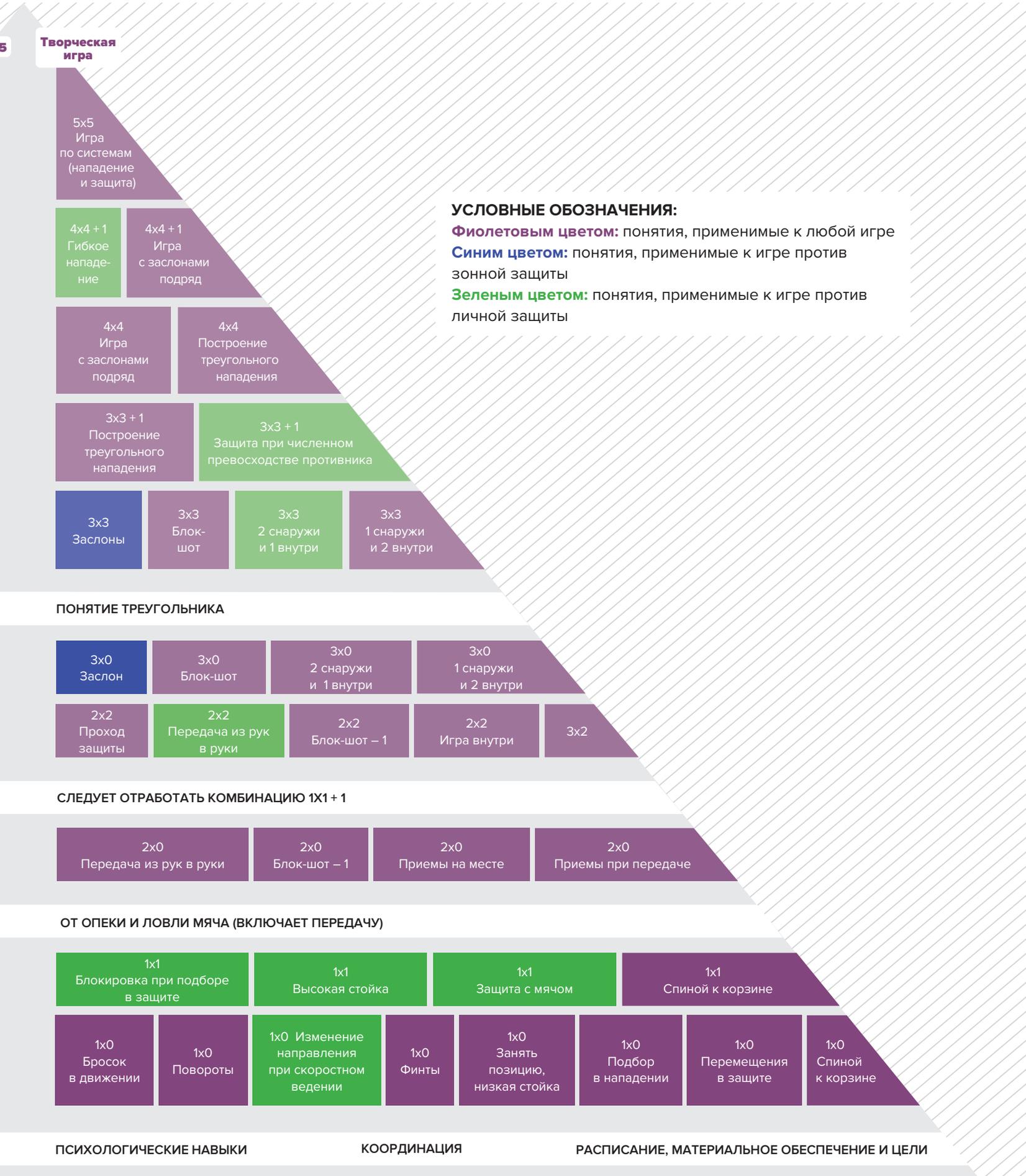
1x0
Изменение
направления
с поворотом

1x0
Бросок
с места

ФИЗИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ

ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ И ТЕХНИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



Творческая игра

5x5 Игра по системам (нападение и защита)

4x4 + 1 Гибкое нападение

4x4 + 1 Игра с заслонами подряд

4x4 Игра с заслонами подряд

4x4 Построение треугольного нападения

3x3 + 1 Построение треугольного нападения

3x3 + 1 Защита при численном превосходстве противника

3x3 Заслоны

3x3 Блок-шот

3x3 2 снаружи и 1 внутри

3x3 1 снаружи и 2 внутри

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:
Фиолетовым цветом: понятия, применимые к любой игре
Синим цветом: понятия, применимые к игре против зонной защиты
Зеленым цветом: понятия, применимые к игре против личной защиты

ПОНЯТИЕ ТРЕУГОЛЬНИКА

3x0 Заслон

3x0 Блок-шот

3x0 2 снаружи и 1 внутри

3x0 1 снаружи и 2 внутри

2x2 Проход защиты

2x2 Передача из рук в руки

2x2 Блок-шот – 1

2x2 Игра внутри

3x2

СЛЕДУЕТ ОТРАБОТАТЬ КОМБИНАЦИЮ 1x1 + 1

2x0 Передача из рук в руки

2x0 Блок-шот – 1

2x0 Приемы на месте

2x0 Приемы при передаче

ОТ ОПЕКИ И ЛОВЛИ МЯЧА (ВКЛЮЧАЕТ ПЕРЕДАЧУ)

1x1 Блокировка при подборе в защите

1x1 Высокая стойка

1x1 Защита с мячом

1x1 Спиной к корзине

1x0 Бросок в движении

1x0 Повороты

1x0 Изменение направления при скоростном ведении

1x0 Финты

1x0 Занять позицию, низкая стойка

1x0 Подбор в нападении

1x0 Перемещения в защите

1x0 Спиной к корзине

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАВЫКИ **КООРДИНАЦИЯ** РАСПИСАНИЕ, МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ЦЕЛИ

Можно спокойно играть 5x5 (фактически мы и должны это делать, так как у нас на каждом выходных матч), несмотря на то что мы не усвоили одну из основ.

| | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1x1 Спиной к корзине | |
| 1x0 Перемещения в защите | 1x0 Спиной к корзине |

После отработки элементов из двух нижних ячеек можно переходить к верхней

Достоинства пирамиды:

Мотивация. Ребенок развивается очень быстро. Следует отрабатывать с ним те элементы, которые он потом будет использовать в игре и которые позволят ему участвовать в соревнованиях, – это придаст смысл выполняемым им чисто техническим упражнениям.

Вторым преимуществом является **возможность адаптироваться к характеристикам группы**. Если из-за индивидуальных особенностей какой-либо технический элемент представляет трудности для некоторых игроков группы, следует двигаться в доступном для всех направлении и отложить отработку этого элемента на будущее.

Третьим преимуществом является **возможность в любой момент определять уровень игроков**, что им осталось освоить, а также планировать освоение новых элементов.

Пирамида также позволяет нам уменьшить объем работы по защите, так как вводит ее как элемент в общий процесс. Например, мы отрабатываем технику передвижений в защите, но не посвящаем себя только ей, а сразу переходим к игре и уже практикуем ее в реальной ситуации. В баскетболе становление игрока начинается с изучения самых простых элементов, которые составляют индивидуальную технику и тактику, чтобы впоследствии дорасти до более сложных аспектов игры. Развитие игровых навыков (основная цель спортсмена на начальном этапе) должно сопровождаться отработкой простых элементов в рамках индивидуальной и коллективной тактики.

Ориентироваться следует на возраст игроков. Крайне важно в начале каждого этапа понимать исходный уровень учеников и четко осознавать, к чему мы стремимся на каждой тренировке. Желательно, чтобы и игроки понимали, в каком направлении следует работать, чтобы иметь возможность успешно осваивать специфические навыки.

Определение понятий, необходимых для формирования навыков игрока

● ТАЛАНТ ИЛИ КРЕАТИВНОСТЬ

Талант часто путают с креативностью. Талант – это то, что присутствует изначально и, таким образом, можно развивать. Креативности же учатся. Хотя для того, чтобы развить творческий подход к игре, также нужно изначально обладать определенными качествами.

● КРЕАТИВНОСТЬ ИЛИ СПОСОБНОСТЬ

Неравномерное развитие навыков у игрока может обеспечить ему высокие результаты на начальных этапах обучения. Но впоследствии это может привести к тому, что игрок будет стремиться к достижению высоких показателей исключительно за счет приемов, которые даются ему легко, что, в свою очередь, преградит ему путь к высоким результатам в дальнейшем.

Технико-тактические аспекты развития игрока

Рассмотрим, что можно улучшить на каждом из этапов обучения:

На **этапе восприятия**, если баскетболист хорошо разбирается в игре и имеет достаточную базу для принятия решений, следует развивать его внимание и бороться с ошибками восприятия (которые обусловлены в основном недостатком концентрации).

- На **этапе принятия решений** в основном следует бороться с определяющей ролью ведущей руки или любимого приема игрока; решения должны приниматься по результатам предварительной оценки ситуации.
- На **этапе выполнения упражнений** работа над ошибками наиболее результативна. В этот момент следует достичь максимальной эффективности при выполнении элементов, чтобы впоследствии ошибки не мешали свободному принятию решений в игре.
- На **этапе коллективной игры** тренера ожидает наибольшее количество трудностей, так как он должен таким образом повлиять на стиль игроков, чтобы креативность каждого из них положительно влияла на всех остальных. Следует дать понять игроку, что любое импровизированное и неожиданное решение должно быть реализовано тем, кто его принял, так как оно неожиданно также для его партнеров по команде.



● ИГРА БЕЗ МЯЧА КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ОБУЧЕНИЯ

В баскетболе далеко не все зависит от мяча. Таким образом, если мы исходим из того, что игра без мяча – это одна из основ обучения баскетболу, мы должны определиться с методикой обучения этому типу игры, как и для всех остальных элементов.

● ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА

Потребность все время видеть мяч обуславливает положение тела игрока. Важно поработать над этим и научить игроков правильно выполнять повороты.

● ИГРА С МЯЧОМ

Защитник не может предусмотреть все варианты развития игры, как и не может занять собой все поле. Если нападающий будет держать мяч достаточно высоко, он очень усложнит работу своего защитника.

● ПЕРЕДАЧА КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ИГРЫ

Все игроки должны видеть мяч, а не только тот, кто его держит, – на этом основана теория передачи (адресат, разновидности, техника и пр.).

● ИГРА В СВОБОДНОМ РЕЖИМЕ

Следует организовывать коллективную игру так, чтобы она отвечала имеющимся на данный момент у игроков навыкам и давала возможность применить на практике то, что было натренировано.

● ИНСТРУКТИРОВАНИЕ ИГРОКОВ

Каждый игрок должен понимать, почему у него получаются или нет те или иные вещи; очевидно, что чем меньше опыта у игрока, тем четче следует его инструктировать. Нельзя давать абстрактных указаний. Приведем пример, который поможет понять этот крайне важный момент. Инструкция «займи позицию» – это конкретная информация, предполагающая автоматическую реакцию игрока высокого уровня, благодаря которой он успешно добьется желаемого результата. Однако эта же самая инструкция, данная неопытному игроку, непонятна, и нужно прибегать к более простым формулировкам, которые помогут ему успешно справиться со сложным процессом (предполагающим принятие целого ряда решений, основанных на конкретных данных). То есть для неопытного игрока выражение «займи позицию» является абстрактной информацией. Лучше сказать ему, например, чтобы он встал перед своим защитником, или попросил мяч, когда будет перед защитником, или не позволял защитнику встать между ним и мячом.

● ХАОС – ТО, ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Игрок должен перемещаться по площадке в рамках определенной конфигурации, внутри которой его действия будут взаимосвязаны с действиями других игроков. Баскетболист не может играть «сам по себе», он должен действовать «внутри» игры. И так как игроки не могут общаться телепатически, их взаимодействие должно быть определенным образом структурировано.

Мяч – это то, вокруг чего строится игра, поэтому нужно видеть его всегда. А так как положение мяча может быть очень разным, нужно пройти длительный и сложный процесс обучения, чтобы научиться играть «в свободном режиме».

● ЧЕТКОСТЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

При анализе факторов, которые влияют на принятие игровых решений, мы должны отдавать себе отчет в том, что они всегда основаны на очень простых противопоставлениях: высоко – низко, близко – далеко, впереди – сзади и т. д. Поэтому большинство решений, принимаемых участниками игры, должны основываться на этих противопоставлениях.

● ДЕЙСТВИЕ – РЕАКЦИЯ

При обучении нападению параллельно следует обучать и реакции на него, чтобы игроки сразу могли «играть».

● РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ

По итогам обучения мы должны сформировать игроков, которые будут не только результативными (демонстрирующими хорошие показатели), но и максимально эффективными (достигающими результатов с минимальными затратами); для этого мы должны пользоваться принципами биомеханики.

2 глава

Основные понятия и навыки



ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Отличать технику от тактики.
- ☑ Понимать и использовать такие термины, как восприятие ситуации, принятие решения и выполнение действия.
- ☑ Улучшать координацию движений игроков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| 2.1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ В ОБУЧЕНИИ..... | 22 |
| 2.1.1. Индивидуальная техника..... | 22 |
| 2.1.2. Индивидуальная тактика | 22 |
| 2.1.3. Взаимосвязь между техникой и тактикой | 23 |
| 2.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ИГРОКА | 24 |
| 2.2.1. Составляющие индивидуальной тактики | 24 |
| 2.3. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА..... | 26 |
| 2.4. КООРДИНАЦИОННЫЕ НАВЫКИ | 28 |

2.1.**Основные понятия в обучении**

Понятия – это то, вокруг чего структурируются знания. Исходя из этого определения, обучение игре должно идти в двух направлениях: дать ученику понимание игры (индивидуальная тактика) и помочь ему выработать умения и навыки, необходимые, чтобы принимать в ней участие (индивидуальная техника).

Одной из целей, обозначенных в начале главы, является умение различать индивидуальную технику и тактику. Дадим определения этим двум понятиям.

2.1.1. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Под индивидуальной техникой подразумевается способность игрока выполнять все движения и приемы, необходимые для того, чтобы эффективно играть в баскетбол.

Ключевым словом предыдущего абзаца является «эффективно», оно означает, что любой прием должен выполняться с минимумом энергетических затрат.

Рассмотрим пример приема и как мы можем помочь игроку повысить его эффективность.

Если речь идет о перемене руки за спиной в движении, то кроме понимания последовательности выполнения данного элемента важно также знать возможности плечевого сустава при повороте в зависимости от угла, под которым рука расположена по отношению к туловищу. Если мы объясним игроку ограничения, обусловленные суставом, мы сможем научить его начинать движение в тот момент, когда мяч расположен под оптимальным углом, и что таким образом будет повышена эффективность всего приема.

2.1.2. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА

«Индивидуальная тактика» означает действия игрока, которые позволяют ему занимать ведущую позицию в игре и адаптироваться к действиям противника. Это понятие предполагает разумное использование техники и творческий подход к игре.

В элементах коллективной тактики отображены основные формы взаимодействия между игроками одной команды. Эти формы упорядочивают взаимосвязь внутри малых групп игроков (два или три человека) и обеспечивают их успешное противодействие группам игроков-противников (комбинации 2х2 или 3х3).

Мы сможем помочь игроку усовершенствовать его индивидуальную тактику, если добьемся следующего:

1. Чтобы элементы, которые он решит использовать, под нашим руководством в качестве тренеров выполнялись максимально эффективно и результативно.
2. Научим его завоевывать превосходство, исходя из его текущего положения на поле и его индивидуальных характеристик как игрока, и адекватно реагировать на действия защитника, чтобы иметь возможность вопреки им осуществить задуманное.
3. Научим игрока всегда рассматривать несколько вариантов продолжения одного и того же действия в зависимости от препятствий, создаваемых защитниками.



В этих трех пунктах отображена вся проблематика индивидуальной тактики, особенно в третьем, где знание тактики проявляется в наибольшей степени. И здесь речь идет не только об осуществлении серии финтов для того, чтобы впоследствии иметь возможность выполнить определенный прием, но также и о таком передвижении с мячом, благодаря которому можно будет обойти защиту и обеспечить себе или партнеру по команде успешный бросок.

И хотя мы говорим об этом с точки зрения нападающих, мы также могли бы применить эти три пункта и в защите, добавив к ним еще четвертый, который можно обозначить как выбор перед лицом риска, смысл которого в том, чтобы оставить нападающему, согласно нашему мнению, наихудший вариант.

В идеале защитник должен уметь предотвращать любое попадание соперника в корзину, но в силу того, что это невозможно, он постоянно стоит перед выбором, какой вариант оставить противнику, так как не может воспрепятствовать одновременно всем его движениям. В разрешении этого вопроса очень помогает знание противника.

2.1.3. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ТЕХНИКОЙ И ТАКТИКОЙ

На протяжении многих лет техника была отделена от тактики. Мастерство игрока определялось лишь его уровнем владения индивидуальными и коллективными навыками. А практика баскетбола заключалась в реализации ряда определенных видов движений в определенных же схемах игры.

Технические навыки проявляются в умении выполнять определенные движения, а тактические навыки проявляются в восприятии ситуации и принятии решений.

Эти два вида навыков не должны быть отделены друг от друга, а, наоборот, должны осваиваться параллельно. Таким образом, мы сможем вырастить игроков, способных читать игру (тактический навык – **ВОСПРИЯТИЕ СИТУАЦИИ**), принимать решения (тактический навык – **ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ**) и реагировать на сложившуюся ситуацию адекватным действием (техничко-двигательный навык – **ВЫПОЛНЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ**).

Баскетбол – это командный вид спорта, предполагающий взаимодействие и противостояние, в котором каждому движению предшествует принятие соответствующего решения. Чтобы достичь высокого уровня, игроки не только должны быть способны выполнять типичные элементы, но также должны анализировать каждую ситуацию в игре и уметь реагировать на нее адекватным действием.

Одной из задач обучения является формирование игроков, способных адекватно реагировать на любую сложившуюся в игре ситуацию. Чтобы добиться этого, мы должны давать игрокам знания для приобретения навыков и комплексно обучать их индивидуальным и коллективным элементам игры в соответствии с их возрастом.

2.2.

Технико-тактические навыки игрока

Одним из аспектов, обуславливающих **высокие достижения в спорте**, является способность игрока эффективно двигаться. Таким образом, **техника** в баскетболе заключается в оптимальном контроле движений тела. Эти движения всегда совершаются в соответствии с **законами биомеханики**, поэтому мастерство игрока в том, чтобы уметь координировать действия, предполагающие выполнение разных движений телом. Если к этой способности мы прибавим способность **предугадывать/предчувствовать (anticipation)**, порожденную правильным применением **индивидуальной тактики**, то получим основу для достижения совершенства в игре.

2.2.1. СОСТАВЛЯЮЩИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТАКТИКИ

Успех в обучении достигается за счет применения индивидуальных умений и навыков в режиме взаимодействия с партнерами по команде и с противниками в реальных игровых ситуациях (с их постепенным усложнением).

Следует практиковать применение индивидуальных умений и навыков в следующей последовательности:

1. Во взаимодействии с партнерами по команде.
2. Во взаимодействии с защитой противника.
3. В реальных ситуациях во время игры.

Тренер должен знать, какие факторы определяют необходимость применения того или иного навыка в игре.



Для этого нужно понимать связь между механическим выполнением движения и предшествующим ему умственным процессом, который приводит к принятию решения о выполнении того или иного действия. Таким образом, тактика состоит из следующих компонентов:

| Восприятие ситуации | Принятие решения | Выполнение действия |
|---|--|---|
| <p>Игрок проводит анализ обстановки вокруг себя (а она все время меняется) и собственных возможностей относительно совершения тех или иных действий, интерпретирует действия других игроков, оценивает их и рассчитывает развитие ситуации исходя из полученной информации.</p> | <p>Чтобы принять правильное решение, игрок должен воспользоваться своими когнитивными навыками. При этом следует придерживаться такой последовательности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определиться с выбором действия. • Убедиться в правильности выбранного действия в процессе его выполнения. | <p>Этот последний элемент есть индивидуальная техника в чистом виде; это видимая зрителям часть всего процесса. Очевидно, что адекватное восприятие ситуации и принятие правильного решения дает возможность в нужный момент совершить необходимое действие. На этом этапе процесса игрок должен быть способен применить технические приемы, соответствующие принятому решению. Очень важно не быть ограниченным в возможности их выполнения, так как это значительно снизит их эффективность.</p> |
| <p>Сложность ситуации определяется следующими факторами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Количество совершаемых вокруг действий. • Скорость и продолжительность действий. • Интенсивность действий. • Реальность/обманый характер действий. | <p>Сложность при принятии решения зависит от следующих факторов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Количество решений, которые нужно принять. • Количество возможных вариантов. • Время, которым располагает игрок для принятия решения. • Степень уверенности в правильности принятого решения. • Риск получить травму при выполнении выбранного приема. • Последовательность принятия решений. • Количество факторов, влияющих на принятие решения. | |

2.3.**Факторы, определяющие действия игрока**

Сложность решения технико-тактической проблемы определена рядом факторов, которые оказывают на нее влияние, а также моторными характеристиками спортсмена.

| ИГРОК С МЯЧОМ | | | | |
|--|--|---|---|--|
| ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ | | | | |
| Восприятие ситуации | Передача | Ведение | Бросок | |
| Посмотреть, что происходит вокруг, перед тем как действовать | Передать мяч свободному от опеки партнеру по команде | Перевести мяч в зону нападения | Выполнить бросок по кольцу из-за пределов зоны при отсутствии плотной опеки и прессинга | |
| | | Пройти под кольцо по свободному пространству для броска или отвлечения защитников | Выполнить бросок по кольцу из зоны при отсутствии опеки | |
| | | Направиться в свободную зону, избегая защитника | Выполнить взрывной прыжок и прямой бросок по кольцу из зоны | |
| Действовать без предварительного анализа ситуации | Передать мяч игроку под опекой | Пронести мяч мимо защитника | Совершить бросок, находясь гораздо дальше, чем за 6,75 м от кольца | |
| | Передать мяч туда, где нет партнеров по команде | Вести мяч в неопределенном направлении | Совершить бросок при утрате равновесия | |
| | | Вести мяч, отступая в зону защиты | Совершить бросок, находясь под прессингом | |
| | | Вывести мяч за пределы площадки | Совершить бросок вместо передачи партнеру в более выгодной позиции | |
| | | Слишком долго вести мяч | Не совершать бросок, не находясь под опекой и при этом внутри зоны | |

ПРАВИЛЬНО

НЕПРАВИЛЬНО

Решение проблемы зависит от следующего:

- Количество групп мышц, задействованных в движении.
- Структура движения.
- Скорость движения.
- Точность движения.
- Знание приема.
- Знание цели его выполнения.

Далее рассмотрим пример принятия решения для игрока с мячом:

| ИГРОК С МЯЧОМ | | | |
|--|---|---|--|
| ВЫПОЛНЕНИЕ ДЕЙСТВИЯ | | | |
| Передача | Ведение | Бросок | |
| Мяч переходит к достаточно высокому и быстрому партнеру по команде, которого не опекает защитник | Ведете мяч, контролируя его и не совершая нарушений | Мяч касается кольца или внутреннего прямоугольника щита | |
| | | Очко | |
| Слишком высокая передача | Утрата контроля над мячом | Мяч не касается ни кольца, ни щита | |
| Передача перехвачена | Утрата мяча вследствие действий противника | Бросок заблокирован | |
| Передача за пределы площадки | Нарушение (пробежка, двойное ведение и пр.) | | |
| Преждевременная передача | | | |

ПРАВИЛЬНО

НЕПРАВИЛЬНО

2.4.**Координационные навыки**

В настоящем разделе речь пойдет в основном о координации и равновесии. Под *координацией* следует понимать *способность синхронизировать мускулатуру, вовлеченную в совершение действия*. Она предполагает моторную деятельность, которая дает нам возможность выполнять и контролировать движения. Это то, что позволяет нам играть, эффективно реагируя на различные ситуации, возникающие в процессе взаимодействия с другими баскетболистами. Хорошо скоординированное движение – это движение, совершаемое эффективно, при участии только необходимых мышц, с адекватной интенсивностью и в подходящий момент.

Для выработки техники движений необходимо сначала приобрести ряд базовых навыков, основанных на освоении таких аспектов, как восприятие ситуации, способность принимать решения и выполнение действий.



Координация позволяет спортсмену выполнять действия точно, экономно и эффективно.

Моторики самой по себе недостаточно для успешного выполнения движений, необходимых для определенной физической деятельности; для этого требуется также тактика, которая включает в себя такие важные аспекты, как владение техникой и логика действия.

Понятие координационных навыков часто ошибочно отождествляют с тем, что следует определить как базовые психомоторные элементы, которые в реальности являются лишь их функциональной основой. Координационные навыки имеют разные проявления, хотя, как мы подробнее рассмотрим ниже, они редко проявляются по отдельности, будучи тесно связанными между собой. Можно классифицировать их и применить к баскетболу следующим образом:

● **Дифференциация (оптимизация спортивных действий)**

Чтобы достичь точности движений, нужно хорошо знать, каким образом их следует выполнять. В этом плане на начальных этапах обучения необходимо постоянно надлежащим образом информировать спортсмена (посредством видео, пояснений тренера и пр.) о том, как следует выполнять те или иные движения, и анализировать его действия (обратная связь).

Со временем эта информация отходит на второй план, и первостепенное значение приобретает способность спортсмена самостоятельно развиваться посредством наблюдения за другими и анализа увиденного. Такая работа над собой приводит его в итоге к способности «чувствовать» движение:

- Его точность и скорость выполнения.
- Его сложность.

● **Взаимосвязанность**

Это координация движений отдельных частей тела между собой в рамках глобального действия, выполняемого с определенной целью (Майнелъ и Шнабель, 1988).

Это очень важный навык в таком спорте, как баскетбол, так как позволяет одновременно выполнять разные движения разными частями тела. Например, такое действие, как ведение мяча в движении, является типичным его проявлением.

● **Многосторонность**

Человек склонен двигаться исходя из того, правша он или левша, то есть выбирая «свою» сторону и предполагая, что таким образом его действия будут более эффективны. Но не сложно понять, что **двустороннее владение основными спортивными техниками – это большое преимущество перед соперниками.**



Методика обучения движениям на начальных этапах является определяющим фактором формирования доминирования правой или левой стороны у игроков. Логично предположить, что выполнение упражнений с правой и левой стороны во время обучения и освоения техники важно для любого спорта, но в первую очередь для таких его видов, как баскетбол, где технические приемы предполагают симметричное использование обеих сторон и где, как мы уже сказали, эта симметрия обеспечивает преимущество над соперниками.

● Ритмизация

В индивидуальном плане означает способность разрешать комбинации 1х1, выполняя технические приемы с адекватной скоростью. Например, при выполнении имитации броска важно уметь читать обстановку и решать не только что делать, но и когда это делать.

В отношении команды (коллективное проявление) адекватный ритм означает, что действия игроков синхронизированы и всегда выполняются с подходящей скоростью, то есть что действия скоординированы в пространстве и во времени и осуществляются так быстро, как того хочет команда. Это значит, что игроки делают то, что должны делать, в нужном месте и в нужный момент, и со скоростью, обусловленной тактической ситуацией и общей стратегией.

Выработка ритма команды, которая происходит во время групповых тренировок, способствует также развитию индивидуального ритма, который, в свою очередь, тоже будет полезен всей группе.

● Ориентация

Это способность определять положение и движение тела в пространстве и времени в рамках определенной зоны действия и/или в отношении предмета, на который оно направлено. Требуется высокого уровня пространственно-временного восприятия и имеет большое значение в баскетболе. Чтобы добиться существенных успехов в ориентации, следует учитывать следующие факторы:

● Восприятие пространства

Пространство – это не только место для движения и осуществления более или менее организованных действий с целью достичь определенной цели.

Адекватное восприятие пространства позволяет спортсмену эффективно адаптироваться к возникающим в игре ситуациям.

Восприятие окружающего нас пространства происходит в трех измерениях: вертикальном, горизонтальном и еще одном – перпендикулярном двум первым. Эта третья ось позволяет игроку понимать глубину пространства, в котором он движется. Восприятие трехмерного пространства очень важно для игры в баскетбол, и его можно развить посредством тренировок.

● Анализ внешних движений

Означает восприятие скорости движущихся элементов игры (игроков и мяча) и умение адаптировать свои движения к движениям перемещающегося в пространстве объекта или противника. Умение определять расстояние до объекта обеспечивает эффективность игры, контроль



пространства и скорость расчетов. Оно проявляется, например, в правильном принятии решения выполнить бросок по корзине или нет в зависимости от расстояния, на котором находится защитник, и скорости его приближения.

● **Зрение**

Что касается зрения, то тут следует знать несколько важных понятий:

● **Боковое зрение**

Поле зрения содержит огромное количество объектов, но только малая их часть воспринимается без фокусирования внимания на них и без расширения поля зрения посредством упражнений. Эта способность у всех людей разная, но, как правило, лучше развита у спортсменов, чем у людей сидячих профессий.

● **Скорость оптико-моторных расчетов**

Расчет расстояний, на которых находятся воспринимаемые объекты, и определение направлений их движения и скоростей, с которыми оно осуществляется, активизирует все органы восприятия.

● **Визуально-пространственная дифференциация**

Дает нам возможность воспринимать разные планы, в которых развивается действие в своей совокупности. Значительно улучшается вследствие выполнения спортивных упражнений и по мере развития бокового зрения и внимания.

● **Острота зрения**

Представляет собой разрешающую способность, которой обладает глаз живого существа, позволяя ему воспринимать мельчайшие детали и различать минимальные изменения в их форме, размере и цвете. В баскетболе особо важна динамическая острота зрения, то есть та, что позволяет четко различать движущиеся объекты.

● **Равновесие**

Это способность восстанавливать положение тела во время выполнения действий на месте или в движении.

Следует различать понятия устойчивости и равновесия. Речь идет об устойчивости, когда тело способно восстановить равновесие после его утраты, в то время как равновесие означает применение силы для поддержания проекции центра тяжести на основании.

Равновесие сохраняется, пока центр тяжести расположен над основанием, а тело не обладает инерцией, которая его с основания сбивает. Равновесие проявляется в виде поддержания устойчивости.

● **Перераспределение веса**

Речь идет о поддержании удобного устойчивого положения вопреки действиям соперников, которые пытаются добиться его утраты.

При этом следует учитывать такие разные его аспекты, как точка приложения нарушающих равновесие сил, форма и изменение основания, а также высота и проекция центра тяжести. Перераспределение веса нужно для исправления ошибок в действиях и для достижения устойчивости.

● **Смена направления**

Речь идет об адаптации игрока к новым видам движения, которые возникают во время игры благодаря множеству сопровождающих ее помех, противникам и даже партнерам по команде. Такая переменчивость ситуации вынуждает игроков постоянно менять изначально выбранное направление движений.

В некоторых случаях, когда изменения, которые нужно произвести, минимальны, мы можем видоизменить движение, лишь слегка скорректировав пространственные, временные и динамические параметры выполняемого действия. В более сложных ситуациях нам понадобятся другие двигательные навыки, такие как равновесие.

Мастерство игрока не всегда гарантирует его эффективность, так как его действия обуславливаются не только координационными навыками и физическими способностями, но и таким аспектом, как принятие решений. В баскетболе ловкий игрок с мячом, даже имеющий хорошую физическую форму, не всегда хороший игрок.

Приемы в баскетболе



ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Правильно пользоваться терминами, обозначающими различные приемы в баскетболе, понимать их взаимосвязь.
- ☑ В чем заключается процесс освоения приема в спорте.
- ☑ Каковы основные технические приемы при нападении и защите, а также их характеристики.
- ☑ Предлагать практические решения игрокам для освоения или совершенствования приемов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| 3.1. ВВЕДЕНИЕ | 34 |
| 3.2. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ МОТОРНОГО ОБУЧЕНИЯ | 35 |
| 3.3. ПРОЦЕСС ОСВОЕНИЯ ПРИЕМОВ | 36 |
| 3.4. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ | 37 |
| 3.4.1. Технические приемы при нападении | 37 |
| 3.4.1.1. Роли игроков при нападении | 37 |
| 3.4.1.2. Приемы при нападении | 38 |
| 3.4.1.3. Ведение – перемещение с мячом | 38 |
| 3.4.1.4. Остановка и начало движения | 42 |
| 3.4.1.5. Пивоты | 44 |
| 3.4.1.6. Броски по кольцу | 47 |
| 3.4.1.7. Передачи | 51 |
| 3.4.1.8. Ловля мяча и освобождение от опеки | 57 |
| 3.4.1.9. Финты | 62 |
| 3.4.1.10. Подбор мяча в нападении | 65 |
| 3.4.1.11. Игра без мяча | 66 |
| 3.4.1.12. Углы | 69 |
| 3.4.2. Технические приемы при защите | 72 |
| 3.4.2.1. Общие понятия | 72 |
| 3.4.2.2. Обучение защите | 72 |
| 3.4.2.3. Роли игроков при защите | 73 |
| 3.4.2.4. Основы защиты | 73 |
| 3.4.2.5. Финты в защите | 74 |
| 3.4.2.6. Защита против игрока с мячом | 74 |
| 3.4.2.7. Защита против игрока без мяча | 76 |
| 3.4.2.8. Прочие замечания | 82 |

3.1.**Введение**

Навыки являются основой баскетбола.

В каком возрасте должны приобретаться эти навыки?

Можно определить моторные навыки как автоматизированные умения. Торрес (1995) определяет их как «умения, приобретенные вследствие обучения, применяемые для осуществления действий и достижения их цели в течение минимального времени и с минимумом энергетических затрат». Таким образом, мы понимаем, что моторные навыки не могут быть врожденными, им следует обучиться. И обучить им – одна из основных задач тренера.

Любой навык имеет две характеристики: качественную и количественную.

Первая определяется координационными моторными аспектами (КООРДИНАЦИЯ И РАВНОВЕСИЕ), а вторая – **ОСНОВНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ** (выносливость, сила, быстрота и гибкость).

Рассмотрим классификацию навыков, которая поможет понять процесс их приобретения и усвоения.

Основание пирамиды – это те навыки, которые должны быть очень хорошо закреплены, чтобы достичь наилучшего усвоения всех последующих. Рассмотрим краткое описание каждого из них:



| | |
|---|--|
| Психомоторные навыки и навыки восприятия | Включают: восприятие пространства и времени, собственного тела, ритм и пространственно-временную структуризацию. |
| Базовые моторные навыки | Включают: перемещения, прыжки, повороты, броски и ловлю. |
| Общие навыки | Являются общими для разных видов спорта. Включают: ведение, удары (броски), отскоки, финты, остановки, перехваты, передачи, броски, пивоты, заслоны (помехи). |
| Особые навыки | Являются определяющими для конкретного вида спорта. В баскетболе мы можем сказать, что это все те, которые мы называем индивидуальной техникой: скоростное ведение, попадание в корзину, бросок по кольцу, перехват мяча при передаче. |
| Специализированные навыки | Это те, которые применяет игрок в конкретной игровой позиции. В баскетболе это, например, низкая стойка. |
| Этап наилучших показателей | Наилучшие показатели |
| | После достижения наилучших показателей |

3.2.

Основные этапы моторного обучения



Баскетбольные навыки – это приемы, необходимые для игры. Ученые говорят о том, что есть два основных этапа моторного обучения. Это означает, что есть два ключевых момента на пути взросления мальчиков и девочек, на которых они более всего восприимчивы к освоению технических приемов.

Первым этапом моторного обучения является возраст между 8 и 12 годами, то есть этап мини-баскетбола. Это подходящий момент для серьезной работы над освоением основ баскетбола, которая должна осуществляться путем движения от общего понятия к деталям.

По завершении начального этапа, когда заканчивается мини-баскетбол, начинается **этап, называемый «реконструкция»**. Это связано с тем, что на начало переходного возраста приходится пик скорости роста ребенка. Это период, когда происходит резкий рывок в его физическом развитии. В этом возрасте (детском и подростковом) стремительный рост ребенка в высоту, а особенно его ног и рук, приводит к утрате координации, сводя на нет приобретенные ранее навыки. Те дети, которые раньше хорошо играли в мини-баскетбол, теперь делают это хуже; поэтому важно увеличить вес и размер мяча, а также игрового поля и корзин.

Далее начинается кадетский этап – в возрасте между 14 и 16 годами – этап общего становления игрока, называемый также **вторым этапом моторного обучения**. После того как игрок восстановит усвоенные ранее навыки, он адаптирует их к изменениям своего тела, приспособится к новой площадке и новому мячу – это подходящий момент для **освоения технических приемов**.

3.3.**Процесс освоения приемов**

Чтобы игрок приобрел мастерство (хорошо выполнял прием), мы должны понимать процесс его обучения и этапы, из которых он состоит. Фиттс и Познер (1967) выделяют три этапа, которые нельзя отделять друг от друга (кроме как для изучения), так как они составляют непрерывный процесс. Эти этапы не должны ассоциироваться с определенным возрастом, они актуальны всегда, когда игроку предстоит освоить новый навык.

Для обучающего тренера нижеприведенная таблица должна быть основным ориентиром.

| ЭТАП | СУТЬ | РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕНЕРА |
|----------------------------------|--|---|
| Начальный, или когнитивный | Игрок понимает прием, изучает его, формирует представление о движении. | На этом этапе важно мотивировать игрока и добиться успеха в выполнении им заданий. |
| Промежуточный, или ассоциативный | Игрок отрабатывает прием, применяет его в различных ситуациях. | Тренер должен адекватно оценивать игрока и сохранять спокойствие во время «застоя» (отсутствия прогресса) в обучении. |
| Итоговый, или автономный | Игрок оттачивает прием, избавляется от лишних движений, повышает его эффективность и доводит его до автоматизации. | Это подходящий момент для того, чтобы давать упражнения, благодаря которым увеличится скорость выполнения приема, его сложность и будет достигнута большая результативность действий. |

Далее рассмотрим применение данной таблицы для обучения индивидуальной технике при нападении и при защите.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА В НАПАДЕНИИ

В плане нападения следует иметь очень четкое представление о том, как и когда следует обучать разным приемам индивидуальной техники. Одинаково неправильно будет пустить на самотек освоение приемов игроком и требовать доведения их до совершенства.

Нужно следовать методике обучения каждому навыку, которая должна подходить разным этапам обучения: начальному, переходному и этапу технической отработки.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА В ЗАЩИТЕ

В этом плане следует идти параллельно обучению индивидуальной технике при нападении – таким образом, чтобы при переносе навыков в игру был выбран подходящий уровень сопротивления защите.

3.4.

Технические приемы

Все приемы, о которых далее пойдет речь, соответствуют этапу специализации. Однако мы рекомендуем обратиться к учебнику для 1-го уровня, чтобы освежить в памяти приемы, осваиваемые на начальных этапах.

3.4.1 ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В НАПАДЕНИИ



3.4.1.1. Роли игроков при нападении

Чтобы определить действия, которые могут быть осуществлены на поле, мы должны различать игрока с мячом и игрока без мяча.

- **Игрок с мячом.** Может сделать следующее: бросить по кольцу, играть 1x1, обойти (обыграть) противника, ведя мяч, создать преимущество для партнеров по команде (спровоцировать страховку), выполнить передачу, добиться лучшего распределения игроков на площадке за счет владения и пр.
- **Игрок без мяча.** Может сделать следующее: освободиться от опеки с целью ловли мяча, занять свободное пространство, создать хорошее распределение игроков на поле, освободить пространство, поймать мяч, создать преимущество для партнера по команде (путем заслона), совершить отбор мяча в нападении, создать движение и активность (вынудить защиту перемещаться и усложнить помощь противникам) и пр.

Очевидно, что, чтобы справляться с этими задачами, нужно владеть особыми и специализированными моторными навыками в первую очередь в том, что касается техники выполнения действий.

3.4.1.2. Приемы при нападении

Далее мы рассмотрим приемы и детально изучим некоторые из них:

- Ведение – перемещение с мячом.
- Остановка и начало движения.
- Пивоты.
- Броски по кольцу.
- Передачи.
- Ловля мяча и освобождение от опеки.
- Повороты.
- Финты.
- Отбор мяча в нападении.
- Игра без мяча.

3.4.1.3. Ведение – перемещение с мячом

А. Основы

Во избежание неудач при ведении мяча следует избегать следующих ошибок:

- Избыток монотонного повторения одних и тех же движений, особенно при отсутствии сопротивления.
- Длительное ведение при отсутствии сопротивления.
- Отсутствие работы по восприятию ситуации и анализу факторов, которые могут повлиять на ведение.
- Отсутствие других действий (обзор поля, анализ ситуации, реакция на действия других игроков и пр.).
- Остановка для обзора игры.
- Проникновение в зону с помощью дриблинга без учета информации об окружающей ситуации (противники – партнеры по команде).
- Избыток отскоков мяча об пол на месте. Это означает защитную позицию, которая благоприятствует действиям команды противника в ключевых зонах: завоеванию соперниками превосходства над партнерами по команде, оптимизации защиты противника и пр.
- Злоупотребление ведением с целью разрешить ситуацию, когда для ее разрешения ведения недостаточно (парализующее ведение).
- Слишком долго вести мяч в направлении партнера по команде, которому вы хотите сделать передачу.
- Полагать, что ведение эффективнее передачи.
- Распространенная ошибка плеймейкеров: думать, что они единственные, кто может эффективно вести мяч, и злоупотреблять ведением, замедляя процесс игры.

Б. Обучение ведению мяча

На этом этапе игрок должен овладеть всеми типами ведения мяча и правильно их использовать в командной игре.

Это третий элемент нападения. К нему прибегают при отказе от броска и невозможности сделать передачу.

В. Типы ведения

В1. Ведение для последующей передачи:

Помимо того, что это один из видов ведения, это также технический прием, применяемый, когда линия передачи защищена. Передающий игрок может в один или несколько ударов мяча – как правило, под защитой – оптимизировать траекторию передачи, что позволит получателю овладеть мячом наиболее комфортно.



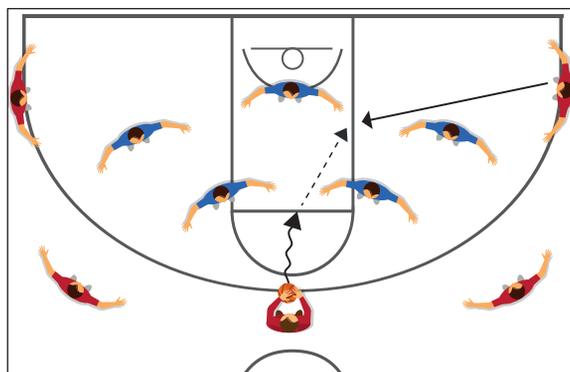
Ведение для последующей передачи мяча партнеру по команде на передней или на задней линии (в зависимости от динамики и системы игры) применяется, когда передача невозможна без предварительного ведения по двум причинам:

- Пространство между мячом и получателем несвободно (это имеет значение как для передней, так и для задней линии).
- Защитник будет препятствовать передаче в пользу броска.

Ведение меняет нашу позицию относительно адресата передачи и вынуждает защитника подстроиться под наше движение, чтобы не допустить прохода под кольцо. В зависимости от того, куда мы будем двигаться, мы добьемся той или иной реакции защиты, согласно которой должны будем прибегать к разным приемам исходя из ситуации. Когда мы ведем мяч, защитник должен думать, что мы нападаем, это обусловит такую реакцию с его стороны, которая позволит нам совершить запланированное действие.

В2. Ведение для проникновения в зону:

Этот тип ведения также является техническим приемом. Это ведение при нападении, которое используется для прохода под кольцо с помощью двух защитников. Обычно это два или три решительных удара, аналогичные тем, которые выполняются перед броском. Продолжительность действия зависит от защиты.



Если защита не пытается воспрепятствовать проходу, дриблер продолжает обходить ее; если же защита реагирует, то он может сделать передачу свободному от опеки игроку.



В большинстве случаев реакция ближайших к мячу защитников неэффективна, так как они не могут занять позицию непосредственно на линии прохода. Поэтому мы должны следить за реакцией защитников второго эшелона, которая и определит, продолжим ли мы вести мяч до самого кольца или остановимся, где мы остановимся и, в зависимости от их близости, выполним ли мы бросок или передадим мяч партнеру по команде из первой или второй линии поддержки нападения. Такая ситуация возникает очень часто при нападениях против зонной защиты.

В3. Ведение для ухода:

К этому типу ведения прибегают очень редко, но он обладает значительными преимуществами. Это то, что специалисты называют первым шагом, то есть очень быстрое и эффективное движение для обыгрыша противника. Умение выполнять ведение такого типа позволяет отличать хороших игроков от лучших.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЕДЕНИЯ ДЛЯ УХОДА

Мяч ведется на уровне бедра. Его траектория почти такая же, как при обычном низком ведении, за исключением того, что мяч смещен относительно тела дриблера и направляется из-за спины защитника. Этот тип ведения требует высокого уровня развития физических качеств (силы, быстроты, подвижности суставов и пр.). Начинать движение можно любой ногой в сторону руки с мячом.

Защита мяча обеспечена эффектом неожиданности и стремительностью действия, эффективность этого типа ведения увеличивается при усилении и давлении защиты.

Г. Обучение ведению

В первую очередь следует работать с каждым типом ведения отдельно, и как только один из типов будет минимально освоен, его сразу следует начинать применять в реальных ситуациях, максимально приближенных к игре. Практически с самого начала следует прибегать к сопротивлению противника.

В плане технико-тактических навыков ведение требует одновременной концентрации на чтении игры и на движении.

На протяжении всего процесса обучения следует уделять внимание таким факторам, как восприятие ситуации и принятие решений. Таким образом, целью большинства предлагаемых нами упражнений будет следующее: развивать умения, которые позволят улучшить восприятие игры во время перемещения с мячом, повысят способность контролировать свое тело, а также расширят боковое зрение и увеличат подвижность глаз. Все это имеет целью увеличить количество сигналов, которые игрок способен обработать (так как мы всегда стремимся расширить сферу его внимания). Также преследуется цель улучшить качество восприятия игрока: развить его способность оценивать расстояния, скорости перемещения и благодаря этому прогнозировать ситуацию.

Также ведение имеет непосредственную связь с индивидуальной тактикой. Поэтому следует практиковать упражнения, направленные на развитие у игрока способности принимать правильные решения, создавая ситуации, в которых он должен определять момент начала ведения, выбирать его тип и направление. Еще следует работать над скоростью реакции и выполнения приема, так как часто время восприятия не соответствует времени выполнения действия.

Д. Упражнения для закрепления и развития навыка

Далее мы предлагаем несколько упражнений, которые показали себя эффективными в отработке и развитии навыка ведения.

Упражнение № 1

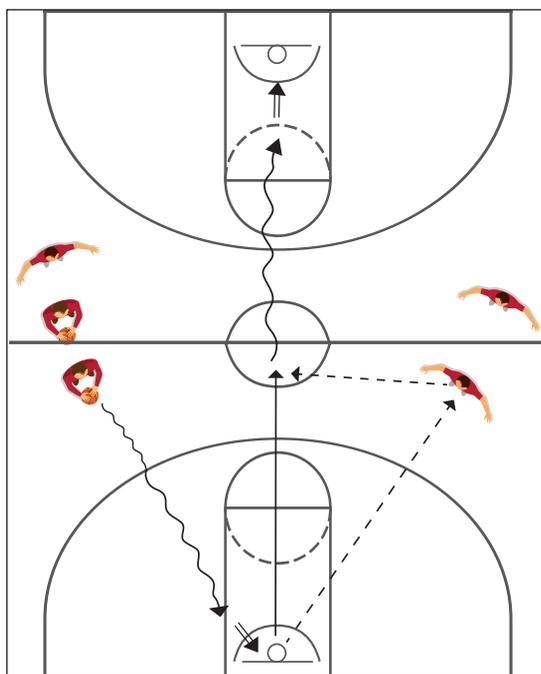
Цель: развитие двусторонности.

Каждый игрок ведет одновременно два мяча, выполняя с ними разные приемы: меняет руку, пропускает их между ног, выполняет развороты, бег и пр. Важно не смотреть на мячи во время ведения. (Во избежание этого упражнение можно выполнять в специальных очках-тренажере.)

Упражнение № 2

Цель: комбинация ведения с приемом «отдай – выйди».

Организовать группу игроков в центре поля с как минимум двумя мячами. Игрок с мячом начинает ведение в сторону конуса, меняет направление с изменением ритма и осуществляет бросок по кольцу. Далее он подбирает мяч и делает передачу, после чего мяч ведется в сторону другого кольца, из-под которого снова выполняется бросок. Здесь особое внимание следует уделить подбору мяча перед началом ведения (научить правильным шагам).



3.4.1.4 Остановка и начало движения

Эта тема подробно рассмотрена в учебнике для первого уровня. Здесь мы поговорим только об одном типе остановки и одном типе начала движения и отдельно рассмотрим тактическое применение этих приемов.

А. Типы остановок (выборочно)

Комбинированная остановка. Это остановка двумя шагами, особенность которой в том, что первый шаг нужен для совершения последующего прыжка на две ноги. После такой остановки важно сохранить равновесие.

При выполнении этого приема последний удар мяча является подготовительным для последующей передачи или броска после остановки. В момент касания ногами пола игрок должен занять позицию тройной угрозы.

Б. Тактическое значение остановок

Игрок должен уметь выбирать тип остановки: одним, двумя шагами или комбинированную. Как правило, это зависит от положения тела относительно мяча и корзины.

В случае остановок двумя шагами он должен решить, каким именно образом переставлять ноги и какой тип поворота или пивота применить, чтобы оказаться лицом к корзине. Обычно это определяется близостью/дальностью защитника.

| | |
|-----------------|--|
| Защитник далеко | Для остановки следует использовать ногу, которая ближе к корзине, это позволит игроку приблизиться к ней для выполнения броска. |
| Защитник близко | Можно остановиться с опорой на ту ногу, которая дальше отстоит от корзины, поставив ее назад, чтобы оптимизировать расстояние до защитника и иметь больше возможностей для броска. |

В. Начало движения (выборочно)

С одной ноги. Этот прием всегда используется в ситуациях давления защиты и предполагает ловлю мяча в положении с опорой на одну ногу, после чего игрок не пытается встать на обе ноги и совершить поворот, а сразу начинает ведение, выполнив перевод мяча перед собой с ударом об пол.

Перемена руки при этом должна быть очень четкой и широкой, а близость мяча к телу зависеть от расстояния до защитника. Очевидно, что чем дальше защитник, тем больше возможностей для перемены руки при ведении.

Движение начинается с приема мяча с опорой на одну ногу, продолжается касанием пола второй ногой, в тот момент, когда на нее переносится вес, и заканчивается последней стойкой, из которой производится толчок. Как и во всех движениях, ключевую роль играет последующая смена ритма.

Как при открытом, так и при закрытом рывке нога и мяч должны касаться пола одновременно, чтобы не допустить пробежки. Осевая нога расположена сзади, что позволяет совершить быстрый рывок.

При начале ведения игрок должен научиться читать защиту. Видеть самое уязвимое место опекающего его защитника, чтобы суметь провести атаку. Обороняющийся игрок может действовать в различных манерах, обычно он располагается лицом к игроку или к мячу. Атакующий игрок из позиции «тройная угроза» совершает открытый рывок, если защитник располагается лицом к нему, и рывок с перекрестным шагом, если защитник движется лицом к мячу.

Г. Тактическое использование рывков

Рывки полностью обусловлены предшествующей остановкой. В зависимости от того, как производится остановка, определена или нет осевая нога, ограничены или нет возможные виды рывков.

Существуют следующие дискриминаторы (обуславливающие элементы) рывков:

- Определена осевая нога.
- Расположение защитника (выставлена вперед нога или нет).
- Свободное пространство, в зависимости от расположения других игроков.

Игрок должен учесть все эти дискриминаторы и решить, какой и в какую сторону совершить рывок. Скорость этого анализа и принятия подходящего решения определяет, сможет ли он обыграть защитника.

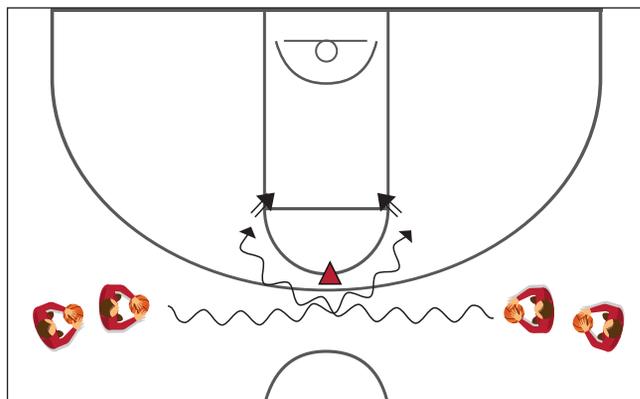
Д. Упражнения для закрепления и совершенствования

Далее предложены некоторые упражнения, которые показали свою эффективность в отработке и совершенствовании остановок и рывков:

Упражнение № 1

Остановка двумя шагами и бросок в прыжке.

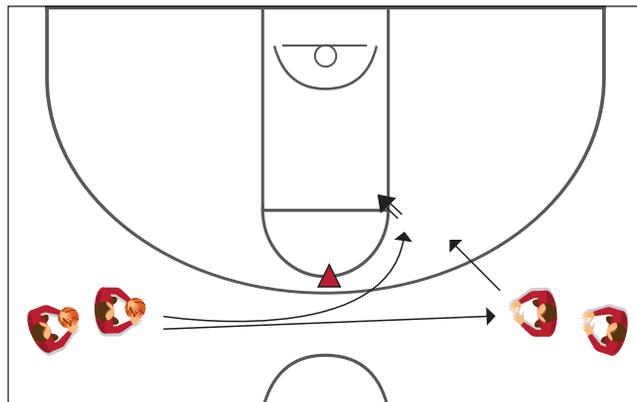
Два ряда игроков, каждый с мячом, расположены на уровне линии штрафных бросков. На линию штрафных бросков ставится конус. Каждый игрок, ведя мяч внешней рукой, должен сделать остановку в два шага и совершить бросок в прыжке.



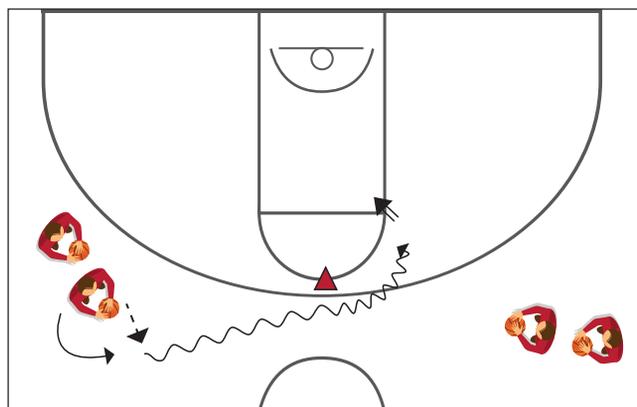
Уточнение: Первый шаг остановки выполняется ногой, противоположной руке, ведущей мяч. Эта нога является осевой – необходимо опереться на пятку, что позволит выполнить поворот и развернуться лицом к корзине. Вторая нога должна оказаться немного впереди или позади, тогда получится занять естественную позицию для броска. Необходимо быстро перевести мяч в положение броска.

Упражнение № 2**Остановка в прыжке перед получением передачи для броска в прыжке.**

Два ряда игроков, каждый с мячом, расположены на уровне линии штрафных бросков. На линию штрафных бросков ставится конус. Один ряд игроков передает мяч, другой ряд – бросает. Можно чередовать роли.

**Упражнение № 3****Открытый рывок.
Закрытый рывок.**

Игрок с мячом располагается на уровне линии штрафных бросков, развернувшись к центру поля, в 1,5 метра от боковой линии. Игрок бросает мяч недалеко от себя, закручивая его таким образом, чтобы тот,



отскочив от пола, вернулся к нему (автопас). Следует поймать мяч и немедленно развернуться вокруг осевой ноги лицом к кольцу, приняв позицию «тройной угрозы». Далее следует совершить открытый рывок или рывок с перекрестным шагом, чтобы быстро перейти к ведению мяча с укрыванием и сохранять хороший обзор трехсекундной зоны. При приближении к препятствию опустить левое плечо, чтобы разместить корпус между мячом и предполагаемым защитником. Использовать прямые углы.

3.4.1.5 Пивоты

Пивотировать означает держать одну ногу (осевую ногу) в контакте с полом и перемещать другую, поворачивая корпус в какую-либо сторону. В этом виде поворотов большую роль играет равновесие, так как в большинстве ситуаций следует выдерживать давление, в том числе и силовое, защитников. Для этого следует разместить центр тяжести как можно ниже, согнувшись и, таким образом, расширив опорную базу для устойчивого механического равновесия.

А. Разновидности пивота

| | |
|----------------|----------------|
| ПЕРЕДНИЙ ПИВОТ | ОБРАТНЫЙ ПИВОТ |
|----------------|----------------|

В этих двух случаях игрок выполняет разворот, который может быть на 360°, при этом осевая нога остается на месте.

Пивотирование с мячом во многих случаях зависит от того, собирается ли игрок вести мяч или он уже закончил ведение, так как давление защиты будет разным. В первом случае после пивота можно совершить любой рывок, в то время как во втором случае это скорее пивот с укрыванием мяча.

Техника заключается в том, чтобы повернуться вокруг осевой ноги, переноса вес тела, постоянно удерживать согнутую позу, с поднятой головой, и не подпускать защитника к мячу.

Пивотирование с мячом позволяет игроку:

- Восстанавливать равновесие.
- Поворачиваться к корзине или к одному из партнеров.
- Открывать углы передач. Искать наиболее простую линию для передачи.
- Защищать мяч.
- Исполнять обманные движения при рывке.

Б. Обучение пивотированию

Первой задачей является отработать все связанное с позицией:

Какова позиция равновесия для игры на позиции форварда? Как защищать мяч, когда ты им владеешь? Как следует двигать головой, чтобы «видеть» обстановку вокруг?

С этим связаны все движения, которые позволяют получить мяч: повороты, флэш-пивоты и т. д.

Эти общие движения, в целом связанные с приемом мяча, в определенный момент включают в себя один из видов пивота, как неотъемлемую часть.

Другим важным элементом для отработки является использование и владение пивотированием для защиты броска, особенно после подбора в нападении (для этого будут применяться специальные упражнения на овладение мячом). Хотя его введение в план должно определяться оценкой способностей игрока, как меткости так и координации.

Другим элементом для отработки на всех тренировках с первых дней является подбор «позиция и техника»: блок, прыжок, приземление и первый пас.

Как следует из введения, этот технический элемент содержит два момента, когда пивот становится определяющим. Первый – момент блокировки при подборе, когда, в зависимости от дистанции до мяча, до корзины или до защитника, но прежде всего в зависимости от решения атакующего игрока, применяется та или иная разновидность пивота. Второй момент – после овладения мячом на подборе: связь этого действия с первым пасом при выходе в контратаку делает владение техникой пивотирования определяющим.

Ключевым является понимание игроком того, что повороты и пивоты следует выполнять в согнутом положении.

В. Тактическое использование пивотов

Пивотирование дает много возможностей, в том числе: восстановить равновесие; развернуться к корзине или к партнеру; уйти от давления защитника сверху с помощью обманных рывков или открыть угол передачи и найти свободную линию передачи, выиграв таким образом позицию у защиты – как на позиции центрального, так и для внешнего приема в случае чрезмерной опеки.

Для того чтобы принять верное решение, игрок должен рассмотреть несколько факторов, в том числе:

- Владеет ли он мячом.
- Где и как далеко находится защитник.
- Какова задача: защищать позицию, улучшить линии передач или найти возможность для броска.
- В зависимости от ситуации: ведет ли он мяч или закончил ведение.
- В зависимости от расположения и дистанции до защитника: проводит пивотирование при постановке заслона в качестве блокирующего игрока, пивотирование для того, чтобы выиграть позицию тяжелого форварда, пивотирование для продолжения атаки через заслон.

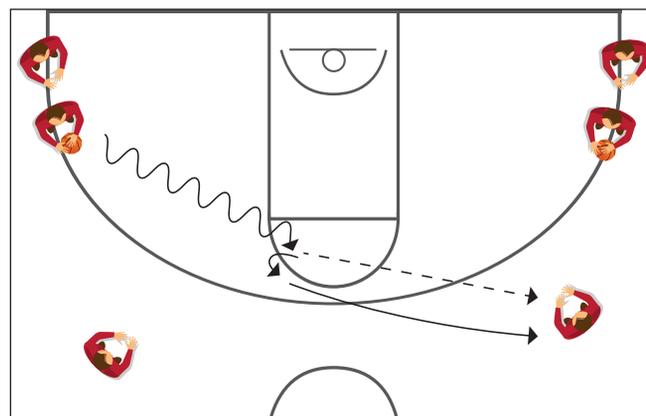
В конце концов, задачей пивота всегда является получение пространства для мяча или для игрока, и принимаемые решения должны вести в этом направлении, в зависимости от задачи в конкретный момент игры.

Г. Упражнения для закрепления и совершенствования

Далее предложены некоторые упражнения, которые показали свою эффективность в отработке и совершенствовании пивотирования:

Упражнение № 1

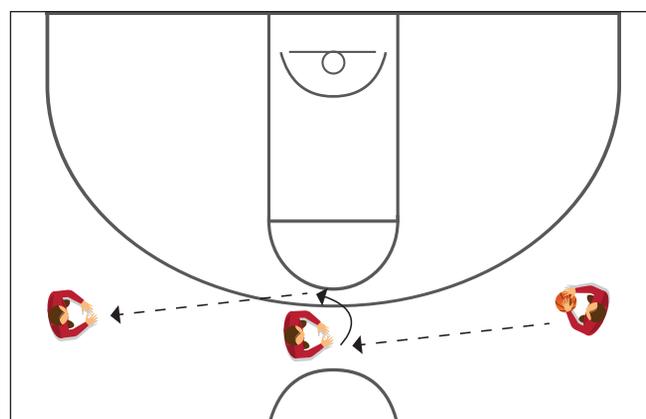
Задача: Остановка и обратный пивот. Четыре колонны игроков, две из которых имеют по мячу (см. рисунок), так чтобы игрок с мячом начинал дриблинг, останавливался прыжком, делал несколько пивотов и выполнял передачу, уходя в этот ряд.



Возможно множество вариаций.

Упражнение № 2

Задача: Пивот и пас. Три игрока с одним мячом на расстоянии трех метров друг от друга таким образом, чтобы игрок, находящийся посередине, получал пас от первого партнера, совершал пивот и в свою очередь отдавал пас третьему игроку. Выполнять



различные виды передач. Совершать пивотирование и развороты на 360° с заниженным центром тяжести. Обратит внимание на правильность основной позиции.

Длительность: 1 серия по 15 повторов на игрока. Выполнять, меняя позиции.

3.4.1.6 Броски по кольцу

А. Технические указания

Следует учитывать, что бросок – это базовый элемент. Для успешного броска необходимо много тренироваться. Нужно отрабатывать бросок с сопротивлением и без (особенно с сопротивлением) и в разных игровых ситуациях. Для того чтобы добиться успеха, необходима уверенность в себе, концентрация и умение правильно выбрать бросок.

Б. Разновидности бросков

Б1. Разновидности броска в движении

После завершения периода базового обучения можно начинать вводить вариации каждой из трех составляющих исполнения броска, которые в комбинации друг с другом дают различные способы завершения. Рассмотрим различные вариации, влияющие на бросок в движении, которые могут как предшествовать броску, так и происходить одновременно с ним. Их можно разделить на:

Предшествующие действия

Бросок в движении может выполняться после дриблинга или после получения передачи как в динамике, так и в статике.

Стойки

В зависимости от дистанции до корзины, или от вида приема, игрок может сделать два шага или один; при этом можно поменять ноги (левая – правая).

Бросковая рука

В зависимости от расстояния до кольца следует уметь выполнять эти броски обеими руками.

В начале бросковая рука не должна совпадать с толчковой ногой.

В дальнейшем физические данные позволят компенсировать дисбаланс, и можно будет выполнять бросок дальней одноименной рукой и ногой.

Вид броска

В зависимости от уровня сопротивления и угла атаки бросок может быть обычным или обратный лэй-ап (как с отскоком от щита, так и нет).

Комбинирование этих вариаций дает большое количество возможных вариантов завершения. Очевидно, будет необходимо отдельно вводить технику исполнения, условия исполнения и время. Важность работы тренера состоит в создании сценариев, при которых игрок учится не только выполнять элементы, но и понимать ситуацию и принимать решения.

Б2. Обратный лэй-ап

Этот бросок выполняется спиной к кольцу. Он может быть выполнен ближней или дальней рукой.

Это очень распространенная форма завершения в движении, которой следует научиться в подходящий момент обучения.

Игроки, проходящие подготовку, должны отрабатывать все элементы броска в движении до тех пор, пока не овладеют ими.

Б3. Бросок одной рукой (флоутер)

Этот дальний бросок применяется, когда корзина находится далеко и игрок недостаточно силен, чтобы добросить до нее. Несмотря на то, что он может быть введен в период мини-баскета, детского и юниорского баскетбола, когда меняется кольцо и мяч, лучшие результаты достигаются на старших этапах, из-за тактического применения этой разновидности бросков.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Мяч находится над головой. Взгляд направлен на кольцо из-под мяча. Ноги, расставленные широко для лучшего равновесия, находятся на одной линии. Производится маленький прыжок вперед, что позволяет вложить дополнительную силу в бросок, одновременно координируя сгибание и разгибание ног и рук. Мяч бросается до момента достижения самой высокой точки прыжка, чтобы использовать инерцию.

Б4. Бросок в прыжке

В этой разновидности броска техника связана с физическими данными. Фундаментальная разница заключается в том, что в этом случае руки и ноги выпрямляются не одновременно, так как выпрямление рук не начинается до тех пор, пока не выпрямлены ноги. Кистевой бросок должен быть выполнен именно в тот момент, когда тело висит в воздухе, после того как движение вверх уже закончено, и до того, как началось движение вниз.

Основную силу в подъем вкладывают ноги. Руки более полезны для правильного ориентирования по отношению к кольцу. Скорость прыжка важнее, чем его высота.

Равновесие является одним из основных факторов. Когда игрок подходит к выбранной точке, следует поставить ноги как можно ближе к корзине. Очень важно, чтобы игрок повернулся лицом к сетке до того, как он начнет прыжок для броска. Мяч поднимается в позицию броска, в то время как производится прямой прыжок отталкиванием подушечками пальцев ног.

Напомним, что для того, чтобы бросок получился мягким и точным, его следует выполнять из прочной позиции. Прежде чем оторваться от пола, нужно найти равновесие.

Б5. Трехочковый бросок

Это дальний бросок, точнее, он имеет характеристики этого вида бросков. Однако он обладает специфическими особенностями, которые делают его промежуточным между штрафным броском и броском в прыжке. Бросок начинается до достижения верхней точки амплитуды прыжка, и выпрямление рук также немного отличается, чтобы использовать силу толчка и бросить с большей дистанции с меньшими усилиями.

Б6. Добивание

Это действие производится, когда у игрока, идущего в подбор в нападении, есть возможность превратить его в бросок. На самом деле при выполнении этого элемента игрок не в состоянии полностью контролировать мяч. Речь идет о том, чтобы переправить в корзину подбрасываемый мяч. Все это в одном прыжке при подборе.

Б7. Бросок крюком

Это бросок, выполняемый с очень близкого расстояния к корзине. Чем больше расстояние до корзины, тем меньше его эффективность. Следует расположиться перпендикулярно к корзине, чтобы укрыть мяч корпусом. Несмотря на физический контакт с защитником, этот бросок предоставляет хорошие возможности.

Б8. Полукрюк в прыжке

Прыжок выполняется точно так же, как при броске в прыжке; разница заключается в способе выполнения броска. Следует выделить несколько моментов:

- Первое: корпус развернут боком к корзине, мяч укрыт, локти расставлены, производится прыжок на двух ногах, взгляд обращен на кольцо.
- Второе: когда корпус достигает верхней точки, бросковая рука распрямляется, совершая движение во фронтальной плоскости тела, противоположная рука прикрывает бросок (не следует выставлять ее вперед, нужно лишь защищать периметр).
- Третье: в момент, предшествующий опусканию, совершается кистевой бросок, направляющий мяч в корзину. Так как это короткий бросок, то ладонь не разворачивается вниз, а смотрит в сторону кольца.
- Четвертое: в завершающем положении корпус развернут грудью к кольцу и находится в удобной позиции для подбора в нападении.

В. Тактическое использование бросков

Бросок – это оружие нападения в нашей игре. Очевидно, что существует возможность совершить любой бросок в любой ситуации, даже если это абсолютно точно является неправильным решением, но наша тема сейчас не об этом.

Выбор броска – это важнейший технико-тактический элемент.

При установлении причин того, почему не достигает цели бросок, выполненный технически правильно (в целом игроки обладают приемлемой механикой броска), следует принять во внимание следующие два фактора:

- Первый фактор полностью тактический: выбор броска, или, скорее, правильный выбор пространства и времени для его совершения.
- Второй фактор психологический: это влияние таких элементов, как давление результата и страх промаха. Эти факторы часто влияют на выбор броска, вынуждая игрока тактически неграмотно использовать свои возможности.

Назовем выбором броска умение выбрать подходящий момент.

На это влияет множество факторов, такие как защита, вид броска, расположение партнеров (возможно, чья-то позиция лучше), возможности для подбора и обороны в случае контратаки противника, а также тактические моменты, такие как счет, время матча, время владения, и т. д.

Кажется, что одновременно следует учитывать очень много вещей, и поэтому выбор броска – это то, что ясно отделяет игрока, просто умеющего бросать, от игрока, умеющего бросать хорошо.

Обобщенно, следует придерживаться следующей последовательности:

Выбрать между броском и проходом: игроку следует подумать об элементах, влияющих на это решение. Они прямо связаны с дистанцией: до корзины и до защитника, находятся ли они очень близко или достаточно далеко.



Выбрать, с какой стороны выполнить проход: это зависит от того, где больше свободного пространства, и в основном связано с позицией игрока на площадке. Однако также в немалой степени это зависит от того, насколько хорошо игрок владеет той или другой рукой для совершения рывка и ведения.



Завершить проходом или остановкой и броском
Это зависит от того, нет ли кого-либо перед игроком, можно ли пройти под кольцо или лучше выполнить бросок из-за линии защиты.

Г. Упражнения для закрепления и совершенствования

При планировании упражнений для совершенствования бросков следует понимать, что в тренировочном процессе практически невозможно воспроизвести напряжение матча. Поэтому для тренировки бросков следует выполнять соревновательные упражнения.

Для того чтобы уменьшить страх промаха, следует ставить игрока в ситуации, которые помогут ему повысить уверенность в своих силах. Здесь следует настраивать его на борьбу со временем. Для оценки прогресса может быть интересным дать серию упражнений или тестовых бросков, в которых игрок сможет оценить свои возможности и работать над их улучшением.



Упражнение № 1

Задача: Бросок в кольцо. Правильная техника выполнения броска в прыжке. Остановка.

Игрок с мячом после дриблинга выполняет остановку в два шага или прыжком.

При остановке в два шага одна нога выставляется вперед на 10–15 см. Равновесие и контроль положения тела. Скрупулезно исправлять видимые недостатки. Постепенно увеличивать скорость выполнения упражнения.

Длительность: 2 серии по 10 повторов.

Упражнение № 2

Задача: Бросок в кольцо. Правильная техника выполнения броска в прыжке. Прыжок.

Игрок выполняет бросок в кольцо после дриблинга или после получения передачи.

Тренер должен проанализировать и исправить все дефекты, которые возникают во время прыжка.

Следует стремиться к тому, чтобы при прыжке мяч находился на одной линии с головой, плечом и ногой, односторонней с рукой, выполняющей бросок. Бросок следует выполнять ровно, не отклоняясь вперед, назад или в стороны.

Длительность: 2 серии по 10 повторов каждым игроком.

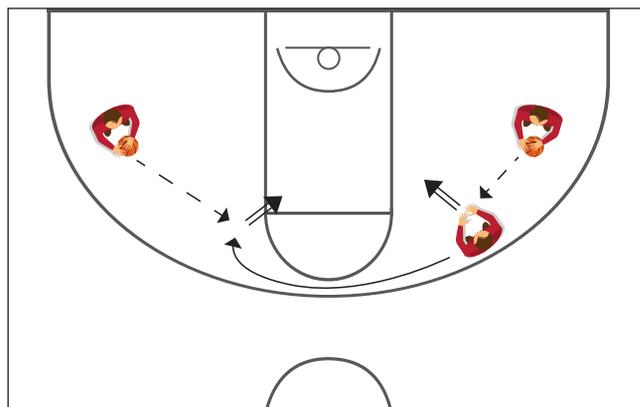
Упражнение № 3

Задача: Бросок в кольцо. Соревновательный тест от углов линии штрафных бросков.

Игрок, выполняющий бросок, располагается в верхнем углу трехсекундной зоны, совершает оттуда бросок и переходит в другой угол. Мячи должны отдаваться двумя пасующими, расположенными с двух сторон от зоны, под кольцом должен стоять игрок, подбирающий мячи.

Обращать внимание на то, чтобы в момент приема передачи ноги были развернуты по направлению к кольцу, так как при броске весь корпус должен быть повернут в сторону корзины.

Длительность: оценивать по сериям, состоящим из 25 бросков.



3.4.1.7 Передачи

А. Технические указания

Существует базовая классификация передач, в зависимости от их целенаправленности:

- Разыгрывающие передачи: эти передачи используются при закрытой игре. Передача и игрок, принимающий мяч, не перемещаются в сторону кольца. Они могут использоваться при розыгрыше мяча в позиционной атаке, в ситуации численного превосходства или для вывода партнера на трехочковый бросок.

- Проникающие передачи: эти передачи выполняются при открытой игре. Передача и игрок, принимающий мяч, перемещаются в сторону кольца. Также они используются при розыгрыше мяча.

В целом, чем более агрессивна игра, тем более проникающими становятся передачи, и чем более оборонительный характер принимает игра, тем больше используются разыгрывающие передачи.

Б. Обучение передачам

На этапе осваивания техники следует отрабатывать основные передачи и выучить все их разновидности.

Разновидности передач:

● Пас сбоку одной рукой

Это любимая передача игроков, играющих на периметре. Защитники часто сильно осложняют выполнение передачи вперед двумя руками. Поэтому игроки предпочитают выполнять более или менее обходные передачи. Такая асимметрия обязывает пасующего игрока выполнять пас только одной рукой, стараясь, естественно, защищать его корпусом и другой рукой. При выполнении можно выделить различные фазы, хотя сам процесс является непрерывным и нераздельным.

| | |
|---|--|
| Подготовительная фаза | Мяч, укрытый корпусом, располагается между бедром и плечом. Отведение от корпуса руки с мячом сопровождается шагом в сторону в соответствии с техническими требованиями этой передачи. |
| Фаза выполнения передачи | Сгибание кисти и разгибание локтя в направлении адресата. Пас может отдаваться как по прямой траектории, так и с отскоком от пола. |
| Основные виды применения | С точки зрения отношения периметр – зона этот вид передач улучшает линии паса при агрессивной защите, особенно в позиционной атаке. |
| Ошибки, которых следует избегать | Недостаточно скоординированное положение ног во время передачи может привести к потере равновесия при сильном давлении защиты. Точность паса снижается при неправильно сориентированной ладони руки, выполняющей передачу. |

● Пас из-за спины, или «пас Коузи»

Речь идет о передаче из-за спины одной рукой с отскоком от паркета или без. Это очень зрелищный пас, который тяжело перехватить. Он называется «пас Коузи» в честь легендарного игрока Боба Коузи, который стал выполнять его первым. Пас выполняется на высоте бедра, однако передачи, выполненные на уровне выше плеча, могут стать вариантом классического паса из-за спины.

| | |
|---|--|
| Подготовительная фаза | Начинается, когда игрок держит мяч двумя руками или находится в дриблинге. Взять мяч в одну руку и завести ее за спину круговым движением. Принимая во внимание технику и скорость выполнения этого паса, его уже невозможно изменить после начала выполнения. |
| Фаза выполнения передачи | Закljučается в сгибании кисти руки, обращенной к цели. В связи с тем, что пас можно выполнять как по воздуху, так и с отскоком от паркета, корпус не должен препятствовать траектории мяча. |
| Основные виды применения | Это легко исполняемый базовый прием в ситуациях численного превосходства 2х1. |
| Ошибки, которых следует избегать | Неправильное направление кисти по отношению к цели (неправильная траектория); недостаточная амплитуда движения (движению мяча мешает бедро или спина). |

● Пас из рук в руки (hand off)

Это вид передач для коротких, почти нулевых, дистанций между пасующим и принимающим. Пас выполняется дальней от защитника рукой, и не всегда дальней рукой от корзины. Корпус пасующего игрока должен служить препятствием для защитника, заслонять его.

| | |
|---|---|
| Подготовительная фаза | Пасующий берет мяч в одну руку, чтобы принимающий подошел и забрал его. |
| Фаза выполнения передачи | Легкий удар кистью или пальцами может упростить передачу мяча партнеру. Следовательно, невозможно говорить о собственно фазе толчка при этом виде передач. Может выполняться в движении во время дриблинга или в статическом положении. |
| Основные виды применения | Выполняется в тактических игровых ситуациях, когда два игрока находятся очень близко и передают мяч, укрывая его от защитников. |
| Ошибки, которых следует избегать | Выполнение паса ближней к защитнику рукой, отсутствие защиты мяча корпусом и отсутствие контроля над мячом в момент перехода от пасующего к принимающему. Также важно не допустить пробежки, что часто происходит при концентрации внимания на работе рук, в ущерб остальным частям тела. |

● Пас после пивотирования

Этот пас часто выполняется из трехсекундной зоны или в ситуациях давления. Можно сказать, что предшествующий финт является одной из составляющих этого паса, так как способствует его успешному выполнению.

| | |
|---|---|
| Подготовительная фаза | Игрок начинает движение из нормального положения тела, он совершает обманное движение, скрещивая ноги, выполняет пивот и, пригнувшись, поворачивается спиной к защитнику, закрывая мяч. |
| Фаза выполнения передачи | Мяч находится на высоте колена далеко от корпуса. Пас может быть простым или с отскоком от пола. Пас с отскоком выполняется одной рукой выпрямлением предплечья и ударом кисти и пальцев. |
| Основные виды применения | Обычно этот пас применяется для улучшения угла передачи игроку, находящемуся в безопасной позиции. |
| Ошибки, которых следует избегать | Лучше выполнять бросок дальней от защитника рукой – так его будет сложнее перехватить. Также следует помнить, что слишком много финтов перед пасом могут не привести к нужному результату. Лучше сделать один финт хорошо, чем сделать много, но плохо. |

В. Тактическое использование передачи

Начинаем отрабатывать ситуации 2х0 с возрастанием сложности. Определяющим фактором должна быть позиция партнера и расположение на площадке относительно кольца.

В зависимости от позиции партнера (расположения относительно кольца и расстояния до него) игрок с мячом должен выбирать различные виды передач, с учетом создавшейся игровой ситуации.

Если мы добавим защитника для опеки игрока, получающего мяч (в зависимости от дистанции, местоположения и позиции защитника), игрок с мячом должен решить, в какой момент заканчивается «время паса» и какую передачу следует выполнить.

Чтобы повысить сложность, следует добавить другого защитника, на этот раз для опеки пасующего игрока, что соответствует реальной игровой ситуации. Как промежуточный вариант, можно отработать ситуации численного преимущества в атаке, что очень полезно для выбора разновидности передач.

Спланировав такие упражнения, следует перейти к индивидуальной технике в реальных игровых ситуациях и, таким образом, ввести игроков в мир индивидуальной тактики.

Г. Первая передача при контратаке

Это первый пас, который отдается после подбора в защите, перехвата или восстановления контроля над мячом при переходе из обороны в атаку. При исполнении этой передачи следует постараться, чтобы она была не только эффективной, но также была исполнена быстро, – это позволит сохранить возможные преимущества. В зависимости от игровой ситуации этот пас может быть средним или дальним.

Из всего изложенного ранее выделим то, что этой передаче предшествует **подбор в защите**. Было бы идеально, если бы игрок, выигравший подбор, в тот момент, когда он уже контролирует мяч, находясь в воздухе, использовал это время для того, чтобы прочесть сложившуюся игровую ситуацию, и, в зависимости от расположения защитников, как можно скорее принял решение. В исключительных ситуациях он может выполнить эту передачу, даже находясь в воздухе.

Д. Индивидуальная тактика первой передачи при контратаке

Первая возможность – это найти свободного игрока у ближней к месту подбора боковой линии. В этом случае игрок, выигравший подбор, должен развернуться сначала в сторону лицевой линии, затем в сторону боковой, для того чтобы оказаться лицом к линии передачи, которую предлагает принимающий игрок, и предать тому мяч. Чаще всего защитники находятся достаточно близко, и поэтому передача должна быть высокой, выполненной двумя руками над головой, или крюком, в случае коротких и средних дистанций, или же одной рукой от плеча на длинную дистанцию.

В случае если защитник блокирует передачу к боковой линии, игрок может развернуться в другую сторону и поискать возможность отдать передачу в центр или на противоположный фланг. Это может быть передача от груди или другой пас в зависимости от расположения защитников.

Очень часто этот первый пас становится **причиной чрезмерно частых потерь мяча**. Очень важно научить понимать, дает ли та или иная ситуация преимущество или нет, и, если она не ясна, уметь отказаться от нее для поиска лучшей возможности.

Е. Передачи в трехсекундную зону

В баскетболе в целом трудно отдать пас в трехсекундную зону. В реальности существует немного игроков, способных отдать туда хороший пас. Вот некоторые причины:

- Увеличение агрессивности защитников.
- Слабое владение необходимыми основами для того, чтобы справиться с создавшейся индивидуальной тактической ситуацией: обманная передача, координация ног, пивотирование и техника выполнения передач.
- Появление паники, сопровождающейся потерей способности оценивать ситуацию, что иногда даже приводит к тому, что игрок не видит возможности отдать пас.
- Отсутствие стратегии или предварительного плана преодоления сопротивления защитника.

Ж. Как улучшить способность отдавать пас в трехсекундную зону?

Важна предварительная работа над углами передачи (попробовать принять мяч в подходящем месте для того, чтобы затем упростить выполнение паса).

Когда мяч находится в руках, следует уделить ему максимальное внимание. Нужно поиграть им (использовать финты и тому подобное).

Научиться читать возникшую тактическую ситуацию. Важно, чтобы игрок знал, какие области защитнику сложнее всего закрыть руками:

- Прямо над головой.
- Между головой и плечом, рядом с ухом.
- Между рукой и лодыжкой.

З. Чтобы хорошо отдавать передачи, следует использовать ноги

Пивотирование поможет нам найти пути и линии передач, расположенные далеко от корпуса защитника.

Игрок, расположенный на периметре, может сместить мяч, уйдя с одной линии с защитником. Чаще всего этот пас короткий и быстрый. Он может быть боковым с отскоком или без него, с закруткой или без нее, с перекрестным шагом или без него.

И. Ведение и финты могут помочь

Если отсутствует хороший угол паса, можно улучшить его с помощью ведения. Рекомендуется использовать минимально возможное количество отскоков от пола. Улучшить условия выполнения передачи можно с помощью некоторых предварительных действий:

- Проникающий дриблинг и пас.
- Боковой дриблинг для освобождения от опеки и пас.
- Отход назад для получения пространства и пас.
- Ложный бросок в прыжке и пас.

К. Упражнения для закрепления и совершенствования

Интересно выполнять каждое упражнение с нарастающей сложностью и прийти таким образом к реальной игровой ситуации. Итак, мы предлагаем три момента:

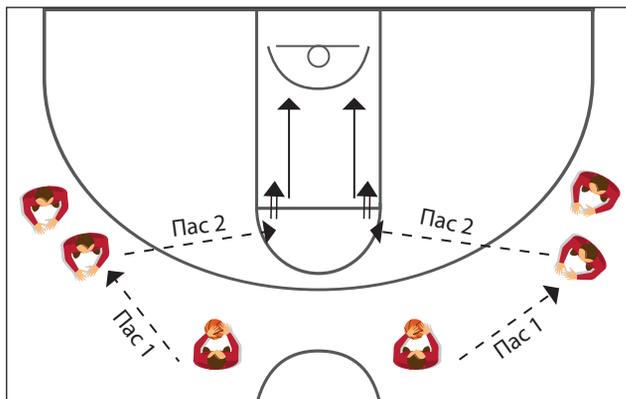
- 1.** Нет работы руками, защитник располагается со скрещенными руками. Используется для отработки максимально точного выполнения паса через линии передач.
- 2.** Постоянные круговые движения руками. В этом случае пасующий игрок, помимо опознавания линий передач, также должен находить наиболее подходящий момент выполнения передачи.
- 3.** Полная защита. Теперь уже следует полностью применять тактическое понимание передачи и использовать все ресурсы (финты, пивоты, ведение...), чтобы владеть инициативой и чтобы, благодаря предыдущим стратегиям, добиться открытой линии для выбранного паса.

Далее предлагаем состоящее из двух частей упражнение для тренировки различных видов передач, выполняемых без сопротивления, хотя в дальнейшем его можно добавить.

Упражнение комбинированных передач. Пас по периметру. Пас игроку, сокращающему дистанцию. Пас в трехсекундную зону игроку, сокращающему дистанцию. Пас после подбора.

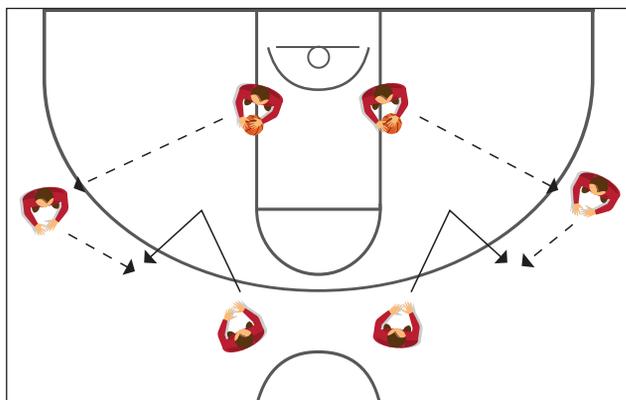
1-я часть упражне-

ния: пас по периметру (ПАС 1) всегда выполняется дальней рукой. Пас в трехсекундную зону игроку, сокращающему дистанцию (ПАС 2), следует предварять финтом. Этот пас должен быть быстрым и коротким, выполненным одной рукой или двумя руками над головой. Игрок с мячом сокращает дистанцию, получает мяч, вступает в борьбу на подборе и выигрывает подбор своего мяча.



2-я часть упражнения:

после подбора следует выполнить передачу двумя руками над головой или дальней рукой, совершая пивот в сторону периметра. Бросающий возвращает пасом мяч игроку, который отдавал ему передачу перед броском.



Принять мяч можно двумя способами: принимающий закрывается, как для перехвата дальней передачи после подбора, и затем открывается, делая V-образный рывок, или отходит и возвращается.

3.4.1.8. Ловля мяча и освобождение от опеки

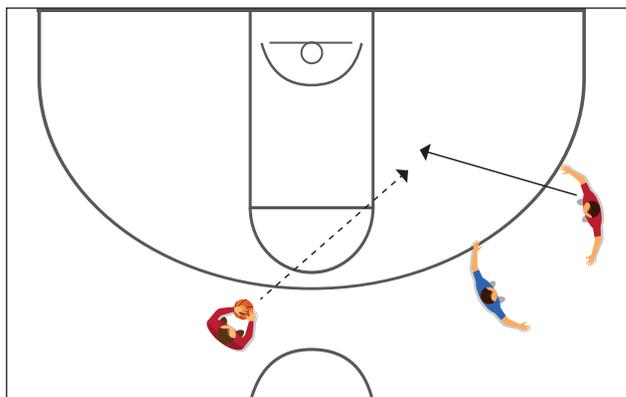
Повторяя базовые понятия, прием мяча – это действие, направленное на получение передачи; освобождение от опеки – это освобождение от защитника, для того чтобы без помех получить мяч.

А. Виды получения мяча

● **Обманное движение на периметре – прием мяча в зоне.**

Уход за спину защитника

Это обманное движение выполняется, когда защитник находится далеко над линией паса и между ним и корзиной достаточно пространства для того, чтобы сделать туда передачу. Игрок, получающий мяч, медленно перемещается



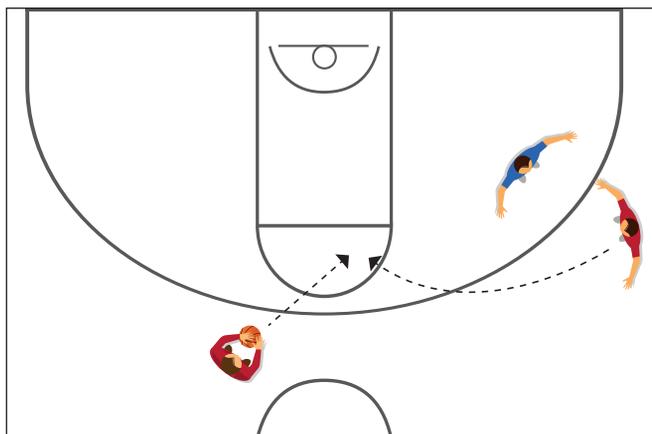
от корзины, увлекая за собой защитника и создавая пространство за его спиной. В определенный момент нападающий меняет направление и ритм движения, перенося вес на внешнюю ногу и совершая вокруг нее пивот,

он уходит за спину защитнику, меняет направление и совершает рывок к кольцу, прося мяч дальше от защитника рукой. Этот элемент известен как «задняя дверь» (далее **back door**).

Сближение

перед защитником

Это разновидность предыдущего элемента. Атакующий игрок делает рывок перед защитником. Такой вариант обычно используется, когда защитник расположен на линии между принимающим игроком и корзиной.



● Обманное движение в зоне – получение мяча в зоне

Это тот же **back door**. Игрок начинает медленно приближаться к кольцу, и когда он заходит в слепую зону защитника, если тот не реагирует и не изменяет свое положение, атакующий, меняя ритм, проходит за его спиной к корзине, чтобы получить мяч рядом с ней. В каждом случае принимающий игрок должен проявлять инициативу.

Владения комбинациями этих движений должно быть достаточно для того, чтобы любой игрок мог получить мяч.

Следует научить игроков тому, что работа ног – это основа, однако работа рук также очень важна для того, чтобы четко обозначать, куда следует направить мяч, защитить прием мяча в новой позиции.

Нельзя позволять игроку толкать руками защитника, чтобы избавиться от опеки, так как это является фолом в атаке.

Б. Способы освобождения от опеки (подбор)

Освобождение от опеки с помощью самостоятельного заслона

Бывают ситуации, когда для маневра очень мало места или мы имеем дело с очень хорошими защитниками. В этих случаях мы можем препятствовать действиям защитников корпусом. Таким образом мы выигрываем, благодаря ширине корпуса и амплитуде рук, пространство для надежного приема мяча. Эти приемы могут использоваться при игре как на периметре, так и в зоне (в первом случае против очень прилипчивых защитников, а во втором – при недостатке пространства).

Существует несколько видов самостоятельных заслонов. Далее мы опишем самые используемые.

Самостоятельный фронтальный заслон

Используется в игровых ситуациях, когда атакующий игрок расположился лицом к корзине и перед ним находится защитник. Следует начать движение к корзине за спину защитнику и остановиться, выставив вперед ногу, находящуюся ближе к лицевой линии.

В тот момент, когда защитник среагирует, как правило он немного отступает назад и отдалится от нападающего, можно просить мяч, вытянув ближнюю к лицевой линии руку.

Как только защитник отреагировал на финт и у нападающего появилось пространство, он должен выставить перед ним согнутую в колене ногу, расположенную ближе к лицевой линии, а также упереться ему в грудь рукой, силой мешая тому двинуться вперед. Этим движением начинается разворот лицом к мячу, который завершается движением дальних от защитника руки и ноги от кольца и немного навстречу мячу.

Самостоятельный обратный заслон

Отличается от предыдущего только в начальной фазе, заканчивается в том же положении для приема мяча.

Начиная с такой же исходной позиции следует также совершить движение к кольцу за спину защитнику, но вперед следует выставить ближнюю к защитнику ногу, также попросить мяч ближней к лицевой линии рукой, вытянутой и открытой. Если защитник не реагирует, можно пройти ему за спину.

Однако чаще защитник реагирует на это обманное движение. Тогда следует выполнить разворот обратным пивотом вокруг выставленной вперед ноги. Другая нога ставится перед корпусом защитника, а односторонняя с ней рука, согнутая в локте, как и в предыдущем варианте, используется для защиты и блокирования.

В. Технические указания при получении мяча и освобождении от опеки

Различное положение ног после получения паса можно свести к трем техникам пивотирования и разворота к прямой игре. А именно:

Внешний пивот

Это простой пивот, позволяющий атакующему игроку приблизиться к кольцу. Этот пивот используется, когда защитник пассивен и/или не сократил дистанцию до нападающего.

Внутренний пивот

Это простой пивот, который позволяет уйти от давления защитника.

Круговой пивот

Это движение по длинной окружности, позволяющее пройти соперника, который пытается совершить перехват. Это пример оперативности приемов смены ритма и направления движения.

Г. Тактическое использование приема передач

Ранее мы видели различные виды освобождения от опеки и постановки ног при приеме мяча. Очевидно, что, комбинируя эти факторы, которые сами по себе не имеют смысла, можно достичь разнообразия технических ситуаций.

Все, что мы делаем для приема мяча, должно быть связано внешними для нас факторами, которые обязывают нас принимать то или иное решение. Этими факторами являются наше **расположение на площадке** (находимся мы в своей зоне или нет), позиция **опекающего нас защитника** (близко, далеко, перед нами, позади нас, сбоку и т. д.), **время владения**, наши собственные **способности**, в том числе **знание тактики**.

В наиболее сложных ситуациях следует смотреть, начинаем ли мы с простого приема мяча, правильно поддержанного заслоном, или из какой-либо иной тактической ситуации.

Техника и тактика освобождения от опеки и получения передачи

изменяются в зависимости от занимаемой игровой позиции. В дальнейшем мы проанализируем технико-тактические действия игроков трехсекундной зоны и связь между ней и периметром.

Для игроков трехсекундной зоны

В то время как игроки периметра освобождаются от опеки в динамике, игроки трехсекундной зоны играют более статично. Из-за своей близости к корзине игрок, находящийся в трехсекундной зоне, опасен. Учитывая эту опасность, давление защитников выше. Однако выгода от получения паса рядом с корзиной обязывает его освободиться от опеки, сохраняя позицию, чтобы не уступить ни сантиметра площадки. Итак, мы сталкиваемся с двумя возможностями получить мяч: от боковой линии или из центра.

Предпочтительная позиция при получении передачи от боковой линии:

- Если защитник находится за спиной, игрок должен согнуть ноги, чтобы защитник не мог помешать получить мяч (руки вытянуты вперед). Ягодицы помогают в блокировании защитника.
- Если защитник стоит в боковом заслоне (в три четверти) спиной к лицевой линии или спиной к средней линии, атакующий блокирует его предплечьем и просит мяч другой рукой.
- Если защитник располагается перед нападающим, тот блокирует его спину рукой и просит высокий пас над головой защитника. Блокирование предплечьем осуществляется на уровне груди.

Предпочтительная позиция для вертикальной передачи

Речь идет о ситуации, в которой игрок трехсекундной зоны, расположенный на позиции центрового, получает передачу от другого игрока трехсекундной зоны, находящегося на позиции тяжелого/легкого форварда. Занятие этой предпочтительной позиции требует значительного владения техникой движения ног. Атакующий игрок может сделать перекрестный шаг, чтобы пройти перед защитником, если он неправильно расположен относительно линии передачи, или также постараться занять позицию с помощью внешнего (обратного) пивота. В последнем случае нужно проследить за тем, чтобы поставить ногу между ног защитника до разворота в сторону мяча.

Примечание: все эти способы освободиться от опеки работают, когда пасующий и принимающий игрок находятся с одной стороны. Если игрок, принимающий пас, находится с противоположной стороны, как внутри трехсекундной, так и на периметре, то **освободиться от опеки следует V-образным рывком**. Этот способ освободиться от опеки заключается в том, чтобы увлечь защитника в сторону корзины или в сторону мяча, а затем сделать рывок в обратном направлении.

Для игроков периметра, когда пасующий находится в трехсекундной зоне

Современные тенденции игры в защите в большинстве случаев предполагают, что защитники периметра должны помогать в ситуации 1x1 в трехсекундной зоне. В этом специфическом случае легкий форвард не должен располагаться в поле зрения своего оппонента. Его задача заключается в том, чтобы пройти за спину защитнику и тот бы не знал его позиции.

Как выиграть позицию в трехсекундной зоне?

Задачей должен стать выигрыш позиции перед защитником таким образом, чтобы тот не мог встать между нами и мячом. Перемещения

должны быть короткими, и не стоит бояться физического контакта. Следует использовать корпус, чтобы увеличить дистанцию между защитником и мячом, а также для удерживания защитника. После выигрыша позиции необходимо защитить ее и выиграть время, чтобы пасующий сделал передачу. Нельзя упускать из виду, что если мы находимся в трехсекундной зоне, то время, которым мы располагаем, ограничено правилами.

Нужно посмотреть на расположение ног опекающего нас защитника, поскольку это должно стать нашей первой задачей, так как это определяет, например, какой разворот нам следует использовать (передний или обратный).

В СТАТИЧЕСКОМ ПОЛОЖЕНИИ

Основные понятия, которые должен учитывать игрок в любой ситуации:

- Использовать **минимально возможное количество пивотов** для разворота лицом к мячу.
- **Постоянно видеть мяч** во время пивотирования и разворотов.
- **Постоянно ставить руку для приема мяча** перпендикулярно линии передачи, чтобы легче взять мяч под контроль во время приема.
- Другой рукой следует **удерживать защитника**, но в рамках правил.

В ДВИЖЕНИИ

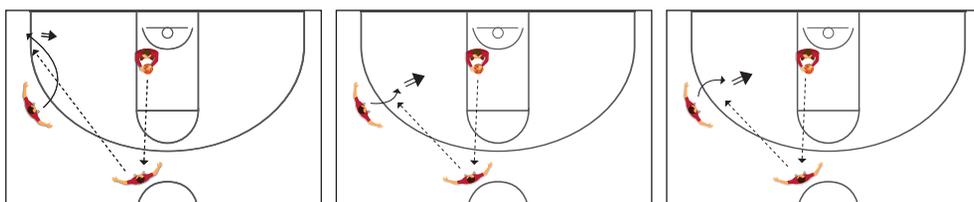
Оборонительная позиция опекающего нас игрока является ключевой при принятии нами решений. Рассматривая движение сближения центрального и малого форварда (любые другие сближения не отличаются от этого), первое, что следует попытаться сделать, это **поставить ногу перед защитником** и, в случае если это невозможно, поскольку он отрезает нам эту возможность, **выполнить обратный разворот**. Очень важно донести идею о том, что атакующий игрок должен **заблокировать** защитника, используя для этого ягодицы. Кроме того, помимо блокирования защитника, это позволит нам обозначить свою позицию.

Д. Упражнения для закрепления и совершенствования

Далее предложены некоторые упражнения, которые показали свою эффективность в отработке и совершенствовании навыков освобождения от опеки и приема мяча.

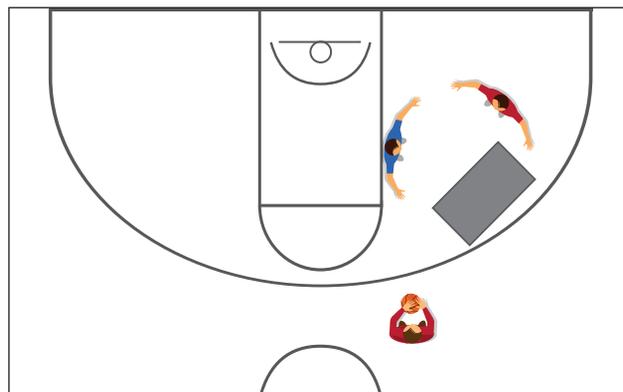
Упражнение № 1: Прием мяча на периметре

Три игрока, два мяча, пять или шесть бросков и смена. Расположение игроков следующее: один игрок на подборе, другой пасует, третий освобождается от опеки и заканчивает дальним броском или проходом под кольцо. Нужно требовать применения разнообразных способов приема мяча перед броском.



Упражнение № 2: Тренировка движений при приеме мяча в широком пространстве. Выбор обманных движений

Зная самые важные финты при приеме мяча, располагаем игроков по трое, положив мат, как показано на рисунке. Игроки становятся как на рисунке, атакующий должен выполнить финт при приеме мяча, чтобы получить пас в выгодной позиции и совершить проход под кольцо или бросок.



Для того чтобы игрок понял смысл простого финта или **back door**, тренер может отметить зоны приема мяча.

Атакующий игрок должен уметь воспользоваться матом. Следует сосредоточиться на позиции защитника и его расположении относительно мяча, чтобы выполнить тот или иной финт, однако выбор должен быть осознанным. Нужно избегать сомнительных действий, зато использовать взрывную смену ритма, чтобы у защитника не было времени среагировать.

Длительность: 2 серии по 6 повторов каждым игроком, при интенсивной защите.

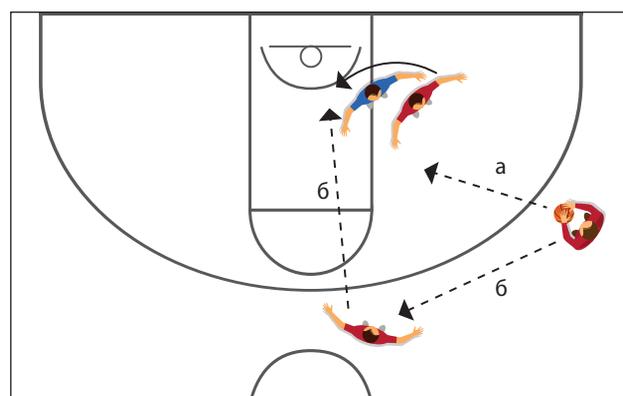
Упражнение № 3: Тренировка движений при приеме мяча в ограниченном пространстве в позиции легкого форварда

Легкий форвард, которого агрессивно и с опережением закрывает защитник, может принять несколько решений:

А. Выиграть позицию, пройдя под плечом защитника и поставив перед ним ногу.

Б. Подождать и при следующем розыгрыше мяча улучшить угол передачи или позицию на подборе в нападении.

Длительность: 2 серии по 6 повторов каждым игроком. Можно менять интенсивность защиты.



3.4.1.9. Финты

А. Разновидности обманных движений

Мы рассмотрим следующие обманные движения:

Финты головой

Заключаются в сгибании или разгибании шеи, с подниманием головы и пристальным взглядом на корзину. Это должно быть взрывное, очень заметное движение, заставляющее поверить, что мы собираемся выполнить бросок. Цель состоит в том, чтобы заставить защитника подняться и воспользоваться временем, которое понадобится ему для возвращения в согнутое положение для того, чтобы обойти его выбранным способом.

Это очень простой финт, даже наивный, однако результативный и, кроме того, облегчает дальнейшие действия при неизменной позиции мяча.

Финты ногами

Эти финтом мы пытаемся вынудить защитника сместиться в сторону. Начиная из основной стойки, мы делаем быстрое движение ногами, развернув колени в сторону, но не отрывая ступней от пола. Это движение похоже на движение лыжников.

Целью является показать, что мы собираемся совершить рывок в сторону, чтобы заставить защитника сместиться, и воспользоваться временем, необходимым ему для возвращения в свою позицию, для того чтобы обойти его. Можно помочь себе, немного развернув плечевой пояс и голову в сторону выполнения финта. Мяч должен оставаться закрытым вдалеке от защитника.

Обманный рывок вперед

В этом действии атакующий игрок выполняет начало открытого рывка, делая короткий и быстрый шаг вперед не осевой ногой. Далее, в зависимости от реакции защитника, возникают четыре варианта:

| | |
|---|---|
| <p>Обманный рывок вперед и рывок вперед</p> | <p>Если защитник не отступает, следует выполнить рывок вперед, пробросив мяч сбоку вперед, чтобы скоординировать следующие действия. Два шага рывка должны быть подчеркнуты, а первый шаг не должен быть слишком широким (так чтобы он не помешал сделать второй), он должен быть коротким и взрывным. В конце следует немного наклонить корпус в ту же сторону. Мяч всегда должен находиться перед корпусом на высоте колена и быть закрытым ногой и рукой.</p> |
| <p>Обманный рывок вперед и рывок перекрестным шагом</p> | <p>Если защитник отступает, закрывая возможность такого проникновения, следует быстро вернуться на позицию и выполнить рывок перекрестным шагом, чтобы обойти его. Очень важно то, как мы переводим мяч с одной стороны на другую. Это должно быть сделано энергично, так как это самый проблемный элемент движения.</p> |
| <p>Обманный рывок и бросок</p> | <p>Если защитник отходит и остается отстраненным, следует быстро вернуться на позицию и выполнить бросок. Самое важное – не выпрямлять ноги, чтобы иметь возможность быстро выполнить бросок, а мяч – всегда закрытый – нужно пронести над коленом и в стороне от финальной позиции перед броском в корзину.</p> |
| <p>Обманный рывок вперед и уход в сторону разворотом</p> | <p>Если защитник не отступает и пытается выбить мяч, выполняем разворот, поворачиваясь спиной вокруг носка другой ноги, проходим защитника и начинаем ведение за его спиной. Разворот должен быть очень компактным, следует проходить защитника, находясь к нему как можно ближе.</p> |

Обманный уход разворотом и открытый рывок

Из основной позиции начинаем разворот, который следует быстро прервать, чтобы взрывным движением повернуться в обратном направлении. Для взрывного рывка необходимо выставить вперед эту же ногу и начать ведение, пройдя защитника. Мяч все время укрыт в стороне от корпуса.

Иногда при выполнении обманного движения не нужно смещать ногу назад. Для того чтобы добиться таких же результатов, достаточно резко повернуть туловище в сторону разворота, сделав быстрое движение спиной назад и в сторону, и немного повернуть голову. Такой вариант, очевидно, быстрее.

Если атакующий игрок находится далеко, например, после выигрыша подбора в защите, игра против пресингующего его защитника предполагает получение свободной зоны для дриблинга. При этом обманный бросок не имеет смысла, а игрок должен ограничиться обманными движениями дриблинга или рывками с ведением мяча, и в этих случаях отдать пас всегда будет быстрее.

Б. Научиться выполнять обманные движения

Для этого необходимо учитывать следующие моменты:

- Когда несколько обманных движений, на которые защитник должен реагировать по-разному, следуют друг за другом, будет заметно значительное отставание реакции защитника на каждый следующий финт.
- Когда финты выполняются один за другим очень быстро, без задержек, они воспринимаются и трактуются как единый стимул, и таким образом мы не даем защитнику время совершить ошибку.
- Когда финты выполняются со значительными паузами, задержка реакции защитника после второго финта почти нормальная, и поэтому такой финт не даст преимущества.

Таким образом, важно, чтобы обманное движение было правильно выполнено, так, чтобы атакующий игрок выполнял его как настоящее.

В. Тактическое использование обманных движений

Обманное движение – это технический ресурс, используемый в основном при игре 1х1, так как чаще всего речь идет о том, чтобы заставить защитника поверить, что мы собираемся выполнить один элемент, но вместо этого сделать другой.

В основном для каждого обманного движения есть подходящий момент и, разумеется, у каждого финта есть задача, важнейшим элементом которой является тот факт, что защитник не знает, что на уме у нападающего, и не видит, что находится у него за спиной.

Очень важно использовать финты правильно, так как злоупотребление ими или их неправильное использование ведет к ошибкам и неверным решениям, потере ритма и т. д.

Г. Упражнения для закрепления и совершенствования

Упражнение № 1: Обманные рывки

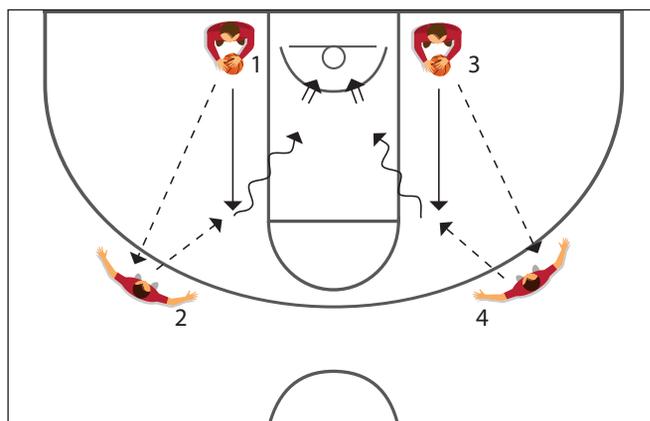
Два ряда. Первые бросают мяч вперед. Бегут к нему, ловят его в воздухе и останавливаются прыжком перед конусом. Делают финт на дриблинг в одну сторону и затем, уходя в противоположную сторону от финта, заканчивают проходом под кольцо или броском.

Примечания: мы можем сделать обманный бросок, обманный пас и т. д. Также можно получить передачу.

Упражнение № 2

Задача: Обманный бросок и проход под кольцо.

Два ряда на лицевой линии с мячом и два ряда на трехочковой линии без мяча. Первый пасует второму и занимает позицию центрального, совершает пивотирование (разворачивается лицом к кольцу)



и, выполнив обманный бросок и рывок, совершает проход под кольцо или бросок. То же самое для рядов 3 и 4. Упражнение проводится симметрично.

Позволяет разыгрывать множество комбинаций.

3.4.1.10. Подбор мяча в нападении

А. Технические указания

Подбор в атаке важен, потому что:

- Помогает остановить контратаку.
- Связывает игроков, играющих рядом с кольцом, обязанностью заблокировать подбор.
- Определяет ритм игры.
- Деморализует соперника.
- Прощает «плохие дни» с точки зрения результативности бросков.
- Дает уверенность при контратакующем броске.
- Является определяющим элементом при игре против зонной защиты.

Б. Обучение подбору

Некоторые важные аспекты обучения:

- Создать ментальность. Не быть наблюдателями. Работать над интенсивностью.
- Подбор – это индивидуальный элемент. Личное желание каждого игрока делает коллектив гораздо сильнее в этом аспекте.
- Постоянно оценивать позитивное усиление этого элемента.
- Врожденные качества: интуиция, смелость, работоспособность, агрессивность, темп, прыжок, ловкость...
- Создать привычку. Обязывать идти в подбор после каждого броска

В. Тактическое использование подбора в атаке

Из всех элементов, которые следует учитывать, мы сосредоточимся на двух основных аспектах: занятие позиции для подбора в атаке и борьба по пути. Рассмотрим подробнее каждый из них.

Занятие позиции для подбора в атаке

Не все атакующие игроки могут одновременно идти на подбор в атаке. Следует поддерживать баланс в обороне. Подбор в атаке или в защите не всегда забирает самый высокий, но самый ловкий и решительный. Игроки должны быть амбициозны и действовать

агрессивно. Подбор в атаке оказывает огромное позитивное воздействие на партнеров и деморализует соперников. Игроки, идущие на подбор в атаке, кроме прочего, должны:

- Занять позицию, действовать на опережение, двигаться.
- Обладать решительностью, убежденностью.
- Интуитивно понимать, куда отскочит мяч.
- Вести борьбу по пути.
- Прыгать, чтобы завладеть мячом.
- Не опускать мяч, после того как завладеют им, а защищать его.

Из всех этих пунктов борьба по пути является наиболее технически значимой.

Борьба по пути

В ситуации подбора на чужом щите атакующий игрок, решивший идти на подбор, должен действовать неожиданно для своего опекуна:

- скоростью: он должен быстро перемещаться, чтобы занять хорошую позицию для подбора раньше защитника;

- обманом: он должен совершить обманное движение в одну сторону, как правило по более длинной траектории, а затем пройти к кольцу по короткой траектории, чтобы получить преимущество. Это движение очень часто выполняется при подборе после штрафного броска.

Г. Упражнения для закрепления и совершенствования

Далее мы предлагаем интересное упражнение на укрепление значимости подбора, отработки техники и получения опыта.

Упражнение № 1: 1х1 на подборе в атаке

Выстроим игроков в два ряда с двух сторон от линии штрафных бросков, а на линии – игрока, выполняющего броски. После того как он совершит бросок, первые два игрока должны вступить в борьбу за мяч, выигравший игрок должен попытаться выполнить бросок с сопротивлением и затем отдать мяч бросающему игроку.

Играть следует жестко, но в рамках правил. Следует ставить в пары игроков, соответствующих друг другу по весу и силе.

Длительность: по 15 единоборств на подборе на игрока.

3.4.1.11. Игра без мяча

А. Тактика при игре без мяча

В целом игра без мяча заключается в том, чтобы рационально использовать пространство, разделить защиту, оторваться от опекуна или поставить заслон. В любом случае атакующий игрок перемещается, избегая длинных фаз полета и скрещивания ног. Необходимо уметь всегда действовать и реагировать как можно быстрее.

Варианты игры без мяча

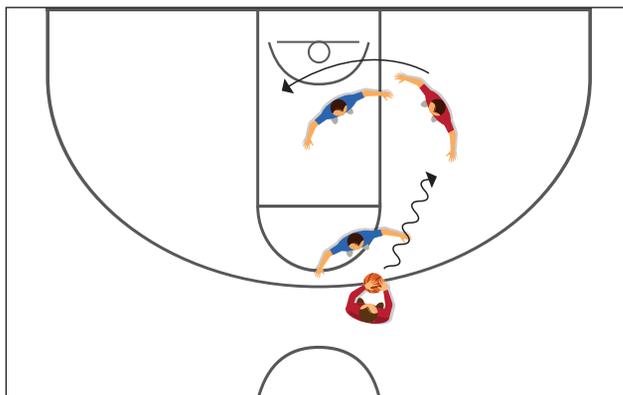
● Занятие пространства:

Уметь занимать игровое пространство в соответствии с перемещениями мяча и партнеров. В то же время уметь соблюдать баланс в обороне или занимать позицию при подборе в атаке. Таким образом, атакующий игрок должен уметь читать развивающиеся игровые ситуации в соответствии с намерениями его партнеров. Так, он может занимать освобождающиеся ключевые зоны.

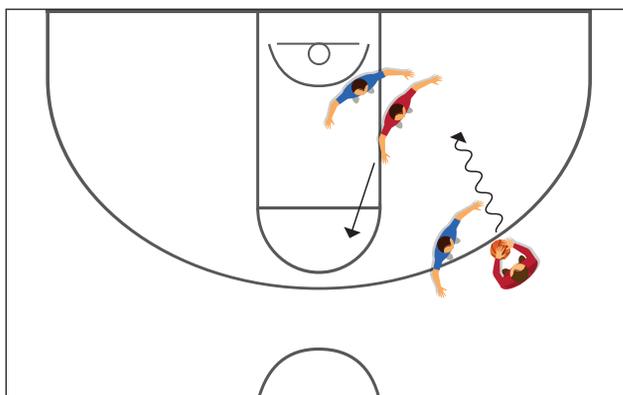
Тренеры должны обучать занятию свободных зон партнерами без мяча или игроком с мячом из-за представляемой опасности: **зоны освобождаются и создаются его перемещениями.**

Игровые пространства, которые их партнеры должны определить и затем занять.

Например, в случае **прохода центрального** легкий форвард перемещается в противоположную сторону от движения защиты, чтобы затруднить защитникам возможность помочь друг другу и улучшить линию паса.



Точно так же в случае **прохода легкого форварда** его партнер отдаляется от игрока с мячом, чтобы улучшить линию паса, но прежде всего – чтобы помешать своему опекуну вернуться и, таким образом, запутать взаимодействия защитников.

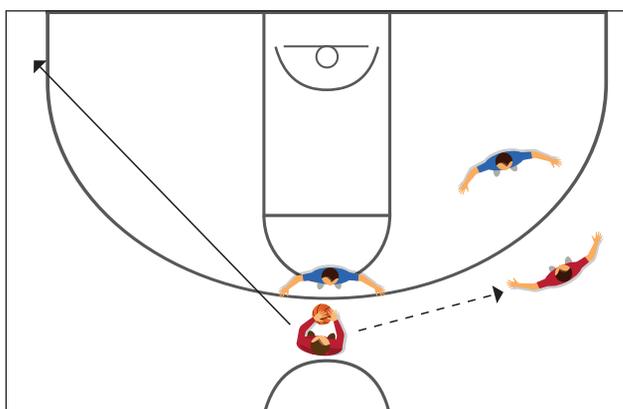


Пока мяч перемещается при владении, все игроки без мяча должны постоянно улучшать линию передачи, чтобы увеличить количество вариантов у игрока с мячом, при отсутствии возможности вывести игрока в ситуацию 1 на 1. Наконец, в той мере, в которой игроки знают основные возможности броска из каждого движения в атаке, игроки без мяча могут опережать взаимодействия защитников, чтобы занять таким образом предпочтительную позицию для подбора или для обеспечения баланса в обороне.

● **Разделение защитников**

Отрабатывать, чтобы оттянуть соперника от страховки. Для этого атакующий игрок должен действовать агрессивно и опасно, чтобы привлечь внимание соперника.

Нападающий совершает разные маневры, задачей которых является привлечение защитника, чтобы помешать ему или не позволить вмешаться в игру. Классический прием состоит в том,



что нападающий уводит опекуна на противоположную от мяча сторону, чтобы игрок с мячом мог играть 1х1, имея больше пространства для индивидуальных действий.

Стойка, перемещение и обманные движения игроков без мяча должны быть агрессивны, чтобы сосредоточить на себе внимание защитника. В том числе, когда игрок находится в ситуации, в которой он не должен получать передачу (в соответствии с тренерской установкой), его агрессивность в атаке без мяча может быть полезна остальной команде.

● Освободиться от опеки

Занятие зон является следствием освобождения от опеки.

Об этом подробно рассказано в разделе **Прием мяча и освобождение от опеки**.

Б. Упражнения для закрепления и совершенствования

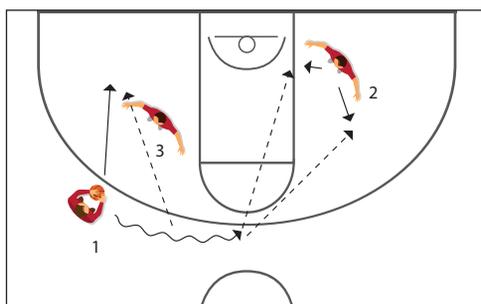
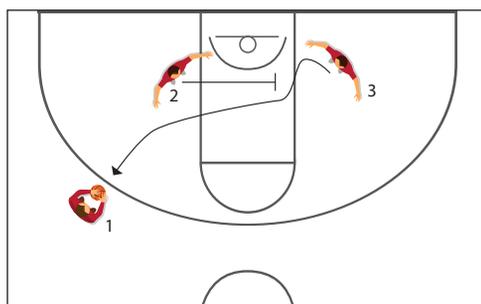
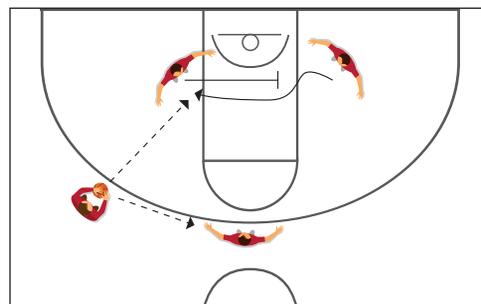
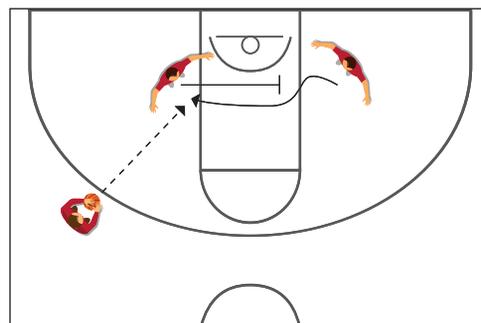
В этот раздел игры без мяча можно включить упражнения из раздела о получении передачи.

Упражнение № 1:

Тренировка движения при получении мяча с помощью горизонтальных заслонов с периметра в трехсекундную зону

Из исходной позиции, представленной на рисунке, мы предлагаем две ситуации, в которых, начиная с горизонтального заслона в трехсекундную зону, производится:

А. Пас на третьего игрока и сближение с двумя возможностями.
Б. Заслон игроку с мячом с выходом в дриблинг и продолжением. Игрок, ставящий заслон, не двигается до тех пор, пока не пройдет его партнер, быстро продолжая движение к мячу. Игрок, для которого поставлен заслон, проходит как можно ближе к партнеру. В первой ситуации достигается хороший прием мяча за счет сближения и последующих действий. Во втором варианте очень эффективным является продолжение действий игрока, ставящего заслон, для приема мяча. Длительность: 2 серии по 6 повторов.



Упражнение № 2:**Тренировка приема мяча при вертикальных заслонах**

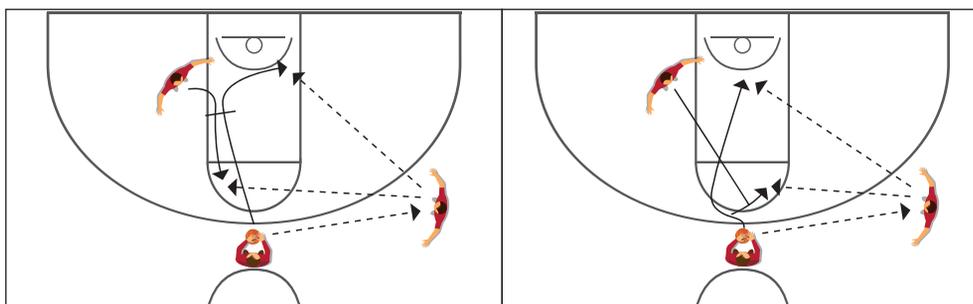
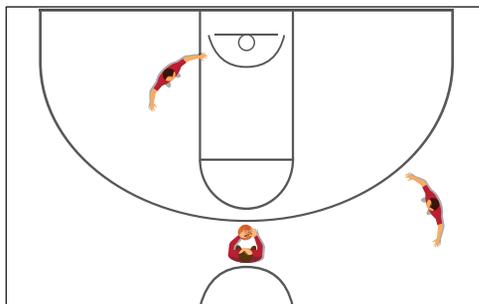
Из исходных позиций, изображенных на рисунке, мы предлагаем две ситуации, в которых при вертикальном заслоне происходит следующее:

А. Передача пасующему игроку и вертикальный заслон сверху вниз и продолжение.

Б. Передача пасующему игроку и вертикальный заслон снизу вверх и продолжение.

Эти заслоны дают превосходный результат, так как в случае отсутствия хорошо согласованных действий защитников появляются хорошие условия для приема мяча с возможностью прохода под кольцо. В обеих ситуациях можно также выполнить передние заслоны сверху вниз и снизу вверх с выходом в дриблинг и дальнейшими действиями игрока, ставящего заслон.

Длительность: 2 серии по шесть повторов каждым игроком.

**3.4.1.12. Углы****А. Технические указания**

Базовый тактический элемент этой игры – это умение играть 3х3. В случае наличия трех позиций на поле, мы автоматически получаем выстроенный треугольник. Выстраивание правильных треугольников является одним из фундаментальных элементов, которые позволяют располагаться в пространстве на поле как при игре с мячом, так и при игре без мяча. Принимая во внимание эту мысль, мы должны ясно понимать, что существует несколько точек зрения, в соответствии с которыми мы будем анализировать, какой треугольник является более подходящим.

Б. Виды углов**● Углы передач**

Так называется линия передачи, соединяющая руку игрока, отдающего мяч, и руку игрока, принимающего мяч. Эта линия также зависит от третьего фактора: от защитника, опекающего игрока, получающего мяч. Этот фактор определяет, является угол хорошим или нет. Кроме того, следует учитывать и другие элементы, которые влияют косвенным образом, например границы площадки, за пределами которой нельзя получать мяч, и также зона, в которой нельзя находиться более трех секунд.

Учитывая все это, чем шире угол, до, приблизительно, 90°, тем лучше наши возможности добиться хорошего приема.

● Углы заслона

В настоящей игре есть две общие ситуации, в которых игрок без мяча использует свой корпус для создания препятствия на пути защитника. Этот элемент называется «заслон». Он может закрывать как непосредственно игрока с мячом, так и возможных адресатов передачи. Это фундаментальный игровой элемент.

С точки зрения логики все игроки должны видеть мяч, в том числе и игрок, ставящий заслон. Местонахождение мяча и позиция защитника, опекающего игрока, получающего мяч, должны определять, в какую сторону должен развернуть корпус игрок, ставящий заслон, чтобы облегчить прием мяча.

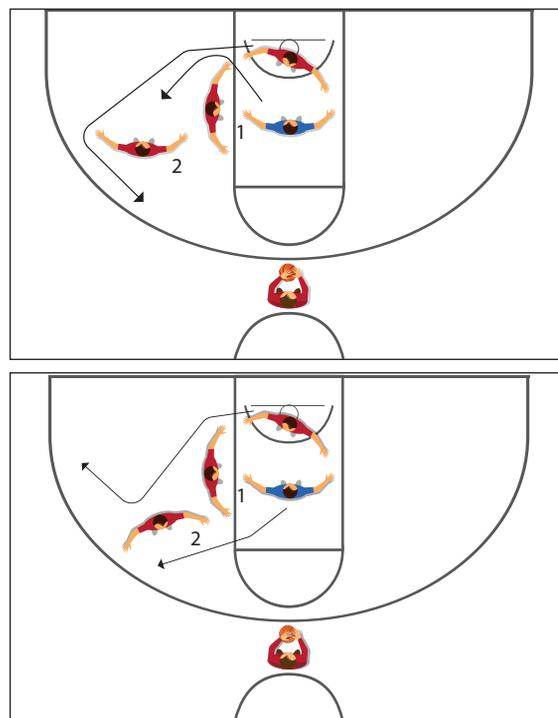
Углы заслона – это аспект, которому следует уделить много внимания при обучении. От него зависит успех или провал множества действий.

● Вторые углы заслона

При постановке заслона партнеру без мяча игрок, ставящий заслон, может предложить второй угол заслона, который может быть выгоднее для игрока, принимающего мяч. Отрабатывая этот навык, мы закрепляем привычку игрока, ставящего заслон, читать игру и не терять концентрацию.

Эти движения должны зависеть от решения защитника обойти заслон с внешней или с внутренней стороны.

Как в одном, так и в другом случае, начинаем с позиции, при которой игрок, ставящий заслон, размещает корпус перпендикулярно линии движения блокируемого игрока. В зависимости от решения защитника игрок, ставящий заслон, должен pivotировать вокруг дальней от защитника ноги и предлагать второй угол заслона. Несмотря на движение, это не является фолом, так как игрок, ставящий заслон, удаляется от защитника. Нужно следить за тем, чтобы этот угол не был слишком открытым, иначе мы предоставляем проход защитнику.



В. Тактическое использование углов

Одной из задач игроков при владении мячом является **взаимодействие** друг с другом для преодоления сопротивления защиты.

Также мы думаем, что одним из основополагающих аспектов являются **прямые линии**, соединяющие различные цели. Точкой начала линии всегда является мяч, а другой точкой прямой является рука игрока, принимающего мяч.

В ситуации 2x2 между пасующим игроком и возможным адресатом передачи мы можем говорить об углах, если зафиксируем одну из точек и будем двигать другую.

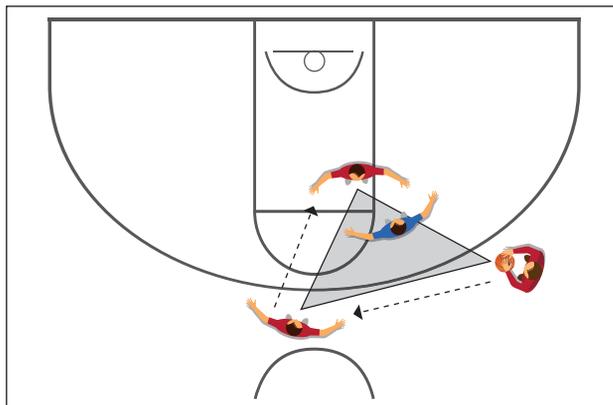
Математика на службе баскетбола

Основным математическим понятием является следующее:

длина дуги окружности = угол \times радиус. Это понятие фундаментальным образом влияет на один из факторов, который должен учитывать потенциальный пасующий, а именно на **дистанцию до защитника**: чем дальше находится пасующий игрок, тем большую длину дуги окружности закрывает защитник. Поэтому мы настаиваем на том, чтобы игрок, владеющий мячом, выполнял бросок, если его защитник находится далеко.

Когда мы вводим третьего игрока, можно ясно говорить о самом важном понятии, на котором основана игра, – это **образование треугольников** (каждый из трех игроков является одной из вершин треугольника).

Один из игроков всегда является целью игры и должен быть основной вершиной, остальные двое должны открываться настолько, насколько им позволяет игра (защитники), так как они должны позволять мячу двигаться таким образом, чтобы угол основной вершины треугольника был



тупым. Это важно, так как сильно затрудняет игру защитника, опекающего игрока, являющегося главной вершиной треугольника, поскольку он не может закрыть его сразу с двух сторон, а в случае, если паса не следует, это освобождает максимально возможное пространство для игры 1x1.

Г. Упражнения для закрепления и совершенствования

Для отработки этой концепции мы можем использовать большинство упражнений, применяемых для тренировки игры 3x3, поскольку, понимая цель упражнения, мы можем воссоздать реальные игровые ситуации, в которых формируются игровые треугольники, и игроки должны научиться ценить их.

Для облегчения работы на начальных этапах мы можем применять эти упражнения в ситуациях 2x2 + 1, два на два плюс один атакующий игрок, отдающий паса. Это упростит выполнение передач и поможет понять преимущества.

3.4.2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРИ ЗАЩИТЕ

Когда мы с нашими игроками приступаем к работе в защите, самое важное – **усилить желание и волю при игре в обороне**. Как тренеры, мы должны ценить эту работу и вознаграждать ее, так как про нее часто забывают и не акцентируют на ней внимание. Многие другие игровые аспекты, особенно атакующие, уже акцентированы зрителями, прессой, собственным эго игрока и т. д.

Мы все знаем, что на протяжении матча, и даже соревнования, можно стабильно придерживаться оборонительной манеры, выстраивая на ней, как на опоре, нашу игру.

Избитое выражение **«оборона выигрывает чемпионаты»** очень точное, и мы должны передать это нашим игрокам, которым следует знать, что однажды они могут оказаться ближе всех к корзине, но они всегда могут и должны иметь желание и силы обороняться.

Наконец, следует учить другому оборонительному понятию, а именно **всегда видеть мяч**, чтобы быть в состоянии быстро среагировать на движение, пас или бросок.

«Всегда видеть мяч». Это самый главный лозунг игры в обороне.

3.4.2.1 Общие понятия

Обучение оборонительным техническим навыкам должно идти параллельно с другими техническими аспектами игры в обороне, являющимися личными качествами игрока, среди которых можно выделить:

| | |
|-------------------------|--|
| Физическая форма | Зависит от развития игрока. |
| Воля | Желание делать работу хорошо. Очень часто тренеры жалуются на то, что игрок не хочет отрабатывать в обороне. Однако защита – это не просто желание обороняться, но и умение играть в защите, и это является задачей тренера. |
| Командный дух | Игрок должен чувствовать ответственность за игру команды, и командный дух наиболее явно проявляется при игре в обороне. |

Таким образом, воля и командный дух являются качествами, которые должны быть привиты в период подготовки, начиная с человеческих отношений между игроками и между игроком и тренером.

3.4.2.2. Обучение защите

На этих этапах необходимо научиться **обороняться против игрока без мяча**. До настоящего момента приоритетом игрока был мяч, а сейчас следует усвоить новую ответственность за опекаемого игрока. Для этого следует много играть 2х2 и 3х3, позволяя атакующему игроку совершать рывки и проходы без заслонов. В дальнейшем можно ввести заслоны.

Оборонительная техника в этом возрасте должна повторять предыдущие понятия и применять их на практике во время соревнований. Основными оборонительными понятиями являются:

Агрессивность

- Основная позиция в обороне.
- Оборона против игрока с мячом.
- Оборона против игрока без мяча.

При работе над оборонительной техникой мы можем уменьшать количество самых элементарных упражнений, сохранять основные упражнения и вводить некоторые **соревновательные** упражнения, которые помогут увеличить скорость перемещения и реакции.

После ввода прямых и косвенных заслонов в атаке, нам следует обучить, как защититься от них, начиная работать с единственным правилом: **немедленно восстановить оборонительную позицию**. Обучение может проводиться со статическими заслонами, а в дальнейшем в движении.

Возможно, что во время подготовки игрок откроет для себя важность других оборонительных основ, таких как: выигрывать подборы, играть на опережение при передачах и проходах, мешать бросать, перекрывать линии проникновения и т. д.

Они усваиваются не только в процессе обучения, но и являются следствием усвоения таких базовых основ игры в защите, как агрессивность, оборонительная позиция и скорость перемещений.

3.4.2.3. Роли игроков при защите

Мы рекомендуем повторить вопросы защиты от игрока с мячом, из которых мы выделяем следующие:

| | |
|---|--|
| <p>Защита от игрока с мячом</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Заблокировать или затруднить броски по корзине. • Заблокировать проходы. Не давать ему пройти, корпус постоянно должен быть развернут в его сторону. • Помешать выполнению простых и удобных передач. • Помешать противнику играть на подборе. Заградить ему путь к кольцу. |
| <p>Защита от игрока без мяча</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Перехватывать мяч. • Заблокировать или помешать приему передачи. • Возвращать мяч. • Блокировать подбор в защите. • Помогать партнерам. • Выполнять обязательные защитные перестроения. • Правильно располагаться в пространстве. |

3.4.2.4. Основы защиты**Указания**

Оборона – это не стратегия защиты корзины, а постоянный поиск возможности завладеть мячом. Поэтому защитник, опекающий игрока без мяча, должен:

- Реагировать на все попытки получить передачу.
- Реагировать на все перемещения по направлению к корзине и по направлению к мячу.
- Давать приоритет игроку.
- Постоянно совершать обманные движения.
- Отходить назад спиной вперед, поддерживая оборонительный баланс.

3.4.2.5. Финты в защите

А. Технические указания

Как и финты в атаке, это **обманные движения**. Таким образом, основной задачей является запутать нападающих и заставить тех совершить ошибку. Часто используются, когда защитники находятся в меньшинстве (контратака), чтобы задержать атаку и позволить своим партнерам вернуться.

Например, игрока с мячом можно заставить поверить, что мы собираемся выбить у него мяч, а затем отступить; это заставит его нервничать и больше думать о мяче, чем об игре.

Однако это рискованные действия, и потому не следует ими злоупотреблять, так как если исполнить их плохо, то у нападающего появится явное преимущество.

Другой пример, когда защитник бросает свою зону (в удалении от атакующего игрока) и боится партнера, а затем внезапно возвращается на начальную позицию. Защитник показывает большую агрессию, чем при опеке: его основная задача – заставить сомневаться игрока с мячом. Таким образом он его обескураживает.

Б. Обучение оборонительным финтам

Обучение оборонительным финтам следует начать именно в тот момент, когда игрок уже умеет правильно располагаться на площадке, в зависимости от положения мяча, как помогая партнерам, так и в ситуациях численного превосходства соперника или когда им уже освоена техника перемещения в защите.

На самом деле процесс изучения обманного движения в защите практически отсутствует, так как базовая оборонительная стойка, как правило, уже отработана.

Самое сложное в работе над оборонительными финтами – это возможность их выполнить, или, иначе, принятие решения о том, следует его выполнять или нет, и, прежде всего, определение подходящего момента.

Для усиления настроения игроков тренер должен вдохновить их на то, чтобы проявлять инициативу при игре в обороне, поощряя развитие интуиции, обязательных аспектов для выполнения оборонительного финта.

В. Упражнения для закрепления и совершенствования

Любое оборонительное упражнение, при котором мы отработываем концепцию подстраховки партнеров, поможет нам поощрить настрой игрока; однако при тренировке игры в ситуации численного превосходства противника финты играют ключевую роль для задержки атаки соперника, и поэтому для их отработки мы можем использовать любое упражнение для игры в неравных составах.

3.4.2.6. Защита против игрока с мячом

Это ситуации, с которыми мы можем столкнуться при игре в обороне в ситуации 1х1:

- Не начал ведение мяча.
- Ведет мяч.
- Закончил ведение мяча.
- После выполнения передачи становится игроком без мяча.

Давайте рассмотрим несколько интересных деталей.

А. Защита против атакующего игрока, который не начал ведение мяча

Если атакующий игрок не начал ведение мяча, значит, он находится в позиции тройной угрозы и, таким образом, может отдать передачу, начать ведение или выполнить бросок по кольцу. Оборонительная позиция, которой мы должны научить, должна учитывать эту тройную угрозу, и поэтому нам следует:

- Поставить корпус между игроком с мячом и корзиной. **Позиция мяч – я – корзина.**
- Удерживать **базовую оборонительную стойку**, колени согнуты, спина прямая, корпус немного наклонен вперед, руки находятся в постоянном движении.
- Центр **равновесия** корпуса защитника должен быть **развернут к мячу**. Ноги и вся оборонительная стойка должны быть обращены к мячу, а не к атакующему игроку. Таким образом мяч делит корпус защитника вдоль на две части.
- Защитник должен держаться **на расстоянии вытянутой руки от нападающего.**

Какая нога должна быть выставлена в оборонительной стойке, когда атакующий игрок еще не начал ведение мяча?

Обычно учат выставлять ногу, которая находится ближе к воображаемой линии, соединяющей две корзины. Учитывая, что нападающему проще совершить проход с той стороны, где находится выставленная нога защитника, лучше оценивать естественное предрасположение защитника, навыки нападающего по ведению мяча и индивидуальную тактику.



Опека игрока должна выполняться посредством перестановки ног, чтобы не попасться на противоходе. Существует три типа движения при опеке:

- Атакующий шаг – пивот вперед. Обычно увеличивает оборонительное давление.
- Шаг назад – пивот назад. Угол пивотирования назад должен быть как можно меньше (самое большее 30°). Это превентивное действие, особенно против скоростных нападающих, или по тактическим соображениям.
- Шаг в сторону – боковой пивот (направо или налево). Расширяет защищаемое пространство и закрывает проход нападающему.

Б. Защита от нападающего, ведущего мяч

Существуют три вида защиты от игрока, выполняющего дриблинг, которые связаны с положением тела защитника перед нападающим:

| | |
|---------------------------|---|
| Сдержанная защита | Защитник должен сопровождать нападающего, стараясь всегда располагаться между ним и кольцом. |
| Агрессивная защита | Защитник всегда располагается перед мячом, чтобы заставить нападающего поменять направление движения. |
| Тактическая защита | Эта защита состоит в том, чтобы разворачивать нападающего в сторону стратегических зон. |

3.4.2.7 Защита против игрока без мяча

А. Технические указания

Защита против игрока без мяча во многом зависит от расстановки игроков на площадке, и, следовательно, от позиции игрока, которого мы будем опекать, и от местоположения мяча. Далее мы рассмотрим наиболее частые виды расстановки.

Нападающего, расположенного без мяча на периметре, мы закрываем в зависимости от его позиции относительно мяча.

Б. Позиционная защита

Защитник может закрывать своего подопечного или мяч; таким образом, мы должны обучить игроков как открытой, так и закрытой защите, чтобы они могли применять их по ситуации.

Открытая защита

При открытой защите игрок отдает предпочтение мячу. Его корпус развернут к мячу. Это более агрессивная защита, так как в определенные моменты можно потерять из виду опекаемого игрока. Однако это также и амбициозная защита, так как она постоянно направлена на то, чтобы сковать действия соперника, перехватить мяч, ограничить движения в атаке. Положение ног и рук наиболее естественно для перехвата передач. Открытая защита



используется быстрыми игроками, в том числе когда они находятся в опережающей защите. Может быть использована в любой защитной позиции при страховке партнеров.

Закрытая защита

При закрытой защите обороняющийся игрок занимает позицию, отдавая приоритет опекаемому игроку. Корпус развернут спиной к мячу, в то время как голова повернута так, чтобы он оставался в поле зрения. Так сложнее перехватить мяч, но сильнее контроль за опекаемым игроком.

В. Другие важные понятия при защите от игрока без мяча

Защита позиции

Когда речь идет о позиции в защите, имеется в виду близость или удаленность защитника от мяча. Позиция напрямую зависит от расстояния до мяча.

Опережающая защита

Эта защита применяется игроками, расположенными на первой линии передачи, всегда, когда она представляет опасность. Также известна как **защита линии передачи** и рассчитана на то, чтобы затруднить прием мяча в естественных для атакующего игрока позициях. Чтобы лучше объяснить опережающую защиту, продемонстрируем пример защиты против легкого форварда, которая может быть как открытой, так и закрытой.

При **закрытой защите** игрок, блокирующий линию передачи, развернут спиной к мячу. Одна нога выставлена по направлению к линии передачи, вторая находится на одной линии с ногами нападающего. Корпус согнут, носки ног развернуты к нападающему, голова повернута в сторону мяча, ближняя к мячу рука вытянута вперед на линию передачи, ладонь развернута к мячу, чтобы перехватить его.

Если атакующий игрок перемещается, защитник также перемещается приставным шагом.

Если нападающий совершает рывок в сторону корзины, он на мгновение пропадает из поля зрения, после чего необходимо снова повернуть голову в сторону мяча и поменять позицию рук и ног, поддерживая давление защиты.

При **открытой защите** игрок, закрывающий линию передачи, развернут в сторону мяча. Защитник стоит в базовой защитной стойке с расставленными руками. Выставленные вперед рука и нога находятся почти на линии передачи. Следует передвигаться, поддерживая тактильный контакт с нападающим другой рукой, чтобы знать его позицию и быть готовым к перемещениям и пасам в зону.



Восстановление защитной позиции

Это действие следует выполнять игроку, когда его обошли бегом. Защитнику следует забыть об оборонительной стойке, подняться и бежать, пытаясь обогнать игрока с мячом, и, сделав это, снова прыгнуть перед мячом, восстанавливая основную защитную стойку. При выполнении этого действия игрок не должен сомневаться, переход от базовой оборонительной стойки к взрывному бегу для восстановления позиции должен стать естественной реакцией.

Защита позиций внутри трехсекундной зоны без мяча

Общие указания, которые необходимо принимать во внимание игроку зоны при обороне.

Голова, ноги и руки имеют значение.

- Стараться всегда быть впереди легкого форварда.
- Если атакующий игрок получает мяч в зоне, игроки периметра должны страховать, а зонный защитник должен немного отойти, придерживая предплечьем игрока с мячом.
- Сделать высокого игрока лидером обороны, так как он видит всю площадку. Это поможет его это.
- Высокий игрок должен много говорить. Он должен руководить движением обороны.
- Держать руки вверху наготове, чтобы накрывать линии и перехватывать передачи.

Возможные варианты защиты для игрока трехсекундной зоны:

| | |
|--|---|
| Защита сзади | При этом виде обороны защитник располагается по центру и сзади опекаемого игрока. Это не очень агрессивная защита, так как позволяет комфортно получить мяч. Защитник должен иметь широкую опорную базу, чтобы держать соперника корпусом. Необходимо сильно согнуться, широко расставить ноги и высоко поднять руки. Такое положение позволяет занять лучшую позицию при подборе. Защиту сзади следует применять против не очень умелых игроков, расположившихся далеко от кольца. |
| Защита в три четверти со стороны мяча | Защитник сдвинут в сторону мяча, перекрывая линию паса. Оборонительная стойка следующая: Игрок стоит пригнувшись, повернувшись боком в сторону мяча. Дальняя от мяча нога находится на линии между ногами нападающего. Рука в контакте с его спиной. Другая нога выдвинута вперед и стоит на три четверти корпуса впереди и сбоку от игрока, принимающего мяч, занимая линию передачи, закрывая ее вытянутой рукой и ладонью, развернутой в сторону мяча. Голова повернута в сторону мяча. Эта стойка дает преимущество в борьбе за позицию на подборе. |

Защита спереди

Самый агрессивный вид защиты, при котором защитник стоит полностью перед нападающим. Блокирует прямую передачу или пас с отскоком, однако представляет риск при навесной передаче. Требует подстраховки от партнеров по команде. Плохая позиция при подборе. Корпус согнут, рука вытянута вверх, чтобы накрыть линию паса, другая рука должна быть в контакте с защитником, чтобы контролировать его позицию.

Опека в зависимости от движения мяча

Игроков трехсекундной зоны следует закрывать в зависимости от их позиции и от перемещений мяча по периметру.

- Если игрок находится в зоне, следует закрывать его спереди.
- Если игрок находится на позиции центрального или в удалении от корзины, можно закрывать его сзади.

Центрового очень тяжело закрыть спереди, поскольку между линией штрафных бросков и лицевой линией много места, и это позволяет выполнить навесную передачу или пас на третьего. Поэтому следует всегда закрывать его сзади в три четверти, меняя сторону в зависимости от перемещений мяча.

При опеке легкого или тяжелого форварда может применяться защита в три четверти.

При защите в три четверти переход с одной стороны на другую может быть выполнен как перед атакующим игроком, так и позади него. Технически правильнее делать это перед игроком. Для этого необходимо из позиции в три четверти с одной стороны поставить ногу, отставленную назад, перед игроком и затем, совершая пивот на этой ноге, выполнить обратный разворот, разместив вторую ногу за ногами нападающего, чтобы занять правильную позицию в три четверти с той стороны, где находится мяч.

Г. Индивидуальная тактика защиты

Правильное выполнение технических оборонительных движений не имеет смысла, если мы не учитываем все факторы, влияющие на игру: зоны, дистанции, соперников, собственные способности, момент матча. Владение основами обязательно, но, помимо этого, следует понимать игру, что позволяет выигрывать борьбу, опережая соперника, и такие ситуации всегда возникают по ходу встречи.

Д. Правила и принципы игры в обороне

В зависимости от этих предпосылок мы можем ввести тактические ходы, которые позволят нам решать возникающие задачи, всегда учитывая общую стратегию команды. Рассмотрим несколько базовых принципов и основных правил, которые помогут в обучении:

Основные принципы:

1. Необходима постоянная коммуникация между членами команды

Одновременная коммуникация всех пяти игроков, объединенных общей целью, помогает работать в команде. Способность общаться

и разговаривать – это важная ступень на дороге к построению хорошей защиты. Коммуникация помогает не терять концентрацию и постоянно читать ситуацию на площадке.

2. Играть интенсивно и «агрессивно»

Добиться того, чтобы игроки играли жестко, интенсивно, активно, боролись за каждую позицию, за каждый мяч, за каждый подбор, смело и решительно ставили корпус. Необходимо подчеркнуть, что следует играть интенсивно и агрессивно, но без жестокости. Следует одновременно внушить нашим игрокам, что не следует фолить, так как в перспективе это подарок сопернику в виде штрафных бросков.

3. Не давать свободно разыгрывать мяч

Следует постараться сделать так, чтобы соперник не мог комфортно принимать мяч. Это затруднит розыгрыш мяча, и, таким образом, мы не позволим сопернику осуществить задуманное. Мы должны установить контроль над атакой, заставить соперника выполнять вынужденные передачи и принимать мяч вдалеке от корзины.

4. Помешать передавать мяч с фланга

Одним из принципов игры в атаке является передача мяча с фланга, чтобы попытаться воспользоваться ситуацией, если защитники не успеют перестроиться. Закрывая линии передачи разыгрывающему и центральному, мы можем исключить эти виды передач.

Основные правила:

Любая защита основывается на владении мячом. Наши игроки двигаются вслед за мячом, они должны знать, где им следует находиться и как действовать в любой ситуации. Когда мы говорим о защите, мы делим площадку на сильную сторону и слабую (или сторону помощи).

ДЛЯ ИГРОКОВ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА СИЛЬНОЙ СТОРОНЕ

Прессинговать игроков с мячом

Каждый раз, когда нападающий получает мяч, опекающий его защитник должен прессинговать его, чтобы затруднить тому игру, помешать реализовать желаемое. Мы должны попытаться заставить его выполнить передачу другому партнеру и помешать ему совершить проход или бросок. Когда мы прессингуем игрока с мячом, лучше использовать две руки одновременно; таким образом мы должны больше закрыть нападающему обзор и еще больше затруднить выполнение передачи. Одновременно с прессингом двумя руками мы должны размещать корпус перед мячом. Для этого нужно постоянно двигать ногами.

Не допускать проходы под кольцо

Защитники, расположенные на сильной стороне, должны быть готовы страховать партнера, опекающего игрока с мячом, если тот проскользнет к кольцу. Защитник, опекающий игрока без мяча, должен на время оставить своего соперника, чтобы подстраховать партнера, после чего ему следует немедленно вернуться на позицию

(помоги – вернись). Возвращаться на позицию следует, закрывая линию передачи. Это оборонительный маневр подстраховки, которая, как правило, используется при проходах с сильной стороны и, в частности, с позиции разыгрывающего при подстраховке защитника, опекающего легкого форварда.

Отпрыгнуть для подстраховки в трехсекундной зоне

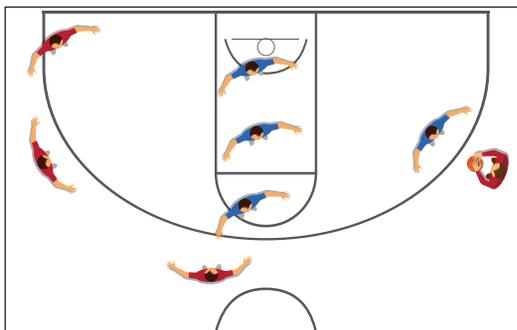
Если в атаке мяч получает игрок, расположившийся близко к кольцу, и он хорошо играет 1х1, защитники, находящиеся на сильной стороне, должны отпрыгнуть к игроку с мячом, приблизиться к нему и прессинговать, чтобы он не мог сыграть 1х1 и был вынужден отдать мяч за периметр. Когда мяч выйдет за периметр, следует восстановить позицию, стараясь при этом закрывать линию передачи.

ДЛЯ ИГРОКОВ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА СЛАБОЙ СТОРОНЕ ИЛИ СТОРОНЕ ПОМОЩИ

В зависимости от того, находится мяч перед линией штрафных бросков или за ней, защитники слабой стороны должны находиться в разных позициях. Мы используем линию штрафных бросков как точку отсчета для определения близости мяча в корзине. Если мяч находится перед линией штрафных бросков, значит, он близок к корзине и, таким образом, представляет непосредственную угрозу проникновения или броска с близкого расстояния. Противоположная ситуация складывается, если мяч находится за линией штрафных бросков.

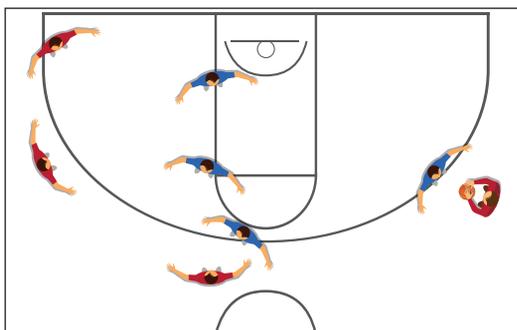
Когда мяч находится перед линией штрафных бросков

Все игроки слабой стороны как минимум должны поставить ближнюю к мячу ногу на сильную сторону. Они должны стоять на подстраховке, видеть мяч и закрываемого ими игрока и при этом находиться на линии передачи.



Когда мяч находится за линией штрафных бросков

Игроки слабой стороны должны стоять на подстраховке и на линии передачи, но не должны заходить на сильную сторону. Корпус должен полностью находиться на слабой стороне.



Когда происходит проникновение с сильной стороны

Следует организовать подстраховку в защите. Отвечает за подстраховку ближайший к мячу игрок.

При подстраховке

Остальные защитники проводят оборонительную ротацию, организуют вторичную подстраховку и опекают возможных адресатов передачи. При всех случаях подстраховки всегда один защитник опекает двоих нападающих. Когда защитник, опекавший игрока, совершившего проход к кольцу, восстанавливает свою позицию, защита перестраивается.

3.4.2.8. Прочие замечания

А. Коммуникация

Баскетбол характерен тем, что имеет двойную сеть коммуникации: коммуникация, или сотрудничество между партнерами, и контркоммуникация, или противодействие соперникам.

Коммуникация должна быть прозрачной, чтобы можно было играть, понимая поведение партнеров и соперников; это не просто физический процесс, на который влияют только восприятие и приспособление.

Чтобы общаться с партнерами, игроки должны обмениваться сигналами, основываясь на опорной знаковой системе, называемой общим языком.

Этот общий язык позволяет игроку использовать две манеры общения:

Жесты – выполняются с целью передачи простой информации и заменяют собой одно слово (вытянуть руку, прося мяч, или показать игровой прием сжатым кулаком).

Тактические действия – указываются при начале выполнения какого-либо действия игроком (пересечь зону, чтобы показать на тактическую схему, которую нужно применить). Для того чтобы сделать возможной передачу сообщений, упрощающих организацию игры команды, распределение задач и ролей, представляя собой коммуникационную сеть, которая развивается в пространстве.

Б. Вербальная коммуникация в обороне

Помимо агрессивности, следует поощрять коммуникацию между игроками. Во время игры, особенно в обороне, такая коммуникация имеет много вариантов применения и служит не только для указания на игроков, которых следует закрыть.

Прежде всего, коммуникация нужна для поддержания духа и стимулирования игроков. Затем легкость общения на площадке перетекает в более конкретные действия, в обмен сигналами или предупреждения для распределения обязанностей и внесения коррективов в игру.

Упражнения на развитие коммуникации в обороне

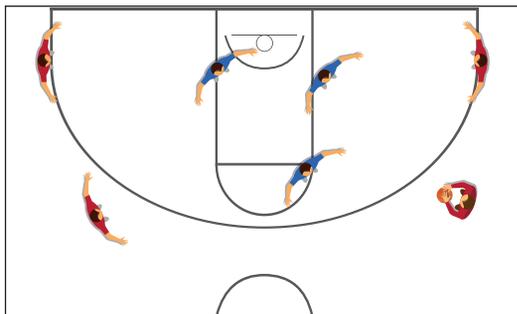
Мы выбрали пару заданий со множеством вариаций, которые кажутся нам интересными для отработки и поощрения этого игрового аспекта.

Упражнение № 1.

Отрабатывать коммуникации при игре в обороне в численном меньшинстве

Описание:

1. Четыре на три в середине площадки, нападающие в позиции 2–2. Защитники располагаются треугольником.
2. Нападающие не могут менять свою первоначальную позицию и могут один раз ударить мячом об пол при его получении. Они могут выполнить бросок только после того, как сделают 10 передач.
3. После каждого попадания производить чередование.



Вариации:

1. После броска можно позволить атакующей команде пойти в подбор в атаке.
2. Можно увеличить количество ударов мяча игроком.
3. Можно сократить количество передач перед броском.
4. Можно дать свободу движений, позволив сближаться, выполнять проходы и т. д.
5. Если у нас три команды, можно играть 4x3 на всей площадке. Команда, бросающая по кольцу, продолжает атаковать на другой половине поля. У команд, которые защищаются, один игрок отдыхает.

Упражнение № 2.

Отрабатывать коммуникации при игре в обороне в численном меньшинстве.

Описание:

1. Пятеро атакующих против четверых обороняющихся по всей площадке.
2. Двое игроков атакующей команды остаются на своей половине поля (возле лицевой линии), трое – на чужой. Мяч находится у одного из игроков, расположенных на своей половине поля.
3. Защитники опекают противников индивидуально, за исключением игрока, расположенного ближе всего к своей корзине, который контролирует одновременно двоих нападающих до тех пор, пока один из них не получит мяч.
4. Команды меняются ролями после того, как защищающиеся овладеют мячом или атакующие забросят мяч.
5. Упражнение всегда начинается из одинаковой статической позиции, давая командам время на то, чтобы распределиться по площадке.

Вариации:

1. Ограничить количество ударов мяча о паркет на половине поля атакующей команды.
2. Требовать выполнения минимального количества передач, прежде чем перейти середину площадки или выполнить бросок в корзину.
3. Требовать передач из руки в руку на половине поля атакующей команды.
4. Вводить пятого защитника во время упражнения.

В. Хитрость

Это естественный фактор, который усиливается по мере знакомства с игрой и который должен позволить нам опережать или чувствовать ее развитие. Очевидно, что для того, чтобы стать хитрецом, следует обладать игровой решительностью и брать на себя инициативу, даже если эти решения иногда будут неверными.

Г. Рискованные приемы

Под рискованными приемами мы понимаем те оборонительные основы, которые, в силу своей сложности, требуют особого мастерства и из-за неправильного выполнения имеют тяжелые последствия для обороны. Среди этих приемов:

| | |
|---------------------------|-------------------|
| Рискованные приемы | Отбор мяча |
| | Накрывание броска |
| | Перехват передачи |
| | Фол в атаке |

Следует прочитать правила, чтобы научить игроков выполнять эти рискованные приемы без риска нарушений и, таким образом, позволить им извлечь максимум пользы.

Отбор мяча

Задача – научиться отбирать мяч, используя руки. Мы можем выполнять отбор, когда нападающий держит мяч в руках или когда он ведет мяч.

Технические указания

Рука всегда должна быть согнута в локте, а ладонь направлена в сторону мяча. Самое важное при отборе мяча – это выбрать подходящий момент и правильную траекторию движения руки.

Когда атакующий игрок держит мяч в руках, движение должно быть направлено снизу вверх, чтобы выбить мяч вверх и затем поймать его. Таким образом, не следует бить нападающего по рукам, чтобы не нарушить правила.

Когда нападающий ведет мяч, можно попробовать выбить у него мяч ударом от себя, особенно когда он пытается перевести мяч перед собой. Идеальный момент для начала движения – когда мяч движется к полу, так как мы можем выбить его как при снижении, так и после отскока.

Накрывание броска

Это один из основных элементов, который не тренируют или почти не тренируют, считая его личным качеством отдельных игроков, а не приемом, который следует отрабатывать. Для его выполнения следует приучить игроков не опускать рук, то есть чтобы они тянулись вверх и ударом кисти и пальцев прерывали траекторию полета мяча.

Следует быть внимательным, так как зрители очень любят этот прием, и игрок может начать искать возможность для того, чтобы накрыть бросок вместо того, чтобы обороняться. Накрывание мяча можно использовать, когда все остальные средства обороны уже использованы и его нельзя ничем заменить.

Накрывание броска – это один из наиболее зрелищных элементов в баскетболе. Он требует координации и способности определить точный момент попытки броска соперника. Специалист по накрыванию бросков запугивает соперников и заставляет их использовать необязательные ложные броски и вынужденные броски. Мы не должны забывать, что его пластичность не всегда означает эффективность, так как в большинстве случаев мяч снова подбирается командой соперника. Бывают два вида накрываний: спереди и сбоку или сзади.

Накрывание броска спереди выполняется, если игрок, выполняющий бросок, стоит перед защитником. Очень важно не делать движений вниз рукой, которой накрывается бросок, так как очень легко совершить персональный фол. Чтобы достигнуть цели, достаточно слегка до него дотронуться или просто вынудить игрока послать мяч по более высокой траектории, чем он намеревался.

Накрывание броска сбоку или сзади обычно выполняется, когда мяч уже не контактирует с рукой игрока, выполняющего бросок. В основном позволяет лучше предвидеть ситуацию и подготовиться к прыжку.

Перехват паса

Речь идет о том, чтобы завладеть мячом, когда он находится в воздушной фазе передачи. Может выполняться как при опеке пасующего, так и при опеке принимающего передачу. В обоих случаях можно говорить о настоящем приеме передачи, и то, что мяч пришел от соперника,



не означает, что в этом заключалась его цель. Обычно первоначальный контакт с мячом выполняется одной рукой, и необходимо тут же постараться взять его двумя руками, за исключением тех случаев, когда мяч перехватывается на бегу, чтобы выполнить передачу или пойти в дриблинг.

Фол в атаке

Совершается в определенные игровые моменты, например при приближении к корзине с ведением мяча атакующего игрока (хотя иногда он может быть совершен уже после броска или паса, поскольку не может поменять свою траекторию) или в ситуациях скоростного ведения мяча, когда атакующий игрок не может избежать защитника, после перевода мяча за спиной или при выходе из-под заслона.

В момент контакта защитник **совсем не должен двигаться**, если он не хочет заработать персональный фол. Скрещенные руки перед корпусом помогут избежать удара в живот. **Вес должен быть перенесен на пятки**, а носки приподняты. При падении происходит скольжение на ягодицах и спине, руки и ноги должны быть подняты над головой.

Ошибки выполнения те же, что и при блокировании: поворот корпуса, шаг в сторону, шаг назад, подъем колена, немного согнутый корпус, разведенные руки.

Как тренеры, **мы должны поощрять использование фола в атаке** как оборонительного приема, а не как хитрость для обмана арбитров. Поэтому мы должны всегда поддерживать **дух честной игры**.

4 глава

Игровые умения

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| 4.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЦЕЛИ | 88 |
| 4.2. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СПОСОБНОСТИ ИГРОКА? | 88 |
| 4.3. УЛУЧШЕНИЕ ТЕХНИКИ..... | 91 |
| 4.4. ОДИН НА ОДИН..... | 92 |
| 4.4.1. Предварительные указания для игры в атаке | 92 |
| 4.4.2. Атака с мячом..... | 92 |
| 4.4.3. Атака без мяча..... | 102 |
| 4.4.4. Защита 1х1..... | 103 |
| 4.4.5. Основные ошибки при обучении и советы по их исправлению..... | 106 |
| 4.4.6. Об обучении игре 1х1..... | 109 |
| 4.4.7. Упражнения для обучения игре 1х1..... | 109 |
| 4.5. ДВА НА ДВА | 111 |
| 4.5.1. Общие замечания | 111 |
| 4.5.2. Атака при игре 2х2..... | 112 |
| 4.5.3. Защита при игре 2х2..... | 112 |
| 4.5.4. Тактические возможности при игре 2х2 | 112 |
| 4.5.5. Игровые возможности при игре 2х2..... | 127 |
| 4.5.6. Основные ошибки при обучении и советы по их исправлению | 130 |
| 4.5.7. О подготовке к игре 2х2 | 132 |
| 4.5.8. Упражнения для тренировки игры 2х2 | 133 |
| 4.6. ТРИ НА ТРИ..... | 136 |
| 4.6.1. Понятия | 136 |
| 4.6.2. Тактические возможности при игре 3х3..... | 136 |
| 4.6.3. Основные ошибки при обучении и советы по их исправлению..... | 153 |
| 4.6.4. Об обучении игре 3х3..... | 155 |
| 4.6.5. Упражнения для обучения игре 3х3. | 156 |
| 4.7. ЧИСЛЕННОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО | 159 |
| 4.7.1. Окончание контратаки..... | 159 |
| 4.7.2. Двое против одного | 160 |
| 4.7.3. Трое против одного | 162 |
| 4.7.4. Трое против двоих..... | 162 |
| 4.7.5. Четверо против троих..... | 165 |
| 4.7.6. Основные ошибки при обучении и советы по их исправлению | 167 |
| 4.7.7. Об отработке ситуаций численного преимущества..... | 167 |
| 4.7.8. Упражнения для отработки численного преимущества | 168 |
| 4.8. ЧИСЛЕННОЕ МЕНЬШИНСТВО | 170 |
| 4.8.1. Один против двоих..... | 171 |
| 4.8.2. Основные ошибки при обучении и советы по их исправлению..... | 175 |
| 4.8.3. Указания по обучению игре в ситуациях численного меньшинства | 175 |
| 4.8.4. Упражнения для обучения игре 2х1 в обороне | 176 |
| 4.9. ИГРОК, ГОТОВЫЙ КО ВСЕМУ..... | 178 |

ЧЕМУ ТЫ НАУЧИШЬСЯ?

- ☑ Определять игровые способности игрока и добиваться его прогресса.
- ☑ Владеть понятиями, которые могут быть применены в каждой ситуации при игре в ограниченном пространстве, а также их характеристики.
- ☑ Увеличивать количество игровых предложений в различных ситуациях и предупреждать наиболее частые ошибки.

4.1.

Определение цели

В этой главе мы перейдем от индивидуальной тактики к основам коллективной тактики.

Назовем игровые способности игрока возможностями, которыми располагает спортсмен для реализации на практике своих баскетбольных навыков и знаний. Другими словами, эту способность можно назвать внутренней способностью игрока представлять себе умение и знания, приобретенные на практике, которые позволяют играть в баскетбол.

Развитие игровых способностей должно быть нацелено на решение задач, которые предусматривают развитие различных технико-тактических индивидуальных и коллективных средств для игры, с одновременным проведением соответствующей учебной работы и повышением физической подготовки игрока.

Задачи

- Приобрести тактические знания; изучить правила игры, а также научиться правильно применять и понимать каждый элемент тактики.
- Усвоить основные технические навыки. Это навыки, которые применяются в каждом тактическом приеме. Их нужно изучить как в теории, так и на практике.
- Овладеть тактическими приемами. Развивать психологическую и техническую подготовку, чтобы побеждать соперника в противоборстве в нападении и в защите, а также оказывать помощь товарищам по команде.
- Накапливать опыт и навыки игры в специфических ситуациях. Для этого необходима преемственность, многократное повторение ситуаций в их различных вариантах.

Использовать тактическое мышление и интеллектуальный анализ в ходе игры или до совершения партнерами и соперниками каких-то действий. Игрок должен постоянно просчитывать шансы на успех вследствие его действий, исходя из поступающей информации и оценки особенностей каждой возникающей ситуации. Такой расчет будет более точным по мере тренировок, повышения игрового и соревновательного мастерства и накопления опыта.

4.2.

Как определить способности игрока?

В этой главе мы не будем говорить о раскрытии уровня технико-тактической подготовки игрока, которая в большинстве случаев совершенствуется по мере проводимых тренировок, а поговорим о перспективных возможностях игрока, которые определяются в значительной степени путем интуиции.

Мы сможем определить каждую из способностей игрока. Тем не менее мы хотим дать общее определение термина «способность», чтобы избежать необходимости расшифровывать это понятие в каждом отдельном случае.

Лингвистически говоря, «способность» – это возможности человека решать физические или умственные задачи.

Исходя из этого, можно выделить следующие способности спортсмена применительно к игре. Каждая из них будет определена в виде ответа на вопросы, связанные с каждым случаем.

Ответы на вопросы относительно различных способностей игроков могут достаточно точно определить игровые возможности любого игрока. Впоследствии игрок в ходе тренировок приобретает мастерство, которое помогает ему развивать его способности.





ИГРОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

| | |
|---|--|
| Способность делать передачу | <ul style="list-style-type: none"> • Ищет передачу? • Делает передачу в надлежащий момент? • Делает передачу в нужном месте? |
| Способность расширенного внимания | <ul style="list-style-type: none"> • Способен сохранять внимательность в течение длительного времени? • Видит игру или наблюдает за ней? • Сколько объектов одновременно может удерживать в поле внимания? |
| Способность действовать на опережение | <ul style="list-style-type: none"> • Предвидит ситуации в защите? • Предвидит ситуации в нападении? • Способен на быстрые, целеустремленные действия? |
| Способность выполнять точные броски | <ul style="list-style-type: none"> • Ищет возможность броска? • Бросает в надлежащий момент? • Использует собственную технику броска? |
| Способность игры без мяча | <ul style="list-style-type: none"> • Побеждает в борьбе за выгодную позицию? • Хорошо понимает защитника во время приема мяча? • Хорошо играет в зависимости от положения мяча? • Хорошо играет за спиной у защитника? |
| Способность перехватывать мяч (в нападении и защите) | <ul style="list-style-type: none"> • Ищет возможность перехвата? • Чувствует возможность перехвата? • Делает перехват? |
| Способность двигаться на площадке | <ul style="list-style-type: none"> • Использует угловые направления при движении с мячом в контратаке? • Видит мяч на бегу? • Видит мяч во время ведения? • Видит других игроков во время ведения мяча? |

4.3.

Улучшение техники

Вопрос о том, кто из игроков – защитник или нападающий – одержит верх, зависит от технических, физических и тактических факторов. Один игрок переигрывает второго, поскольку, например, лучше владеет мячом (технические навыки), имеет более высокий рост (физический аспект) или потому, что занимает более выгодную позицию на площадке (тактический фактор).

Тренировка в таких ситуациях должна быть направлена на отработку всех качеств, которые поддаются улучшению: восприятие, принятие решения и, наконец, исполнительная моторика.

Так что, владея мячом, нападающий должен изучить основные элементы (передача, бросок и дриблинг (обход защитника) и не только правильно но их применять, но и выбирать нужный момент.

В этой дуэли, когда один игрок стремится переиграть другого, можно выделить два типа ситуаций:

- Защитник потерял равновесие и отстает (благодаря эффективности действий нападающего, который начинает атаку без мяча). Здесь нападающий получает преимущество во времени, что позволяет ему совершать специальные маневры от старта до исполнения задуманного и таким образом сохранить начальное преимущество.
- Защитник занимает выгодную позицию, находится в равновесии и готов защищать свою позицию.

В такой ситуации нужно предпринять все возможные усилия. Нападающий должен воспринять всю доступную информацию о защитнике, о своих партнерах и об остальных защитниках, а также заранее рассчитать время, которое ему необходимо для реакции и выполнения своей задачи. Только в таком случае нападающий может получить преимущество, достаточное для выигрыша в противоборстве. При этом защитник всегда отстает от нападающего, а нападающий может использовать обманные движения, чтобы дезориентировать защитника.



4.4.**Один на один**

Мы хотим провести разницу между игроками (внутренний – внешний или игрок периметра) для определения ситуаций. В категориях «ученики» и «юниоры» рекомендуем использовать только такую классификацию ролей, хотя в дальнейшем возможны и другие.

Здесь мы рассмотрим все факторы, которые в ходе игры влияют на нападающего и его защитника.

4.4.1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ИГРЫ В АТАКЕ

Важной общей предпосылкой для игры в формате «один на один» (далее 1x1 или 1с1) является то, что нападающий игрок должен действовать быстро. Все медленные действия приводят к тому, что защита успевает организовать и оказать решительное сопротивление.

Имеет важное значение, чтобы игрок в совершенстве овладел двумя движениями (основным и дополнительным), которых достаточно для гарантированной игры в формате 1x1. Тренеру не стоит обязательно настаивать на том, чтобы игрок владел всеми вариантами, но следует, прежде всего, научить его владеть двумя противоположными движениями. Таким путем мы сможем развернуться в игре и действовать в зависимости от поведения защиты.

4.4.2. АТАКА С МЯЧОМ

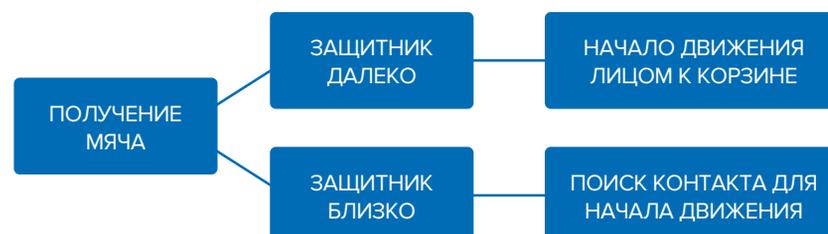
Проведем различие между ситуациями, которые могут создавать внутренние игроки и игроки, играющие на периметре.

4.4.2.1. Игрок внутри трехсекундной зоны

Внутренний игрок, в силу его близкого размещения к корзине и сопротивления защитников, с которыми он сталкивается, должен в формате 1x1 выполнять специфические движения. Эти движения могут быть завершающими, после которых немедленно следует бросок. Или эти движения являются промежуточными, чтобы позволить нападающему изменить свою позицию с целью перейти в формат 1x1.

А. Общие замечания

Некоторые движения полезны для начала работы с игроками, но позднее, по мере формирования спортсмена у него появляются другие движения, которые больше соответствуют его параметрам и естественным способностям.



Есть несколько подходов к этому вопросу, которые повторяются в ходе работы и которые мы продемонстрируем далее.

- Все действия должны начинаться в состоянии максимального равновесия. Это значит начинать из гибкой позиции.

Стараться распределять вес тела равномерно на обеих ногах, чтобы можно было начинать игру в любом направлении.

- Нельзя воспринимать как само собой разумеющееся, что игроки умеют играть в центре и оказывать давление. Поэтому следует быть готовым провести большую работу в этом направлении.
- При игре в очень ограниченном пространстве нахождение мяча в воздухе при ведении отскоком должно быть минимальным. Поэтому высота отскока мяча при ведении должна быть маленькой.
- Придавать важное значение положению мяча на выходе в моменты старта, с учетом стремления высокорослых игроков играть на прорыв.
- Каждый раз, когда игрок ставит ногу на пол, у него есть возможность принять решение (то есть не сделать шаг, а опереться на одну из ног).

Б. Специальные функции внутреннего игрока

Далее мы расскажем об особенностях действий игрока, играющего внутри ограниченной зоны:

- Бросок коротким крюком как слева, так и справа. Является важным техническим элементом игры в центре площадки.
- Эффективный бросок. Выполняется двумя руками как лицом к корзине, так и спиной. Предназначен для завершения атаки в сложной ситуации.
- Общая координация движений, ног, рук, с ограничением – мяч может отскочить от пола только один раз: бросок из-за корзины, дальние броски, броски крюком после движения спиной вперед, вход или смена ног.

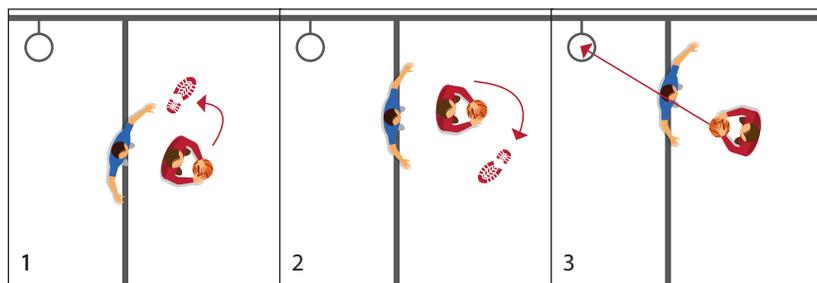
Специальная работа должна проводиться регулярно, если хочешь добиться гарантированного успеха.

- Другой элемент для проработки – это игра на верхнем посту (далее high post). В этом пункте нужно сочетать как основные элементы, так и обратные, броски из-под корзины, а также с дальней дистанции. В современном баскетболе активно используется такой элемент, как прием мяча в high post с немедленным выполнением броска в корзину.
- Наконец, следует отрабатывать передачи как в low post, так и в high post, а также укороченные передачи.

В. Обманные движения (финты) при игре в трехсекундной зоне

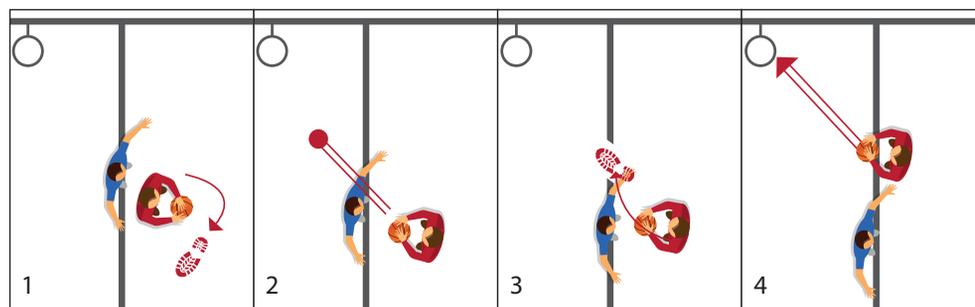
Финт на пивот

Внешняя нога начинает вращаться в сторону защитника. Затем возвращается на сторону центрального игрока и ориентируется на кольцо. Это движение позволяет закрепить защитника на противоположной от пространства броска стороне.



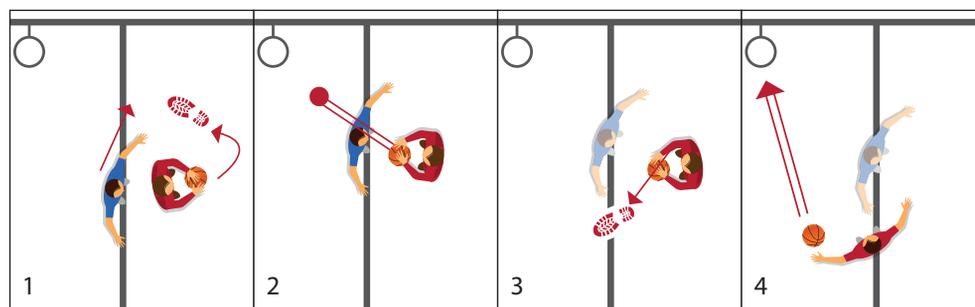
Пивот на внешней ноге

1. Опорная внешняя нога ставится на сторону центрального с целью имитировать бросок. Когда защитник поднимается, чтобы блокировать предполагаемый бросок, нападающий совершает перекрестный шаг, чтобы обойти защитника и приблизиться к кольцу.



Пивот на внутренней ноге

2. Внутренняя опорная нога ставится рядом с ногой центрального и одновременно поворачивается в сторону кольца. Нападающий имитирует бросок, защитник поднимается, чтобы его заблокировать, нападающий делает перекрестный шаг, чтобы обойти защитника и приблизиться к кольцу.



Г. Мяч в low post

Давайте рассмотрим ситуации, когда защитник находится близко и когда он находится далеко. А также в ситуации, когда нападающий получает мяч в движении и в статическом положении.

Игра в low post, когда защитник находится близко к игроку

• Прием мяча в движении

Принятие решения о том, какое движение следует выполнять, зависит от положения защитника по отношению к нападающему.

Если защитник находится не на линии кольцо – кольцо, то нападающий должен выполнить один удар в пол и поставить ногу перед защитником, пересекая его траекторию движения.

После этого он может начать движение с вращением и боковым перемещением с дриблингом. Обычно если выполняется вращательное движение, то оно завершается действиями под корзиной. Если игрок смещается в боковом направлении, то этот маневр завершается броском крюком из центра ограниченной зоны, если нападающий движется поперек зоны, и броском с вращением корпуса и с отскоком мяча от щита, если дриблинг в сторону лицевой линии.

• Прием мяча в статичном положении

Существует три вида приема мяча в этой позиции:

Прием: твердо поставить ноги, проводить дриблинг с поворотом корпуса в сторону центра (далее – «пивот») для выполнения броска крюком. Так же действовать для выполнения свободного броска, завершая его броском крюком.



Прием: имитировать проход по линии, проведя мяч за спиной с отскоками от пола (обратное ведение мяча), сделать паузу и выполнить бросок рукой, противоположной от защитника.

Принять мяч и выполнить вращение. С этого момента решить, каким движением начинать атаку. Когда нападающий с помощью своих органов осязания и зрения определится с атакой и установит контакт с противостоящим защитником, он может воспользоваться этим защитником для прикрытия и, совершив вращательный маневр, использовать защитника в своих интересах. При этом нападающему необходимо следить за работой своего дальнего от защитника локтя, поскольку этим локтем можно блокировать защитника, не дать ему возможности бокового маневра, вынуждая его избегать падения. Действия после завоевания пространства будут зависеть от быстроты реакции защитника и от позиции остальных партнеров по команде и соперников, что нужно оценить до начала движения.

Игра в low post, когда защитник находится далеко

● Прием мяча в движении

Блокировка и прием мяча с поворотом к корзине на внутренней ноге и незамедлительный бросок.

Блок и прием с обратным пивотом в сторону корзины и незамедлительный бросок. С этого момента развитие ситуации зависит от действий защитника.

● Прием в статическом положении

В этом случае мы имеем две основные возможности:

Первый вариант заключается в подходе к защитнику с ведением мяча до самого контакта с защитником. Игрок ведет мяч боковым дриблингом,

защищая мяч и перемещаясь фехтовальными движениями, опираясь на заднюю ногу. Голову игрок держит высоко, чтобы видеть защитника и принять решение, каким способом он будет выполнять проход: напрямую или спиной к кольцу.

Другой вариант – поворот лицом к кольцу и принятие решения: выполнить бросок или действовать в зависимости от реакции защитника.

Пример:

Прием, лицом к корзине в сторону лицевой линии, готовность выполнить бросок. Если это невозможно, то вести мяч на линию штрафного броска с паузой для возможного броска. Если это снова невозможно, то выставить ногу для выполнения броска крюком или броска с дальней дистанции. Это же движение можно завершить проходом к корзине, используя все доступные технические варианты, если защита не отнимет мяч в момент ведения.

Д. Игра в high post

Игра в верхнем посту является еще одной особенностью внутреннего игрока. У нее своя специфика, в зависимости от того, как далеко от него находится защитник, а также от того, в каком положении он принимает мяч: в движении или статично.

Игра в high post, когда защитник находится близко

Прием мяча в движении

В этой ситуации лучшим решением для нападающего будет попытка применить индивидуальную тактику приема, чтобы воспользоваться неудачной позицией защиты. Не забывайте напоминать игрокам о том, что при любом приеме нужно выходить навстречу мячу. Очень важно, чтобы они отработывали прием мяча с обратным выходом, а также все другие возможные варианты выхода (где первичное значение имеет равновесие корпуса). Так же важно все время помнить, что центр тяжести корпуса должен находиться как можно ниже.



Существует два очевидных варианта в такой позиции:

а) Лицом к корзине

Расстояние от защитника определяет характер атаки: бросок с дальней дистанции, сделать обманное движение и рывок, если защитник противника находится близко. Здесь пространство для игры ограничено и нужно искать проход для продолжения прорыва.

б) Спиной к корзине

Когда игрок стоит спиной к корзине, он может развернуться к ней лицом, используя любой вид разворота (пивота). Надо стремиться использовать локти для защиты мяча во время разворота. После пивота мы оказываемся в предыдущей ситуации с той разницей, что на другой опорной ноге, что влияет на выбор дальнейших действий.

В случае начала движения спиной в направлении к корзине нужно использовать близость защитника, чтобы путем разворотов выбрать наиболее выгодную завершающую позицию.

Прием в статическом положении

Как и в случае приема в движении, мяч можно принять в двух положениях:

а) Лицом к корзине

Очевидно, что такая ситуация вынуждает играть в формате 1х1 лицом к сопернику. С учетом близкого присутствия защитника следует принять решение об обыгрыше. Следует иметь в виду, что здесь пространство для игры ограничено.

б) Спиной к корзине

Когда игрок стоит спиной к корзине, он может развернуться к ней лицом, используя любой вид пивота. Надо стремиться использовать локти для защиты мяча во время разворота. После пивота мы оказываемся в предыдущей ситуации с той разницей, что на другой опорной ноге, что влияет на выбор дальнейших действий.

В случае начала движения спиной в направлении к корзине нужно использовать близость защитника, чтобы путем разворотов выбрать наиболее выгодную позицию для атаки.

Индивидуальная тактика внутреннего игрока

- Высокорослый игрок должен иметь высокую самооценку. Нужно, чтобы он гордился своим ростом и осознавал свою важную роль в команде.
- Он должен хорошо владеть мячом, поскольку без его заинтересованного участия трудно будет выиграть.
- Центровой игрок всегда возвышается над всеми. Он – наш защитник, от него зависит, куда мы передадим мяч. И нужно научить их принимать мяч.
- Нужно научить высокорослого игрока перекрывать защитника. Для этого с технической точки зрения необходимо:
 - Определить линию паса и последующей ее защиты с помощью длинных верхних и нижних конечностей центрального игрока. Особенно нужно делать акцент на работе ногами.
 - Поддерживать плечи в расслабленном состоянии. Ягодичная область служит для контакта и сдерживания защитника, но не для отталкивания.

Один из способов приема мяча состоит в том, чтобы начинать прием изда- лека и, таким образом, держать защитника за спиной, пока мяч не придет на нужную сторону. Или можно использовать «флэш» – прорыв на ниж- нем уровне, по свободной стороне в соответствующий момент.

- Высокорослый игрок должен владеть техникой ведения мяча так же хорошо, как и все остальные игроки.
- Высокорослый игрок должен владеть техникой броска крюком – это хороший наступательный инструмент.
- Держать руки все время наверху. Он может перехватить многие сво- бодные мячи, если руки у него активно работают.
- Использовать все свои органы осязания, чтобы знать, где находится его защитник (это влияет на восприятие и на принятие решений), а так- же постоянно видеть и контролировать всю площадку.

Общие замечания относительно факторов, которые нужно учитывать внутреннему игроку в атаке:

Игроки этого амплу основываются на технико-тактических знаниях, как и любые другие игроки, но с двумя фундаментальными отличиями:

- Расстояние между зонами подготовки и действия, или зоной заверше- ния атаки, обычно очень маленькое (это влияет на решение задачи).
- Внутренний игрок **видит игру наоборот**, поскольку большую часть игры проводит спиной к кольцу и к некоторым своим партнерам. Имен- но поэтому он должен владеть техникой разворота на одной ноге (пи- вот). Научите его базовым элементам пивота.
- Внутренний игрок должен быть хорошим исполнителем штрафного броска.



4.4.2.2. Внешний игрок (атакующий защитник – второй номер)

В зависимости от этапа владения мячом: перед получением мяча, во время его ведения или после этого – для получения преимущества будут использоваться разные инструменты. Давайте подробно рассмотрим их:

А. Ресурсы для достижения преимущества в формате 1х1 с проходом.

Прежде всего, следует проверить равновесие корпуса и позицию на площадке. Для этого важно:

- Занять позицию, которая позволяет выполнить бросок и перемещение, с учетом возможного использования дриблинга.
- Перед приемом мяча и в момент приема нужно следить за положением защитника, чтобы заранее выполнить соответствующее движение, если это необходимо.
- Быстро занять позицию, создающую угрозу трехочкового броска. Ноги при этом согнуты (но не закрепощены), спина прямая.
- Не смотреть в пол. Важно видеть все, что происходит на площадке в любой момент.

Впоследствии следует стараться обмануть защитника, чтобы увести его с занимаемой позиции. Речь идет о так называемых финтах.

И наконец, чтобы совершить эффективный проход, важно действовать быстро. Для этого необходимо:

- Вес тела перенести на опорную ногу, которая служит толчковой.
- Ориентировать мяч в направлении конечного пункта прохода, чтобы прорыв был быстрым и защищенным с возможностью выполнения броска вперед.

Вывод. Для достижения преимущества в формате 1х1 с проходом необходимо соблюдать следующие требования:

| | |
|--------------------|---|
| Равновесие корпуса | Угроза трехочкового броска, не смотреть в пол, работать на опережение |
| Финты | Ввести в заблуждение защитника и увести его с занимаемой позиции |
| Быстрота действий | Вес тела на толчковую ногу, защита мяча, движение вперед |

Успех игры в формате 1х1 основан в том числе на физических и координационных качествах игрока.

Если игрок защищает партнера, нападающий должен открыть угол атаки с широким и открытым проходом, двигая мяч вперед и завершая свой открытый выход.

При защите мяча:

Атакующий игрок должен переводить мяч из одной руки в другую, с короткими отскоками от пола, и завершать свой выход с перекрестным изменением направления движения. Степень защищенности мяча при смене рук впереди себя будет зависеть от расстояния до защитника.

Если игрок использует наступательный дриблинг:

Как вблизи корзины, так и в других положениях, на бегу, в промежутках используется смена рук или смена рук и направления движения.

Многие из этих маневров выполняются с достаточно агрессивной защитой мяча, который находится в правильном переднем положении. Используются следующие приемы:

- Смена рук за спиной.
- Смена рук между ногами.
- Смена рук в движении пивотом.
- Обманное движение, будто для смены рук, и прямой выход (in-out).

При такой смене рук нужно учитывать следующие особенности:

- Широкая амплитуда, короткие и быстрые отскоки от пола и взрывной выход.
- Когда игрок выполняет дриблинг, то нужно следить, чтобы мяч дольше был в руке, и меньше – в воздухе. Некоторые игроки пытаются подобрать мяч в нижней точке отскока при ведении мяча и придают мячу ускорение движением сверху. Это вроде того, что мяч сам идет в руку. Такой навык позволяет менять темп и выполнять финты корпусом во время ведения мяча с целью добиться преимущества в формате 1x1.
- Некоторые ситуации позволяют выполнить финт с изменением направления движения, включая имитацию броска путем движения головой. Одновременно игрок продолжает атакующий дриблинг с целью сбить защиту с ее позиций и выполнить бросок в кольцо.
- Общая идея для всех действий в формате 1x1 и при дриблинге заключается в том, что обманные движения должны сопровождаться сменой темпа (помни о переносе веса тела на толчковую ногу).

Б. Ресурсы для достижения преимущества при завершении единоборства в формате 1x1

Противоборство 1x1 может завершиться броском с проходом к корзине. Кроме того, если использовать вариант с остановкой, то возникает несколько возможностей в зависимости от типа остановки или паузы.

- Остановка прыжком позволяет:
 - Выполнить прямой бросок.
 - Приблизиться к кольцу с использованием зашагивания, чтобы увести защитника с его позиции и выполнить бросок в кольцо.
 - Обманное движение перед завершением комбинации.
- Остановка двумя шагами позволяет:
 - Занять более прямую и сбалансированную позицию относительно корзины.
 - Несколько вариантов действий: вход из центральной зоны, вход с боковой линии, вход с задней линии, бросок над головой, бросок «на подносе» (у самого кольца с опорой на одну ногу), бросок с обманым шагом, бросок из-за корзины и т. д.

Любая ситуация зависит от доступного пространства. Вот некоторые общие моменты относительно игры на входе в формате 1x1:

- Вертикальность всех действий.
- Давление корпусом в контакте для получения преимущества.
- Защита мяча.

- Давление во время движения.
- Меньше ударов об пол при дриблинге при максимальном продвижении.

В. Ресурсы для достижения преимущества после окончания дриблинга

После окончания дриблинга две возможности: бросать или отдать передачу.

Что касается броска, то, несмотря на все, что говорилось выше, нужно учитывать еще и навыки игроков по выполнению пивота с целью увести защитника с его позиции и создать условия для выполнения броска в новой позиции, обеспеченной в результате пивота или других движений. Это позволяет выполнить специальные броски, особенно у кольца (крюком или полукрюком).

В таких ситуациях, когда, как правило, игрок находится в вынужденных позициях, у игроков ограничено число отскоков, или он не может продвинуться дальше, или заканчивается регламентное время, игроки ищут возможность вынудить защитника совершить нарушение правил, подсаживаясь под защитника или прыгая в том момент, когда защитник опускается.

Что касается паса, то все зависит от формата игры 2x2, о котором мы поговорим далее.





4.4.3. АТАКА БЕЗ МЯЧА

Игрок без мяча во многих ситуациях выступает в роли наблюдателя за игрой, что является грубой ошибкой, поскольку игрок, даже когда он стоит, должен участвовать в игре, создавая пространство, и быть готовым в любой момент включиться. Поэтому игрок без мяча может выполнять следующие различные функции:

А. Работать, чтобы обеспечить коридор для мяча:

Обычно, когда игрок с мячом думает, что у него есть преимущество во время атакующего дриблинга (решение, которое основано на индивидуальном тактическом выборе), остальные игроки должны создавать пространство для продвижения мяча при одновременной игре против своего защитника так, чтобы защита в этот момент потеряла его из поля зрения, чтобы на него нападали со спины, что является правильным выбором во время атаки.

Б. Работать, чтобы обеспечить прием мяча

Как правило, эти движения используются, чтобы обеспечить прием мяча с максимальным преимуществом. Отталкиваясь от этого, возникает возможность получить мяч как во внешних зонах, так и во внутренних, что еще лучше. Для этого нужно использовать самые простые элементы (никто из партнеров не вмешивается) или другие, более сложные.

В. Работать на партнера

В данном случае речь идет о том, чтобы путем собственных движений создать партнеру условия для броска, для приема мяча или для прорыва к кольцу. С этой целью могут применяться прямые и косвенные действия, методы расчистки игрового пространства и др.

Г. Видеть преимущества или невыгодность ситуации

Игрок с мячом должен постоянно отслеживать игровую ситуацию на площадке, поскольку действие не останавливается ни на минуту. При этом некоторые действия могут создать преимущество ему самому, а некоторые помешать его партнерам. Следя за игрой с этой точки зрения, можно предугадать возможные ошибки защиты.

Тренеры больше всего ценят игру без мяча как важнейшее умение для коллективной игры. В такой игре испытывается индивидуальная и коллективная тактическая подготовка игроков.

4.4.4. ЗАЩИТА 1Х1

Защита в формате 1х1 является основой индивидуальной защитной тактики. Мы рассмотрим различные приемы, которые используются игроками индивидуально не только для сдерживания соперника, когда он владеет мячом, но для защиты от соперника, когда мяча у него нет. Отрабатываются также позиции на опережение и с целью оказания помощи своим защитникам в качестве первых шагов по овладению индивидуальной тактикой.

4.4.4.1. Предварительные замечания относительно защиты

Если атака по определению является действием, то защита является реакцией на это действие. Хотя иногда по собственной инициативе игроки могут поменяться ролями.

Начнем знакомиться с защитой в формате 1х1 со следующих аргументов:

А. Переход от атаки к обороне

В момент потери мяча команда должна быстро реагировать, чтобы организовать защитные мероприятия. При переходе от атаки в защиту нужно учитывать три момента:

- Положение мяча. Очень важно, чтобы защитник находился по крайней мере на линии мяча, особенно если его игрок отстает.
- Положение игрока. Каждый игрок обязан отвечать за сдерживание одного игрока противостоящей команды.
- Связь между игроками. Не забывая о защите, каждый игрок должен общаться со своими партнерами с целью организовать защитные действия.

Б. Приоритетные тактические задачи в защите

Основные цели игрока в защите в формате 1х1:

- Предотвращать контратаки.
- Мешать проводить броски.
- Провоцировать соперника на совершение нарушений правил (двойное ведение, пробежка, 5 секунд и т. д.).
- Оказывать давление на соперника (препятствовать атакам, создавать неудобные ситуации для игры).

В целом вынуждать соперника делать то, что мы хотим, препятствуя ему принимать правильные решения.



4.4.4.2. Защита против игрока с мячом

Основной проблемой при сдерживании игрока с мячом является недостаток возможностей у защитника. Ему нужно стремиться:

- Затруднять движения нападающего, не теряя равновесия. Это тот момент, когда защитника могут оттолкнуть.
- Выполнять защитные обманные движения, чтобы увести соперника в ту сторону, которая нам выгоднее. Для этого нужно показывать рукой ложное направление блока, одновременно слегка приоткрывая атакующему проход. Закрывая затем пространство корпусом, меняя темп и пытаясь совершить прорыв, можно выиграть преимущество.
- Не прыгать во время финтов нападающего, а просто сохранять равновесие с помощью ног и сопровождать мяч с помощью рук.

Цель этих действий – максимально сдерживать проникновение атакующего соперника в нашу зону. Когда вы не допустили проход соперника к корзине, нужно стремиться избежать продолжительных защитных действий, которые, как правило, приводят к разрушению общего тактического плана и создают проблемы при обороне у кольца.

а) Цели защиты от игрока соперника, владеющего мячом

- Не позволить нападающим сделать то, что они хотят.
- Не дать им превзойти нас.

б) Индивидуальная тактика защиты от игрока, который не начал дриблинг

Защита строится с учетом логических критериев:

- Чем ближе соперник к корзине, тем жестче наше противодействие.
- Чем способнее мой соперник, тем ближе к нему ты находишься.
- Альтернатива угрозы трех или двух очков предполагает корректировку безопасной дистанции, ее сокращение.

в) Тактика защиты против игрока, который не начал дриблинг

На защиту в этом случае влияют следующие факторы:

- Плотно блокировать нападающего, чтобы он не смог продвигаться. Такой вариант редко используется, но оправдан, если защита явно превосходит нападение. То есть на нападающего игрока оказывается жесткий прессинг.
- Блокировать нападающего так, чтобы он ориентировался в сторону боковых линий.
Речь идет о том, чтобы отвлечь нападающих от прямой игры и использовать линии площадки в качестве неподвижных защитников. При этом нужно как можно быстрее определить слабый и сильный фланг.

г) Тактика защиты с игроком, который ведет мяч

Дистанция между защитником и нападающим меняется в зависимости от возможностей каждого из них. Другими словами:

- Чем более эффективно действует нападающий вдали от корзины, тем короче дистанция между ним и защитником.
- Чем больше старается нападающий прорваться к корзине, тем больше дистанция между ним и защитником.

4.4.4.3. Защита против игрока без мяча

Кроме технических соображений, представленных в предыдущей главе, для защитника в его противоборстве с игроком без мяча важна пространственная ориентация и ощущение игры, что позволяет ему прогнозировать развитие событий и держать в поле зрения все, что происходит на площадке.

а) Цели защиты против игрока без мяча

- Разрушить планы нападающего.
- Вынудить его нарушить временной регламент.
- Увести его с позиции получения передачи.

б) Защита при различных передачах мяча

Защитник должен находиться в готовности оказать помощь уже тогда, когда соперник еще не принимает мяч, а также действовать при осуществлении соперником промежуточных передач до попадания мяча в руки соперника.

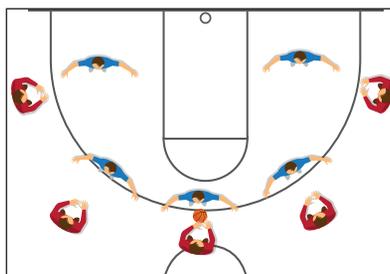
Все защитники при различных передачах должны хотя бы одной ногой стоять в трехсекундной зоне. Это имеет много преимуществ, поскольку позволяет:

- Предотвратить прямые передачи в ограниченную зону.
- Немедленно после длинного паса восстановить контроль над соперником.
- Препятствовать любому заслону или прорыву атакующего соперника, стремящегося как к корзине, так и к мячу.

в) Защита от выполнения паса (за получение или deny-defense)

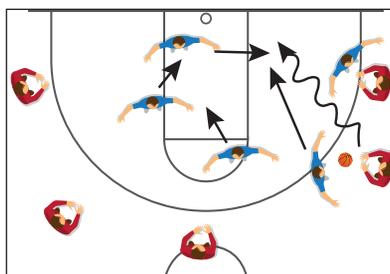
Защитник должен находиться на такой позиции, чтобы препятствовать передаче мяча своему сопернику.

Расстояние между линией передачи и вершиной треугольника не должно быть больше одного метра, если только нападающий не находится выше уровня мяча.



г) Защита в формате «два против одного»

Рассмотрим защиту в ситуации, когда происходит глубокая страховка с дальней стороны и образуется численное превосходство над соперником, владеющим мячом. То, что против одного нападающего с мячом играют два защитника (один отвечает за мяч, а другой помогает), называется «ловушка». Когда выполняется такое действие, то нужно организовать оставшихся трех игроков, которые должны отвечать за четырех игроков команды соперника.



4.4.4.4. Принятие решения в защите в формате 1x1

Подробное изучение всех деталей и особенностей защиты является одной из задач в процессе воспитания начинающего игрока. Очевидно, что в идеале защитник может нейтрализовать нападающего. Однако на практике это не всегда возможно. Мы не можем полностью

парализовать нападающего, есть у него мяч, или нет. В любом случае нужно определить приоритеты с учетом как наших возможностей, так и возможностей соперника для достижения поставленных перед ним целей.

Во время принятия решения следует иметь в виду следующие моменты:

| ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ЗАЩИТЫ В ИГРЕ В ФОРМАТЕ 1x1 | |
|--|--|
| Время владения мячом | Время, которое остается для удержания мяча, нужно учитывать, поскольку наступает момент принятия решения: оказать давление на атакующего или бросить мяч раньше времени. |
| Использование ограничительных линий площадки | Боковые линии и центральная разметка площадки являются сами по себе защитниками, которых нужно использовать. Линия трехсекундной зоны ограничивает время, в течение которого нападающий может оставаться в пределах этой зоны, что также может помочь защитнику. |
| Видение индивидуальных недостатков | Защитники, которые умеют замечать слабости соперника, действуют соответственно. Все без исключения. Невыгодные ситуации могут быть вынужденным следствием атаки соперника в результате неправильных действий в парах, из-за изменений тактических договоренностей или из-за ошибок защитников. Тем не менее защитник всегда должен быть в курсе всего, что происходит на площадке. |
| Работа ног во время разворота (пивота) при приеме мяча | Способность чувствовать, на какой ноге будет выполняться пивот, всегда может нам помочь, поскольку атакующий обязательно будет использовать этот элемент и это ограничивает принятие им решений. Защитник должен всегда об этом помнить. |

4.4.5. ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ И СОВЕТЫ ПО ИХ ИСПРАВЛЕНИЮ

Далее мы расскажем об основных ошибках, которые были замечены различными тренерами, и о том, как их можно исправить. Волшебных рецептов для всех случаев, конечно, не существует, но использование заранее накопленного опыта, безусловно, может помочь.

ВОТ ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ И СОВЕТЫ, КАК ИХ ИСПРАВИТЬ

а) Маленькая амплитуда отскоков при ведении мяча

Игрок ведет мяч очень близко к своему корпусу. Это плохая манера как при статической атаке, так и в динамике. Держать мяч нужно подальше от корпуса. Это создает пространство вокруг игрока и создает трудности для защиты соперника.

б) Плохая работа в точках опоры

Как только мы ставим ногу на пол, предполагается, что сразу нужно принимать какое-то решение, поскольку с этой точки опоры начинается



применение силы с определенной интенсивностью, в определенном направлении и с определенным замыслом.

Поэтому в каждой точке опоры у нас есть возможность решить, на какое расстояние и куда мы хотим поставить ногу в следующий раз, в каком направлении хотим двигаться и вообще каков смысл нашего движения.

в) Не вертеть головой в low post, когда игрок с мячом, чтобы увидеть площадку, и стучать сразу мячом об пол

Смотреть нужно всегда, но в ограниченных ситуациях, когда, вдобавок, защита пытается помешать твоим действиям, видение площадки становится абсолютно необходимым. Поэтому движение корпусом должно стать рутинным. Нужно внимательно к этому относиться с самого начала отработки приема мяча в low post.

г) Плохое использование первого шага во время выхода путем дриблинга (маленькая амплитуда)

Первый шаг используется недостаточно. Его цель – поставить уходящую ногу рядом с защитником, чтобы вынудить его оступиться. Игроки, которые умеют это делать, – это большие мастера в противоборстве в формате 1x1.

д) Не менять темп при переводах

После любой смены рук при переводах нужно требовать от игрока, чтобы он сменил темп.

е) Подготовительный мягкий дриблинг перед сменой рук и темпа

Когда мы требуем от игрока, чтобы после смены рук он поменял темп, необходимо, чтобы удары мяча об пол были сильными. Этот навык нужно развивать с самого начала процесса обучения.

ж) Плохой контроль игрового пространства

Игрок не только принимает решения в зависимости от положения своего защитника (хотя это важно в начале действия), но и следит за пространством позади него, чтобы подготовить пространство для завершения комбинации.

Некоторые игроки с этим не справляются, но с помощью специальных упражнений можно добиться расширения их поля зрения с целью принятия правильных решений.

з) Плохое распределение веса. Центр тяжести слишком высоко, ноги напряжены и опора на пятки

Это важный момент для обеспечения взрывного характера действий, избегая, конечно, нарушения правила пробежки. Работа в этой области очень полезна. Эти ошибки вызывают нестабильность, нарушают равновесие и замедляют движения со всеми вытекающими последствиями, в том числе становятся причиной нарушений правил.

и) Чрезмерное использование переводов мяча при дриблинге

Игрокам нравится играть с мячом, хотя на самом деле они должны играть против приставленных к ним защитников. Нужно ограничивать частоту смены рук при каждом владении мячом.

к) Не обозначать обманные движения слишком очевидно

Финт – это обманное движение, предназначенное для вызова соответствующей реакции защитника. Если обманное движение выполняется наполовину, то у защитника нет времени, чтобы отреагировать. Поэтому такой финт бесполезен.



4.4.6. ОБ ОБУЧЕНИИ ИГРЕ 1X1

Педагогические успехи, связанные с игрой, подразумевают соблюдение тренером определенных принципов, которые соответствуют текущим потребностям каждого игрока.

- Временное улучшение
 - Определенная/неопределенная продолжительность.
 - Ограниченное/неограниченное количество отскоков мяча от пола.
- Пространственное улучшение
 - Свободное пространство.
 - Ограниченное пространство.
- Связь между игроками
 - Внешние игроки.
 - Внутренние игроки.
 - Внешние/внутренние игроки.
- Ограниченное/неограниченное количество соперничающих команд на соревновании
 - Без сопротивления.
 - Пассивное/активное сопротивление.
- Выбор тактики

Ясность относительно указанных вариантов игровых ситуаций должна помочь тренеру определить содержание тренировки и критерии для его усвоения и выявить причину неудач в противоборстве в формате 1x1.

4.4.7. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ 1X1

Написано громадное количество книг и есть много электронной информации о тысячах упражнений, которые можно взять на вооружение. Но мы тебе рекомендуем самостоятельно разрабатывать упражнения, исходя из особенностей конкретных игроков, с которыми ты работаешь. Таким способом ты вырастешь как тренер, игроки улучшат свои возможности.

Далее мы покажем подборку простых упражнений, которые могут стать основой учебного процесса в зависимости от характера участия игроков в различных игровых ситуациях.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

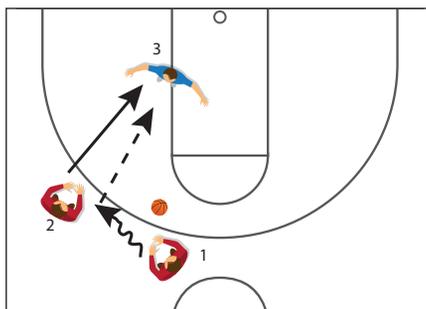
Задача: 1x1 в статическом дриблинге.

Это основное упражнение. Атакующий игрок ведет мяч перед собой и сбоку в ситуации 1x1, защищаясь. Если мяч выходит, то поменять руку с быстрым и коротким переводом.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Задача: Прием мяча в качестве защитника в формате 1x1.

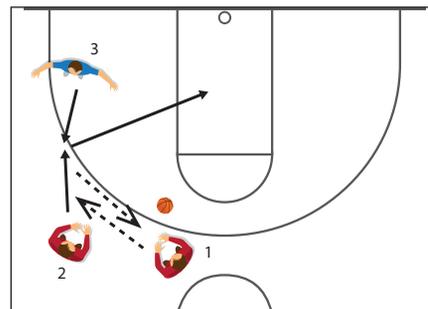
Упражнение для трех игроков. Один игрок ведет мяч для занятия позиции, 2-й в крыле. 2-й перемещается low post, где 3-й игрок ждет его, чтобы защищаться. 2-й использует приемы, чтобы принять мяч лицом к корзине и играть в формате 1x1.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

Задача: 1x1. Атака в движении.
Защита в движении.

Цель этого упражнения похожа на предыдущую. 3 начальные позиции. 1-й пасует, 2-й открывается в положении бокового игрока. 2-й возвращает пас. 1-й начинает входить в зону. 1-й и 3-й в формате 1x1 разыгрывают комбинацию в движении «отдай – выйди».

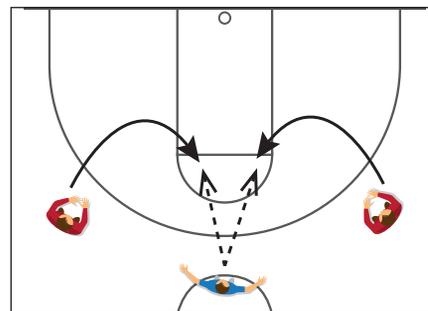


УПРАЖНЕНИЕ № 4

Задача: формат 1x1, борьба за мяч с неопределенностью относительно распределения ролей.

Игроки становятся в два ряда по краям площадки. Мяч у одного игрока с одной стороны. 3 начальные позиции. В момент передачи мяча тренеру из ряда выходят по одному игроку, которые должны обойти сзади обозначенные конусами точки, которые находятся на линии свободного броска. В этот момент тренер вращает мяч. Тот, кто получит мяч, атакует, а другой защищает.

Мы хотим развивать скорость перемещения. Стимулировать определенную агрессивность, но не допускать нарушения правил, например толчков или рывков соперника. Быстро воспользоваться потерей равновесия противником вследствие защитных движений.



УПРАЖНЕНИЕ № 5

Задача: формат 1x1 после подбора мяча.

Игрок бросает мяч с периметра. В пределах ограниченной зоны находятся два игрока, которые стремятся завладеть мячом. Кто первый подберет мяч, тот атакует. 2-й защищает в формате 1x1.

Действовать напористо, но без нарушений правил. Тренер учитывает число подборов и попаданий в корзину каждым игроком. Продолжительность: 7 бросков-подборов 1x1 и затем ротация игроков.





4.5.

Два на два

4.5.1. ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Овладеть игрой в формате 2x2 имеет фундаментальное значение для того, чтобы научиться играть в баскетбол. Самое последнее действие, перед тем как забить мяч в корзину, – это обычно игра в формате 1x1. Так происходит в большинстве случаев после игры в формате 2x2. В игре в формате 2x2 впервые появляется концепция взаимодействия и коллективной тактики.

От положения игроков на площадке зависит принятие различных тактических сценариев. В частности, от того, находятся ли игроки вблизи или в отдалении от корзины, возникают различные возможности. Можно выделить три комбинации в зависимости от положения двух игроков на площадке:

- 2x2 с двумя игроками, действующими вначале с внешних позиций.
- 2x2 с участием одного внешнего и одного внутреннего игрока.
- 2x2 с двумя игроками, разыгрывающими комбинацию вблизи корзины.

Для начала рекомендуем, чтобы игроки поиграли на всех позициях как вблизи, так и на удалении от корзины, без ограничения их размещения на площадке, поскольку на следующем этапе технической подготовки (кадет) мы начнем проводить целенаправленную работу в этом направлении.

Мы представим различные тактические сценарии, которые используются в формате 2x2. Сначала проанализируем понятие атаки и ее варианты, закончим концепцией защиты.

4.5.2. АТАКА ПРИ ИГРЕ 2Х2

Атака в форматах 2х2 активизирует игру всей команды. И даже если речь идет всего об одном игроке, пас вносит существенные различия в то, как индивидуальная игра влияет на игру всей команды. Независимо от самих игроков, их пространственное размещение и выбранная тренером стратегия или характеристики игроков и их защитников – все эти факторы превращают эту ограниченную баскетбольную ситуацию в самую продуктивную в том, что касается индивидуального вклада игроков.

4.5.3. ЗАЩИТА ПРИ ИГРЕ 2Х2

В формате 2х2 впервые появляется концепция защиты против игрока без мяча. При защите от игрока с мячом используется концепция 1х1. Если защита ведется против игрока без мяча, то следует постоянно подстраивать свою позицию и интенсивность защитных мер с учетом расстояния, на котором находится от защитника этот игрок. Кроме того, нужно всегда выбирать такую позицию, чтобы можно было мешать передачам и помогать партнеру удерживать мяч. Конечной целью игры в формате 2х2 является не допустить, чтобы даже один из двух соперников смог получить удобную ситуацию для броска в корзину. С появлением второго игрока возникает концепция «сильного или слабого края (вспомогательного)», линии передачи и «помоги – вернись» при защите.

4.5.4. ТАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИ ИГРЕ 2Х2

В игре в формате 2х2 последовательно применяются различные тактические приемы, от основных и самых простых до продвинутых и сложных. При этом, конечно, необходим определенный уровень технической подготовки.

С учетом важности этого момента и для того, чтобы игроки поняли и усвоили эти знания в полном объеме (атака – оборона, действие – реакция), мы рассмотрим различные ситуации, которые могут возникать



с тактической точки зрения. Сначала действие (атака), а затем – немедленная реакция (наилучший вариант защиты).

Выбор тактики зависит от действий защиты (и наоборот). Игроки должны научиться выбирать наиболее подходящий тактический вариант для любого игрового момента. Это основная задача тренера.

4.5.4.1. Техника отрыва от защитника

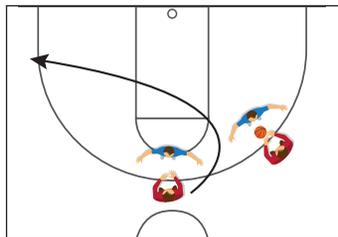
А. Отрыв от защиты

В движении, когда один или несколько игроков уходят далеко из зоны, где находится игрок с мячом, чтобы последний мог играть в формате 1x1 без помощи со стороны защитников. Партнеры по команде держатся дальше от мяча и, тем самым, уводят от мяча защитников соперника и создают своему игроку с мячом условия для игры в формате 1x1 без особых помех со стороны защиты соперника.

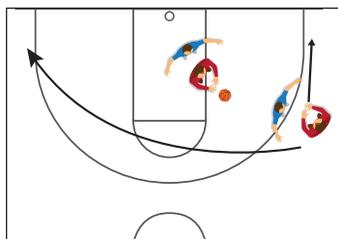
Игрок, который уходит от мяча, создавая условия для своего партнера, стремится занять позицию, которая наиболее неудобна для защиты соперника и выгодна для своей команды с точки зрения преодоления защиты соперника.

Позиция отрыва от мяча может находиться во внешней зоне на расстоянии от корзины или во внутренней зоне ближе к корзине.

Варианты



1x1 на периметре: партнер, который оставляет свободное пространство, движется в направлении, противоположном движению мяча, или в сторону лицевого линии.



1x1 в low post: партнер без мяча может двигаться в направлении, противоположном движению мяча, или на одной стороне с мячом, но не близко, выше трехочковой линии (лучше всего в углу).

Б. Защита на отрыве от мяча

Лучший способ защиты в отрыве от мяча – это защита в формате 1x1, препятствовать прорыву к корзине или на позицию удобного броска. Если игрок с мячом уходит от защитника, то нужно попытаться остановить его с помощью защитных действий игрока без мяча. В формате игры 2x2 очень трудно помочь, поскольку между двумя атакующими игроками может быть большая дистанция и перемещение требует больших усилий. Бывают ситуации отрыва от мяча, которые очень трудно защищать. Это такие ситуации, когда игрок с мячом находится в нижней позиции, а его атакующий партнер находится от него далеко (например, на углу). Если игрок, играющий 1x1, опережает защитника соперника, то он не встречает ни сопротивления, ни поддержки. В такой ситуации правильное решение заключается в том, что защитник игрока без мяча, который находится на углу, приблизится к игроку с мячом и окажет на него давление (попытается отнять мяч, сделает обманные движения на сближение или использует защитный формат 2x1) с целью заставить его вывести мяч во внешнюю зону.

4.5.4.2. «Отдай – выйди» (give-and-go)

Это такое движение, когда игрок после паса своему партнеру перемещается к корзине, чтобы получить обратный пас в более выгодной ситуации. Игрок, который перемещается, если не получает паса, то уходит на противоположную сторону, освобождая пространство, на котором игрок с мячом сможет сыграть 1x1.

Этот игрок сможет сократить расстояние сразу после паса, чтобы заставить врасплох защитника, или для обмана меняя ритм и направление, прежде чем совершить резкий маневр.

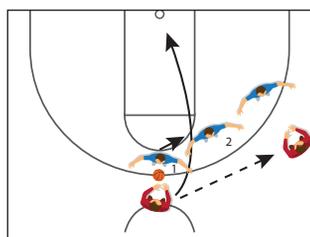
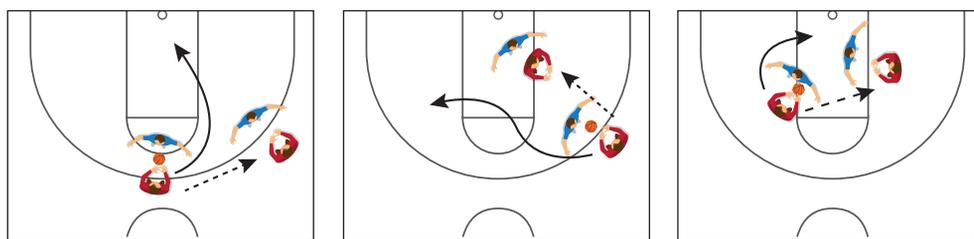
Такой игрок должен постоянно видеть мяч, и своих партнеров, и защитников соперника.

В зависимости от того, как двигается защитник, наш игрок перебегает перед или за защитником.

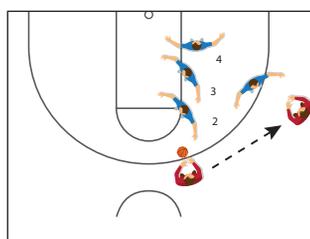
ВАРИАНТЫ

Когда выполняется этот маневр, важно не находиться слишком близко к принимающему, чтобы оставить ему пространство для игры 1x1, не давая защитнику соперника вмешаться.

Защита при «отдай – выйди» (give-and-go)



Во всех ситуациях при короткой отрывной перебежке нужно стараться защищать линию передачи. Сместившись к мячу, можно помешать нападающему, который выполнил пас и движется на получение мяча перед защитником. Защитник корпусом перекрывает траекторию движения. Необходимо постоянно отслеживать игрока и мяч (принцип треугольника).



Если маневр выполняется за спину защитнику и последний теряет свою позицию между нападающим и корзиной, то ему нужно скорее ее восстановить. Пока он это делает, он может ближней к корзине рукой защищать линию передачи (не как обычно – дальней рукой). Снова заняв свою позицию между нападающим и корзиной, защитник может снова защищать линию передачи дальней от корзины рукой.

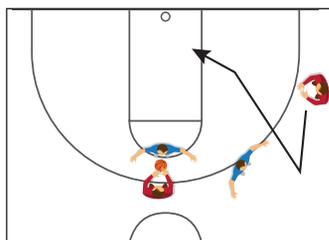
Обратите внимание на принцип треугольника. Он является базовым.

Важно, чтобы защитник игрока, владеющего мячом, взаимодействовал с защитой в формате 1x1, прессингуя его и не давая ему сделать хороший пас. Когда нападающий перебегает на другую сторону мяча, его защитник должен снова занять позицию и выполнять функции помогающего – следить за своим игроком и мячом.

4.5.4.3. Задняя дверь (back door)

А. Понятие

Движение *back door* следует выполнять скоординированно с игроком, который владеет мячом, поскольку он должен видеть движения своего партнера и давать пас в трехсекундную зону в сторону корзины.



Во многих случаях защита отнимает мяч, поскольку пас уходит во внешнюю зону, когда пасующий при выполнении паса переходит во внутреннюю зону. Для успеха нужно выдержать паузу, внимательно следить за действиями защитника и партнера.

Бывают тренеры, которые рекомендуют игрокам выполнить движение *back door*, когда игрок сжатой в кулак рукой дает знать своему партнеру, что собирается перебежать к корзине и что он не хочет паса на периметр.

Самый верный пас при движении *back door* – это более медленный пас об пол, который хорошо виден, и поэтому его удобно принимать.

Обычно движение *back door* выполняет атакующий защитник, так как у него больше свободного пространства для приема мяча.

Также возможно, что внутренний игрок выполнит движение *back door* при перемещении на прием мяча в верхнем посту, хотя это случается реже и пространство для такого маневра ограничено. Одной из возможностей доставки мяча внутреннему игроку во время этого маневра является высокий пас над головой защитника.

Б. Защита back door

Лучшей защитой от *back door* является правильная и надежная защита линии передачи. Если она очень агрессивная и защитник «приклеился» к нападающему, то существует риск, что его заблокируют и сыграют с нами *back door*. При защите линии передачи одна нога должна оставаться между атакующим игроком и корзиной. Ноги не должны быть расположены параллельно ногам атакующего. Лучше поставить их по диагонали. Это оптимальная позиция, позволяющая выполнять защитные перемещения как вверх, так и вниз. Не нужно слишком «приклеиваться» к атакующему игроку, но в то же время опекать его жестко и интенсивно.



Если атакующий игрок выполняет финт *back door* и защитник сбивается со своей, то защитнику нужно как можно быстрее восстановить свою позицию. Пока он это делает, он может ближней к корзине рукой защищать линию передачи (не как обычно – дальней рукой). Снова заняв свою позицию между нападающим и корзиной, защитник может снова защищать линию передачи дальней от корзины рукой.

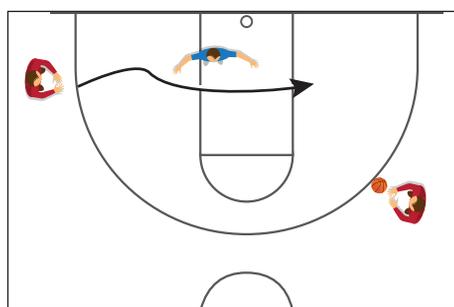
4.5.4.4. Вход со слабой стороны

Бывают игровые ситуации, когда игрок с мячом не может играть в формате 1х1 из-за плотности защиты, и тогда он решает передать мяч кому-то из своих партнеров. В таком случае партнер может перебежать в том же направлении или в противоположном направлении.

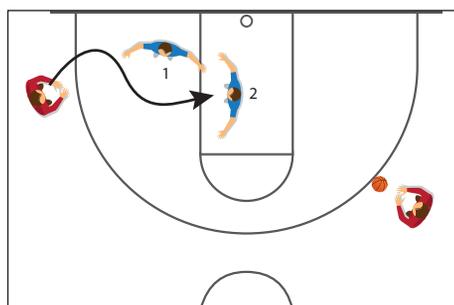
Вход на одной и той же стороне практически идентичен приему «отдай – выйди». Поэтому нужно сосредоточиться на таких входах, которые выполняются **со слабой стороны**.

Игрок, который совершает данный маневр, должен менять темп и направление, чтобы дезориентировать защитника. Обычно используются два способа приема мяча во время входа в сторону корзины:

- Прием в движении и выполнение прохода под кольцо с дриблингом и броска.
- Занятие позиции как можно ближе к корзине.



Для начала рекомендуем первый вариант. На следующих этапах, когда мы будем учиться завоевывать позиции ближе к корзине, изучим второй вариант. Во втором варианте нужно избавиться от плохой привычки игроков просить мяч, находясь на углу зоны, почти за ее пределами. Нужно научить игроков удерживать преимущество, полученное путем входа, поддерживая контакт с защитой и занимая позицию около корзины.



Защита от входа со слабой стороны

С целью избежать входа со слабой стороны защитник должен использовать принцип треугольника, т. е. видеть атакующего и мяч. Таким способом защитник может блокировать движение игрока во время входа на сторону мяча. После этого защитнику ясно видна возможная траектория паса.

Действие с целью перехвата, используя корпус, называется BODY-CHECK (далее блокировка) и является разновидностью защитного приема, который не имеет отношения к подбору, но связан со входами и перемещениями атакующего игрока. Этот прием используется для защиты некоторых видов диагональных входов и блокировок.

Игрок, выполняющий блокировку, должен просчитывать траекторию движения атакующего игрока, чтобы встать на его пути и попытаться изменить траекторию или радиус.

Положение корпуса меняется в зависимости от направления движения атакующего игрока, занимает позицию с запасом, чтобы не допустить нарушения правил относительно атакующего. Прием можно применять лицом или спиной.



4.5.4.5. Стянуть и сбросить

А. Понятие

Под движением «стянуть и сбросить» мы понимаем такое действие, когда игрок ведет мяч к корзине, опережая своего защитника, вынуждая страхующего защитника среагировать на проход (защитная поддержка) и затем передать мяч игроку, который остался неприкрытым. Когда игрок с мячом опережает своего защитника, то на какое-то время возникает ситуация численного **превосходства 2х1**.

Ключевым в этом действии является движение игрока без мяча, а также решение игрока, который идет на стяжку. Первый вариант – бросать по кольцу, поскольку при передаче трудно получить поддержку защиты.

Партнер должен определить, как далеко намерен прорываться его товарищ по команде, а также увидеть, куда нацелена защита соперника, и с учетом этого решить, куда двигаться и под каким углом будет передача.

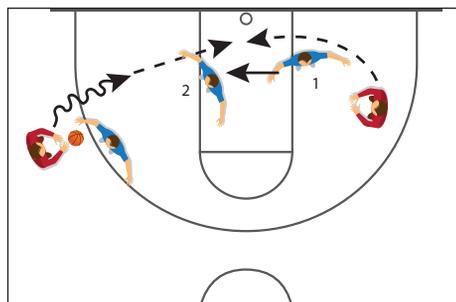
Во многих случаях, когда игрок с мячом прорывается по лицевой линии, он отвлекает защиту от своего партнера. Но этот партнер, вместо того чтобы перебежать к корзине и получить короткий пас, остается за пределами зоны. Поэтому важно, чтобы игроки научились **сопровождать проход** с целью улучшить позицию для получения передачи.

Принимающий игрок должен научиться считывать перемещения защитников. Если защитник пытается восстановить свою позицию, то не давать ему это сделать путем имитации броска. Когда защитник близко, то нужно вести мяч к корзине и выполнять бросок или сделать передачу партнеру, если приближается еще один защитник соперника.

Всегда нужно стараться, чтобы каждая передача была направлена на улучшение позиции и создание возможности для броска по кольцу. Не впадайте в заблуждение, что несколько передач помогут вам дождаться момента, когда защитники будут от вас дальше двух метров и возникнет прекрасная возможность для броска по кольцу.

Если у игрока уже есть хорошее преимущество, то нужно им воспользоваться и выполнить бросок по кольцу, если только стратегические соображения не побуждают удерживать мяч.

Характеристики игрока, разыгрывающего комбинацию «стянуть и сбросить»:



- Владение форматом игры 1x1, умение вынудить страховку от своего партнера на себя.
- Прямое и целеустремленное ведение мяча к корзине.
- Хорошие навыки паса в движении, умение делать пас во время ведения мяча одной рукой и пас во время прохода в сторону корзины.

Пас в прыжке не рекомендуется, особенно на ранних этапах обучения, поскольку пока игрок в воздухе, он теряет возможность сделать пас своему товарищу. Ему было бы необходимо выполнять вынужденный бросок либо нарушить правила по количеству разрешенных шагов с мячом.

Б. Защита при выполнении комбинации «стянуть и сбросить»

Для защиты при выполнении этого приема используем те же идеи, что и в ситуациях, возникающих при применении открывания в формате 2x2. С учетом предстоящего прохода к корзине нужно сбивать нападающего с мячом с ритма и направления путем многочисленных обманных защитных движений, имитирующих защитную поддержку. Восстановление защитных позиций после финтов должно быть на линии передачи.



4.5.4.6. Передача из рук в руки

А. Понятие

Прием из «рук в руки» (далее **hand off**) используется, когда игрок принимает мяч от партнера практически сразу в руки, исключая нахождение мяча в полете. Такая передача выполняется на очень близком расстоянии так, чтобы защитник не имел возможности протиснуться между двумя атакующими игроками.

ВАРИАНТЫ HAND OFF

Лицом друг к другу

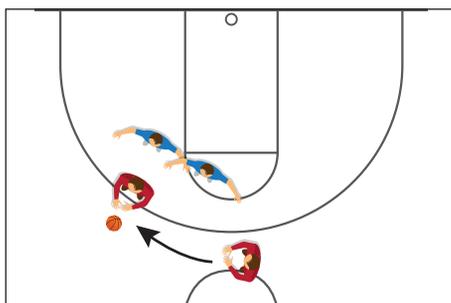
Используется при ведении мяча, когда дриблер пересекается с другим игроком.

Плечом друг к другу

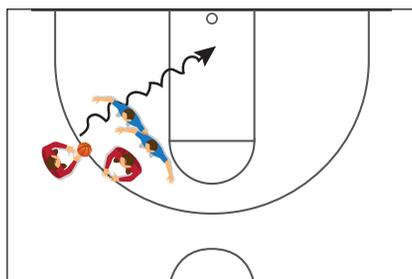
Используется в таких ситуациях, когда передающий игрок стоит на месте, а принимающий направляется к нему. Такой вид передачи и комбинаций эффективен около корзины. Если защитник не может проникнуть между двумя нападающими игроками, то принимающий игрок имеет преимущество и может беспрепятственно выполнить бросок в корзину. Если маневр проводится вдали от корзины, то у принимающего игрока есть время для восстановления своей позиции.

Б. Замечания

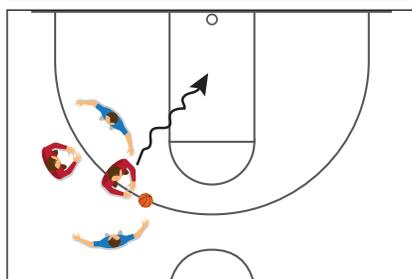
Hand off можно рассматривать как разновидность P&R, когда атакующий препятствует доступу защитника к игроку с мячом. В процессе начальной подготовки мы его рассматриваем как возможность воспользоваться прикрытием неподвижно стоящего на площадке партнера (он не станет преследовать защитника принимающего игрока). Такое положение будет служить в качестве препятствия для защитника команды соперника.



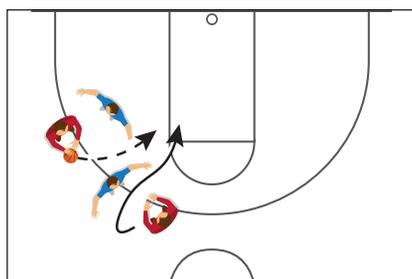
Решения при неподвижном положении следующие:



Если защитник принимающего пас игрока остается заблокированным игроком с мячом сзади, то принимающий пас игрок проводит атаку броском с дистанции или проходом.



Если два защитника стараются предотвратить передачу и активно двигаются на нападающего без мяча, то игрок с мячом может начать дриблинг в сторону корзины самостоятельно.



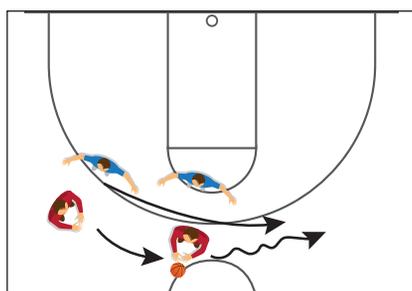
Если защитник игрока без мяча находится в ожидании, то вы можете реализовать бросок через *back door*.

В. Защита при hand off

Существуют различные формы защиты в этом случае. В основном решение принять пас будет зависеть от уровня знаний игрока и, в дальнейшем, от знания возможностей игрока противоположной команды (хорош он или нет в нападении, является ли он снайпером) или от тактических коллективных решений, таких как:

● Предотвратить hand off

Наилучшей защитой будет не оставить возможности для **hand off**. Чтобы добиться этого, защитник принимающего пас игрока должен быть очень близко к нему, вклиниться между игроком с мячом (игроком, передающим пас) и атакующим его игроком (принимающим мяч игроком). Таким образом, если он передаст мяч, когда будет находиться далеко от игрока, получающего пас, то он не может быть из рук в руки. Оттеснение игрока с мячом также поможет обороне. Если игрок с мячом чувствует, что его оттесняют, мы можем добиться того, чтобы он сделал бросок или развернулся на одной ноге, затрудняя или предотвращая пас, или выполнил дриблинг.



● Проход третьим номером
Когда **hand off** происходит очень далеко от корзины, защитник игрока, принимающего пас, может пройти между игроком, передающим пас, и своим партнером, позже вернувшись к своему нападающему, когда тот уже получит мяч посредством **hand off**. Получается,

что в момент передачи защитник, проходящий между нападающим и своим партнером, будет третьим по счету игроком. Отсюда и пошло название этого варианта защиты. Обычно второй защитник делает шаг к корзине, оставляя пространство для проходящего, и дает команду «низом» или «спасе».

● Смена игрока

Если движение осуществляется рядом с корзиной, вам нужно избегать получения пространства нападающим, потому что мы рискуем тем, что игрок с мячом должен будет начать игру один против одного или осуществить бросок без сопротивления.

В этом случае нам необходимо найти другие решения. Самым легким будет смена. На ней защитник передающего пас

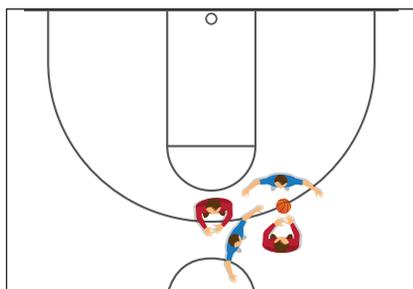
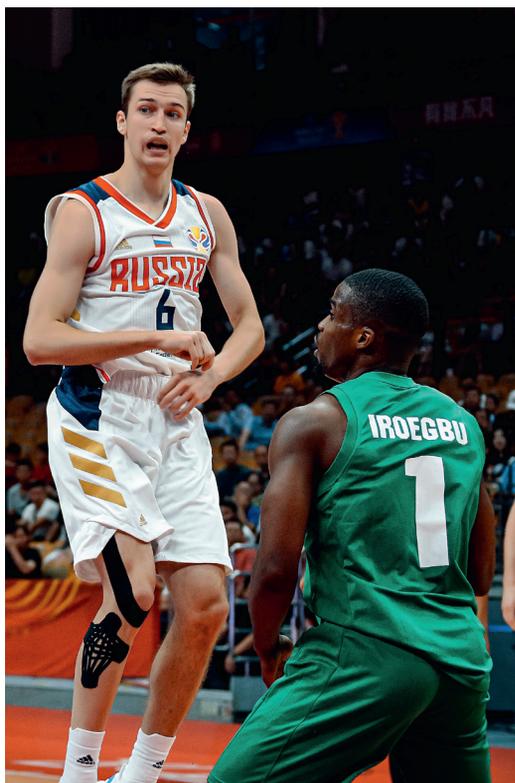
игрока будет соответствовать игроку, который получает мяч, а он тому, кто защищал принимающего игрока, которому передавали пас. Эта защита может быть эффективной всегда, когда игроки реализуют hand off аналогичным способом, а если нет, то вы можете произвести оборонительное действие и найти низкого игрока для защиты высокого или наоборот.

● Помощь и возвращение в первоначальную позицию

Другая альтернатива состоит в том, чтобы защитник передающего пас игрока остановился на мгновение на траектории атакующего игрока, который получает мяч; этого времени достаточно, чтобы защитник восстановил свою позицию и продолжил вести защиту 1x1 перед мячом. Помощь защитника игроку, передающему мяч, должна быть короткой и быстрой. Осуществив помощь, защитнику важно перекрыть траекторию нападающего спереди, а не сбоку; таким образом мы действительно достигнем нашей цели и остановим игрока с мячом.

● Двое против одного на игрока с мячом

Существует возможность осуществить рискованное действие, при котором игрок, передающий мяч, выходит на получение мяча и, в тот момент, когда он завладевает мячом, двое игроков защиты осуществляют атаку двое против одного. Они вдвоем должны закрыть дорогу к корзине игроку, овладевшему мячом.



Чтобы добиться этого, им двоим нужно вместе сделать движение в виде «V», в котором они закрывают игрока с мячом. Они должны держать ноги вместе, а руки раскинутыми и поднятыми, чтобы предотвратить передачу мяча или легкие броски, избегая при этом совершения ошибок, особенно это касается прыжков и фолов.



4.5.4.7. Заслон игроку с мячом

Заслон делается в отношении игрока, ведущего мяч. Цель состоит в том, чтобы получить преимущество над своим защитником, пройти в зону корзины или сделать хороший бросок.

Действия, которые предшествуют заслону
Мы рассмотрим их, когда будем разговаривать о защите от этого действия. Первое, что собирается сделать защита, – это не позволить провести заслон.

Часто, на уровне глобальной тактики, защита пытается вести атаку и, в определенных ситуациях, использует принципы, которыми руководствуется защитник мяча (приведение мяча в определенное место), всегда помогая ему уйти от заслона.

Работа этого блокирующего игрока имеет огромное значение, потому что благодаря предыдущим действиям (финтам) должно получиться так, что ваш защитник не может расположиться надлежащим образом и поэтому не сможет провести заслон на поле, оборону которого он занял.

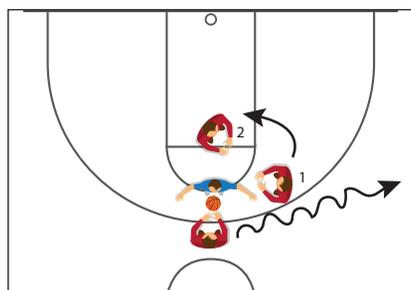
Принципы для игрока с мячом

- Делать обманные движения на проход к корзине в сторону, противоположную постановке заслона, для того чтобы защитник не смог уделять много внимания блокировке.
- Не начинать движений, пока не поставлен заслон.

От осуществления этих принципов будет зависеть, сможете вы или не сможете получить преимущество при данном движении.

Последующие действия

Есть различные способы играть двое против двоих с применением заслона, в соответствии с качествами атакующих игроков или тактическими построениями команды. Давайте рассмотрим некоторые из них:



• **Отворот игрока, ставящего заслон**

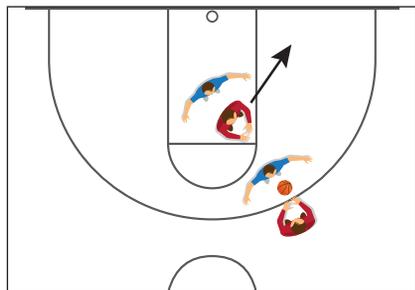
Игрок, который предлагает провести заслон, при его осуществлении не должен оставаться в неподвижном положении после его осуществления – этот прием облегчает работу защитников, если только им не нужно попытаться воспользоваться преимуществом игры без мяча с помощью возникшей ситуации.

Наиболее распространенным является случай, когда ваш партнер проходит на близком расстоянии от игрока, ведущего мяч, а заслоняющий

игрок осуществляет вращение через спину на ноге, которая находится дальше всего от мяча и ближе всего к корзине, прося при этом мяч.

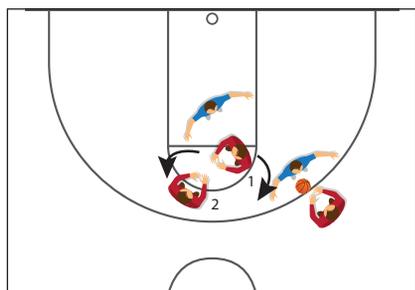
Эта ситуация становится наиболее продуктивной, если защитник мяча остается заблокированным, а защитник блокирующего игрока намеревается остановить мяч.

• Наиболее выгодный заслон для получения внутренней позиции



Это одна из вариаций предшествующих действий, которые обычно используются, если происходит смена в защите одного игрока на другого, имеющего большие физические преимущества перед блокирующим игроком. В дальнейшем блокирующий игрок будет стараться занять внутреннюю позицию и заполучить ее со всеми преимуществами (pick&roll).

• Заслон, в котором мяч наиболее открыт



Как только вы провели заслон, блокирующий вас игрок вместо того, чтобы вращаться и продвигаться далее вовнутрь, вращается, но только на ноге, которая наиболее выдвинута вперед, чтобы открыться для получения мяча и оторваться от защитников и, в конечном счете, найти удобное место для броска (pick&pop).

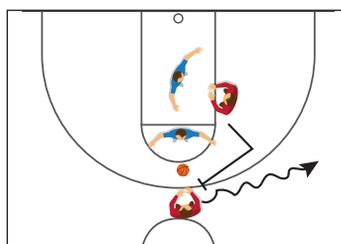
• Повторный заслон

Этот вариант применяется, когда защитник мяча проходит позади блокируемого игрока, а игрок, владеющий мячом, не является хорошим снайпером. В этом случае, как только защитник дриблера прошел заслон низом, блокирующий игрок вращается по оси вовнутрь и снова ставит заслон, чтобы разыграть один из представленных выше вариантов в зависимости от реакции защиты.

Места, где вы можете осуществить заслон:

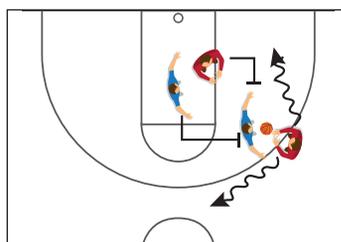
• В центре площадки

В этой ситуации заслон располагается по перпендикулярной линии в отношении корзины. Этот вариант очень полезен в действительности, поскольку затрудняет оказание помощи, если остальные игроки при этом занимают правильные позиции. Ему очень трудно противостоять при помощи только двоих игроков. В действительности при защите требуется участие других игроков.



• В боковом коридоре

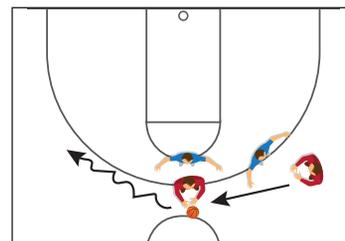
Внешний игрок получает мяч с одной стороны поля, а блокирующий игрок имеет возможность использовать различные направления для заслона согласно правилам,



установленным в команде. Эти направления могут быть горизонтальными или вертикальными.

• **Центральный hand off**

Игру из рук в руки можно провести только в определенной позиции. Вы можете заменить это действие, поставив заслон игроку, принимающему мяч, который может действовать точно таким же способом.



Индивидуальная тактика при атаке с заслоном

Ключ к успешному использованию этого движения заключается именно в балансе между агрессивной атакой корзины и поддержкой достаточного контроля тела и видения других игроков при принятии правильного решения. Большинство ошибок, которые вы можете увидеть, имеют своей причиной неспособность рассмотреть с максимальной внимательностью всех шансов взятия корзины или неспособность увидеть защитную реакцию, которая проводится с высоким риском потери мяча, а также неточные броски или неспособность провести атаку.

Что нам нужно делать, чтобы найти выход после заслона?

- Атаковать со стороны, противоположной заслону. В большинстве случаев защита там слабая.
- Если защита реагирует хорошо, то нужно сменить направление, скорость и атаковать корзину (не отдаляясь от нее). Теперь мы знаем, что нам будет оказана помощь, которую нам необходимо прочесть.

Рассмотрим теперь различные возможности защиты от блока:

• **Функция расположения на поле:**

В баскетболе сегодня в основном различают центральную и боковую позиции.

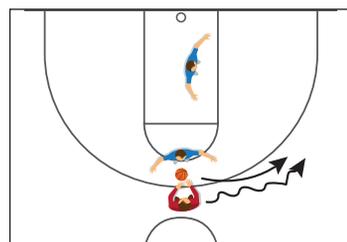
• **В зависимости от действий игроков:**

Варианты прохождения заслона:

- 1 – сверху;
- 2 – снизу;
- 3 – смена;
- 4 – двойное нападение на игрока с мячом.

Мы рассмотрим детально каждый из этих вариантов, которые являются наиболее распространенными:

1. Пройти заслон сверху

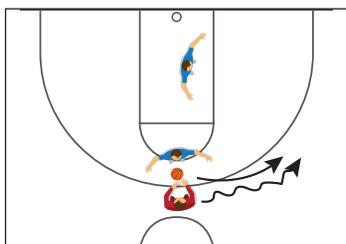


Это наиболее агрессивная ситуация, при которой нам нужно защищаться от заслона и учитывать снайперские преимущества атакующих игроков; безусловно, она наиболее часто используется в настоящее время. Коммуникация между защитниками очень важна для того, чтобы защитник понял, что ему грозит заслон, незадолго до того, как его применят.

Именно тогда он немного выставляет свою ногу и руку, которые находятся ближе всего к блокирующему игроку. Далее проходит все остальное тело и в дальнейшем возвращается на правильную позицию защиты.

Целью является не что иное, как добиться того, чтобы атакующему игроку нужно было бы скорректировать свою траекторию, замедлив движение и позволив защитнику мяча получить место. И для этого, когда он отходит, игрок, который помог ему, может пройти и вернуться на правильную позицию защиты относительно мяча. Как и все действия защиты, очень важным является возврат на позицию при использовании рук, чтобы обеспечить все возможные линии для передачи паса.

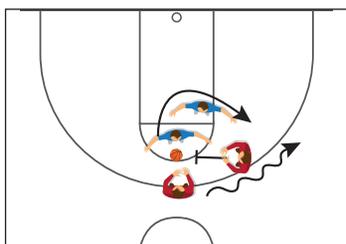
2. Пройти заслон снизу



Эта позиция состоит в том, чтобы пройти сзади заслоняющего игрока. Это защитное решение является не слишком агрессивным, и его единственное преимущество заключается в том, что игрок меньше выматывается. Однако это позволит нападающему удобно совершить бросок без противодействия.

Рассмотрим два пути для защитника в этой ситуации:

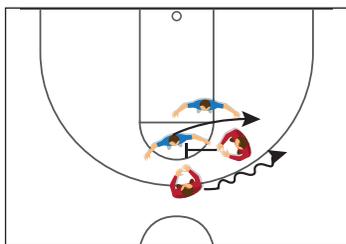
- Давление (push): (прохождение снизу)



При этом движении защитник заслоняющего игрока прижимается к своему подопечному и выдавливает его на периметр, провоцируя атакующего игрока находиться как можно дальше от корзины, и, видя, как защитник проходит сзади, может скорректировать свою позицию в защите. Таким же способом можно избежать возможных движений

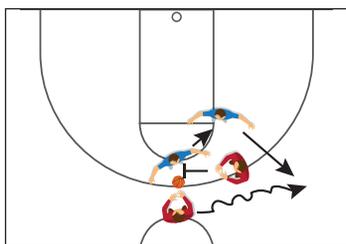
в сторону заслоняющего игрока. Ясно, что при таком действии, пройдя за всех игроков, мы выполняем очень понятное тактическое действие предоставления возможности для броска игроку с мячом.

- Пространство (space): (прохождение посередине)



Для его правильного выполнения снова необходимо сотрудничество защитника и заслоняющего игрока, который должен отскочить немного от своего подопечного, чтобы оставить место для защитника дриблера, через которое он может пройти между ним и его соперником. Очень важно как можно скорее восстановить давление защиты на обоих игроков.

3. Смена



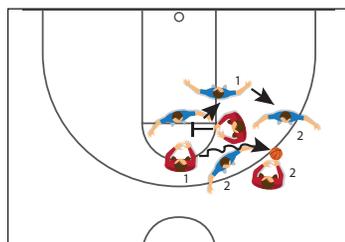
Это защитная тактика, которая согласно своему названию подразумевает, что она состоит из замены оборонительных обязанностей. Это очень агрессивное решение, при котором у защиты не остается шансов совершить прямой проход или бросок, но которое имеет потенциальные недостатки при неравных возможностях между игроками. Это означало бы

перестроение для остальных игроков и адаптацию нашей оборонительной позиции к характеристикам соперника. Это полезно для внешних игроков, когда остается мало времени владения мячом, и используется сегодня многими командами в качестве общей оборонительной стратегии.

4. Атака вдвоем на игрока с мячом

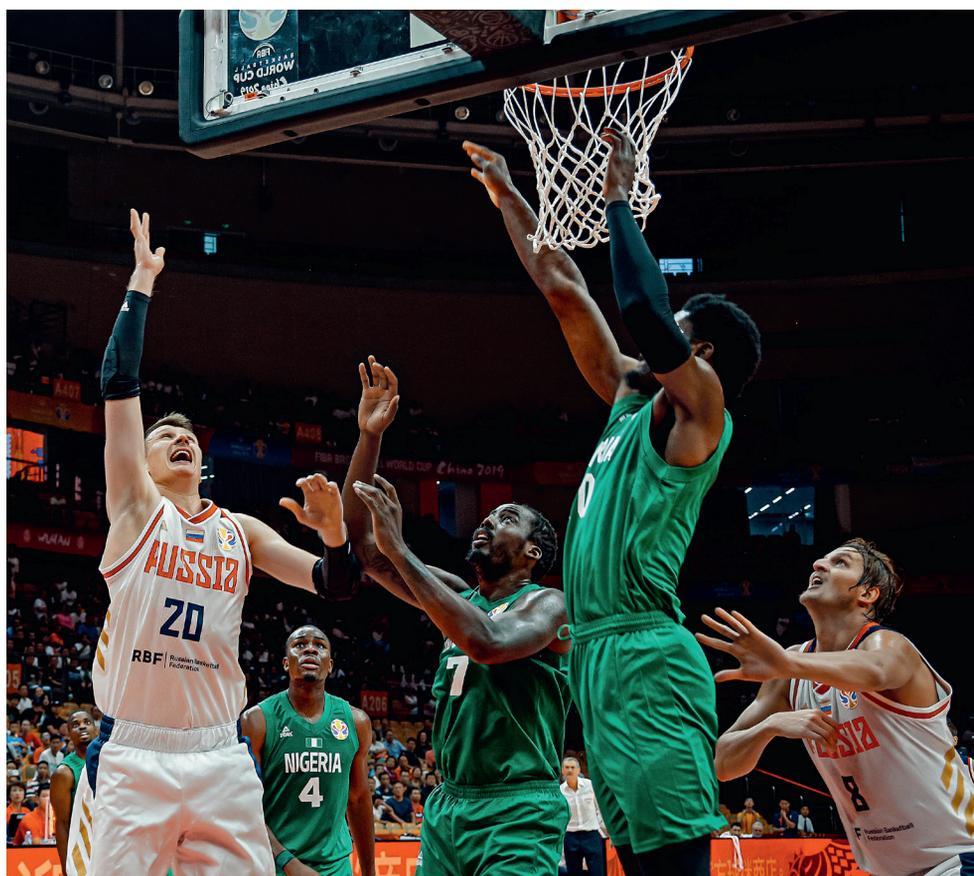
При этом действии защитник от заслоняющего игрока выскакивает, чтобы сократить траекторию, и, вместо того чтобы восстановить позицию, он проводит игру двое против одного на игрока с мячом. Она становится очень распространенным явлением и требует четких действий остальных игроков команды, потому что практически всегда она является **вариантом коллективной тактической игры**.

Г. Индивидуальная защитная тактика от заслона



В современном баскетболе очень сложно использовать только один способ защиты от заслона. Чтобы принять правильное решение, нам необходимо предварительно обдумать следующие аспекты, такие как:

- **Место, где ставится заслон:** вдалеке от корзины, в центре или сбоку.
- **Функции игроков, выполняющих взаимодействие заслоном:** характеристики дриблера (снайпер, хорошо владеющий правой и левой рукой, ...), характеристики заслоняющего игрока (снайпер, ...).
- **Расположение остальных игроков,** которые не участвуют непосредственно во взаимодействии; характеристики другого высокого игрока и внешних игроков:
- В зависимости от **тактических решений команды**.
- В зависимости от **времени владения мячом**, когда очевидно, что чем меньше остается времени, тем агрессивнее становятся атакующие игроки, становится возможным определить, какие им предпринимать индивидуальные действия, которые при большем количестве времени обладают повышенным риском.



4.5.5 ИГРОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИ ИГРЕ 2Х2

4.5.5.1 Игра с двумя внешними игроками

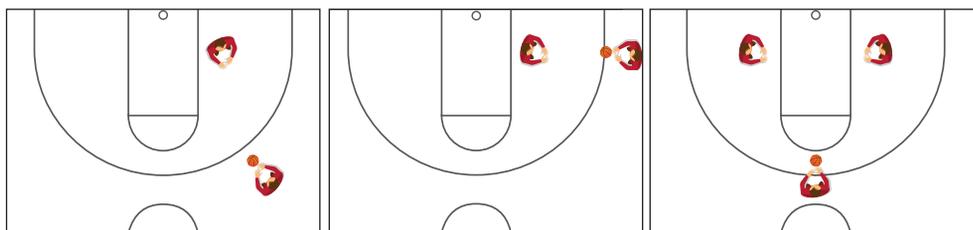
Она происходит во многих случаях. Расположение на поле может идти от центра и по диагонали, по диагонали и к углу, по двум диагоналям (больше пространство), по центру и к углу (наибольшее пространство) и включать два угла (максимальное пространство).

Наиболее повторяемыми тактическими приемами являются все обсуждаемые выше, кроме игры с заслоном для дриблера, которая используется не слишком часто в основном потому, что не создает явные преимущества при физическом сходстве игроков.

При защите очень важным является отработать помощь и возврат позиции, так же как и линии передачи мяча. Давление, оказываемое на игрока с мячом, и линии передачи паса определяют оборонительный стиль команды.

4.5.5.2 Игра с одним игроком на внешней позиции и одним на внутренней

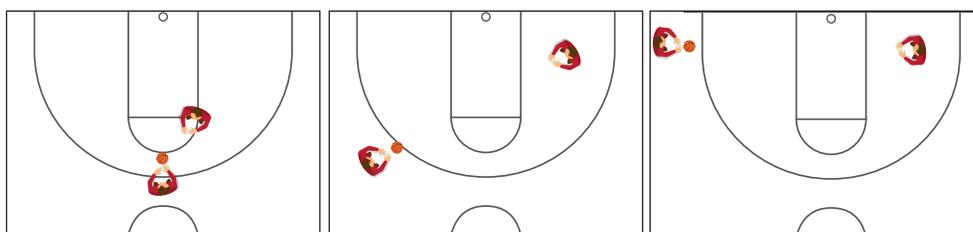
Эта комбинация происходит в многочисленных вариациях. Рассмотрим некоторые из них:



Внешний игрок по диагонали + внутренний игрок на нижней позиции с той же стороны

Внешний игрок в углу + внутренний игрок на нижней позиции с той же стороны

Внешний игрок по центру (база) + внутренний игрок на нижней позиции с любой стороны



Внешний игрок по центру (база) + внутренний игрок верхней позиции

Внешний игрок по диагонали + внутренний игрок в нижней позиции с противоположной стороны

Внешний игрок в углу + внутренний игрок в нижней позиции с противоположной стороны

Все эти варианты в свою очередь порождают много тактических приемов, которые начинаются с игры игрока на внешней позиции, который становится внутренним игроком; тем не менее большинство из вариантов перемещивается, чтобы создать выгоду от игры один против одного и провокации помощи, чтобы обеспечить пространство и завершить игру хорошими проходами и лучшими бросками.

Таким образом, защита должна выработать специальную помощь и способы возвращения в первоначальные позиции, линии передачи паса и знания о своих слабых и сильных сторонах. Здесь может быть введена игра двое против одного или защитные ловушки в качестве важного оружия.



4.5.5.3 Игра с двумя игроками на внутренних позициях

Игра с двумя внутренними игроками часто сводится к уменьшению пространства; без сомнения, при содействии игроков на внутренних позициях, получивших хороший пас с внешней позиции, она способствовала бы расширению этих пространств, необходимых для создания преимуществ в игре вокруг корзины.

Также это может быть классическая игра смены позиций, которые перемещаются по траектории треугольника на территории зоны. Наконец, более статичный вариант – это поместить обоих игроков в две нижние позиции в надежде получить преимущества благодаря помощи и ловушкам со стороны обороны.

Давайте остановимся на защите этих движений, чтобы придать им первостепенное значение, так как они происходят слишком близко к кольцу и, следовательно, максимально опасны для команды защитника.

а) Защита при игре двое против двоих с игроками на внутренних позициях

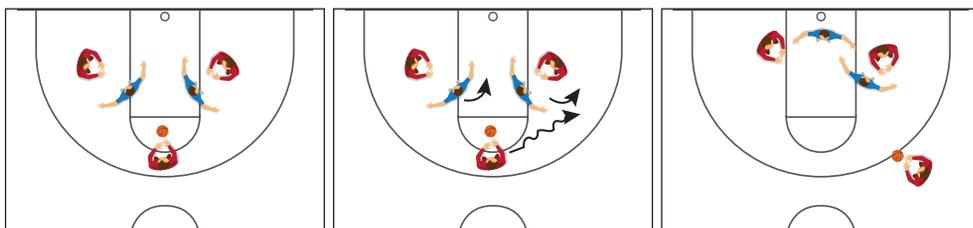
Оборонительные концепции аналогичны тем, которые применяются в тыловой зоне, причем возможны некоторые корректировки в зависимости от положения мяча. Не существует оптимальных положений для защиты игроков на внутренних позициях, потому что всегда, когда мяч находится рядом с кольцом, это создает дополнительный риск, при котором, какие бы контрмеры ни были приняты, происходит выведение из строя нашей обороны. Поэтому необходимо использовать сбалансированные решения, которые снижают преднамеренно созданный риск, который невозможно избежать.

● Два центральных игрока в нижней позиции

Это происходит, когда центральные игроки играют в нижней позиции, и, если мяч находится в центральной позиции, мы стараемся защитить его, предотвращая пас в сторону атакующего игрока. Посередине, когда мяч смещается в сторону, защитник с сильной стороны смещается на три четверти вверх, в то время как противоположная сторона

занимает позицию поддержки, не теряя из вида своего нападающего. Если вы получаете мяч сбоку из нижней позиции, то защитник должен вернуть свою позицию между атакующим игроком и корзиной. Могут также возникнуть ситуации игры двое против одного.

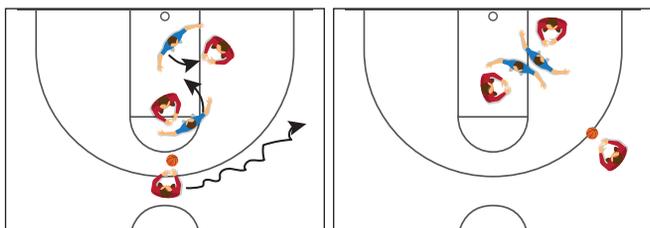
Требуется максимальная индивидуальная ответственность. Защитник игрока без мяча должен закрыть линию паса для нападающего, получать помощь и предвидеть пересечение со своим игроком на верхней позиции.



● Одна позиция верхняя, а другая нижняя

Движения в защите очень похожи на предыдущие движения. Игрок с мячом находится в центре, защитник на нижней позиции, поддерживая с ним тесный контакт и намереваясь предвидеть его движения, но не теряя при этом позицию защиты между своим противником и кольцом. Защитник нижней позиции делает шаг вперед в сторону атакующего его игрока.

Когда мяч движется в направлении нижней позиции, защитник должен занять оборону на три четверти, в то время как защитник верхней позиции закрывает центр зоны в ожидании возможного пересечения со своим игроком или оказывает ему возможную помощь.



4.5.6 ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ, И СОВЕТЫ О ТОМ, КАК ИХ ИСПРАВИТЬ

В общем проблемы появляются из-за желания двигаться быстрее в процессе обучения, что было бы нецелесообразно. Это приводит к дальнейшему продвижению без закрепления вышесказанного. Если вы не можете хорошо сыграть в игру двое против двоих, как вы будете разыгрывать ситуации при игре трое на трое, в которых увеличивается количество вариантов, которые необходимо определить?

Чтобы совершенствоваться, необходимо иметь возможность произвести оценку каждой из тренировок, которые мы проводим, и, таким образом, иметь представление о реальном уровне обучения различным частям, составляющим материал, который мы учим. Если выявляются проблемы, лучше будет не продолжать обучение дальше. Скорость нашего прогресса будет определяться нашими собственными качествами, такими как качества тренеров и игроков, которых они обучают.

Другой фундаментальной темой, которую нам необходимо рассмотреть, является индивидуализация. В группе из 12 игроков существует 12 определенных проблем, и очевидно, что вы не можете приспособить обучение к проблемам каждого. Для того чтобы получить максимальную отдачу от обучения, важно, чтобы каждый из ваших игроков имел ясное представление о своих конкретных недостатках, чтобы он сам смог распознавать их в процессе обучения, мог совершенствоваться, даже если тренер не обращает на них особенного внимания *(тренер должен подчеркнуть цели выполнения упражнения, которое отрабатывается, потому что если он будет распыляться на индивидуальные недостатки игроков, то может потерять перспективу своей работы)*.

Фундаментальная задача тренера – **научить своих игроков тренироваться**, чтобы они смогли использовать следующее размышление:

Давайте рассмотрим некоторые из обычных проблем и то, как мы можем повлиять на них:



«КТО НЕ МОЖЕТ
СОПЕРНИЧАТЬ С САМИМ
СОБОЙ, ВЯРД ЛИ
СМОЖЕТ СОПЕРНИЧАТЬ
С ДРУГИМИ».



А. Ознакомление с игрой

Ознакомление с игрой производится, чтобы показать знаки, которые уже имеют смысл для игрока. Объединение всех этих знаков должно служить для каждого способом получения информации.

Тот факт, что игрок научится находить и интерпретировать эти знаки в простейшей ситуации при коллективной игре (двое против двоих) и доведет их до автоматизма, будет иметь важное значение при переходе к более сложным формам игры.

Работа тренера на этом этапе является фундаментальной, потому что ему нужно сделать так, чтобы его молодые игроки увидели, что важно не только зайти в зону корзины, но и знать, почему он зашел в зону корзины.

Б. Направление движения игрока без мяча

Игрок без мяча должен быть способен играть всегда в пользу команды (помощь при атаке) и против своего защитника (не видишь меня – я зайду сзади). Это требует определенного направления движения игрока и положения его тела, которое позволяет ему «видеть» и, таким образом, иметь возможность реагировать как можно скорее.

В. Занятие слишком большого пространства

Когда мы играем в уменьшенные формы игры, мы должны учитывать, что игроки получают слишком большое пространство для маневров. В реальности же игра 5 на 5 естественным образом сократит пространство для каждого игрока и, как следствие, время для принятия решения. В соответствии с этим иногда будет полезным искусственно ограничивать пространство в упражнениях с меньшим числом игроков. В случае когда задача имеет два решения, всегда нужно принимать то, при котором используется меньше пространства.

Очевидно, тренеры могут заставлять, чтобы ограничение игровых пространств вошло в практику, но это должен сделать сам игрок, который должен научиться решать проблемы, связанные с защитой, экономя пространство.

Г. Неиспользование линейных и угловых перемещений

В баскетболе практически не существует перемещений по кривой линии. В математике говорится, что наиболее короткая линия между двумя точками – это прямая линия. Нам нужно работать, чтобы достичь прогресса при смене направления движений, которые создают угол.



4.5.7 О ПОДГОТОВКЕ К ИГРЕ 2Х2

Так же, как и при игре один против одного, нам необходимо иметь в виду педагогический прогресс, при котором вы должны соблюдать определенные принципы и те, которые тренер должен ввести, чтобы наладить работу, необходимую в каждом конкретном случае. Некоторыми вариантами для рассмотрения являются:

● **Прогресс во времени**

- Определенная/неопределенная продолжительность.
- Ограниченное/неограниченное количество дриблинга.
- Ограниченное/неограниченное количество пасов.

● **Прогресс в пространстве**

- Свободное пространство.
- Ограниченное пространство.

● **Взаимодействия между игроками**

- Игроками на внешних позициях.
- Игроками на внутренних позициях.
- Игроками на внутренних/внешних позициях.

● **Взаимодействие**

- В игре без мяча.
- К игроку с мячом (до, во время и после дриблинга).

● **Количество соперников**

- Без сопротивления.
- При активном/пассивном сопротивлении.



4.5.8. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ИГРЫ 2Х2

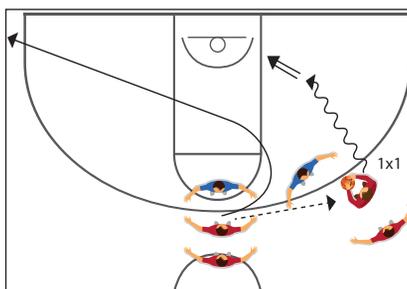
В продолжение представляем вам комплекс простых упражнений, которые могут помочь достичь прогресса в обучении в зависимости от способа введения предыдущих вариантов, упомянутых выше.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Цель: отработать движение «отдай – выйди» при атаке и при защите.

Описание:

1. Игроки группируются попарно.
2. Двое против двоих на одной половине площадки.
3. Игрок № 1 с мячом находится в вершине дуги дальнего броска, а другой со стороны форварда.
4. Передает пас партнеру № 2 в крае (позиция 45), двигается по принципу «отдай – выйди», чтобы получить мяч, и, если не получает, идет на другую сторону.
5. Получивший мяч игрок (№ 2) ведет игру один на один, если при обыгрыше провоцирует страховку от второго защитника; то передает пас своему партнеру (№ 1) для атаки.
6. Ту пару, которая достигает корзины, больше не атакуют, она меняет атаку на оборону. Если есть три пары, то та, которая отдыхала, атакует, которая атаквала, защищается, а та, которая защищала, отдыхает.



Варианты:

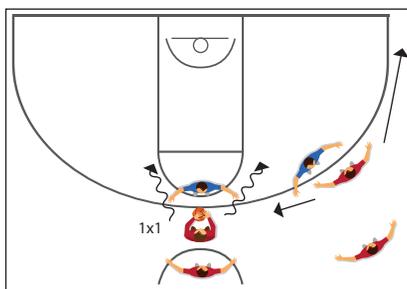
1. Игрок, отдавший мяч идвигающийся на дальнюю сторону, может остановиться в low post, пытаюсь получить мяч.
2. Мы можем начать упражнение с игрока с мячом у игрока № 2. Пара, которая приближается к кольцу, продолжает атаковать. Если есть три пары, то та, которая отдыхала, переходит в защиту, а та, которая защищала, отдыхает. Если мяч не был забит, то обороняющаяся команда переходит в нападение, а те, кто атаквали, отдыхают, когда отдохнувшие игроки переходят в защиту.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Цель: отработать ситуации проникновения, оценить преимущества при атаке и при обороне. Разработка концепции помощи при обороне.

Описание:

1. Игроки группируются попарно.
 2. Двое против двоих на одной половине площадки.
 3. Два игрока на внешних позициях.
 4. Атакующие игроки могут играть один против одного, ища возможность проникнуть в зону корзины и передать пас открытому партнеру.
 5. Мы не можем ни передать пас и войти, ни передать пас из рук в руки, ни найти вход – все атаки должны быть только после передачи.
- Пара, которая нападала, остается в защите. Если есть три пары, то та, которая отдыхала, атакует, та, которая защищалась, переходит в защиту, та, которая защищалась, отдыхает.



Варианты:

1. Мы можем ограничить количество ударов для каждого игрока.
2. Мы также можем ограничить максимальное количество пасов.
3. Мы можем забивать мяч только при броске из-за пределов трехсекундной зоны.
4. Обязать выполнить определенное количество пасов.
5. Пара, которая приближается к корзине, продолжает атаковать. Остальные защищаются по очереди.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

Цель: обучение атаке и защите при движении **back door**.

Описание:

1. Игроки группируются попарно.
2. Двое против двоих на одной половине площадки.
3. Игрок № 1 с мячом находится в вершине дуги дальнего броска. Игрок № 2 на нижней позиции со стороны мяча.
4. Игрок № 2 поднимается в позицию форварда, чтобы получить мяч, а его защитник находится рядом и очень активно защищает линию передачи мяча. Если он не сможет получить пас, то реализует движение **back door**.
5. Если возможным стало также получение мяча при движении **back door**, то игрок идет № 1 на противоположную сторону, а игрок № 2 с мячом переходит на другую посредством броска. В этом случае игроки будут размещены таким же образом, что и в начале упражнения, но на противоположной стороне, и мы снова можем начать.

Пара, которая атаковала, переходит из атаки в защиту. Если есть три пары, то та, которая отдыхала, начинает атаку, а та, которая атаковала, защищается, а пара, которая защищалась, отдыхает.

Варианты:

1. То же самое упражнение, только игрок № 2 переходит в верхнюю позицию.

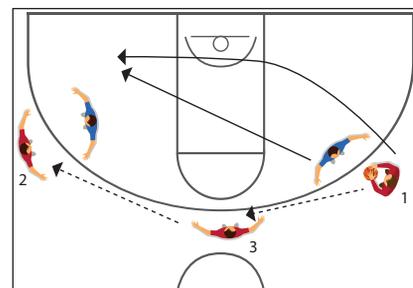
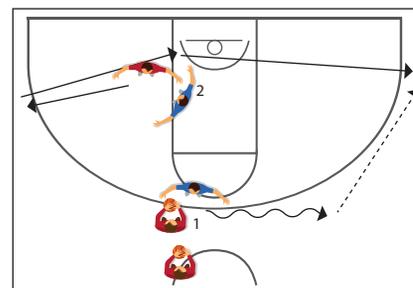
Пара, которая приближается к корзине, продолжает атаковать. Остальные по очереди защищаются.

УПРАЖНЕНИЕ № 4

Цель: отработать проникновение с дальней стороны при атаке и при защите. Выработать концепцию оборонительного треугольника, сильную и слабую стороны.

Описание:

1. Игроки группируются попарно.
2. Двое против двоих на одной половине площадки.
3. Игроки № 1 и № 2 находятся на разных флангах на внешней позиции. Подающий партнер № 3 на позиции в вершине дуги дальнего броска.
4. Игрок № 1 с мячом делает пас игроку № 3 и проникает в нижнюю позицию с противоположной стороны.
5. Игрок № 3 передает мяч игроку № 2.
6. Мы разыгрываем игру двое против двоих с форвардом и игроком на нижней позиции.



7. Пара нападения больше не атакует, она переходит из атаки в защиту. Если есть три пары, то та, которая отдыхала, атакует, та, которая отдыхала, защищает, а та, которая защищала, отдыхает. Игрок №3 является одним из игроков из той пары, которая отдыхает.

Варианты:

1. Мяч находится у игрока №3, и он решает, какому форварду его передать, а тот, у которого не получается проникновение с возможностью получить мяч, находится в нижней позиции.
2. Вы можете забить мяч только из-под корзины.
3. Ограничить количество ударов или убрать их.
4. Пара, которая приближается к корзине, продолжает атаку. Остальные пары защищаются по очереди.

УПРАЖНЕНИЕ № 5

Цель: отработать игру двое против двоих в позиции возле корзины. Нападение и защита при отскоке мяча после броска.

Описание:

1. Игроки разделены по парам.
2. Двое против двух игроков внутри зоны.
3. Две пары внутри зоны и одна за ней, на линии штрафных бросков.
4. У пары, которая находится вне зоны, есть мяч и один из игроков бросает в корзину мяч, намереваясь промахнуться.
5. Две пары, которые находятся внутри зоны, борются за отскок. Пара, которая овладеет мячом, может сделать бросок в корзину. Пока мяч не покинет зону, продолжайте делать броски.
6. Когда мяч вылетает из зоны, его необходимо передать паре, которая отдыхает, чтобы они снова выполнили бросок в корзину с промахом.
7. Когда одна пара сыграла в нападении три раза, она выходит из зоны и входит пара, которая была за ней.

Мы можем разыграть три партии по двенадцать очков. Каждая партия начинается с определенной пары, которая находится вне зоны.

Варианты:

Позволять делать максимум два паса.



4.6.

Три на три

4.6.1 ПОНЯТИЯ

Мы понимаем игру трое против троих (в дальнейшем 3х3) как действие, в котором одновременно участвуют трое атакующих игроков и трое защитников. Игра трое против троих – это основа игры пятеро против пятерых согласно своей концепции, она является наиболее подходящим и рекомендуемым типом игры для этапов формирования при огромном количестве техник.

Для совершенствования понимания действий мы представляем концепцию с точки зрения наступательных и оборонительных реакций, которым необходимо обучить каждого из них. Таким образом, читатель может изучить каждую концепцию с точки зрения целостности, параллельно отрабатывая атаку и защиту (действие и реакцию).

В этой небольшой ситуации позиция трех игроков на поле отмечает различные тактические варианты. В зависимости от того, играют ли игроки рядом или вдалеке от корзины, у нас будут те или иные возможности. Мы можем найти различные комбинации в зависимости от расположения игроков, ими являются:

- 3х3 с игроками, изначально играющими на внешних позициях.
- 3х3, играющие изначально с двумя игроками на внешних позициях и одним на внутренней.
- 3х3, играющие изначально с одним игроком на внешней позиции и двумя на внутренних.

Важным является, чтобы игроки поочередно занимали все позиции, будь они близко или далеко от корзины, не закливаясь ни на какой определенной позиции.

4.6.2 ТАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИ ИГРЕ 3Х3

4.6.2.1 Заслон игроку без мяча

А. Определение

Заслон игроку без мяча – это такое действие, при котором игрок без мяча затормаживает, вмешивается или затрудняет действие защитника другого атакующего без мяча игрока. Для этого игрок выдвигает свое тело в сторону траектории защитника, а его партнер (другой игрок атаки) быстро извлекает из этого выгоду. В конечном счете это позволяет ему получить определенное преимущество, чтобы получить пас при лучших возможных условиях и освободиться от давления защиты.

Б. Технические аспекты

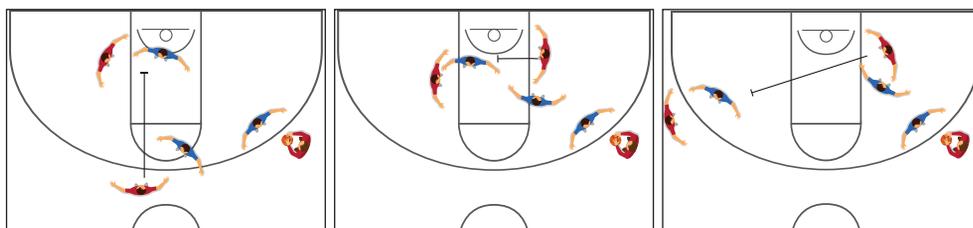
Основная позиция игрока, проводящего заслон игроку без мяча, указана на рисунке. Также мы можем распределить работу, которую необходимо выполнить игроку, который хочет использовать заслон. Без сомнения, мы можем найти некоторые отличия в моменты, предшествующие заслону, потому что здесь мяч находится в распоряжении любого из двух игроков, непосредственно участвующих в действии.

Чтобы поставить заслон игроку без мяча, получающий этот заслон должен привести своего защитника в такую позицию на поле, которая

позволит ему получить хорошую линию выхода и, таким образом, обогнуть заслоняющего игрока с последующим преимуществом при получении мяча. Для достижения этой цели мы должны знать, как играть в том случае, когда защитник будет защищать линию прохода между мячом и заслоняющим игроком.

В. Виды заслона игроку без мяча

Мы можем классифицировать их по направлению движения в них:



ВЕРТИКАЛЬНЫЕ

Перпендикулярно штрафной линии

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ

Параллельно штрафной линии

ПОД УГЛОМ

Под углом к штрафной линии

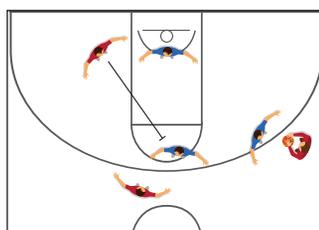
Заслоны игроку без мяча в зависимости от направления движения игроков

ОБЫЧНЫЕ

Любой из рассмотренных ранее вариантов (вертикальный, горизонтальный или по диагонали) считается нормальным

СЛЕПЫЕ

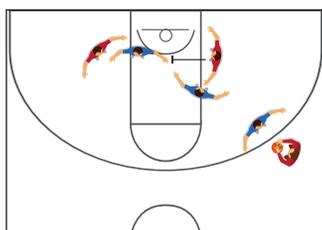
Их реализуют сзади защитника, чтобы он «не видел их»



Заслоны игроку без мяча в зависимости от количества игроков, которые его ставят

ПРОСТОЙ

Один игрок ставит заслон



ДВОЙНОЙ

Два игрока ставят заслон одновременно



Г. Индивидуальная тактика при заслонах игроку без мяча

Вы должны иметь в виду защитные варианты, которые могут применить соперники:

Заслоны в зависимости от действий защиты

| ПРЕСЛЕДОВАНИЕ | ПРОНИКНОВЕНИЕ |
|--|---|
| Защитник проходит заслон, обходя со стороны защитника. | Защитник проходит заслон, обходя со стороны блокирующего игрока, намереваясь перекрыть линию передачи паса. |

Нам также необходимо рассмотреть другие аспекты, такие как способности атакующих игроков (если принимающий игрок делает бросок или проход, выступая в роли заслоняющего и пасующего игрока).

Другими важными вариациями могут быть место на площадке, где происходит заслон и его направление, так же как и тактические стратегии, predeterminedенные командой.

Д. Заслоняющий игрок: варианты

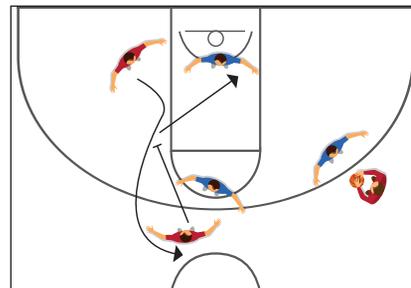
Если принимающему игроку нужно понять, куда идет его защитник, чтобы решить, какое действие предпринять, то защитнику заслоняющего игрока нужно понять то же самое в то же время, смотря на своего игрока. Если он в состоянии «увидеть» до передачи паса, то он мог бы предугадать действие, чтобы отнять мяч и проявить инициативу в игре.

Игрок, который ставит заслон, должен позаботиться о том, чтобы занять позицию (угол заслона), которая обеспечивает максимальную поверхность тела на траектории принимающего игрока, чтобы:

- **заполнить внутреннюю позицию:**

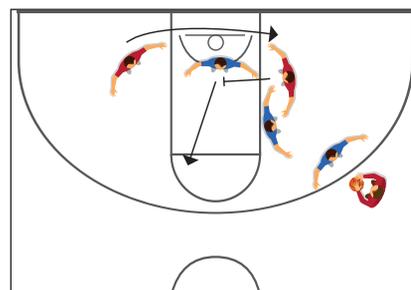
Игрок ставит заслон только тогда, когда его партнер проходит вблизи от него, работая на то, чтобы попытаться выиграть позицию.

В том случае, когда защитник блокирующего игрока хочет перейти в защиту сзади, то поворот игрока, который хочет занять позицию, должен работать на максимально возможное приближение к защитнику своей корзины и обеспечить больше пространства для облегчения передачи паса по воздуху над защитником.



- **открыться для получения паса**

Игрок без мяча после того, как поработал для своего партнера, поставив заслон, может сменить направление, чтобы открыться для получения мяча с внешних позиций. С помощью этого приема он может облегчить действия в игре один против одного при дриблинге заслоняемого игрока. Он будет искать небольшую потерю равновесия, которая позволит ему воспользоваться существующими преимуществами.

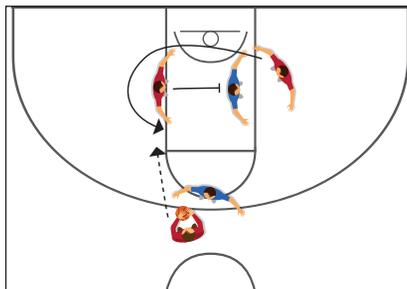


Е. Игрок заблокирован:

Если нападающий получил небольшое преимущество в пространстве и защитник после прохождения заслона идет следом, то у вас есть два варианта:

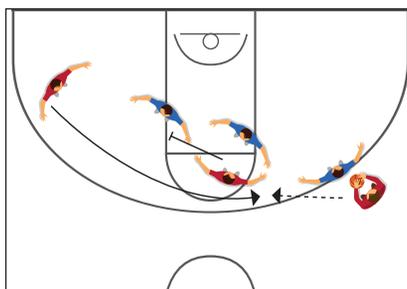
- **Закрутиться:**

Это действие, при котором игрок возвращается обратно вовнутрь, сразу после выхода из блокировки. Последующие действия будут зависеть в основном от реакции защитника блокирующего игрока при оказании возможных видов помощи. Например, если защитник блокирующего игрока прыгает, чтобы помочь, когда принимающий игрок уже получил мяч, тогда нам нужно продолжать играть в роли блокирующего игрока. Если этот игрок не реагирует, блокирующий игрок должен закончить игру главным образом с помощью короткого броска, не отказываясь от передачи в случае, если есть место на противоположной стороне, чтобы разыграть ее. В случае когда происходит замена в защите, то нападение должен осуществить блокирующий игрок при продолжении своей игры.



- **Следовать в направлении мяча**

В момент передачи паса блокирующий игрок атакует мяч (мы просим атаковать мяч, выбросив ногу и руки вперед в направлении получения мяча), координируя момент для атаки с моментом, подходящим для получения мяча, и, таким образом, получая максимально возможное пространство.

**Ж. Защита от заслона игроку без мяча**

Игрок, который использует свое тело, чтобы поставить его между атакующим его партнером игроком и мячом, чтобы в итоге обеспечить ему преимущество. Варианты решений игроков в защите могут быть такими же, как и при заслонах игроку с мячом, однако в этом случае используется специфическая терминология, потому что, если он передает мяч своему защитнику позади заслона, мы скажем, что он преследует атакующего его игрока, а если делает пас перед блокирующим его игроком, что мы скажем, что он подрезает.

| ЗАЩИТА ПРИ ЗАСЛОНАХ ИГРОКУ БЕЗ МЯЧА | | |
|-------------------------------------|------------------|--------|
| Преследование. | Проскальзывание. | Смена. |

Нам также необходимо предположить позицию заслона на поле в отношении мяча и нужно распознать, находится ли он на сильной стороне или на слабой.

- **Заслон игроку без мяча на слабой стороне**

Эти заслоны никогда не должны происходить, если игрок, которого собираются заблокировать, хорошо выполняет основные вещи, такие как:

- Находиться в правильной позиции в треугольнике защиты.
- Постоянно менять свою позицию в защите (игрок и мяч).
- Общение с защитой (особенно при слепых заслонах).

● Заслон игроку без мяча с сильной стороны

Эти заслоны сложнее всего преодолеть, однако философия для них такая же.

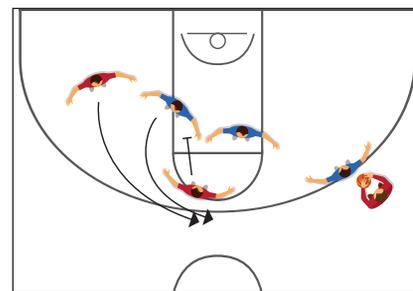
ЗАСЛОН ИГРОКУ БЕЗ МЯЧА СИЛЬНОЙ СТОРОНЫ

ВАРИАНТЫ ЗАЩИТЫ:

1. Пройти первым (преследуя).
2. Пройти третьим (сзади).
3. Пройти четвертым (снизу).
4. Смена.

1. Пройти заслон первым (преследуя)

Необходимо подойти к нашему игроку, чтобы выставить тело параллельно заслону и попытаться нарушить идеальную траекторию, которой они намеревались следовать. Рука, которая находится ближе всего к заблокированному игроку, может быть полезной, чтобы начать обозначать мое прохождение вокруг него, которое должно быть с внешней стороны. Таким образом, движение моего соперника в сторону мяча должно быть нейтрализовано знаком об опережении.



Спереди или сзади? Это зависит от ситуации в отношении всех тех, кто участвует в игре, однако вами может быть установлено правило, что вы будете защищать своего защитника со спины, когда будете делать срез в сторону кольца, запрашивая мяч, а со стороны лица партнеры по защите будут находиться в готовности помочь.

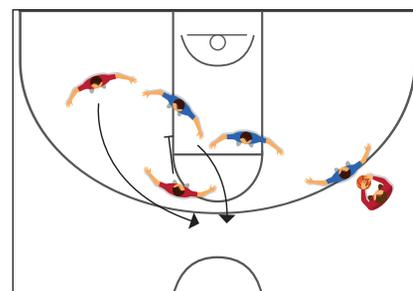
Защита блокирующего игрока: нелегко защищать атакующего игрока, который ставит заслон в игре трое против троих. Существует возможность того, что такой заслон будет эффективным и что ваш оппонент освободится от опеки.

Необходимо заставить атакующего игрока покинуть наиболее прямую линию по направлению к мячу, предположив, что ваш партнер имеет достаточно времени, чтобы не потерять линию передачи после постановки заслона.

2. Пройти заслон третьим (сзади)

Это случай, при котором наш партнер – защитник от заслоняющего игрока должен отскочить от нас, чтобы проходящий защитник воспользовался освободившимся пространством.

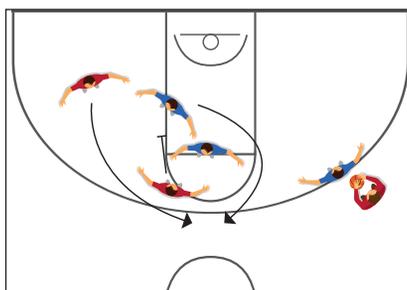
Защита блокирующего игрока: до того, как происходит ситуация с проскальзыванием, нужно иметь в виду, что необходимо помочь своему партнеру с быстрым отделением его от позиции нападавшего на него игрока, чтобы он мог поместиться между ними без проблем. Даже небольшой толчок с соответствующей стороны позволяет более эффективно удерживать позицию. Сохранять выжи-



дательную позицию перед возможностью прохода, чтобы попытаться предвидеть его траекторию, если она возникает.

3. Пройти заслон четвертым (снизу)

В этом случае вы обходите заслон, а ваш партнер помогает вам до тех пор, пока вы не вернетесь в свою позицию. Защита блокирующего игрока, если вы решаете защищать линию корзины. Это будет рискованным шагом в таких ситуациях, как показано на рисунке, так как игрок с мячом остается совсем один.



4. Смена защитников

Это хороший вариант защиты, перед тем как заслон игроку без мяча будет успешно осуществлен или в определенных ситуациях, в которых мы не окажемся в невыгодном положении по антропометрии или по положению.

Как и при других защитных действиях, сотрудничество остальных игроков будет фундаментальным для того, чтобы захватывать пространство, возможные линии передачи паса и проникновения.

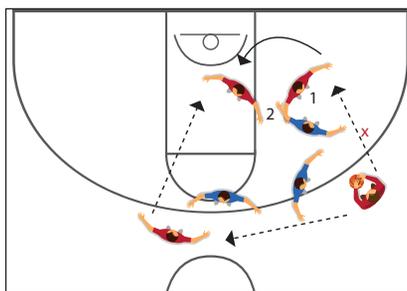
4.6.2.2. Передачи по треугольной траектории

А. Концепция

Добавление третьего нападающего поможет нам расширить и улучшить варианты для передачи мяча. Существуют случаи, в которых игрок с мячом не может передать пас напрямую своему партнеру, а делает это не напрямую посредством второго партнера. Эта концепция известна как разыграть треугольник или произвести трехстороннюю передачу и, в общем, используется для передачи мяча на внутреннюю позицию.

В зависимости от того, у какого игрока находится мяч, игрок на внутренней позиции будет двигаться, чтобы занять положение, и, если оно защищено, стараться занять другую позицию, до которой защита не может добраться.

Примером трехсторонней передачи будет игра трое против троих в качестве базовой, форвард с мячом и другой игрок рядом с корзиной. Когда игрок на внутренней позиции собирается получить мяч от форварда, а его защитник защищает линию передачи сзади на три четверти, вместо того, чтобы продолжить бороться за то, чтобы занять уже защищенную позицию, он занимает другую, куда защита не может прийти. В этом случае он достигает этой позиции сзади тогда, когда форвард передает мяч на базу (пас через промежуточное звено), и это поможет ему легко передать мяч.



Б. Технические аспекты

Игра в трехстороннюю передачу важна тем, что внутренний игрок не перестает все время стараться занять позицию. Если его защищают, то первая позиция, которую он собирается занять, не должна позволить, чтобы его защищали во второй. Он должен стать сильным, двигать ногами и поддерживать эту позицию оттуда, откуда мы производим

трехстороннюю передачу, и, таким образом, суметь получить мяч. Подающие мяч игроки должны научиться тому, как прочесть эту ситуацию и увидеть, какой из двух игроков имеет лучший угол для передачи паса, чтобы вывести мяч вглубь зоны.

В. Защита трехсторонней передачи

Первая и вторая помощь защиты

Оборонительная помощь состоит не в том, чтобы стоять на месте, а в переходе к действию.

Мы различаем три определенные ситуации, которые могут спровоцировать оказание помощи:

- Атакующий игрок, который осуществляет дриблинг.
- Передача мяча в опасную зону.

Первая помощь заключается в том, что служит для остановки игрока, который остается один без сопротивления, проникая в зону корзины или приближаясь к ней.

Мы определяем **вторую помощь** как ту, которая оказывается, чтобы защитить от нападающего игрока, который оказывает первую помощь. Или, таким образом, вторая помощь – это помощь игроку, который помогает.

Мы должны донести до наших игроков то, что, когда оказывается какая-либо помощь, все игроки должны участвовать в этом. Защита – это дело всех.



4.6.2.3. Пояснение

А. Концепция

Действия такие же, как и при игре двое против двоих, но в этом случае есть двое игроков, которые расчищают место для игрока с мячом, чтобы он смог сыграть один против одного без помощи ближайших защитников. Рекомендуется, чтобы двое игроков, которые находятся вдалеке от мяча, были между собой на расстоянии.

В пояснениях для игрока о ближайших к корзине позициях в первый раз появляется концепция треугольника при атаке; то есть нахождения новой линии для передачи паса, которая не защищена, чтобы передать мяч игроку, который занимает внутреннюю позицию.

Б. Разбор защиты при игре трое против троих.

Применяемые концепции являются теми же, что и при игре двое против двоих, с тем отличием, что мы можем обеспечить немного лучшие позиции, если у нас есть игрок в обороне, который позволит сократить расстояния в качестве оборонительной помощи при восстановлении позиций.

Получив пояснения, предполагается, что он оставит игрока с мячом одного на одной стороне поля, а два других с другой стороны, два защитника удаленных нападающих должны быть в состоянии помочь. Если игрок с мячом не избегает своего защитника, двигаясь по направлению к корзине, то ближайший защитник реализует первую помощь, а защитник третьего атакующего игрока реализует вторую помощь. Идеальным было бы, чтобы, получив первую помощь, защитник атакующего игрока с мячом намеревался восстановить позицию.

4.6.2.4 Передавать мяч, пререзать (далее cut) и проводить смену позиций

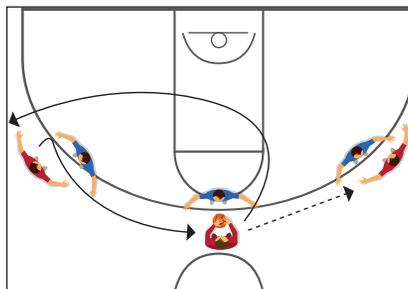
А. Концепция

При игре трое против троих игрок, который не участвует в действии передачи мяча (не передает пас и не получает), занимает позицию, которая осталась свободной, после того как его партнер сделал *cut*. Это движение, как правило, проводится в большинстве случаев между тремя игроками на внешних позициях, но также может быть при участии двух внешних и одного внутреннего игрока.

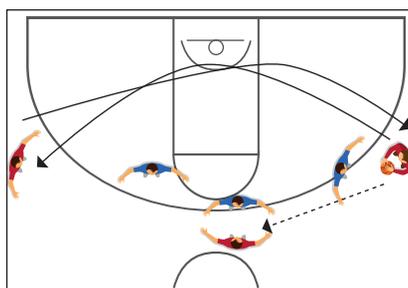
Б. Варианты

● Три игрока на внешних позициях

Это ситуация, при которой наиболее легко происходит передача паса, *cut* и смена. У нас есть две возможности: что *cut* выполняет игрок, который находится на основной позиции, или что *cut* выполняет игрок, который находится возле форварда.



Если игрок, который выполняет *cut*, находится в вершине дуги (база), то он передаст мяч своему партнеру, сделает *cut* в сторону корзины и, если не получит пас, побежит в противоположную сторону от той, откуда пришел. Игрок, который находится на другом краю, занимает позицию, которую он оставил свободной.



Если игрок, который срезает, является форвардом, то он передаст мяч своему партнеру, находящемуся на базе, и сделает *cut* в противоположную сторону, обмениваясь позициями с форвардом с другой стороны.

● Два игрока на внешних позициях и один на внутренней (на нижней позиции)

У нас есть игрок, находящийся на позиции базы, форвард с мячом во фланге и третий игрок на нижней позиции. Когда игрок, находящийся в краю, переходит на внутреннюю позицию, он должен срезать с противоположной стороны, а игрок, находящийся на базе, занимает его позицию. Важно, чтобы игрок, который меняет позицию, делал это быстро, таким образом, внутренний игрок всегда будет становиться на внешнюю позицию с той же стороны, где он находится (при ситуациях двое против одного защита нам будет очень полезна). Игрок на внутренней позиции всегда находится в *low post* и не выходит на внешнюю.

● Два игрока на внешних позициях и один на внутренней (находящийся на верхней позиции)

Это может быть ситуация, при которой внутренний игрок, который находится на верхней позиции, делает *cut* в сторону корзины до зоны *low post*, а его место занимает игрок с внешней позиции, который подходит со стороны, противоположной мячу. Это движение, как правило, выполняют, когда мяч перемещается в сторону, мимо внутреннего игрока, находящегося на верхней позиции. Если игрок, который срезал на ниж-

ней позиции, не может получить пас от форварда, то мы передаем мяч игроку, который находится в верхней позиции (концепция трехсторонней передачи и улучшения углов передачи мяча), и уже оттуда передаем ему мяч

● Два игрока на внутренних позициях и один на внешней
Мы уделим особое внимание этой форме игры трое против трех, потому что она является основой нашей будущей игры – пятеро против пятерых. Изложим некоторые несложные концепции, которые помогут нам играть организованно и эффективно при игре двое против двоих на внутренних позициях:

НЕСЛОЖНЫЕ КОНЦЕПЦИИ

У нас всегда должен быть один игрок в верхней позиции, а другой в зоне нижней позиции.

Когда мяч получает игрок, находящийся на нижней позиции, его приоритетами являются:

1. Вести игру один против одного.
2. Передать пас игроку в верхней позиции, который сделает cut до нижней позиции с противоположной стороны.
3. Передать мяч наружу внешнему игроку.

Когда мяч получает игрок, находящийся на верхней позиции, его приоритетами являются:

1. Искать возможность передачи мяча игроку с нижней позиции, который уже завоевал себе место.
2. Искать возможность забросить мяч в корзину или играть один против одного.
3. Передать мяч внешнему игроку, предпочтительно с противоположной стороны от той, с которой он его получил.



Пока мяч у игрока на внешней позиции, двое игроков на внутренних позициях обмениваются местами: тот, кто был в верхней позиции, переходит на нижнюю, а тот, кто был на нижней позиции, поднимается на верхнюю.

Когда игрок на внешней позиции передает мяч игроку на внутренней позиции, он делает **cut** с противоположной стороны или бежит в угол, освобождая пространство.

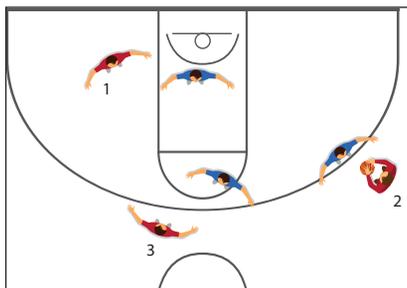
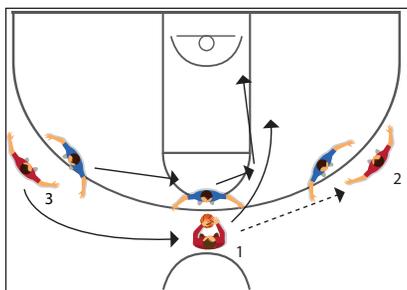
В. Защита при передаче мяча, **cut** и смене мест согласно изложенным вариантам

Может быть выделено четыре возможных комбинации:

● Защита трех игроков на внешних позициях

Защита принимающего игрока при первом пасе и игрока, который выполняет **cut**, в основном соответствует типу игры двое против двоих. То есть защитник игрока, который выполняет **cut**, должен защищать его сзади, не давая получить ему мяч и принимая позицию помощи, если он отдаляется от мяча.

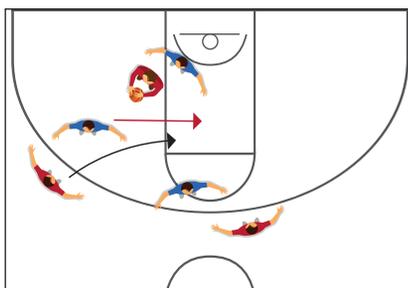
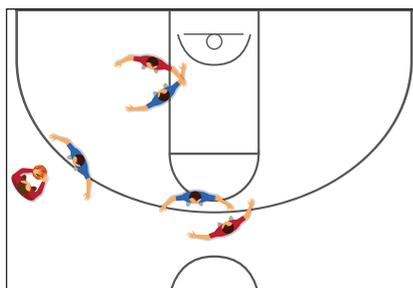
У третьего защитника работа наиболее простая: первоначально он защищает линию передачи, а затем, когда мяч передается форварду с противоположной стороны, он должен отскочить, чтобы принять позицию помощи и в то же время быть готовым сделать рывок к этому форварду с противоположной от мяча стороны.



● Защита с двумя игроками на внешних позициях и одним на внутренней (в нижней позиции)

Атакующие игроки формируют треугольник: база, форвард с мячом и нижняя позиция. Все с одной стороны. Защитник форварда должен давить на мяч, чтобы затруднить передачу, а игрок, который находится в нижней позиции, защищать на три четверти и помешать его получению, а защитник игрока, находящегося на базовой позиции, должен работать на линии передачи мяча, чтобы избежать трехсторонней передачи.

Когда форвард переходит на внутреннюю позицию, его защитник находится в промежуточной ситуации между помощью и линией передачи мяча. Как только форвард приблизился к корзине, его защитник делает резкое движение сзади, выставляя свое тело на траекторию передачи мяча.



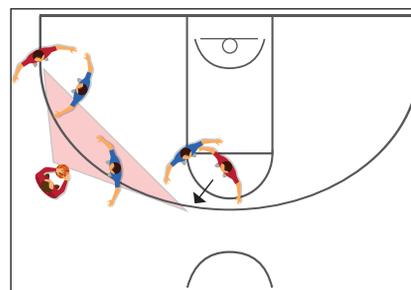
В тот момент, когда форвард приближается с противоположной стороны, его защитник оставляет его на позиции помощи (создает треугольник). Очень важно, чтобы защитник нижней позиции упорно защищал ее при игре один против одного, препятствуя простым действиям своего игрока. Защитник третьего атакующего игрока в тот момент, когда мяч получен игроком на внутренней позиции, также располагается на промежуточной позиции между помощью и защитой на линии передачи паса. Когда его защитник меняет позиции в пространстве, которое осталось свободным на поле форварда, он использует свое тело, чтобы защитить поле сзади, и снова располагается в позиции, которая мешает игроку, ведущему мяч и который в то же время не покидает линию передачи.



● **Защита с двумя игроками на внешних позициях и одним на внутренней (который находится на верхней позиции)**

В этой ситуации игра превращается первоначально в 2х2, защита в этой ситуации уже удобно располагается. В начальный момент игры смена позиций третьего игрока в защите невозможна из-за его собственного расположения.

Без сомнения, легкое получение мяча этим третьим игроком на верхней позиции могло бы облегчить проход, чтобы создать треугольник для передачи мяча. Таким образом, мы должны обеспечить, чтобы защитник игрока атаковал линию передачи для того, чтобы это получение мяча было как можно дальше от линии треугольника или чтобы угол, который будут формировать между собой три игрока с внутренним игроком наверху, был как можно меньше.

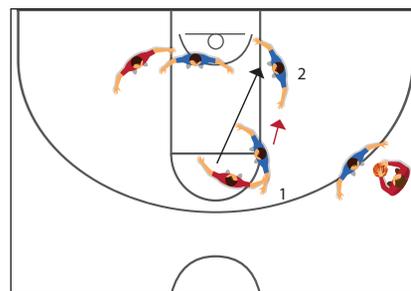


● **Защита с двумя игроками на внутренних позициях и одним на внешней**

При игре в этой ситуации варианты для cut игроком на внешней позиции практически не существуют, так как игра снижает количество cut внутренними игроками и их смену позиций, ограничивая внешнего игрока в передаче мяча и возможной помощи в атаке в случае, если игрок вмешается в защиту при игре двое против двоих между игроками на внутренних позициях.

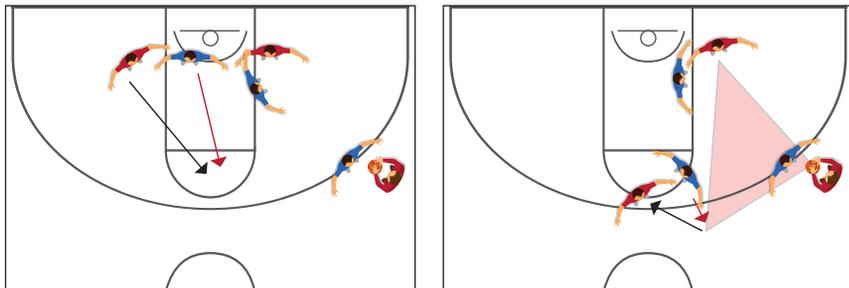
Первый cut с верхней позиции на нижнюю позицию должен быть защищен, так как это объяснялось при защите от cut.

Если атакующий игрок получает мяч в нижней позиции, нам нужно будет определить, будем ли мы оказывать ему помощь и откуда она должна прийти. При cut второго внутреннего игрока на внутренней позиции нам нужно прессовать его так, чтобы этот игрок получил мяч так далеко от кольца, насколько это возможно, и, как



и в предыдущем случае, сформировал как можно меньший угол, располагающийся выше игрока на нижней позиции, чтобы затруднить создание треугольника защитой.

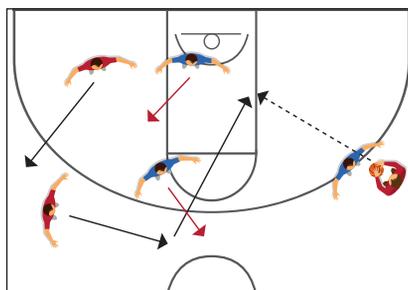
Игрок-защитник на нижней позиции должен искать возможность оказать защиту на верхней части поля.



4.6.2.5 back door

А. Концепция

При игре трое против троих нам необходимо следить за тем, чтобы третий игрок, который напрямую не участвует в движении (не передает пас и не делает *cut*), не занимал позицию, ближайшую к зоне, где находится игрок, который осуществляет *back door*. Эта ситуация может сильно помочь, когда мы играем с двумя игроками на внешних позициях и одним на внутренней. Если игрок находится на внутренней позиции и собирается получить мяч рядом с корзиной, то ему необходимо расчистить эту зону, чтобы избежать помощи своего защитника.



Действие *back door* можно реализовать в момент передачи мяча, *cut* или смены мест. Если игрок, который меняет позицию, увидит, что его защитник очень сильно давит на линию передачи и находится совсем рядом, то он может выбрать реализацию *cut* через *back door* и получить мяч рядом с корзиной.



Б. Защита back door при игре трое против троих.

Так же, как и при игре двое против двоих, лучшим способом защиты **back door** будет защита линий передачи мяча. Когда мы говорим о распределении между базой с мячом и двумя форвардами, то важно, чтобы мы могли оказать помощь в обороне, так как двое защитников находятся на линии передачи мяча, чтобы никто не смог прийти и оказать помощь.



Если с другой стороны, то мяч находится на позиции форварда, а игрок, который выполняет **back door**, является основным, он станет игроком с противоположной стороны, который уже находится в позиции для оказания помощи, он является ответственным за первую помощь. В этом случае вторая помощь невозможна, так как распределение

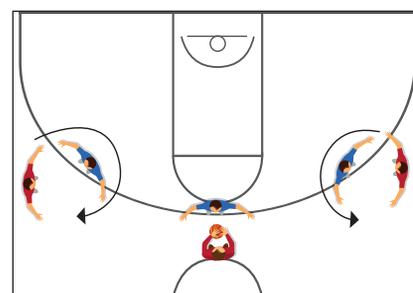
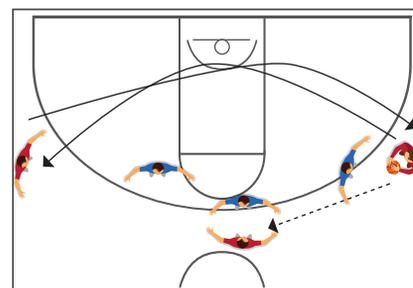
в пространстве этого не позволяет. Защитник атакующего игрока, который выполняет **cut**, намеревается быстро восстановить позиции своего игрока, а защитник при обороне снова группируется с атакующим его игроком. Во всех случаях всегда остается возможность провести смену. При других возможных распределениях в пространстве атакующих игроков, оказав трем защитникам помощь и сменив позиции, после всего этого повторная помощь будет наиболее быстрой и короткой. Эта ситуация позволяет защищать линии передачи намного сильнее.

4.6.2.6. Перекрещивание форвардов**А. Концепция**

Перекрещивания форвардов, которые мы можем реализовать при игре трое против троих, такие же, как и были объяснены при игре двое против двоих и при условии, что будет передан пас, сделаны **cut** и смена позиций.

Новая возможность состоит в том, что с тремя игроками на внешних позициях форварды проведут перекрещивание по промежуточной зоне между позициями. Это движение уже было объяснено как **передача мяча – cut – смена позиций**, но его также можно осуществлять напрямую без предварительной передачи мяча. Когда проводят этот **cut**, игрок с мячом, который находится на основной позиции, должен хорошо уметь играть один против одного.

Во время самого движения одним из вариантов будет, чтобы форварды, когда они делают **cut** в сторону корзины, возвращались к выходу с той же стороны, откуда он вошел, без смены позиций. Может получиться хорошая форма обмана защиты.

**Б. Защита от скрещиваний**

Когда легкие форварды совершают скрещивание, защитники двигаются с ними, контролируя линию передачи, и препятствуют приему мяча. В зависимости от расстояния между принимающим мяч игроком и мячом защитник выбирает соответствующее расположение: либо



по линии паса, либо корректируя дистанцию на случай необходимости страховки другого игрока. Чем меньше расстояние между защитником и мячом, тем больше давления он оказывает на линию передачи.

В настоящее время игроки, применяющие скрещивание, стремятся приблизиться к оппоненту, чтобы сузить свободное пространство защитников и тем самым затруднить их перемещения. В такие моменты обычно происходит смена опекаемых игроков.

4.6.2.7. Стянуть и сбросить

А. Концепция

Идея остается той же, что и при расстановке «два против двух», но введение третьего игрока заставляет атакующих баскетболистов увеличивать между собой дистанцию, максимально затрудняя оборонительные действия. Если удастся хорошо расположиться на площадке, они вынуждают защитников перемещаться из стороны в сторону, получая в итоге удобную позицию для броска без препятствия. Когда игрок с мячом проходит опекающего его защитника, мы оказываемся в кратковременном положении численного превосходства.

Чтобы еще больше затруднить задачу защиты, можно привнести новый атакующий ресурс. Игроки учатся принимать мяч в движении и, если видят, что защитники восстанавливают позицию, предпринимают дриблинг в направлении корзины и проходят оборону.

Б. Защита от «стянуть – сбросить» в обстановке «три против трех»

Для защиты от атакующего маневра «стянуть – сбросить» применимы те же идеи, которые использовались для защиты в обстановке «два против двух». При попытке проникновения соперника к щиту с целью выманивания на себя защиты мы используем разнообразные оборонительные финты, заставляя оппонентов думать, что собираемся прийти на подстраховку другого партнера по команде. Возврат на оборонительную позицию после выполнения обманных движений происходит по линии паса.

Действие третьего игрока, не участвующего непосредственно в первом маневре, сводится к тому, что он находится на «слабой» стороне, будучи готовым отреагировать на возможный разлад в обороне. Если этого



ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ ИГРОКОМ, НЕ ВЛАДЕЮЩИМ МЯЧОМ, ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧЕВЫМ ДЛЯ УСПЕХА ЭТОЙ ИДЕИ.

не происходит, он открывается для получения паса в ответ на новые позиции, которые наверняка возникнут.

В целом в таких ситуациях для третьего игрока существуют две возможности:

Принять определенное положение в расчете на то, что что-то произойдет

Этот вариант раскрывает атакующему форварду защитные действия и указывает на невозможность выполнения определенного движения; в то же время в некоторой степени упускается из виду оборона третьего игрока.

Подождать, пока что-либо произойдет для принятия определенного положения

Этот вариант направлен на оборону третьего игрока до наступления критического момента, но не исключено, что будет уже слишком поздно, так как одно дело – видеть преимущество, которое есть у атакующего игрока, и другое дело – реагировать на это преимущество и принимать выгодное положение для защиты.

Оба решения возможны и имеют свои за и против. Как и во всем, истина лежит где-то посередине.

4.6.2.8. Передача из рук в руки (hand off)

а) Концепция

При hand off третий атакующий позволяет нам лучше использовать данное действие, обеспечивая больше возможностей для паса. Зачастую игрок, которого мы используем как препятствие, остается один, потому что его опекун уходит на подстраховку других игроков обороны. В этот момент передача третьему атакующему позволяет перейти к построению треугольником и улучшить угол паса для удобной передачи мяча. Важно, чтобы третий атакующий игрок, который непосредственно не участвует в hand off, не располагался слишком близко к этим двум партнерам по команде. Таким образом он затрудняет действия защиты и восстановление обороны.



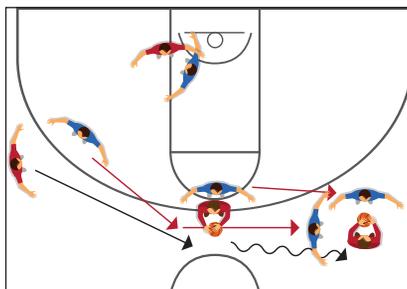
СОГЛАСОВАННОСТЬ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ НА СЛИШКОМ МАЛОМ ПРОСТРАНСТВЕ ЯВЛЯЕТСЯ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ.



б) Защита от hand off в обстановке «три против трех»

При игре в обстановке «два против двух» уже были определены различные варианты обороны. Действия третьего защитника заключаются в том, чтобы воспрепятствовать своему подопечному получить «легкий» пас и таким образом избежать игры в треугольнике, при которой возможны пасы внутрь зоны. Оборонительные действия этого игрока зависят от полета мяча: направляется он в сторону игрока или в противоположную сторону (в этих случаях следует применять правила обороны игрока, не владеющего мячом). Это определяет его возможное участие в подстраховке партнеров.

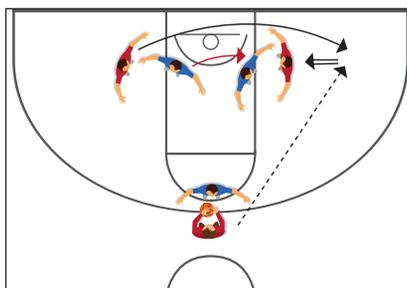
При игре в обстановке «три на три» можно создать ловушку игроку, который получает передачу из рук в руки. В тот момент, когда принимающий игрок получает мяч, опекающий его защитник, а также защитник, опекающий игрока, отдающего пас, устанавливают двойную защиту перед принимающим мяч противником. В этой ситуации, предупреждая возможный пас, третий защитник располагается между двумя оставшимися игроками нападения. Если игроку, подвергнутому двойной защите, удастся передать мяч одному из товарищей, оборона принимает исходную позицию, при которой каждый защитник противодействует своему игроку нападения.

**4.6.2.9. Заслон****а) Концепция**

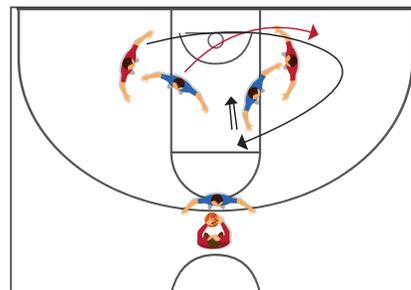
Под заслоном мы подразумеваем использование находящегося в статическом положении партнера по команде в качестве препятствия на пути игрока обороны. Игрок, не владеющий мячом, проходит рядом с игроком-препятствием, получая небольшое преимущество, которое пытается использовать для осуществления броска без противодействия. Игрок, выступающий в качестве экрана, не делает движений и не выступает на встречу защитнику игрока, проходящему заслон.

При игре «три на три» один из двух игроков без мяча может принять на площадке неподвижное положение для того, чтобы товарищ по команде прошел рядом с ним, затрудняя тем самым или делая невозможным продвижение опекающего его защитника. Этим маневром мы обеспечиваем как минимум небольшое преимущество игроку, совершающему прорыв рядом с заслоном. В то же время игрок, передвигающийся мимо «экрана», должен понимать, куда направляется опекающий его защитник, и выбирать наиболее подходящий путь для получения преимущества при приеме мяча. Существует три наиболее распространенные возможности.

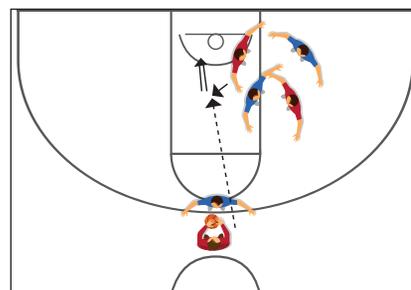
Если защитник наталкивается на заслон, форвард продолжает движение по прямой в расчете на то, чтобы получить передачу и произвести бросок без противодействия. Это первая возможность, которую мы стремимся получить при создании заслона.



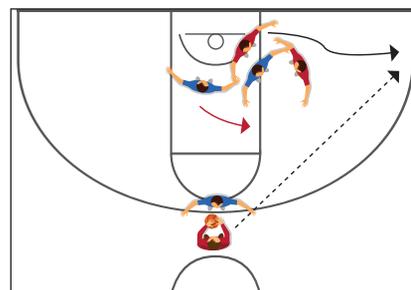
Если защитнику удастся пройти заслон и устремиться вслед за опекаемым нападающим, последний обходит партнера и совершает прорыв в направлении щита. В этом случае, учитывая, что опекающий защитник находится за спиной, нападающий всегда принимает мяч с преимуществом.



Наконец, если защитник решает опередить и пройти заслон раньше атакующего игрока, последний может занять выгодную позицию под корзиной (защитник прошел позади экрана).

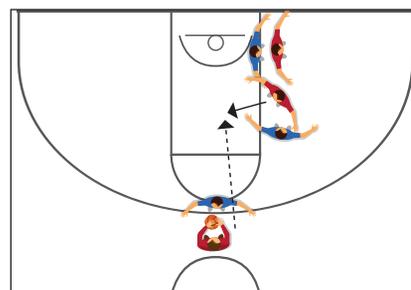


Или может удалиться от заслона, направляясь к углу площадки.



Обычно заслоны ставятся в начальной фазе игрового движения или системы

Во всех этих действиях мы должны принимать во внимание последующее движение игрока, выполняющего заслон (далее «пикер»). Часто опекающий его защитник приходит на подстраховку партнерам, останавливая игрока, совершающего прорыв. В этот момент «пикер» остается один и может получить мяч.

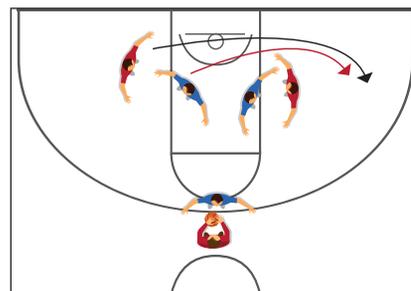


Во всех случаях необходимо, чтобы все три игрока атаки (получающий мяч, пасующий и «пикер») просчитывали действия обороны для выбора наилучшего продолжения, обеспечивающего преимущество.

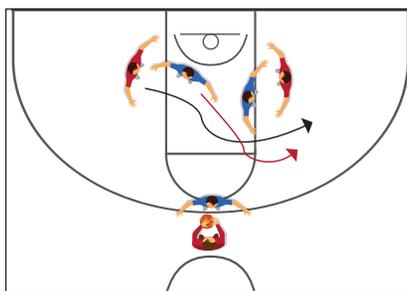
б) Защита от заслона

В нашем арсенале имеются разные способы защиты от заслона. Обычно решение о выборе конкретного варианта определяется тактическими соображениями или необходимостью приспособления к возможностям атакующего игрока. Рассмотрим эти способы:

- Лучший вариант защиты – когда защитник игрока, совершающего быстрый прорыв, проходит между опекаемым атакующим и «пикером». В этом случае мы стараемся сохранить контроль над линией паса.



- Другой вариант – когда опекун «пикера» собственным телом останавливает противника, атакующего его товарища, и таким образом дает партнеру время на восстановление оборонительной позиции. Это действие должно быть фронтальным, коротким и быстрым и действительно останавливать игрока, уходящего в прорыв. Если оно будет слишком долгим и медленным, то даст возможность «пикеру» продолжить движение и получить передачу.



- Наконец, если ни один из предыдущих вариантов невозможен, игроки могут поменяться оппонентами, при этом всегда опекая двух игроков по линии паса.



4.6.3. ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ И СОВЕТЫ ПО ИХ ИСПРАВЛЕНИЮ

Основные проблемы, встречающиеся при игре в положении «три против трех»:

А. Не просчитывать оборону

Очевидно, что способность просчитывать действия обороны определяется техническим мастерством и уровнем понимания игры. Поэтому в процессе обучения мы должны четко указывать на то, какие элементы являются отличительными для принятия игроками того или иного решения.

На первых порах игрок уделяет основное внимание контролю такого внешнего элемента, как мяч. Поэтому чрезвычайно сложно, чтобы одновременно он был в состоянии контролировать большое число внешних и внутренних факторов. Нам следует учитывать то обстоятельство, что число основных моментов, которые способен различать опытный взрослый игрок, ограничено. Можно теперь представить себе состояние неопытного ребенка!

Это рассуждение верно и для игроков, не владеющих мячом. В определенной мере они способны ощущать «поведение» мяча, но не могут ощутить намерений опекающего их защитника, и наоборот.

Наша способность принять этот факт является основополагающей, так как позволит выработать стратегии постепенного развития, которые помогут повысить внимание игрока как к внутренним, так и к внешним факторам.

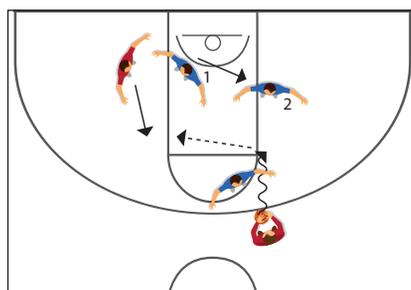
В этом смысле помогает использование внешних приспособлений, таких как специальные очки, не позволяющие видеть мяч при дриблинге. Но еще более важно убедить игрока в пользе и важности их применения в процессе повышения мастерства. Мы, тренеры, можем развивать это качество, заставляя игроков при ведении мяча обращать внимание на внешние факторы и реагировать на них.

Практичный и простой пример при игре в положении «два против двух», когда мы проверяем, способен ли владеющий мячом игрок при дриблинге попасть мячом в ягодицы защитника, опекающего его товарища (потому что защитник не видит мяча). Очевидно, что этим мы подогреваем желание всех игроков видеть мяч; всех, за исключением игрока, владеющего мячом, который пытается понять, видит ли мяч опекающий его товарища защитник. Очевидно, что этот фактор может быть учтен в тренировочном процессе и при игре в положении «три против трех».

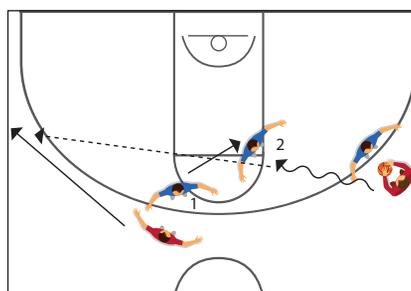
Б. Правильно занимать пространство

Атакующий игрок должен быть способным просчитывать игровые ситуации, которые замышляют товарищи по команде, и занимать ключевые пространства, которые высвобождаются. Задачей тренера должна быть забота о том, чтобы научить игроков, не владеющих или владеющих мячом, занимать высвобождающиеся пространства из-за опасности, которую он представляет и создает своими перемещениями. Ниже следуют игровые пространства, которые игроки должны распознавать и занимать.

ПРИМЕРЫ:



- В случае проникновения игрока с позиции штрафной линии (**high post**) форвард с позиции «на усах» (**low post**) перемещается в направлении, противоположном оборонительной ротации, с тем, чтобы воспрепятствовать защитным действиям противника и улучшить линию передачи.



- В случае проникновения легкого форварда его партнер по команде удаляется от владеющего мячом игрока, чтобы улучшить линию передачи и, что главное, затруднить возвращение опекающего его защитника. Тем самым он нарушает отработанное взаимодействие противника в обороне.

По мере продвижения владеющего мячом игрока партнеры своими перемещениями постоянно улучшают линию передачи с тем, чтобы расширить возможности продолжения атаки, если не удастся завершить ее противостоянием «один против одного».

Просчитывая основные возможности броска при каждом атакующем маневре, игроки, не владеющие мячом, могут упреждать оборонительные действия и занимать более выгодную позицию на подборе или при создавшемся оборонительном балансе.

В положении «два против двух» было много возможностей для продолжения игры, с появлением третьего игрока число вариантов для отработки упражнений возрастает многократно.



4.6.4. ОБ ОБУЧЕНИИ ИГРЕ 3Х3

Успех обучения, связанного с этим аспектом игры, основан на некоторых принципах, на которые должен обращать внимание тренер, чтобы лучшим образом раскрывать способности каждого игрока. Поэтому следует иметь в виду следующие параметры:

Временное развитие

- Определенная/неопределенная длительность.
- Ограниченное/неограниченное количество ударов мяча при дриблинге.
- Ограниченное/неограниченное число пасов.

Пространственное развитие

- Свободное пространство.
- Ограниченное пространство.

Расположение игроков

- 3 игрока на периметре.
- 2 игрока на периметре и 1 игрок в зоне.
- 2 игрока внутри зоны и 1 на периметре.

Позиции

- При игре без мяча.
- Игрок с мячом (до, во время и после дриблинга).

Число оппонентов

- Без противодействия.
- С пассивным/активным противодействием.

Тактические возможности

- Освобождение от опеки без мяча.
- Освобождение от опеки с мячом.

Разъяснение этих моментов позволит тренеру лучше определять суть действий, конкретизировать критерии их исполнения и понимать причины неудач при игре в положении «три против трех».



ТРЕНИРОВКА
В ПОЛОЖЕНИИ «ТРИ
ПРОТИВ ТРЕХ» –
МОЩНОЕ ОРУДИЕ
ОТРАБОТКИ ИДЕЙ,
КОТОРЫЕ МОГУТ
ВСТРЕТИТЬСЯ В ИГРЕ.

4.6.5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ ЗХЗ

У каждого упражнения должна быть ясная цель.

Представляем ряд простых упражнений, которые могут стать предметом педагогического процесса в зависимости от способа воздействия на подопечных на уровне вышеперечисленных параметров.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Цель: отработка «отдай – выйди» в атаке и обороне.

Описание:

1. Шесть или девять игроков, объединенных в тройки.
2. Игра «три на три» на одной половине площадки.
3. Три нападающих свободно располагаются на одной половине площадки в выбранных ими позициях.
4. Нападающие не могут вести мяч, а играют только в пас и совершают быстрые прорывы к корзине, извлекая пользу из этого маневра.

Варианты:

1. Можно разрешить каждому игроку, принимающему мяч, совершать один удар о пол.
2. Можно организовать мини-матчи до 10 очков, что поднимет дух состязательности при игре «три против трех».

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Цель: отработка ситуаций проникновения и отступления в атаке и обороне. Отработка действий в защите.

Описание:

1. Шесть или девять игроков, объединенных в тройки.
2. Игра «три на три» на одной половине площадки.
3. Три игрока на позициях вне зоны.
4. Нападающие могут играть только в положении «один против одного», пытаясь прорваться к корзине или сделать передачу высвободившемуся из-под опеки товарищу.
5. Нельзя делать передачу и совершать быстрый прорыв, делать передачу из рук в руки, играть за спиной соперника. Все попадания в корзину производятся за счет проникновения или броска после остановки или паса.

Варианты:

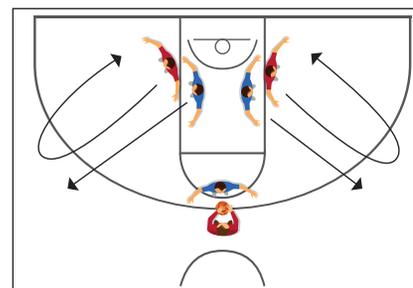
1. Ограничить число ударов мяча о пол для одного игрока.
2. Также ограничить максимальное число передач.
3. Разрешить быстрые прорывы к кольцу.
4. Можно поражать кольцо только из-за пределов зоны.
5. Заставлять делать определенное число передач.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

Цель: отработка движения за спину игрока в атаке и обороне.

Описание:

1. Шесть или девять игроков, объединенных в тройки.
2. Игра «три на три» на одной половине площадки.



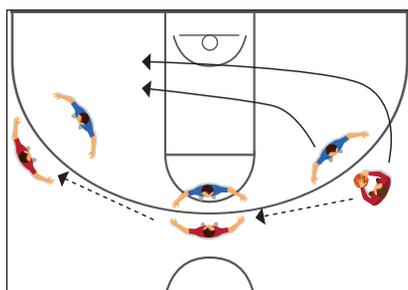
3. Один игрок с мячом – на позиции разыгрывающего, по одному – в позиции **low-post**.
4. Один из игроков, находящихся в позиции **high post**, переходит на позицию легкого форварда для принятия мяча. Опекающий его защитник находится очень близко и старается перекрыть линию передачи. Если атакующему не удастся получить передачу, он делает движение за спиной соперника. Если не получает паса и игрок на противоположной позиции **high post**, он также пытается открыться для передачи за спиной противника.
5. В момент получения передачи одним из игроков игра в положении «три против трех» проходит без ограничений.

Варианты:

1. Два игрока расположены на позиции легкого форварда, а один – внутри зоны – перемещается в позицию **low-post** в попытке получить мяч за спиной соперника; маневр при игре в положении «три против трех» повторяется до тех пор, пока не получается удачный прием мяча.
2. Допускаются только передачи с отскоком от пола.

УПРАЖНЕНИЕ № 4

Цель: отработка быстрых прорывов к кольцу со стороны, противоположной расположению мяча при атаке и в обороне; отработка идей оборонительного треугольника; сильная и слабая стороны.



Описание:

1. Шесть или девять игроков, объединенных в тройки.
2. Игра «три на три» на одной половине площадки.
3. Один игрок находится на позиции легкого форварда с мячом, один – на позиции разыгрывающего и еще один – на позиции легкого форварда с другой стороны.
4. Игрок с мячом делает передачу партнеру, который находится на позиции разыгрывающего, и совершает прорыв в направлении противоположного **low post**.
5. Игрок, получивший пас на позиции разыгрывающего, направляет мяч другому легкому форварду.
6. Разыгрываем положение «три против трех» с одним легким форвардом, одним разыгрывающим и одним **low post**.

Варианты:

1. Мяч находится у разыгрывающего. Он решает, на позицию какого легкого форварда сделать пас. Тем временем игрок, не получивший передачи, совершает быстрый прорыв в расчете получить мяч на позиции **low post**.
2. Можно бросать по кольцу только с близкого расстояния.
3. Ограничить число отскоков от пола или запретить их вообще.

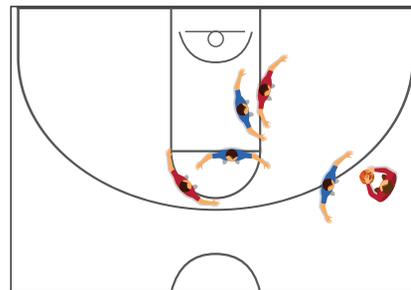
Прорабатывай с игроками самые разные игровые ситуации. Помни, что подопечные находятся в процессе становления.

УПРАЖНЕНИЕ № 5

Цель: отработка игры «три на три» с двумя игроками внутри зоны и одним – за ее пределами.

Описание:

1. Шесть или девять игроков, объединенных в тройки.
2. Игра «три на три» на одной половине площадки.
3. Один игрок с мячом находится за пределами зоны, два других – внутри: в области штрафной линии и в **low post**.
4. Игроки, находящиеся внутри зоны, не могут выйти за ее пределы.
5. Тройка, поражающая кольцо, перестает атаковать. Если участвуют три команды, тот, кто атаковал, защищается, кто защищался, отдыхает, а тот, кто отдыхал, атакует.



Варианты:

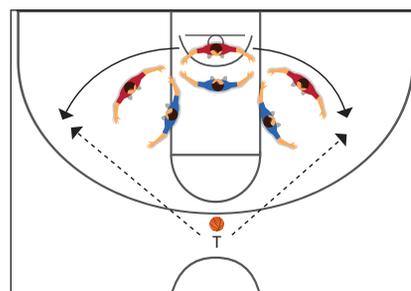
1. Всегда начинать игру «три на три» с мячом в руках легкого форварда, делающего передачу партнеру в позиции **low post** и совершающего прорыв на противоположную сторону.
2. Отрабатывать пас из рук в руки с игроком, расположенным в зоне вблизи кольца (**low post**).
3. Из каждых трех бросков лишь один может быть из-за пределов зоны.

УПРАЖНЕНИЕ № 6

Цель: отработка атаки и защиты от заслонов.

Описание:

1. Шесть или девять игроков, объединенных в тройки, плюс один постоянно распасовывающий.
2. Одна пара соперников находится под кольцом и по одной паре – в **low post** с каждой стороны. Распасовывающий (может быть тренер) располагается с мячом на позиции разыгрывающего.
3. Атакующий игрок, который находится под щитом, перемещается вправо или влево и проходит мимо одного из своих товарищей, образующих заслон.
4. После того как распасовывающий делает передачу одному из трех атакующих игроков, игра «три на три» продолжается в свободной манере.



Варианты:

1. Игроки, выступающие в качестве экрана, могут занять промежуточную позицию между **low post** и **high post** или даже в области **high post** на линии штрафного броска.
2. Атакующий игрок и опекающий его защитник располагаются в одном углу площадки. В этом случае атакующий совершает прорыв по лицевой линии и проходит рядом с двумя игроками, расположенными в позиции **low post** и выступающими в качестве заслона.



4.7.

Численное преимущество

В баскетболе, являющемся динамичным видом спорта, не всегда поддерживается численное равенство между атакующими и защищающимися. Иногда возникают другие ситуации, в которых на короткое время образуется численное преимущество в атаке или обороне одной из сторон.

Для лучшего восприятия материала мы дали определение численного превосходства тем ситуациям, когда в атаке участвует большее число игроков, чем в линии защиты соперника, и определение численного меньшинства – ситуациям, когда в атаке участвует меньше игроков, чем в обороне.

Рассмотрим наиболее общие схемы численного превосходства в атаке.

4.7.1. ОКОНЧАНИЕ КОНТРАТАКИ

В ситуациях численного превосходства всегда нужно забрасывать мяч в корзину. Несмотря на очевидность истины, об этом иногда забывают.

Именно при контратаках или быстрых перемещениях наиболее часто возникает преимущество, которое, как правило, является результатом успешных оборонительных действий. Существует несколько вариантов завершения контратаки: наиболее часто встречаются атаки без противодействия (2x0 и 3x0), атаки с численным превосходством (2x1, 3x1, 3x2 и 4x3) и атаки с численным равенством (2x2 и 3x3). Самые распространенные варианты превосходства – следующие:

А. 2x0 и 3x0

В реальной баскетбольной встрече чрезвычайно трудно стать свидетелем завершения контратаки без какого-либо противодействия. Именно к созданию таких ситуаций стремится любой из тренеров, но случаются они крайне редко.

Обычно они происходят тогда, когда обороняющаяся команда перехватывает мяч, особенно после удачного прерывания передачи соперника или подбора длинного отскока. При такой атаке без противодействия игроки почти всегда забрасывают мяч в корзину соперника.

Б. 2х1 или 3х1

Это самые простые ситуации численного превосходства. В случае их возникновения мы должны попытаться максимально уменьшить число участников, стараясь воспользоваться преимуществом атакующей стороны для получения в итоге положения 1х0.

4.7.2. ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО

А. В атаке

Атака «два против одного» – самая простая ситуация численного превосходства. Обычно она возникает при завершении контратаки, но иногда является и результатом позиционных действий, когда игрок с мячом выманивает на себя еще одного защитника противника и отдает мяч товарищу, освободившемуся вследствие этого от персональной опеки соперника.

При завершении атаки «2 против 1» оба атакующих пытаются увеличить между собой расстояние, чтобы защитник не смог держать оборону в борьбе сразу с двумя соперниками.

Игрок с мячом, видя перед собой свободного товарища без опеки, должен передать ему мяч для завершения атаки. Если передача оказывается длинной и существует угроза перехвата мяча защитником, игрок продолжает ведение мяча к щиту противника.

Когда игрок ведет мяч к корзине, делает это энергично и решительно, пытаясь разыграть позицию «один против одного». Таким образом он сосредотачивает на себе все внимание защитника. В то же время игрок, направляющийся к корзине, не должен упускать из виду возможности передачи мяча товарищу. Если игрок, владеющий мячом, видит, что защитник не в состоянии воспрепятствовать его проходу к корзине, он сам завершает атаку. Пас партнеру отдается лишь в случае, если противник ясно дает понять о своем намерении контролировать передвижение игрока, владеющего мячом. Это происходит, когда обманные движения в обороне уже не помогают и защитник привязывается к игроку с мячом. Тогда наступает самый удобный момент для передачи мяча партнеру по команде и завершения атаки.



Такая же ситуация может возникнуть, когда игрок без мяча несколько отстает от товарища, владеющего мячом. В этом случае пас отдается в самый последний момент. При этом, если защитник совершает прыжок, чтобы преградить вход в зону, создается еще более выгодная ситуация для атакующей стороны. В воздухе защитник не способен поправить свое оборонительное положение. Самые простые пасы, которые даются в таких случаях, – поверх головы или позади спины (с отскоком от пола или без него).



Во всех предыдущих случаях завершения атаки 2х1 нужно следить за тем, чтобы не нарушить правил. Для этого необходимо перемещаться с высоко поднятой головой, чтобы видеть товарищей по команде и соперников.

Другая ситуация, которая может возникнуть, – это когда защитник остается внутри зоны, защищаясь от проникновений и бросков из-под корзины. В этих случаях игрок с мячом должен остановиться (как можно ближе к корзине и в то же время как можно дальше от защитника) и произвести бросок в корзину. После броска оба игрока устремляются в зону отскока на случай промаха.

Б. Защита 2х1

Цель защиты при численном меньшинстве заключается в том, чтобы максимально сдержать развитие атаки соперника и тем самым дать игрокам обороны время на то, чтобы вернуться и восстановить численное равенство.

Лучшее орудие защитника, противостоящего двум нападающим с мячом, это обманные движения в обороне. Их смысл состоит в том, чтобы запутать соперника, заставить его думать, что он собирается защищать корзину от игрока, владеющего мячом, в то время как на самом деле защитник стремится нейтрализовать игрока без мяча, или, наоборот, заставить думать, что собирается нейтрализовать игрока, не владеющего мячом, в то время как на самом деле противостоит игроку с мячом. Можно попытаться предугадать момент передачи мяча от одного нападающего к другому, чтобы перехватить его.

Один из вариантов рискованной и смелой обороны при игре 2х1 – вынудить противника нарушить правила в атаке. Иногда инерция движения атакующего игрока не позволяет ему изменить траекторию движения. Можно воспользоваться этим обстоятельством, чтобы занять такое положение на площадке, через которое неизбежно пройдет нападающий, и ждать столкновения, что повлечет за собой нарушение правил атакующей стороны. Этот прием можно применять как в отношении игрока, владеющего мячом, так и в отношении игрока без мяча.

После неудачного броска защитник борется за подбор, препятствуя попаданию мяча в руки противника, чтобы совершить повторный бросок. При игре в позиции 2х1 второй защитник стремится как можно скорее вернуться в оборону, чтобы перевести положение численного превос-

ходства в положение численного равенства (2х2). Взаимопонимание и сыгранность защитников помогают им быстро и эффективно разоб- рать нападающих соперника.

4.7.3. ТРОЕ ПРОТИВ ОДНОГО

А. В атаке

Эту ситуацию можно решить так же, как и предыдущую – 2х1: завершить проникновением к корзине, передачей мяча или броском со средней дистанции.

Однако порой противнику удастся контролировать действия нападаю- щего, получившего первый пас от товарища. В этом случае можно сде- лать вторую передачу, которая, как правило, оказывается решающей для результативного завершения атаки.

Б. Защита при игре 3х1

Применяем те же идеи, что и при обороне в положении 2х1. Для под- ключения к обороне второго и третьего защитника требуется намного больше взаимопонимания и сыгранности, чем при игре 2х1. Кроме того, теперь необходимо разобрать трех нападающих.

4.7.4. ТРОЕ ПРОТИВ ДВОИХ

Это более сложное численное превосходство, а потому им труднее воспользоваться, чтобы поразить цель.

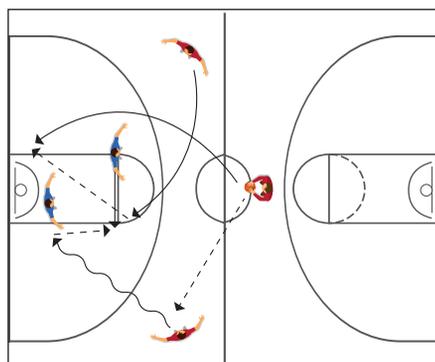
А. При атаке

Как и в предыдущем случае атаки «двух против одного», цель в ситу- ации 3х2 остается прежней: поразить цель без противодействия, исполь- зуя преимущество игроков нападения над защитниками.

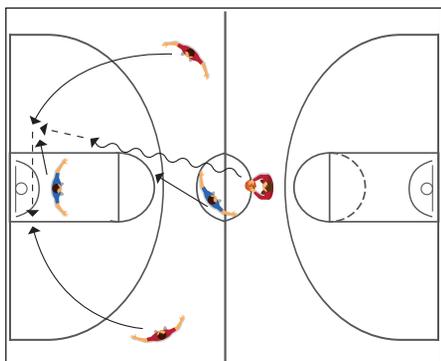
Ситуации 3х2 обычно возникают при завершении контратак, но в опре- деленные моменты позиционной игры они возможны, когда, например, игрок, ведущий мяч, уходит от опекающего его противника и сосре- дотачивает на себе внимание второго и третьего оппонента.

При игре 3х2 используются те же идеи, что и при игре 2х2 и 3х3 (про- никновение и отступление, передача мяча и быстрый прорыв, прорывы с противоположного фланга, образование свободных зон и т. д.). При этом самая распространенная форма атаки – это когда два игрока пе- ремещаются по флангам, а один игрок ведет мяч по центру.

Для броска в корзину игрок, владеющий мячом, пытается отдать пас наиболее выдвинутому и лучше расположенному партнеру. Это следует делать быстро, чтобы отвлечь внимание одного из двух защитников и вынудить другого игрока обороны контролировать действия одно- временно двух нападающих. Если игрок, владеющий мячом, надежно прикрепляет к себе персонального защитника и отдает хороший пас партнерам, ситуация может развиваться по схеме 2х1, которой следует быстро воспользоваться.

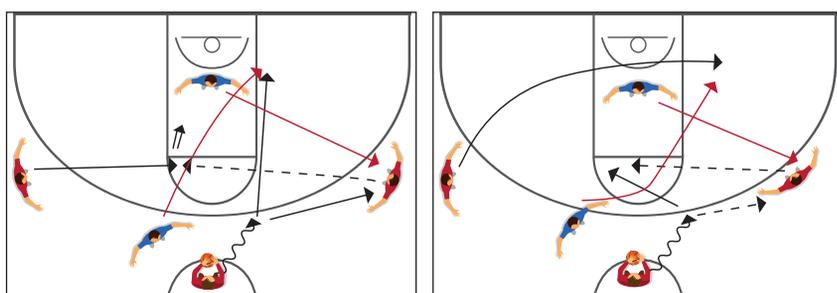


Игрок, ведущий мяч по центру, не всегда в состоянии сделать передачу партнерам, бегущим вдоль боковых кромок. Иногда они оказываются прикрытыми. В этом случае дриблер сам должен совершить проникновение к корзине, чтобы отвлечь на себя внимание одного из двух защитников.



Если оба игрока обороны остаются вблизи корзины и не выходят из зоны, игрок с мячом может осуществить бросок со средней или длинной дистанции.

Осуществление быстрых прорывов к корзине является хорошим способом атаки при игре в положении 3х2. Когда мяч попадает к одному из игроков на фланге, у нас имеются два варианта прорыва:



ВАРИАНТЫ ПРОРЫВА К КОРЗИНЕ ПРИ ИГРЕ В ПОЛОЖЕНИИ 3Х2

Прорыв игрока, который делает передачу из центра (пас и прорыв).

Прорыв игрока, перемещающегося по боковому флангу (прорыв с противоположного фланга).

В обоих случаях игрок, совершающий быстрый прорыв к корзине, если только не принимает мяч, может выбрать хорошее расположение в позиции **low post** за пределами зоны под кольцом, чтобы на него не распространялось правило 3 секунд, или переместиться в угол площадки, оставляя свободной позицию вблизи щита разыгрывающему.

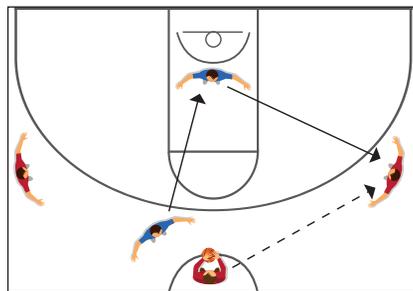
Если игрок, совершивший прорыв к позиции **low post**, тот самый, который находился в центре (пас и рывок), тогда партнер, играющий на противоположном фланге, занимает его место. Таким образом, у игрока, владеющего мячом, появляются два варианта быстрой и короткой передачи: в направлении **low post** или **high post** – области линии штрафного броска.

Цель расположения одного игрока в позиции **low post**, второго у линии штрафного броска и третьего на позиции легкого форварда (построение треугольника в нападении) состоит в том, чтобы вынудить игроков обороны определиться с опекой двух соперников и оставить свободным одного, у которого появляется возможность произвести бросок

без противодействия. Если нам удастся переправить мяч игроку, находящемуся в позиции **low post**, а тому противостоит защитник, игрок с линии штрафного броска может совершить прорыв к противоположной позиции **low post** и получить пас под щитом.

Б. Защита 3х2

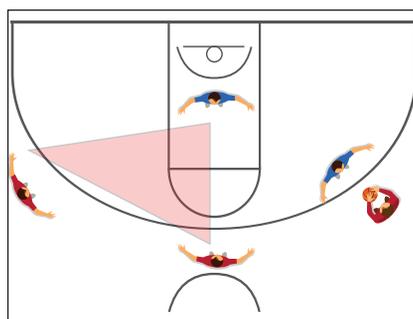
Первое, что следует сделать, – быстро вернуться на свою половину площадки. При возвращении лучшее распределение игроков при обороне 3х2 – это более-менее симметричное расположение более выдвинутого защитника. Такое оборонительное расположение известно под названием **защита в расстановке тандемом**.



Если мяч попадает к игроку на позиции легкого форварда, навстречу ему выступает защитник, находящийся ближе к кольцу. В это время другой защитник располагается позади партнера ближе к щиту.

Защитник, опекающий игрока с мячом, не должен располагаться очень близко от последнего. Он держится на достаточном расстоянии, позволяющем препятствовать точному броску.

Защитник активен и использует обманные движения (делая вид, что приближается или удаляется, пытается отобрать мяч с одной стороны или с другой, размахивает руками, чтобы перекрыть возможные линии передачи). В конце концов он вынуждает атакующего игрока засомневаться в отношении намерений обороны.



Игрок, обороняющийся вблизи корзины, располагается в позиции, откуда видит остальных двух нападающих. При этом он всегда находится чуть ближе к тому нападающему, который наиболее близко расположен к мячу (к нападающему, который может получить более короткий и быстрый пас). Он должен находиться в точке, которая позволит предупредить возможный бросок любо-



го из двух атакующих игроков, получить достаточно времени на случай передачи и помешать броску. Важно, чтобы защитник видел атакующего игрока, расположенного на стороне, противоположной мячу.

Таким образом мы можем предотвратить прорыв последнего к щиту. Суть защиты в расстановке тандемом заключается в том, чтобы всегда иметь одного защитника перед игроком, владеющим мячом, а другого внутри зоны, следящим на расстоянии за другими двумя атакующими игроками. Как и при игре 2х1, всегда предпочтительнее, чтобы бросок при завершении атаки делался из-за пределов трехсекундной зоны, а не из нее. После броска одного из атакующих игроков необходимо бороться за отскок, избегать попадания мяча в руки противника и повторных бросков. При защите в расстановке тандемом, если есть возможность, самый высокий защитник может занять выдвинутое положение. Если мяч находится на позиции легкого форварда, выдвигается его товарищ, в то время как сам он остается возле корзины в лучшем положении для подбора мяча или защиты кольца при игре 1х1 в позиции **low post**. При игре в расстановке 3х2 третий защитник должен быстро подключиться к игре, чтобы перевести ситуацию численного меньшинства в позицию численного равенства (3х3). При этом важны взаимопонимание и сыгранность между защитниками, чтобы как можно быстрее и эффективнее разобрать нападающих.

Мы рекомендуем, чтобы оба защитника не дожидались нападающих в своей зоне, а располагались между линией границы трехочковой зоны и центром поля. Таким образом замедляется игра противника и выигрывается время, необходимое для возвращения третьего защитника в оборону.

4.7.5. ЧЕТВЕРО ПРОТИВ ТРОИХ

Появление четвертого игрока обычно происходит во второй линии контратаки, когда тот выступает в качестве «трейлера» и бежит вслед за тремя первыми атакующими. Перед появлением этого игрока следует попытаться получить положение кратковременного численного превосходства или позицию 3х3.

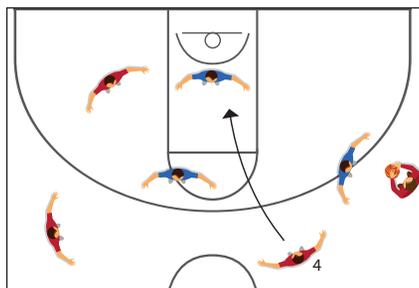
В баскетболе используется термин «трейлер» для определения игрока, следующего по центру во время контратаки; обычно им является центровый или большой игрок, который бежит вслед за остальными игроками.

А. При атаке

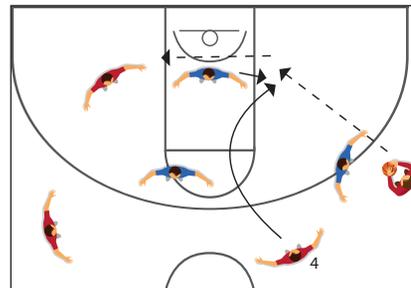
Задача четвертого игрока заключается в том, чтобы помочь в завершении наступательных действий, начатых другими тремя игроками, или побороться за отскок после броска в корзину. Следуя сзади, четвертый игрок обладает хорошими перспективами для просчета ситуации и решения, кому из товарищей он может помочь лучшим образом.

Когда четвертый игрок приходит в зону атаки, обычно у него имеются две возможности:

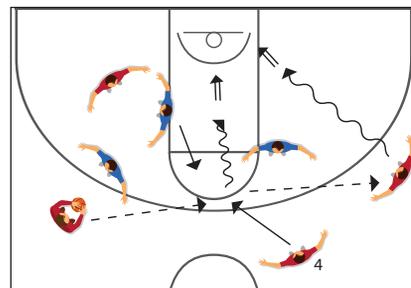
- **Направиться на подбор мяча после отскока.** С несколько оттянутой позиции игроку открывается лучшая перспектива для того, чтобы увидеть, какой тип броска будет исполнен и, если он окажется нерезультативным, в какой зоне упадет мяч, чтобы включиться активно в игру и овладеть мячом на отскоке.



- **Совершить прорыв к щиту по центру зоны**, если она свободна. В зависимости от уровня противодействия противников, игрок, совершающий прорыв, может делать это сразу или с переменной темпа, а также при помощи финта, имитирующего прорыв. Совершая прорыв внутри зоны, игрок пытается получить мяч и сыграть по схеме 1x0 или 1x1. Если после получения мяча защитники запирают его, он делает передачу одному из партнеров, высвободившемуся из-под опеки.



- **Получить мяч на линии штрафного броска**, когда зона заполнена игроками и невозможно прорваться к корзине. Получив пас, игрок может совершить бросок в корзину, если метко бросает с этой позиции, симулировать бросок для привлечения внимания защитника и последующего проникновения или отдать пас кому-нибудь из товарищей. Очень хороший пас из области штрафного броска тот, который переправляет мяч в сторону, противоположную месту, откуда совершена передача: это вынуждает защитника передвигаться из стороны в сторону, и, если перемещения медлительны, мы можем произвести хороший бросок или получить хорошую позицию для игры по схеме 1x1.



Б. Защита 4х3

Хорошим вариантом игры в обороне в ситуации 4х3 является расположение в зоне таким образом, чтобы один защитник находился на линии свободных бросков, а другие два – несколько оттянутые назад – в районе позиции **low post**. В результате получается расположение игроков в виде треугольника.

Игрока с мячом опекаем неплотно на некотором расстоянии и не приближаемся, пока не видим, что оппонент намеревается осуществить бросок. Другие два защитника внимательно следят за развитием ситуации, чтобы предотвратить передачи под кольцо.

При игре в положении 4х3 четвертый защитник пытается быстро прийти на помощь обороне, чтобы перевести ситуацию численного меньшинства в положение численного равенства (4х4). В этот момент важны взаимопонимание и сыгранность игроков обороны, чтобы запаздывающий защитник направился к незащищенному сопернику.



4.7.6. ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ И СОВЕТЫ ПО ИХ ИСПРАВЛЕНИЮ

Так как возникают динамичные ситуации, которые стремительно развиваются, обычно сложно их просчитывать и принимать верные решения. Поэтому совершается большое количество ошибок, в связи с чем работа тренера становится определяющей для их выявления и оказания помощи подопечным в принятии правильных решений. Рассмотрим некоторые из основных ошибок:

А. Неправильное занятие позиции

Здесь можно обратить внимание на важность координации в движении игроков.

Б. Не идет на подбор мяча в нападении

Важно объяснить игроку, что, если у команды было численное превосходство перед броском, оно остается и при отскоке. Следует ориентировать игроков на подбор мяча в нападении.

В. После паса не продолжает движение

Зачастую после передачи мяча игроки наблюдают за развитием ситуации вместо того, чтобы продолжать игру. Необходимо постоянно обращать внимание на этот аспект.

4.7.7. ОБ ОТРАБОТКЕ СИТУАЦИЙ ЧИСЛЕННОГО ПРЕИМУЩЕСТВА

Для отработки этого аспекта важно создавать ситуации в движении, при котором наиболее правдоподобно воспроизводится развитие атаки и переход игроков в оборону. Для этого можно отрабатывать элементы действий в защите, обороне, при свободном броске и т. д. Также можем создавать ситуации, при которых игроки начинают движение из различных точек площадки с последующим перемещением и возникновением перевеса у одной из сторон в атаке и обороне. Кроме того, важно отрабатывать сценарии с различным количеством игроков и самыми разнообразными ситуациями.



4.7.8. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ЧИСЛЕННОГО ПРЕИМУЩЕСТВА

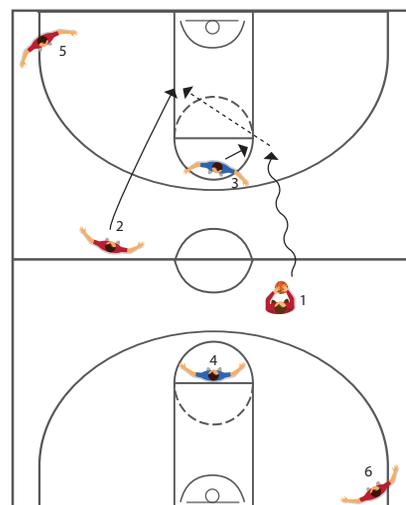
Настоятельно рекомендуем ставить ясные цели в каждом упражнении

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Цель: отработка атакующих и защитных действий в ситуациях численного превосходства 2х1.

Описание:

1. Минимум шесть игроков.
2. Два нападающих в центре поля с мячом (1 и 2). Один защитник в каждой ограниченной зоне (3 и 4). Остальные игроки распределены в двух углах площадки (5 и 6).
3. Игроки с мячом играют по схеме 2х1 у одного кольца. Делают лишь один бросок в корзину.
4. После броска два атакующих игрока и защитник борются за подбор.
5. Игрок, выигрывающий подбор, устремляется в контратаку на чужую половину поля вместе с игроком, расположенным в ближайшем углу площадки. Оба играют по схеме 2х1 у другого кольца.
6. Два игрока, игравших по схеме 2х1 и не выигравших подбор, занимают освободившиеся места товарищей. При этом один из них остается в защите, а другой располагается в углу.



Варианты:

1. Можно позволить атакующим игрокам в схеме 2х1 овладевать подбором и продолжать делать броски до попадания мяча в корзину или его перехвата защитником. Если мяч залетает в кольцо, защитник подбирает мяч, выводит его из-за лицевой линии и устремляется к противоположному щиту вместе с игроком, расположенным в углу площадки.
2. Можно ограничить игру атакующих, оставив лишь пасы и запретив дриблинг.
3. Защитники могут расположиться ближе к центру поля и еще больше затруднить атаку.
4. При схеме 2х1 можно вводить в игру второго защитника после того, как мяч пересекает середину поля. Этот защитник (7) будет располагаться на боковой линии в центре площадки. Схема 2х1 может перерасти в схему 2х2. Из четырех игроков схемы 2х2 на другую половину поля устремляются игрок, овладевающий подбором, и партнер, отдыхающий в углу площадки.

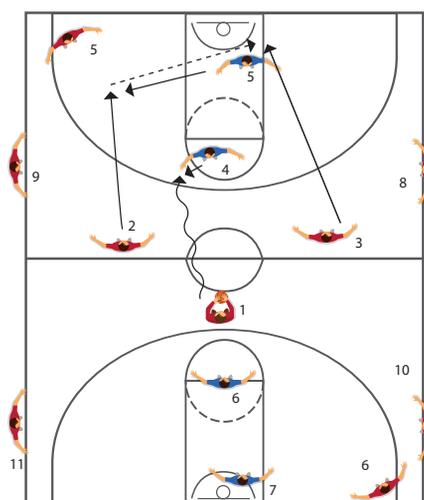
УПРАЖНЕНИЕ № 2

Цель: отработка атаки и защиты в положении численного превосходства при игре по схеме 3х2.

Описание:

1. Одиннадцать игроков (это упражнение известно как контратака одиннадцати).

2. Три атакующих игрока (1, 2 и 3) в середине поля с мячом. По два защитника у каждого кольца (4, 5 и 6, 7) и по одному отдыхающему игроку в каждом углу площадки (8, 9, 10 и 11).
3. Три игрока идут в атаку против двух защитников, расположенных у одной из корзин. Разрешается сделать только один бросок.
4. После броска три атакующих игрока и два защитника борются за подбор. Игрок, выигравший подбор, переходит в контратаку вместе с двумя игроками, отдохавшими в ближних углах площадки. Они устремляются на другую половину поля, чтобы снова сыграть по схеме 3х2.
5. Из пяти игроков, участвующих в схеме 3х2, четыре, не овладевшие мячом, занимают освободившиеся позиции: два – в защите в середине поля и два – по углам.



Варианты:

1. Можно разрешить атакующим игрокам в схеме 3х2 после удачного подбора продолжать атаку, пока не поразят кольца или пока защитник не овладеет мячом. В случае попадания мяча в корзину подбравший его игрок выводит мяч из-за лицевой линии.
2. Можно ограничить игру по схеме 3х2 лишь пасами и запретить дриблинг.
3. Защитники могут выступать к середине площадки и тем самым еще более затруднять атаку.
4. Можно расположить третьего защитника, который при игре 3х2 подключается к обороне после того, как мяч проходит центр поля. В этом случае защитник под номером 12 располагается у кромки в центре площадки. Схема 3х2 может перерасти в 3х3.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

Цель: отработка атаки и защиты в положении численного превосходства при игре по схеме 4х3.

Описание:

1. Восемь игроков, две команды по четыре игрока.
2. Одна команда защищается, другая атакует на половине площадки. Атакующая команда делает три или четыре паса и бросает мяч в корзину.
3. Обороняющаяся команда выигрывает подбор и переходит в контратаку. В случае результативного броска мяч выводится из-за лицевой линии. Если атакующая команда выигрывает подбор, продолжает делать броски до тех пор, пока мяч не попадает в корзину или пока противник не овладевает мячом.
4. В момент, когда защищающаяся команда переходит в контратаку, тренер отправляет одного игрока на отдых, чтобы восстановить схему 4х3. Этот игрок находится за пределами площадки и не участвует в защите, за счет чего снова получается положение численного превосходства с соотношением 4х3.

5. Когда игра 4х3 завершается точным попаданием в корзину или обороняющаяся команда овладевает мячом, она переходит в контратаку к противоположному кольцу. В этот момент отдыхающий игрок подключается к атаке, в то время как тренер отправляет на отдых одного из игроков противника. Таким образом восстанавливается игра по схеме 4х3.
6. Повторить четыре или пять раз ситуацию с соотношением «четыре на три».

Варианты:

1. Вместо четырех- или пятикратного повторения схемы 4х3 можно делать это на время, то есть повторять игру по схеме 4х3 до окончания отведенного на это времени (от одной до четырех минут). При этом можно считать очки, которые набирает каждая из команд, и тем самым поднять дух соперничества.
2. Отдыхающий защитник отдыхает лишь непродолжительное время. По указанию тренера он занимает положение у лицевой линии и потом подключается к защите. Также он может покинуть площадку и вступить в игру после соответствующего указания тренера.
3. Можно сделать так, чтобы отдыхали сразу два игрока с последующей игрой по схеме 4х2.



4.8.

Численное меньшинство

Когда мы говорим о численном меньшинстве, то имеем в виду атакующие действия, так как оборонительные ситуации численного меньшинства были описаны выше при рассмотрении численного превосходства в нападении. Основная ситуация численного меньшинства в нападении, которая случается в спортивных состязаниях, – расположение одного игрока против двух вследствие двойной обороны или ловушек со стороны защитников. Рассмотрим это более подробно.



4.8.1. ОДИН ПРОТИВ ДВОИХ

Обычно является следствием тактических действий противника. Рассмотрим вопросы защиты и нападения.

4.8.1.1 Защита при игре 1x2

А. Двое против одного защитника (ловушка) или игрока с мячом вблизи корзины

Когда игрок противника находится вблизи корзины, опасно играть по схеме 1x1. Возможным способом обороны такого игрока может стать игра с двойной защитой (2x1), которая не дает возможности сыграть один в один (1x1) и вынуждает сделать пас за пределы зоны.

Эту оборонительную ловушку можно применять как с одним защитником на сильной стороне, так и с одним защитником на слабой стороне. Во всех случаях мы пытаемся вынудить игрока с мячом отдать пас за пределы зоны и, если возможно, затруднить передачу, чтобы овладеть мячом или заставить противника потерять его.

Оба игрока, создающие ловушку, преграждают путь к кольцу и мешают игроку с мячом проникнуть к корзине. Для этого они взаимодействуют, создавая подобие латинской буквы V или коробочки, в которой запирают игрока с мячом. При этом левая нога одного игрока и правая нога другого приставлены друг к другу, руки раскрыты и подняты, чтобы препятствовать передачам или броскам в кольцо, в то время как сами игроки стараются не нарушать правил.

Если удастся отобрать мяч в положении 2x1, в большинстве случаев это происходит благодаря взаимодействию других игроков команды, которые непосредственно не участвуют в игре «два против одного».

Действия этих игроков очень важны для успешной обороны.

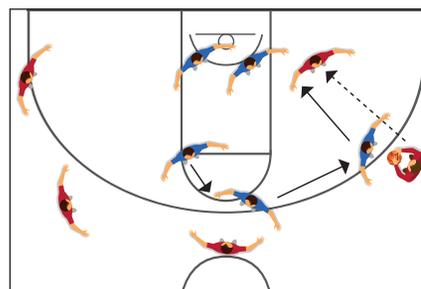
Когда мяч выходит из ловушки, быстро восстанавливается оборонительная линия, при которой защитники разбирают опекаемых ими игроков и каждый защитник снова противостоит одному нападающему.

Мы можем прибегнуть к схеме 2x1 в low post по трем причинам:

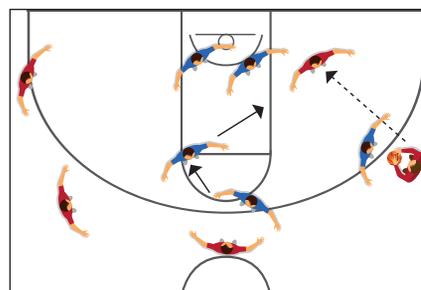
- такова философия игры в обороне;
- ради смены ритма игры в отдельные моменты встречи;
- чтобы лишить соперника возможности сыграть в расстановке «один против одного».

ТРИ ВОЗМОЖНОСТИ СОЗДАНИЯ ЛОВУШКИ:**1. Ловушка с защитником, расположенным на сильной стороне**

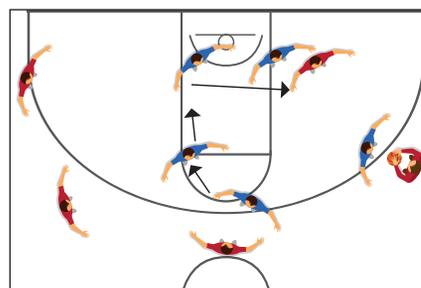
В этом варианте к двойной обороне соперника подключается защитник, расположенный за пределами зоны. Он делает это в момент, когда игрок с мячом ударяет мяч о пол с целью дальнейшего его ведения.

**2. Ловушка с защитником, расположенным на слабой стороне поверх линии броска**

Это классическая ситуация при двойной обороне соперника. Как только атакующий игрок получает мяч в позиции **low post**, защитник вне зоны, расположенной в центральной части, готовится к созданию ловушки в тот момент, когда игрок с мячом в **low post** предпринимает дриблинг или поворачивается к оппоненту спиной. Работа защитника, опекающего игрока с мячом, очень важна, потому что он должен помешать продвижению последнего по лицевой линии. В этом случае большое значение имеет активность игрока, помогающего в создании двойной защиты. Он размахивает руками, перекрывая возможную линию передачи. Это облегчает задачу обороны, если мяч отрывается от игрока. Поэтому пасы должны быть не прямыми, а навесными. Как и во всех рискованных ситуациях, возвращение себе мяча является самой сложной и главной задачей.

**3. Ловушка с защитником на слабой стороне, расположенным ниже линии броска или на одной с ним линии**

При этой обороне отталкиваем к лицевой линии атакующего игрока с мячом, расположенного в позиции **low post**, для того, чтобы страхующий защитник разыграл ситуацию 2х1 еще до того, как игрок с мячом сможет вести мяч.



Рассматриваются три ключевых момента:

- Реакция защитника мяча для отталкивания атакующего игрока к лицевой линии посредством смены положения ног и поддержания контакта с верхней частью тела соперника.
- Скорость реакции защитника слабой стороны, чтобы расположиться рядом с атакующим игроком с мячом в **low post**, как только тот получает пас и делает разворот; при этом защитник не дожидается дриблинга со стороны соперника.
- Работа других участвующих игроков.

Б. Два против одного при обороне игроков вне зоны

Это не такая распространенная ситуация, как создание ловушки игроку в **low post**. Наиболее часто схема 2х1 по отношению к игроку вне зоны возникает при постановке заслона игроку с мячом как одной из разновидностей защитных действий.

Тем не менее, из соображений смены тактического рисунка игры, некоторые тренеры используют этот вариант для того, чтобы помешать сопернику послать мяч в желаемом направлении и ускорить действия игроков. Техника постановки ловушки остается той самой, хотя обычно она применяется по отношению к игроку, находящемуся в движении (совершающему дриблинг), что затрудняет дальнейшие действия. Очевидно, что для достижения поставленной цели необходимо слаженное взаимодействие остальных игроков команды. Это стратегический вариант, потому что несет в себе высокую степень риска, так как появляется большое свободное пространство вокруг мяча.

4.8.1.2. Атака при игре 1х2

Рассмотрим теперь варианты, с которыми сталкиваются игроки нападения, когда оказываются в положении численного превосходства защиты.

А. Игроки внутри зоны

При атаке игрок, владеющий мячом, должен видеть как можно большую часть поля именно в момент принятия мяча. Это является важнейшим условием для дальнейшего принятия решений возникающих проблем. Как мы уже видели, существуют различные возможности при оборонительной схеме 2х1, которая ориентирует нас на принятие тех или иных решений. Логично предположить, что лучшим решением была бы передача мяча атакующему игроку, создавшему ситуацию 2х1, до того, как она завершилась.

Если это невозможно, самое главное – не спешить и использовать пивоты (как можно более широкие), сохраняя при этом равновесие и защищая мяч в поиске хорошего продолжения атаки (не будем забывать, что, если я нахожусь в положении численного меньшинства, мои партнеры располагают численным превосходством). Было бы идеально сделать то, чему пытается препятствовать оборона: вклинить ногу между двумя защитниками. В этом случае защита полностью разваливается. Хороший вариант – ведение мяча за пределы зоны, чтобы удалиться от ловушки и открыть линию передачи.



ПОМНИ
О ВАЖНОСТИ
ДРИБЛИНГА
И ПИВОТОВ
ДЛЯ БОРЬБЫ
С ЛОВУШКАМИ.

Б. Игроки за пределами зоны

Обычно защитники никогда не применяют схему 2х1 по отношению к владеющим мячом игрокам, находящимся вне зоны, если они не ведут мяч. Это связано с высокой степенью риска, который несет в себе данное действие.

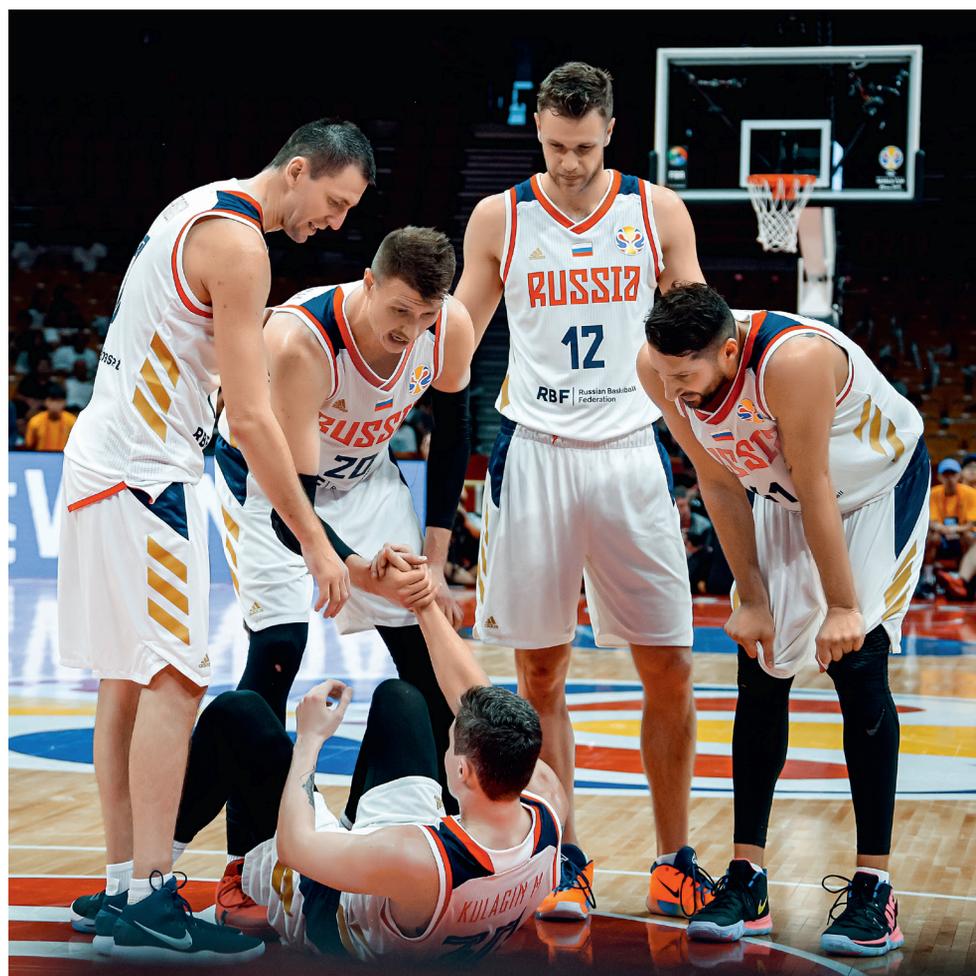
- **Если игрок ведет мяч**

Первое, что должен делать ведущий мяч игрок, – продолжать дриблинг до тех пор, пока не поймет возможностей продолжения атаки. *Понятно, что существуют две возможности:*

- Пройти оборону 2х1 при помощи дриблинга: игрок с мячом сперва стремится пройти между двумя защитниками. Это самая трудная задача, так как именно этому пытаются препятствовать противники. Если это невозможно, ведущий мяч игрок пытается обойти одного из защитников сбоку, ловя последнего на смене ритма. При этом следует заметить, что дриблер не должен приближаться к кромке поля, которая превращается еще в одного защитника.
- Работать с мячом для вскрытия линии паса любому из товарищей.

- **Если игрок прекращает вести мяч**

Это критическое положение. В случае если ему не удастся совершить бросок, единственно возможное продолжение – использование пивотов для создания ситуации, при которой он сможет сделать передачу. Следует иметь в виду, что после прекращения дриблинга прессинг защиты нарастает. Во время исполнения пивотов очень важно поддерживать телесное равновесие и выполнять обманные движения, имитирующие пас.



4.8.2. ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ И СОВЕТЫ ПО ИХ ИСПРАВЛЕНИЮ

Атакующие игроки, оказываясь в ловушке, ощущают на себе усиленный прессинг и допускают большое число ошибок как из-за самой обороны, так и из-за потери равновесия. Остановимся на самых распространенных ошибках:

А. Начинают вести мяч, не оглядевшись и не оценив предварительно обстановку

Естественно, что в данной игровой ситуации принятие адекватных решений является очень важным моментом, так как успех, возможно, зависит от принятого решения. Если оглядывание по сторонам перед ведением мяча важно во всех игровых ситуациях, то в нашем случае оно важно вдвойне.

Б. Плохое использование пивотов

Обычно в подобных ситуациях, особенно в ситуациях численного меньшинства, игрок не использует эффективно пивотов с целью вскрытия линии паса или защиты мяча.

Б. Неумение пасовать

Этот недостаток обычно является следствием как несовершенной техники, так и несовершенной индивидуальной тактики: техника проявляется в неумелых движениях рук, тактика – в плохом понимании оборонительной позиции (положения рук) соперника.

4.8.3. УКАЗАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ В ИГРЕ В СИТУАЦИЯХ ЧИСЛЕННОГО МЕНЬШИНСТВА

Успех обучения, связанного с этим аспектом игры, основан на некоторых принципах, на которые должен обращать внимание тренер, чтобы лучшим образом раскрывать способности каждого игрока.

• Временное развитие

- Определенная/неопределенная длительность.
- Ограниченное/неограниченное количество ударов мяча при дриблинге.
- Ограниченное/неограниченное число пасов.

• Пространственное развитие

- Свободное пространство.
- Ограниченное пространство.

• Расположение игроков

- Углы паса игрокам без мяча.

• Число оппонентов

- С направленным/свободным противодействием.

• Тактический выбор

- С мячом.

Разъяснение этих моментов позволит тренеру лучше определять суть действий, конкретизировать критерии их исполнения и понимать причины неудач.

Хорошо, чтобы игроки зоны также отработывали схему 2x1 по всей длине площадки. Таким образом мы добьемся положительного результата при выполнении коллективных действий в обороне.



ПРИМЕНЯЙ РАЗНЫЕ ПРИЕМЫ, НО ЧЕТКО ПРЕДСТАВЛЯЙ ПОСТАВЛЕННУЮ ЦЕЛЬ.

4.8.4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ 2Х1 В ОБОРОНЕ

Ниже представлен ряд упражнений, показавших эффективность при отработке положений численного меньшинства.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Цель: научиться хорошей игре при схеме «два против одного» (2х1).

Описание:

1. Группы из трех игроков.
2. Играется на четверти площадки, можно использовать две четверти одновременно, отрабатывая игру тройками на каждой половине поля.
3. Один игрок с мячом на позиции легкого форварда, опекающий его защитник и еще один защитник без нападающего, расположенный на промежуточной позиции между **low post** и **high post** с этой же стороны.
4. Игрок с мячом решает, где он предпримет проникновение к корзине – справа или слева.
5. Защитник, опекающий игрока с мячом, позволяет ему сделать один удар мяча о пол без противодействия, чтобы получить легкое преимущество.
6. Когда игрок с мячом делает попытку проникнуть к кольцу, защитник с промежуточной позиции между **low post** и **high post** в прыжке устремляется на подстраховку товарища, выстраивая тем самым оборонительную схему 2х1 и не позволяя сделать бросок или произвести проникновение.
7. Когда защитники отбирают мяч или атакующий игрок забрасывает мяч в корзину, игроки меняются позициями и ролями. Игрок, который атаковал, переходит в оборону, тот, который был в обороне, выполняет роль второго защитника без опекаемого игрока, в то время как второй защитник переходит на позицию атакующего.
8. Одно и то же упражнение повторяется определенное число раз и на другом фланге.

Варианты:

1. Изменить начальную позицию. Например, игрок с мячом может проникнуть из центра зоны, с угла и т. д.
2. Предоставить свободу действий игроку с мячом, чтобы он поступал на свое усмотрение: не только проникать, но и бросать по кольцу.
3. Если защитник перехватывает мяч, он превращается в атакующего игрока, в то время как атакующий становится защитником. Упражнение продолжается до тех пор, пока мяч не попадает в корзину, покидает пределы площадки или пока не совершается какое-либо нарушение правил.
4. Игрок, посылающий мяч в корзину, продолжает атаковать.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Цель: отработка схемы «два против одного» в позиции **low post** (или в промежуточной позиции между **low post** и **high post**).

Описание:

1. От восьми до двенадцати игроков, разбитых на команды по четыре человека в каждой.
2. Из четырех игроков один всегда играет лишь на позициях вблизи корзины.

3. Четыре атакующих игрока свободно перемещаются по середине поля, передавая друг другу мяч. Когда мяч доходит до позиции **low post**, один из трех защитников переходит к оборонительной схеме игры 2х1.
4. Одна из каждых четырех передач делается на позицию **low post**.
5. Если игрок в **low post** снова выносит мяч за пределы зоны, игра продолжается, как и раньше: три игрока – за пределами зоны и один – внутри.
6. Команда, которая попадает мячом в корзину, не атакует; атака всегда сменяется обороной. Если участвуют три команды, та, которая атаковала, переходит в оборону, та, которая защищалась, отдыхает и та, которая отдыхала, переходит в атаку.

Варианты:

1. Нет ни одного игрока, закрепленного в зоне под кольцом. В ней может находиться любой из четырех игроков. При этом один из четырех пасов по-прежнему должен отдаваться в зону.
2. Можем устанавливать правила и определять, кто из защитников участвует в игре «два против одного» (с той же стороны, с противоположной стороны, с позиции **low post**).
3. Если атакующая команда забрасывает мяч в корзину, продолжает атаковать.
4. Если есть три команды и атакующая команда попадает мячом в кольцо, защищавшаяся продолжает защищаться, атакующая отдыхает, а отдохнувшая атакует. Если мяч в корзину не попадает, защищавшаяся команда переходит в атаку, отдохнувшая переходит к обороне, а атакующая отдыхает.





4.9.

Игрок, готовый ко всему

Не вдаваясь в оценку тактических аспектов командной игры, считаем очень важным подготовить игрока не только к индивидуальным единоборствам с защитником, но и к другим игровым ситуациям, таким как зонная защита, смешанная защита, смена позиций, прессинг и т. д. Попытка охватить все возможные ситуации привела бы нас к бесконечной схеме действий. Тем не менее мы хотим выделить то, что считаем наиболее важным для становления игрока. В связи с этим обращаем внимание на несколько важных моментов:

1. Игрок в динамичной игре

Это главная из всех идей. Принимая решения, хороший игрок должен постоянно чувствовать и читать игру; кроме того, ему нужны достаточные ресурсы для выбора того, что требуется в каждой конкретной ситуации. Например, если игрок с мячом решает, что для обхода защитника необходима смена направления посредством кроссовера, а он не владеет этим элементом, то должен выбрать иной возможный путь. Поэтому владение индивидуальной техникой предполагает не только мастерство, но и большие игровые способности. Несмотря на это, хорошим игроком является тот, который поступает правильно в каждый конкретный момент игры. При этом не обязательно, чтобы он был блестящим исполнителем. Хорошее решение в значительной степени зависит от его визуально-пространственной сообразительности, а не от уровня технического мастерства.

2. Игрок против защитника

Это ситуация, которую тренеры наиболее часто отрабатывают на тренировках с командами и работающими по индивидуальным программам игроками. При этом подход к игре у игроков вырабатывается главным образом с точки зрения двух ситуаций: игры с мячом и игры без мяча.

В случае **игрока с мячом** основная идея заключается в том, как обойти опекающего тебя защитника и забросить мяч в корзину, хотя это зависит от того, находится защитник близко от кольца или далеко, защищает кольцо один или два игрока противника, оказывается большой или малый прессинг.

В случае **игры без мяча** главная идея заключается в том, чтобы открыться для получения паса, хотя это зависит также от того, где он расположен, где находится мяч, опекают ли товарища по команде сразу два игрока соперника и т. д.

Исходя из этих двух условий, тренеры могут создавать огромное количество ситуаций, обогащающих опыт и развивающих игровые способности спортсменов в условиях игры с меньшим численным составом (1x1, 2x2, 1x2, 3x3...).

3. Игрок перед свободной зоной

Свободная зона продолжает оставаться элементом, редко используемым для создания игровых ситуаций и совершенства игрока. Отработка на тренировках сценариев, когда перед игроком открывается пространство без непосредственного защитника, которого необходимо обойти, не часто встречается в процессе подготовки.

Тем не менее довольно часто игрок оказывается в положении, когда он не встречает опеки защитника, будучи с мячом или без него. Игрок должен ощущать такие моменты и принимать адекватные решения.

Как тренеры мы должны делать все возможное, чтобы багаж знаний наших игроков не ограничивался исключительно ситуациями, связанными с защитником, а охватывал также ситуации, в которых защитник решает оборонять свободную зону вместо защиты игрока.

Пример этого мы находим в зонной обороне, в защитных действиях в меньшинстве, в зонах прессинга и т. д., которые все чаще встречаются в современном баскетболе.

4. Игрок в условиях чередования свободной зоны и противодействия защитников

Динамизм баскетбола все больше преподносит нам разнообразные оборонительные ситуации. Поэтому нередко в одной встрече можно встретить разные варианты смешанной защиты, комбинированной обороны, переключения, прессинга.

Каждая из них обладает элементами, которые отличают ее от других. При этом все они имеют один общий знаменатель: чередование игроков, защищающих свободную зону, и игроков, обороняющих других нападающих.

Поэтому мы должны научить игроков адекватному принятию решений в таких ситуациях, с которыми позднее они столкнутся в реальной игре и в которых должны реагировать быстро и точно.

Примером этого может служить расположение игрока, обороняемого оппонентом, и других игроков, опекаемых в зоне; переключение в защите, защитные действия, приводящие к изменению структуры в зависимости от развития ситуации или действий атакующей стороны; оборона, начинающаяся со своей площадки с ловушками, зонной защитой, персональной защитой... Это огромный спектр возможностей, которые должны быть сведены к конкретным действиям в зависимости от восприятия игроком ситуации и обеспечивать принятие правильных и эффективных решений.

На следующих страницах представлена схема возможных действий игрока в зависимости от того, владеет он мячом или нет.

| ИГРОК С МЯЧОМ | | | |
|--|--------------------|---------------------|----------------------|
| БЕЗ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО ЗАЩИТНИКА | НАМЕТИТЬ ИГРОКА | | |
| | ФОРМИРОВАНИЕ АТАКИ | | Бросать |
| | | | Проход |
| | Перед ведением | | |
| | Дриблинг | | |
| | После дриблинга | | |
| ПЕРЕД НЕПОСРЕДСТВЕННЫМ ЗАЩИТНИКОМ | ЛИЦОМ К КОЛЬЦУ | Под прессингом | |
| | | Без прессинга | Перед дриблингом |
| | СПИНОЙ К КОЛЬЦУ | Защитник близко | |
| | | Защитник далеко | |
| ПЕРЕД ДВУМЯ ЗАЩИТНИКАМИ | ЛИЦОМ К КОЛЬЦУ | Перед ведением мяча | |
| | | Дриблинг | Линия паса открыта |
| | | После дриблинга | Линия паса закрыта |
| | СПИНОЙ К КОЛЬЦУ | Перед ведением мяча | |
| | | Дриблинг | Линия паса открыта |
| | | После дриблинга | Линия паса перекрыта |

| | | | |
|--|---|--|--|
| Искать возможность паса | | | |
| Создавать пространства для действий других партнеров | | | |
| Атаковать защитника, ставшего непосредственным | | | |
| Осмотреться и решить, пасовать или вести мяч и куда | | | |
| Линия паса открыта | Сделать передачу | Продолжать движение с целью сделать передачу, если откроется линия паса, или направить мяч в корзину | |
| | Мимо защитника игрока, принимающего мяч | | |
| Линия паса закрыта | Мимо защитника пасующего | Не пасовать, сначала следует обойти его при помощи дриблинга | |
| | | | |
| Посмотреть и решить, отдать пас или бросить в корзину | | | |
| Защитник близко | Вести мяч для создания 1x1 | Обойти защитника, чтобы в любой момент отдать пас или совершить бросок | |
| | | | |
| Защитник далеко | На линии кольца | Совершить бросок по кольцу, если находится в своем радиусе броска | |
| | Вне линии кольца | | |
| Посмотреть и решить, отдать пас свободному партнеру или бросить по кольцу, используя вращательные движения для обводки защитника | | | |
| Посмотреть и решить, отдать пас свободному партнеру или бросить по кольцу, став лицом к щиту и играя напрямую или, повернувшись спиной, пятиться вплоть до контакта с соперником и получения выгодной позиции для обхода защитника | | | |
| Посмотреть и решить, отдать пас или бросить по кольцу; в последнем случае выбрать пространство для перемещения (обычно в центральной зоне площадки) | | | |
| Отдать пас | | | |
| Не жаться к кромкам поля и не атаковать защитников; наметить стратегию атаки по обходу сбоку самого медленного защитника | | | |
| Искать возможности передачи при помощи пивотов и обманных движений | | | |
| Посмотреть и решить – отдать пас или вести дальше мяч. Искать товарища без опекающего защитника | | | |
| Сделать передачу | | | |
| Лучший дриблинг – тот, который позволяет защитить мяч для улучшения линии паса. Не жаться к кромкам поля и не атаковать защитников | | | |
| Защищать мяч до того, как откроется линия паса; во время пивотов не выставлять слишком далеко опорную ногу, чтобы не оказаться «запертым» | | | |

| ИГРОК БЕЗ МЯЧА | | |
|---|--|-----------------|
| БЕЗ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО ЗАЩИТНИКА | ЗАНИМАТЬ СВОБОДНЫЕ ЗОНЫ | |
| | СОЗДАВАТЬ АКТИВНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО | |
| | ИГРА В ДВИЖЕНИИ | |
| ПЕРЕД НЕПОСРЕДСТВЕННЫМ ЗАЩИТНИКОМ | ПОЗИЦИОННАЯ ИГРА | Лицом к кольцу |
| | | Спиной к кольцу |
| ЕСЛИ ИГРОК С МЯЧОМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПРОТИВ ДВУХ ЗАЩИТНИКОВ В СИТУАЦИИ 2Х1 | ЕСЛИ ИГРОК БЕЗ МЯЧА РАСПОЛОЖЕН ПАРАЛЛЕЛЬНО ПО ОТНОШЕНИЮ К ПАСУЮЩЕМУ | |
| | ЕСЛИ ИГРОК БЕЗ МЯЧА РАСПОЛОЖЕН ПО ДИАГОНАЛИ ПО ОТНОШЕНИЮ К ПАСУЮЩЕМУ | |
| | ЕСЛИ ИГРОК БЕЗ МЯЧА РАСПОЛОЖЕН ВЕРТИКАЛЬНО ПО ОТНОШЕНИЮ К ПАСУЮЩЕМУ | |
| | | Лицом к кольцу |
| В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТРЕНЕРСКОЙ УСТАНОВКИ | ИГРОК БЕЗ МЯЧА | Спиной к кольцу |
| | ИГРОК С МЯЧОМ | |

| | |
|--|---|
| Поддерживать открытой линию передачи | |
| Располагаться в зонах между двумя защитниками | |
| Играть позади линии обороны | |
| Совершить прорыв к щиту | |
| Ставить заслоны | |
| Открыть линию передачи | |
| Поддерживать развитие атаки перемещением по диагонали | |
| Под прессингом | Поддерживать порядок в зонах, не выключаясь из игры (открывая пространства или выдерживая дистанцию), либо создавать активное преимущество |
| Без прессинга | Уделить особое внимание подстраховкам, чтобы получить превосходство и атаковать. Тем временем занимать свободные пространства или создавать активное преимущество |
| Открывать линии передач, позиционные или динамические (в движении) | |
| Создавать активное преимущество в позиции low post | Совершать прорыв к кольцу |
| | Делать блокировки или ставить заслоны |
| Оставаться на открытой линии передачи по отношению к мячу (1 пасует сзади), не пересекать середину поля, пока этого не сделает мяч | |
| Следить за мячом и защитником; если тот принимает участие в оборонительных маневрах, открываться в центре в расчете на создание бреши в обороне | |
| Поддерживать правильное расстояние до мяча в расчете на то, что свой игрок сыграет в позиции 2x1, открываться для паса | |
| Видеть своего защитника, решать, какой финт использовать, и получать пас с опорой на нужную ногу в зависимости от положения защитника | |
| Выиграть положение и потом защищать его (используя тело); анализировать, защищен ли он спереди, позади или на три четверти. Если защитник находится спереди, попытаться сделать верхний пас или подождать следующего удобного случая | |
| Играть на мяч (создавая свободные пространства) и одновременно против своего защитника (если тот перестает видеть игрока, зайти ему в тыл) | |



5 глава

Выявление и развитие способностей игроков



ЧЕМУ ТЫ НАУЧИШЬСЯ?

- ☑ Узнаешь, что такое спортивный талант и как распознавать его в игроках.
- ☑ Какие самые интересные средства определения таланта наших игроков.
- ☑ На каких аспектах необходимо сосредотачивать внимание для определения таланта.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----|
| 5.1. ВВЕДЕНИЕ..... | 186 |
| 5.2. ОБНАРУЖЕНИЕ ТАЛАНТА..... | 187 |
| 5.3. ТЕСТОВАЯ БАТАРЕЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТАЛАНТА..... | 189 |
| 5.4. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ПРИНИМАЮТСЯ ВО ВНИМАНИЕ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ТАЛАНТА..... | 191 |

5.1.**Введение**

С тех пор, как спорт достиг известного нам уровня развития, его участники были вынуждены принимать меры, позволившие оптимизировать результаты и оказаться в числе лидеров проводимых соревнований.

Одной из главных мер воздействия стало создание моделей организации и работы, которые обеспечили непрерывное обновление обучающихся игроков, и особенно тех, кто может составить основу элиты.

Одной из наиболее важных предпосылок обновления стало создание моделей, ставящих целью выявление спортивных талантов.

Данное утверждение является особенно важным для команд, которые априори подводят тренеров к мысли о том, что это команда без талантов. Нет игроков без таланта, есть игроки с большим или меньшим талантом в разных областях. Ты должен поставить перед собой задачу выявления этого таланта в каждом из игроков и добиться его наиболее полного раскрытия. У одних талант заключен в их физических способностях, у других – в технических, у третьих – в креативности, а у некоторых – в способности быть лидером или в чем-нибудь еще из длинного перечня качеств человеческой личности.

Что такое спортивный талант?

Человек с особым талантом независимо от области его применения – это человек, обладающий потенциалом выше среднего для развития какой-либо деятельности (умственной, физической, ручной).

Первая задача, с которой приходится сталкиваться, – выбор наилучшего способа выявления людей с особым талантом, чтобы впоследствии применить по отношению к ним процесс воздействия, позволяющий с максимальной эффективностью достичь поставленных целей. На этом моменте следует остановиться прежде, чем приступить к самому процессу.

Когда мы говорим о спортивной специализации, необходимо различать три аспекта. Обозначим их следующим образом:

Спортивный талант

Общий двигательный талант: человек способен легко овладеть большим количеством двигательных элементов определенной сложности.

Общий спортивный талант: люди с большим двигательным талантом, которые к тому же хорошо поддаются спортивным тренировкам.

Особым спортивным талантом обладают личности, которые, помимо спортивного таланта, обладают основными условиями для самореализации в определенной спортивной дисциплине.

Вышеуказанные определения можно свести к следующему: это человек, который легко обучается, поддается тренировкам и ярко проявляет себя в каком-то конкретном спорте.

В этом разделе мы не ведем разговора об отборе таланта. Талант, который обнаружится в нашей команде, может быть любым, и речь идет о том, чтобы адаптировать обучение игрока к обладаемому им таланту, развивая сильные стороны и сводя к минимуму слабые. Очевидно, что для осуществления этой задачи необходимо иметь представление об аспектах, приводящих к появлению сильных и слабых сторон, чтобы умело влиять на них.

5.2.

Обнаружение таланта

А. Определение

Если заглянуть в словарь, увидим два определения:

Особая умственная одаренность, природные или приобретенные способности в некоторых вещах. Душевная предрасположенность – хорошая или плохая – для того, чтобы делать некоторые вещи.

Какое из этих двух определений, когда говорим о выявлении талантов, имеем в виду? Очень может быть, что первое. В любом случае далеко не всегда под выражением «выявление талантов» подразумевается их выявление в действительности, а лишь обнаружение игроков с соответствующими антропометрическими и/или физическими данными для игры в баскетбол независимо от других способностей, более связанных с талантом или умением играть.

Не говоря уже о втором определении! Может быть, в этом случае, прежде чем говорить об обнаружении талантов, следовало бы затронуть тему инвестиций в таланты. Другими словами, что нам известно об игроке, который вселяет уверенность в будущей окупаемости вложенных в его подготовку денег и средств?



Б. Сколько раз обнаруживался игрок с особым талантом, который в конце концов не проявлял себя из-за непредвиденных факторов?

Обычно эти факторы связаны с мотивацией и характером игрока, факторами, которые не слишком принимаются в расчет во время обнаружения таланта.

Если принять во внимание фразу словаря о том, что талант может быть приобретенным, почему же тогда мы придаем столько значения начальным физическим данным и, наоборот, оставляем в стороне другие личные качества (включая психологические), которые в конечном итоге обуславливают успех обучения этого игрока?

Следовательно, необходимо обращать внимание и на те факторы, которые обуславливают инвестиции в этих игроков.

Вполне очевидно, что это можно определить, но еще более очевидно, что это можно натренировать. Если талант не проявляет себя, кто виноват? Большая доля ответственности в этом случае ложится на тренеров. На первый взгляд, это кажется маловажным, но, может быть, вместо разговоров об обнаружении талантов было бы уместнее обнаруживать тех, кто умеет научить одаренного игрока.

В действительности у тренеров большой фронт работы: не только хорошо преподавать основы или обучать пониманию игры и принятию решений, но и обучать самому процессу тренировок.

В. Что значит обучать или тренировать игроков?

- Ориентировать их на внутреннюю мотивацию (удовольствие от игры и желание совершенствоваться).
- Воспитывать в них соответствующие спортивные навыки, такие как гигиена, гидратация, растяжка, бережное обращение с учебными материалами и инвентарем и др.
- Воспитывать в них общечеловеческие ценности (самостоятельность, уважение, терпимость, чистую игру и т. д.).
- Тренировать умение концентрировать внимание (понимать, что важно в каждый конкретный момент).
- Развивать такие свойства характера, как участие в общих делах и смелость в принятии решений.
- Учить подопечных ставить цели.

Если тренеры хорошо делают свою работу (хорошо тренируют) и передают игрокам эти навыки (правильно тренироваться), талант проявляется автоматически.

Но что, если этого недостаточно и необходимо совершенствовать физические данные? Тогда можно поставить перед собой задачу выявления игроков, отвечающих этим требованиям, но только с тем преимуществом, что они будут охвачены системой, основанной на выявлении таланта и обладающей всеми условиями для успешного развития в ней игрока.

Г. В каком возрасте можно начинать поиск баскетбольных талантов?

Очевидно, что раннее выявление спортсмена высоких достижений в большей или меньшей степени представляет важность в зависимости от окружения, в котором он развивается. Для раскрытия в игроке большого таланта необходимо, чтобы сошлись вместе многие факторы. Некоторые из этих факторов получают наибольшее развитие в раннем возрасте. Если спортсмен находится в соответствующей образовательной среде, эти способности будут направлены в правильное русло таким образом, что не станут ограничивающим фактором в определенный момент образовательного процесса. Все это в сочетании с неизбежными временными факторами в некотором смысле задает ритм процесса обучения.

5.3.

Тестовая батарея определения таланта



Исторически фигура опытного тренера была ключевой в определении будущего спортсмена-чемпиона. В настоящее время удалось значительно продвинуться в этой области и при помощи тестов или заданий дать более объективную оценку игроку в зависимости от полученных данных. Посмотрим, что это за тесты:

А. Технический тест

В этом разделе мы не предоставим ни одной конкретной модели теста, потому что в действительности нет такой необходимости. Каждый из нас может разработать специальные тесты или задания для оценки технических способностей. Необходимо лишь соблюдать неизменность задания и условий его исполнения во временном процессе, чтобы можно было делать сравнения и таким образом давать по возможности научную оценку.

Б. Физический тест

Способности, определяющие двигательную способность индивидуума, обусловлены конкретным состоянием испытуемого и уровнем его последующего развития. Поэтому следует учитывать оба эти фактора. Взятые вместе, они могут служить отправной точкой для определения будущих возможностей личности, собирающейся посвятить себя миру

спорта: темпа роста спортивного мастерства и изначального уровня. Чтобы определить их, будущий спортсмен подвергается специальным тестам, позволяющим оценить главные аспекты, которые окажутся определяющими для его самоотдачи.

Определение скелетного возраста

- Рентгеновское исследование костей (с разрешения семьи).
- Использование антропометрических параметров.

Общие тестовые батареи для оценки физических данных

Иногда делается попытка экстраполировать специфические оценки отбора одной определенной совокупности людей, не принимая во внимание особенностей или отличительных черт другой совокупности, в которой производится отбор.

В последние годы в разных группах населения применяется так называемый европейский тест физической подготовленности «Еврофит», который может служить первым уровнем селекционного отбора. Величина и факторы физической подготовленности, определяемые европейским тестом:

| ВЕЛИЧИНА | ФАКТОРЫ | ЕВРОФИТ |
|----------------------------------|--|--|
| Кардиореспираторная выносливость | Кардиореспираторная выносливость | Челночный бег |
| Сила | Статическая сила Динамическая (взрывная) сила | Динамометрия кисти Прыжок в длину с места |
| Выносливость мышц | «Функциональная сила» Сила туловища | Вис на согнутых руках «Лечь – сесть» за 30 сек. |
| Быстрота | Бег «на ловкость» Быстрота движений рук | Бег 10х5 м Касания кружков (теппинг-тест) |
| Гибкость | Гибкость | Наклон вперед в положении сед |
| Равновесие | Равновесие всего тела | Тест на равновесие |
| Антропометрические измерения | Длина тела (см), масса тела (кг), толщина подкожного жира в % (на уровне двуглавой и трехглавой мышц, на поясе, под лопаткой, сбоку туловища, на голени) | |
| Данные | Возраст и пол | |

5.4.

Основные элементы, которые принимаются во внимание при обнаружении таланта



Необходимо определить спортсменов, обладающих качествами, которые, будучи важными для эффективной работы, невозможно или трудно улучшить в процессе тренировок. Это следующие основные качества:

А. Биологические особенности

Это те особенности, которые определяют биологическую предрасположенность индивидуума к тренировкам и таят в себе потенциал усовершенствования в процессе роста и развития для каждой возрастной группы. При этом анализируются и оцениваются сенсорно-моторные возможности, особые физические качества, нейрофункциональные процессы с соответствующей дифференциацией скоростных данных, реакции и т. д., а также процессы кровообращения и метаболизма.

Тренируемость – очень важное качество в момент оценки будущего потенциала спортсмена. Для этого необходимо учитывать как биологический потенциал, так и возможные болезни игрока.

Б. Морфологические и антропометрические особенности

Определим морфологию как часть биологии, изучающей форму органических существ и происходящих с ними изменений и трансформаций. Следовательно, именно она отвечает за изучение структуры и формы. Со своей стороны, антропометрия – это учение внутри антропологии о пропорциях и измерениях человеческого тела.

Это одно из классических исследований о телосложении спортсменов-олимпийцев. Таннер (1964) утверждал, что отсутствие соответствующих физических данных может сделать практически невозможным успех легкоатлета, несмотря на разнообразие, которое мы наблюдаем в нашем спорте.

Отмечая зависимость между спортивными результатами и морфологическими особенностями занимающихся спортом людей, можно с уверенностью сказать, что антропометрические характеристики являются частью всего комплекса биологических факторов, связанных с достижением высоких спортивных результатов. Использование этих параметров может быть основополагающим во время раннего отбора будущего чемпиона несмотря на то, что он достиг ограничений в развитии по причине возраста.

В нашем спорте нас интересуют как базовые аспекты структуры молодого игрока, которого мы считаем возможным кандидатом в будущие чемпионы, так и перемены, которые происходят в нем во время роста.

Рассмотрим некоторые из наиболее значимых параметров, которые оцениваются:

- Рост.
- Вес.
- Индекс массы тела.
- Процент жира в организме.
- Размах рук.

В. Определение биологического возраста

Биологический возраст – это возраст, установленный на основании определенных органических показателей. Он устанавливается посредством сравнения уровня развития этих показателей в каждом хронологическом возрасте.

Индивидуальное развитие организма происходит по-разному во времени, то есть разные периоды жизни определяют уровень эволюции каждой системы.





Концептуально биологическое созревание подразумевает продолжительность и темп движения к состоянию половой зрелости – способности организма к репродукции. В свою очередь под ростом понимают увеличение размеров тела и его составных частей.

Концепция человеческого роста рассматривает целый ряд моментов, которые происходят в течение человеческой жизни и которые, как следствие, приводят к морфологической, физиологической и психологической структуре взрослого человека.

Этот параметр является основным для оценки возможностей индивидуума в настоящий момент и в будущем, так как всегда существует прямая взаимосвязь между физической деятельностью, работоспособностью и уровнями созревания (биологического возраста) в случаях как преждевременного созревания, так и позднего. Более продвинутое в биологическом развитии индивидуумы имеют преимущество над теми, кто развивается нормально или замедленно в моменты, когда происходит такая ситуация.

Г. Физические способности

Во время постепенной и взаимозависимой оценки процессов тренировок физических способностей следует учитывать чувствительные фазы в развитии ребенка, исходя из того, что развитие моторики не является биологически линейным, а представляет собой неравномерный процесс. Эти фазы представляют моменты, в каждый из которых необходимо развивать одни способности больше, а другие меньше.

Многие из этих способностей обусловлены генетической предрасположенностью, и этот аспект является важнейшим в момент оценки его возможной эволюции в зависимости от тренируемости.

В зависимости от разной генетической предрасположенности мы можем классифицировать физические способности на более тренируемые и менее тренируемые.



Примеры:

- Выносливость, сила и гибкость (более тренируемые).
- Скорость и взрывная сила (менее тренируемые).

Д. Психологические качества

Индивидуальность личности определяет его психологический портрет, а следовательно, и способы восприятия явлений, и форму поведения. С точки зрения спорта индивидуальность спортсменов определяется двумя чертами, характеризующими образ спортсмена и его поведение. Это темперамент и характер.

Очень важно оценить в личности следующие аспекты:

- Эмоциональный контроль.
- Сосредоточение внимания.
- Мотивацию: стремление к успеху.
- Аналитические способности.
- Восприимчивость.

У всех игроков есть талант, но у каждого – в своей дозировке и в разных аспектах. Именно тренер призван выявить, чем выделяется каждый игрок, и извлечь максимум из каждого из них, добиваясь индивидуальных и коллективных улучшений.

6 глава

Успехи в обучении



ЧЕМУ ТЫ НАУЧИШЬСЯ?

- ✓ Распознавать ключевые моменты в развитии игрока.
- ✓ Вырабатывать предложения по подготовке игроков.
- ✓ Использовать после изучения преимущества двигательных шаблонов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| 6.1. ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ЭТАПЫ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ..... | 196 |
| 6.2. РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ | 197 |
| 6.3. ПЕРИОДЫ ПРИОБРЕТЕНИЯ НАВЫКОВ И УМЕНИЯ | 198 |
| 6.3.1. Проект развития | 198 |
| 6.3.2. Концепция двигательного шаблона в обучении | 199 |

6.1.**Чувствительные этапы
процесса подготовки**

В процессе становления игрока бывают моменты, когда у него появляется особая восприимчивость к улучшению своих навыков и возможностей. Важное значение имеет то, чтобы мы, как тренеры, знали об этих моментах и как они могут повлиять на игроков. Таким образом, мы сможем правильно выполнять нашу задачу и, в особенности, повышать безопасность наших тренировок и игр, этим самым способствуя охране здоровья наших спортсменов.

А. Координационная способность

Необходимо начать развивать эту способность как можно раньше, поскольку она зависит от развития нервной системы, поэтому чем старше, тем меньше возможностей к ее адаптации.

Существует первый чувствительный этап, проходящий в возрасте от 8 до 10–11 лет у девочек и от 12 до 13 лет у мальчиков, при котором их максимальные умственные способности совмещаются с маленьким, контролируемым телом. Второй восприимчивый момент начинается в 13–14 лет у девочек и 15–16 лет у мальчиков, как только происходит повышение силы, что содействует овладению конкретными спортивными методами.

Во время полового созревания физиологические и антропометрические изменения приводят к дисбалансам, тормозящим процесс овладения движениями, вызывая стагнацию или замедление развития координационной способности. Именно в этот момент необходимо проводить работу, насыщенную изменениями. В дальнейшем продвижения в координации замедляются. Базовыми приемами уже овладели, и на их основе создаются новые навыки и новые решения для трудностей в движении, достигая улучшения в конкретной координации.

С момента полного созревания центральной нервной системы происходят улучшения в правильном приобретении техники. Хорошо изученные технические жесты делаются автоматически, и таким образом игрок может сфокусировать свое внимание на других аспектах (восприятии и принятии решений).

6.2

Расчет времени в процессе подготовки

Как мы уже подробно рассмотрели в первой главе, начало специализации в таком виде спорта, как баскетбол, должно происходить в возрасте 10–14 лет, а специфическую тренировку перенести на период с 15 до 19 лет.

Многие считают, что для формирования игрока в баскетболе необходимо 8 лет. Это влияет понемногу на все циклы, поскольку очень позднее начало предполагает потерю некоторого опыта, приобретаемого по пути к достижению уровня соревнований, который уже не восполнить. Даже в этом случае, возможно, это не является определяющим фактором для успеха или продвижения игрока в будущем. Такие случаи, как Роберто Дуэньяс, который стартовал в 18 лет, являются ярким примером этого. Еще легче происходит у тех, кто, уже доминируя в каком-либо виде спорта, довольно успешно меняют специализацию в более позднем возрасте. Далее мы приводим довольно четко объясняющую таблицу этой идеальной темпорализации.

| ЭТАП ПЕРВЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ | ЭТАП ОПТИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ | ЭТАП СТАБИЛИЗАЦИИ ФОРМЫ |
|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 16–18 лет | 19–25 лет | 26–28 лет |



6.3

Периоды приобретения навыков и умения



6.3.1. ПРОЕКТ РАЗВИТИЯ

А. Основные соображения

Цели (то, чего мы стремимся достичь) будут определяться по предварительному анализу уровня знаний и подготовки, которыми располагают игроки по отношению к тактическим и техническим приемам, над которыми они будут работать в процессе обучения. Они могут быть следующими:

- Очень выборочные: когда упражнение задумано таким образом, чтобы содержание было ориентировано на решение конкретной задачи.
- Более общие: можно запланировать многоцелевое упражнение внутри более глобальной структуры, которое учитывает различные связанные между собой технические и тактические приемы.

Целесообразно часто перемежать выборочные цели с формами, учитывающими многоцелевой фактор, этим самым достигается наибольшая позитивная передача на момент состязаний.

Важно определить цели, которые вы хотели бы достичь, до начала тренировок. Мы должны использовать такие виды упражнений, в которых техническая и тактическая работа была бы связана с другими факторами тренировки. Таким образом, когда мы собираемся связать техническую и тактическую задачу с психическими компонентами, возможна комбинация следующих ситуаций:

- Выполнение дополнительных задач при поражении. (Например, если не попал в кольцо, бежишь в тыл противника.)
- Обязательно достижение определенного количества последовательных успешных завершений задачи. (Например, мы должны будем провести три защиты без попадания.)
- Действовать в ситуации численного меньшинства.
- Выполнение задач с помехами. (Например, контратака троих с 2 касаниями мяча на троих.)
- Оценка успеха на основании преувеличенных критериев. (Например, засчитываются только попадания с проникновением.)
- Импровизация продолжительности каждого владения и ее изменение при каждой атаке.

Также можем предложить тренировку с перспективой смены режима физических нагрузок.

Если, напротив, мы хотим, чтобы в тренировках преобладала техника, будем проводить оценку таких аспектов, как:

- Разнообразии в исполнении.
- Точности жестов.
- Модификации ориентации тела.
- Траектории.

6.3.2. КОНЦЕПЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ШАБЛОНА В ОБУЧЕНИИ

А. Концепт

Модель движений – это усердно повторяющееся действие. В переводе на то, что нас интересует, необходимо считать ее двигательной программой закрытого цикла, автоматически активизирующейся при востребовании.





В обычном порядке модель движений является для игрока абстрактным понятием. Несмотря на это и благодаря процессу автоматизации, мы сможем перейти от абстрактного понятия к конкретной ситуации. Давайте посмотрим примеры моделей движений:

- Прием мяча и бросок.
- Ориентировка тела.
- Играть против твоего защитника без мяча.
- Защита линий прохода.

Ясно, что такое развитие по подпунктам игры происходит, когда содержание переходит от абстрактного до конкретного и мы можем смешать их между собой.

Часто мы отрабатываем сложную модель движений, не вникнув полностью в содержащиеся в них, что приводит к износу внимательности игрока, которая при ограничениях воздействует на способность глобального восприятия.

Давайте посмотрим конкретный пример с двумя моделями упражнений:

- Игра 2x2 с 2 мячами.
- Игра 3x3 в одной четверти поля с заслоном без мяча в нижнем положении.

В первом случае речь идет о внедрении помех для разработки различных понятий, таких как повышение внимательности, принятие решений и т. д. Во втором случае речь идет о примере одной из самых широких моделей из существующих, которая будет проанализирована с разбивкой на фазы и автоматизм, содержащие множество приобретенных понятий, если хотите, чтобы выполнение упражнения было эффективно и можно было достичь запланированных целей.

7 глава

Техника безопасности во время обучения



ЧЕМУ ТЫ НАУЧИШЬСЯ?

- ☑ Давать приоритет безопасности во время тренировок и игр над любым другим аспектом.
- ☑ Управлять и контролировать основные процессы восстановления игроков.
- ☑ Определять идеальные условия спортивных сооружений.
- ☑ Знать основные лозунги по отношению к спортивному питанию и умственной тренировке.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| 7.1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ | 202 |
| 7.2. ОСНОВНАЯ ЗАПОВЕДЬ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ | 203 |
| 7.3. БЕЗОПАСНОСТЬ В ЗАДАЧАХ И УСТАНОВКАХ | 209 |
| 7.4. КОНТРОЛЬ УТОМЛЯЕМОСТИ | 210 |
| 7.5. ОСТОРОЖНОСТЬ В ПИТАНИИ | 212 |
| 7.6. УМСТВЕННАЯ ТРЕНИРОВКА | 213 |

7.1.

Техника безопасности в подготовке



Четырехчасовые тренировки, ежедневные занятия по укреплению мышц в детском возрасте, столкновения на максимальной скорости с игроком, запрещение пить воду во время тренировок, заставляя игрока тренироваться с опухшей лодыжкой – все это случаи с перегибом, но такие реальные, что в какой-то момент имели место в какой-либо команде. Поэтому если говорить о безопасности в подготовке, то это надо делать с одной из самых важных сторон, на которую обычно тренеры уделяют меньше всего внимания.

Если взвесить все жизненно важное, безопасность и здоровье спортсменов являются самым значительным, что есть у нас, намного значительнее любой техники, игры или соревнования. Ошибка во время тренировки, грубое невежество в науке или плохое применение восстановления могут заметно определить настоящее и будущее игрока. В этой главе мы хотим повысить сознательность тренеров, чтобы они были осторожны и понимали, что работают с людьми, а не с машинами. Людьми, зависящими от законов физики и с ограниченными возможностями; живыми организмами, функционирующими конкретным образом благодаря различным биологическим параметрам, знание которых очень важно. Возможно, эта страница является самой главной страницей книги. Воспринять ее важнее, чем выучить.

В вашей власти находятся эти люди – баскетболистки и баскетболисты. Знание наук, применяемых к баскетболу, преподнесет вам ключи для работы со строгостью, и особенно с безопасностью. Предохраняя здоровье игроков любого возраста, профессионалов или нет, мы будем работать лучше в качестве тренеров.

7.2.

Основная заповедь для оптимизации безопасности

«В возрасте формирования важно иметь в виду в момент планирования школьный календарь, особенно время экзаменов».

Мы составим описание процессов восстановления в баскетболе с помощью одиннадцати пунктов, которые считаем фундаментальными:

А. Планирование

Планирование сезона и его различных циклов работы должно отражать правильное чередование периодов нагрузки и разгрузки как фундамента для любого процесса последующего восстановления.

Также с точки зрения планирования игр необходимо включить ряд мер, предусмотренных для периодов до игр, во время игр и после них, которые являются частью графика работы.

Б. Активное восстановление

Специальная литература четко продемонстрировала преимущества выполнения непрерывных малоинтенсивных упражнений (около 60% максимального потребления кислорода) в качестве метода восстановления после отрывистых усилий высокой нагрузки.

С этой точки зрения необходимо думать о мероприятиях, которые способствуют непрерывным действиям и не воздействуют на двигательный аппарат. Это могут быть нажатие на педали статического велосипеда, ходьба по эллиптической машине...

В. Использование времени на отдых

Перерывы для отдыха, предлагаемые моделями соревнований по баскетболу, должны быть использованы для применения таких систем восстановления, как восстановление жидкости (с минералами, при необходимости), выполнение активных и пассивных растяжек или других физических, физико-терапевтических приемов легкого исполнения, как холод или массаж.

Несомненно, эти же методы можно применять во время тренировок.

Г. Употребление пищи после выполнения физических усилий:

Биохимическая среда организма после игры или тренировки дает возможность оптимизации использования некоторых питательных веществ. Насчитывается примерно 200 г углеводов с высоким содержанием глюкозы в течение 2 часов после игры у лиц, весящих более 85 кг (для практического эквивалента калорий необходимо употреблять около 200 г теста для получения из них около 50 г углеводов).

Если мы тренируем девочек-подростков, то должны учитывать менструальные циклы, которые могут повлиять на восстановление, отдых, питание или психологические аспекты.



Д. Гидроэлектrolитическое восстановление

Даже если длительность физической нагрузки и условия окружающей среды не превращают баскетбол в очень опасный вид спорта с точки зрения восстановления минералов, необходимо считаться с этим. Идеальной стратегией является поддержание баланса жидкостей во время физических нагрузок, чтобы предотвратить обезвоживание.

Основным средством для расчета потребностей обычно является контроль веса до и после игры или тренировки. Считается, что необходимо употреблять 1,5 литра на каждый килограмм потерянного веса.

Наряду с водой замена солей является критическим моментом, если тренировка или соревнование длятся дольше: в связи с этим употребляемые напитки должны содержать соответствующее количество таких электролитов, как натрий и калий.

Д. Физические и физиотерапевтические методы

С физической и физиотерапевтической точек зрения разнообразие возможностей для проведения восстановления так велико, что является абсолютной необходимостью развитие проекта протоколов, разумного и применимого к условиям нашей команды. В этом параграфе врачами и физиотерапевтами должны быть включены все конкретные и систематические методы, от массажа, пассивных растяжек и всех систем электротерапии до надлежащего применения гидротерапии и курортной терапии с продемонстрированным положительным эффектом в процессах основного восстановления и предупреждения травм.

Ж. Диета

Существуют два физиологически универсальных метода восстановления, без которых организм не может существовать: питание и сон.

Понятие питания и его применение в разработке диет должно учитывать все от биохимических аспектов до гастрономических соображений, характерных для нашей среды и среды наших игроков. С точки зрения тренера, возможно, самым важным является, с одной стороны, передать важность надлежащей диетической разработки для момента непосредственно после окончания игр или тренировок, в качестве инструмента восстановления.

С другой стороны, также необходимо передать игроку важность с точки зрения здоровья и общего физического состояния, поддержания ежедневной диеты, сбалансированной как в количественном (количество калорий для употребления), так и в качественном отношении (надлежащее распределение питательных веществ и время их употребления).

З. Эргогенная помощь

Каталог возможностей эргогенной помощи для восстановления очень широк. Среди законных продуктов, являющихся единственными интересующими нас, обычно применяются препараты с минералами и углеводами, аминокислотами различного типа (незаменимые и разветвленные аминокислоты), креатином, антиоксидантами, нервными регенераторами, противовоспалительными и миорелаксантами среди прочих.

Очень важно знать относительно такой помощи, что ее назначение должно быть ответственностью врачей, поскольку не всякая добавка может быть использована без учета возможных нежелательных эффектов. Как это происходит с остальными указанными методами, действительно важным является согласовать цели коллективного и индивидуального восстановления внутри технической группы; и для достижения этих целей необходимо обеспечить со стороны врачей надлежащую эргогеническую разработку.

И. Сон

Мы уже указывали на особую важность сна вместе с питанием в процессе восстановления. С каждым разом все больше авторов прилагают усилия для оценки эффектов отсутствия достаточного количества или качества сна, и в этом смысле очевидна его важность для здоровья в целом.

Мы могли бы установить четкие параллели с питанием, когда ставится вопрос о том, что для молодых людей с уровнем физической активности в 15–20 часов тренировок-игр в неделю потребности будут попросту увеличиваться. Кроме того, если наш вид спорта определяется высокими требованиями в двигательных навыках, для чего необходима целостная нейронная функция, это подчеркивает еще больше, если такое возможно, превосходство качественного сна. Не будем забывать, что такие обычные факторы, как стресс в соревнованиях или поездки, будут являться постоянными помехами для сна.

К. Психологические методы

Не имея цели впасть в воинственную терминологию девяностых годов, возможно, мы окажемся перед «матерью всех методов».

Все эти понятия, так широко используемые тренерами, о конкурентной способности, позиции, умственной силе, концентрации и т. д., имеют

свое четкое применение в области восстановления, особенно после последних исследований в области психобиологии.

Результат игры, неустойчивая мораль игрока, думающего, что играет не так, как должен, коллективный климат, создающий позитивную или негативную полосу, должны быть, без сомнения, факторами, которые выкладываются на стол со стороны технической группы для создания основ разработки систем восстановления для определенного момента.

Как в остальных пунктах, в этом также имеются общие (каждая тренировка должна быть групповой терапией, проводимой тренером) или специфические (применяемые специалистами в спортивной психологии) инструменты, способные улучшить общее состояние игроков.

Л. Синдром общей адаптации к изменениям

Возможно ли иметь представление в количественном отношении о том, каково психологическое состояние баскетболиста до тренировки или игры?

С помощью психофизиологических записей можно проверить, какой у него уровень стресса, адаптации и готовности к изменениям.

«Стресс является необычной реакцией организма на любое требование, накладываемое на него». (Густаво Левит, 1997)

Что может вызвать стресс у игроков?

Эта реакция может быть психологической (душевной) или физиологической (физической/органической). Под требованием подразумевается причина стресса. Стресс включает любой фактор, действующий внутри или снаружи, к которому трудно приспособиться и который вызывает рост усилий со стороны человека для поддержания состояния баланса.

Синдром общей адаптации к изменениям представляет собой группу общих физиологических и психологических реакций (не специфических) перед требованиями позитивного или негативного стресса.

Это ряд последовательных процессов адаптации в ответ на непрерывные стимулы (долгосрочные или хронические) стресса.

Адаптация, представляющая синдром изменений, позволяет телу адаптироваться, чтобы можно было эффективно перебороть стресс.

Органические функции человеческого тела автоматически изменяются таким образом, что они могут приспособиться к постоянным факторам стресса, мешающим ему в его окружающей среде. И наконец, основной компонент ссылается на общие факторы, которые вызывают стресс.

Синдром появляется только из-за различных вызывающих стресс агентов, которые ведут к общим эффектам (не специфическим) в организме на высокий уровень.

Этот процесс определяют три этапа:

- Этап тревоги – это начальная острая физиологическая реакция (временная) организма перед угрозой. Данный этап характеризуется низким сопротивлением перед агентами, вызывающими напряженное состояние.
- На этапе сопротивления (адаптации) организм старается адаптироваться к постоянному стрессу, под которым он находится. Это этап восстановления в результате нарушений, вызванных на первом этапе, и характеризуется клиническими (физическими) и умственными проявлениями, которые мы описываем ниже:

Физические симптомы и знаки:

- Напряженность и боль в мышцах.
 - Стеснение в груди.
 - Частая утомляемость.
 - Повышенная температура тела.
 - Желудочные нарушения (несварение, поносы).
 - Бессонница и кошмары.
 - Сухость во рту и горле.
 - Умственные симптомы:
 - Нервный тик.
 - Раздражительность.
 - Тяжесть.
 - Трудность в концентрации и запоминании данных.
 - Чувство безуспешности.
- Этап утомления или износа развивается при неспособности бороться далее с напряжением (стрессом), и именно тогда возникают гомеостатический (внутренний баланс) и физиологический дисбаланс в организме, вызывая коллапс организма и его отступление перед ситуацией. Во время этого этапа и в результате непрерывного стресса могут возникнуть различные нарушения в отдаче спортсмена, среди прочего.

Таким образом, мы должны научить спортсменов контролировать свои эмоциональные реакции (их ощущения не всегда совпадают с их проявлениями). Причину мы находим в трудности и недостаточной подготовке в признании наших эмоций.



Как только было признано эмоциональное состояние игрока до тренировки или игры, мы можем добиться реакции к оптимальному уровню отдачи или индивидуальному положительному вкладу в команду. Это позволяет гомогенизировать подключение руководимой группы к цели, а также готовить игрока к его собственному эмоциональному балансу. Также игрок сможет получить численное определение, связанное с его собственными ощущениями или восприятием: изменять нежелательную реакцию и даже использовать ее для достижения целенаправленного метода в качестве инструктажа технической группы.

Выводы:

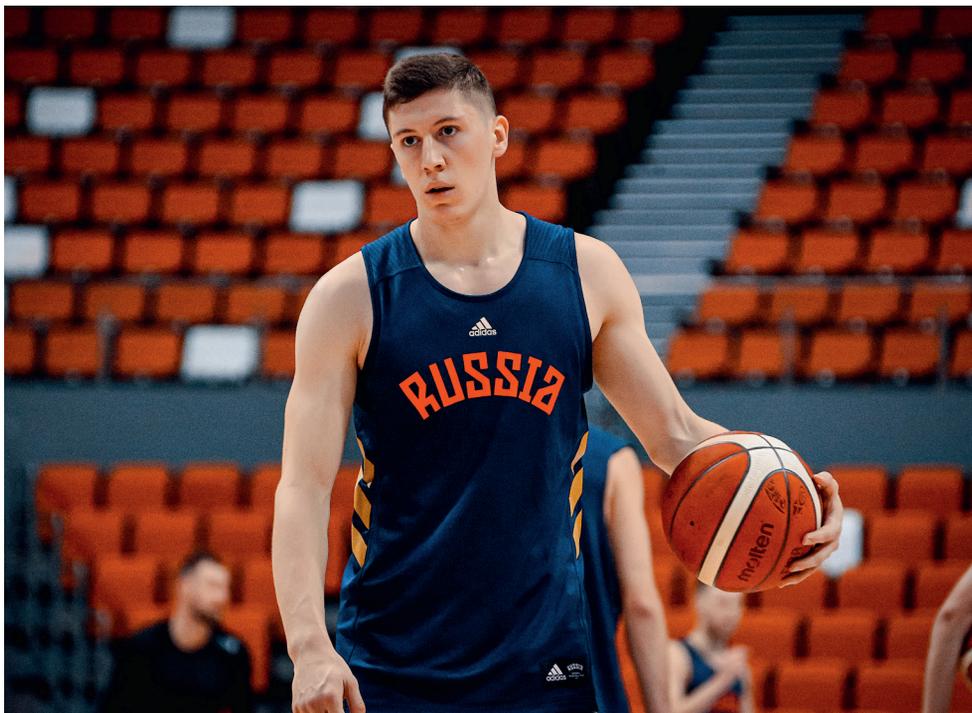
ОСНОВНАЯ ЗАПОВЕДЬ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1) Хорошее планирование.
- 2) Важность активного восстановления.
- 3) Использовать время отдыха.
- 4) Употреблять надлежащие питательные вещества после физических усилий.
- 5) Подходящее гидроэлектrolитическое восстановление.
- 6) Практика физических и физиотерапевтических методов.
- 7) Надлежащая диета.
- 8) Эргогеническая помощь под контролем врача.
- 9) Привычка к достаточной продолжительности сна.
- 10) Применение психологических методов.
- 11) Синдром общей адаптации к изменениям.



7.3.

Безопасность в задачах и установках



Во время ежедневной работы по организации задач мы должны иметь в виду ряд обстоятельств, которые могут повлиять на безопасность спортсмена. Учитывая их, мы сможем повысить уровень профилактики возможных травм или заболеваний.

Мы хотим по крайней мере коснуться ряда факторов, которые должен иметь в виду тренер.

А. Организация задач

Тренер должен обеспечить надлежащие перерывы для отдыха между выполнением упражнений и по возможности избегать опасности ударов из-за плохой организации упражнений.

Осторожность с агрессивностью: мы должны предупреждать возможные в результате агрессивности риски, воспринимая ее по большей части как умственное состояние, а не физическое выражение, которое может привести нас к потере контроля над нашим собственным телом и нашими решениями.

И наконец, мы сделали бы акцент на том, чтобы позволить правильное восстановление после травмы или болезни до начала занятий, которые могут свести на нет весь процесс поднятия и реабилитации больного. До того как начать тренировку, очень важно убедиться, что сооружение приспособлено для безопасного занятия спортом.

Б. Спортивные сооружения

Нужно следить за состоянием площадки, необходимо следить за ее чистотой и скользкостью... В том же смысле мы должны следить за состо-

янием сеток и кольца, типом опор для корзин (нужна ли защита?), нет ли излишнего шума в сооружении, недостаточной вентиляции и т. д.

В. Спортивная одежда

Тренер должен вести контроль за тем, чтобы обувь и одежда были надлежащими и обеспечивали бы спортсмену достаточную защиту. Надлежащий выбор и использование спортивной одежды обычно помогают предотвратить какую-нибудь патологию механического происхождения.

Г. Атмосферные условия

Атмосферная температура и уровень влажности обуславливают необходимый ритм, перерывы и частоту питья воды. Температура также обуславливает наш перегрев и охлаждение.

Условия снаружи сооружений, особенно холод, потребуют контроля над тем, чтобы одежда была надлежащей, чтобы не выходили с мокрой головой и т. д.

Д. Гигиена сооружений

Этот фактор должен быть под контролем во избежание инфекций, которые затем отразятся на тренировках.

7.4.

Контроль утомляемости

В этой главе мы коснемся «перетренировки», которую не должны путать с «излишком тренировок».

Утомление из-за излишка тренировок снимается с помощью короткого отдыха, в то время как (как мы уже могли наблюдать) утомление в связи с перетренировкой может быть вызвано органическими или психологическими причинами, которые нуждаются в другом обращении.

А. Причины

Причинами могут быть:

- Причины диетического происхождения:
 - Не принимают достаточного количества калорий.
 - В продуктах питания отсутствуют белки.
 - Нехватка углеводов, сахарозы, весьма необходимой для мышц.
 - Чрезмерное употребление жиров. Растет необходимость в кислороде.
 - В продуктах питания отсутствуют витамины, особенно В1.
 - Чрезмерное употребление алкогольных напитков, которое приводит к интоксикации мышц и повышает потребление вышеуказанного витамина.
- Другие причины:
 - Слишком интенсивные тренировки с избыточным прогрессом.
 - Ошибочная программа занятий.
 - Избыточное участие в соревнованиях.
 - Болезни.
 - Психические расстройства.
 - Недостаток надлежащего отдыха.

Самыми распространенными симптомами, вызываемыми перетренировками, являются:

| | |
|---------------------------------------|---|
| Отсутствие интереса к тренировке. | Снижение физических возможностей. |
| Раздражительность, плохое настроение. | Неточность и несогласованность. |
| Бессонница. | Увеличение частоты сердечных сокращений. |
| Потеря веса. | Желудочные расстройства. |
| Потеря аппетита. | Нарушения в сексуальной жизни, возбуждение, импотенция. |

Б. Восстановление

Возможно с учетом следующих пунктов:

- Отменить все виды физических упражнений, тренировки и игры.
- Постараться узнать причины, приводящие к нарушениям, которые могут быть эмоционального или физического характера; в таком случае необходимо пройти медосмотр и затем выполнить корректировку в программе тренировок.

В баскетболе не все имеет значение. Мы должны тренироваться, соблюдая физический, умственный и физиологический баланс наших игроков.

В. Правила во избежание (по возможности) перетренировок

- Постоянный медицинский контроль.
- Быть в курсе личной жизни игроков.
- Частый контроль веса.
- Надлежащий прогресс в работе, особенно после травмы или болезни.
- Достаточный отдых, частичный и между занятиями.



7.5.**Осторожность в питании**

Правильное питание – отдельная наука, рассматривающая такую же базовую и жизненную потребность человека, как и дыхание и сон. Мы устали слушать и слышать такие слова, как сбалансированная диета, свет, ожирение, калории, сибарит, вегетарианец, излишек веса, средиземноморская диета, анемия... Все они принадлежат к семантической области питания и всегда актуальны и находятся на повестке дня. Очень важно знать пропорции сбалансированной диеты. Что действительно важно знать, это что потребности и энергетические и питатель-



ные требования спортсмена выше и более требовательны, чем питание нормального человека с четким профилем сидячего образа жизни, и именно этим занимается спортивное питание.

Согласно исследованиям о питании, в качестве общего правила ежедневный рацион спортсмена составляет 3500 и 4000 калорий в день, но интенсивность, продолжительность и энергетические затраты марафонца и пловца на 100 м свободным стилем различны. Также у прыгуна в длину они отличны от энергии, затраченной велогонщиком на последнем этапе. Не лучше и не хуже, просто различны и должны приниматься во внимание в процессе питания.

В конце концов, интенсивность, пол, возраст, длительность и вид физической активности являются факторами, обуславливающими и влияющими на спортивное питание.

Научные и более конкретные исследования спортивного питания отмечают, что затраты калорий (потребление калорий) изменяются и отличаются в зависимости от вида спорта. В баскетболе затраты калорий составляют 600 кал/ч. Это может служить нам в качестве справки, поэтому в виде заключения советуют, чтобы ежедневный общий калорийный вклад для игрока в баскетбол колебался между 4000 кал/д (для женщин) и 4500 кал/д (для мужчин).

Диета, которая должна обеспечить нас этими 4000–4500 калориями в день, должна быть сбалансированная и разнообразная, со следующими примерными пропорциями:

- 55% углеводов (мед, сахар, варенья, овощи, хлеб...);
- 25% жирных кислот (масло, сметана, сухофрукты, растительное масло...);
- 18% белков (мясо, рыба, яйца, молоко, сыр, злаки...);
- 1% волокон (зерновые продукты, злаки, кожица спелых фруктов...);
- 1% воды (1,5 и 2 литра воды в день).

Ориентировочно потребление спортсменом этих 4000-4500 калорий в день должно разбиваться и распределяться на три приема пищи в день следующим образом:

- Завтрак (максимум 800-1000 калорий).
- Обед (максимум 1500-1600 калорий).
- Ужин (максимум 1800-2000 калорий).

В конце концов, спортивное питание изучает продукты питания как элементарные и основные элементы диеты, каждый из которых может выполнять различные функции:

- Энергетическая функция (жирные кислоты и углеводы).
- Структурные функции (белки).
- Контрольные функции (вода, витамины и минералы).

Сбалансированная диета может быть определена следующим образом: баланс между излишком веса (ожирением) и дефектом продуктов питания (недостаточным питанием). Сама по себе сбалансированная диета не может обеспечить ни хорошего физического состояния, ни отдачи на уровне чемпиона, но плохая диета может все испортить.

7.6.

Умственная тренировка

А. Понятие

Умственная тренировка также называется «умственной практикой» и имеет в виду символическое повторение в уме какого-нибудь двигательного физического процесса.



Существует множество исследователей, врачей, психологов, преподавателей и т. д., которые утверждают (после эмпирических исследований), что с помощью запоминания физического и технического движения и его повторения в уме можно достичь заметного улучшения. Улучшается легкость физического и технического исполнения вместе с улучшением соответствующей привычки; и, следовательно, повышается безопасность в практике игрока вследствие увеличения своей веры в выполнении.

Б. Умственная практика

Под умственной практикой подразумевается символическое повторение какого-либо двигательного физического процесса. Основная задача процесса умственной практики сконцентрирована на огромной важности начального приобретения двигательной способности: считается, что это помогает удерживать эту способность или привести ее к немедленному применению.

Можно провести разделение этой тренировки на четыре этапа, которые не обязательно должны выполняться параллельно:

ЭТАПЫ ТРЕНИРОВКИ УМСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

| | |
|----------------------|--|
| Ознакомление | Передает человеку, через образное восприятие и вербальную информацию, точную и хорошо построенную картину, которая позже – во время развития умственной практики – может интенсивно всплыть в памяти (фотографии, фильмы, объяснения, показы...). |
| Идентификация | Игрок должен развивать сильную идентификацию с движениями, представленными визуально в процессе восприятия. |
| Расслабление | Лучшим условием является полное психологическое расслабление, позволяющее полную концентрацию внимания на содержании восприятия. Можно предположить, что эффективность умственной практики зависит от способности к концентрации каждого индивида в условиях полного расслабления. |
| Завершение | Как только игрок ознакомится с движениями, выученными с помощью словесной и/или образной информации, и разработает этапы ознакомления и расслабления, он сможет начать умственную практику как таковую. |

В. Применяемость умственной практики

Мы можем определить возможные применения умственной практики в следующем:

- Начальное приобретение двигательных навыков (обучение).
- Помочь сохранить навыки (закрепление).
- В качестве дополнительного метода тренировки.
- С целью восстановить нарушенную двигательную координацию.
- Для улучшения времени игры, дающее предвкушение (основная цель современного баскетбола).

Книга – Поэтапное развитие игрока.

Библиография

- Ли Роуз (2014). Баскетбол чемпионов: основы. Изд. Человек.
- Вуттен Морган, Вуттен Джо (2016). Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха. Национальный баскетбольный проект «Бруклинский мост. Изд. Триумф.
- Н. Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская (2012). Питание юных спортсменов. Изд. Советский спорт.
- Баскетбол. Научно-методический вестник. Выпуск 12. (2011). Гл. ред. С. Н. Елевич. Изд. «Олимп-СПб». Высшая школа тренеров по баскетболу. Университет Лесгафта.
- Баскетбол. Научно-методический вестник. Выпуск 15. (2013). Гл. ред. С. Н. Елевич. Изд. «Олимп-СПб». Высшая школа тренеров по баскетболу. Университет Лесгафта.
- Баскетбол. Научно-методический вестник. Выпуск 18. (2015). Гл. ред. С. Н. Елевич. Изд. «Олимп-СПб». Высшая школа тренеров по баскетболу. Университет Лесгафта.
- Баскетбол. Научно-методический вестник. Выпуск 19. (2015). Гл. ред. С. Н. Елевич. Изд. «Олимп-СПб». Высшая школа тренеров по баскетболу. Университет Лесгафта.
- Бард В. (1998). Всесторонний игрок в баскетбол. Изд. Испанское Европейское
- Кревекоуэр Г. Лехниен М. Редоуте (1994) Баскетбол 2000. Изд. Амфора
- Дель Фрео А. (1991). 500 упражнений для быстрого баскетбола. Испанская Ас. Тренеров баскетбола
- Гарсия Мансо Х. М., Кампос Гранель Х., Лисаур Хирон П., Пабло Абелья С. (2003). Спортивный талант. Изд. Гимнос.
- Кржижевски М. (1986). Duke's Team Man-To-Man Defense. United States of America. Duke University
- Кржижевски М. (1986). Duke's Motion Offense. Attacking Man and Zone Defenses. United States of America. Duke University
- Лиенерман Н. и Робин Робертс С. (1996). Баскетбол для женщин. Human Kinetics

- Ниедлх Д. (1996). Баскетбол. Схемы и тактические упражнения. Изд. Испанское Европейское.
- Риера Х. (1989). Изучение спортивной техники и тактики. Издательство ИНДЕ
- Вари П. (1993). 1000 упражнений и игр в баскетбол. Изд. Испанское Европейское.
- Национальная ассоциация тренеров баскетбола. (1994). Тренировка баскетбола. Изд. Мастер Пресс.