

Методический сборник

ТЕРМИНОЛОГИЯ БАСКЕТБОЛА



Издание третье, дополненное

2022 г.



**Авторы: Заслуженный тренер РФ Соколовский Б.И., Киселёв Д.В.,
Заслуженный тренер РФ, кандидат педагогических наук Власов А.М.**

В сборнике представлены более 450 наиболее популярных и используемых видов терминов баскетбола на английском языке с описанием на русском языке, термины сопровождаются более 100 наглядными иллюстрациями. Сборник позволит тренерам, игрокам и просто любителям баскетбола лучше ориентироваться в мире баскетбола и расширить свой баскетбольный кругозор.



Базаревич С.В. — главный тренер мужской национальной сборной России.

«Современный баскетбол стал интернациональным. Каждый день мы видим взаимопроникновение разных культур. Но не секрет, что основополагающим для баскетбола, родоначальниками которого стали американцы, является английский язык. И, хотим мы этого или нет, многие термины на английском звучат более лаконично и даже более благозвучно. И я считаю, что эту информацию полезно знать и игрокам, и тренерам. Благодарен авторам, которые проделали большую работу. При всем объеме материала, собранного в сборнике невозможно охватить вообще все: у многих тренеров наверняка есть свои специфические термины. Но, как мне кажется, в этой книге охвачено большинство самых используемых. И, уверен, она будет полезна всем, кто увлекается баскетболом, в том числе и болельщикам, а уж игрокам и тренерам - в первую очередь».



Шумихин Д.О. — старший тренер резервных команд России, тренер национальной сборной России, чемпион мира в тренерском штабе женской сборной России U19 (2017 г.).

«На мой взгляд, в этот сборник включены все актуальные термины современного баскетбола, необходимые специалисту. Вся терминология сгруппирована по разделам, что облегчает восприятие материала. Вместе с тем, сборник не «перегружен» лишней информацией, что также удобно для оперативного практического использования в работе».



Годлевский Денис - помощник тренера ПБК ЦСКА, 2-х кратный чемпион Евролиги и 6-и кратный чемпион лиги ВТБ в составе тренерского штаба ЦСКА. Автор телеграмм канала DG_vision.

«Коммуникация тренера с игроками - один из важнейших аспектов современного баскетбола. Оперативная передача информации от тренерского штаба на площадку активно используется и в тренировочном процессе, и во время игры.

Интересный факт: англоговорящие основатели баскетбола - имеют очень практичную привычку - кратко и точно описывать вещи и процессы. И это они успешно применили в баскетболе. В одно-два слова на баскетбольном английском можно упаковать целое объяснение на другом языке: задать четкие ориентиры, скомандовать вид защиты или нападения, объяснить технический приём и так далее.

Методический сборник «Терминология баскетбола» это удобный инструмент для работы тренера. Материал великолепно структурирован. Проект активный, постоянно обновляется и дополняется. Рекомендую всем тренерам, игрокам и специалистам, кто хочет повысить уровень коммуникации и знания баскетбольной терминологии».

Оглавление

Условные обозначения	6
Глава I. Площадка	7
Глава II. Защита. Общие термины	10
Глава III. Защита. Техника и тактика. Индивидуальные действия	12
Глава IV. Защита. Групповые действия. Защита на Pick and Roll.	
4.1. Часть 1. Групповые действия	14
4.2. Часть 2. Защита на Pick and Roll.	18
Глава V. Нападение. Техника и тактика	
5.1. Часть 1. Передачи	24
5.2. Часть 2. Владение мячом. Дриблинг. Финты	26
5.3. Часть 3. Завершение. Броски	28
5.4. Часть 4. Системы нападения. Взаимодействия	30
5.5. Часть 5. Общие термины	35
Глава VI. Нападение. Врывания (cuts) и заслоны (screens).	
6.1. Часть 1. Cuts	37
6.2. Часть 2. Screens (заслоны)	52
Глава VII. Специальные термины	
7.1. Часть 1. Команда	79
7.2. Часть 2. Правила	80
7.3. Часть 3. Тренировка. Физическая подготовка	81
7.4. Часть 4. Инвентарь	82
7.5. Часть 5. Анатомия	82
7.6. Часть 6. Общие термины	86

Условные обозначения


2 — нападающий без мяча

① — нападающий с мячом


х3 — защитник

 — активный защитник

2  — перемещение игрока без мяча

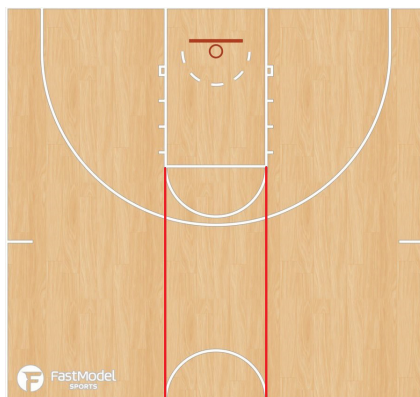
①  — передача мяча

①  — дриблинг

4
 — заслон

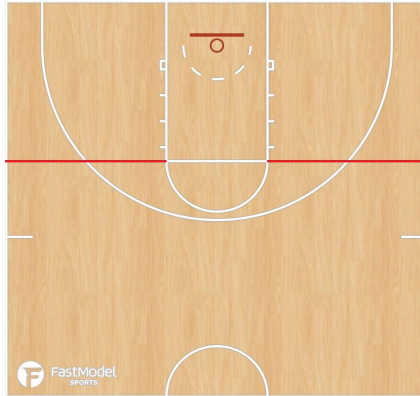
Глава I. Площадка.

1. **Backcourt** — тыловая зона защиты (нападения).
2. **Basket** — корзина, а также слово рефери при засчитанном мяче.
3. **Blocks** — точки разметки на периметре трехсекундной зоны, выделяющие места для борьбы за подбор во время выполнения штрафного броска.
4. **Board** — щит (на котором крепится корзина).
5. **Channel** — коридор.
6. **Coast (baseline)** — ограничительная лицевая линия игровой площадки.
7. **Coast to coast** — движение, бег от лицевой до лицевой.
8. **Corner** — угол площадки.
9. **Court** — площадка.
10. **Elbow** — точка, образованная линией штрафного броска и верхним углом трёхсекундной зоны.
11. **Elbow extension** — визуальное продолжение границы трехсекундной зоны выше линии штрафного броска.



Elbow extension

12. **Free throw line** — линия штрафных бросков.
13. **Free throw line extension** — визуальное продолжение линии штрафного броска.



Free throw line extension

14. **Frontcourt** — передовая зона (атаки).
15. **Full court** — вся площадка.
16. **Half court** — половина площадки.
17. **High post** — позиция центрального на уровне штрафного броска и выше.
18. **Laneline extended** — воображаемое продолжении линий, находящихся на разных половинах площадки, используется для показа и объяснения правильных позиций на площадке.
19. **Low post** — позиция центрального в нижней части боковой линии трехсекундной зоны.
20. **Midcourt line (midline)** — центральная линия игровой площадки.
21. **Middle channel** — центральный коридор игровой площадки.
22. **Middle post** — позиция центрального между high post и low post на боковой линии трехсекундной зоны.
23. **No charge circle** — полукруг в трёхсекундной зоне (подкова), где не фиксируются определенные фолы в нападении. 22.
24. **Paint (Lane)** — выделенная темной краской трёхсекундная зона на игровой площадке. Сленговое название «краска».

- 25. **Rim** — корзина.
- 26. **Side line** — ограничительная боковая линия игровой площадки.
- 27. **Slot** — область на трехочковой линии между позициями Wing и Top.
- 28. **Spot** — место положения игрока на площадке (change spot — поменять позицию).
- 29. **Strong side (ball side)** — сильная сторона защиты или нападения — ближняя сторона к мячу.
- 30. **Three point line (Arc)** — трехочковая линия на игровой площадке.
- 31. **Top of the key (TOP)** — центральная точка в вершине трехочковой линии, напротив кольца.
- 32. **Weak side** — слабая сторона защиты или нападения — дальняя сторона от мяча.
- 33. **Wing** — край, фланг.

Глава II. Защита. Общие термины

1. **Active hands** — активное использование защитником рук при игре против игрока с мячом.
2. **Block out** — отсечение игрока при борьбе за позицию под кольцом после броска.
3. **Box out** — выход наружу с целью отсечения защитником нападающего.
4. **Blockshot** — блокировка игроком защиты броска соперника.
5. **Defense** — защита.
6. **Defensive rebound** — отскок мяча после броска, взятый защитником.
7. **Deflection** — касание мяча при игре в защите, меняющее траекторию направленной передачи.
8. **Help and recovery (H&R)** — помощь в защите партнеру по команде и возвращение к своему игроку.
9. **Man-to-man defense** — личная защита — вид защиты, когда каждый защитник отвечает за своего игрока нападения.
10. **Man to man press** — личный прессинг защитников.
11. **Mixed defense (Box and one, triangle and two)** — смешанная защита — квадрат (зонная защита) и один (личная защита), треугольник (зонная защита) и два (личная защита).
12. **Press ball (ball press)** — давление защитника на игрока, владеющего мячом.
13. **Pressing (pressure)** — активная форма защиты (по всей площадке, 3/4 четверти площадки, 1/2 площадки).
14. **Rim protector** — игрок, защищающий зону кольца, как правило, высокорослый.
15. **Rotation** — ротация — термин применяется при игре в защите — защитники меняются местами, переключаясь (закрывая) свободного игрока.
16. **Shell drills** — защитные упражнения (в формате 4x4), формирующие базовые навыки всех аспектов защиты.
17. **Steal** — перехват мяча защитником.
18. **Zone defense** — зонная защита — принцип командной защиты, при которой каждый игрок должен обороняться в пределах определённой зоны на площадке, а не против конкретного игрока.

19. Zone press — зонный прессинг защитников (например, расстановки 1-2-1-1, 1-2-2, 1-3-1).

Глава III. Защита. Техника и тактика. Индивидуальные действия

1. **Bump** — позиция, когда защитник встаёт на пути игрока нападения, принимая его движение на себя.
2. **Chase (Follow)** — движение, когда защитник следует за нападающим вслед при наведении того на заслон.
3. **Close out** — выход защитника на игрока с мячом из глубины обороны со специфической работой ног короткими переступаниями.
4. **Contest shot** — противодействие броску со стороны защитника.
5. **Denial stance** — стойка (позиция) защитника, не позволяющая свободно получить мяч нападающему.
6. **Deny** — игра защитника «за получение» в защите.
7. **Dig (Dig in)** — короткое движение защитника в сторону игрока с мячом, направленное на выбивание мяча или осторожное ведение мяча.
8. **Face to face** — игра за получение лицом к лицу с нападающим.
9. **Force to crowd (send to traffic)** — действие игрока в защите, при котором нужно направить игрока с мячом в скопление (толпу) игроков.
10. **Full front (можно просто Front)** — защита, как правило, против центрального — спиной к нему и лицом к мячу.
11. **Hand check** — контакт защитника с нападающим, выполненный одной рукой в рамках правил.
12. **Helper** — защитник, выходящий на помощь для остановки игрока с мячом.
13. **Hipping** — ситуация, когда защитник выдавливает бедром нападающего в Low Post с линии мяч-кольцо.
14. **Lock and trail** — означает «вставить» корпус защитника между подопечным нападающим и сопровождать его при наведении на заслон(ы), часто используется при защите против Stagger Screen.
15. **Nail** (дословно — гвоздь) — позиция защитника на середине линии штрафного броска с целью препятствовать проходу нападающего в середину.
16. **Open stance** — открытая стойка при игре в защите.
17. **Protect** — защищать.
18. **Protect the ball** — защищать (укрывать) мяч.

19. **Sag** — тактический прием при котором защитник оставляет своего подопечного и смещается в 3-х сек. зону для помощи и защиты корзины.

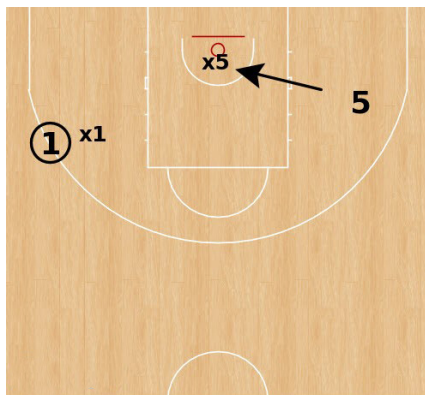


Рисунок 1. Sag

20. **Stunt** — короткая «помощь и возвращение», как правило от защитника, находящегося в 1-й передаче.
21. **Top lock** — позиция защитника против игрока без мяча (как правило, лидера), не позволяющая открыться нападающему к мячу вверх.
22. **Walling** — игра защитника против нападающего в посту (из положения спиной к корзине), когда защитник играет с высоко поднятыми руками и ставит на пути нападающего корпус, активно играя ногами, постоянно создавая помеху («стену») на пути нападающего к корзине.

Глава IV. Защита. Групповые действия.

Защита на Pick and Roll.

Часть 1. Групповые действия

1. **Crowd** — (дословно: толпа, куча) — кучная, концентрированная защита.
2. **Diamond press** — зонный прессинг 1-2-1-1.

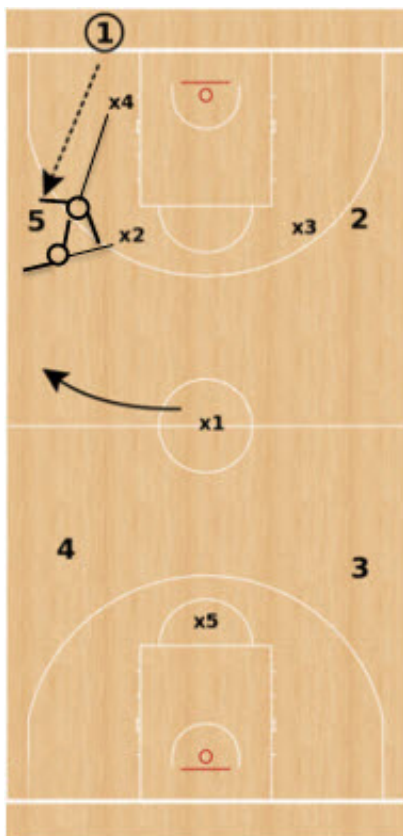


Рисунок 2. Diamond press

3. **Late switch (поздняя смена)** — переключение высокого защитника на игрока с мячом, рвущегося к корзине, а защитник на игроке с мячом переключается на «большого» игрока, ставившего заслон. Часто используется при защите Send down.
4. **Hard switch** — смена, когда выходящий на игрока с мячом защитник, агрессивно атакует нападающего, не позволяя ему свободно бросить в корзину.
5. **Jump switch** — смена в защите прыжком. Ситуация, когда для переключения (смены) используется неожиданная остановка прыжком от защитника на игроке с мячом, а опекун мяча бежит к свободному нападающему.
6. **Pack line defense** — активная защита на игроке с мячом (при игре «изоляция» или Pick and Roll), и акцентированная защита пространства ниже трехочковой линии (см. Рисунок 3), позволяя мячу двигаться на периметре.

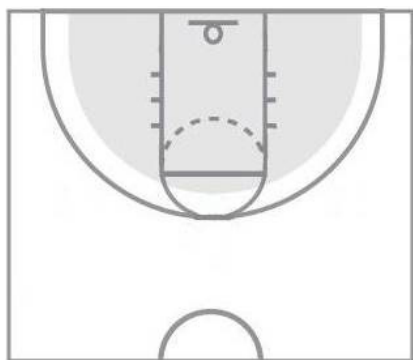


Рисунок 3. Pack line

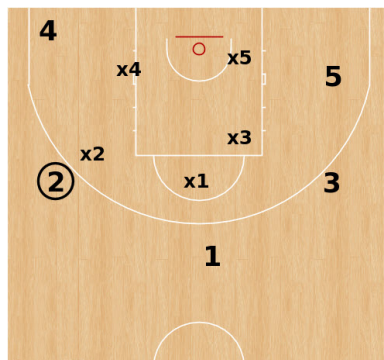


Рисунок 4. Pack Line Defense

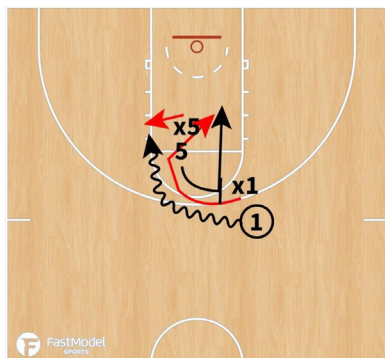


Рисунок 5.
Late switch на high pick-n-roll

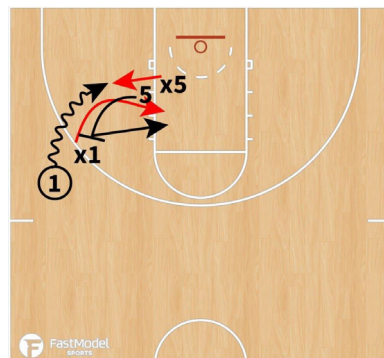


Рисунок 6.
Late switch на wing pick-n-roll

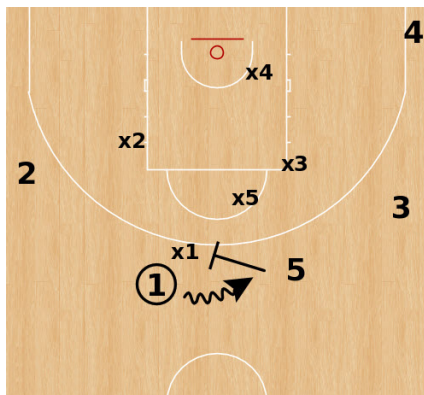


Рисунок 7. Pack Line Defense (опция Pick and Roll)

7. **Pack zone** — стягивание игроков периметра в краску при активной игре защиты против Pick and Roll, с целью не пустить роллера под кольцо или снизить его скорость.
8. **Press zone** — зона на площадке, с которой стартует прессинг — личный или зонный. (вся площадка, 3/4 площадки, 1/2 площадки).
9. **Soft switch** — неагрессивная смена, целью которой является сохранение контроля за нападающими игроками.
10. **Switch** — смена (не путать с заменой) — между двумя игроками-партнерами при игре в защите.
11. **Transition defense** — «транзитная защита» или переход команды от нападения к защите.
12. **Triple switch** — тройная смена, когда к маленькому игроку, оставшемуся на высоком при смене, бежит один из высоких партнеров, предлагая «маленькому» переместиться на его игрока.
13. **X-switch, X-rotation** — X-смена или X-ротация — смена между двумя защитниками в вертикальной плоскости площадки на слабой стороне.

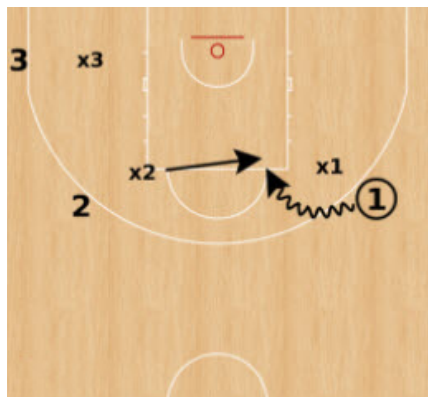


Рисунок 8. X-switch

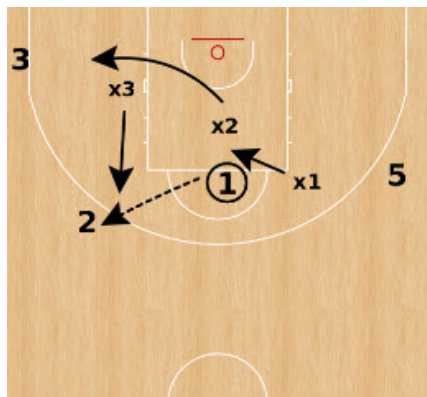


Рисунок 9. X-switch

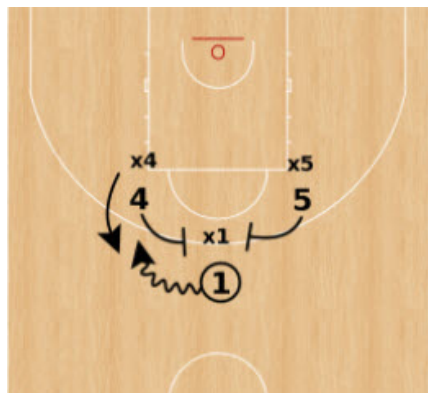


Рисунок 10. X-switch при комбинации horns

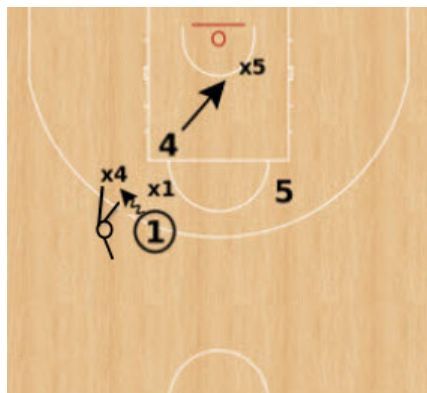


Рисунок 11. X-switch при комбинации horns

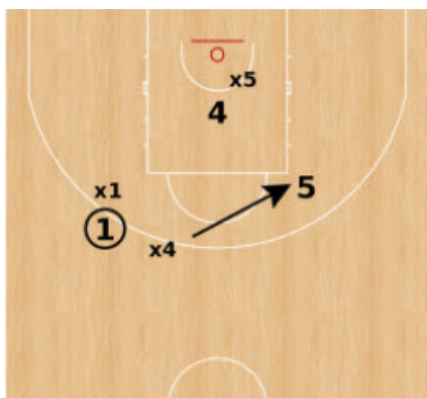


Рисунок 12. X-switch при комбинации horns

Часть 2. Защита на Pick and Roll.

1. **Cheat** – прохождение защитником игрока с мячом между заслоняющим и его защитником.

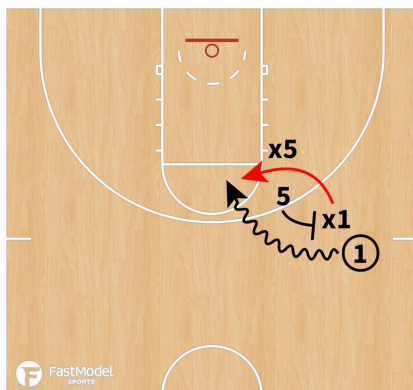


Рисунок 13. Cheat

2. **Double team** — двойное нападение на игрока с мячом.

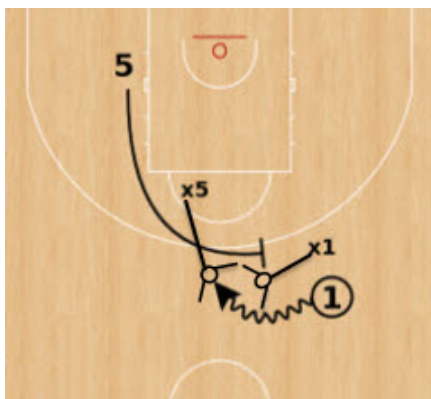


Рисунок 14. Double team

3. **Drop** — защитник заслоняющего отступает от него в глубину обороны.

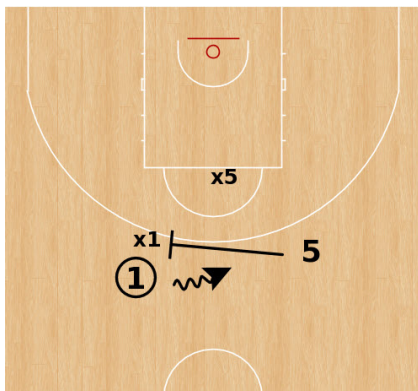


Рисунок 15. Drop

3. **Flat** — «плоский» (параллельно лицевой линии) выход высокого защитника на игрока с мячом.

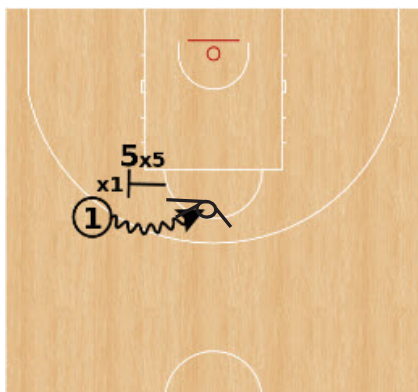


Рисунок 16. Flat

5. **Go down** — прохождение защитником, опекающего игрока с мячом при заслоне, под заслоняющим игроком нападени

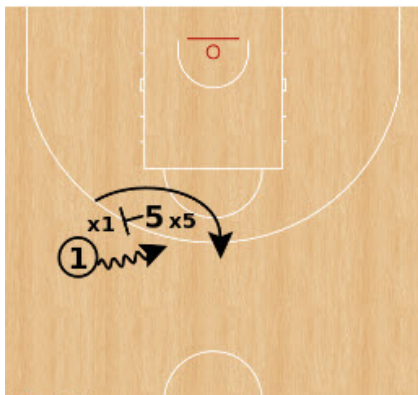


Рисунок 17. Go down

6. **Go over (Through)** — прохождение заслона защитником через вершину заслона.

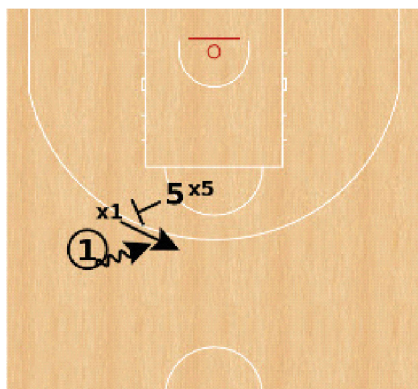


Рисунок 18. Go over

7. **Go under** — прохождение защитником, опекающего игрока с мячом при заслоне под своим партнером (при игре step out).

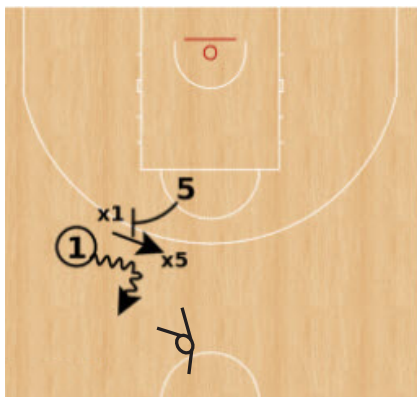


Рисунок 19. Go under

8. **Push up** — выдавливание игрока, ставящего заслон, вверх.
9. **Push out** — выдавливание игрока, ставящего заслон, в сторону.
10. **Send down** — (часто называют Ice или Side) - направление дриблера вниз от заслона (как правило, при Wing Pick-and-Roll).

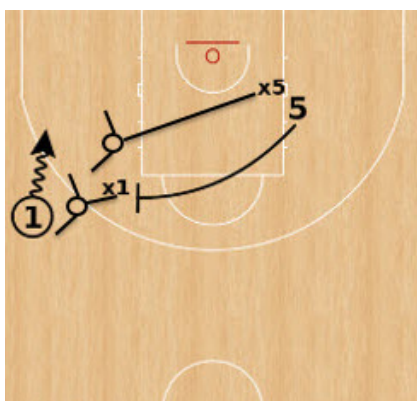


Рисунок 20. Send down

11. **Show** — короткое движение защитника на заслоне лицом к дриблеру при защите на Pick and Roll и быстрое возвращение, чтобы не потерять «большого» (Roller), рвущегося к корзине.

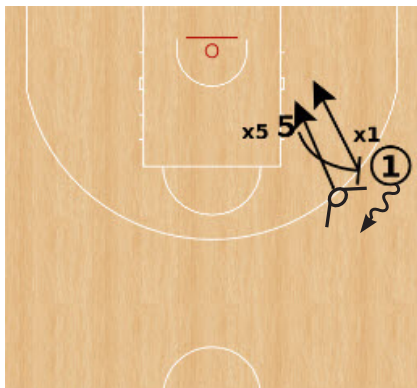


Рисунок 21. Show

12. **Scram** (дословно — катись) — когда маленький после смены не остается с большим и уходит на слабую сторону, беря свободного игрока. Используется при защите Triple switch.
13. **Squeeze** — проскальзывание защитника на игроке с мячом под двумя игроками (заслон и его защитник) при защите Push up.

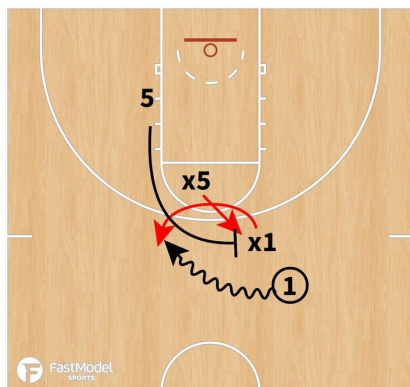


Рисунок 22. Squeeze

- 14. Step out (hard show, hedge)** — активная защита против дриблера высоким игроком, при защите против Pick and Roll (Pick and Pop) — «заступ», цель которой направить игрока с мячом в сторону от корзины.

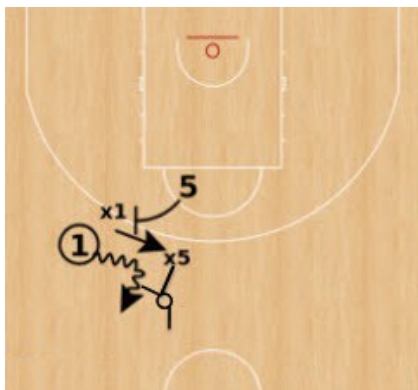


Рисунок 23. Step out

- 15. Трап (дословно – ловушка)** — двойное нападение на игрока с мячом с помощью ограничительных линий.

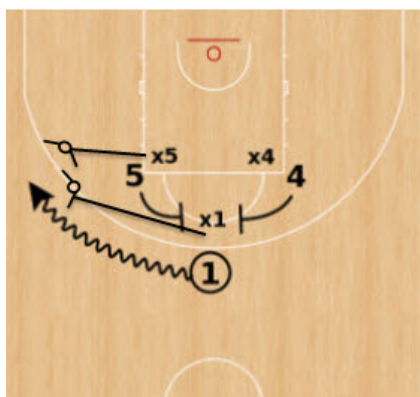


Рисунок 24. Трап. Вариант №1

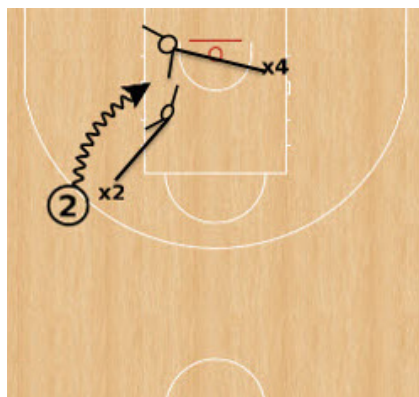


Рисунок 25. Трап. Вариант №2

Глава V. Нападение. Техника и тактика

Часть 1. Передачи

1. **Assist** — голевая передача или другие помогающие действия.
2. **Baseball pass** — длинная передача с высокой траекторией убегающему партнеру.
3. **Bounce pass** — передача мяча с отскоком от пола.
4. **Dish pass** — результативная передача, как правило, под корзину, с которой проще забить, чем промахнуться («пас — конфетка»).
5. **Dribble pass** — пас после дриблинга.
6. **Extra pass** — дополнительная передача мяча, которая «добивает» защиту, т.е. открывает свободного игрока (часто используется после Kick Out Pass).
7. **Hook pass** — передача «крюком».
8. **Inside (outside) pass** — пас вовнутрь (наружу).
9. **Kick-out pass** — передача на периметр при проходе игрока с мячом в «краску».
10. **Lob pass** — навесная передача.
11. **No look pass** — скрытая («слепая») передача.
12. **Over shoulder pass** — пас над своим плечом спиной к партнеру.
13. **Outlet pass** — передача мяча над головой в быстрый отрыв после взятого отскока в защите.
14. **Pass** — передача мяча.
15. **Pass behind the back** — скрытая передача за спиной.
16. **Pass between the leg** — скрытая передача под ногой.
17. **Passing line** — линия передачи.
18. **Pocket pass** — пас роллеру в свободную зону, как правило, с отскоком от пола. Часто используется при short roll.

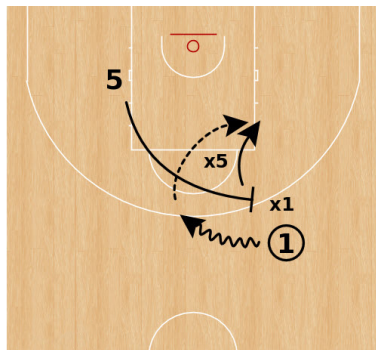


Рисунок 26. Pocket pass

19. **Skip pass** — передача мяча с фланга на другой фланг, минуя средний коридор.
20. **Swing** — передача мяча с края на край, через игрока находящегося вершине TOP среднего коридора.

Часть 2. Владение мячом. Дриблинг. Финты

1. **Ball handler (dribbler)** — игрок, владеющий мячом с помощью дриблинга (дриблер).
2. **Ball fake** — обманное движение игрока с мячом: финт на пас в одну сторону, передача в другую.
3. **Behind the back** — перевод мяча при дриблинге за спиной.
4. **Between the legs** — перевод мяча при дриблинге между ног.
5. **Crossover** — перевод мяча перед собой при дриблинге.
6. **Crossover jab** — движение, при котором нападающий с мячом делает crossover, затем противоположной ногой от мяча jab step и резкий уход в сторону мяча.
7. **Dribble back** — выход игрока из глубины нападения с дриблингом с целью избежать ловушки.
8. **Dribble line** — линия дриблинга.
9. **Dribble penetration** — обострение с дриблингом.
10. **Drop** — одна из основных позиций стоп для обыгрыша. Схожа с разножкой, когда ноги, немного согнутые в коленях, находятся чуть шире плеч, а тело находится в устойчивом положении. Впереди оказывается стопа, противоположная руке с мячом.
11. **Hard dribble** — выход большого игрока с дриблингом из low-post на dribble hand-off с игроком периметра.

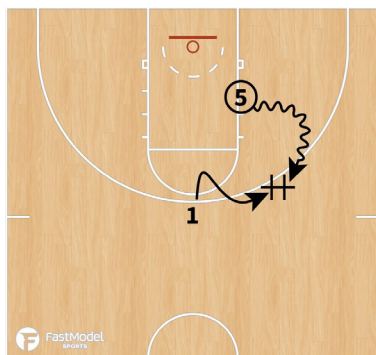


Рисунок 27. Hard dribble.
Вариант №1

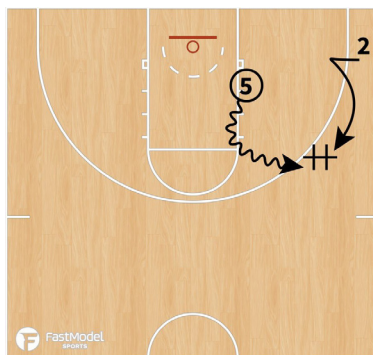


Рисунок 28. Hard dribble.
Вариант №2

12. **Hesitation** — имитация взятия мяча в руки для броска с дальнейшим продолжением дриблинга.
13. **In and out** — движение плечами и головой влево при ведении мяча правой рукой, делая финт мячом и оставляя мяч в правой руке (и наоборот).
14. **Jab-and-cross** — движение, при котором нападающий с мячом делает jab step, и при движении защитника к мячу, резкий уход скрестным шагом.
15. **Jab step** — короткий шаг безопорной ногой нападающего с мячом вперед и в сторону для того, чтобы оценить реакцию защитника.
16. **Pull back** — то же, что step back, но одновременно с шагом назад следует перевод мяча с руки на другую.
17. **Pump fake** — финт на бросок мячом.
18. **Punch drag** — шаг вперед одной ногой с ударом мяча одноименной рукой. После чего можно сделать паузу и пойти в этом же направлении, либо вернуться этой ногой обратно и сменить направление.
19. **Regect** — движение (уход) игрока с мячом в другую сторону от заслона.
20. **Slide back** — шаг в сторону с разрывом дистанции дриблера от защитника.
21. **Snake (змейка)** — извилистая траектория ведения мяча.
22. **Split** — резкая смена направления игроком (в том числе с мячом) в узком пространстве.
23. **Step back** — шаг назад дриблера с разрывом дистанции от защитника.
24. **Step clear** — (дословно: очищающий шаг) — шаг назад в сторону опорной ноги, позволяющий разорвать дистанцию игроку с мячом от защитника.
25. **Under drag** — перевод под ногой с внешней стороны впереди стоящей ноги.

Часть 3. Завершение. Броски

1. **Alley-oop** — навесная передача от нападающего в сторону кольца партнеру, который ловит мяч прыжке и завершает не приземляясь, как правило, броском сверху.
2. **And one** — результативный бросок с фолом соперника («бонусный» штрафной).
3. **Bank shot** — бросок с отскоком от щита.
4. **Buzzer** — зрелищный мяч, заброшенный на последних секундах матча или владения.
5. **Catch and shot** — бросок с дистанции после ловли мяча без использования дриблинга.
6. **Crab in** — продвижение игрока с мячом в «краску», используя drop step.
7. **Drop step** — движение игрока с мячом из положения спиной по направлению к корзине (пробивной шаг).
8. **Eurostep** — проход к корзине с изменением направления прыжком с одной ноги на другую.
9. **Fade away** — (иногда просто Fade) — бросок в корзину после разворота от защитника (часто с отклонением).
10. **Field goal** — бросок с игры.
11. **Finishing** — завершение атаки.
12. **Finisher** — игрок, завершающий атаку.
13. **Finishing the rim** — взятие корзины.
14. **Floater** — при атаке кольца бросок на опережение с высокой траекторией.
15. **Free throw** — штрафной бросок.
16. **Guide hand** — небросковая рука.
17. **Hook shot** — бросок крюком.
18. **Inside hand** — завершение атаки lay-up ближней рукой к кольцу.
19. **Lay up** — проход игрока с мячом под корзину с использованием броска в движении толчком одной ноги.
20. **Pop out shoot** — бросок после открывания на среднюю или дальнюю дистанцию при розыгрыше pick-n-roll.

21. **Power lay up** — проход под корзину с использованием толчка двумя ногами для броска.
22. **Pull up jumper** — бросок в прыжке после использования дриблинга.
23. **Put back** — добивания мяча, отскочившего от кольца, движением сверху вниз (вкладывание), в безопорном положении.
24. **Reverse** — атака с дальней стороны кольца в проходе.
25. **Scoop** — завершение атаки lay-up положение кисти снизу мяча и движением «снизу-вверх».
26. **Shot** — бросок в корзину.
27. **Slamdunk** — зрелищный бросок в корзину сквозь кольцо сверху вниз.
28. **Shot selection** — выбор броска для атаки.
29. **Shot from downtown** — бросок из-за трехочковой дуги.
30. **Shooting hand** — бросковая рука.
31. **Spin (pivot, spin move dribble)** — «обкатка» — обыгрыш игрока с поворотом плеча назад и переключением мяча с руки на руку.
32. **Step through** — отсекающий шаг с мячом, лицом к защитнику, пронося мяч над головой защитника.
33. **Spin move** — способ занятия позиции перед защитником, поворотом плеча назад.
34. **Swim move** — способ занятия позиции перед защитником, отсекая его плавательным движением дальней руки.
35. **Three point shot** — трехочковый бросок.
36. **Tricky shot** — бросок с использованием финтов. Дословно: хитрый (трюковый) бросок.
37. **Turn around** — бросок с поворотом к корзине на опорной ноге плечом вперед.
38. **Up and under** — смена положения мяча из одного крайнего положения в другое, используя поворот «плечом вперед» на опорной ноге. Часто применяется при обыгрыше под кольцом.

Часть 4. Системы нападения. Взаимодействия.

1. **Box set** — расстановка игроков «квадратом» при вбрасывании из-за лицевой или боковой.

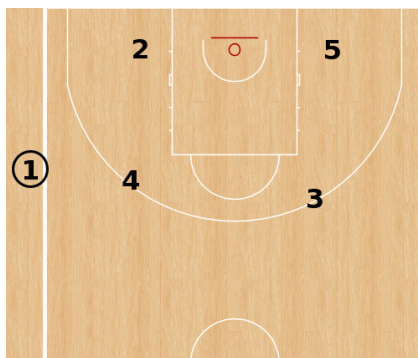


Рисунок 29. Box set

2. **Box-to-box** — перемещение игрока от одного края трёхсекундной зоны до другого за плоскостью щита и за спиной защитника.

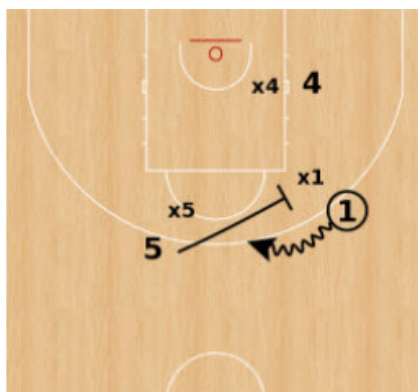


Рисунок 30. Box-to-box при High Pick-and-Roll
(защита step out)

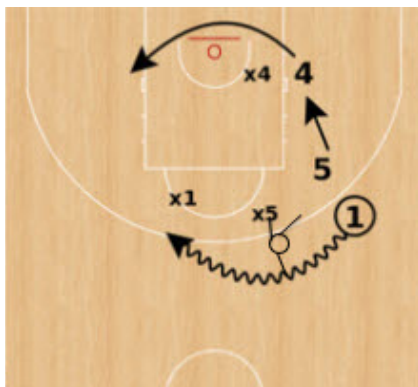


Рисунок 31. Box-to-box при High Pick-and-Roll
(защита step out)

3. **Clear out play** — создание партнерами условий для игры 1 на 1 игроку с мячом.
4. **Continuity offense** — движение игроков и мяча в нападении для создания надежного броска.
5. **Delay offense** — длительное владение мячом с целью «съедания» игрового времени.
6. **Dribble drive motion** — способ раннего нападения, где преимущество достигается прониканием мяча в глубину обороны за счет обыгрыша игрока с мячом, в то время как его партнеры создают пространство, располагаясь в позициях на оптимальном удалении. Если атака кольца не получается сходу, то игроки двигают мяч по принципу inside-outside (дриблинг внутрь — пас наружу), создавая пространство для следующей атаки.
7. **Fast break** — быстрый прорыв нападающей команды.

8. **Give and Go** — парное взаимодействие «отдай и выйди», один из базовых принципов нападения.

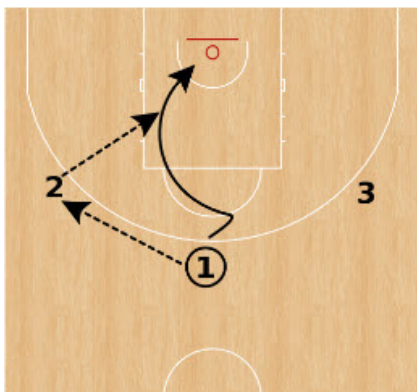


Рисунок 32. Give and Go

9. **Hi-Low** — взаимодействие, при котором игрок с позиции high post (или TOP) отдает передачу под корзину партнеру (как правило «большой большому»).
10. **Inside-Outside** — наиболее эффективная нагрузка на оборону, когда мяч движется в глубину обороны и на периметр.
11. **Isolation (Iso)** — нападение, при котором создаются условия для игры 1 на 1.

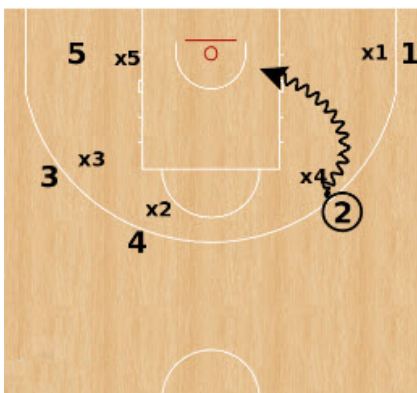


Рисунок 33. Isolation

12. **Low post action** — организованное движение игроков после передачи в low-post на стороне мяча.
13. **Overloading** — «перегрузка» — выход игрока на сторону мяча с дальней стороны с целью создания численного превосходства игроков на стороне мяча (часто используется против зонной защиты).
14. **Press break** — система разбития защитного прессинга.
15. **Power Set, T-Game, Shooters Play, Diamond** — нападение из расстановки «ромб».

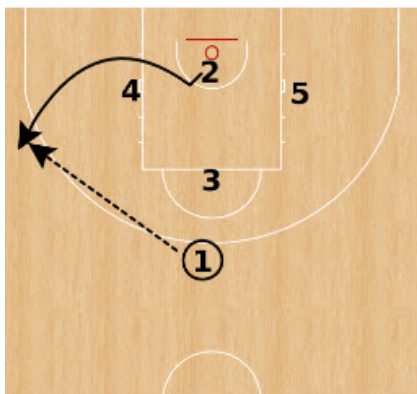


Рисунок 34. Power Set

16. **Passing game** — нападение с активным использованием передач и движением без мяча.
17. **Post entry** — заигрывание большого игрока в low-post передачей с периметра.
18. **Secondary break** — вторая фаза быстрого прорыва при подключении к атаке очередных игроков.
19. **Second chance** — атака второго шанса нападающих после подбора мяча на щите противника.
20. **Set play** — игра комбинациями, подготовленными заранее, с четким распределением обязанностей.

- 21. Special plays** — специальные ситуации в игре, имеющие цель провести качественную атаку при вбрасываниях из-за ограничительных линий, дефиците времени на владение мячом и т.д.
- 22. Weak — side action** — организованное движение игроков на слабой стороне площадки.
- 23. Wing exchange** — смена краев двух нападающих.

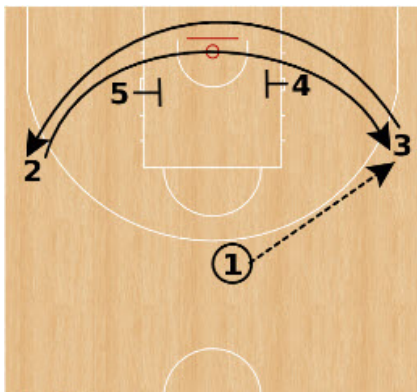


Рисунок 35. Wing exchange

Часть 5. Общие термины.

1. **Chin the ball** — (можно просто Chin) — положение игрока с мячом, когда мяч находится на уровне подбородка, локти обеих рук разведены в стороны и укрывают мяч.
2. **Duck in** — способ получения мяча в позиции Low Post, когда нападающий в стойке с высоко поднятыми руками «входит» в защитника спиной к мячу, а затем резко разворачивается в низкую стойку лицом к мячу, отдавливая защитника в глубину «краски».
3. **Fake** — обманное движение игрока с мячом и без мяча.
4. **Filling the lanes** — быстрое занятие свободного коридора в быстром прорыве в зависимости от тактики команды, двигаясь на максимальной скорости.
5. **Fumbles** — «зарыться», заиграться.
6. **Mental transition** — ментальный переход от одной фазы игры к другой.
7. **Move** — движение (игроков, мяча игроками) в нападении.
8. **Offensive rebound** — отскок мяча, взятый игроком нападения.
9. **Rim runner** — игрок нападения, который сразу после подбора своей команды в защите первым открывается под кольцо соперника и предлагает себя для передачи, стягивая защиту.
10. **Trailer** — как правило, высокий игрок, бегущий в нападение на одном уровне с дриблером.
11. **Transition offense** — «раннее нападение» или переход команды от защиты к нападению.
12. **Triple threat position** — стойка «тройной угрозы». Стойка, из которой можно сделать передачу, дриблинг или бросок.
13. **Safety (close back)** — позиция игрока(ов), отвечающих за защиту кольца при переходе мяча к противнику.
14. **Seal** — умение игрока зафиксировать («заблокировать») защитника на спине при игре в «краске» с целью получения мяча в выгодной позиции.

15. **Selfish** — индивидуалист; баскетболист, не играющий на партнеров.
16. **Shot clock** — время, отведенное для атаки кольца.
17. **Short corner** — «короткий» угол — позиция игрока вдоль лицевой линии на средней дистанции.
18. **Shoulder to hip** — способ преодоления заслона, когда плечо нападающего проходит на уровне бедра партнера при наведении на заслон.

Глава VI. Нападение.

Врывания (cuts) и заслоны (screens).

Часть 1. Cuts

1. **Cut** — врывание, прорезание нападающего.
2. **Cutter** — игрок, выполняющий cut.
3. **Back door cut (back door)** — врывание в «краску» за спину защитника после обманного движения выхода наружу.

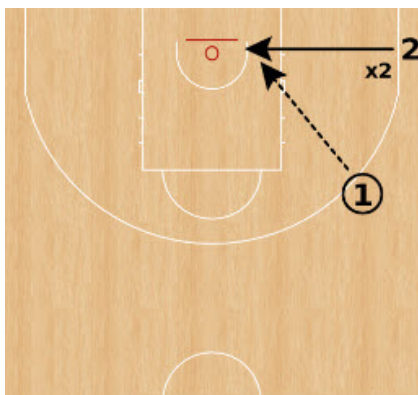


Рисунок 36. Backdoor cut. Вариант №1

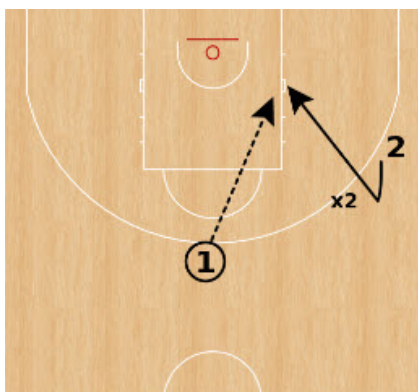


Рисунок 37. Backdoor cut. Вариант №2

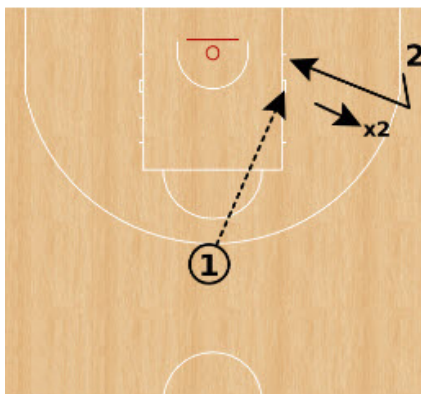


Рисунок 38. Backdoor cut. Вариант №3

4. **Banana cut** — начальное движение по прямой и выход в желаемую зону по дуге.

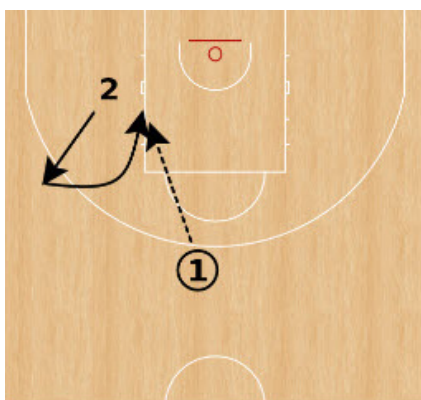


Рисунок 39. Banana cut

5. **Baseline cut** — открывание параллельно и близко к лицевой линии.

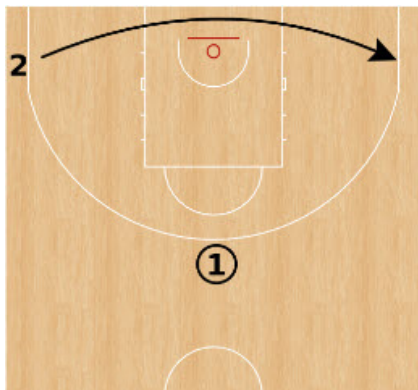


Рисунок 40. Baseline cut

6. **Cross cut** — движение игрока вдоль воображаемой линии штрафного броска с края на край площадки. Чаще всего играется во время других атакующих действий команды, с целью отвлечения внимания и разрушения защитных построений соперника.

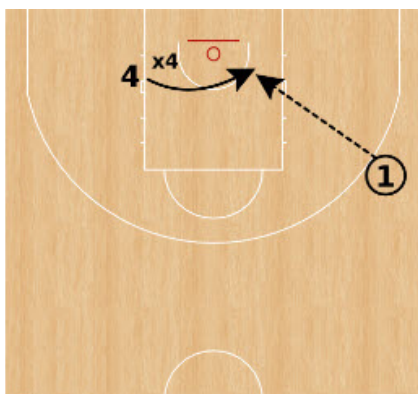


Рисунок 41. Cross cut

7. **Curl cut** — движение игрока петлей внутрь площадки после заслона.

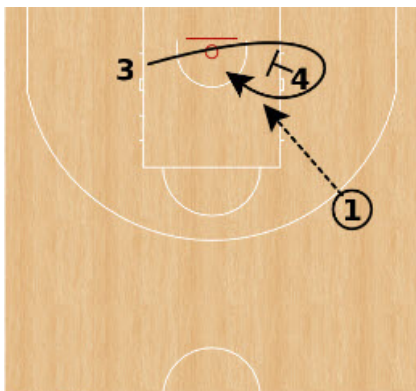


Рисунок 42. Curl cut. Вариант №1

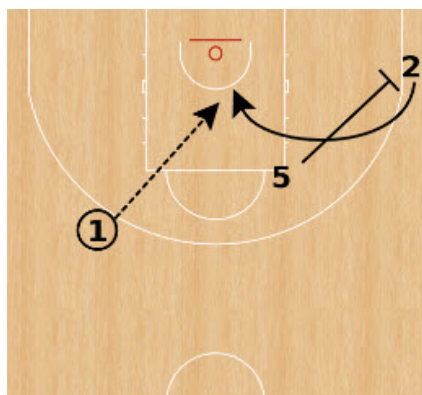


Рисунок 43. Curl cut. Вариант №2

8. **Deep cut** — движение игрока с периметра через лицевую линию на противоположную сторону.

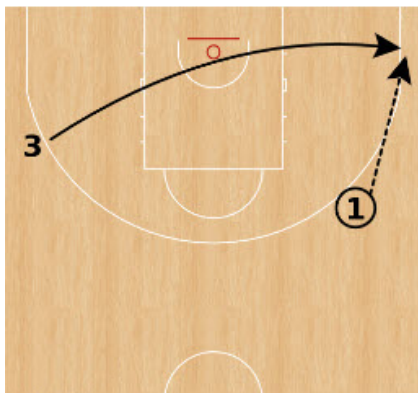


Рисунок 44. Deep cut

9. **Fill cut** — термин иногда называют fill and replace, движение происходит, когда один игрок заполняет место, которое недавно было занято другим игроком.

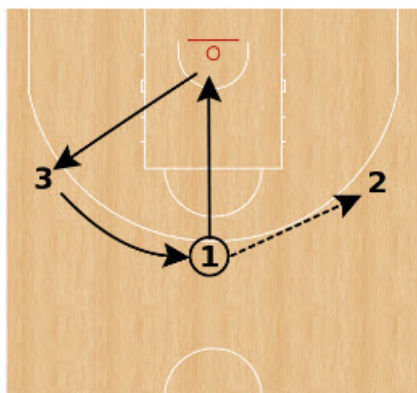


Рисунок 45. Fill cut

10. **Flare cut (Flare move)** — движение игрока после получения заднего заслона на периметр.

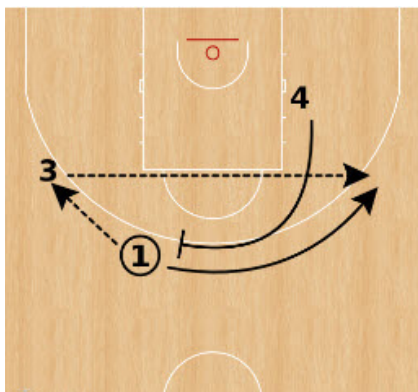


Рисунок 46. Flare cut

11. **Flash cut** — рывок с позиции нижнего центра в верхнюю часть или в середину трехсекундной зоны. Этот кат может быть отличным решением при выполнении зонного нападения.

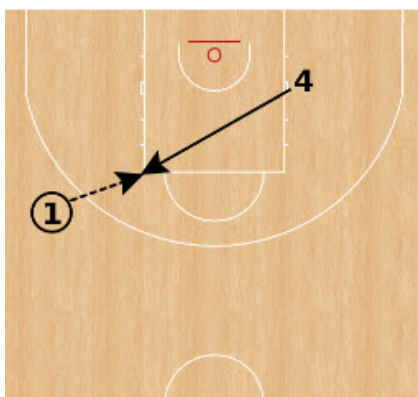


Рисунок 47. Flash cut

12. **Flex cut** — заслон игроку без мяча для врывания в трехсекундную зону параллельно лицевой линии.

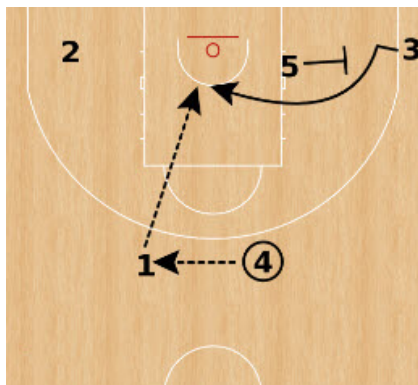


Рисунок 48. Flex cut

13. **Front cut** — выход перед защитником после обманного движения за спину защитника.

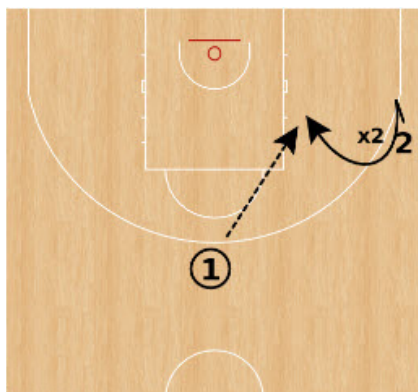


Рисунок 49. Front cut. Вариант №1

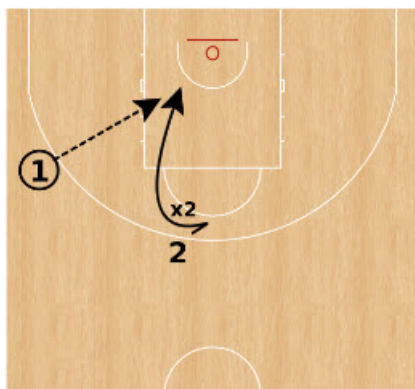


Рисунок 50. Front cut. Вариант №2

14. **Iverson cut** — поперечный рывок игрока без мяча с использованием статического заслона от партнера на линии штрафного броска (иногда двух партнеров).

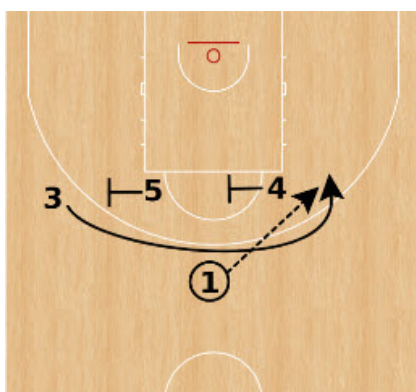


Рисунок 51. Iverson cut. Вариант №1

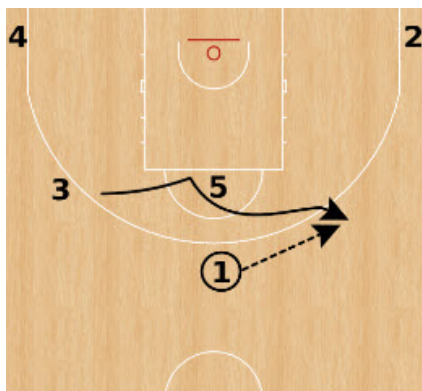


Рисунок 52. Iverson cut. Вариант №2

15. L-cut — движение игрока без мяча с изменением направления под прямым углом с целью открыться для получения мяча.

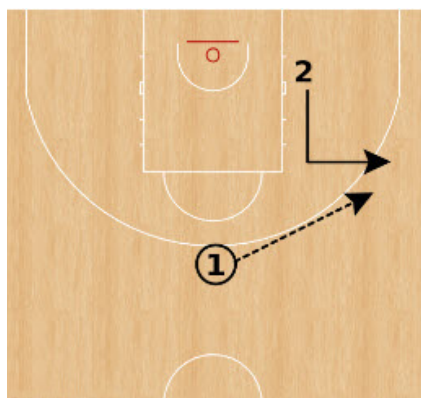


Рисунок 53. L-cut.Вариант №1

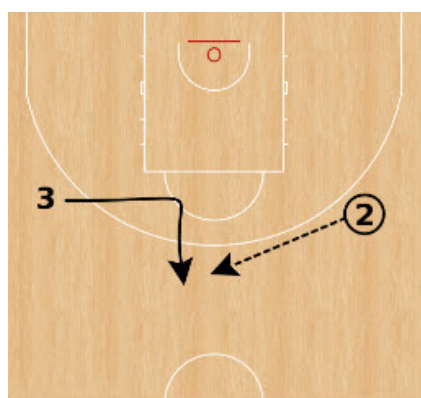


Рисунок 54. L-cut.Вариант №2

16. **«Lakers» low cut** — передача большому в low-post или high-post и врывание в краску через «низ» с получением мяча от него для легкого завершения.

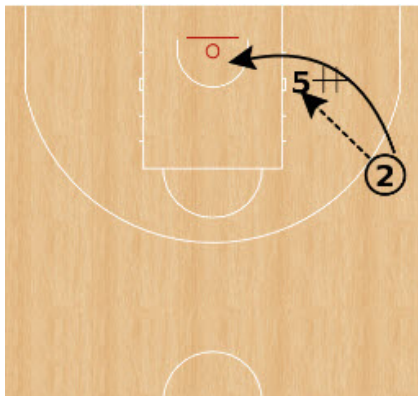


Рисунок 55. «Lakers» cut

17. **«Lakers» high cut** — передача большому в low-post или high-post и врывание в краску через «верх» с получением мяча от него для легкого завершения.

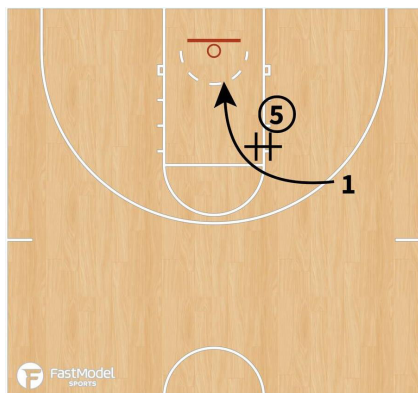


Рисунок 56. «Lakers» high cut

18. Pop out cut (Floppy) — V-cut с использованием заслона для выхода наверх к мячу с целью оставить защитника на заслоне.

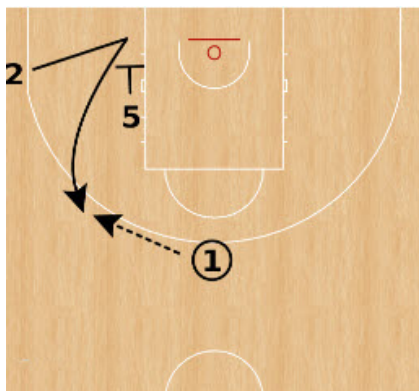


Рисунок 57. Pop Out cut

19. Shallow cut — движение игрока после передачи пересекая линию мяч-кольцо.

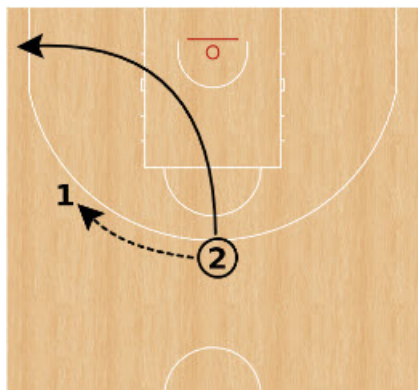


Рисунок 58. Shallow cut.
Вариант №1

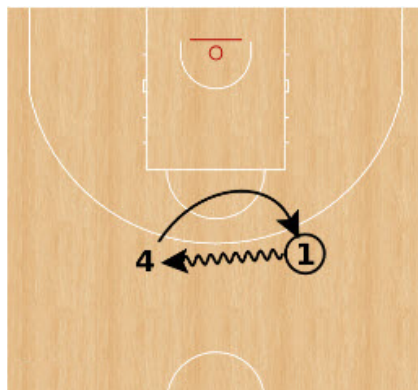


Рисунок 59. Shallow cut.
Вариант №2

20. **Shuffle cut** — врывание игрока с периметра с дальней стороны от мяча в «краску» через задний заслон.

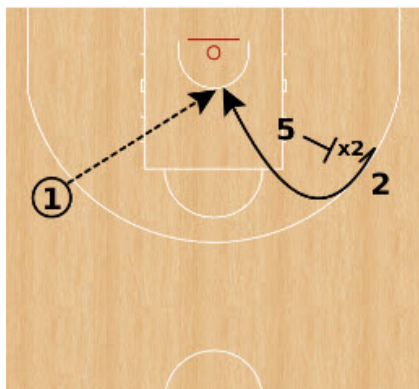


Рисунок 60. Shuffle Cut

21. **Slice cut** — врывание с позиции Elbow вниз в район противоположного «блока» по диагонали.

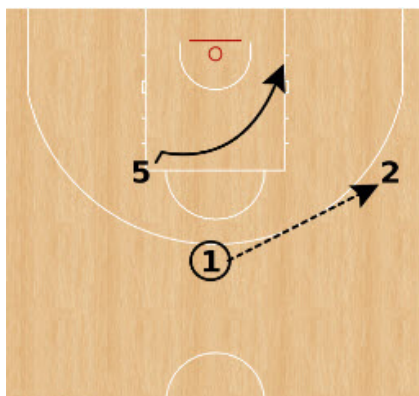


Рисунок 61. Slice cut

- 22. Slip cut (slip)** — «скользящий» roll игрока при постановке заслона игроку с мячом (используется «большими» с небольшой массой и быстрыми ногами).

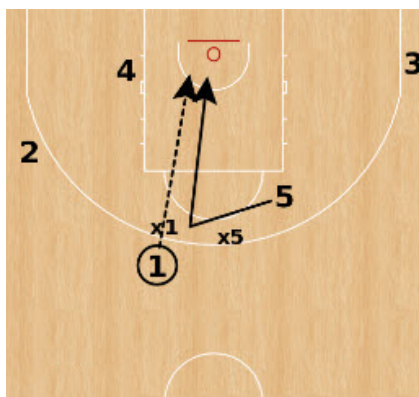


Рисунок 62. Slip cut

- 23. U-cut** — как следует из названия, игрок делает U-образный выход на площадке, чтобы открыться. Как правило, данный кат применяется при открывании по трехочковой линии.

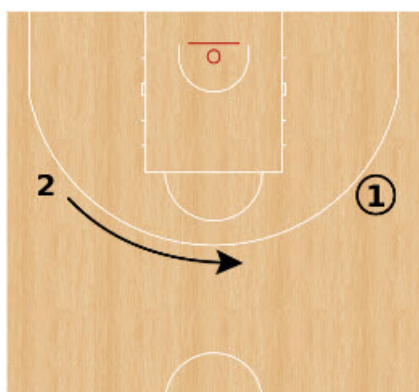


Рисунок 63. U-cut

24. UCLA cut — наведение на задний заслон после передачи в край и врывание к корзине.

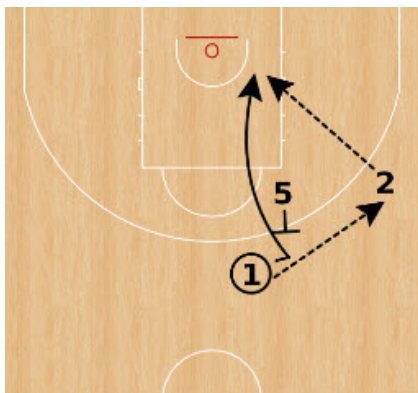


Рисунок 64. UCLA cut

25. V-cut — рывок с изменением направления под острым углом.

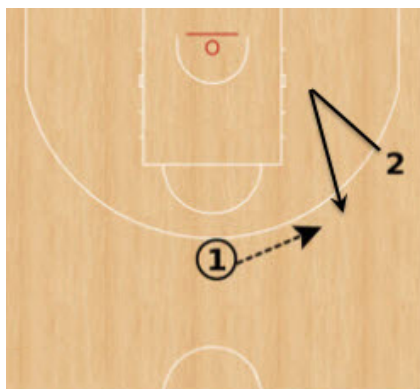


Рисунок 65. V-cut. Вариант №1

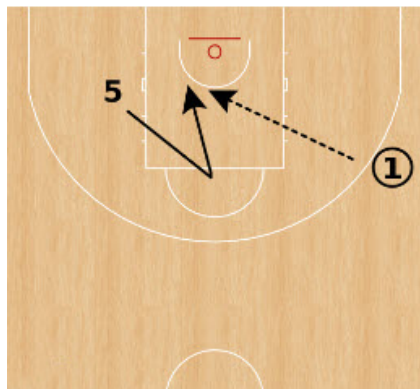


Рисунок 66. V-cut. Вариант №2

26. Zipper Cut — использование маленьким игроком заслона для открывания на стороне мяча.

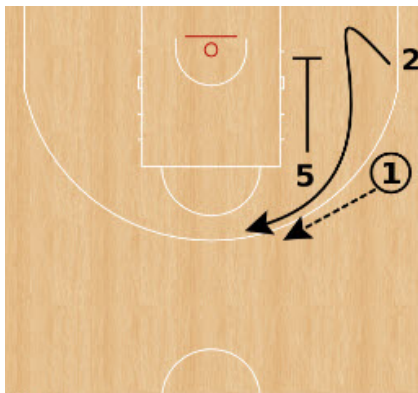


Рисунок 67. Zipper Cut

Часть 2. Screens (заслоны)

1. **Screener** — постановщик заслона
2. **Roll** — движение игрока, который ставил заслон, в глубь обороны.

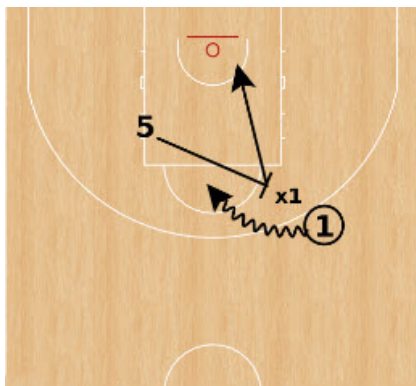


Рисунок 68. Roll

3. **Pop** — движение игрока, который ставил заслон, на периметр.

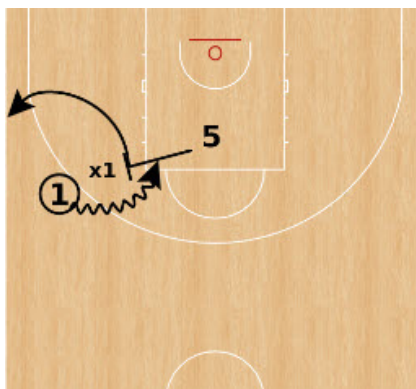


Рисунок 69. Pop

4. **Roller** — как правило, высокий нападающий, атакующий «глубину обороны» после постановки заслона.
5. **Back screen** — задний заслон игроку без мяча.

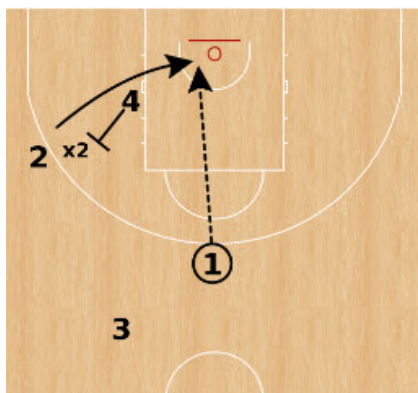


Рисунок 70. Back screen

6. **Ball screen** — заслон игроку с мячом.

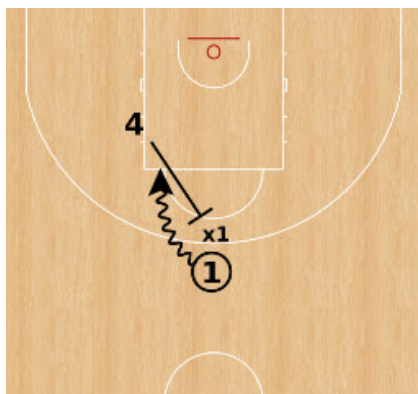


Рисунок 71. Ball Screen

7. **Corner Pick and Roll** — Pick and Roll в нижней части площадки.

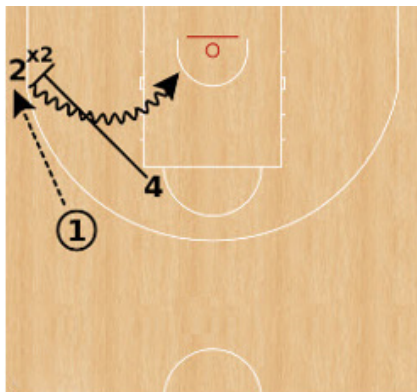


Рисунок 72. Corner screen

8. **Cross Screen** — заслон игроку без мяча в «краске» от партнера, который пересекает 3-х сек. зону, двигаясь параллельно лицевой линии, для получения преимущества под кольцом.

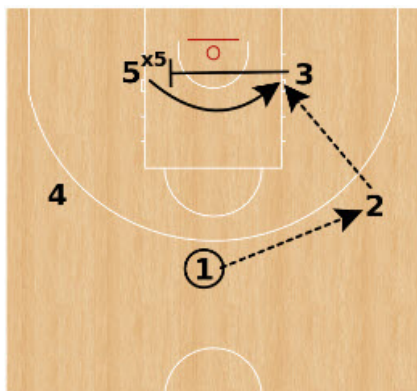


Рисунок 73. Cross screen

9. **Curl** — движение игрока петлей с использованием заслона.

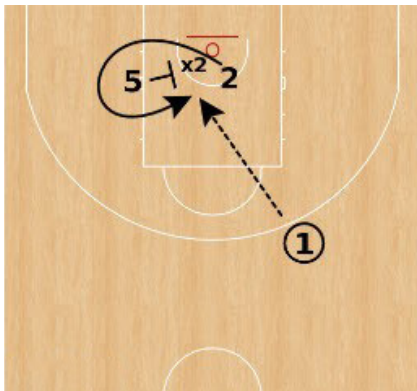


Рисунок 74. Curl

10. **Delay screen** (дословно: заслон задержки) — заслон маленького игрока большому на «слабой» стороне.

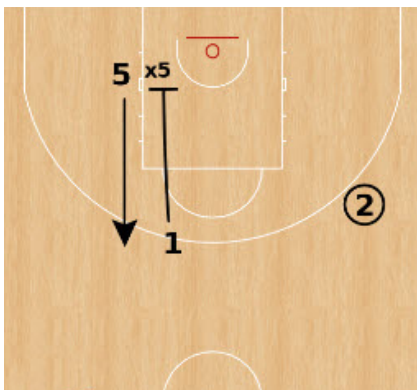


Рисунок 75. Delay screen

11. Diagonal down screen — заслон по диагонали сверху вниз от маленького игрока большому.

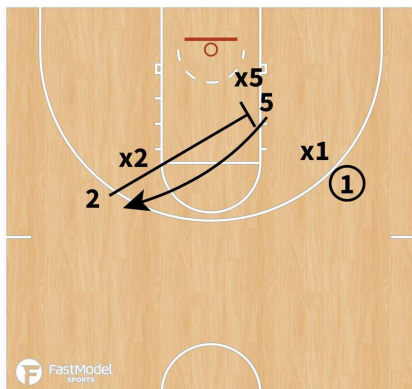


Рисунок 76. Diagonal down screen

12. Diagonal up screen — заслон по диагонали снизу вверх от маленького игрока большому.

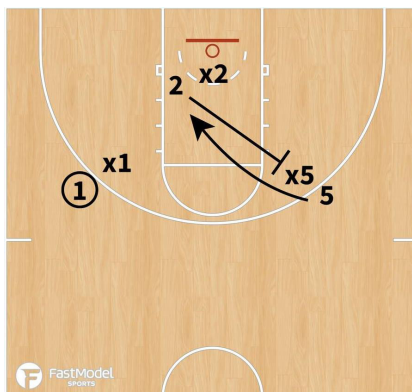


Рисунок 77. Diagonal up screen

13. **Double screen — (Stack)** — двойной (сдвоенный) заслон для выходящего наружу игрока.

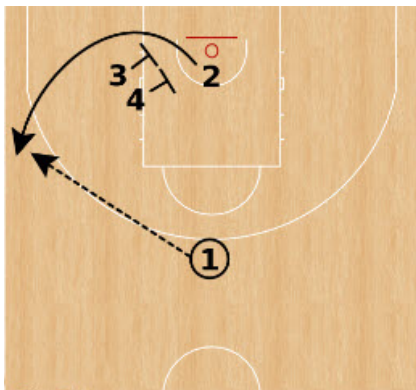


Рисунок 78. Double screen

14. **Double ball screen (Double Drag)** — два последовательных заслона игроку с мячом. Используется в позиционном и транзитном нападении.

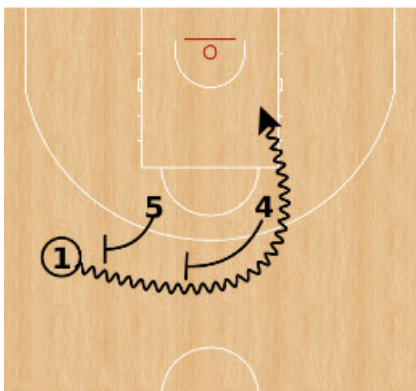


Рисунок 79. Double ball screen

15. Down screen — заслон высокого игрока маленькому на «слабой» стороне в районе «блока».

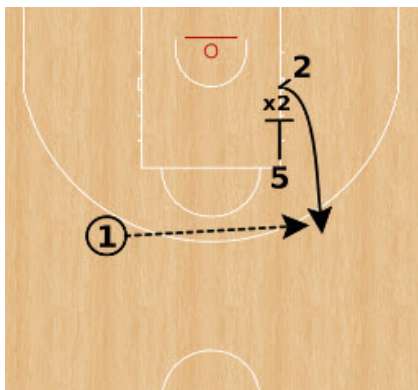


Рисунок 80. Down screen

16. Drag (Transition Pick and Roll) — заслон игроку с мячом в транзитном нападении.

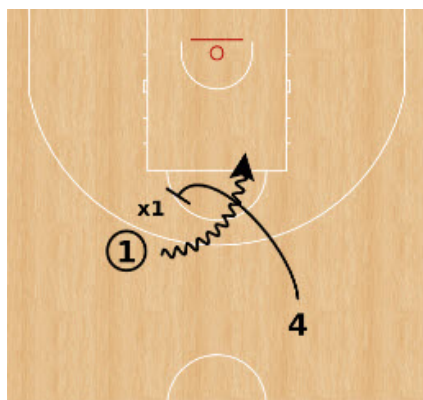


Рисунок 81. Drag. Вариант №1

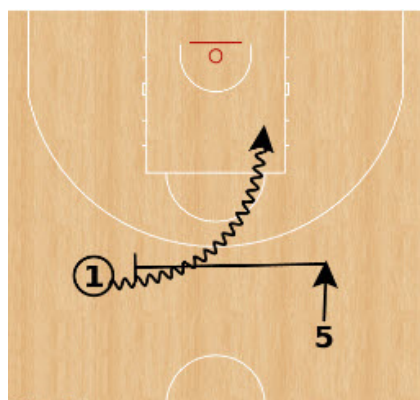


Рисунок 82. Drag. Вариант №2

17. **Dribble Hand Off (DrHO)** — вариант hand off, когда игрок с мячом ведет мяч в направлении партнера.
18. **Dynamic Horns** — комбинация «рога», когда два высоких игрока меняются местами с заслоном одного к другому или без заслонов.

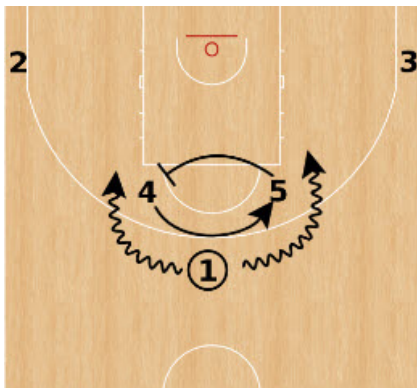


Рисунок 83. Dynamic Horns

19. **Elbow screen** — взаимодействие выполняется, когда высокий игрок устанавливает заслон на мяче для другого высокого игрока.

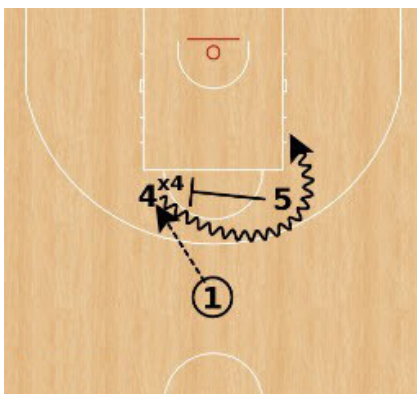


Рисунок 84. Elbow screen

20. Elevator screen — двойной заслон со смыканием, когда два игрока создают пространство для партнера, а затем смыкаются, для задержки защитника в двойном заслоне.

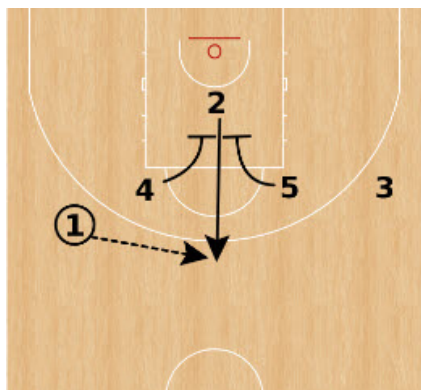


Рисунок 85. Elevator screen.
Вариант №1

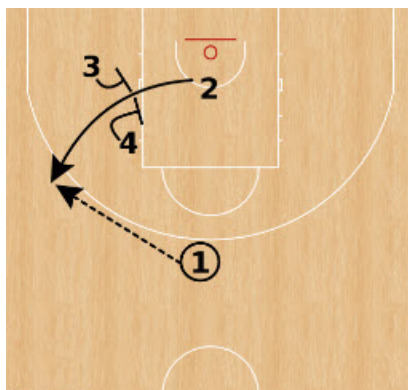


Рисунок 86. Elevator screen.
Вариант №2

21. Flare screen — заслон для игрока, уходящего в сторону от мяча.

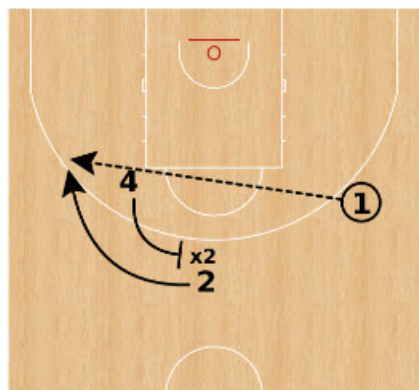


Рисунок 87. Flare screen.
Вариант №1

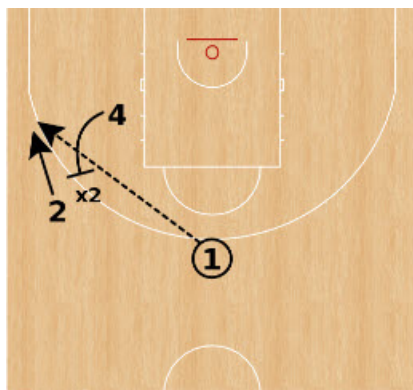


Рисунок 88. Flare screen.
Вариант №2

22. Flat screen — постановка заслон для игрока с мячом, спиной к корзине в позиции TOP.

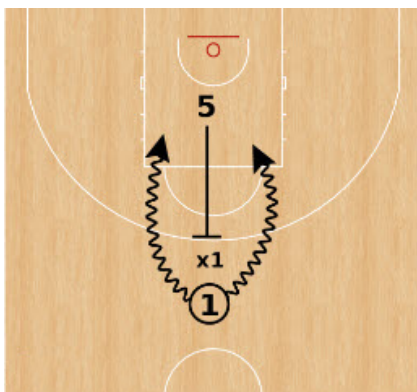


Рисунок 89. Flat screen

23. Flex screen — заслон на слабой стороне, позволяющий заслоняемому войти внутрь площадки вдоль лицевой линии.

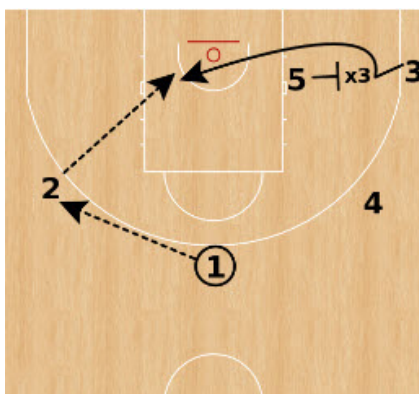


Рисунок 90. Flex screen

24. Floppy screen — сразу два варианта для игрока - одиночный или двойной заслон в направлении левого или правого крыла для того, чтобы игрок открылся под бросок.

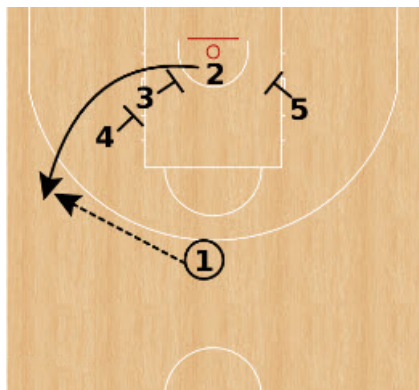


Рисунок 91. Floppy screen
(выход снайпера
с использованием
Stagger screen)

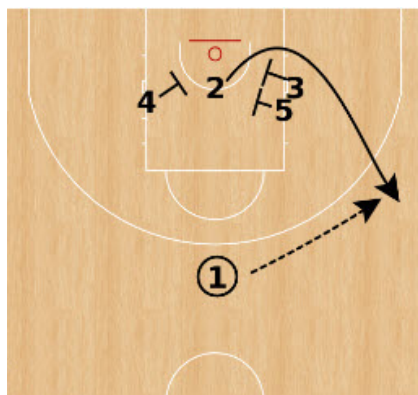


Рисунок 92. Floppy screen
(выход снайпера
с использованием
Double screen)

25. Hand off — передача мяча из рук в руки партнеру.

26. Hawk screen — взаимодействие похожее на UCLA, в котором игрок наверху устанавливает задний заслон. Однако разница заключается в том, что игрок с мячом будет делать дриблинг в направлении того крыла на площадке, где устанавливается заслон.

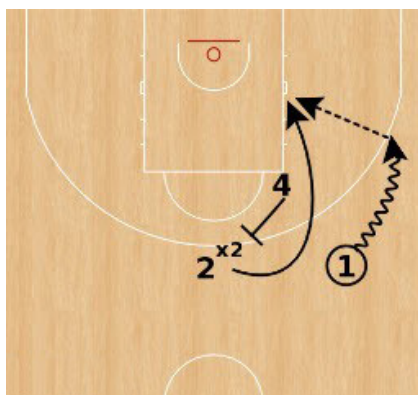


Рисунок 93. Hawk screen

27. High screen — высокий заслон - это тип заслона, установленного в позиции TOP трехочковой линии или выше игроку с мячом.

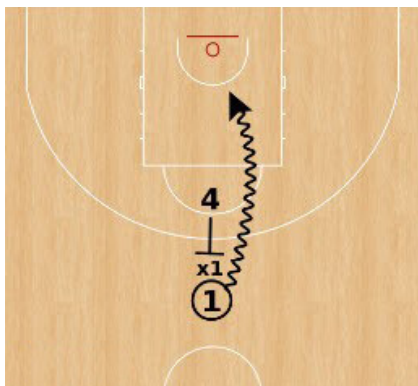


Рисунок 94. High screen

28. Horns screen (Double Elbow Pick and Roll) — «рога», постановка двух заслонов игроку с мячом для его движения в сторону любой из боковых линий (Out Pick and Roll).

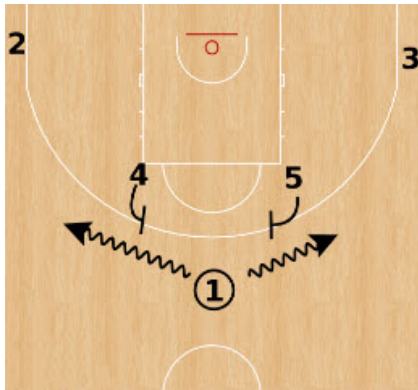


Рисунок 95. Horns screen

- 29. Horns Down, Up, Side, Shake** — название комбинации «рога»- вниз, вверх, в сторону, (трясти, в данном случае, указательным пальцем и мизинцем).
- 30. Hummer (сленг)** — задний заслон высокого игрока (back screen) на «слабой стороне», что позволяет снайперу открыться в угол для получения мяча.

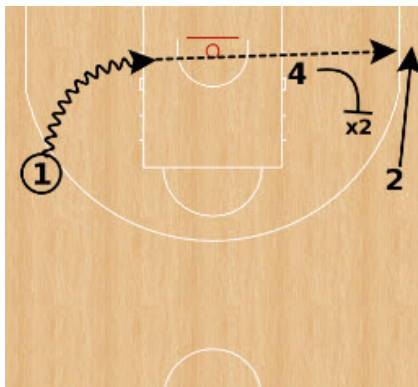


Рисунок 96. Hummer

- 31. Invert Pick and Roll** — перевёрнутый P&R, когда «маленький» ставит заслон «большому».

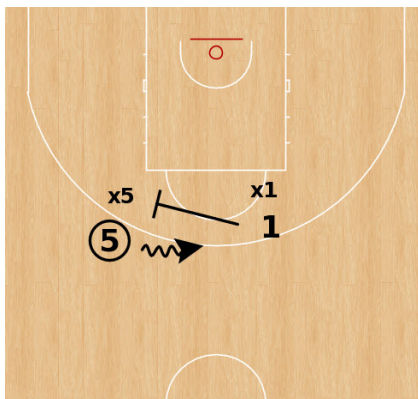


Рисунок 97. Invert Pick and Roll

32. Off screen — заслон для получения мяча игроку, выходящему из глубины обороны.

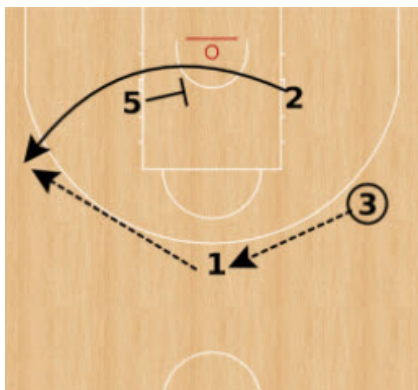


Рисунок 98. Off screen

33. Off-ball screen (screen away) — заслон, поставленный на противоположной стороне от мяча, как правило, между игроками периметра.

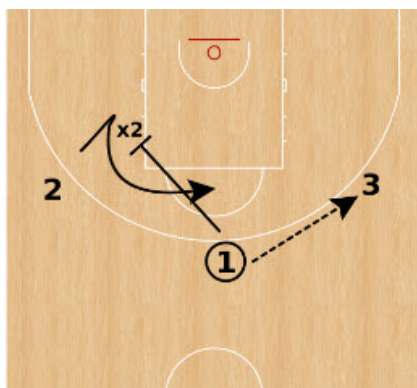


Рисунок 99. Off-ball screen

34. Pick and Pop (P&P) — заслон игроку с мячом и «отвал» высокого на периметр для дальнего броска.

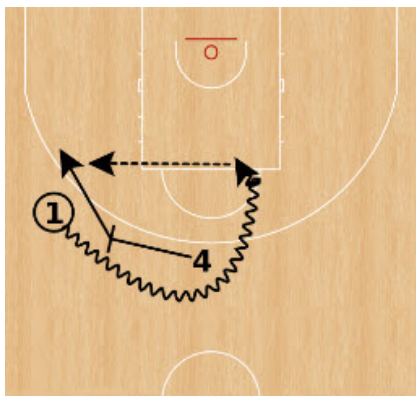


Рисунок 100. Pick and Pop

35. Pick and Roll (P&R) — заслон игроку с мячом и «провал» высокого в «краску».

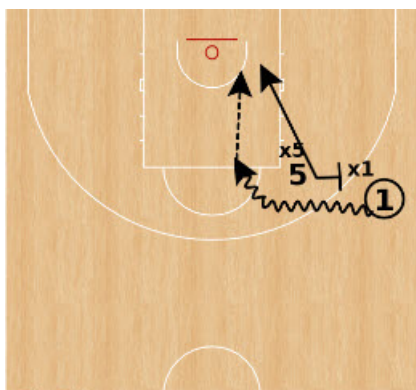


Рисунок 101. Pick and Roll

36. Pick and Roll boston dive – ситуация, когда высокий постановщик заслона проваливаясь под кольцо, оттесняет своего защитника, создает дриблеру коридор для прохода.

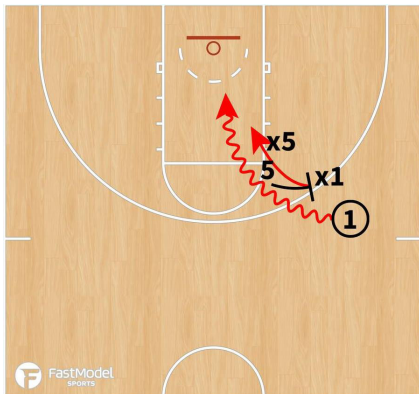


Рисунок 102. Pick and Roll — boston dive

37. Pick and roll dive to post – ситуация, когда после заслона большой открывается в позиции low post.

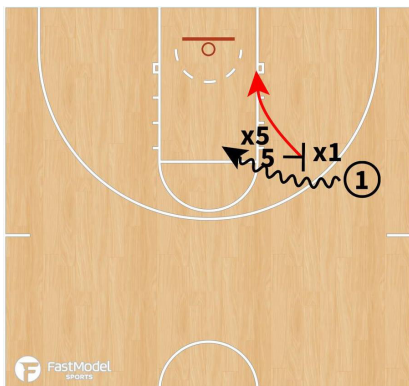


Рисунок 103. Pick and roll — dive to post

38. Pick and Roll dive to seal — ситуация, когда после заслона, высокий игрок открывается внутри «краски» используя seal, то есть позицию, при которой удерживает защитника на спине.



Рисунок 104. Pick and Roll - dive to seal

39. Pick and Roll follow the action – ситуация, когда после заслона игрок с мячом идет в проход к кольцу быстрее, чем большой начинает движение. В это время заслоняющий продолжает двигаться к кольцу следуя за дриблером. Его задача, быть готовым получить мяч или сходу побороться за подбор в нападении.



Рисунок 105. Pick and Roll - follow the action

40. Pick and Roll IN — заслон игроку с мячом, при котором он идет внутрь.

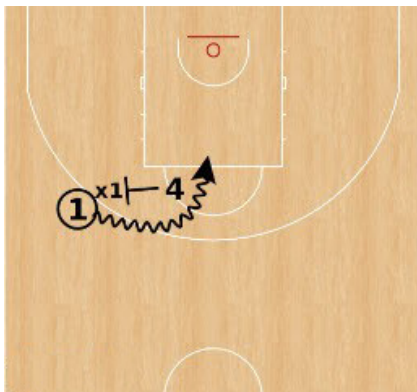


Рисунок 106. Pick and Roll IN

41. Pick and Roll out (Out ball screen) — заслон игроку с мячом, при котором он идет наружу.

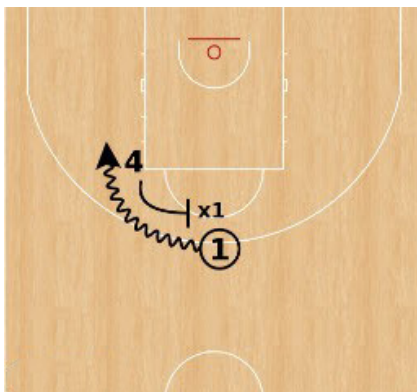


Рисунок 107. Pick and Roll out

42. **Pick and Roll — pick and stay** — ситуация, когда большой после заслона не отскакивает под бросок, а остается стоять на периметре, практически на месте. Ситуация для центровых с броском.

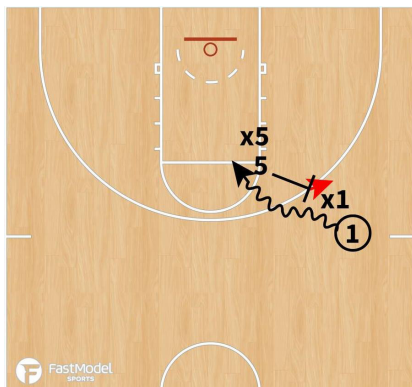


Рисунок 108. Pick and Roll — pick and stay

43. **Pin down** — заслон высокого игрока на слабой стороне игроку периметра.

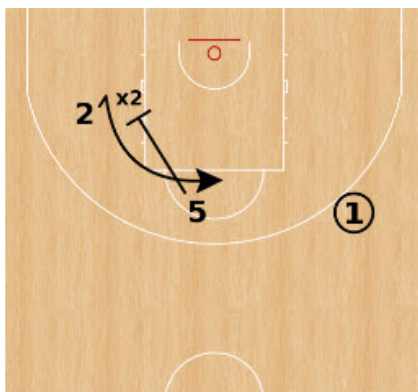


Рисунок 109. Pin down

44. Ram screen — взаимодействие, когда игрок, который будет ставить ball screen (№5), сначала сам получает заслон от партнера (№4), чтобы открыться.

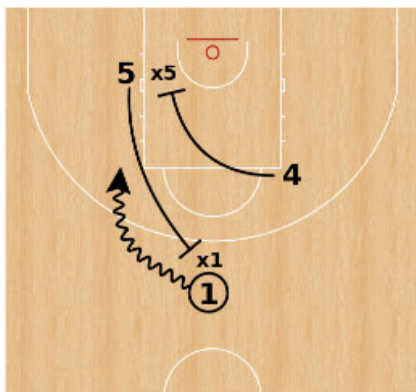


Рисунок 110. Ram screen

45. Re-Screen — RePick (Pick-RePick) - повторный заслон (как правило игроку с мячом).

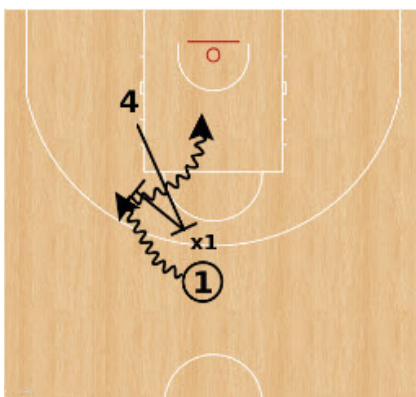


Рисунок 111. Re-Screen

46. **Screen the screener** — (дословно - заслон заслоняющему) - происходит, когда игрок, который открывается с помощью заслона партнера по команде, после того как сам поставил заслон другому партнеру по команде.

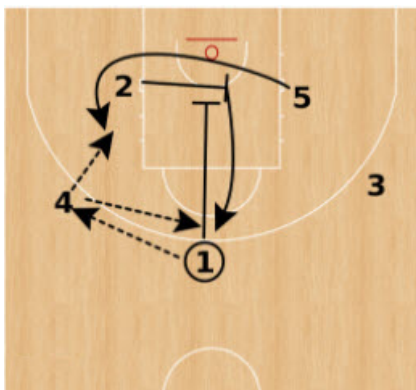


Рисунок 112. Screen the screener

47. **Self screen** — опция в нападении, при которой заслоняющий устанавливает заслон своему игроку.

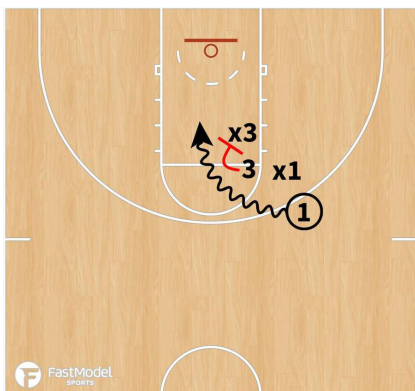


Рисунок 113. Self screen.
Вариант №1

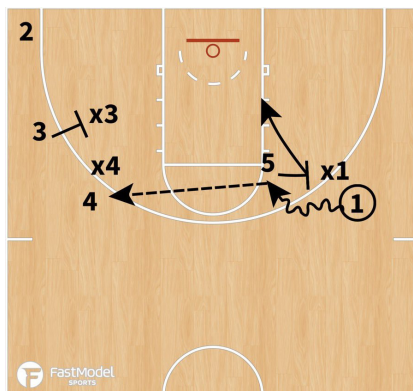


Рисунок 114. Self screen.
Вариант №2

48. Short roll — это заслон игроку с мячом и «отвал» заслоняющего на среднюю дистанцию.

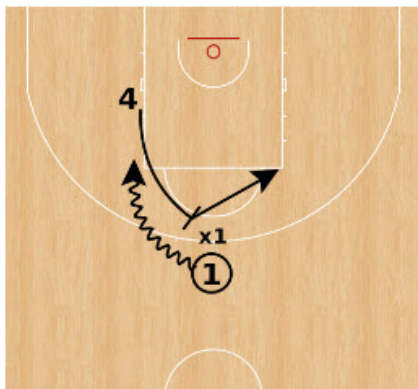


Рисунок 115. Short roll

49. Shuffle screen — задний заслон, поставленный под углом примерно 45 градусов на слабой стороне, как правило, от высокого игрока для игрока периметра.

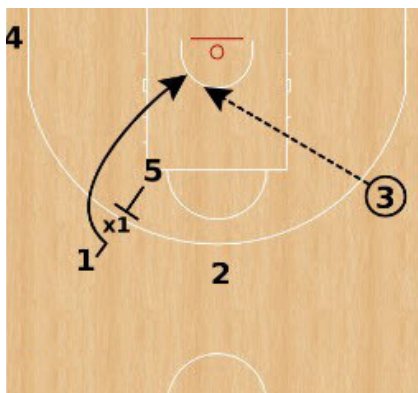


Рисунок 116. Shuffle screen

50. Slice screen — заслон высокорослому игроку, стоящему в верхнем углу «краски» по диагонали снизу-вверх для выхода высокого в позицию Low Post.

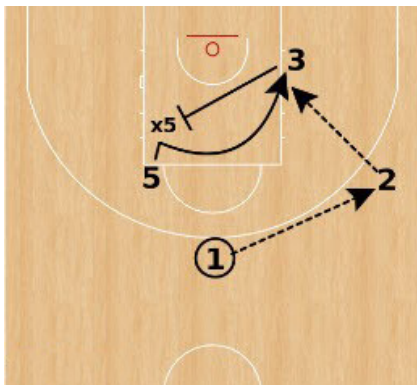


Рисунок 117. Slice screen

51. Slot Pick and Roll — Pick and Roll в позиции slot (под углом 60°).

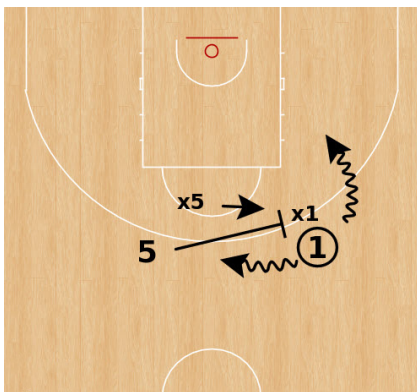


Рисунок 118. Slot Pick and Roll

52. Spain Pick and Roll — High Pick and Roll с задним заслоном для роллера.

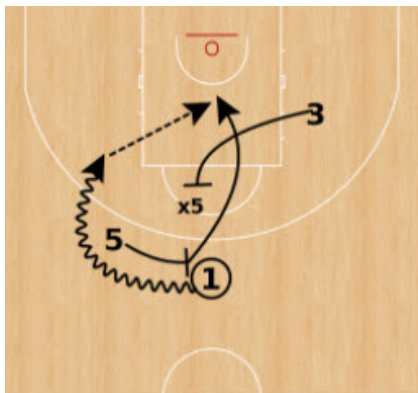


Рисунок 119. Spain screen

53. Staggered screen (Stagger) — два последовательных заслона один за другим для выходящего игрока. Ставятся параллельно лицевой, боковой линии или диагонально.

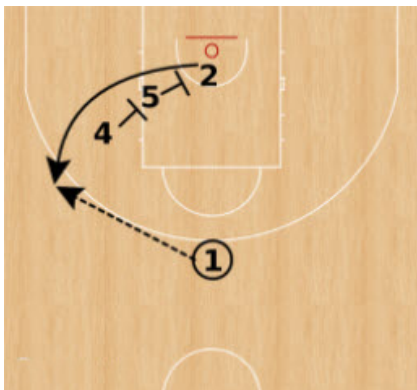


Рисунок 120. Staggered screen Вариант №1

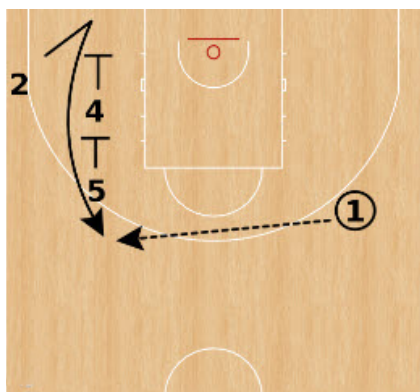


Рисунок 121. Staggered screen.
Вариант №2

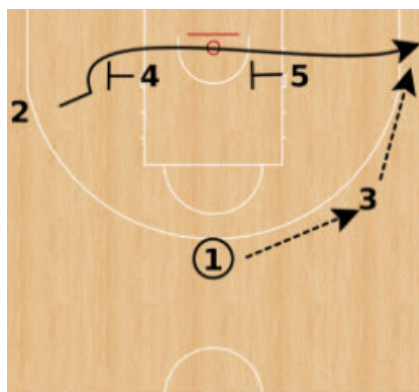


Рисунок 122. Staggered screen.
Вариант №3

- 54. Step up screen** — Pick and Roll, когда «большой» ставит заслон игроку с мячом, поднимаясь с позиции low post или short corner, на одном с ним краю или вертикальной линии (отличительная черта: ноги параллельно лицевой линии, спиной к лицевой).

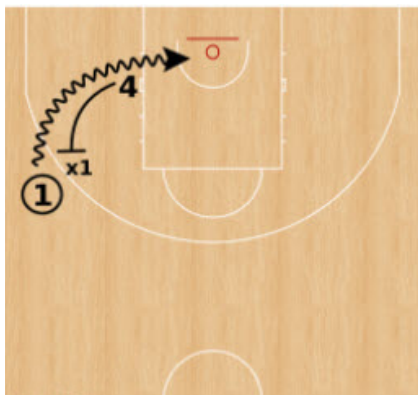


Рисунок 123. Step up screen

- 55. Up screen** — заслон для игрока в позиции выше линии штрафного броска на стороне мяча от партнера, поднимающегося снизу на этой же стороне.

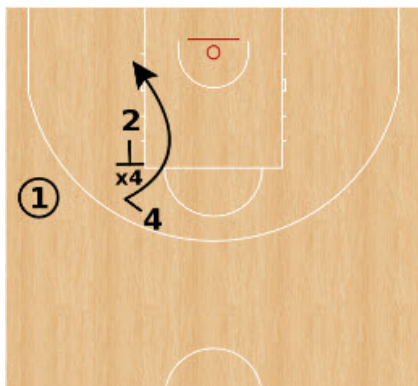


Рисунок 124. Up screen

56. Wide pin down — заслон высокого игрока без мяча на слабой стороне ближе к боковой линии игроку периметра.

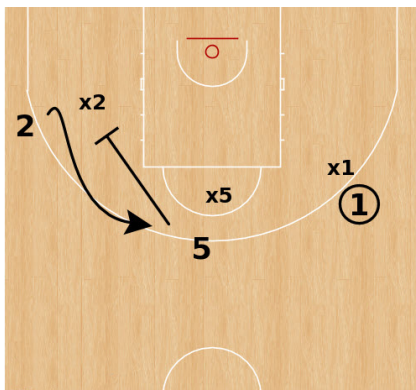


Рисунок 125. Wide pin down

57. Zipper screen — заслон высокого игрока маленькому на стороне мяча в нижней части трехсекундной зоны.

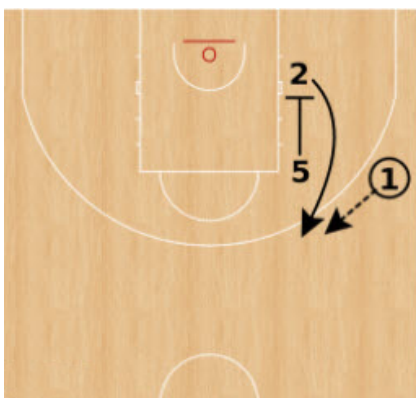


Рисунок 126. Zipper screen

Глава VII. Специальные термины

Часть 1. Команда

1. **Guard** — ампула защитник.
2. **Point Guard** — **PG** — разыгрывающий или 1-й номер.
3. **Scoring (Shooting) Guard- SG** — атакующий защитник или 2-й номер.
4. **Forward** — ампула нападающий.
5. **Small Forward** — **SF** — легкий форвард или, как правило, 3-й номер.
6. **Power Forward** — **PF**- мощный нападающий или легкий центр, или 4-й номер.
7. **Center** — **C** — ампула центральной или 5-й номер.
8. **Creator** — игрок-плеймейкер (созидатель, диспетчер) команды.
9. **Swing man (combo)** — универсальный игрок, который может играть на смежных позициях.
10. **Bouncer** — игрок, вбрасывающий мяч из-за пределов площадки.
11. **Combo guard** — игрок, играющий на позиции разыгрывающего и атакующего защитника.
12. **Player** — игрок команды.
13. **Teammate** — партнер по команде.
14. **Head coach** — главный тренер.
15. **Coach** — тренер.
16. **Assistant coach** — помощник тренера.
17. **Scout** — скаут — человек, который «разбирает игру» команды соперника.
18. **Sixth man** — шестой игрок. Игрок, который чаще всех выходит со скамейки запасных на первую замену.
19. **Team** — команда.
20. **Team spirit** — командный дух.
21. **Team chemistry** — химия (в данном случае командная, внутренняя химия).

Часть 2. Правила

1. **Foul** — фол.
2. **Disqualifying foul** — дисквалифицирующий фол.
3. **Held ball** — спорная ситуация, возникающая в процессе игры (мяч застрял между корзиной и щитом, одновременное овладение мячом двумя игроками и т.д.).
4. **Hooking** — нарушение правил, когда игрок как бы «обнимает» игрока соперника, получая при этом преимущество.
5. **Gharge** — фол в нападении.
6. **Goaltending** — нарушение правил, когда защитник, прыгая, касается мяча при броске на нисходящей траектории полета.
7. **Jump ball** — спорный мяч двух прыгающих игроков в начале игры.
8. **Mistake** — ошибка.
9. **Moving pick** — фол игрока нападения при неправильной постановке заслона (заслон в движении).
10. **Possession** — владение мячом.
11. **Referee** — судья.
12. **Scoresheet** — протокол игры.
13. **Shot clock violation** — нарушение времени владения мячом в атаке (нарушение 24-х секунд).
14. **Substitution (Sub)** — замена. Игрок, входящий в игру, вместо другого.
15. **Technical foul** — технический фол.
16. **Traveling (можно Travel)** — пробежка.
17. **Turnover** — потеря мяча. Возможна при неточной передаче, фоле в нападении, владении мяча больше отведенного времени на атаку.
18. **Unsportsmanlike foul** — неспортивный фол.
19. **Violation** — нарушение.
20. **NCC Head Coach Challenge** — запрос от тренера на видеопросмотр арбитрами спорного момента.

Часть 3. Тренировка. Физическая подготовка

1. **Agility** — ловкость, быстрота.
2. **Back pedal** — движение игрока спиной вперед.
3. **Cool-down** — заминка.
4. **Conditioning** — физическая подготовка.
5. **Drill** — упражнение.
6. **Endurance** — выносливость.
7. **Fundamental** — базовая подготовка, подготовка игрока направленная на его развитие.
8. **Hesitation (Hesi)** — колеблющиеся или семенящее движение ног при дриблинге или выходе в close out.
9. **One more time** — повторить еще раз (тренировка).
10. **Practice (session)** — тренировка.
11. **Preparation** — подготовка.
12. **Post season preparation** — постсезонная подготовка.
13. **Pre season preparation** — предсезонная подготовка.
14. **Running** — беговая тренировка.
15. **Screening** — тренировка постановки заслона.
16. **Shooting** — бросковая тренировка.
17. **Skill** — навык.
18. **Slide** — перемещение в защитной стойке приставными шагами.
19. **Speed** — скорость.
20. **Strength** — сила.
21. **Stretching** — дословно «растяжка» — различают Dynamic Stretching и Static Stretching (динамическая и статическая растяжка).
22. **Warm up** — разминка с целью разогрева тела.
23. **Workout** — тренировочный блок, направленный на развитие конкретного вида подготовки. Пример: Foot workout — работа ног, Big guys workout — работа с высокорослыми игроками и т.д.
24. **Quickness** — быстрота.

Часть 4. Инвентарь

1. **Ball** — мяч.
2. **Bench** — скамейка.
3. **Ladder** — координационная лесенка.
4. **Time clock** — игровые часы.
5. **Score** — счет, табло.
6. **Whistle** — свисток.

Часть 5. Анатомия

Раздел 1. Туловище и его части.

1. **Arm** — рука.
2. **Body** — тело.
3. **Finger** — палец.
4. **Foot** — стопа.
5. **Hand** — кисть.
6. **Head** — голова.
7. **Hill** — пятка.
8. **Hip** — бедро.
9. **Leg** — нога.
10. **Shoulder** — плечо.
11. **Neck** — шея.
12. **Back** — спина.

Раздел 2. Голова, лицо и их части.

1. **Back of the head** — затылок.
2. **Cheek** — щека.
3. **Chin** — подбородок.
4. **Ear** — ухо.
5. **Eye** — глаз.
6. **Eyebrow** — бровь.
7. **Forehead** — лоб.
8. **Head** — голова.
9. **Mouth** — рот.
10. **Nose** — нос.
11. **Tongue** — язык.
12. **Tooth** — зубы.
13. **Crown** — макушка.

Раздел 3. Конечности.

1. **Ankle** — лодыжка.
2. **Arm** — рука.
3. **Arm span** — размах рук.
4. **Elbow** — локоть.
5. **Finger** — палец.
6. **Fist** — кулак.
7. **Foot** — стопа.
8. **Forearm** — предплечье.
9. **Hand** — кисть.
10. **Heel** — пятка.
11. **Hip** — бедро.
12. **Index finger** — указательный палец.
13. **Knee** — колено.
14. **Leg** — нога.
15. **Palm** — ладонь.
16. **Shin** — голень.
17. **Thumb** — большой палец.

Раздел 4. Скелет и кости

1. **Bone** — кость.
2. **Collarbone** — ключица.
3. **Jaw** — челюсть.
4. **Joint** — сустав.
5. **Pelvis** — таз.
6. **Rib** — ребро.

Раздел 5. Внутренние органы

1. **Achilles tendon** — ахиллово сухожилие.
2. **Brain** — мозг.
3. **Blood** — кровь.
4. **Heart** — сердце.
5. **Ligament** — связка.
6. **Muscle** — мышца.
7. **Skin** — кожа.
8. **Stomack** — желудок.
9. **Tendon** — сухожилие.

Часть 6. Общие термины

1. **Advantage** — преимущество.
2. **Base Line Out In Bounds (BLOB или B-L)** — вбрасывание мяча из-за лицевой линии игровой площадки.
3. **Clutch** — решающий эпизод или отрезок в концовке игры, от которого зависит исход матча.
4. **Competition** — соревнование (Shooting competition — бросковое соревнование).
5. **Double — double (triple — double, quadruple — double)** — термин применяется, когда игрок набирает двузначные показатели в двух (трех, четырех) компонентах индивидуальной игровой статистики (очки, передачи, подборы, блокшоты, перехваты).
6. **Draw** — ничья.
7. **Foul trouble** — Игрок, получивший 3-4 фола, находящийся в ситуации риска выйти из игры за 5 фолов, либо команда, набравшая 4 и более фола за четверть, когда каждый последующий фол наказывается 2-мя штрафными бросками.
8. **Gap** — пространство между игроками защиты (брешь), которое нужно атаковать игрокам в нападении и закрывать в защите.
9. **Single gap** — пространство в «одну передачу», при котором защитник игрока без мяча может сыграть, используя принцип Stunt («помоги и вернись»), без потери защитной позиции.
10. **Double gap** — пространство между двумя нападающими, равное, как правило, «двум передачам», при котором защитник на слабой стороне не может подстраховать партнера без ущерба для собственной защитной позиции.
11. **Triple gap** — пространство между тремя нападающим, равное, как правило, «трем передачам», при котором последний защитник на слабой стороне не может подстраховать партнера без ущерба для собственной защитной позиции.
12. **Jump stop** — остановка прыжком.
13. **Last 8 (7,6...)** — заготовленная концовка владения последних 8 (7,6...) секунд для атаки.
14. **Level** — уровень.
15. **Loser** — проигравший, проигрывать.

16. **Match up** — особый вид защиты в баскетболе, когда защитники располагаются «под расстановку» нападающих с целью не допустить «открытого» игрока. Сочетает принципы зонной и личной защиты.
17. **Mismatch** — (буквально: несоответствие) — в баскетболе — неравноценная смена.
18. **Motivation** — мотивация.
19. **Number advantage** — неравноценная смена в защите (преимущество mismatch).
20. **Quick hitter** — заготовленная специальная ситуация для нападения при вбрасываниях из-за ограничительных линий с дефицитом времени (до 5 секунд).
21. **Opposite side** — противоположная сторона.
22. **Playbook** — содержание тактического арсенала команды в схемах и описаниях.
23. **Range** — дистанция (броска).
24. **Ready stance** — стойка игрока, готового к активным действиям в защите или нападении.
25. **Rebound** — отскок мяча.
26. **Rebounder** — игрок, подбирающий мяч.
27. **Repetition** — повторение.
28. **Rip (sweep)** — резкий пронос мяча под руками защитника из одного крайнего положения в другое.
29. **Rhythm** — ритм.
30. **Scouting** — изучение команды соперника и подготовка скаутского отчета по команде сопернику.
31. **Side Line Out In Bounds (SLOB или S-L)** — вбрасывание мяча из-за боковой линии игровой площадки.
32. **Slide** — перемещение приставными шагами.
33. **Soft player** — «мягкий» игрок, не приемлющий контактной игры.
34. **Spacing** — пространство (часто используется как «создание пространства»).
35. **Stance** — стойка (стойка баскетболиста, защитная стойка).

- 36. Timing** — своевременность, т.е. вовремя совершать то или иное действие.
- 37. Tough player (Tough guy)** — жесткий игрок, использующий контактную защиту против лидера соперника с целью вывести его из психологического равновесия.
- 38. Transition** — переход от одной фазы игры к другой (от защиты к нападению и наоборот).
- 39. Walk through** — моделирование нападающих и защитных действий соперника при подготовке к игре в темпе ходьбы.
- 40. Winner** — победитель.



Правительство
Самарской
области



САМАРАЭНЕРГО



СВЗК
группа компаний

basket63.ru