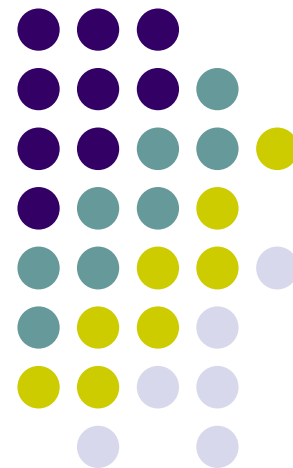


Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите в баскетболе.

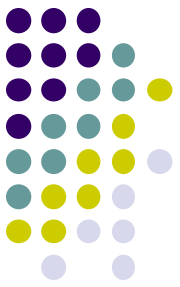
План лекции:

1. Индивидуальные действия в нападении с мячом и без мяча
2. Групповые действия в защите и нападении
3. Командные действия в нападении и защите
4. Задания на текущий контроль



1. Характеристика индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в баскетболе.

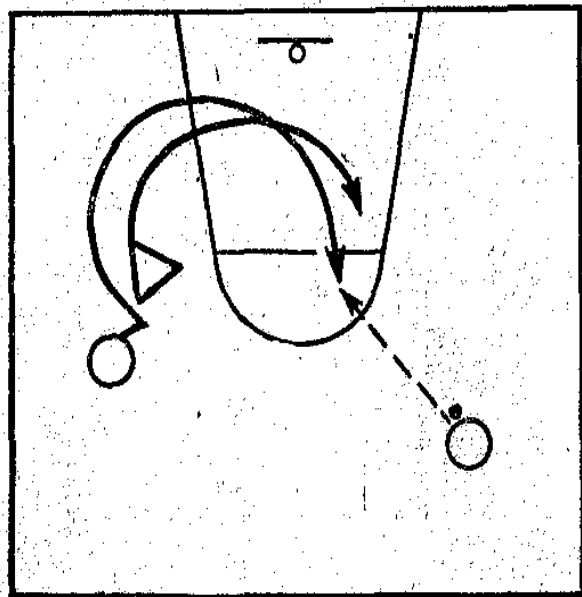
- Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение и защита — основная функция команды в процессе игры. С помощью активных атакующих и защитных действий команда овладевает инициативой в игре и заставляет противника принять выгодный ей тактический план.
- Главная цель нападающей команды — забросить мяч в корзину и ворота соперников. Чтобы добиться этого в такой небольшой промежуток времени, необходимо использовать правильно организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту противника, на создание благоприятных условий для завершающей атаки корзины и ворот, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Все действия нападения могут быть отнесены по своему характеру к индивидуальным или коллективным. Коллективные действия в соответствии с классификацией тактики подразделяются на групповые и командные.



2. Индивидуальные действия в нападении

Действия игрока без мяча.

- По направлению и характеру передвижений различают два способа выхода на свободное место для получения мяча: 1) выход навстречу партнеру с мячом и 2) выход в сторону от партнера с мячом.



Условные обозначения

- Игрок нападающей команды
- △ Игрок защищающейся команды
- ⊗ Преподаватель
- Движение игрока без мяча
- ~ Движение мяча
- - - Движение мяча
- || → Бросок по корзине
- (Заслон

Рис. 53. «Круговой» выход на свободное место



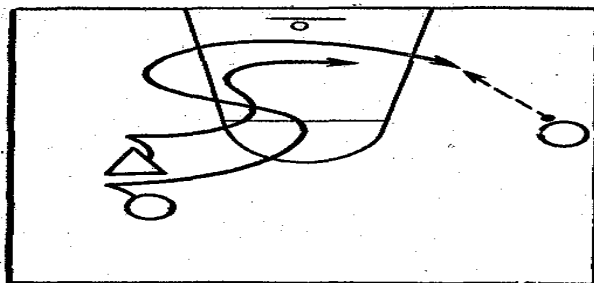


Рис. 54. S-образный выход на свободное место

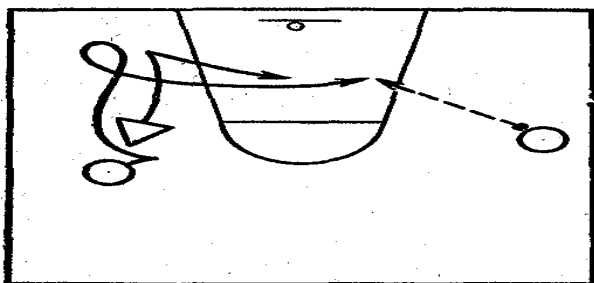


Рис. 55. Выход на свободное место с петлей в углу площадки

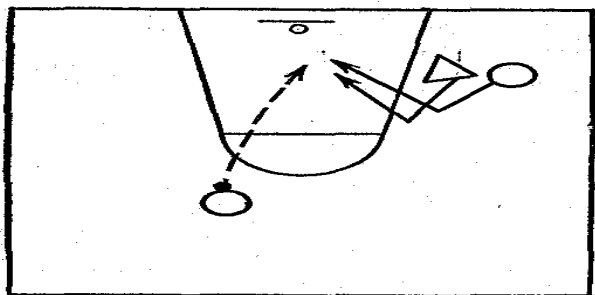


Рис. 56. V-образный выход игрока на свободное место

- б) S-образный выход (рис. 54);
- в) выход с петлей в углу поля с использованием остановки двум шагами и поворота вперед (рис. 55);
- г) выход с петлей в полу круге области штрафного броска;
- д) V- выход за спину за защитника для получения мяча на уровне кольца и немедленной атаки корзины (рис. 56).



Действия игрока с мячом



- В процессе выполнения командного плана игрок с мячом часто достигает положения, выгодного для прямой решительной атаки корзины броском или обводкой - проходом – броском. Это положение возникает при:

- а) временном отсутствии противодействия защиты;

- б) выгодных условиях единоборства (нападающий превосходит защитника в росте или скорости; нападающий набрал скорость, а защитник находится в статическом положении; защитник вынужден быстро сблизиться с нападающим, давая последнему хорошую возможность для обводки и прохода и т. д.);

- в) получении мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска;

- г) реальных шансах на успех в борьбе за отскок в случае промаха самого игрока или его партнеров.

- **В условиях единоборства с защитником полезно руководствоваться следующими правилами:**

- 1) начинать проход с ведением почти всегда нужно в сторону двинутой вперед ноги защитника, стремясь поставить свою ногу, выставленную вперед ногу защитника, ударяя мяч под его руку и смело, проходя вплотную; если нога защитника выдвинута к осевой ноге нападающего, то следует выполнять это движение свободной ногой с помощью «скрещивающегося» шага и проходить прямо к корзине; в этом случае многое зависит от первого смелого, быстрого и сильного шага прямо по направлению к корзине противника;

- 2) если защитник подстраховывает проход в «сильную» сторону, нужно начать ведение именно в эту сторону, а затем с поворотом назад, укрывая мяч от выбивания сзади, быстро уйти в другую сторону;

- 3) если нападающего опекает на расстоянии защитник, умеющий хорошо выпрыгивать с ходу и противодействовать броску в прыжке, то можно сблизиться с ним при помощи ведения спиной вперед и бросать в прыжке с поворотом и отклонением назад. Можно сблизиться с защитником лицом к лицу при помощи быстрого короткого ведения прямо на него, резко остановиться с одновременным финтом на бросок и вынудить защитника прыгнуть вперед вверх; затем сделать шаг свободной ногой вперед мимо него и бросать в прыжке одной или двумя руками снизу;

- 4) если нападающий сумел обыграть опекающего его защитника в воле и пройти с ведением к щиту, то в решающий момент ему не следует спешить с броском. Нужно сначала выполнить финт на бросок, чтобы не дать отбить мяч набегающему сзади противнику;

- 5) чтобы избежать подстраховки высокорослым противником, нападающему необходимо менять темп и характер движений, маскируя свои намерения. Например, на большой скорости надо неожиданно резко остановиться и выполнить бросок со средней дистанции или, не прекращая ведение, переходить на шаги, чтобы иметь дополнительные возможности для атаки;

- 6) игрок, овладевший мячом под щитом в борьбе с высокорослым и «прыгучим» противником, должен умело применять разнообразные финты и богатый арсенал бросков прямо из-под корзины или пройдя ее;

- 7) нападающему необходимо внимательно наблюдать за действиями опекающего его защитника, чтобы по ходу матча как можно быстрее раскрыть сильные и слабые стороны последнего.





Действия против нападающего без мяча. Опекая нападающего без мяча, защитник должен стремиться:

а) не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки корзины, либо получить мяч в этой позиции;

б) перехватить мяч, адресованный «своему» нападающему или сопернику;

в) воспрепятствовать передвижению соперника для взаимодействий, особо обращая внимание на блокировку рывка к щиту по центру площадки.

Защитник, как правило, располагается между нападающим, которого он опекает, и своей корзиной так, чтобы видеть и нападающего, и мяч. Дистанция и положение защитника по отношению к нападающему должны уточняться в каждой конкретной ситуации, исходя из сопоставления скоростных, ростовых и весовых данных соперников.

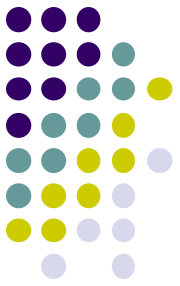
Действия против нападающего с мячом. В борьбе против нападающего с мячом защитник должен стремиться:

а) не дать сопернику прицельно бросить мяч в корзину;

б) не допустить прохода соперника с ведением к щиту (особенно с «сильной», обычно правой, стороны);

в) не допустить передачу мяча в опасном направлении (особенно центровому или лидеру команды);

г) овладеть мячом.





4. Групповые действия в нападении

● Групповые действия представляют собой небольшие, но исключительно важные тактические типовые «блоки», из которых складывается фундамент слаженных, хорошо организованных комбинационных действий всей команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия игроков. Наиболее универсальными для тактических схем являются определенные способы взаимодействий двух и трех игроков.

● Взаимодействия двух игроков. К основным способам взаимодействий двух игроков относятся способ «передай мяч и выходи», а также заслон, наведение и пересечение.



Для успешного проведения взаимодействия «передай мяч и выходи» часто используются ложные тактические ходы. Например, нападающий 4, передав мяч партнеру 5, демонстрирует неторопливое движение к нему для постановки заслона. Неожиданно для противника нападающий 4, резко изменив направление движения, выодит к щиту и тут же получает мяч для броска (рис. 58).

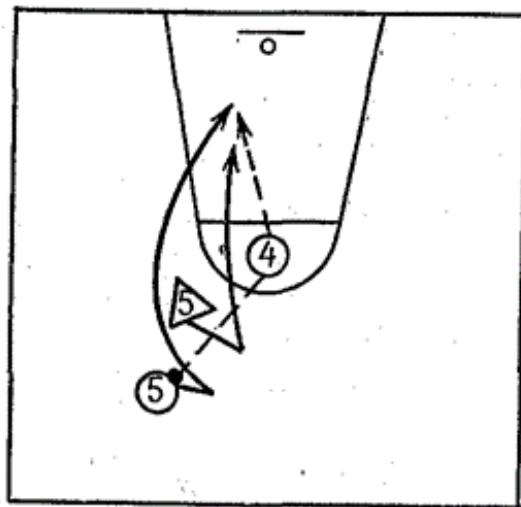


Рис. 57. Взаимодействие «передай мяч и выходи»

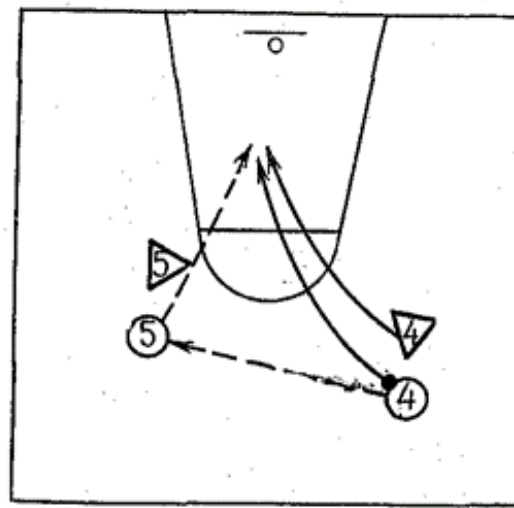


Рис. 58. Взаимодействие «передай мяч и выходи» с финтом на заслон

«Треугольник». Выгодные игровые положения в нападении могут быть созданы с помощью относительно простого взаимодействия по треугольнику. При этом нападающий с мячом, образующий вершину треугольника, должен находиться дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, отдает его обратно партнеру в центр (на вершину треугольника), а отсюда мяч немедленно переправляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «треугольник» требует быстрых передач мяча, его можно выполнять и со сменой мест. Это взаимодействие особенно эффективно при реализации численного преимущества нападающих над защитниками (в ходе быстрого прорыва).

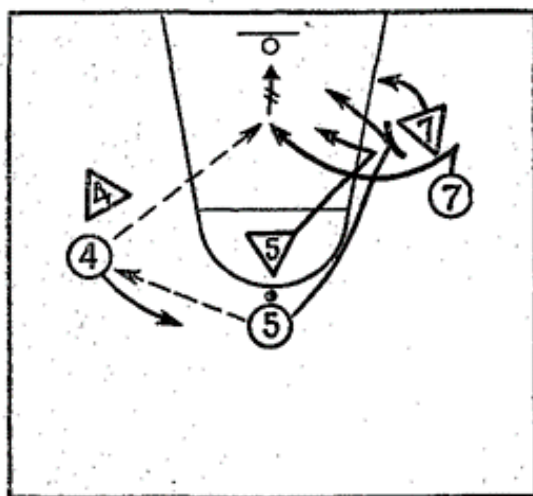


Рис. 68. Тройка

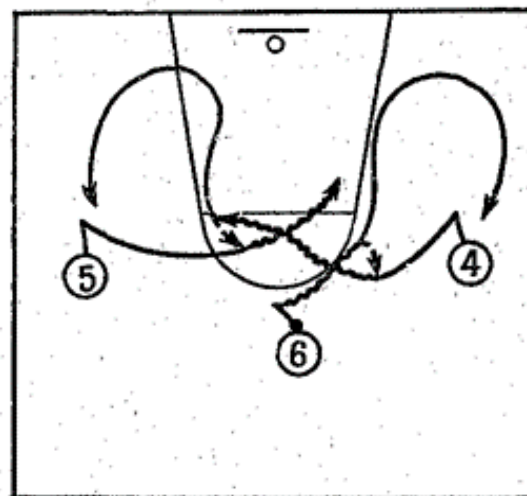
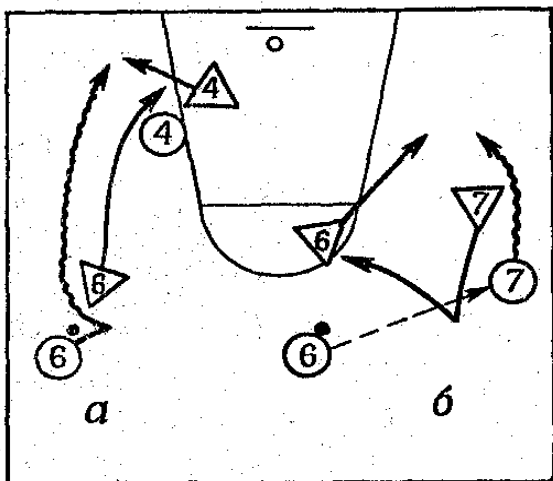


Рис. 69. Малая восьмерка

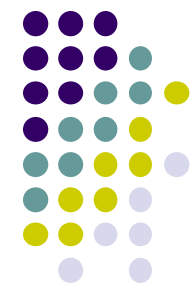
3.5. Групповые действия в защите

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающим в типовых игровых ситуациях. К способам взаимодействий двух игроков в защите относятся подстраховка, переключение, проскальзывание, отступление; к способам взаимодействий трех игроков - специально организованное противодействие тройке, малой восьмерке, скрестному выходу, сдвоенному заслону и наведению на двух игроков. Отдельно рассматривается вопрос тактики борьбы за отскок.



Взаимопомощь двух защитников показана на рис. 122, а. Нападающий б обыграл своего защитника б и начал проход с ведением к щиту, но защитник 4, опекавший центрального 4, подстраховал партнера и перешел на игрока, ведущего мяч.

Рис. 122. Взаимодействие защитников с подстраховкой



1. Командные действия в нападении

Основа успеха нападения в баскетболе — в командных, коллективных действиях, направленных на то, чтобы рациональными путями и как можно быстрее создать одному из игроков удобное положение для атаки корзины.

Стремительное нападение

Быстрый прорыв. Это весьма эффективная система нападения, позволяющая кратчайшим путем использовать преимущество над противником в физической и технической подготовленности. Сущность системы заключается в том, что игроки, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита противника, побиться численного преимущества и, используя его, атаковать корзину с близкой дистанции.

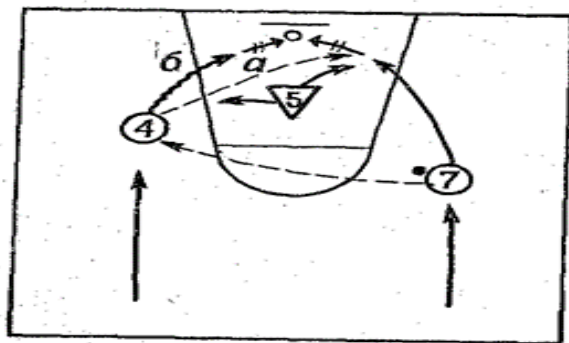


Рис. 73. Первый вариант завершения быстрого прорыва 2×1

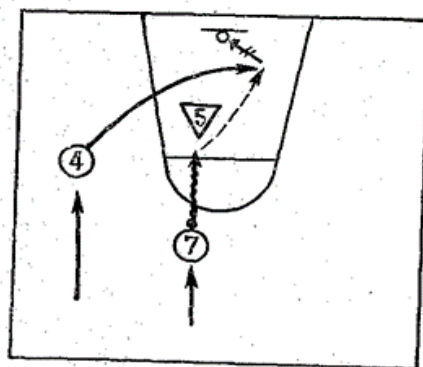


Рис. 74. Вариант завершения быстрого прорыва 2×1 по одной стороне поля

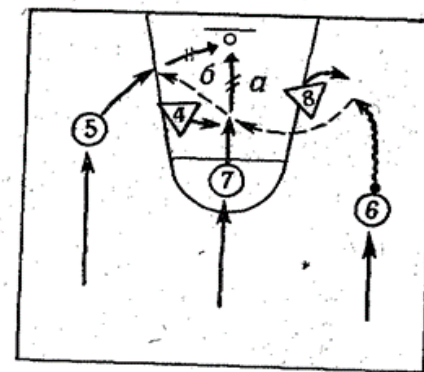


Рис. 75. Вариант завершения быстрого прорыва 3×2

- **Личный прессинг** — самая активная система защиты. Сущность его в том, что с момента перехода мяча в руки соперников каждый из игроков защищающейся команды сразу же начинает плотно опекать «своего» нападающего по всей площадке, не давая ему свободно передвигаться, получать мяч и передавать его в желаемом направлении. При помощи прессинга можно вести наступательную игру, резко повысить ее темп, заставить противника отказаться от намеченного плана проведения состязания. Прессинг затрудняет соперникам использование заранее изученных тактических комбинаций, так как не оставляет времени для их подготовки, уменьшает преимущества высокорослых нападающих. Эта система защиты создает команде больше благоприятных положений для развертывания стремительных контратак и, наконец, дает шансы отыграться, если противник на последних минутах игры ведет в счете и, стараясь «тянуть» время, почти полностью расходует 30 сек. на владение мячом.





Зонный прессинг.

Сущность его в том, что команда организует активную защиту преимущественно на половине площадки противника. По зонному принципу, стремясь постоянно атаковать нападающего с мячом двумя игроками и перекрывая при этом возможные направления передач мяча.

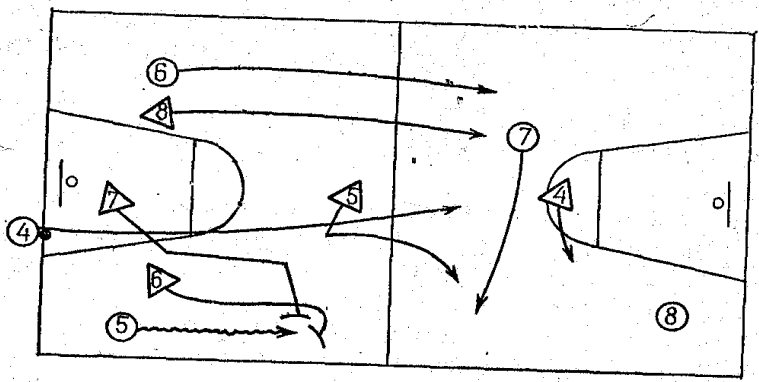


Рис. 144. Первый вариант взаимодействий игроков при зонном прессинге

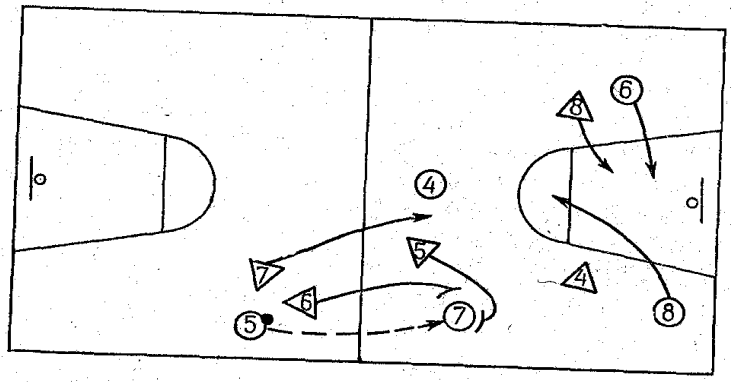


Рис. 145. Второй вариант взаимодействий игроков при зонном прессинге

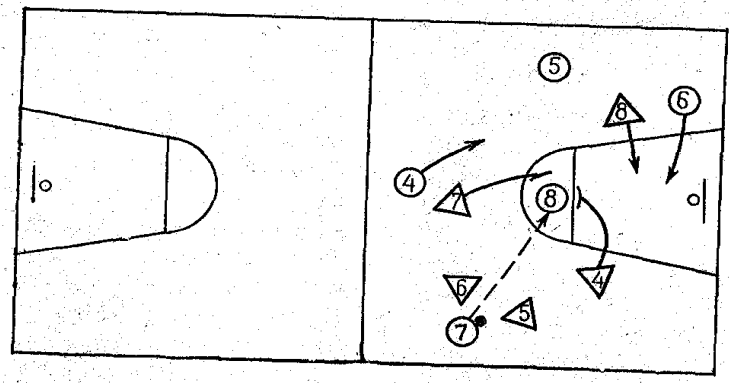


Рис. 146. Третий вариант взаимодействий игроков при зонном прессинге

● Система смешанной защиты. В тех случаях, когда в составе команды противника имеются игроки разного уровня подготовленности и явно выделяются игроки — лидеры нападения, целесообразно использовать смешанную защиту, основанную на сочетании принципов личной опеки «игрок.— игрока» и принципов зонной защиты. Против одного или двух лидеров нападения применяется персональная опека по всей площадке (индивидуальный прессинг), а остальным нападающим противопоставляются зонная защита, осуществляемая четырьмя или тремя игроками, или личная защита в области штрафного броска.

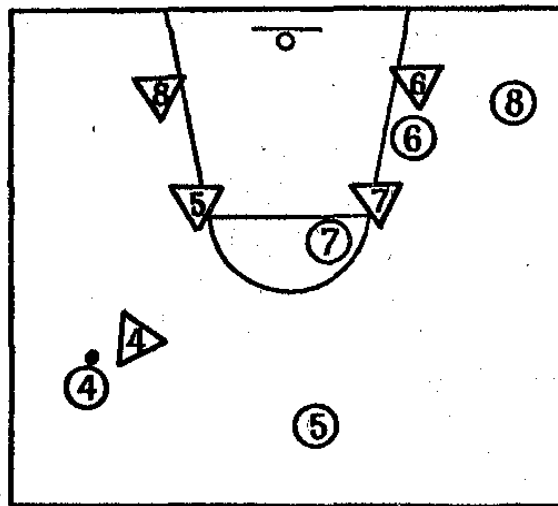


Рис. 148. Вариант системы смешанной защиты «4 — в зоне, 1 — лично»

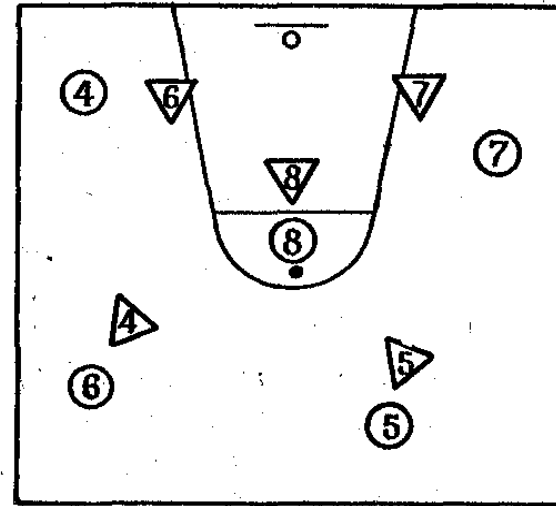


Рис. 149. Система смешанной защиты «3 — в зоне, 2 — лично»

Задание на текущий контроль



- Задание: Ответить на вопросы о индивидуальных, групповых, командных тактические действия в нападении и защите в баскетболе.

Индикаторы достижения

1. Даёт определение тактике игры.
2. Раскрывает суть вопроса по индивидуальным действиям игрока с мячом и без мяча.
3. Раскрывает суть вопроса по групповым действиям игроков в нападении и защите.
4. Раскрыть суть вопроса командных действий игроков в нападении и защите.

Задание на СРС



- **Задание:** Ответить на вопросы о индивидуальных, групповых, командных тактические действия в нападении и защите в баскетболе.
- 1. Дай определение тактике нападения и раскрой индивидуальные действия игрока без мяча и игрока с мячом.
- 2. Дай определение групповым тактическим действиям в нападении и раскрой взаимодействие двух и трёх игроков без сопротивления противника, при численном меньшинстве и равенстве противника без заслона и с заслоном.
- 3. Дай определение тактике защиты и раскрой индивидуальные действия – действие против игрока, не владеющего мячом, действие против игрока, владеющего мячом.
- 4. Дай определения групповым тактическим действиям в защите и раскрой принцип противодействия взаимодействию двух и трёх игроков при численном равенстве и большинстве противников (подстраховки, отступление, переключение, проскальзывание).
- 5. Раскрой принцип взаимодействия при индивидуальной защите и позиционном нападении.

Задание выполнять в программе Платонус. Сроки 7-9 неделя



Список литературы

- Д.И. Нестеровский Баскетбол: Учебное пособие/ Под ред.— М. 2007 г.
- Баскетбол [Текст]: Учебник для студ. ин-тов физкультуры / Под общ.ред. Ю.М. Портнова.- 3-е изд., перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- 288с.
- Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия , 2008. - 479 с.
- Теория и методика спортивных игр [Текст]: Учебник для студ. учреждений высш. образования.- Москва: Академия, 2014.- 464 с.
- Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст]: Учеб. пособие для студ. вузов по спец. 033100 - "Физкультура" / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова.- 2-е изд., стер.- М.: ИЦ "Академия", 2007.- 400с.