ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Баскетбол – командная игра. В ней побеждает хорошо сыгранный коллектив, члены которого четко знают и строго выполняют функции в рамках своего игрового амплуа. Но не менее важным является владение системой командного взаимодействия в защите и нападении – тактикой игры, т.е. умением рационально использовать средства, способы и формы ведения спортивной борьбы для достижения спортивного превосходства над командой соперника.

В баскетболе различают тактику защиты и тактику нападения.

Тактика защиты

В тактике командной защиты используется два варианта – персональная и зонная защита.

В случае *персональной защиты* каждый баскетболист опекает только одного закрепленного за ним игрока команды соперника, противодействуя его участию в атакующих действиях. Этот вариант требует от защитника хорошей выносливости (особенно скоростной) для достижения превосходства над соперником в скорости, повышенного внимания и понимания игры, чтобы вовремя успеть разгадать замыслы противника. Задачи защитника здесь сводятся к тому, чтобы не допускать получения мяча подопечным игроком. Если же он все-таки получил мяч – уменьшить нападающему обзор площадки и не дать выполнить бросок по кольцу; а если он начал ведение – вынудить его остановиться или сделать поспешную, невыгодную передачу открытому нападающему и по возможности её перехватить.

Для системы личной защиты существует строгое правило: защитник должен находиться в треугольнике, образованном игроком с мячом, опекаемым игроком и своим щитом; не упускать из поля зрения мяч и успевать оказываться на пути подопечного игрока к щиту.

Самая важная задача защитника при держании дриблера – оттеснение его в сторону от корзины к боковой линии, в угол или в место скопления игроков. Сближаться с дриблером следует очень осторожно, используя финты, чтобы замедлить его движение. Не пытаться отобрать мяч у хорошего дриблера, а ждать, когда он сделает ошибку – отпустит мяч далеко от себя или потеряет контроль над ним. Когда дриблер закончит ведение, надо заставить его отвернуться от корзины и играть к ней спиной.

Защитник должен играть в низкой стойке, передвигаясь приставными шагами возле подопечного. При этом нельзя перекрещивать ноги, кроме тех случаев, когда дриблер обошел защитника и последний должен сделать скрестный шаг-скачок, а далее рывок, чтобы восстановить защитную позицию. Необходимо сохранять равновесие и не наклоняться глубоко вперед.

Плотная личная защита оказывает сильное давление на нападающего. Защитник так плотно держит нападающего с мячом, что его очень трудно отсечь заслоном. Это цепкая защита, которая является обычно значительным препятствием для нападающих и не вызывает большого количества фолов.

Большой эффект приносит так называемый «прессинг» – один из современных видов активной обороны, при котором соперника опекают не только вблизи своего щита, но и на дальних подступах к нему (на трех четвертях или на половине площадки), часто по всей игровой площадке. Если он применяется лишь в непосредственной близости от корзины, то становится плотной личной защитой, а не прессингом.

Основной целью прессинга является не дать сопернику спокойно проводить розыгрыш мяча и, играя на опережение его действий, разрушить атакующие комбинации в самом начале их развития и таким образом сорвать атаку.

Основные правила личного прессинга, которыми следует руководствоваться независимо от того, на какой территории он действует:

- на игрока с мячом надо оказывать максимальное давление, при этом не дать обойти себя или упустить его при попытках отбора мяча;

- стараться не пускать игрока с мячом в середину площадки, оттеснять его к боковой линии и заставить повернуться спиной к атакуемой корзине;

- когда подопечный владеет мячом, располагаться следует между ним и корзиной, спиной к последней. Когда подопечный занимает позицию возле корзины или когда есть возможность перехватить передачу, располагаться следует между ним и мячом;

- мешать прямым передачам, провоцируя навесные передачи или передачи с отскоком от пола;

- хотя каждый защитник и прикреплен к определенному нападающему, он должен помнить, что это командная защита, и быть готовым в любой момент оказать помощь партнеру – всегда быстро переключаться на свободного игрока, кроме тех случаев, когда в результате этого собственный подопечный останется свободным под корзиной и ни один из партнеров не сможет прикрыть его;

- в личном прессинге каждый защитник должен иметь огромное желание не упустить подопечного с мячом и не дать ему получить мяч, когда он играет без него.

Психологические требования: уверенность, желание и решительность. Если у игрока нет желания стать хорошим защитником и решительности в достижении этой цели, он никогда им не будет. Поскольку защита – это тяжелая работа, которая эмоционально беднее нападения, и успех в ней может обеспечить только большое желание игрока.

В зонной защите используется групповой отбор мяча, в результате чего у соперника появляется «неприкрытый» игрок, которого необходимо постоянно держать в поле зрения и на которого при необходимости надо быстро переключаться.

В игре часто возникает необходимость переключения защитников на игроков соперника, опекаемых другими членами команды (например, в случаях постановки нападающими заслонов). Это облегчают действия защитников, но нарушают принцип их индивидуальных соответствий нападающим. Переключения эффективны против команд, использующих нападение со встречными передвижениями. Создаются хорошие условия для борьбы за отскок и для проведения быстрого прорыва по заранее наигранному образцу. Хотя эта защита и использует зонный принцип, но всё же остается личной защитой, и защитник обязан передвигаться со своим подопечным, пока не произойдет переключение.

Рекомендации, которые следует иметь в виду при переключениях:

- чтобы переключения были эффективными и выполнялись в нужный момент, необходимо постоянно переговариваться с партнерами по команде;

- при заслоне сзади команду на переключение дает тот защитник, который располагается ближе к корзине. При боковых заслонах такую команду дает защитник, переключающийся на игрока с мячом;

- если команда подана, необходимо переключиться, даже если считаешь, что ситуация не требует переключения. Но можно исправить положение, подав команду на обратное переключение;

- готовиться выполнить обратное переключение на своего первоначального подопечного, как только представится возможность;

- защитники на слабой стороне площадки могут оказать помощь при переключениях, оттягиваясь в сторону переключающихся и замедляя движение нападающего;

- если низкорослый защитник будет вынужден переключиться на высокого центрового игрока, он должен немедленно попросить помощи или, если это возможно,

сразу же поменяться подопечными со своим партнером с дальней от мяча стороны площадки;

- тренироваться следует в ситуациях «два на два» и «три на три» с использованием заслонов, чтобы защитники не привыкали надеяться на помощь со слабой стороны площадки.

При зонной защите каждый игрок команды может опекать любого соперника, который находится в закрепленном за ним участке площадки под своим щитом. При этом защитник должен постоянно чувствовать командную расстановку, смещать зонное построение в сторону мяча, вынуждать соперников к броскам с дальних дистанций.

При зонной защите применяются следующие схемы расстановки игроков: 2-1-2; 3-2; 3-1-1; 1-3-1; реже используются схемы построения: 2-3; 1-2-2. Каждое из них используется с учетом сильных и слабых сторон соперников и игроков своей команды, а также тактики нападения команды противника. На протяжении игры тренер в любой момент может изменить тактическую расстановку. К примеру, может выставить на игровую площадку одновременно двух-трех центровых. Ведь в конечном результате успех команды определяется правильно выбранной тактикой, а не только индивидуальным мастерством полевых игроков.

Преимущества зонной защиты:

- снижает количество получаемых фолов, что не только сказывается на счете, но и уменьшает шансы выбывания из игры ключевых игроков команды;
- позволяет защитникам сконцентрировать внимание на небольшом количестве приемов, необходимых для защиты ограниченной площади. Например, некоторые игроки эффективнее защищаются лишь на определенной стороне площадки;
- зонная защита эффективнее, чем личная против нападения с использованием заслонов и встречных передвижений, а также против команд, сильных в подборе;
- игроки располагаются в отличных позициях для подбора и для нападения быстрым прорывом;
- удобна для перехватов мяча;
- дает возможность обманывать даже звезд противника;
- она может быть кучной – против команд, не имеющих снайперов, или растянутой – против команд с хорошим дальним броском;
- сохраняет силы защитников;
- способствует становлению единства команды;
- высокие медленные игроки, не годящиеся для прессинга или личной защиты, могут отлично действовать в зоне;
- многие нападающие, испытывающие трудности при встрече с зоной, начинают торопиться или форсируют свою игру, и в этом случае зона становится психологическим оружием.

Слабые стороны зонной защиты:

- слаба против дальних бросков и против бросков под углом к щиту;
- быстрый прорыв может успешно завершиться прежде, чем зона успеет построиться;
- труднее определить индивидуальную ответственность защитников;
- возникают серьезные проблемы при расстановке нападающих с перегрузкой одной стороны;
- зона недостаточно хороша против сильных игроков, умело использующих обманы;
- зонная защита может негативно сказаться на некоторых приемах индивидуальной защиты;
- растянутая действиями нападающих зона теряет свою силу и вынуждена использовать принципы личной защиты;
- во встрече с сильной командой невозможно хорошо прикрыть все участки площадки;

В силу указанного зонная защита не была основным видом защиты очень многих команд, становившихся чемпионами.

Для всех вариантов защиты обязательными являются некоторые общие условия:

- каждый игрок должен строго выполнять свои функции в защитном построении игры;
- не допускать количественного превосходства игроков соперника под своим щитом;
- применяя силовую борьбу, но не допуская нарушений правил, противодействовать броскам соперника по своему кольцу с близких дистанций и наигранных точек;
- сильных и высокорослых игроков соперника стремиться оттеснить к боковой линии;
- уметь активно и эффективно бороться за отскок мяча от щита при неудачном броске и быстро переходить от защиты к атаке.

Тактика нападения

Успех в нападении приходит к команде, игроки которой физически более подготовлены, уверенно владеют техническими приемами игры с мячом и без него, агрессивно атакуют, разрушая защитные построения соперника, развивают командный дух, играют, применяя разнообразные хорошо наигранные комбинации и не позволяют защите приспособиться к своей системе нападения. Нападение команды должно быть достаточно гибким, чтобы противостоять любому виду защиты.

Жесткой игре прессингующих защитников, сковывающих действия нападающей команды, следует противопоставить быстрые и надежные передачи, финты и заслоны, подавляя активность защиты своей активностью и точностью бросков с дальних дистанций.

Лучшей атакой против команды, успевшей организовать зонную защиту, является точный бросок со средней дистанции. В другом случае игроки должны быстро выполнять передачи мяча друг другу, изыскивая слабое место в защитном построении соперника, и при первой возможности передать мяч игроку, сумевшему ворваться в трехсекундную зону для атаки кольца. Хороши для этого и передачи с отскоком от пола. Если бросок оказывается нерезультативным, 2-3 игрока нападения прорываются под щит противника для подбора и «добивания» мяча. При этом хотя бы один член команды должен оставаться в зоне центрального круга для предотвращения быстрого отрыва соперников. Против зонной защиты эффективны также финты и заслоны.

Очень эффективно нападение быстрым прорывом. Возможности для него создаются в тыловой зоне площадки благодаря быстрой реакции и умения овладевать мячом при его подборе, розыгрыше спорного или введения мяча в игру из-за боковой линии. Целью является создание численного превосходства или, по крайней мере, незащищенных позиций в районе надежных бросков, откуда можно, используя быстрое маневрирование, результативно завершить атаку, прежде чем защита успеют восстановить нарушенное равновесие в численности. Поэтому важно быстро вывести мяч вперед до зоны надежных бросков. После подбора или перехвата мяча два игрока команды выбегают к боковым серединам для приема мяча и последующей моментальной передачи его под щит убегающему в отрыв игроку (обычно это самый быстрый член команды). Сигналом для рывка служит момент овладения мячом одним из партнеров по команде. Передачу следует давать убегающему игроку с его опережением на 4-5 м (здесь эффективна передача одной рукой от плеча) с расчетом, что он догонит мяч и выполнит бросок с ходу. Оба партнера продолжают поддерживать игрока с мячом в быстром прорыве – один слегка опережая, а второй немного отставая от него. Эта расстановка обеспечивает возможность для надежных бросков под любым углом, организацию подбора под щитом и необходимую подстраховку на случай неудачи.

Существуют также тактические комбинации (схемы) системы нападения, когда команда из пяти человек действует как единое целое, разыгрывая заранее заготовленные хорошо наигранные варианты развития атаки, в которых каждому нападающему отведено

свое место и роль. Таких тактических комбинаций большое количество и с ними можно ознакомиться в специальной литературе.

Под тактикой баскетбола следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В зависимости от положений игры и беспрерывно изменяющейся обстановки, команда должна применять наиболее целесообразную тактику. Чем разнообразнее тактика команды, тем больше у нее шансов на успешные выступления. Для ведения борьбы игроки применяют тактические комбинации и индивидуальные тактические действия.

В процессе игры в баскетбол происходит беспрерывное чередование между игрой в защите и игрой в нападении. С момента овладения мячом одним из игроков команды вся пятерка переходит в нападение и стремления игроков направлены к тому, чтобы прорвать оборону противника и добиться результата.

1) индивидуальные действия в нападении:
- действия нападающего без мяча;
- атакующие действия на своей позиции;
- атакующие действия 1х1.

2) командные действия в нападении:
- позиционное нападении;
- быстрый отрыв.

3) индивидуальные действия в защите:
- действия против нападающего без мяча;
- при опеке нападающего, владеющим мячом;
- противодействие дриблингу.

4) командные действия в защите:
- взаимодействие двух игроков защиты;
- взаимодействие трех игроков защиты;
- при защите в численном меньшинстве.

5) тактические комбинации:
- с использованием заслонов;
- перемещение против «зонной» защиты.

6) системы нападения:
- нападение «восьмеркой»;
- нападение центровым;
- нападение «восьмеркой» и центровым.

7) системы защиты:
- личная защита;
- «зонная» защита;
- защита прессингом по всей и половины площадки.