

УДК 796.323(075.8) ББК 75.566я73 Н561

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник

физической культуры РФ, заслуженный тренер РФ и СССР *Ю.Д.Железняк;*

зав. кафедрой физического воспитания и спорта Омского государственного

технического университета, доктор педагогических наук,

профессор *В. М. Шулятьев*

Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1

В учебном пособии излагаются общие закономерности процесса обуче­ния навыкам игры в баскетбол, раскрывается технология обучения основам техники, тактики и игровой деятельности. Представленный материал со­держит подробное описание всех технических приемов и тактических дей­ствий, комплексы дидактических средств и соответствующих организацион­но-методических указаний, перечень наиболее часто встречающихся ошибок.

Для студентов факультетов физической культуры педагогических ву­зов. Может быть полезно учителям школ и тренерам по баскетболу.

УДК 796.323(075.8; ББК 75.566я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается*

*Учебное издание*

**Нестеровский Дмитрий Иванович**

Баскетбол

Теория и методика обучения

**Учебное пособие**

Редактор *СИ. Фрольцова.* Технический редактор *О. С.Александрова*

Компьютерная верстка: *Л. А. Смирнова*

Корректоры *В. Н. Рейбекель, Е. В. Кудряшова, О. Н. Тетерина*

Изд. № 103105411. Подписано в печать 25.12.2006. Формат 60x90/16. Бумага тип. № 2. Печать офсетная. Гарнитура «Тайме». Усл. печ. л. 21,0. Тираж 2000 экз. Заказ № 18271.

Издательский центр «Академия», [www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)

Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.02.953.Д.004796.07.04 от 20.07.2004. 117342, Москва, ул. Бутлерова, 17-Б, к. 360. Тел./факс: (495)334-8337, 330-1092.

Отпечатано в ОАО «Саратовский полиграфический комбинат». 410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59. Интернет/Home page — [www.sarpk.ru](http://www.sarpk.ru).

© Нестеровский Д. И., 2004

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2004 **ISBN 978-5-7695-3826-1** © Оформление. Издательский центр «Академия», 2004

ПРЕДИСЛОВИЕ

Баскетбол — популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возмож­ностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (ос­тановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Про­тивоборство, целями которого являются взятие корзины сопер­ника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важ­ных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносли­вости. В работу вовлекаются практически все функциональные си­стемы его организма, включаются основные механизмы энерго­обеспечения. Достижение спортивного результата требует от игра­ющих целеустремленности, настойчивости, решительности, сме­лости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нрав­ственного воспитания в различные возрастные периоды.

Взаимосвязь между.навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспи­тания и образования. Для гармоничного физического развития до­школьников и младших школьников проводят подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, а также двусторонние матчи по мини-баскетболу. Школьники среднего и старшего возраста име­ют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях, а наиболее одаренных пригла­шают систематически заниматься в группы подготовки ДЮСШ и СДЮШОР.

В средних специальных и высших учебных заведениях приемы игры в баскетбол используются на академических занятиях и фа­культативно. Существует также широкая сеть спортивных состяза-

**3**

нии разного ранга, участие в которых оказывает ни с чем не срав­нимый тренировочный и воспитательный эффект.

В специальной литературе широко освещаются вопросы тео­рии и практики спортивной тренировки баскетболистов различ­ного уровня мастерства. Гораздо в меньшей мере раскрыты аспек­ты преподавания баскетбола как комплексного средства физиче­ского воспитания подрастающего поколения. *Успешность же про­фессиональной педагогической деятельности специалиста физической культуры всецело зависит от его теоретической подготовленности, научной образованности и эрудиции, знания современных обучающих технологий и степени владения методикой обучения конкретному разделу учебной программы.*

Это пособие написано в соответствии с учебной программой по спортивным играм, разработанной на основе Государственно­го образовательного стандарта подготовки педагога по физичес­кой культуре. Оно посвящено проблеме обучения основам техни­ки и тактики игры в баскетбол, а также навыкам игровой деятель­ности.

В разделе I учебного пособия дано теоретическое обоснование построения учебного процесса; раскрыты содержание, структура и закономерности обучения, последовательность прохождения мате­риала. Представлен обширный дидактический материал по обуче- -нию основам техники игры, включающий систематизированное описание всех игровых приемов нападения и защиты; блоки средств и методов для овладения навыками игры; перечень организацион­но-методических указаний и возможных ошибок.

В разделе II пособия продолжается изложение материала по обучению навыкам игры в баскетбол. Основные теоретико-методические положения, относящиеся к учебному процессу в целом и раскрытые в разделе I, здесь адаптированы по отноше­нию к овладению основами тактики игры.

Тактика баскетбола рассматривается как структурный компо­нент разнообразных игровых действий в непрерывно меняющих­ся условиях, неразрывно связанный с техникой игры.

При подаче материала используется предложенный в разделе I пособия подход. В краткой форме дается характеристика базовых понятий, относящихся к изучаемому разделу теории и методики баскетбола. Раскрываются современные тенденции его развития. Подробно описываются все разновидности тактических действий в нападении и защите: индивидуальные, групповые и командные. Рекомендуется рациональная последовательность их изучения. Представлены комплексы подводящих и основных упражнений для освоения каждого вида технико-тактических действий и ос­нованных на них взаимодействий. Им соответствуют блоки орга­низационно-методических указаний и перечень наиболее распро­страненных ошибок.

И наконец, раздел III пособия посвящен закономерностям обу­чения игровой деятельности. В качестве системообразующего зве­на рассматривается специфика игрового противоборства в бас­кетболе. На ее изучении и реализации концепции интегральной подготовки базируется многоуровневый процесс освоения состав­ных компонентов игровой деятельности. Раскрыты сущность ин­тегральной подготовки, ее структура и содержание. Предложены эффективные средства и методы интеграции локальных результа­тов обучения в целостную игровую деятельность.

Для простоты восприятия текст иллюстрирован большим ко­личеством рисунков, схем игровых ситуаций и тренировочных заданий.

Таким образом осуществляется системное и взаимосвязанное изложение теоретических и методических аспектов обучения тех­нике, тактике игры и целостной игровой деятельности в баскет­боле. Причем основное внимание уделяется методике обучения.

Учебное пособие адресовано студентам факультетов физиче­ской культуры педагогических университетов, институтов, лице­ев, учителям школ и тренерам. Полагаем, что изложенный мате­риал будет содействовать повышению качества подготовки буду­щих педагогов физической культуры, эффективному формирова­нию у них профессионально значимых качеств, а также окажет помощь в повышении квалификации работающим в области фи­зического воспитания и спорта специалистам и тренерам.

**4**

Раздел I ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

**Глава 1**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

**1.1. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол**

**Принципы обучения**

Современный специалист физической культуры должен иметь глубокие общие и специальные знания и в совершенстве вла­деть методологией и технологией профессиональной деятель­ности.

Теоретическая подготовка требует, прежде всего, умения ори­ентироваться в специальной терминологии, разбираться в сущ­ности базовых понятий. В этой главе даны краткая характеристика-дидактических принципов, средств и методов, описание законо­мерностей обучения основным техническим приемам игры в бас­кетбол.

Процесс обучения опирается на некоторые общие положения — *принципы,* которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при ре­шении образовательных и воспитательных задач. К основным прин­ципам обучения относятся: принцип сознательности и активнос­ти, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуали­зации, принцип постепенности, принцип систематичности и пос­ледовательности.

*Принцип сознательности и активности* при обучении навыкам игры в баскетбол подразумевает:

* осмысление и понимание занимающимися сущности и слож­ной структуры изучаемого технического приема или тактическо­го действия;
* самоанализ качества решения двигательной задачи с после­дующей корректировкой своих действий при их повторном вос­произведении.

Результативности обучения способствует активное, заинтере­сованное отношение занимающихся к расширению своего двига­тельного потенциала. Видимых успехов может достичь только тот ученик, который знает, чего хочет, и целенаправленно стремится к этому. Следовательно, задача педагога — разбудить у своих вос­питанников потребность к физическому совершенствованию.

*Принцип наглядности* предполагает создание у учащихся четко­го представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения, базируясь на визуальном восприятии разнообраз­ных действий.

Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педа­гогом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотографий, рисунков и т.п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии. Они значительно расширяют возмож­ности демонстрации лучших образцов техники и тактики игры в баскетбол.

В дальнейшем акцент смещается в сторону создания двигатель­ного образа. Главенствующая роль на этом этапе отводится вести­булярному аппарату и рецепторам мышц. Соответственно веду­щими средствами становятся физические упражнения во всех возможных вариациях.

*Принцип доступности и индивидуализации* основывается на предварительной оценке педагогом исходного уровня подго­товленности и индивидуальных возможностей воспитанников с последующим подбором посильных заданий согласно общим закономерностям обучения и воспитания. Трудности в обуче­нии должны быть преодолимы для ученика, а его учебная дея­тельность — приносить ощутимый для него результат в усвое­нии материала.

Подбор и конструирование тренировочных и игровых упраж­нений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического по­тенциала вовлеченных в них участников.

Только в высшей степени согласованные действия занимаю­щихся обеспечивают эффективность этих средств комплексного характера.

*Принцип постепенности* органически связан с предыдущим принципом и формулируется в виде методологического правила: «от простого — к сложному, от легкого — к трудному». Его реа­лизация обеспечивает нефорсированное усложнение програм­много материала с тенденцией к расширению технико-такти­ческого арсенала занимающихся и дальнейшему его усложне­нию.

Игровые приемы, усвоенные автономно, затем совершенству­ются в сочетании и в вариативных условиях, постепенно при­ближаемых к игровым. Противодействие изменяется от пассив­ной до активной формы.

*Принцип систематичности и последовательности* требует чет­кого планирования и регулярности в обучении; соблюдения ра­циональной преемственности между разделами учебного матери-

6

**7**

ала в соответствии с сущностью и внутренней логикой игры. Но­вый материал должен опираться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффек­тивно реализовываться вне связи с другими. *Единство, взаимообус­ловленность и взаимодополняемость принципов — основа их действен­ности на занятиях по баскетболу.*

**Средства обучения**

Практическая реализация принципов обучения подразумевает применение адекватных средств и методов. На уроках по баскетбо­лу используют как общепедагогические (слово и сенсорно-образ­ные воздействия), так и специфические средства (физические уп­ражнения).

*Общепедагогические средства* широко применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенной инфор­мации о предмете изучения.

С помощью слова учитель организует занимающихся, ставит перед ними задачи, дает оценку выполнению и вносит корректи­вы в процесс обучения. Речь педагога должна отличаться конкрет­ностью, лаконичностью, образностью, будить у занимающихся интерес и творческую активность.

Создание четкого, верного представления об изучаемом тех­ническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств на­глядности: учебных фильмов, фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

К ***специфическим средствам*** обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основ­ные. Критериями такого разделения служат их содержание и на­правленность воздействия на организм занимающихся.

*Вспомогательные упражнения* включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения тех­никой и тактикой игры. К ним относятся упражнения других раз­делов школьной программы: гимнастики, легкой атлетики, под­вижных игр, практикуемых видов спортивных игр. С их помощью решается задача как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, коорди­национных способностей, гибкости.

*Основные упражнения* направлены на овладение техникой и так­тикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактиче­ских действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют *упражнения с выполнением игро­вых приемов в целом и по частям (по разделениям).*

На занятиях по баскетболу широко применяются *подводящие упражнения.* По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выпол­няются в облегченных условиях: на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т. п. В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят занимающихся к овладе­нию рациональной техникой и тактикой игры.

На этапе совершенствования эффективны *упражнения сопря­женного характера,* которые предполагают выполнение изучен­ных технических действий в режиме, стимулирующем одновре­менное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры.

*Упражнения по тактике,* основу которых составляют игровые приемы и их сочетания, способствуют физическому и умственно­му развитию.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в подвижных играх, адаптированных к бас­кетболу. А в дальнейшем шлифуются в подготовительных, учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков целостной игровой деятельности и непо­средственную подготовку к участию в соревнованиях. Эти средства комплексного воздействия в занятиях баскетболом наиболее эмоцио­нальны, а соответственно особенно популярны у занимающихся.

**Методы обучения**

Конкретный эффект любого педагогического средства опреде­ляется не только его содержанием и формой, но и способом при­менения, т. е. методом.

Используемые на уроках баскетбола методы можно подразделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные и 3) практические.

К ***словесным методам*** относятся: рассказ, объяснение, коман­ды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

*Рассказ* — это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и зна­чении в игровой деятельности.

8

9

*Объяснение* раскрывает содержание, форму и структуру кон­кретного двигательного движения или действия, а также факто­ры, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяс­нение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требо­ваний к объяснению — краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

*Команды и распоряжения* — специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью зани­мающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На уроках по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, ко­торые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения дают­ся для подготовки, начала или окончания упражнения или игро­вого задания.

*Задание* — это форма постановки индивидуальной или коллек­тивной задачи перед занимающимися для выполнения упражне­ний или в учебных играх.

*Указание* отличается от задания краткостью формы и направ­лено на внесение коррективов в действия учеников по ходу вы­полнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

*Беседа* предполагает диалог между педагогом и учениками, бла­годаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствова­нии.

*Разбор,* как правило, производят после завершения упражне­ния, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

***Наглядные методы*** многообразны и направлены на активиза­цию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним, прежде всего, относится *показ упражнений* или *их эле­ментов* учителем или наиболее подготовленными учениками. По­каз должен носить образцовый, четкий характер и создавать пол­ное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные ус­ловия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативны и *вспомогательные наглядные методы:* демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстраци­онных досок, планшетов и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация.

Определенное значение имеют *методы ориентирования.* С по­мощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите,

разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничи­вают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекто­рию полета мяча и т. п.

Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных ус­ловий эффективности проведения учебных занятий.

*Практические методы* базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в бас­кетбол.

*Упражнения* предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов от­дельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стой­ки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в цело­стном виде, так как их расчленение нарушает структуру дви­жений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение от­дельных элементов целостного двигательного действия с последу­ющим их объединением в единое целое. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы).

При изучении техники и тактики баскетбола широко исполь­зуются *подводящие упражнения.* Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занима­ющихся к овладению сложными технико-тактическими действи­ями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой по­следовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

* имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча над собой при изучении брос­ков);
* фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты дан­ного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т.е. мяч поднят к голове);
* создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или партнером вертикально расположенной картонки или план­шета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросаю­щей руки занимающимся, осваивающим технику дистанционно­го броска одной рукой от плеча);

10

11

- временное выключение из целостного движения отдельных  
звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из поло­  
жения сидя на стуле).

Количество подводящих упражнений и время их использова­ния зависят от результативности процесса обучения. К выполне­нию приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автоном­но, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов ус­ложняют. При этом придерживаются определенной последователь­ности:

* от действий без мяча переходят к технике владения мячом;
* от статических действий на месте — к динамическим в дви­жении;
* от обособленного единичного исполнения — к чередованию и сочетанию с другими действиями;
* от многократного повторения в облегченных стабильных ус­ловиях — к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в бас­кетбол на определенном этапе обучения содействует *метод сопря­женных воздействий.* Его сущность состоит в создании оптималь­ных условий для взаимосвязанного комплексного совершенство-" вания игровых приемов и необходимых для их эффективного вос­произведения физических качеств. Это достигается благодаря се­рийному повторению элементов техники игры с повышенной интенсивностью, а также конструированию упражнений с чере­дованием заданий на совершенствование технических приемов и акцентированное развитие специальных физических качеств в ло­гической последовательности, присущей баскетболу.

В качестве самостоятельных методов на уроках по баскетболу используют игровой и соревновательный. Их применение создает благоприятный эмоциональный фон для обучения и совершен­ствования игровых навыков, пробуждает у занимающихся инте­рес к систематическим занятиям.

*Игровой метод* предусматривает выполнение двигательных дей­ствий в условиях, регламентированных установленными правила­ми игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Участие занимающихся в специальных эстафетах и подвижных играх связано с воспроизведением компонентов их физического, технического и тактического потенциалов в различных сочетани­ях и в постоянно изменяющихся условиях. Подготовитель­ные игры требуют от играющих рационального решения тех­нико-тактических задач в моделируемых педагогом ситуациях иг­рового противоборства и адекватного взаимосвязанного примене­ния освоенных игровых действий. Игровая деятельность происхо-

дит на фоне повышенного эмоционального состояния игроков и создает соответствующие условия для применения всей совокупно­сти навыков и качеств, приобретенных на занятиях по баскетболу.

Основу *соревновательного метода* составляет специально орга­низованная соревновательная деятельность. Особенно эффекти­вен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть пред­ставлен соревнованием на количественный или качественный ре­зультат при выполнении отдельных двигательных действий, игра­ми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, конт­рольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

Бескомпромиссное соперничество, борьба за первенство или возможно высокое достижение усиливают комплексное трениро­вочное воздействие на организм занимающихся в процессе состя­заний; способствуют улучшению всех видов подготовленности во взаимосвязи и росту спортивных результатов.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по отношению к официальным правилам соревнований условиях. Наи­более действенными методическими приемами, практи­куемыми на уроках по баскетболу, являются:

* уменьшение или увеличение площади взаимодействия зани­мающихся при выполнении игровых действий;
* уменьшение или увеличение количества игроков на площад­ке в обеих командах или в одной из них;
* введение в ходе выполнения упражнения дополнительной специфической информации (например, игра двумя мячами; ус­ловно-зрительные сигналы, меняющие регламент действий спорт­сменов, и т.д.);
* наложение ограничений на выполнение игровых действий, связанных с изменением существующих в игре правил (напри­мер, увеличение продолжительности игры; сокращение времени владения мячом; строгий лимит передач мяча, ходов разыгрывае­мой игровой фазы; запрещение ведения мяча, завершение атак только указанным способом и др.);
* усложнение восприятия игровых ситуаций (например, игра двух команд в одинаковой форме; игра при недостаточном осве­щении; игра при моделировании шума трибун и т.п.);
* усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (например, использование облегченного или утяжелен­ного мяча, снижение высоты колец или применение над кольца­ми дополнительных приспособлений, затрудняющих попадание мяча в корзину; применение утяжеленных поясов, манжетов, обуви и т.д.);
* игра с гандикапом (например, предоставление одной из ко­манд преимущества в заброшенных мячах, в полученных фолах и т.д.).

**12**

13

С большим эффектом в условиях школы можно использовать практику проведения соревнований по так называемому *уличному баскетболу:* 3 х 3 на одну корзину до 15 очков или продолжитель­ностью до 20 мин. Игры проводят в основном на открытой пло­щадке. Демократичность правил и непритязательность требований к условиям игрового противоборства делают этот вид состязаний доступным для широкого круга любителей баскетбола.

Следует отметить, что, несмотря на всю привлекательность иг­рового и соревновательного методов, их применение требует оп­ределенной подготовленности занимающихся в плане обучения и овладения основами техники и тактики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, так как наи­больший эффект достигается при концентрации времени, отво­димого на решение конкретной задачи.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочте­ние индивидуальным состязаниям на точность и качество выпол­нения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и ре­зультативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

*Эффект педагогических воздействий* на уроках по баскетболу всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его умения взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленно­сти занимающихся, а также сложности изучаемого материала.

**1.2. Методы организации занимающихся**

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по баскетболу можно использовать не­сколько методов организации занимающихся: фронтальный, по­точный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий.

При *фронтальном методе* упражнения выполняются одновре­менно или посменно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг.

*Поточный метод* также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно — один за другим.

*Проходной метод* объединяет в себе некоторые черты двух пре­дыдущих и заключается в выполнении упражнений при передви­жении занимающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

\

\ Для *группового метода* характерно распределение занимающихся на\несколько групп. Задания для каждой группы дифференциру­ются и выполняются поочередно.

Тот же подход — распределение на группы и чередование за­даний используют в *методе круговой тренировки.* Но здесь рас­пределение учащихся производят в зависимости от их подготов­ленности; разнонаправленные задания выполняются на специ­ально отведенных участках площадки (станциях) в определен­ной последовательности; смену станций производят через задан­ные интервалы времени и с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

*Метод индивидуальных заданий* предполагает самостоятельное выполнение их каждым учеником. Учитель продолжает осуществ­лять руководящую функцию, но педагогический контроль в це­лом за всеми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации занимающихся на уроке зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых за­дач, используемых педагогом средств и методов обучения, усло­вий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т.д.).

При изучении игровых приемов без мяча (стоек и перемеще­ний), а также при выполнении несложных действий с мячом (на­пример, ведение мяча на месте или в движении на контролируе­мой скорости) задания выполняются фронтальным и проходным методами: одновременно или посменно.

Когда же необходим строгий педагогический контроль над ка­чеством выполнения более сложных по структуре движений (на­пример, при изучении дистанционных бросков в корзину), а так­же на этапе углубленного совершенствования приемов техники или тактических взаимодействий целесообразно использовать груп­повой метод.

В процессе совершенствования навыков игры особенно хорош поточный метод. Он эффективен при организации упражнений комплексного характера с последовательным или поочередным выполнением нескольких игровых приемов (например, передачи мяча, перемещения, броски и т.п.) с продвижением от одного щита к другому или с одной стороны площадки на другую.

К методу индивидуальных заданий прибегают при необходи­мости исправления ошибок или для достижения успехов в инди­видуальной подготовке.

Большие возможности заключены в использовании метода кру­говой тренировки. Он незаменим при необходимости нормирова­ния нагрузки для занимающихся разного пола и разной подготов­ленности. С его помощью можно рационально чередовать задачи обучения и совершенствования техники, тактики игры и разви-

14

**15**

тия специальных физических качеств, создавать условия комп­  
лексной подготовки. /

Понятия «принципы», «средства», «методы обучения», «мето­ды организации занимающихся» в теории физической культуры объединяются термином «методика обучения». Он подразумевает совокупность хорошо продуманных действий педагога, обеспечи­вающих эффективное освоение занимающимися изучаемого учеб­ного материала. Применительно к урокам баскетбола *методика обу­чения* — *это профессионально организованный путь формирования у учащихся специальных знаний, умений и навыков игры.*

Методика обучения предусматривает целый комплекс мер по созданию оптимальных условий для решения образовательных задач:

* соблюдение логической последовательности и преемствен­ности в освоении материала;
* отбор доступных и наиболее результативных методов и средств обучения, нормирование нагрузок;
* рациональная организация занимающихся на уроке;
* выбор рабочего места учителем в ходе проведения заня­тий, грамотное использование им терминологии, команд и ука­заний;
* создание соответствующего эмоционального фона занятий; »
* своевременное исправление ошибок благодаря применению эффективных методических приемов и индивидуальному подходу к учащимся и т.д.

Успешность учебного процесса в целом зависит от умения пе­дагога построить каждое занятие, руководствуясь соответствую­щими принципами обучения и используя адекватные средства, методы обучения и организации занимающихся. Наибольший эф­фект дает их рациональное сочетание и варьирование с учетом результативности предыдущих этапов и особенностей предстоя­щей деятельности с конкретным контингентом занимающихся.

**1.3. Классификация техники игры**

Приступая к обучению, педагог должен свободно ориентиро­ваться в терминах.

Понятие *техника игры* подразумевает совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее ус­пешно решать конкретные задачи спортивного противоборства.

Понятие *прием техники* обозначает систему движений, сход­ных по структуре и направленных на решение однотиповой игро­вой задачи. Например, с помощью броска решается задача забро­сить мяч в корзину соперника.

16

*Техника игрового приема —* это наиболее эффективное, оправ­данное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат.

Существует также понятие «способ выполнения приема». Оно определяется устойчивостью (стабильностью) основных признаков техники приема: пространственно-временных, силовых и ритмо-вых. Например, выделяют несколько способов выполнения броска мяча в корзину: одной или двумя руками; снизу, от груди, от плеча или от головы (сверху); с места, в движении или в прыжке и т.п.

Способы выполнения приемов имеют разновидности, т. е. отлича­ются деталями в системе движения. Так, бросок в прыжке может исполняться с выпуском мяча на 1 счет (бросок с прыжком), на 2 счета (бросок в прыжке) и на 3 счета (бросок с зависанием) и т.п.

Еще более разнообразной представляется техника игры с уче­том условий выполнения игровых приемов: расстояния, направ­ления, степени сопротивления соперников.

В связи с многообразием характеристик игровых приемов с целью их систематизации используют классификацию — распре­деление по разделам и группам на основе общих признаков (рис. 1). *Направленность игровой деятельности* позволяет выделить два раз­дела: технику нападения и технику защиты. По характеру игровой деятельности в каждом разделе выделяют по две группы: в техни­ке нападения — технику передвижений и технику владения мя­чом, а в технике защиты — технику передвижений и технику про­тиводействия и овладения мячом. Каждый технический прием, входящий в ту или иную группу, может исполняться тем или иным способом, у которого есть несколько разновидностей. И наконец, любой из них воспроизводится в определенных условиях.

1.4. Последовательность обучения технике **игры**

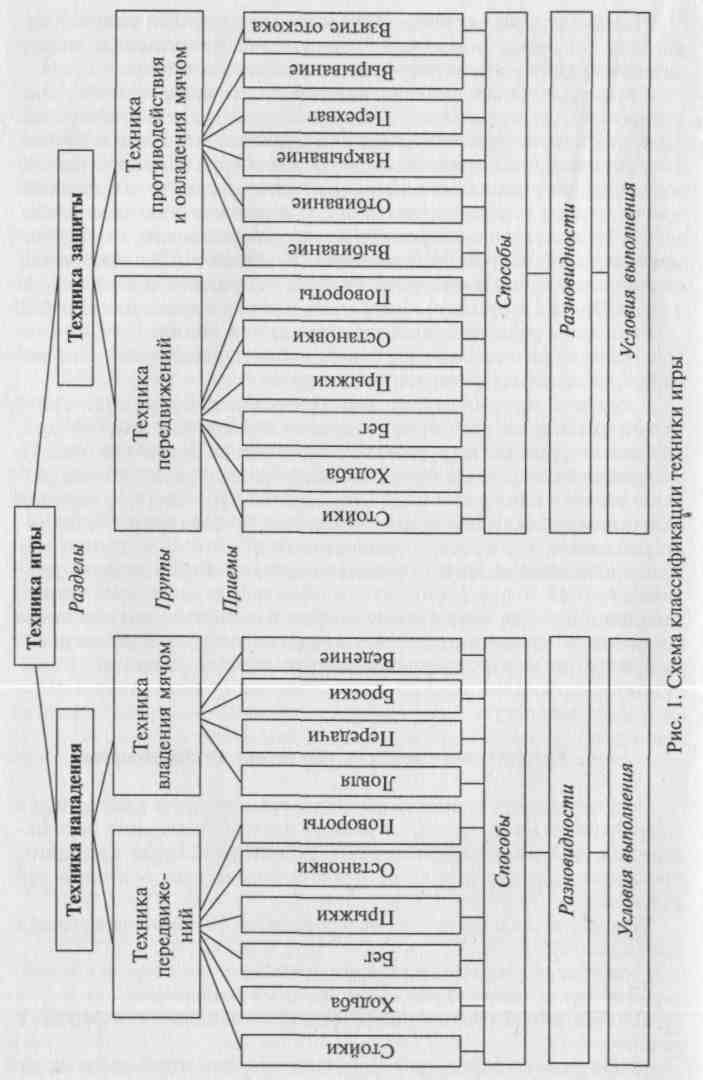
Эффективность процесса обучения технике игры в баскетбол в значительной мере зависит от умения педагога выстроить весь ма­териал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей учащихся.

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

1. обучение стойкам и передвижениям;
2. обучение технике владения мячом в нападении;
3. обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;
4. обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в напа­дении и контрдействиям в защите.

17

**ГО**



18

Это, безусловно, не означает, что приемам игры в защите сле­дует обучать только когда освоена вся техника нападения. Прин­ципиальным является, что обучению конкретному контрприему должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

В процессе обучения технике игры необходимо постоянно по­мнить о неразрывной взаимосвязи между двумя его сторонами — образованием и воспитанием, стремиться к ее реализации на каж­дом занятии. Здесь имеется в виду *взаимосвязь между формирова­нием двигательных навыков и воспитанием {развитием) двигатель­ных способностей.* Так, например, на первых уроках при изучении передач мяча параллельно с освоением правильной структуры дви­жения логично будет использовать задания для развития скорост-но-силовых качеств верхних конечностей (метание набивных и теннисных мячей и т.п.). Это создаст предпосылки для дальней­шего сопряженного совершенствования данного технического приема и специфического для него физического качества на по­следующих занятиях.

Такая же *двуединая связь при обучении технике игры в баскетбол должна прослеживаться между техническими и тактическими ас­пектами игровых приемов.* Эта взаимосвязь определяется специфи­кой самой игры, где игровые действия применяются исключи­тельно в определенных игровых ситуациях.

Следовательно, параллельно с изучением рациональной тех­ники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигатель­ного действия и учащиеся овладели правильным ее выполнением на фоне проявления необходимого физического качества, целе­сообразно *создавать условия ситуационного обучения.* Подразуме­вается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него, искусственно созданных ситуациях игрового противоборства. Например, на этапе совершенствования при обучении ведению мяча в упражнения вводится защитник, вначале неподвижно обозначающий заданную позицию, а затем пассивно сопровождающий дриблера, отступая приставными ша­гами спиной вперед. Цель — научить нападающего укрыванию мяча и стремительному уходу, используя слабые стороны стойки за­щитника.

*Сочетанию приемов —* игровым действиям и адекватным им контрдействиям — *обучают по мере расширения арсенала изученных отдельных элементов техники нападения и защиты.* Причем взаи­мосвязь между освоенными одиночными навыками должна фор­мироваться в соответствии с внутренней логикой игры в баскет­бол. Так, например, приемы «ведение мяча» и «ловля мяча» по­следовательно объединяют с остановкой двумя шагами и прыж­ком, а затем с разновидностями бросков в движении и в прыжке.

19

А защитные передвижения приставными шагами — с выбивани­ем мяча при ловле и ведении мяча, или накрывание мяча при броске — с отблокированием нападающего и взятием отскока и т.п.

На завершающей стадии овладения техническим приемом или технико-тактическим действием предлагают его использование в соревновательных условиях, будь то соревнование в точности, быстроте его выполнения и т. п. или в эффективности его приме­нения в двусторонних учебных играх. Для акцентированного со­вершенствования конкретного навыка игры здесь возможно ис­пользование специальных методических приемов, при­нуждающих к многократному повторению данного игрового дей­ствия или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке:

* уменьшение или увеличение размеров площадки, количества игроков, времени игры;
* введение в игру второго мяча;
* наложение ограничений на выполнение определенных при­емов (запрещение ведения, строгий лимит количества передач оп­ределенным способом или их количества до завершающего брос­ка, завершение атак только указанным способом и др.);
* усложнение или упрощение условий выполнения игровых при-\* емов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзи­ну, и т.п.).

Спортивные состязания любого ранга являются основным кри­терием успешности предшествующего этапа обучения, позволя­ют сделать необходимые коррективы и дают толчок к дальнейше­му углубленному освоению навыков игры в баскетбол.

**1.5. Технология обучения игровым приемам**

В процессе обучения отдельным игровым приемам выделяют несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные дидактические задачи.

**1. Ознакомление с приемом.**

Задача: создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

Методы обучения: словесный, наглядный.

Средства обучения: сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, кино-, фото- и видеома­териалов.

**2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных усло­  
виях.**

Задача: освоить основную структуру игрового приема.

Методы обучения: практический (целостного и расчле­ненного упражнений).

Средства обучения: подводящие упражнения, базирую­щиеся на последовательном пофазном воспроизведении исходно­го положения, основных звеньев и деталей техники приема, вклю­чая фиксацию «граничных поз» (расположения звеньев тела в момент смены подготовительной, основной и завершающей фаз движения); выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движения (например, при обуче­нии броскам одной рукой с места учитель может с помощью кар­тонной или фанерной планшетки принуждать занимающегося вы­полнять разгибательное движение бросающей рукой в одной плос­кости, т. е. исключить грубую ошибку, связанную с отклонением локтя в сторону); выполнение приема на контролируемой скоро­сти.

**3. Углубленное разучивание приема.**

Задача: освоить детали техники выполнения приема.

Методы обучения: практический (целостного упражне­ния с избирательной отработкой деталей техники); игровой и со­ревновательный.

Средства обучения: целостное выполнение разновидно­стей приема на соревновательной скорости; упражнения в услож­ненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в условиях условного противодей­ствия); воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения.

**4. Целостное формирование двигательного навыка.**

Задача: взаимосвязанно совершенствовать технику и разви­вать специфические физические качества, необходимые для эф­фективной реализации данного игрового приема.

Методы обучения: сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

Средства обучения: упражнения сопряженного характе­ра (например, серийное выполнение передачи одной рукой от плеча набивным мячом); чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей (например, ведение мяча на месте с элементами жонглирования, далее — серия рывков без мяча); игровые задания комплексного характера; эстафеты и под­вижные игры, предполагающие максимальную реализацию фи­зического потенциала и качественное выполнение приема.

**5. Ситуационное изучение приема.**

Задача: совершенствовать технику в условиях, приближен­ных к игровым.

**20**

21

Методы обучения: практический (целостного упражне­ния); моделирования ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения: упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, зву­ковой сигнал); выполнение приема в ситуациях безусловного (ак­тивного) противодействия; взаимодействие с партнером в усло­виях, моделирующих игровые.

**6. Закрепление приема** в **игре.**

Задача: развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противобор­ства.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

Средства обучения: упражнения соревновательного ха­рактера; подвижные, подготовительные и учебные двусторонние игры, включая игры с целевым изменением правил (например, для акцентированного совершенствования передачи мяча одной рукой вводится запрет на все другие способы передач); участие в соревнованиях; выполнение заданий, требующих скоростного и качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или при неожиданной" смене игровых ситуаций.

Контрольные вопросы и задания

1. Какими дидактическими принципами следует руководствоваться при решении образовательных и воспитательных задач на уроках по баскет­болу?
2. Какие средства и методы применяют для реализации основных прин­ципов обучения навыкам игры в баскетбол?
3. Назовите методы организации занимающихся на уроках по баскет­болу и дайте их краткую характеристику.
4. Что подразумевается под терминами «техника игры», «техника иг­рового приема» и «способ выполнения приема»?
5. Дайте классификацию техники игры в баскетбол.
6. Какова последовательность обучения технике игры в баскетбол?
7. Назовите этапы обучения технике игры в баскетбол. Какие задачи решаются на каждом этапе и какие при этом используются методы и средства?

**Глава 2**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДЕНИЯ**

**В БАСКЕТБОЛЕ**

**2.1. Обучение игровым приемам нападения**

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также до­статочного уровня развития специфических координационных спо­собностей.

Отличительной особенностью баскетбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившееся господство так называемой *тех­ники одной руки —* даже девушки преимущественное большинство игровых приемов выполняют одной рукой.

Однако для результативных занятий баскетболом в разные возрастные периоды необходимо постепенное освоение всего арсенала техники игры с установкой на дальнейшее примене­ние наиболее эффективных приемов для конкретного этапа обу­чения.

Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания следует изучать в строгой пос­ледовательности:

* стойка готовности (основная) и основные способы передви­жений;
* остановка двумя шагами;
* повороты на месте и в движении;
* держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
* ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте);
* остановка двумя-шагами с ловлей мяча, посланного партне­ром;
* ловля и передачи мяча в движении;
* дистанционные броски с места;
* бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движе­нии;
* бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вы­шагивания;
* ведение мяча;
* остановка двумя шагами после ведения мяча;
* бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после веде­ния мяча (проход-бросок);
* остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча);

**23**



* бросок в прыжке;
* разновидности бросков одной рукой в движении и после ве­дения мяча;
* разновидности броска в прыжке;
* финты (обманные движения) без мяча и с мячом;
* игровые действия (сочетания приемов).

Начинают овладение навыками игры с простейших приемов: *стоек и передвижений.* Правильное и надежное их усвоение созда­ет прочный фундамент успешности дальнейшего процесса обуче­ния.

Базовым элементом техники нападения в баскетболе является *двухшажный такт работы ног.* Поэтому именно остановка двумя шагами должна составлять основу постепенного овладения мно­гообразной техникой нападающих действий.

В то же время многие специалисты отдают предпочтение пер­вичности изучения остановки прыжком.

Главным аргументом такого подхода служит утверждение о большем потенциале маневренности нападающего, совер­шившего остановку прыжком, по сравнению с игроком, остановившимся двумя шагами. Возможность использовать лю­бую ногу как опорную, безусловно, дает атакующему, владею- -щему мячом, большое преимущество при переходе из стати­ческого положения в движение. Особенно существенным оно становится на этапе совершенствования нападающих действий в условиях игрового противоборства. Однако без первоначаль­ного овладения школой двухшажной техники работы ног у за­нимающихся могут возникнуть существенные трудности в ус­воении рациональной техники игровых приемов, выполняемых в динамическом режиме.

*Приемам техники владения мячом* обучают, постепенно услож­няя условия выполнения заданий: вначале — с места, затем — в движении; вначале — без сопротивления, затем — с пассивным и активным противодействием; вначале — в упражнениях, затем — в игровых условиях.

Изучению разновидностей бросков с места предшествует ос­воение однотипных передач.

Простейшие сочетания приемов: остановка с лов­лей мяча, посланного партнером; остановка после ведения; про­ход-бросок — рассматриваются нами как элементарные игровые действия.

Они изучаются как целостные компоненты техники нападения после овладения составляющими их движениями: остановками, ловлей мяча, ведением, броском в движении.

Многокомпонентные сочетания, включающие не­сколько игровых приемов, выполняемых в пространстве и во вре­мени, осваиваются на этапе совершенствования техники. Количе-

**24**

ственный и качественный состав, последовательность воспроиз­ведения входящих в сочетания приемов постоянно варьируются и определяются структурными особенностями игрового противобор­ства, т.е. логикой самой игры.

Значительное место в техническом арсенале нападающих за­нимают *финты {обманные движения).* Они выполняются без мяча и с мячом, предшествуют основным действиям игрока и изучаются во взаимосвязи с ними в ситуациях, требующих преодоления со­противления защитников.

**2.2. Стойки и передвижения нападающего**

**2.2.1. Стойки нападающего**

**Теоретические предпосылки.**

*Стойка баскетболиста в нападении—* это наиболее рациональ­ное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечиваю­щее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников.

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему по­стоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

В *стойке готовности* (рис. 2, *а)* баскетболист находится на рас­ставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставлен­ной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направ­лена носком вперед, сзадистоящая развернута в сторону; колени

незначительно согнуты (150—155 ), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слег­ка наклонено вперед (130—135°); го­лова поднята, взгляд направлен впе­ред — игрок занимает устойчивое по­ложение, прочно удерживая равнове­сие; руки полусогнуты, кисти нахо­дятся на уровне груди.

**25**

*Стойка игрока, владеющего мячом* (рис. 2, *б),* характеризуется тем же рас­положением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусфе­ру, облегающую мяч; основания ла­доней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удер-



живается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя — указатель­ного, двумя — среднего и одной (ногтевой) — большого, безы­мянного и мизинца, ладони мяча не касаются (рис. 3).

Положение мяча относительно плечевого пояса нападающего может быть разным и зависит от его местонахождения относи­тельно корзины, а также от позиции, занимаемой защитником. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы.

Универсальной для начала действий с мячом в современном, баскетболе считается так называемая *стойка нападающего с трой­ной угрозой* (рис. 2, *в),* являющаяся производной от стойки игро­ка, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч переклады­вается на кисть сильнейший руки (рабочую кисть) и поддержива­ется сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45°. Рабочая кисть, располагаясь под мячом, макси­мально отводится назад. Ее указательный палец, локоть и одно­именная нога, выставленная вперед, находятся в одной верти­кальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не при­жимается к туловищу, а незначительно выносится вперед (20— 25 см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около 90°. Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подго­товки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или на­чать скоростное ведение.

Естественно, принятие стойки с тройной угрозой целесооб­разно в позиции, удобной для дистанционного броска. Если бро­сать неудобно, мяч опускается к поясу за счет отведения локтя рабочей руки назад вдоль туловища. Это движение осуществля­ется строго в переднезаднем направлении так, чтобы мяч, ло­коть, колено и носок одноименной ноги продолжали находить­ся в одной вертикальной плоскости. Игрок приходит в положе­ние готовности начать дриблинг или осуществить нацеленную передачу.

26

В случае активных действий защитника нападающий обязан укрыть мяч от выбивания или вырывания: он широко расставляет локти и убирает мяч в дальнюю от соперника сторону, защищая его поворотом туловища и выставлением вперед ближней к за­щитнику ноги. При этом может производиться смена рабочей ки­сти, диктуемая расположением соперника: нападающий проно­сит мяч на дальнюю от защитника сторону дугообразным движе­нием рук над головой и зеркально изменяет положение кистей на мяче. Одновременно вышагиванием неопорной ноги производит­ся смена положения ног так, чтобы ближняя к защитнику нога вновь оказалась выставленной вперед.

Изучению разновидностей стоек, несмотря на кажущуюся про­стоту их выполнения, следует уделять самое пристальное внима­ние. Ведь эффективность любого игрового приема в первую оче­редь зависит от рационального исходного положения игрока без мяча или с мячом.

**Обучение стойке готовности.**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение стойки готовности на месте.
3. Принятие стойки по сигналу педагога после бега или прыж­ков на месте.
4. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижени­ями и остановками произвольным способом:

* по ориентирам;
* по сигналу педагога.

1. То же, что в упр. 4, но после старта из различных и. п.: стоя спиной, боком к направлению движения; сидя, лежа на полу и т. п.
2. То же, что в упр. 4, 5, но с изменением направления и ско­рости передвижений.
3. То же, что в упр. 6, но в эстафетах и подвижных играх типа «Пятнашки», «Ловушки», «Два мороза» и т.п.
4. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: остановками двумя шагами и прыж­ком, ловлей и передачами мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

**Обучение стойке игрока, владеющего мячом.**

1. Объяснение и показ.
2. И. п. — стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч сзади—сверху, затем прийти **в** стойку игрока, владеющего мячом.
3. То же, что в упр. 2, но после прихода в стойку игрока, владе­ющего мячом, выполнить разнообразные движения руками: под­нять мяч к груди, к голове, над головой, завести его за голову, отвести в сторону и т. п.
4. Эстафеты с переносом мяча по дистанции и передачами из рук в руки между партнерами.

**27**

1. Подвижные игры типа «Салки», «Гуси-лебеди», «Третий лиш­ний» и т.п., но по измененным правилам, регламентирующим овладение мячом и выполнение изучаемого приема играющими на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.
2. Выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине.
3. Укрывание мяча от условного (пассивного) и активного за­щитника, стоя на месте.
4. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей и передачами мяча, броска­ми и т.д. (по мере освоения техники игры).

**Организационно-методические указания.**

1. Выполнение стоек на месте осуществлять в шереножном строю, а затем в любых построениях.
2. После опробования стойки готовности на месте дальнейшее ее изучение и закрепление проводить в сочетании с передвиже­ниями; использовать преимущественно игровой метод.
3. В эстафетах акцентировать внимание занимающихся на рас­положении основных звеньев тела в и.п., за ошибки команды штрафовать очками или непопулярными упражнениями (напри­мер, приседаниями).
4. В подвижных играх без мяча вводить дополнительное прави­ло: по сигналу учителя всем играющим «замереть» в стойке готов­ности; за грубые ошибки провинившихся игроков назначать во­дящими.
5. В подвижных играх с мячами: водящим выдавать отличные от других (заметные) мячи; салить мячом спину убегающего; можно снабдить играющих несколькими мячами-«выручалками» и ввес­ти правило: игрока, владеющего мячом, салить запрещается, при этом передавать мяч можно только из рук в руки; в этих играх также целесообразно использование правила с «замиранием» иг­рающих в изучаемых стойках по сигналу педагога.
6. При выполнении *стоек:*

* стопы располагать на ширине плеч, впередистоящую ногу направлять носком вперед, сзадистоящую разворачивать несколь­ко в сторону;
* сохранять устойчивое положение, прочно удерживать равно­весие: стопы не смыкать и широко не расставлять; ноги не вы­прямлять; массу тела равномерно распределять на переднюю часть обеих стоп («сидеть на ногах»);
* не сутулиться, голову держать прямо, смотреть перед собой;
* плечевой пояс не закрепощать; плечи не поднимать; кисти держать полусогнутыми на уровне груди;
* *при держании мяча* кистями образовывать «воронку»; прижи­мать мяч подушечками пальцев (надавливать на мяч), ладонями мяча не касаться; пальцы на мяче не сводить; лучезапястные су-

ставы не закрепощать — они должны быть оптимально подвиж­ными; мяч «взять» на себя, т. е. слегка согнуть кисти вверх; боль­шие пальцы не соединять, направлять их в стороны-вверх;

* высоту поднимания мяча варьировать в зависимости от конк­ретной игровой ситуации: расположения нападающего относительно щита соперников и характера противодействия защитника;
* локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать — они должны занимать естественное положение, т. е. быть слегка отве­денными в стороны;
* *в стойке с тройной угрозой* располагаться лицом к щиту; смот­реть на корзину; мяч, сильнейшую руку и одноименную ногу удер­живать в одной вертикальной плоскости; фиксировать мяч на уров­не плеча на небольшом расстоянии от туловища;
* *в стойке для начала ведения* мяч опускать до уровня пояса, контролировать его положение над коленом одноименной ноги рабочей кистью, располагать ее сзади-сверху на мяче, другой кистью поддерживать мяч сбоку; локоть рабочей руки отводить назад вдоль туловища; зеркально менять положение звеньев тела для начала ведения другой рукой;
* смену рабочей руки производить дугообразным проносом мяча через сторону над головой с одновременным вышагиванием не-опорной ногой;
* при укрывании мяча от близко расположенного или активно атакующего соперника максимально разводить в стороны локти, поворачивать туловище в сторону мяча и выставлять разноимен­ную ногу для защиты мяча.

**Основные ошибки при выполнении стоек нападающего.**

1. Полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных су-  
"тавах ноги — удержание равновесия и быстрое начало передви-

ения затруднены.

1. Неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или рас-тавлены, масса тела перенесена на носки или пятки — в любой омент возможна потеря равновесия.
2. Согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голо-а отклонены назад или в сторону — неустойчивое положение.
3. Взгляд направлен в пол или отведен в сторону — потеря конт-оля над игровой ситуацией.
4. Излишне закрепощены верхние конечности, опущены или силь-о подняты руки — чрезмерная скованность, мешающая свое-ременному перемещению или надежному владению мячом.

6. При *держании мяча* пальцы сомкнуты, ладони касаются мяча,  
\*ли он удерживается кончиками пальцев, большие пальцы сильно  
тведены в стороны (направлены навстречу друг другу), кисти силь­  
но напряжены («деревянные»), локти прижаты к туловищу, мяч  
слишком высоко поднят или низко опущен — игрок не готов к  
быстрому и эффективному выполнению игрового действия с мячом.

28

29

7. В стойке *с тройной угрозой:*

* неверное расположение мяча — чрезмерно удален от туло­вища или прижат к плечу, сильно опущен вниз или неоправдан­но высоко поднят вверх, отведен в сторону или смещен перед грудью;
* отклонение в сторону от вертикали одного из определяющих результативность бросковых движений суставов: лучезапястного, локтевого, плечевого, тазобедренного, коленного или голено­стопного;
* нерациональное положение рабочей кисти на мяче — «не взве­дена» (отсутствует тыльное сгибание в лучезапястном суставе), находится на боковой поверхности мяча (слишком «скручена» в сторону), излишне закрепощена;
* несоответствующее нацеленности на бросок положение ног — выставленная вперед разноименная с сильнейшей рукой нога.

8. Неэффективное укрывание мяча от защитника: держание мяча  
перед собой, отсутствие укрывающего поворота туловища, вы­  
ставления вперед локтя поддерживающей руки или вышагивания  
ближней к защитнику ногой — создается угроза потери мяча.

**2.2.2. Основные способы передвижений в нападении**

*К передвижениям в нападении относятся ходьба, прыжки, бег, ос­тановки, повороты.*

Ходьбой в основном пользуются в непродолжительные по вре­мени игровые паузы. Этому способу передвижений на уроках по баскетболу специально не обучают.

Прыжки в нападении являются, главным образом, элемента­ми других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и пе­редачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину. Они могут выполняться толчком одной и двумя ногами, с места и в движении. Более детально на технике исполнения прыжков и особенностях их изучения мы остановимся в подразделах, посвя­щенных игровым приемам владения мячом, составной частью ко­торых они являются.

**Разновидности бега**

**Теоретические предпосылки.**

Бег в баскетболе имеет две разновидности: лицом и спи­ной вперед.

*Бег лицом вперед* наиболее часто применяется при маневриро­вании игрока на площадке и освобождении от опеки соперника. Существует два его варианта: специфический бег баскетбо­листа и легкоатлетический бег (рывок).

В игре нападающий преимущественно передвигается *специфи­ческим бегом баскетболиста,* для которого характерна упругая по­становка ног с полной стопы. Эта особенность придает устойчи­вость положению тела игрока и создает благоприятные условия для неожиданной смены направления движения. Она осуществля­ется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, про­тивоположную предыдущему направлению движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления. К особен­ностям специфического бега баскетболиста относятся также не-закрепощенное состояние плечевого пояса; синхронные с рабо­той ног ритмичные движения согнутыми руками; прямое положе­ние туловища и головы.

*Легкоатлетический бег,* или *рывок,* имеет место, когда игрок стремится мгновенно развить максимальную скорость для обыг-рыша соперника и выхода на свободное место. Для стартового ус­корения характерны: короткие ударные беговые шаги, выполняе­мые с носка и с максимальной частотой; сильно наклоненное вперед туловище (центр тяжести находится впереди опорной ноги); ритмичная работа согнутых в локтях рук в такт с работой ног. Наращивание скорости (дистанционное ускорение) достигается после 4 — 5 шагов за счет удлинения беговых шагов и поддержа­ния достигнутой частоты движений.

*Бег спиной вперед* при игре в нападении применяется на огра­ниченных участках площадки и значительно реже. Он отличается частой постановкой стоп с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движе­нием согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направле­нии; поворотом головы назад, которым баскетболист периоди­чески пользуется для уточнения игровой ситуации.

**Обучение разновидностям бега в нападении.**

1. Объяснение и показ.
2. Передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом единой вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки.
3. То же, что в упр. 2, но со сменой направления и с чередова­нием способов передвижения на отдельных отрезках дистанции по ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетболь­ные щиты и т.п.).
4. То же, что в упр. 3, но меняя направления и способы передви­жения по зрительным или звуковым сигналам педагога (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т.п.).
5. То же, что в упр. 2 —4, но со сменой скорости передвижений на отдельных участках площадки («рваный ритм»).

6. Сочетание разновидностей передвижений, стартуя из раз­  
личных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спи­  
ной или боком по направлению движения и т.п.) в эстафетах.

**30**

**31**

1. То же, что в упр. 6, но с чередованием способов передвиже­ний баскетболиста в нападении и других двигательных действий без мяча (прыжков, приседаний, сгибаний и разгибаний рук в положении упора лежа, кувырков и т.п.) в подвижных играх типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Воробьи и вороны» и т.д.
2. Выполнение разновидностей передвижений в сочетании с другими игровыми приемами: стойками, ловлей и передачей мяча и т.п. (по мере освоения техники игры).

**Организационно-методические указания.**

1. Обучение технике передвижений в нападении начинать фрон­тальным методом с выполнением заданий в разомкнутом шере-ножном строю; на последующих этапах использовать построения в колонну или любые другие и постепенно варьировать методы организации занимающихся.
2. Разновидности передвижений в нападении изучать в сочета­нии со стойками.
3. Избегать монотонных, однотипных передвижений по кругу; широко использовать для изменения способов, направления и скорости движения всевозможные ориентиры: разметку площад­ки, набивные мячи, гимнастические скамейки и т.п.; разнооб­разные зрительные и звуковые сигналы: положения рук педагога или партнера, расположение удерживаемого ими мяча относи­тельно плечевого пояса; свистки, различные по стилю подачи, количеству или характеру сочетаний: короткий, длинный, рез­кий, протяжный, сдвоенный, один, два и т.п.
4. Постоянно чередовать сочетания способов перемещений.
5. На этапе совершенствования активно использовать игровой метод.
6. По мере овладения техникой изучаемого приема вводить в упражнения защитника, постепенно увеличивая степень проти­водействия.
7. При выполнении передвижений *специфическим бегом баскет­болиста:*

* ногу ставить мягко на всю стопу;
* туловище держать прямым;
* смотреть перед собой, голову не опускать;
* плечевой пояс и руки не закрепощать;
* руками совершать ритмичные движения вдоль туловища в такт работы ног.

8. При выполнении передвижений *спиной вперед:*

* передвигаться часто на носках;
* прямое туловище и поднятую голову слегка наклонять вперед (в сторону, противоположную направлению движения);
* ритмично работать согнутыми руками;
* поворотом головы осуществлять визуальный контроль над положением партнеров, изменением игровой ситуации.

9. При выполнении передвижений *легкоатлетическим бегом (рыв­  
ком):*

* стартовать за счет акцентированного наклона туловища и го­ловы вперед;
* развивать максимальную частоту движений на первых метрах ускорения;
* беговые шаги выполнять ударными движениями с носка, син­хронно работая руками;
* поднимать туловище на 5 —6-м шаге, постепенно увеличивая их длину, но сохраняя частоту движений ног и рук;
* верхние конечности излишне не закрепощать.

10. Изменение направления движения производить неожидан­  
но, со сменой ритма (предыдущее движение — медленно; начало  
движения в новом направлении — быстро) и мгновенным пере­  
носом веса тела с одной ноги на другую.

**Основные ошибки при выполнении разновидностей бега в напа­дении.**

1. Прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед в и. п.
2. Одноименное (симметричное) движение рук и ног во время бега.
3. Чрезмерное закрепощение плечевого пояса и рук.
4. Во время *специфического бега баскетболиста* излишне накло­нено туловище или опущена голова; бег на носках или с пятки; жесткая или расслабленная постановка стопы (тяжелый или шле­пающий бег).
5. При передвижении *спиной вперед* прямое (без наклона впе­ред) положение туловища и головы — возможно падение на спи-

у; бег на всей стопе.

6. При *стартовом ускорении* отсутствие акцентированного на-  
она туловища вперед; при *переходе к дистанционному ускоре-*

*ию* несвоевременное (с опозданием) выпрямление туловища; остановка ноги на всю стопу, низкая частота движений конеч-остями.

7. Медленная смена направлений или скорости передвижений.

**Повороты**

**Теоретические предпосылки.**

Повороты (пивоты) предназначены для маневрирования на-тадающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или ук-эывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с дячом, на месте и в движении.

Существует два способа *поворотов на месте:* вперед и назад, [азвание способа поворота зависит от направления движения теча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если щижение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги,

**32**

Баскетбол

**33**



то это — поворот вперед (рис. 4, *а),* соответственно при движении (переступании) в противоположном направлении — поворот назад (рис. 4, б). В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота мо­жет колебаться от 30 до 180°.

В *подготовительной фазе* игрок находится в стойке готовности.

Решающее значение для совершения эффективных движений в *основной фазе* данного технического приема имеют следующие действия:

* непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;
* выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впереди-стоящей ноги на сзадистоящую (опорную), отталкивания и пересту­пания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;
* выполнение движения на согнутых ногах.

Для *завершающей фазы* характерен приход в устойчивое двух-опорное положение после завершения поворота.

*Опорная («осевая») нога —* это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающе­го без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение при выполнении поворотов игроком, владею­щим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком, или поймал мяч в прыжке с одновремен­ным касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т.е. переступание мо­жет осуществляться любой ногой, но не поочередно. После опре­деления (обозначения) игроком опорной ноги отрывать ее от пло­щадки при выполнении поворотов с мячом запрещено пра­вилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не

**34**

может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, от­толкнувшись ею же, приземляется на две, т. е. имеет место комби­нированный вид остановки.

***Поворот в*** *движении* применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке.

В *подготовительной фазе* игрок находится в движении. Движе­ния в *основной фазе* носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению, как правило, на 180° на впередистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачи­вается спиной к направлению движения (рис. 5, *а).* Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступа­ние ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении (рис. 5,6).

В *завершающей фазе* нападающий возобновляет перемещение. Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный, непрерывный характер.

Эффективность поворота в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить мас­су тела с одной ноги на другую и не терять равновесия и ориенти­ровки в пространстве при вращении вокруг своей оси.

**Обучение поворотам на месте.**



**35**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделе­ниям с подсчетом педагога: «и — раз», «и — два» (на «и» перенес­ти массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзадистоящей; на «раз» — отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным перено­сом массы тела на сзадистоящую и вращением на ее носке).
3. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся.
4. То же, что **в** упр. 3, но меняя амплитуду поворотов (т.е. раз­мах переступания—вращения).
5. То же, что в упр. 3 и 4, но в различных сочетаниях: 2 поворо­та вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п.
6. То же, что в упр. 5, но в ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педа­гога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).
7. Выполнение поворотом на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед — передвижение бегом спиной вперед; поворот назад — рывок на исходную пози­цию и т. п.
8. Выполнение разновидностей поворотов на месте с освобож­дением от опеки условного (пассивного) защитника.
9. Выполнение поворотов после остановок произвольным спо­собом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.
10. То же, что в упр. 3 — 6, но в стойке игрока, владеющего мячом.
11. Выполнение сочетания поворотов на месте с мячом в руках при пассивном, а затем активном противодействии условного за­щитника.
12. Выполнение разновидностей поворотов на месте в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча, остановками, ведением мяча, бросками и т.д. (по мере ос­воения техники игры).

**Обучение поворотам в движении.**

1. Объяснение и показ.
2. Последовательное выполнение всех составных элементов при­ема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передви­жение.
3. Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе.
4. То же, что в упр. 3, но в медленном беге по прямой.
5. Выполнение приема в целом по разметке площадки со сме­ной направления движения после поворота.
6. Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам.
7. Выполнение разновидностей приема с преодолением пас­сивного, а затем активного противодействия условного защит­ника на ограниченных участках площадки (в заданных коридо­рах).
8. Выполнение поворота в движении при ведении мяча и в со­четании с другими игровыми приемами (по мере освоения техни­ки игры).

**Организационно-методические указания.**

1. Поворотам на месте и в движении обучать в разомкнутом шереножном строю с использованием фронтального метода орга­низации занимающихся.

1. На начальном этапе обучения разновидности приема осуще­ствлять по команде педагога, затем с собственным подсчетом и, наконец, в целом в вариативных условиях.
2. Все задания выполнять поочередно на правой и левой ноге, в одну и другую сторону (амплитуда поворотов от 30 до 180°).
3. При *поворотах на месте:*

* перед началом движения переносить массу тела на впереди-стоящую ногу, а в момент отталкивания и переступания — на сзадистоящую (опорную);
* прием выполнять на согнутых ногах с вращением вокруг нос­ка опорной («осевой») ноги, «пружинить» на ногах; «вращать­ся», как вокруг ножки циркуля;
* переступание на месте завершать приходом в устойчивое двух-опорное положение: стопы на ширине плеч, но не на одной ли­нии, с разворотом сзадистоящей носком наружу;
* не закрепощать суставы верхних и нижних конечностей, не сутулиться;
* при поворотах с мячом укрывать его у пояса разведенными в стороны локтями и туловищем, «прятать» мяч в направлении опор­ной ноги.

1. При переходе к изучению поворотов в движении сначала ос­воить структуру и последовательность движений с места в мед­ленном темпе.
2. При выполнении *поворотов в движении:*

* направленно сгибать опорную ногу и активно производить движение плечом;
* вращаться поочередно на носке одной и другой ноги с по­следующей их постановкой на всю стопу;
* туловище наклонять вперед для предотвращения возможной потери равновесия и падения;
* добиваться быстрого, взрывного и непрерывного характера движений;
* после поворота передвижение в избранном направлении во­зобновлять без остановки и пауз.

1. Противоборство с защитником осуществлять в ограниченных коридорах, регламентировать степень сопротивления защитника, постепенно увеличивая его.
2. К изучению поворота в движении при ведении мяча присту­пать на этапе совершенствования дриблинга.
3. К выполнению сочетания разновидностей поворотов с други­ми техническими приемами (остановками без мяча и с ловлей мяча, посланного партнером, остановками после ведения; ведением, пе­редачами и т.д.) переходить по мере освоения техники игры.

**Основные ошибки при выполнении поворотов.** 1. Выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной («осевой») ноги.

36

**37**



1. Отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, — пробежка.
2. Нерациональное расположение стоп после поворота на мес­те: на одной линии, сомкнуты или чрезмерно расставлены — не­устойчивое положение игрока.
3. Сильно закрепощенные конечности — скованность, отсут­ствие легкости и непринужденности в движениях.
4. Недостаточная амплитуда вращений и переступаний — до­полнительная затрата времени для довыполнения поворота.
5. Расчлененное, а не целостное выполнение поворота в дви­жении: остановка при переступаниях, замедленное («ленивое») осуществление движений — потеря ритма.
6. Отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движе­нии — потеря равновесия или падение игрока.

**Остановки**

**Теоретические предпосылки.**

Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение, благодаря чему освободиться от опеки соперника, получить пози­ционное преимущество для дальнейших атакующих действий. В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шага­ми и прыжком.

Обучению ***остановке двумя шагами*** посвящают самые первые занятия по овладению навыками игры, так как двухшажный ритм является базовым для большинства приемов техники нападения, выполняемых в движении (рис. 6).

Существует два варианта выполнения остановки двумя ша­гами: 1) с удлиненным шагом правой ногой и 2) с удлиненным шагом левой ногой.

В *подготовительной фазе* игрок находится в движении.

*Основная фаза* начинается удлиненным, гасящим скорость ша­гом с постановкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой начинается ее сгиба-



38

ние в коленном и тазобедренном су­ставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению. Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), уве­личивается разворот носка и откло­нение туловища назад. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа — почти пер­пендикулярно направлению движе-

ния с разворотом носком внутрь. Поворот туловища **в** сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устой­чивое положение.

В *завершающей фазе* игрок приходит в стойку готовности.

***Остановка прыжком*** осуществляется толчком правой или ле­вой ноги (рис. 7).

В *основной фазе* выполнения приема игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой.

В *завершающей фазе* следует приземление на обе сильно согну­тые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немно­го отклоняются назад. Причем в зависимости от планируемого дальнейшего действия стопы могут ставиться на площадку на од­ном уровне или с выставлением вперед маховой ноги. В первом случае игрок приходит в стойку с параллельным расположением стоп и незначительным разворотом обоих носков наружу. Во вто­ром — в стойку готовности с выставленной вперед ногой.

Таким образом, при остановке прыжком горизонтальная ско­рость снижается и движение игрока прекращается за счет «стелю­щегося» прыжка вперед, а также благодаря амортизационному сгибанию ног в момент приземления.

**Обучение остановке двумя шагами.**

1. Объяснение и показ.
2. Легкоатлетические прыжки в шаге.
3. Прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу («по коч­кам»).
4. Бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точ­ках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам.

5. Имитация шагов остановки с места — упр. в равновесии:  
и. п. — стойка готовности; толчком впередистоящей ноги — удли­  
ненный шаг-прыжок сзадистоящей ноги с приходом на всю сто-

39

пу; удержание равновесия на ней, выставляя толчковую ногу впе­ред, прийти в и. п.

1. Выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) по ориентирам в целом после ходьбы.
2. То же, что в упр. 6, но после медленного бега (индивидуально).
3. Выполнение разновидностей остановки двумя шагами по зву­ковому сигналу учителя после передвижения бегом.
4. То же, что в упр. 8, но по зрительному сигналу учителя или партнера.
5. То же, что в упр. 8 и 9, но после рывка.
6. Чередование разновидностей остановки двумя шагами в си­туативных условиях:

* меняя скорость и направление предыдущего передвижения;
* реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, 1 длинный свисток — остановка с удлиненным шагом правой ноги, 2 коротких свист­ка — остановка с удлиненным шагом левой ноги и т.п.).

1. Состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого приема в эстафетах и подвижных играх.
2. Выполнение остановки двумя шагами в сочетании с пово­ротами и другими игровыми приемами (по мере освоения технй\*-ки игры).

**Обучение остановке прыжком.**

1. Объяснение и показ.
2. Имитация приема с места: и. п. — стойка готовности; шаг сзадистоящеи ноги с последующим толчком и приземлением на две ноги.
3. Выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметки ме­лом и т.п.) после ходьбы.
4. Выполнение разновидностей приема в целом по ориентирам после медленного бега.
5. То же, что в упр. 4, но по звуковому сигналу педагога (напри­мер, длинный свисток — остановка, короткий — возобновить передвижение).
6. То же, что в упр. 5, но со сменой направления и скорости передвижений.
7. Вариативное выполнение остановки прыжком в ситуациях выбора в ответ на комбинированные сигналы педагога или партне­ра (например, свисток или хлопок в ладони и мяч поднят вверх — остановка толчком правой ноги; тот же звуковой сигнал и мяч опущен вниз — остановка толчком левой ноги и т.п.).
8. Воспроизведение приема в целом в эстафетах и подвижных играх: соревнования на качество и быстроту исполнения.

9. Выполнение разновидностей остановки прыжком с прихо­  
дом в стойку готовности с параллельным расположением стоп

или с выставленной вперед ногой в различных позициях относи­тельно щита.

10. То же, что в упр. 9, но в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

**Организационно-методические указания.**

1. Подводящие упражнения выполнять фронтальным и проход­ным методами при передвижениях в разомкнутом шереножном строю поперек зала; в целом прием выполнять при передвижении вдоль зала, по его периметру или с изменением направления дви­жения в различных построениях.
2. Для наглядности использовать разнообразные ориентиры: раз­метку площадки, обручи, набивные мячи, гимнастические ска­мейки, вырезанные из картона или нанесенные на площадку ме­лом «следы» и т. п.
3. Разновидности приема изучать, чередуя и. п. и соответствен­но очередность начального движения правой или левой ногой.
4. Постепенно увеличивать скорость передвижений и сложность "аданий.

5. Упражнения строить по схеме: выполнение приема индиви-  
уально по ориентирам; воспроизведение приема группой уча-

ихся или всеми занимающимися по звуковому или зрительному

игналу педагога (партнера); исполнение разновидностей остано-

ок в ответ на комплексный сигнал (звуковой и зритель-

ый) в ситуации выбора, далее в игровых и соревновательных

условиях.

1. В условиях игрового соперничества акцентировать внимание на точности воспроизведения рациональной техники приема.
2. При выполнении *остановки двумя шагами:*

* добиваться правильного и. п. перед началом движения;
* передвигаться свободно, раскованно, без предшествующего остановке удлинения шагов, т. е. не подбирать ногу;
* на первом шаге остановки: «тянуть» бедро, приземляться на всю стопу с разворотом носком наружу, сгибать ногу в момент приземления;
* на втором шаге остановки: ногу ставить почти выпрямленной с разворотом стопы носком внутрь, туловище поворачивать в сто­рону сзадистоящеи ноги и отклонять назад, массу тела следует переносить на опорную («осевую») ногу;
* приходить в положение — стопы параллельны, но поставле­ны не на одной линии по направлению движения;
* при увеличении скорости движения в момент остановки силь­нее сгибать ногу на первом шаге (ниже опускать таз) и значитель­нее отклонять туловище назад, разворачивать стопы почти пер­пендикулярно направлению движения.

8. При выполнении *остановки прыжком:*

- не растягивать беговые шаги в движении перед остановкой;

**40**

**41**

* толчковую ногу ставить упруго на всю стопу прямо по направ­лению движения;
* прыжок выполнять «стелющийся»: невысоко над площадкой; вперед, а не вверх;
* одновременно касаться пола обеими стопами; в момент при­земления стопы располагать на ширине плеч фронтально по на­правлению движения (параллельно с небольшим разворотом нос­ками наружу) или с выставлением вперед нетолчковой ноги;
* приземляться мягко на всю поверхность обеих стоп; прихо­дить на сильно согнутые ноги (опускать таз); прямое туловище и голову слегка отклонять назад;
* плечевой пояс и руки не закрепощать.

**Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок.**

1. До выполнения приема игрок передвигается с удлинением шагов, пытаясь «подобрать» нужную для удлиненного шага или отталкивания ногу: чувствуется неуверенность и чрезмерная за-крепощенность.
2. В момент остановки нет удлиненного первого шага или «сте­лющегося» прыжка.
3. Первый шаг остановки или прыжок выполняется не вперед, а утрированно вверх, происходят значительные вертикальные ко­лебания центра тяжести тела.
4. Не используется разворот стоп для гашения скорости; стопы ставятся узко или на одной линии по направлению движения: игрок принимает неустойчивое положение.
5. Нет сгибания в тазобедренных и коленных суставах, занима­ющийся приходит на прямые ноги: движение может быть продол­жено вперед по инерции, что вызовет потерю равновесия или приход в неустойчивое положение.
6. Туловище в завершающей фазе выполнения приема накло­няется вперед, сзадистоящая нога выпрямляется, а впередистоя-щая сгибается: неверное распределение веса тела, ведущее к по­тере равновесия.

**2.3. Техника владения мячом**

**2.3.1. Ловля мяча**

**Теоретические предпосылки.**

Ловля мяча — прием техники, обеспечивающий уверенное ов­ладение мячом.

В момент ловли мяча он может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю мяча можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игро-

**42**



ку мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади-сбоку, т.е. вдо­гонку (при поступательной передаче).

***При*** *ловле* ***мяча двумя руками на месте*** в и. п. игрок находится в стойке готовности — руки согнуты в локтевых суставах до 85° — и удерживает мяч в поле зрения (рис. 8).

*Подготовительная фаза —* при приближении мяча на уров­не груди или головы баскетболист, выпрямляя сзадистоя-щую ногу, совершает вышагивание впередистоящей в сторону полета мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему по­чти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует «воронку», несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу.

Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча. Если мяч летит выше п о я с а, то указатель­ные пальцы направляются вверх и кисти образуют полусферу; при полете мяча ниже пояса — вниз, а кисти образуют как бы раскрытую чашу (мизинцы максимально приближены, ладони об­ращены вверх). При движении мяча в боковых плоскостях кисти направляют в сторону и при этом выносят их на один уро­вень за счет полного выпрямления дальней от мяча руки и полу­согнутого положения ближней. При ловле отскочившего от пола мяча игрок делает выпад к нему, быстро наклоняет тулови­ще вперед, руки опускает вперед-вниз, кисти подводит к мячу **с** внешних сторон (не сверху), максимально сближая большие пальцы.

Для ловли высоколетящих мячей в подготовительной фазе выполняют прыжок с активным выносом рук вверх: раскры­тые кисти направлены в сторону мяча, большие пальцы почти касаются, остальные — свободно разведены.

При ловле поступающего сзади-сбоку мяча игрок вытягивает вперед дальнюю от его полета руку раскрытой к нему кистью, незначительно поворачивая туловище назад и контроли­руя перемещение мяча поворотом головы.

*Основная фаза* — в момент соприкосновения с мячом баскетбо­лист обхватывает его пальцами (не ладонями), сближая кисти; а

**43**

руки сгибает в локтевых суставах. Мяч подтягивается к груди, поднимается к плечу сильнейшей руки или опускается вниз-на­зад к бедру, одноименному с рабочей рукой. Синхронно с этим движением игрок совершает шаг назад впередистоящей ногой с одновременным сгибанием обеих ног. Таким образом гасится ско­рость летящего мяча.

При ловле мяча после поступательной передачи он останавливается открытой кистью вытянутой вперед руки, тут же подхватывается другой с одновременным поворотом туловища впе­ред, и далее игрок также совершает уступающее сгибание рук в нужном направлении.

*Завершающая фаза —* после овладения мячом туловище слегка наклоняют вперед; мяч в зависимости от ситуации укрывают от соперника выставленными в стороны локтями или контролируют в положении стойки с тройной угрозой либо стойки для начала ведения. Игрок находится в готовности к последующим действиям.

***Ловля одной рукой*** чаще всего применяется для овладения мя­чом, летящим сбоку или по высокой траектории (рис. 9).

Когда мяч приближается сбоку, в и.п. баскетболист выставляет вперед разноименную ногу.

В *подготовительной фазе* игрок вытягивает дальнюю от мяча руку навстречу ему, располагая ладонь перпендикулярно к на­правлению полета мяча.

С момента касания мяча пальцами начинается *основная фаза,* которая сопровождается уступающим сгибанием руки в плечевом **и** локтевом суставах до прямого угла и отведением ее назад, как бы продолжающим полет мяча. Одновременно туловище повора­чивается в сторону ловящей руки.

Некоторое время мяч может удерживаться на кисти силой инер­ции, но, чтобы исключить его потерю, следует в *завершающей фазе* как можно быстрее подключать к ловле другую руку и прихо­дить в стойку игрока, владеющего мячом.

Одной рукой также ловят высоколетящие мячи. При этом мяч останавливают раскрытой кистью выпрямленной вверх



**44**

руки и, как правило, в прыжке. А в момент амортизационного сгибания подхватывают его другой рукой, приземляясь в устой­чивое двухопорное положение.

Для ***ловли мяча в движении*** характерно сочетание движений верхних и нижних конечностей, специфика которого будет рас­крыта в последующих разделах, когда речь пойдет о конкретных игровых приемах, выполнению которых предшествует овладение мячом при перемещении игрока.

Изучение ловли мяча начинают на месте. Более простой и на­дежный способ овладения мячом — ловля его двумя руками. С него и начинают обучение. Ловля мяча одной рукой на школьных уро­ках по баскетболу практически не изучается в силу своего эпизо­дического использования в игре и более сложной техники испол­нения.

**Обучение ловли мяча двумя руками на месте.**

1. Объяснение и показ.
2. Имитация приема перекладыванием мяча из рук одного за­нимающегося в руки другого.
3. Индивидуальные упражнения:

а) ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и **в**прыжке;

б) то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя  
момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола;

в) то же, что в упр. *а,* но в различных и. п.: стоя на коленях,  
сидя, лежа и т.п;

г) ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после  
его отскока;

д) то же, что в упр. *а, б, г,* но в сочетании с различными  
двигательными действиями после выпуска мяча, например: при­  
сесть—встать, повернуться на 90 — 360° прыжком, кувырок впе­  
ред или назад и т. п.

4. Упражнения ловли мяча, посланного партнером:

* ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти;
* то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его по­лета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.;
* то же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу;
* ловля катящегося от партнера мяча;
* ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади-сбоку.

1. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партне­ром, после предшествующего передвижения игрока и остановки.
2. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.
3. Выполнение разновидностей приема **в** эстафетах и подвиж­ных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т. п.

**45**

8. Осуществление разновидностей ловли мяча в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, останов­ками, ведением мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

**Организационно-методические указания.**

1. К обучению ловле мяча переходить после овладения техни­кой держания мяча.
2. Процесс обучения начинать с ловли мяча, летящего на уров­не груди.
3. При использовании индивидуальных упражнений в ловле мяча применять групповой метод организации занимающихся, упражне­ния с партнером выполнять фронтальным методом в парах, в трой­ках и т.д. в зависимости от наличия инвентаря и этапа обучения.
4. На этапе совершенствования менять разновидности ловли мяча в сочетании с другими изученными приемами техники игры.
5. При *ловле мяча:*

* смотреть на мяч до момента захвата его пальцами;
* тянуться руками навстречу мячу, одновременно совершая вышагивание впередистоящей ногой;
* держать кисти на одном уровне, образовывая ими полусферу («воронку»);
* адекватно изменять положение кистей в зависимости от на­правления и траектории полета мяча;
* не закрепощать плечевой пояс и руки;
* обхватывать мяч пальцами, ладонями мяча не касаться;
* начинать уступающее движение руками и ногами в момент касания мяча пальцами;
* после овладения мячом максимально быстро укрывать его от соперника, опуская к поясу в сторону сзадистоящей ноги, или мгновенно поднимать в исходное положение для последующих атакующих действий (приходить в стойку с тройной угрозой или стойку для начала ведения).

**Основные ошибки при ловле мяча двумя руками на месте. 1.** При *ловле мяча, летящего навстречу:*

* игрок не сопровождает полет мяча взглядом до момента ов­ладения им;
* отсутствует встречное движение руками и вышагивание к мячу: попытка ловли мяча у туловища затруднена в связи с отсутствием возможности для амортизационного движения;
* положение кистей не соответствует высоте или направлению полета мяча;
* кисти обращены ладонями друг к другу или широко расстав­лены в стороны — мяч проходит между рук;
* ладонь и ногтевые фаланги пальцев находятся в одной плос­кости или отсутствует уступающее движение рук во время при­косновения к мячу — мяч, ударившись о кисти, отскакивает в обратном направлении;

46

- преждевременное сгибание рук до момента касания мяча паль­  
цами, влекущее за собой попытку ловли его ладонями, — потеря  
контроля над мячом;

- слишком высокое или низкое положение мяча после ловли  
либо нерациональное расположение на нем кистей — игрок не  
готов к быстрым дальнейшим действиям;

- отсутствие укрывания мяча выставленными в стороны локтя­  
ми, туловищем или вышагивающей ногой после овладения им —  
соперник получает возможность для выбивания.

2. При *ловле мяча, летящего сбоку.*

* кисти располагаются на разных уровнях;
* игрок поворачивается грудью к направлению полета мяча.

3. При *ловле мяча, летящего сзади-сбоку.*

- игрок предварительно не вытягивает вперед дальнюю от по­  
лета мяча руку и не контролирует его поворотом головы назад;

* при приближении мяча поворачивается всем туловищем к мячу;
* останавливая мяч одной рукой, запаздывает с подхватывани­ем его другой рукой: роняет мяч на пол;

- отсутствует своевременная амортизация руками после обхва­  
та мяча двумя кистями: длительная обработка мяча.

**2.3.2. Остановки с ловлей мяча**

**Теоретические предпосылки.**

к

Остановка с ловлей мяча применяется игроком для прекраще­ния движения с одновременным овладением мячом. Она может осуществляться несколькими способами: двумя шагами или прыж­ком, с ловлей мяча двумя руками или одной. Баскетболисту чаще всего приходится останавливаться с ловлей мяча, посланного парт­нером.

***Остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди*** (рис. 10) — наиболее характерный прием в игре для овладе­ния мячом в движении и прихода в положение, не требующее



**47**

дополнительных затрат времени для подготовки к дальнейшим действиям с мячом: броску в корзину, передаче, ведению, по­воротам и т.д. Прием может выполняться с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги в зависимости от игровой ситуации: если соперник слева, целесообразно ловить мяч на шаге правой, чтобы надежнее его укрыть, и наоборот. Остановке с ловлей мяча на шаге разноименной по отношению к сильнейшей руке ноги отда­ют предпочтение при подготовке позиционного броска.

И. п. — игрок, передвигаясь специфическим баскетбольным или ускоренным бегом, находится в высокой стойке, туловище не­значительно подано вперед, руки согнуты в локтевых суставах до прямого угла, голова поднята.

*Подготовительная фаза* — при приближении мяча баскетбо­лист выполняет удлиненный шаг правой (левой) ногой и вытяги­вает руки навстречу летящему мячу. В зависимости от траектории его полета производится корректировка движений руками (вверх или вниз), положений кистей и туловища (выпрямление или уве­личение его наклона вперед).

*Основная фаза* — одновременно с обхватом мяча пальцами и постановкой согнутой правой (левой) ноги на всю стопу с разво­ротом носком наружу происходит амортизационное (уступающее) движение рук, продолжающееся на втором шаге остановки; мяч при этом подносится к туловищу. Окончательному гашению ско­рости полета мяча **и** инерции игрока на втором шаге содействуют отклонение туловища назад **и** поворот его в сторону опорной ноги. Левая (правая) нога, выполняющая второй шаг остановки, ста­вится, как **и** при остановке двумя шагами без мяча, почти вы­прямленной в колене, на всю стопу с разворотом носком внутрь, почти перпендикулярно предшествующему направлению движе­ния игрока. Масса тела находится на сзадистоящей опорной ноге, таз опущен.

*Завершающая фаза* — игрок укрывает мяч, убирая его в даль­нюю от соперника сторону (в направлении опорной ноги) и раз­водя локти, или быстро поднимает мяч в и. п. для дальнейших игровых действий (приходит **в** стойку с тройной угрозой). Если впередистоящая нога после остановки сильно вынесена вперед, ее переставляют ближе к туловищу и приходят **в** устойчивое поло­жение стойки игрока, владеющего мячом: ноги согнуты, стопы расставлены на ширину плеч, масса тела равномерно распределе­на на всю поверхность обеих стоп.

При выполнении ***остановки прыжком с ловлей мяча,*** послан­ного партнером, игрок **в** *подготовительной фазе* совершает толчок правой или левой ногой **с** одновременным движением прямыми руками **к** летящему мячу.

В *основной фазе* **в** процессе «стелющегося» прыжка вперед осу­ществляется обхват мяча двумя кистями с последующим аморти-

зационным движением за счет сгибания рук и незначительного отклонения туловища назад. При этом стопы разворачиваются в направлении толчковой ноги или удерживаются на одном уров­не, располагаясь носками вперед и немного в стороны.

В *завершающей фазе* игрок, приземляясь на согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами, приходит в стойку с выставленной вперед ногой или в стойку с параллельным рас­положением стоп и несколько развернутыми в стороны носками. Мяч укрывается у пояса поворотом туловища и разведенными в сторону локтями либо поднимается в и. п. для броска, передачи или ведения.

В современном баскетболе в арсенале нападающих появился еще один вариант остановки с ловлей мяча, который чаще всего ис­пользуется для подготовки последующего броска в корзину. Эту разновидность приема можно назвать ***комбинированной останов­кой,*** так как она содержит элементы остановки двумя шагами (лов­лю мяча на удлиненном шаге) и остановки прыжком (последую­щее отталкивание одной ногой и приземление на две ноги). Соот­ветственно прием может выполняться с ловлей мяча на шаге пра­вой или левой ноги. Игрок ловит мяч на удлиненном шаге, произ­водит отталкивание этой же ногой и приземление одновременно на две ноги. Далее он может одним темпом (без промедления) совершить мощное отталкивание и позиционный бросок или за­нести мяч в корзину движением сверху-вниз, если находится в непосредственной близости от нее.

***Разновидности остановок с ловлей мяча одной рукой*** в игре ис­пользуются значительно реже и предполагают идентичную работу ног в сочетании с согласованными движениями руками, харак­терными для овладения мячом одной рукой на месте.

**Обучение разновидностям остановок с ловлей мяча двумя руками.**

1. Объяснение и показ.
2. Остановка изучаемым способом с места с ловлей отскочивше­го от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой.
3. Выполнение изучаемой разновидности приема с места, сни­мая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера.
4. То же, что **в** упр. 3, **но** после передвижения ходьбой.
5. То же, что в упр. 4, но после передвижения медленным бегом.
6. То же, что **в** упр. 5, но партнер слегка подбрасывает мяч вертикально вверх: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча.
7. Выполнение изучаемой разновидности приема **в** целом по ориентирам (разметка площадки, обручи **и** т.п.) **с** ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола.
8. То же, но после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории.
9. То же, что **в** упр. 8, **но** после встречной передачи партнера заданным способом.

**48**

49

1. То же, но момент передачи регламентируется звуковым сиг­налом игрока, выполняющего остановку.
2. Чередование вариантов изучаемого способа остановки с ис­пользованием в качестве ориентиров переносных стоек, имити­рующих позицию защитника: справа от защитника — остановка с ловлей мяча на шаге или толчком правой ногой, слева — соответ­ственно с ловлей мяча на шаге или толчком левой ногой.
3. Выполнение разновидностей приема, варьируя скорость пе­редвижений игрока и момент передачи мяча партнером.
4. То же, но после передачи партнера сбоку или на ход выпол­няющему остановку игроку.
5. Чередование разновидностей остановки в вариативных ус­ловиях: вариант остановки задается конкретным условным сигна­лом, предшествующим ее выполнению (например, после переда­чи партнера левой рукой — остановка с ловлей мяча на шаге пра­вой ноги; после передачи правой — остановка с ловлей мяча на шаге левой ноги; после передачи двумя руками — вариант оста­новки прыжком и т.п.).
6. То же, что в упр. 12, но в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, бросками с места и т. п. (по мере освоения техники игры).
7. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «Охраняй капитана», «Мяч ловцу» и т.п.

**Организационно-методические указания.**

1. К обучению разновидностям приема приступать после овла­дения остановкой двумя шагами и прыжком без мяча, ловлей мяча двумя (одной) руками на месте.
2. Подводящие упражнения выполнять фронтальным методом.
3. Чередовать упражнения для освоения остановки с ловлей мяча на шаге правой или левой ноги, после толчка правой или левой ногой.
4. В упражнениях с использованием переносных стоек, обозна­чающих защитника, нацеливать занимающихся на воспроизведе­ние того варианта остановки, который позволит укрыть мяч в даль­нюю от условного защитника сторону.
5. Во всех заданиях контролировать правильность и.п.: для ос­тановки с ловлей мяча на удлиненном шаге правой ноги или в прыжке толчком правой ногой — правая сзади; для остановки с ловлей мяча на удлиненном шаге левой ноги или в прыжке толч­ком левой ногой — левая сзади.
6. Партнеру своевременно и точно передавать мяч, не задержи­вая его выпуск.
7. После овладения правильной структурой приема усложнять условия его выполнения, приближая их к игровым: увеличивать скорость передвижения; варьировать способы и момент передачи

мяча; использовать условные сигналы, регламентирующие вари­ант выполнения остановки в каждом повторении; вводить в зада­ния пассивного защитника; выполнять остановку в сочетании с другими приемами без сопротивления, далее в условиях игрового противоборства.

8. При выполнении приема *двумя шагами:*

* на первом шаге остановки: «тянуть» бедро вперед (шаг «сте­лющийся»); ногу ставить на всю стопу разворотом носком нару­жу, сильно согнутую в колене; таз опускать вниз;
* на втором шаге ногу ставить почти выпрямленной, на всю стопу, с акцентированным разворотом носком внутрь; туловище поворачивать в сторону опорной ноги и отклонять назад.

9. При выполнении приема *прыжком:*

* толчковую ногу ставить упруго, отталкиваясь всей стопой пря­мо по направлению движения;
* прыжок совершать вперед невысоко над площадкой, в поле­те поворачивать стопы в сторону толчковой ноги или удерживать фронтально на одном уровне;

- приземляться мягко на обе согнутые ноги, одновременно  
касаясь площадки обеими стопами, сохранять равновесие.

10. В процессе выполнения *всех разновидностей приема:*

* одновременно с началом первого шага или толчком вытяги­вать руки навстречу мячу;
* контролировать взглядом полет мяча до момента захвата его пальцами;
* обхватывать мяч пальцами (не ладонями), начиная амортизаци­онное (уступающее) движение руками в момент встречи с мячом;
* мяч подносить к поясу и убирать в дальнюю от соперника сторону, укрывать его туловищем, локтями и впередистоящей ногой или быстро поднимать в и. п. для дальнейших игровых дей­ствий — приходить в стойку с тройной угрозой;
* голову не опускать и не отклонять в сторону, не сутулиться, плечевой пояс и руки не закрепощать;
* принимать устойчивое положение: ноги согнуты, стопы на ширине плеч, но не на одной линии по ходу движения;

- в завершающей фазе любого варианта остановки с ловлей  
мяча быстро восстанавливать стойку игрока, владеющего мячом,  
или стойку с тройной угрозой, т.е. мгновенно приходить в готов­  
ность к дальнейшим игровым действиям: поворотам, передаче,  
ведению или броску.

**Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками.**

1. Скованность, неуверенность при передвижении, предшеству­ющем ловле мяча: бег на прямых ногах, растягивание шагов с целью «подобрать» определенную ногу.
2. Рассогласование работы ног и рук:

**50**

51

* преждевременное выполнение остановки с последующей лов­лей мяча на месте;
* запаздывание встречного движения руками к мячу — попыт­ка ловли мяча согнутыми руками у туловища в статическом поло­жении после остановки.

3. Неточности в технике движения нижних конечностей:

* выполнение остановки двумя шагами с постановкой стоп с носка или без необходимого разворота;
* значительные колебания положения общего центра тяжести в вертикальной плоскости (над площадкой) — «высокий» удли­ненный шаг или прыжок вверх, а не вперед;
* приземление на прямые ноги — приход в неустойчивое по­ложение;
* недостаточное сгибание сзадистоящей ноги и чрезмерное сги­бание впередистоящей: масса перенесена на впередистоящую ногу — потеря равновесия;
* нерациональное расположение стоп после прекращения дви­жения: обе стопы располагаются на одной линии перпендикуляр­но или прямо по направлению движения; слишком узкая (широ­кая) их постановка.

4. Неточности в технике ловли мяча:

* нет полного выпрямления рук навстречу мячу;
* кисти не образуют полусферу: обращены друг к другу ладо­нями или широко расставлены в стороны;
* попытка обхватить мяч ладонями, а не пальцами;
* нет уступающего сгибания рук после обхвата мяча;
* излишне закрепощены верхние конечности;
* после овладения мячом игрок не укрывает его разведенными в стороны локтями или очень медленно выносит мяч в и. п. для дальнейших игровых действий.

5. Нерациональное положение туловища после завершения  
разновидности остановки:

* чрезмерный наклон вперед: потеря равновесия, ведущая к «пробежке»;
* отсутствие поворота для укрывания мяча: мяч может стать легкой добычей соперника.

**2.3.3. Передачи мяча**

*Передача мяча* — *прием техники владения мячом, с помощью ко­торого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.*

Существует несколько способов выполнения передач. Они раз­личаются и. п. мяча или характером движения верхних конечно­стей. Соответственно выделяют передачи мяча от головы (сверху),

от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной **и** двумя руками.

По ***траектории*** *полета* ***мяча*** любая из перечисленных разно­видностей передач может быть прямой, навесной и с отскоком. При *прямой траектории* мяч посылается партнеру кратчайшим путем. Это — скоростной, взрывной вид передачи, наиболее слож­ный для перехвата мяча соперником. Она целесообразна при не­обходимости быстро доставить мяч партнеру на небольшой ди­станции. *Навесную траекторию* мячу придают с целью направить его через защитника на коротком расстоянии и для выполнения средней или длинной передачи освобождающемуся от опеки парт­неру. С *отскоком* от пола мяч передают преимущественно на близ­кие дистанции, когда соперник перекрывает пространство вверху. Характерной особенностью является более медленное движение мяча. Однако баскетболисты высокого уровня мастерства способ­ны исполнить неожиданную скоростную передачу с отскоком на средние и даже длинные дистанции. Особенно эффектно она вы­глядит сходу после ведения, когда мяч проходит между несколь­кими соперниками с периметра трехочковой линии под щит.

По ***направлению*** *полета* ***мяча*** выделяют передачи вперед, на­зад, в сторону; встречные (навстречу партнеру) и поступатель­ные (диагональные на ход игроку).

Все перечисленные передачи могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения.

Выбор способа передачи мяча диктуется игровой ситуацией: расстоянием, на которое передается мяч (ближнее, среднее, даль­нее), и условиями противоборства (без сопротивления, при пас­сивном или активном противодействии защитника).

Учитывая степень противодействия соперников, передачи мяча могут выполняться открыто или скрыто. Выполнение *открытых передач* сопряжено с отсутствием сопротивления или незначитель­ной активностью защитников. *Скрытые передачи,* напротив, эф­фективны в условиях жесткого противодействия, когда нападаю­щий испытывает агрессивное давление одного или нескольких за­щитников. В этом случае передать мяч партнеру можно только бла­годаря неожиданным и нестандартным действиям, направляя мяч под рукой, над плечом или из-за спины.

В структуре движения при выполнении всех способов передач выделяют:

*подготовительную фазу,* обеспечивающую перевод мяча из стой­ки игрока, владеющего мячом, в и. п. для начала основного дви­жения;

*основную фазу,* обеспечивающую нужное направление и ско­рость полета мяча;

*завершающую фазу,* обеспечивающую приход игрока в стойку готовности для дальнейших действий.

**52**

**53**

Содержание каждой фазы определяется способом выполнения передачи. Освоение техники передач начинают уже на 2 — 3-м уро­ке знакомства с баскетболом, изучая в определенной последова­тельности:

* двумя руками от груди;
* одной рукой от плеча;
* двумя руками от головы (сверху);
* одной рукой от головы (сверху);
* одной рукой сбоку;
* одной рукой над головой (крюком);
* двумя и одной рукой снизу;
* скрытые передачи: под рукой, над плечом, из-за спины.

Разновидности скрытых передач изучают при углубленных за­нятиях баскетболом на этапе спортивной специализации, так как их освоение требует от занимающихся владения основами техни­ки игры уже на достаточно хорошем уровне.

В процессе обучения каждому из перечисленных способов пе­редачи мяча можно выделить несколько взаимосвязанных этапов, позволяющих подвести занимающихся к эффективному исполь­зованию данного приема в игровых условиях. Эти этапы включают изучение передачи мяча:

* на месте неподвижно стоящему партнеру;
* на месте с вышагиванием;
* на месте с последующим двигательным действием;
* на месте с последующим передвижением;
* на месте движущемуся игроку;
* в движении игроку, стоящему на месте;
* в движении движущемуся игроку.

На каждом этапе первоначально следует обучать вариантам встречной передачи, а затем — поступательной.

На стадии совершенствования техники игры в упражнения вво­дят противодействие защитника. Нападающего обучают правилам использования «слабых зон» в стойке соперника при постепенно возрастающей его активности. Направленно задают не только ха­рактер противодействия конкретного защитника, но изменяют и численный состав соперников. Вначале нападающие преодолевают одиночное противодействие в ситуации численного большинства (2x1, 3x1), затем количество защитников приближают к числу нападающих (3x2, 4x3, 5x4), и, наконец, изученный прием за­крепляется в условиях численного равенства противоборствующих.

**Передачи мяча на месте**

**Теоретические предпосылки.**

Для каждой игровой ситуации существует один наилучший способ передачи мяча.

**54**

Активное участие определенных звеньев в выполнении переда­чи создает соответствующие условия для использования рычага конечности и мышечной силы. Одни способы передач более эко­номны с точки зрения затраты мышечных сил за счет использо­вания разгибания во всех суставах верхних конечностей (напри­мер, передача одной рукой от головы). Они выполняются с боль­шой амплитудой движений и целесообразны для доставки мяча на большие расстояния. Другие (например, кистевые передачи одной или двумя руками) при малом рычаге требуют более ак­тивной и тонкой работы мышечных групп. Соответственно их эф­фективность ограничивается короткими расстояниями, когда ре­шающей становится быстрота.

Выбор способа и траектории передач зависит также от характе­ра противодействия и определяется умением использовать «сла­бые зоны» в стойке защитника или в занимаемой им позиции, т. е. то пространство, которое ему наиболее сложно перекрыть.

При таком подходе основополагающим в построении процесса обучения передачам является знание специфики техники выпол­нения каждого способа данного приема.

***Передача двумя руками от груди*** — основной способ, позволя­ющий быстро и точно направлять мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в ситуации отсутствия плотной опеки сопер­ника (рис. 11).

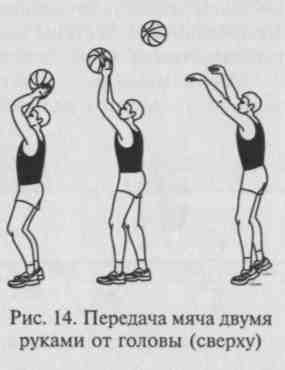
И. п. — стойка игрока, владеющего мячом.

*Подготовительная фаза —* мяч подводят к груди петлеобраз­ным движением кистей сверху вперед и вниз, затем вверх вдоль туловища; кисти «берутся» на себя (максимально разгибаются); масса тела переносится на впередистояшую, согнутую в колене ногу; сзадистоящая нога почти выпрямляется, сохраняя опору на переднюю часть стопы; туловище удерживается в вертикальном положении.



55

*Основная фаза* — одновременно с выпрямлением впередистоя-щей ноги начинается ^последовательное разгибательное движение рук в плечевых и локтевых суставах параллельно площадке, а ту­ловище подается вверх-вперед; последними в работу включаются



кисти, выталкивая («выжимая») мяч через указательные пальцы **в** нужном направлении, придавая ему обратное вращение; масса тела подается на впередистоящую ногу.

*Завершающая фаза —* кисти сопровождают мяч полным сгиба­нием в лучезапястных суставах и поворотом до положения, когда большие пальцы опущены вниз, тыльные стороны ладоней обра­щены друг к другу, выпрямленные руки расслабленно опускают­ся вниз. Затем игрок приходит **в** стойку готовности на слегка со­гнутых ногах, распределяя массу тела на переднюю часть стоп.

***Передача одной рукой от плеча {от головы)*** позволяет точно послать мяч партнеру как на близкое, так и на значительное рас­стояние (рис. 12, 13).

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом, одноименная с пе­редающей рукой, нога впереди. При передаче на большое рассто­яние вперед выставляется разноименная нога.

В *подготовительной фазе* за счет сгибания рук мяч подносится **к** плечу (к голове). Положение мяча контролируется кистью пере­дающей руки, располагающейся на его задней поверхности, она максимально отведена назад; указательный палец и локоть рабо­чей руки находятся на одной вертикали с выставленной вперед ногой; другая рука только поддерживает мяч сбоку; масса тела переносится на сзадистоящую ногу. При передаче на большое расг стояние одновременно с замахом рукой **в** сторону мяча поворачи­вается туловище (чем больше дистанция до партнера, тем силь­нее «скручивание» туловища).

В *основной фазе* движение начинается с быстрого разгибания верхних и нижних конечностей, сопровождающегося последова­тельным переносом массы тела на впередистоящую ногу. После полного выпрямления передающей руки ускорение мячу сообща­ется хлестким движением кисти (сгибанием вниз **в** лучезапястном суставе); мяч сходит с указательного пальца, что придает ему об­ратное вращение; поддерживающая мяч рука отводится в сторону. При передаче мяча на большое расстояние в разгоне активно ис­пользуется обратный поворот туловища, с которого и начинается процесс передачи.



56



*Завершающая фаза —* после полного выпрямления передаю­щей руки и сопровождения мяча кистью игрок расслабляет верх­ние конечности и возвращается в стойку готовности.

***Передача двумя руками от головы {сверху)*** применяется на корот­кой и средней дистанциях, как правило, после обманного движе­ния на бросок. На короткой дистанции преимущественно исполь­зуется навесная траектория полета мяча; на среднюю дистанцию мяч направляется из-за головы по прямой траектории (рис. 14).

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом.

*Подготовительная фаза* — мяч кратчайшим путем поднимается в положение над или за головой, кисти максимально разогнуты («взяты» на себя — «взведены»), локти оптимально разведены и направлены вперед.

*Основная фаза —* одновременным выпрямлением ног, актив­ным смещением туловища вперед, резким и быстрым разгибани­ем рук в плечевых и локтевых суставах и последующим захлесты­вающим движением кистями до их поворота тыльными сторона­ми ладоней друг к другу мяч направляется партнеру кратчайшим

путем, обратное вращение мячу со­общается благодаря его скатыванию с конечных фаланг пальцев. Масса тела переносится на носки. Для при­дания передаче навесной траектории используют мягкое, плавное разги­бание верхних конечностей. Чтобы усилить передачу, в момент разгона мяча совершают вышагивание впе­ред.

*Завершающая фаза —* игрок при­ходит в стойку готовности.

**57**

***Передача одной рукой над головой {крюком)*** выполняется через подня­тые руки защитника на близкое, среднее или дальнее расстояние.



И. п. — нападающий располагается в стойке игрока, владеюще­го мячом, боком к партнеру.

*Подготовительная фаза* — с шагом разноименной ногой впе­ред и немного в сторону начинается вынос мяча в сторону-вверх дугообразным движением полусогнутой в локтевом суставе пере­дающей руки; контроль над мячом осуществляется кистью. Сво­бодная рука, согнутая в локтевом суставе, выставляется несколь­ко вперед, укрывая мяч от соперника. Согнутой в колене ногой, одноименной с передающей рукой, игрок начинает маховое дви­жение вверх.

*Основная фаза —* на уровне плеча прямая рука с мячом отво­дится в сторону по дуге и, достигая вертикали, производит вы­пуск мяча с указательного пальца в верхней точке над головой; необходимая траектория полета и обратное вращение мячу сооб­щаются сгибанием передающей руки в локтевом суставе и захле­стывающим движением кисти.

*Завершающая фаза* — игрок возвращается в устойчивое двух-опорное положение стойки нападающего.

***Передача одной рукой сбоку*** выполняется при необходимости обвести мячом защитника, находящегося на одной линии с парт­нером, которому она адресована.

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом; впереди нога, раз­ноименная с передающей рукой.

В *подготовительной фазе,* контролируя мяч двумя руками, иг­рок поднимает его до уровня плеч и отводит назад в сторону пере­дающей руки, одноименной с ней ногой одновременно выполня­ется шаг в сторону отведения мяча, туловище слегка наклоняется и поворачивается в направлении вышагивания.

*Основная фаза* — в момент переноса массы тела на впередисто-ящую ногу мяч перекладывается на кисть передающей руки и по­сылается партнеру резким выпрямлением в локтевом суставе **и** мощным махом в его направлении; свободная рука опускается вниз; завершающим хлестким движением кисти мяч обводится мимо рук защитника сверху или снизу.

*Завершающая фаза —* игрок восстанавливает устойчивое поло­жение готовности к дальнейшим действиям.



*Передача снизу* может выполняться одной и двумя руками.

***Передача одной рукой снизу*** наиболее эффективна после оконча­ния ведения или после ловли отскочившего от площадки мяча (рис. 15).

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом; разноименная нога выставлена вперед.

*Подготовительная фаза —* мяч выносится двумя руками к бед­ру, а далее смещается назад одной рукой до ее полного выпрям­ления, удерживаясь силой инерции на раскрытой ладонью вверх кисти, масса тела переносится на сзадистоящую ногу.

*Основная фаза —* обратным маховым движением прямой рукой мяч проносится мимо бедра и направляется партнеру кистью, совершающей резкое сгибающее движение в лучезапястном су­ставе, тело смещается при этом вперед, а центр тяжести — на впередистоящую ногу.

*Завершающая фаза* соответствует всем предыдущим способам передач.

***Передача двумя руками снизу*** по назначению и структуре дви­жения не отличается от аналогичной передачи одной рукой. Раз­личие в том, что мяч отводится назад и постоянно контролирует­ся двумя руками, а ускорение в нужном направлении ему прида­ется мощным «выдавливанием» его из кистей усилием средних, безымянных пальцев и мизинцев. В завершающий момент ладони повернуты вперед-вверх (рис. 16).

Как уже отмечалось, в условиях острого соперничества в игре возникают ситуации, когда довести мяч до партнера возможно только благодаря *скрытым передачам.* В современном баскетболе наиболее часты случаи применения скрытых передач под рукой, над плечом и за спиной. Выполняются они исключительно одной рукой максимально быстро и неожиданно для противников. На­падающий стремится до минимума сократить время подготови­тельной фазы передачи и уменьшить амплитуду движений. Пере­дающий игрок видит партнера только за счет периферического зрения и до последнего момента скрывает истинное направление готовящейся передачи.

***Передача под рукой*** осуще­ствляется скрестным хлестким кистевым движением передаю­щей руки в направлении парт­нера, который может находить­ся сбоку, сзади-сбоку или даже позади передающего. Чем боль­ше размах передачи (т.е. чем дальше за спиной располагает­ся игрок, которому адресуется пас), тем активнее в помощь

58

59

кисти в движение включаются предплечье и поворот туловища. Мяч проходит под свободной рукой передающего.

***Передача над плечом*** позволяет совершить неожиданную для защитника откидку мяча нападающему, открывшемуся за спиной у передающего. Мяч одинаково успешно может направляться над одноименным или разноименным плечом. В короткоамплитудном резком движении участвуют предплечье и кисть при незначитель­ном повороте туловища в сторону выпуска мяча.

***Передача одной рукой из-за спины*** — один из наиболее эффект­ных и в то же время рискованных элементов техники игроков задней линии нападения. Ею пользуются в игре на коротком рас­стоянии только при уверенном исполнении и в соответствующей ситуации. Особенно результативна эта передача в момент скорост­ного прохода под щит для неожиданной откидки мяча свободно­му партнеру. В редких случаях она может выполняться из статиче­ского положения на периметре трехочковой линии. Неоправдан­ные и неожиданные для партнеров по команде передачи из-за спины недопустимы, так как часто приводят к потере мяча.

В и. п. игрок располагается в стойке нападающего, владеющего мячом, с выставленной вперед ногой, разноименной с передаю­щей рукой.

*Подготовительная фаза* начинается с быстрого отведения мяча двумя руками вниз в сторону, противоположную планируемому направлению передачи, и заканчивается обхватом мяча кистью рабочей руки.

*Основная фаза* — удерживая мяч согнутой под прямым углом к предплечью кистью, игрок дугообразным движением проносит его за спиной. Одновременно осуществляется поворот туловища в сторону разгона мяча. Мяч в направлении партнера выпускается за спиной благодаря раскрыванию и хлесткому движению кисти. На протяжении разгона и выпуска мяча передающий обязан пе­риферическим зрением или поворотом головы контролировать положение партнера, которому адресуется передача.

В *завершающей фазе* игрок восстанавливает устойчивое поло­жение.

Более сложным вариантом данного технического приема явля­ется передача из-за спины по ходу ведения, когда дриблер обхватывает мяч рабочей кистью непосредственно с последнего его отскока от площадки и далее в той же последовательности совершает все описанные выше движения.

Специфической особенностью современной техники разновид­ностей всех передач, выполняемых на месте, является активное использование вышагивания при разгоне мяча в основной фазе приема. Чаще всего оно выполняется сзадистоящей, но не опорной ногой (рис. 15, 16). Это движение придает мячу дополни­тельную инерцию. Тем самым увеличивается скорость его полета

и повышается эффективность данного технико-тактического дей­ствия.

**Обучение передачам мяча на месте.**

1. Объяснение и показ.
2. Имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделе­ниям с зеркальным возвращением в и. п.
3. Имитация передачи-ловли мяча в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого.
4. Индивидуальное выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену.
5. Передача мяча изучаемым способом в цель — заранее постав­ленные руки партнера.
6. То же, что в упр. 2 —5, но с вышагиванием сзадистоящей, но не опорной ногой.
7. Передачи мяча в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча.
8. То же, но с последующим выполнением разнообразных дви­гательных действий (например, после выполнения передачи пры­жок толчком двумя ногами с поворотом на 360° — ловля мяча от партнера и т.д.).
9. Передачи мяча изучаемым способом в парах в различных и. п.: стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на животе и т.п.
10. То же, но изменяя и. п. после выполнения каждой передачи или серии передач.
11. Передачи мяча в положении сидя с одновременным выпол­нением разнообразных движений ногами (например, поочеред­ное сгибание —разгибание ног, как при езде на велосипеде; не­прерывное сведение — разведение прямых ног, скрестное движе­ние ногами — «ножницы» и т.п.).
12. Чередование изученных способов передач мяча в ответ на звуковые и зрительные сигналы педагога или партнера.
13. Передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника: над плечом, над головой, под ру­кой и т.п.
14. То же, но в сочетании с обманными движениями мячом.
15. То же, но в сочетании с поворотами на месте.
16. Передачи мяча на месте в различных построениях: во встреч­ных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п. — **с** последующим передвижением вслед за мячом.
17. То же, но с последующим передвижением в сторону от на­правления выполненной передачи (например, при построении в треугольнике: передача в одну его вершину, передвижение в дру­гую).
18. Разновидности передач на месте, преодолевая пассивное со­противление условного защитника, в сочетании с последующим финтом и уходом от него.

60

61

1. Передача мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу.
2. То же, но произвольно меняя момент передачи мяча.
3. Выполнение разновидностей передач в условиях регламен­тированного противодействия одного или нескольких защитни­ков в ситуации численного большинства нападающих: 2x1,3x1, 3x2 и т.п.
4. То же, но в подвижных играх, таких, как «Не давай мяч водящему», «Мяч в центр», «Подвижная цель», «10 передач» и т. п.
5. Направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры) в ус­ловиях игрового противоборства.

**Организационно-методические указания.**

1. **К** изучению передач мяча приступать одновременно с освое­нием ловли мяча.
2. Обучение разновидностям приема начинать со способов дву­мя руками от груди и одной рукой от плеча, а передачи мяча снизу и из-за спины изучать последними.
3. После освоения основной структуры приема в упражнения вводить защитника, вначале пассивно обозначающего заданную стойку, а затем постепенно увеличивающего свою активность: мяч передавать через «слабые зоны» в стойке защитника.
4. На этапе совершенствования приема чередовать и. п., а затем способы его выполнения.
5. После изучения 2 — 3 приемов передачи мяча практиковать задания на сочетание приемов в ситуации выбора оптимального пути решения двигательной задачи: преодолеть противодействие защитника, располагающегося в заданной стойке, адекватным спо­собом передачи.
6. Добиваться быстрого перехода к другим двигательным дей­ствиям или к началу перемещения сразу после выпуска мяча, не допуская пробежки.
7. Параллельно с начальным обучением технике передачи мяча развивать специальные качества, необходимые для эффективного выполнения приема: координационные способности, быстроту, взрывную силу верхних конечностей.
8. При выполнении разновидностей приема:

* педагогу контролировать и. п., характерное для каждого спо­соба передачи мяча;
* игроку постоянно держать в поле зрения партнера и защит­ника, мяч видеть за счет периферического зрения;
* максимально быстро осуществлять подготовительную фазу при­ема, избегать скованности движений;
* вышагивание выполнять синхронно с работой рук: добивать­ся согласованного движения рук, ног и туловища;
* своевременно и рационально переносить массу тела в каждой фазе движения;
* полностью выпрямлять руки и ноги в основной фазе;
* выпускать мяч через указательные пальцы скатывающим дви­жением первых фалангов: придавать мячу обратное вращение;
* сопровождать полет мяча расслабленными кистями;
* полностью расслаблять верхние конечности сразу после вы­пуска мяча;
* своевременно приходить в стойку готовности по завершении основного действия.

**Основные ошибки при выполнении передач мяча на месте.**

1. **В** и.п.:

* излишне закрепощены конечности;
* игрок располагается на прямых ногах или нерационально рас­пределяет массу тела;
* опущена (отклонена) голова или отведен взгляд;
* мяч удерживается кончиками пальцев или ладонями.

2. В подготовительной фазе:

* игрок поднимает плечи при передаче мяча двумя руками от груди;
* при замахе локти сильно разводятся в стороны или прижи­маются к телу;
* отсутствует тыльное сгибание кистей (кисти);
* движения выполняются слишком медленно, «вяло».

3. В основной фазе:

* ладони касаются мяча: трудно произвести выталкивание мяча;
* рассогласованные движения рук и ног: передача производит­ся только руками или после выпрямления ног, т. е. с паузой перед движением рук; отсутствует вышагивание неопорной ногой;
* неполная амплитуда движения верхних конечностей: мяч выпускается с согнутых рук или без хлеста кистями (кистью);
* рано «закрываются» или «раскрываются» кисти (кисть): мяч посылается слишком низко или высоко;
* медленное и недостаточно активное выпрямление рук и ног при выпуске мяча: мяч не доходит до партнера;
* отсутствие «выжимания» мяча (поворота рабочей кисти или обеих кистей тыльной стороной ладоней внутрь), либо скатываю­щего движения через указательные пальцы (палец), либо сопро­вождения (хлеста) мяча расслабленными кистями (кистью): мяч летит медленно, без вращения и сложен для ловли;
* неверный выбор траектории полета мяча без учета дистанции или скорости перемещения партнера: неточная или неудобная для обработки передача мяча;
* нерациональное использование «слабых зон» в стойке защит­ника: неадекватный выбор способа передачи — большая вероят­ность перехвата мяча соперниками.

62

63

4. В завершающей фазе:

* чрезмерная закрепощенность конечностей: нет фазы расслаб­ления после выпуска мяча или при переходе в стойку готовности;
* опущенные руки или нерациональное расположение стоп в стойке готовности: игроку необходимо дополнительное время для подготовки к последующим игровым действиям.

**Передачи мяча в движении**

В игровых условиях передачи мяча в движении позволяют раз­вивать атаку, не снижая ее скорости и темпа, и могут выполнять­ся при движении игроков навстречу друг другу (встречная переда­ча) или при параллельном их движении, когда игрок, получаю­щий мяч, постоянно опережает партнера и находится впереди-сбоку (поступательная передача).

Согласно правилам, игрок с мячом в руках может выполнять не более двух шагов. Этим условием, а также законами биомеха­ники диктуются содержание, последовательность и ритмо-темпо-вые характеристики движений различных звеньев тела при вы­полнении данного приема техники игры.

По структуре работы верхних конечностей передачи мяча в дви­жении соответствуют технике одноименных передач с места, но выполняются в сочетании с ловлей мяча и двухшажным ритмом движения нижних конечностей.

Движения нижних конечностей по ритмо-темповым характе­ристикам аналогичны движениям при остановке двумя шагами, но ноги ставятся упруго на всю стопу без разворота носка: прямо по направлению движения.

Изучение передач в движении начинают с овладения встреч­ной передачей, а затем осваивают поступательную.

Встречные передачи мяча в движении

**Теоретические предпосылки.**

Встречная передача мяча в движении в игре используется в процессе взаимодействия нападающих при развитии и заверше­нии атаки. Она может выполняться одной или двумя руками от груди, от плеча, от головы (сверху) или снизу.

И. п. — игрок передвигается бегом в высокой стойке, туловище незначительно наклонено вперед, руки полусогнуты и соверша­ют ритмичные движения.

*Подготовительная фаза* начинается в момент ловли мяча, ко­торая производится на удлиненном шаге встречным движением выпрямленных рук в сторону мяча; после обхвата мяча кистями с окончанием первого шага и началом второго осуществляется вы­нос его в и. п. для выполнения передачи мяча избранным спосо­бом (к груди, плечу, голове или бедру).

Для передачи мяча двумя руками нет принципиального разли­чия, под какую ногу ловить мяч. При передаче одной рукой мяч необходимо ловить на шаге одноименной ноги.

В *основной фазе* на втором шаге игрок вносит изменения в положение туловища, рук, кистей с мячом в соответствии с тех­никой избранной передачи и характером сопротивления сопер­ника. А с момента его завершения (постановки ноги на площад­ку) совершает разгибательное, выталкивающее мяч, движение руками (рукой), завершая его захлестом кистями (кистью) в на­правлении партнера в конце очередного вышагивания, но до момента постановки ноги на площадку; туловище при этом на­клонено вперед.

*Завершающая фаза* — после выпуска мяча руки расслабленно опускаются вниз, сгибаются в локтях и продолжают движение в переднезаднем направлении в такт с работой ног; игрок восста­навливает почти прямое положение туловища и без остановки продолжает бег за мячом или совершает маневр, продиктованный изменением игровой ситуации.

**Обучение встречным передачам мяча в движении.**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с мес­та, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;
3. То же, но снимая мяч после передвижения ходьбой, а затем бегом.
4. То же, но партнер при приближении игрока, выполняющего

«

прием, слегка подбрасывают мяч вертикально вверх. 5. Выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч не-одвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегающему гроку в заранее указанную точку площадки, обозначенную ли­нией разметки, набивным мячом и т. п.

1. То же, но после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.
2. То же, но после встречной передачи партнера по навесной, а затем по прямой траектории.
3. То же, что в упр. 6 и 7, но изменяя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета.
4. Выполнение изучаемого приема в целом при движении зани­мающихся из встречных колонн:

* передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков;
* передачи по прямой траектории при встречном перемеще­нии игроков.

10. То же, но постоянно варьируя скоростями встречных пере­  
мещений.

64

о БаскетГюл

65

1. То же, что в упр. 9, но со сменой направления движения до или после выполнения приема: перемещения змейкой осуществ­ляются между переносными стойками, набивными мячами или неподвижно стоящими игроками.
2. То же, что в упр. 9, но со сменой направления движения после передачи мяча при различных построениях занимающихся: в трех или четырех колоннах.
3. Выполнение разновидностей встречных передач мяча в дви­жении в эстафетах и подвижных играх «Охота с мячом», «Запят­най мячом», «Салки и мяч» и т. п.

**Организационно-методические указания.**

1. Обучение передачам в движении начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с ловлей мяча.
2. Количество подводящих упражнений использовать в зависи­мости от уровня подготовленности учащихся.
3. Начальное изучение структуры движения производить в об­легченных условиях:

* неподвижный мяч для ловли;
* передвижение на невысокой скорости;
* передача мяча в движении стоящему на месте партнеру;
* передача мяча набегающему игроку с отскоком от пола, По навесной траектории и в заранее указанное место его перемеще­ния, обозначенное на площадке ориентиром, либо по его звуко­вому сигналу и т. п.

1. На начальном этапе обучения использовать построение в трой­ках: игрок с мячом располагается в середине площадки, партне­ры — на противоположных боковых линиях; затем 2 игрока зани­мают позицию напротив одного, владеющего мячом.
2. По мере освоения техники изучаемого приема приближать условия его выполнения к игровым:

* изменять дистанцию между игроками в исходном положении и по ходу их передвижений;
* менять скорость и направления перемещений;
* чередовать способы передач мяча;
* менять число игроков, задействованных в упражнениях, и количество используемых мячей;
* осуществлять выход на мяч после обманного движения и ос­вобождения от опеки условного защитника.

1. В игровых заданиях необходимо ориентировать занимающих­ся на выполнение передач в движении без нарушения правила пробежки.
2. При выполнении передачи в движении:

* своевременно выходить на мяч;
* не снижать скорости движения и не останавливаться в мо­мент встречи с мячом;

66

* выполнять ловлю мяча на удлиненном шаге: при передаче од­ной рукой ловить мяч на шаге одноименной ноги;
* вытягивать руки навстречу мячу, обхватывать его пальцами;
* контролировать полет мяча взглядом с момента вылета до мо­мента захвата его кистями;
* амортизационное уступающее движение руками выполнять быст­ро с началом второго шага; мяч выносить в и. п. для передачи крат­чайшим путем;
* при ловле и замахе локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать;
* переход от подготовительной фазы к основной производить без пауз в работе рук и без смены ритма движения ног;
* мяч выпускать выпрямленными руками через указательные пальцы (палец); сопровождать полет мяча расслабленными кистя­ми (кистью);
* заканчивать выпуск мяча до момента постановки стопы на площадку на третьем шаге: без пробежки;
* следить за партнером, которому направляется мяч, перифе­рическим зрением: прямо на него стараться не смотреть;
* сохранять устойчивое положение равновесия в момент лов­ли-передачи мяча за счет постановки ног упруго на всю стопу, прямо по направлению движения;
* после выполнения передачи руки расслабленно «бросить» вниз, быть готовым к мгновенному изменению скорости и направления последующего перемещения.

**Основные ошибки при выполнении встречных передач мяча в движении.**

1. Несвоевременный выход на мяч.
2. Остановка перед ловлей мяча или замедление скорости дви­жения в момент встречи с мячом.
3. Отсутствие удлиненного шага при ловле мяча.
4. При ловле мяча:

* встреча мяча согнутыми руками у туловища или наблюдается гопытка обхвата мяча ладонями;
* излишне закрепощены верхние конечности;
* отсутствует уступающее движение после обхвата мяча пальцами.

1. Сильно подняты плечи в момент замаха при передаче двумя зуками от груди, нерациональное расположение рук при переда­че одной рукой, закрепощенные кисти.
2. Скованность («зажатость») при обработке мяча и выполне­нии передачи.
3. Рассогласование работы рук и ног:

- ловля мяча на шаге разноименной ноги при передаче одной  
рукой;

■ медленное, несвоевременное подготовительное движение: за­паздывание выноса мяча в и. п. для передачи;

67

- задержка мяча в и. п. для передачи, ведущая к запаздыванию выпуска мяча — пробежка.

1. Выпуск мяча полусогнутыми руками (рукой) без скатыва­ния его с кончиков пальцев и без сопровождающего движения кистями: мяч летит «вяло», без обратного вращения, не доходит до партнера.
2. Слишком резкое выпрямление рук без учета дистанции до партнера или мячу придается поступательное вращение: мяч ле­тит с запредельной скоростью и вращается в сторону партнера — неудобен для обработки.
3. Постановка ног с носка: неустойчивое положение игрока, затрудняющее внесение коррективов в дальнейшие действия в случае неожиданной смены игровой ситуации (например, в усло­виях активного противодействия защитника требуется выполнить остановку с ловлей мяча, а не запланированную передачу в дви­жении) — большая вероятность совершения технической ошиб­ки.
4. Опущенное положение головы или глаз — потеря зрительного контроля над мячом при его ловле или за партнером при передаче.

Поступательные передачи мяча в движении

**Теоретические предпосылки.**

Поступательная передача представляет собой диагональный пас вперед на «ход» партнеру. В игре ее применяют с места в ситу­ации, когда необходимо быстро начать атаку первым пасом убега­ющему игроку или исполнить проникающую голевую передачу под щит соперника на заключительной стадии взаимодействий в напа­дении. Не менее эффективна она и в движении при развитии стре­мительной атаки, когда 2 или несколько игроков на скорости пе­редвигаются по площадке в одном направлении параллельным кур­сом, при этом непрерывно передавая друг другу мяч.

По технике выполнения ***поступательная передача мяча с мес­та*** полностью соответствует всем параметрам применяемого спо­соба (одной или двумя руками, снизу, от груди, от плеча, от головы, над головой или из-за спины). При этом передающий игрок обязан учитывать расстояние до партнера, которому адресо­ван мяч, скорость его движения и направлять мяч точно на ориен­тир — вытянутую вперед-вверх дальнюю от мяча руку партнера.

***Поступательная передача мяча*** *в* ***движении*** между двумя или несколькими игроками по характеру работы верхних и нижних конечностей в основной фазе ничем не отличается от аналогич­ного способа встречной передачи в движении. Однако в и.п., в подготовительной и завершающей фазах имеются значительные различия, связанные с условиями выполнения составляющих при­ем движений.

68



В и. п. игрок, передвигаясь бегом, поворачивает туловище и го­лову в сторону полета мяча, а дальнюю от него руку вытягивает вперед-вверх как ориентир.

В *подготовительной фазе* баскетболист встречает мяч кистью вытянутой вперед руки на удлиненном шаге одноименной ноги (рис. 17) и одновременно с амортизационным тыльным разгиба­нием в лучезапястном суставе обхватывает его другой кистью, поворачивая при этом туловище по направлению движения. На втором шаге мяч за счет сгибания рук выносится в и. п. для непо­средственного выполнения передачи избранным способом.

В *основой фазе,* начинающейся с момента постановки ноги на втором шаге и начала очередного вышагивания, игрок произво­дит быстрое разгибательное движение руками и направляет мяч в сторону находящегося впереди-сбоку партнера. Как ориентир ис­пользуется его дальняя от полета мяча рука.

*Завершающая фаза* характеризуется восстановлением устойчи­вого положения нападающего и продолжением бега. По оконча­нии сопровождающего мяч движения кистями (кистью) баскет­болист совершает несколько ускоренных шагов (короткий рывок) с активной работой рук, чтобы оказаться впереди передвигающе­гося с мячом партнера, и вновь вытягивает вперед-вверх для ори­ентира дальнюю от мяча руку, т.е. приходит в и.п. готовности для последующей ловли мяча.

**Обучение поступательным передачам мяча в движении.**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение изучаемого способа поступательной передачи мяча с места на ориентир (вытянув вперед-вверх руку) стоящему впереди-сбоку партнеру.
3. То же, но передача мяча игроку, начинающему движение: после ловли мяча он выполняет один из освоенных игровых при­емов или их сочетание (остановку, встречную передачу мяча в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок мяча в движе­нии и т.п.).
4. То же, но **в** сочетании с сопровождающим рывком игрока, выполнившего поступательную передачу мяча с места.

**I 69**

1. То же, но изменяя дистанцию, на которую передается мяч, и скорость передвижения убегающего партнера.
2. Поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача мяча впереди бегущему партнеру.
3. Выполнение поступательной передачи мяча в движении при параллельном перемещении вдоль площадки 2 — 3 игроков.
4. То же, но с завершением атаки в противоположную корзину броском в движении или проходом-броском.
5. То же, но на максимальной скорости и с установкой на ре­зультативное завершение перемещений с мячом.
6. То же, но преодолевая пассивное, а затем активное сопро­тивление защитника на начальной или завершающей стадии ата­ки в ситуации численного преимущества нападающих: 2x1,3x1.
7. Выполнение разновидностей поступательной передачи мяча в движении на максимальной скорости со сменой мест игроков в сочетании с другими изученными приемами техники игры: уп­ражнения стремительного нападения.
8. То же, что в упр. 10 и 11, но в соревновании на самую результативную пару или тройку игроков.

**Организационно-методические указания.**

1. К обучению поступательной передаче мяча в движении при­ступать после овладения ловлей мяча, летящего сбоку и сзади-сбоку, на месте и изучения встречной передачи мяча в движении.
2. Начинать обучение с упражнений на месте в парах или в тройках: научить занимающихся попадать в цель — в вытянутую вперед-вверх руку партнера.
3. Убегающему игроку, получающему поступательную передачу с места, ловлю мяча сочетать с выполнением других ранее изу­ченных приемов: разновидностей остановок, передач, ведения, бросков.
4. При выполнении приема в движении по кругу изменять дис­танцию (от 2 до 4 м), скорость перемещений, направление дви­жения (по часовой стрелке или против), количество занимаю­щихся и мячей в упражнении.
5. При передвижениях вдоль площадки в тройках мяч постоян­но передавать через среднего игрока; завершать взаимодействия игроков разновидностями бросков в корзину.
6. После овладения правильной структурой движения вводить в упражнения защитника: вначале на ограниченных участках, а за­тем по всей площадке; постепенно увеличивать активность его сопротивления.
7. Задания выполнять в условиях численного преимущества на­падающих; видоизменять численный состав игрового противобор­ства: 2x1,3x1,3x2 — в зависимости от подготовленности зани­мающихся.
8. Смену мест при передвижениях вдоль площадки в тройках производить рывком, двигаясь в направлении выполненной пере­дачи.
9. При выполнении приема в движении:

* поворотом головы контролировать полет мяча с момента вылета до касания его кончиками пальцев;
* встречать мяч кистью руки вытянутой вперед-вверх, и мгно­венно подхватывать другой рукой;
* для передачи одной рукой ловить мяч на шаге одноименной ноги; для передачи двумя руками — на шаге любой;
* гасить скорость полета мяча уступающим движением прямой руки и поворотом туловища, а после обхвата мяча другой кистью — сгибанием рук к туловищу;
* замах осуществлять быстро с момента постановки ноги на первом шаге;
* выталкивающее мяч движение руками (рукой) начинать без пауз после выполнения второго шага, т. е. сразу же после выноса мяча в и. п. для передачи;
* завершать передачу полным выпрямлением рук и сопровож­дением мяча кистями до окончания очередного вышагивания (до касания площадки ногой на третьем шаге) без пробежки;
* мяч выпускать через указательные пальцы (палец), направ­ляя его на ориентир (вытянутую руку партнера);
* при параллельном движении игроков после выпуска мяча ус­корить движение и вытянуть дальнюю от мяча руку как ориентир;
* добиваться точного выполнения разновидностей поступатель­ных передач в движении в сочетании с результативным заверше­нием скоростных перемещений.

**Основные ошибки при выполнении поступательных передач мяча в движении.**

1. При *ловле мяча:*

* игрок не вытягивает руку вперед-вверх как ориентир для партнера или не контролирует полет мяча поворотом головы;
* сильно повернуто туловище в сторону партнера, передающе­го мяч: игрок ловит его, снижая скорость передвижения или оста­навливаясь;
* нет уступающего, амортизационного движения рукой при встре­че с мячом или другая рука не участвует в ловле: создается угроза потери мяча;
* опущенные голова или глаза после ловли мяча: игрок не кон­тролирует взглядом или периферическим зрением расположение партнеров и защитников — создаются предпосылки для неточной передачи или пробежки;
* рассогласованная работа верхних и нижних конечностей: ловля мяча на шаге разноименной ноги при подготовке передачи мяча одной рукой.

**70**

71



2. При *передаче мяча:*

* не учитывается скорость движения партнера: слишком силь­ная или слабая передача, ведущая к потере мяча (мяч «не додают» или «передают»);
* типичные ошибки в технике выполнения избранного спосо­ба передачи (см. «Передачи мяча на месте»);
* после выполнения передачи мяча игрок замедляет или пре­кращает движение, т. е. оказывается позади партнера с мячом: нет условий для развития и успешного завершения атаки при проти­водействии соперника.

**2.3.4. Ведение мяча**

**Теоретические предпосылки.**

*Ведение мяча* — *прием техники нападения, позволяющий баскет­болисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения* (рис. 18). Целесообразность при­менения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью:

* организации стремительной контратаки или преодоления прес­синга после овладения мячом на своей половине площадки;
* ухода от плотной опеки защитника с целью создания усло­вий для завершения атаки (проход-бросок или проход-«откид-ка»);
* постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мя­чом при игре на удержание счета.

**72**

В и. п. игрок после овладения мячом находится в стойке напада­ющего с тройной угрозой или в стойке для начала ведения: для ведения правой рукой — правая нога сзади, для ведения левой — левая сзади. Масса тела при этом равномерно распределена на обе ноги. Пятка опорной ноги или пятки обеих ног, если каждая **из** них может быть использована как опорная, незначительно подня­ты над площадкой. Плечи, колени и пальцы стопы впередистоя-

щей ноги (или двух ног в параллельной стойке) расположены в одной вертикальной плоскости. Спина слегка округлена. Руки со­гнуты и удерживают мяч на уровне груди или пояса: кисть даль­ней от соперника руки располагается сзади-сверху на мяче, она контролирует его положение и готова начать ведение, другая кисть поддерживает мяч сбоку. Мяч укрывается в сторону дальней от соперника (сзадистоящей) ноги: локти согнуты и опущены вниз, а локоть рабочей руки, готовой начать ведение мяча, отведен на­зад вдоль туловища. Голова поднята, взгляд направлен вперед.

Перед началом ведения баскетболист может находиться и в движении для овладения мячом.

*Подготовительная фаза* непродолжительна по времени и за­ключается в выносе мяча кратчайшим путем для удара в пол.

*Основная фаза* начинается с момента выпуска мяча и отрыва опорной ноги (начала перемещения) и состоит из повторного выталкивания мяча (непосредственно ведения) и перемещения без него. Непосредственно ведение осуществляется по­следовательными толчками мяча вперед-вниз одной рукой или поочередно правой и левой. Игрок контактирует с мячом только свободно расставленными в стороны пальцами, но не ладонью. Мяч посылается в площадку несколько в сторону от одноимен­ной с ведущей рукой ступни за счет уступающе-преодолевающей работы в лучезапястном и локтевом суставах. Перемещаясь без мяча между очередными его касаниями, баскетболист может совершать неограниченное количество шагов, но не теряя при этом контро­ля над ним и не задерживая его.

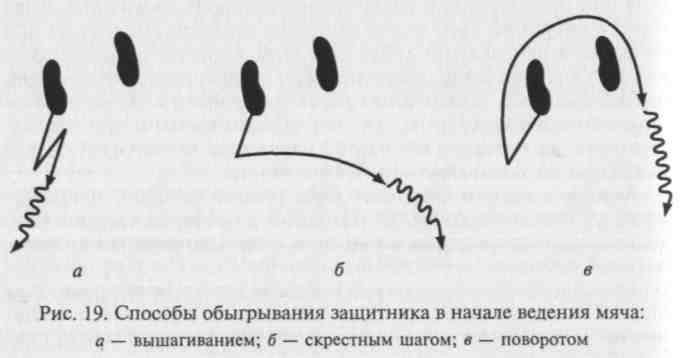
В *завершающей фазе* игрок, прекращая ведение, переходит **к** выполнению другого технического приема.

Существует несколько разновидностей ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним.

***Ведение*** *с* ***высоким отскоком мяча (высокое ведение)*** применя­ется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса. Это *скорост­ной вид дриблинга.* Незаменимо высокое ведение и в случае необхо­димости замедления игры, т. е. для затяжки времени при удержа­нии счета. Характерной его особенностью является отсутствие движений на укрывание мяча от соперника.

***Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение),*** напротив, используется, если защитник находится в непосредственной бли­зости и существует угроза выбивания мяча. Соответственно напа­дающий осуществляет активное укрывание мяча за счет поворота туловища в направлении мяча и выставления в сторону руки, сво­бодной от ведения. Высота отскока снижается в результате сгиба­ния ног и незначительного наклона туловища вперед. Степень сни-

**73**



жения высоты отскока мяча зависит от характера противодействия и индивидуальных особенностей техники игрока. Мяч может жестко встречаться на уровне колен или еще ниже (у самого пола). *Чем ниже высота отскока, тем продолжительнее, а значит, и надежнее контроль дриблера над мячом.*

И высокое, и низкое ведение может осуществляться со зри­тельным контролем над мячом или без зрительного контроля.

***Ведение мяча со зрительным контролем*** не эффективно в игро­вых условиях, так как не позволяет быстро ориентироваться в расположении партнеров, соперников, корзины, и применяется лишь на начальных стадиях обучения приему для выработки пра­вильной структуры движения или при использовании финтов.

***Ведение мяча без зрительного контроля*** дает возможность сле­дить за изменением ситуации на площадке и своевременно реаги­ровать на него конкретными игровыми действиями. Оно применя­ется, когда игрок уверенно и непринужденно владеет техникой приема, т.е. выработано «чувство мяча».

Кроме перечисленных вариантов ведения мяча существует не­сколько способов обыгрывания (обводки) защитника в начале ве­дения (рис. 19) и по ходу выполнения приема в движении (изменени­ем высоты отскока, направлений или скорости движения; перево­дом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом).

При обучении ведению мяча следует стремиться к тому, чтобы занимающиеся хорошо овладели разновидностями дриблинга пооче­редно правой и левой рукой без зрительного контроля над мячом.

**Обучение ведению мяча.**

**74**

1. Объяснение и показ.
2. Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой.
3. Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке напа­дающего на сильно согнутых ногах.
4. Ведение на месте с различной высотой отскока.
5. Ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой.
6. Ведение на месте с элементами жонглирования:

* чередуя и. п.: сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.;
* с переводом мяча с руки на руку: под ногой, между ног, за спиной;
* со сменой направления движения мяча: по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т. п.

7. Низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси: пра-  
• вой рукой — против часовой стрелки, левой — по часовой стрелке.

1. Высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой.
2. То же, но с переходом на низкое ведение на отдельных от­резках дистанции.
3. То же, что в упр. 8, но с изменением высоты отскока по зрительному сигналу педагога или партнера.
4. То же, что в упр. 8, но с переводом мяча с одной руки на другую перед собой по звуковым или зрительным сигналам.
5. То же, что в упр. 8, но после обыгрывания условного защит­ника вышагиванием, скрестным шагом или поворотом в начале ведения.
6. Высокое ведение в заданном коридоре с изменением на­правления движения переводом мяча с руки на руку перед собой: «зигзаг» — 2 — 3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2 — 3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.
7. Низкое ведение в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами в защитной стойке условно­го соперника.
8. То же, но с обыгрыванием защитника в движении перево­дом мяча перед собой в указанных точках площадки.
9. То же, но по зрительному сигналу партнера или педагога.
10. Чередование высокого и низкого ведения в движении с из­менением его направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гим­настических скамеек, обручей и т.п.
11. То же, но в сочетании с выполнением различных заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка круга и полукругов разметки баскетбольной площадки с подсчетом разноцветных кеглей или геометрических фигур раз­ной формы или цвета, находящихся внутри их, и т.п.).

19. «Длинное» ведение: преодоление заданных отрезков пло­  
щадки с указанным количеством касаний мяча (например, дойти  
от центральной линии до корзины в три отскока мяча).

**75**

1. Чередование высокого и низкого ведения с изменением ско­рости передвижения по зрительным сигналам партнера или по ориентирам.
2. То же, но при пассивном сопротивлении условного защит­ника.
3. Обыгрывание пассивного защитника по ходу ведения за счет изменения скорости передвижения — «рваного» ритма.
4. «Зигзаг» в коридоре в условиях пассивного противодействия защитника.
5. Вариативное выполнение приема в сочетании с обманными движениями (финтами) для обыгрывания пассивного защитника в начале или по ходу ведения.
6. Выполнение высокого и низкого ведения по прямой, с из­менением направления и скорости передвижения в эстафетах и подвижных играх, таких, как «Гонки с мячами», «Пятнашки с ведением», «Дриблеры в круге» и т.п.
7. Выполнение разновидностей ведения на ограниченных уча­стках площадки, преодолевая активное противодействие защит­ника.
8. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

**Организационно-методические указания.**

1. Чередовать задания для правой и левой руки; больше време­ни уделять ведению слабейшей рукой.
2. На начальном этапе обучения вести мяч со зрительным кон­тролем; голову при этом не опускать (контролировать мяч взгля­дом), постепенно достигать выполнения приема без зрительного контроля, включая в упражнения разнообразные сигналы для пе­реключения зрительного анализатора.
3. Упражнения с элементами жонглирования при ведении мяча включать в каждый урок с целью выработки «чувства мяча».
4. Условного защитника включать в упражнения по мере овла­дения основной структурой приема, его активность постепенно увеличивать.
5. Обманные движения вышагиванием, скрестным шагом или поворотом при обыгрывании защитника в начале ведения осуще­ствлять головой, туловищем и мячом медленно, а уход — быстро, но без пробежки, укрывая мяч от защитника; вести мяч дальней от соперника рукой.
6. При обыгрывании защитника в движении перевод мяча с руки на руку и смену направления движения выполнять быстро и неожиданно, использовать смену ритма беговых шагов.
7. Направление движения и скорость передвижения с мячом на этапе совершенствования варьировать.
8. В эстафетах и подвижных играх на начальном этапе обучения ведению необходимо акцент смещать в сторону качества выпол-

нения приема, а проявление скоростных способностей стимули­ровать по мере овладения техникой разновидностей приема на невысокой скорости.

9. При выполнении приема:

* занимать рациональное и. п. перед началом ведения: при ве­дении правой рукой — правая нога сзади; при ведении левой — левая сзади; определять рабочую кисть (дальняя от защитника), располагать ее по центру, а поддерживающую кисть на боковой поверхности мяча; укрывать мяч выставлением локтя поддержи­вающей руки и поворотом туловища; голову держать прямо;
* при ведении на месте ногами пружинить синхронно с движе­нием рукой: сгибать при выталкивании мяча вниз и разгибать при встрече мяча после отскока;
* контролировать высоту отскока мяча: при высоком ведении он не должен подниматься выше пояса;
* при встрече с мячом кисти незамедлительно начинать усту­пающее движение в лучезапястном и локтевом суставах: доби­ваться эффекта «прилипания» кисти к мячу;
* толкать мяч пальцами, давить на него упругой кистью с раз­веденными пальцами: не ударять и не шлепать по мячу; ладонью мяча не касаться;
* высоту отскока изменять за счет сгибания ног: туловище впе­ред сильно не наклонять;
* при низком ведении основное внимание уделять работе кис­ти: кисть не закрепощать, сохранять подвижность в лучезапяст­ном суставе; укрывать мяч выставлением свободной руки и пово­ротом туловища;
* начинать ведение в движении с выпуска мяча: опорную ногу, удерживая мяч в руках, не отрывать; избегать пробежки;
* при ведении в движении посылать мяч несколько вперед и в сторону от носка одноименной с ведущей рукой ноги: перед со­бой мяч не толкать;
* изменять угол наложения кисти на мяч в зависимости от ско­рости движения игрока.

**Основные ошибки при выполнении ведения мяча.**

1. Нерациональное и. п. перед началом ведения в движении: при ведении правой — левая нога сзади, при ведении левой — правая; мяч удерживается перед собой, не определена рабочая кисть.
2. Участие ладони в выталкивании мяча.
3. Чрезмерное закрепощение в лучезапястном и локтевом су­ставах, сведенные пальцы: плохой контроль над мячом.
4. Слишком «мягкая» кисть: игрок шлепает по мячу, а не тол­кает его; слишком «твердая» кисть: игрок жестко стучит по мячу, как доской.

5. Преждевременное отрывание опорной ноги в начале веде­  
ния, опережающее выпуск мяча; пробежка.

76

**77**

1. Нерациональное наложение кисти на мяч при ведении в движении: кисть накладывается не сзади-сверху, а сверху; на­правлена не вперед, а в сторону: замедляется движение игрока вперед.
2. Мяч посылается в пол перед ногами: игрок теряет его или вынужден останавливаться, чтобы не сыграть ногой. *\*
3. Чрезмерное или недостаточное сгибание руки в локтевом су­ставе при встрече с мячом: игрок слишком высоко или слишком низко встречает мяч (выше пояса или у пола) — затруднен конт­роль над мячом и возможна его потеря.
4. Задержка мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу: нарушение правила «Ведение мяча».
5. Опущена голова, слишком сильно наклонено вперед туло­вище при низком ведении мяча: игрок не контролирует ситуацию на площадке.
6. Отсутствие укрывания мяча свободной рукой и туловищем при непосредственной близости защитника: существует угроза потери мяча в результате выбивания его соперником.
7. Выполнение одноударного ведения на месте с последую­щей ловлей мяча сразу же после предшествующего овладения им: нерациональное использование приема, ведущее к ограничению последующих атакующих действий нападающего и его маневрен­ности с мячом.
8. Раскоординация движения рук и ног: на каждый шаг — удар мячом в площадку; растягивание беговых шагов — скованное, медленное передвижение с мячом.
9. Ведение с постоянным зрительным контролем над мячом на этапе совершенствования приема: игрок не контролирует иг­ровую ситуацию.

**2.3.5. Остановки после ведения мяча**

**Теоретические предпосылки.**

Остановка после ведения мяча представляет собой сочетание двух приемов — ведения мяча и непосредственно остановки. Она предназначена для прекращения движения после маневрирова­ния с мячом по площадке с целью обыгрыша защитника и осу­ществления дальнейших атакующих действий. Для эффективного выполнения данного сочетания необходимо свободное, непри­нужденное владение как способами ведения мяча, так и разно­видностями остановок с ловлей мяча (на шагах и прыжком).

В соответствии с существующей классификацией приемов тех­ники нападения возможно выделение двух разновидностей оста­новки после ведения мяча: двумя шагами (рис. 20) и прыжком.

В и. п. игрок находится в движении, завершая ведение мяча.

78



В *подготовительной фазе* игрок выполняет последний удар мячом в площадку несколько дальше вперед по сравнению с предыдущим. Далее при остановке двумя шагами следует удлиненный шаг ногой, одноименной с ведущей рукой, а при остановке прыжком — корот­кий быстрый шаг этой же ногой с постановкой ее на всю стопу и упругим отталкиванием в сторону мяча. Одновременно с совершае­мым шагом или толчком игрок вытягивает руки в направлении мяча.

В *основной фазе* при остановке двумя шагами мяч обхватывается пальцами обеих кистей одновременно с завершением первого такта приема — постановкой согнутой ноги на всю стопу с разворотом носком наружу. При ведении правой рукой мяч ловится на удли­ненном шаге правой ноги, при ведении левой — на таком же шаге левой. Далее осуществляется уступающее движение рук к ту­ловищу для укрывания мяча на втором такте — стопорящем шаге с выставлением почти выпрямленной в колене ноги на всю стопу и параллельно опорной (сзадистоящей). При остановке прыжком мяч также ловится вытянутыми к нему двумя руками. Но это про­исходит в безопорном положении с дальнейшим напрыгиванием одновременно на две ноги и амортизационным сгибанием рук к туловищу. Стопы ставятся на площадку параллельно и с разворо­том в сторону толчковой либо на одном уровне и с разворотом носками наружу. Соответственно при ведении правой рукой бас­кетболист овладевает мячом после отталкивания правой ногой, а при ведении левой — после толчка левой. Горизонтальная ско­рость игрока гасится за счет отклонения туловища назад перед приземлением и сгибания обеих ног после него.

В *завершающей фазе* игрок приходит в положение готовности для выполнения передачи мяча или броска в корзину — в стойку с тройной угрозой. При необходимости он также должен быть го­тов мгновенно выполнить поворот на месте в любую сторону, ук­рывая мяч от соперника.

Так же как и при остановке с ловлей мяча от партнера, *более перспективным считается выполнение остановки после ведения мяча прыжком.* Оно дает возможность в зависимости от сложившейся игровой ситуации использовать в качестве опорной любую ногу, т.е. расширяет маневренность игрока с мячом.

79

Подбор подводящих упражнений и последовательность обуче­ния данному сочетанию приемов после раздельного освоения ве­дения и вариантов остановок с ловлей мяча от партнера обуслов­лены возможными трудностями на стыке этих двух приемов, т. е. в момент перехода от ведения мяча непосредственно к остановке. *Обучение следует начинать с освоения разновидности приема двумя шагами.*

**Обучение разновидностям остановок после ведения мяча.**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение изучаемого варианта остановки с места после одноударного ведения.
3. То же, но после многоударного ведения на месте.
4. Выполнение разновидности приема в целом на невысокой скорости по зрительным ориентирам (разметка площадки, пере­носные стойки и т.п.).
5. То же, но в непосредственной близости от неподвижно сто­ящего в заданной стойке условного защитника.
6. То же, но с изменением скорости и направления предше­ствующих остановке перемещений с мячом.
7. Чередование разновидностей остановок по вариативным зри­тельным сигналам партнера: поднятая вверх правая рука — оста­новка двумя шагами, поднятая вверх левая рука — остановка прыж­ком и т. п.
8. То же, но в ответ на изменение занимаемой стойки услов­ным защитником: стойка с выставленной вперед правой ногой — остановка двумя шагами с ловлей мяча на шаге левой; стойка с выставленной вперед левой ногой — остановка прыжком с лов­лей мяча после толчка правой и т. п.
9. Ситуативное выполнение разновидностей приема в условиях пассивного противодействия защитника, отступающего пристав­ными шагами.
10. Выполнение разновидностей приема в целом в сочетании с другими атакующими действиями: обманными движениями, по­воротами, передачами мяча, дистанционными бросками (по мере освоения техники игры).
11. То же, но в условиях игрового единоборства на ограничен­ном участке площадки (например, в заданном коридоре).

**Организационно-методические указания.**

1. Все упражнения выполнять из соответствующего и.п.: для ведения правой рукой и остановки с ловлей мяча на шаге или после толчка правой — стойка нападающего с выставленной впе­ред левой ногой; для ведения левой и остановки с ловлей мяча на шаге или после толчка левой — стойка нападающего с выставлен­ной вперед правой ногой.
2. В качестве зрительных ориентиров для остановки использо­вать разметку площадки, тренировочные переносные стойки, на-

бивные мячи или партнеров, занимающих неподвижную стоику защитника на пути продвижения игрока с мячом.

3. В упражнениях с условным сопротивлением защитника в дви­  
жении давать ему задание: пассивно отступать приставными ша­  
гами в стойке с выставленной вперед ногой, незначительно сме­  
стившись в сторону свободной руки нападающего и сохраняя при  
этом дистанцию вытянутой вперед руки; сигнал партнеру для  
выполнения остановки подавать сменой стойки и перемещением  
на сторону мяча.

1. На этапе совершенствования постоянно варьировать ско­рость и направление ведения мяча, выполнять разновидности приема в сочетании с другими изученными элементами техники нападения.
2. При выполнении разновидностей приема:

* без задержки выпускать мяч перед началом перемещения — мячом опережать отрыв опорной ноги;
* осуществлять контроль над мячом с момента начала переме­щения до его прекращения;
* сохранять синхронность и согласованность работы верхних и нижних конечностей по ходу ведения и во время остановки;
* безошибочно воспроизводить узловые звенья техники веде­ния, способов остановки и ловли мяча;
* последний толчок мяча перед остановкой выполнять направ­ленно вперед;
* вынос рук для ловли мяча осуществлять одновременно с уд­линенным шагом двухтактной остановки или в момент отталки­вания и начала безопорного положения остановки прыжком;
* после завершения остановки приходить в устойчивое поло­жение, быть в готовности без промедления перейти к последую­щим атакующим действиям.

**Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок пос­ле ведения мяча.**

1. Ошибки в технике, характерные для выполнения ведения и ловли мяча, остановки без мяча и с ловлей мяча.
2. Скованность, напряженность при ведении мяча, связанная с неуверенностью в возможности безошибочно выполнить последу­ющее действие.
3. Потеря контроля над мячом в момент последнего его толчка перед остановкой: мяч слишком далеко послан вперед, или игрок запаздывает с ловлей из-за несвоевременного выноса рук к мячу.
4. Несогласованная работа ног и рук: преждевременная ловля мяча с последующим выполнением двух шагов или прыжка — пробежка; ловля мяча на шаге или после толчка разноименной с ведущей рукой ноги.
5. Опускание головы или взгляда в момент выполнения при­ема: потеря ориентировки в игровой ситуации.

80

81

6. Приход в неустойчивое или нерациональное для дальнейших действий положение: игрок приходит на выпрямленные ноги, рас­полагает стопы узко или на одной линии по направлению движе­ния, наклоняет вперед туловище либо выставляет вперед разно­именную по отношению к бросающей руке ногу — вероятна по­теря равновесия; игроку требуется дополнительное время для на­чала броскового движения.

**2.3.6. Броски мяча**

Броски мяча в корзину относятся к наиболее значимым при­емам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атаку­ющих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры.

***Точность броска в корзину*** обусловливается многими фактора­ми:

* рациональной техникой;
* тонким дифференцированием мышечных усилий: правиль­ным чередованием напряжения и расслабления мышц;
* четкой согласованностью движения рук, туловища и ног;
* силой и подвижностью кистей;
* стабильностью движений и управляемостью ими в зависимо­сти от условий выполнения;
* психологической устойчивостью, уверенностью в себе;
* оптимальной траекторией и вращением мяча, сообщаемым ему завершающим усилием пальцев и др.

При обучении броскам необходимо учитывать, что ***направле­ние вращения мяча*** диктуется расстоянием и расположением иг­рока по отношению к корзине, а также степенью противодей­ствия со стороны защитника.

Так, при бросках из трудных положений из-под щита приме­няется преимущественно *вращение вокруг вертикальной оси,* что позволяет свободнее выбирать точку отражения на щите и более полно использовать пространство за щитом для прохода и броска. Однако в подавляющем большинстве случаев бросков с близких, средних и дальних дистанций мячу придают *обратное вращение* — *вокруг горизонтальной (поперечной) оси* в сторону, противополож­ную направлению его полета. И именно такому вращению следует обучать при освоении основ техники бросков.

Для ***выбора траектории полета мяча*** руководствуются дистан­цией, ростом игрока, активностью противодействия и ростовыми данными защитника. Установлено, что при сверхнавесной траек­тории в связи с удлинением пути мяча снижается точность броска. Близкая дистанция при прочих идеальных условиях стимулирует применение низкой — «скоростной» траектории. А при бросках со

средней (3 — 6 м от кольца) и дальней (свыше 6 м) дистанций оптимальной траекторией полета мяча будет парабола, при кото­рой высшая точка над уровнем кольца равна 1,4 — 2 м (средняя траектория).

***Результативность броска*** в значительной мере определяется уме­нием игрока выбрать точку прицеливания, угол выпуска мяча и траекторию его полета. Доказано, что броски под углом 15—45° от щита целесообразнее выполнять с отскоком от него, а находясь спереди от корзины или в секторах от лицевой линии до угла 15° и свыше угла 45° — непосредственно в кольцо («чистый» бросок).

Соответственно выбирают *точки прицеливания.* При бросках с отскоком от щита руководствуются не только своим располо­жением, но и применяемым способом броска. При этом ори­ентиром является маленький квадрат на щите. А при «чистых» бросках — передняя по отношению к бросающему игроку дужка кольца.

Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

* количеством рук, участвующих в броске: двумя или одной рукой;
* расположением мяча в начальный момент выполняемого брос­кового движения: от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу);
* отношением к опоре: с места, в прыжке;
* характером предшествующего броску двигательного действия: в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения мяча (проход-бросок).

У каждого игрока есть свой излюбленный («коронный») спо­соб выполнения броска. Однако выбору этого способа обязатель­но должен предшествовать процесс овладения традиционной тех­никой всего арсенала бросков — основой баскетбольной школы движений.

Важной отправной точкой для организации процесса обучения является утверждение о том, что *броски вблизи корзины надо уметь уверенно выполнять как правой, так и левой рукой, а со средних и дальних дистанций* — *сильнейшей.*

При овладении навыками игры на занятиях по баскетболу це­лесообразно придерживаться следующей последовательности изу­чения бросков, обучаясь:

* способам броска с места;
* броскам одной рукой сверху (от плеча или от головы) в дви­жении: после получения мяча от партнера, после вышагивания и после ведения;
* основным способам броска в прыжке;

- разновидностям бросков в движении, после вышагивания,  
после ведения и в прыжке.

82

**83**



**Дистанционные броски с места**

**Теоретические предпосылки.**

Дистанционные броски предназначены для завершения атаку­ющих действий из статических положений. Они могут осуществ­ляться с места и в прыжке.

Существует несколько способов выполнения броска с места. Для каждого из них характерны свои особенности.

***Бросок двумя руками от груди*** в современном баскетболе при­меняется крайне редко и главным образом для атаки корзины с дальних дистанций. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро. С него и начинают обучение дистанционным брос­кам с места (рис. 21).

В и. п. игрок удерживает мяч у груди, находясь в стойке напада­ющего. Так как бросок выполняется двумя руками, расположение ног может изменяться: стопы, носками направленные в сторону корзины, ставятся параллельно на одном уровне или одна из них (любая) выставляется вперед. Игрок индивидуально выбирает оп­тимальную для себя стойку.

По структуре движений в *подготовительной, основной* и *завер­шающей фазах* бросок двумя руками от груди соответствует одно­именной передаче. Начинается бросок тем же петлеобразным дви­жением замаха, а выпуск мяча осуществляется после его проноса вдоль туловища и лица снизу вверх обеими кистями и последую­щего полного выпрямления рук. Одновременно все части тела выпрямляются вверх. Для сообщения мячу необходимой траекто­рии полета угол вылета здесь отличается большей крутизной по сравнению с передачей. Перед выпуском мяча кисти максимально разгибаются («берутся» на себя), а заканчивается бросковое дви­жение мягким скатыванием мяча с конечных фаланг средних и указательных пальцев с последующим сопровождением его кис­тями и полным расслаблением рук.

***Бросок двумя руками от голо­вы*** *(сверху)* целесообразен со средней дистанции при плотной опеке соперника и полностью со­впадает со структурными особен­ностями одноименной передачи (рис. 22).

84

Расположение ног, как и в предыдущем броске, произволь­ное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к го­лове: локти оптимально разве­дены в стороны, высота подни-



мания мяча индивидуальна, кисти «взведены» — находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча. Направление полета задается синхронным движением указательных пальцев обеих кистей в завершающий момент *основной фазы* броска, т.е. после полного выпрямления всех звеньев тела. Кисти после вы­пуска мяча повернуты тыльными сторонами ладоней друг к дру­гу, большие пальцы смотрят вниз.

***Бросок одной рукой от плеча*** *—* эффективный способ атаки коль­ца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.

В отличие от бросков двумя руками в и. п. игрок всегда выставля­ет вперед одноименную с бросающей рукой ногу: голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевой, локтевой и лучезапястный

Ё

суставы располагают в одной вертикальной плоскости с мячом. Последовательность и структура движений во всех фазах брос­ка идентичны особенностям выполнения одноименной передачи. *Основная функция в достижении результативности броска отво­дится бросающей руке.* Высота поднимания ее локтя варьируется у разных игроков и относится к индивидуальным особенностям, т.е. не влияет на точность броскового движения. Важно, чтобы разгибательное движение было мягким, плавным и совершалось для всех суставов бросающей руки в одной вертикальной плоско­сти, а мяч направлялся в корзину через указательный палец. Дру­гая рука лишь поддерживает мяч, не принимая непосредственно­го участия в броске.

***Бросок одной рукой от головы (сверху)*** — основной бросок в бас­кетболе для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а также с линии штрафного броска. Причем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализа­ции штрафного. В основном он выполняется в прыжке (рис. 23).

В и. п., как и в предыдущем способе бросков, баскетболист при­нимает стойку с тройной угрозой: одноименная с бьющей рукой

**85**



нога находится впереди и носком направлена в сторону корзины; другая нога ставится на полстопы сзади и развернута носком на­ружу под углом до 45°; мяч удерживается двумя руками у плеча бросающей руки (рабочей кистью со стороны задней поверхности мяча, а поддерживающей сбоку).

*Подготовительная фаза* начинается одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах (ноги «заряжаются») и выносом мяча к голове (угол сгибания в локтевом суставе при­ближается к 90°). Игрок находится в положении, когда указатель­ный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стб-па находятся в одной вертикальной плоскости с корзиной. Взгляд концентрируется на верхней, ближней к игроку точке дуги коль­ца при «чистом» броске или на соответствующей точке маленько­го квадрата щита при броске с отскоком. Мяч лежит на кисти бросающей руки, максимально «взятой» на себя, и поддержива­ется другой рукой сбоку.

Для *основной фазы* характерным является согласованное разги­бание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удержи­вается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону (кисть направлена в сторону бросающей руки). Туловище и голова сохраняют вертикальное положение. Заканчивается бросковое дви­жение активным сгибанием вперед в лучезапястном суставе рабо­чей руки — хлестом кисти. Выпуск мяча осуществляется при пол­ном выпрямлении нижних конечностей и бросающей руки. Направ­ляющее движение мячу задается преимущественно указательным пальцем (большой и средний пальцы не дают свалиться мячу в сторону). Усилие приходится на нижнюю часть мяча, что придает ему обратное вращательное движение вокруг поперечной оси.

При выполнении штрафного броска мяч выпуска­ется в сторону корзины под углом около 55° относительно гори­зонтали, что позволяет придать ему такую траекторию, чтобы он приближался к корзине под углом 45°. В других случаях угол вы-

86

пуска мяча незначительно варьируется в зависимости от роста игрока, дистанции до корзины и степени противодействия.

В *завершающей фазе* выполнения приема бросающая рука со­провождает полет мяча к корзине: выпрямленная рука образовы­вает с ухом угол около 60°, рабочая кисть расслабленно «брошена вниз» — согнута в лучезапястном суставе; игрок «тянется» за мя-чом, поднимаясь на носки, а затем приходит в стойку готовности.

Обучение дистанционным броскам с места следует вести па­раллельно с совершенствованием одноименных передач в такой последовательности:

* двумя руками от груди;
* одной рукой от плеча;
* двумя руками от головы (сверху);
* одной рукой от головы (сверху). **Обучение дистанционным броскам с места.**

1. Объяснение и показ.
2. Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделени­ям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обрат­ной последовательности.
3. Воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: пе­рекатывание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обе­их рук или кисти рабочей руки.
4. Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных и. п.: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине.
5. Выполнение передачи-броска изучаемым способом по сред­ней и высокой траекториям на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т. п.
6. Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30 — 45° к щиту: бросок с отскоком от щита.
7. То же, но располагаясь прямо перед щитом: «чистый» бросок без использования отскока от щита.
8. То же, что в упр. 6 и 7, но чередуя броски под разными углами по отношению к щиту.
9. Штрафные броски изучаемым способом.
10. Чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины.
11. То же, но при пассивном сопротивлении условного защит­ника.
12. Выполнение бросков изучаемым способом с различных ди­станций в личном соревновании на:

* количество попаданий в серии бросков с одной или несколь­ких точек;
* количество двойных (2 подряд) или тройных (3 подряд) по­паданий в серии бросков;
* максимальное количество бросков без промаха;

**87**

* быстроту достижения заданного количества попаданий;
* быстроту достижения заданного количества двойных или трой­ных попаданий;
* результативность бросков с «заказанных» попаданиями со­перника точек: после каждого точного броска необходимо повто­рить результативное действие соперника с той же точки и тем же способом, невыполнение «заказа» (промах) приносит штрафное очко;
* количество всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени;
* лучшую разность между результативными и неточными брос­ками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попада­ние начисляется 2 очка, за каждый промах вычитается 1 очко;
* выполнение модельных показателей результативности: каж­дому снайперу-сопернику задается индивидуальный уровень точ­ности бросков, достижение которого приносит победу в состяза­нии.

1. То же, но в командных соревнованиях на результативность бросков.
2. Выполнение разновидностей приема с места в сочетании с последующими двигательными действиями между бросками: вы­полнением акробатических элементов (приседаний, кувырков, переворотов в сторону и т.п.) и дальнейшим перемещением на другую точку для очередного броска; челночными рывками между указанными точками; передвижением на подбор мяча и овладе­нием отскоком и т.п.
3. То же, но в личных и командных соревнованиях на точность бросков.
4. Сочетание разновидностей бросков с места с другими игро­выми приемами нападения, предшествующими им: остановками, поворотами, финтами, ловлей и передачей мяча, ведением (по мере освоения техники игры).

**Организационно-методические указания.**

1. При обучении использовать поточный метод организации за­нимающихся, групповой или метод круговой тренировки с се­рийным выполнением однотипных или разнонаправленных зада­ний.
2. Показ способов броска мяча осуществлять стоя лицом, бо­ком и при необходимости спиной к занимающимся.
3. В подводящих упражнениях в качестве ориентиров для траек­тории полета мяча и цели для попадания использовать натянутые шнуры или амортизаторы, поднятую руку (руки) партнера, ми­шени на стене и т. п.
4. Выполнение приема в целом начинать с близких дистанций (2 — 3 м) под утлом к щиту слева и справа от корзины; бросать с отскоком от щита.
5. Броски одной рукой в непосредственной близости от корзи­ны (из-под щита) осуществлять справа — правой, слева — левой рукой; со средней и дальней дистанций — сильнейшей рукой.
6. Задания выполнять сериями по 4 —6 повторений в каждой серии.
7. Дистанцию и направление к щиту варьировать по мере осво­ения техники бросковых движений с близкого расстояния.
8. На этапе совершенствования техники бросковых движений использовать задания на переключение: после выпуска мяча вы­полнить указанное двигательное действие с последующим прихо­дом в и. п. для очередного броска.
9. В соревнованиях на результативность варьировать условия про­ведения и состав участников; начинать с личных состязаний, а в командных число игроков постепенно увеличивать от 2 до 5.

10. При выполнении разновидностей бросков:

* принимать устойчивое и рациональное и. п.: для броска од­ной рукой — одноименная нога впереди (носок направлен на кор­зину); для броска двумя руками — параллельное расположение стоп на одном уровне или с выставлением вперед любой ноги, нацеленной на корзину;
* туловище и голову держать прямо, а плечи — на одном уров­не; взгляд концентрировать на точке прицеливания;
* надежно удерживать мяч пальцами (ладонями мяча не ка­саться), быстро выносить его в и. п. для броска; при бросках одной рукой рабочую кисть располагать на середине мяча, а поддержи­вающую — на его боковой поверхности;
* при замахе «взводить» (максимально «брать» на себя) кисти обеих рук или кисть бросающей руки; оптимально разводить лок­ти при броске двумя руками и располагать локоть бросающей руки под мячом и в одной вертикальной плоскости с одноименной ногой и корзиной при броске одной рукой;
* при броске плавно разгибать руки или бросающую руку, мяг­ко совершать бросковое1 движение; согласованно с руками вы­прямлять ноги;
* в момент выпуска мяча сохранять вертикальное положение головы и тела; выпускать мяч скатывающим движением через ука­зательные пальцы обеих кистей или указательный палец бросаю­щей кисти после полного их или ее сгибания вперед;
* исключать участие в броске поддерживающей руки; своевре­менно (за мгновение до выпуска мяча) отводить ее в сторону;
* после выпуска мяча сопровождать его полет расслабленными кистями или кистью рабочей руки, тянуться за мячом, поднима­ясь на носки;

- после завершения броскового движения приходить в устой­  
чивое положение и быть готовым к дальнейшим действиям (на­  
пример, к подбору мяча или перемещению по площадке).

88

89



11. При изучении способов броска одной рукой высоту подъ­ема локтя бросающей руки (на одну четверть, на половину или на три четверти) варьировать в зависимости от индивидуальных осо­бенностей занимающихся и их физических способностей.

**Основные ошибки при выполнении дистанционных бросков** с **места.**

1. В и. п.:

* неустойчивое расположение стоп (узкое или широкое);
* полностью выпрямленные ноги или недостаточно согнутые колени — ноги не «заряжены» на бросок;
* разноименная стойка при бросках одной рукой;
* значительное отклонение от вертикали головы или тулови­ща, округленная спина, одно плечо выше другого;
* мяч удерживается ладонями или сомкнутыми пальцами, за­крепощенными кистями, далеко или близко от туловища.

2. В подготовительной фазе (при замахе):

* взгляд отведен от точки прицеливания;
* медленное, вялое поднимание мяча в и. п. для броска;
* мяч удерживается кончиками пальцев или с участием ладоней;
* кисти обеих рук или кисть бросающей руки максимально не разгибаются назад и не располагаются параллельно полу под мячом;
* *при бросках сверху —* заведение мяча назад за голову;
* *при бросках двумя руками —* недостаточное или чрезмерное разведение локтей в стороны, поворот туловища в какую-либо сторону;
* *при бросках одной рукой:* а) локоть бросающей руки отведен в сторону — не находится в одной вертикальной плоскости с указа­тельным пальцем, одноименной ногой и корзиной; б) локоть поддерживающей руки прижат к туловищу или чрезмерно поднят в сторону; в) кисть поддерживающей руки располагается сверху на мяче, а не сбоку или снизу; г) туловище повернуто в сторону бросающей руки;
* туловище или голова отклонены от вертикали назад; масса тела перенесена на заднюю часть стоп (игрок стоит на пятках);
* прямые или недостаточно согнутые ноги, стопы развернуты носками в стороны (сторону) от корзины.

3. В основной фазе (непосредственно при броске):

* изменение точки прицеливания непосредственно в момент выпуска мяча;
* отсутствие согласованности в работе нижних и верхних ко­нечностей: поочередное, а не одновременное выпрямление;
* неполное выпрямление ног или рук в момент выпуска мяча;
* резкое, рывковое либо закрепощенное выпрямление верхних конечностей;
* отклонение локтя бросающей руки в сторону — *при бросках одной рукой;*

90

* отсутствие направляющего движения кистей или несинхрон­ная их работа — *при бросках двумя руками;*
* *отсутствие обратного вращения мяча* — мяч не скатывается с кончиков указательных пальцев (пальца); *вертикальное враще­ние —* выпуск мяча через мизинец; *поступательное вращение вок­руг поперечной оси* («от себя») — выпуск мяча через ладонь;
* преждевременное отведение в сторону поддерживающей руки (потеря контроля над мячом) или полное выпрямление ее в мо­мент выпуска мяча (участие в выпуске мяча двух кистей) — *при бросках одной рукой;*
* недостаточное сопровождение мяча кистями после его вы­пуска — пальцы обеих или бросающей руки не опущены расслаб­ленными вниз;

- отклонение туловища и головы назад или в сторону.  
4. В завершающей фазе:

- потеря равновесия после завершения броска — игрок не го­  
тов к быстрым дальнейшим действиям (выключен из игры).

**Бросок одной рукой сверху в движении**

**Теоретические предпосылки.**

Бросок одной рукой сверху в движении — наиболее эффектив­ный *прием для завершения атаки корзины с близкого расстояния.* Бросок выполняется от плеча или от головы правой рукой справа от корзины, а левой — слева после овладения мячом в движении. Как правило, броску предшествует удобная для ловли передача партнера (рис. 24).

В и. п. игрок находится в движении.

91

*Подготовительная фаза* начинается в момент ловли мяча на удлиненном шаге одноименной с бросающей рукой ноги. Она ста-

вится упруго на всю стопу, туловище незначительно подается впе­ред, а руки тянутся к мячу и обхватывают его пальцами.

Последующий (второй) шаг с постановкой ноги перекатом с пятки на всю стопу — стопорящий. Его длина и направление оп­ределяются оставшимся расстоянием до корзины и местораспо­ложением соперников. Игрок стремится максимально приблизиться к щиту и выйти на удобную для завершающего броскового движе­ния позицию, одновременно затрудняющую противодействие. Мяч при этом кратчайшим путем подносится к туловищу.

Активным выпрямлением и отталкиванием разноименной с бросающей рукой ногой и резким выносом вперед-вверх маховой (одноименной), согнутой под прямым углом в коленном суставе, осуществляется выпрыгивание вверх. Направление отталкивания и прыжка может варьироваться. Его мотивацией служит расположе­ние соперников и самого нападающего относительно корзины. Од­новременно с отталкиванием мяч перекладывают на кисть бросаю­щей руки и выносят кратчайшим путем вдоль туловища в положе­ние замаха над плечом (головой). Свободной рукой мяч поддержи­вается сбоку или снизу. Высота поднимания локтя бросающей руки индивидуальна. Неизменным должно быть расположение его под мячом и в одной вертикальной плоскости с одноименной ногой и корзиной. Туловище приводится в вертикальное положение.

*Основная фаза* — это само бросковое движение, которое начи­нается в высшей точке прыжка выпрямлением бросающей руки вверх для максимального приближения мяча к кольцу и выполня­ется согласно общим положениям о броске одной рукой с места: мяч направляется в кольцо мягкими движениями пальцев и ему придается необходимое вращение.

В *завершающей фазе* происходит приземление игрока под щи­том на обе согнутые ноги (или толчковую) и восстановление рав­новесия для участия в следующей игровой ситуации.

Изучению броска одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении должно предшествовать овладение техникой остановки двумя шагами с ловлей мяча, одноименной передачи и дистанци­онного броска мяча с места.

**Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении.**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение прыжка толчком одной ногой справа и слева от корзины после одного, двух шагов с места — имитация броска без мяча.
3. То же, но после предшествующего двухтактному ритму рабо­ты ног передвижения ходьбой или бегом.
4. Имитация броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места.
5. Выполнение броска в корзину после одного шага с места.
6. То же, но снимая мяч с вытянутой в сторону руки партнера с использованием двухтактного ритма работы ног.
7. То же, но снимая мяч с руки партнера в движении.
8. То же, но с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вверх.
9. Выполнение приема в целом после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки).
10. Выполнение броска в движении поочередно правой и левой рукой (справа и слева от корзины) после встречной передачи парт­нера с отскоком от пола.
11. То же, но после встречной передачи по навесной и прямой траекториям.
12. То же, но варьируя скорость движения игрока.
13. То же, что в упр. 11, но изменяя направления движения игрока на корзину: под углом, прямо по направлению к щиту, параллельно щиту.
14. Чередование вариантов броска в движении в сочетании с предшествующим обманным движением и уходом от условного защитника.
15. Броски в движении после поступательной передачи партне­ра («на ход» игроку) или передачи сбоку.
16. Выполнение вариантов приема в личных и командных со­ревнованиях на результативность.
17. Выполнение изучаемого способа броска в целом в сочета­нии с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).
18. То же, но в условиях активного единоборства с защитником в игровых заданиях и учебных двусторонних играх.

**Организационно-методические указания.**

1. Предварительно изучить передачу и бросок одной рукой от плеча и от головы с места, а также прыжок толчком правой и левой ногами с имитацией броскового движения под щитом.
2. Контролировать и. п. перед началом передвижения: справа от корзины — стойка нападающего, когда правая нога сзади, слева — левая сзади.
3. Упражнения выполнять поточно (один за другим) группой занимающихся или серийно по 4—5 повторений каждым учащимся с последующей сменой ролей между партнерами.
4. Чередовать выполнение заданий справа и слева от корзины.
5. Подводящие упражнения на начальном этапе обучения вы­полнять под углом 30—45° по отношению к щиту, выход на щит осуществлять через второй усик трехсекундной трапеции.
6. При выполнении приема в целом передавать мяч набегающе­му игроку вначале практически из рук в руки, затем с отскоком от пола, далее по навесной траектории по сигналу набегающего («дай!», «оп!» и т.п.) и, наконец, по прямой траектории.

92

93

1. После освоения основной структуры приема варьировать ско­рость и направление движения на корзину, а также направление предшествующей броску передачи мяча партнером: навстречу на­бегающему игроку, сбоку от него, сзади-сбоку («на ход») и т.п.
2. Своевременно и точно снабжать мячом атакующего игрока: избегать преждевременных, запоздалых и неудобных для обработ­ки передач.
3. В соревнованиях на результативность учитывать качество вы­полнения разновидностей приема, варьировать условия состяза­ний: победителя определять по числу попаданий после выполне­ния заданного количества бросков или за определенный отрезок времени; по быстроте достижения указанного результата, по наи­большему количеству заброшенных подряд мячей или по числу многократных попаданий (двойных, тройных, четверных) и т.п.

10. При выполнении приема:

* ловить мяч на удлиненном шаге, вытягивая к нему руки при встречной передаче партнера; останавливая мяч вытяну­той вперед-вверх дальней от направления его полета рукой, мгно­венно подхватывая другой при поступательной передаче и располагая кисти на одном уровне (дальняя рука полностью выпрямлена, ближняя соответственно согнута) при передаче сбоку;
* длину второго шага варьировать в зависимости от расстояния до корзины так, чтобы максимально приближаться к ней, но не проходить при этом щит;
* на втором шаге подносить мяч к туловищу кратчайшим пу­тем, укрывая его в сторону бросающей руки;
* толчок вверх выполнять перекатом с пятки на всю стопу с энергичным взмахом одноименной с бросающей рукой ноги, согну­той в колене до 90°; полностью выпрямлять толчковую; толкаться вертикально или чуть вперед-вверх, приближаясь к корзине;
* вынос мяча осуществлять одновременно с отталкиванием; проносить руки с мячом близко к туловищу, перекладывая его на кисть бросающей руки;
* кисть бросающей руки максимально сгибать назад; локоть направлять на корзину, удерживая его под мячом (в сторону не отводить); высоту подъема локтя подбирать индивидуально;
* поддерживать мяч свободной рукой снизу или сбоку (не сверху), локоть при этом располагать естественно: в сторону вы­соко не поднимать, с рабочей рукой не сближать;
* в безопорной фазе сохранять рациональное положение ног: толчковая — прямая, маховая — согнутая; вертикальное располо­жение в одной плоскости головы, туловища и толчковой ноги;
* мяч выпускать в высшей точке прыжка после полного вы­прямления бросающей руки, мягко направляя его через указа­тельный палец в точку прицеливания на щите или через перед-

94

нюю дужку кольца в зависимости от направления движения к нему;

* скатывать мяч с конечных фаланг пальцев (указательного, среднего или мизинца), придавая ему соответствующее враще­ние; сопровождать полет мяча расслабленной кистью;
* приземляться прямо под кольцом на толчковую или обе ноги, упруго амортизируя;
* приходить в устойчивое положение и быть в готовности к подбору отскока при неудачном броске и к последующему доби­ванию мяча.

**Основные ошибки при выполнении броска одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении.**

1. Снижение скорости передвижения или остановка перед лов­лей мяча; утрированный подбор разбега (неестественное растяги­вание шагов) для ловли мяча под нужную ногу.
2. Нет удлиненного шага при встрече с мячом, или воспроиз­водятся типичные ошибки, связанные с его ловлей.
3. Рассогласование работы ног и рук: ловля мяча на шаге разно­именной с бросающей рукой ноги.
4. Несоответствие направления или длины двухшажного разбега в момент овладения мячом исходному расположению игрока и его расстоянию до корзины: игрок не доходит до щита или проходит его.
5. Поперечные движения мячом после ловли (из стороны в сто­рону): возрастает вероятность выбивания или вырывания мяча соперником.
6. Вялое, неэффективное отталкивание; отсутствие махового движения одноименной с бросающей рукой ноги: недостаточно высокий прыжок.
7. Нерациональное расположение звеньев тела в безопорном положении: сгибание толчковой ноги и разгибание маховой; от­клонение головы или туловища от вертикали; скручивание туло­вища — отведение плеча и локтя бросающей руки в сторону.
8. Неправильный вынос мяча при замахе:

* мяч сильно удален от плеча (головы) вперед или заведен за голову;
* локоть бросающей руки отклонен или отведен в сторону;
* не «взведена» кисть бросающей руки (излишне закрепощена, нет тыльного сгибания в лучезапястном суставе);
* локоть поддерживающей руки сильно поднят, и ее кисть на­кладывается на мяч сверху, а не сбоку или снизу.

9. Преждевременное или запаздывающее отведение в сторону  
поддерживающей руки: потеря контроля над мячом в воздухе или  
выпуск мяча двумя кистями.

10. Несвоевременный выпуск мяча: до или после достижения  
игроком высшей точки прыжка; рывковое (чрезмерно резкое) вы­  
прямление бросающей руки.

95

1. Неэффективное завершающее движение бросающей рукой: нет скатывания мяча с конечных фаланг пальцев, или направле­ние сообщающегося мячу вращения не соответствует расположе­нию игрока относительно щита и корзины (например, выпуск мяча через мизинец или с ладони при выходе игрока прямо на корзину); не полностью выпрямляется бросающая рука; кисть рас­слабленно не сопровождает полет мяча.
2. Потеря равновесия при приземлении: приход на маховую или на прямые ноги — невозможность быстро включиться в игру.

**Бросок одной рукой сверху после вышагивания**

**Теоретические предпосылки.**

Бросок одной рукой сверху после вышагивания — эффектив­ный способ завершения атаки из-под кольца после обыгрывания защитников на небольшом игровом пространстве в непосредствен­ной близости от щита соперников. Его рассматривают как разно­видность броска в движении. Он может выполняться от плеча или от головы правой либо левой рукой с вышагиванием разноимен­ной ногой: соответственно левой или правой.

В и. п. нападающий находится в статическом положении (на месте) в стойке игрока, владеющего мячом, с параллельной по­становкой стоп или с выставленной вперед одноименной с бро­сающей рукой ногой. Расположение по отношению к корзине может меняться: стоя лицом, спиной, правым или левым боком.

В *подготовительной фазе* мяч поднимается на уровень подбо­родка и укрывается в дальнюю от защитника сторону во избежа­ние его выбивания. Игрок совершает поворот на опорной, одно­именной с бросающей рукой, ноге в сочетании с одновременным широким шагом другой ногой в направлении корзины. Выша­гивание осуществляется в «слабую» сторону позиции защитни­ка и, как правило, ближней к нему ногой.

Далее следует мощное выталкивание совершившей вышагива­ние ногой и воспроизведение всех основных элементов, составля­ющих рациональную технику броска в движении одной рукой от плеча (от головы) и подробно описанных ранее. После отталкива­ния (в безопорном положении) игрок при необходимости осуще­ствляет корректировку положения туловища, поворачивая его грудью к корзине. В остальном *основная и завершающая фазы* брос­ка в движении после получения мяча от партнера и после выша­гивания не имеют различий.

Необходимо отметить, что бросок после вышагива­ния особенно эффективен в сочетании с финтами, предшеству­ющими непосредственно подготовке и выполнению броскового движения, когда после естественных обманных движений (голо­вой, туловищем и мячом) на проход или бросок и быстрого по-

96

ледующего вышагивания нападающий оставляет позади себя про­тиводействующего защитника и беспрепятственно завершает ата­ку дальней от него рукой.

Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после выша­гивания изучается по мере освоения базового варианта одноимен­ного броска в движении — после получения мяча от партнера.

**Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания.**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение броска справа и слева от корзины из стойки игрока, владеющего мячом, после вышагивания вперед.
3. То же, но изменяя исходное расположение по отношению к щиту и угол атаки: прямо перед корзиной, справа или слева от нее.
4. То же, но в сочетании с поворотом на опорной ноге и варь­ируя направление вышагивания.
5. То же, но из различных и. п.: стоя спиной, правым или ле­вым боком по отношению к корзине.
6. Выполнение разновидностей приема, преодолевая пассив­ное сопротивление условного защитника.
7. То же, но в сочетании с обманными движениями перед вы­шагиванием: на проход, на бросок.
8. То же, что в упр. 2 —7, но после получения мяча от партнера, стоя на месте.
9. Выполнение вариантов приема в личных и командных сорев­нованиях на результативность.
10. Воспроизведение разновидностей броска после вышагива­ния в целом в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).
11. То же, но в условиях активного единоборства с защитником в игровых заданиях и учебных двусторонних играх.

**Организационно-методические указания.**

1. Все задания выполнять серийно (по 4—5 повторений) для каждой руки.
2. Подводящие упражнения выполнять с 2,5 —3 м от щита.
3. Контролировать и. п. перед началом вышагивания: игроку за­нимать стойку с параллельным расположением стоп или с отстав­ленной назад разноименной с бросающей рукой ногой, мяч удер­живать на уровне подбородка.
4. По мере освоения основной структуры приема варьировать и. п. по отношению к щиту (стоя лицом, спиной, правым или левым боком), расстояние до него, направление и угол атаки.
5. На этапе совершенствования вводить в упражнения защит­ника, постепенно увеличивая степень его противодействия.
6. Разновидности приема изучать в сочетании с обманными дви­жениями на проход или на бросок, предшествующими вышагива­нию и броску.

^ Баскетбол 97



7. При выполнении приема:

- укрывать мяч от защитника в и. п. и по ходу выполнения при­  
ема;

* избегать пробежки: переступания с ноги на ногу, стоя на месте, или лишнего (второго) шага в движении;
* обманные движения туловищем, головой, мячом выполнять естественно для соперника и медленнее, чем основное движение; укрывать мяч в дальнюю от защитника сторону;
* поворот и вышагивание из положения стоя лицом, спиной или боком к щиту совершать в «слабую» сторону позиции защит­ника, быстро и неожиданно для него;
* «зашагивать» за защитника ближней к нему ногой, оставляя его за спиной;
* вышагивать энергично и широко разноименной по отноше­нию к бросающей руке ногой с последующим мощным выталки­ванием и воспроизведением рациональной техники броскового движения одной рукой от плеча (от головы) в безопорном поло­жении;
* при необходимости производить поворот туловища на восхо­дящей траектории прыжка (до начала броскового движения) — разворачиваться грудью к корзине; плечи удерживать на одном уровне;
* приземляться в устойчивое положение в готовности продол­жить игру.

**Основные ошибки при выполнении броска одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания.**

1. Нерациональное и. п.: разноименная с бросающей рукой нога выставлена вперед — затруднено эффективное вышагивание.
2. Переступание с ноги на ногу (топтание), стоя на месте, или лишний (второй) шаг в движении — пробежка.
3. Неэффективное вышагивание: короткий медленный шаг даль­ней от соперника ногой или отсутствие поворота на опорной ноге, нет укрывания мяча — создаются предпосылки потери мяча или накрывания броска защитником.
4. Раскоординированная работа нижних и верхних конечностей: вышагивание одноименной с бросающей рукой ногой — нерацио­нальное расположение звеньев тела после отталкивания.
5. Отсутствие разворота туловища грудью к корзине одновре­менно с отталкиванием: бросковое движение производится с вра­щением игрока вокруг вертикальной оси — вероятны трудности с выполнением результативного броска.
6. Типичные ошибки для основной и завершающей фаз броска одной рукой от плеча (от головы) в движении, связанные с нару­шением рациональной структуры игрового приема.
7. Неестественные обманные движения, предшествующие вы­шагиванию, или нарушение ритмо-темповой структуры сочета-

98

ния финта и основного движения: слишком быстрые ложные дви­жения или одинаковые по скорости с основными — сопернику предоставляется возможность эффективно противодействовать броску после вышагивания.

**Бросок одной рукой сверху после ведения мяча**

**Теоретические предпосылки.**

Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после веде­ния мяча, или проход-бросок, — эффективный прием заверше­ния атаки из-под корзины после обыгрыша соперника с помо­щью дриблинга (рис. 25). Этот прием можно рассматривать как разновидность броска в движении. Отличие в исполнении состоит лишь в том, что в и. п. игрок совершает ведение и в *подготови­тельной фазе* мяч ловится после последнего его толчка и отскока от пола, а не после передачи партнера.

В остальном структура движений в *подготовительной, основной и завершающей фазах* соответствует специфике техники выполне­ния одноименного броска в движении с получением мяча от парт­нера. Вынос мяча для выполнения броскового движения может осуществляться от плеча или от головы.

99

Существует две разновидности данного броска в зави­симости от способа ведения и направления передвижения игрока к щиту. Чаще всего *бросок правой* осуществляется после ведения мяча той же рукой при проходе справа от корзины и, наоборот, *бросок левой* — после ведения одноименной рукой соответственно при проходе слева от корзины. Это обусловливается требованиями координации движений верхних и нижних конечностей, а также тактическими соображениями: возможностью использовать щит для броска с отскоком и необходимостью укрывания мяча от со­перников в конкретной игровой ситуации. В игре защитники в

большей мере перекрывают центральную зону перед щитом. Без­условно, необходимо научиться завершать атаку дальней от воз­можного противодействия рукой.

Первоосновой качественного выполнения прохода-броска на­падающим является его уверенное владение дриблингом. Облегче­нию условий результативного завершения данного приема служат обманные движения. С их помощью можно обыграть соперника в начале или по ходу ведения и уже не испытывать активного про­тиводействия непосредственно в момент броска.

Следовательно, *проходу-броску необходимо обучать в сочета­нии с совершенствованием ведения мяча и простейших финтов,* не­посредственно связанных с ним: вышагивания, скрестного шага, поворота (см. рис. 19), перевода мяча с руки на руку перед собой и т.д.

При обучении проходу-броску используется тот же методи­ческий подход, что и при обучении остановкам после ведения. Данный игровой прием изучается после овладения занимающи­мися техникой броска в движении с получением мяча от партне­ра. В связи с этим подводящие упражнения здесь направлены пре­имущественно на освоение быстрого и рационального перехода от ведения к броску. Если же занимающиеся уже хорошо усвоили разновидности остановки после ведения, то процесс овладения новым сочетанием игровых действий (ведение-бросок в движе­нии) значительно облегчается.

**Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения.**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение приема с места после одноударного ведения.
3. Выполнение приема после многоударного ведения мяча на месте.
4. Выполнение прохода-броска в целом на невысокой скорости.
5. То же, но варьируя скорость передвижения с мячом.
6. То же, но в сочетании с обманным движением — вышагива­нием (скрестным шагом или поворотом) перед началом ведения и последующим уходом от условного защитника.
7. Чередование разновидностей приема с изменением направ­ления движения, предшествующего броску.
8. То же, но с обыгрыванием пассивного защитника в движе­нии с помощью перевода мяча с руки на руку перед собой.
9. Соревнования на результативность разновидностей прохо­да-броска (личные и командные).
10. Выполнение прохода-броска в целом в условиях игрового противоборства на одном щите с ограниченной активностью за­щитника.
11. Вариативное выполнение разновидностей прохода-броска одной рукой сверху в сочетании с другими приемами техники

нападения в структуре игровых действий (по мере освоения тех­ники игры).

**Организационно-методические указания.**

1. Контролировать исходное положение перед началом ведения: для прохода-броска правой рукой — стойка нападающего, когда правая нога сзади; для прохода-броска левой — левая сзади; мяч укрывать в дальнюю от соперника сторону; рабочую кисть рас­полагать сзади-сверху на мяче, другой поддерживать мяч сбоку.
2. На начальном этапе обучения упражнения выполнять под углом 30 — 45° к щиту поочередно справа и слева от него, в даль­нейшем варьировать и. п. и направление движения к корзине.
3. Задания выполнять поточно с использованием группового метода организации занимающихся: по 2 — 3 игрока по одну сто­рону от корзины.
4. В качестве условного защитника использовать партнера, не­подвижно обозначающего соперника или передвигающегося при­ставными шагами в защитной стойке, а также переносные трени­ровочные стойки или стулья.
5. Скорость, направление движения, финты варьировать по мере овладения основной структурой приема.
6. Изменять условия состязаний на результативность в зависи­мости от подготовленности занимающихся: от соревнований на точность бросков в заданной серии до конкурсов на «скорост­рельность»; от личных турниров до командных «перестрелок».
7. При *выполнении подводящих упражнений и приема в целом:*

* выпускать мяч в начале ведения — до момента отрыва опор­ной ноги (без пробежки);
* вести мяч согласно основным характеристикам рациональ­ной техники ведения; голову не опускать, туловище вперед не наклонять;
* не замедлять и не растягивать шаги, приближаясь к щиту;
* своевременно переходить от ведения к двухшажному разбегу; последний толчок мяча осуществлять направленно вперед и чуть в сторону от одноименной с ведущей рукой ноги;
* ловить мяч после отскока на удлиненном шаге и далее сохра­нять все структурные особенности техники броска в движении.

8. При *освоении разновидностей приема в сочетании с обманными  
движениями в начале ведения:*

* финт вышагиванием выполнять одноименной с направлени­ем предстоящего прохода ногой, а обманные движения скрест­ным шагом и поворотом — разноименной ногой;
* обман осуществлять ногой, туловищем, головой и мячом — добиваться естественности движений;
* действия выполнять со сменой ритма — финт медленно (ес­тественная скорость), зашагивание и уход быстро («кинжальный проход»);

100

101

- в момент выпуска мяча укрывать его туловищем, свободной  
рукой и зашагивающей ногой.

9. При *выполнении разновидностей прохода-броска в сочетании с обыгрыванием защитника по ходу ведения:*

* перевод мяча с руки на руку осуществлять быстрым его пере­мещением перед собой поперек туловища;
* резкую последующую смену направления движения произ­водить за счет активного толчка одноименной с ведущей рукой ноги, акцентированного шага другой и «падающего» наклона ту­ловища в избранном направлении ухода от защитника.

**Основные ошибки при выполнении броска одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения.**

1. Нарушение техники ведения мяча (см. «Ведение мяча»).
2. Раскоординация движения ног и рук в момент приближения к щиту: удлинение и замедление беговых шагов в сочетании с толч­ками мяча излишне закрепощенной или расслабленной кистью.
3. Нарушение согласованности работы ног и рук в момент лов­ли мяча: ловля мяча на шаге разноименной с бросающей рукой ноги; потеря мяча, связанная с несвоевременным движением пря­мыми руками к мячу после завершающего толчка мяча и его от­скока от площадки; преждевременная ловля мяча с последующим двухтактным разбегом (лишние шаги с мячом — пробежка).
4. Несвоевременное завершение ведения и переход к двухшажно-му разбегу: запаздывание или опережение перехода от ведения к разбегу — атака с неудобной позиции.
5. Несоответствие длины двухшажного разбега расстоянию до корзины: слишком короткий первый шаг или длинный второй — игрок не доходит до щита или проходит его.
6. Потеря ориентировки в пространстве или контроля над иг­ровой ситуацией вследствие перевода взгляда на мяч в момент его ловли: выход к корзине под углом менее 30° или перемещение за проекцию щита — затруднен бросок с отскоком от щита.
7. Нарушение структуры броска в движении (см. «Бросок одной рукой сверху в движении»).
8. При выполнении обманных движений:

* в начале прохода: а) неестественное ложное движение (финт), предшествующее проходу, при участии только мяча или только вышагивания; б) нарушение ритмо-временнбй структуры движе­ний: финт и уход от защитника выполняются с одинаковой ско­ростью, или первое движение превосходит по быстроте второе, а не наоборот; в) запоздалый выпуск мяча в момент начала прохо­да: мяч выпускается позже, чем отрывается от площадки опорная нога, — пробежка; г) отсутствие укрывания мяча от соперника: повышается вероятность выбивания мяча защитником;
* по ходу ведения: а) медленный перевод мяча с руки на руку или встреча мяча кистью свободной руки перед собой: возможно

выбивание мяча защитником; б) несогласованные движения верх­них и нижних конечностей: перевод мяча в момент постановки на площадку разноименной ноги; в) отсутствие предшествующего уходу от соперника ложного переноса веса тела и наклона тулови­ща; недостаточно активное отталкивание одноименной с веду­щей рукой ногой, нет «падающего» движения корпусом в избран- • ном направлении последующего перемещения: «читаемость» дей­ствий нападающего со стороны защитника.

**Разновидности броска в движении**

**Теоретические предпосылки.**

**В** связи с многообразием игровых ситуаций и характера проти­водействия защитников существует несколько вариантов броска в движении. Кроме основного, наиболее распространенные из них — одной и двумя руками снизу, одной рукой над головой (крюком). Различия состоят в способах выноса мяча в и. п. для броска и струк­туре самого броскового движения.

***Бросок одной рукой снизу*** целесообразен во время прохода под щит в условиях активного сопротивления противодействующего защитника и применяется, чтобы избежать накрывающего мяч дви­жения руками вверху.

В *подготовительной фазе* после овладения мячом и выполнения двухшажного разбега, которые совпадают по всем параметрам с движениями при броске одной рукой сверху, игрок стремится выпрыгнуть как можно дальше вперед-вверх, а не вертикально вверх. Для этого он, наклоняясь вперед, выносит общий центр тяжести тела за толчковую ногу; бросающая рука (дальняя от за­щитника), развернутая ладонью к корзине, самостоятельно удер­живает мяч на уровне пояса.

В безопорном положении в *основной фазе* рука выносится впе­ред-вверх, полностью выпрямляясь, — игрок как бы пытается дотянуться до кольца. При этом для удлинения полета толчковая нога может сгибаться й подноситься к маховой. Завершающее дви­жение кистью в высшей точке прыжка выполняется резко на себя, придавая мячу вращение вперед вокруг поперечной оси.

*Завершающая фаза* выполняется, как и при броске в движении одной рукой сверху, т.е. игрок приземляется на толчковую или обе ноги в готовности продолжить игру.

***Бросок двумя руками снизу*** отличается от предыдущего тем, что мяч контролируется двумя руками с момента овладения им до выпуска. Вынос мяча для броска осуществляется выпрямлением рук снизу вперед-вверх. Кисти направляются вверх ладонями: боль­шие пальцы — вперед, мизинцы — вниз. Мяч посылается в корзи­ну средними, безымянными пальцами и мизинцами обеих кис­тей, которые придают ему поступательное вперед вращение.

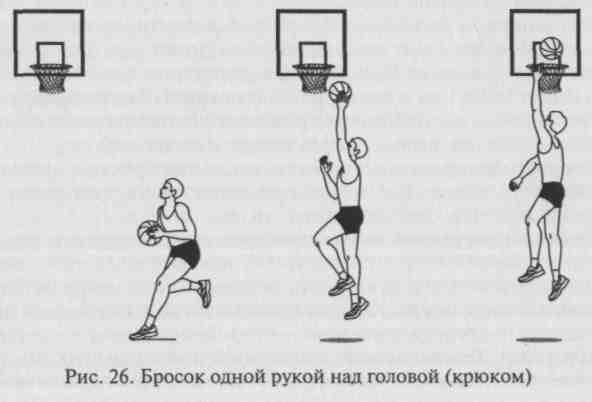
103

*Бросок одной рукой над головой {крюком)* эффективен в непо­средственной близости от щита противника или на средней ди­станции, когда игрок получает мяч, стоя боком или спиной к корзине, и его активно опекает высокорослый защитник. Может осуществляться как после вышагивания с места, так и после ов­ладения мячом в движении (рис. 26).

При броске после вышагивания с места *подгото­вительная фаза* начинается с шага разноименной с бросающей рукой ноги в сторону от соперника. Стопа ставится перекатом с пятки на носок и на внешнюю сторону с последующим поворо­том в положение боком к щиту. Опорная нога при этом слегка сгибается, взгляд игрока устремлен на корзину, мяч лежит на со­гнутой кисти бросающей руки, поднят на уровень плеча и под­держивается сверху другой рукой. Если же игрок получает мяч в движении, используется двухтактный ритм разбега.

В *основной фазе,* отталкиваясь разноименной ногой, игрок крат­чайшим путем поднимает полусогнутую руку с мячом вверх-в сто­рону. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, ограждает мяч от защитника. Одновременно с махом одно­именной с бросающей рукой ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину» Выпуск производится скатывающим движением кисти, когда вер­тикально выведенная рука приближается к голове.

В *завершающей фазе* игрок сопровождает мяч за счет сгибания бросающей руки в локтевом и лучезапястном суставах («накрыва­ет голову») и приземляется в устойчивое двухопорное положение



104

с поднятыми для борьбы за взятие отскока руками: в готовности продолжить игровое противоборство.

*Броски одной и двумя руками снизу, одной рукой над головой {крю­ком) могут выполняться в игре также после ведения.* При этом техни­ка выполнения данных бросковых движений остается неизменной.

К изучению разновидностей броска в движении можно при- . ступать, когда на должном уровне усвоена техника данного брос­ка сверху (от плеча, от головы).

**Обучение разновидностям броска в движении.**

1. Объяснение и показ.
2. Имитация приема без мяча с места после одного шага разбега.
3. Выполнение разновидности броскового движения после од­ношажного разбега с места.
4. Выполнение изучаемого способа броска, снимая мяч в дви­жении с кисти вытянутой в сторону руки партнера с использова­нием двухтактного ритма работы ног.
5. То же, но с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх.
6. Выполнение приема в целом после встречной передачи парт­нера.
7. То же, но после поступательной передачи партнера и переда­чи сбоку.
8. То же, что в упр. 6 и 7, но преодолевая пассивное сопротив­ление условного защитника.
9. Вариативное выполнение разновидностей приема:

* чередуя направление и скорость движения игрока на щит;
* изменяя направление и траекторию передачи партнера;
* увеличивая степень сопротивления защитника.

1. Выполнение разновидностей броска в движении в сочета­нии с ведением мяча и финтами.
2. То же, но в игровых заданиях, подвижных и подготовитель­ных к баскетболу играх.

**Организационно-методические указания.**

1. К обучению разновидностям броска в движении приступать после овладения занимающимися структурой основного способа приема.
2. Чередовать выполнение приема правой и левой рукой соот­ветственно справа и слева от корзины; контролировать при этом и. п.
3. Вводить в упражнения неподвижно стоящего защитника уже на ранней стадии обучения с целью приближения условий вы­полнения приема к игровым; постепенно увеличивать степень про­тиводействия по мере освоения занимающимися рациональной техники бросковых движений.
4. На этапе совершенствования выполнять разновидности при­ема после ведения правой и левой рукой.

105

1. Совершенствовать разновидности броска в движении в соче­тании с финтами, предшествующими овладению мячом или брос-ковому движению.
2. При *выполнении бросков снизу одной и двумя руками:*

* отталкиваться вперед-вверх;
* голову в прыжке не опускать, прямое туловище наклонять слегка вперед;
* мяч выносить от пояса, выпрямляя руку (руки) снизу впе­ред-вверх; вынос начинать в момент отталкивания; тянуться к корзине прямой рукой (руками); кисть (кисти) в безопорном по­ложении разгибать максимально вниз;
* заканчивать бросковое движение в верхней точке прыжка активным быстрым сгибанием кисти (кистей) вверх; скатывать мяч с кончиков среднего, безымянного пальцев и мизинца.

1. Обучение броску «крюком» начинать с варианта этого броска после одного шага с места (ситуация: игрок получает мяч на месте).
2. При *выполнении броска «крюком»:*

* последний шаг разбега выполнять перекатом с пятки на но­сок на внешней стороне стопы, поворачиваясь боком к корзине; мяч поднимать на уровень плеча в дальнюю сторону от защитни­ка, располагая его на кисти бросающей руки и придерживая сверху другой;
* одновременно с отталкиванием выполнять активный мах дру­гой ногой с одновременным поворотом туловища вперед и выно­сом мяча на полусогнутой руке вверх в сторону до полного ее выпрямления;
* кисть при замахе максимально разгибать в сторону от щита до положения — мяч лежит на горизонтально расположенной ки­сти; одновременно укрывать мяч свободной рукой, отводя ее лок­тем в сторону защитника;
* выпуск мяча осуществлять дугообразным движением рабочей руки над головой в высшей точке прыжка, придавая ему обратное вращение хлестом кисти; поддерживающую руку своевременно отводить в сторону; толчковую ногу в безопорном положении не сгибать;
* сопровождать полет мяча сгибанием бросающей руки в лок­тевом и лучезапястном суставах; контролировать полет мяча взгля­дом, поворачивая голову в сторону корзины; в безопорном поло­жении голову держать прямо;
* угол выпуска мяча и высоту траектории его полета для бро­сающего задавать уровнем поднимания рук условного защитника;

- приземляться на толчковую или на обе ноги, располагаясь  
лицом к корзине.

**Основные ошибки при выполнении разновидностей броска в дви­жении.**

1. При выполнении бросков снизу:

* движения мячом из стороны в сторону в процессе двухшаж-ного разбега; высокое расположение мяча (у груди, а не у пояса);
* отсутствие наклона туловища вперед в момент отталкивания вверх без продвижения в прыжке к корзине; опускание головы в безопорном положении;
* вынос и выпуск мяча согнутой в локтевом суставе рукой (ру­ками);
* неправильное расположение кистей на мяче: мяч удержива­ется не снизу, а сбоку; поворот мяча в переднезадней плоскости при его выносе;
* отсутствие замаха (нет отведения кистей вниз) в безопорном положении;
* несвоевременный (поспешный или запоздалый) выпуск мяча;
* мячу не придается переднее вращение.

2. При выполнении броска одной рукой над головой («крю­ком»):

* толчковая нога ставится на всю стопу: затруднен поворот иг­рока в положение боком к корзине до его отталкивания;
* нет укрывания мяча в дальнюю сторону от защитника в мо­мент постановки толчковой;
* нерациональный замах: опускание мяча вперед или в сторону;
* неправильное держание мяча перед отталкиванием: мяч не перекладывается на кисть бросающей руки или не удерживается на уровне плеча;
* отсутствие поворота головы в сторону корзины перед толчком;
* слабый мах одноименной с бросающей рукой ноги в момент отталкивания;
* неэффективный вынос мяча для броска: перед собой или прямой рукой через сторону — большая амплитуда движения, со­здающая предпосылки накрывания или выбивания мяча сопер­ником;
* преждевременный выпуск мяча: согнутой, а не прямой ру­кой — до достижения игроком высшей точки прыжка; выпуск мяча перед головой, а не над ней;
* нет поворота туловища к корзине в безопорном положении;
* отсутствие завершающего движения кистью; мяч не скатыва­ется с конечных фаланг пальцев (летит без вращения) или не сопровождается расслабленной кистью до опускания пальцев вниз;
* приземление на прямые ноги или в положение боком к кор­зине — игрок не готов к борьбе за взятие отскока.

**Бросок в прыжке и его разновидности**

**Теоретические предпосылки.**

Бросок в прыжке — основное средство завершающих действий в нападении в современном баскетболе. Существуют три ва-

**1ПА**

107

рианта выполнения этого приема в зависимости от момента выпуска мяча по отношению к прыжку. Если игрок выпускает мяч прежде, чем достигнет высшей точки прыжка, ***бросок*** назы­вается ***с прыжком (в прыжке «на один счет\*).*** Такой вариант при­меняют, как правило, при попытке поразить корзину с дальних позиций без активного противодействия защитника или при не­достаточном уровне развития скоростно-силовых качеств ног на­падающего.

В случае выпуска мяча в высшей («мертвой») точке прыжка имеет место непосредственно ***бросок в прыжке (в прыжке «на два счета»).*** Это классический вариант данного технического приема, наиболее часто применяемый в игре, и с его помощью можно результативно атаковать с любых позиций, преодолевая сопро­тивление соперников разной степени (рис. 27).

И наконец, при выпуске мяча на нисходящей части траекто­рии прыжка осуществляется ***бросок в прыжке с зависанием (в прыж­ке «на три счета»).*** Он особо эффективен при завершении атаки с близких и средних к корзине дистанций в условиях преодоления жесткого сопротивления соперника, превосходящего нападающего в росте. Решающее значение при исполнении этого варианта броска имеет высота выпрыгивания. Задача нападающего — «перевисеть? защитника и выпустить мяч так, чтобы избежать «блок-шота» (на-крывания или отбивания броска противником).

*Все перечисленные разновидности броска в прыжке преимуществен­но выполняются сильнейшей рукой,* в редких случаях — двумя.

Уровень исходного положения мяча непосредственно перед бросковым движением может быть разным. Соответственно выде­ляют броски в прыжке одной рукой от плеча, одной рукой от головы и одной рукой над головой (т.е. почти с выпрямленных рук); двумя руками от головы и над головой.



108

В *подготовительной фазе* игрок получает мяч от партнера стоя на месте, в движении или совершает остановку после ведения. Прекратив движение, он приходит в стойку с тройной угрозой. Принимает устойчивое двухопорное положение с незначительно выставленной вперед ногой, одноименной с бросающей рукой. Ноги согнуты и находятся на ширине плеч, впередистоящая сто­па направлена носком на корзину, сзадистоящая развернута нос­ком наружу. Масса тела равномерно распределена на обе ноги. Плечо бросающей руки незначительно выведено вперед. Мяч удержива­ется в двух руках на уровне плеча, немного впереди туловища. Рабочая кисть образует основание для мяча: максимально согнута назад до горизонтального положения, пальцы широко расставле­ны, указательный или средний палец расположен в центре мяча. Поддерживающая рука обхватывает мяч сбоку. Мяч, бросающая рука и одноименная нога располагаются в одной вертикальной плоскости. Взгляд нацелен на корзину.

*Основная фаза* начинается толчком двумя ногами вертикально вверх и одновременной корректировкой положения мяча для со­ответствующего броска: фиксацией его на необходимой высоте у плеча, выносом к голове или над головой. Мяч продолжает конт­ролироваться кистью бросающей (сильнейшей) руки или обхва­тывается обеими кистями, максимально отведенными («взведен­ными») назад — до положения параллельно полу.

При бросках одной рукой локоть бросающей руки рас­полагают под мячом и направляют на корзину, а локоть другой руки чуть отводят в сторону, поддерживая мяч кистью сбоку или снизу.

При бросках двумя руками локти оптимально разво­дят в сторону, симметрично направляя их на корзину.

Высота подъема локтя или локтей (на четверть, на половину или на три четверти) диктуется физическими кондициями игро­ка или способом исполняемого броска. Эта особенность техники броска в прыжке относится к индивидуальному стилю и не влия­ет принципиально на его точность.

В прыжке все звенья тела находятся на линии вертикали. Ноги полностью выпрямлены, ступни опущены вниз.

Непосредственно бросковое движение игрок совершает при достижении заданного уровня прыжка (в зависимости от разно­видности броска) выпрямлением бросающей руки (рук) и энер­гичным, но плавным движением кисти (кистей) с одновремен­ным отведением чуть в сторону кисти поддерживающей руки при бросках одной рукой. Мяч направляется в точку прицеливания через указательный палец (пальцы) или указательный и средний паль­цы. После выпуска рабочая кисть или обе кисти расслабленно опус­каются вниз, сопровождая полет мяча.

В *завершающей фазе* игрок мягко приземляется на две согнутые ноги в точку отталкивания, чуть впереди или позади ее в зависи-

109

мости от условий выполнения броска: дистанции до корзины, направления по отношению к щиту, степени противодействия соперников. Далее он быстро принимает стойку готовности для дальнейших действий.

При обучении разновидностям броска в прыжке следует учи­тывать физический потенциал занимающихся и уровень их техни­ческой подготовленности. В юном возрасте, в средних классах, обучение целесообразно начинать с вариантов броска двумя рука­ми от головы и одной рукой от плеча с поднятым на одну чет­верть локтем «на один счет» (с прыжком). Позже, в старших клас­сах, можно переходить к освоению броска одной рукой сверху (от головы или над головой) «на два счета» (в прыжке). А бросок «на три счета» (с зависанием) следует изучать лишь после овладения занимающимися в достаточной мере школой техники основных игровых приемов и в случае углубленных занятий баскетболом.

**Обучение броску с прыжком (в прыжке «на один счет»).**

1. Объяснение и показ.
2. Имитация выполнения приема с места с выпуском мяча над собой.
3. Бросок-передача с прыжком на ориентир: поднятую руку парт­нера или в цель на стене.
4. Выполнение приема в целом с места со средней дистанции под углом 30—45° к щиту.
5. То же, но варьируя дистанцию и направление бросков по отношению к корзине.
6. То же, но после остановки с получением мяча от партнера или после ведения.
7. Выполнение бросков с дальней дистанции, отталкиваясь от гимнастического мостика.
8. Чередование бросков с различных позиций в соревновании на результативность.
9. То же, что в упр. 4—7, но с преодолением пассивного проти­водействия условного защитника.

10. Выполнение приема в сочетании с другими игровыми дей­  
ствиями (по мере освоения техники игры).

**Обучение броскам в прыжке (в прыжке «на два счета») и с зави­санием (в прыжке «на три счета»).**

1. Объяснение и показ.
2. Из стойки нападающего с тройной угрозой: запрыгивание на гимнастическую скамейку с выносом мяча в и. п. для броска — имитация замаха.
3. Из стойки нападающего с вынесенным в положение для брос­ка мячом, стоя на гимнастической скамейке: спрыгивание со ска­мейки с выпуском мяча над собой в заданный момент прыжка — имитация броскового движения.
4. То же, что в упр. 2 и 3, но в сочетании.

**ПО**

5. Имитация броска изучаемым способом на месте после отталки­  
вания от гимнастического мостика с выпуском мяча вверх над  
собой.

1. Бросок-передача в прыжке с места с близкой дистанции парт­неру на ориентир (поднятую вверх руку).
2. То же, но после собственного набрасывания мяча перед со­бой и остановки двумя шагами или прыжком с ловлей мяча, от­скочившего от пола.

8. То же, что в упр. 6, но после получения мяча от партнера в  
движении и остановки двумя шагами или прыжком.

9. Выполнение разновидности изучаемого приема в целом с  
места под углом 30 — 45° к щиту с близкой дистанции, отталкива­  
ясь от гимнастического мостика или другой пружинящей поверх­  
ности.

1. То же, но отталкиваясь от площадки.
2. То же, но после остановки двумя шагами или прыжком с места с ловлей мяча, предварительно выпущенного перед собой и отскочившего от площадки.

12. То же, но после получения мяча от партнера в движении  
или после ведения и остановки избранным способом.

13. То же, но варьируя дистанцию и направление бросков по  
отношению к корзине.

14. Броски в прыжке с места с указанных точек, разноудален­  
ных и разнонаправленных по отношению к корзине.

15. То же, но с преодолением пассивного противодействия ус­  
ловного защитника.

Ё

16. То же, что в упр. 13 и 14, но в личном или командном соревновании на результат. 17. Ловля-передача мяча в одном прыжке партнеру на ориен­тир.

18. То же, но с выполнением задания поочередно двумя парт­  
нерами, расположенными на близком расстоянии.

19. Повторное выполнение ловли-добивания мяча в щит в од­  
ном прыжке, завершая серию добиванием в корзину.

20. Выполнение разновидностей броска в прыжке в сочетании  
с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

**Организационно-методические указания.**

1. На начальной стадии обучения упражнения выполнять на  
дистанции 2 — 3 м до партнера или до щита при обучении брос­  
кам в прыжке («на два счета») и с зависанием («на три счета») и  
3 —4 м при обучении броску с прыжком («на один счет»).

2. Броски в корзину начинать под углом 30—45° к щиту, бро­  
сать с отскоком от щита; по мере овладения техникой приема  
варьировать направление и дистанцию до корзины.

3. Контролировать рациональность исходного положения: мак­  
симально быстро принимать стойку нападающего с тройной уг-

111

розой; при бросках одной рукой одноименные с бросающей ру­кой ногу и плечо незначительно выводить вперед; мяч удерживать двумя руками близко к туловищу; голеностопный, коленный, та­зобедренный, плечевой, локтевой, лучезапястный суставы и мяч располагать в одной вертикальной плоскости; голову держать пря­мо, взгляд концентрировать в точке прицеливания.

4. При *выполнении броска с прыжком («на один счет»):*

* перед началом отталкивания выносить мяч в и. п. для выпол­нения броскового движения;
* разгибание бросающей руки или рук начинать одновременно с отталкиванием;
* следить за сохранением оптимального расположения всех звеньев тела в прыжке в соответствии со структурой броска одной или двумя руками;
* мяч выпускать на восходящей траектории прыжка.

5. При *обучении броску в прыжке («на два счета»):*

* при запрыгивании на скамейку фиксировать положение всех звеньев тела, исправляя в случае необходимости ошибки;
* вынос мяча начинать одновременно с отталкиванием и осу­ществлять его близко к туловищу, а для броска двумя руками — перед лицом;
* спрыгивая со скамейки, выпускать мяч в «мертвой» точке безопорного положения;
* выполнение броска в целом начинать с использованием гим­настического мостика или других приспособлений, позволяющих увеличить высоту прыжка;
* разновидности остановок с ловлей мяча после собственного набрасывания перед собой или передачи партнера использовать для преобразования инерции горизонтального движения тела иг­рока в вертикальное выпрыгивание: переходить к отталкиванию максимально быстро — по завершении остановки;
* высоту подъема локтя (локтей) бросающей руки (рук) при замахе подбирать индивидуально каждым занимающимся;
* упражнения, связанные с выполнением ловли-передачи мяча в одном прыжке партнеру или ловли-добивания мяча в щит, пред­лагать занимающимся после усвоения ими основной структуры движения броска в прыжке с места; количество повторений в се­риях варьировать от 5 — 6 до потери мяча; использовать дистанцию до 2 м; основное внимание уделять сохранению координации дви­жений, своевременному отталкиванию для соединения с мячом в высшей точке прыжка, мгновенному переходу от ловли мяча к брос-ковому движению в «мертвой точке» безопорного положения;
* в технике выполнения педагогу визуально оценивать располо­жение звеньев тела игрока в безопорной фазе броска с различных позиций: спереди, сзади и сбоку, а при бросках одной рукой — дополнительно со стороны бросающей и поддерживающей рук.

6. При *выполнении броска в прыжке («на два счета»):*

* части тела не отклонять от вертикали, видеть корзину двумя глазами: не закрывать себе обзор мячом;
* мяч за голову при замахе не заводить, кисть бросающей руки или обе кисти при бросках двумя руками располагать под мячом параллельно полу (максимально «брать» на себя);
* указательный и большой пальцы бросающей руки (рук) раз­водить оптимально; основание указательного и среднего пальцев располагать под мячом на одной вертикали с ухом;
* все звенья бросающей руки удерживать на одной линии с одноименной ногой, сохранять их расположение в одной верти­кальной плоскости на протяжении всех фаз броска; локоть распо­лагать под мячом или выносить незначительно к корзине, плечо бросающей руки выдвигать слегка вперед;
* локоть поддерживающей руки оптимально отводить в сторо­ну, а ее кисть накладывать на мяч сбоку или снизу;
* ноги после отталкивания полностью выпрямлять;
* бросающую руку (руки) плавно выпрямлять вперед-вверх; выпускать мяч в высшей точке прыжка, придавать ему обратное вра­щение, сопровождать его полет расслабленной кистью (кистями);
* поддерживающую руку при броске одной рукой далеко в сто­рону не отводить и ее кисть в выпуске мяча не задействовать;
* приземляться на согнутые ноги в устойчивое двухопорное положение, руки вниз не опускать и быть готовым к борьбе за отскочивший мяч.

7. При *обучении броску с зависанием («на три счета»):*

* предварительно достичь высокого уровня прыгучести: на ран­ней стадии обучения целенаправленно использовать подкидной гимнастический мостик;
* добиваться уверенного и свободного выполнения ловли-пе­редачи и ловли-добивания мяча в одном прыжке двумя, а затем одной рукой;
* контролировать узловые элементы техники движений по фа­зам;
* ориентировать занимающихся на выпуск мяча после прохож­дения высшей точки прыжка (на его нисходящей траектории), но не затягивать начало броскового движения;
* допускать сгибание ног после прохождения «мертвой» точки прыжка.

**Основные ошибки при выполнении броска в прыжке и его разно­видностей.**

**1.** Нерациональное и. п.:

* при бросках одной рукой одноименная с бросающей рукой нога сзади;
* мяч удерживается далеко от туловища или низко, не опреде­лена рабочая кисть при броске одной рукой;

112

113

* туловище сильно наклонено вперед;
* голова или глаза опущены вниз;
* полностью выпрямлены ноги;
* стопы широко расставлены или приближены друг к другу;
* масса тела распределена на носки или пятки.

2. Несвоевременный или неэффективный вынос мяча:

* при броске с прыжком — запаздывание замаха (его выполне­ние после отталкивания), при бросках в прыжке или с зависани­ем — преждевременный замах (до толчка ногами);
* мяч выносится далеко от туловища или не перед лицом при броске двумя руками.

3. Неправильное расположение звеньев тела в момент достиже­  
ния игроком оптимальной точки прыжка для выпуска мяча:

* голова, туловище или ноги отклонены от вертикали;
* мяч заведен за голову, расположен перед лицом, сильно от­веден в сторону или вынесен вперед;
* кисть бросающей руки или обе кисти (при броске двумя ру­ками) недостаточно согнуты назад;
* кисть поддерживающей руки (при броске одной рукой) на­ходится на мяче сверху или спереди;
* звенья бросающей руки (рук) или локоть поддерживающей сильно отклонены в сторону (стороны);
* указательный и большой пальцы кисти (кистей) широко или узко располагаются на мяче; рабочая кисть смещена в сторону от середины мяча (большой палец направлен в лицо игроку);
* согнуты ноги при бросках с прыжком или в прыжке.

4. Ошибки при выпуске мяча:

* нарушение ритмовой структуры броскового движения: преж­девременный или запоздалый выпуск мяча;
* чрезмерно резкое выпрямление бросающей руки (рук) без участия кисти (кистей): мяч летит очень быстро и по случайной траектории;
* отсутствие скатывающего мяч движения бросающей кистью (кистями): мяч летит без вращения или вращается в направлении от игрока;
* отклонение бросающей руки или указательного пальца этой руки в сторону от корзины (при броске одной рукой), несин­хронная работа рук (при броске двумя руками): мяч «сваливается» в сторону от корзины, летит вправо или влево от цели;
* неполное выпрямление бросающей руки (рук): незавершен­ность броскового движения;
* отсутствие сопровождения мяча кистью бросающей руки или обеими кистями (закрепощенные кисти): мяч летит «жестко»;
* участие в выпуске мяча кисти поддерживающей руки или сильное отклонение ее в сторону после выпуска мяча (при броске одной рукой): мяч летит в сторону от цели;

114

- отклонение от вертикали головы, туловища или сгибание ног  
при бросках с прыжком или в прыжке: потеря рациональной ко­  
ординации движений.

5. Погрешности при приземлении:

- приход на прямые или сильно согнутые ноги: необходимы  
дополнительные затраты времени для включения нападающего в  
игру;

- перенос массы тела на переднюю часть стоп, ведущий к по­  
тере равновесия;

- опускание рук вниз одновременно с приземлением: игрок не  
готов к овладению мячом.

Контрольные вопросы и задания

1. В какой последовательности целесообразно обучать игровым при­  
емам нападения в баскетболе?

2. Какие разновидности стоек существуют в технике нападения? Ка­  
ким расположением звеньев тела они характеризуются?

3. Перечислите упражнения, необходимые для обучения стойкам на­  
падающего в их рациональной последовательности.

4. Какие организационно-методические указания необходимо учиты­  
вать и применять в процессе обучения разновидностям стоек баскетбо­  
листа в нападении?

1. Назовите наиболее распространенные ошибки при выполнении стоек нападающего в баскетболе.
2. Какие существуют способы перемещений нападающего в баскетболе?

Ё

7. Опишите технику разновидностей бега, используемого баскетболи­стом при игре в нападении.

8. Какие и в какой последовательности нужно применять упражнения  
для обучения нападающего рациональной технике разновидностей бега?

9. Назовите организационно-методические указания, которые следу­  
ет учитывать и использовать при обучении разновидностям бега в напа­  
дении.

10. Какие ошибки в технике разновидностей бега нападающего наи­  
более часто встречаются в баскетболе?

11. Назовите разновидности поворотов и дайте краткую характери­  
стику техники их выполнения.

12. Перечислите блок упражнений для обучения поворотам на месте и  
в движении.

13. На какие организационно-методические указания следует опираться  
при обучении технике поворотов?

1. Какие ошибки возможны при выполнении баскетболистом разно­видностей поворотов?
2. Какие остановки существуют в технике перемещений нападающе­го? В чем специфика движений в каждой фазе разновидностей данного приема?

16. Опишите блок упражнений для обучения остановкам двумя шага­  
ми и прыжком в их рациональной последовательности.

115

1. Какие организационно-методические указания используют в про­цессе обучения остановкам баскетболиста?
2. Перечислите основные ошибки в технике выполнения остановок нападающим.
3. Какие игровые приемы нападения относятся к технике владения мячом?
4. Какие разновидности ловли мяча вы знаете? Опишите технику их выполнения.
5. Какие упражнения необходимы для обучения ловле мяча на месте?
6. Назовите организационно-методические указания при обучении ловле мяча на месте.
7. Каковы основные ошибки в технике выполнения ловли мяча на месте?
8. С помощью каких средств строится процесс обучения остановкам с ловлей мяча?
9. Дайте организационно-методические указания для управления процессом обучения остановкам с ловлей мяча.
10. Каковы наиболее типичные ошибки при выполнении разновидно­стей остановки с ловлей мяча?
11. Какие передачи различают в технике владения мячом? Дайте описа­ние движений нападающего в различных фазах разновидностей передач.
12. В какой последовательности следует изучать передачи мяча и какие этапы можно выделить при освоении любого вида передач?
13. Какие упражнения применяют для обучения передачам на месте?
14. Какими организационно-методическими указаниями следует ру­ководствоваться в процессе изучения передач на месте?
15. Назовите наиболее часто встречающиеся ошибки при воспроизве­дении разновидностей передач на месте.
16. Какие передачи мяча в движении вы знаете? Кратко опишите тех­нику их исполнения.
17. Какие упражнения используют в процессе обучения встречным и поступательным передачам мяча в движении?
18. На какие организационно-методические указания следует опираться при изучении разновидностей передач в движении?
19. Назовите основные ошибки при воспроизведении встречных и поступательных передач в движении.
20. Назовите разновидности ведения мяча и дайте описание техники их выполнения.
21. Как научить рациональной технике ведения мяча? Расскажите, как организовать процесс обучения технике ведения мяча.
22. Какие ошибки наиболее вероятны в ходе использования ведения мяча?
23. Как научить остановкам после ведения (упражнения, организаци­онно-методические указания)?
24. Перечислите основные ошибки при остановках после ведения.
25. Дайте описание техники выполнения разновидностей дистанци­онных бросков с места.
26. Предложите блок эффективных упражнений в их логической по­следовательности для обучения основам техники бросков с места.
27. Какие узловые элементы техники бросков с места следует контро­лировать педагогу при их воспроизведении учащимися?
28. Перечислите возможные ошибочные движения при бросках с места.
29. Какие разновидности бросков в движении и бросков после веде­ния вы знаете? Дайте краткое описание техники их выполнения.
30. Какие упражнения и в какой последовательности используют в процессе обучения броскам в движении и броскам после ведения?
31. Перечислите узловые элементы техники бросков в движении и после ведения, подлежащие контролю педагога по ходу их выполнения.
32. Каковы наиболее распространенные ошибки при бросках в движе­нии и после ведения?
33. Дайте описание техники всех разновидностей бросков в прыжке.
34. Назовите упражнения для обучения броскам с прыжком, в прыж­ке и с зависанием.
35. Какие организационно-методические указания можно использо­вать в процессе обучения разновидностям бросков в прыжке?
36. Перечислите наиболее характерные ошибки при исполнении ва­риантов броска в прыжке.

116

**Глава 3**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ**

**3.1. Обучение игровым приемам защиты**

Приемы игры в защите направлены на противодействие напа­дающей команде. *Основная цель игры в защите* — *прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину.* Защитник дол­жен постоянно стремиться занять необходимую позицию для пред­отвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока пре­пятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча. Со­ответственно технику защиты подразделяют на две основные группы (см. рис. 1, с. 18): 1) техника передвижений; 2) техника противодействия и овладения мячом.

*Обучение технике защитной стойки и передвижений следует на­чинать параллельно с изучением техники игры в нападении.* Необхо­димо добиваться умелой позиционной игры защитника, т. е. раз­вивать его способность занимать нужную по игровой ситуации стойку и хорошо маневрировать, выбирая наиболее рациональные в дан­ный момент способы передвижений. Кроме того, стойки и пере­движения в защите используют непосредственно в процессе обуче­ния действиям в нападении. Благодаря включению этих элементов техники защиты в задания для совершенствования ловли и передач мяча, ведения и бросков мяча занимающиеся учатся преодолевать пассивное, а затем активное противодействие соперников.

*Активным приемам противодействия и овладения мячом обучают по мере усвоения учащимися конкретных приемов нападения,* руко­водствуясь положением о том, что созидательная деятельность всегда отличается большей сложностью по отношению к разру­шительной. К тому же технический арсенал нападающего значи­тельно шире и разнообразнее, чем защитника. А приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны в различных игро­вых ситуациях при старательном и правильном их выполнении.

Следовательно, *обучению контрприемам должно предшествовать усвоение занимающимися основ техники нападения.* Только уверен­ное, безошибочное исполнение отдельных действий нападающим дает педагогу право перейти к обучению адекватным приемам активного противодействия со стороны защитника. В связи с этим целесообразно обучать:

1. вырыванию мяча *после* освоения держания и ловли;
2. выбиванию мяча *после* освоения ловли, передач и ведения;
3. перехватам мяча *после* освоения ловли, передач и ведения;
4. накрыванию и отбиванию мяча *после* освоения бросков;
5. взятию отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) на своем щите *после* освоения бросков и добивания.

Такая последовательность обучения приемам защиты соответ­ствует содержанию, структурным особенностям и самой логике игры в баскетбол. Она позволяет постепенно подвести занимаю­щихся к эффективному использованию всего приобретенного ими технического арсенала в условиях игрового соревновательного про­тивоборства.

**3.2. Стойки и передвижения защитника**

**3.2.1. Стойки защитника**

**Теоретические предпосылки.**

Стойка баскетболиста в защите — это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных дей­ствий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим на­мерениям нападающего.

Разнообразие игровых ситуаций диктует существование несколь­ких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположе­нии и работе ног и рук.

В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с па­раллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выстав­ленной вперед ногой и закрытая стойка.

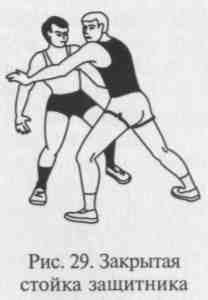
***Стойка защитника с параллельной постановкой стоп {параллель-****ая)* применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча дали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия орзины, а также при сопровождении перемещения соперника оперек площадки. Характерными для этой стойки являются рас-оложение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разво-отом носками наружу и выставление в стороны-вниз незначи-ельно согнутых в локтях рук. Масса тела равномерно распределе­на на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положе-ие головы и спины выпрямленное (рис. 28, *а).*

В зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах разли-ают три разновидности параллельной стойки защитника: *высо­кую* (130—145°), *среднюю* (115—130°) и *низкую* (менее 115°).

Степень сгибания ног определяется позицией, которую зани­жает защитник по отношению к своему щиту и мячу, а также арактером оказываемого противодействия. Так, например, про-иводействие нападающему, ведущему мяч, всегда должно осу­ществляться в низкой стойке, а при опеке центрового игрока,

118

119





атакующего спиной к щиту, нужно использовать высокую па­раллельную стойку.

***Стойка защитника*** *с* ***выстав­ленной*** *вперед ногой* (рис. 28, *б)* применяется при опеке игрока, владеющего мячом, и предна­значена для предотвращения броска или прохода под щит.

В и. п. игрок занимает позицию между соперником и щитом. Одна нога, почти выпрямлен­ная, выставляется вперед с по­становкой стопы прямо (носком вперед), одноименная рука вы­тягивается вперед-вверх, пре­дупреждая ожидаемый 6docok.

Сзадистоящая нога акцентирование согнута и ставится с разворо­том стопы носком наружу, а одноименная ей рука выставляется полусогнутой в сторону-вниз для противодействия ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Масса тела рас­полагается преимущественно на сзадистоящей ноге. Голова под­нята, взгляд направлен вперед. Спина прямая.

Угол наклона туловища вперед и степень сгибания ног взаимо­связаны и определяются игровой ситуацией. Так, например, при опеке нападающего, овладевшего мячом на дальних подступах к корзине (на периметре трехочковой линии), защитник сильно наклоняется вперед и далеко вперед вытягивает одноименную с впередистоящей ногой руку. Таким образом, находясь максималь­но близко по отношению к сопернику, чтобы активно противо­действовать любым его атакующим действиям, защищающийся игрок в то же время располагается максимально далеко по отноше­нию к его центру тяжести, чтобы иметь пространство и время для пресечения внезапного скоростного прохода нападающего. В другой ситуации, когда соперник только что закончил ведение, защит­ник, максимально приблизившись к нему, полностью выпрямляется и, активно размахивая руками, мешает нападающему прицельно бросить или выполнить точную передачу своему партнеру.

***Закрытая стойка*** (рис. 29) применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположе­нием защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возмож­ной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует рас­положение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения

120

мяч и опекаемого игрока, находиться в ус­тойчивом положении на согнутых, пружи­нящих ногах.

**Обучение стойкам защитника.**

1. Объяснение и показ.
2. Повторное выполнение разновидно­стей стоек на месте.
3. То же, но по сигналу педагога после бега или прыжков на месте.
4. То же, но после семенящего бега на месте в параллельной стойке с максималь­ной частотой и ударным характером бего­вых шагов.
5. То же, что в упр. 2, но после переме-

щений заданным способом и остановок произвольным способом в указанных точках площадки.

1. То же, что в упр. 4, но после перемещений с изменением направления движения и в сочетании с выполнением разновид­ностей остановок по звуковому или зрительному сигналу.
2. Выполнение разновидностей стоек для обозначения услов­ного защитника при изучении ловли, передач, ведения и дистан­ционных бросков мяча.
3. Эстафеты и подвижные игры, включающие выполнение изу­чаемых стоек в и. п., в конце перемещений по сигналу водящего или педагога.
4. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими действиями в защите в ситуации численного меньшинства перед нападающими: игровые упражнения 1 х 2, 1 х 3, 2 х 3 и т.п.
5. То же, что в упр. 8, но в ситуации численного равенства защитников и нападающих в условиях игрового противоборства: 1 х 1, 2x2, Зх 3 и т.п.
6. Вариативное выполнение разновидностей защитных стоек в сочетании с приемами противодействия и овладения мячом (по мере освоения техники защиты) в подготовительных и учебных играх.

**Организационно-методические указания.**

1. При объяснении и показе сообщить занимающимся о целе­сообразности применения каждой стойки в той или иной игровой ситуации; указать на сильные и слабые зоны и стороны в изучае­мой стойке при противодействии передачам соперника, ведению мяча или броскам по корзине.
2. Начинать обучение разновидностям стоек защитника одно­временно с изучением приемов нападения, противодействию ко­торым они предназначены.
3. Выполнение приема на месте осуществлять в одношеренож-Ном строю фронтально, а в сочетании с передвижениями (при

121

построениях в колонну по одному, по три и т.п.) — поточным или проходным методом.

4. При *выполнении стоек:*

* верхние и нижние конечности располагать в соответствии с разновидностью изучаемого приема;
* занимать устойчивое положение на площадке: ноги распола­гать на ширине плеч и сгибать до нужного угла, туловище незна­чительно наклонять вперед; массу тела равномерно распределять на обе стопы в параллельной стойке или перемещать на сзадисто-ящую ногу в стойке с выставленной вперед ногой;
* избегать закрепощенности в различных звеньях тела.

5. При *выполнении стойки с выставленной вперед ногой:*

* своевременно переносить массу тела с сзадистоящей ноги в и. п. на впередистоящую в момент движения игрока для накрыва-ния броска и обратно для начала маневрирования по площадке;
* не допускать расположения ступней на одной линии или от­сутствия разворота сзадистоящей ноги носком наружу.

1. В эстафетах и подвижных играх выполнение разновидностей стоек осуществлять в и. п., по ходу либо в конце перемещений в ответ на звуковые сигналы водящего или педагога (например,jio команде: «Замри!», по свистку и т.п.), а также по ориентирам (разметка площадки, обручи и т.п.).
2. При определении победителей в игровом соперничестве учи­тывать качество и непринужденность исполнения совершенствуе­мого приема.
3. В заданиях, включающих использование стоек в сочетании с другими приемами техники защиты в условиях игрового противо­борства, подчеркивать и показывать зависимость эффективности защитных действий от верного и. п. (рациональной стойки) и до­биваться его принятия.

**Основные ошибки при выполнении стоек защитника.**

1. Несоответствие в расположении рук и ног: в стойке с вы­ставленной вперед ногой поднята вверх разноименная с впереди-стоящей ногой рука, в параллельной стойке руки опущены вниз.
2. Неустойчивое положение игрока: выпрямленные ноги; близ­кое (узкое) или слишком удаленное (широкое) расположение стоп по отношению друг к другу; в стойке с выставленной вперед но­гой стопы располагаются на одной линии и отсутствует разворот сзадистоящей ноги носком наружу, а в параллельной стойке — не на одной линии и отсутствует разворот обеих стоп носками наружу.
3. Излишне закрепощены конечности: игрок лишен свободы маневренности.
4. Нерациональное расположение туловища и головы: тулови­ще вертикально (без адекватного ситуации наклона вперед), го­лова запрокинута назад или опущена; проекция плеч и головы находится за пределами точек опоры.

5. Опущен взгляд, или повернута в сторону голова: защитник не контролирует игровую ситуацию.

**3.2.2. Разновидности передвижений в защите**

**Теоретические предпосылки.**

Характер и направление передвижений в защите преимуще­ственно зависят от действий нападающего. На современном этапе развития игры наблюдается тенденция активизации защитных дей­ствий. Она, в частности, проявляется в том, что игроки команд, использующие активные формы борьбы, стремятся перехватить инициативу у нападающих при переходе к защитным действиям. При искусном использовании разновидностей стоек и передви­жений в защите становится возможным диктовать (провоциро­вать) развитие атаки в нужном направлении, чтобы разрушить ее благодаря агрессивным индивидуальным действиям, наигранным групповым и командным взаимодействиям. Следовательно, мож­но говорить о некотором *смещении акцентов в игре защитника: не противодействие в ответ на действие нападающего, а упреждающее защитное действие, вынуждающее нападающего сыграть определен­ным образом.*

***В защите*** используют все способы передвижений, которые при­меняют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно нет принципиальных разли­чий и в технике их исполнения. *Ходьбу и медленный бег* применя­ют, противодействуя пассивной игре нападающего; *бег спиной впе­ред —* при переходе от нападения к защите; *рывки —* при стреми­тельной атаке соперника или для максимально быстрого восста­новления защитных позиций, а также при перехватах мяча. Пере­численные способы передвижений защитник *чередует с останов­ками и поворотами,* совершаемыми по ситуации. *Прыжки толч­ком одной или двумя ногами* используются при попытках воспре­пятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите.

Специфическими в арсенале техники защитника являются *пе­редвижения приставными шагами* и так называемый *скрестный шаг-скачок.*

Приставные шаги используют как в параллельной стойке за­щитника при сопровождении игрока, так и в стойке с выставлен­ной вперед ногой при перемещениях защитника в переднезаднем Направлении для накрывания броска или противодействия про­ходу нападающего. Особенность передвижений приставными ша­гами заключается в том, что игрок выполняет их на постоянно согнутых ногах, мягкими «кошачьими» шагами, без подпрыгива­ний. Первый шаг совершает ближайшая к направлению движения

нога, а затем скользящим переступанием приставляется другая. Защитник после каждого приставного шага приходит в устойчи­вое исходное положение.

Скрестный шаг-скачок позволяет обороняющемуся игроку опе­ративно переместиться по площадке на небольшом расстоянии. Он используется для быстрой смены позиции в ответ на переме­щение мяча или чтобы неожиданно преградить путь совершающе­му проход нападающему (без нарушения правила блокировки). Исполнению скрестного шага-скачка присущ взрывной характер движений. Прием выполняется невысоко над площадкой, без зна­чительных колебаний положения общего центра тяжести. Защит­ник, находясь в параллельной стойке на согнутых ногах, мгновен­но переносит массу тела на переднюю часть ближней к направле­нию перемещения стопы и мощно отталкивается в сторону. В безо­порной фазе он совершает скрестное движение дальней к направ­лению скачка ногой. И, приземляясь на нее, быстро выставляет толчковую ногу, приходя в устойчивое и. п. (на согнутых ногах с параллельным расположением стоп). Не менее эффективно при­менение скрестного шага-скачка в движении, когда ему пред­шествуют передвижения защитника приставными шагами.

*Разновидностям передвижений в защите необходимо обучать од­новременно с овладением стойками.* Методика обучения универсаль­ным для нападения и защиты способам передвижений: разновид­ностям бега, остановкам, поворотам, прыжкам — подробно пред­ставлена ранее (см. «Основные способы передвижений в нападе­нии»). Вышеизложенный материал легко адаптировать к процессу обучения основам техники защиты.

Однако следует учитывать некоторые специфические черты, присущие традиционным передвижениям при их использовании для решения оборонительных задач. Так, для эффективной игры в защите важно уметь мгновенно стартовать из непрерывно изменя­ющихся и. п. и максимально ускоряться на небольших отрезках дистанции (1 — 5 м). Не менее значима и мобильность защитника, т.е. его способность быстро принимать решения в ответ на изме­няющуюся игровую обстановку. Для начала перемещения или че­редования способов передвижений служит множество сигналов: звуковые; визуальные — направление взгляда соперника, начало движения мяча, партнера или нападающего; подсказка тренера или товарища по команде и т. п. Соответственно подбираются адек­ватные средства и методы обучения.

Учитывая монотонность, характерную для выполнения упраж­нений из данного раздела техники, рекомендуется в процессе их изучения широко использовать игровой метод.

Первостепенное внимание следует уделять овладению *техни­кой передвижений приставными шагами, которые составляют ос­нову действий защитника.*

**Обучение передвижениям приставными шагами.**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение приема в соответствующих стойках защитника: вперед, назад, в сторону по разделениям (с подсчетом педагога).
3. Выполнение разновидностей приема в целом при прямоли­нейном движении.
4. То же, но в сочетании со скрестным шагом-скачком по ходу передвижений или в их завершение.
5. То же, что в упр. 3 — 4, но с изменением направления движе-ия по ориентирам (разметка площадки и т. п.).
6. То же, но чередуя направление и способы передвижений на тдельных участках площадки.
7. То же, но по звуковым и зрительным сигналам.
8. То же, но с изменением скорости перемещений.
9. Челночные перемещения в стойках защитника по ориенти-ам с изменением направления и скорости движения.
10. Зигзагообразные перемещения вдоль площадки в коридоре ириной 2,5 — 3 м с касанием ограничительных линий ближней о отношению к ним рукой.
11. Выполнение разновидностей приема в целом в ситуации ротиводействия пассивным перемещениям нападающего без мяча

с мячом.

12. То же, но в ситуациях активного противоборства с напада-  
щим, владеющим мячом, в игровых заданиях: «1x1 в коридо-  
е», «2 х 1 по всей площадке» и т.п.

1. Выполнение разновидностей приема в различных сочетани­ях с другими способами передвижений в эстафетах и подвижных играх: «Не пропусти дриблера», «Вратарь» и т.п.
2. То же, но в условиях игрового противоборства на одну или ^ве корзины: 1x1, 2x2, 3x3 и т.д.
3. Воспроизведение вариантов передвижений в сочетании с другими защитными приемами (по мере освоения техники защи­ты) в подготовительных и учебных играх.

**Организационно-методические указания.**

1. Выполнение приема по разделениям осуществлять с исполь­зованием фронтального или проходного метода по команде педа­гога: «И — раз, и — два» (на «и» — переступанием отставить одну ногу, на «раз» — прийти в и.п., приставляя другую, и т.д.).
2. В качестве ориентиров для смены направления и скорости передвижений использовать разметку площадки: трехочковую дугу **и** т.п.; в качестве звуковых сигналов — свисток, хлопок в ладони, голос педагога или партнера; а в качестве зрительных — различ­ное положение рук педагога или мяча, начало движения партне­ра, соперника или мяча.
3. При *выполнении разновидностей передвижений приставными шагами в целом:*

124

125

* начинать движение из соответствующей стойки защитника: вправо или влево — из параллельной стойки; вперед или назад — из стойки с выставленной вперед ногой;
* первый шаг осуществлять впередистоящей по направлению движения ногой;
* после выполнения приставного шага приходить в устойчивое двухопорное положение, соответствующее исходной стойке за­щитника;
* передвигаться на согнутых ногах без чрезмерного закрепоще­ния, массу тела располагать на передней части стоп;
* «скользить» по площадке без подпрыгиваний и вертикально­го колебания общего центра тяжести;
* смотреть перед собой; сохранять положение головы, тулови­ща, рук, характерное для данной стойки защитника.

4. При *выполнении скрестного шага-скачка:*

- в и. п. находиться на согнутых и «заряженных» ногах, обеспе­  
чивающих последующий взрывной характер отталкивания;

* своевременно и быстро начинать отталкивание, упреждая действия соперников;
* совершать «стелющийся» скачок на согнутых ногах, без зна­чительных колебаний над площадкой общего центра тяжести;
* максимально быстро приходить в устойчивое двухопорное положение в готовности к дальнейшим защитным действиям; со­хранять оптимальную дистанцию с опекаемым нападающим пос­ле приземления (не нарушать правила блокировки).

1. При противодействии нападающим ориентировать занимаю­щихся на своевременное начало движения и сохранение необхо­димой дистанции: игрока без мяча на стороне мяча опекать плот­но; игрока с мячом, не использовавшего ведение, держать на ди­станции вытянутой вперед руки, как и дриблера.
2. Для закрепления техники передвижений включать сочетания их разновидностей в эстафеты и подвижные игры: «Салки», «Пят­нашки с мячом» и т. п., регламентировать и постепенно увеличи­вать активность противодействия в парах.
3. В подготовительных и учебных играх требовать от занимаю­щихся воспроизведения сочетаний передвижений, адекватных занимаемой защитной позиции и конкретным игровым ситуа­циям.

**Основные ошибки при выполнении передвижений приставными шагами.**

1. Нерациональное положение звеньев тела в и. п. или после приставного шага: опущена голова или руки, туловище сильно наклонено вперед или назад; полностью выпрямлены ноги.
2. Передвижения осуществляются на всей стопе, а не на перед­ней ее части: игроку приходится тратить дополнительное время для начала или возобновления перемещений.
3. Большие колебания (вверх-вниз) общего центра тяжести: игрок подпрыгивает, а не «скользит» по площадке.
4. Скрещивание ног: игрок начинает приставной шаг дальней по направлению движения ногой, что ведет к приходу в неустой­чивое положение и последующему позиционному проигрышу на­падающему.
5. Потеря равновесия: стопы после выполнения приставного шага располагаются слишком близко друг к другу или приставля­ющаяся нога переставляется за вышагивающую.

**3.3. Приемы противодействия и овладения мячом**

К технике противодействия и овладения мячом относятся: вы­рывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите.

Эти приемы изучаются после овладения занимающимися тех­никой соответствующих приемов нападения.

**3.3.1. Вырывание мяча**

**Теоретические предпосылки.**

Вырывание мяча осуществляется в ситуации, когда нападаю­щий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходя­щим для этого считается момент опускания мяча вниз после ов­ладения им (при ловле, передаче или взятии отскока), а также момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения. Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги. Поворот мяча вокруг горизон­тальной оси облегчает преодоление сопротивления противника.

*Прием изучается после обучения занимающихся технике держа­ния и ловли мяча в нападении.*

**Обучение вырыванию мяча.**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение приема при пассивном сопротивлении сопер­ника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.
3. То же, но после совершения нападающим поворота или по­воротов на месте.
4. То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим:

* после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча;
* после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или Пояса;

126

127

* после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;
* после прекращения игроком ведения мяча;
* после передачи мяча партнером по заданной траектории на­падающему, стоящему на месте или совершающему остановку.

1. Вырывание мяча из рук соперника при его активном проти­водействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.
2. То же, но в и. п. мяч лежит на площадке между двумя игрока­ми: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга.
3. То же, но после рывка на 3 — 5 м из различных и. п. (стоя, сидя, лежа на полу и т. п.) для овладения летящим или катящим­ся мячом.
4. Борьба за мяч без ограничений активности после ловли его нападающим (мяч передается партнером) и обхвата защитником, выскочившим из-за спины соперника.
5. То же, но после последовательного или одновременного об­хвата мяча двумя игроками при отскоке от щита (мяч в щит посы­лает третий игрок или педагог).
6. Выполнение приема в целом с последующим после овладе­ния мячом переходом к заданным нападающим действиям: пере­даче партнеру в отрыв, дистанционному броску по корзине, про­ходу-броску и т.д. (по мере освоения техники игры).
7. То же, но в подвижных играх: «Борьба за мяч без правил», «Регби по упрощенным правилам» и т. п.
8. Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового про­тивоборства.

**Организационно-методические указания.**

1. Предварительно обучить держанию и глубокому обхвату мяча.
2. Во всех упражнениях стимулировать развитие быстроты реак­ции при овладении мячом, используя различные и. п. и неожи­данные стартовые сигналы (голос, хлопок, появление из-за спи­ны мяча и т. п.) для начала активных действий.
3. Задавать домашние задания на развитие силы кистей: упраж­нения с теннисным мячом, кистевым эспандером и т. п.
4. Обучение приему начинать в ситуации пассивного противо­действия нападающего, владеющего мячом на месте; по мере ос­воения техники вырывания изменять и.п., варьировать игровые ситуации и степень противодействия соперника.
5. При *выполнении приема:*

- быстро реагировать на положение мяча;

* обхватывать мяч глубоко, накладывая одну руку сверху, а другую снизу;
* одновременно с рывком мяча на себя поворачивать его во­круг горизонтальной оси;
* способствовать овладению мячом активным поворотом туло­вища в сторону сзадистоящей (опорной) ноги;
* после овладения мячом благодаря вырыванию мгновенно переходить к игровым действиям нападения.

**Основные ошибки при выполнении вырывания мяча.**

1. Плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий.
2. Отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата.
3. Недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом.
4. Медленный переход к нападающим действиям после овладе­ния мячом благодаря вырыванию.

**3.3.2. Выбивание мяча**

**Теоретические предпосылки.**

Выбивание мяча — один из наиболее часто используемых при­емов при игре в защите, позволяющий с большой эффективно­стью овладеть мячом. Особую значимость данный прием приобрел в современном баскетболе в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении выбивания мяча контакт с рукой нападающего.

Выбивание мяча в игре выполняют из рук соперника или при ведении мяча.

***Выбивание мяча*** *из рук* ***соперника*** осуществляется, как прави­ло, после активного противодействия владению мячом за счет не­глубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удоб­ный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу ки­стью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным при­нято считать *выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим,* в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании (рис. 30).

*Прием изучается после обучения ловле мяча двумя руками на ме­сте и в прыжке, а также разновидностям передач.*

***Выбивание при ведении мяча*** требует умения защитника оттес­нить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм ведения, *выбить мяч сзади* ближайшей к сопернику рукой в момент подни­мания его после отскока (рис. 31). Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения.

*Выбить мяч* можно и *сбоку* по отношению к сопернику бли­жайшей к нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скоро­сти (рис. 32). При этом также необходимо предварительно напра-

128

**5 Баскетбол**

129







вить дриблера вдоль боковой линии и сравняться с ним в быстро­те перемещения.

Баскетболисты высокого уровня мастерства способны выбить мяч, находясь перед нападающим. Это достигается за счет взрывного движения ближней к мячу рукой после неожиданного выпада.

130

*Разновидности выбивания мяча после ведения изучаются по мере освоения в достаточной степени техники ведения мяча.* **Обучение выбиванию мяча из рук соперника.**

1. Объяснение и показ.
2. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.
3. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.
4. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемеще­ния в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в за­данном направлении.
5. То же, но после поворотов нападающего на месте в указан­ном направлении и с заданной амплитудой.
6. Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в дви­жении.
7. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке:

* после собственного подбрасывания мяча вверх над головой;
* после навесной передачи партнера;
* после передачи-отскока мяча от щита.

1. Выполнение приема в ситуации группового отбора: 2 х 1 и 3x1.
2. Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п.; по команде педагога: «Замри!» — игрок с мячом прекращает движе­ние и лишается права передавать его партнерам по команде, но может выполнять повороты на месте.
3. То же, но при неограниченной активности нападающих и защитников.
4. Выполнение разновидностей приема с последующим овла­дением мячом и переходом к нападающим действиям (по мере освоения техники игры).
5. То же, но в условиях игрового противоборства в трениро­вочных упражнениях и учебных играх.

**Обучение выбиванию мяча при его ведении.**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение приема на месте из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча.
3. Выполнение приема из-за спины и сбоку от нападающего после одноударного ведения мяча на месте.
4. То же, но после многоударного ведения мяча нападающим на месте.
5. Выполнение приема в целом в условиях противоборства 1 х 1 на ограниченном участке площадки: в центральном круге или в полукругах области штрафного броска в заданных ситуациях:

- защитник противодействует дриблеру;

131

- дриблер противодействует дриблеру, стремясь выбить мяч у  
противника и сохранить свой.

1. То же, но в условиях противоборства на ограниченной площа­ди нескольких дриблеров: выбей мяч у соперника и сохрани свой.
2. Повторное выполнение разновидностей выбивания при пе­редвижении дриблера и защитника вдоль площадки в коридоре шириной 2 —3 м:

* нападающий передвигается ходьбой;
* нападающий передвигается медленно бегом;
* нападающий варьирует скорость передвижений.

1. То же, но при активном противоборстве с установкой за­щитнику: «Направь дриблера!» — защитник, передвигаясь зигза­гообразно от линии к линии по всей длине коридора, стремится остановить проход нападающего и выбить у него мяч; в случае успешного выбивания мяча игроки меняются ролями и продол­жают перемещение в заданном направлении.
2. Выполнение разновидностей приема с последующим овладе­нием мячом и переходом к атакующим действиям в тренировоч­ных упражнениях и в условиях игрового противоборства.

**Организационно-методические** указания.

1. При *обучении выбиванию мяча из рук соперника:*

а) чередовать выполнение приема правой и левой рукой;

б) прием изучать первоначально в искусственно созданных ус­  
ловиях пассивной активности нападающего, постепенно увели­  
чивать свободу его действий:

* нападающий неподвижно стоит на месте;
* нападающий имеет право на укрывание мяча только в одну, а затем в любую сторону;
* нападающему позволено укрывать мяч за счет одного-двух, а затем неограниченного числа поворотов на месте.

1. В подвижных играх использовать несколько мячей.
2. При *выполнении выбивания мяча из рук соперника:*

* защитнику постоянно находиться в состоянии «сжатой пру­жины»: ноги пружинят, руки подняты и «заряжены» на выбива­ние мяча;
* стремиться выбить мяч в момент ловли его соперником;
* оказывать постоянное психологическое давление на напада­ющего, овладевшего мячом, за счет активных выпадов в сторону мяча и движений руками на выбивание;
* в случае своевременного укрывания мяча нападающим вы­нуждать его раскрыться за счет нескольких ложных выпадов и ак­тивной работы рук;
* мяч выбивать резким, быстрым ударом ребра напряженной кисти;
* после выбивания стремиться овладеть мячом и быстро, без промедления начать атакующие действия;

- отдавать предпочтение выбиванию мяча снизу.

4. При *обучении выбиванию мяча при его ведении:*

а) упражнения на месте выполнять поочередно правой и левой  
рукой в и. п. у боковой или лицевой линии, в углах площадки или  
в углах между центральной и боковой линиями;

б) в упражнении 1 х 1 в коридоре:

* защитнику занимать и. п. перед нападающим лицом к нему в стойке с выставленной вперед ногой на расстоянии вытянутой вперед руки;
* при передвижениях сохранять дистанцию и стремиться зани­мать позицию грудью напротив мяча;
* разновидности выбивания осуществлять после отступания приставными шагами назад и смещения в сторону сильнейшей руки дриблера, направлять нападающего в боковую линию;
* в ситуации активного противоборства с целью создания ус­ловий для эффективного выполнения приема предварительно сде­лать несколько зигзагообразных перемещений в коридоре от од­ной линии к другой с отступанием назад, постоянно сохраняя дистанцию и закрывая возможный проход вдоль нее (впередисто-ящую ногу ставить вплотную к линии).

5. При *выполнении выбивания мяча во время дриблинга:*

* передвигаться на согнутых ногах с поднятыми руками в го­товности к жестким агрессивным действиям;
* теснить дриблера к краям площадки (к боковой, лицевой или центральной линии), закрывать проход в середину;
* своевременно реагировать на начало прохода или рывок на­падающего и подстраиваться к нему сбоку или сзади него;
* выбивание осуществлять ближней к дриблеру рукой в момент поднимания мяча после отскока от пола;
* после выбивания и овладения мячом мгновенно переклю­чаться к атакующим действиям.

**Основные ошибки при выполнении выбивания мяча.** Из рук соперника.

1. Пассивное и. п. защитника: прямые ноги, опущенные руки — отсутствие предпосылок для результативного воспроизведения приема.
2. Медленные действия защитника: запаздывание с началом дви­жения на выбивание — нападающий успевает укрыть мяч после его ловли.
3. Незначительная активность защитника или прямолинейность (бесхитростность) его движений, предшествующих выбиванию мяча, — нападающий имеет достаточно времени для выбора ра­ционального дальнейшего действия.
4. Медленное и мягкое ударное движение по мячу — нападаю­щий сохраняет контроль над мячом или успевает среагировать на выбивание, и удар защитника приходится по рукам (фол).

132

133

При ведении мяча.

1. Нерациональное и. п.:

* прямые ноги в защитной стойке на месте или при перемеще­нии: защитник не успевает подстроиться к нападающему;
* слишком близкое расположение от нападающего: защитник упускает дриблера в момент начала его прохода с ведением.

1. Попытка выбивания мяча дальней от него рукой.
2. Слишком медленное и мягкое движение рукой при выбива­нии: игра не в мяч, а в руку — фол.

**3.3.3. Перехват мяча**

**Теоретические предпосылки.**

Перехват мяча в игре осуществляется при его передаче или при его ведении. Успешность ***перехвата мяча при передаче*** во многом зависит от интуиции и быстроты реакции защитника, а также от его умения правильно занимать позицию при опеке соперника.

*Нападающий облегчает задачу защитнику, если ожидает послан­ный ему мяч на месте.* В данном случае достаточно из закрытой стойки сделать шаг дальней от мяча ногой, оставляя за спиной соперника, и поймать мяч.

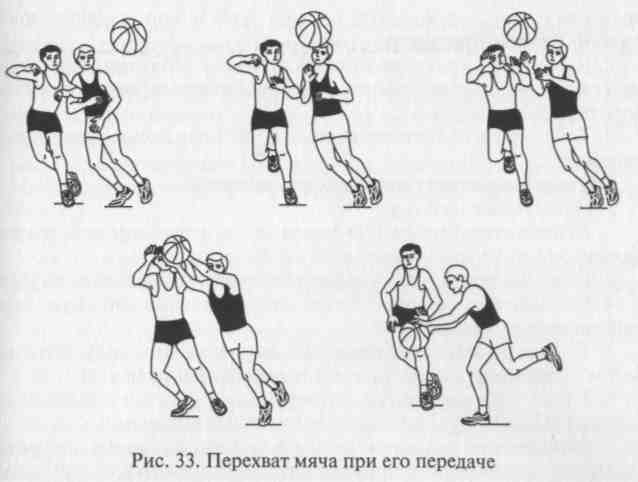
Защитник, владеющий достаточной реактивностью, может спровоцировать необходимую ему для перехвата передачу. Для этого он умышленно отдаляется от нападающего на 1 — 2 м, как бы притупляя его бдительность, и, находясь на согнутых ногах, сме­щается немного в сторону мяча, внимательно наблюдая за мячом **и** соперником периферическим зрением. Чтобы успешно осуще­ствить защитное действие, важно мгновенно среагировать на вы­пуск мяча и резко броситься к нему. *Особенно удобны для перехва­та мяча длинные поперечные или продольные передачи.*

В случае, *если соперник стремится поймать мяч в движении,* решающее значение приобретает умение защитника набрать мак­симальную скорость на коротком отрезке площадки. Далее доста­точно плечом и руками отрезать путь к мячу опекаемому игроку и без труда овладеть им (рис. 33).

*Прием изучается после овладения техникой ловли и передач мяча на месте и в движении.*

***Перехват мяча при ведении*** *—* более сложный по координации движений прием. Поравнявшись с нападающим сбоку, необходи­мо подстроиться к его ритму и скорости ведения мяча. Затем за счет неожиданного, мгновенного выхода из-за спины соперника защитник принимает отскакивающий мяч на кисть ближайшей к нему руки и, изменив направление движения, продолжает нача­тое им ведение мяча.

134



*Эту разновидность перехвата следует изучать, когда занимаю­щиеся освоили ведение мяча.*

**Обучение перехвату мяча при его передаче.**

1. Объяснение и показ.
2. Повторное реагирование на перемещение мяча сменой за­щитной позиции:

* при опеке игрока на стороне мяча;
* при опеке игрока на дальней от мяча стороне.

3. Выполнение приема после заранее заказанной *слабой* переда­  
чи нападающего при держании игрока в различных позициях и  
ситуациях:

* нападающий ожидает передачу на месте;
* нападающий начинает движение навстречу мячу.

1. То же, но при передачах в паре заданным способом на месте **и** в движении.
2. То же, но в сочетании с последующим выполнением атакую­щих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера.
3. Выполнение приема в целом в подвижных играх: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» и т.п.
4. То же, но в игровом упражнении «1x1 с промежуточным»: защитник противодействует нападающему в заданной позиции; нападающий, передав мяч промежуточному игроку (стоящему на месте третьему игроку), стремится освободиться от опеки **и** полу­чить обратную передачу; получение обратной передачи или пере-

135

хват мяча дает 1 очко; игра ведется до 5 очков с последующей сменой функций игроков.

1. Выполнение разновидностей приема в сочетании с последу­ющими атакующими действиями в условиях игрового противо­борства: 2 х 2, 3 х 3 и т.д.
2. То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

**Обучение перехвату мяча при** его **ведении.**

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение приема на месте после одноударного ведения нападающего из положения стоя сбоку от него.
3. То же, но после многоударного ведения нападающего на месте.
4. Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, пере­двигающегося ходьбой.
5. То же, но при передвижении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и в заданном направлении.
6. То же, но в сочетании с атакующими действиями после ов­ладения мячом (по мере освоения техники нападения).
7. Выполнение приема в целом в подвижных играх и игровых заданиях, включающих противоборство защитника и дриблера.
8. То же, но в сочетании с последующими атакующими дей­ствиями в условиях игрового противоборства: 1x1,2x2, ЗхЗи т. д.
9. Выполнение разновидностей данного приема в подготови­тельных и учебных играх с установкой педагога.

**Организационно-методические указания.**

1. При *обучении перехвату передачи мяча:*

* предварительно разъяснить принципы позиционной игры в защите, связанные с расположением соперника и мяча: 1) при опеке игрока на стороне мяча находиться в закрытой стойке; 2) при опеке игрока на дальней стороне от мяча зани­мать позицию в игровом защитном треугольнике (условные вер­шины: «подопечный—мяч —корзина»), сместившись в сторону мяча и направляя одну руку на подопечного, а другую на мяч;
* изучение приема начинать в ситуации: подопечный неподвиж­но обозначает нападающего, далее продолжить в условиях пас­сивных действий опекаемого игрока и, наконец, в условиях, при­ближенных к игровым без каких-либо ограничений в действиях соперника;
* на начальном этапе обучения облегчать задачу защитника, заранее задавая направление, траекторию и быстроту полета мяча.

2. При *выполнении перехвата передачи мяча:*

* постоянно держать в поле зрения подопечного и мяч;
* находиться на согнутых ногах с поднятыми для игры в защи­те руками (состояние «сжатой пружины»);
* реагировать на подготовительное движение нападающего при замахе, а движение на перехват начинать в момент выпуска мяча;
* при опеке игрока на стороне мяча— отрезать ему пря­мой путь к летящему мячу спиной (на месте) или плечом и рука­ми (в движении);
* при опеке игрока на дальней стороне от мяча — мгновенно стартовать и развивать максимальную скорость, пре­рывая передачу;

- после овладения мячом максимально быстро начинать атаку- '  
ющие действия: передачу в отрыв, скоростное ведение, проход-  
бросок и т. п.

3. При *обучении перехвату мяча при его ведении:*

- предварительно научить защитника подстраиваться к напада­  
ющему сзади-сбоку, набирая одинаковую с ним скорость движе­  
ния;

- приему овладения мячом вначале обучать в условиях замед­  
ленных пассивных действий «поддающегося» нападающего.

4. При *выполнении перехвата мяча при его ведении:*

* неожиданно выскакивать из-за спины дриблера;
* перехват осуществлять ближайшей к нападающему рукой в момент поднимания мяча вверх;

- овладев мячом, продолжать собственное скоростное ведение  
в новом направлении или мгновенно совершать другие атакую­  
щие действия по ситуации.

**Основные ошибки при выполнении перехвата мяча.** При передаче мяча.

1. Неэффективная стойка защитника: опущены голова, руки;  
выпрямлены ноги, сильно наклонено вперед туловище.

2. Неправильная занимаемая защитником позиция:

Ё

- игрок не перекрывает линию возможной передачи при опеке нападающего на стороне мяча;

I

- игрок находится на линии передачи, слишком далеко от нее или за пределами игрового защитного треугольника при опеке игрока на дальней стороне от мяча. 3. Потеря контроля над игровой ситуацией: защитник повора­чивается затылком к мячу или к нападающему, т. е. упускает из виду подопечного или мяч.

4. Несвоевременное начало движения на перехват: ранний или  
поздний старт к мячу.

5. Отсутствие опережающего соперника движения туловищем и  
прямыми руками для овладения мячом.

6. Медленный переход к дальнейшим действиям в нападении  
после овладения мячом.

При ведении мяча.

1. Защитник уступает дриблеру в скорости движения и при по­  
пытке перехвата сталкивает его — фол.

2. Попытка овладеть мячом дальней от нападающего рукой ве­  
дет также к столкновению и персональному замечанию.

136

137

3. После овладения мячом защитник не изменяет направления движения или останавливается: создается угроза обратного выбива­ния мяча соперником сзади или сбоку; тормозится развитие атаки.

**3.3.4. Накрывание и отбивание мяча при броске**

**Теоретические предпосылки.**

*Накрывание мяча при броске* может осуществляться сзади, спе­реди **и** сбоку от нападающего (рис. 34).

Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук: своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук.

Реагировать на начало броска следует по резкому выпрямле­нию ног соперника в коленных суставах. Своевременно выпол­ненный высокий прыжок позволяет защитнику опередить напа­дающего. Вытянув максимально вверх руку, он накладывает со­гнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замаха руки и ее опускания вперед.

*Отбивание мяча при броске* — также эффективное противодей­ствие броску. Успешность его выполнения требует от защитника мобилизации внимания, проявления быстроты реакции и скорост-но-силовых качеств.



138

Главное отличие в технике выполнения данного приема по сравнению с накрыванием состоит в том, что контакт кисти за­щитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже ушел с кончиков пальцев нападающего, но не достиг еще высшей точки своей траектории. Таким образом защитник движением кисти изменяет направление полета мяча. Этот защитный прием выг­лядит особенно эффектно, но требует достаточной скоростно-силовой подготовленности, интуиции и хорошо развитого чув­ства мяча.

*Приемы противодействия броскам изучаются после обучения занимающихся разновидностям бросков с места, в движении и в прыжке.*

**Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске.**

1. Объяснение и показ.
2. Многократное отталкивание подвешенного, качающегося, как маятник, мяча в прыжке средней высоты.
3. То же, но в прыжке с максимальным усилием.
4. Накрывание и отбивание мяча из различных и. п. по отноше­нию к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном темпе.
5. То же, но против бросков мяча с естественной скоростью выполнения.
6. То же, что в упр. 4 и 5, но противодействуя броскам мяча с предшествующими обманными движениями.
7. Выполнение разновидностей изучаемого приема при проти­водействии способам броска мяча в прыжке с места.
8. То же, но против способов броска мяча в прыжке с предше­ствующим обманным движением.
9. То же, что в упр. 7 и 8, но после прохода нападающего с ведением мяча, остановкой и броском мяча в прыжке.

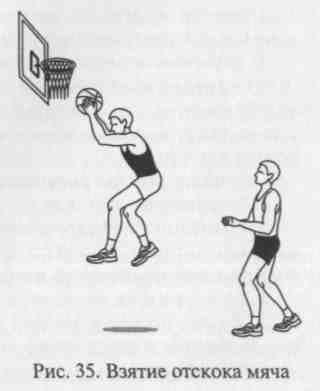
10. Выполнение изучаемых защитных приемов при противодей­  
ствии броску мяча одной рукой сверху (от плеча, от головы) **в**движении:

* при броске мяча в замедленном темпе после одного шага с места;
* при броске мяча в замедленном темпе после встречной или поступательной передачи партнера нападающего и последующего двухшажного разбега;
* при разновидностях броска мяча в движениях, совершаемых с естественной скоростью.

11. Выполнение изучаемых разновидностей противодействия  
проходу-броску одной рукой сверху (от плеча, от головы):

* при броске мяча после одно- и многоударного ведения на месте;
* при броске мяча после прохода на различной скорости и в разных направлениях по отношению к щиту.

139



1. Вариативное воспроизведение накрывания и отбивания мяча при выполнении разновидностей бросков мяча с последующим переходом к нападающим действиям в упражнениях комплексно­го характера.
2. Выполнение разновидностей приемов противодействия брос­кам мяча в целом в условиях игрового противоборства: 1x1,2x2, Зх 3 и т.д.

14. То же, но в подготовительных и учебных играх.  
**Организационно-методические указания.**

1. Высоту подвешивания мяча в подводящих упражнениях варь­ировать индивидуально в зависимости от прыгучести занимаю­щихся; начинать со средней высоты, постепенно поднимая мяч до высоты максимального прыжка.
2. В подводящих и основных упражнениях пары занимающихся подбирать соответственно ростовым показателям и уровню разви­тия скоростно-силовых качеств.
3. Варьировать расположение защитника по отношению к на­падающему: спереди, сзади, сбоку.
4. При *выполнении изучаемых приемов:*

* в и. п. находиться в стойке игрока с выставленной вперед ногой; ноги согнуты; одноименная рука поднята вверх; перифе­рическим зрением наблюдать за ногами нападающего;
* отталкиваться двумя ногами со всей стопы с места или после быстрого приставления сзадистоящей ноги в момент резкого вы­прямления ног соперника в коленных суставах;
* руку выносить кратчайшим путем без замаха; полностью вы­прямлять ее в локтевом и плечевом суставах вверх;
* не давить на мяч и не опускать руку вперед;
* преграждать путь мячу движением согнутой вперед кисти; изменять направление полета мяча при помощи движения кисти в сторону.

5. После результативного выполнения защитного приема быст­  
ро переключаться к нападающим действиям.

**Основные ошибки при выполнении накрывания и отбивания мяча при броске.**

1. Нерациональное и.п.: игрок находится в параллельной за­щитной стойке, на выпрямленных ногах или с опущенными ру­ками — затруднено своевременное начало выполнения приема.
2. Защитник не удерживает в поле зрения ноги соперника: воз­никают сложности при определении момента начала броска.
3. Медленное или слабое отталкивание с носков, а не со всей стопы: не хватает высоты прыжка для эффективного выполнения изучаемого приема.
4. Неправильное движение рукой: вынос ее с замахом, непол­ное ее выпрямление вверх, опускание руки вперед с активным давлением кистью на мяч — фол при броске.

140

5. Замедленный переход от защитных действий к нападающим (после результативного накрывания или отбивания мяча при брос­ках.

**3.3.5. Взятие отскока**

**Теоретические предпосылки.**

*Борьба за отскочивший мяч —* неотъемлемый элемент игры в баскетбол. По статистическим данным, в среднем за игру около 50% всех бросков завершаются отскоком мяча от щита или от корзины. Следовательно, успешное освоение техники взятия от­скока — овладения мячом в борьбе за отскок на своем щите повы­шает потенциальные шансы команды на благоприятный исход игрового противоборства с соперниками. Справедливо утвержде­ние: «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру».

Учитывая, что мяч отскакивает от корзины чаще всего не далее 3 м, защитник должен преградить путь своему подопечному как можно дальше от щита. Для этого в момент броска он делает шаг вперед, поворачивается на этой же ноге на 180° так, чтобы спина и разведенные в стороны руки, согнутые в локтях, входили в кон­такт с соперником и являлись преградой на пути его движения к щиту. Удерживая нападающего в этом положении, защитник пере­водит взгляд на мяч для определения траектории его отскока.

В случае попытки нападающего обойти защитника последний старается оттеснить нападающего, перемещаясь в средней защит­ной стойке, постоянно сохраняя контакт с туловищем соперника спиной и разведенными в стороны согнутыми руками и преграж­дая ему путь к мячу.

Заблокировав подходы к щиту и определив направление отскока, за­щитник устремляется к мячу и вы­прыгивает максимально высоко толч­ком одной или двух ног с места, с одного или двух шагов: Руки и ноги во время прыжка широко разведе­ны в стороны, чтобы занять в воз­духе как можно большую площадь.

Завладев мячом, игрок как бы по­висает на нем, после чего резко сги­бает руки и туловище вперед, укры­вая мяч от соперника (рис. 35).

141

Далее следует приземление на широко расставленные в стороны ноги в готовности начать атаку пер­вой передачей или ведением мяча.



При этом мяч следует удерживать на уровне подбородка.

Если ловля двумя руками за­труднена, защитник может обхва­тить мяч одной рукой, сразу же подхватывая другой, или отбить его в сторону — свободному парт­неру. Это ведет к выигрышу в вы­соте прыжка до 10 см, но снижа­ет надежность овладения мячом.

Кроме своевременности и точ­ности воспроизведения перечис­ленных действий защитника на эффективность овладения мячом после отскока на своем щите су­щественное влияние оказывают

интуиция и предвидение направления ожидаемого отскока. Боль­шую помощь в приобретении этих качеств игроками может ока­зать знание статистической вероятности направления отскока мяча в зависимости от карты бросков.

Если условно разделить площадку на пять зон, соответствую­щих возможным позициям для бросков (рис. 36), то наблюдается следующая закономерность:

* при бросках из зоны 1 или 5 до 95 % всех мячей при отскоке возвращаются в эти же зоны, причем в более 50 % случаях мяч отскакивает на дальнюю сторону площадки (т. е. из зоны 1 в зону 5 и наоборот);
* при бросках из зоны 2 или 4 выявлена та же тенденция: в 70 % случаев мяч отскакивает в эти же зоны, причем приблизительно с той же вероятностью попадания на дальнюю сторону площадки;
* броски из зоны 3 дают около 50 % отскоков в эту же зону, а вероятность рассеивания мяча в зоны 3, 2 и 4 составляет более 90 %.

*К обучению взятию отскока {овладению мячом в борьбе за от­скок) на своем щите следует приступать на этапе совершенствова­ния бросков,* а для освоения эффективной техники данного при­ема защиты необходимо уделять ему достаточно много трениро­вочного времени.

**Обучение взятию отскока на своем щите.**

1. Объяснение и показ.
2. Имитация блокирования пассивного нападающего и овладе­ния мячом при отскоке по зрительному сигналу педагога: подня­тый или подброшенный вверх мяч и т. п.
3. То же, но с «вырыванием» подвешенного на амортизаторе мяча.
4. То же, но нападающий обозначает движение на щит в зара­нее заданном направлении справа или слева от защитника.
5. Овладение отскоком после собственного набрасывания мяча:

142

* в верхнюю часть щита с линии штрафного броска;
* в дальнюю верхнюю часть щита с боковой стороны трехсе-{кундной трапеции (на уровне 2-го усика).

6. Овладение отскоком из различных исходных позиций после  
бросков мяча с разных точек по отношению к щиту.

7. Выполнение отблокирования пассивно обозначающего дви­  
жение на подбор нападающего с последующим овладением мя­  
чом, посланным в верхнюю часть щита третьим игроком.

8. То же, но при активном движении нападающего на подбор  
мяча.

9. То же, что в упр. 7 и 8, но с последующим началом атаки  
первой передачей мяча или выводящим ведением мяча.

1. Выполнение приема в целом в условиях активного противо­борства «защитник—нападающий» в заданных позициях при брос­ках в корзину третьим игроком с разных точек по отношению **к** щиту.
2. То же, но в состязании на результативность действий по овладению мячом в борьбе за отскок.
3. Воспроизведение приема в целом в условиях игрового про­тивоборства: 1х1;2х2;3х3ит.д. — с атакой в одну корзину.

13. То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой  
педагога.

**Организационно-методические указания.**

1. Обучать взятию отскока на своем щите на расстоянии не ме­  
нее 3-4 м от корзины.

2. Сигналом для начала действий защитника во всех упражнени­  
ях служит момент выпуска мяча педагогом или третьим игроком.

к

З. Защитнику занимать позицию перед нападающим (ближе к своему щиту) в средней стойке; варьировать исходные позиции относительно щита для бросков и борьбы за отскок.

4. Педагогу на начальном этапе обучения указывать игрокам  
направление наиболее вероятного отскока мяча при броске из  
конкретной условной зоны.

5. Все задания выполнять серийно по 5—10 повторений.

6. Состязания на результативность борьбы за отскок проводить в  
тройках: один игрок бросает, двое осуществляют противоборство;  
каждое результативное действие в защите и в нападении оценивать  
начислением призовых очков; дополнительно очки можно начис­  
лять за точный бросок с точки или успешное добивание мяча.

7. При выполнении приема:

- начинать действия сближением с нападающим и быстрым  
поворотом на 180° на носке ближней к направлению его ожидае­  
мого движения ноги;

- вступать в контакт с туловищем нападающего спиной и раз­  
веденными в стороны согнутыми в локтях руками — «чувствовать  
соперника спиной»;

143

* занимать как можно большее пространство на площадке, ши­роко расставив ноги и руки;
* переводить взгляд на мяч лишь после выполнения отблоки­рования соперника;
* удерживать нападающего «на спине» в случае его движения в обход защитника;
* мгновенно устремляться к мячу, определив траекторию и направление отскока;
* отталкиваться максимально мощно одной или двумя ногами с поднятыми вверх руками;
* руки и ноги в прыжке разводить в стороны, туловище накло­нять вперед;
* обхватив мяч, «повисать» на нем, резко сгибая руки и туло­вище вперед;
* приземляться на широко расставленные в стороны ноги, мяч вниз не опускать, укрывать его от соперника на уровне своего подбородка;
* после приземления мгновенно оценивать ситуацию для нача­ла атаки первым пасом или выводом мяча с помощью ведения и быстро переходить к атакующим действиям.

**Основные ошибки при выполнении взятия отскока на своем щите.**

1. Неправильное и. п.: защитник находится за пределами игре-вого защитного треугольника, теряет из виду мяч или подопечно­го; располагается не на линии возможного движения нападающе­го к корзине или стоит на прямых ногах.
2. Переключение внимания защитника на мяч, а не на подо­печного: сопровождение мяча взглядом с момента его выпуска без выполнения отблокирования соперника — нападающий легко обходит опекуна и овладевает мячом.
3. Отсутствие у защитника контакта спиной или согнутыми ру­ками с нападающим в положении для его блокирования, прямые ноги в защитной стойке — соперник без труда выходит к мячу из-за спины обороняющегося игрока.
4. Нет встречного движения к мячу после отблокирования на­падающего: защитник ждет мяч на месте.
5. После обхвата мяча в воздухе игрок не укрывает его накло­ном туловища и сгибанием рук вперед: возможно выбивание мяча соперником.
6. Приземление на узко или широко расставленные ноги: поте­ря равновесия или трудности с быстрым началом дальнейших дей­ствий.
7. Опускание мяча вниз: существует большая вероятность его потери.
8. После овладения мячом и приземления поворот в середину площадки, а не к ближней боковой линии; задержка первой пе­редачи: срыв быстрой контратаки.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Дайте классификацию техники защиты в баскетболе и предложите рациональную последовательность изучения защитных игровых приемов.
2. Опишите технику разновидностей стоек и передвижений защитника.
3. Назовите средства обучения стойкам и передвижениям защитника в рациональной последовательности их использования.
4. Какие организационно-методические указания регламентируют дей­ствия педагога и занимающихся в процессе изучения стоек и передви­жений защитника?
5. Каковы основные ошибки при выполнении защитником разновид­ностей стоек и передвижений?
6. Какие защитные действия относятся к приемам противодействия и овладения мячом? В какой последовательности их следует изучать?
7. Назовите приемы для обучения вырыванию мяча.
8. Какие методические указания следует давать занимающимся при выполнении вырывания мяча?
9. Какие ошибки встречаются при воспроизведении защитником вы­рывания мяча?
10. Опишите технику разновидностей выбивания мяча.
11. Как научить технике выбивания мяча (приемы, упражнения, орга­низационно-методические указания)?
12. Каковы наиболее типичные ошибки при выбивании мяча защит­ником?
13. Какие существуют разновидности перехвата мяча? Дайте описа­ние их техники.
14. Назовите средства обучения технике перехвата мяча в их рацио­нальной последовательности.
15. Какими организационно-методическими указаниями должны ру­ководствоваться педагог и его ученики в процессе обучения перехвату мяча?
16. Перечислите основные ошибки в технике выполнения перехвата мяча.
17. Опишите технику разновидностей накрывания и отбивания мяча защитником при броске.
18. Представьте блок средств для обучения защитника основам техни­ки накрывания и отбивания мяча при броске.
19. Каким организационно-методическим указаниям необходимо сле­довать, чтобы достичь эффективности при обучении защитника накры-ванию и отбиванию мяча при броске?
20. Каковы наиболее характерные ошибки в технике выполнения на­крывания и отбивания мяча при броске?
21. Какие движения защитника составляют технику взятия отскока?
22. С помощью каких средств можно научить защитника рациональ­ной технике взятия отскока?
23. Какие организационно-методические указания применяют при обучении взятию отскока?
24. Назовите основные ошибки в технике выполнения защитником взятия отскока.

144

Раздел II ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

**Глава 4**

**ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

**4.1. Основной понятийный аппарат**

Обучение рациональной технике основных игровых приемов на учебных занятиях по баскетболу не должно быть самоцелью, так как даже самая совершенная техника не гарантирует успеха в игро­вом противоборстве с соперником. Наряду с уровнем владения тех­никой игры не менее важным представляется еще один аспект под­готовленности занимающихся — *тактическая выучка.*

Каждый технический прием или сочетание приемов в игре при­меняется в конкретной ситуации: на определенном участке плсг-щадки, при определенном расположении игроков своей команды и соперников, на определенной стадии развития атакующих или защитных действий, в борьбе с определенным противником, в контексте текущего счета и т.д. Именно адекватность и своевре­менность использования в пространстве и во времени того или иного элемента технического арсенала предопределяют результативность игровых действий отдельных игроков, а степень взаимопонимания и уровень слаженности взаимодействий между членами команды — командный результат в данном игровом эпизоде и в игре в целом.

Характер и содержание индивидуальных действий и взаимо­действий игроков-партнеров в каждый игровой момент обуслов­лены изменяющимися условиями их выполнения, а осмыслен­ный выбор диктуется избранной тактикой игры.

***Тактика игры*** — *это рациональное, целенаправленное использова­ние способов и форм ведения спортивной борьбы с учетом особенно­стей конкретного соперника и складывающихся условий игрового про­тивоборства.* Другими словами, это адекватное игровым ситуаци­ям применение многообразия техники игры.

Процесс обучение тактике игры должен быть специально орга­низован. Если *в процессе обучения технике игры занимающиеся ос­ваивают структуру движений, игровые умения и навыки,* то *в ходе освоения тактики игры они получают знания и умения применения этих навыков в конкретных условиях с целью достижения победы над потенциально возможным или конкретным противником.*

**146**

Уровень тактической оснащенности игроков создает предпо­сылки для максимального использования в игре их технического потенциала. В то же время, чем совершеннее техника баскетболи­ста, тем больше возможностей для расширения его тактической подготовленности, выработки разнообразной командной тактики.

Существование столь тесной и взаимообусловленной связи меж­ду техникой и тактикой игры в баскетбол позволило *при характе­ристике индивидуальной активности игроков* ввести специальное понятие — ***технико-тактическое действие.*** Оно рассматривается как структурный элемент игровой деятельности отдельных игроков.

Взаимно скоординированные и согласованные в пространстве **и** во времени *технико-тактические действия нескольких игроков одной команды определяются* как ***тактическое взаимодействие.***

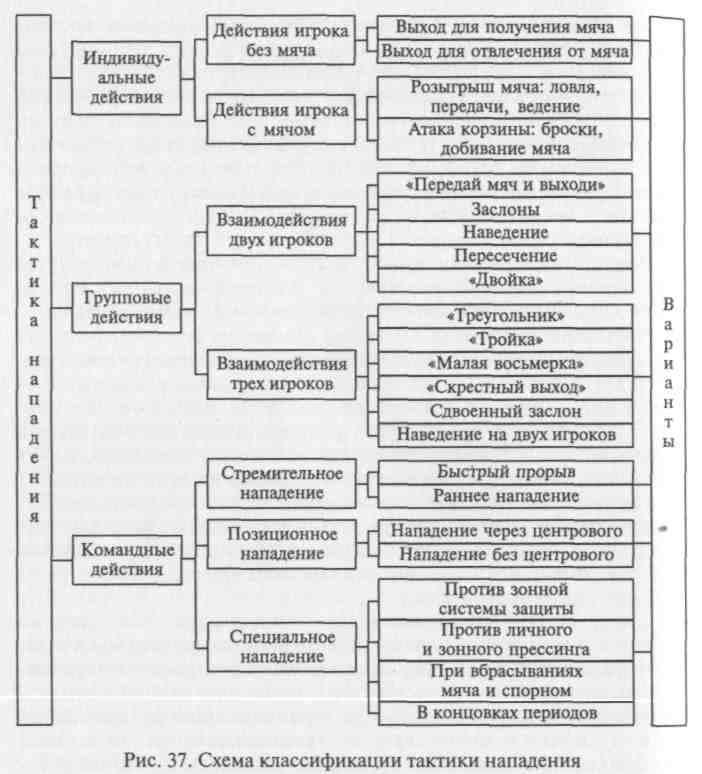
А *при характеристике целостных командных действий использу­ется термин* ***система игры,*** подразумевающий специфическое вза­иморасположение и взаимодействия всех игроков команды, объ­единенные единой целевой направленностью (например, система игры в нападении с одним центровым; личная система игры в защите и т. п.). Подчеркивается взаимосвязь и согласованность дей­ствий всех игроков в рамках единой концепции ведения игры.

*Структурной единицей командных действий в нападении* являет­ся ***комбинация*** — это заранее разученные и целенаправленные вза­имодействия нескольких или всех игроков в пределах конкретной системы игры, направленные на создание благоприятных усло­вий для завершения атаки.

Существует также термин ***форма ведения игры*** — это *внешнее проявление действий команды в рамках решения определенных так­тических задач. Форма ведения игры может быть активной или пас­сивной,* что проявляется в наступательном или оборонительном характере действий команды. Примером *активной формы* ведения игры в защите могут служить агрессивные действия по всей площадке или на отдельных ее участках (личный или зонный прес­синг) с постоянным «давлением» на мяч, оттеснением соперни­ка с мячом в нужном направлении и в определенное место с дальнейшей организацией группового отбора. В нападении это стремительный переход к атакующим действиям при овладении мячом с последующей организацией скоростной атаки. При пас­сивных формах ведения игры в защите команда предоставляет со­перникам свободу действий за пределами возможных прицельных бросков мяча, а в нападении предпочитает длительный розыг­рыш мяча с использованием многоходовых комбинаций.

Бесконечному многообразию возможных игровых ситуаций в баскетболе соответствует наличие многочисленных адекватных тактических действий отдельных игроков, группы игроков и ко­манды в целом. Их можно систематизировать согласно общим при­знакам (рис. 37, 38).

147



По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каж­дый раздел подразделяют на группы действий: индивиду­альные, групповые и командные.

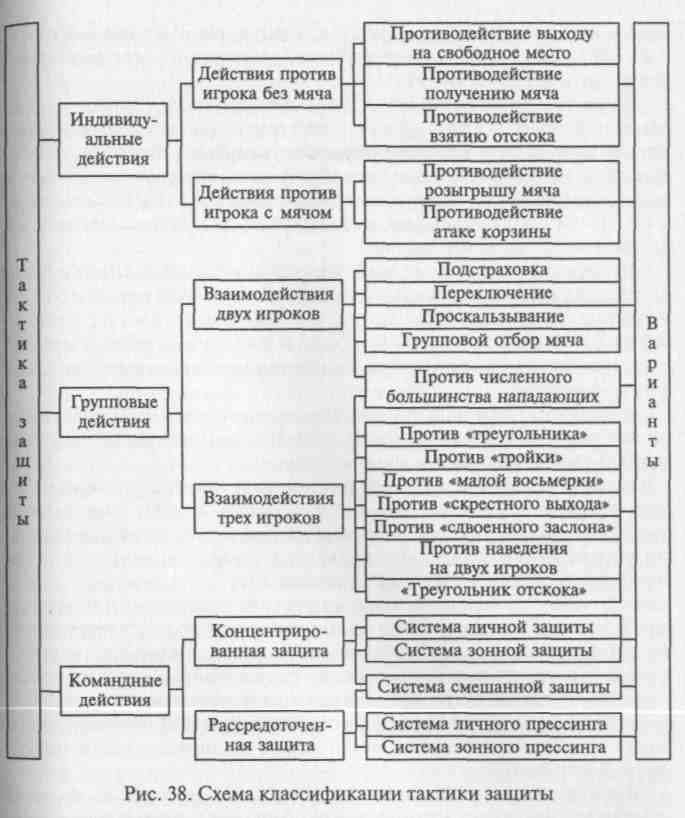
***Индивидуальные действия*** *—* это самостоятельные действия иг­рока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

***Групповые действия*** *—* это взаимодействия двух или трех игро­ков в рамках выполнения командной задачи.

***Командные действия*** подразумевают взаимодействия всех игро­ков команды, направленные на решение задач ведения игры.

В свою очередь, каждая из выделенных групп объединяет не­сколько видов, способов и их вариантов, которые оп-

148



ределяются формами ведения игры, содержанием конкретных иг­ровых действий и особенностями выполнения.

Необходимость эффективной организации действий команды требует распределения функций между игроками. Тем самым кон­кретизируются задачи и роль каждого находящегося на площадке игрока при организации атакующих и защитных действий.

В современном баскетболе принято следующее ***распределение игроков по функциям {амплуа):*** защитники, форварды, центро­вые.

Основные обязанности *защитников —* четкое руководство дей­ствиями партнеров в нападении, а также готовность к завер­шению атаки позиционным броском или стремительным прохо-

149

дом к корзине; в обороне — сдерживание быстрой контрата­ки соперников в случае потери мяча, действия на переднем рубе­же защиты у своей корзины.

*Форварды* должны обладать хорошей маневренностью, умени­ем результативно атаковать с дальних и средних позиций, обо­стрять игру вблизи корзины соперников за счет собственного ско­ростного прохода или нацеленной передачи центровому. Помимо этого они обязаны грамотно осуществлять защитные дей­ствия на своих позициях и обеспечивать вместе с центровым подбор мяча на обоих щитах.

*Центровые —* наиболее высокорослые и мощные игроки в ко­манде, призваны таранить оборону соперников на ближних подступах к их щиту, а также «цементировать» оборону собственной корзины: они играют основную роль при борьбе за отскок, при добивании мяча и накрывании брос­ков соперников.

Количество игроков по функциям на площадке в ходе игры может меняться в зависимости от избранной командой системы игры и складывающейся в матче ситуации.

Развитие баскетбола требует постоянной универсализации игро­ков различного амплуа. Что и наблюдается в игре спортсменов высокого класса. Так, современные центровые не только достаточ­но уверенно чувствуют себя вблизи от чужой корзины, но и ус­пешно завершают атаки дистанционными бросками, достаточно хорошо владеют ведением мяча и острыми атакующими передача­ми. В то же время защитники кроме выполнения своих традицион­ных обязанностей способны атаковать через высокорослых игроков броском мяча из-под кольца после скоростного («кинжального») прохода, а также активно и небезуспешно бороться за отскок и добивание мяча у щита соперников. Форварды при необходимости могут с успехом выполнять некоторые функции как защитников, так и центрового.

В связи с этим наблюдается тенденция *дифференциации функций внутри традиционных игровых амплуа.* Так, среди ***защитников*** стали выделять *разыгрывающего {первого номера),* т. е. дирижера или глав­ного диспетчера (плеймейкера) команды, и *атакующего защитни­ка {второго номера),* основного поставщика трехочковых попада­ний. Среди ***нападающих*** *— легкого форварда {третьего номера* — иг­рока «периметра»), более склонного к активной игре на дальних подступах к корзине соперника; и *тяжелого форварда {четвертого номера),* больше тяготеющего к игре на позиции центрового, но выгодно отличающегося от него высокой маневренностью. В свою очередь, ***центровые*** *{пятые номера)* кроме выполнения своих ос­новных, традиционных функций способны также эпизодически сыграть на любой из вышеперечисленных позиций, если того тре­бует складывающаяся игровая ситуация.

Благодаря данной тенденции современная игра отличается вы­сокой зрелищностью и повышенной динамичностью.

И все же полная универсализация в баскетболе не возможна в силу кардинального различия функциональных и психофизиоло­гических особенностей игроков разного роста, а соответственно разных игровых функций, их индивидуальных способностей к ре­шению конкретных задач соревновательного противоборства. Толь­ко *рациональное сочетание игровой специализации и универсализа­ции создает предпосылки эффективной командной игры.*

**4.2. Технология обучения тактическим действиям**

*Обучение тактике игры начинают по мере овладения занимаю­щимися техникой нападения и защиты.*

Как и при изучении техники баскетбола, первенство отдается игровым действиям в нападении. А на этапе их совершенствова­ния обучают тактическим контрдействиям в защите.

Основу успешных тактических действий баскетболиста в игре составляют уровень развития специальных качеств и способно­стей (быстроты простых и сложных реакций, ориентировки в про­странстве; быстроты тактического мышления и ответных действий и т.п.); степень владения основными приемами техники и умение гибко использовать их в изменяющихся условиях; диапазон тео­ретических знаний по тактике игры.

Действия отдельных игроков служат структурными элемента­ми тактических взаимодействий группы игроков и команды в це­лом. Здесь результативность обеспечивается взаимопониманием и согласованностью действий всех партнеров.

В процессе обучения каждому разделу тактики игры условно выделяют несколько этапов.

На первом этапе ведется *работа по развитию* у занимаю­щихся *специфических качеств и способностей,* которые составляют основу успешных тактических действий. Ведущее место здесь за­нимают подготовительные упражнения для развития быстроты ре­акций и ориентировки; упражнения на переключение от одних двигательных действий к другим, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

На втором этапе в ходе совершенствования технических приемов целенаправленно *формируются тактические умения,* т. е. *разучиваются индивидуальные тактические действия.*

Ученикам рассказывается о назначении и возможных условиях выполнения изучаемых приемов. По мере усвоения основ движе­ния в упрощенных условиях прием выполняется в вариативных ситуациях: в ответ на звуковые или зрительные сигналы; в ответ На изменение расположения соперников или партнеров; в ситуа-

150

151

ции выбора ответных действий только на определенные сигналы и т.п. Далее условия усложняются введением различного рода по­мех. Вначале пассивного характера, а затем с постепенным увели­чением активности противодействия. Поиск рациональных спосо­бов преодоления этих помех и многократное повторение правиль­но выбранного способа действий составляют основу формирова­ния индивидуальных тактических умений. Затем они закрепляют­ся в условиях игрового единоборства.

Следующий, третий этап обучения тактике игры направ­лен на *усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков.*

Любое групповое действие игроков разучивается в следующей последовательности:

1. рассказ и показ на схеме или демонстрационной доске вза­имодействий нескольких игроков;
2. разучивание направления, характера перемещений и содер­жания действий каждого игрока непосредственно на площадке в условиях пассивного противодействия соперника и в замедлен­ном темпе;
3. воспроизведение взаимодействия на контролируемой ско­рости и с ограниченной активностью соперника, задаваемой пе­дагогом;
4. то же, но с активным противодействием в игровых услови­ях на ограниченном участке площадки;
5. выполнение изучаемого взаимодействия в двусторонней учебной игре без каких-либо ограничений активности нападаю­щих и защитников.

*Групповые действия игроков* составляют основу различных так­тических систем ведения игры, в которых участвуют все игроки команды, т.е. *являются структурными компонентами командных действий в нападении и защите.*

*Освоению взаимодействий между всеми игроками команды, нахо­дящимися на площадке, посвящен* четвертый этап обучения тактике баскетбола.

*Командные действия* изучаются в той же последовательности, что и групповые. В ходе обучения игроки, прежде всего, должны усвоить начальную расстановку на площадке. Затем они подробно знакомятся со всей схемой маневрирования и содержанием дей­ствий. Далее уточняются отдельные звенья взаимодействий и, на­конец, действия всех игроков снова сводятся воедино.

Следует подчеркнуть, что командные тактические действия изучаются при участии большого количества игроков и в условиях двустороннего противоборства, что создает определенные труд­ности на отдельных этапах обучения. Преодолению возможных трудностей способствует *введение плановых ограничений* в действия обороняющихся или нападающих в пространстве и во времени. Наиболее распространенными из них являются: регламентирова-

ние участков площадки, где разрешены или запрещены те или иные технико-тактические действия; жесткое лимитирование ко­личества повторений определенных приемов и их сочетаний в одной игровой фазе; временный запрет на некоторые действия; уменьшение или увеличение времени владения мячом и т. п.

Пятый этап обучения тактике игры — *этап комплексного совершенствования изученных тактических действий.* Он характе­ризуется их многократным воспроизведением в различной после­довательности и в разных сочетаниях в игровых условиях.

Это могут быть двусторонние учебные игры с различным чис­ленным составом команд: при количественном равенстве (2 х 2, 3x3, 4x4, 5x5) или неравенстве (2x1, 3x2, 4x3, 5x4 и т.п.) игроков. Стимулировать выполнение установок на игру можно по­ощрением в виде начисления дополнительных премиальных оч­ков за успешное воспроизведение заданных технико-тактических действий либо наказанием в виде наложения «штрафных» санк­ций путем лишения уже набранных очков в случае отсутствия по­пыток их применения.

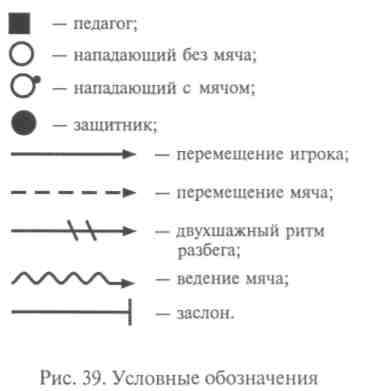
Наиболее объективным критерием усвоения тактики игры и в то же время действенным средством ее дальнейшего совершенство­вания является участие занимающихся в соревнованиях различно­го уровня: чемпионатах класса, школы, города, области и т.д.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Дайте определение и характеристику базовым понятиям: «тактика игры», «технико-тактическое действие», «тактическое взаимодействие», «система игры», «комбинация игры», «форма ведения игры».
2. Что представляет собой классификация тактики игры в баскетбол? Коротко проанализируйте ее.
3. Какое распределение игроков по амплуа принято в современном баскетболе?

4. Расскажите о структуре и содержании обучения тактике игры с  
характеристикой используемых на каждом этапе дидактических средств  
и методов.

152





**Глава 5**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ**

**5.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям**

*Нападение* — основная функция команды в процессе игры. От планирования, организации и реализации атакующих действий зависит результативность и в решающей степени конечный ре­зультат спортивного поединка.

Тактика нападения многообразна. Чем шире арсенал тактиче­ских знаний, умений и навыков отдельных игроков и команды в целом, тем больше возможностей выбрать и рационально постро­ить тактику игры против конкретного соперника, добиться жела­емой победы над ним.

*Обучение основам тактики нападения предполагает освоение за­нимающимися базовых индивидуальных, групповых и командных дей­ствий в необходимом объеме.*

Каждый игрок на площадке должен уметь ориентироваться в изменяющейся игровой обстановке и рационально действовать в рамках избранной его командой тактики ведения игры. Для этого необходимы умения постоянно контролировать складывающую­ся на площадке ситуацию, быстро анализировать ее, мгновенно принимать оптимальные решения и незамедлительно действо­вать.

Уровень индивидуального тактического мастерства игроков оп­ределяет результат коллективных действий.

В соответствии с принятой классификацией тактики баскетбо­ла среди индивидуальных действий нападения выделяют действия игрока без мяча и с мячом (см. рис. 37, с. 148).

**5.1.1. Действия игрока без мяча**

**Теоретические предпосылки.**

Действия игрока без мяча могут быть направлены на освобож­дение от опеки защитника и выход на удобную позицию для по­лучения мяча либо для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера.

С их помощью можно также совершить *отвлекающий маневр* — выход для отвлечения внимания обороняющихся от мяча. Тем самым можно освободить для партнера участок площадки и со­здать ему выгодную ситуацию для обыгрыша соперника «один в

154

**Вдин».** Прежде чем изучать схемы игровых ситуаций и уп­ражнений для обучения, рас­смотрите условные обозначе­ния (рис. 39).

*Выход для получения мяча* производится по ходу разви­тия атаки. Он осуществляется перед соперником или за его спиной.

Учитывая характер измене­ния направления передвиже­ний на площадке, выделяют несколько вариантов выхода на свободное место. Это — V-образный выход (рис. 40), S-образный выход (дас. 41), пет-

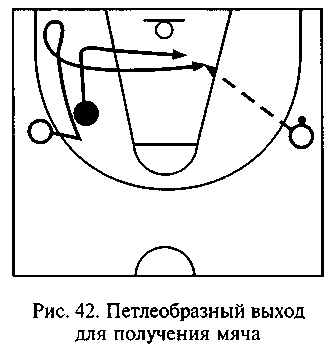
леобразный выход (рис. 42) и круговой выход (рис. 43).

Выход производится с места и в движении с помощью при­емов перемещений и финтов.

155

Для осуществления *выхода с места* нападающий предваритель­но выбирает такую исходную позицию, которая обеспечивает хо­роший зрительный контроль над игровой ситуацией и одновре­менно затрудняет его защитнику. Далее за счет вышагивания в сторону, противоположную планируемому выходу, игрок сбли­жается с соперником и, резко изменив направление своего дви­жения с помощью скрестного шага, освобождается от его опеки. Возможно выполнение и других финтов с использованием пово­рота или повторного вышагивания. Эффективность данного тех­нико-тактического действия зависит от правдоподобности избран-







ного обманного движения, неожиданности начала ухода, быстро­ты и своевременности самого выхода.

*Выход в движении* производят благодаря изменению темпа бега или направления передвижений. Здесь используется так называе­мый «рваный бег» либо сочетание повторных финтов в одном или в разных направлениях.

***Выход для овладения отскоком мяча*** осуществляется в заверша­ющей фазе атаки при борьбе на щите противника после неудач­ного броска партнера. Успешность этого технико-тактического действия без мяча определяется как описанными выше способа­ми обыгрыша защитника, так и прогностическими способностя­ми нападающего, его умением быстро и точно определить вероят­ное направление и дальность отскока.

Согласно статистическим данным, определены зоны возмож­ного отскока мяча при неточных бросках в зависимости от место­расположения атакующего игрока и направления совершаемого им броска относительно корзины (см. рис. 36, с. 142).

Так, при бросках из зон 1 и 5 мяч при отскоке окажется в этих же зонах с очень большой степенью вероятности (до 95 %). При­чем в более половины случаев мяч перелетит на дальнюю сторону площадки (т. е. при броске из зоны 1 отскочит **в** зону 5 и наобо­рот).

При бросках из зон 2 и 4 выявлена та же тенденция: 70 % от­скочивших мячей возвращаются в эти же зоны приблизительно с той же вероятностью попадания на дальнюю сторону площадки. И наконец, броски из зоны 3 дают около 50 % отскоков в эту же зону, а вероятность рассеивания мячей в зоны 2, 3 и 4 составляет более 90 %.

Помимо направления отскока мяча может изменяться и его дальность. В зависимости от удаленности броска от корзины, не­которых биомеханических характеристик совершаемого броско-

156

вого движения, траектории полета мяча *отскок может быть ближ­ним, средним и дальним.*

Следовательно, *результативность выхода для овладения отско­ком обусловлена, прежде всего, быстротой оценки условий и стилем исполнения броска.* Первостепенное значение имеют также напо­ристость и агрессивность действий нападающего при борьбе за выгодную позицию под щитом соперников. *Способы же освобож­дения от опеки защитника* остаются идентичными действиям при выходе для получения мяча от партнера: V-образный выход, S-образный выход, петлеобразный выход и круговой выход. Зна­чительно уменьшается лишь амплитуда маневрирования. А сигна­лом для начала обыгрыша защитника служит момент подготовки броска партнером (1) или непосредственно выпуск мяча (2). В слу­чае (1) нападающий стремится сблизиться с опекуном и благода­ря финту с последующим уходом первым устремится в точку предполагаемого отскока, оставив его за спиной. В случае (2) на­падающий, избегая блокирующих действий защитника, чаще всего отступает от него на полшага (разрывает дистанцию), чтобы тут . же совершить стремительное зашагивание или забегание к щиту **и** занять выигрышную позицию. При этом он должен прийти в ус­тойчивое положение и быть готовым к физическому давлению в спину со стороны соперника. Поэтому располагаться нужно на расставленных, оптимально согнутых ногах, заряженных на мощ­ное выталкивание, с поднятыми на высоту плеч руками и вы­ставленными в сторону локтями с целью овладеть отскочившим мячом в высшей точке его полета. Эффективное выполнение дан­ного технико-тактического действия сопровождается подбором **и** добиванием мяча в корзину либо его откидкой партнеру для продолжения атаки.

Выигрыш «чужого щита» во многом определяет конечный ре­зультат игрового соперничества. Этому компоненту спортивного мастерства уделяют значительное внимание при подготовке ква­лифицированных баскетболистов.

*Передвижения баскетболиста в нападении должны носить ос­мысленный характер. Бесцельная, хаотичная смена позиций не при­несет стабильного успеха. Своевременность и рациональность — ос­новные слагаемые результативной «игры без мяча».* Искусству пере­движений и освобождения от опеки соперников необходимо обу­чать с первых же занятий баскетболом.

**Обучение выходу для получения мяча.**

1. Объяснение и показ разновидностей технико-тактического действия в конкретной игровой ситуации.
2. Рывки по звуковым и зрительным сигналам из различных и.п.: стоя лицом, спиной или боком к направлению движения; сидя на полу (ноги вместе, ноги врозь, согнув ноги); лежа на спине или на груди; стоя на коленях **и** т.п.

**1**

1. То же, но в ситуации выбора: при меняющихся подаваемых сигналах занимающиеся стартуют только по одному из них (на­пример, педагог дает длинный или короткий свисток — старто­вать можно только по короткому, или стартовым сигналом явля­ется только поднятая вверх правая рука преподавателя и т.п.).
2. Освобождение от опеки пассивного защитника с места после финта вышагиванием, скрестным шагом или поворотом.
3. То же, но с получением мяча от партнера после освобожде­ния от защитника.
4. То же, что в упр. 4 и 5, но при активном противодействии защитника.
5. Выполнение выхода на свободное место с получением мяча от партнера в сочетании с другими игровыми приемами: выход— остановка с ловлей мяча—бросок с места или в прыжке; выход — бросок в движении; выход—проход-бросок; выход—проход — остановка после ведения — бросок с места или в прыжке; выход-проход—передача-«откидка» партнеру и т.п.
6. Освобождение от пассивной опеки защитника в движении: соперник передвигается бегом спиной вперед или отступает при­ставными шагами в стойке с выставленной вперед ногой, напада­ющий осуществляет выход за счет смены темпа движения или за счет сочетания финтов;
7. То же, но с получением мяча от партнера после успешного выхода.
8. То же, но в сочетании с другими игровыми действиями после получения мяча от партнера: передачей, ведением или брос­ком.
9. То же, что в упр. 8—10, но при активном противодействии соперника на указанных участках площадки.
10. Выполнение изучаемого действия игрока без мяча в под­вижных и подготовительных к баскетболу играх: «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч ловцу» и др.
11. Выполнение разновидностей выхода в упражнениях игрово­го противоборства и в учебных двусторонних играх без ограниче­ний в действиях нападающих и защитников.

**Обучение выходу для овладения отскоком мяча.**

1. Объяснение и показ разновидностей изучаемого технико-так­тического действия без мяча.
2. Повторное выполнение выхода для овладения отскоком мяча с заданной позиции при серийных бросках с различных точек по отношению к корзине.
3. То же, но после обыгрыша финтом условного защитника.
4. То же, но преодолевая пассивное сопротивление защитника.
5. То же, что в упр. 2 —4, но чередуя и. п. нападающего относи­тельно щита соперника.
6. То же, но при ограниченной активности защитника.
7. Выполнение разновидностей выхода для овладения отскоком в условиях игрового противоборства «нападающий —защитник» без каких-либо ограничений в их действиях (броски выполняет третий игрок).
8. То же, но в соревновании на результативность действий по овладению мячом при борьбе за отскок.
9. То же, что в упр. 2 — 8, но в сочетании с другими игровыми действиями после овладения отскоком: добивание мяча в корзи­ну, откидка мяча партнеру на бросок, выведение мяча на «пери­метр» атаки.

10. Ситуативное выполнение разновидностей изучаемого тех­  
нико-тактического действия в вариативных условиях игрового про­  
тивоборства: 2x1, 2x2, 3x2, 3x3 и т.д.

**Организационно-методические указания.**

1. При освоении выхода использовать короткие рывки (2 —5 м); выполнять их на ограниченных участках площадки.
2. Для обозначения позиций пассивного защитника на началь­ной стадии обучения задействовать переносные тренировочные стойки или их аналоги; варьировать исходные позиции нападаю­щих и защитников.
3. Активность вводимого в упражнения защитника увеличивать постепенно: вначале разрешать активно противодействовать толь­ко одному из маневров нападающего (например, выходу атакую­щего игрока за спину нападающего для получения мяча от парт­нера и не реагировать на его выход перед собой и т.д.); затем снимать все ограничения, предоставляя возможность для осуще­ствления единоборства в условиях, приближенных к игровым.
4. Упражнения целесообразно выполнять фронтально в парах **о** сменой ролей после каждого выхода или после серийного по-торения задания.
5. При *выполнении разновидностей выхода:*

*-* финт вышагиванием (скрестным шагом или поворотом) вы-  
олнять естественно: ложный показ осуществлять головой и туло-  
ищем с переносом веса тела на впередистоящую ногу так, чтобы

защитник поверил и начал движение в сторону, противополож­ную задуманному выходу;

* выход осуществлять решительным рывком на свободное место;
* обыгрывать защитника за счет смены ритма движений: финт — медленно, чтобы соперник успел среагировать на него, выход — максимально быстро, не давая ему шанса на своевременный от­ветный ход;
* идти к мячу решительно и агрессивно, не боясь возможного контакта с соперником;
* своей активностью, постоянной угрозой обыгрыша защит­ника без мяча держать соперника в состоянии психологического напряжения.

158

159

6. При *выполнении выхода для получения мяча:*

* в и. п. не находиться на пути возможной передачи мяча друго­му партнеру;
* освобождение от защитника начинать со сближения с ним;
* для получения мяча как ориентир использовать дальнюю от защитника руку;
* открываться своевременно, т. е. в момент, когда партнер го­тов к передаче; избегать необоснованного скопления нападающих вблизи от мяча.

7. При *выполнении выхода для овладения отскоком:*

*-* начало действия осуществлять в момент подготовки броска  
партнером или непосредственно в момент выпуска им мяча;

* для нейтрализации блокирующих действий защитника ис­пользовать обманные движения или быстрое отшагивание назад с последующим рывком на место предполагаемого отскока мяча;
* для определения возможного направления и дальности от­скока руководствоваться установленными статистическими зако­номерностями и собственной интуицией;
* оказывать физическое и психологическое давление на защитника с целью занять наиболее выгодную позицию для борьбы за отскок;
* выход для овладения отскоком мяча совершать с поднятыми вверх руками: локти держать на уровне плеч.

8. При овладении мячом после освобождения от опеки защит­  
ника и выхода на свободную позицию быстро принимать адекват­  
ное игровой ситуации решение и без промедления начинать по­  
следующее игровое действие: проход, бросок, добивание мяча в  
корзину, откидку мяча партнеру и т. п.

**Основные ошибки при выполнении индивидуальных тактичес­ких действий игрока без мяча.**

1. Невыгодная исходная позиция: затруднен обзор, нападаю­щий располагается на пути проходящего с мячом игрока, или на линии возможной передачи другому партнеру, или за пределами досягаемости отскока мяча.
2. Несвоевременность действий: преждевременный или запоз­далый выход на свободное место — партнер еще или уже не готов к передаче мяча освобождающемуся игроку или броску по корзи­не, либо защитник надежно заблокировал нападающего и занял наиболее выгодную для подбора мяча позицию.
3. Неверный выбор направления перемещения: освобождающий­ся нападающий выходит в место скопления игроков рядом с мя­чом либо находит позицию, неудобную для получения мяча или овладения отскоком.
4. Неэффективное освобождение от опеки защитника: отсут­ствие кратковременного сближения или разрыва дистанции с со­перником либо финта перед выходом на свободное место; вялое, недостаточно быстрое перемещение на новую позицию.
5. Нерациональное для овладения мячом расположение звеньев тела игрока: он не предлагает в качестве ориентира для передачи дальнюю от защитника руку или идет на подбор мяча с опущен­ными вниз руками; находится на прямых или чрезмерно согнутых ногах.
6. Отсутствие инициативности, уверенности и агрессивности в действиях, недостаточное давление на защитника: ощущается ро­бость, нерешительность и боязнь столкновения с соперником.

**5.1.2. Действия игрока с мячом**

Тактические действия игрока с мячом осуществляются при *ро­зыгрыше мяча* с целью создания хороших условий для результа­тивного броска *и при атаке корзины.* В качестве индивидуальных тактических действий здесь служат технические приемы игрока, владеющего мячом: разновидности ловли, передач, ведения и брос­ков. Для успешного решения задач ведения игры они должны вы­полняться с учетом конкретной игровой ситуации. Следователь­но, *процесс обучения базовым элементам техники баскетбола целе­сообразно строить с использованием ситуативного подхода, при ко­тором каждый прием изучается в условиях, моделирующих игровые.*

**Индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передачи мяча**

**Теоретические предпосылки.**

Ловля мяча в игре осуществляется преимущественно двумя ру­ками. Это более надежный способ по сравнению с ловлей одной рукой. Основным условием эффективного выполнения данного приема является движение игрока навстречу летящему мячу. Если же он направляется на ход нападающему, т.е. поступает сзади-сбоку, то важно в качестве ориентира для партнера использовать дальнюю от полета мяча руку, а при овладении мячом не снижать набранной скорости.

*Ловле мяча, как правило, предшествует выход нападающего на сво­бодную позицию.* Еще одно требование к нему — не смотреть прямо на передающего партнера, а *видеть мяч благодаря периферическо­му зрению.*

*Передача мяча — основной элемент техники при розыгрыше мяча.* Этот прием позволяет решить несколько задач в процессе органи­зации атаки.

*В начальной стадии* атакующих действий с целью создания ус­ловий для стремительного нападения используют так называемый *первый пас.* Он должен быть быстрым и нацеленным. Для этого применяют как длинные проникающие передачи убегающему парт-



неру, так и короткие направленные передачи к ближней боковой линии освободившемуся игроку.

*В ходе развития атаки* при позиционном нападении использу­ют *конструирующие передачи* на средние и короткие дистанции. С их помощью команда разыгрывает комбинации. При этом мяч переходит от партнера к партнеру с фланга на фланг, вперед-назад, в «глубину» и обратно.

Для *завершающей фазы* атаки характерны *атакующие {резуль­тативные) передачи,* благодаря которым нападающий выводится на бросок. Особенно эффективны здесь скоростные скрытые пе­редачи входящему в трехсекундную зону или выходящему под за­слон нападающему, а также «откидки» на проходе оставшемуся без присмотра защитников игроку либо неожиданный перевод мяча из глубины площадки назад («на периметр») для прицельного броска без сопротивления.

Тактическое значение имеют и передачи при введении мяча из-за пределов площадки — *статические* или *вспомогательные пе­редачи.* Особенно значимы они при вбрасывании мяча из-за лице­вой линии под щитом соперника и в напряженные моменты про­тивоборства, т.е. в концовках периодов или игры. В этих ситуациях при слаженных взаимодействиях нападающих вспомогательные пе­редачи могут превращаться в атакующие.

Для современного баскетбола с постоянно растущей агрессив­ностью защитных действий характерной особенностью является *господство преодолевающего и скоростного, т. е. короткоамплитуд-ного {кистевого) вида передач.*

Повышение активности противодействия защитников сокра­щает время для принятия решения и его осуществления. Возраста­ет значение способности игроков быстро и правильно выбрать в конкретной ситуации наиболее рациональный способ передачи. При этом следует руководствоваться утверждением, что *для каж­дой ситуации существует один наилучший вид передачи мяча,* даже если она выполняется без сопротивления противника. Критерия­ми для выбора служат: дистанция, на которую передается мяч; позиция партнеров и характер их передвижений; расположение защитников; положение звеньев тела обороняющегося игрока, не­посредственно препятствующего выполнению передачи.

Для перевода мяча на большое расстояние сле­дует использовать передачу одной рукой от плеча или от головы, на средние дистанции мяч успешно доставляется с по­мощью разновидностей передач двумя и одной рукой (от груди, от плеча или от головы); короткие дистанции требуют ис­пользования кистевых (скоростных) видов передач.

*Преодоление сопротивления защитника связано с использованием «слабых зон» в его стойке.* Умение мгновенно оценить расположе­ние звеньев тела соперника, выбрать способ и направление пере-

162

дачи и, наконец, быстро выполнить избранное технико-такти­ческое действие предопределяет его успешность.

Защитник может находиться в параллельной стойке или в стойке с выставленной вперед ногой. Каждой стойке соответствует спе­цифическое расположение головы, туловища и конечностей. На рисунке 44 цифрами обозначены наиболее уязвимые для переда­чи мяча зоны в стойках защитника («слабые зоны»). Для их пре­одоления используют определенные виды передач. Над головой со­перника передавать мяч целесообразно двумя руками от головы, одной от плеча и двумя от груди; над плечом соперника — одной рукой от плеча или от головы; на уровне или ниже пояса — двумя руками от груди, одной сбоку, одной или двумя руками снизу.

*Выбор траектории полета мяча диктуется расстоянием до парт­нера и расположением защитника.* На коротких дистанциях исполь­зуется навесная траектория с перебрасыванием мяча через защит­ника, а также прямая траектория и с отскоком от пола через его «слабые зоны». На средних дистанциях эффективна преимуществен­но прямая траектория «сквозь» защитника с учетом «слабых зон» в его стойке. А на длинных — навесная через защитников или прямая при их отсутствии на пути мяча. Недопустимы пе­редачи поперек площадки, «мягкие» передачи в углы или из углов площадки вдоль боковых линий, «висячие» диагональные передачи через нескольких защитников, длинные передачи с от­скоком от пола при медленном движении мяча, так как они хоро­шо «читаются» соперниками и чаще всего перехватываются.

163

Чтобы заставить защитника принять нужное нападающему по­ложение перед последующей передачей, т. е. вынудить его раскрыть­ся, используют финты мячом (вверх-вниз, в сторону и назад)

или туловищем (за счет его наклонов и сгибания либо разгибания ног) в сочетании с движением головой и взглядом в ложном на­правлении. Однако следует избегать необоснованных, лишних финтов, так как это замедляет движение мяча и соответственно развитие атаки. *Передача должна быть точной и своевременной.*

При передачах игроку, находящемуся в движении, необходи­мо учитывать его скорость перемещения и посылать мяч с таким усилием, чтобы партнеру не приходилось замедлять движение или останавливаться при обработке мяча и в то же время чтобы мяч не был перехвачен соперником. Значительно облегчает задачу пере­дающему вовремя поднятая как ориентир рука получающего мяч игрока. При параллельном движении нападающих игрок без мяча должен постоянно стремиться быть чуть впереди партнера.

Итак, *в игре основной принцип для распасовщика: хорошая пере­дача* — *удобна для партнера и недостижима для соперника.*

**Обучение индивидуальным тактическим действиям с использо­ванием ловли и передачи мяча.**

1. Объяснение и показ разновидностей ловли и передачи мяча в конкретной игровой ситуации.
2. Чередование разновидностей ловли и передачи мяча на месте в сочетании с поворотами и последующими после выпуска мяча двигательными действиями: ловля мяча—сочетание поворотов ла месте (вперед-назад) —передача; передача—присесть—встать в и. п.—ловля мяча; передача—кувырок вперед (назад) — встать в и. п.—ловля мяча; ловля мяча—сочетание поворотов на месте (впе­ред-назад)—передача—прыжок толчком двумя ногами с пово­ротом на 360° —встать в и.п. и т.п.
3. Чередование разновидностей передач на месте с последую­щим передвижением (вслед или в сторону от мяча) и ловлей мяча в заданной точке площадки.
4. Выполнение изучаемого способа передач на месте через «сла­бые зоны» в стойке пассивного защитника с последующим пере­движением в заранее указанном направлении и получением об­ратной передачи.
5. То же, но чередуя исходные позиции нападающих относи­тельно щита.
6. То же, но изменяя направление передач и дистанцию до парт­нера.
7. Чередование способов передач «сквозь» защитника; направ­ления и траектории полета мяча в сочетании с поворотами на месте, предшествующими выпуску мяча.
8. То же, но с последующим после передачи обыгрышем пас­сивного защитника без мяча.
9. То же, но в сочетании с предшествующим передаче финтом туловищем и головой или мячом: защитник реагирует только на обманные движения.

10. Воспроизведение разновидностей передач на месте с по­  
следующим освобождением от опеки, выходом и ловлей мяча в  
ситуации выбора: защитник чередует изученные стойки, напа­  
дающий совершает передачу соответствующим способом с из­  
бранной траекторией полета мяча через определенные «слабые  
зоны», а затем обыгрывает защитника с использованием разно­  
видностей финтов.

1. То же, но в сочетании с поворотами на месте после получе­ния мяча.
2. То же, но в сочетании с финтами мячом или туловищем и головой, предшествующими передаче.

13. То же, что в упр. 10— 12, но меняя исходные позиции напа­  
дающих и защитников относительно щита в зависимости от их  
функций (амплуа).

1. Выполнение разновидностей передач на месте в сочетании с поворотами и финтами, преодолевая активное противодействие защитника в ситуации численного большинства нападающих (2x1, 3x2, 4x3, 5х4и т.п.), — подвижные игры, например «Не давай мяч водящему».
2. То же, но с последующим выходом для получения обратной передачи на ограниченном участке площадки.

16. Выполнение разновидностей передач на месте в сочетании  
с индивидуальными действиями игрока без мяча и последующей  
ловлей мяча в условиях игрового противоборства при численном  
равенстве нападающих и защитников — подвижные игры: «Борь­  
ба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану» и т.п.

17. Выполнение разновидностей ловли и передач мяча в движе-

(

ии, преодолевая пассивное, а затем активное противодействие дного или нескольких защитников в ситуации численного боль-шнства нападающих: 3x1, 2x1, 3x2 и т.д. 18. То же, но в сочетании с другими технико-тактическими ействиями с мячом: ведением, бросками (по мере их освое-ия). 19. Выполнение разновидностей ловли и передач мяча на месте и в движении в условиях игрового противоборства без ограниче­ний активности и инициативы нападающих и защитников. **Организационно-методические указания.**

**1.** Все упражнения выполнять с установками: надежная ловля —  
гарантия качества последующих действий с мячом; для каждой  
ситуации существует один — наилучший — вид передачи.

2. При выполнении заданий на переключение добиваться мгно­  
венного перехода от одних действий к другим.

3. Непрерывно стремиться к сокращению времени на обработ­  
ку мяча при его ловле и убыстрению подготовительной фазы пе­  
редачи; после овладения мячом мгновенно приходить в стойку с  
тройной угрозой.

1. Не увлекаться финтами, рационально использовать смену ритма движений: финт -— медленно; передача — быстро; в обманных дви­жениях рационально использовать взгляд, голову, туловище и мяч.
2. Варьировать активность противодействия в упражнениях в зависимости от уровня владения техникой приемов.
3. Педагог должен постоянно указывать на наиболее эффектив­ные способы передач для использования «слабых зон» в стойке защитника, оптимальные траектории полета мяча и усилия, при­кладываемые к нему в зависимости от расположения и удаленно­сти партнера и соперников по отношению к передающему.
4. При активном противодействии защитника ограничивать вре­мя владения мячом до счета «три».
5. В игровых заданиях поощрять точность и быстроту передач; смену водящих в условиях численного большинства нападающих производить через определенные интервалы времени или после каждого перехвата мяча; в зависимости от количества играющих и уровня их подготовленности регламентировать размеры площад­ки для игры.
6. На этапе совершенствования технико-тактических действий задания выполнять, меняя и. п. игроков и их сочетания по амплуа: защитник — центровой, форвард — центровой, защитник — фор­вард и т.д.
7. Передавать мяч уверенно, быстро и удобно для ловящего игрока; направлять мяч на дальнюю от защитника руку партнера.
8. Избегать поперечных передач, «мягких» передач вдоль бо­ковых линий, длинных передач с отскоком от пола и с медлен­ным полетом мяча, «висячих» диагональных передач через не­скольких защитников.
9. Получателю мяча не стоять на месте, активно открываться на свободную позицию, стремиться видеть мяч с момента вылета до его ловли; прямо на мяч не смотреть, использовать перифери­ческое зрение; надежно ловить мяч, используя обе руки.
10. Добиваться синхронных действий передающего и получаю­щего игроков.
11. Без промедления начинать технико-тактические действия без мяча сразу же после его выпуска или адекватное ситуации действие с мячом в момент его ловли: не задерживать мяч и не тормозить развитие атаки.

**Основные ошибки при выполнении индивидуальных тактичес­ких действий с использованием ловли и передач мяча.**

1. Недостаточно быстрое, точное или резкое воспроизведение технического приема; нарушение техники передачи (медленный, слабый или неточный пас) или ловли мяча (неуверенные дей­ствия без выхода на мяч) — возможна потеря мяча.
2. Ошибочный выбор способа передачи, направления или тра­ектории полета мяча при определении «слабой зоны» в стойке

защитника: передача через закрытое защитником пространство — мяч становится легкой добычей противника.

1. Та же ошибка, что в ситуации 2, но в зависимости от распо­ложения партнера и соперников: передача поперек площадки, че­рез нескольких защитников, с отскоком от пола и медленным полетом мяча на большое расстояние либо слишком «мягкая» на­весная передача — создаются предпосылки для перехвата мяча соперниками.
2. Статичность действий передающего и получающего мяч иг­роков: передача с места без вышагивания или партнеру, «застыв­шему» на месте, — большая вероятность потери мяча.
3. Бесхитростность, прямолинейность действий — передающий игрок откровенно смотрит на адресата или ловящий не сводит глаз с мяча: передача легко прерывается перехватчиками соперников.
4. Использование лишних финтов, предшествующих передаче: неоправданная задержка мяча, предоставляющая сопернику воз­можность активизировать противодействие.
5. Нарушение ритмовой структуры сочетания финт-передача: и обманное движение, и передача выполняются одинаково медлен­но — защитник успевает среагировать на выпуск мяча; обманное движение производится слишком резко, торопливо — защитник не успевает среагировать на него, а реагирует только на выпуск мяча.
6. Скованность в действиях при активном противодействии со­перника: излишняя закрепощенность, ведущая к нарушению точ­ности движений.
7. Слабая ориентировка передающего в пространстве и време­ни при передаче убегающему игроку: мяч «не додается», т.е. не доходит до партнера, или посылается слишком далеко вперед — невынужденная потеря мяча.
8. Несогласованность действий передающего и получающего мяч нападающих: поспешная или запоздалая передача либо не­подготовленность игрока к ловле мяча (опущенные руки, отве­денный от мяча взгляд) — мяч не доходит до адресата.
9. Медленное переключение к последующим после выполне­ния передачи или ловли мяча индивидуальным технико-такти­ческим действиям: заминка в развитии атаки, позволяющая за­щитникам предпринять эффективные контрмеры.

**Индивидуальные тактические действия с использованием ведения мяча**

**Теоретические предпосылки.**

Ведение мяча, или дриблинг, — грозное «оружие» в техниче­ском арсенале баскетболиста. Оно позволяет нападающему значи­тельно расширить свою маневренность при передвижениях с мя­чом. Существует несколько разновидностей данного технико-



тактического действия по его целевой направленности. Так, веде­ние мяча можно использовать для его вывода из своей зоны в передовую — *выводящий дриблинг.* Оно помогает преодолеть прес­синг и получить позиционное преимущество после обыгрывания защитника — *преодолевающий дриблинг.* Наконец, благодаря реши­тельному скоростному ведению мяча игрок может создать себе хорошие условия для броска мяча — *атакующий дриблинг.*

Решения перечисленных тактических задач, связанные с веде­нием мяча, определяют специфические особенности дриблинга в том или ином случае. Прежде всего, нападающий должен владеть *приемами обыгрывания защитника в начале ведения.* К ним относят­ся вышагивание, скрестный шаг и поворот.

При использовании *вышагивания* (рис. 45, *а)* дриблер обыгры­вает соперника на встречном движении после выведения его из равновесия за счет короткого ложного шага вперед и последую­щего возвращения в и. п. Для ухода с помощью *скрестного шага* (рис. 45, *б)* применяют обманный пружинящий шаг вперед и не­сколько в сторону с последующим зашагиванием за защитника той же ногой в противоположном направлении с одновременным началом ведения дальней от соперника рукой. Обыгрывание *пово­ротом* (рис. 45, *в)* также начинается с обманного шага вперед и в сторону, а затем следует быстрый поворот назад вокруг опорной ноги и выпуск мяча ближней к направлению поворота рукой.

168

Результативными при обыгрывании защитника в начале веде­ния мяча являются также *финты на бросок или передачу партнеру,* с помощью которых соперник выводится из равновесия и теряет правильную защитную стойку. Особенно значимы здесь естествен­ные движения головой, плечами, туловищем. Ложные движения мячом должны быть рациональными и короткоамплитудными, т.е. с использованием только кистей.

*Начинать проход с ведением мяча целесообразно в сторону впере-дистоящей ноги защитника и всегда дальней от него рукой.* Как и при выходе на свободное место без мяча, эффективным является смена темпа движения: ложный шаг (шаги) либо обманные дви­жения туловищем, головой, мячом выполняются медленно, что­бы защитник успел среагировать на финт, а первый шаг прохо­да — быстро, энергично и решительно. Мяч посылают вперед без задержки, укрывая его от возможного выбивания.

Когда защитник обыгран, для быстрого передвижения по пря­мой используют скоростной высокий дриблинг. Если же защит­ник или кто-либо из его партнеров восстанавливает свою пози­цию перед дриблером, переходят на низкое ведение мяча, изме­няют скорость и направление движения.

*Обыгрывание соперника в движении при ведении мяча производят с помощью смены ритма, темпа, скорости и направления, умелого ук­рывания мяча и своевременного перевода мяча с руки на руку.*

Наиболее распространенным и простым по исполнению спо­собом перевода мяча является *перевод мяча перед собой.* В момент, когда нога, одноименная с ведущей рукой, ставится на пол, про­изводится опускание руки с мячом и его непродолжительный об­хват снаружи. Далее следует акцентированный толчок опорной ногой в сторону другой с одновременным переводом мяча попе­рек туловища на другую руку и длинный шаг толчковой ноги в новом направлении. В силу большого риска потери мяча при его переводе перед защитником требуются неожиданность и быстро­та движений, а также умелое использование поворота туловища и свободной руки для укрывания мяча.

Более эффектными, а главное — более эффективными счита­ются варианты *перевода мяча за спиной* и *под ногой.* При переводе за спиной мяч посылается в пол на уровне разноименной ноги в мо­мент начала полного шага вперед одноименной ногой. А с ее по­становкой на площадку и началом очередного шага разноименной ногой производится перевод мяча за спиной. Мяч направляется в пол таким образом, чтобы после его отскока от пола можно было взять его под контроль другой рукой и без пауз продолжить ведение в новом направлении. Надежность выполнения такого перевода мяча обеспечивается тем, что его непрерывно укрывает туловище и сохра­няется постоянный зрительный контроль дриблера над игровой ситу­ацией. Перевод мяча под ногой столь же результативен при обыгры­вании защитника, как и предыдущий прием. На практике использу­ются два варианта этого технико-тактического действия. Более про­стой из них по исполнению предусматривает *перевод мяча подразно-1менной с ведущей рукой ногой* в момент ее выноса вперед на очеред-ом шаге, последующий поворот на этой ноге и акцентированный чинный шаг другой в избранном направлении движения. Быст-ьщ и естественным поворотом туловища в сторону установившей 169

контроль над мячом руки и выставлением освободившейся от ве­дения руки достигается надежное укрывание мяча от защитника. Другой, более сложный вариант данного игрового приема — *перевод мяча между ногами.* Он предполагает изменение движения ног на обратное в момент одиночного диагонального удара мячом в пол между ногами. Перевод осуществляется, когда одноименная с ведущей рукой нога плотно ставится на пол, а другая выносится вперед. Одновременно с переводом мяча с руки на руку ноги со­вершают смену положения «ножницами», а быстрый последую­щий поворот на обеих ногах позволяет обыграть защитника и про­должить движение в новом направлении.

Для обыгрыша защитника применяют также ***ведение мяча*** *с* ***по­воротом в движении.*** Его выполнение включает скрестный шаг раз­ноименной с ведущей рукой ногой, поворот на ней в сочетании с взрывным обратным шагом одноименной ноги и одномоментным переводом мяча с руки на руку. Поворот заканчивается непрерыв­ным движением в сторону от защитника. В начале поворота мяч обхватывается спереди кистью ведущей руки, а после его завер­шения подхватывается другой рукой для продолжения ведения.

Продолжительная задержка мяча может привести к наруше­нию правил игры, а положение спиной к защитнику ограничива­ет дриблеру контроль над игровой ситуацией. Поэтому воспроиз­ведение этого приема должно производиться максимально быст­ро и неожиданно для соперника.

Большинство описанных приемов обыгрывания защитника при ведении в движении достаточно сложны по координации движе­ний и технике исполнения, требуют длительной специальной тре­нировки и изучаются в процессе спортивного совершенствования

баскетболистов.

В процессе обучения дриблингу как индивидуальному технико-тактическому действию необходимо приучить занимающихся к осмысленному использованию этого игрового приема. *Сначала посмотри, а потом действуй* — *основной принцип для игрока, овла­девшего мячом.* Изначально он должен представлять тройную угро­зу для соперников: быть готовым выполнить бросок (если позво­ляет дистанция), острую передачу или скоростной проход с веде­нием мяча. Нападающий не имеет права бездумно ударять мячом в пол с последующей его ловлей, лишая себя возможности даль­нейшего маневрирования с мячом. Недопустимо также приобре­тение отрицательного навыка, заключающегося в обязательном использовании ведения мяча, как правило одноударного, перед выполнением любого последующего игрового действия.

*Любое ведение мяча должно иметь цель, а завершению дриблинга должно предшествовать принятие решения о дальнейших действиях.* Обрывать дриблинг можно только в сочетании с последующим игровым действием. Продолжением ведения мяча может быть либо

170

точная и быстрая передача, либо бросок, либо остановка в соче­тании с поворотом и передачей. Задержка мяча после окончания его ведения и нерешительность приводят к торможению развития атаки, позволяют защитникам организовать активное противодей­ствие и, как правило, заканчиваются потерей мяча. Особенно опас­ны с этих позиций остановки после ведения мяча у центральной **и** боковых линий, в углах площадки. Еще более усугубляет ситуа­цию для нападающего, завершившего дриблинг, поворот спиной к щиту соперника. Такой маневр и «застывшая» позиция лишают его возможности эффективно продолжить атаку команды и пре­дельно облегчают задачу защитника в отборе мяча.

*Баскетболист обязан научиться одинаково уверенно управлять мячом обеими руками и делать это без зрительного контроля.*

**Обучение индивидуальным тактическим действиям с использо­ванием ведения мяча.**

1. Объяснение и показ разновидностей ведения мяча в кон­  
кретной игровой ситуации.

2. Ведение одного или двух мячей на месте с поочередным из­  
менением положения кисти на мяче: с обхватом мяча спереди,  
сзади, направляя его (их) последовательно вперед и назад.

3. То же, но с обхватом мяча сбоку, спереди или сзади и с  
переводом его (их) с руки на руку перед собой, за спиной, под  
ногой или с поворотом на месте.

4. Ведение-жонглирование мячом на месте с переводом его с  
руки на руку по кругу либо по восьмерке вокруг одной или двух  
ног в различных и. п.: стоя в широкой стойке, в выпаде, на одном

Ё

колене и т. п. 5. То же, но направление движения мяча задается зрительным сигналом педагога или партнера (например, учитель поднял вверх руку — мяч переводить по часовой стрелке; если он держит руку на поясе — мяч переводить против часовой стрелки и т.п.).

1. Ведение без зрительного контроля над мячом на заданных отрезках дистанции.
2. То же, но с дополнительным заданием по ходу дриблинга: подсчитать количество геометрических фигур разной формы или цвета, разложенных на пути движения игрока (например, в цен­тральном круге), или выполнить свободной рукой какие-либо дей­ствия, не прекращая ведения мяча (переставить кегли и т.п.).

8. Обыгрывание пассивного защитника финтом в начале веде­  
ния из заданной игровой позиции в сочетании с последующим  
скоростным проходом:

- вышагивание—проход;

- скрестный шаг—проход;

- поворот—проход;

* финт на передачу—проход;
* финт на бросок—проход.

171

9. То же, но в ситуации выбора: условный соперник произ­  
вольно чередует разновидности стоек защитника в каждом повто­  
рении задания.

1. То же, что в упр. 8, 9, но из различных исходных позиций по отношению к корзине соперников.
2. Обыгрывание активного защитника в начале ведения в со­четании с последующим скоростным проходом: нападающий ис­пользует весь арсенал обманных движений, защитник активно противодействует только началу прохода.
3. Ведение мяча с изменением высоты отскока, направления и скорости передвижения с переводом мяча с руки на руку перед собой на указанных участках площадки.
4. То же, но по зрительным сигналам педагога или партнера.
5. Обыгрывание пассивного защитника в движении (защит­ник отступает приставными шагами в стойке с выставленной впе­ред ногой или бегом спиной вперед):

* перевод мяча с руки на руку перед собой (за спиной, под ногой, с поворотом);
* изменение направления движения;
* смена высоты отскока и ритма ведения.

1. То же, но в условиях вариативной активности защитника: первую половину дистанции защитник передвигается пассивно, вторую активно противодействует, стремясь не пропустить дриб-лера, или чередует пассивные и активные действия на указанных участках площадки.
2. Активное единоборство «дриблер — защитник» на ограни­ченных участках площадки: в заданном коридоре, в трехсекунд-ной трапеции, в центральном круге и т. п.
3. То же, но по всей площадке без каких-либо ограничений в действиях и пространстве.
4. Активное соперничество нескольких дриблеров на ограни­ченном участке площадки (в центральном круге, в трехсекундной зоне и т. п.) с заданием выбить мяч у соперника и сохранить свой.
5. Ведение мяча в сочетании с другими индивидуальными тех­нико-тактическими действиями: выходом, ловлей и передачами, бросками (по мере их освоения) в конкретной игровой позиции.
6. То же, но меняя и. п., расстояние до щита соперника, рас­положение партнеров по нападению и защитников.
7. Вариативное использование разновидностей ведения в зави­симости от складывающейся ситуации в условиях игрового противо­борства: в игровых заданиях, в подготовительных и учебных играх.

**Организационно-методические указания.**

1. **К** обучению дриблингу без зрительного контроля приступать по мере освоения занимающимися основ техники ведения; посте­пенно усложнять задания, вводя в упражнения разнообразные зрительные сигналы, требующие от дриблера быстрых ответных

действий, а также используя задания для свободной от ведения руки.

1. Все задания чередовать для правой и левой руки.
2. Обыгрывание защитника производить в сторону его выстав­ленной вперед ноги с ведением дальней от соперника рукой; не допускать отрыва опорной ноги до выпуска мяча: не совершать пробежек.
3. Для обыгрывания в начале ведения мяча и в движении рацио­нально использовать смену ритма: обманный шаг или ложное дви­жение — медленно, начало или изменение направления прохода — быстро.
4. Уходить от соперника быстро и решительно, укрывая мяч туловищем и свободной рукой.
5. Дриблеру постоянно контролировать ситуацию на площадке с помощью периферического зрения; снижать высоту отскока мяча в случае активного противодействия.
6. Воспитывать у занимающихся бережное отношение к возмож­ности использования ведения мяча, не допускать нерациональной утраты способности маневрирования с мячом: запрещать бездум­ный удар в пол на месте после овладения мячом или многоударное ведение на месте перед выполнением других игровых приемов.
7. Избегать по ходу ведения мяча продолжительного поворота спиной к сопернику, а также прекращения дриблинга без непо­средственного перехода к последующим игровым действиям либо остановок у ограничительных линий, в углах площадки или у цен­тральной линии: не создавать защитникам выгодных условий для отбора мяча.
8. При обыгрывании защитника в движении быстрый и неожи­данный перевод мяча с руки на руку сопровождать надежным ук­рыванием мяча туловищем и свободной рукой; непродолжительно обхватывать мяч кистью, избегая нарушений правил ведения мяча (задержки мяча); стремительно изменять направление движения.
9. После завершения ведения мяча мгновенно переходить к последующим действиям, требуемым сложившейся ситуацией; не передерживать мяч; приучать игроков к принятию решения о даль­нейших действиях до завершения дриблинга.
10. На этапе совершенствования варьировать сочетания разно­видностей индивидуальных технико-тактических действий с ис­пользованием ведения мяча, ловли, передач и бросков: выпол­нять их на различных позициях; изменять расстояние до корзины в и.п., степень противодействия, расположение партнеров и со­перников на площадке.

**Основные ошибки при выполнении индивидуальных тактичес­ких действий с использованием ведения мяча.**

**1.** Неоправданное использование ведения мяча: одноударное ведение мяча на месте после овладения им — игрок лишает себя

172

173

возможности маневрирования и создает предпосылки для груп­пового отбора мяча со стороны противника.

1. Технические ошибки в начале или по ходу ведения мяча: отрыв опорной ноги до выпуска мяча — пробежка; чрезмерно про­должительный обхват мяча при выполнении перевода с руки на руку — задержка мяча.
2. Плохой контроль над складывающейся игровой ситуацией: игрок смотрит на мяч, а не на площадку или поворачивается к сопернику спиной и долго остается в этом положении — запазды­вает с принятием решения и выполнением последующих такти­ческих действий.
3. Неэффективное использование приемов обыгрывания сопер­ника в начале ведения мяча или в движении: обыгрывание в сто­рону сзадистоящей ноги защитника, уход в боковую линию, мед­ленный переход от обманного движения к проходу, нерешитель­ный (ленивый) проход — защитник получает возможность нейт­рализовать дриблера при активном давлении на мяч.
4. Отсутствие укрывания мяча туловищем и свободной рукой при его переводе с руки на руку или ведение мяча ближней от соперника рукой — вероятная угроза потери мяча.
5. Несогласованная работа рук и ног при обыгрывании защит­ника: перевод мяча с руки на руку опережает соответствующие движения ног или отстает от них — потеря равновесия или конт­роля над мячом, ведущая к потере мяча.
6. Злоупотребление ведением мяча: «ведение мяча ради веде­ния» — задержка развития командных действий.
7. Бесцельное применение ведения мяча в направлении боль­шого скопления игроков: нападающий медленно начинает дриб­линг в сторону возможного группового отбора со стороны сопер­ников — провоцирует потерю мяча.
8. Нерациональное завершение ведения мяча без мгновенного перехода к другим игровым действиям в позициях, удобных для организации защитниками группового отбора мяча: в углах пло­щадки, у центральной, лицевых или боковых линий.

10. Медленный переход от ведения мяча к последующим дей­  
ствиям: игрок сначала заканчивает ведение мяча, а затем начина­  
ет оценивать ситуацию, — защитники успевают восстановить по­  
зиции и предпринять эффективные контрдействия.

**Индивидуальные тактические действия с использованием бросков мяча в корзину**

**Теоретические предпосылки.**

***Броски мяча*** являются конечной целью атакующих действий команды. Тактически оправданными считаются только те из них, которые подготовлены всеми предшествующими действиями иг-

роков, выполняются из выгодных позиций в ситуации, когда парт­неры готовы участвовать в борьбе за отскочивший мяч, или брос-ковое движение провоцирует соперников на ошибку.

Нападающий, завершающий атаку, выбирает способ броска мяча в зависимости от сложившейся на площадке ситуации: соб­ственной удаленности от корзины, расположения соперников, а также от индивидуального объема и уровня владения техникой бросковых движений. Успешность бросков требует надежного вос­произведения рациональной и стабильной техники избранного ва­рианта броска мяча.

На современном этапе развития игры господствует *бросок мяча одной рукой, выполняемый в безопорном положении.* Однако, чем шире диапазон освоенных бросковых движений, тем больше возможно­стей у нападающего переиграть защитника.

Оптимальной для совершения результативного броска мяча счи­тается ситуация, когда благодаря действиям партнеров либо за счет индивидуальных усилий при обыгрывании защитника бросок вы­полняется без каких-либо помех со стороны противника и с до­ступной дистанции. Однако создать такие условия в игре удается весьма редко. *Большинство атак завершается с преодолением опреде­ленной активности соперников.* Особенно характерным это стано­вится по мере приближения к щиту. *При завершении атаки в непо­средственной близости от корзины используют дальнюю от соперни­ка руку, а дистанционные броски мяча принято выполнять сильней­шей рукой.*

Чтобы избежать накрывания бросков высокорослым защитни­ком, предварительно выполняют финт на бросок или зашагива-ние, посылают мяч по искусственно измененной траектории или укорачивают время его выпуска. При броске мяча в движении для обыгрыша опекуна перекладывают мяч с руки на руку по ходу двух-шажного разбега или выпускают мяч на первом шаге разбега.

Для получения преимущества в единоборстве используют броски мяча с поворотом или с отклонением туловища назад. Эффектив­ными также являются, предшествующий дистанционным броскам мяча в прыжке финт на проход вышагиванием с быстрым возвра­щением в и.п., уход от защитника с использованием скрестного шага или поворота в сочетании с одноударным ведением или рез­кая, неожиданная остановка после скоростного прохода.

В случае отскока мяча от щита или кольца при неудачном брос­ке очень эффективно ***добивание мяча*** в корзину одной или двумя руками в прыжке. Преимущество отдается добиванию одной ру­кой, которое позволяет достать мяч в более высокой точке.

Чтобы позиционно обыграть защитника и первым установить контроль над мячом в воздухе, нападающему необходимы: хоро­шо развитое интуитивное чувство, быстрота действий и достаточ­ный уровень развития скоростно-силовых качеств, умелое исполь-

174

175

зование финтов. Решающее значение имеет умение определить вероятное направление отскока на основе знания существующих закономерностей и собственного игрового опыта, а также расчет момента выпрыгивания: мяч следует добивать в верхней точке прыжка. Для этого, «отвоевав» у защитника выгодную позицию в зоне возможных отскоков, игрок должен находиться на оптимально согнутых («заряженных» на прыжок) ногах и обязан удерживать руки на уровне плеч с пальцами, направленными вверх. В корзину мяч направляется резким толчком кисти и пальцев.

И наконец, одним из самых важных слагаемых результативных действий *при добивании мяча* считается *постоянный настрой игрока на борьбу под щитом соперника.* Действовать надо так, будто неточ­ным ожидается каждый потенциальный бросок.

**Обучение индивидуальным тактическим действиям с использо­ванием бросков мяча в корзину.**

1. Объяснение и показ разновидностей бросков мяча в корзину в конкретной игровой ситуации.
2. Чередование разновидностей позиционных бросков мяча с места и в прыжке с разных точек по отношению к щиту.
3. То же, но в сочетании с остановкой (на шагах, в прыжке или комбинированным способом) после получения мяча от партнера в движении.
4. То же, что в упр. 2, но в сочетании с остановкой после веде­ния мяча.
5. То же, что в упр. 3, 4, но с изменением способа броска мяча, дистанции и расположения по отношению к щиту после каждого броскового движения.
6. Выполнение разновидностей бросков мяча с близкой дис­танции (в пределах трехсекундной зоны) после вышагивания с места.
7. То же, но после предшествующего вышагиванию овладения мячом в движении и остановки: после собственного набрасыва­ния, после передачи партнера, после ведения мяча.
8. То же, что в упр. 6, 7, но чередуя и. п. относительно корзины перед началом вышагивания: стоя лицом, боком, спиной к щиту.
9. То же, но в сочетании с поворотами на месте после оста­новки.

10. Непрерывное выполнение бросков мяча поочередно правой  
и левой рукой из-под щита с двухшажным ритмом работы ног:  
овладевая мячом после его подбора, игрок без пауз совершает  
бросок мяча в движении с отскоком от щита то справа, то слева  
от корзины.

11. Выполнение разновидностей бросков мяча в движении  
(сверху, над головой, снизу) с получением его от партнера, варь­  
ируя собственное и. п., направление выхода и свое расположение  
относительно щита в момент выпуска мяча, а также и. п. передаю-

щего партнера: броски после встречных, диагональных, боковых и поступательных передач под различным углом к щиту.

1. Выполнение разновидностей бросков мяча после его веде­ния, чередуя и. п. и направление прохода-броска.
2. Выполнение разновидностей бросков мяча с места, в прыж­ке, в движении и после ведения мяча в сочетании с предшеству­ющим финтом: на проход; на передачу; на бросок.
3. Серийное добивание мяча в щит одной и двумя руками, направляя его в корзину завершающим касанием.
4. Добивание мяча в корзину после его отскока при бросках, совершаемых партнером с различных позиций по отношению к щиту.
5. Непрерывное выполнение подбора-добивания мяча в кор­зину из-под щита в условиях пассивного противодействия защит­ника: в течение ограниченного отрезка времени или до заданного количества забитых мячей.
6. То же, но в условиях жесткого противоборства между двумя баскетболистами: добивание совершает любой игрок, овладевший мячом, а соперник активно противодействует ему и т.д.
7. Многократное воспроизведение разновидностей бросков мяча с места, в прыжке, в движении и после ведения, добивания мяча в корзину в единоборстве с пассивным, а затем активным защит­ником в заданной игровой ситуации.
8. То же, но в сочетании с другими индивидуальными техни­ко-тактическими действиями, предшествующими бросковым дви­жениям: выходом, ловлей, поворотами, передачей, ведением мяча (по мере их освоения).
9. То же, что в упр. 18, 19, но в условиях разнообразных сбива-щих факторов: утомления, разнообразных шумовых эффектов, резмерно жесткого противодействия.
10. Вариативное выполнение разновидностей бросков мяча в вменяющихся ситуациях игрового противоборства: в игровых за-аниях, в подготовительных и учебных играх.

**Организационно-методические указания.**

1. Броски мяча выполнять сериями (по 5—10 раз), варьировать и. п. игрока и расстояние до щита.
2. Броски мяча из-под щита совершать дальней от корзины ру­кой; позиционные броски мяча с ближней, средней и дальней дистанций — сильнейшей рукой.
3. Использовать отскок мяча от щита при позиционных бросках под углом 15 — 45°; «находить» щит и варьировать направление придаваемого мячу вращения в соответствии с занимаемой пози­цией нападающего при бросках мяча непосредственно из-под кор­зины.
4. Добивание мяча осуществлять в высшей точке прыжка рез­ким толчком кисти.

176

177

1. Стремиться к сокращению подготовительной фазы бросков мяча, быстрому переходу от предыдущего действия к бросковому движе­нию, но не допускать при его совершении спешки и резкости.
2. По мере овладения техникой изучаемого броска мяча вводить в упражнения защитника, постепенно увеличивая активность его противодействия до полного снятия ограничений на его действия.
3. Ориентировать занимающихся на выбор оптимального спо­соба броска мяча и его траектории полета в зависимости от дис­танции, позиции по отношению к корзине, положения защитни­ка и степени его противодействия.
4. Добиваться надежности и точности воспроизведения рацио­нальной техники бросковых движений, высокой помехоустойчи­вости к внешним сбивающим факторам (агрессивности защитни­ка, шуму или недоброжелательности зрителей, напряженности спортивной борьбы, равенству в счете, некомфортным темпера­турным условиям и т.п.), а также к внутреннему неблагоприятно­му состоянию (чрезмерному волнению, функциональной, физи­ческой или психологической усталости): учиться управлять свои­ми чувствами и движениями, всегда начинать *бросок мяча уверен­ным в его результативности.*

**Основные ошибки при выполнении индивидуальных тактичес­ких действий с использованием бросков мяча в корзину.**

1. Нарушение рациональной техники выполнения бросков мяча при увеличении активности сопротивления защитника или в ус­ловиях других сбивающих факторов: поспешность, скованность или незавершенность броскового движения — неточный бросок или отсутствие стабильной результативности.
2. Нерациональный выбор способа броска мяча либо его траек­тории полета: выполнение броска мяча из-под щита ближней к защитнику рукой; использование отскока мяча от щита под углом менее 15° или более 45° по отношению к нему; слишком высокая или низкая траектория полета мяча, спровоцированная действия­ми защитника, и т. п. — малая вероятность результативности брос­ка мяча или создание предпосылок для накрывания броска мяча соперником.
3. Несвоевременный (поспешный или запоздалый) выход на добивание мяча при его отскоке — невозможность направить мяч в корзину в прыжке одним касанием.
4. Искажение ритмо-временной структуры выполнения броска мяча: чрезмерно медленная подготовительная фаза; необоснован­но высокое или низкое положение мяча в момент его выпуска; неоправданная задержка выпуска мяча — защитник успевает эф­фективно противодействовать броску мяча.
5. Неуверенное, нерешительное выполнение броскового дви­жения, например дрогнула рука, — мяч не доходит или перелета­ет область кольца.

6. Неэффективное выполнение сочетания технико-тактических действий, завершающееся броском мяча: недостаточно быстрое выполнение предшествующих броску мяча приемов; нарушение согласованности движений верхних и нижних конечностей; не­обоснованная пауза при переходе от других игровых действий к бросковым — облегчаются условия противодействия.

**5.1.3. Сочетания индивидуальных тактических действий**

**Теоретические предпосылки.**

Как уже отмечалось, баскетбол — игра с комплексным прояв­лением подготовленности ее участников. Высокий уровень техни­ческой подготовленности спортсменов должен быть подкреплен их хорошими физическими кондициями, тактической выучкой и психологической устойчивостью к сбивающим факторам. В свою очередь, отдельные компоненты конкретного вида подготовлен­ности также тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Так, эф­фективность одиночного технико-тактического действия игрока является только предпосылкой результативности всего игрового эпизода с его участием и подразумевает рациональность предше­ствующих и последующих действий. Например, овладение мячом в выгодной для развития атаки позиции предполагает освобожде­ние от защитника; в свою очередь, выход и получение результа­тивной передачи партнера являются основой успешного заверша­ющего броска. Игровые приемы нападающего без мяча и с мячом в конкретной ситуации неразрывно связаны во времени и про-

|

странстве. Они рассматриваются как сочетания индивидуальных тактических действий и требуют специального изучения и трени­ровки.

Разнообразие одиночных действий баскетболиста в нападении ведет к многообразию их сочетаний. К обучению сочетаниям ин­дивидуальных тактических действий приступают по мере освое­ния занимающимися закономерностей адекватного использова­ния каждого технического приема в изменяющихся условиях иг­рового противоборства.

**Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий иг­рока без мяча и с мячом.**

1. Объяснение и показ изучаемого сочетания действий в конк­ретной игровой ситуации.
2. Выполнение разновидностей сочетаний действий на позици­ях нападающих разного игрового амплуа при пассивном противо­действии защитника:

* выход с получением мяча—передача на бросок мяча;
* выход с получением мяча—бросок мяча;
* проход с ведением мяча—передача на бросок мяча;
* проход с ведением мяча—бросок мяча;
* выход с получением мяча—проход с ведением мяча—пере­дача на бросок мяча;
* выход с получением мяча—проход с ведением мяча—бросок мяча;
* передача мяча—выход с получением мяча—бросок мяча;
* передача мяча—выход с получением мяча—проход с веде­нием мяча—передача на бросок мяча;
* передача мяча—выход с получением мяча—проход с веде­нием мяча—бросок мяча;
* проход с ведением мяча—передача мяча—выход с получе­нием мяча—бросок мяча.

Перечисленные сочетания индивидуальных тактических дей­ствий без мяча и с мячом предполагают использование всего ар­сенала технической подготовленности, которым владеют занима­ющиеся на данном этапе обучения, включая остановки, поворо­ты, финты.

1. То же, но варьируя и. п. нападающих относительно корзины и начальное положение мяча.
2. То же, но при активном противодействии защитника.
3. Выполнение разновидностей сочетаний индивидуальных тех­нико-тактических действий в условиях игрового единоборства: «Ь< 1 с промежуточным», 2 х 1; «2x2 с промежуточным», 3x2; и т.п.
4. То же, но в двусторонних учебных играх с установками педа­гога.

**Организационно-методические указания.**

1. Ориентировать занимающихся на качественное и рациональ­ное выполнение отдельных технико-тактических действий, вклю­ченных в изучаемое сочетание.
2. При выполнении сочетаний индивидуальных технико-такти­ческих действий игрока без мяча и с мячом использовать разно­видности финтов.
3. Обыгрывание защитника производить с учетом «слабых зон» или «слабых сторон» в его стойке.
4. Варьировать и. п. нападающего и защитника по отношению к корзине и мячу.
5. Переключение от одних действий к другим осуществлять бы­стро, решительно и уверенно.
6. Постепенно увеличивать активность противодействия защит­ника: а) вначале защитник пассивно обозначает заданную стой­ку; б) затем его активность ограничивается в рамках указанных контрдействий или заданного направления (например, разреша­ется препятствовать только атакующим передачам или закрывать проход только вправо и т.п.); в) далее активное сопротивление оказывается только на определенных участках площадки (напри­мер, разрешается препятствовать выходу только в районе области

штрафного броска и т.п.); г) единоборство осуществляется без всяких ограничений в условиях, приближенных к игровым.

1. При выполнении изученных сочетаний действий в условиях игрового единоборства использовать промежуточного игрока, выполняющего вспомогательную функцию: при запрете передви­гаться по площадке он может только получать мяч от партнера, стоя на месте, и передавать его обратно.
2. Всячески поощрять точное выполнение установок педагога на игру.

**Основные ошибки при выполнении сочетаний индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом.**

1. Типичные ошибки, характерные для выполнения входящих в изучаемое сочетание индивидуальных технико-тактических дей­ствий игрока без мяча и с мячом.
2. Медленный переход от одних действий к другим — защитник успевает восстановить выгодную для противодействия позицию.
3. Нерациональное или несвоевременное использование фин­тов, чрезмерное увлечение обманными движениями: нападающий «заигрывается» — задержка в развитии атаки.
4. Неэффективное использование сочетаний действий: невер­ная оценка игровой ситуации, неадекватный выбор требуемых действий или их направления — защитник переигрывает напада­ющего.

**5.2. Групповые тактические действия**

Структурными элементами групповых тактических действий являются индивидуальные действия игроков, определенным об­разом организованные во времени и пространстве. *Групповые дей­ствия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях двух или трех игроков и составляют основу командной игры в атаке.* Их успешность требует соответствующего начального взаиморас­положения нападающих, взаимосвязанного маневрирования на определенном участке площадки, своевременности и согласован­ности действий игроков, их полного взаимопонимания.

**5.2.1. Взаимодействия двух игроков**

**Теоретические предпосылки.**

Согласно классификации (см. рис. 37, с. 148) выделяют несколько разновидностей взаимодействий двух игроков: «передай мяч и вы­ходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение.

***«Передай мяч*** *и выходи» —* простое и эффективное взаимодей­ствие игроков по типу «стенки» в футболе. Это взаимодействие





может осуществляться разными по амплуа атакующими игрока­ми: защитником и форвардом, защитником и центровым, фор­вардом и центровым, разыгрывающим и атакующим защитником и т.д. Могут меняться и занимаемые и.п. этих игроков. Неизмен­ным остается *основной принцип взаимодействия: передал мяч* — *ос­вободись от опеки защитника для полунения обратной передачи с дальнейшей угрозой завершения атаки результативным броском.*

На рисунке 46 показаны схемы рассматриваемого взаимодей­ствия, в котором участвуют игроки задней линии нападения. В и. п. они располагаются на периметре трехочковой линии прямо пе­ред корзиной. После выполнения передачи нападающий, исполь­зуя обманное движение, осуществляет выход перед защитником (рис. 46, *а)* или за спиной у него (рис. 46, *б).* Получив атакующую передачу от партнера, он завершает проход броском в движении из-под щита.

Следует подчеркнуть необходимость своевременного использо­вания финтов для успешной реализации данного взаимодействия. Игрок с мячом перед передачей может выполнить финт на бросок, проход или передачу мяча в противоположную от планируемого направления сторону, а освобождающийся от плотной опеки на­падающий обязан умело пользоваться обманными движениями вышагиванием, скрестным шагом или поворотом. Соответственно избранному финту и направлению маневрирования может приме­няться один из разновидностей выхода: V-образный, S-образный, петлеобразный или круговой. Выход должен быть быстрым и реши­тельным, а обратная передача — нацеленной и скоростной.

*Заслоны* — неотъемлемая составляющая современной игры в баскетбол в нападении. Без их использования не обходится прак-

182

тически ни одна атака против организованной обороны. *Цель это­го взаимодействия — освободить партнера, преградив путь опекаю­щему его защитнику.* Выделяют несколько разновидностей засло­нов. При постановке заслона игроку, стоящему на месте, приме­няют передний, задний или боковой заслон. Их различают в зави­симости от того, где по отношению к сопернику располагается ставящий заслон нападающий. Если заслон ставится перед защит­ником, то это *передний заслон* (рис. 47, *б).* Он используется чаще всего для выполнения позиционного броска. При постановке за­слона сбоку или сзади от защитника это соответственно *боковой* (рис. 47, *а)* или задний заслон. Они эффективны преимуществен­но для выхода или прохода-броска.

Для «отсечения» соперника нападающий, ставящий заслон, чаще всего занимает позицию лицом к защитнику, но не менее эффективно расположение спиной к нему.

Существует *ряд общих правил постановки неподвижных засло­нов,* которые обеспечивают их результативность:

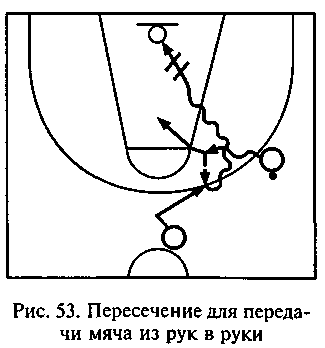
* действия нападающих должны быть согласованными и не­ожиданными для защитников;
* игрок, которого освобождают заслоном, обязан отвлечь вни­мание своего опекуна обманными действиями на передвижение в противоположную планируемому проходу сторону, а в случае получения мяча — финтами на бросок, передачу или проход с ведением мяча;
* забегать для постановки заслона необходимо быстро и скрыт­но от опекуна партнера; при постановке заслона нужно встать близко к защитнику, занять устойчивое положение на пути его ожидаемо­го перемещения и быть готовым к столкновению, располагаясь лицом к сопернику, выставить перед грудью, как щит, согнутые в локтях руки;
* уход под заслон должен быть своевременным — не начинать движение, пока не поставлен за­слон, но и не опаздывать с его использованием; проходить нуж­но стремительно и вплотную с поставленной «преградой»;
* игрок, поставивший заслон, сразу после прохода партнера и «отсечения» его опекуна обязан повернуться в сторону атакуемой корзины в готовности к получе­нию мяча и дальнейшим напада­ющим действиям.

183

Типичным взаимодействием двух игроков с использованием









*неподвижного заслона* является **«двойка».** Для его осуществления атакующий игрок передает мяч партнеру и ставит для него заслон. Нападающий, получив мяч, ис­пользует финт вышагиванием на проход. Как только заслон постав­лен, он стремительно прорывает­ся в сторону заслона и завершает проход броском из-под щита. Иг­рок, поставивший заслон, пре­граждает путь защитнику и в слу­чае расположения лицом к нему поворачивается кругом на ближ­ней к корзине ноге для поддерж­ки атакующего игрока (рис. 48, о). Если происходит переключение защитников, то следует передача

поддерживающему игроку (рис. 48, *б),* выполнившему поворот, и уже он беспрепятственно атакует броском в движении из-под кольца.

Взаимодействие «двойка» дает эффективный результат при выпол­нении его различными по функциям игроками и с разных позиций.

*Заслон* может быть поставлен и *в движении,* когда нападающий без мяча перемещается параллельно движению партнера с мячом, располагаясь между ним и опекающим его защитником (рис. 49). Тем самым он образует подвижную преграду перед дриблером. Такой заслон образно называют «экраном». Он позволяет игроку с мячом свободно маневрировать и беспрепятственно атаковать кор­зину соперников со средней или дальней дистанции.

Специфическими разновидностями заслона являются наведе­ние и пересечение.





Особенность *наведения* заключается в том, что инициатива здесь принадлежит нападающему, освобождающемуся от опеки защит­ника. Он, используя ложные движения и маневрирование по пло­щадке без мяча или с мячом, «наводит» своего опекуна на непод­вижно стоящего в определенной позиции партнера (рис. 50), вы­нуждая их столкнуться (либо добивается столкновения двух за­щитников). Чтобы достичь намеченной цели, важно проходить вплотную к партнеру или сопернику и как можно быстрее.

Статический заслон при наведении применяют как для подго­товки дистанционных бросков (рис. 51, *а),* так и для выхода без мяча или прохода с ведением к щиту соперника (рис. 51,6).

Сущность *пересечения* подразумевает такое взаимодействие, при котором нападающие перемещаются навстречу друг другу с целью добиться столкновения защитников в момент пересечения своего

пути следования и тем самым ос­вободиться от их опеки.

Пересечение можно рассмат­ривать как своего рода наведе­ние на двигающегося партнера. Оно эффективно как без мяча (рис. 52, *а),* так и при владении мячом одним из игроков (дриб­лером) (рис. 52, *б).* В более вы­годном положении всегда оказы­вается игрок, выходящий из-за спины партнера, т. е. проходящий вторым («запаздывающий»). Со­ответственно при освобождении от опеки дриблера этим игроком Должен быть нападающий с мя-

184



чом. Но не менее результативно пересечение, когда в момент встре­чи партнеров игрок, ведущий мяч, передает его из рук в руки товарищу по команде (рис. 53). В этом случае игрок без мяча про­ходит следом за дриблером. После получения мяча и освобожде­ния от защитника он имеет возможность беспрепятственно прой­ти к корзине, используя в свою очередь ведение мяча.

**Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападе­нии с участием двух игроков «передай мяч и выходи».**

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонст­рационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Выполнение взаимодействия в поточном упражнении 2 х 1 при пассивном сопротивлении защитника (рис. 54).
3. То же, но с атакой со средней дистанции.
4. Выполнение разновидностей взаимодействия в условиях ак­тивного противодействия защитника в игровом упражнении «1x1 с промежуточным»: единоборство осуществляется без ограниче­ний активности защитника; промежуточный игрок занимает не­подвижную позицию в заданной точке площадки и может быть использован атакующим игроком только для передачи ему мяча и получения обратного паса.
5. Выполнение взаимодействия в условиях игрового противо­борства 2 х 2 с атакой в одну корзину.
6. Воспроизведение разновидностей изучаемого тактического вза­имодействия в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

**Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападе­нии с участием двух игроков «двойка».**

**1**. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонст­рационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Проведение подвижной игры  
«Третий лишний»: играющие распо­  
лагаются попарно по кругу; за пре­  
делами круга находятся водящий и  
убегающий, причем в и. п. они нахо­  
дятся на расстоянии 5 —6 м друг от  
друга; задача водящего — догнать убе­  
гающего и осалить его, в этом случае  
они меняются ролями; убегающий иг­  
рок в любой момент может занять  
позицию впереди какой-либо пары,  
предварительно коснувшись рукой  
спины сзади стоящего партнера, что  
является сигналом к побегу от водя­  
щего.

3. Поочередное выполнение боко­  
вого заслона условному защитнику в  
поточном упражнении (рис. 55): из-

начально игроки располагаются по кругу на расстоянии 2 —3 м, перед каждым из них установлена переносная стойка или стул, обозначающие защитника; внутри круга чуть сзади-сбоку от од­ного из игроков занимает позицию свободный от условной опеки нападающий, который начинает упражнение по сигналу педаго­га; он забегает вперед и устанавливает для партнера заслон сзади-сбоку от условного защитника; партнер после финта скрестным шагом осуществляет выход под заслон и в свою очередь освобож­дает заслоном впереди стоящего нападающего и т.д.; каждый из I поставивших заслон игроков занимает место, освобожденное парт-





186

1. Освобождение нападающе­го без мяча с помощью бокового заслона в поточном упражнении, преодолевая пассивное сопротив­ление защитника (рис.56): после каждого взаимодействия игроки меняются ролями, перемещаясь против часовой стрелки.
2. То же, но с непрерывной по­становкой заслонов в двух пози­циях, разных по отношению к корзине (рис. 57): в и. п. занима­ющиеся находятся в двух колон­нах лицом к корзине; перед на­правляющими располагаются за­щитники, а между колоннами — один нападающий, который на-

187







чинает упражнение постановкой бокового заслона для любого из направляющих; освободившийся игрок следует для постановки зас­лона на другую от щита сторону площадки и т.д. После выполне­ния каждого очередного взаимодействия производится смена ро­лей: игрок, поставивший заслон, занимает место пассивного за­щитника, а тот перемещается в конец своей колонны нападаю­щих.

6. Выполнение взаимодействия «двойка» без броска в корзину в условиях пассивного противодействия защитника (рис. 58): зани­мающиеся упражняются в тройках; в начальном расположении нападающему без мяча противодействует пассивный защитник, сбоку и чуть впереди этой пары стоит игрок с мячом (нападающие



188

лицом обращены в сторону кор­зины противника, защитник — к опекаемому нападающему); на­чиная упражнение, игрок с мя­чом выполняет передачу партне­ру и устремляется вслед за мя­чом для постановки заслона сза­ди-сбоку от защитника; напада­ющий, получивший мяч, осуще­ствляет финт-проход с ведени­ем мяча под заслон и с последу­ющей остановкой в предыдущей позиции игрока с мячом. Далее происходит смена ролей: защит­ник становится на место опекае­мого им нападающего, а игрок, поставивший заслон, — на по­зицию защитника и т.д.



1. То же, но в поточном упражнении с атакой корзины после прохода (рис. 59): выход под заслон дриблер продолжает скорост­ным проходом-броском; далее он подбирает и передает мяч на и. п. очередному партнеру, а сам отправляется вслед за передачей и занимает позицию за спиной у него; тем временем защитник вста­ет на место атакующего нападающего, а игрок, поставивший зас­лон, — на место защитника.
2. То же, но с продолжением атаки передачей-откидкой (рис. 60): нападающий, поставивший заслон лицом к защитнику, после прохода партнера выполняет поворот кругом, получает мяч от дриблера и сам завершает атаку броском из-под щита.
3. Выполнение взаимодействия «двойка» с постановкой пере­днего заслона и последующей атакой броском со средней дистан­ции из-под заслона (рис. 61): игрок, передавший мяч партнеру, ставит заслон между ним и опекающим его защитником; напада­ющий, получивший мяч, совершает финт на проход или переда­чу мяча и атакует корзину дистанционным броском мяча с места или в прыжке.
4. Выполнение разновидностей взаимодействия «двойка» в ус­ловиях игрового противоборства «2x2 в одну корзину».
5. То же, но в учебных двусторонних играх с установкой педа­гога.

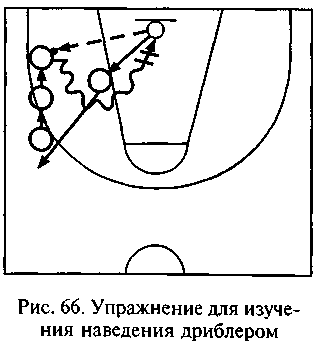
**Обучение групповым тактическим взаимодействиям в нападе­нии с участием двух игроков с использованием разновидностей заслонов.**

1. Объяснение и показ разновидностей заслонов на демонстра­тивной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Выполнение взаимодействия с использованием заслона «эк­ран»:

189







* взаимодействие двух напада­ющих без мяча с применением заслона в движении на ограни­ченном участке площадки; зада­ние для защитника — прорвать­ся к опекаемому нападающему и рукой дотронуться до его спины (рис. 62);
* взаимодействие нападающе­го без мяча и дриблера: опекае­мый защитником нападающий владеет мячом и передвигается произвольно с ведением мяча;
* то же, но задача защитни­ка — выбить мяч у дриблера;
* выполнение взаимодействия

в целом в условиях пассивного противодействия защитника с ата­кой корзины после прохода-броска (рис. 63): для постановки за­слона игрок постоянно занимает позицию между партнером и опе­кающим его защитником; после завершения каждого взаимодей­ствия происходит смена ролей по часовой стрелке, затем против часовой стрелки;

- то же, но с атакой корзины позиционным броском мяча со  
средней дистанции из-под заслона (рис. 64): бросковое движение  
выполняется после остановки двумя шагами, прыжком или ком­  
бинированным способом;

- то же, но в условиях активного противодействия защитника.  
3. Выполнение взаимодействия с использованием наведения:

- подвижная игра «Запятнай бездомного»: на площадке на рас­  
стоянии 5 — 6 м друг от друга беспорядочно раскладывают несколь-





ко гимнастических обручей малого диаметра (или мелом рисую-круги) — это «дома» для играющих. Выбирают одного или не­сколько водящих, которые, как и остальные игроки, располага­ются на площадке произвольно; игра начинается по сигналу пе­дагога; задача водящих — догнать и запятнать любого игрока, на­ходящегося вне «дома», и таким образом поменяться с ним роля­ми; соответственно убегающие стремятся перебежать из одногс обруча в другой, маневрируя по площадке и используя неподвиж­но стоящих в «домах» игроков как преграду для водящих, т. е. «на­водят» их на статический заслон; в «доме» может находиться толь­ко один игрок, и время его непрерывного пребывания в нем ог­раничивается 3 с;

* то же, но играющие владеют мячами и передвигаются, ис­пользуя ведение мяча, у водящих и неподвижно стоящих в «до­мах» игроков мячей нет; дриблер, убегая от водящего, может ис­пользовать наведение или передавать мяч из рук в руки стоящем} партнеру, занимая его место в «доме»;
* выполнение изучаемого взаимодействия в поточном упражне­нии при встречном движении двух колонн (рис. 65): в и. п. игрока располагаются в двух противостоящих колоннах, и по сигналу пе­дагога направляющие начинают движение навстречу друг другу: сблизившись, один из них на мгновение останавливается, зани­мая положение для заслона, а другой, неожиданно меняя направ­ление движения, огибает искусственную преграду в заранее указан-

ном направлении (слева или спра­ва от партнера); далее оба игрока передвигаются на позиции замы­кающих в противоположных ко­лоннах, и упражнение начинает следующая пара занимающихся; - выполнение дриблером на­ведения условного защитника на неподвижно стоящего партнера с последующей атакой корзины Проходом-броском (рис. 66): из Угла площадки осуществляется скоростной проход с ведением Мяча, проследовав вплотную к Партнеру, и бросок из-под щита;

190

191









после осуществления каждого взаимодействия нападающие меня­ют свои позиции по часовой стрелке и возобновляют упражнение;

* то же, но с преодолением пассивного, а затем активного противодействия одного защитника (рис. 67);
* выполнение наведения игроком без мяча (рис. 68): после пере­дачи партнеру нападающий наводит на него своего защитника, получает обратную передачу и завершает проход атакой из-под щита; сопротивление защитника пассивное; смена ролей — против часо­вой стрелки после завершения каждого взаимодействия.

4. Выполнение взаимодействия с использованием пересечения:

192

- без мяча в поточном упражнении с передвижением из двух  
колонн (рис. 69): каждая пара игроков одновременно начинает  
перемещение в направлении линии штрафного броска, осуще-



ствляя пересечение в точке, обо­значенной переносной стойкой (очередность продвижения игро­ков устанавливается заранее), и после выхода под щит возвраща­ется на и. п.;

* то же, но один из игроков владеет мячом и завершает взаи­модействие атакой корзины (рис. 70): первым при пересечении проходит игрок без мяча, дриб-лер завершает свой проход брос­ком; по окончании взаимодей­ствия занимающиеся возвраща­ются на и. п. и меняются местами и ролями;
* то же, но преодолевая пас­сивное противодействие одного, а затем двух защитников: смену

защитников производят после определенного количества повто­рений задания;

* выполнение взаимодействия с мячом, чередуя возможные варианты завершения атаки: игрок с мячом проходит первым, после пересечения передает его партнеру, и тот атакует броском из-под щита (рис. 71, с); игрок с мячом с места передает его парт­неру и проходит первым, а дриблер использует пересечение для освобождения от опеки и беспрепятственного прохода к щиту (рис. 71, б); после завершения взаимодействий мяч возвращается на и. п. и занимающиеся меняются местами;
* выполнение разновидностей взаимодействия на различных позициях нападающих в условиях активного противодействия од­ного (двух) защитников, варьируя способ завершения атаки по ситуации.

5. Воспроизведение взаимодействий двух игроков с использова­  
нием разновидностей заслонов в условиях игрового противобор­  
ства 2 х 2 с атакой в одну корзину.

6. То же, но в учебных двусторонних играх с установкой педагога.  
**Организационно-методические указания.**

1. В поточных упражнениях периодически варьировать началь­ные позиции игроков (прямо перед щитом, у боковой линии справа или слева от корзины), направление первой передачи и развития взаимодействия, способ завершения атаки (броском в движении, после прохода, с места или в прыжке).
2. Смену ролей в упражнениях производить перемещением иг­роков по ходу или против часовой стрелки после каждого повто­рения задания, а единоборство с участием промежуточного игро-

' Баскетбол 1 УЗ

ка продолжать, пока нападающий или защитник не наберет за­данного количества очков (попаданий или перехватов мяча).

1. Результативное выполнение изучаемого взаимодействия в иг­ровых условиях поощрять начислением дополнительных преми­альных очков.
2. Активно, но рационально использовать разнообразные об­манные движения: «финтить», чтобы обыграть соперника, а не ради «финта».
3. Выход для получения мяча или проход с ведением мяча осу­ществлять быстро и решительно.
4. Своевременно и точно передавать мяч открывающемуся или находящемуся в более выгодной позиции партнеру.
5. При *постановке неподвижного заслона:*

* вставать близко от защитника и располагаться лицом или спиной к нему;
* занимать устойчивое положение на площадке: находиться в широкой стойке и преграждать как можно большее пространство, но не выставлять в стороны колени или руки;
* при расположении лицом к защитнику выставлять перед грудью внутри занимаемого «цилиндра» согнутые в локтях руки, чтобы обезопасить себя при возможном столкновении с соперником;
* перемещаться для постановки заслона скрытно от защитни­ка, т. е. вне поля его зрения;
* после прохода освобождающегося нападающего при распо­ложении лицом к защитнику выполнять поворот на ближней к корзине ноге и выходить к щиту для поддержки атакующего; ана­логичный выход для продолжения атаки, но без поворота совер­шать в случае постановки заслона спиной к защитнику;
* освобождающемуся от опеки игроку перед уходом «прижать­ся» к защитнику и начинать выход в момент постановки заслона; проходить кратчайшим путем и вплотную с заслоном.

1. При *постановке заслона в движении* опережать защитника, занимая позицию между ним и партнером, передвигаться на оди­наковой с ним скорости, в точности повторяя его маневры.
2. При *наведении и пересечении* выполнять взаимодействия на скорости, проходить максимально близко друг к другу; переда­вать мяч из рук в руки освободившемуся нападающему.
3. В условиях игрового противоборства атаку завершать по си­туации: стремительным проходом-броском из-под щита, про-ходом-«откидкой» партнеру или неожиданной для соперников остановкой с последующим позиционным броском из-под зас­лона.
4. Партнерам согласовывать свои действия во времени и про­странстве.

**Основные ошибки при выполнении разновидностей групповых тактических взаимодействий в нападении с участием двух игроков.**

1. Нерациональность и несвоевременность индивидуальных дей­  
ствий:

* излишнее увлечение финтами или их отсутствие;
* неэффективность заслона: постановка заслона в поле зрения защитника; неустойчивая позиция игрока (слишком узкая или широкая постановка стоп); неверный выбор места по отношению к сопернику — игрок не преграждает путь сопернику; плохое на­ведение на заслон — выход (проход) на большом расстоянии от заслона; отсутствие эффективной поддержки атакующего со сто­роны поставившего заслон игрока — нет последующего поворота при постановке заслона лицом к защитнику, либо он выполнен с опозданием или не на ближней к корзине ноге;
* плохая (слабая или неточная) атакующая передача;
* медленный, нерешительный или поспешный выход (проход);
* неоправданный, нерациональный бросок — из невыгодной позиции или вопреки сложившейся игровой ситуации, неадек­ватный выбор способа броска мяча.

2. Несогласованность действий игроков:

* преждевременное начало действия либо задержка выхода или прохода нападающего: партнер не готов к передаче, заслон еще не поставлен, или защитник уже готов противодействовать ему;
* запаздывание с постановкой заслона или выполнением от­ветной передачи при развитии взаимодействия: нет продолжения атаки.

**5.2.2. Взаимодействия трех игроков**

**Теоретические предпосылки.**

**В** основе тактических взаимодействий трех игроков лежат ин­дивидуальные действия без мяча и с мячом, а также разновидно­сти взаимодействий двух игроков: «передай мяч и выходи», засло­ны, наведение и пересечение.

В современном баскетболе из взаимодействий трех игроков наи­большее распространение имеют: «треугольник», «тройка», «ма­лая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон» и «наве­дение на двух игроков».

*«Треугольник»* — простое, но эффективное взаимодействие при контратаке в ситуации 3x2 или при розыгрыше мяча в позицион­ном нападении.

В начальном расположении игроки занимают позиции на даль­них подступах к корзине, образуя треугольник, основанием обра­щенный в сторону атаки. Игрок с мячом занимает вершину тре­угольника и соответственно должен находиться дальше от щита соперников, чем два его других партнера.

194

195









*При скоростной контратаке* в ситуации численного перевеса нападающие, используя ведение мяча, передачи и выход на сво­бодную позицию, выводят на завершающий бросок своего парт­нера. При умелых действиях нападающих такая атака, как прави­ло, завершается из-под щита без активного противодействия броску со стороны защитников.

*В позиционном нападении* взаимодействие «треугольник» прово­дится без смены мест (рис. 72) и со сменой мест (рис. 73) по принципу «передай мяч и выходи». При розыгрыше мяча исполь­зуют быстрые передачи с возвращением его в вершину треуголь­ника. После каждой выполненной передачи игрок стремится за счет финтов освободиться от опеки и занять выгодное для атаки корзины положение. Туда и должна своевременно последовать выводящая на бросок мяча передача.

*«Тройка»* — взаимодействие, основанное на использовании за­слона для выхода с получением мяча (рис. 74). Начальная расста­новка нападающих напоминают тот же треугольник, но его рас­положение на площадке по отношению к корзине может быть разным: с вершиной на трехочковой линии и основанием, обра­щенным к корзине, или с вершиной у боковой линии и основа­нием, обращенным к другой боковой. Мяч при этом всегда у иг­рока, находящегося в вершине условного треугольника.

Нападающий с мячом начинает взаимодействие передачей в одну сторону, а сам направляется для постановки заслона в дру­гую, где его партнер предварительно сближается с защитником и, используя заслон, выходит на свободную позицию. Этому иг­року и доставляется мяч для завершающего броска. При удачном стечении обстоятельств атакующий игрок может беспрепятствен­но дойти до корзины и поразить ее без особого труда из-под щита. В другом случае возможно завершение атаки позиционным брос­ком с дальней или средней дистанции без сопротивления защит-

196

ника. Игрок, поставивший заслон лицом к сопернику, после бло­кирования защитника поворачивается кругом и поддерживает ата­кующие действия партнера с мячом, как при взаимодействии «двойка».

Чтобы разыгрываемое *взаимодействие было результативным,* каждый игрок должен *использовать соответствующие обманные движения* и *согласовывать свои действия с партнерами по команде во времени и пространстве.*

*«Малая восьмерка» —* взаимодействие, предназначенное для розыгрыша мяча на задней линии нападения и построенное на многократном наведении и пересечении нападающих. При этом

К

пути движения игроков напоминают вытянутую и несколько вы­гнутую в середине цифру 8 (рис. 75). Начальное расположение нападающих соответствует взаимо­действию «треугольник», мячом владеет средний игрок.

Игрок с мячом начинает дриблинг в сторону одного из парт­неров, который одновременно направляется навстречу ему и по­лучает передачу из рук в руки в момент пересечения. Далее игрок, передавший мяч, делает короткий рывок к корзине с последую­щим восстановлением позиции на фланге, а нападающий с мя­чом, используя ведение, следует в направлении третьего партне­ра, также совершающего встречное движение. В момент их пересе­чения происходит аналогичная передача мяча из рук в руки. Дриб-лер вновь занимает место в середине площадки, замыкая «восьмер­ку», а снабдивший его мячом партнер после короткого рывка к корзине располагается уже на другом фланге атаки и т.д. Цикл передвижений нападающих по «восьмерке» продолжается не­сколько раз.

*Взаимодействие используется для удержания мяча, а также с Целью подготовки условий для результативной атаки.* Наиболее пер­спективными вариантами продолжения взаимодействия счита-

197

ются: проход к щиту противника в момент пересечения, вос­пользовавшись несогласованностью действий защитника; дистан­ционный бросок мяча после неожиданной остановки нападаю­щих в момент передачи мяча из рук в руки, используя наведе­ние; передача на фланг освободившемуся от опеки игроку и его последующий проход-бросок в случае попытки соперников орга­низовать групповой отбор мяча в середине площадки с участием крайнего защитника.

«Малая восьмерка» будет успешной, если взаимодействующие игроки выполняют ряд требований:

* ведут мяч дальней от соперника рукой без зрительного конт­роля;
* при владении мячом постоянно угрожают проходом к корзине;
* для получения мяча следуют наружу, т. е. в дальнюю от щита противника сторону, и передача из рук в руки соответственно осуществляется в сторону от защитников;
* при пересечении проходят рядом друг с другом, надежно передавая мяч, не оставляя шансов обороняющимся добраться до него;
* непрерывно держат в поле зрения мяч и контролируют игро­вую ситуацию;
* своевременно выходят для получения мяча, и он постоянно находится в середине площадки;
* передвигаются быстро, решительно и уверенно;
* мгновенно используют ошибочные и несогласованные дей­ствия соперников для завершения атаки.

***«Скрестный выход»*** (рис. 76) также базируется на пересечении и наведении. Его можно проводить: 1) прямо перед щитом сопер­ника при участии центрового и двух игроков задней линии напа­дения; 2) от боковой линии, когда взаимодействуют центровой,

форвард и защитник.



В первом случае игроки в на­чальной расстановке образуют треугольник, обращенный вер­шиной к щиту противника, и центровой занимает позицию спиной к корзине. Во втором — треугольник, обращенный вер­шиной к противоположной бо­ковой линии, а центровой на­ходится в средней позиции на «усах» трехсекундной зоны. Мя­чом может владеть любой из партнеров центрового.

Взаимодействие начинается передачей центровому с после-

дующими диагональными перемещениями двух игроков в его на­правлении и пересечением перед ним. Благодаря этому маневру, а также возможному наведению защитников на центрового один из проходящих нападающих освобождается от опеки, получает от него мяч из рук в руки и завершает атаку броском в движении из-под щита. Партнеры поддерживают атакующего в готовности подобрать мяч в случае его промаха. Возможным продолжением атаки может быть и бросок мяча самим центровым после поворота в сторону корзины, если защитники осуществляют переключение на про­рывающихся игроков или пытаются заранее предугадать развитие атакующих действий.

Основные правила, которыми следует руководствоваться при осуществлении «скрестного выхода»:

* первым мимо центрового проходит игрок, направивший ему мяч;
* выход должен быть стремительным и применяться в сочета­нии с предшествующим финтом вышагиванием или скрестным шагом;
* игроки обязаны проходить вплотную к центровому, чтобы между ними не смог прорваться ни один сопровождающий за­щитник;
* центровой может передавать мяч из рук в руки любому парт­неру, но чаще в более выгодном положении оказывается второй проходящий игрок.



***«Сдвоенный заслон»*** и ***«наведение на двух игроков»*** — взаимо­действия, при которых нападающий с мячом или без мяча осво­бождается от опеки противника благодаря постановке заслона од­новременно двумя партнерами (рис. 77) или с помощью наведе­ния на двойную преграду (рис. 78).



198

199



**Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападе­нии с участием трех игроков «треугольник».**

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонст­рационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Выполнение взаимодействия в ситуации численного превос­ходства нападающих (3 х 1, 3 х 2) на месте и в движении без атаки корзины: подвижные игры, например: «Не давай мяч водящему» и др., требующие многократного выполнения передач между парт­нерами без потерь мяча.
3. То же, но в ситуации численного равенства противоборству­ющих (3x3): подвижные игры, например: «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч ловцу» и т.п., требующие длительного сохра­нения командного контроля над мячом.

4. Повторное выполнение взаимодействия с атакой корзины  
при позиционном розыгрыше мяча в зоне соперника, преодоле­  
вая пассивное, а затем активное сопротивление одного, двух за­  
щитников: способы завершения атаки варьируются по ситуации,  
смену защитников производят после указанного количества по­  
вторений задания нападающими.

1. То же, но в игровом противоборстве 3 х 3 с атакой в одну корзину: команда атакует до потери мяча в ходе его розыгрыша или после неточного броска, в случае результативных действий нападающие сохраняют контроль над ним и получают право на очередную атаку.
2. Поточное выполнение взаимодействия с атакой корзины со­перников после скоростного передвижения нападающих вдоль площадки: игроки перемещаются от одной корзины к другой в расстановке для взаимодействия «треугольник», непрерывно пе­редавая мяч между собой через ближнего (среднего) партнера и завершая атаку броском из удобного положения; окончив скорост­ную атаку, занимающиеся вдоль боковых линий возвращаются на и. п.; очередная тройка игроков начинает упражнение, как только предыдущая пройдет центральную линию, и т.д.
3. То же, но со сменой мест нападающими по ходу атаки: мяч постоянно «ходит» через среднего игрока, но при этом каждый атакующий после выполнения передачи совершает рывок вслед за мячом на фланг (за спину партнеру), а игрок, получивший мяч, устремляется в центр и т.д.; игроки без мяча должны все время опережать его и получать пас «на ход».
4. То же, что в упр. 6 и 7, но с преодолением в передовой зоне активного противодействия одного, а затем двух защитников: на­падающие при необходимости могут использовать ведение мяча и завершать атаку по ситуации; защитники встречают нападающих наверху трехочковой дуги; смену обороняющихся производят в слу­чае их успешных действий (перехват или выбивание мяча, накры-вание броска) или при невынужденных ошибках нападающих (тех­нические потери мяча, неудачные броски в корзину и т.п.).

200

9. Выполнение разновидностей взаимодействия в игровом проти­воборстве «нападают тройки»: соперничают три команды (по три игрока в каждой); в начальной расстановке две команды распо­лагаются в защите на противопо­ложных щитах, а третья начина­ет атаку от центральной линии в любом направлении; при резуль­тативном завершении атаки тре­тья команда нападает на другой щит; в случае успеха защитников происходит смена ролей, т. е. ата­кующими противоположный щит становятся защитники, а их по­зиции занимает потерявшая мяч тройка игроков и т.д.

10. То же, но в двусторонних учебных играх с установкой педагога. **Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападе­нии с участием трех игроков «тройка».**

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонст­рационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Выполнение взаимодействия без сопротивления защитников в поточном упражнении (рис. 79): позиции защитников обозначают переносными тренировочными стойками или их аналогами; атаку завершает броском в движении из-под щита освободившийся бла-



годаря заслону партнера игрок после получения голевой переда­чи от третьего нападающего; сме­ну позиций занимающиеся про­изводят против часовой стрелки.

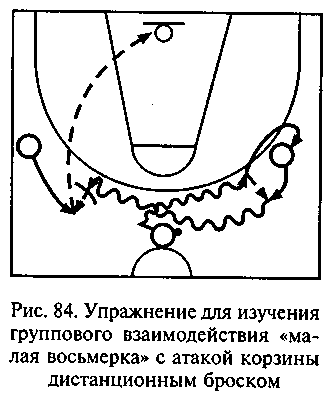
3. То же, но варьируя направ­  
ление первой передачи и соот­  
ветственно развитие атаки:

* передача вправо — заслон влево;
* передача влево — заслон вправо.

4. То же, но варьируя способы  
развития и завершения атаки:

201

* выход из-под заслона с полу­чением мяча — проход-бросок после ведения (рис. 80, *а);*
* выход из-под заслона с по­лучением мяча — остановка дву-



мя шагами (прыжком) — дистанционный бросок мяча в прыж­ке (рис. 80, *б);*

- выход из-под заслона с получением мяча — «откидка» парт­  
неру, поддерживающему атаку после постановки заслона — бро­  
сок мяча в движении (рис. 81).

5. То же, что в упр. 3 и 4, но изменяя начальное расположение  
и позиции игроков по отношению к корзине:

* прямо перед щитом;
* справа от щита;
* слева от щита.

1. Выполнение разновидностей изучаемого взаимодействия в условиях пассивного противодействия одного, двух защитников в поточном упражнении: смену позиций производят после завер­шения атаки перемещением занимающихся по ходу или против часовой стрелки — в направлении первой передачи мяча.
2. Повторное воспроизведение разновидностей «тройки» с пре­одолением активного противодействия защитников: количество защитников постепенно увеличивают до трех; смену функций между нападающими и защитниками производят после выполне­ния заданного количества повторений взаимодействия.
3. То же, но в игровом противоборстве 3x3 с атакой в одну кор­зину: смену функций производят после завершения каждой атаки.

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

**Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападе­нии с участием трех игроков «малая восьмерка».**



202

**1.** Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонст­рационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.





1. Выполнение взаимодействия без атаки корзины и при отсут­ствии сопротивления (рис. 82): циклические передвижения осу­ществляются по заданным ориентирам на площадке.
2. То же, но в условиях пассивного противодействия трех за­щитников: защитники в параллельной стойке сопровождают пе­ремещения нападающих; смену ролей производят после выпол­нения заданного количества циклов изучаемого взаимодействия.
3. То же, но с атакой корзины после выполнения заданного количества циклов перемещений по «восьмерке»:

* проход-бросок после пересечения в момент передачи мяча из рук в руки (рис. 83);
* дистанционный бросок после наведения на неподвижный заслон партнера, передавшего мяч из рук в руки (рис. 84).

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

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

1. Повторное выполнение разновидностей взаимодействия в ус­ловиях неограниченной активности защитников: смену ролей меж­ду нападающими и защитниками производят после заданного ко­личества атак каждой тройкой игроков.
2. То же, но в условиях игрового противоборства 3 х 3 с атакой в одну корзину: время командного владения мячом ограничивают 24 с.
3. Выполнение разновидностей взаимодействия «малая восьмер­ка» в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

**Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападе­нии с участием трех игроков «скрестный выход».**

**1.** Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонст­рационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

203



1. Выполнение взаимодействия без сопротивления защитников в поточном упражнении (рис. 85): после завершения атаки мяч передается на и. п.; игроки, совершившие пересечение, меняются местами в конце своих колонн; смену игрока в позиции центро­вого производят после заданного количества повторений взаимо­действия.
2. То же, но чередуя и. п. мяча: мячом поочередно владеет то нападающий, располагающийся на правом фланге атаки, то его партнер.
3. То же, но после серии передач мяча между игроками на зад­ней линии нападения: передать мяч центровому может любой иг­рок; максимальное количество передач лимитируется.
4. То же, но варьируя направление развития и способы завер­шения атаки:

* центровой передает мяч первому проходящему игроку, кото­рый и завершает атаку броском в движении;
* центровой передает мяч второму проходящему игроку, за­вершающему атаку проходом-броском;
* центровой передает мяч первому или второму проходящему игроку, а тот выполняет «откидку» партнеру для броска из-под

щита;

- центровой после поворота лицом к корзине сам завершает  
атаку позиционным броском.

6. Выполнение разновидностей взаимодействия в условиях пас­  
сивного противодействия двух, а затем трех защитников: защит­  
ники вначале опекают только игроков, совершающих пересече­  
ние, а затем в упражнение включают и опекуна центрового.

7. То же, но с расстановкой игроков и атакой от боковой линии:  
в и. п. центровой занимает место в средней позиции на «усах» трех-  
секундной трапеции, а его партнеры — у боковой линии (рис. 86).



8. Повторное выполнение разновидностей изучаемого взаимодей­  
ствия в условиях активного противодействия защитников: смену ролей  
производят после указанного количества повторений задания каж­  
дой тройкой игроков.

9. То же, но в игровом противоборстве 3x3 с атакой в одну  
корзину.

10. Воспроизведение разновидностей взаимодействия «скрест­  
ный выход» в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

**Обучение групповым тактическим взаимодействиям в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков».**

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонст­  
рационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Выполнение взаимодействия без сопротивления защитников  
в поточном упражнении: позиции защитников обозначают пере­  
носными тренировочными стойками; сдвоенным заслоном напа­  
дающего освобождают от опеки для прохода-броска (рис. 87), или  
он открывается с помощью наведения на двух партнеров для вы­  
полнения дистанционного броска (рис. 88); смену позиций произ­  
водят после каждого завершения атаки.

3. То же, но варьируя начальные позиции игроков относитель­  
но корзины и соответственно направление развития атаки: взаи­  
модействие поочередно выполняют прямо перед щитом, справа и  
слева от него.

4. То же, но варьируя способы развития и завершения атаки:  
- атаку завершает освобождаемый сдвоенным заслоном или

наведением на двух нападающий;



I

- атаку завершает один из ставящих сдвоенный заслон напада­ющих после поворота и получения передачи-«откидки» от осво­божденного заслоном партнера.



204

205

1. То же, но в условиях пассивного противодействия одного, двух, а затем трех защитников: смену защитников производят после поочередного выполнения взаимодействия всеми напада­ющими.
2. Повторное выполнение разновидностей изучаемого взаимодей­ствия в условиях активного противодействия защитников: защитни­кам запрещается предвосхищать (упреждать) действия нападающих.
3. То же, но в игровом противоборстве 3x3 с атакой в одну корзину и без каких-либо ограничений в действиях противобор­ствующих: способ завершения атаки атакующие выбирают по си­туации; смену функций между занимающимися производят после перехода мяча от одной команды к другой.
4. Выполнение разновидностей взаимодействий «сдвоенный за­слон» и «наведение на двух игроков» в двусторонних учебных иг­рах с установкой педагога.

Организационно-методические указания.

1. Добиваться своевременности и согласованности атакующих действий всех нападающих.
2. Постепенно увеличивать степень активности противодействия защитников по мере усвоения нападающими сущности взаимо­действия.
3. На этапе совершенствования чередовать начальное располо­жение и позиции нападающих, направление развития атаки и спо­собы ее завершения.
4. При *выполнении взаимодействия «треугольник»:*

* передавать мяч через среднего игрока, использовать скорост­ные передачи;
* после передачи мяча осуществлять выход на свободную пози­цию;

- при выполнении взаимодействия в движении стремиться  
опережать игрока с мячом, чтобы получить мяч «на ход»;

- варьировать способы завершения атаки в зависимости от скла­  
дывающейся на площадке игровой ситуации.

5. При *выполнении взаимодействия «тройка»:*

* соблюдать правила постановки заслона и выхода под заслон для получения мяча;
* для обыгрывания защитников с мячом и без мяча использо­вать соответствующие финты;
* освобождающемуся игроку завершать атаку с учетом контр­действий обороняющихся: броском в движении, проходом-брос­ком, остановкой с получением мяча и позиционным броском или передачей—«откидкой» поддерживающему атаку партнеру с по­следующим его броском.

6. При *выполнении взаимодействия «малая восьмерка»:*

*-* соблюдать основные требования, предъявляемые к наведе­  
нию и пересечению;

* встречные перемещения производить так, чтобы мяч переда­вался из рук в руки, в дальнюю от защитников сторону и в сере­дину площадки;
* перемещаясь с фланга, идти на мяч, т.е. от щита; а получая мяч, постоянно угрожать проходом в сторону корзины («давить» мячом на защитников);
* непрерывно держать в поле зрения мяч и быть в готовности к • его получению в любой момент взаимодействия;
* варьировать число циклов перемещений по «восьмерке» пе­ред началом атаки корзины; решительно начинать завершающий проход-бросок или позиционный бросок из-под заслона при бла­гоприятно складывающейся ситуации.

7. При *выполнении взаимодействия «скрестный выход»:*

* первым мимо центрового проходить игроку, отдавшему ему мяч;
* выполнять основные требования, предъявляемые к наведе­нию и пересечению;
* взаимодействие изучать с разных позиций игроков по отно­шению к щиту: прямо перед ним или от боковой линии (справа и слева от него);
* чередовать адресата для ответной передачи и способы завер­шения атаки в соответствии со складывающейся ситуацией.

8. При *выполнении взаимодействий «сдвоенный заслон» и «наведе­  
ние на двух игроков»:*

* игрокам, ставящим заслон, располагаться вплотную друг к другу, занимая как можно большее пространство на площадке;
* выход или проход из-под заслона совершать на скорости мак­симально близко к партнерам;
* варьировать способы завершения атаки (проход-бросок или по­зиционный бросок) адекватно складывающейся игровой ситуации;
* поддерживать атаку после заслона поворотом в сторону кор­зины в готовности получить передачу-«откидку» или бороться за отскочивший мяч в случае неточного броска;
* для освобождения с помощью наведения на двух использо­вать передвижения с неожиданной сменой направления;
* своевременно направлять мяч открывающемуся нападающе­му; начинать бросковое движение без пауз, одним темпом.

9. Добиваться от занимающихся уверенного, своевременного и  
адекватного использования необходимых технико-тактических  
действий и логического завершения каждого взаимодействия.

10. В игровом противоборстве поощрять результативное воспро­  
изведение изученных взаимодействий согласно установке на игру  
педагога.

**Основные ошибки при выполнении разновидностей групповых тактических взаимодействий в нападении** с **участием трех игроков.**

1. Неверное начальное расположение игроков: затруднены не­обходимые действия.

206

207

1. Неэффективная постановка заслонов: соперники успешно им противодействуют.
2. Рассогласованные во времени или пространстве действия уча­ствующих во взаимодействии нападающих: запаздывание или по­спешная постановка заслона, несвоевременное освобождение от опеки, плохая передача мяча, запоздалый или поспешный про­ход или бросок в корзину.
3. Нерациональное развитие атаки без учета складывающейся на площадке ситуации: лишние финты, передачи, ведение мяча; нападающие не используют в полной мере полученного позици­онного преимущества.
4. Нелогичное завершение взаимодействия: выбран неэффек­тивный способ завершающего броска мяча без оценки сложив­шихся игровых условий.

**5.3. Командные тактические действия**

Индивидуальные и групповые действия нападающих в бас­кетболе подчинены тактическим задачам ведения командной игры. ***Командные действия*** строятся на взаимодействии всех игроков, и отражением их служат определенные системы игры в нападе­нии. Выделяют два основных вида организации команд­ных действий: *стремительное нападение* и *позиционное нападение.* Когда эти виды конкретизируются в связи с особенностями дей­ствий соперников в обороне или складывающимися в игре осо­быми ситуациями, то говорят о разновидностях *специального на­падения.* Подразумеваются специфические тактические действия нападающих для преодоления вариантов командной защиты, а также для организации эффективного нападения в определяю­щие моменты игрового противоборства. В связи с этим условно выделяют: *нападение против зонной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях {при розыгрышах спорных бросков, при вбрасываниях мяча, при игре в концовках периодов).*

**5.3.1. Стремительное нападение**

**Теоретические предпосылки.**

Сущность стремительного нападения состоит в быстром перехо­де команды от защитных действий к нападающим при овладении мячом с целью завершить атаку против неорганизованной или еще слабо организованной защиты соперников. Максимальное убыст­рение подготовки и завершения атакующих действий — основопо­лагающая тенденция развития современного баскетбола. Она обус-

ловлена как эволюцией самой игры, так и произошедшими изме­нениями правил (сокращением времени на вывод мяча из тыловой зоны в передовую до 8 с и времени на подготовку атаки до 24 с). В связи с этим значимость стремительного нападения неизмеримо возрастает. Успешная реализация данного вида построения игры в нападении возможна при использовании двух систем команд­ных действий: быстрого прорыва и раннего нападения.

***Быстрый прорыв*** рассчитан на создание численного превос­ходства над соперником в ходе развития скоростной контратаки и последующее ее завершение с близкой дистанции. Наиболее ти­пичными ситуациями для эффективной организации быстрого прорыва служат: перехват или выбивание мяча у соперника, ов­ладение мячом при отскоке либо при введении его в игру началь­ным спорным броском. Возможно создание условий для успеш­ной контратаки и после введения мяча в игру из-за пределов пло­щадки (например, после пропущенного в свою корзину мяча), но такие случаи требуют значительного преимущества над соперни­ками в физической и технико-тактической подготовленности.

Атака быстрым прорывом состоит из трех фаз: начала, разви­тия и завершения.

Успешность *первой фазы* связана с опережающим рывком двух или трех игроков, быстрой первой передачей в отрыв убегающему или открывающемуся вблизи партнеру с последующим скорост­ным дриблингом или очередной передачей впереди бегущему на­падающему, выполненными на высокой скорости.

Для *второй фазы* характерны согласованные перемещения на­падающих в зону противника с использованием ведения или пе­редачи мяча. Главная задача здесь состоит в создании численного преимущества атакующих над защищающимися: 2x1, 3x1, 3x2 и т.п. Наиболее рациональной для этой фазы быстрого прорыва считается ситуация, когда при развитии атаки мячом владеет иг-i рок в средней позиции, а по обоим флангам его поддерживают партнеры, находящиеся несколько впереди мяча.

И наконец, *завершающая — третья фаза* прорыва предназна­чена для выведения на беспрепятственный бросок мяча из удоб­ной, как правило, близкой дистанции одного из атакующих. Это­го добиваются выходом игрока под щит на открытую позицию и своевременной голевой передачей в его адрес.

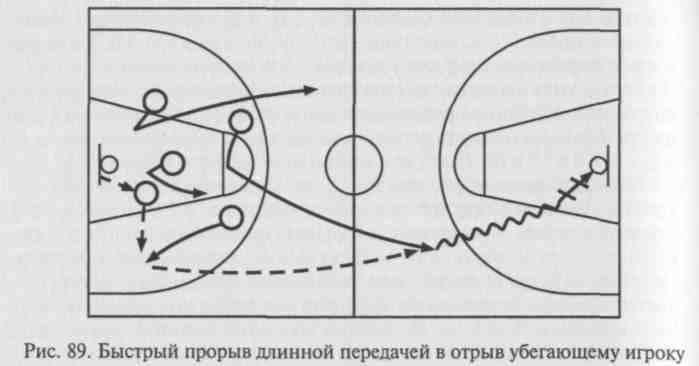
Организация быстрой контратаки зависит от многих факторов. Каждая команда стремится реализовать преимущества скоростной игры с учетом потенциальных возможностей своих игроков и сла­бых мест в подготовленности соперников. Но практически воз­можны три базовых варианта проведения быстрого прорыва:

* длинная передача в отрыв убегающему игроку (рис. 89);
* через центр площадки (рис. 90);
* по боковой линии, т.е. через фланг (рис. 91).

208

209









*Наиболее перспективным* в современном баскетболе считается *быстрый прорыв через центр,* когда среднюю позицию занимает самый техничный игрок. Он доставляет мяч в зону соперника и там выбирает нужный вариант завершения атаки.

Если в атаке быстрым прорывом принимают участие все игро­ки команды, т.е. переднюю линию нападающих поддерживает сле­дующая за ними волна игроков, то говорят об *эшелонированном быстром прорыве.* Его цель — успешно завершить атаку против не­организованной защиты даже в условиях численного равенства ата­кующих и обороняющихся. Прорыв к корзине соперников в дан­ном случае осуществляется за счет согласованных действий всех игроков, наступающих широким фронтом и друг за другом (рис. 92). Эшелонированный быстрый прорыв может завершаться не только из-под корзины, но также средним и даже дальним броском, так



как атакующие игроки готовы к активным действиям в борьбе за отскок в случае промаха и к по­следующему добиванию мяча.

***Раннее нападение*** также пред­полагает мгновенный переход от игры в защите к атакующим дей­ствиям и стремительное переме­щение на половину противника всей команды с последующим эазвертыванием разновидностей групповых взаимодействий и за­вершением скоротечной комби­нации броском мяча из выгодной Позиции (рис. 93).

210

**211**



Другими словами, это подготовленная *атака сходу.* Она требу­ет от игроков:

* полного взаимопонимания;
* хорошей ориентировки в складывающейся ситуации;
* владения скоростной техникой игровых приемов;
* умения эффективно действовать на любой позиции, т. е. оп­ределенной универсализации;
* психологической готовности агрессивно бороться за мяч при неудачном броске и быстро атаковать повторно;
* высокой функциональной подготовленности и оптимальной работоспособности на протяжении всей игры.

**Обучение разновидностям стремительного нападения.**

1. Объяснение и показ изучаемой комбинации на демонстраци­онной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Повторное выполнение вариантов *начальной фазы быстрого прорыва:*



* подбор отскока — первая передача партнеру в ближнюю бо­ковую линию — рывок вслед за передачей (рис. 94, *а):* игрок с мячом овладевает отскоком после собственного набрасывания в щит с линии штрафного броска, выполняет нацеленную первую передачу открывающемуся на стороне мяча партнеру, совершает рывок вслед за выполненной передачей и возвращается на и»п.; получивший мяч нападающий, используя скоростное ведение, первым занимает позицию на линии штрафного броска; упраж­нение повторяется со сменой ролей;
* подбор отскока — вывод мяча в боковую линию — первая передача партнеру — рывок вслед за передачей (рис. 94, *б):* то же, что в предыдущем задании, но после овладения отскоком напада-

ющий с помошью одноударного ведения совершает вывод мяча из трехсекундной трапеции и только после этого выполняет пер­вую передачу;

* то же, что в предыдущих заданиях, но с возвращением мяча на исходную позицию передачей врывающемуся в середи­ну площадки третьему партнеру (рис. 95); смена ролей после каждого повторения перемещением занимающихся по часовой стрелке;
* подбор отскока — длинная первая передача в отрыв убегаю­щему партнеру (рис. 96): начало упражнения, как в предыдущих заданиях (собственным набрасыванием мяча в верхнюю часть щита), после овладения отскоком выполняется длинная передача нападающему, стартовавшему из угла площадки, который в дви­жении передает мяч игроку, располагающемуся на линии штраф­ного броска у противоположного щита; после каждой передачи занимающиеся меняют позиции, передвигаясь вслед за мячом; упражнение выполняется одновременно от двух щитов по часо­вой стрелке или в обратном направлении;
* то же, но с выводом мяча после подбора, используя одно-ударное ведение мяча;
* то же, что в предыдущих заданиях, но с преодолением пас­сивного, а затем активного противодействия защитника первой передаче нападающего.

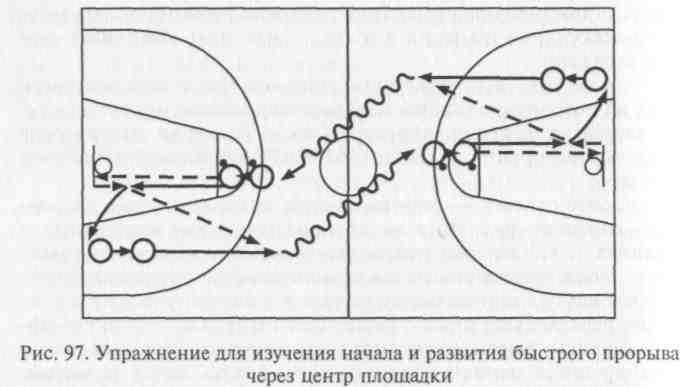
3. Повторное выполнение компонентов командных действий в *фазах начала и развития быстрого прорыва:*

- подбор отскочившего от щита мяча — передача в отрыв убе­  
гающему партнеру — скоростной дриблинг со смещением в сере­  
дину площадки (рис. 97): занимающийся с мячом сам посылает  
его в верхнюю часть щита, овладевает им в высоком прыжке и



212

213

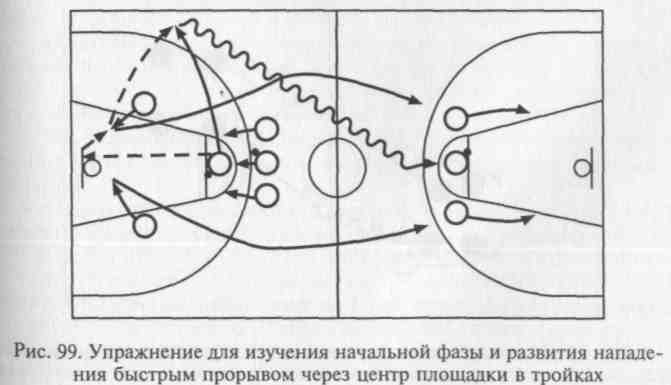


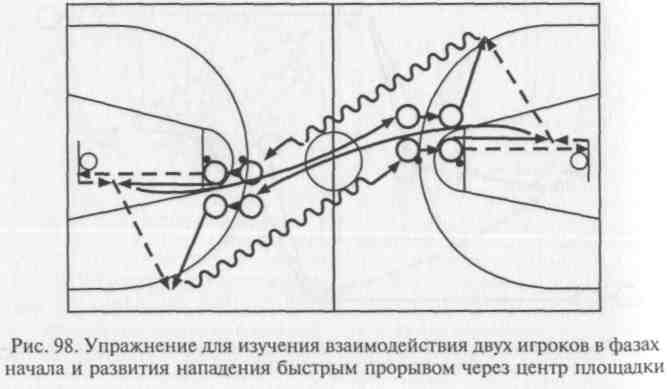
направляет в сторону боковой линии «на ход» партнеру; после первой передачи в отрыв игрок следует в угол площадки и зани­мает позицию замыкающего в колонне игроков без мяча, готовя­щихся к старту; а нападающий, получивший мяч, совершает ско­ростной дриблинг через середину в конец колонны баскетболис­тов на линии штрафного броска у противоположного щита; уп­ражнение выполняется против часовой стрелки, а затем в обрат­ном направлении;

- подбор мяча после отскока — первая передача открывшемуся на стороне мяча партнеру — скоростной дриблинг через середину с сопровождением передавшего мяч игрока (рис. 98): занимающиеся

выполняют задание в парах со сменой ролей после скоростного перемещения к противоположному щиту; партнер без мяча зани­мает позицию сбоку от товарища, стоящего на линии штрафного броска, и в момент овладения им мячом открывается к ближней боковой линии для получения передачи; далее, как в предыду­щем упражнении, но дриблера рывком сопровождает совершив­ший первую передачу игрок;

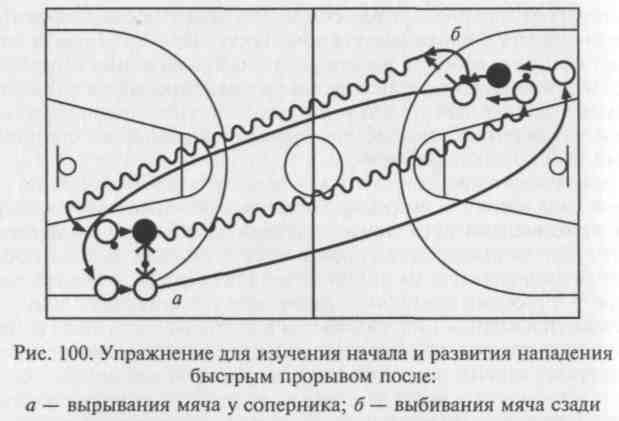
* подбор отскочившего мяча — передача открывшемуся на сто­роне мяча игроку — скоростной дриблинг через середину в сторо­ну противоположного щита с сопровождением двух партнеров (рис. 99): занимающиеся упражняются в тройках; в и. п. игрок с мячом располагается на линии штрафного броска, а два его парт­нера — в нижних позициях за пределами трехсекундной зоны; для начала упражнения мяч посылается в верхнюю часть щита (справа или слева от корзины); ближайший к отскоку игрок подбирает его, совершает первый пас открывающемуся к боковой линии партне­ру и устремляется вслед за своей передачей по освободившемуся краю площадки; получивший мяч игрок мгновенно начинает его вывод через середину; третий нападающий прорывается в передо­вую зону по другому флангу; дриблер в сопровождении партнеров финиширует на линии штрафного броска у противоположного щита, откуда тут же в обратном направлении стартует очередная тройка нападающих и т.д.; смену ролей между игроками в каждой тройке производят по завершении каждого взаимодействия;
* вырывание или выбивание мяча из рук соперника или при ведении мяча на месте — скоростной дриблинг с перемещением в передовую зону (рис. 100): начальное расположение осуществляю­щего отбор игрока и соперника с мячом варьируют по периметру





214

215



трехсекундной трапеции и трехочковой линии; в и. п. противобор­ствующие могут быть обращены лицом друг к другу, или защит­ник находится за спиной нападающего; после овладения мячом следует скоростное ведение мяча на противоположную половину площадки в заданную точку в сопровождении игрока, потеряв­шего мяч; одновременно аналогичные действия и встречное пе­ремещение по другой стороне площадки осуществляет пара игро­ков, стартующая от противоположного щита, и т.д.; смену ролей производят после прихода каждой пары на новую позицию;

- перехват мяча — первая передача — скоростной дриблинг в сопровождении партнера (рис. 101): в и. п. мяч у соперников в си-



216

туации 2 х 2 на периметре трехочковой дуги; игрок с мячом умыш­ленно направляет передачу поперек площадки, провоцирующую перехват (заведомо слабую или навесную); игрок, осуществляю­щий перехват, начинает скоростное ведение через середину пло­щадки, партнер параллельным рывком сопровождает дриблера в зону соперников; там оба игрока занимают позиции атакующих и в свою очередь создают условия для перехвата мяча другой парой занимающихся и т.д.;

* то же, что в предыдущих заданиях, но с выполнением пер­вой передачи или выводящего дриблинга в условиях пассивного противодействия соперника: смену защитника производят после выполнения задания всеми нападающими и их возвращения на и. п. (либо в поточном режиме с переходом на позицию обороня­ющегося нападающего после завершения атакующих действий);
* то же, но преодолевая активное сопротивление началу быст­рого прорыва со стороны одного или двух защитников.

4. Поточное выполнение разновидностей командных действий  
в *завершающей фазе атаки быстрым прорывом* с преодолением пас­  
сивного и активного противодействия защитников в условиях чис­  
ленного большинства нападающих:

- выполнение взаимодействия двух игроков «передай мяч и вы­  
ходи» в передовой зоне (от центральной линии) в ситуации 2x1:  
нападающие атакуют на скорости; смену защитника производят в  
случае неудачных (ошибочных) действий атакующих;

* выполнение взаимодействия трех игроков «треугольник» в передовой зоне (от центральной линии) в ситуации 3x1 и 3x2: атаку завершают сходу, количество передач назад заранее ограни­чивают;
* выполнение взаимодействия трех игроков «тройка» в передо­вой зоне (от центральной линии) в ситуации 3x2: ограничивают общее количество передач или время владения мячом;
* вариативное использование изученных групповых тактиче­ских взаимодействий с атакой от центральной линии в ситуациях 2x1, 3x1, 3x2, 3x3: -нападающие и защитники действуют без каких-либо ограничений активности.

5. Взаимосвязанное выполнение компонентов командных дей­  
ствий в *фазах начала, развития и завершения нападения быстрым  
прорывом:*

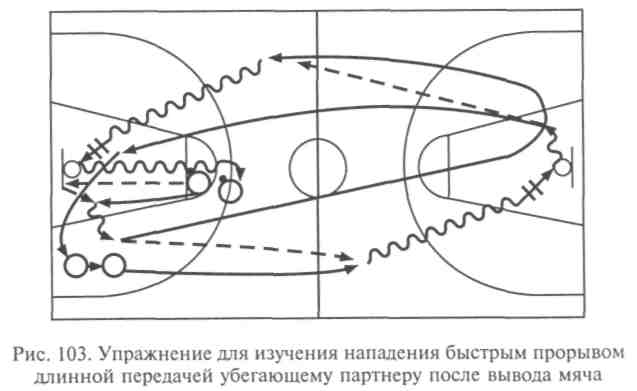
- подбор отскока — длинная передача в отрыв — скоростной  
проход—бросок в сопровождении партнера с последующей сме­  
ной ролей и атакой в обратном направлении (рис. 102): задание  
выполняется в парах; игрок овладевает отскоком после собствен­  
ного набрасывания мяча в щит с линии штрафного броска, дает  
Длинную первую передачу убегающему вдоль боковой линии парт­  
неру и рывком поддерживает атаку; получивший мяч нападаю­  
щий с ведением устремляется к противоположному щиту и завер-

217





шает проход броском из-под корзины; поменявшись ролями, за­нимающиеся сходу атакуют в обратном направлении (вдоль дру­гой боковой линии); очередная пара игроков начинает атаку, как только предыдущая начнет движение от противоположного щита;



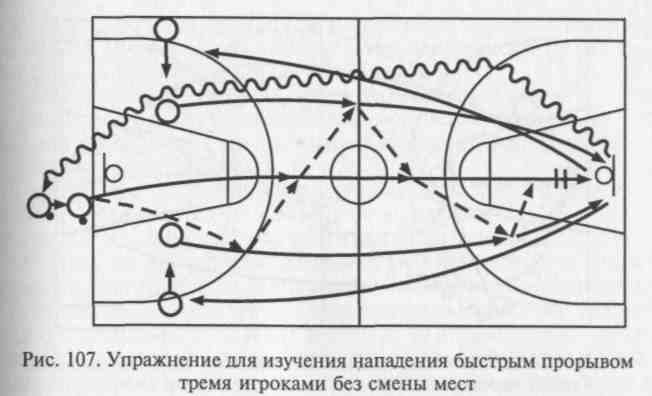
218

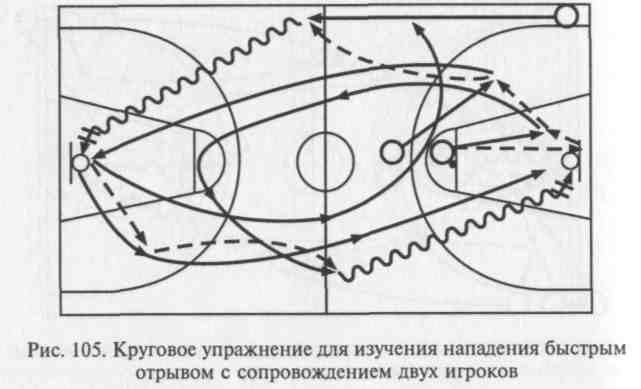
* то же, но с началом атаки выводом мяча из трехсекундной трапеции (рис. 103);
* подбор отскока — короткая первая передача — длинная вторая передача убегающему вдоль ближней боковой линии игроку — оди­ночный отрыв с завершением атаки броском из-под щита после скоростного дриблинга (рис. 104): в поточном встречном упраж­нении взаимодействуют три игрока — нападающий с мячом на-

чинает атаку подбором отскока (после собственного набрасыва­ния мяча в щит) и первой передачей открывшемуся на ближней стороне площадки партнеру (второму в колонне игроков, распо­лагающихся в и. п. в углу площадки); одновременно с подбором мяча вдоль боковой линии в направлении противоположной кор­зины стартует третий атакующий игрок (направляющий из ко­лонны в углу площадки); ему без промедления направляется длин­ная поступательная передача в отрыв, свой скоростной проход он завершает броском из-под щита; смену позиций производят по ходу действий в упражнении; направление передвижений в зада­нии периодически изменяют на обратное;

* то же, но с сопровождением одиночного быстрого отрыва двумя партнерами и последующим повторным воспроизведением взаи­модействия в обратном направлении со сменой функций между участвующими игроками (рис. 105): для получения первой переда­чи игрок открывается из позиции защитника, он же после своей длинной передачи в отрыв устремляется на противоположный щит для подбора мяча и начала атаки в обратном направлении; завер­шивший скоростной проход-бросок нападающий теперь играет на получении первой передачи и отвечает за продолжение взаимодей­ствия второй передачей, которую получает начинавший предыду­щую атаку партнер и т.д.; *взаимодействие непрерывно выполняется не менее трех раз,* чтобы все его участники побывали на разных позициях и попрактиковались в выполнении различных функций;
* подбор отскока — вывод мяча — передачи при перемещении вдоль площадки — атака броском в движении (рис. 106): упражне­ние выполняется в парах; в и. п. два игрока располагаются в нижних позициях с двух сторон от трехсекундной трапеции, мяч переда­ется педагогу на линию штрафного броска; для начала упражне-

219



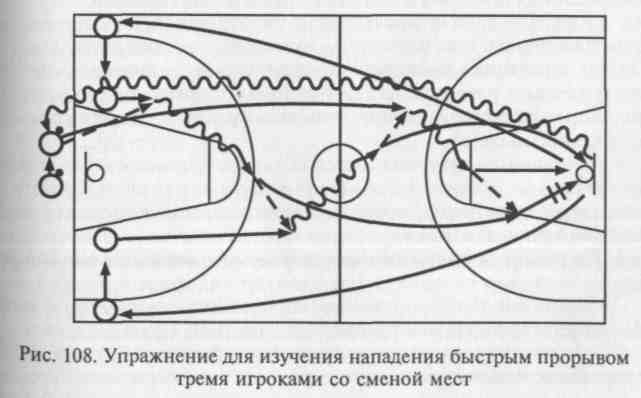


ния он направляет мяч в верхнюю часть щита; как только один из игроков овладеет отскоком, другой начинает рывок в направле­нии передовой зоны; партнер выводит мяч кратчайшим путем, передает его впереди бегущему игроку и открывается для получе­ния обратной передачи и т.д.; скоростные перемещения к щиту соперников нападающие завершают броском без помех; далее они вдоль боковых линий возвращаются на и.п.; очередная пара напа­дающих стартует в момент, когда предыдущая пройдет централь­ную линию и т.д.;

- выполнение группового взаимодействия «треугольник» в дви­жении без смены мест (рис. 107) и со сменой мест (рис. 108) с

завершением атаки без сопротивления: после введения мяча из-за лицевой линии игроки на скорости перемещаются от своего щита к щиту соперника, используя ведение мяча и передачи; заверша­ет атаку игрок, оказавшийся в удобной позиции; на и. п. занимаю­щиеся возвращаются за пределами площадки, не мешая выпол­нять задание очередной тройке; смену исходных позиций произ­водят произвольно перед каждым новым стартом;

- взаимодействие трех игроков с выводом мяча скоростным дриблингом через центр (рис. 109): в и. п. игрок с мячом распола­гается на линии штрафного броска, а партнеры — в нижних пози­циях по обе стороны от трехсекундной трапеции; направив мяч в





220

221



верхнюю часть щита, нападающий открывается для получения мяча к ближней боковой линии, а после получения первой передачи с ведением устремляется в середину площадки; партнер, начавший атаку передачей, совершает рывок вслед за мячом и продолжает скоростное перемещение вдоль боковой линии; по другому краю атаку поддерживает третий нападающий, которому и следует пе­редача для завершающего броска; при необходимости мяч подби­рает и добивает любой игрок;

* вырывание, выбивание или перехват мяча — скоростной про­ход — атака после ведения или передачи -«откидки» сопровожда­ющему партнеру: все действия выполняются, как в двух предыду­щих заданиях (см. рис. 100 и 101), но с атакой корзины;
* то же, что во всех предыдущих упражнениях, но с преодоле­нием пассивного и активного противодействия соперников: один или два защитника занимают позиции в районе центральной ли­нии и мешают развитию атаки быстрым прорывом; нападающие преодолевают сопротивление, используя разученные разновидно­сти взаимодействий.

1. Выполнение разновидностей *быстрого прорыва в целом в усло­виях активного противодействия соперников* на различных участках площадки: упражнения, моделирующие возможные варианты про­тиводействия защитников.
2. Пофазное воспроизведение изучаемого варианта *эшелониро­ванного быстрого прорыва* с участием всей пятерки игроков:

* скоростное маневрирование нападающих с мячом и без мяча из соответствующей расстановки по заданной схеме;
* выполнение вариантов изучаемой комбинации без сопротив­ления защитников;

222

- то же, но с преодолением пассивного, а затем активного  
сопротивления защитников в численном меньшинстве на различ­  
ных стадиях развития скоростной контратаки.

8. Выполнение изучаемого варианта *раннего нападения:*

* медленное воспроизведение взаимодействий игроков из на­чальной расстановки в зоне соперника с анализом возможных вариантов завершения атаки;
* то же, но в сочетании с командными действиями в двух пре­дыдущих фазах атаки (начальной и фазе развития);
* то же, но увеличивая скорость командных действий;
* то же, но преодолевая пассивное, а затем активное сопро­тивление защитников на различных этапах атакующих действий.

9. Повторное выполнение изучаемых разновидностей стреми­  
тельного нападения в условиях активного противодействия защит­  
ников в численном меньшинстве и численном равенстве с атакую­  
щими игроками: командные действия в нападении выполняются в  
конкретной игровой ситуации из указанной расстановки противо­  
борствующих.

10. Воспроизведение разновидностей стремительного нападе­  
ния в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

**Организационно-методические указания.**

1. Разъяснить каждому игроку его и. п., задачи, направление перемещений и основные функции в разучиваемой разновидно­сти командных действий; показать возможные варианты заверше­ния атаки.
2. Совместные действия игроков отрабатывать по фазам на ос­нове соответствующих групповых взаимодействий.
3. Добиваться своевременности и согласованности передвиже­ний всех игроков и мяча.
4. Противодействие защитников вводить по мере усвоения на­падающими сущности и структурных особенностей изучаемых ко­мандных действий; варьировать их численность, расположение и степень активности в зависимости от этапа обучения.
5. При *выполнении разновидностей стремительного нападения:*

* нацеливать занимающихся на быстрый и одновременный пе­реход от защитных действий к атакующим в момент овладения мячом;
* игроку, овладевшему отскоком мяча на своем щите, мгновен­но осуществлять поворот к ближней боковой линии и быть наце­ленным на скоростную первую передачу вперед (вперед-в сторо­ну) открывшемуся под мяч партнеру или выверенную дальнюю Передачу убегающему в отрыв нападающему; быстро начинать вы­вод мяча при отсутствии предложений для первой передачи;

- нападающему, получившему первую передачу, стремиться  
Немедленно занять позицию в середине площадки и на скорости  
Доставить мяч в зону соперника; решительно идти в обыгрыш

223

опекуна с использованием скоростного дриблинга; не задержи­вать развитие атаки в случае выгодных предложений партнеров;

* развивать атакующие действия широким фронтом, передви­гаясь на максимальной скорости по трем коридорам: среднему и двум боковым; игрокам без мяча опережать дриблера;
* игроку с мячом действовать по ситуации: передача на край в идеале должна быть голевой и создавать условия для взятия кор­зины без использования ведения мяча;
* при эшелонированном быстром прорыве сопровождающим первую линию атаки игрокам опережать своих опекунов и быть в готовности к добиванию мяча или к атаке вторым эшелоном;
* при переходе к раннему нападению всей пятерке нападающих быстро занимать исходную расстановку, взаимодействовать стре­мительно, смело атаковать с открытых позиций, агрессивно под­держивать бросок мяча участием в подборе не менее трех игроков.

6. Разучиваемые разновидности стремительного нападения со­вершенствовать в двусторонних учебных играх, добиваться от за­нимающихся точного выполнения установок педагога на игру.

**Основные ошибки при выполнении разновидностей стремитель­ного нападения.**

**1.** Медленный переход от защитных действий к атакующим:

* задержка первой передачи игроком, овладевшим мячом:»дли-тельное принятие решения или неспешное выполнение движений;
* отсутствие своевременного выхода игрока для получения пер­вой передачи на стороне мяча или в отрыв (от мяча) — нападаю­щий, владеющий мячом, «не находит» партнера;
* неэффективное выполнение первой передачи: пас в угол площадки (в край) или на дальнюю по отношению к положению мяча сторону; слабая или навесная передача — создаются предпо­сылки для перехвата мяча соперниками;
* вывод мяча вдоль лицевой линии — существует угроза выби­вания мяча соперником.

2. Нерациональное развитие стремительной контратаки:

* игрок с мячом пробивается вдоль боковой линии, а не через середину площадки — сужается фронт атакующих действий;
* плохая поддержка развития атаки другими нападающими: мяч находится впереди игроков, прорывающихся по флангам, и при встрече сопротивления требуется вынужденная передача на­зад — защитникам предоставляется возможность восстановить по­зиции;
* концентрация поддерживающих дриблера нападающих на одном краю: уменьшается количество вариантов продолжения ата­ки — упрощается задача для защищающейся команды;
* отсутствие сопровождения второго эшелона атакующих иг­роков — при быстрых контрдействиях завершение стремительной атаки становится невозможным.

224

3. Неэффективное завершение быстрого прорыва:

* лишние передачи мяча между атакующими игроками: пере­дачи ради передач или отсутствие решительности среди нападаю­щих — защитники успевают организовать оборону своей корзины;
* несвоевременная атакующая передача открывшемуся игроку: преждевременный или запоздалый пас; приходится атаковать, преодолевая противодействие, или атаковать из неудобной пози­ции — нет гарантий результативности завершающего броска;
* неоправданное обыгрывание защитника, когда партнер на­ходится в более выгодной для продолжения атаки позиции: дриб-лер «жадничает» — защите предоставляется лишний шанс для ус­пешных действий;
* неверный выбор способа завершающего броска: атакующий игнорирует расположение соперников и совершает бросок ближ­ней к защитнику рукой; не учитывает своего положения относи­тельно щита или дистанции до корзины и не использует при воз­можности отскок от щита либо наиболее надежную для попада­ния в данной ситуации разновидность броска — снижается веро­ятность доведения скоростных атакующих действий всей команды до логического завершения.

4. Отсутствие достаточной организованности при атаке ранним  
нападением:

* медленные, нерешительные, обособленные действия отдель­ных игроков: отсутствует элемент внезапности и неожиданности для защитников — вся комбинация легко «читается»;
* отсутствие слаженности при розыгрыше комбинации для орга­низации завершающего броска: нарушено взаимопонимание между нападающими — атакующие действия без труда разрушаются;
* поспешность и необдуманность действий: неподготовленный бросок из неудобной позиции без подбора со стороны партне­ров — велика вероятность промаха и потери мяча;
* отсутствие психологической уверенности в успехе атаки и агрессивности в действиях нападающих в завершающей фазе ата­кующих действий: неуверенный бросок, атака без активной борь­бы на щите — обреченность атаки на неудачу.

**5.3.2. Позиционное нападение**

**Теоретические предпосылки.**

В случаях, когда команде не удается довести атаку стремитель­ного нападения до логического завершения, т. е. до броска в кор­зину, и прежде чем соперники организуют эффективную игру в обороне, игроки атакующей команды переходят к более длитель­ному розыгрышу мяча. В нем участвуют все пять игроков, действу­ющих на своих позициях в соответствии с заранее распределен-

8 Баскетбол 225



ными функциями в рамках избранной командой системы игры. Такое нападение называется позиционным.

***Позиционное нападение*** рассчитано на создание «слабого звена» в защитных порядках соперников благодаря розыгрышу наигран­ных комбинаций. Как и стремительное нападение, его условно мож­но разделить на три фазы. В *начальной фазе* игроки располагаются в зоне соперника в соответствии с реализуемой командой системой игры в нападении. *Фаза развития атаки* включает взаимодействия всех атакующих согласно разыгрываемой комбинации. Для *завер­шающей фазы* характерно выполнение технико-тактических дей­ствий с целью поражения корзины соперника. Атаку завершают через образовавшееся в защите соперников «слабое звено».

Современные тенденции развития баскетбола проявляются и при организации позиционного нападения. Скоротечность разыг­рываемых комбинаций при высокой степени сыгранности всех без исключения атакующих, повышенная требовательность к каче­ству и эффективности воспроизводимых на каждом участке пло­щадки взаимодействий, все возрастающая значимость индивиду­ального мастерства и универсализации баскетболистов разного амплуа в каждой игровой фазе атаки — наиболее характерные черты данного вида командных действий.

Существуют две системы позиционного нападе­ния: через центрового (одного или двух) и без центрового игрока.

*Система позиционного нападения через центрового* предполагает построение атакующих действий с использованием ярко выражен­ного высокорослого нападающего. В современном баскетболе цент­ровой является стержневой фигурой на площадке. Поэтому любая команда при наличии достаточно подготовленного высокорослого игрока стремится в полной мере использовать его в игре и соответ­ственно построить систему взаимодействий с его участием.

Возможна различная исходная расстановка нападающих. Цент­ровой может располагаться на линии штрафного броска, в верх­ней, средней или нижней позиции на боковых сторонах трехсе-кундной трапеции. Он, как правило, обращен лицом к своим парт­нерам и спиной к корзине соперников. Перед ним, прежде всего, ставится задача: маневрируя по периметру трапеции и непрерыв­но взаимодействуя с партнерами, оттеснить своего опекуна бли­же к корзине и занять выгодную позицию для получения мяча и последующего броска или борьбы за отскок на щите соперников. Другой обязанностью центрового может быть освобождение от опеки своих партнеров с помощью постановки заслонов или от­влечения внимания защитников от основного направления атаки.

Таким образом, атакующие комбинации с участием центрово­го завершаются либо выведением его на завершающий бросок мяча (рис. ПО), либо созданием условий для результативного броска любому другому игроку (рис. **111).** При этом все перемещения и

226



взаимодействия нападающих в той или иной комбинации заранее изучаются и выполняются в игре по установке тренера или по команде разыгрывающего игрока.



227

*Система игры без центрового,* или, как ее еще называют, *сво­бодное нападение,* используется в случае отсутствия в рядах напа­дающих ярко выраженного центрового или для оперативного вне­сения коррективов в командную игру при решении задач ведения борьбы в рамках разработанной тактики для конкретного против­ника. Выгодная для результативной атаки ситуация в данном слу­чае создается с помощью ряда последовательных групповых взаи­модействий атакующих игроков. Типичными комбинациями этой системы игры являются, например, «большая восьмерка» (рис. 112) и нападение серией заслонов (рис. 113). По их принципу возможно конструирование безграничного количества аналогичных взаимо-



действий с учетом индивидуальных сильных сторон игроков, со­ставляющих каждую команду.

*Изучение разновидностей позиционного нападения начинают по мере овладения занимающимися базовыми групповыми взаимодей­ствиями в нападении.*

**Обучение разновидностям позиционного нападения.**

1. Объяснение и показ разучиваемой комбинации на демонст­рационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Пофазное выполнение групповых взаимодействий, входящих составной частью в изучаемую комбинацию.
3. Медленное маневрирование всех игроков из начальной рас­становки по заданной схеме и с соответствующей последователь­ностью действий.
4. То же, но с выполнением всех планируемых действий и их возможных вариантов в ответ на предполагаемые контрдействия соперников.
5. Воспроизведение комбинации в целом, преодолевая пассив­ное, а затем активное сопротивление нескольких защитников на определенных стадиях взаимодействий нападающих.
6. То же, но в игровых условиях в ситуации численного равен­ства с защитниками 5 х 5 на одну корзину; комбинацию выполня­ют многократно с последующей сменой ролей.
7. Поочередное выполнение разучиваемых комбинаций пози­ционного нападения в игровом упражнении «Нападают пятерки»:

* две пятерки игроков осуществляют противоборство на одном щите; в случае овладения мячом защищающаяся команда переходит к наступательным действиям с атакой в противоположную корзину, где ей противодействует третья пятерка, а оставшиеся без мяча со­перники занимают защитную расстановку и ожидают очередной атаки на свой щит; если же атакующие действия успешны, то та же пятер­ка сохраняет мяч и нападает на другой щит; переход от защиты к нападению происходит без сопротивления, противодействие оказы­вается только при позиционном розыгрыше мяча в передовой зоне;
* то же, но соперничество 5x5 ведется на обоих щитах; смена противников и соответственно корзин происходит после завер­шения каждой атаки, либо после определенного количества на­бранных очков одной из команд, либо через определенные отрез­ки времени по сигналу педагога.

8. Выполнение изучаемой разновидности командных действий в  
стандартных ситуациях: при начальном спорном броске; при вбра­  
сывании мяча из-за пределов площадки (из-за лицевой или боко­  
вой линии), при выполнении последнего штрафного броска:

* без защитников в медленном темпе;
* в игровом темпе в условиях пассивного противодействия за­щитников;
* в условиях игрового противоборства с атакой в одну корзину.

9. Выполнение разновидностей позиционного нападения в дву­сторонних учебных играх с установкой педагога. **Организационно-методические указания.**

1. Изучение любой разновидности позиционного нападения на­чинать с разъяснения занимающимся цели, сущности и структу­ры взаимодействий, а также задач, стоящих перед каждым игро­ком, и особенностей их индивидуальных действий в рамках ко­мандных.
2. Предварительно обучить разновидностям групповых взаимо­действий, на которых базируется изучаемая комбинация.
3. Добиваться согласованности действий всех игроков во време­ни и пространстве.
4. Для уточнения деталей использовать методический прием «стоп-кадр»: останавливать действия игроков в ключевые момен­ты атаки для внесения необходимых коррективов.
5. Варьировать степень активности противодействия в зависи­мости от этапа обучения.
6. При *выполнении разновидностей позиционного нападения:*

* добиваться от игроков терпеливого розыгрыша мяча с дове­дением комбинации до логического завершения;
* в подготовке условий для выполнения завершающего броска участвовать всем нападающим: постоянно стремиться переиграть защитников позиционно, занимая более выгодное для дальней­ших действий положение; использовать непрерывные перемеще­ния, быстрые передачи, заслоны; теснить соперников к их щиту; получая мяч, угрожать броском;

во

- рационально использовать взаимодействия с участием центро-  
го, обострять игру атакующими передачами под щит противника;

при попытке защитников предугадать дальнейшее развитие таки решительно действовать в соответствии со сложившейся ситуацией, не отдавать инициативу;

производить только оправданные ситуацией броски мяча из ыгодных положений, используя для завершения атаки создан-ые в обороне соперника «слабые звенья»; избегать неподготов-енных, поспешных бросков;

- каждый бросок мяча сопровождать активными командными  
ействиями на подборе, всем игрокам быть «заряженными» на  
'орьбу за «чужой щит»: три высокорослых игрока обязаны дей-  
твовать в непосредственной близости от корзины.

7. Изученные командные действия позиционного нападения со-  
ершенствовать в игровых условиях, добиваться от занимающих-  
я точного выполнения установок педагога на игру.

**Основные ошибки при выполнении разновидностей позиционного радения.**

**1**. Нерациональное для разыгрываемой комбинации начальное асположение игроков: чрезмерная удаленность либо приближен-

228

229

ность к корзине или партнерам — сложно сохранить соответству­ющие временные параметры атаки.

1. Несогласованность взаимодействий нападающих во времени и пространстве: запаздывание с выходом для получения мяча, с передачей или проходом, излишняя скученность игроков на од­ном участке площадки — потеря темпа и динамики в развитии атакующих действий.
2. Некачественное использование групповых взаимодействий, составляющих основу разыгрываемой комбинации: плохая поста­новка либо использование заслонов, пересечения или наведения, слишком медленное их воспроизведение — защита успевает ней­трализовать все планируемые командные действия.
3. Недостаточно эффективное использование образовавшихся в защите соперников «слабых звеньев» («дыр»): трудности с переда­чами мяча центровому или выходящему на удобную для атаки позицию нападающему, неверный выбор направления продолже­ния атаки — завершение атаки в условиях подготовленного со­противления.
4. Нерациональное использование времени, отведенного пра­вилами на подготовку атаки: слишком медленный переход от за­щиты к нападению; неспешное принятие начальной расстановки в зоне соперников; затяжной розыгрыш мяча без обострения\*иг-ровой ситуации с последующей поспешной подготовкой завер­шающего броска в условиях лимита времени — бросок мяча из неудобной позиции или положения при активном противодей­ствии соперников.
5. Неподготовленный завершающий бросок мяча в ситуации, когда партнеры продолжают начатые взаимодействия и не спо­собны включиться в борьбу за отскок на щите: «бросок на авось» — большая вероятность потери мяча и ответной скоростной контр­атаки соперников.
6. Чрезмерная стандартизация командных действий, шаблон­ность при их воспроизведении без учета складывающейся на пло­щадке ситуации: отсутствие импровизации по ходу розыгрыша ком­бинации в ответ на предпринимаемые защитниками упреждаю­щие контрдействия.

**5.3.3. Разновидности специального нападения**

**Теоретические предпосылки.**

Понятие «специальное нападение» условно. Оно подразумевает использование разновидностей систем традиционных видов ко­мандных действий — стремительного и позиционного нападения с учетом особенностей построения игры в защите командой со­перников, а также предполагает рациональное построение атаку-

юших действий в особых ситуациях, складывающихся в ходе иг­рового противоборства. Соответственно выделяют несколько раз­новидностей специального нападения: нападение против зонной системы защиты, нападение против личного и зонного прессин­га, нападение в особых ситуациях (при розыгрышах спорных брос­ков, при вбрасываниях мяча, при игре в концовках периодов).

***Нападение против зонной системы защиты*** *—* важный компо­нент командных тактических действий. *Отсутствие специального нападения против зонной защиты («зоны») в атакующем арсенале любой команды всегда создает для нее серьезные трудности.* Напада­ющие обычно теряют спокойствие и самообладание, сбиваются на разрозненные индивидуальные действия, начинают нервни­чать и торопиться при завершающих бросках. Потеря психологи­ческой устойчивости и равновесия отдельными игроками, как правило, передается партнерам по команде, что ведет к разладу командных действий в нападении и в конечном итоге к пораже­нию. Причем синдром неуверенности и невыразительные такти­ческие действия при преодолении хорошо поставленной зонной защиты встречаются в играх команд разного уровня, в том числе и у баскетболистов высшего спортивного мастерства. Следователь­но, данный аспект подготовки требует детального изучения и постоянного совершенствования:

Существует большое количество разновидностей зонной сис­темы защиты, что создает дополнительные трудности при выборе эффективной контригры в нападении. Возможны два подхода в подготовке командных тактических действий для преодоления «зоны»: 1) наигрывать специальные взаимодействия против каж­дой зонной расстановки, что сопряжено с большими затратами тренировочного времени; 2) использовать универсальное нападе­ние, одинаково эффективное для преодоления любого варианта зонной защиты.

Большинство специалистов отдают предпочтение второму под­ходу, считая возможным решение данной задачи в связи с одина­ковыми принципами, на которых базируются все разновидности зонной защиты: охрана определенной территории и концентра­ция защитников в атакуемых зонах.

При *выборе универсального нападения против зонной защиты* тре­нер должен исходить из имеющихся в его распоряжении игроков **и** их индивидуальных особенностей, а также учитывать слабые и сильные стороны возможных зонных построений.

В то же время существует несколько руководящих поло­жений, на которые можно опираться при использовании любо­го варианта специального нападения против зонной системы за­щиты:

- при первой возможности использовать быстрый прорыв с Целью проведения атаки раньше, чем защитники построят «зону»;

230

231







* целенаправленно атаковать через слабые места в «зоне», оп­ределяемые с помощью направ­ленных перемещений игроков и быстрых передач мяча;
* стремиться «разорвать зону» непрерывными быстрыми, вза­имно скоординированными пе­редвижениями игроков с исполь­зованием перегрузки, т.е. созда­ние численного большинства на­падающих над защитниками на отдельных участках площадки; использовать проходы сквозь «зону» навстречу мячу;
* не задерживать мяч, свести до минимума использование

дриблинга на задней линии атаки, использовать только прореза­ющий «зону» («кинжальный») скоростной проход с ведением мяча и быть готовым к передаче-откидке мяча на бросок партнеру, находящемуся в более выгодном положении;

- чередовать быстрые передачи по периметру «зоны» и в слубь защитных построений — атака «зоны» изнутри всегда острее, чем снаружи; неожиданно менять направление атаки после стягива­ния защитников на отдельном участке площадки; передавать мяч быстрее, чем игроки «зоны» успеют сместиться; использовать дви­жение мяча на противоходе смещению защитников;



* рационально использовать заслоны, препятствуя выходу за­щитника в неприкрытую зону для противодействия выполнению дистанционного броска мяча;
* уверенно и результативно бросать мяч с открытых позиций, избегать неподготовленных, авантюрных бросков.

На рисунках 114, 115 **и** 116 показано несколько комбинаций из начальной расстановки нападающих 1 — 2 — 2, разработанных на основе реализации представленных принципов организации специального нападения против зонной системы защиты (циф­рами 1 — 5 обозначена последовательность вариативного переме­щения мяча).

***Нападение против личного прессинга*** подразумевает нейтрали­зацию активного давления на мяч со стороны соперников, орга­низованную, как правило, по всей площадке с использованием группового отбора и перехватов мяча.

Наиболее действенным средством преодоления такой защиты является *использование хорошего дриблера.* Наличие в команде иг­рока, прекрасно владеющего ведением мяча, позволяет без осо­бого труда перевести мяч в зону соперника и провести там подго­товленную позиционную атаку.

При отсутствии первоклассного дриблера и при попытках со­перника наладить групповой отбор мяча эффективным может стать использование высокорослого игрока как подвижный заслон (рис. 117) или для получения им упреждающей «прихват» переда­чи в середину площадки (рис. 118) (цифрами обозначены амплуа нападающих #7—#5). В последнем случае становится возможной успешная атака стремительным нападением.

При изучении специального нападения против личного прес­синга нападающие должны знать, что:

232

233



* быстрое начало атаки вбрасыванием мяча или первой пере­дачей затрудняет соперникам задачу своевременно «разобрать» на­падающих и наладить агрессивные защитные действия;
* хороший дриблинг с неожиданным переводом мяча и рацио­нальным изменением направления ведения мяча — ключ к. пре­одоления активного давления защитников;
* постоянный зрительный контроль над игровой ситуацией позволит дриблеру избежать группового отбора мяча и упреждаю­щей передачей вперед создать условия для результативного быст­рого прорыва или атаки сходу;
* все нападающие обязаны видеть мяч и своим маневрирова­нием облегчать процесс его перевода в передовую зону, а при необходимости — врываться в свободную зону с дальней от мяча стороны (идти навстречу мячу);
* недопустимы скученность атакующих на пути движения дриб-лера, перемещения нескольких игроков в одну позицию на пло­щадке либо их статическая неподвижность;
* уверенные, продуманные и согласованные действия напада­ющих позволяют разбивать любой прессинг и ведут к получению игрового и психологического преимущества, завоеванию иници­ативы.

***Нападение против зонного прессинга*** также предполагает уве­ренные и хорошо спланированные взаимодействия всех атакую­щих игроков.

Несмотря на многообразие разновидностей зонного прессин­га, все они строятся на единых закономерностях. Чаще всего *прес­синговать начинают после остановки в игре и вбрасывания мяча* (за­брошенный мяч, минутный перерыв, фол и т.п.), чтобы у защит­ников было время занять начальную расстановку. Благодаря зон-

234

ному принципу распределения всей игровой площади (или ее частей) между игроками защищающейся команды и активному коллективному противодействию атакующим баскетболистом на каждом участке площадки прессингующие стремятся максималь­но затруднить начало и развитие атаки, разрушить привычную для нападающих комбинационную игру. Результативное достиже­ние этой цели предусматривает решение ряда частных задач: до­биться перехода соперников на разрозненные индивидуальные дей­ствия; нейтрализовать эффективность дриблинга и спровоциро­вать удобные для перехвата мяча передачи.

Организация успешной игры в нападении при столь жестком противостоянии обороняющихся возможна лишь при наличии в активе атакующей команды специально тренированных тактиче­ских действий. Нападение против зонного прессинга разрабатыва­ется с учетом сильных и слабых сторон этой защиты и адаптиру­ется к индивидуальному потенциалу каждой команды.

При изучении данного вида специального нападения руковод­ствуются следующими основополагающими принципами:

* постоянная готовность к агрессивности соперников и психо­логическая уверенность в преимуществе над прессингующими — базовое условие преодоления активных форм защиты;
* стремительный переход от защитных действий к атакующим значительно затрудняет соперникам организацию эффективного прессинга;
* хорошая выучка, слаженность всех действий нападающих во времени и пространстве превращают зонный прессинг в потен­циально слабую защиту;
* растянутая, широкая расстановка нападающих с использова­нием «врывания в центр» наиболее техничного игрока, примене­ние диагональных встречных передач сквозь первую линию защи­ты с последующим рывком вперед и получением обратной пере­дачи — основное оружие для преодоления зонного прессинга;
* зрячее и оправданное использование дриблинга в сочетании со своевременной передачей открывшемуся партнеру в момент попытки группового отбора, сопровождающееся стремительным движением партнеров к корзине соперников по коридорам быст­рого прорыва, разбивает прессинг и дезорганизует оборону;
* сопровождение дриблера вбрасывающим мяч игроком обес­печивает подстраховку тылов нападения и может эффективно ис­пользоваться как вариант преодоления прессинга с помощью об­ратной диагональной передачи назад и мгновенного последующе­го перевода мяча на противоположный фланг атаки или в цент­ральную зону площадки открывшемуся партнеру;
* агрессивная атака нейтрализует активность защиты.

На рисунках 119 и 120 показаны варианты нападения против Разновидностей зонного прессинга с использованием передачи

235



через центр и последующего развития атаки быстрым прорывом через фланги. В первом случае выход в центр навстречу передаче осуществляется от боковой линии, во втором — прессинг разби­вается передачей назад сопровождающему игроку и обратной пе­редачей ворвавшемуся в центр за спину соперникам партнеру. В обоих случаях все нападающие совершают скоростные переме­щения в зону соперников в соответствии с разработанной схемой атаки стремительного нападения.



236

Существенную роль в тактике современного баскетбола играет ***нападение*** *в* ***особых ситуациях:*** при розыгрышах спорных бросков,

при вбрасываниях мяча, при игре в концовках периодов. Имеются в виду ситуации, которые непосредственно влияют на развитие игрового противоборства и его конечный результат.

Розыгрышем спорного броска начинается и первая, и вторая половина игры, а также каждый дополнительный период. От того, кто завладеет мячом, зависит, на чьей стороне будет иници­атива на начальном отрезке первого, третьего или дополнительно­го периода, а порой и на протяжении всего противоборства. *Резуль­тат розыгрыша каждого спорного броска может оказаться в конеч­ном итоге решающим.* В современном баскетболе особенно значимым стало преимущество в очередности владения мячом в концовках по­ловины игры или всего матча. Такое философское отношение к возможному владению мячом требует целенаправленного совершен­ствования командной тактики при игре в стандартных ситуациях.

Успешность розыгрыша спорного броска преимущественно оп­ределяется ростом, быстротой реакции и прыгучестью игрока, участвующего в нем, активностью его партнеров в борьбе за ов­ладение мячом. Теоретически возможны три варианта ситуации: 1) преимущество в росте имеет партнер по команде; 2) оба спо­рящих приблизительно одинакового роста; 3) соперник превос­ходит в росте партнера.

В любом случае все игроки должны быть нацелены на овладе­ние мячом, стремиться изначально занять выгодную для перехва­та позицию с широко расставленными ногами и поднятыми ру­ками, умело использовать зашагивание перед соперником и «вы­давливание» его с целью оказаться ближе к мячу. Большое значе­ние имеет умение интуитивно предугадать возможное направле­ние «откидки» мяча соперником.

Даже в случае превосходства спорящего соперника над партне­ром можно выиграть мяч за счет напора, интуиции и хитрости. Например, перекрывая всех игроков, кроме одного, находящего­ся впереди или сбоку от спорящего соперника, провоцируют «от-кидку» в его направлении. А благодаря опережающему рывку из-за спины спорящего соперника стремятся перехватить мяч.

Еще более значимыми являются наигранные взаимодействия игроков в ситуации планируемого выигрыша спорного броска. Непосредственно выигрышем спорного мяча можно начать атаку быстрым прорывом (рис. 121). Такие взаимодействия должны от­рабатываться на тренировках.

Другой важнейшей разновидностью нападения в особых ситу­ациях (в силу большей вероятности их возникновения) являются тактические действия при вбрасываниях мяча из-за пределов площадки. В игре такие стандартные си­туации случаются многократно и гораздо чаще, чем розыгрыш спорного броска. Соответственно и роль их использования в со­временном баскетболе заметно возросла. *Особенно значимы они при*

237







*вбрасывании мяча из-за лицевой линии соперников в непосредствен­ной близости от их корзины. Результативным может быть и вбра­сывание мяча из-за боковой линии в передовой зоне.* В активе каждой команды должно быть минимум несколько комбинаций в стан­дартных ситуациях, которые применяются в зависимости от мес­та введения мяча в игру, состава исполнителей, находящихся в данный момент на площадке, и складывающейся ситуации игро­вого противоборства.

238

На рисунке 122 показана одна из комбинаций при вбрасывании мяча из-за лицевой линии в зоне соперников, с возможными вари­антами выхода на позиции для броска мяча с ближней, дальней или средней дистанции после освобождения от опеки защитников с по-

мощью заслонов. А рисунок 123 отражает схему аналогичного коман­дного взаимодействия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Введению мяча в игру и его розыгрышу всегда предшествует остановка игры. Особенностью является и то, что взаимодействия осуществляются в условиях дефицита отведенного на вбрасыва­ние времени, оставшегося от командного контроля над мячом или игрового. Поэтому, как правило, взаимодействия скоротечны. Следовательно, игрокам необходимо быстро занимать соответству­ющую расстановку и за счет наигранных коротких тактических ходов выводить на завершающий бросок из выгодной позиции партнера, которому доверено это право. *Для успеха атакующей ком­бинации большая роль отводится игроку, выбранному для вбрасыва­ния.* Он должен хорошо видеть площадку, уметь мгновенно дать нацеленную голевую передачу и быть достаточно уравновешен­ным. Именно он чаще всего командует, какое взаимодействие необходимо сыграть. Для этого либо громко называется соответ­ствующий ему номер или условное его название, либо подается сигнал соответствующим жестом.

Удачно проведенная атака при вбрасывании мяча из-за преде­лов площадки в ходе игры не только добавляет набранные очки в командную копилку, но и придает игрокам дополнительный пси­хологический импульс уверенности в своих силах, поднимает ко­мандный дух, а в концовках периодов или матчей может решить судьбу игрового противоборства.

Особое место в командной тактике нападения отводится дей­ствиям в концовках периодов и игры. В ситуации, когда матч состоит из четырех четвертей, рациональное исполь­зование заключительных временных отрезков в каждой из них может принести команде от 8 до 12 очков преимущества над со­перниками при равной игре на протяжении остального игрового времени. Завершить период, половину игры, матч своей атакой — основная стратегическая задача на игру. Ее решение позволяет сохранять игровую инициативу и контроль над ходом соперниче­ства до финального сйистка арбитра.

Команда, умеющая тактически грамотно играть в концовках, может всегда рассчитывать на благоприятный исход баскетболь­ного поединка. Но создать ситуацию, когда итоговый результат зависит от успеха собственной завершающей атаки, только часть решения тактической задачи. Важно суметь организовать такую результативную атаку. Для этого команда должна иметь ряд спе­цифических комбинаций, которые можно было бы использовать в особых случаях. Их особенность в том, что они не применяются на протяжении всего матча, а предназначены для критических ситуаций. Такие командные взаимодействия должны быть не­ожиданными для соперника. Ценность этих тайных для него «за­готовок» может сказаться на последних минутах или секундах пе-

239



риодов либо игры при незначительной разнице в счете в ту или иную сторону.

При разработке и изучении комбинаций специального нападе­ния для игры в концовках обязательно рассчитывается продолжи­тельность взаимодействий и планируется «стоимость» завершаю­щего броска (2 или 3 очка). Их длительность может варьироваться от 1 до 24 с и зависит от конкретной игровой ситуации: выигры­вает или проигрывает команда, владеющая мячом; сколько вре­мени остается до конца периода или командного владения мя­чом; какую систему защиты используют соперники; каким соста­вом исполнителей располагает атакующая команда и т.д.

Как правило, специальные комбинации разыгрываются для выведения на завершающий бросок определенных игроков — лучших снайперов, лидеров команды или наиболее уравновешен­ных нападающих. В качестве специальных могут применяться любые командные взаимодействия против конкретной системы защиты с завершением атаки центровым, форвардом или игро­ком задней линии нападения.

240

Руководит подготовкой заключительной комбинации основной разыгрывающий (плеймейкер) команды. Он громко сообщает парт­нерам название или кодовый номер взаимодействия, подкрепляя его соответствующим жестом. Сигналом начала маневрирования партнеров может служить передача мяча, изменение направления дриблинга или ключевое слово. В идеале перемещения и взаимо­действия нападающих должны быть рассчитаны так, чтобы завер­шающее бросковое движение выполнялось одновременно или на мгновение раньше окончания времени контроля над мячом или игрового времени. Тогда у соперников не останется шансов на изменение окончательного результата. В качестве примеров на рисунках 124, 125 приведены схемы двух комбинаций с использо-



ванием сдвоенного и строенного заслонов для подготовки трехоч-кового броска с вариантами продолжения атаки двухочковыми бросками.

*Разучивание разновидностей нападения в особых ситуациях тре­бует дополнительной тренировочной работы и производится на этапе совершенствования спортивного мастерства баскетболистов.*

**Обучение разновидностям специального нападения.**

1. Объяснение и показ изучаемого варианта специального на­падения на демонстрационной доске и в конкретной игровой си­туации на площадке.
2. Выполнение групповых взаимодействий, составляющих ос­нову разучиваемого вида командного нападения или отдельной комбинации, в условиях активного противодействия («передай мяч и выходи», заслоны, наведение, пересечение и т.п.) на отдель­ных участках или по всей площадке.
3. Игровые упражнения или подвижные игры с ограничением или запрещением выполнения отдельных атакующих технико-тактических действий и с преодолением заданной активности за­щиты, моделирующие специальные ситуации разучиваемого на­падения: «треугольник» со сменой мест (при изучении нападения против зонной защиты); «направь дриблера» в ситуации 1x2,2x2, 2x3 и т.д. (при изучении нападения против личного прессинга); «баскетбол без ведения» 3x3, 3x4, 4x4 и т.д. (при изучении на­падения против зонного прессинга); «10 передач» или «борьба за мяч» (при изучении вариантов нападения против разновидностей прессинга) и т.п.
4. Медленное маневрирование нападающих в сочетании с пе­ремещением мяча, соответствующее разыгрываемой комбинации или части взаимодействия специального нападения.
5. То же, но на средней скорости.
6. Повторное выполнение разучиваемого варианта специально­го нападения на средней скорости в условиях преодоления разной степени сопротивления защитников (неподвижно занимающих позиции, оказывающих пассивное или ограниченно активное про­тиводействие) с остановками и анализом возможных вариантов развития игровой ситуации.
7. То же, но на уровне игровых скоростей.
8. То же, но преодолевая активное противодействие защитни­ков.
9. Вариативное воспроизведение разновидностей специального нападения в условиях двусторонних учебных игр с установкой Педагога.

**Организационно-методические указания.**

1. К изучению разновидностей специального нападения при­ступать по мере усвоения занимающимися тактики основных ко­мандных действий.

241

1. Скорость выполнения разучиваемых взаимодействий и сте­пень противодействия защитников постепенно увеличивать, при­ближая их к игровым.
2. Использовать методический прием «стоп-кадр» для останов­ки развития атаки с последующим медленным ее поэтапным вос­произведением с целью оперативного внесения необходимых кор­рективов в действия нападающих.
3. Изучать возможные варианты исполнения разновидностей спе­циального нападения, адекватные контрдействиям обороны.
4. При *выполнении разновидностей нападения против зонной сис­темы защиты:*

* действовать коллективно, избегать перехода на разрозненные индивидуальные действия;
* стремительно начинать каждую атаку для организации быст­рого прорыва или раннего нападения;
* терпеливо «раскачивать зону» быстрыми согласованными пе­ремещениями игроков и мяча;
* не задерживать мяч: избегать статического использования дриблинга и медленных передач;
* «прорезать зону» скоростными выходами навстречу мячу в сочетании с атакующими проникающими передачами, а также использовать «кинжальные» проходы в глубь защитных построе­ний;
* рационально использовать «откидки» мяча на бросок из зон скученности защитников;
* уверенно и результативно бросать мяч с открытых позиций, не сбиваться на авантюрные, неподготовленные броски;
* атаковать агрессивно и с уверенностью в своем превосход­стве.

6. При *выполнении разновидностей нападения против личного прес­  
синга:*

* каждому игроку постоянно находиться в психологической готовности к преодолению активных форм защиты соперника под девизом: «Не бояться "прихватов"!»;
* максимально быстро вводить в игру мяч и стремительно на­чинать атаку: не давать защитникам времени на «разбор» игроков;
* применять растянутую расстановку нападающих;
* разбивать прессинг с помощью скоростного дриблинга через центр (один в один или с использованием заслона в движении высокорослого партнера) в сочетании со своевременными пере­дачами против группового отбора;
* дриблеру визуально контролировать складывающуюся на пло­щадке ситуацию, избегать движения с мячом в боковую линию, поворота спиной к защитнику, прекращения ведения мяча без мгновенного перехода к последующим скоростным технико-так­тическим действиям;
* упреждать готовящиеся «ловушки» нацеленными передачами выходящим на свободную позицию игрокам; следовать девизу: «Не допускать поперечных передач мяча!»;
* партнерам находиться в движении, удерживая в поле зрения дриблера; своевременно открываться навстречу мячу в центре площад­ки; не создавать скученности игроков на пути движения дриблера.

7. При *выполнении разновидностей нападения против зонного прес­  
синга:*

* применять широкую расстановку нападающих;
* моментально переходить от защитных действий к атакующим при овладении мячом, затрудняя прессингующим соперникам начальную расстановку;
* игроку, владеющему мячом, постоянно контролировать си­туацию, видеть всех партнеров, своевременно реагировать на дей­ствия прессингующих упреждающими контрдействиями;
* разбивать прессинг скоростной передачей в центр площадки сквозь первую линию обороны либо передачей назад сопровожда­ющему партнеру, с последующим рывком за спину защитников и получением обратной передачи;
* для «врывания в центр» использовать самого техничного на­падающего; решительно идти навстречу мячу с дальней от него стороны, быстро совершать поворот в сторону передовой зоны после овладения мячом и готовить ответную передачу партнеру;
* рационально использовать длинные диагональные передачи убегающему в отрыв партнеру; исключить поперечные и медлен­ные навесные передачи;
* осмысленно применять дриблинг, стараться постоянно иметь оперативный простор для маневрирования, не заводить мяч в углы площадки или в боковую линию, не прекращать ведения мяча без решения о дальнейших действиях, своевременно совершать пере­дачу мяча освобождающемуся партнеру, избегая «ловушек» прес­сингующих;
* сопровождать дриблера для получения передачи мяча или под­страховки; сопровождающему игроку находиться сзади-сбоку от ведущего мяч партнера, но не на одной поперечной или продоль­ной линии с ним;
* активность прессингующих подавлять агрессивностью и со­гласованностью атакующих действий, после преодоления первой линии защиты быть нацеленным на организацию быстрого про­рыва или стремительного завершения атаки.

8. При *выполнении разновидностей нападения в особых ситуа­  
циях:*

* максимально быстро занимать выгодные исходные позиции;
* использовать элемент неожиданности для соперников;
* на роль вбрасывающего мяч назначать уравновешенного иг­рока, владеющего скоростной надежной передачей;

242

243

* качественно выполнять индивидуальные технико-тактические действия и групповые взаимодействия, составляющие основу вос­производимой комбинации;
* стремиться к согласованности действий партнеров во време­ни и пространстве: своевременно начинать маневрирование, точ­но и рационально перемещаться в заданные позиции, синхрони­зировать движения мяча и игроков;

- оказывать давление на соперников, быть уверенным в ус­  
пешности планируемого командного взаимодействия.

9. В двусторонних учебных играх педагогу моделировать актив­ные формы защиты и особые ситуации, требующие вариативного применения специального нападения; постоянно увеличивать аг­рессивность защищающихся.

**Основные ошибки при выполнении разновидностей специально­го нападения.**

1. Неадекватная защитным действиям или сложившейся игро­вой ситуации начальная расстановка нападающих: большая ску­ченность игроков на отдельном участке площадки, нерациональ­ное их расположение относительно друг друга или относительно соперников — возникают трудности для выполнения избранного варианта командных действий.
2. Неуверенные действия вбрасывающего из-за пределов пло­щадки или откидывающего со спорного броска мяч игрока: сла­бая, неточная либо запоздалая первая передача — вероятен пере­хват мяча соперниками.
3. Отсутствие взаимопонимания или согласованности в действиях атакующих игроков: несогласованные в пространстве и времени взаимодействия нападающих — комбинация не будет доведена до логического завершения.
4. Бесхитростные (откровенные) действия атакующих: защит­ники легко «читают» направление и содержание комбинации — нейтрализация атаки не составит труда для обороняющихся.
5. Недостаточная агрессивность атакующих действий: робкие, неуверенные действия нападающих без постоянного давления на защиту — защитники, владея инициативой, подавляют своей ак­тивностью соперников.

*Основные ошибки при воспроизведении нападения против зонной системы защиты.*

1. Медленное начало атакующих действий после овладения ко­мандой мячом — защитники успевают построить «зону».
2. Использование традиционных командных действий без учета особенностей зонной защиты: нападающие не распознают «зону» и применяют комбинации для преодоления личной системы защи­ты — возникают трудности с организацией и завершением атаки.
3. Преобладание индивидуальных технико-тактических действий над коллективными: игроки «сбиваются» на игру один в один без

244

поддержки партнеров или начинают проверку своих снайперских способностей — защитники с помощью командных усилий без труда справляются с одиночными выпадами нападающих.

1. Медленный розыгрыш мяча без острых атакующих передач: мяч перемещается только по периметру атаки — защитники успе­вают перестроить свои ряды и перекрыть наиболее опасные на­правления развития нападения.
2. Нерациональное использование дриблинга: нападающие ув­лекаются ведением мяча на месте или используют передвижения с мячом поперек площадки либо в боковую линию: нет неожи­данных проникающих проходов — «зона» успевает «сжиматься» к мячу.
3. Неэффективное маневрирование нападающих или его отсут­ствие: нет попыток «перегрузки» либо «прорезания» защитных порядков, атакующие бездействуют, «стоят» — задача нейтрали­зации атаки максимально облегчается.
4. Плохое использование «слабых мест» в применяемом сопер­никами варианте зонной системы защиты: нападающие не ис­пользуют разреженные пространства в защитных построениях со­перника — атака развивается в тех направлениях, где ее ожидает наибольшее противодействие.
5. Отсутствие действий по стягиванию защитников на отдель­ном участке площадки с последующим неожиданным переводом мяча партнеру, выходящему на свободную позицию: нападающие совершают разрозненные перемещения или действия с медлен­ным переводом мяча — защита контролирует развитие атаки.
6. Выполнение бросков мяча из неудобных или закрытых пози­ций: авантюрное, неподготовленное завершение атаки — малая вероятность результативности бросковых действий, защитники имеют преимущество при подборе отскока.

*Основные ошибки при воспроизведении разновидностей нападения против личного прессинга.*

1. Медленное начало атаки: задержка первой передачи или вбра­сывания мяча — защитники успевают «разобрать» всех нападаю­щих и организовать давление на мяч.
2. Использование для вывода мяча в передовую зону не самого техничного дриблера: пассивное или медленное ведение мяча, дриблер растерян и неуверен в своем преимуществе, совершает движение в заданном защитником направлении — большая веро­ятность потери мяча.
3. Нерациональное использование дриблинга: нападающий ве­дет мяч без зрительного контроля над игровой ситуацией, пре­кращает ведение мяча у средней или боковой линии, останавли­вается и поворачивается спиной к сопернику или выводит мяч в боковую линию, а не через центр — создаются хорошие условия для группового отбора мяча защитниками.

245

1. Несвоевременность взаимодействий дриблера с партнерами: запаздывание с передачей мяча освобождающемуся партнеру в ситуации начала движения для группового отбора вторым защит­ником — соперники успевают «захлопнуть ловушку» (остановить дриблера и перекрыть возможность нацеленной передачи).
2. Неграмотная расстановка нападающих на площадке: атакую­щие игроки располагаются близко друг к другу или концентриру­ются на пути движения дриблера (приводят «своих» защитников к мячу) — возникают дополнительные трудности для дриблера, и облегчается задача для прессингующих.
3. Отсутствие командных взаимодействий: партнеры дриблера визуально не контролируют ситуацию на площадке и не открыва­ются для получения мяча в момент организации защитниками «ловушки» — возможна потеря мяча.
4. Чрезмерно академичные (медленные) взаимодействия ата­кующих без попыток преодолеть прессинг организацией резуль­тативной стремительной атаки: нет командной скорости и агрес­сивности в действиях — инициатива принадлежит защищающей­ся команде.

*Основные ошибки при воспроизведении разновидностей нападения против зонного прессинга.*

1. Медленное начало нападения: задержка мяча при выполне­нии вбрасывания или первой передачи — защитники успевают занять начальную расстановку применяемого варианта зонного прессинга.
2. Нерациональное расположение на площадке нападающих: слишком узкая расстановка, скученность игроков или чрезмерное удаление от мяча наиболее техничных высокорослых нападающих — защитники получают позиционное преимущество.
3. Неправильный выбор направления вывода мяча в передовую зону: попытка разбить прессинг передачами через боковую линию или в угол площадки — создаются условия для использования защитниками сильных сторон зонного прессинга.
4. Неэффективное использование ведения мяча: дриблер ведет мяч в боковую линию или в угол площадки, бездумно прекраща­ет (обрывает) ведение мяча без конкретного решения о дальней­ших действиях — защитникам предоставляется отличная возмож­ность для группового отбора мяча.
5. Отсутствие командных взаимодействий: нет своевременного выхода наиболее техничного и высокорослого партнера для полу­чения мяча в центр за спину первой линии защиты, нападающие полагаются на индивидуальные действия дриблера или пытаются получить мяч стоя — возникают хорошие возможности для ре­зультативных защитных действий.
6. Незавершенность выхода для получения мяча: нет встречного движения к мячу, или нападающий останавливается в момент лов-

ли — защитники получают возможность для опережения атакую­щего и перехвата мяча.

1. Нет подстраховки дриблера: игрока с мячом не сопровожда­ет партнер — в случае потери мяча соперники беспрепятственно завершат контратаку.
2. Нападающие плохо контролируют развитие игровой ситуа­ции: дриблер ведет мяч с опущенной головой, партнеры теряют из виду мяч или располагаются в позициях с плохими возможно­стями для визуального обзора — согласованные командные дей­ствия не возможны.
3. Использование поперечных или навесных передач — явные предпосылки для перехвата мяча соперниками.

10. Отсутствие агрессивности в действиях нападающих может  
быть выражено в следующих ситуациях: нет нацеленности на длин­  
ную диагональную передачу в отрыв убегающему или на органи­  
зацию стремительной контратаки после преодоления первой ли­  
нии зонного прессинга — прессингующие рывком успевают вос­  
становить защитную расстановку.

**Основные ошибки при воспроизведении разновидностей нападе­ния в особых ситуациях.**

1. Медлительность нападающих в начальной фазе взаимодей­ствий: нападающие не успевают занять выгодные позиции для ро­зыгрыша комбинации — соперники изначально владеют инициа­тивой.
2. Пассивность нападающих при розыгрыше комбинации: на­падающие не оказывают давления на соперников и не готовы к жесткому противодействию — защитники превосходят атакующих в активности.
3. Низкая эффективность групповых взаимодействий нападаю­щих, составляющих основу комбинации: не удается освободить для получения мяча лидера нападения или вывести на бросок иг­рока, для которого разыгрывалось взаимодействие, — обороняю­щиеся упреждают острые ходы атакующих.
4. Плохое взаимопонимание атакующих игроков: нет согласо­ванности индивидуальных технико-тактических действий во вре­мени и пространстве — защитники легко справляются с нейтра­лизацией командных действий соперников.
5. Медленное развитие командных действий: нападающие не успевают подготовить бросок мяча из выгодной позиции до за­вершения командного времени контроля над мячом или до исте­чения игрового времени — поспешная атака с низкой вероятно­стью результативности.
6. Незавершенность разыгрываемой комбинации: один из на­падающих преждевременно атакует корзину, не дожидаясь окон­чания командных действий, — соперник получает возможность на результативные ответные действия в нападении.

246

247

**Контрольные вопросы и задания**

1. Какие существуют индивидуальные действия игрока без мяча в так­тике нападения? Дайте их характеристику.
2. Какими организационно-методическими указаниями может вос­пользоваться педагог в процессе обучения нападающего индивидуаль­ным тактическим действиям без мяча?
3. Назовите основные ошибки нападающего при выполнении инди­видуальных тактических действий без мяча.
4. Дайте характеристику разновидностям индивидуальных тактических действий нападающего с использованием ловли и передач мяча.
5. Каковы основные ошибки индивидуальных тактических действий с использованием ловли и передач мяча?
6. Расскажите о процессе обучения индивидуальным тактическим дей­ствиям в нападении с использованием ведения мяча.
7. Какие организационно-методические указания целесообразно при­менять педагогу при обучении индивидуальным тактическим действиям в нападении с использованием ведения мяча?
8. Назовите наиболее характерные ошибки при реализации нападаю­щим индивидуальных тактических действий с использованием ведения мяча.
9. Охарактеризуйте разновидности индивидуальных тактических дей­ствий в нападении с использованием бросков мяча в корзину.
10. Перечислите комплекс упражнений для обучения индивидуаль­ным тактическим действиям нападающего с использованием бросков мяча в корзину.
11. Какие организационно-методические указания могут повысить качество обучения индивидуальным тактическим действиям в нападе­нии с использованием бросков мяча в корзину?
12. Какие ошибки могут снизить результативность индивидуальных тактических действий нападающего с использованием бросков мяча?
13. Назовите основные сочетания индивидуальных тактических дей­ствий в нападении. От чего зависит их эффективность?
14. Как научить простейшим сочетаниям индивидуальных тактических действий в нападении (организационно-методические указания)?
15. Опишите основные ошибки при выполнении сочетаний индиви­дуальных тактических действий нападающего без мяча и с мячом.
16. Какие организационно-методические указания призваны повы­сить результативность обучения групповым тактическим действия в на­падении?
17. Дайте характеристику существующим системам тактики игры в нападении.
18. Как научить разновидностям командных действий стремительного нападения (приемы, упражнения, организационно-методические ука­зания)?
19. Какие ошибки характерны при осуществлении разновидностей стремительного нападения: быстрого прорыва, раннего нападения?
20. Как построить процесс обучения командным тактическим дей­ствиям позиционного нападения?

**Глава 6**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ЗАЩИТЫ**

**В БАСКЕТБОЛЕ**

**6.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям**

Успешная игра в защите во многом определяет итог спортив­ного соперничества баскетболистов. В современном баскетболе для достижения победы недостаточно только результативно атаковать. Важно также надежно обезопасить свою корзину, своевременно подавлять атакующую инициативу противников, разрушать их привычные взаимосвязи и тем самым диктовать свои условия ве­дения борьбы.

*Хорошую защиту отличает не пассивное реагирование на дей­ствия атакующих, а активное упреждающее применение контрдей­ствий с постоянным «давлением» на мяч и готовностью к стреми­тельному переходу в контратаку.*

Как и тактика нападения, ***тактика защиты строится на ин­дивидуальных, групповых и командных действиях,*** которые в свою очередь представлены несколькими разновидностями (см. рис. 38, с. 149).

Начинают обучение тактике защиты с освоения индивидуаль­ных тактических действий.

***Индивидуальные действия*** — *это базовые компоненты тактики игры в защите.* Эффективная оборона корзины не может быть орга­низована без рациональных действий каждого игрока на своей позиции.

Для результативной, тактически грамотной игры в защите не­обходимы, прежде всего, хорошее владение техникой защитных приемов и определенный уровень развития специфических физи­ческих и личностных качеств.

Защитник должен быть быстр и ловок, умен и агрессивен, иметь реактивные ноги и руки, обладать высокой степенью интуиции. В то же время все свои действия необходимо уметь соизмерять с конкретной игровой ситуацией. И наконец, главное — это жела­ние работать в защите. В связи с этим трудно переоценить значи­мость обучения основам тактики индивидуальных защитных дей­ствий.

Индивидуальные действия в защите бывают двух видов: против нападающего без мяча и против нападающего, владеюще­го мячом.

Различия обусловлены степенью потенциальной опасности каж­дого из них для корзины защищающейся команды.

249





**6.1.1. Действия против нападающего без мяча**

**Теоретические предпосылки.**

Действия защитника против нападающего без мяча предопре­деляются решением д в у х основных задач: 1) не позволить сопернику выгодно открыться для получения мяча или для взятия отскока; 2) быть готовым оказать помощь партнеру на опасном участке обороны.

Опекая игрока без мяча, защитник должен руководствоваться собственной позицией, местоположением мяча, расстоянием до корзины и уровнем технико-тактического мастерства опекаемо­го. Обороняющийся игрок обязан постоянно держать в поле зре­ния мяч и своего подопечного. Классическим для защитника в данной ситуации является расположение внутри так называемо­го «игрового защитного треугольника», условными вершинами которого являются мяч, корзина и опекаемый нападающий (рис. 126).

Избранная защитником стойка и характер его действий могут претерпевать существенные изменения в зависимости от занима­емой на площадке позиции, а также места нахождения мяча и соперников. Так, например, ***опекая нападающего в позиции игрока задней линии атаки на стороне мяча,*** защитник смещается в ста-рону игрока с мячом настолько, чтобы сковать его действия и в то же время успеть мгновенно возвратиться к своему подопечно­му, если тому последует передача (рис. 127). При этом он находит­ся *в открытой стойке:* одна рука указывает на мяч, а другая — на подопечного.

250

***При держании игрока*** *в* ***позиции форварда или центрового на стороне мяча*** защитник использует *закрытую стойку* и выдвига-





ется на линию возможной передачи: одну руку вытягивает перед подопечным, преграждая полет мяча, а другую — у него за спи­ной для контроля над возможными передвижениями соперника. Причем степень выдвижения защитника варьируется в зависи­мости от расположения мяча и опекаемого соперника. Если мяч находится на периметре атаки под углом к корзине, то в пози­ции на линии штрафного броска и в углу площадки требуется смещение на полкорпуса со стороны мяча (рис. 128, *а, б),* а на боковой линии трехсекундной трапеции — на три четверти кор­пуса (рис. 128, *в).* При держании высокорослого центрового в средней позиции результативным в некоторых случаях является также выдвижение защитника перед соперником с поднятой вверх одной рукой и отведенной назад-вниз другой. Особенно эффек­тивны такие действия в случае перемещения мяча вдоль боковой линии или в угол площадки (рис. 129, *а).* Спереди по отношению к своему подопечному защитник должен оставаться в данной ситуации и в средней, и в нижней позиции центрового. В верх­ней позиции по-прежнему требуется выдвижение на полкорпуса со стороны мяча (рис. 129, *б).*

***При опеке нападающего на дальней от мяча стороне площадки*** защитник, находясь *в любой позиции,* должен руководствоваться одним общим правилом — необходимо сместиться **в** сторону мяча внутри «игрового защитного треугольника» (рис. 130) и тем са­мым сформировать другой, плоский треугольник, вершинами которого будут сам защитник, его подопечный и игрок с мячом (рис. 131). В данной ситуации первоочередными задачами для за-

251







щитника являются: обеспечить перехват дальних навесных пере­дач в направлении опекаемого нападающего, а при необходимос­ти оказать активную помощь в защите своей корзины партнерам на стороне мяча.

***При попытке любого нападающего совершить выход для получе­ния мяча в ограниченную зону области штрафного броска (трехсе-кундную трапецию),*** т.е. открыться в непосредственной близости от корзины, опекающий его защитник обязан действовать быст­ро и решительно. Необходимо сохранить позицию между мячом и подопечным и не позволить ему свободно пройти перед собой (рис. 132). Соперник жестко встречается выставленной вперед со-

гнутой в локтевом суставе рукой с одновременным шагом вперед одноименной ногой. А при пе­редвижении нападающего под щит он удерживается защитни­ком за спиной с контролем со­вершаемых им передвижений от­веденной назад-вниз рукой. По возможности следует спиной от­теснить его в направлении ли­цевой линии или, перехватив согнутой в локте другой рукой, выдавить за пределы ближайших границ трехсекундной трапе­ции.

252

Важным элементом тактики индивидуальной игры в защите является ***блокирование нападаю-***

***щего при борьбе за взятие отскока на своем щите.* В** баскетболе существует неоспоримое правило: «Кто выигрывает щит, тот вы­игрывает игру».

Для успешного овладения мячом при отскоке (взятие отско­ка) защитник, прежде чем идти на подбор, обязан *преградить путь опекаемому нападающему.* Для этого он вправе избрать два варианта действий: 1) не дожидаясь начала движения соперни­ка, может сблизиться с ним в момент выпуска мяча при броске, выполнить упреждающее блокирование и устремиться к щиту для овладения мячом; 2) может занять выжидательную позицию на расстоянии одного шага от соперника, а с началом его дви­жения определить направление перемещения, выполнить бло­кирующий поворот на ближней к нему ноге и мгновенно напра­виться на подбор мяча.

*Результативность блокирования при борьбе за взятие отскока* зависит от нескольких факторов. Прежде всего, защитник должен занимать выгодную исходную позицию — находиться между по­допечным и корзиной. В момент броска мяча необходимо быстро реагировать на начало движения опекаемого нападающего блоки­рующим поворотом на ближней к направлению его перемещения ноге, прийти в устойчивое положение готовности к активному контактному противоборству с соперником. Затем мгновенно идти на подбор мяча с поднятыми вверх руками, не позволяя против­нику оттеснить или опередить себя. Решающее же значение имеют точный расчет в действиях и предугадывание направления отско­ка по месту выброса и траектории полета мяча, которые в сочета­нии с хорошими физическими данными защитника и высоким прыжком могут обеспечить ему устойчивое преимущество в борь­бе за подбор мяча в каждом единоборстве с подопечным напада­ющим.

**Обучение индивидуальным тактическим действиям против напа­дающего без мяча.**

1. Объяснение и показ изучаемого тактического действия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Противодействие выходу нападающего без мяча в ситуации 1 х 1 при передвижении игроков вдоль площадки от одной лице­вой линии до другой в заданном коридоре (рис. 133):

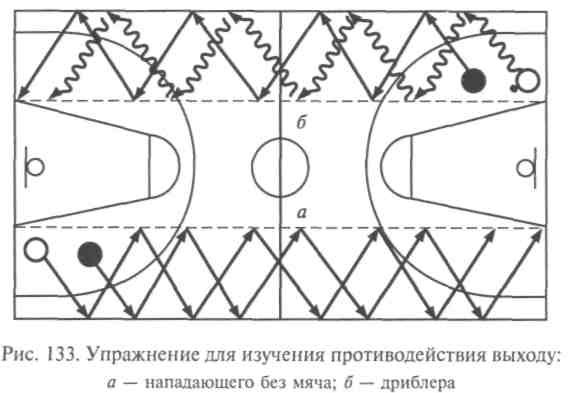
* при пассивных действиях нападающего, перемещающегося зигзагом: нападающий поочередно имитирует выход то вправо, то влево;
* в условиях активного единоборства с выполнением защитни­ком установки: «Не пропусти нападающего за спину».

3. Многократная смена защитной стойки и позиции относи­  
тельно неподвижного опекаемого нападающего в ответ на пере­  
мещение мяча по периметру расстановки атакующих в ситуации

253







1 х 1 (рис. 134): последовательно на ближней и на дальней от мяча стороне площадки в конкретной игровой ситуации (при опеке центрового, форварда или защитника).

4. То же, но противодействуя выходу нападающего для получе­  
ния мяча в ограниченную (трехсекундную) зону (рис. 135): .

* при пассивных действиях нападающего;
* в условиях активного противоборства 1x1.

254

1. То же, но чередуя позиции нападающих на площадке отно­сительно щита и направление их выхода для получения мяча.
2. Выполнение блокирования пассивного нападающего без мяча в ситуации борьбы за отскок после броска другого нападающего (рис. 136):



* при бросках с различных позиций;
* варьируя начальное распо­ложение противоборствующей пары по отношению к мячу и корзине.

1. То же, но в условиях ак­тивного противоборства.
2. Воспроизведение сочетаний изученных индивидуальных так­тических действий защитника против нападающего без мяча в условиях игрового противобор­ства: игровые задания типа «1x1 с промежуточным».
3. То же, но в двусторонних учебных играх с установкой пе­дагога.

**Организационно-методические указания.**

1. Индивидуальные тактические действия защитника изучать, варьируя начальные позиции игроков и мяча, а также чередуя направления развития атаки.
2. Широко использовать упражнение «1x1 с промежуточным» с акцентом на изучаемые индивидуальные защитные действие в различных позициях относительно мяча и обороняемой корзины.
3. Останавливать соперников по ходу противоборства, анали­зировать складывающуюся на площадке игровую ситуацию и свое­временно вносить коррективы в защитные действия; добиваться осмысленного отношения к изучаемому материалу.
4. Активность нападающих увеличивать и постепенно прибли­жать к игровому уровню по мере приобретения занимающимися элементарных умений игры в защите.
5. При *выполнении контрдействий против нападающего без мяча* своевременно реагировать сменой позиции и защитной стойки на передвижение мяча и соперника.
6. При *держании нападающего на стороне мяча:*

* активно противодействовать возможной передаче опекаемо­му нападающему и его выходу на свободную позицию;
* при опеке соперника в позиции форварда или центрового находиться в закрытой защитной стойке — одной рукой преграж­дать путь мячу, другой контролировать расположение своего по­допечного;
* выдвигаться на линию возможной передачи на полкорпуса (в Углу площадки или в средней позиции форварда, в нижней или верхней позиции центрового) либо на три четверти корпуса (в средней позиции центрового); занимать позицию перед нападаю-

255

щим в средней и нижней позициях центрового, если мяч нахо­дится в одной передаче от него;

- при опеке соперника в позиции игрока задней линии напа­  
дения располагаться в открытой стойке, сместившись в сторону  
мяча и собственной корзины, в готовности оказать помощь парт­  
неру и моментально вернуться к опекаемому нападающему.

6. При *держании нападающего на дальней стороне от мяча:*

* занимать позицию так, чтобы не терять из виду своего подо­печного и мяч — находиться внутри «игрового защитного тре­угольника» с вершинами: подопечный, мяч, корзина;
* постоянно сохранять позицию между подопечным и мя­чом;
* отступать в сторону своей корзины и мяча; быть готовым к оказанию помощи партнерам, перехвату навесных передач и про­тиводействию выходу своего подопечного в направлении мяча — формировать плоский «игровой защитный треугольник» с верши­нами: защитник, подопечный, мяч.

7. При *держании нападающего в ограниченной зоне {трехсекунд­  
ной трапеции):*

* располагаться лицом к мячу;
* жестко встречать соперника выставленным навстречу пред­плечьем руки, согнутой в локте (без встречного ее разгибания);
* удерживать нападающего за спиной в случае попытки про­рваться к корзине; контролируя его положение отведенной на­зад-вниз рукой;
* теснить противника спиной в сторону лицевой линии и «вы­давливать» его за пределы ограниченной (трехсекундной) зоны жестким предплечьем ближней к сопернику руки, согнутой в лок­тевом суставе;
* быстро восстанавливать защитную позицию в соответствии с положением мяча и новым расположением подопечного, когда тот покидает ограниченную (трехсекундную) зону.

8. При *борьбе за взятие отскока на своем щите:*

* вначале «отсекать» подопечного нападающего, а затем устремляться к мячу;
* опережать начало движения нападающего на подбор за счет быстрого сближения с ним и своевременных блокирующих дей­ствий в момент выпуска соперником мяча при броске;
* выполнять блокирующий нападающего поворот на ближней к направлению его движения на подбор ноге; занимать устойчи­вую позицию на широко расставленных ногах с поднятыми рука­ми в готовности овладеть мячом;
* быть в готовности к противодействию агрессивному давле­нию в спину со стороны атакующего игрока;
* быстро переходить от блокирования нападающего к взятию отскока.

9. Не выключаться из игры после успешного индивидуального  
тактического действия, отыгрывать («терпеть») в защите с мо­  
мента начала атаки соперника до установления контроля над мя­  
чом своей командой.

10. В игровых заданиях и двусторонних играх концентрировать  
внимание каждого игрока на грамотности индивидуальных защит­  
ных действий в конкретных игровых эпизодах; поощрять успеш­  
ные действия игроков.

**Основные ошибки при выполнении индивидуальных тактичес­ких действий против нападающего без мяча.**

1. Неэффективная и. п. *при опеке игрока на стороне мяча:*

* защитник располагается за спиной подопечного или на по­чтительном расстоянии от него — невозможно воспрепятствовать получению мяча нападающим;
* в закрытой стойке при опеке форварда или центрового опу­щены руки, отсутствует выставление ноги или выдвижение туло­вища со стороны мяча — нападающий получает позиционное пре­имущество;
* в открытой стойке при опеке игрока на задней линии напа­дения отсутствует смещение в сторону мяча и своей корзины или оно чрезмерно — защитник не готов оказать помощь партнеру при проходе соперника или испытывает трудности с восстановле­нием рациональной позиции относительно своего подопечного в случае необходимости.

2. Нерациональная позиция *при опеке игрока на дальней от мяча  
стороне площадки:*

Зс М

- обороняющийся игрок находится за пределами «игрового  
:ащитного треугольника» — опекаемый нападающий имеет воз-

ожность беспрепятственно выйти на свободную для получения яча позицию;

* защитник плотно опекает своего подопечного — не готов казать помощь партнерам на стороне мяча;
* защитник слишком удален от своего нападающего или резмерно сместился к щиту — не успевает предотвратить выход одопечного или адресованную ему навесную голевую передачу «перекидку»).

1. Потеря зрительного контроля над игровой ситуацией: защит-ик поворачивается спиной к мячу либо к подопечному — «выклю-ается» из командной игры или совершает «зевок» подопечного.
2. Непродуктивная *опека нападающего в ограниченной зоне (трех-'екундной трапеции):*

защитник пропускает нападающего перед собой: оказывается альше от мяча, чем его подопечный, — потеря возможности вос-репятствовать получению результативной передачи;

- защитник, находясь перед опекаемым нападающим, слиш-  
ом выдвинут вперед по отношению к нему: не контролирует его

256

Баскетбол

257

расположение — потеря возможности помешать получению на­весной атакующей передачи;

- отсутствует напор и жесткость в позиционной борьбе за вы­  
годную позицию в ограниченной зоне, слабое давление на подо­  
печного — проигрыш места под своим щитом.

1. Запоздалое реагирование на начало движения опекаемого на­падающего: защитник уступает инициативу — подопечный бес­препятственно получает мяч в выгодной позиции.
2. Отсутствие блокирующего действия при борьбе за взятие от­скока на своем щите: защитник при броске смотрит на мяч — потеря опекаемого нападающего.
3. Неэффективное *блокирование нападающего, идущего на подбор или добивание мяча:*

* нерациональное исходное расположение: защитник находит­ся дальше от корзины, чем его подопечный, — нападающий по­лучает позиционное преимущество;
* отсутствие сближения с соперником перед выполнением бло­кирующего поворота — подопечный легко обходит преграду;
* поспешный блокирующий поворот до начала движения по­допечного — нападающий без труда оббегает защитника и бес­препятственно проходит к щиту;
* блокирующий поворот выполнен на дальней по отношению к направлению движения соперника ноге — нападающий свобод­но проходит мимо защитника;
* замедленные, нерешительные действия, отсутствие агрессив­ности — активный нападающий опережает защитника или оттес­няет его от мяча;
* после блокирующего поворота защитник остается на месте вместо быстрого движения в сторону отскока — соперник оказы­вается первым у мяча.

8. «Выключение» защитника из игры после успешного индиви­  
дуального тактического действия: защитник не отрабатывает иг­  
ровой эпизод до его завершения — вероятен «провал» в обороне  
при достаточной активности подопечного нападающего.

**6.1.2. Действия против нападающего, владеющего мячом**

**Теоретические предпосылки.**

Действия защитника против нападающего, владеющего мячом, направлены на предотвращение результативных атакующих при­емов, таких, как передача мяча, проход с дриблингом, бросок мяча.

В ситуации, когда соперник владеет мячом, задача защитника усложняется, так как расширяется диапазон возможных действий нападающего и от него исходит непосредственная угроза взятия корзины. При выборе оптимального контрприема следует оценить

возможности нападающего: его позицию по отношению к корзи­не и границам площадки, технический потенциал, степень владе­ния приемами обеими руками, предшествующие действия, рас­положение других соперников и своих партнеров.

Важной предпосылкой успешных действий против нападаю­щего, владеющего мячом, является *выбор защитником оптималь­ной стойки.* Параллельную стойку целесообразно применять при сопровождении дриблера поперек площадки или при попытке отбора мяча в момент завершения им ведения. В остальных случаях используют стойку с выставленной вперед ногой.

Специфична ***стойка защитника при опеке игрока с мячом в пози­ции на задней линии нападения,*** когда тот еще не использовал или не закончил ведения. Характерными чертами ее являются согнутые ноги, значительный наклон туловища вперед (спина почти парал­лельна полу) и далеко вытянутая вперед рука, одноименная с вы­ставленной вперед ногой. Тем самым защитник, находясь макси­мально близко к сопернику и активно противодействуя любым его действиям, располагается в то же время максимально далеко по отношению к его центру тяжести, что дает дополнительное про­странство для пресечения неожиданного маневра дриблера.

***При опеке нападающего*** *с* ***мячом*** *в* ***позиции центрового*** ближняя к мячу рука защитника поднята вверх, ноги же, наоборот, выпрям­лены и для устойчивости масса тела распределена на подушечки обеих ступней, ширина постановки стоп должна позволять выпры­гивать максимально быстро и высоко, не опуская при этом рук.

Одним из основных требований для защитников ***при опеке на­падающего*** *с* ***мячом в средней и нижней позициях центрового,*** а так­же ***на месте форварда*** (в углу площадки или под углом к корзине) является предупреждение прохода в лицевую линию, где затруд­нена своевременная помощь партнеров. Для этого обороняющий­ся игрок, находясь от противника на расстоянии вытянутой впе­ред руки, смещается на полкорпуса в сторону лицевой линии, выставляет вперед ближнюю к ней ногу и опускает вниз одно­именную руку. Если же в арсенале защищающейся команды есть наигранные групповые и командные действия для эффективной нейтрализации прохода в лицевую линию, то защитник обязан совершить аналогичные действия для предотвращения прорыва дриблера в середину трехсекундной зоны.

***Противодействие дриблингу*** в различных позициях во многом схоже. Задача защитника, сместившись на полкорпуса в сторону сильной или «опасной» в данной ситуации руки соперника с вы­ставленной одноименной ногой, направить соперника в нужном направлении, оттесняя его либо к боковой линии, либо в сторону ожидаемой помощи партнера. Успешными считаются также дей­ствия защитника, повлекшие за собой вынужденную остановку Дриблера с прекращением ведения мяча или его поворот спиной

258

259

к направлению движения. Тем самым создаются условия для вы­бивания мяча или организации группового отбора.

Одной из концептуальных установок современной тактики за­щиты в баскетболе является ***организация постоянного «давления» на мяч.*** Оно осуществляется благодаря активному размахиванию рука­ми перед игроком, владеющим мячом на месте, с целью помешать выполнить нацеленную передачу или прицельный бросок мяча.

Если же нападающий ведет мяч, «давление» на него оказыва­ется за счет контрдействий, создающих условия для выбивания и отбора мяча, а также упреждающих проход нападающего в силь­ную для него сторону (в середину площадки, в лицевую линию, в направлении поставленного заслона и т.п.). Когда удается заста­вить дриблера необоснованно остановиться и прекратить ведение, защитник обязан мгновенно приблизиться к нападающему и, по­давляя его своей активностью, вынудить ошибиться. При этом *нет необходимости обязательно отнимать у противника мяч, нужно за­ставить его совершить ошибку.*

При непосредственной подготовке и выполнении броскового движения нападающим «давление» на мяч достигается агрессив­ным противодействием, нацеленным на накрывание броска и со­здание у нападающего чувства неуверенности.

Оптимальной для опеки игрока, не использовавшего еще веде­ние мяча, является дистанция вытянутой вперед руки защитника.

***Перехватить мяч*** у опекаемого нападающего непосредственно ***при*** *выполнении им* ***передачи*** чрезвычайно сложно. Реально можно коснуться мяча, изменив его полет, или спровоцировать передачу в нужном направлении, создавая тем самым партнеру выгодные условия для овладения мячом. *Целесообразными считаются макси­мальное затруднение передач в глубь площадки и предоставление на­падающим возможности для продвижения мяча поперек нее.* Кроме поперечных передач хороши для перехвата также обратные пере­дачи из угла площадки вдоль боковой линии, «висячие» навесные передачи, медленные передачи с отскоком от пола на длинные и средние дистанции.

***Противодействуя броскам,*** следует своевременно занимать хоро­шую позицию для накрывания или отбивания мяча, т. е. для выпол­нения так называемого блок-шота. Наиболее эффективным является выполнение блок-шота рукой, одноименной с бросающей рукой соперника, с последующим блокирующим поворотом на ближней к нападающему ноге. Рациональными также считаются действия, при­нуждающие атакующего игрока к поспешным бросковым движени­ям из неудобных позиций или к совершению их слабейшей рукой.

Наибольшую трудность для защитника представляет *держание* ***игрока, получившего мяч в позиции центрового,*** когда тот обладает возможностью выполнить несколько технико-тактических дей­ствий: позиционный бросок, атакующую передачу или проход-

бросок. Нейтрализовать нападающего в данной ситуации можно, используя обманные движения с последующим выполнением под­готовленных адекватных защитных действий или благодаря оказа­нию своевременной помощи партнером с дальней от мяча сторо­ны площадки. Но больший эффект дают активные упреждающие действия, пресекающие возможность получения мяча в опасной близости от корзины. «Не дай получить мяч подопечному!» — пер­воочередная задача защитника.

В то же время *защитнику, опекающему игрока с мячом, следует быть готовым к финтам и заслонам, предшествующим атакующим действиям.* Ему необходимо обладать достаточной выдержкой, интуицией и так называемым «игровым чутьем». А главное — пе­рехватить инициативу у нападающего, заставить его действовать так, как выгодно для обороняющегося игрока: вынудить начать ведение слабейшей рукой, оттеснить к боковой линии, направить в сторону возможной помощи партнеров и т. п.

В соревновательных условиях защитнику приходится не только участвовать в единоборствах, но и оказывать *противостояние дей­ствиям* ***нападающих при их численном преимуществе.*** Успешными считаются такие контрдействия, при которых ему удается остано­вить продвижение игрока с мячом на дальних подступах к корзине и заставить его выполнить дистанционный бросок. В ситуации 1 х 2 этого необходимо достичь в районе дуги трехочковых бросков за счет обман­ного движения в сторону игрока, владеющего мячом, с последующим стремительным перемещением к другому нападающему.

Начинать обучение индивидуальным тактическим действиям в защите против нападающего, владеющего мячом, целесообразно о мере овладения занимающимися соответствующими технико-актическими действиями в нападении.

*Обучение индивидуальным тактическим действиям против напа-ающего, владеющего мячом.*

1. Объяснение и показ изучаемого тактического действия на  
емонстрационной доске или в конкретной игровой ситуации на

ощадке.

1. Многократное принятие защитной стойки, адекватной зани-аемой позиции нападающего, овладевшего мячом.
2. Противодействие защитника передачам мяча, осуществляе-ым с места и в движении в игровых заданиях и подвижных играх: Не давай мяч водящему», «10 передач», «Борьба за мяч» и т.п.:

* в ситуации численного большинства нападающих (1 х 2, 1x3, хЗ, 3 х4 и т.д.);
* при численном равенстве составов противоборствующих иг-оков (2 х 2, 3 х 3 и т.д.).

4. Повторное противодействие выполнению атакующих пере-  
ач и передач в глубину обороны в конкретных игровых ситуациях  
ри опеке нападающего в различных позициях.

260

261





5. Противодействие проходу дриблера при передвижении от од­  
ной лицевой линии до другой в заданном коридоре (см. рис. 133, б):

* защитник пассивно отступает спиной вперед, зигзагообраз­но перемещаясь от одной границы коридора к другой в ответ на аналогичные перемещения нападающего, изменяющего направ­ление движения переводом мяча с руки на руку перед собой;
* то же, но в условиях активного соперничества от средней линии с установкой защитнику: «Не пропусти дриблера!»

6. Единоборство «защитник против дриблера» в передовой для  
защитника зоне с установками:

* «Направь дриблера в сторону его слабейшей руки!»;
* «Оттесни дриблера к боковой линии!» с последующей по­пыткой выбить у него мяч на ведении сзади или сбоку;
* «Останови дриблера или заставь его повернуться спиной к ата­куемой корзине!» с последующим активным «давлением» на мяч.

7. Единоборство «защитник против дриблера» в тыловой для  
защитника зоне с установками:

* «Оттесни дриблера в середину площадки — не пускай вглубь, направь поперек!»;
* «Заставь дриблера повернуться спиной к атакуемой корзине или остановиться и прекратить ведение!»

1. Противодействие разновидностям дистанционных бросков задан­ным способом (с места или в прыжке) в различных позициях по отношению к игроку, владеющему мячом, и обороняемой корзине.
2. То же, но с последующим блокированием пассивного напа­дающего, выполнившего бросок (рис. 137, *а).*

10. Непрерывное выполнение подбора-добивания мяча в кор-

зину из-под щита в ситуации 1 х 1 с акцентом на индивидуальные технико-тактические защитные действия: кто подбирает мяч, тот атакует, соперник жестко проти­водействует броску(противобор­ство ограничивается временем или заданным количеством на­крытых или отбитых защитником бросков).

11. Противодействие разновид­ностям броска в движении пос­ле получения мяча нападающим в ограниченной (трехсекундной) зоне (рис. 138):

- защитник не мешает выхо­ду нападающего, позволяет ему получить мяч от одного из парт­неров, но активно противодей-



ствует броску в движении (очередность атакующих передач зара­нее указывает педагог или определяется передающими игроками по договоренности);

- защитник активно противодействует как выходу нападающе­го для получения мяча, так и самому броску в движении избран­ным способом; нападающий может менять направление своего движения, а атакующая передача осуществляется поочередно каж­дым передающим.

1. Противодействие разновидностям прохода-броска с различ­ных позиций (рис. 137, *б):* защитник направляет дриблера в вы­годную для дальнейшего противодействия сторону с последующей попыткой накрыть или отбить мяч при броске после ведения.
2. То же, но в условиях активного противоборства за отско-



чивший мяч в случае неточного броска.

1. Противодействие защитни­ка в условиях численного преиму­щества нападающих (ситуации: 1x2, 1 х 3) с выполнением уста­новки: «Останови продвижение атакующего с мячом с помощью финта и вынуди его выполнить бросок с дальней от корзины ди­станции или с неудобной пози­ции!» (рис. 139).
2. Многократное воспроизве­дение сочетаний индивидуальных технико-тактических действий при держании игрока с мячом на

262

263

различных позициях в игровых заданиях и подготовительных к баскетболу подвижных играх.

1. Выполнение сочетаний индивидуальных технико-тактиче­ских действий против нападающего без мяча и владеющего мячом в игровом упражнении с атакой в одну корзину: «1x1с промежу­точным» (рис. 140).
2. Выполнение изученных индивидуальных технико-тактических действий в двусторонних учебных играх с установкой педагога.

**Организационно-методические указания.**

1. Активность нападающего увеличивать постепенно по мере овладения занимающимися защитными действиями.
2. На начальной стадии обучения ограничивать свободу дей­ствий нападающих в пространстве и времени, а также сужать ди­апазон их возможных действий:

* технико-тактические действия выполнять только в заданном направлении, с указанной скоростью, одним способом или за определенный промежуток времени;
* переход от пассивных к активным действиям в нападении производить только на заранее указанном участке площадки.

1. В условиях активного противоборства без ограничений педа­гогу контролировать рациональность индивидуальных тактических действий и своевременно вносить коррективы с целью повыше\* ния их эффективности.
2. При *выполнении контрдействий против нападающего, владею­щего мячом:*

* занимать рациональную защитную стойку в зависимости от позиции опекаемого нападающего и избранных командой прин­ципов построения обороны;
* *противодействуя передачам,* преграждать мячу движение в глубь площадки и провоцировать удобные для перехвата передачи меж­ду нападающими: поперечные, «висячие» навесные или с мед­ленным отскоком от пола;
* предугадывая направление прохода с ведением, держать в поле зрения ноги нападающего и мяч;
* *при опеке дриблера* теснить его к ограничительным линиям площадки, держать на дистанции вытянутой руки, не позволяя нападающему сближаться;
* упреждать перемещение дриблера в наиболее благоприят­ные для развития атаки позиции, не пропускать его с «перимет­ра» атаки в середину площадки, а из угла в лицевую линию, если этого не требует организация групповых либо командных действий в обороне: соответственно смещаться в сторону сере­дины площадки, лицевой линии либо сильнейшей руки напада­ющего;
* противодействуя дриблингу смещением, одновременно вы­ставлять вперед и вплотную к лицевой линии либо в сторону наи-

более опасного направления ожидаемого прохода ближнюю ногу; постоянно угрожать выбиванием мяча опущенной вниз одноимен­ной рукой;

* после остановки нападающего и прекращения ведения мяча либо в случае его поворота спиной к противодействующему за­щитнику и атакуемой корзине мгновенно переходить к плотной опеке, препятствуя возможным передачам и броску мяча;
* *противодействуя дистанционным броскам мяча,* смотреть в глаза сопернику; смещаться в сторону бросающей руки нападающего и накрывать или отбивать бросок одноименной рукой; не навали­ваться на бьющего игрока, сохранять вертикальное положение рук и туловища;
* *препятствуя результативным броскам в движении или после ведения мяча,* максимально затруднять нападающему выход в удоб­ную для броска позицию: направлять его в сторону слабейшей руки или возможной помощи партнера по обороне; не нарушая правил, теснить к границам ограниченной (трехсекундной) зоны или лицевой линии; вынуждать к совершению броска мяча ближ­ней к защитнику рукой;
* совершать *блокирующий поворот против выполнившего бросок нападающего* в момент выпуска им мяча непосредственно после сближения с ним, упреждать начало его движения на подбор;
* не поддаваться на обманные движения соперника; рациональ­но использовать финты для получения позиционного преимуще­ства над нападающим или создания условий для овладения мячом;
* следовать правилу: «Не отбирай мяч у нападающего, а сделай так, чтобы он сам отдал его тебе, твоему партнеру или совершил техническую ошибку»;
* добиваться слитного выполнения индивидуальных технико-тактических действий при держании игрока с мячом, адекватно складывающейся игровой ситуации; не выключаться из игры пос­ле успешного одиночного действия; защищаться до установления своей командой контроля над мячом.

5. При *противодействии нападающим, имеющим численное пре­  
имущество:*

* в ситуациях 1x2, 1x3 стремиться остановить продвижение игрока с мячом и спровоцировать бросок с дальней дистанции или из неудобной позиции;
* в случае остановки игрока с мячом следует моментально пе­реключаться на его партнера, предупреждая возможную передачу мяча и блокируя его движение на подбор отскока;
* активно и рационально использовать обманные движения для реализации защитных действий с целью задержать развитие атаки до подхода партнеров по команде.

6. Для закрепления сочетания изученных индивидуальных так­  
тических действий в условиях соревновательного единоборства ис-

264

265

пользовать игровое упражнение «1x1 с промежуточным», где функции вспомогательного игрока ограничиваются подыгрышем активному нападающему: получением мяча на месте и последу­ющей передачей партнеру; смену ролей производить после побе­ды одного из противоборствующих игроков, совершившего за­данное количество результативных действий в нападении или в защите.

1. В игровых заданиях и двусторонних учебных играх останавли­вать ход соперничества в конкретных ситуациях в случае грубых индивидуальных ошибок при игре в защите и оперативно вносить коррективы.
2. Воспитывать у занимающихся чувство удовлетворения от удач­но выполненных технико-тактических действий в защите и по­требность научиться грамотно защищаться.

**Основные ошибки при выполнении индивидуальных тактичес­ких действий против нападающего, владеющего мячом.** 1. *При опеке нападающего, владеющего мячом:*

• нерациональное *исходное расположение* защитника по отно­  
шению к опекаемому игроку с мячом:

* неадекватные позиции нападающего и стойка обороняюще­гося — расположение на почти выпрямленных ногах с парал­лельным расположением стоп при опеке соперника на зад­ней линии нападения или на сильно согнутых ногах при опе­ке центрового в районе ограниченной зоны и т.п.;
* необоснованное сближение с игроком, не использовавшим ведение мяча, — нападающий имеет возможность обыграть защитника в начале ведения мяча;
* удаленное расположение защитника по отношению к напа­дающему, завершившему дриблинг, — нападающий имеет время для подготовки и выполнения прицельного дистанци­онного броска или результативной передачи;

• недостаточно активное *противодействие* разыгрывающим или  
атакующим *передачам* соперника: защитник не мешает проника­  
ющим передачам в глубь атаки и не провоцирует передачи для  
перехвата — облегчается задача нападающим при организации хо­  
роших условий для завершающего броска;

. отсутствие «давления» на мяч с момента его получения, в процессе ведения мяча или после его завершения — нападающий получает свободу выбора атакующих действий и направления их реализации;

. противодействие нападающему с акцентом на отбор мяча, а не на получение позиционного преимущества — высокая вероят­ность провала в защите или совершения необоснованного персо­нального замечания;

. неэффективная позиция защитника *по отношению к дриб-леру.*

* сближение с ним в движении — большая вероятность быть обыгранным;
* отсутствие смещения в определенную сторону с целью на­править соперника в нужном направлении — инициативой владеет нападающий;
* не перекрыт путь в середину площадки, в лицевую линию либо в «сильную» для атакующего сторону — реальная угроза развития результативной атаки или прохода-броска из-под щита;

• безрезультатное *покрывание позиционных бросков:*

* невыгодное и. п.: защитник занимает позицию с дальней сто­роны от бросающей руки нападающего — отсутствует воз­можность сыграть в мяч;
* нерациональность движения при противодействии броску: по­пытка накрыть бросок дальней от соперника рукой — низкая эффективность защитных действий с большой вероятностью получения персонального замечания;
* преждевременное или запоздалое выпрыгивание: защитник не смотрит в глаза бьющему, поддается на предшествующий броску финт нападающего или проигрывает ему в скорос­ти — бросок мяча выполняется без сопротивления или со­провождается совершением персонального фола;
* чрезмерная агрессивность защитных действий: нарушение вер­тикальности прыжка либо движений руками на накрывание броска, давление на мяч до его выпуска, сопровождающееся физическим контактом с руками или туловищем атакующе­го, — нарушение правил защитником;
* позиционные просчеты защитника *при противодействии бро­ску в движении или после прохода:* обороняющийся игрок не за­трудняет выход нападающего в удобную для атаки позицию, со­вершает защитные действия в ответ на атакующие и не успевает подстроиться для совершения движений на накрывание или от­бивание броска мяча — создается реальная возможность заверше­ния атаки соперников, непосредственно из-под щита;
* неэффективность *блокирующих действий* по отношению к на­падающему, выполнившему бросок:
* отсутствие блокирующего поворота по отношению к сопер­нику или последующего движения на подбор отскока: защит­ник осуществляет поворот одновременно с выпуском мяча или ожидает мяч на месте — агрессивный нападающий без труда опередит обороняющегося, оставив его за спиной;
* осуществление поворота на дальней по отношению к сопер­нику ноге: защитник открывает нападающему путь к корзине и вероятному отскоку мяча;

• выключение защитника из игры после результативного оди­  
ночного технико-тактического действия против игрока с мячом:

266

267





нет слитности и преемственности в действиях обороняющегося — нападающий легко обыграет защитника в момент его пассивности. 2. При *противодействии нападающим, имеющим численное пре­имущество:*

* пассивные действия защитника: защитник «прижимается» к своему щиту — нападающие без труда разыграют «лишнего»;
* бесхитростные (авантюрные) действия: защитник откровен­но идет в отбор мяча — нападающие «отрезают» его своевремен­ной передачей вперед.

**6.2. Групповые тактические действия**

**Теоретические предпосылки.**

Тактические групповые действия в защите построены на соче­тании разновидностей тактических индивидуальных действий. Они базируются на взаимодействии двух или трех игроков и подчине­ны решению оборонительных задач команды.

**Взаимодействия двух игроков защиты**

Среди способов взаимодействия двух игроков при игре в защи­те выделяют подстраховку, переключение и проскальзывание, а также организацию группового отбора мяча и противодействие нападающим в численном меньшинстве.

268

***Подстраховка*** подразумевает взаимопомощь и взаимовыручку партнеров при опеке ими нападающих, реально угрожающих кор­зине защищающейся команды. В оказании такой помощи, прежде всего, нуждаются защитники, противодействующие нападаюше-





му с мячом, центровому или лидеру атакующей команды. Под­страховка осуществляется соответственно либо защитником, на­ходящимся в непосредственной близости от представляющего опасность нападающего (рис. 141), либо обороняющимся с даль­ней от мяча стороны площадки (рис. 142).

Особенно эффективно это взаимодействие, когда оно упреж­дает действия нападающих, а не в случае, когда защитник уже обыгран и требуется экстренное спасение ситуации.

***Переключение*** — это целесообразные контрдействия двух иг­роков в ответ на попытку взаимодействия атакующих с исполь­зованием одной из разновидностей заслонов. Оно состоит в сме­не защитниками своих подопечных (рис. 143, 144, 145).

Особенно эффективно переключение, когда решение о нем

принимает защитник, имеющий возможность лучшего обзора си­туации:

*при стационарном {неподвиж­ном) заслоне —* игрок, подопеч­ный которого поставил заслон (см. рис. 143);

*при наведении* — игрок, опе­кающий нападающего, на кото­рого осуществляется наведение (см. рис. 144);

*при пересечении —* игрок, чей подопечный является инициато­ром взаимодействия, т.е. прохо­дит первым (см. рис. 145).

Сигналом для взаимодействия защитников служит команда:

269





«Смена!» — или любой другой условный звуковой сигнал игрока, инициирующего обмен подопечными.

Переключение является эффективным и логически оправдан­ным, если оно проводится согласованно, решительно и защитни­ки опекают приблизительно равных по уровню мастерства и фи­зическим данным нападающих. *Не рекомендуется,* например, об­мениваться подопечными центровому и разыгрывающему защит­нику, так как это создает игровое преимущество атакующим.

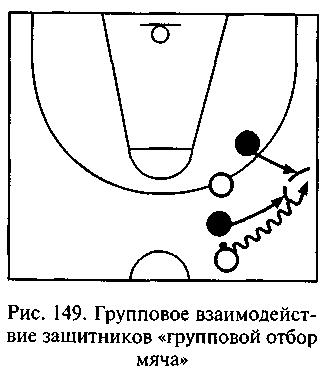
***Проскальзывание*** также является взаимодействием, направлен­ным на нейтрализацию заслонов. Его применение целесообразно, когда для защитников невыгодно использование переключений. Вместо обмена подопечными проскальзывание предусматривает действия, позволяющие игрокам обороны сохранить постоянство в опеке соперников. Это возможно двумя способами: а) проры­вом между двумя нападающими (рис. 146); б) прорывом между своим партнером и нападающим, ставящим заслон (рис. 147).

Первый способ более эффективен, но и более сложный по реа­лизации. Его использование возможно при плотной опеке напада­ющего и требует от защитника хорошего контроля над ситуаци­ей, стремительных и решительных действий. При выполнении проскальзывания вторым способом успешность взаимодействия определяет своевременное отступание партнера на шаг назад от своего подопечного. Именно через освободившееся пространство прорывается за «своим» нападающим защитник, не позволяя ему получить позиционного перевеса. После прохода партнера отсту­пивший назад защитник должен восстановить свою исходную по­зицию.

270

При встречном движении нападающих проскальзывать должен тот защитник, который следует за игроком с мячом (рис. 148).





***Групповой отбор мяча*** *—* взаимодействие двух игроков защиты при активной форме игры в обороне. Организация ситуаций груп­пового отбора или «ловушек» — основная цель прессинга. Сущ­ность этого взаимодействия состоит в жестком ограничении ма­невренности нападающего, владеющего мячом, и создании усло­вий, провоцирующих совершение соперником технической ошиб-*\* ки либо облегчающих обороняющимся выбивание или перехват мяча. Успешность взаимодействия обеспечивается смелыми, аг­рессивными и взаимно скоординированными действиями защит­ников «на грани фола».

Существуют два варианта группового отбора мяча у нападаю­щего, совершающего ведение мяча. В *первом случае* защитник, опекающий дриблера, оттесняет его к боковой линии или в угол и вынуждает повернуться спиной к площадке или остановиться. Ближайший защитник мгновенно подстраивается для усиления «давления» на мяч. Во *втором варианте* (рис. 149) путь дриблеру, которого сопровождает защитник, неожиданно преграждает дру­гой защитник. В обоих случаях совместными усилиями обороняю­щиеся пытаются заставить соперника совершить вынужденную [ ошибку или нарушить правила владения мячом. Выбивание мяча рекомендуется производить снизу, сзади или сбоку при потере дриблером контроля над ситуацией.

Возможно также создание ситуации группового отбора в мо-; мент получения мяча нападающим. Для этого защитникам необ­ходимо неожиданно «зажать» соперника в «тиски» прессинга, не давая ему возможности начать ведение или свободно выполнить какое-либо другое действие с мячом.

Особенно успешно можно реализовать разновидности группо­вого отбора, если «прихватить» игрока с мячом в точках, прибли­женных к границам площадки или к так называемой «тыловой

271







зоне»: в углах площадки, в мес­тах пересечения центральной и боковых линий.

***При противодействии напада­ющим в численном меньшинстве*** (2x3, 2x4 и т.п.) главная зада­ча обороняющихся — *задержать развитие атаки соперников до вос­становления защитных позиций партнерами по команде.* Для это­го защитники располагаются один за другим (рис. 150): перед­ний встречает атакующих навер­ху линии трехочковых бросков, а задний — за спиной у него на расстоянии 2 — 2,5 м. Задача пе-

реднего обороняющегося остановить проход дриблера. Если это уда­ется и нападающий выполняет передачу на фланг, то игрока **с** мя­чом мгновенно атакует задний защитник, а передний должен вы­полнить стремительный рывок за спину партнера для противодей­ствия выходу под щит дальнего нападающего и возможным атаку­ющим передачам в трехсекундную зону. Чем больше передач,вы-нуждены совершать атакующие, тем больше шансов у защитников для перехвата мяча и срыва скоростной атаки. *Спровоцировать даль­ний неподготовленный бросок соперника и обеспечить подбор отско­ка — наиболее благоприятное завершение данной ситуации.*

**Взаимодействия трех игроков защиты**

Совместные действия трех защитников направлены, главным образом, на нейтрализацию соответствующих взаимодействий трех нападающих: «тройки», «малой восьмерки», «скрестного выхо­да», «сдвоенного заслона», «наведения на двух игроков», а также на организацию «треугольника отскока» при борьбе за мяч на своем щите и противодействия нападающим в численном меньшинстве.

***Противодействие «тройке»*** состоит в оказании активного «дав­ления» на игрока, готовящего атакующую передачу, а также в своевременном переключении защитников во время постановки заслона и плотной опеке нападающего, выходящего для получе­ния мяча (рис. 151). Если же переключение невыгодно, то следует использовать либо проскальзывание, либо упреждающее переме­щение защитника в обход заслона в направлении ожидаемого выхода нападающего — так называемое упреждающее зашагива-ние (рис. 152). В последнем случае защитник, сопровождающий нападающего, ставящего заслон, должен быть в готовности со­вершить активное вышагивание к освобожденному заслоном иг-

272



року атаки, если тот неожиданно остановится с получением мяча на дальних подступах к корзине, угрожая позиционным броском с дистанции. Далее без промедления оба защитника мгновенно восстанавливают свои оборонительные позиции по отношению **к** непосредственно опекаемым соперникам.

Чтобы повысить результативность взаимодействия игроков обо­роны и затруднить действия нападающим, защитник, оказавшийся **в** момент первой передачи на дальней от мяча стороне, обязан быстро реагировать на перевод мяча смещением (впрыгиванием) **в** его сторону отшагиванием от подопечного согласно принципам индивидуальной опеки нападающего без мяча.

***Противодействие «малой восьмерке»*** осуществляется либо пе­реключением (рис. 153), либо проскальзыванием игроков защиты

273

(рис. 154). *Переключение* целесооб­разно, когда равные по силам защитники опекают потенциаль­но равных нападающих. В против­ном случае применяют *проскаль­зывание.* Причем его должен про­изводить защитник, опекающий потенциально наиболее опасно­го в каждый момент розыгрыша мяча нападающего (т.е. игрока, получающего мяч от дриблера). А другой защитник, чтобы из­бежать столкновения с партне­ром, выполняет своевременное отступание с последующим воз­вращением к опекаемому сопер­нику. Таким образом, при про-









тиводействии «малой восьмерке» проскальзыванием отступание постоянно приходится совершать защитнику, оказывающемуся в средней позиции, а его товарищ, перемещающийся с фланга, всегда пробивается за своим подопечным кратчайшим путем.

Эффективным противодействием «малой восьмерке» является также *организация группового отбора* (рис. 155). Для этого средний защитник неожиданно преграждает путь нападающему, получив­шему мяч, и совместно с партнером, перемещающимся с фланга и непосредственно опекающим его, осуществляют активное «дав­ление» на мяч. Успех такого взаимодействия зависит от согласо­ванности и решительности действий игроков защиты.



274

***Противодействие «скрестному выходу»,*** прежде всего, преду­сматривает попытку воспрепятствовать передаче мяча центровому (рис. 156). С этой целью защитник, опекающий центрового, вы-

двигается перед ним со стороны мяча. Ему может оказать помощь партнер, противодействующий игроку без мяча. Он должен быст­ро отступить от своего подопечного и занять позицию перед цент­ровым соперников. Третий защитник также смещается ближе к середине площадки.

Если же передача центровому проходит, крайние защитники могут отступить назад и встать на одну линию с ним, упреждая его активные действия и возможное наведение (рис. 157). Когда же **и** этот контрманевр заблаговременно не удался, то остается толь­ко сопровождать своих подопечных, стремясь проскользнуть за ними через заслон при наведении или переключиться в момент пересечения (рис. 158). Причем защитники должны прорываться внутрь и оказаться в позиции ближе к мячу, чем их новые подо­печные.

***Противодействие «сдвоенному заслону»*** или ***«наведению на двух игроков»*** (рис. 159) также базируется на равноценном обмене по­допечными. Переключение совершают сопровождающие выходя­щего нападающего защитник и его партнер, занимающий ближ­нюю к возможной голевой передаче позицию.

275

***«Треугольник отскока»*** — взаимодействия для взятия отскока на своем щите, которые являются одним из основных компонентов тактики защиты. Для обеспечения овладения мячом после неудач­ного броска защитники обязаны отблокировать опекаемых напа­дающих. Особая роль отводится троим обороняющимся на ближ­них к корзине позициях. Они образуют так называемый «тре­угольник отскока», основанием направленный к щиту (рис. 160). С этой целью в момент броска каждый защитник делает встреч­ный шаг в сторону своего подопечного с последующим поворо­том назад на ближней к ожидаемому направлению его движения ноге, а после этого устремляется на подбор. *Важно не поддаться*









*на соблазн одновременно с выпус­ком мяча бросающим соперником перевести взгляд на корзину, что­бы посмотреть, удачен ли бросок. Недопустимо также сразу пово­рачиваться к щиту и на месте ждать отскока мяча.* Следует, прежде всего, лишить возможно­сти свободного маневрирования нападающих, отблокировав их как можно дальше от щита, и без промедления решительно идти к мячу. Взаимодействия трех защит­ников в «треугольнике отскока» должны подкрепляться аналогич­ными действиями партнеров по обороне.

***При защите в численном меньшинстве*** в ситуациях 3 х 4 и 3 х 5 защитники используют зонный принцип организации противо­действия. Изначально они располагаются в вершинах треугольни­ка соответственно наверху трехочковой линии и на боковых ли­ниях трехсекундной зоны (рис. 161). Как и в других ситуациях пре­восходства атакующих, перед защищающимися стоит цель — *за­держать развитие атаки соперников до подхода своих партнеров.* Для этого передний защитник, смещаясь в сторону большего скоп­ления нападающих, стремится остановить продвижение игрока с мячом и вынудить его выполнить передачу в сторону с меньшим числом атакующих. Вслед за этим он отступает в район линии штрафного броска для пресечения выхода нападающих к корзине

через центр. Защитник на даль­ней от мяча стороне стережет проход под щит дальнего напа­дающего и должен быть в готов­ности подстраховать своих парт­неров. Игрок, защищающийся на стороне мяча, активно противо­действует проходу и броску мяча с удобной позиции. Результатив­ными считаются такие действия защитников, которые привели к передачам мяча по периметру ата­ки или назад, а в конечном ито­ге—к неподготовленному даль­нему броску или броску мяча в условиях активного противодей­ствия.

**Обучение групповым тактическим действиям в защите.**

1. Объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонст­рационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Выполнение взаимодействий двумя защитниками в условиях пассивных (замедленных) действий нападающих:



* многократное противодействие боковому заслону переключе­нием в ситуации 2 х 2 с продвижением вдоль площадки (рис. 162, *а);*
* то же, но с использованием защитниками проскальзывания (рис. 162, *б);*
* повторное использование защитниками подстраховки при опеке дриблера (рис. 163);
* противодействие наведению с поочередным использованием защитниками переключения (рис. 164, *а)* и проскальзывания (рис. 164, б) в ситуации 2 х 2 с продвижением вдоль площадки;
* противодействие пересечению нападающих с последователь­ным использованием защитниками переключения и проскальзы­вания в ситуации 2 х 2 с продвижением вдоль площадки (рис. 165);
* подстраховка и организация группового отбора в ситуации 2 х 1 при продвижении вдоль площадки: противоборство осуще­ствляется при перемещении от одной лицевой линии до другой; защитники стремятся остановить продвижение дриблера, пере­двигаясь в положении — руки на пояс, или руки за спину, или с мячом в руках (рис. 166);
* повторное выполнение защитниками подстраховки в различ­ных исходных позициях при попытке соперника завершить атаку проходом-броском (рис. 167, *а)* или броском из-под корзины после передачи-«перекидки» (рис. 167, *б)* в ситуации 2x2 в одну кор­зину;

276

277











* противодействие «двойке» переключением (рис. 168, *а)* и проскальзыванием (рис. 168, *б)* в поточном упражнении с атакой в одну корзину;
* то же, но при противодействии наведению (рис. 169);
* то же, но при противодействии пересечению нападающих;
* противодействие защитников взаимодействиям нападающих в ситуации численного меньшинства 2x3 в поточном упражне­нии с атакой в одну корзину — защитники занимают позиции один за другим и встречают нападающих на трехочковой дуге;



каждая атака начинается от цент­ральной линии;

- то же, но в поточном уп­  
ражнении с атакой в обе корзи­  
ны: по два защитника противо­  
действуют нападающим на каж­  
дой основной корзине; в случае  
успешных действий защитник  
меняется ролями с совершившим  
ошибку нападающим.

3. Выполнение взаимодей­ствий тремя защитниками в ус­ловиях пассивных (медленных) действий нападающих:

- противодействие «тройке»  
переключением (рис. 170) и про­  
скальзыванием в поточном уп­  
ражнении с атакой в одну кор­  
зину;

278

279







- противодействие «малой  
восьмерке» многократным по­  
вторным использованием пере­  
ключения (рис. 171, *а);*

* то же, но с использованием проскальзывания (рис. 171, *б);*
* поочередное воспроизведе­ние разновидностей противодей­ствия «скрестному выходу» в по­точном упражнении с атакой в одну корзину: защитники исполь­зуют переключение (рис. 172) или упреждающее отступание к цен­тровому соперников;

- противодействие «наведе­  
нию на двух игроков» переклю­  
чением (рис. 173) со сменой мест

защитниками и исходных позиций противоборствующих по отно­шению к корзине: после каждого очередного выполнения взаи­модействия защитники меняются подопечными, а после задан­ной серии повторений нападающие изменяют и. п. и направление атаки;

- противодействие «сдвоенному заслону» переключением и  
проскальзыванием со сменой и. п. противоборствующими игрока­  
ми и направления атаки;

280

- организация «треугольника отскока» в ситуации 3x3 при брос­  
ках с различных позиций (рис. 174): серию бросков без сопротив­  
ления совершает четвертый нападающий; броски мяча поочеред­  
но выполняются с нескольких точек, расположенных под разны-



ми углами к щиту и на различной дистанции от корзины; проти­воборствующие меняют и. п. после каждого броска мяча;

* взаимодействие трех защитников в ситуации численного меньшинства 3 х 4 с атакой в одну корзину — защитники оборо­няются по зонному принципу, располагаясь в и. п. в расстановке 1-2;
* то же, но в поточном упражнении с атакой в обе корзины: на каждом основном щите четверке нападающих противодействуют по три защитника; атакующие поочередно нападают в обе корзи­ны; при успешном противодействии защитник, овладевший мя­чом, уже в составе игроков нападения начинает новую атаку в



обратном направлении, а совер­шивший ошибку нападающий переходит к выполнению защит­ных функций.

281

1. Выполнение разновидностей групповых тактических взаимо­действий двумя и тремя защит­никами в условиях активного иг­рового противоборства 2x2 и 3 х 3 с атакой в одну корзину: на­падающие варьируют атакующие действия; защитники использу­ют разновидности разученных противодействий.
2. То же, но в условиях чис­ленного превосходства нападаю­щих 2x3 и 3x4 с атакой в обе основные корзины: защитники

встречают атаку соперников на своей корзине или противодей­ствуют атакующим по всей площадке.

6. Выполнение разновидностей изученных групповых взаимо­действий при игре в защите в двусторонних учебных играх с уста­новкой педагога.

**Организационно-методические указания.**

1. При организации упражнений активность и быстроту атаку­ющих действий увеличивать постепенно по мере усвоения зани­мающимися сущности изучаемого защитного взаимодействия.
2. В поточных упражнениях в движении строго регламентиро­вать начало перемещения очередной группы игроков и границы используемой для противодействия части площадки, чтобы избе­жать непредвиденных столкновений.
3. При выполнении заданий с атакой в одну корзину смену ро­лей производить поточно после каждой атаки или после серийного выполнения защитных взаимодействий каждой группой игроков.
4. Варьировать исходные позиции и направление взаимодей­ствий в нападении, а соответственно и в защите.
5. В упражнениях с последовательной атакой в обе основные корзины в ситуации численного меньшинства защитников перед нападающими поощрять успешные действия обороняющихся на­числением премиальных очков постоянным командам или предо­ставлением возможности отличившемуся защитнику заменить в группе атакующих нападающего, виновного в потере мяча или в неудачном завершении атаки.
6. При *выполнении подстраховки:*

* нацеливать игроков на постоянную готовность оказать по­мощь партнеру, опекающему нападающего с мячом или выходя­щего на выгодную позицию для получения атакующей передачи в непосредственной близости от корзины;
* упреждать прорыв оборонительных построений своевремен­ным смещением обороняющихся с дальней от мяча стороны пло­щадки в направлении возможной атаки соперника;
* непрерывно контролировать ситуацию на площадке, подска­зывать партнерам о готовящихся действиях нападающих и свое­временно оказывать взаимопомощь.

7. При *выполнении переключения:*

* стремиться осуществлять только равноценный обмен напада­ющими;
* при первой возможности мгновенно восстанавливать конт­роль над «своими» подопечными;
* защитнику, имеющему лучший визуальный контроль над ситуацией на площадке, своевременно подавать сигнал о начале взаимодействия;
* смену подопечных производить быстро, не давая нападаю­щим времени на получение позиционного преимущества.

8. При *выполнении проскальзывания:*

* защитникам контролировать позиционные перемещения на­падающих, быть готовым к упреждающим противодействиям;
* реагировать на начало движения соперника, стремиться про­рваться за своим подопечным между двумя нападающими;
* в условиях, если у защитника ограничен обзор за ситуацией, партнер должен своевременно сигнализировать ему о готовящем­ся взаимодействии нападающих;
* проскальзывание осуществлять защитнику, следующему за нападающим с мячом или за игроком, получающим мяч; парт­неру вовремя отступать с последующим восстановлением пози­ции.

9. При *организации группового отбора:*

* теснить дриблера к боковой линии или в угол площадки; доби­ваться его остановки или поворота спиной к направлению атаки;
* мгновенно брать дриблера в «тиски» прессинга, действовать смело и агрессивно — «на грани фола»;
* провоцировать поперечные или продольные передачи с на­весной траекторией полета мяча;
* действовать с установкой не на отбор мяча, а на принуждение соперника к совершению технической ошибки, нарушения пра­вил владения мячом или выполнения передачи «для перехвата».

10. При *защите в численном меньшинстве:*

* преднамеренно направлять мяч в сторону слабого нападаю­щего или в сторону меньшего числа атакующих;
* быстро восстанавливать оборонительные позиции по прин­ципу зонной защиты и благодаря взаимной подстраховке;
* добиваться выполнения соперниками большого количества передач, возвращения мяча назад и выполнения дальних непод­готовленных бросков.

11. При *организации «треугольника отскока»:*

* своевременно блокировать своих подопечных на дальних под­ступах к корзине;
* действовать с установкой: «Сначала соперник — затем мяч»;
* лишать нападающих возможности свободно маневрировать в непосредственной близости от корзины и опережать их при дви­жении к мячу.

12. В условиях игрового противоборства занимающимся строго  
выполнять установки педагога, который в свою очередь должен  
поощрять успешное использование изученных групповых такти­  
ческих взаимодействий в защите.

**Основные ошибки при выполнении групповых тактических дей­ствий в защите.**

1. Несвоевременность и несогласованность взаимодействий: от­сутствие взаимопонимания между партнерами по защите — напа­дающие получают позиционное преимущество.

282

283

1. Запаздывание *с подстраховкой:* страхующий начинает дей­ствовать, когда его партнер уже обыгран, — нападающий получа­ет возможность результативно завершить обыгрыш защитника «один в один».
2. Неравноценный размен нападающих *при переключении:* низ­кий защитник переключается на высокорослого и наоборот, или наблюдается несоответствие в уровне мастерства вновь образован­ных пар противоборствующих — атакующие могут успешно ис­пользовать полученное преимущество для атаки через «слабое зве­но» в защите.
3. Плохой визуальный контроль над складывающейся на пло­щадке ситуацией со стороны защитника, находящегося в более выгодной для наблюдения позиции, или отсутствие его сигнали­зации партнеру о готовящемся взаимодействии нападающих: за­щитник увлекся индивидуальными действиями и опекает исклю­чительно своего подопечного — обороняющиеся не готовы к эф­фективному взаимодействию.
4. Нерациональная последовательность перемещений защитни­ков *при проскальзывании:* игрок, опекающий соперника, владею­щего мячом или получающего его, выполняет отступание вместо проскальзывания, а его партнер — наоборот; или оба обороняю­щихся совершают один и тот же маневр, сталкиваясь между со­бой, — нападающий получает большую свободу действий и осво­бождается от опеки защитника.
5. Вялые действия *при организации группового отбора,* отсут­ствие агрессивности и уверенности: защитники не успевают «зах­лопнуть ловушку» — дриблер обыгрывает сразу двоих обороняю­щихся или «отрезает» их быстрой передачей мяча партнеру «на ход».
6. Не в меру активная «игра в мяч» с внутренней установкой на непременный отбор мяча после остановки дриблера: преоблада­ние у защитника «хватательного» рефлекса над разумным расче­том на создание предпосылок для совершения нападающим тех­нической ошибки — большая вероятность получения необосно­ванного персонального замечания.
7. Позиционная ошибка в исходном расположении защитников *при игре в численном меньшинстве:* защитники располагаются в одну линию поперек площадки — выход нападающего за спину защит­никам и своевременная передача мяча вперед «отрезают» всех обо­роняющихся от дальнейшей возможности воспрепятствовать раз­витию голевой атаки.
8. Преждевременная попытка остановить развитие атаки при численном превосходстве нападающих: защитник пытается оста­новить дриблера вдали от корзины — в случае передачи мяча впе­ред он выключается из борьбы, тем самым облегчая соперникам задачу результативного завершения атаки.

10. Неэффективная организация «треугольника отскока» *при борьбе за подбор мяча на своем щите:* отсутствуют согласованные блокирующие действия обороняющихся, защитники поворачива­ются лицом к корзине одновременно с выпуском мяча нападаю­щим — атакующие имеют возможность беспрепятственно оббе­жать защищающихся и свободно овладеть мячом.

**6.3. Командные тактические действия**

**Теоретические предпосылки.**

Согласованные действия всех игроков команды в защите обес­печивают надежную оборону своей корзины и создают хорошую основу для успешной игры в нападении. *Структурными компонен­тами командных действий являются рациональные индивидуальные и групповые действия, объединенные единой тактической задачей.* Пути решения этой задачи могут различаться. В связи с этим командные действия в защите подразделяются на т р и вида: концентриро­ванная, рассредоточенная и смешанная защиты.

Отличительной особенностью ***концентрированной защиты*** явля­ется ее направленность на предотвращение результативных атакую­щих действий вблизи своей корзины. Активные защитные действия при этом организуются на ближних подступах к корзине, вынуждая противника к дистанционным броскам с удаленных позиций.

В зависимости от принципа построения концентрированной за­шиты команда может использовать личную или зонную систему игры.

*Личная система защиты* организуется по принципу «игрок про­тив игрока», т.е. каждому защитнику поручается опека конкрет­ного нападающего, которому он противодействует на любом участ­ке площадки, не удаляясь далеко от корзины. При потере мяча в нападении защитники обязаны как можно быстрее вернуться к своему щиту и «разобрать» соперников в районе трехочковой ли­нии при их приближении.

Основные преимущества такой организации командных действий заключаются в возможностях:

* распределить защитников в соответствии с индивидуальны­ми особенностями нападающих, выполняемыми ими функция­ми, уровнем мастерства и физическими данными;
* организовать жесткое противодействие нападающим на лю­бом участке площадки;
* установить постоянный персональный контроль над действи­ями каждого игрока нападения.

Слабые звенья этой системы могут проявиться:

- при недостаточной функциональной подготовленности иг­  
роков обороны и большой подвижности и активности всех напа­  
дающих;

284

285







* в случае несогласованности действий игроков против заслонов;
* в ситуации отсутствия эф­фективной подстраховки при чрезмерно плотной опеке всех атакующих, без учета их позиции относительно мяча.

*Зонная система защиты* подра­зумевает выполнение защитных действий по территориальному принципу, т. е. каждый защитник организует противодействие на порученном ему участке площад­ки — непосредственно в своей зоне. Он опекает только напада­ющего, входящего в эту зону. При

маневрировании атакующих игроков защитники обязаны «переда­вать» подопечных партнерам, располагающимся в соседних зонах. Особенно эффективна такая защита:

* для нейтрализации лидеров соперника;
* для противодействия проникновению нападающих непосред­ственно под корзину;
* против мощных активных центровых.

Преимущества данной системы состоят также в меньшей трате защитниками энергетических ресурсов, хороших возможностях для успешного взятия отскока мяча и организации стремительной контригры. Недостатками считаются:

286

* ослабленное «давление» на мяч на дальних подступах к корзине;
* слабое противодействие дальним и средним броскам мяча;
* уязвимость при быстром перемещении мяча и игроков;





- неэффективность при создании нападающими численного преимущества на отдельных участках площадки с последующим переводом туда мяча, т. е. при использовании так называемой «пе­регрузки».

*Разновидностей зонной системы защиты* несколько. Различаются они в зависимости от количества игроков, располагающихся в каж­дой линии обороны. Наиболее распространенными вариантами счи­таются: 2-3 (рис. 175), 2-1-2 (рис. 176), 1-2-2 (рис. 177), 1-3—1 (рис. 178) и 3 — 2 (рис. 179). Общепринято расположение в непосредственной близости от своей корзины наиболее высоко­рослых игроков, а на передней линии — подвижных, агрессивных защитников.

Выбор определенного варианта зонной системы защиты той или иной командой диктуется потенциальными возможностями ее игроков с прицелом на нейтрализацию сильных сторон игры в нападении соперников.

Для успешности действий при использовании любого вариан­та зонной системы защиты требуется постоянная концентрация защитников на стороне мяча, согласованность и быстрота кол­лективных перемещений в ответ на смену позиций соперников и положения мяча; своевременная «передача» партнерам временно опекаемых нападающих при их перемещении с одного участка площадки на другой.

***Рассредоточенная защита*** характеризуется активными действи­ями защищающихся по всей площадке или на большей ее части с целью срыва атаки соперников уже на ранней стадии развития. Этот вид защиты по сравнению с другими отличается значитель­ной подвижностью и агрессивностью. Соответственно он требует высокой функциональной подготовленности всех игроков оборо­ны, продуманности и слаженности их действий. Рассредоточен­ная защита реализуется через личный и зонный прессинг.

287

*Личный прессинг* — наиболее активная форма защиты. Защит­ники используют личный принцип опеки нападающих. «Разбор» соперников при переходе к ним мяча может производиться двумя способами, где каждый защищающийся: 1) быстро находит «сво­его» подопечного, 2) мгновенно начинает опеку ближнего к мес­ту его расположения нападающего.

В зависимости от охватываемой активными защитными действи­ями площади существует несколько вариантов личного прессинга: по всей площадке, на трех ее четвертях, на половине площадки или на одной ее четверти (в зоне возможных бросков).

Благодаря плотной жесткой опеке каждого игрока соперников защищающаяся команда стремится ограничить маневренность напа­дающих, свободу их перемещений и розыгрыша мяча, сковать дей­ствия лидеров, спровоцировать поспешные или рискованные дей­ствия, вынудить совершить техническую ошибку при ведении мяча или передачах либо, наконец, нарушить правила владения мячом.

Общая нацеленность команды — максимально затруднить ата­кующим развертывание привычной комбинационной игры, со­здать условия для овладения мячом и перехода к стремительной контратаке. Для этого широко используют организацию группо­вого отбора мяча двумя-тремя игроками после оттеснения дриб-лера к боковой, лицевой или центральной линии, в углы пло­щадки либо в утлы между центральной и боковыми линиями с подстраховкой остальными защитниками.

Личный прессинг особенно эффективен против медленных, плохо технически подготовленных команд, в составе которых от­сутствует игрок, искусно владеющий скоростным видом ведения мяча. К его достоинствам следует отнести возможности:

* увеличить темп игры;
* подавить соперника психологически;
* перехватить инициативу, переломить ход игры и победить в конечном итоге.

К недостаткам личного прессинга специалисты относят:

* его неэффективность против команды, имеющей в своем со­ставе хорошего дриблера;
* большую растянутость защитных линий и трудности, возни­кающие в случае провала одного из защитников;
* высокие физические и психические нагрузки на игроков, приводящие к усталости через некоторое время и снижению ра­ботоспособности.

*Зонный прессинг* — также активная форма игры в защите, орга­низованная по зонному принципу опеки нападающих. Защищаю­щаяся команда развертывает агрессивные противодействия атаку­ющим, расположившись в несколько линий, и начинает давление еще до вбрасывания мяча соперниками. Основные цели согласо­ванных действий обороняющихся — затруднить розыгрыш и про-

288

движение мяча, создать ситуацию группового отбора, провоциро­вать удобные для перехвата мяча передачи. Передняя линия игро­ков защиты выполняет сдерживающую и направляющую функции. Ее задача — по возможности ограничить продвижение нападающе­го с мячом вперед или направить его в нужном направлении (в сторону ограничительной линии разметки площадки) — в место планируемого группового отбора с участием защитника второй ли­нии обороны. Находящиеся за первой в следующих линиях игроки обязаны перекрыть возможные направления передач мяча, участво­вать в подготовке и осуществлении группового отбора мяча, не­посредственно осуществлять перехваты мяча и обеспечивать под­страховку партнеров.

В зависимости от количества защитников в каждой линии и характера их действий существует несколько вариантов построе­ния зонного прессинга: 1 — 2—1 — 1 (рис. 180), 1 — 2 —2 (рис. 181), 2 — 2—1 (рис. 182), 1 — 3—1 (рис. 183). Причем эта разновидность рассредоточенной защиты применяется, как правило, по всей пло­щадке. Менее часто встречаются попытки использовать зонный прессинг на меньших площадях (например, на своей половине). В этих случаях вся начальная расстановка обороняющихся смеща­ется соответственно в сторону своей корзины.

Основные правила для успешной реализации данной разно­видности рассредоточенной защиты:



289

* не допускать позиционного разрыва между оборонительны­ми линиями;
* пресекать попытки прохода с мячом или выполнения пере­дач в середину площадки либо дальних диагональных передач за спину защищающимся;





290

* постоянно оказывать давление на игрока, владеющего мя­чом, решительно атаковать его двумя защитниками в момент пре­кращения ведения мяча, открывая зону для передачи в направле­нии подготовленного перехвата мяча;
* координировать командные перемещения игроков обороны: страховать оставленные партнерами при организации группового отбора мяча зоны — совершать «вращение» всего построения иг­роков в сторону мяча;
* стремительно восстанавливать защитные позиции перед мячом в случае его продвижения в глубину площадки — отступать за мяч;
* быстро переходить к зонному прессингу на своей половине площадки или зонному построению защиты у своего щита, если



не удалось остановить развитие атаки на дальних подступах, «не зависать» в передовой зоне.

Зонный прессинг, как и другие разновидности систем игры в защите, имеет ряд преимуществ и недостатков.

К преимуществам следует отнести:

* неожиданность и сильное психологическое воздействие на соперников;
* коллективный характер «давления» на мяч с хорошими шан­сами на его отбор и организацию легкого взятия корзины сопер­ников;
* простоту и эффективность защитных построений и взаимо­действий между партнерами.

Среди наиболее существенных недостатков зонного прес­синга можно отметить:

* его уязвимость в случае прорыва дриблера или осуществле­ния передачи мяча в центральные зоны площадки;
* существующую опасность получения многочисленных персо­нальных замечаний, особенно игроками передней линии защи­ты, что требует наличия длинной скамейки равноценных игро­ков.

Однако всегда существует возможность преодоления отмечен­ных недостатков. Для этого необходимы уверенное и решительное выполнение каждым игроком защиты своих функций в рамках избранной командой системы игры, взаимопонимание и слажен­ность всех действий с учетом сильных и слабых сторон конкрет­ного соперника.

Сгладить недостатки личной и зонной систем игры в обороне может также применение ***смешанной защиты.*** Она построена на использовании сильных сторон представленных выше разновид-

291







ностей командных действий. Целесообразность смешанной защи­ты определяется наличием в рядах соперников ярких исполните­лей, настоящих лидеров своей команды. К этим игрокам пристав­ляют персональных «сторожей». Остальные защитники играют по зонному принципу.

292

В зависимости от решаемых командой задач количество защит­ников, играющих с соперниками *лично,* может быть равно одно­му или двум. Соответственно существует несколько вариантов воз­можного *зонного расположения* остальных игроков обороны. Наи­более типичные из них: 2 + 3, 1 + 4. В первом случае два игрока опекают соперников по личному принципу, а для остальных трех защитников наиболее рациональным будет расположение в зоне по форме треугольника, ориентированного основанием к своему



щиту (рис. 184). Если же личная опека поручена одному игроку (вариант 1 + 4), то зона может быть построена в форме квадрата (рис. 185), ромба (рис. 186) или буквы «Т» (рис. 187).

Выбор одного из вариантов смешанной защиты тактически обосновывается манерой игры конкретного противника.

Последовательность обучения разновидностям командных тактических действий в защите логически обусловлена их сущно­стью и специфическими особенностями. Вначале изучают систе­мы концентрированной защиты, среди которых первенство при­надлежит личной защите. Обучение вариантам рассредоточенной и смешанной защиты требует достаточного уровня спортивного мастерства занимающихся и длительного времени на освоение, поэтому их изучение целесообразно в процессе спортивного со­вершенствования.

**Обучение командным тактическим действиям в защите.**

1. Объяснение и показ начальной расстановки игроков, направ­ления и последовательности перемещений, характера взаимодей­ствий, присущих изучаемой системе защиты, на демонстрацион­ной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Выполнение противодействий по личному или зонному прин­ципу в ситуациях 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 на ограниченном участке площадки или по всей площадке без атаки корзины.
3. То же, но с атакой в одну или обе корзины.
4. Выполнение начальной расстановки, соответствующей изу­чаемой системе защиты, всей пятеркой игроков.
5. То же, но со сменой позиций защищающимися в ответ на медленное перемещение соперников и мяча.
6. Командное противоборство 5 х 5 на одной половине площад­ки без атаки корзины с последующим возвращением атакующих в тыловую зону (к своему щиту) или построением начальной рас­становки на заданной части площадки в соответствии с принци­пами изучаемой системы защиты:

* по сигналу преподавателя;
* при потере мяча.

1. То же, но с атакой корзины и с последующим медленным переходом соперников к атакующим действиям.
2. Многократное выполнение изучаемого варианта командных тактических действий в защите в условиях активного игрового противоборства на заранее ограниченной площади (половине, трех четвертях площадки и т.д.) с атакой в одну корзину.
3. Выполнение изучаемых командных защитных действий про­тив активного нападения в игровом упражнении «нападают пя­терки (тройки, четверки)»: на площадке одновременно распола­гаются три команды — две из них занимают защитные позиции на обоих щитах, а третья начинает атаку в заданном направлении; при овладении мячом защитившаяся команда начинает атакую-

293

щие действия в направлении противоположного щита, а ее мес­то занимает только что нападавшая команда; обороняющиеся организуют соответствующую систему защиты и т. д. (количествен­ный состав противоборствующих команд и характер противодей­ствия могут меняться в зависимости от задач тренировочного уп­ражнения).

1. Воспроизведение изучаемой системы защиты в учебных дву­сторонних играх с установкой педагога.
2. Варьирование разновидностей командных действий в за­щите по ходу игрового противоборства согласно указаниям пе­дагога.

**Организационно-методические указания.**

1. Обучение командным действиям следует начинать с освое­ния личной системы защиты.
2. Изначально разобрать исходную командную расстановку, на­правление и характер перемещений игроков на демонстрацион­ной доске, затем переходить к обучению защитным взаимодей­ствиям на площадке.
3. На начальном этапе обучения взаимодействия на площадке производить в медленном темпе против пассивного нападения с остановками противоборствующих игроков и детальным анали­зом складывающейся ситуации.
4. Добиваться от защитников быстрого и согласованного реаги­рования на перемещения соперников и мяча, выбора и реализа­ции оптимальных ответных или своевременных упреждающих дей­ствий.
5. Активность нападающих увеличивать постепенно, по мере усвоения командных тактических взаимодействий в защите.
6. В упражнениях игрового противоборства с атакой в одну кор­зину команды следует менять ролями вначале после выполнения серии изучаемых командных действий в защите, а по мере усвое­ния материала — по принципу: «Кто забивает — тот атакует».
7. В двусторонних учебных играх чередовать разновидности изу­ченных систем игры в защите через определенные отрезки време­ни или в соответствии со складывающейся игровой ситуацией; на этапе совершенствования варьировать различные варианты команд­ных действий по ходу игрового соперничества.
8. При *использовании личной системы защиты:*

* быстро возвращаться к своей корзине, не теряя из поля зре­ния мяч и встречая своих подопечных в районе трехочковой ли­нии;
* теснить дриблера к боковой линии, в сторону его слабейшей руки или в направлении скученности партнеров (при попытке прохода в лицевую линию);
* занимая позицию на стороне мяча, быть готовым к участию в групповом отборе;
* с дальней от мяча стороны смещаться к середине площадки в готовности оказать помощь партнерам и не упустить выход своего подопечного;
* занимать позицию так, чтобы постоянно контролировать рас­положение подопечного и мяча;
* согласованно взаимодействовать при заслонах: заранее пре­дупреждать партнера о готовящемся заслоне; своевременно от­ступать назад, содействуя проскальзыванию защитника, следу­ющего за игроком с мячом; переключение использовать в край­них случаях, только если возможен равноценный «размен» на­падающими;
* решительно противодействовать броскам мяча из удобной позиции; жестко блокировать соперников при борьбе за взятие отскока.

9. Зонную систему защиты изучать после усвоения основных  
принципов организации личной опеки.

10. При *использовании зонной системы защиты:*

* после потери мяча мгновенно выполнять рывок к своему щиту и занимать заданную позицию в избранной расстановке «зоны»;
* располагаться лицом к мячу, согласовывать свои перемеще­ния с действиями партнеров в ответ на движение мяча и смену позиций нападающими;
* смещаться в сторону мяча, играть «кучно»: перекрывать про­никающие передачи в глубину зонного построения, активно про­тиводействовать проходам нападающих к щиту и вынуждать со­перников выполнять бросковые движения из неудобных позиций;
* добиваться координированной подвижности всех игроков: «зона» должна непрерывно «сжиматься и разжиматься» в ответ на действия соперников;
* обеспечивать надежный подбор мяча на своем щите после отскока.

10. При *использовании личного прессинга:*

* прессинг по всей площадке использовать в момент перехода от пассивных игровых- фаз к активным: после забитого мяча с игры или с последнего штрафного; после вынужденной останов­ки игры (нарушения правил, минутный перерыв и т.п.);
* «разбирать» соперников в соответствии с установкой педаго­га: каждый — «своего» или каждый — ближнего;
* постоянно использовать тактику «ловушек» для организации группового отбора мяча;
* вынуждать соперников к выполнению поперечных и навес­ных передач;
* не терять из поля зрения мяч и быть в готовности к выполне­нию подстраховки партнера;
* избегать неоправданных персональных замечаний, не снижая агрессивности противодействий атакующим.

294

295

1. Зонный прессинг изучать на этапе спортивного совершен­ствования.
2. При *использовании зонного прессинга:*

* защитникам быстро занимать начальную расстановку;
* провоцировать первую передачу в нужном направлении: жела­тельно, чтобы мяч оказался у слабого дриблера перед первой лини­ей зонного построения; предотвращать длинные первые передачи;
* не допускать передач мяча в середину зонного построения или через его линии;
* вынуждать соперников передвигаться самим и перемещать мяч в выгодном для прессингующих направлении;
* решительно атаковать дриблера вдвоем, теснить его к грани­цам площадки;
* всем защищающимся постоянно контролировать положение мяча, партнеров и соперников; без промедления перемещаться адекватно изменяющейся игровой обстановке: закрывать наибо­лее уязвимые зоны для передач, «вращаться» к мячу при органи­зации группового отбора и т.п.;
* не увлекаться отбором мяча после остановки дриблера: ока­зывая активное «давление» на мяч, открывать направление пере­дачи в сторону подготовленного перехвата или провоцировать со; вершение нападающим технической ошибки либо нарушения пра­вил владения мячом (пробежки, правила 5 или 8 с и т.п.);
* не позволять соперникам растянуть защитные построения, постоянно переговариваться с партнерами;
* в случае перемещения мяча через первую линию защищаю­щихся игроков в середину площадки незамедлительно совершать рывок назад для восстановления утраченных позиций;
* при неудачном отборе мяча на половине соперника перехо­дить от зонного прессинга к активной зонной защите у своего щита.

1. Смешанную защиту изучать после усвоения основных прин­ципов построения личной и зонной систем защиты.
2. При *использовании смешанной системы защиты:*

* действовать в соответствии с правилами построения личной и зонной опеки соперников;
* лидера или лидеров соперников держать плотно на каждом участке площадки («играть за получение мяча»), оказывать на них постоянное психологическое давление;
* активно использовать подстраховку и организацию группо­вого отбора мяча с привлечением игроков, защищающихся в «зоне»;
* «разговаривать» в защите, т.е. постоянно информировать парт­неров о перемещениях соперников и мяча;

- обеспечивать согласованные взаимодействия всех игроков  
обороны с акцентом на грамотные индивидуальные и групповые  
действия.

296

**Основные ошибки при выполнении командных тактических** дей­ствий **в** защите.

1. Медленный переход от нападающих действий к защитным: игроки опаздывают занять начальную расстановку для организа­ции обороны своей корзины — соперник получает возможность атаковать разновидностями стремительного нападения.
2. Нерациональные позиции защитников по отношению к по­допечным и мячу: игроки теряют зрительный контроль над игро­вой ситуацией, становится невозможным осуществлять эффектив­ные командные взаимодействия — соперникам предоставляется чрезмерная свобода действий при обыгрывании один в один или при выходе к корзине для получения голевой передачи.
3. Несогласованность и разобщенность защитных действий: не­своевременность оказания подстраховки или выполнения других групповых взаимодействий в защите — нападающие переигрыва­ют защитников за счет индивидуальных действий своих сильней­ших игроков или розыгрыша наигранных комбинаций.
4. Неэффективные действия при *личной системе защиты:*

* неравноценный «разбор» нападающих: некоторым защитни­кам приходится опекать заведомо превосходящих их по уровню мастерства соперников — в защитных порядках образуются по­тенциально «слабые звенья»;
* отсутствие сыгранности при противодействии заслонам: за­щитники не информируют друг друга о готовящемся заслоне; за­паздывают при переключениях; несогласованно действуют при проскальзываниях; производят неравноценный «размен» подопеч­ными — атакующие без труда завершают свою атаку;
* чрезмерная сосредоточенность защитника на подопечном в позиции на дальней от мяча стороне площадки: отсутствует подстраховка в активной зоне атаки соперников — противник может результативно использовать слабую игру в защите отдель­ных игроков.

5. Неэффективные действия при *зонной системе защиты:*

* широкое расположение обороняющихся в начальной расста­новке или по ходу атаки соперников: затруднена взаимопомощь партнеров — нападающие могут прорваться к корзине за счет индивидуальных действий;
* несвоевременное «сжимание и разжимание зоны» в ответ на перемещения соперников и мяча: медленное маневрирование за­щитников в силу плохой взаимной координации своих действий или потери зрительного контроля над ситуацией — создаются пред­посылки для использования нападающими «слабых звеньев» в за­щите или результативных бросков мяча с дальних и средних дис­танций;
* неграмотное «держание» центрового: отсутствие плотной опе­ки со стороны мяча или подстраховки с дальней стороны пло-

297

щадки — центрового беспрепятственно снабжают голевыми пере­дачами в непосредственной близости от корзины;

* плохое противодействие передачам внутрь зонного построе­ния игроков: защитник не оказывает должного «давления» на мяч, а партнеры неплотно опекают входящих нападающих — против­ник получает возможность результативно завершить атаку из-под кольца;
* отсутствие разговоров между игроками в «зоне»: защитники не сопровождают и не «передают» нападающих при их маневрирова­нии — соперник легко разбивает «зону» за счет создания и реали­зации численного преимущества на отдельных участках атаки.

6. Неэффективные действия при *личном прессинге:*

* большая растянутость защитных линий: возникают трудно­сти с организацией группового отбора мяча — нападающие име­ют возможность обыгрывать защищающихся один в один;
* медленный и неравноценный разбор нападающих: защитни­ки теряют своих подопечных — создается ситуация для организа­ции соперниками результативной скоростной контратаки;
* слабое противодействие сильнейшему дриблеру соперников: защитники позволяют ему получить мяч в выгодной позиции или не справляются с организацией «ловушек» — нападающий про­рывает прессинг, возникает угроза быстрого прорыва со стороны атакующих;
* позиционные просчеты при опеке соперников без мяча: за­щитники запускают нападающих за спину в начале атаки или по ходу ее развития — угрожает диагональная передача убегающему игроку через защитников и беспрепятственное завершение атаку­ющих действий;

- нерешительные, вялые действия прессингующих: защитни­  
ки не уверены в успехе, действуют без азарта и должной агрес­  
сивности — нападающие легко преодолевают противодействие,  
используя наигранные комбинации.

7. Неэффективные действия при *зонном прессинге:*

* большой разрыв между линиями защитных построений в на­чальной расстановке: затруднены успешные взаимодействия меж­ду защищающимися — нападающие могут свободно маневриро­вать и передавать мяч в нужном направлении;
* недостаточная выучка обороняющихся: игроки долго оцени­вают складывающуюся ситуацию, занимают неверные позиции и опаздывают с перемещениями — нападающие опережают защит­ников, владея инициативой;
* пассивное противодействие передачам в середину площадки: защитники пропускают мяч через первую линию своих построе­ний — нападающие легко «разбивают» прессинг;
* несогласованные действия при организации «ловушек» для дриблера: атакующий защитник направляет нападающего в силь-

ную для него сторону, или подстраивающийся защитник запаз­дывает перекрыть направление движения соперника с мячом — дриблер свободно проходит в передовую зону и получает хоро­шую возможность для успешного развития атаки;

* нерациональные действия игроков первой линии зонного по­строения при передаче мяча через них в середину площадки: за­щитники пытаются противодействовать игроку, получившему мяч, вместо выполнения стремительного рывка в тыловую зону для вос­становления защитных позиций — защита «разваливается»;
* крайне агрессивные действия защитников с целью непре­менного отбора мяча у остановленного дриблера: защитники ори­ентированы на отбор мяча любыми средствами, а не на создание условий для перехвата передачи партнером — увеличивается опас­ность получения игроками защищающейся команды большого количества персональных замечаний;
* недостатки функциональной подготовленности защищающих­ся: игроки защиты быстро утомляются и снижают активность про­тиводействий — нападающие безболезненно справляются с прес­сингом и вносят перелом в игру.

8. Неэффективные действия при *смешанной системе защиты:*

* характерные ошибки, присущие составляющим ее компо­нентам личной и зонной систем;
* отсутствие согласованности взаимодействий игроков, оборо­няющихся по принципам личной или зонной системы защиты — нет отлаженных командных действий.

Контрольные вопросы и задания

1. Какие индивидуальные тактические действия использует защитник при игре против нападающего без мяча?
2. Какие упражнения, обучающие разновидностям «держания» напа­дающего без мяча, вы знаете?
3. Какие организационно-методические указания целесообразны при обучении индивидуальным тактическим действиям защитника при игре против нападающего без мяча?
4. Перечислите основные тактические ошибки защитника при игре против нападающего без мяча в разных позициях и ситуациях.
5. Какие индивидуальные тактические действия присущи игре в за­щите против нападающего, владеющего мячом?
6. Назовите приемы обучения индивидуальным тактическим действи­ям защитника против нападающего с мячом.
7. Какой перечень организационно-методических указаний применя­ют для повышения качества обучения индивидуальным тактическим дей­ствиям против нападающего с мячом?
8. Каковы типичные тактические ошибки защитника при опеке напа­дающего с мячом и при игре против нападающих, имеющих численное превосходство?

298

299



9. Дайте характеристику разновидностям групповых тактических дей­  
ствий в защите с использованием схем взаимодействий двух и трех обо­  
роняющихся игроков.

1. Какие средства можно применять для обучения тактическим взаи­модействиям двух и трех защитников?
2. Предложите организационно-методические указания для обуче­ния групповым тактическим действиям в защите.
3. Назовите характерные тактические ошибки при групповых взаи­модействиях игроков защиты.
4. Какие командные системы игры в защите вы знаете? Раскройте сущность их разновидностей.
5. Какие приемы и упражнения применяют для обучения команд­ным тактическим действиям в защите?
6. Какие организационно-методические указания рекомендуется ис­пользовать в процессе обучения командным тактическим действиям в защите?
7. Опишите основные тактические ошибки при реализации разно­видностей систем командной защиты.

Раздел III

ОБУЧЕНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В БАСКЕТБОЛЕ

Глава 7

**ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИГРОВОЙ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ**

**7.1. Особенности игровой деятельности**

*Баскетбол — это игра с нестандартными движениями и динами­ческой силовой работой переменной мощности.*

***Игровая деятельность в баскетболе*** представляет собой целост­ное воспроизведение игровых приемов, технико-тактических дей­ствий, физических и психических компонентов подготовленно­сти участников в условиях постоянно изменяющихся игровых си­туаций.

Для баскетбола характерны высокий динамизм в развитии си­туаций, постоянное чередование оборонительных и наступатель­ных фаз игры, непрерывное переключение игроков от одних дви­гательных действий к другим, многообразие способов их выпол­нения, вариативность скорости и направлений перемещений, определяющее значение зрительного анализатора в оценке изме­няющихся условий и выборе адекватных ответных действий, ком­плексное задействование практически всех групп мышц и функ­циональных систем организма, преобладание скоростно-силово-го режима мышечной работы, синхронность в деятельности верх­них и нижних конечностей и др.

Достижение результата в игре носит ступенчатый и множествен­ный характер, что требует от играющих многократного выполне­ния игровых действий в различных сочетаниях и с различной оче­редностью. Одномоментное результативное действие не является гарантией преимущества над соперником в конечном итоге, а представляет собой только единичный структурный элемент сис­темы игровой деятельности отдельного игрока.

*Эффективность любого игрового приема* не только зависит от степени совершенства владения его техникой, но во многом пред­определяется достигнутым уровнем развития специальных физи­ческих качеств. *Результативность рациональных действий* баскет­болиста требует проявления на должном уровне скоростно-сило-вых качеств и координационных способностей в сочетании с бы­стротой движений и мышления. Важны также специальные виды

301

выносливости. Все перечисленные физические качества находят свое взаимосвязанное воплощение при осуществлении игроком того или иного приема техники игры. Причем каждому элементу техники или группе приемов присуще комплексное проявление базовых качеств при господствующей роли одного или нескольких из них. С одной стороны, чем выше уровень развития значимых для бас­кетбола физических способностей у занимающихся, тем больше возможностей для расширения и совершенствования их техничес­кого арсенала. С другой стороны, чем выше и качественнее техни­ческая оснащенность баскетболиста, тем больше возможностей у него максимально проявить свой физический потенциал.

В свою очередь, эта двухкомпонентная связка (технико-физи­ческая подготовленность), составляющая сердцевину игровой де­ятельности баскетболиста, ведет к успеху в условиях соревнова­тельного противоборства только через тактическую оснащенность игроков. Спортивная деятельность в баскетболе характеризуется практически постоянным пребыванием игрока в условиях крайне жесткого ограничения времени, когда требуется не только одно­временное проявление нескольких сторон быстроты, но и самое разнообразное и внезапное их чередование. Анализ текущего со­стояния (ситуации) и выбор исполнительного акта следуют не­посредственно один за другим или даже совмещены во времейи. Реализация же адекватного двигательного действия (игрового при­ема) ведет не к окончательному разрешению конфликтной ситу­ации, а только к ее изменению или возникновению новой. К тому же проблемные ситуации отличаются альтернативностью выбора решений. *Разнообразная и совершенная тактика в баскетболе* — *непременное условие для реализации технико-физического потенциа­ла отдельных игроков и команды в целом.*

Баскетбол относится к коллективным видам игровой деятель­ности, следовательно, требует тесного сотрудничества партнеров по команде.

Победный результат возможен только благодаря рационально выстроенному в пространстве и времени взаимодействию игро­ков. Верный выбор совокупности технико-тактических действий в конкретных ситуациях противоборства, четкая их организация и правильное распределение коллективных усилий в ходе игрового поединка — верный путь к успеху.

Характерная черта игровой деятельности баскетболистов — напряженность ее протекания. *Реализация технико-тактического мастерства —* это искусство движений в условиях спортивного противоборства с целью достижения запланированного результа­та. Фактор противоборства придает соперничеству яркую эмоцио­нальную окраску. Качество игровых действий каждого игрока и команды в целом определяется не только уровнем их мастерства, но и характером и степенью агрессивности противодействия со-

перников. Большинство игровых микропоединков в ходе баскет­больных матчей происходит в условиях активного противостояния. Кроме этого, подавляющее количество всех технических при­емов баскетболисты выполняют на максимальной скорости, в без­опорном положении или в трудных для координации движений условиях, т. е. в экстремальных ситуациях.

**7.2. Интеграция результатов обучения в целостную игровую деятельность**

Учитывая специфику игровой деятельности в баскетболе, *авто­номное развитие базовых физических качеств, изучение техники и тактики игры должны быть изначально ориентированы на эффек­тивную комплексную и наиболее полную реализацию различных сторон подготовленности обучающихся в условиях игрового противоборства.*

Ни высокий уровень владения техникой отдельных игровых приемов, ни богатый арсенал тактических знаний и умений, ни достаточно развитый физический потенциал занимающихся сами по себе не гарантируют эффективность игровой деятельности. Ус­пехи, достигнутые в освоении структурных компонентов игры в баскетбол, еще не обеспечивают их взаимосвязанного воспроиз­ведения непосредственно в игровом противоборстве. Необходимо специально учить этому. Причем обучение игровой деятельности не должно ограничиваться произвольным использованием дву­сторонних учебных игр. Взаимосвязь различных аспектов обучения требует направленной координации педагогических воздействий. Это возможно только благодаря специально организованному процессу интеграции результатов обучения технике, тактике игры и развития специальных физических качеств.

Решение этой проблемы осуществляется в процессе ***интеграль­ной подготовки*** занимающихся, представляющей собой систему взаимосвязанных, возрастающих по степени сложности и направ­ленности педагогических воздействий, объединенных целевой ус­тановкой на синтез всех компонентов подготовленности в целост­ную игровую деятельность. Основные направления интегральной подготовки:

* сочетанное развитие базовых физических качеств;
* комплексное совершенствование освоенных игровых приемов;
* синтез технического и тактического потенциала;
* сопряженное развитие физических качеств и совершенство­вание технико-тактических действий;
* эффективное воспроизведение компонентов двигательного и интеллектуального потенциала в их взаимосвязи в целостной иг­ровой деятельности.

302

303

Обозначенные направления интегральной подготовки тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. В то же время каждое из них представляет собой определенную ступень (уровень) в структуре педагогических воздействий в процессе обучения игровой деятель­ности. *На первичном, базовом, уровне* интегральной подготовки ре­шается задача формирования двухкомпонентных связей между результатами развития физических качеств и обучения технике и тактике игры. Ее достижения осуществляются посредством упраж­нений, включающих:

* чередование развития специальных для баскетбола физиче­ских качеств (двух и более);
* последовательное выполнение игровых приемов в различных сочетаниях, близких к структуре отдельных фаз игровой деятель­ности;
* чередование заданий, направленных на акцентированное раз­витие специальных физических качеств и совершенствование эле­ментов техники игры или тактических действий;
* многократное повторение игрового приема с повышенной интенсивностью при дифференцированном развитии специаль­ных физических качеств, значимых для данного элемента техни­ки;
* развитие физических качеств в рамках структуры игрового приема или в условиях выполнения тактических действий;
* совершенствование игровых приемов в ситуативных услови­ях, близких к игровым;
* выполнение игровых приемов в рамках тактических действий и взаимодействий;
* совершенствование тактических действий с предельной ин­тенсивностью.

*На втором уровне* формируются взаимосвязи более высокого порядка. При помощи специально созданных комплексных зада­ний игрового и соревновательного характера, подвижных и под­готовительных игр занимающиеся ставятся в условия, требующие выполнения конкретных технико-физических или технико-такти­ческих компонентов подготовленности в изменяющихся ситуаци­ях. Закрепление ранее образованных взаимосвязей и их дальней­шее совершенствование здесь достигаются с помощью:

* направленно задаваемого режима мышечной деятельности;
* варьирования объема и интенсивности выполняемых в игро­вой и соревновательной формах заданий;
* выполнения игровых действий при максимальной мобилиза­ции функциональных возможностей организма.

Характер тренировочных воздействий на занимающихся варь­ируют изменением правил и продолжительностью игровых и со­ревновательных заданий, содержательным наполнением подвиж­ных и подготовительных игр. При чередовании направленности

заданий процесс усвоения формирующихся взаимосвязей проис­ходит под знаком преимущественного развития одного из компо­нентов подготовленности с одновременным совершенствованием других компонентов.

Наконец, *на высшем уровне* интегральной подготовки приме­няют двусторонние учебные и контрольные игры с дальнейшим участием в соревнованиях. Само содержание игры в баскетбол ока­зывает на организм занимающихся комплексное всестороннее воз­действие. Однако приобретение умения интегрировать результаты предшествующих этапов обучения в целостной игровой деятель­ности с высокой степенью эффективности возможно только при условии направленных педагогических воздействий. Оно достига­ется гибким применением методических приемов усложнения или упрощения правил игрового противоборства, а также использо­ванием в полной мере возможностей, предоставляемых специфи­кой самой игры.

Совершенствования навыков игровой деятельности добивают­ся также благодаря четким установкам педагога. Постановка сис­тем заданий (установок) на конкретный игровой отрезок или в целом на игру с последующим анализом действий отдельных иг­роков и всей команды способствует росту игрового мастерства занимающихся.

Наиболее высокий кумулятивный тренировочный эффект при достаточной подготовленности обучающихся оказывает на них уча­стие в соревнованиях. Игровая деятельность в контрольных и офи­циальных играх требует предельного целостно-комплексного про­явления всех сторон подготовленности в экстремальных условиях противоборства. С одной стороны, соревнования являются целью учебно-тренировочной работы. Они позволяют на практике опре­делить уровень владения занимающимися навыками игровой дея­тельности. А с другой стороны, служат эффективным тренировоч­ным средством в непрерывном процессе интегральной подготовки.

**7.3. Средства и методы обучения игровой деятельности**

К основным средствам, применяемым в процессе интегра­ции локальных результатов обучения в игровую деятельность, от­носятся:

* упражнения сопряженного характера, совмещающие совер­шенствование двух или нескольких видов подготовленности;
* комплексные упражнения с последовательным чередовани­ем компонентов подготовленности;
* специальные игровые задания состязательного характера, включающие все виды подготовленности при господствующем зна­чении одного из них;

304

**11 Баскетбол**

305

* подводящие и подготовительные игры, построенные на ис­пользовании игровых действий в различных сочетаниях и с раз­личной последовательностью их воспроизведения;
* учебные двусторонние игры с акцентированным совершен­ствованием сформированных взаимосвязей между компонентами подготовленности;
* контрольные и официальные игры с системой установок на игру и последующим анализом результатов.

Ведущими методами при обучении навыкам игровой дея­тельности являются: метод сопряженных воздействий; игровой метод; метод моделирования условий предстоящей игровой дея­тельности; соревновательный метод.

В основе *метода сопряженных воздействий* заложена возмож­ность успешно решать задачу развития двигательных способно­стей занимающихся в сочетании с совершенствованием техники игровых приемов путем подбора специальных упражнений на сты­ке двух видов подготовки. Применительно к занятиям по баскет­болу сущность метода сопряженных воздействий проявляется также в создании условий для взаимосвязанного совершенствования элементов техники и тактики игры, физических качеств и такти­ческих умений, технико-тактических навыков и специальных фи­зических кондиций, устанавливая между ними рационально» и целесообразно необходимые количественные и качественные со­отношения, адекватные специфике игровой деятельности. Со­пряженный метод придает занятиям эмоциональную окраску, позволяет экономить время и приближает обучение к специфи­ческим требованиям самой игры.

*Игровой метод* может быть представлен упражнениями в игро­вой форме и игрой. Существуют два основных подхода к примене­нию игрового метода в обучении навыкам баскетбола: 1) путь логического сопоставления игровых действий в баскетболе и в применяемых игровых заданиях или играх с акцентом на достиже­ние адекватности между ними; 2) применение игр с использова­нием сочетаний игровых действий в режимах мышечной работы, идентичных специфическим условиям непосредственно игрового противоборства.

Участие юных баскетболистов в специальных игровых упраж­нениях, подвижных и подготовительных играх связано с решени­ем в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных техни­ко-тактических задач с выборочным проявлением двигательного потенциала на фоне повышенного эмоционального и функцио­нального состояния организма. Тем самым создаются облегчен­ные условия синтеза имеющегося арсенала игровых навыков и качеств, приобретенных в процессе локальных педагогических воздействий, с последующим переносом положительных резуль­татов непосредственно в основную игровую деятельность.

*Метод моделирования условий предстоящей игровой деятельно­сти* подразумевает конструирование в игровой форме сходных с предстоящей игровой деятельностью ситуаций, включая особен­ности противодействия «условных» соперников. Повторное вос­произведение конкретных технико-тактических действий в напа­дении и защите с учетом сильных и слабых сторон противодей­ствия позволяет адаптироваться к напряженным условиям со­ревновательного противоборства, повысить надежность и резуль­тативность основных слагаемых игровой деятельности.

Повышение эффективности педагогического процесса путем при­менения специально организованной соревновательной деятельно­сти составляет основу *соревновательного метода.* Он может быть пред­ставлен соревнованиями на количественный или качественный ре­зультат при выполнении отдельных игровых действий. Дух состяза­ния должен пронизывать каждое тренировочное занятие на этапе совершенствования компонентов подготовленности занимающихся. Но особая ценность соревновательного метода заключается в воз­можности создавать условия двигательной деятельности, максимально приближенные к игровым, и тем самым стимулировать возможно полную комплексную реализацию результативных сторон предше­ствующего автономного обучения, одновременное взаимосвязанное совершенствование всех компонентов подготовленности играющих.

С целью избирательного воздействия на компоненты игровой деятельности соревновательный метод может применяться с ус­ложнением или облегчением условий состязаний в сравнении с официальными правилами игры в баскетбол. Наиболее распрост­раненными *методическими приемами изменения правил* в учебных играх являются:

* уменьшение или увеличение площади взаимодействия игро­ков при выполнении игровых действий;
* уменьшение или увеличение количественного состава проти­воборствующих команд;
* введение в ходе соперничества дополнительной специфиче­ской информации: игра двумя мячами; условно-зрительные или звуковые сигналы, изменяющие регламент игровых действий (на­пример, по сигналу — поднятая рука педагога — соперники ме­няются корзинами и т.п.);
* наложение ограничений на выполнение отдельных игровых действий: строгий лимит передач или попыток использования дриблинга; полное запрещение отдельных игровых приемов (на­пример, игра без ведения мяча); предварительное программиро­вание количества ходов разыгрываемой игровой фазы, ее содер­жания или способа завершения (например, атаку завершать толь­ко броском мяча в прыжке и т.п.);
* введение временных ограничений на отдельные фазы игро­вых действий или изменение продолжительности противоборства:

306

307

сокращение времени на вывод мяча в передовую зону, уменьше­ние или увеличение времени на атаку; варьирование продолжи­тельности отдельных периодов игры или всей игры;

* усложнение процессов восприятия игровых ситуаций: игра двух команд в одинаковой форме; при недостаточном освещении; при недоброжелательных шумовых воздействиях;
* изменение условий игровой деятельности: использование облегченного или утяжеленного мяча, снижение высоты колец, применение над кольцами приспособлений, затрудняющих попа­дание мяча в корзину; применение игроками утяжеленных по­ясов, манжетов, обуви и т.п.;
* игра с гандикапом: скрытое или объявленное преимущество одной из соперничающих команд в заброшенных мячах или ко­мандных фолах, игра в численном меньшинстве и т.п.

Выбор средств и методов обучения игровой деятельности не­обходимо строго соизмерять с этапом обучения, его основными задачами и уровнем подготовленности занимающихся. Так, недо­пустима как недооценка, так и переоценка значимости игрового и соревновательного методов как наиболее эффективных средств педагогического воздействия. Существует мнение, что около по­ловины учебного времени на начальном этапе обучения следует проводить посредством игрового метода. В то же время чрезмерное увлечение учебными двусторонними играми, без достаточного ос­воения школы техники и тактики может только навредить даль­нейшему росту игрового мастерства.

Контрольные вопросы и задания

1. Раскройте специфические особенности игровой соревновательной деятельности баскетболистов.
2. Дайте определение интегральной подготовки на уроках по баскет­болу. Какие задачи она призвана решать?
3. Что представляет собой интегральная подготовка по структуре и содержанию?
4. Назовите и охарактеризуйте основные средства обучения игровой деятельности.
5. Дайте характеристику методам обучения игровой деятельности.

**Глава 8**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**В БАСКЕТБОЛЕ**

**8.1. Формирование двухкомпонентных связей между результатами обучения**

**8.1.1. Направленность педагогических воздействий**

Обучение навыкам игры в баскетбол рассматривается как ус­пешное лишь в том случае, если занимающиеся могут результатив­но использовать свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства. Формирование взаимосвязей между отдельными компонентами подготовленности составляет основу обучения иг­ровой деятельности. Задача педагога — научить своих учеников в игре максимально реализовывать свои физические способности при выполнении технических приемов; эффективно выполнять игро­вые действия, состоящие из нескольких приемов техники; избира­тельно использовать свой технический арсенал в ответ на измене­ния игровых ситуаций; адекватно воспроизводить сочетания такти­ческих действий. Соответственно после достижения положитель­ных результатов в обучении основам техники, тактики игры и раз­витии базовых физических качеств педагогическая деятельность должна быть направлена, прежде всего, на взаимосвязанное совер­шенствование значимых компонентов игровой деятельности.

Особенности формирования взаимосвязей между отдельными приемами техники игры, между компонентами техники и такти­ки игры, между элементами тактики игры были подробно осве­щены в предыдущих разделах пособия (см. главы 2, 3, 5, 6). Ре­зультатом этого процесса является усвоение занимающимися иг­ровых действий (сочетания приемов), технико-тактических дей­ствий и тактических взаимодействий.

Поэтому в данной главе мы остановимся на формировании двухкомпонентных взаимосвязей между навыками техники игры и значимыми для их эффективного использования в игровых ус­ловиях физическими способностями.

**8.1.2. Формирование взаимосвязей между навыками техники игры и физическими качествами**

**Теоретические предпосылки.**

Как уже отмечалось, специфической особенностью игры в бас­кетбол является комплексное проявление практически всех фи­зических качеств. Однако воспроизведение отдельных приемов техники игры происходит под знаком реализации базовых для них

309

компонентов физического потенциала. Так, например, наиболее значимыми для ловли мяча являются координационные способно­сти; передачи мяча связаны с достаточным уровнем развития скоро-стно-силовых качеств верхних конечностей и разновидностей быст­роты; эффективное использование ведения мяча требует высокой степени развития координационных способностей и скоростных ка­честв, а для бросков мяча в корзину главенствующими выступают координационные способности и скоростно-силовые качества.

К формированию взаимосвязей между компонентами техниче­ской и физической подготовки занимающихся следует приступать по мере развития на должном уровне базовых физических способно­стей и овладения рациональной структурой технических приемов.

**Формирование взаимосвязей между навыками техники игры и физическими качествами.**

1. *Ловля мяча* — *координационные способности:*

• выполнение разновидностей приема на месте после собствен­  
ного подбрасывания мяча вверх над собой в сочетании с разнооб­  
разными двигательными действиями после выпуска мяча:

* хлопок или несколько хлопков в ладони над или за головой, за спиной, спереди или сзади на уровне колен, у пола, под ногой и т.п.;
* смена положений тела: присед, сед на полу, упор лежа, вы­пад вперед или в сторону, сед на одной ноге и т.п.;

-повороты на 180 — 720° переступанием, прыжками на одной или двух ногах;

- элементы акробатики: кувырок вперед или назад, переворот  
в сторону, равновесие на одной ноге («ласточка») и т.п.;

• ловля мяча после отскока от пола с элементами жонглирова­  
ния:

* из и. п. — стойка ноги врозь — игрок направляет мяч двумя руками в пол между ногами спереди-назад или в обратном направлении с последующим захватом мяча двумя руками за спиной или перед собой;
* то же, но в широкой стойке правая или левая нога впереди с ударом мяча в сторону и ловлей сбоку от себя;

• индивидуальные упражнения в ловле мяча после отскока от  
стены с элементами жонглирования:

-ловля мяча на различной высоте, чередуя и.п.: сидя, стоя на коленях, лежа и т.п.;

* изменение и. п. после выпуска мяча в стену (например, выпу­стить мяч стоя — поймать сидя на полу и т. п.);
* то же, но со сменой и. п. прыжком на одной или двух ногах (например, из широкой стойки прыжок в положение «ноги скрестно» и т.д.);
* ловля катящегося от стены мяча после прыжка через мяч толч­ком двумя ногами и поворота кругом;

- ловля мяча, отскочившего от пола, после прыжка через мяч  
в положении «ноги врозь» и поворота кругом;

* разновидности ловли мяча после его подбрасывания над го­ловой в сочетании с челночными перемещениями на коротких отрезках (до 1,5 м) рывком, приставными шагами, прыжками на одной или двух ногах с касанием рукой ориентиров на полу;
* ловля на месте мяча, посланного партнером:
* с чередованием траектории полета мяча;
* с чередованием направления полета мяча;
* с разных дистанций и с различным усилием;
* то же, но в различных и. п.: сидя, лежа на спине, лежа на животе и т.п.;
* ловля-передача мяча сидя на полу в сочетании с различны­ми движениями ногами: поочередно сгибая-разгибая их на вису, скрестные движения прямыми ногами и т.п.;
* ловля мяча, посланного партнером в стену из-за спины игрока;
* ловля нескольких мячей, поочередно посланных игроком в стену (2, 3 мяча): после отскока мяча от пола, после отскока мяча от стены;
* жонглирование несколькими мячами (2—4), подбрасывая их в воздух одной или двумя руками;
* поочередная ловля нескольких мячей, посланных одним или несколькими партнерами;
* ловля преднамеренно неточных передач партнера с переме­щением к мячу;
* то же, но с передачами мяча поочередно двумя или тремя партнерами;
* выполнение ловли-передачи в движении двумя мячами в па­рах, двумя или тремя мячами в тройках с перемещением вдоль площадки.

2. *Передача мяча — скоростно-силовые качества:*

• разновидности передач на месте в различных положениях (стоя,  
сидя, лежа), варьируя дистанцию, траекторию и направление  
полета мяча;

. то же, но набивными мячами;

. серийное выполнение избранного способа передач поочеред­но баскетбольным и набивным мячами;

* передачи баскетбольным и набивным мячами на дальность из различных и. п.;
* ловля-передача баскетбольного и набивного мячей в одном прыжке в парах;
* то же, но используя 2 — 3 мяча в тройках, четверках и т.д.;
* выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке, в соче­тании с прыжками — толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней: мяч направляется по навесной траек­тории над скамейкой;

310

311

* то же, но с прыжками через вращающуюся большую скакал­ку: два партнера вращают скакалку, третий набрасывает мяч пры­гающему игроку;
* ловля-передача мяча в одном прыжке с продвижением вдоль площадки: в парах — одним и двумя мячами; в тройках — двумя и тремя мячами (один из партнеров передвигается спиной вперед).

3. *Передача мяча* — *быстрота:*

* передачи мяча в стену в течение определенного отрезка вре­мени (24—30 с) с установкой на выполнение максимального числа повторений;
* то же, но с заданием выполнить как можно быстрее заданное количество передач;
* то же, но передачи в парах и в различных и. п.: стоя, сидя, лежа и т. п.;
* передачи двумя мячами в стену с элементами жонглирования:
* ловля осуществляется после отскока мяча от пола;
* то же, но после ловли успеть выполнить удар мячом в пол, а затем послать мяч в стену;
* то же, но перед передачей выполнить мячом «петлю» вокруг туловища (на уровне пояса) или вокруг ног (на уровне колен);
* ловлю и передачу осуществлять непосредственно после от­скока мяча от стены, не дав ему коснуться пола;
* передачи двумя мячами в две стены, стоя в углу зала;
* подбросить один мяч на предельную высоту, а вторым вы­полнить максимальное количество передач в стену до момента касания площадки подброшенным мячом;
* то же, но с выполнением передач мяча партнеру;
* «все мячи — одному»:
* два игрока поочередно «загружают» своими мячами третьего партнера, получая от него обратные передачи;
* то же, но во взаимодействии одного игрока с тремя партне­рами;

• то же, но в ситуации «между двух огней»:

* игрок без мяча в и. п. располагается между двумя партнерами, владеющими мячами, повернувшись лицом к одному из них; и для получения каждой очередной передачи совершает по­ворот (пивот) на 180°;
* то же, но с большим количеством партнеров с мячами: на противоположных сторонах находятся 2 и 1 или 2 и 2 игрока;
* передачи игроку, стоящему в круге, — «колесо»: партнеры пооче­редно и максимально быстро передают свои мячи в центр круга (по часовой или против часовой стрелки), получая обратные передачи;
* передачи на месте несколькими мячами:
* в парах — двумя мячами;
* в тройках (в треугольнике) — двумя и тремя мячами (по часовой или против часовой стрелки);
* в четверках (в квадрате) — тремя и четырьмя мячами и т.п.;
* «звездочка» — пять игроков, встав по кругу, двумя, тремя или четырьмя мячами с помощью одновременных передач в за­данном направлении «чертят» звезду (использовать различные траектории полета мяча, чтобы избежать их столкновения);
* передачи двумя мячами в парах на месте — по сигналу под­бросить свои мячи вверх и рывком поменяться местами, не дав мячу партнера упасть на пол и т.д.;
* то же, но успеть до падения своего мяча вернуться в и.п.;
* передачи двумя мячами в четверках со сменой мест: два игро­ка с мячами располагаются напротив своих партнеров, одновре­менно выполняют передачи и рывком меняются местами; партне­ры, получив мяч на месте, совершают те же действия;
* выполнение передач на месте одним или двумя мячами в паре с максимальной частотой в сочетании с беговыми заданиями на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.п.);
* то же, но при параллельном движении партнеров вдоль пло­щадки;
* передачи с продвижением вдоль площадки двумя мячами в парах, двумя мячами в тройках (все передачи идут через среднего игрока), тремя мячами в тройках (с различной траекторией поле­та мяча).

4. *Ведение мяча* — *координационные способности:*

• ведение мяча на месте с элементами жонглирования:

* «маятник» — ведение с переводом мяча с руки на руку перед собой или за спиной; ведение одной рукой с поочередным отскоком мяча вперед-назад (наложение кисти на мяч по­очередно спереди-сверху и сзади-сверху);
* ведение мяча ударами в стену с изменением и.п.: из положе­ния стоя, постепенно приседая, прийти в сед на полу с по­следующим возвращением в и.п.;
* то же, но с переводом мяча с руки на руку;
* «ванька-встанька» — из и. п. сидя на полу осуществлять веде­ние мяча поочередно "в положениях лежа и сидя;
* то же, но в положении сидя поочередно перевести мяч с руки на руку впереди под поднятыми ногами, отклонившись назад, а затем сзади за спиной, наклонившись вперед;
* смена и. п. (стоя, в полуприседе, в полном приседе, сидя, лежа и т.п.), не прекращая ведения мяча: последовательность смены положений задается заранее или указывается педаго­гом по ходу ведения мяча;
* поочередный перевод мяча с руки на руку, посылая мяч между ногами, в широкой параллельной стойке или в широкой стой­ке с выставленной вперед ногой;

- «четырехточечное» ведение мяча: стоя в широкой стойке одно  
отбивание мяча правой рукой перед собой, одно — левой ру-

312

кой, затем перевод мяча назад между ногами и поочередное отбивание левой и правой рукой за спиной, перевод вперед между ногами и т.д.;

- ведение с переводом мяча с руки на руку вокруг одной или  
двух ног по кругу или по «восьмерке» из различных и. п.: стоя  
в широкой параллельной стойке, стоя в выпаде, стоя на од­  
ном или двух коленях;

• ведение мяча с нестандартными способами передвижения:

* спиной вперед;
* в полуприседе или в полном приседе;
* при ходьбе в выпадах вперед или в сторону;
* бегом с высоким подниманием бедра, с захлестыванием го­лени, семенящим бегом;
* бегом с прямыми ногами вперед, назад или в стороны;
* прыжками на одной, двух ногах, на двух ногах с высоким подниманием бедер;
* то же, но передвигаясь боком: по направлению движения, спиной вперед, с поворотами кругом поочередно через пра­вое и левое плечо и т.п.;
* приставными шагами;

• ведение мяча с изменением направления движения перево­  
дами мяча с руки на руку перед собой, под ногой, за спиной, с  
поворотом:

* по разметке площадки;
* перед условными защитниками (стулья или переносные тре­нировочные стойки);
* по звуковым или зрительным сигналам;

• ведение мяча в движении с преодолением гимнастической  
скамейки:

* ведение мяча по скамейке, передвигаясь сбоку от нее в одном направлении или вокруг нее;
* ведение мяча с пробеганием по скамейке;
* ведение с переводом мяча через скамейку и переступанием через нее, зигзагообразно продвигаясь вперед вдоль преграды;
* то же, но с поочередным переступанием через две или не­сколько скамеек;

• ведение мяча с преодолением легкоатлетических барьеров:

* ведение мяча с подлезанием под барьерами разной высоты;
* ведение мяча с перешагиванием через барьеры;
* ведение мяча с поочередным подлезанием под и перешагива­нием через барьеры;

• ведение мяча с пролезанием через гимнастические обручи,  
расположенные по одной линии или хаотично по всей площадке:  
обручи могут удерживаться партнерами или лежать на площадке  
(в последнем случае дриблер сам продевает обруч через себя, не  
прекращая ведения мяча);

• ведение мяча в сочетании с выполнением акробатических  
элементов по ходу движения: кувырки вперед или назад, пере­  
ползание по гимнастической скамейке и т.п.;

* ведение мяча в сочетании с преодолением вращающейся боль­шой скакалки: пробегание под ней; прыжки на двух ногах в соче­тании с пробеганием под ней;
* ведение мяча с преодолением полосы препятствий — «сла­ломный дриблинг»: ведение мяча с изменением направления дви­жения и преодолением по ходу перемещений различных преград (из числа вышеперечисленных) в различных сочетаниях и после­довательности;
* ведение мяча в парах с поочередным пролезанием между нога­ми впереди стоящего партнера: после совершения маневра дриб­лер сам принимает широкую стойку как преграду для партнера и т.д. (все действия выполняются, не прекращая ведения мяча);
* ведение двумя мячами (с одновременным и поочередным их отбиванием) в сочетании с выполнением всех вышеперечислен­ных заданий.

5. *Ведение мяча — быстрота:*

* «степ» мячом: низкое ведение на месте с заданной частотой отскоков мяча;
* то же, но с максимальной частотой отскоков за определен­ный отрезок времени;
* ведение мяча на месте в сочетании с бегом, высоко поднимая бедра или захлестывая голени назад с максимальной частотой дви­жений ног;
* то же, но в сочетании с семенящим бегом на месте с макси­мальной частотой и ударным характером беговых шагов («степ» или «танец»);
* реагирование началом ведения мяча из различных и. п. (сидя, сидя спиной к направлению движения, лежа и т.п.) в ответ на звуковые сигналы;
* ведение мяча на месте с различными заданиями на коорди­нацию или технику движений с последующим стартовым ускоре­нием по зрительному сигналу;
* то же, но в сочетании с предшествующими старту прыжками на месте, толчком одной или двумя ногами;
* скоростной дриблинг по прямой на заданных участках пло­щадки;
* «длинное» ведение мяча: преодоление отрезков дистанции с наименьшим количеством касаний мяча;
* скоростной дриблинг с изменением направлений движения:
* «змейкой» между расставленными на площадке переносными стойками или стульями;
* по разметке площадки: трехсекундная трапеция, полукруг в области штрафного броска и т. п.;

314

315

* по «восьмерке» между двумя полукругами области штрафного броска и центральным кругом баскетбольной разметки;
* с оббеганием переносных фишек, используя ударный семе­нящий бег с максимальной частотой беговых шагов;
* скоростное «челночное» ведение мяча (дистанция от 20 до 40 м);
* скоростное ведение мяча в парах с гандикапом:
* один из дриблеров изначально получает преимущество по дистанции (фору в 2 —3 м), второй стремится догнать его;
* нападающий с мячом получает фору над защитником и стре­мится убежать от него, сохранив преимущество;

• скоростной «слалом» с преодолением полосы препятствий.  
6. *Броски мяча в корзину* — *скоростно-силовые качества:*

• многократное выполнение имитации броска мяча в движе­  
нии справа и слева от корзины с двухтактным ритмом разбега при  
передвижении от щита к щиту:

* с прыжками только под корзинами;
* с прыжками через каждые 2 — 3 беговых шага;
* серийное выполнение завершающей фазы броска мяча в дви­жении после одного шага с места с акцентом на максимально мощное отталкивание;
* то же, но с отталкиванием от гимнастического мостика;
* многократные прыжки толчком одной ногой с имитацией броскового движения после двухшажного разбега на песке (в воде);
* индивидуальное выполнение разновидностей броска мяча в движении поочередно справа и слева от корзины с двухшажным ритмом работы ног после каждого подбора мяча;
* повторное выполнение броска мяча в движении в целом с постепенным удалением точки получения мяча от корзины: парт­нер в каждой последующей попытке передает мяч чуть раньше, чем в предыдущей;
* то же, но после прохода-броска: с одноударным и много­ударным ведением мяча;
* и. п. — стоя одной ногой на гимнастической скамейке, мяч удерживается, как в стойке с тройной угрозой: отталкиваясь от скамейки, совершить смену положения ног прыжком с выносом мяча в положение для броска мяча в прыжке;
* то же, но с набивным мячом;
* то же, но с выпуском мяча над собой в высшей точке прыжка;
* серийное выполнение подводящих и основных упражнений для броска мяча в прыжке:
* запрыгивание на скамейку толчком двумя ногами в сочета­нии с выносом мяча в положение замаха;
* выполнение броска мяча в прыжке партнеру на ориентир или в корзину, отталкиваясь от гимнастической скамейки из по­ложения замаха, с последующим приземлением на пол;

-| спрыгивание со скамейки (прыжок в глубину) на гимнасти­ческий мат или мостик с последующим мгновенным оттал­киванием и броском мяча в прыжке;

* то же, но после прыжка в глубину и отталкивания от пола;
* бросок в прыжке после ловли мяча в прыжке;
* то же, но с ловлей мяча в прыжке через гимнастическую скамейку;
* «прыжковый челнок» под щитом: передача мяча в дальнюю верхнюю часть щита с последующей ловлей мяча в прыжке — то же в обратном направлении;
* ловля мяча в прыжке после собственного набрасывания в щит — бросок мяча в прыжке в корзину;
* повторное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыж­ке в верхнюю дальнюю часть щита в тройках с последующим пе­редвижением на другую сторону от щита;
* поточное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю часть щита с последующим передвижением рывком в конец колонны игроков на своем щите или на другой щит;
* серийное добивание мяча в щит в одном прыжке, последним касанием направляя мяч в корзину;
* многократное добивание мяча в корзину из-под щита: все бросковые движения выполняются в прыжке;
* то же, но с установкой овладеть мячом и добить его в корзину в одном прыжке.

**Организационно-методические указания.**

1. Во всех заданиях контролировать технику выполнения раз­новидностей игровых приемов, не допускать ее искажения.
2. Сложность заданий увеличивать постепенно, учитывать уро­вень подготовленности занимающихся: задания должны быть по­сильными.
3. По мере усвоения упражнений проводить их в виде состяза­ний на качество и быстроту выполнения, включать освоенные за­дания в эстафеты и подвижные игры.
4. Для совершенствования передач использовать набивные мячи весом 1 — 2 кг; чередовать упражнения баскетбольным и набив­ным мячами.
5. Продолжительность и количество повторений заданий, вклю­чающих комплексное развитие координационных способностей, варьировать в зависимости от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.
6. При формировании навыков скоростной техники уровень вла­дения игровыми приемами должен позволять выполнять задания на близких к предельным скоростях.
7. В заданиях, ориентированных на комплексное совершенство­вание скоростной техники, предлагается: число повторений уп­ражнений в каждый серии — 5 — 6, количество серий — 3 — 4,

316

317

**/**

интервалы отдыха между повторениями — 1 — 2 мин, между сери­ями — 3 — 5 мин.

1. При направленном развитии быстроты двигательной реак­ции применять многообразие звуковых и зрительных сигналов и их сочетаний, постоянно варьировать и. п. стартующих.
2. Для повышения эффективности развития быстроты переме­щений в структуре игровых приемов применять эффект предвари­тельного растяжения мышц: скоростным перемещениям должны предшествовать прыжковые задания.
3. Применению ударного метода (прыжков в глубину) при раз­витии скоростно-силовых качеств в рамках совершенствования тех­ники приемов должна предшествовать достаточная прыжковая работа и соответствовать определенный уровень подготовленно­сти; начальная высота спрыгивания не может превышать 30 см, в дальнейшем она постепенно доводится до уровня высоты выпры­гивания; количество прыжков в глубину с последующим взрыв­ным пружинящим отталкиванием не должно превышать 5 — 6 раз в серии, количество серий — не более 2 — 3.
4. Паузы активного отдыха между выполнением заданий по­лезно заполнять упражнениями на месте на технику с элементами жонглирования мячом.

**8.2. Формирование многокомпонентных связей между результатами обучения**

**8.2.1. Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности**

**Теоретические предпосылки.**

Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двух-компонентные взаимосвязи в вариативных условиях противобор­ства. С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного вос­произведения технико-физических компонентов подготовленно­сти в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т. п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных на­выков игровой деятельности.

Мастерство педагога заключается в выборе адекватных этапу обучения и уровню подготовленности занимающихся средств из всего многообразия существующих подвижных игр. При творче­ском подходе к реализации этих средств и гибком изменении пра­вил возможно эффективное использование традиционных под-

вижрых игр в режимах мышечной работы, соответствующих игре в баскетбол. А включение в ту или иную игру специфических для баскетбола компонентов подготовленности ведет к интеграции ло­кальных результатов обучения и повышению готовности занима­ющихся непосредственно к целостной игровой деятельности.

Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологи­ческую напряженность тренировочных воздействий. Присутствие сюжетно-ролевой основы, возможность неоднозначно решать кон­кретную двигательную задачу с допустимой долей импровизации; присутствие соперника и нежестко нормированная нагрузка по­зволяют моделировать конкретные игровые ситуации и формиру­ют психологический стереотип игровой деятельности.

При выборе подвижных игр, применяемых с целью обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллектив­ным, предполагающим соревновательный эффект. Каждая такая игра имеет свое содержание (сюжет, правила, набор двигатель­ных действий) и форму (организацию действий участников). Фор­ма игры непосредственно связана с содержанием и определяется им. Педагог должен опираться на качественный состав двигатель­ных действий, составляющих содержание каждой игры, и воз­можность широкого выбора способов достижения результата в игровой форме.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр: 1) в виде эстафет и 2) в виде команд­ных состязаний. Характерной *особенностью эстафет* является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимоподдержке и взаимопомо­щи партнеров, но без непосредственного контакта с соперниками. Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдель­ные технические приемы баскетбола или их многообразные соче­тания, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности. А основной целью служит либо наиболее качествен­ное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение.

*Командные подвижные игры* отличаются совместной деятельно­стью членов команды, направленной на достижение определен­ного правилами результата. Согласованность действий в непосред­ственном противоборстве с соперниками становится решающим фактором достижения победы. Определение победителей в команд­ных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке ре­зультативности командных действий в целом при условии неукос­нительного соблюдения правил всеми участниками. Как и эстафе­ты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок.

Конструирование и проведение элементарных эстафет, как правило, не вызывают трудностей на практике и во многом зави-

318

319

сят от творческой мысли педагога. Вариативность их содержания и формы практически неисчерпаема. Поэтому в данном разделе по­собия мы решили остановиться преимущественно на описании некоторых командных подвижных игр, позволяющих эффективно решать проблему освоения базовых навыков игровой деятельности баскетболиста и всегда вызывающих интерес у занимающихся. **Обучение игровой деятельности.**

1. ***«Коршун и наседка».***

*Направленность* — комплексное совершенствование разновид­ностей передвижений и развитие быстроты.

*Правила игры.* Играют 6 — 7 игроков. Из числа играющих выби­рают «коршуна». Остальные игроки выстраиваются в колонну по одному, располагаясь в затылок друг другу и удерживая впереди стоящего партнера за пояс. Направляющий в колонне выполняет роль «наседки». Для этого он в и. п. занимает параллельную защит­ную стойку с разведенными в стороны руками. Задача «коршуна» — используя различные финты, прорваться к замыкающему «цып­ленку» и осалить его (похитить из выводка) или добиться разрыва цепочки. «Наседка» стремится всячески помешать прорыву «кор­шуна» — сберечь в целости все свое семейство. С этой целью ис­пользуются перемещения приставными шагами и другие изучен­ные способы передвижений в защите. Взявшиеся за пояс «цыпля­та» повторяют маневры «наседки», чтобы максимально затруд­нить действия «коршуна» и уберечься от него. Через определен­ный отрезок времени (24 с — 1 мин) подсчитывают общее коли­чество осаленных игроков и производят смену ролей: «наседка» становится «коршуном», а тот отправляется в хвост «выводка». Игра возобновляется по сигналу педагога.

*Определение победителей:* лучший «коршун» и лучшая «наседка» определяются по результативности их действий — числу осаленных.

*Вариант:* соперничают две команды: поочередно направляют своих «коршунов на охоту» в стан противников; побеждает ко­манда, захватившая больше «цыплят».

**2. *«Командная перестрелка».***

*Направленность* — комплексное совершенствование ловли-пе­редачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

*Правила игры.* Играют две команды по 10—12 человек. Для игры можно использовать волейбольную площадку. В каждой команде назначается несколько «стрелков» (4 — 5 игроков), которые зани­мают исходные позиции в трехметровом коридоре у лицевой ли­нии. Остальные участники выполняют роль полевых игроков и рас­полагаются **в** соответствующей зоне — на противоположной сто­роне площадки между средней линией и зоной «стрелков» сопер­ников. Перед началом игры «стрелкам» каждой команды вьщают по 2 баскетбольных мяча. Цель— поразить как можно больше

полевых игроков соперников, используя изученные способы пе­редач: выбивать можно прямым попаданием только в ноги либо с отскоком от пола в любую часть тела. Полевые игроки стараются увернуться отлетающих мячей, передвигаясь в пределах своей зоны заданным способом (бег, приставные шаги, прыжки на одной или двух ногах и т.п.). Им разрешается ловить мяч и передавать своим «стрелкам». «Подстреленный» игрок выбывает из игры, но при любой удачной попытке ловли мяча своими партнерами один из выбывших участников возвращается в стан своей команды.

*Определение победителей.* Побеждает команда, первой поразив­шая всех полевых игроков противника.

*Варианты:* 1) игра проводится на время с итоговым подсчетом количества «подстреленных» игроков в каждой команде; 2) в игру вводятся дополнительные мячи; 3) «подстреленный» игрок не выбывает из игры, а переходит в отряд «стрелков»; 4) полевым игрокам также разрешается поражать соперников в случае произ­веденной ими ловли мяча.

**3. *«.Пятнашки мячом».***

*Направленность* — комплексное совершенствование ловли-пе­редачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

*Правила игры.* Из числа играющих выбирают одну или несколько пар водящих. Каждая пара водящих владеет баскетбольным мячом. Остальные играющие располагаются произвольно по всей пло­щадке или на половине площадки. Цель водящих — передавая мяч в движении в своей паре, приблизиться к любому убегающе­му игроку и касанием мяча запятнать его. Такой игрок меняется ролями с водящим, выполнившим результативное действие. Иг­рающие также владеют одним или несколькими мячами-выру-чалками, которые могут передавать друг другу, стоя на месте или в движении. Игрока, владеющего мячом, пятнать не разрешается. Продолжительность игры — 10—12 мин.

*Определение победителей.* По итогам игры отмечают наиболее результативных водящих или наиболее ловких игроков.

*Варианты:* 1) меняются.способы перемещения игроков по пло­щадке: приставными шагами, прыжками на двух ногах, много-скоками с высоким подниманием бедра и т.п.; 2) игра проводит­ся набивными мячами; 3) каждая пара игроков водит в течение определенного промежутка времени (24 с — 3 мин); 4) каждый иг­рок владеет мячом и все передвижения выполняет с ведением мяча.

*Организационно-методические указания.* Нарушения правил пе­редвижения с мячом (пробежки), выход за пределы игровой пло­щадки наказывать назначением провинившихся на роль водящих.

**4. *«Не давай мяч водящему».***

*Направленность —* комплексное совершенствование ловли-пе­редачи мяча и развитие быстроты, координационных способно­стей.

320

321

*Правила игры.* Пятерка игроков (нападающих), стоя на месте по периметру круга диаметром 4 —5 м, передают между собой баскетбольный мяч, используя все виды изученных передач. Пе­редача ближнему игроку запрещена. Водящий (защитник), распо­лагаясь внутри круга, стремится перехватить мяч. Передающие игроки в течение 24 с вслух подсчитывают общее количество вы­полненных передач. В случае перехвата водящий может удерживать мяч в течение 5 с. По истечении времени, отведенного нападаю­щим на владение мячом, производится смена водящего.

*Определение победителей.* Побеждает водящий, чьи действия были наиболее эффективными, т. е. позволивший нападающим вы­полнить наименьшее количество передач.

*Варианты:* 1) передачи выполняются только заданным спосо­бом; 2) передачи выполняются набивным мячом; 3) перед сме­ной водящий выполняет непопулярные задания (ускорения, при­седания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на месте и т.п.) столько раз, сколько передач выполнили нападаю­щие; 4) в игре участвуют 7 — 8 нападающих против 2 водящих; 5) соперничают две команды, засылающие в стан противников своих водящих (защитников); роль водящего поочередно выпол­няет каждый игрок; побеждает команда, совершившая в сумме наибольшее число перехватов или первая набравшая заданное ко­личество передач; 6) отсчет передач возобновляют снова после каждого перехвата мяча водящим; 7) замену водящего произво­дят после каждого перехвата путем смены ролей между перехват­чиком и потерявшим мяч нападающим; побеждают игроки, ни разу или наименьшее число раз побывавшие в роли водящего.

*Организационно-методические указания.* Обманные действия и быстрота передач ведут к победе. В защите проявлять заданную степень активности также в сочетании с финтами.

**5. «*Пробей вратаря».***

*Направленность* — комплексное совершенствование ведения мяча, защитных передвижений и развитие быстроты, координа­ционных способностей.

*Правила игры.* На ограничительных линиях баскетбольной пло­щадки устанавливается несколько «ворот» шириной 4—5 м, штан­гами которых служат набивные мячи. В каждые «ворота» становит­ся по «вратарю». Они выбраны из числа играющих. Остальные иг­роки — «пенальтисты» равномерно распределяются на каждые «во­рота» и располагаются на расстоянии 7—10 м от них. Каждый «пенальтист» поочередно пробивает «буллит» каждому «вратарю», используя скоростное ведение мяча и обманные движения с пе­реводами мяча с руки на руку, прорывается к одной из «штанг» и стремится коснуться ее свободной рукой — забить гол. Каждый «вратарь», передвигаясь с ведением мяча в створе «ворот» (строго по линии), пытается сохранить их неприкосновенность, для чего

322

необходимо осалить спину нападающего до касания им «штанги». Добивать мяч, т.е. повторно атаковать «ворота», не разрешается.

*Определение победителей.* После выполнения «буллитов» каж­дым игроком в каждые ворота подсчитывается суммарное количе­ство результативных действий «вратарей» и «пенальтистов». Таким образом выявляют лучших в каждом амплуа.

*Варианты:* 1) «вратарь» выполняет ведение слабейшей рукой или двумя мячами; 2) соперничают две команды по 6 —7 игро­ков, «буллиты» выполняются в «ворота» соперников, а команду-победительницу определяют по разнице забитых и пропущенных мячей; 3) «штанги» устанавливают по углам трехсекундных тра­пеций (на линиях штрафного броска и на лицевых линиях), «вра­тарь» располагается либо внутри, либо снаружи трапеции и дей­ствует по тому же принципу.

**6. *«Дриблеры в круге».***

*Направленность* — комплексное совершенствование ведения мяча, выбивания мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

*Правила игры.* В центральном круге баскетбольной разметки или в специально нарисованных на площадке кругах того же диаметра располагаются по 5 —6 игроков с мячами. По сигналу педагога они выполняют ведение мяча, не выходя из круга. Цель— вы­бить мяч у других дриблеров, сохранив свой. Дриблер, потеряв­ший мяч, выбывает из игры.

*Определение победителей.* Побеждают оставшиеся в каждом круге игроки.

*Варианты:* 1) состязания проводятся в несколько этапов — по­бедившие в первом туре игроки образуют полуфинальные или фи­нальные пульки, проигравшие соперничают в утешительных иг­рах; 2) игру проводят многократно до тех пор, пока кто-либо из участников не одержит 2 или 3 победы; 3) продолжительность игры регламентируется временем (24 с — 3 мин), за каждое выби­вание мяча начисляется 1 призовое очко, а дриблеры, у которых выбили мяч, остаются в круге, но получают по 1 штрафному очку за каждую потерю; победителя определяют по наибольшему чис­лу набранных призовых очков за вычетом штрафных; 4) соперни­чают две команды, в каждом круге располагается равное количе­ство дриблеров от каждой команды, мячи выбивают только у со­перников, команду-победительницу определяют по одному из вышеприведенных правил.

**7. «Салки *с ведением мяча».***

*Направленность —* комплексное совершенствование ведения мяча и развитие быстроты.

*Правила игры.* Каждый игрок владеет мячом. Назначается один или несколько водящих, которых снабжают отличными от других мячами. По сигналу педагога играющие начинают произвольное

323

передвижение по всей игровой площадке. Водящие стремятся до­гнать любого дриблера и осалить его свободной рукой. Осаленный игрок меняется с водящим ролями и соответственно мячами.

*Определение победителей.* Побеждают ни разу не осаленные игроки или пребывающие в роли водящих наименьшее количество раз.

*Варианты:* 1) каждый играющий находится в роли водящего в течение ограниченного времени (24 с — 2 мин) и стремится оса­лить как можно больше дриблеров — определяется лучший водя­щий; 2) регламентируется способ ведения мяча (слабейшей ру­кой на протяжении всей игры, на отдельных участках площадки или ограниченное сигналами педагога время; с чередованием ви­дов дриблинга по сигналу или в указанных местах и т. п.); 3) варь­ируются способы перемещений с мячом (спиной вперед, прыж­ками на двух ногах, на одной ноге и т.п.); 3) вводятся специаль­ные условия осаливания игроков (только сильнейшей рукой, толь­ко после перевода мяча с руки на руку заданным способом и т. п.); 4) командные салки — две команды (по 6 — 8 игроков) размеща­ются каждая на своей половине площадки, поочередно 1 — 3 иг­рока отправляются на сторону противника и в течение 24 с стремят­ся осалить как можно больше соперников, одного и того же игрока можно салить неоднократно, подсчитываются и сравниваются ре­зультативные действия водящих обеих команд, победа в каждом микропоединке приносит в копилку команды 1 очко, команда-победительница определяется по сумме набранных очков.

**8. *«Воробьи и вороны с ведением мяча».***

*Направленность* — комплексное совершенствование ведения мяча и развитие быстроты.

*Правила игры.* Играют равные по численному составу команды (6 — 8 человек), условно названные «воробьи» и «вороны». Все иг­роки владеют мячами. Каждая команда выстраивается в шеренгу на лицевой линии. По сигналу педагога играющие начинают встреч­ное перемещение с ведением мяча заданным способом: ходьбой с высоким подниманием бедра («цапля»), ходьбой в выпадах, бе­гом с прямыми ногами вперед, прыжками на двух ногах спиной вперед и т. п. Когда шеренги соперников сблизятся на дистанцию до 2 м, педагог останавливает дальнейшее их продвижение и пред­лагает выполнить ведение мяча на месте с элементами жонглиро­вания: ведение мяча вокруг одной или двух ног в широкой стой­ке, в выпаде или с изменением и. п. с переводами мяча с руки на руку (с изменением высоты отскока). Спустя 10— 15 с он по сло­гам произносит название одной из команд с паузой перед послед­ним слогом. Игроки названной команды, не прекращая ведения мяча, устремляются вдогонку соперников, которые убегают на и. п. за свою лицевую линию, используя скоростной дриблинг. Цель— осалить как можно больше убегающих. Подсчитывается общее количество осаленных игроков с начислением 1 очка за

каждого из них, и обе команды вновь приходят на и. п. Игра во­зобновляется по сигналу педагога с выполнением новых заданий в ведении мяча.

*Определение победителей.* Побеждает команда, набравшая наи­большее число очков по итогам всех стартов.

*Вариант:* осаленные игроки забираются «в плен» и в следую­щем старте выступают уже на стороне соперников, победителя определяют по численному составу команд по окончании игры.

**9. « *Чехарда с ведением мяча».***

*Направленность* — комплексное совершенствование ведения мяча и развитие координационных способностей, скоростно-си-ловых качеств.

*Правила игры.* Соперничают две или несколько команд с рав­ным и парным количеством участников (6 — 8 человек). Команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта и рассчи­тываются по два. Напротив каждой команды на полу на одной продольной линии обозначают 4 круга диаметром 50 — 60 см на расстоянии 3 — 4 м друг от друга. По сигналу направляющие начи­нают ведение мяча в направлении первого круга, вбегают в него и, не прекращая ведения мяча на месте, принимают положение полунаклона вперед с опорой свободной рукой в колено впереди-стоящей одноименной ноги (спина прямая, голова опущена). Сле­дом стартуют их партнеры по паре. Совершив скоростное ведение мяча и достигнув впереди проследовавших игроков, они посыла­ют мяч вперед с одновременным прыжком через своих товарищей (ноги врозь) с упором в их спины. Возобновляя ведение мяча, преодолевшие препятствие игроки достигают следующих разме­ченных кругов и занимают то же и. п., что до этого занимали парт­неры. Через них после короткого разбега прыгают стартовавшие первыми игроки и т.д. Попадая в последний круг, игрок не поки­дает его, пока партнер не совершит прыжок через него вперед, рывок к промежуточному финишу и не преодолеет этот же отре­зок дистанции теми же способами в обратном направлении. Не­подвижному дриблеру за это время необходимо повернуться кру­гом и принять ту же позу. Вторую часть дистанции каждая пара преодолевает аналогично. После финиша мячи, как эстафетные палочки, передаются следующей паре в каждой команде. Она стар­тует и перемещается в той же последовательности и т. д.

*Определение победителей.* Побеждает команда, первой закон­чившая чехарду.

*Варианты:* 1) многократная чехарда — игроки каждой коман­ды заранее занимают заданное положение на дистанции 3 —4 м друг от друга, первым стартует замыкающий, он последовательно перепрыгивает через все созданные партнерами преграды и зани­мает место направляющего, следом стартует очередной замыкаю­щий **и** т.д., выигрывает команда, последний игрок которой пер-

324

325

вым пересечет финишную черту; 2) чехарда заканчивается брос­ком в корзину после ведения мяча или результативным добивани­ем мяча после неудачной первой попытки.

**10. *«На свои места».***

*Направленность* — комплексное совершенствование ведения мяча, прохода-броска, броска в прыжке и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

*Правила игры.* Две команды, состоящие из 5 —7 занимающих­ся, выстраиваются в шеренги на линии штрафного броска спиной к ближним корзинам. По сигналу педагога игроки каждой команды одновременно стартуют в направлении центральной линии и об­ратно к своим щитам, завершают скоростное ведение мяча брос­ком одной рукой сверху. При неудачном броске мяч следует добить в прыжке. После результативного броска мяча необходимо, используя ведение мяча, как можно быстрее вернуться на свою и. п.

*Определение победителей.* Побеждает команда, все игроки которой первыми возвратились на и. п., не совершив технических ошибок.

*Варианты:* 1) ведение и бросок мяча выполняются только сла­бейшей рукой; 2) мяч переводится на другую руку при смене на­правления движения.

**11. *«21 очко».***

*Направленность* — комплексное совершенствование штрафных бросков и развитие скоростной выносливости.

*Правила игры.* Три команды, по 2 игрока в каждой, соревнуют­ся в точности штрафных бросков. В и. п. все пары игроков распола­гаются на линии штрафного броска. Впереди стоящие игроки од­новременно (по команде педагога) совершают штрафные броски мяча и устремляются на подбор своих мячей для добивания (до­бивать мяч следует с того места, где он подобран). Далее передают мячи партнерам и либо вновь занимают позицию на линии штраф­ного броска в случае результативно выполненного первого броска мяча, либо совершают рывок к центральной линии, а затем уже на и. п. **в** случае промаха. Партнеры выполняют те же действия и т.д. Начисление очков идет по следующей схеме: результативный штрафной бросок мяча — 3 очка, результативное добивание пос­ле подбора мяча в воздухе — 2 очка, результативное добивание после подбора мяча с пола — 1 очко. На подбор отскока можно идти только тогда, когда мяч коснется дужки кольца, т. е. соблю­дая правила баскетбола.

*Определение победителей.* Игра ведется строго до 21 очка. Если команда превысит необходимую сумму, все набранные очки сго­рают и отсчет начинают сначала.

*Варианты:* 1) наказанием за неточный штрафной бросок могут быть: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, приседа­ния, прыжки и другие непопулярные действия; 2) каждый игрок команды должен набрать 21 очко.

326

**12. *«Выбивалки в бросках мяча».***

*Направленность* — комплексное совершенствование дистанци­онных бросков и развитие быстроты.

*Правила игры.* На каждой корзине играют 5 — 6 участников. Про­водится состязание в точности средних или дальних бросков мяча в прыжке. Игроки с мячами выстраиваются в колонну по одному и выполняют броски поочередно друг за другом с одной и той же позиции. Направляющий выполняет бросок мяча первым и идет на подбор. Если бросок результативный, он с мячом сразу выхо­дит на новую точку. Если бросок неудачный, то выход на новую точку осуществляется после добивания мяча. Причем его необхо­димо осуществить как можно быстрее, пока следующий снайпер не поразил корзину. В противном случае сзади стоящий игрок сво­им попаданием «выбивает» из игры бросающего перед ним и про­махнувшегося соперника. Осуществлять очередной дистанционный бросок мяча можно, только когда предыдущий игрок освободит позицию, с которой бросал. Добивать мяч следует с места подбора и без нарушения правила пробежки.

*Определение победителей.* Соревнование в точности и скоро­стрельности продолжается до выявления единоличного победите­ля. При многотуровой системе состязаний подсчитывают общее количество набранных каждым участником очков из расчета: пер­вое место — 6 очков, второе — 5, третье — 4 и т.д.

*Варианты:* 1) броски мяча выполняются с одной и той же точ­ки, позицию изменяют после определения победителя; 2) чере­дуют броски мяча с дальней и средней дистанций; 3) состязания проводят до трех побед одного из снайперов; 4) очередность вы­полнения бросков мяча с первой точки определяется жребием, с других — порядком выбывания из игры в предыдущей «перестрел­ке».

13. ***«Двухэтажный баскетбол»*** (начиная со старшего школьно­го возраста).

*Направленность* — комплексное совершенствование игровых приемов и развитие силовых качеств.

*Правила игры.* Соперничают две команды с нечетным количе­ством игроков (7 — 9). Продолжительность — 2 периода по 5 — 7 мин. Каждая пара игроков образует «двухъярусного» баскетболиста, для чего один из партнеров взбирается на плечи другому и тот удер­живает его за ноги. Игроки, оставшиеся без пары, выполняют функции разыгрывающих. Играют по правилам баскетбола, но действия «двухъярусных» баскетболистов не ограничиваются пра­вилами передвижений с мячом. Завершать атаку броском мяча мо­гут только «двухъярусные» игроки. Каждые 1 — 2 мин им разреша­ется менять положение игроков в паре.

*Определение победителей.* Побеждает команда, набравшая боль­шее количество очков.

327

**8.2.2. Подготовительные игры как средство обучения игровой**

**деятельности**

Подготовительные игры к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового противоборства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообра­зие интегральной подготовленности занимающихся. Как правило, они предполагают многократное повторное воспроизведение от­дельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных ус­ловиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздейство­вать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности и подвести занимающихся к учас­тию в учебных и официальных играх.

**Обучение игровой деятельности.**

1. *«Борьба за мяч».*

*Направленность* — комплексное совершенствование ловли-пе­редачи мяча, приемов противодействия, индивидуальных такти­ческих действий и развитие быстроты, координационных способ­ностей.

*Правила игры.* На одной половине площадки соперничают две команды по 5 — 7 игроков. Продолжительность противоборства 5 — 10 мин. Мяч вводится в игру вбрасыванием между двумя любыми игроками противоположных команд на линии штрафного броска, как при спорном. Команда, завладевшая мячом, стремится как можно дольше сохранить его, используя передачи между партнера­ми и перемещения без мяча. Противники оказывают активное про­тиводействие розыгрышу мяча, пытаясь перехватить его. Цель — сохранить контроль над мячом в течение 24 с и не позволить сде­лать это соперникам. При нарушении правил соперниками коман­да сохраняет владение мячом и вбрасывает его из-за боковой ли­нии. Отсчет времени продолжается. При переходе мяча к другой команде игроки меняются ролями. Удержание мяча в течение за­данного времени сопровождается начислением 1 или 2 очков.

*Определение победителей.* Побеждает команда, набравшая боль­шее количество очков.

*Варианты:* 1) очки начисляются за выполнение 10—20 пере­дач без потери мяча; 2) регламентируются способы выполнения передач (например, передавать мяч только сверху); 3) вводятся ограничения на действия более сильной рукой (осуществлять пе­редачи либо слабой рукой, либо двумя руками); 4) отдельные действия сопровождаются начислением премиальных очков (на­пример, за эффективную передачу слабейшей рукой) и т.п.

2. *«Мяч ловцу».*

*Направленность* — комплексное совершенствование индивиду­альных технико-тактических действий и развитие физического потенциала в условиях активного противодействия.

*Правила игры.* Две команды по 6 —7 человек в каждой играют на баскетбольной площадке. Продолжительность — 2 периода по 10 мин. Из числа своих игроков каждая команда выбирает «ловца», который занимает неподвижную позицию в полукруге области ли­нии штрафного броска на стороне противников, стоя на полу или на возвышении (например, на стуле). Игра проводится по прави­лам баскетбола. Игроки противоборствующих команд, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности, стре­мятся перевести мяч в зону соперников и передать его своему «лов­цу». За каждый результативный бросок-передачу начисляется 2 очка. Полевым игрокам не разрешается входить в «зону ловца».

*Определение победителей.* Победитель выявляется по наиболь­шему количеству набранных очков.

*Варианты:* 1) ограничивается количество касаний мяча игро­ками одной команды до завершающей передачи «ловцу»; 2) вво­дится запрет на отдельные игровые приемы или на их использова­ние на ограниченных участках площадки (игра без ведения мяча или без ведения мяча в зоне соперника и т.п.); 3) регламентиру­ется способ броска-передачи мяча «ловцу» (бросок мяча в движе­нии, передача более слабой рукой и т.п.) или количество игро­ков, направляющих мяч «ловцу» (выбираются 1 — 2 игрока в от­личной от других форме, только они могут завершать командные действия); 4) лимитируется время вывода мяча в передовую зону или время на организацию атаки.

3. *«Каждый за себя».*

*Направленность* — комплексное совершенствование индивиду­альных технико-тактических действий в условиях игрового сопер­ничества.

*Правила игры.* В игровом противоборстве участвуют 3 игрока. Играют по правилам баскетбола, но на ограниченном участке площадки и с возможностью атаковать в 3 корзины (основную и 2 боковые). Продолжительность — 5, 10 мин или 2 периода по 5 мин. Каждый игрок, овладев мячом, может атаковать любую корзину и неограниченное количество раз подряд. Цена забитого мяча — 2 очка. Игроки без мяча активно противодействуют ре­зультативным действиям соперника и сами стремятся завладеть мячом для последующей своей атаки.

*Определение победителей.* Выигрывает игрок, забросивший наи­большее количество мячей.

*Вариант:* регламентируются способы выполнения технико-такти­ческих действий (вести мяч только более слабой рукой, бросать мяч только дальней от соперника рукой или только в прыжке и т.п.).

328

329

**4. *«1*** х **/ *по всей площадке».***

*Направленность* — комплексное совершенствование индивиду­альных навыков игры и развитие специальной выносливости.

*Правила игры.* Играют две команды по 5 или 7 человек. Команд­ное противоборство состоит из отдельных поединков между игро­ками команд. Пары игроков формируются либо произвольно ка­питанами команд, либо целенаправленно педагогом. Каждое еди­ноборство протекает по официальным правилам игры, пока один из игроков не наберет заданного количества очков (10—12) или заброшенных мячей (3 — 5). Победитель приносит в копилку своей команды 1 балл.

*Определение победителей.* Выигрывает команда, которая по ито­гам всех единоборств набрала наибольшее количество баллов.

*Вариант:* продолжительность единоборства ограничивается вре­менем (3 мин) или достижением определенной разницы в счете.

***5. «1х 1 с промежуточным».***

*Направленность* — комплексное совершенствование индивиду­альных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях активного противодействия.

*Правила игры.* На каждой корзине по 2 занимающихся ведут игровое противоборство 1x1, используя весь арсенал своей тех­нико-тактической подготовленности. Причем один из них играет только в нападении, а другой — только в защите. Нападающий для обыгрыша защитника может использовать помощь партне­ра — неподвижно стоящего в указанной точке игрока (так назы­ваемого «промежуточного»). Однако его действия строго ограни­чены: «промежуточный» может только получать мяч и в течение 5 с выполнять обратную передачу, т.е. атакующий нападающий действует по принципу «передай мяч и выйди». Каждая атака за­канчивается результативно: за забитый мяч 1 очко начисляется нападающему; за результативное защитное действие (перехват, на-крывание броска, взятие отскока, вынужденную потерю мяча на­падающим и т.п.) 1 очко — защитнику. Единоборство ведется, пока кто-нибудь из соперников не наберет 3 очка. Победа в еди­ноборстве приносит 2 призовых балла. Далее все игроки меняют­ся ролями по часовой (против часовой) стрелке: защитник ста­новится «промежуточным», «промежуточный» — атакующим на­падающим, а тот — защитником. Игра возобновляется по тем же правилам и т.д.

*Определение победителей.* Когда каждый занимающийся прой­дет через все позиции и возвратится на исходную, подсчитывает-ся сумма набранных игроками баллов и выявляется победитель в каждой тройке.

*Варианты:* 1) атакующий нападающий обязан каждую атаку начинать передачей «промежуточному» игроку; 2) при определе­нии победителей подсчитывается разница забитых и пропущен-

ных мячей во всех микропоединках; 3) продолжительность каж­дого единоборства и их общее количество варьируются.

**6. *«Уличный баскетбол».***

*Направленность* — комплексное совершенствование игровых навыков нападения и защиты в условиях противоборства.

*Правила игры.* Несколько команд соперничают по системе с выбыванием. Игра проводится на одну корзину. Каждая команда состоит из 3 человек. Противоборство начинает одна из команд по жребию. Соблюдаются основные правила игры в баскетбол. Но на­числение очков идет по принципу: двухочковое попадание — 1 очко, трехочковое — 2. Пробиваются только командные фолы: после того как игроки одной из команд в сумме наберут 4 замеча­ния, пробивается 1 штрафной бросок ценой в 1 очко. При нару­шении правил игроками защищающейся команды соперникам пре­доставляется возможность для повторной атаки. После каждой ре­зультативной атаки происходит переход мяча к соперникам. Все новые атаки после овладения мячом противоположной командой должны начинаться из-за трехочковой линии. Добивать свои брос­ки мяча после подбора можно.

*Определение победителей.* Игра ведется до 15 очков, или дости­жения одной из команд преимущества в счете в 6 очков, или в течение фиксированного отрезка времени (8 мин), а в случае рав­ного счета по истечении игрового времени — до забитого мяча.

**7. *«Баскетбол без ведения мяча».***

*Направленность* — комплексное совершенствование технико-тактического и физического потенциала в режиме игровой дея­тельности.

*Правила игры.* Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка приме­нения одноударного ведения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил — мяч передается соперникам. Продолжи­тельность — 5—10 мин.

*Определение победителей.* Выигрывает команда, набравшая боль­шее количество очков.

*Варианты:* 1) ведение мяча запрещается только на половине площадки — в своей тыловой или передовой зоне; 2) лимитиру­ется количество попыток применения ведения мяча (например, не более 2 раз за атаку и т.п.); 3) регламентируется вид применя­емого ведения мяча (например, разрешается использовать только атакующее ведение мяча для завершения атаки и т.п.).

**8. *«Баскетбол двумя мячами».***

*Направленность* — комплексное совершенствование навыков игровой деятельности и развитие координационных способностей.

*Правила игры.* Игру в баскетбол проводят двумя мячами с со­блюдением остальных правил соревнований. Продолжительность — 5—10 мин.

330

331

*Определение победителей.* Используется традиционный прин­цип определения победителей — по набранным очкам.

*Варианты:* игра продолжается, пока какая-либо команда не наберет заданного количества очков либо разница в счете не до­стигнет указанной величины.

**8.2.3. Учебные и контрольные игры как средство обучения игровой деятельности**

*Учебные игры —* незаменимое и продуктивное средство обуче­ния игровой деятельности в спортивных играх при достаточной подготовленности занимающихся. Главное их преимущество — это возможность для участников непосредственно в игровой обста­новке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В прак­тике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или два щита, в полных или уменьшенных составах ко­манд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправлен­но под непосредственным руководством педагога с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроиз­ведение в условиях соперничества тех или иных технико-такти­ческих действий, отработку групповых или командных тактиче­ских действий в нападении или защите, интеграцию всех компо­нентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начисле­нием дополнительных очков за успешные игровые действия (на­пример, забитый после заслона мяч оценивается не в 2, а в 3 очка; перевод мяча в передовую зону до возвращения всех соперников в защиту премируется дополнительным очком и т.п.) либо введени­ем некоторых изменений правил (например, ограничение коли­чества передач при организации атаки). Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уров­ня подготовленности занимающихся. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владе­ния мячом в передовой зоне, организации всей атаки), измене­ние численности состава команд. Хорошую службу в процессе обу­чения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополни­тельного защитника или нападающего, принимающего поочеред­ное участие в действиях одной и другой команды, и т. п. Всеобщий

азарт вызывают так называемые «игры на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непо­пулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу, «везут» на себе выигравших соперников и т. п.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учеб­ных двусторонних игр на занимающихся подкрепляется последу­ющим их участием в контрольных играх с приглашенными ко­мандами. *Помимо выполнения обучающей функции контрольные игры решают задачи подготовки к участию в соревнованиях.* Следователь­но, установки педагога здесь носят еще более конкретный харак­тер с учетом действий соперников и модели собственной команд­ной игры. После проведенных учебных или контрольных игр обя­зательным является подробный анализ и разбор действий отдель­ных игроков и команды в целом по всем значимым параметрам игровой деятельности.

Участие в *календарных играх официальных соревнований* требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятель­ность. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей тренировочной работы, с другой — как эффективное средство интеграции системы предшествующих пе­дагогических воздействий.

**Контрольные вопросы** и задания

1. Как сформировать двухкомпонентные связи между результатами раз­дельного обучения составляющим игровой деятельности?
2. Какова должна быть направленность педагогических воздействий на этапе обучения основам игровой деятельности?
3. Какие средства вы можете предложить для формирования взаимо­связей между техникой ловли и передачи мяча и значимыми для их эф­фективного выполнения физическими качествами?
4. Какие средства эффективны для взаимосвязанного совершенство­вания техники ведения мяча и развития базовых физических качеств?
5. С помощью каких средств можно сформировать навык рациональ­ных бросковых движений во взаимосвязи с высоким уровнем реализа­ции скоростно-силовых качеств?
6. Какие организационно-методические указания содействуют каче­ственной интеграции технической и физической подготовленности за­нимающихся?
7. Какова технология формирования многокомпонентных связей между результатами обучения на уроках по баскетболу?
8. Назовите и дайте характеристику нескольким разнонаправленным подвижным играм, используемым в качестве средства обучения игровой деятельности баскетболистов.
9. Предложите подводящие к баскетболу игры и опишите их правила.

10. Как используются контрольные игры в игровой подготовке бас­  
кетболистов?

332

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М. Портно-ва. - М., 1997.

Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / В.М.Корягин, В.Н.Мухин, В.А.Боженар, Р.С.Мозола. — Киев, 1989.

*Вари П.* 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с фр. / Под ред. Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997.

*Вуден* Д. Современный баскетбол / Сокр. пер. с англ. Е. Р.Яхонтова. — М., 1987.

*Гомельский А. Я.* Баскетбол. Секреты мастера. — М., 1997.

*Колос В.М.* Баскетбол: теория, практика. — Минск, 1988.

*Корягин В. М.* Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физ. воспитания. — Львов, 1998.

*Костикова Л. В.* Баскетбол. Азбука спорта. — М., 2002.

*Коузи Б., Пауэр Ф.* Баскетбол: концепции и анализ / Сокр. пер. с англ. Е.Р.Яхонтова. — М., 1975.

*Кузин В. В., Полиевский С.А.* Баскетбол. Начальный этап обучения. — М., 1999.

*Луничкин В., Чернов С, Чернышев С.* Тактика позиционного нападения против личной защиты: Метод, пособие для тренеров ДЮСШ. — М., 2002.

*Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. — М., 1991.

Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами на­чальной подготовки по баскетболу / Пер. с англ. Е.А.Черновой. — М., 2002.

*НестеровскийД.И., Поляков В. А.* Обучение основам техники нападе­ния игры в баскетбол: Учеб.-метод, пособие для учителей и студентов фак-та физ. культуры. — Пенза, 1996.

*Нестеровский Д. И.* Обучение основам техники защиты игры в баскет­бол: Учеб.-метод, пособие для учителей и студентов фак-та физ. культу­ры. — Пенза, 1997.

*Сортэл Н.* Баскетбол: первые шаги / Пер. с англ. — М., 2002.

Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю. М. Портнова. — М., 2001.

*Холодов Ж. К, Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспита­ния и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2002.

*Чернова Е.А.* Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод, рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

Юный баскетболист: Пособие для тренеров / Под ред. Е. Р. Яхонтова. — М, 1987.

Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб-никдля студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняка. — М., 2003.

Предисловие 3

Раздел I. Обучение технике игры в баскетбол

Глава 1. Теоретико-методические основы обучения технике игры

в баскетбол 6

1.1. Принципы, средства и методы обучения технике игры

в баскетбол 6

1. Методы организации занимающихся 14
2. Классификация техники игры 16
3. Последовательность обучения технике игры 17
4. Технология обучения игровым приемам 20

Глава 2. Методика обучения технике нападения в баскетболе 23

1. Обучение игровым приемам нападения 23
2. Стойки и передвижения нападающего 25
3. Стойки нападающего 25
4. Основные способы передвижений в нападении 30

2.3. Техника владения мячом 42

1. Ловля мяча 42
2. Остановки с ловлей мяча 47
3. Передачи мяча 52
4. Ведение мяча 72
5. Остановки после ведения мяча 78
6. Броски мяча 82

Глава 3. Методика обучения технике защиты в баскетболе 118

1. Обучение игровым приемам защиты 118
2. Стойки и передвижения защитника 119
3. Стойки защитника 119
4. Разновидности передвижений в защите 123

3.3. Приемы противодействия и овладения мячом 127

1. Вырывание мяча 127
2. Выбивание мяча 129
3. Перехват мяча 134
4. Накрывание и отбивание мяча при броске 138
5. Взятие отскока 141

Раздел **II.** Обучение тактике **игры в** баскетбол

Глава 4. Закономерности обучения тактике игры в баскетбол 146

1. Основной понятийный аппарат 146
2. Технология обучения тактическим действиям 151

Глава 5. Методика обучения тактике нападения в баскетболе 154

5.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям 154

1. Действия игрока без мяча 154
2. Действия игрока с мячом 161
3. Сочетания индивидуальных тактических действий ... 179

5.2. Групповые тактические действия 181

1. Взаимодействия двух игроков 181
2. Взаимодействия трех игроков 195

5.3. Командные тактические действия 208

1. Стремительное нападение 208
2. Позиционное нападение 225
3. Разновидности специального нападения 230

Гл а в а 6. Методика обучения тактике защиты в баскетболе 249

6.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям **249**

1. Действия против нападающего без мяча 250
2. Действия против нападающего, владеющего мячом ....258
3. Групповые тактические действия 268
4. Командные тактические действия 285

Раздел **III. Обучение игровой деятельности в баскетболе**

Глава 7. Закономерности обучения игровой деятельности

в баскетболе 301

1. Особенности игровой деятельности 301
2. Интеграция результатов обучения в целостную игровую деятельность 303
3. Средства и методы обучения игровой деятельности 305

Глава 8. Методика обучения игровой деятельности в баскетболе .... 309

8.1. Формирование двухкомпонентных связей между  
результатами обучения 309

1. Направленность педагогических воздействий 309
2. Формирование взаимосвязей между навыками техники игры и физическими качествами 309

8.2. Формирование многокомпонентных связей между  
результатами обучения 318

1. Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности 318
2. Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности 328
3. Учебные и контрольные игры как средство обучения игровой деятельности 332

Рекомендуемая литература 334

