

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА

Мухамбеткалиева Г.Г.

Бұл мақалада баскетбол ойынындағы шабуыл әрекеттері мен қорғану әдістері суреттелген. Сонымен бірге жеке топтың, командалық шабуылдағы әрекеттерді үйретуге көңіл бөлінген.

The form conducting game is caused by the decision of the certain tactical tasks by conditions in which there is a game.

Тактика - это целесообразное применение различных средств, способов и форм ведения спортивной борьбы против конкретного противника.

К средствам ведения игры относятся все приемы техники нападения и защиты.

Способами ведения игры являются рациональные действия игроков, которые применяются в борьбе с противником, которые делятся на индивидуальные, групповые и командные.

Обучение индивидуальным тактическим действиям.

В нападении действия без мяча должны быть всегда эффективными, что зависит от грамотности игрока. Находясь без мяча, игрок должен выбрать одну из задач: либо привлечь к себе внимание защиты и этим до известной меры сковать действия противников, либо освободиться от опеки и в нужном месте выйти для получения мяча. Выход на получение мяча для защитника должен быть внезапным, с тем, чтобы выиграть время для беспрепятственных действий. Осуществить подобный выход можно путем движения навстречу к игроку с мячом или выходом в сторону. Научиться, этому можно выполнив упражнения:

- умышленно сблизиться с противником, заставляя его держать на очень близком расстоянии, что повысить ответственность защитника за свои действия. Затем сделать рывок в обратную сторону навстречу мячу;

- из того же положения, приблизившись к защитнику, находясь лицом к нему, задержаться, а затем сделать рывок за его спину, заставив его тем самым в момент преследования потерять возможность одновременно видеть мяч и подопечного.[1]

Применяя любой способ освобождения от опеки, надо маскировать задуманные действия финтами (обманными движениями) в сторону, противоположную предполагаемому движению.

Нападающий, выбирая позицию на поле, должен руководствоваться следующими соображениями:

- держать опекающего в состоянии постоянного напряжения, применяя для этого рывки, постоянные перемещения и другие;

- располагаться на поле так, чтобы защитник не имел возможности наблюдать одновременно за подопечным и перемещениями мяча. Это создает условия, при которых он не может предусмотреть возможный маневр подопечного, с тем, чтобы успешно ему противодействовать;

- выбрать место так, чтобы не мешать партнеру, а создавать условия, в которых ему было бы удобно взаимодействовать;

- освободить место на пути следования игрока с мячом и никогда не находиться на линии возможной передачи другому партнеру.

Находясь с мячом, игрок должен стремиться:

- создавать острые атакующие ситуации по возможности наиболее быстрым приближением мяча к корзине и не всегда решать задачи атаки самостоятельно;

- вести мяч только в тех случаях, когда имеется возможность быстро атаковать корзину или возникает необходимость прежде обыграть противника, с тем, чтобы более успешно выполнить необходимый прием.

Во всех случаях надо стремиться отдать мяч свободному игроку, находящемуся ближе к корзине или в более выгодном положении для продолжения атаки:

- в случаях единоборства, применяя ведение, следует начинать проход в сторону впереди стоящей ноги защитника, стремясь первым рывком обойти его за спину;

- не спешить с броском, если угроза противодействия ему реальна, лучше отказаться от броска, так как при борьбе за отскочивший мяч наиболее часто им овладевает защищающаяся команда.

При обучении индивидуальным защитным действиям следует помнить, что противодействия нападающему без мяча и нападающему с мячом различны, хотя в обоих случаях нужно одинаково внимательно наблюдать за соперником и активно бороться с ним. Если в защите хорошо организована взаимопомощь между игроками, то, прежде, чем передавать мяч, необходимо постараться "вызвать" защитника на себя и, когда он подойдет ближе, быстро выполнить нужный прием.[2]

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

1. не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки кольца, либо получить мяч, в этой позиции;

2. перехватить мяч, адресованный опекаемому нападающему или другому близкому игроку соперника;

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

Защитник, как правило, должен располагаться между опекаемым игроком и своим кольцом так, чтобы видеть и нападающего и мяч.

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

не дать сопернику прицельно бросить мяч в кольцо; не допускать прохода соперника к щиту, не допускать передачу мяча в опасном направлении (особенно центральному или снайперу); овладеть мячом; воспрепятствовать передвижению соперника при проведении разученных комбинаций или взаимодействий.

Для обучений и совершенствования индивидуальных действий в защите можно использовать следующие упражнения:

- нападающий использует обманное движение на передачу и с ведением пытается пройти по боковой линии к щиту. Защитник должен определить момент начала ведения. Для этого он наблюдает, когда нападающий выведет

свое тело из опорного положения; заметив это, защитник отступает, соблюдая прежнюю дистанцию;

- защитник занимает позицию: левая нога впереди, правая сзади и перекрывает проход по боковой линии. Нападающий, применяя обманное движение на проход влево, пытается пройти по боковой линии;

- то же, только с другой стороны, а правая нога и рука впереди;

- нападающий и защитник находится у среднего круга. Первый с ведением пытается пройти к щиту. Защитник преграждает ему кратчайший путь, тем самым, предоставляя возможность движения к боковой линии. В непосредственной близости от линии пытается выбить мяч;

- то же, только защитник пытается остановить нападающего, приближается к нему и, плотно опекая, мешает произвести передачу;

- два нападающих и один защитник. Один из нападающих с мячом. Другой на ограниченной площади пытается выйти для получения мяча. Защитник должен выбрать место сбоку или спереди - сбоку, тем самым, препятствуя получению мяча.[3]

Обучение групповым действиям.

К групповым взаимодействиям относятся взаимодействия двух и трех игроков. На основе их строится вся тактика командной игры. Наиболее типичными являются взаимодействия, организованные по принципу "отдай мяч и выходи" и оказания взаимопомощи- заслоны.

Отдай мяч и выходи - это взаимодействие требует, чтобы после передачи мяча игрок не оставался на месте, а сразу же менял позицию и вновь выбирал более удобное положение для получения мяча. Научить этому, можно применяя такие упражнения:

- передачи в парах, продвигаясь от одной лицевой линии к другой;

- то же, с одним защитником, закрывающим в области корзины игрока с мячом. Задача этого игрока - быстро отдать мяч свободному от опеки;

- то же, но когда защитник закрывает игрока без мяча, владеющий мячом должен определить этот момент и вместо передачи перейти на ведение, закончив атаку броском;

- то же, в тройках с двумя защитниками: выбрать момент, отдать мяч свободному игроку либо атаковать самостоятельно.

Заслон - прием помощи партнеру для освобождения его от опеки. Благодаря заслону игрок задерживает продвижение защитника за опекаемым и вынуждает его двигаться по более длинному пути. В результате такого маневра партнер на некоторое время освобождает от активной опеки и имеет возможность свободно действовать в соответствии с обстановкой, чаще всего атаковать корзину.

По месту расположения заслоняющего различают внутренний и наружный заслоны. С помощью заслона можно оказать помощь в решении следующих игровых задач: выполнить бросок без помехи, уйти от противника, применяя ведение мяча, выйти на свободное место для получения мяча.

Освоить прием можно в таких упражнениях:

- в кругу; первый передает мяч второму и имитирует заслон. Второй, получив мяч и используя заслон, выходит ведением в направлении третьего и, передав ему мяч, выполняет то же, что и первый, и так далее;

- первый передает мяч второму и ставит внутренний заслон для броска. Второй, выполнив бросок, движется за мячом, а первый занимает его место.

Дальнейшее изучение и совершенствование взаимодействий двух и трех игроков в нападении и защите необходимо проводить в игровых упражнениях 2x2 и 3x3 на одной половине площадки и в учебных играх со специальными заданиями. Например, если в результате проведенного определенного взаимодействия мяч заброшен в корзину, то в место двух очков команде засчитывается четыре.[4]

Обучение командным действиям.

При обучении командным действиям в нападении и выборе комбинации для команды следует прежде всего учитывать силу и рост игроков и скоростные способности, техническую подготовленность, а также возможности соперников.

Переход к атакующим действиям может начинаться в различных местах поля. Наилучшей формой такого перехода является быстрый прорыв.

Быстрый прорыв – это один из наиболее опасных атакующих приемов. В арсенале нападения, создающий благоприятные условия для поражения кольца соперника. Суть его в том, что игроки, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и используя его, атаковать кольцо с близкой дистанций. Быстрый прорыв удается чаще всего если команда перехватит мяч у соперника или овладеет им при отскоке у своего щита, после неточного броска. Быстрый прорыв подразделяется на 3 фазы. Первая фаза определяется современной быстрой передачей и скоростью рывка игроков. Вторая фаза включает скоростное передвижение игроков вперед, используя введение или передачи для прохождения средней части площадки. И третья фаза, завершающая фаза – атака кольца, выполняемая из под щита.

Быстрый прорыв может так выполняться тремя способами:

- длинной передачей к щиту соперника, когда вторая фаза отсутствует;
- через центр поля (с ведением и без ведения мяча);
- вдоль боковой линий.

Если в результате контратаки игроки не заняли удобной позиции для проведения броска, а также если в результате задержки мяча у своих игроков или несвоевременного паса все игроки, участвующие в атаке, оказались заблокированными, то бросок по кольцу не производится. В этом случае команда переходит к позиционному нападению и соответственно этому занимает место на поле.[5]

В позиционном нападении, как и в стремительном, можно выделить три фазы: начало – организационный переход команды, в передовую зону. И расстановка ее игроков на предусмотренные; развитие – проведение серии взаимодействия с целью создания выгодной ситуации для атаки кольца (освобождение нападающего от опеки обеспечение выгодных условий единоборства и т.п.); завершение – непосредственное проведение игроком атаки корзины и обеспечение активной борьбы отскоком.

Нападение через центрального игрока, как правило, следует применять команде, в составе которой есть высокий, физически сильный и техничный игрок, который получив мяч может:

- сделать попытку бросить его в корзину;
- обыграть опекающего его защитника в единоборстве, пройти к щиту и забросить мяч в кольцо;
- передать мяч кому - либо из партнеров;
- отбросить мяч далеко в площадку для трехочкового броска.

Если в команде нет ярко выраженных центровых игроков, способных в единоборстве с защитником завершить атаку результативным броском, то следует отдать предпочтение системе нападения без центрового.

В этом случае игроки выполняют одиночные или групповые рывки, которые в сочетании с серией заслонов позволяет им даже в условиях плотной опеки освободиться для овладения мячом. Используя такую тактику, команда часто прибегает к применению фланговых переходов и окрестных перемещений.

Различают также тактику нападения, направленную против определенных защитных комбинаций соперников – персональной опеки, зонной защиты, прессинга, а также при разыгрывании спорного мяча и при введении мяча в игру.[6]

В командных защитных действиях получили наибольшее распространение: личная защита, прессинг, зонная защита и смешанная защита. При личной защите каждый игрок принимает на себя всю ответственность за опеку игрока соперничающей команды. Навыки индивидуальной защиты должны использоваться полностью, причем защита должна стремиться заставить соперника изменить свою тактику.

Прессинг, как правило, применяется против команды, имеющей в составе подвижных, часто контратакующих игроков, когда защищающаяся команда имеет преимущество в физической или технической подготовленности.

При зонной защите игрок охраняет определенный участок площадки, а не конкретного игрока соперничающей команды. Расположение защитника в конкретной зоне определяется местонахождением мяча в данный момент. Существует много типов зонной защиты, которые определяются расстановкой игроков вокруг охраняемой корзины.

В расстановке 2 – 1 – 2 один из игроков располагается перед корзиной в середине трехсекундной зоны. Два игрока становятся впереди справа и слева от него у верхних углов трехсекундной. Два других игрока располагаются под щитом справа и слева от области штрафного броска.

В зонной расстановке 1 – 2 – 2 один игрок также располагается перед корзиной, но теперь он выдвигается вперед в наружной полукруг области штрафного броска. Остальные игроки занимают примерно те же позиции, как и в зоне 2 – 1 – 2.

Единственная разница между зонной защитой в расстановках 2 – 1 – 2 и 2 – 2 – 1 состоит в том, что игрок центре зоны оттягивается под корзину, а остальные игроки смещаются немного вперед.

В зонной расстановке 1 – 3 – 1 три игрока располагаются в области штрафного броска. Один из оставшихся двух защитников становится выше области штрафного броска, а другой прямо перед корзиной.

При использовании любой системы зонной защиты нужно помнить следующее: с приближением соперника все игроки смещаются в сторону

нахождения мяча. Надо заставить нападающих выполнить броски вне пределов зоны, где они менее результативны. Важно сохранить зонную расстановку и после броска, группируясь вокруг корзины, постараться овладеть отскочившим мячом при не удачном броске.

Широкое распространение получила **смешанная система** защиты, при которой в процессе игры происходит смена зоны обороны при наличную или же к одному из игроков соперника (например, хорошему снайперу) приставляется персональный опекун, в то время когда остальные баскетболисты используют зонную защиту.

Четкая и гибкая смена система организации защитных действия дезориентирует соперников и позволяет защищаться от различных по силе атакующих команд.[7]

Любая из применяемы защитных систем может способствовать успеху лишь при обязательном соблюдении в некоторых общих условий:

- каждый игрок должен знать свое место и строго выполнять свою роль в защитном построении команды;
- не допускайте количественного превосходства игроков противника под своим щитом;
- всячески препятствуйте броскам соперников по вашему кольцу с близки дистанции и с наигранных точек;
- повышенную бдительность проявляйте к самому умелому и результативному игроку соперников, не позволяйте ему получить мяч, стремитесь к тому, чтобы в команде противника в мячом владел слабейший игрок. Не допускайте сильного игрока на атакующую позицию или наигрannую точку; сильного и высокорослого игрока пытайтесь оттеснить к боковой линии;
- если по вашему кольцу был выполнен бросок, старайтесь завладеть мячом при его отскоке от щита.

Для успешного обучения и совершенствования тактических действия целесообразно использовать следующие методические приемы:

- включение в тренировочный процесс специальных задания на точное выполнение избранной комбинации, на четкое проведение в игре различных взаимодействия с преодолением "сбивающих факторов";
- выделение игроку в общей тактической задачей конкретного задания, которое он должен решать самостоятельно и творчески;
- усложнение условия при проведении технических упражнений;
- использование в игровой обстановке внезапных для игрока изменений, требующих быстрого и творческого переключения;
- переключение игроков от них тактических комбинации и вариантов к другим в зависимости от заранее обусловленных тренером сигналов;
- проведение учебных игр с разными противниками, значительно отличающимися друг от друга по характеру, стилю и способам ведения тактической борьбы.

Литература:

- 1.Гомельский А.Я. Управление командой М., 1987 г.
- 2.Железнякова Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры 2003г

- 3.Луничкин В., Тактика позиционного нападения – М., 2002г. с.68-71
- 4.Гендзеголюскис Л.И. Физиологические основы спортивной тренировки – М.,ФиС,1990г.
- 5.Вари П.И., 1000 упражнений игры в баскетбол, Киев 1997г.
- 6.Вуден Д. Современный баскетбол – М., 1987 г
- 7.Пинхалстер Г., Энциклопедия баскетбольных упражнений, М., 1998 г.