

Тактика игры в баскетбол

ПЛАН

- 1. Определение основных понятий (средства, способы, формы ведения игры).
- 2. Классификация тактики игры.
- 3. Тактика нападения
 - а) индивидуальные действия
 - б) групповые действия
 - в) командные действия
- 4. Тактика защиты
 - а) индивидуальные действия
 - б) групповые действия
 - в) командные действия

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Тактика – это раздел теории и практики, изучающий закономерности процесса игры, средства, способы, формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника, в конкретных условиях для достижения поставленной задачи.

Современная тактика баскетбола располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения борьбы.

Средства ведения борьбы – это технические приёмы баскетбола, например, отбор мяча, передачи, броски и т.д.

Под способами ведения игры подразумевается рациональное использование технических приёмов в борьбе с соперником, как в индивидуальном, так и в групповом и командном исполнении.

Заранее разученные и согласованные взаимодействия группы или всей команды называются игровой комбинацией, цель которой – создание одному из баскетболистов благоприятных условий для атаки корзины.

Формы ведения игры – это внешнее проявление содержания игровых действий команды, связанных с определёнными решениями тактических задач. Формы ведения игры могут быть активными и пассивными.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ

В соответствии с основным содержанием игры – забросить мяч в корзину соперника и не дать забросить в свою – тактика распадается на два больших раздела: *тактику нападения и тактику защиты*. Эти разделы подразделяются в зависимости от принципа организации действий игроков на группы: *индивидуальные, групповые, командные*. Группы в свою очередь делятся на виды: *с мячом, без мяча*. Виды в зависимости от конкретного содержания игровых действий – на способы. Способы, имеющие различные особенности выполнения, обуславливают появление вариантов. Например, способ позиционного нападения через центрального игрока имеет три варианта: нападение через одного центрального, через двух или трёх центральных.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Нападение – основная функция команды в процессе игры. С помощью активных атакующих действий команда овладевает инициативой, ведёт игру в удобном ей тактическом ключе.

Чтобы принести максимальную пользу в нападении, баскетболист должен освоить индивидуальные тактические действия борьбы с противодействующим игроком.

*К индивидуальным тактическим действиям
баскетболиста в нападении относятся :*

1. перемещения
2. остановки
3. повороты
4. выход на свободное место
5. освобождение от опеки соперника
6. обманные действия
7. ведение мяча
8. броски в корзину
9. подбор мяча.

По направлению и характеру передвижений различают два способа выхода на свободное место для получения мяча:

1. Выход навстречу партнёру с мячом.
2. Выход в сторону от партнёра с мячом.

Каждый из них имеет несколько вариантов:

- круговой выход,
- S-образный выход,
- выход с петлёй в углу площадки с использованием остановки двумя шагами и поворота вперёд,
- выход петлёй в полукруге области штрафного броска,
- V-образный выход за спину защитника для получения мяча на уровне кольца и немедленной атаки корзины.

Процент успеха индивидуальных действий игрока без мяча увеличивается, если баскетболист будет соблюдать следующие правила:

1. Стараться держать защитника в постоянном напряжении, затрудняя ему перехват и подстраховку.
2. Располагаться так, чтобы затруднит защитнику одновременный зрительный контроль над мячом и подопечным.
3. Освободить пространство на пути дриблёра.
4. Быть готовым занять выгодную позицию для борьбы за отскок и страховки тыла своей команды.
5. Выходить на мяч не останавливаясь до тех пор, пока не получил его.

При розыгрыше мяча игрок должен стремиться к контратакующим действиям, переводить мяч при помощи продольных или диагональных передач, а иногда при помощи ведения перевести мяч в зону нападения.

Остроту и разносторонность нападения игрок с мячом обеспечивает, угрожая противнику броском с дальних и средних дистанций или проходом к щиту с ведением. Получив мяч, игрок должен посмотреть на корзину и быть в позиции готовности к броску.

Сочетая ведение с финтом, игрок должен оттянуть на себя защитника партнёра, которому собирается передать мяч.

При взаимодействии с *центровым*, которого, как правило, опекают очень плотно, смелее использовать финты и скрытые передачи. А в случае, когда центрального опекают спереди, имеют место передачи навесные через руки защитника в расчёте на «проваливание» центрального, или передачи на уровне кольца, используя рост и прыгучесть партнёра.

Центровой же, отдавая мяч партнёрам, должен хорошо владеть передачей из рук в руки, скрытыми передачами одной рукой, финтами на передачу и проходами к щиту.

В единоборстве с защитником следует помнить следующие положения:

1. Начинать проход с ведением почти всегда в сторону выдвинутой ноги защитника, стараться поставить свою ногу за выставленную вперёд ногу защитника, ударяя мяч под его руку и смело проходить вплотную.
2. Если защитник страхует проход в сильную сторону, то нужно начать движение именно в эту сторону, а затем быстро уйти в другую.
3. Изучать в ходе матча сильные и слабые стороны опекающего защитника и использовать свои наблюдения в процессе единоборства.

Групповые действия представляют собой небольшие составные части командных взаимодействий, на основе их смешанного исполнения складывается фундамент комбинационных действий всей команды.

Наиболее приемлемыми для тактических схем являются взаимодействия двух и трёх игроков. Больше применяются на практике взаимодействия двух игроков *«отдай мяч – выйди»*, *«заслон»*, *«пересечение»*.

«Отдай мяч – выйди» - этот способ заключается в том, что следует передача партнёру, при помощи финта сближение с защитником, затем рывком выход к щиту для получения ответной передачи и атаки.

«Заслон» - заключается в следующем: игрок становится вблизи с защитником, опекающим партнёра, таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать подопечного.

Заслон имеет несколько вариантов: *наружный, внутренний, в движении.*

Если заслоняющий игрок сбоку или сзади защитника, то это - *наружный заслон*, целью которого является освобождение партнёру кратчайшего пути к щиту с ведением или беспрепятственного выхода на свободное место.

В случае, когда заслоняющий игрок располагается между партнёром и защитником, то этот заслон именуется *внутренним*, который применяется в основном для атаки корзины.

Заслон в движении выполняется следующим образом: игрок входит в пространство между своим партнёром и его защитником и продолжает движение к щиту противника. Это позволяет игроку с мячом выбрать удобный момент для броска со средней дистанции без противодействия защитника.

На основе взаимодействия двух игроков строятся взаимодействия и трёх игроков:

Самым простым является «треугольник», суть которого заключается в том, что при помощи быстрых передач в построении, напоминающем треугольник, игроки с успехом могут завершать быстрый прорыв или реализацию численного преимущества 3х2. Мяч должен передаваться через игрока, движущегося по центру и чуть сзади.

«*Тройка*» выполняется так: передача следует партнёру вправо и ставится заслон на другом фланге для освобождения партнёра. «Тройку» можно выполнять и при вбрасывании из-за боковой линии.

«*Малая восьмёрка*»: три игрока используют последовательные пересечения с ведением мяча. Комбинация носит циклический характер, может быть повторена несколько раз до удобного момента прохода или броска по корзине. Можно применять различные её варианты.

«Скрестный выход» - это взаимодействие представляет собой пересечение, осуществляемое двумя партнёрами в непосредственной близости от третьего, стоящего спиной к щиту. Для этого требуется почти одновременное пробегание рядом с партнёром.

К числу взаимодействий трёх игроков относятся также сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командная тактика игры в нападении направляет усилия всей команды на то, чтобы освободить кого-либо из игроков для удобной атаки корзины. Тактически грамотную команду, где есть тонкое взаимопонимание, использование игроками своих самых сильных сторон, называют сыгранной.

В баскетболе по тактической направленности нападение разделяется на стремительное и позиционное.

В ходе тактических взаимодействий команда должна стремиться:

- а) вывести игрока под щит для беспрепятственного броска в корзину;
- б) вывести игрока на бросок со средней дистанции без сопротивления;
- в) к численному превосходству на одном из участков поля;
- г) к созданию условий для единоборства с защитником.

Быстрый прорыв – самый красивый способ нападения, позволяющий кратчайшим путём добиться над соперником преимущества.

Сущность его заключается в том, что после подбора на своём щите или перехвата команда контратакует, стремясь за кратчайшее время переместить мяч на половину соперника, добиться численного превосходства и успешно его реализовать.

В основе быстрого прорыва лежат своевременная и точная первая передача и стремительный рывок партнёров к щиту противника.

В быстром прорыве выделяют три фазы: *начало, развитие и завершение.*

В первой фазе игроки обязаны выполнить точную и быструю передачу и отрыв от соперников в момент, когда партнёр только пытается поймать мяч.

Во второй фазе – игроки стремительно двигаются вперёд, используя 2-3 передачи для прохождения средней линии поля.

Завершающая фаза самая быстротечная, проходит вблизи щита соперника, как правило, после короткого ведения и выхода игрока под щит.

Быстрый прорыв имеет три варианта проведения:

1. Длинной передачей к щиту противника, когда вторая фаза отсутствует.
2. Через центр площадки (с ведением и без ведения).
3. Вдоль боковой линии.

«Эшелонированный прорыв» - это участие всех пяти игроков в контратакующих действиях команды. Он развивается и завершается при подвижном численном равенстве с применением на скорости «тройки», пересечения и т.д.

Позиционное нападение - цель этого нападения – последовательно и методично готовить завершающий бросок, используя при этом разученные комбинации, и творчески создать условия для беспрепятственного броска по корзине со средней или с дальней дистанции.

В позиционном нападении имеется две системы: *через центрального игрока и без центрального игрока.*

При нападении с *одним центровым*, атакующая команда стремиться к тому, чтобы с помощью взаимодействия игроков, заслонов вывести одного из баскетболистов на такую позицию, с которой можно сравнительно свободно атаковать корзину. Ведущую роль в этих действиях играет центральной игрок, располагающийся в непосредственной близости от корзины, лицом к партнёрам.

Получив мяч в выгодной позиции, центральной может:

- сделать бросок по корзине;
- обыграть защитника 1х1;
- передать мяч проходящим партнёрам.

Если в составе команды нет рослого игрока, способного выполнять роль центрального, то прибегают к системе нападения *без центрального*, имеющей 2 варианта: серией заслонов и нападение «большой восьмёркой». Исходной для обоих вариантов является расстановка 2-3 с открытой областью штрафного броска для проходов.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Хорошо организованная защита – несомненный козырь команды, вселяющий уверенность в бросках, смелой борьбе на подборе.

Задачами защищающейся команды являются:

1. Не дать сопернику сделать прицельный бросок.
2. Нарушать наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками, воспрепятствовать проведению атакующих операций.
3. Перехватить у соперника мяч и немедленно контратаковать.
4. Не допустить быстрого перехода соперника в нападение.

Опекая нападающего без мяча, защитник должен придерживаться следующих правил:

- Играть между нападающим и своим щитом.
- Не дать нападающему выйти на удобную позицию, либо получить мяч в этой позиции.
- Перехватить мяч, адресованный «своему» нападающему.
- Воспрепятствовать передвижению соперника для взаимодействий, особо обращая внимание на блокировку рывка к щиту.

Как и в нападении, игра в защите состоит из *индивидуальных, групповых и командных действий.*

Расстояние между нападающим и защитником диктуется способом защиты. Обычная личная защита обязательно заставит защитника играть близко с атакующим, если он находится недалеко от щита или мяча. В других случаях поддерживается дистанция 1,5-2 м. при плотной защите нужно быть как можно ближе к подопечному, независимо от его местоположения.

В любом случае, впереди стоящая нога должна находиться ближе к боковой линии. Такое положение затрудняет сопернику продвижение к центру площадки и заставляет двигаться к боковой линии. Защитник должен держать одну руку высоко для блокирования высокой передачи или броска, а другую – внизу для помехи ведения и низкой передачи.

Защитник, играя против нападающего с мячом, должен предпринять три действия: *не дать выполнить проход под щит, бросок в корзину, передать мяч партнёру.*

Если игрок с мячом остановился после ведения, защитник должен сблизиться с ним и играть активно. Если соперник выполнил бросок, защитник должен быть готов оттеснить его от корзины и забрать мяч при отскоке от щита.

При опеке дриблёра цель защитника – заставить двигаться его в нужном направлении и затем остановиться. Важно не дать набрать нападающему скорость, оттеснить его к боковым линиям или в угол площадки, остановить и вынудить повернуться спиной к фронту нападения.

Групповые взаимодействия в защите предусматривают действия 2-3 игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающим в типовых игровых ситуациях. К таким приёмам относятся *переключение, проскальзывание, подстраховка, взаимодействия при борьбе за мяч при отскоке от щита, групповой отбор мяча.*

Подстраховка. В этом случае игрок в любой момент может оказать помощь своему партнёру защититься против его подопечного, а затем вернуться в случае скидки к своему игроку. Подстраховку применяют против резких, быстрых, агрессивных нападающих, хорошо владеющих проходом и броском с ходу, или же высокорослых игроков, превосходящих защитников в росте.

Групповой отбор мяча. Этот способ взаимодействия обороняющихся используется преимущественно при прессинге, когда игрока с мячом атакуют одновременно два защитника.

Борьба за отскок является одним из важных тактических моментов игры. Существует даже мнение *«если выигрываешь подбор на щите – выигрываешь матч»*.

Успех борьбы за отскок решают три игрока обороны, которые образуют перед щитом своеобразный треугольник, а далеко отскакивающие мячи подбирают другие защитники.

Правила для борьбы за отскок:

- Игрок должен определить место и момент броска в корзину.
- Определить время полёта мяча, чтобы знать, сколько времени нужно блокировать нападающего, а затем выполнить рывок к мячу.
- Занять правильную позицию для борьбы за отскок (сблизиться с нападающим, выполнить блокировку, перекрывая, таким образом, проход к щиту).
- После активного противодействия броску в прыжке всеми силами стараться не пропустить нападающего к щиту.
- Не освобождать соперника от блокировки пока идёт борьба за мяч.

В зависимости от защитных задач выделяют две системы: *концентрированную защиту и подвижную (активную) защиту.*

В концентрированную защиту входят:

- А) Система личной защиты
- Б) Система зонной защиты
- В) Система смешанной защиты.

В подвижную защиту входят:

- А) Личный прессинг
- Б) Зонный прессинг

Личную концентрированную защиту целесообразно применять в следующих случаях:

- когда нападающие не владеют дальними бросками;
- когда противник имеет высоких центровых и бороться с ними трудно;
- когда команда имеет перевес в счёте и стремиться его сохранить до конца игры.

Зонная защита

Зонная защита получает название по количеству игроков в первой, второй и третьей линиях защиты.

Принципы зонной защиты строятся на том, что каждый игрок несёт ответственность за ту часть площадки, в которой он продвигается в соответствии с передвижением мяча.

Возвращаясь после атаки в тыловую зону, игроки занимают места в соответствии с вариантом избранной защиты.

Приняты следующие варианты зонной защиты: 2-1-2, 3-2, 2-3, 1-3-1, 2-2-1 и 1-2-2. для каждого из этих вариантов характерно своё расположение игроков на площадке; все варианты также предполагают и особый тип баскетболистов для игры в различных позициях, зонах.

Существует два способа игры команды при зонной защите:

1. Когда игроки передней линии освобождаются для быстрого прорыва в момент выполнения броска, т.е. акцент на атаку;
2. Игра в защите до овладения мячом. Овладение – сигнал для перехода в атаку.

Азбука зонной защиты:

- Следить за мячом и быстро перемещаться в соответствии с перемещениями мяча.
- Держать руки высоко вверху.
- Быть готовым к перехвату передачи.
- Во время броска в корзину быть готовым к образованию треугольника для борьбы за мяч при отскоке или получении передачи для быстрого прорыва.
- Переговариваться с партнёрами и предупреждать их о перемещении противника.
- Нападать вдвоём на игрока с мячом при каждом удобном случае.
- Не давать вести мяч через зону, смело атаковать соперника.
- Вынуждать соперника бросать издалека.
- Смело идти на перехват передач и блокировать броски.
- Помнить, что необходимо перемещаться по площадке всякий раз, когда соперник выполняет передачу.

Сильные стороны зонной защиты.

- Эффективна против команды, плохо бросающей издалека.
- Эффективна против команды, плохо владеющей мячом.
- Эффективна против дриблинга.
- Эффективна против позиционной игры.
- Эффективна против играющих заслонами и проходами.
- Эффективна против бросков с ближней дистанции.
- Обеспечиваются хорошие позиции при игре у щита.
- Данной защите легко обучать, т.к. каждый игрок прикрывает небольшую часть площадки.
- Удобна для команд с короткой скамейкой, т.к. требует меньших затрат сил, нежели личная защита.
- Приводит к малому количеству фолов, т.к. меньше контакт с игроком.
- Эффективна на узких и коротких площадках.
- Предоставляет игрокам удобную позицию для быстрого отрыва.
- Целесообразна, когда сильнейший игрок в опасности выбыть за пять фолов.

Слабые стороны зонной защиты.

- Не эффективна при хорошем владении мячом командой соперника.
- Не эффективна против игроков, хорошо владеющих броском с различных дистанций.
- Не эффективна при плохом перемещении защитников.
- Когда противник растягивает зону.
- Если команда отстаёт в счёте в конце игры.
- Не может использовать давление на противника.
- Не накладывает ответственности на каждого игрока, что на руку противнику.

Принципы зонной защиты.

1. Мяч летит – двигайся – выбирай позицию.
2. Играть в перехват игрокам, которые далеко от мяча.
3. Не давать получать мяч в трапеции.
Перехватывать или нарушать передачи.
4. Больше разговаривать, особенно тем, кто под щитом, им всё видно...

Прессинг – активная форма защиты. Сущность её в том, что с момента перехода мяча в руки противника, все игроки начинают плотно опекаать своего нападающего игрока по всему полю, не давая ему свободно перемещаться, свободно получать мяч и свободно передавать в желаемом направлении.

При помощи прессинга команда имеет возможность резко повысить темп игры, активизировать игру, заставить противника менять план игры.

Принципы зонного прессинга.

1. Мяч летит – двигайся, выбирай позицию.
2. Играть в перехват игрокам, которые далеко от мяча.
3. Не допускать отрыва одной линии зонного прессинга от другой (а, следовательно, и не раскрывать середину поля).
4. Не следует давать нападающему выполнить беспрепятственный прицельный длинный пас вперед.
5. Не следует оставлять мяч у себя за спиной, помня главное – хорошая работа ног, сохранение равновесия и скорости – залог успешных действий.
6. Не упускать из-под контроля нападающего с мячом, и как только он повернётся спиной к площадке и потеряет ориентировку, следует сразу же выдвигаться на линию возможных передач мяча с целью его перехвата.

Правила игры при прессинге.

1. Остановив игрока с мячом (а его действия теперь ограничены), располагаться нужно между подопечным и мячом на линии вероятной передачи мяча с целью его перехвата.
2. Если есть опасность входа игрока в опасную зону, следует держать игрока сзади и располагаться между ним и щитом.
3. Нужно стремиться заставить нападающего вести мяч «слабой» рукой.
4. Атаковать игрока с мячом двумя защитниками.
5. Подстраховывать и переключаться (помогать друг другу).

Недостатки.

1. Очень большая нагрузка (и физическая, и психологическая) ложится на каждого игрока.
2. Трудности в организации подстраховки.

Зонный прессинг.

Команда строит активную защиту на половине поля противника по зонному принципу, стремясь всё время атаковать нападающего с мячом двумя игроками, и прикрывать при этом ближних, которым может последовать передача.

Защита строится по линиям в зависимости от варианта зонного прессинга, а их много: 2-2-1, 1-2-2, 1-3-1, 1-1-2-1 и т.д.

К недостаткам следует отнести:

- А) трудности перед командой, если ряд игроков противника перегружает один из флангов;
- Б) трудности при организации быстрой расстановки игроков по линиям и организации давления на противника после броска, после борьбы за отскок, т.к. необходимо время, чтобы перестроиться.