

**Тема урока:  
«Тактика нападения и защиты».**



# Задачи урока:

- ▶ закрепить ведение и передачу мяча в движении, обучить игре с быстрым прорывом;
- ▶ развивать физические качества: ловкость и точность движений при работе с баскетбольным мячом;
- ▶ способствовать формированию морально-волевых качеств студентов, воспитывать чувства коллективизма, умение работать в команде.

# Тактика игры в нападении

1. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
2. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
3. Длительный контроль мяча.
4. «Восьмерка».
5. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
6. Серия комбинаций.
7. Система нападения против зонной защиты.
8. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча.
9. Нападение бросками с дальних дистанций.
10. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

**Быстрый (сверхбыстрый) прорыв**  
**в баскетболе** — это хорошо продуманная и организованная система нападения. Атака может начинаться с любого места площадки, но очень часто от места начала быстрого прорыва зависит вариант атаки. Как правило, используется длинная или короткая передача, ведение или сочетание этих приемов. Чем лучше подготовлена команда, тем лучше она сумеет определить и использовать методы атаки.



## «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.

- ▶ Поскольку успешное применение этой системы базируется на высокой технике владения мячом, непрерывном перемещении и большой подвижности всех пяти игроков, наличие высокого центрального необязательно, т.к. каждый игрок эпизодически, когда для этого имеется благоприятная обстановка, занимает позицию центрального.
- ▶ После передачи игрок может пройти или впереди игрока с мячом, сделав рывок к корзине, или из-за спины - получив короткую передачу с возможностями для броска с места из-под заслона. Игроки должны в совершенстве владеть техникой перемещений без мяча.

# Длительный контроль мяча

- ▶ Под системой длительного контроля мяча мы понимаем систему нападения в баскетболе, основанную на подчеркнуто долгом держании мяча командой с применением бросков только из очень выгодных положений. Это должно сочетаться с надежной защитой. При этой системе иногда создается впечатление, что команда умышленно держит мяч без броска.
- ▶ Однако игроки не должны задерживать мяч, напротив, они должны выжидать выгодного момента для броска, но поспешить создавать эти моменты. Временами такие действия создают у защиты противника ложное чувство безопасности. Нападающий может использовать это обстоятельство чтобы быстрым маневром создать выгодное положение для броска.



**«Восьмёрка»**  
«Восьмерка» — система нападения, впервые введенная в практику баскетбола тренером Петербургского университета. «Восьмерка» может выполняться тремя игроками (малая восьмерка) или всеми пятью игроками (большая восьмерка). Движение совершается каждым игроком по кругу и каждый встречный игрок получает мяч, делает 1 шаг к корзине, под прикрытием партнера.

# Нападение с одним центровым игроком

В этом нападении один игрок исполняет роль центрального в расстановке 2–3. Этот игрок должен быть высоким, сильным, подвижным. Он двигается в зоне 5 м от корзины, постоянно выбирая выгодную позицию, с тем чтобы открыться навстречу мячу.

Если центровой меняется местами с нападающими игроками, его можно использовать для постановки заслонов, в борьбе за мяч на щите и время от времени для проходов из-за заслона, поставленного нападающим.

Особенно важно умение игрока открываться в позиции центрального. При этом он должен умело пользоваться поворотами, своевременно выходить в выгодную позицию, делать рывок от мяча и быстро возвращаться назад, оставляя защитника за спиной, в то время как мяч движется с одной стороны на другую, и уметь выполнять разные виды бросков из-под корзины.

Очень трудно передать центровому мяч в нижней зоне области штрафного броска, но если уж он получил там мяч, то должен сам атаковать корзину, поскольку выполнить проход мимо него в этой позиции еще труднее. Успешными могут быть только выходы с дальней от мяча стороны.

Центровой должен быть готовым укрыть мяч, оставляя зону под корзиной свободной для проходов партнеров. Никогда не следует ему при ведении ударять мяч в пол больше одного или двух раз, за исключением случаев, когда он выводит мяч из-под корзины в безопасную позицию. Центровой должен постоянно искать удобную позицию для борьбы за мяч, отскочивший от щита, в готовности обойти противника с поворотом, не давая последнему прочувствовать занимаемую им позицию. Он часто используется как заслон и всегда становится ключевым игроком нападения в борьбе за мяч, отскочивший от щита.

# Тактические комбинации

Под тактической комбинацией понимается преднамеренное (с тем или иным замыслом) взаимодействие двух и более игроков одной команды, выражающееся в перемещениях игроков и передачах мяча между ними.

Комбинации могут быть разучены заранее, тогда определяются точно роль каждого игрока и последовательность, а также направление передач и перебежек. Чаще же комбинации возникают в процессе игры, и тогда их успех зависит, главным образом, от находчивости игроков.

**Передача в парах.** Эта комбинация является простейшей и применяется начинающими игроками. Два игрока, расположенные в 4–6 шагах один от другого, продвигаются вдоль площадки, передавая мяч друг другу. Если продвижение происходит быстро и мяч передается без задержки, то удастся в короткий срок приблизиться к щиту противника и атаковать корзину. Наибольшее применение находит данная комбинация в передовой зоне, когда против двух нападающих оказывается один противник.

**Передача в тройках.** В комбинации участвуют три игрока, находящиеся на одной линии в 3–5 шагах друг от друга. Продвигаясь вдоль площадки, они передают между собой мяч. Средний игрок может передавать в любую сторону, а крайние – среднему или друг другу. Учитывая, что поперечные передачи легко перехватываются, данная комбинация имеет ограниченное применение.

**Передача треугольником.** Данная комбинация является усовершенствованной разновидностью предыдущей, и по существу большинство игровых положений сводится к передаче в треугольнике. Положение треугольника должно создаваться игроками, свободными от мяча. Как только мяч оказывается у партнера, ближайšie к нему игроки должны выбегать вперед с разных от него сторон. Таким образом, если сделать три передачи между игроками, то получится замкнутый треугольник, отсюда и название комбинации. Естественно, что передача без продвижения не приносит успеха, поэтому после передачи мяча одному из партнеров, находящемуся в более выгодном положении, освободившийся игрок должен выбирать такое место, чтобы в сочетании с третьим партнером снова создать условия для дальнейшего продвижения вперед. При проведении этой комбинации следует исходить из двух положений: чтобы игрок с мячом, образующий вершину треугольника, находился ближе к своему щиту, чем два других партнера, которые своими выходами обязаны угрожать корзине противника. Во-вторых, чтобы игрок, получивший мяч, в первую очередь использовал третьего партнера и только при невозможности этого возвращал мяч снова тому же, от кого получил. Комбинация «треугольник» требует быстрой передачи мяча и смены мест между игроками.

# Система нападения против зонной защиты.

Эта система заключается в том, что каждый игрок охраняет определенное место (зону) площадки, на протяжении всей игры держа любого из противников, находящегося в его зоне. Отсюда и происходит название системы. В зависимости от действий игроков зонная система защиты имеет два варианта.

При **первом варианте** (рис. 86) каждый из игроков, защищая свою зону, передвигается от исходных позиций, указанных на рисунке, до самого щита. Этот вариант подходит для команд, в которых игроки равного роста, обладающие хорошей подвижностью.

При **втором варианте** (рис. 87) под щитом всегда находится определенная пара игроков. Чтобы обеспечить надежную защиту и овладение мячом при отражении его от щита, желательно сзади располагать игроков высокого роста. Расстановка игроков при зонной защите может быть различной и зависит от игры противника.



Рис. 86

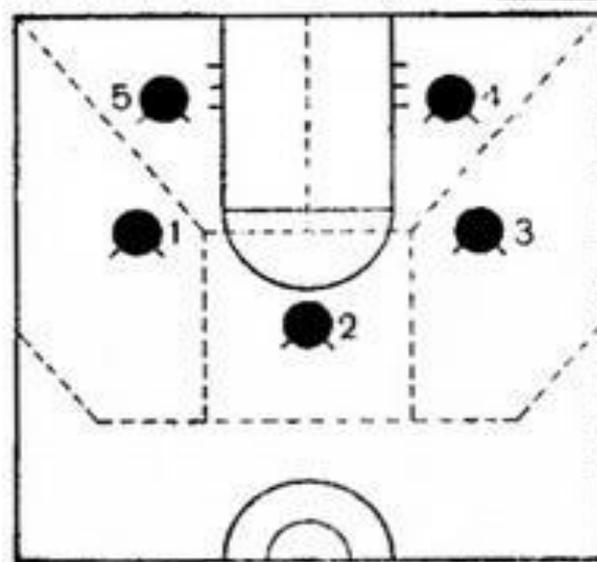


Рис. 87

# Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча.

**Нападение** - основная функция команды в игре. Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперника.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на **индивидуальные и коллективные**. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на **групповые и командные**.

**Ведение мяча в баскетболе** - прием дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

# Нападение бросками с дальних дистанций

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

## **Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков**

Индивидуальные действия — это действия отдельных игроков, направленные на разрешение отдельных задач, возникающих по ходу игры. От индивидуальных действий нередко зависит успех всей команды. Действия игрока определяются обстановкой на поле и должны полностью быть подчинены выполнению коллективных тактических задач. Каждый игрок должен уметь действовать самостоятельно (единоборство, ведение мяча, выход под щит). Качество действия отдельного игрока в команде и в единоборстве зависит от его общей физической, технической и тактической подготовки, умения определять обстановку на поле и выбрать средства нападения, наиболее соответствующие этой обстановке.

# Тактика защиты

Индивидуальная тактика защиты включает правильно избранный вариант стойки и применение необходимых технических приемов для противодействия нападающему, а также правильно провести единоборство за мяч.

Групповые действия. К ним относятся взаимодействия 2, 3 и более игроков. Групповые действия в защите могут быть следующими: подстраховка, противодействие заслонам, переключение, игра при численном равенстве, игра при численном перевесе.

.

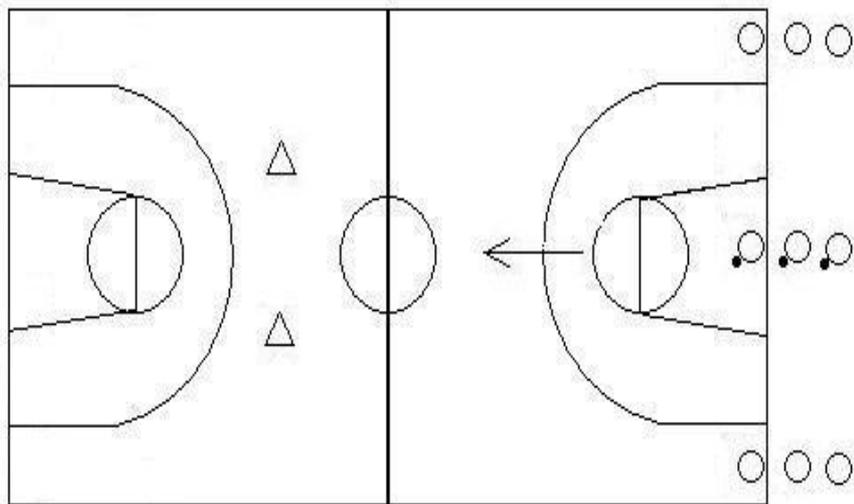
Командные действия. В командных действиях имеется два вида защиты: концентрированная и подвижная - «рассредоточенная».

Концентрированная защита. Главной задачей концентрированной защиты является прочная оборона ближайших подступов к щиту. В ее организации могут быть разные принципы опеки игроков, в связи с чем различают систему личной зонной защиты.

Система личной защиты. Основным принципом организации действий игроков является держание каждым игроком совершенно определенного игрока соперника. С потерей мяча все игроки возвращаются к своему щиту, где располагаются, образуя линии обороны.

# Упражнения с применением быстрого прорыва 5 мин

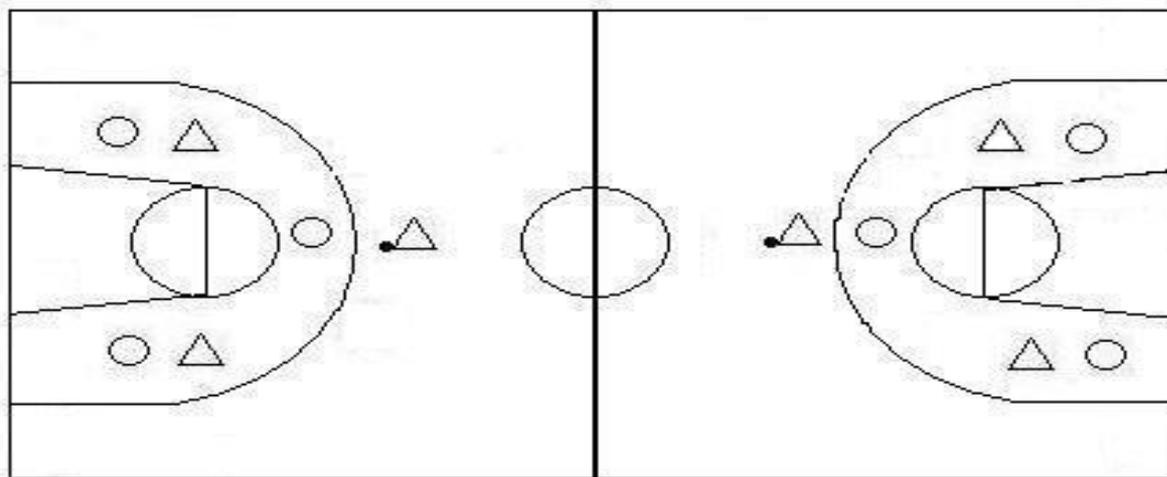
Построение в 3 колонны у лицевой линии баскетбольной площадки. Два игрока (защитники) у противоположного щита. Передача мяча в движении в тройках с последующим перемещением игрока в сторону выполненной передачи



Пересекая среднюю линию зала, тройка нападающих играет против двойки защитников (действия 3x2).

# Упражнения в заслонах

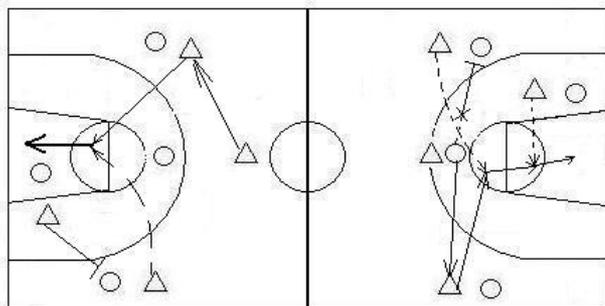
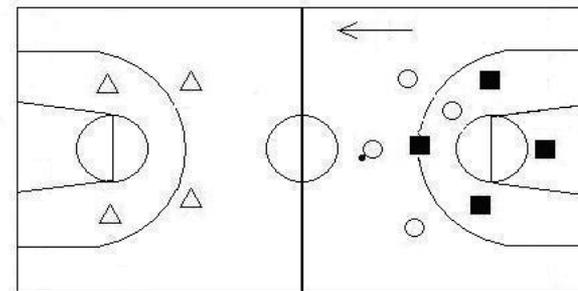
Действия 3х3 с применением комбинации “треугольник”, “тройка”.  
Игроки разбиваются на группы, как указано на рисунке



# Учебная игра 4x4 в трех командах. 5 мин.

Команды располагаются на площадке

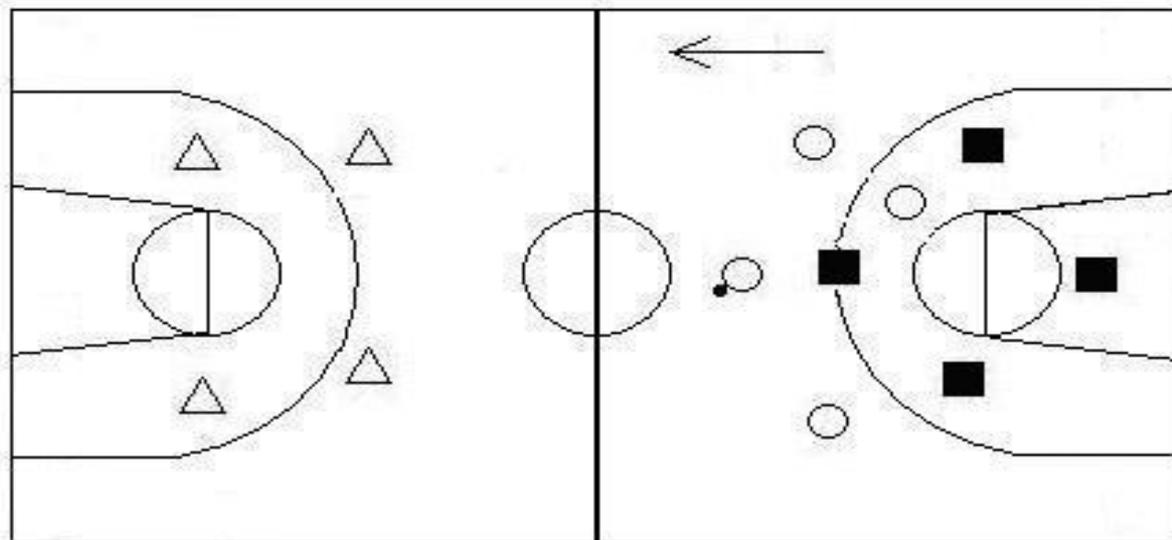
Если нападающая команда реализовала атаку удачным броском, то она атакует противоположную команду.



Если защищающаяся команда перехватила мяч, то она выполняет атаку на противоположную команду. Команда нападения остается в защите.

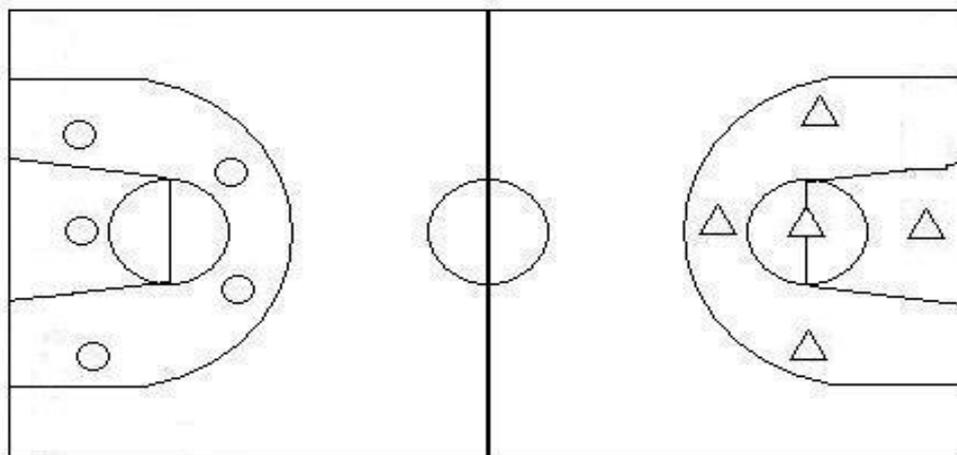
# Учебная игра 4x4 в трех командах.

Команды располагаются на площадке, как указано на рисунке



# Учебно-тренировочная

**игра** 5 x 5. Взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе “передал - выходи” или, применяя заслоны. Зонная защита: одна команда (3:2), а другая (1:3:1).



# Используемые ресурсы

- ▶ Приемы игры в баскетбол <http://refoteka.ru/r-163632.ht>
- ▶ <http://www.fizkult-ura.ru/sci/> бросок в прыжке с отклонением
- ▶ Беретт Н. Ю. “Энциклопедия спорта”, М.:1999г.
- ▶ Гомельский А.. Я. “Все о баскетболе”, М.:2000г.
- ▶ “Спортивные и подвижные игры” под общей редакцией доцента
- ▶ П.А. Чумакова, “Физическая культура и спорт”, М.:1970г.
- ▶ Техника игры в баскетбол refoteka.ru
- ▶ Столбов В.В. “История физической культуры и спорта”.- М.:1972г.
- ▶ Игра в баскетбол [http://www.abakanonline.ru/index.php?option=com\\_content&view](http://www.abakanonline.ru/index.php?option=com_content&view)
- ▶ “Физическая культура и спорт”-под редакцией доктора педагогических наук Ю.Д. Железняк, профессора Ю.М. Портнова, М.:2003г.