

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ

ПЛАН:

1.Значение тактической подготовки.

2.Задачи и методы тактической подготовки

3.Обучение тактике баскетбола:

- обучение индивидуальным тактическим действиям
- обучение групповым и командным тактическим действиям

4.Совершенствование тактики баскетбола

5. Библиография.

ЗНАЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Тактика – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником, направленное на достижение максимального результата.

К средствам ведения игры относятся приёмы техники.

Под комбинацией подразумевают заранее разученные и согласованные взаимодействия группы или всех игроков команды в пределах конкретной системы, направленные на создание одному из баскетболистов выгодных условий для атаки корзины.

ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ТАКТИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВКИ.

Задачи:

- Развитие быстроты сложных реакций, ориентировки в сложных игровых условиях, сообразительности и творческой инициативы для решения разнообразных тактических задач.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям и простым групповым взаимодействиям с партнёром в защите и в нападении; обучение основным командным действиям в нападении и защите с определённой схемой расстановки игроков на площадке и определёнными функциями.
- Формирование умений эффективно использовать рациональные технические приёмы и изученные тактические действия с учётом собственных сил и возможностей, условий соревнования и особенностей противника.
- Развитие умения быстро и гибко переключаться в ходе игры от одних систем и вариантов командных действий к другим в зависимости от создавшейся обстановки.

В процессе тренировки применяются
следующие методы:

- наглядные,
- словесные,
- практические.

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ

БАСКЕТБОЛА.

Принципы

- Заставляйте команду противника играть так, как она не привыкла играть. Контролируйте темп игры.
- Не пускайте соперников в те части площадки, в которых они привыкли играть.
- Ускоряйте темп игры, если противник кажется усталым.
- Применяйте прессинг против неопытных соперников.
- Создавайте массированную защиту в области своей корзины, играя против команд, баскетболисты которых плохо бросают со средних и дальних дистанций.
- Если игроки вашей команды не велики ростом, но очень подвижны, применяйте прессинг.
- Применяйте разные комбинации или разные варианты комбинаций в первой и второй половинах игры.

Обучение индивидуальным тактическим действиям.

Обучение индивидуальным тактическим действиям нападающего проводится в следующей последовательности:

- освобождение игрока от опеки противника и выход на свободное место для получения мяча,
- целесообразное использование – ловли и передач мяча,
- ведение мяча и обводка противника,
- бросок мяча в корзину,
- сочетание технических приёмов и финтов с наилучшим выбором места на площадке;
- умение применить в конкретной тактической ситуации наиболее рациональный способ какого-либо технического приёма.

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

- Выход навстречу партнёру с мячом.
- Выход в сторону от партнёра с мячом.

Индивидуальные тактические действия игрока в защите против нападающего без мяча.

Опекая нападающего без мяча, защитник должен стремиться:

- не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки корзины, либо получить мяч в этой позиции;
- перехватить мяч, адресованный «своему» нападающему или лидеру соперника;
- воспрепятствовать передвижению соперника для взаимодействий, особо обращая внимание на блокировку рывка к щиту по центру площадки.

Действия против нападающего с мячом.

Защитник должен стремиться:

- не дать сопернику прицельно бросить мяч в корзину
- не допустить прохода соперника с ведением к щиту
- не допустить передачу в опасном направлении (особенно центровому или лидеру)
- овладеть мячом.

Обучение групповым и командным тактическим действиям.

При изучении этих взаимодействий обычно используют такую последовательность:

- взаимодействие двух игроков «отдай мяч – выйди»;
- взаимодействие трёх игроков в «треугольнике»;
- заслон внутренний и наружный;
- заслон с сопротивлением;
- наведение;
- «тройка»;
- пересечение;
- малая восьмёрка;
- скрестный выход.

Для овладения способами защитных взаимодействий рекомендуется следующая последовательность:

- подстраховка и смена подопечными;
- переключения при заслонах;
- проскальзывание.

- **Командная защита** – это согласованные действия пяти игроков обороняющейся команды, направленные на предотвращение взятия своей корзины. Чтобы эффективно бороться с соперниками, защищающаяся команда должна действовать согласованно, и каждый игрок, зная свои обязанности и функции должен знать, как будут действовать его партнёры.
- **Командное нападение** – это согласованные усилия пяти игроков, направленные на продвижение мяча к корзине противника, контролирование мяча и взятие корзины. Данная цель достигается при помощи разнообразных систем игры, каждая из которых направлена на создание ситуаций, ведущих к взятию корзины.

При обучении командным действиям рекомендуется сохранять следующую последовательность:

- овладение навыками действий в системе позиционного нападения через центрального игрока;
- основными действиями в системе быстрого прорыва;
- личной системой защиты в области штрафного броска;
- прессингом на своей половине площадки, личным прессингом по всей площадке;
- вариантами зонной системой защиты.

Последовательность введения противодействия имеет следующую специфику:

- сначала создаётся численное преимущество нападающих над защитниками в завершающей фазе быстрого прорыва в ситуациях 2х1, 3х2;
- затем численное равенство нападающих и защитников, которые быстро возвращаются к своему щиту вместе с нападающими и оказывают им пассивное сопротивление как в начальной, так и в завершающей фазе прорыва;
- при численном равенстве защитники возвращаются к своему щиту, оказывают пассивное сопротивление в начальной фазе прорыва и активное сопротивление в заключительной фазе быстрого прорыва;
- при численном равенстве защитники оказывают активное противодействие как в начальной, так и в завершающей фазах быстрого прорыва, используя

Для разучивания комбинации рекомендуются следующие этапы:

1. Преподаватель рассказывает, в чём заключается комбинация и в каких случаях она применяется.
2. Игроки занимают определённые места на площадке, тренер показывает выгодные для них технические приёмы и направления перемещений. Игроки в медленном темпе повторяют комбинацию несколько раз.
3. Вводятся защитники, которые действуют пассивно и не вмешиваются в действия нападающих.
4. Расстановка та же, но теперь защитникам разрешается перехватывать мяч, не выбегая далеко.
5. Равные условия. Нападающие проводят комбинацию, защитники препятствуют этому, свободно перемещаясь по всей площадке.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ БАСКЕТБОЛА.

Совершенствование тактики идёт по трём направлениям:

- в распределении сил и умений правильно сочетать периоды напряженной работы с активным отдыхом;
- в индивидуальных действиях с действиями партнёров по команде;
- в гибком применении освоенных тактических систем, комбинаций и всех их вариантов.

Используются следующие **методические приёмы**:

1. Включение в тренировочный процесс специальных заданий на точное выполнение избранного типа игры, на чёткое проведение в игре различных взаимодействий с преодолением «сбивающих факторов».
2. Использование в игровых упражнениях и тренировочных играх неоднократно промежуточных финишей, вновь быстро мобилизовать силы и неоднократно повторить максимальные усилия, чтобы закрепить достигнутое преимущество.
3. Продление времени тренировочной игры до определённого результата.
4. Последовательное введение в упражнения и тренировочные игры «свежих», отдохнувших игроков.
5. Неоднократное участие игрока в упражнениях с нагрузками, близкими к соревновательным, с периодическим снижением нагрузки или расслаблений.
6. Проведение тренировочных игр с партнёрами, которые действуют по наиболее вероятному тактическому плану будущего противника.

7.Выделение игроку в общей тактической задаче конкретного задания, которое он должен решать самостоятельно и творчески.

8.Усложнение условий при проведении упражнений по тактике.

9.Периодическое введение в основной состав команды игроков из резерва с требованием точного выполнения различных взаимодействий.

10.Переключение игроков с одних тактических комбинаций и вариантов на другие, в зависимости от заранее обусловленных тренером требований.

11.Использование в тактической обстановке внезапных для игроков изменений, требующих быстрого и творческого переключения.

12.Проведение соревнований с различными соперниками, значительно отличающихся друг от друга по характеру, стилю и способам ведения тактической борьбы.

Для осуществления **правильной и рациональной тактической подготовки** баскетболистов необходимо:

- развивать у занимающихся быстроту сложных реакций, внимание, ориентировку, сообразительность, творческую инициативу;
- способствовать тому, чтобы занимающиеся овладели индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнёрами, основными системами командных действий в нападении и защите;
- формировать у занимающихся умение эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая при этом собственные силы, возможности, внешние условия и сопротивление противника;
- развивать способность гибко переключаться от одних систем и вариантов командных действий к другим по

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе – М.: ФиС, 1985.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М.: ФиС, 1966.
3. Коузи В., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ – М.: ФиС, 1975.
4. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение – М.: ФиС, 1971.
5. Семашко Н.В. Баскетбол – М.: ФиС, 1976.
6. Семашко Н.В., Травин К.И. Нападение и защита в баскетболе – М.: ФиС, 1955.