

УАВ.1
1-24

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФУТБОЛ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ
БАСКЕТБОЛ В «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

А.В. ЛАПТЕВ, И.В. КОНИК, В.А. РЫЖЕНКО

ОСНОВЫ НАПАДЕНИЯ, РЫВКИ, ЗАСЛОНЫ В БАСКЕТБОЛЕ

Учебно–методическое пособие



Малаховка, 2017

7А8.1
Л-24

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

А.В. ЛАПТЕВ, И.В. КОНИК, В.А. РЫЖЕНКО

ОСНОВЫ НАПАДЕНИЯ.
РЫВКИ, ЗАСЛОНЫ В БАСКЕТБОЛЕ

*Учебно-методическое пособие
для студентов вузов физической культуры,
обучающихся по направлению подготовки бакалавров:
49.03.01 «Физическая культура»*



Малаховка, 2017

68 кб

УДК 796.323.2.052.24(075.8)

ББК75.566

Л 24

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор, В.П. Черемисин
кандидат педагогических наук, профессор, Ф.Г. Бурякин

Л 24 Лаптев, А.В. Основы нападения. Рывки, заслоны в баскетболе : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров: 49.03.01 «Физическая культура» / А.В. Лаптев, И.В. Коник, В.А. Рыженко; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017. – 80 с.

В материалах учебно-методического пособия авторами представлены наиболее важные компоненты нападения команды в баскетболе, рассматриваются особенности теории нападения в контексте современных технологий спортивной деятельности, рывки и заслоны в качестве неотъемлемых составляющих технических параметров выполнения игровых действий.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров: 49.03.01 "Физическая культура", магистрантов, аспирантов, слушателей курсов повышения квалификации, а также может представлять интерес для тренеров и специалистов ФК и спорта, просто для любителей баскетбола, желающих расширить горизонты восприятия баскетбола как вида игровой деятельности.

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

© Лаптев А.В., Коник И.В., Рыженко В.А., 2017.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2017.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРИЯ НАПАДЕНИЯ.....	5
1.1. Что такое нападение.....	5
1.2. Виды нападения.....	7
1.3. Важные вещи для обучения игре в нападении.....	10
ГЛАВА II.РЫВКИ, ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ.....	15
2.1. Виды рывков.....	17
2.2. Противодействие рывкам.....	31
ГЛАВА III.ЗАСЛОНЫ. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ.....	34
3.1. Виды заслонов.....	37
3.2. «Чтение» защиты.....	38
3.3. Взаимодействия с использованием заслонов.....	41
3.3.1 Заслоны для игрока без мяча.....	41
3.3.2. Заслоны для игрока с мячом.....	50
3.3.3. Наведение.....	56
3.3.4. Особые заслоны.....	57
3.4. Противодействие заслонам.....	64
3.4.1. Примеры противодействия конкретным видам заслонов.....	69
3.4.2. Ответные действия нападения на противодействию защиты.....	72
Вопросы для самоконтроля.....	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	77

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время американская баскетбольная школа по праву считается сильнейшей на планете, а английский язык стал языком, объединяющим игроков и тренеров на всех континентах.

В силу этого, крайне важно владеть существующей в мире баскетбольной терминологией. Поэтому авторы учебно-методического пособия поставили перед собой задачу не просто дать представление о фундаментальных базовых перемещениях в нападении, но и сделать это, используя специфические термины англо-американского баскетбольного сленга, применяемые во всем мире.

В пособии рассмотрены различные виды нападения, а также моменты, на которые следует обращать первоочередное внимание при обучении игре в нападении.

Помимо этого широко представлены различные виды рывков и заслонов, а также противодействия этим элементам игроками защиты.

ГЛАВА I. ТЕОРИЯ НАПАДЕНИЯ

Нападение команды является, пожалуй, наиболее видимой частью работы тренера: в конце концов, цель игры состоит в том, чтобы забросить максимальное количество мячей в корзину соперника. Игра в нападении – это средство, которое наставники команд используют не только для набора очков, но и для того чтобы включить игроков в командную концепцию, придать им ценности и влиять на их самооценку. Хотите сделать так, чтобы самооценка игрока повысилась? Сделайте несколько комбинаций “под него” и наблюдайте, как он набирает очки. Хотите сделать так, чтобы игрок “сдулся”? Не задействуйте его в нападении.

Существует несколько вещей, которые общей нитью проходят через весь процесс разработки нападения команды и некоторые из них описаны далее. Помните, что единственным сдерживающим фактором в разработке вашей системы нападения является недостаток изобретательности.

1.1. Что такое нападение?

Нападение команды – это ряд рывков, передач, заслонов и т.д., целью которых является создание наиболее благоприятных условий для совершения броска. Организация нападения нужна для обеспечения целостности и единства намерений команды. Даже поведение игроков в “свободном нападении” (описание которого дано ниже) должно быть приспособлено философией и задачами, чтобы у них было четкое представление о том, что и каким образом они должны делать на площадке для достижения поставленных целей.

Существует два тренерских подхода при разработке нападения команды:

1. *“Системный” тренер.* В этом случае наставник команды из года в год использует одну и ту же систему нападения. Однако, хороший тренер должен адаптировать систему в зависимости от того какими игроками он располагает, но многие этого не делают. Если обратится к американскому студенческому баскетболу, то наиболее известные там “системные” тренеры – это Пит Кэррилл (Pete Carrill) из Принстона, Дин Смит (Dean Smith) из Северной Каролины и Джон Вуден (John Wooden) из университета Лос-Анджелеса. Эти трое, в отличие от многих действующих ныне наставников,

имели свои системы, определившие баскетбольную программу своих университетов на многие годы вперед. Помогло им в этом, в том числе, и то, что они были мастерами адаптации своих систем под имеющихся игроков и изменение правил. Дин Смит развил представление о разыгрывающем защитнике, для того чтобы подладить систему к своему игроку Филу Форду (Phil Ford). Пит Кэррилл перекраивал ориентированное на рывках к кольцу за спиной защитников (*backdoor cuts*) “принстонское нападение” на использование трёхочковых бросков в качестве главного оружия после введения трёхочковой линии. Джон Вуден переделывал расстановку в своей системе нападения из 2-3 в 1-4, после того как закончил обучение Лью Альсиндор (Lew Alcindor), он же Карим-Абдул Джаббар (Kareem Abdul Jabbar). Что касается НБА, то там наиболее прославленным “системным” тренером является Фил Джексон (Phil Jackson) известный своей приверженностью к “треугольному нападению”.

Использование одной и той же концепции имеет ряд преимуществ: каждый год только несколько новичков команды должны изучить предлагаемую систему; игроки, возвращающиеся в команду, быстро подстраиваются под требования; сам тренер с каждым годом становится лучше в управлении командным нападением во время игры.

Недостатком же является то, что тренерскую концепцию не всегда можно приспособить к имеющемуся в наличии составу. Игроки не подходящие под систему не смогут раскрыть свой потенциал и вписаться в команду.

Иметь концепцию хорошо, если существует отлаженная система притока соответственно подготовленных игроков или есть возможность набирать наилучшим образом подходящих под неё баскетболистов, иначе следовать одной и той же системе становится всё труднее.

2. “Несистемный” тренер. В этом случае наставник команды меняет концепцию нападения каждый год, в зависимости от того каким составом он располагает в данный момент. Тренер тщательно изучает слабые и сильные стороны каждого игрока и на основании этого конструирует нападение команды.

Преимуществом такого подхода является то, что атакующие действия специально подогнаны под игроков, роли которых чётко распределены так, чтобы они чувствовали себя в них наиболее комфортно. Из-за этого подготовка к играм с такими командами может быть затруднительна, т.к. в

плане командных взаимодействий каждый сезон может быть отличен от предыдущего.

Недостатком может считаться слабое использование наработанного опыта игроков вследствие того, что концепция может меняться каждый год. Они будут учиться, и расти дальше вместе, но это будет медленный процесс. Соответственно, этот подход хорошо подходит к командам, в которых ежегодно происходит большая ротация игроков и которые не имеют отлаженной системы притока новых соответствующим образом подготовленных кадров. Например, молодежным командам, командам ВУЗов.

1.2. Виды нападения

Существует несколько вариантов нападения, и важно, чтобы тренер не просто выбирал подходящее под имеющихся в наличии игроков, а чувствовал себя комфортно, применяя тот или иной вариант. Как только игра началась, Вы (как тренер) не сможете принимать решения за игроков на площадке. Поэтому необходимо сразу решить, что вы (как команда) будете использовать, а что – нет. Обязательно во время тренировок уделяйте достаточное количество времени на отработку действий, связанных с выбранными приоритетами, чтобы игроки не чувствовали дискомфорт в игровых ситуациях.

Свободное нападение.

Это нападение по принципу “читай и реагируй” (*“Read and React”*). В нём нет заранее запланированных рывков или передач, а присутствует набор правил и вариантов развития. Игроки должны выбирать продолжение атаки исходя из того, какие действия предпринимает защищающаяся команда. Ключевым моментом является постоянное целенаправленное движение всех пяти игроков и мяча. Каждый рывок основывается на перемещениях остальных четырех партнеров по команде. Каждое смещение защитника (например, на линию передачи) диктует противодействующий маневр. Благодаря этому, действия в нападении не повторяются – они могут меняться от игры к игре или даже от одной половины игры к другой. В связи с этим тренер имеет слабый контроль над тем, что происходит на площадке, т.к. все решения принимаются по ходу действия. Он не сможет определять, кто будет бросать или кто пройдет с ведением в тот или иной момент, но, несмотря на это, каждый игрок должен знать свою роль и роль партнеров на площадке.

Поэтому во время занятий тренер должен не только заниматься закреплением правил и вариантов нападения, но и давать своей команде общую картину того, что должно происходить во время игры в нападении. Игроки должны не просто делать то, что их просят, но и понимать, почему они совершают то или иное действие. К примеру, рывок во время второй передачи может привести к лёгкому набору очков из-под кольца после четвёртой, но без видения общей картины дело до четвёртой передачи может и не дойти.

Свободное нападение хорошо приспосабливается к изменяющейся ситуации на площадке, затрудняет работу скаутам и, непосредственно, защищающейся команде в силу своей непредсказуемости. Но обучение целостности, связности действий игроков требует более продолжительного времени, чем, к примеру, отработка готовой комбинаций.

Непрерывное нападение.

Примерами могут служить “гибкое нападение” (flex offense), “перемешивающее нападение” (shuffle offense) или “колесо” (wheel offense). Суть же заключается в наличии определенной модели перемещений, когда одни и те же передвижения игроков повторяются снова и снова с периодическим восстановлением первоначальной расстановки (обычно попеременно – то с одной, то с другой стороны площадки) без каких-либо остановок. Это даёт тренеру немного больше контроля над своей командой, т.к. он знает, какими должны быть очередной рывок или передача.

Игроки должны обладать необходимыми навыками для совершения конкретных действий в том или ином месте на площадке. К примеру, центровому, который вышел на вершину трехочковой дуги, для того чтобы помочь перевести мяч на другую сторону площадки с помощью передачи, не нужно волноваться о броске по кольцу или выдумывать продолжение атаки. Его задача суметь сделать запланированную передачу для дальнейшего развития атакующих действий.

Это нападение способно изматывать защиту, путём использования максимально отведенного времени на атакующие перемещения. Оно вообще особенно эффективно при наличии достаточного количества времени на атаку, т.к. это позволяет повторять передвижения, пока защитные построения “не сломаются”. Также, с его помощью, есть возможность выводить “снайперов” на бросок с различных позиций.

Обозначенное(позиционное) нападение.

Это такое нападение, в котором атакующая команда называет (показывает жестами), что она будет играть. Под это определение попадает довольно большой диапазон маневров: начиная розыгрышем “отдай и выйди” и заканчивая детально разработанной комбинацией. Но нападение имеет ряд особенностей: в любом случае все действия имеют заранее определенное начало и завершение; всегда есть конечная цель (например, довести мяч игроку в нижнюю позицию), но попутно всякий раз есть несколько вариантов для набора очков. Этот вид нападения также можно использовать для того, чтобы потянуть время и контролировать темп игры.

Игроки должны иметь навыки, требуемые для исполнения конкретных ролей в той или иной комбинации, т.к. в грамотно построенном розыгрыше каждый игрок владеет мячом только там и тогда, где и когда он наиболее эффективен.

“Обозначенное нападение” может быть очень эффективным, но требует значительного количества времени во время тренировочного процесса в связи с тем, что большое количество заранее определенных рывков и передач сочетаются с необходимостью иметь запасной вариант развития атаки, в случае, если с основной защита справилась. Кроме того, чем больше передач и рывков делается и чем длиннее по времени комбинация, тем большая концентрация требуется от игроков. Обычно, если защита справилась и не дала совершить бросок, то, при недостатке времени, атакующая команда переходит, либо к свободному, либо к быстрому варианту нападения.

Быстрое нападение.

Это вариант нападения включает в себя одну или две (максимум три) передачи и рывок, типовые взаимодействия двух или трёх игроков. Его целью является вывести на бросок с определенного места конкретного игрока, настолько быстро насколько это возможно. Используется оно, в основном, когда существует дефицит времени. Однако такие розыгрыши мяча применяют и в раннем нападении. А также при недостатке исполнителей, когда необходимо контролировать, кто совершает бросок, откуда и когда; в зависимости от игровой ситуации, когда необходимо атаковать против конкретного защитника или когда у вас в команде есть “звезда” и вы хотите быть уверенными, что он получит мяч в нужной ситуации.

Этот вариант даёт тренерам максимальный контроль над командой, а сама система нападения состоит из большого количества различных частных

взаимодействий, которые нетрудно запомнить в виду малой продолжительности по времени и однозначности каждого из них.

При этом типе нападения передачи и рывки должны выполняться с особенной аккуратностью и точностью вследствие того, что сами по себе передача или рывок делают розыгрыш мяча более распознаваемым для защищающейся команды. Помимо всего прочего, необходимы варианты, если команда не получила возможности завершить атаку так, как это планировалось изначально. В этом случае, зачастую, происходит переход к свободному варианту нападения.

Нападение против зонной защиты.

В данном случае нет противодействия какому-то конкретному игроку или игрокам соперника. Целью являются определённые зоны на площадке. Поэтому более важными становятся занимаемые позиции и надлежащее расстояние между игроками. Не имеет принципиального значения то, каким образом игроки окажутся на этих местах, но во время движения мяча игроки должны перемещаться, стараясь занимать “мёртвые зоны” – это незащищенные области площадки, возникающие вследствие разыгранной комбинации, группового взаимодействия или непосредственно слабости зонной расстановки. Всегда, когда мяч движется, зонная защита подстраивается и расположение “мёртвых зон” меняется соответственно.

1.3. Важные вещи для обучения игре в нападении

Несмотря на то, что существующие виды нападения весьма разнообразны, все они имеют общие моменты, необходимые для успешной реализации поставленных задач.

Пространство (*spacing*).

Самое ценное в любой системе нападения – это пространство. Надлежащее расстояние между игроками обеспечивает оперативный простор для атакующей команды, хорошие возможности для постановки заслонов, а также позволяет видеть, кто против кого играет. Кроме того наличие пространства заставляет защищающуюся команду подстраиваться и принимать решения, противоречащие принципам хорошей защиты, т.к. ограничивается возможность для подстраховки и постановки “ловушки”, создаются невыгодные размены после заслонов, у нападающих появляется больше времени для оценки ситуации на площадке и принятия выгодного

решения. Игроки должны выстраиваться на определенном расстоянии друг от друга. Для школьников рекомендуется дистанция 3,5 – 4,5 метра, в старших классах и ВУЗах 4,5 – 5,5 метра, для профессионалов 4,5 – 6 метров. Надлежащее расстояние не только делает отдельно защищающихся игроков более уязвимыми, но также гарантирует, что каждый раз, когда защита попытается создать “ловушку”, один из партнёров будет открыт.

Перемещения.

Верное направление передачи, рывка, прохода с мячом, а также угол, под которым ставится заслон, являются важными основами, необходимыми для успеха при использовании любого вида нападения. Они даже более важны, чем принцип организации игры, т.к. все попытки будут обречены на провал, если игроки не смогут выполнить надлежащие и эффективные перемещения, а также грамотно двигать мяч.

Перемещение мяча. Любое нападение автоматически имеет преимущество перед защитой в силу того, что атакующие игроки знают, что они будут играть (следуют выбранной концепции, используют разученный набор комбинаций), в то время как защищающиеся игроки должны стараться предугадать и среагировать на тот или иной маневр. Ситуация, когда нападающий держит мяч или просто стучит его на месте в пол, исключает данное преимущество. При использовании любой системы нападения необходимо, чтобы игрок быстро работал с мячом на два счёта: раз – ловля мяча; два – последующее действие для достижения необходимой, в данной конкретной ситуации, цели (бросок, передача свободному партнёру и т.п.). Он не должен водить мяч без необходимости. При этом полезно использовать ведение для улучшения угла передачи, для атаки кольца, или для того чтобы избежать проблем (“ловушки”). Мяч никогда не должен стопориться у одного игрока. Непрерывное его движение с края на край, заставляет защитников постоянно перемещаться, что увеличивает шансы того, что они перестанут успевать и защита будет “взломана”. Эффективное движение мяча подразумевает задействование игроков в “краске” и на “усах”. Вообще проникновение в центр защитных построений является довольно действенным способом их разрушения.

Перемещение баскетболистов тесно связано с перемещением мяча. Игрока, который стоит на одном месте, легко опекают, поэтому он должен двигаться. Однако перемещения не должны быть хаотичными, т.к. само по себе движение не является целью, с их помощью необходимо решать

определенные задачи. Игроки должны всегда быть готовы, к тому, что партнер поставит заслон, чтобы воспользоваться им в полной мере. Рывки должны быть быстрыми, точными и своевременными, даже, если нападающий знает, что мяч он не получит. Это необходимо для того, чтобы держать игроков защищающейся команды в постоянном напряжении, а кроме того возможные подстраховки в дальнейшем могут привести к тому, что тот или иной защитник выпадет из оборонительных построений.

Время (timing).

Бесполезно иметь открытого игрока, который использует для этого рывки и заслоны, если он в итоге не сможет получить мяч, т.к. партнёр будет не в состоянии в это время отдать передачу. Или выход из-под заслона до того как тот будет поставлен может привести к тому, что цель, с которой он ставился, достигнута не будет. Поэтому надлежащий выбор времени выполнения тех или иных технико-тактических действий крайне важен для успеха в нападении.

Владение мячом.

Каждая потеря это потенциально от “минус 4” до “минус 6” очков на табло, поэтому все фундаментальные умения, такие как передача и ловля мяча, постановка заслона, перемещения, ведение мяча, броски, должны отрабатываться ежедневно на игровой скорости. Победа “благоволит” командам, которые делают меньшее количество ошибок, ведь меньшее количество потерь означает большее количество бросков и, соответственно, шансы на победу увеличиваются. Количество потерь не должно превышать 10% от общего числа владений.

Определение ролей.

Игроки должны знать, что они должны делать в нападении и какие их особенности и таланты могут и должны быть полезны команде. Эта та область, которая, зачастую, больше всего не учитывается тренерами. Хотите ли вы, чтобы все 5 человек у вас водили мяч и выполняли трёхочковые броски? Если – нет, то скажите им об этом, если – да, то они также должны об этом знать. Хотите ли вы, чтобы нападающий бросал трёхочковый бросок, если лучший снайпер лиги находится от него в одной передаче в одиночестве? Если – нет, то игрок должен об этом знать. Тренеры часто сталкиваются с проблемой, как сказать, чтобы игрок не выполнял “этот” бросок. Они опасаются, что у игрока может возникнуть неуверенность в своих силах или, что появится риск осложнения отношений. Но невозможно

направить игрока к использованию им самим своих сильных качеств, не отодвигая в сторону слабые.

Задачи.

Каждый вид нападения, каждый розыгрыш имеет свои задачи. Нельзя разыгрывать комбинацию, предварительно не рассказав о её цели – например, бросок из-под кольца – а также возможных вариантах действия. Часто считается, что это очевидно в связи с характером розыгрыша, но это не так, т.к. тренер, разработавший определенную комбинацию, видит картину целиком, а игроки “живут” от передачи к передаче.

Борьба за отскок.

Игроки должны бороться за отскок после каждого совершенного броска, при этом необходимо быть в курсе расположения партнеров, для того чтобы соблюдать баланс местонахождения игроков на площадке, т.е. иметь подстраховку для предотвращения быстрого прорыва соперника.

Сообщения по обеспечению требуемого пространства в нападении.

Во время тренировочных и официальных игр довольно регулярно случаются ситуации, когда отсутствие необходимого расстояния между игроками и, как следствие, требуемого пространства, снижает продуктивность команды в нападении. Причем происходит это на всех уровнях: начиная с детского и заканчивая профессиональным. Основными причинами этого являются: отсутствие понимания ситуации и давление, оказываемое защищающейся командой.

Игрок зачастую может не иметь чёткого *понимания* того, что требуется от него, как от конкретного игрока, в рамках командного нападения. А тренеры нередко не видят разницы между простым инструктированием игроков о действиях в том или ином варианте нападения и развитием в их игроках понимания ситуации и закладки знаний. В итоге один наставник учит игроков, как следовать шаблону, а другой подготавливает игроков, делающих игры.

Давление, оказываемое защитой на игроков, является второй основной причиной, почему команда может испытывать трудности в поддержании надлежащего расстояния между игроками. Ключом к преодолению этого фактора является моделирование во время тренировок этого влияния с параллельным вынуждением игроков атакующей команды стараться всячески соблюдать необходимую дистанцию. Такой подход даст опыт, который впоследствии перенесётся на официальные игры.

Итак, на основе выше сказанного, можно выделить некоторые шаги, которые могут помочь с задачей реализации данного принципа нападения, а также его совершенствования:

1. Рассмотреть и обсудить требования к пространству с командой. Часто тренеры предполагают, что игроки понимают то, что от них требуется, но, к сожалению, это не всегда так. Различные атакующие философии, как и виды нападения, предъявляют разные требования к надлежащему расстоянию между игроками. Все детали, относящиеся к нападению команды, а также к тренерской философии, должны быть выделены и объяснены членам команды.

2. Разбор нападения и выделение вариантов для набора очков. Дополнением к обсуждению пространства является обеспечение игроков информацией о возможных вариантах для набора очков. Для этого необходимо разбить каждую планируемую атаку по фазам и в каждой из них показать возможные опции для броска. Это является важным аспектом, который также влияет на обеспечение правильного расстояния между игроками в нападении. После того как они поймут, какие возможности должны искать, то более вероятно будут избегать скученности, т.е. тех мест, в пределах которых их не должно быть.

3. Использование меток. Это могут быть наклейки или нескользящие резиновые накладки. Использование их в качестве подсказки для разьяснения принципов обеспечения пространства происходит путем размещения в зонах, которые должны занимать игроки. Особенно такие метки хорошо помогают на начальных этапах обучения.

4. Изменение атакующих построений. Каждое атакующее построение формирует свои свободные участки в нападении, чем можно и нужно пользоваться, принимая во внимание сильные стороны своих игроков и защиту соперника. Например, перестроение от “3 снаружи – 2 внутри” к “4 снаружи – 1 внутри” может дать некоторое дополнительное пространство игрокам вблизи кольца. Действия по варьированию схем нападения особенно полезны при работе с молодыми игроками, которым необходимо понимать концепции нападения, изучать их и уметь обеспечивать требуемое пространство для каждой формации.

5. Использование большего количества упражнений тактической направленности. При обучении игре в нападении необходимо, чтобы игроки имели возможность отработки своих действий для обеспечения надлежащего

расстояния между собой в различных ситуациях: начиная с быстрого прорыва и заканчивая позиционной атакой. Для этих целей лучше выбирать упражнения, моделирующие то или иное развитие нападения, при этом игроки (в рамках выполнения предложенного задания) должны постоянно перемещаться и оценивать расстояние между собой, создавая необходимое пространство. В процессе отработки той или иной ситуации игроки будут совершать весьма разнообразные ошибки, которые дадут много полезной информацией и которые необходимо будет разобрать, как отдельно с конкретными игроками, так и с командой в целом.

Обеспечение пространства в нападении – это тот момент, над которым игрокам приходится работать постоянно, поскольку, помимо того, что в различных системах нападения свои принципы и требования, так и разные тренеры могут иметь каждый свое видение.

ГЛАВА II. РЫВКИ. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Баскетбол – игра, в которой игроки постоянно перемещаются как с мячом, так и без мяча. Но, к сожалению, совершение своевременных, надлежащим образом исполненных, рывков(*cuts*) является одним из самых недооцененных навыков. Многих тренеров такое положение дел устраивает, т.к. они полагают, что это умение придёт со временем “естественным путем”. Но это не так. По крайней мере, игроки не смогут грамотно освободиться от опеки в тот или иной игровой момент, в зависимости от ситуации на площадке. Баскетболист должен уметь “открываться” самостоятельно, потому что не всегда возможно использовать заслон, для того чтобы получить передачу, например, когда играется “изоляция” (игрока оставляют для обыгрыша один на один). В связи с этим тренеру со своими подопечными необходимо обращать внимание на работу над рывками для правильного и уместного их применения в игре.

Почему это так важно? Потому что грамотные рывки:

- а) помогают игроку освободиться от защитника;
- б) создают надлежащее пространство между игроками, что, в свою очередь, даёт нападению достаточно места для проведения грамотной атаки;
- в) не дают защитникам сосредотачиваться на подстраховке, заставляя обращать внимание на каждого игрока нападения.

Согласно проведенного в НБА исследования (на 2012 год) выяснилось, что благодаря розыгрышам, включающим рывки без мяча, команды набирали в среднем 1.18 очка за владение, в то время как после быстрых прорывов и раннего нападения 1.12 очка. После добивания мяча после подбора – 1.04 очка, после “двоечек”, в которых мяч отдавался разворачивающемуся к кольцу игроку – 0.97 очка, а наименее эффективной оказалась “изоляция” – 0.78 очка.

Чтобы иметь возможность набирать очки после рывков следует помнить, что для этого необходимо следующее:

1. умение читать оборону для совершения соответствующих рывков (также зачастую необходимо сначала, перед тем как сделать рывок, с помощью финтов, заставить защитника занять нужную нападающему позицию);

2. правильный выбор времени рывка, чтобы получить передачу сразу после освобождения от опекуна;

3. менять скорость, чтобы быть непредсказуемым для защитника – делать относительно небystрое обманное движение с последующим быстрым, резким шагом, для того чтобы оторваться от защитника (этот шаг является определяющим);

4. готовность рук поймать мяч и быть готовым сразу атаковать кольцо или встать в позицию “тройной угрозы”.

Ещё один важный момент: дети часто пытаются избежать контакта с защитником и стараются от него убежать. Хотя при некоторых видах рывков, в попытке оторваться от своего опекуна, следует сблизиться с защитником, вступить с ним в контакт, а затем резко отскочить в нужном направлении, тогда он не сможет достаточно быстро среагировать на это движение.

Также следует не забывать, что защитник (за небольшими исключениями), который должен противодействовать передаче, перекрывая возможное направление, всегда должен видеть мяч, поэтому нападающему можно попробовать выскользнуть из его поля зрения, чтобы опекун на какое-то время потерял своего игрока из вида. В этом случае также появится возможность освободиться от опеки.

Такие звёзды НБА как Реджи Миллер (Reggie Miller), Рэй Аллен (Ray Allen) могли забивать по 30 очков, не используя при этом ведение только потому, что умели читать оборону и совершать соответствующие рывки,

позволяющие получать им мяч в открытой позиции. Рип Хэмилтон (Rip Hamilton) сделал себе на этих умениях карьеру.

2.1. Виды рывков

1. Basket cut (Dive cut).

Это рывок по направлению к кольцу, часто приводящий к лёгкому набору очков из-под кольца или с ближней дистанции (схема 1).



2. Banana Cut (C-cut).

Рывок по дуге по направлению к кольцу (схема 2).



3. I-cut.

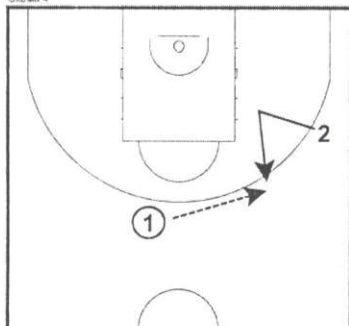
Это маневр, при котором нападающий делает с трёхочковой дуги движение к кольцу, заставляя защитника отступить, с последующим внезапным рывком обратно на прежнее место с целью получения мяча (схема 3).



4. V-Cut.

Наиболее распространенный тип рывка, использующийся, по большей части, когда игрок должен получить мяч на “периметре” для последующего обыгрыша один на один. Требуется контакта с защитником. Первая фаза рывка (до контакта с защитником) выполняется на средней, даже медленной, скорости, вторая фаза (после контакта) – резкая, взрывная (схема 4). Перед тем как сделать финальное ускорение для получения мяча, во время контакта, можно (разумеется, легально) постараться оттолкнуться от своего опекуна для создания нужного пространства. Надо помнить, что, если во время этого действия игрок вытянет руки в направлении защитника, то это будет расцениваться как фол в нападении, поэтому следует держать их максимально близко (прижимать) к своему телу.

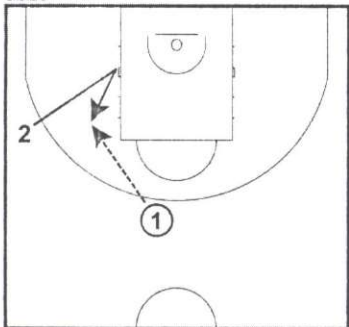
Схема 4



4.1. Jam-down V-cut.

Этот маневр отличается от предыдущего только тем, что во время первого этапа рывка нападающий уходит ближе к кольцу – доходит до “блока” на границе трёхсекундной зоны (схема 5).

Схема 5



5. L-Cut.

Аналогичен V-Cut, только угол рывка – 90° . Используется, когда защитник играет на линии передачи, но не плотно (схема 6).

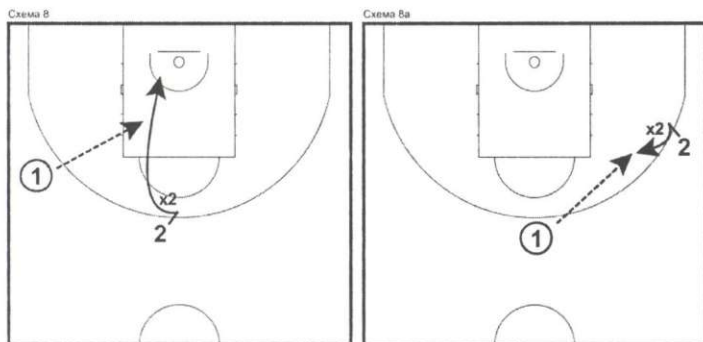


Этот рывок также является отличным способом, для того чтобы освободиться от опеки для получения мяча на “периметре” при начале движения с нижней позиции (схема 7).



6. Front Cut (Face cut).

Это рывок, сделанный со стороны игрока с мячом перед защитником, который при этом должен остаться за спиной (схемы 8, 8а), является типичным манёвром при розыгрыше “отдай и выйди”. Для его исполнения обычно используется обманное движение плечами, головой в сторону от мяча или ложный шаг для создания пространства с последующим резким быстрым рывком перед защитником для получения передачи.



7. Back Cut (Rear cut).

Это рывок, сделанный за спиной защитника, как противодействие его смещению на линию передачи. Обычно *back cut* носят названия рывки, сделанные на “сильной” стороне – стороне, на которой находится партнер с мячом (схема 9).



7.1. Backdoor cut.

Этот маневр используется в случае, когда защитник целенаправленно перекрывает линию передачи, мешая получить мяч. Обычно *backdoor cut* носят названия рывки, сделанные на “слабой” стороне – стороне без мяча (схема 10). Некоторые тренеры хотят, чтобы их игроки делали такие рывки всегда, когда защитник выходит за трёхочковую линию. Чтобы этот приём стал эффективной опцией по набору очков необходимы синхронные согласованные действия игрока, делающего рывок, и его партнёра, отдающего передачу.



Вариацией совершения этого маневра является использование наведения своего опекуна на партнёра, располагающегося в нижней позиции (схема 11).



Также игрок может использовать партнёра по команде, если тот идёт с ведением в его сторону: в этом случае необходимо сделать движение по направлению к игроку с мячом, перед тем как сделать рывок за спину.

7.2. Jam-down back cut.

Первая фаза рывка – вниз к “блоку” на границе трёхсекундной зоны, затем совершается обратный рывок (Jam-down V-cut). Если защитник был готов и среагировал на это движение, перекрывая направление для передачи, то предпринимается быстрый резкий рывок (Backdoor cut) ему за спину к кольцу (схема 12). Чтобы партнёр владеющий мячом понимал, в какую сторону будет движение, необходимо использовать знаки руками – поднимать при движении дальнюю от защитника руку для получения передачи.



8. Curl Cut (Circle Cut).

Данный маневр можно исполнять в любом месте на площадке: от нижней позиции до линии трёхочкового броска. Совершая рывок, игрок делает петлю, вокруг партнера ставящего заслон, по направлению к кольцу (схемы 13, 13а). Этот приём один из самых эффективных для того, чтобы “снайпер” команды получил мяч в открытой позиции для броска. Для хорошей “петли” ключевым является быстрое перемещение на согнутых ногах как можно ближе к игроку, ставящему заслон.

Схема 13



Схема 13а

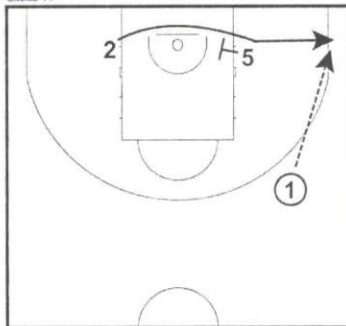


Вообще, грамотное использование заслона опирается на то, что атакующий игрок читает действия опекающего его игрока. Если защитник преследует нападающего, то надо делать *curl cut*, если нет – то *flare (fade) cut* или *pop-out cut* для получения мяча на “периметре”.

9. Flare Cut (Fade Cut).

Этот рывок применяется, если защитник не следует за нападающим, а старается обойти заслон с другой стороны. В этом случае атакующий игрок делает рывок от заслона (схемы 14).

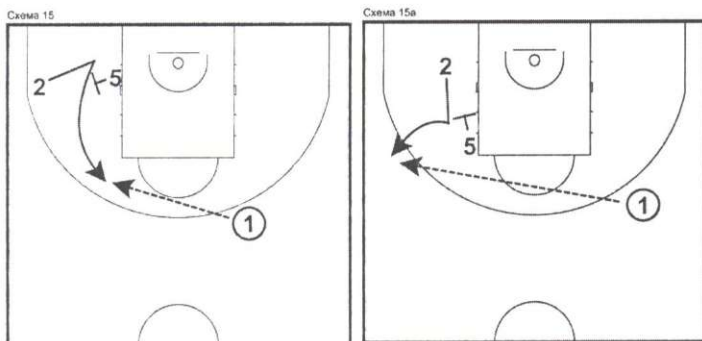
Схема 14



Манёвр может быть также использован против зонной защиты. Ещё раз отметим, что *curl cut* и *flare (fade) cut* идут “рука под руку”.

10. Pop-out Cut.

Рывок к мячу, используя помощь партнера, ставящего заслон (схема 15) или отскакивание (схема 15а). Как и в случае с *flare (fade) cut*, используется, когда защитник не следует за нападающим, а старается обойти заслон с другой стороны.



11. Flex Cut.

Рывок из угла “слабой” стороны в нижнюю позицию “сильной”, используя заслон от партнера в нижней позиции “слабой” стороны (схема 16).



12. Deep Cut.

Рывок с “периметра” под кольцом с одной стороны площадки на другую, лучшими конечными точками которого являются или угол, или зона в пределах 4,5...5,5 метров от корзины между углом и “крылом” – позицией на трёхочковой дуге под 45° к кольцу (схема 17). Этот маневр широко и довольно успешно используется против зонной защиты, т.к. защитники часто теряют из вида игрока, делающего такой рывок, особенно, если их внимание отвлечено на мяч или других игроков.

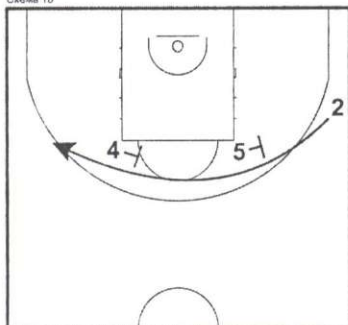


При противодействии личной защите возможно использование помощи, в виде заслона, от партнёра в нижней позиции.

13. Rhody Cut (Iverson Cut).

Данный маневр (схема 18) подразумевает рывок с одного края на другой (под 45°) выше линии штрафного броска. Обычно в этом помогают заслонами или один, или оба “больших” игрока на углах трёхсекундной зоны. Нападающий в этом случае должен проходить вплотную мимо заслонов. Это движение, которое нередко используют при быстром нападении, позволяет довольно просто вывести игрока на бросок.

Схема 18



14. UCLA Cut.

Своё название этот рывок получил от названия университета UCLA, в котором он был популяризирован, когда там тренировал легендарный Джон Вуден (John Wooden). Взаимодействие происходит следующим образом: игрок на вершине трёхочковой дуги отдаёт передачу в край и, используя заслон от “большого” на верхнем углу трёхсекундной зоны, получает, в движении, обратную передачу (схемы 19). Если всё сделано надлежащим образом, то этот манёвр часто приводит к открытому броску из-под кольца или с ближней дистанции.

Схема 19



15. Shallow Cut.

Этот маневр используется для смены позиций на “периметре” с партнером по команде, который с ведением занимает место баскетболиста, делающего рывок (схема 20). Для этого атакующий игрок начинает движение в трёхсекундную зону после чего “отскакивает” на освобожденное место. Также его можно использовать для занятия позиции игрока, который освободил место после розыгрыша “отдай и выйди” или для перемещения на противоположную сторону. Используется как против личной, так и против зонной защиты.

Схема 20



16. Flash Cut.

Это быстрый, резкий выход игрока, для получения мяча, из нижней позиции в район линии штрафного броска или в центр трёхсекундной зоны (схема 21). В основном используется для противодействия зонной защите.

Схема 21



17. Shuffle Cut.

Рывок к кольцу со “слабой” стороны, используя помощь партнера, ставящего заслон на углу трёхсекундной зоны в районе линии штрафного броска (схема 22).



18. Zipper Cut.

Это широко используемый в различных видах нападения маневр, заключающийся в вертикальном выходе игрока из нижней позиции к линии штрафного броска или на “периметр” с помощью заслона от партнера по команде (схема 23).



19. Button Hook Cut.

Рывок к границе трёхсекундной зоны с резкой остановкой и поворотом к мячу с последующим получением передачи, при этом необходимо удерживать защищающегося игрока на спине. Далее возможен обыгрыш один на один к кольцу или обратная передача на “периметр” (схема 24). Этот маневр обычно используют “большие” или задние игроки, имеющие преимущество в габаритах.



20. Larry Bird Cut.

Этот рывок используют баскетболисты умеющие играть в нижней позиции. Также как и при исполнении *buttonhook cut*, игрок делает рывок к границе трёхсекундной зоны с резкой остановкой и поворотом к мячу, удерживая защищающегося игрока “на спине”, после чего резко уходит вдоль лицевой линии на расстояние 4,5...5,5 метров для получения мяча и последующего броска (схема 25).



2.2. Противодействие рывкам

Рывки и передачи – это преобладающие действия игроков в нападении. В связи с этим основной задачей при противодействии рывку является не дать игроку, врывающемуся в ту или иную (обычно трёхсекундную) зону, получить мяч. Для этого все защитники должны учиться правильно реагировать на каждое перемещение мяча и стараться сохранять позицию между мячом и нападающим. С этой целью ему необходимо своевременно и целенаправленно перемещаться – если он будет стоя на месте ждать, когда соперник начнёт движение, то изначально окажется в проигрышной ситуации. Одним из способов, которым может воспользоваться защитник – это, в рамках правил, “бамповать” нападающего, делающего рывок (*bumpthecutter*), с его предполагаемого пути. Термин “бамповать” не самый лучший для описания данного действия, поскольку может вызывать ассоциации с ударами или иной “грязной” игрой, хотя, на самом деле, предполагает перекрытие нападающему направления для рывка или, по крайней мере, нахождение руки защитника на линии передачи, как это происходит при защите против “большого” игрока на границе трехсекундной зоны в позиции $\frac{1}{2}$ или $\frac{3}{4}$ перед нападающим. Целью этого является изменение направления движения нападающего и попытка направить его в ту область площадки, где он не будет представлять угрозы. Для того чтобы получить преимущество защитнику необходимо занять то или иное, требуемое для достижения цели, место первыми далее противоборствовать игроку делающему рывок. Таким образом, большое значение имеет хорошая работа ног и грамотное чтение ситуации, ведь защищающийся игрок не может просто взять и оттолкнуть или задержать нападающего. Данное противодействие обычно применяется, когда нападение использует взаимодействие “отдай и выйди”, при рывке соперника со “слабой” стороны (используя заслон и без него), когда игроки нападения делают *back cut* и *flash cut*.

Защита против *Back cut*.

Когда атакующий игрок на “сильной” стороне делает рывок за спину обороняющемуся и, соответственно, находится в одной передаче от партнера с мячом, защитнику вместо того, чтобы следить за мячом, необходимо быстро развернуться и следовать за нападающим. При этом рукой, находящейся на линии передачи, вместо левой становится правая (схема 26).

Схема 26



Защита против *Flash cut*.

Защитник на “слабой” стороне должен постоянно держать в поле зрения, как игрока с мячом, так и своего игрока. В любой момент, когда нападающий начинает движение в трехсекундную зону защитнику необходимо развернуться на ближней к врывающемуся игроку ноге, чтобы занять позицию и перекрыть тому направление движения (схема 27). При этом защищающийся игрок становится в защитную стойку, а рука ближняя к мячу располагается на линии передачи. Другая рука, в это время, используется как препятствие и одновременно с надлежащей работой ног защитник не пускает нападающего, заставляя того изменить направление движения. Эффективное противодействие *flash cut* может спровоцировать игрока нападения сделать *back cut* к кольцу. В этом случае действия аналогичны описанным выше (защита против *Back cut*).

Схема 27



Защита против *Curl cut*.

Представляет собой отдельный случай (схемы 28). В данном случае защитнику необходимо следовать за своим игроком, огибая заслон настолько близко, насколько это возможно, чтобы избежать ситуаций, представленных на схеме 28а. Защитник Х4 может “бамповать” игрока делающего рывок.

Схема 28

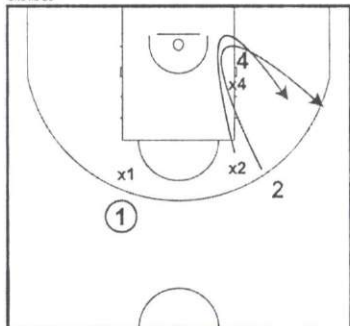


Схема 28а



Ещё одним способом противодействия рывку и получению мяча в момент, когда опекаемый игрок находится на “сильной” стороне, является “прыжок к мячу” (*jumping to the ball*). Во время игры в защите игрок должен “выпрыгивать” (быстро смещаться) по направлению к мячу, в зависимости от его [мяча] перемещений происходящих вследствие передачи или продвижения нападающего с ведением. Это позволит защитнику не только угрожать перехватом в случае передачи, но и занять позицию, которая даст возможность успешно “бамповать”. По сути, в данном случае, “прыжок к мячу” – это первая фаза “бампинга”. В ситуации, когда нападающий на периметре сделал передачу, игрок также может воспользоваться данным приёмом, чтобы предотвратить взаимодействие “отдай и выйди”.

Защитнику необходимо контактировать с нападающим в момент, когда тот делает рывок к мячу или к кольцу. При этом предплечье должно быть вытянуто от локтя под углом 45° (составлять с плечом тупой угол равный 135°). После контакта, который привёл к тому, что игрок, делавший рывок отклонился от первоначального курса, защитник должен ослабить давление, но продолжать физически контактировать с атакующим игроком. Если во время контакта рука разгибается до 90° относительно тела, то чаще всего

судья свистнет фол. С другой стороны, недостаточно разогнутое предплечье во время контакта приведёт к тому, что обороняющийся игрок потеряет пространство и контроль над направлением движения, но, в то же время, это послужит причиной того, что атакующий игрок вынужден будет использовать своё тело и руки против защитника, чтобы получить преимущество для выполнения рывка.

ГЛАВА III. ЗАСЛОНЫ. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Под заслоном понимают разрешенную правилами блокировку защитника, опекающего партнёра по команде, цель которой в том, чтобы преградить сопернику кратчайший путь, по которому тот может преследовать уходящего подопечного. Таким образом, игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и, в зависимости от ситуации, или атаковать кольцо, или без помех отдать или получить передачу. Заслон обычно ставится сбоку или сзади игрока соперника. Но можно поставить заслон и спереди, оказавшись между партнёром по команде и защитником его опекающим, образовав “статический экран”.

Заслоны являются важной составляющей в обеспечении долгосрочной эффективности нападения. Лучшие баскетбольные программы и системы всегда использовали это взаимодействие как ключевой момент нападения, даже тогда, когда игра один на один и стремительное нападение становились на какое-то время весьма популярными. Заслон содействует развитию атаки и служит для получения конкретных преимуществ над защитой. Например, для игрока-снайпера может обеспечить необходимое для совершения броска пространство, а центровому получить мяч под кольцом и забросить лёгкий мяч.

Необходимо отметить, что очень важна техника постановки заслона, потому что неэффективные заслоны не дают никакой отдачи и могут ослабить нападение из-за потраченного напрасно времени, лишних движений, а также необязательных фолов. Заслон – это не просто вопрос блокировки защитника и его оттеснения, для того чтобы помочь партнёру открыться. По существу, хороший заслон – это искусство. В силу того, что баскетбол является высокоточным видом спортом, поэтому и данное взаимодействие

должно выполняться с такой же точностью, как передачи или броски. Синхронные действия между игроком, который ставит заслон и тем, для кого он ставится, являются ключевым фактором.

Правила для игрока, который ставит заслон.

При постановке заслона необходимо:

- занять устойчивое, неподвижное, строго вертикальное положение, расставив ноги шире плеч и согнув колени;
- не производить движений руками и держать их скрещенными на уровне груди или защищая пах;
- использовать следующий ориентир (“центр мишени”): вертикальная линия, проходящая через грудину заслоняющего игрока, должна совпадать с вертикальной линией бедро-плечо защитника, опекающего партнера по команде;
- выбирать подходящее время и угол постановки заслона.

Вообще угол, под которым ставится заслон (направление заслона) имеет очень большое значение, т.к. влияет на то насколько трудно или, наоборот, легко будет защитнику противодействовать заслону. Исходя из этого, заслоняющий игрок должен уметь точно определить лучший угол, под которым надо приблизиться к защитнику. Как правило, стараются ставить боковой заслон (под углом 90°), т.к. это заставляет перемещаться защитника по более широкой дуге при попытке восстановить позицию. После того, как партнёр по команде, воспользовавшись помощью, выходит на свободное пространство, заслоняющий игрок должен развернуться лицом к мячу, делая движение к щиту или от щита с целью получения передачи.

Правила для игрока, для которого ставится заслон.

Для успешного взаимодействия необходимо:

- видеть партнёра и поступать в зависимости от его действий: или оставаться на месте, или сместиться (опция: самому наводить своего опекуна), подстраиваясь под заслоняющего игрока;
- быть терпеливым, не делать рывок пока заслон не будет поставлен;
- принимать во внимание угол, под которым ставится заслон;
- использовать изменения темпа: перед тем как воспользоваться заслоном – средний темп, при непосредственной эксплуатации заслона – “взрыв”;
- проходить как можно ближе, буквально плечом к плечу, к заслоняющему игроку;

- читать защиту после использования заслона: принимать решения исходя из предпринятых соперником противодействий.

В современном баскетболе, после использования заслона, вследствие своевременных защитных действий (например, размен игроками, сдвигание или быстрое восстановление позиции), игрок с мячом может оказаться в положении, когда, сделать бросок или пойти в проход к кольцу ему будет крайне затруднительно. В этом случае он должен будет сделать передачу одному из своих партнеров. При возникновении такой ситуации необходимо опираться на следующие принципы:

- передача может быть отдана любому из партнёров, но основное внимание игроку, который поставил заслон;
- направление (направление) атаки выбирается в зависимости от действий защитников, чьи игроки были вовлечены в действия с заслоном;
- передача делается в сторону от защитника;
- при необходимости можно использовать навесную передачу.

Опираясь на вышесказанное, можно выделить ряд причин, по которым данное взаимодействие не будет иметь должного эффекта во время игры. Перечислим основные из них:

1. игрок начинает движение, недождавшись постановки заслона;
2. несинхронность действий (достаточно полсекунды запоздания, чтобы взаимодействие не получилось);
3. партнёр по команде выбирает неверный угол постановки заслона;
4. партнёр по команде ставит заслон в движении (что может привести к нарушению правил – получению фола в нападении);
5. не использование преимуществ, которые можно получить от данного взаимодействия;
6. недостаточная коммуникация между игроками;
7. лень/халтура со стороны одного или обоих игроков.

На схеме 29 приведены типовые ошибки при постановке заслона (“а” – заслоняющий игрок слишком далеко от защитника; “б” и “в” – неверные углы заслона), а также вариант правильной постановки с последующим возможным разворотом заслоняющего игрока (взаимодействие “г”).



3.1. Виды заслонов

Заслоны можно классифицировать:

а) по расположению игрока, который ставит заслон:

- боковой;
- задний (со стороны спины – “слепой” заслон);
- передний (перед лицом – “экран”).

б) По направлению перемещения:

– *вертикальный* (движение заслоняющего игрока происходит параллельно боковой линии; такой заслон обычно подразделяют на два: “заслон вниз” при движении к лицевой линии и “заслон вверх” при движении от лицевой линии);

– *горизонтальный* (движение заслоняющего игрока происходит параллельно лицевой линии);

– *диагональный* (движение заслоняющего игрока происходит под углом к боковой/лицевой линиям; обычно используется в трёхсекундной зоне, например, перемещение с верхнего угла на противоположную нижнюю позицию (*low post*) или наоборот).

в) по отношению к мячу:

- для игрока с мячом;
- для игрока без мяча.

Также применяются специальные виды заслонов (двойной параллельный, двойной ступенчатый, “двери лифта” – двойной параллельный

заслон, когда игроки смыкаются плечо к плечу после того, как их партнер проскочил между ними и др.).

В любом случае, вне зависимости от классификации, необходимо понимание того, как их использовать в тот или иной момент времени на площадке. Необходимо иметь в виду, что эффективность заслона зависит не только от игрока, который его ставит, но и от того, кому он ставится. Игрок в данной ситуации должен уметь читать защиту и реагировать соответствующим образом, не опираясь на заранее принятые решения. Т.е. его действия являются ответной реакцией на действия обороняющихся игроков. Обычно используется четыре основных рывка, которые помогают воспользоваться преимуществами от постановки заслона: *front cut*, *backdoor cut*, *pop-out cut* и *flare cut*.

3.2. “Чтение” защиты

Теперь рассмотрим подробнее тактические решения и действия, которые делают заслоны более эффективными. В баскетболе ситуации на площадке постоянно меняются, благодаря изменениям в темпе игры, смене защитных построений, переключениям при защитных ротациях и т.п. Поэтому, игроки нападения должны постоянно контролировать текущую обстановку и принимать соответствующие тактические решения. К сожалению, особенности постановки и использования заслонов в зависимости от действий защитников часто недооцениваются, хотя учёт этого повышает шансы на успех.

Рассмотрим несколько примеров.

Действия игрока, для которого ставится заслон.

Петлеобразный рывок (curl cut).

Если защитник, опекающий игрока, следует за подопечным, тот может выполнить петлеобразный рывок вокруг заслоняющего игрока и получить мяч (схема 30). Он должен проходить максимально близко к игроку, ставящему заслон, буквально касаясь его плечом, чтобы не оставить защитнику шанса пройти одновременно с ним после заслона.

Схема 30



Петлеобразный рывок и проскальзывание (curl cut and slip).

Если защитник, опекающий ставящего заслон игрока, смещается для того, чтобы оказать помощь, то заслоняющий игрок имеет возможность выполнить рывок к кольцу (“проскальзывание”) для получения мяча в трёхсекундной зоне под кольцом (схема 31).

Схема 31



Выход на “периметр” (flare cut).

Если во время выполнения петлеобразного рывка игрок видит, что опекающий его защитник обходит заслон с другой стороны, а игрок, который ставит заслон подстраивается, чтобы блокировать это движение, то нападающий имеет возможность отскочить для получения мяча на “периметр” (схема 32).

Схема 32



Выход на “периметр” и проскальзывание (flare cut and slip).

Аналогично, если защитник, опекающий заслоняющего игрока, заранее смещается в направлении выхода игрока из-под заслона, то игрок заслон имеет возможность выполнить рывок к кольцу (“проскальзывание”) для получения мяча в трёхсекундной зоне под кольцом (схема 33).

Схема 33



Действия игрока, который ставит заслон.

В независимости от вида заслона, заслоняющий игрок всегда должен после взаимодействия предлагать себя в качестве возможного адресата передачи. Поэтому он должен следить не только за проходящим партнером, но и за опекающим его защитником, и соответственно координируя свои действия (ранее были приведены примеры проскальзывания к кольцу после

постановки заслона). В целом, игрок, который ставит заслон, должен смещаться в противоположном от проходящего игрока направлении. Например, если игрок, для которого ставится заслон, двигается к лицевой линии, то заслоняющий должен сместиться вверх. Более подробно эти перемещения будут рассмотрены далее, когда будут описываться разные виды заслонов с мячом и без мяча.

3.3. Взаимодействия с использованием заслонов

Выбор надлежащего вида заслона в той или иной ситуации зависит от числа вовлеченных во взаимодействие игроков и их расположения на площадке. Оперируют четырьмя категориями заслонов:

- заслоны для игрока без мяча;
- заслоны для игрока с мячом;
- наведение;
- особые заслоны.

3.3.1. Заслоны для игрока без мяча

В этой категории во взаимодействие вовлекаются три игрока: игрок, для которого ставится заслон, игрок, который ставит заслон, и игрок с мячом, который должен отдать передачу.

Back screen.

Задний заслон, который также называют “слепым”, в силу того, что заслоняющий игрок сближается с защитником со стороны спины и поэтому тот, обычно, не может видеть момента постановки заслона. В зависимости от реакции защитников возможны следующие действия игроков нападения:

- если защитник попался на заслон, то игрок с мячом делает навесную передачу своему партнёру под кольцо, во время прохода заслоняющий игрок разворачивается к мячу (схема 34);

Схема 34



- если защитник проходит заслон сверху, то проходящий игрок делает рывок к кольцу снизу, а заслоняющий игрок смещается наружу от мяча (схема 35);

Схема 35



- если защитник проходит заслон сверху, то проходящий игрок может “отскочить на периметр” (pop-outcut), в это время заслоняющий игрок разворачивается к мячу (схема 36);

Схема 36



• если защитник, предполагая проход снизу от заслона, заранее смещается в сторону, то игрок, для которого ставится заслон, делает рывок к кольцу сверху от заслона, а заслоняющий игрок смещается наружу от мяча (схема 37);

Схема 37



• если защитник, предполагая проход сверху от заслона, заранее смещается вниз в трёхсекундную зону, то проходящий игрок может изменить направление и выйти навстречу мячу (схема 38);

Схема 38



- если игрок с мячом не может сразу сделать передачу проходящему игроку, то довести его можно через игрока, ставившего заслон; для этого тот должен выйти к мячу, получить его и отдать вниз в позицию центрального (схема 39).

Схема 39



Down screen.

Это вертикальный заслон, который ставят вблизи лицевой линии, обычно в районе нижней позиции. Заслоняющий игрок при этом движется с края или с верхней позиции. В зависимости от реакции защитников возможны следующие действия игроков нападения:

- если защитник следует за нападающим, то тот делает петлеобразный рывок (curl cut), а заслоняющийся смещается наружу от мяча (схема 40);



- если защитник обходит заслон снизу с целью встретить своего подопечного в трёхсекундной зоне, то проходящий игрок выходит наверх, а заслоняющийся игрок разворачивается к мячу (схема 41);



- если защитник огибает заслон, то проходящий игрок может “отскочить на периметр” (pop-outcut), а заслоняющийся разворачивается в трёхсекундную зону (схема 42).

Схема 42



Flare screen.

Это боковой заслон, после которого проходящий игрок может “отскочить на периметр”. Заслоняющий игрок располагается с краю на уровне линии штрафного броска спиной к боковой линии. В зависимости от реакции защитников возможны следующие действия игроков нападения:

- если защитник следует за нападающим, то с помощью заслона следует выход на “периметр” (flare cut), а заслоняющий делает рывок в трёхсекундную зону (схема 43);

Схема 43



- если защитник, предвидя выход на “периметр”, смещается, перекрывая направление этого движения, то проходящий игрок делает рывок

непосредственно к кольцу, а заслоняющий смещается наружу от мяча (схема 44);

Схема 44



- если защитник обходит заслон спереди, то проходящий игрок делает петлеобразный рывок (curl cut), а заслоняющий смещается наружу от мяча (схема 45).

Схема 45



Cross screen.

Это горизонтальный заслон, который обычно ставят в нижней позиции (*low post*) трёхсекундной зоны (но не исключён вариант постановки и в верхней позиции). Заслоняющий игрок при этом движется поперёк площадки

с противоположной стороны. В зависимости от реакции защитников возможны следующие действия игроков нападения:

- если защитник обходит заслон снизу, то проходящий игрок идёт сверху в трёхсекундную зону, а заслоняющий игрок разворачивается и открывается для получения мяча в области штрафного броска (схема 46);

Схема 46



- если защитник обходит заслон сверху, то проходящий игрок проходит вдоль боковой линии, а заслоняющий игрок разворачивается в трёхсекундную зону (схема 47);

Схема 47



- если защитник, предвидя развитие ситуации, заранее смещается за заслон, то проходящий игрок может получить навесную передачу на кольцо, в то время как заслоняющий разворачивается к мячу (схема 48);

Схема 48



Flex screen.

Это заслон получил своё название в силу того, что с него начинается движение в “гибком нападении” (flex offense). Он представляет собой задний заслон вдоль боковой линии ближе к нижней позиции (схема 49). При этом действия игроков нападения аналогичны действиям, описанным для *back screen*.

Схема 49



Corner pin down screen.

Это задний заслон вдоль боковой линии, который ставят в углу площадки. Заслоняющий игрок при этом движется со средней позиции (схема 50). Действия игроков нападения аналогичны действиям, описанным для *back screen*.

Схема 50



В классическом варианте *pin down screen* – это вертикальный заслон вниз (*down screen*), но рядом с кольцом (на границе трёхсекундной зоны или в самой “краске”).

3.3.2. Заслоны для игрока с мячом

В этой категории во взаимодействие вовлекаются игрок с мячом, для которого ставится заслон, и заслоняющий игрок.

Side screen.

При этом (боковом) виде заслона заслоняющий игрок располагается лицом или спиной к боковой линии. В зависимости от реакции защитников возможны следующие действия игроков нападения:

- если защитник следует за нападающим, тогда игрок с мячом обходит заслон сверху, а заслоняющий делает рывок к кольцу (схема 51);

Схема 51



- если защитник обходит заслон снизу, то игрок с мячом имеет возможность совершить бросок из-под заслона, а в это время заслоняющий игрок должен сделать рывок к кольцу для борьбы за отскок (схема 52);

Схема 52



- если защитник заранее смещается в направлении возможного прохода в центр, то игрок с мячом должен поменять направление движения и начать смещаться к лицевой линии, а заслоняющий смещается наружу от мяча (схема 53);

Схема 53



- если защитник, делает заступ, но запаздывает с манёвром, то игрок с мячом имеет возможность пойти в проход, в это время игрок ставивший заслон делает рывок к кольцу (схема 54);

Схема 54



- если защитники смогли сделать сдваивание, то игрок с мячом продолжает ведение в сторону от заслона и после пары ударов в пол должен отдать мяч свободному партнёру. Это может быть как игрок, ставивший заслон, который разворачивается и делает рывок к кольцу, так и партнёр на “слабой” стороне, опекун которого смещается для подстраховки (схема 55);

Схема 55



• если защитник вынуждает игрока с мячом идти к лицевой линии, то у последнего имеются следующие три возможности (схема 56):

- пройти и выполнить бросок в прыжке;
- сделать передачу заслоняющему игроку, который делает рывок к кольцу;
- сделать передачу партнёру по команде, который делает рывок (*flash cut*) из нижней позиции “слабой” стороны в область штрафного броска.

Схема 56

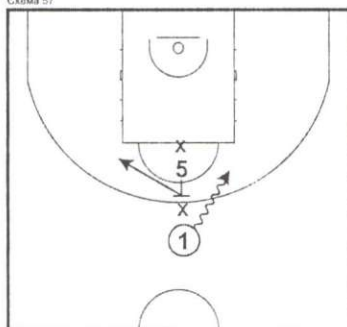


High screen.

Это задний заслон, который ставят в середине площадке в районе трёхочковой линии. Также имеет название *mid screen*. В зависимости от реакции защитников возможны следующие действия игроков нападения:

- если защитник следует за нападающим, тогда игрок с мячом продолжает движение, а заслоняющий разворачивается и смещается от мяча (схема 57);

Схема 57



- если защитник старается обойти заслон с противоположной, движению игрока с мячом, стороны, то нападающий имеет возможность совершить бросок из-под заслона, а в это время заслоняющий игрок должен сделать рывок к кольцу для борьбы за отскок (схема 58);

Схема 58



- если защитнику удалось оттеснить игрока с мячом в сторону, то нападающий может отдать мяч заслоняющему игроку, который делает рывок к кольцу (схема 59).

Схема 59



Horns screen.

Этот заслон получил своё название в силу того, что используется в системе нападения “Рога” (*horns offense* или, как его ещё называют из-за начального расположения, *A-set*). Отличие его от *high screen* в том, что в начале взаимодействия наверху располагаются два игрока, которые могут поставить заслон и сыграть “двоечку” (*pick-and-roll/pick-and-pop*), и поэтому игрок с мячом имеет возможность выбирать в зависимости от ситуации направление своего движения (схема 60). Соответственно, действия игроков нападения в зависимости от реакции защитников те же, что были описаны для *high screen*. Кроме того, игрок, который не ставит заслон, должен реагировать на действия заслоняющего игрока: если игрок, поставив заслон, разворачивается и делает рывок к кольцу, то выйти наружу; если игрок, поставив заслон, выходит наружу, то сделать рывок к кольцу.

Схема 60



3.3.3. Наведение

При этом взаимодействии игрок без мяча освобождается от защитника при помощи напарника. Нападающий баскетболист может использовать любого из партнеров по команде, находящихся в тот момент времени в статическом положении, как заслон на пути опекающего его защитника.

В этой категории во взаимодействие вовлекаются три игрока: игрок с мячом, для которого ставится заслон, заслоняющий игрок и игрок, отдающий передачу.

UCLA screen.

Этот заслон получил своё название в силу того, что используется в системе нападения “UCLA”(UCLA offense), разработанного знаменитым тренером Джоном Вуденом. Представляет собой вертикальный задний заслон, который ставится в верхней позиции. Игрок отдаёт передачу в край и делает рывок к кольцу, наводя своего опекуна на заслон и ожидая ответную передачу (схема 61), после чего заслоняющий игрок разворачивается и может либо выйти к кольцу (pick-and-roll), либо наружу (pick-and-pop). Вообще все действия игроков нападения зависят от реакции защитников, они были описаны выше, изменилось только место постановки заслона.



Hawk screen.

Этот заслон получил своё название в силу того, что используется в системе нападения “Hawk” (hawk offense), разработанного Хьюби Брауном (Hubie Brown), когда он работал в клубе Атланта Хоукс (Atlanta Hawks).

Представляет собой задний диагональный заслон на линии штрафного броска на “слабой” стороне (схема 62). Действия игроков нападения зависят от реакции защитников, они были описаны выше, изменилось только место постановки заслона.



3.3.4. Особые заслоны

Screen-the-screener.

Это взаимодействие, заслон заслоняющему игроку (схема 63), используется, например, в “гибком нападении” (*flex offense*) – после того как поставлен задний заслон вдоль боковой линии в нижней позиции (*flex screen*), заслоняющий игрок получает нижний заслон (*down screen*). Такие действия держат защиту в постоянном напряжении, т.к. им приходится защищаться сразу против двух типов заслона одновременно.



После этого взаимодействия, в зависимости от реакции защитников, имеются следующие возможности для передачи (схема 64).



В случае невозможности отдать передачу можно начать то же взаимодействие с другой стороны (схема 65).



Double screens.

При этом действии, двойном заслоне, два заслоняющих игрока располагаются плечом к плечу или параллельно лицевой линии (горизонтальный двойной заслон), или перпендикулярно лицевой линии (вертикальный двойной заслон). Кроме того возможно использовать последовательно два или три заслона. Приведем несколько примеров.

1. *Горизонтальный двойной заслон (parallel double screen)*. Заслоняющие игроки располагаются на линии штрафного броска. Игрок, для которого ставится заслон, делает рывок (flash cut), наводя своего защитника на двойной заслон, после чего, в зависимости от действий опекающего игрока, есть возможность получить мяч на вершине области штрафного броска или обогнув двойной заслон (curl cut) при рывке к кольцу (схема 66).



В зависимости от реакции защиты возможны рывки к кольцу заслоняющих игроков (схема 67).



Также возможно взаимодействие непосредственно между игроками, которые ставили двойной заслон (схема 68).



2. *Вертикальный двойной заслон(perpendicular double screen)*. Заслоняющие игроки располагаются на границе трёхсекундной зоны. Игрок, для которого ставится заслон, проходит вдоль лицевой линии, наводя своего защитника на двойной заслон, после чего, в зависимости от действий опекающего игрока, есть возможность получить мяч у лицевой линии или обогнув двойной заслон (curl cut) при рывке в трёхсекундную зону (схема 69).



В зависимости от реакции защиты возможны рывки к кольцу заслоняющих игроков (схема 70).

Схема 70



Также возможно взаимодействие непосредственно между игроками, которые ставили двойной заслон (схема 71).

Схема 71



3. *Последовательные заслоны (stagger double screen)*. В данном случае используется серия нижних заслонов (*down screen*), помогающая открыться снайперу. Обычно это взаимодействие начинается из расстановки, когда “большие” игроки располагаются наверху, а “маленькие” внизу. Последовательно ставятся два заслона: снайперы играют пересечение под кольцом, а далее используют второй заслон от “больших” игроков, спускающихся вниз (схема 72).

Схема 72



Если не проходят передачи в одну сторону, то игрок с мячом имеет возможность отдать на противоположную сторону (схема 73).

Схема 73



4. *Одиночный/двойной заслон (single / double screen)*. Расположение игроков следующее: с одной стороны на границе трёхсекундной зоны двое занимают позицию для постановки вертикального двойного заслона, а с другой — для одиночного нижнего заслона; снайпер начинает из-под кольца (схема 74).

Схема 74



Если движение идёт в сторону двойного заслона, то взаимодействие подобно описанным выше последовательным заслонам (схема 75).

Схема 75



Если движение идёт в сторону одиночного заслона, то возможно взаимодействие непосредственно между двоенными игроками (схема 76).

Схема 76



3.4. Противодействие заслонам

При противодействиях с последующим восстановлением защитной позиции (*help & recover*), в общем случае, различают два варианта: преграждение (*hedge*) и показ (*show*). Идея состоит в том, что защитник, играющий против того, кто ставит заслон, помогает своему партнёру, пока тот преодолевает заслон, задерживая или отклоняя от намеченной траектории движения игрока с мячом, после чего каждый защитник продолжает играть каждый со своим игроком.

Преграждение (*Hedge*). В этом случае, партнер по команде (“помощник”) выходит наперерез игроку, пытающемуся поставить боковой заслон (делает заступающий шаг). Такое движение препятствует тому, чтобы игрок с мячом “повернул за угол” и вышел на свободное пространство. Это заставляет его или нарушить траекторию своего движения, или врезаться в “помощника”. В свою очередь это даёт защитнику, опекающему игрока с мячом, место и время, для того чтобы проскользнуть мимо своего партнёра и игрока, пытавшегося поставить заслон, и вновь оказаться против своего игрока. После этого “помощник” снова переключается на своего игрока, если, только тот не оказался от него оттянут, и кто-то должен переключиться на него. В этом случае он сменяет в защите того, кто по логике должен переключиться на его игрока. В этом варианте, можно сказать помогающему, чтобы тот оставался с игроком с мячом, пока его партнер по команде не восстановит защитную позицию, пока игрок с мячом не отдаст передачу, или

на определенное число шагов, в пределах от ноля до трёх. Это стратегические решения, основанные на способностях противника и на том, как они пытаются набирать очки, используя “двоечки” – проваливаясь (*pick-and-roll*) или отскакивая (*pick-and-pop*) после заслона для получения передачи, или используя его [заслон] для совершения бросков, или для проходов с последующей передачей под бросок на слабую сторону или на “усы”.

Показ (Show). “Помощник” может использовать и менее агрессивное движение, пытаясь, в своих границах создать затор. “Закрытие поворота” (*covering the turn*) означает, что защитник, опекающий заслоняющего игрока, при заслоне на периметре отступит примерно на уровень линии штрафного броска на сильной стороне и, таким образом, будет контролировать некоторую зону, включающую и игрока с мячом, и область штрафного броска. Или просто без агрессии притормозит нападающего. Защитник, играющий против игрока с мячом, в любом случае должен продолжать движение за своим игроком. Этот вариант менее агрессивен, но предотвращает “скрестный выход” и больше склоняет нападение к совершению броска в прыжке, чем к скидке или проходу.

Вне зависимости от границ области, прикрываемой помощником, защитник должен выйти из-под заслона: над (*Hedge and Over*) или под (*Hedge and Under*) ним. Решение, с какой стороны это сделать, основывается на двух факторах: расстоянии, на котором поставлен заслон и способности игрока с мячом бросать с высоким процентом попадания, используя заслон, относительно его умения идти в проход. Защитник проходит под заслоном (ближе к кольцу), если тот поставлен достаточно далеко от него и / или игрок, владеющий мячом, не обладает хорошим броском. И, наоборот, защитник проходит над заслоном, когда атакующий игрок имеет хороший бросок и/или заслон ставится вплотную к нему.

Ловушка (Trap). Более агрессивная защита – это создание ловушек для игрока с мячом вместе с партнёром, защищающимся против заслоняющего игрока. Наиболее агрессивным вариантом в этой ситуации представляется постановка ловушки до того как сделан заслон, но более распространенный случай – ловушка после того, как нападающий заслоном воспользовался. Естественно, в любом из этих случаев присутствует некоторый риск.

Если игрок с мячом в состоянии отдать передачу проваливающемуся или отскакивающему после заслона нападающему, то необходима ротация игроков защиты. X5 делает ловушку с X1. В это время X4 должен следить за

развитием ситуации и, если атакующий игрок О1 перебрасывает мяч на О5, то ему необходимо сместиться к О5, а Х5 должен сделать рывок через трёхсекундную зону для защиты против О4. До того как Х5 займёт позицию, Х3 должен страховать, а далее ему следует защищаться против О3 на слабой стороне (схема 77).



Переключение (Switch). Этот вариант является наиболее простой формой и чаще всего используется, когда “двоечку” разыгрывают примерно одинаковые по размерам игроки. Тем не менее, в концовках игр, большинство команд НБА использует переключения четырёх или даже всех пяти игроков, для того чтобы помешать выполнению быстрого легкого броска, особенно трехочкового. Отметим, что переключения являются важной стратегией для удержания преимущества в конце игры, а также на протяжении всего поединка, когда время владения мячом соперника составляет семь и менее секунд. Открытые броски на последних секундах, особенно трёхочковые, решают исход встречи. А потому неравноценные размены, вызванные переключениями, гораздо менее опасны, чем, если выдать совершить открытый бросок снайперу соперника. Учите игроков быстро уходить от таких несоответствий, совершая ротацию, и затормаживая развитие атаки путём “ловушек”. Таким образом, “большой” игрок должен автоматически вместе с “маленьким” партнёром по команде играть двойную опеку, как Х4 делает на схеме 78, в это время остальные занимают позиции с игроками примерно равноценными по габаритам.

Схема 78



В ситуации, когда “маленький” игрок под кольцом, а “большой” оказался при этом наверху стороны, также нужна быстрая ротация. Необходима смена для защищающегося от прохода на периметре. Для этого “маленькие” игроки, используя переключения, должны сменить “большого” как это делает Х3. Х2 переключается на О3, и Х1 поднимается к О2 (схема 79).

Схема 79



Смещение к лицевой линии (*Push to the Baseline, Ice, Blue*). Другим часто используемым способом является оттеснение игрока с мячом в сторону лицевой линии. Его обычно применяют, когда игрок с мячом располагается около боковой линии: с краю под 45° или ближе к углу. Чтобы сделать это, защитник, ставящего заслон игрока, как только видит, что заслон почти поставлен, должен немедленно дать команду (обычно название, или просто

“Вниз!”) и занять позицию в двух-трёх шагах ниже, в направлении, куда должен быть направлен игрок с мячом. Защитник игрока с мячом должен всеми силами стараться направить своего подопечного к лицевой линии и партнёру по команде (схема 80).



Такую же игру вниз можно использовать и наверху по центру, но это гораздо более рискованный вариант. Защитник, ставящего заслон игрока, командует “Вниз вправо!” или “Вниз влево!” в зависимости от того в какую сторону он хочет, чтобы его партнёр направил игрока с мячом (схема 81).



В любом случае X1 должен поддерживать контакт с игроком, владеющим мячом, чтобы препятствовать тому быстро пройти между собой и

X5. При “двоечке”, разыгрываемой около боковой линии, необходимо решить, хотите ли вы, чтобы X5 выходил к своему подопечному O5 или будете делать ротацию. X2 переключается на O5, если тот обладает хорошим броском с 4,5-5 метров (схема 82а). Иначе X4 выходит к O5, если тот проваливается к кольцу, а X5 не возвращается к O5, он идёт на слабую сторону к открытому игроку, в данном случае к O4 (схема 82б). Подобные решения необходимо принимать и при розыгрыше “двоечек” в углу или наверху по центру.

Схема 82а



Схема 82б



3.4.1.Примеры противодействия конкретным видам заслонов

Противодействие Down Screen.

В данном случае (схема 83) защитник X2обходит заслон сверху, для этого его партнер X4 должен оставить зазор. Помимо этого X4, немного задержавшись на “вершине” заслона и активно работая руками, может помешать игроку с мячом сделать мгновенную передачу выходящему игроку. Кроме того X1 должен оказывать давление, для того чтобы затруднить, насколько это возможно, выполнение передачи.

Схема 83



Для успешного противодействия необходимо, чтобы игроки разговаривали друг с другом, предупреждая о заслоне; постоянно двигались, стараясь занимать такие защитные позиции, которые могли бы помочь избежать заслона. В случае, когда партнёру необходима помощь, то необходимо использовать противодействие с последующим восстановлением защитной позиции (*help & recover*). Защитники должны постоянно видеть своих игроков.

Противодействие Back Screen.

В этом случае (схема 84) X3, насколько это возможно, сближается с заслоняющим игроком, для того чтобы оставить достаточно места своему партнёру X2 для прохождения заслона, при этом X2 должен стараться руками перекрыть направление передачи. Также возможен вариант, когда X3 оставляет своего игрока и перекрывает линию передачи, пока X2 восстанавливает свою позицию, после чего возвращается к своему игроку. В случае если игрок нападения делает *pop-out cut* или *flare cut* используется противодействие с последующим восстановлением защитной позиции (*help & recover*). Кроме того X3 может притормозить развитие атаки путём “бампинга” нападающего O2. В это время, вне зависимости от развития ситуации, X1 должен оказывать давление на игрока с мячом.

Схема 84



Как и в предыдущем случае для успешного противодействия необходимы постоянные коммуникации между игроками и занятие ими надлежащих защитных позиций.

Противодействие Cross Screen.

Защищаясь против этого вида заслона, важно оказывать агрессивное давление на игрока с мячом для препятствования или задержки, по времени, развития атаки. Итак, если O2 собирается поставить заслон для O3, то в такой ситуации X2 предупреждает об этом X3, разворачивается и занимает позицию так, чтобы одновременно контролировать мяч и игроков O2 и O3. В этой ситуации широкое поле зрения имеет решающее значение.

1. Если O3 решает пройти заслон снизу. Игрок X3 всячески старается противодействовать рывку нападающего, при этом он всегда должен помнить о необходимости сохранения позиции между мячом и своим подопечным. Игрок X2 в это время следует за O2 в параллельной стойке, оставаясь сверху (схема 85).

Схема 85



2. Если ОЗ решает пройти заслон сверху. В данном случае используют переключение (схема 86).

Схема 86



3.4.2. Ответные действия нападения на противодействия защиты

Необходимо обратить внимание, что игроки нападения, непосредственно не вовлеченные во взаимодействия с заслоном, должны всегда оставаться на чеку, т.к. они тоже должны уметь разумно реагировать на противодействия защитников заслону.

Hedge and Over.

Ситуация, когда защитник заслоняющего игрока делает заступ, а защитник проходящего игрока проходит заслон сверху. В этом случае у игрока с мячом есть следующие возможности для продолжения атаки:

- уйти с ведением наружу от заслона и игрока делающего заступ, после чего сделать передачу заслоняющему игроку, который в это время разворачивается и делает рывок к лицевой линии/кольцу (схема 87);

Схема 87



- если защитник, делает заступ, но запаздывает с манёвром, то можно уйти с ведением от заслона, создавая себе условия для броска или найти передачей свободного партнера (схема 88).

Схема 88



В обоих случаях ключевым моментом является сохранение владения.

Партнеры, не вовлеченные во взаимодействие с заслоном, должны, подстраиваясь, занимать позиции, где бы они смогли получить передачу и атаковать кольцо. Соблюдая надлежащую дистанцию между собой, они повышают вероятность сделать бросок без сопротивления.

Hedge and Under.

Ситуация, когда защитник заслоняющего игрока делает заступ, а защитник проходящего игрока проходит заслон снизу. Обычно это происходит, когда проходящий игрок не является снайпером.

В этом случае игрок с мячом может попытаться уйти с ведением от заслона, создавая себе условия для броска или найти передачей свободного партнера (схема 89).



Trap.

Ситуация, когда игроку с мячом ставят “ловушку”. В этом случае нападающий с ведением должен уйти из ловушки, а заслоняющий игрок при этом совершает финт на постановку заслона и сразу делает рывок к кольцу, остальные же игроки нападения стараются растянуть защиту. Это должно позволить сделать передачу в силу изменения местоположения защищающихся игроков и создания открытых позиций для партнеров по команде в районе трёхсекундной зоны и на периметре (схема 90).

Схема 90



Если следует передача заслоняющему игроку в нижнюю позицию, то тот будет иметь возможность сделать передачу свободному партнеру под кольцо, если защищающийся игрок выйдет на подстраховку (схема 91).

Схема 91



Push to the Baseline (Ice).

Ситуация, когда игрока с мячом стараются оттеснить к лицевой линии. В этом случае, для того чтобы игрок с мячом мог отдать передачу, заслоняющий игрок после постановки заслона разворачивается и делает рывок к лицевой линии, а ближайший партнёр с периметра делает рывок на линию штрафного броска (схема 92).

СХЕМА 62



Вопросы для самоконтроля:

1. Какие тренерские подходы при разработке нападения команды вы знаете? Приведите примеры.
2. Какие виды нападения вы знаете?
3. На что необходимо в первую очередь обращать внимание при обучении игре в нападении?
4. Какие виды рывков вы знаете?
5. Приведите примеры противодействия рывкам.
6. Перечислите правила, существующие для заслоняющего игрока и для игрока, которому ставят заслон.
7. Какие виды заслонов вы знаете?
8. Приведите примеры противодействия заслону.
9. Приведите примеры ответных действий нападения при том или ином противодействии заслону.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баррел, Пэйе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных /Пэйе Баррел, Патрик Пайе. – М. : ГВТ Дивизион, 2008.
2. Баскетбол : программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. – М., 2004.
3. Ежемесячный информационный бюллетень для баскетбольных тренеров [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.breakthroughbasketball.com>.
4. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика : сборник лекций : учебное пособие / авт. – сост. В. П. Черемисин ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2015. – 258 с.
5. Костикова, Л. В. Азбука баскетбола /Л. В. Костикова. – М. : Физическая культура и спорт, 2001.
6. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер. – М. : АСТ : Астрель, 2006. – 216 с.
7. Луничкин, В. Тактика позиционного нападения против личной защиты : методическое пособие для тренеров ДЮСШ / В. Луничкин, С. Чернов, С. Чернышев. – М., 2002.
8. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения : учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Д. И. Нестеровский. – М. : Академия, 2008.
9. Новости баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.espn.go.com>.
10. Новости баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.fibaeurope.com>.
11. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://gto-normativy.ru/basketball/oficialnye-pravila-basketbola-fiba-skachat>
12. Портнов, Ю. М. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / Ю. М. Портнов. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 179 с.
13. Портнов, Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю. М. Портнов. – М., 1996.
14. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами : методическое пособие / под ред. Е. Я. Гомельского. – М., 2009. – 92 с.

15. Современный баскетбол. Методы подготовки баскетболистов : методический журнал /под ред. В. В. Белаш. – Южный, 2005. – 56 с.

16. Соколовский, Б. И. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках / Б. И. Соколовский, Л. В. Костикова. – М., 2012.

17. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе : учебное пособие / О. Е. Лихачев, С. Г. Фомин, С. В. Чернов, А. В. Мазурина. – М. ; Смоленск, 2011.

18. Чернов, С. В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование : учебное пособие / С. В. Чернов, Л. В. Костикова, С. Г. Фомин. – М., 2009.

19. Basketball for coaches [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.basketballforcoaches.com>.

20. Coachs clipboard [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.coachesclipboard.net>.

21. Functional basketball coaching [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.functionalbasketballcoaching.com>.

22. Gandolf, Giorgio. NBA Coaching. NBA Coaches : Techniques, Tacticsand Teaching Points / Giorgio Gandolf ; National Basketball Coaches Association ; editor Human Kinetics. - [S.l.], 2009.– 368 p.

23. MBC LAKERS Home page [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.mbclakers.com.au>.

А.В. ЛАПТЕВ, И.В. КОНИК, В.А. РЫЖЕНКО

**ОСНОВЫ НАПАДЕНИЯ.
РЫВКИ, ЗАСЛОНЫ В БАСКЕТБОЛЕ**

*Учебно-методическое пособие
для студентов вузов физической культуры,
обучающихся по направлению подготовки бакалавров:
49.03.01 «Физическая культура»*

Подписано в печать 29.05.2017. Формат 60×84 1/16.
Печать цифровая. Бумага «Performer».
Печ. л. 5,0 Тираж 70 экз. Заказ 1720

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»,
140032, Моск. обл., пос. Малаховка, Шоссейная, 33.
Тел. (495) 501-5545, факс (495) 501-2236
<http://www.mgafk.ru>; E-mail: info@mgafk.ru

Отпечатано в Типографии «Библотон»
143987, г. Железнодорожный Московской обл., ул. Колхозная 2.
Тел. (495)921-3356