

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования «ДЮСШ «Лидер»

Методическое пособие

Тема: «Тактика защиты в баскетболе (система личной защиты)»

Разработали:
тренеры-преподаватели по баскетболу
Бронникова Наталья Михайловна
Аляутдинова Галия Сайяровна
Рассмотрено на тренерском совете
МБУ ДО «ДЮСШ «Лидер»



г. Тверь
2016 г.

Тактика защиты в баскетболе (система личной защиты)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Общее положение тактики игры в баскетболе
 2. Тактические действия игроков при личной системе защиты
 - 2.1 Индивидуальные действия
 - 2.1.1. Действия против нападающего без мяча
 - 2.1.2. Действия против нападающего, владеющего мячом
 - 2.2 Групповые действия
 - 2.3 Командные действия
 3. Личная система защиты
- Библиографический список

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – спортивная игра, в которую входят: проявление физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки), специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т. д.), и действия с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защиты своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся, дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Основным принципом в баскетболе является принцип сознательности и активности, он подразумевает:

- осмысление и понимание сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия;
- самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

В современном баскетболе каждый игрок должен уметь точно и своевременно сделать передачу и поймать мяч в самых неожиданных ситуациях, мгновенно изменить направление ведения мяча или сделать бросок в корзину без предварительной подготовки. Активизация защитных действий заставляет нападающего с мячом, с одной стороны, увеличить

скорость выполнения приема, а с другой – изменять их динамическую и кинематическую структуру, приспособляясь к новым обстоятельствам.

Есть и еще один путь преодоления активного защитного противодействия – совершенное владение движениями (финтами), которые могут вывести защитника из равновесия.

В высших учебных заведениях приемы игры в баскетбол используются на академических занятиях.

Успешная игра в защите во многом определяет итог спортивного соперничества баскетболистов. В современном баскетболе для достижения победы недостаточно только результативно атаковать. Важно также надежно обезопасить свою корзину, своевременно подавлять атакующую инициативу противников, разрушать их привычные взаимосвязи и тем самым диктовать свои условия ведения борьбы.

Хорошую защиту отличает не пассивное реагирование на действия атакующих, а активное упреждающее применение контрдействий с постоянным «давлением» на мяч и готовностью к стремительному переходу в контратаку.

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТАКТИКИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛЕ

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы:

- 1) техника передвижений;
- 2) техника противодействия и овладения мячом.

Стойка баскетболиста в защите – это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего.

Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположении и работе ног и рук.

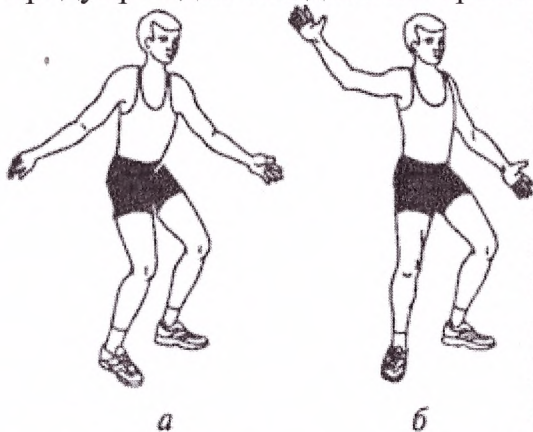
В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная), стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка.

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп (параллельная) применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки. Характерными для этой стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление в стороны-вниз незначительно согнутых в локтях рук. Масса тела равномерно распределена

на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное (рисунок 1 а).

Стойка защитника с выставленной вперед ногой (рисунок 1 б) применяется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

В исходном положении игрок занимает позицию между соперником и щитом. Одна нога, почти выпрямленная, выставляется вперед с постановкой стопы прямо (носком вперед), одноименная рука вытягивается вперед-вверх, предупреждая ожидаемый бросок.



Сзади стоящая нога акцентировано согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименная ей рука выставляется полусогнутой в сторону-вниз для противодействия ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Масса тела располагается преимущественно на сзади стоящей ноге. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Спина прямая.

Рисунок 1 – Стойка баскетболиста в защите:

- а) стойка с параллельной постановкой стоп
- б) стойка с выставленной вперед ногой

Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной

передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых, пружинящих ногах.

Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

Тактика игры – это рациональное, целенаправленное использование способов и форм ведения спортивной борьбы с учетом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства. Другими словами, это адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники игры.

Уровень тактической оснащенности игроков создает предпосылки для максимального использования в игре их технического потенциала. Техничко-тактическое действие рассматривается как структурный элемент игровой деятельности отдельных игроков.

Взаимно скоординированные и согласованные в пространстве и во времени технико-тактические действия нескольких игроков одной команды

определяются как тактическое взаимодействие. Структурной единицей командных действий является комбинация – это заранее разученные и целенаправленные взаимодействия нескольких или всех игроков в пределах конкретной системы игры, направленные на создание благоприятных условий для завершения атаки.

Существует термин форма ведения игры — это внешнее проявление действий команды в рамках решения определенных тактических задач. Форма ведения игры может быть активной или пассивной, что проявляется в наступательном или оборонительном характере действий команды. Примером активной формы ведения игры в защите могут служить агрессивные действия по всей площадке или на отдельных ее участках (личный или зонный прессинг) с постоянным «давлением» на мяч, оттеснением соперника с мячом в нужном направлении и в определенное место с дальнейшей организацией группового отбора. В нападении это стремительный переход к атакующим действиям при овладении мячом с последующей организацией скоростной атаки. При пассивных формах ведения игры в защите команда предоставляет соперникам свободу действий за пределами возможных прицельных бросков мяча, а в нападении предпочитает длительный розыгрыш мяча с использованием многоходовых комбинаций.

Бесконечному многообразию возможных игровых ситуаций в баскетболе соответствует наличие многочисленных адекватных тактических действий отдельных игроков, группы игроков и команды в целом. Их можно систематизировать согласно общим признакам (рисунок 2).



Рисунок 2 – Схема тактики защиты.

2. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ ПРИ ЛИЧНОЙ СИСТЕМЕ ЗАЩИТЫ

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Групповые действия – это взаимодействия двух или трех игроков в рамках выполнения командной задачи.

Командные действия подразумевают взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры. В свою очередь,

каждая из выделенных групп объединяет несколько видов, способов и их вариантов, которые определяются формами ведения игры, содержанием конкретных игровых действий и особенностями выполнения.

Необходимость эффективной организации действий команды требует распределения функций между игроками. Тем самым конкретизируются задачи и роль каждого находящегося на площадке игрока при организации атакующих и защитных действий.

Основные обязанности защитников – четкое руководство действиями партнеров в нападении, а также готовность к завершению атаки позиционным броском или стремительным проходом к корзине; в обороне – сдерживание быстрой контратаки соперников в случае потери мяча, действия на переднем рубеже защиты у своей корзины.

Количество игроков по функциям на площадке в ходе игры может меняться в зависимости от избранной командой системы игры и складывающейся в матче ситуации.

В связи с тенденцией дифференциации функций внутри традиционных игровых амплуа, среди защитников стали выделять разыгрывающего (первого номера), т. е. дирижера или главного диспетчера (плеймейкера) команды. Групповые действия игроков составляют основу различных тактических систем ведения игры, в которых участвуют все игроки команды, т. е. являются структурными компонентами командных действий в нападении и защите.

2.1. Индивидуальные действия

Индивидуальные действия — это базовые компоненты тактики игры в защите. Эффективная оборона корзины не может быть организована без рациональных действий каждого игрока на своей позиции.

Для результативной, тактически грамотной игры в защите необходимы, прежде всего, хорошее владение техникой защитных приемов и определенный уровень развития специфических физических и личностных качеств.

Индивидуальные действия в защите бывают двух видов: против нападающего без мяча и против нападающего, владеющего мячом.

Различия обусловлены степенью потенциальной опасности каждого из них для корзины защищающейся команды.

2.1.1. Действия против нападающего без мяча

Действия защитника против нападающего без мяча предопределяются решением двух основных задач: 1) не позволить сопернику выгодно открыться для получения мяча или для взятия отскока; 2) быть готовым оказать помощь партнеру на опасном участке обороны.

Опекая игрока без мяча, защитник должен руководствоваться собственной позицией, местоположением мяча, расстоянием до корзины и уровнем технико-тактического мастерства опекаемого. Обороняющийся игрок обязан постоянно держать в поле зрения мяч и своего подопечного. Классическим для защитника в данной ситуации является расположение внутри так называемого «игрового защитного треугольника», условными

вершинами которого являются мяч, корзина и опекаемый нападающий (рисунок 3). Избранная защитником стойка и характер его действий могут претерпевать существенные изменения в зависимости от занимаемой на площадке позиции, а также места нахождения мяча и соперников. Так, например, *опекая нападающего в позиции игрока задней линии атаки на стороне мяча*, защитник смещается в сторону игрока с мячом настолько, чтобы сковать его действия и в то же время успеть мгновенно возвратиться к своему подопечному, если тому последует передача (рисунок 4). При этом он находится в открытой стойке: одна рука указывает на мяч, а другая на подопечного.

При держании игрока в позиции форварда или центрального на стороне мяча защитник использует закрытую стойку и выдвигается на линию возможной передачи: одну руку вытягивает перед подопечным, преграждая полет мяча, а другую – у него за спиной для контроля над возможными передвижениями соперника. Причем степень выдвижения защитника варьируется в зависимости от расположения мяча и опекаемого соперника.

Рисунок 4 – Расположение защитника при держании нападающего «периметра» на стороне мяча

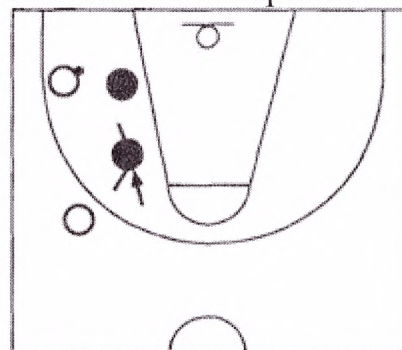
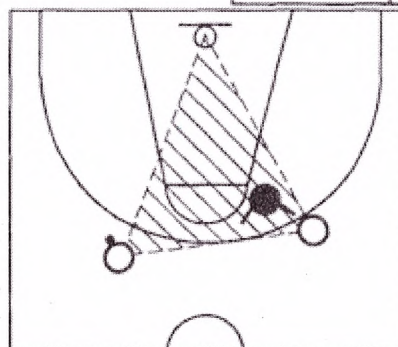


Рисунок 3 – Игровой защитный «треугольник» при держании нападающего без мяча



Если мяч находится на периметре атаки под углом к корзине, то в позиции на линии штрафного броска и в углу площадки требуется смещение на полкорпуса со стороны мяча, а на боковой линии трехсекундной трапеции – на три четверти корпуса. При держании высокорослого центрального в средней позиции результативным в некоторых случаях является также выдвижение защитника перед соперником с поднятой вверх одной рукой и отведенной назад-вниз другой. Особенно эффективны такие действия в случае перемещения мяча вдоль боковой линии или в угол площадки. Спереди по отношению к своему подопечному защитник должен оставаться в данной ситуации и в средней, и в нижней позиции центрального. В верхней

позиции по-прежнему требуется выдвижение на полкорпуса со стороны мяча.

При опеке нападающего на дальней от мяча стороне площадки защитник, находясь в любой позиции, должен руководствоваться одним общим правилом – необходимо сместиться в сторону мяча внутри «игрового защитного треугольника» (рисунок 5) и тем самым сформировать другой, плоский треугольник, вершинами которого будут сам защитник, его подопечный и игрок с мячом. В данной ситуации первоочередными задачами для защитника являются: обеспечить перехват дальних навесных передач в направлении опекаемого нападающего, а при необходимости оказать активную помощь в защите своей корзины партнерам на стороне мяча.

При попытке любого нападающего совершить выход для получения мяча в ограниченную зону области штрафного броска (трехсекундную трапецию), т. е. открыться в непосредственной близости от корзины, опекающий его защитник обязан действовать быстро и решительно. Необходимо сохранить позицию между мячом и подопечным и не позволить ему свободно пройти перед собой (рисунок 6). Соперник жестко встречается выставленной вперед согнутой в локтевом суставе рукой с одновременным шагом вперед одноименной ногой. А при передвижении нападающего под щит он удерживается защитником за спиной с контролем совершаемых им передвижений отведенной назад-вниз рукой. По возможности следует спиной отеснить его в направлении лицевой линии или, перехватив согнутой в локте другой рукой, выдавить за пределы ближайших границ трехсекундной трапеции.

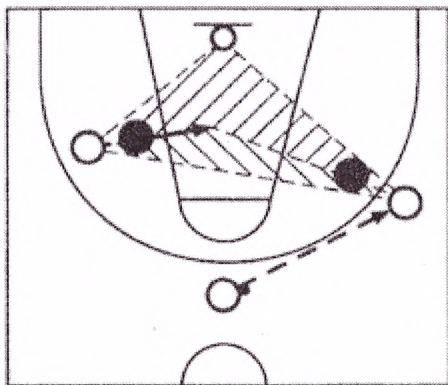


Рисунок 5 – Смещение обороняющегося в «игровом защитном треугольнике» при держании нападающего на дальней от мяча сторон

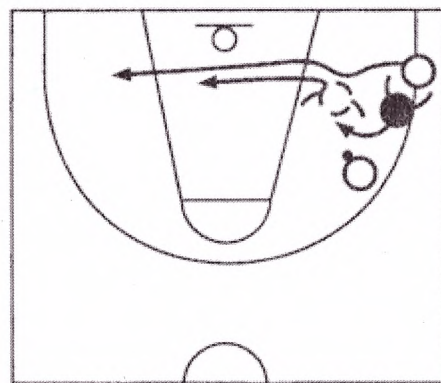


Рисунок 6 – Действия защитника при попытка нападающего совершить обход

Важнейшим элементом тактики игры в защите является блокирование нападающего – при борьбе за взятие отскока на своем щите. В баскетболе существует неоспоримое правило: «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру».

Для успешного овладения мячом при отскоке (взятие отскока) защитник, прежде чем идти на подбор, обязан преградить путь опекаемому нападающему. Для этого он вправе избрать два варианта действий: 1) не дожидаясь начала движения соперника, может сблизиться с ним в момент выпуска мяча при броске, выполнить упреждающее блокирование и устремиться к щиту для овладения мячом; 2) может занять выжидательную позицию на расстоянии одного шага от соперника, а с началом его движения определить направление перемещения, выполнить блокирующий поворот на ближней к нему ноге и мгновенно направиться на подбор мяча.

Результативность блокирования при борьбе за взятие отскока зависит от нескольких факторов. Прежде всего, защитник должен занимать выгодную исходную позицию – находиться между подопечным и корзиной. В момент броска мяча необходимо быстро реагировать на начало движения опекаемого нападающего блокирующим поворотом на ближней к направлению его перемещения ноге, прийти в устойчивое положение готовности к активному контактному противоборству с соперником. Затем мгновенно идти на подбор мяча с поднятыми вверх руками, не позволяя противнику оттеснить или опередить себя. Решающее же значение имеют точный расчет в действиях и предугадывание направления отскока по месту выброса и траектории полета мяча, которые в сочетании с хорошими физическими данными защитника и высоким прыжком могут обеспечить ему устойчивое преимущество в борьбе за подбор мяча в каждом единоборстве с подопечным нападающим.

2.1.2. Действия против нападающего, владеющего мячом

Действия защитника против нападающего, владеющего мячом, направлены на предотвращение результативных атакующих приемов, таких, как передача мяча, проход с дриблингом, бросок мяча.

В ситуации, когда соперник владеет мячом, задача защитника усложняется, так как расширяется диапазон возможных действий нападающего и от него исходит непосредственная угроза взятия корзины. При выборе оптимального контрприема следует оценить возможности нападающего: его позицию по отношению к корзине и границам площадки, технический потенциал, степень владения приемами обеими руками, предшествующие действия, расположение других соперников и своих партнеров.

Важной предпосылкой успешных действий против нападающего, владеющего мячом, является выбор защитником оптимальной стойки. Параллельную стойку целесообразно применять при сопровождении дриблера поперек площадки или при попытке отбора мяча в момент завершения им ведения. В остальных случаях используют стойку с выставленной вперед ногой.

Специфична *стойка защитника при опеке игрока с мячом в позиции на задней линии нападения*, когда тот еще не использовал или не закончил ведения. Характерными чертами ее являются согнутые ноги, значительный наклон туловища вперед (спина почти параллельна полу) и далеко вытянутая вперед рука, одноименная с выставленной вперед ногой. Тем самым защитник, находясь максимально близко к сопернику и активно

противодействуя любым его действиям, располагается в то же время максимально далеко по отношению к его центру тяжести, что дает дополнительное пространство для пресечения неожиданного маневра дриблера.

При опеке нападающего с мячом в позиции центрального ближняя к мячу рука защитника поднята вверх, ноги же, наоборот, выпрямлены и для устойчивости масса тела распределена на подушечки обеих ступней, ширина постановки стоп должна позволять выпрыгивать максимально быстро и высоко, не опуская при этом рук.

Одним из основных требований для защитников при опеке нападающего *с мячом в средней и нижней позициях центрального*, а также *на месте форварда* (в углу площадки или под углом к корзине) является предупреждение прохода в лицевую линию, где затруднена своевременная помощь партнеров. Для этого обороняющийся игрок, находясь от противника на расстоянии вытянутой вперед руки, смещается на полкорпуса в сторону лицевой линии, выставляет вперед ближнюю к ней ногу и опускает вниз одноименную руку. Если же в арсенале защищающейся команды есть наигранные групповые и командные действия для эффективной нейтрализации прохода в лицевую линию, то защитник обязан свершить аналогичные действия для предотвращения прорыва дриблера в середину трехсекундной зоны.

Противодействие дриблингу в различных позициях во многом тоже. Задача защитника, сместившись на полкорпуса в сторону ильной или «опасной» в данной ситуации руки соперника с выставленной одноименной ногой, направить соперника в нужном направлении, оттесняя его либо к боковой линии, либо в сторону кидаемой помощи партнера. Успешными считаются также действия защитника, повлекшие за собой вынужденную остановку дриблера с прекращением ведения мяча или его поворот спиной к направлению движения. Тем самым создаются условия для выбивания мяча или организации группового отбора.

Одной из концептуальных установок современной тактики защиты в баскетболе является *организация постоянного «давления» на мяч*. Оно осуществляется благодаря активному размахиванию руками перед игроком, владеющим мячом на месте, с целью помешать выполнить нацеленную передачу или прицельный бросок мяча.

Если же нападающий ведет мяч, «давление» на него оказывается за счет контрдействий, создающих условия для выбивания и отбора мяча, а также упреждающих проход нападающего в сильную для него сторону (в середину площадки, в лицевую линию, в направлении поставленного заслона и т. п.). Когда удастся заставить дриблера необоснованно остановиться и прекратить ведение, защитник обязан мгновенно приблизиться к нападающему и, подавляя его своей активностью, вынудить ошибиться. При этом нет необходимости обязательно отнимать у противника мяч, нужно заставить его совершить ошибку.

При непосредственной подготовке и выполнении броскового движения нападающим «давление» на мяч достигается агрессивным противодействием, нацеленным на накрывание броска и создание у нападающего чувства неуверенности.

Оптимальной для опеки игрока, не использовавшего еще ведение мяча, является дистанция вытянутой вперед руки защитника.

Наибольшую трудность для защитника представляет держание игрока, получившего мяч в позиции центрального, когда тот обладает возможностью выполнить несколько технико-тактических действий: позиционный бросок, атакующую передачу или проход-бросок. Нейтрализовать нападающего в данной ситуации можно, используя обманные движения с последующим выполнением подготовленных адекватных защитных действий или благодаря оказанию своевременной помощи партнером с дальней от мяча стороны площадки. Но больший эффект дают активные упреждающие действия, пресекающие возможность получения мяча в опасной близости от корзины. «Не дай получить мяч подопечному!» – первоочередная задача защитника.

2.2. Групповые действия

Тактические групповые действия в защите построены на сочетании разновидностей тактических индивидуальных действий. Они базируются на взаимодействии двух или трех игроков и подчинены решению оборонительных задач команды.

Взаимодействия двух игроков защиты

Среди способов взаимодействия двух игроков при игре в защите выделяют подстраховку, переключение и проскальзывание, а также организацию группового отбора мяча и противодействие нападающим в численном меньшинстве.

Подстраховка подразумевает взаимопомощь и взаимовыручку партнеров при опеке ими нападающих, реально угрожающих корзине защищаемой команды. В оказании такой помощи, прежде всего, нуждаются защитники, противодействующие нападающему с мячом центральному или лидеру атакующей команды. Подстраховка осуществляется соответственно либо защитником, находящимся в непосредственной близости от представляющего опасность нападающего (рисунок 7), либо обороняющимся с дальней от мяча стороны площадки (рисунок 8).

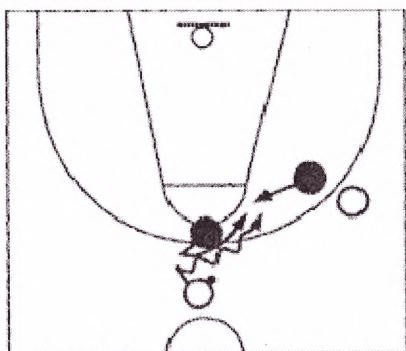


Рисунок 7 – Групповое взаимодействие защитников «подстраховка» на стороне мяча

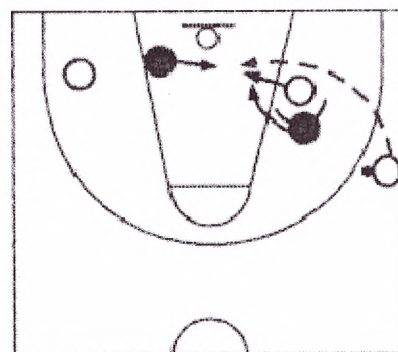


Рисунок 8 – Групповое взаимодействие защитников «подстраховка» с дальней от мяча стороны

Особенно эффективно это взаимодействие, когда оно упреждает действия нападающих, а не в случае, когда защитник уже обыгран и требуется экстренное спасение ситуации.

Переключение – это целесообразные контрдействия двух игроков в ответ на попытку взаимодействия атакующих с использованием одной из разновидностей заслонов. Оно состоит в смене защитниками своих подопечных.

Особенно эффективно переключение, когда решение о нем принимает защитник, имеющий возможность лучшего обзора ситуации:

при стационарном (неподвижном) заслоне — игрок, подопечный которого поставил заслон (рисунок 9);

при наведении — игрок, опекающий нападающего, на которого осуществляется наведение (рисунок 10);

при пересечении — игрок, чей подопечный является инициатором взаимодействия, т. е. проходит первым при пересечении (рисунок 11).

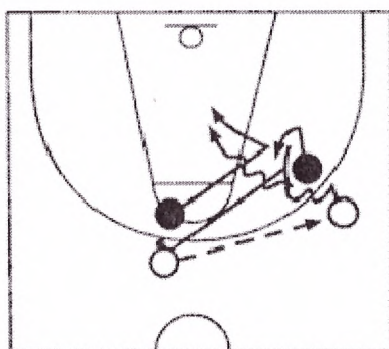


Рисунок 9 Групповые взаимодействия защитников «переключение» при заслоне

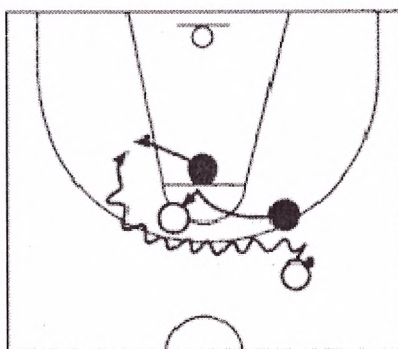


Рисунок 10 Групповые взаимодействия защитников «переключение» при наведении

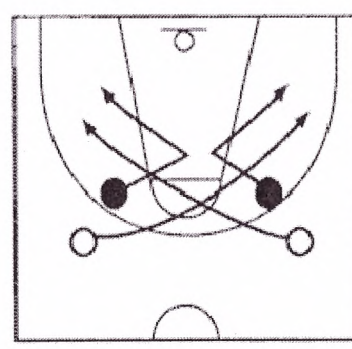
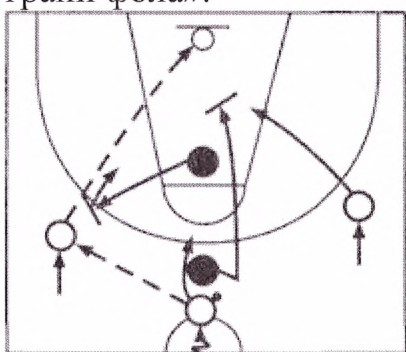


Рисунок 11 Групповые взаимодействия защитников «переключение» при пересечении

Проскальзывание также является взаимодействием, направленным на нейтрализацию заслонов. Его применение целесообразно, когда для защитников невыгодно использование переключений. Вместо обмена подопечными проскальзывание предусматривает действия, позволяющие игрокам обороны сохранить постоянство в опеке соперников.

Групповой отбор мяча – взаимодействие двух игроков защиты при активной форме игры в обороне. Организация ситуаций группового отбора или «ловушек» — основная цель прессинга. Сущность этого взаимодействия состоит в жестком ограничении маневренности нападающего, владеющего мячом, и создании условий, провоцирующих совершение соперником технической ошибки либо облегчающих обороняющимся выбивание или перехват мяча. Успешность взаимодействия обеспечивается смелыми, агрессивными и взаимно скоординированными действиями защитников «на грани фола».



При противодействии нападающим в численном меньшинстве (2 × 3, 2 × 4 и т. п.) главная задача обороняющихся – задержать развитие атаки соперников до восстановления защитных позиций партнерами по команде. Для этого защитники

Рисунок 12 – групповое взаимодействие защитников в численном

располагаются один за другим: передний встречает атакующих наверху линии трехочковых бросков, а него на расстоянии 2 - 2,5 м. остановить проход

задний – за спиной у переднего
Задача дриблера (рисунок 12).

Если это удастся и нападающий выполняет передачу на фланг, то игрока с мячом мгновенно атакует задний защитник, а передний должен выполнить стремительный рывок за спину партнера для противодействия выходу под щит дальнего нападающего и возможным атакующим передачам в трехсекундную зону. Чем больше передач вынуждены совершать атакующие, тем больше шансов у защитников для перехвата мяча и срыва скоростной атаки. Спровоцировать дальний неподготовленный бросок соперника и обеспечить подбор отскока – наиболее благоприятное завершение данной ситуации.

Взаимодействия трех игроков защиты

Совместные действия трех защитников направлены, главным образом, на нейтрализацию соответствующих взаимодействий трех нападающих: «тройки», «малой восьмерки», «окрестного выхода», «сдвоенного заслона», «наведения на двух игроков», а также на организацию «треугольника отскока» при борьбе за мяч на своем щите и противодействия нападающим в численном меньшинстве.

Противодействие «тройке» состоит в оказании активного «давления» на игрока, готовящего атакующую передачу, а также в своевременном

переключении защитников во время постановки заслона и плотной опеке нападающего, выходящего для получения мяча. Если же переключение невыгодно, то следует использовать либо проскальзывание, либо упреждающее перемещение защитника в обход заслона в направлении ожидаемого выхода нападающего – так называемое упреждающее зашагивание. В последнем случае защитник, сопровождающий нападающего, ставящего заслон, должен быть в готовности совершить активное вышагивание к освобожденному заслоном игроку.

Эффективным противодействием «малой восьмерке» (рисунок 13) является также организация группового отбора (рисунок 14). Для этого средний защитник неожиданно преграждает путь нападающему, получившему мяч, и совместно с партнером, перемещающимся с фланга и непосредственно опекающим его, осуществляют активное «давление» на мяч. Успех такого взаимодействия зависит от согласованности и решительности действий игроков защиты.

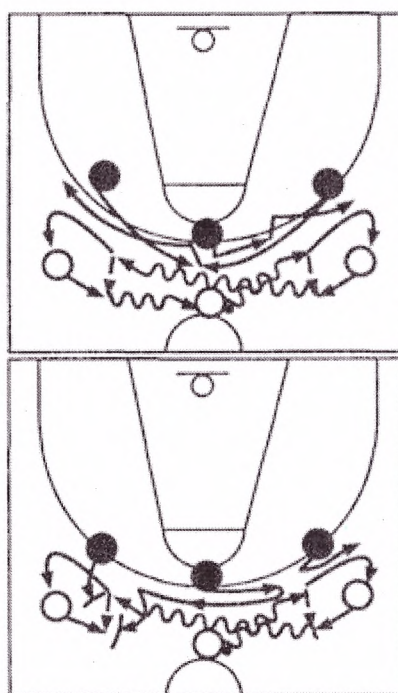


Рисунок 14 –
Противодействие
защитников «малой
восьмерке» с организа-
цией группового отбора
мяча

Рисунок 13 –
Противодействие «малой
восьмерке»
проскальзыванием за-
щитников

Противодействие «окрестному выходу», прежде всего, предусматривает попытку воспрепятствовать передаче мяча центрному (рисунок 15). С этой целью защитник, опекающий центрного, выдвигается перед ним со стороны мяча. Ему может оказать помощь партнер, противодействующий игроку без мяча. Он должен быстро отступить от своего подопечного и занять позицию перед центровым соперников. Третий защитник также смещается ближе к середине площадки.

Если же передача центрному проходит, крайние защитники могут отступить назад и встать на одну линию с ним, упреждая его активные действия и

возможное наведение (рисунок 16). Когда же и этот контрманевр заблаговременно не удался, то остается только сопровождать своих подопечных, стремясь проскользнуть за ними через заслон при наведении или переключиться в момент пересечения. Причем защитники должны прорываться внутрь и оказаться в позиции ближе к мячу, чем их новые подопечные.

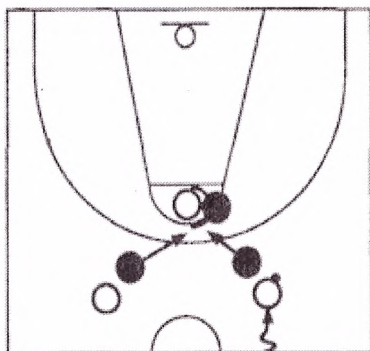


Рисунок 15 –
Противодействие
защитников
«окрестному выходу»
отсечением
центрального от
передачи

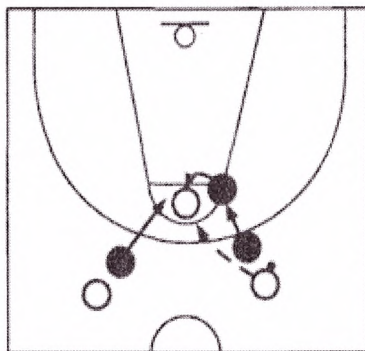


Рисунок 16 –
Противодействие
защитников
«окрестному выходу»
упреждающими
действиями против
наведения

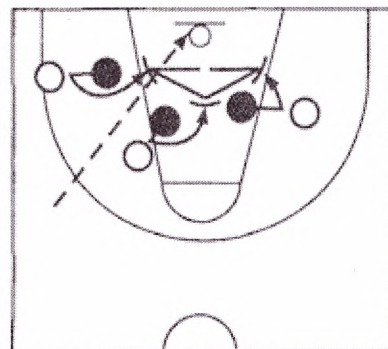


Рисунок 17 –
Взаимодействие
игроков в
«треугольнике
отскока»

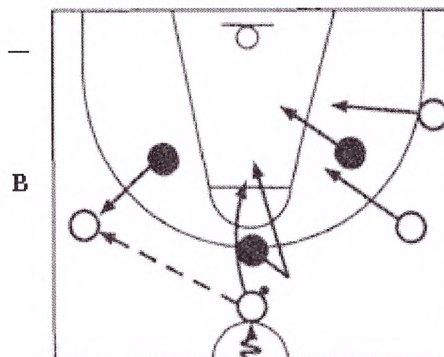
Противодействие «сдвоенному заслону» или «наведению на двух игроков» также базируется на равноценном обмене подопечными. Переключение совершают сопровождающие выходящего нападающего защитник и его партнер, занимающий ближнюю к возможной голевой передаче позицию.

«Треугольник отскока» — взаимодействия для взятия отскока на своем щите, которые являются одним из основных компонентов тактики защиты. Для обеспечения овладения мячом после неудачного броска защитники обязаны отблокировать опекаемых нападающих. Особая роль отводится трем обороняющимся на ближних к корзине позициях. Они образуют так называемый «треугольник отскока», основанием направленный к щиту (рисунок 17). С этой целью в момент броска каждый защитник делает встречный шаг в сторону своего подопечного с последующим поворотом назад на ближней к ожидаемому направлению его движения ноге, а после этого устремляется на подбор.

Важно не поддаваться на соблазн одновременно с выпуском мяча бросающим соперником перевести взгляд на корзину, чтобы посмотреть, удачен ли бросок. Недопустимо также сразу поворачиваться к щиту и на месте ждать

отскока мяча. Следует, прежде всего, лишить возможности свободного маневрирования нападающих, отблокировав их как можно дальше от щита, и без промедления решительно идти к мячу. Взаимодействия трех защитников в «треугольнике отскока».

Рисунок 18
Групповое
взаимодействие
защитников
численном



При защите в численном меньшинстве в ситуациях 3×4 и 3×5 защитники используют зонный принцип организации противодействия. Изначально они располагаются в вершинах треугольника соответственно наверху трехочковой линии и на боковых линиях трехсекундной зоны (рисунок 18). Как и в других ситуациях превосходства атакующих, перед защищающимися стоит цель – задержать развитие атаки соперников до подхода своих партнеров. Для этого передний защитник, смещаясь в сторону большего скопления нападающих, стремится остановить продвижение игрока с мячом и вынудить его выполнить передачу в сторону с меньшим числом атакующих. Вслед за этим он отступает в район линии штрафного броска для пресечения выхода нападающих к корзине через центр. Защитник на дальней от мяча стороне стережет проход под щит дальнего нападающего и должен быть в готовности подстраховать своих партнеров. Игрок, защищающийся на стороне мяча, активно противодействует проходу и броску мяча с удобной позиции. Результативными считаются такие действия защитников, которые привели к передачам мяча по периметру атаки или назад, а в конечном итоге – к неподготовленному дальнему броску или броску мяча в условиях активного противодействия.

Организационно-методические указания

1. При организации упражнений активность и быстроту атакующих действий увеличивать постепенно по мере усвоения занимающимися сущности изучаемого защитного взаимодействия.
2. В поточных упражнениях в движении строго регламентировать начало перемещения очередной группы игроков и границы используемой для противодействия части площадки, чтобы избежать непредвиденных столкновений.

3. При выполнении заданий с атакой в одну корзину смену ролей производить поточно после каждой атаки или после серийного выполнения защитных взаимодействий каждой группой игроков.

4. Варьировать исходные позиции и направление взаимодействий в нападении, а соответственно и в защите.

5. В упражнениях с последовательной атакой в обе основные корзины в ситуации численного меньшинства защитников перед нападающими поощрять успешные действия обороняющихся начислением премиальных очков постоянным командам или предоставлением возможности отличившемуся защитнику заменить в группе атакующих нападающего, виновного в потере мяча или в неудачном завершении атаки.

6. При выполнении подстраховки:

- нацеливать игроков на постоянную готовность оказать помощь партнеру, опекающему нападающего с мячом или выходящего на выгодную позицию для получения атакующей передачи в непосредственной близости от корзины;

- упреждать прорыв оборонительных построений своевременным смещением обороняющихся с дальней от мяча стороны площадки в направлении возможной атаки соперника;

- непрерывно контролировать ситуацию на площадке, подсказывать партнерам о готовящихся действиях нападающих и своевременно оказывать взаимопомощь.

7. При выполнении переключения:

- стремиться осуществлять только равноценный обмен нападающими;

- при первой возможности мгновенно восстанавливать контроль над «своими» подопечными;

- защитнику, имеющему лучший визуальный контроль над ситуацией на площадке, своевременно подавать сигнал о начале взаимодействия;

- смену подопечных производить быстро, не давая нападающим времени на получение позиционного преимущества.

8. При выполнении проскальзывания:

- защитникам контролировать позиционные перемещения нападающих, быть готовым к упреждающим противодействиям;

- реагировать на начало движения соперника, стремиться прорваться за своим подопечным между двумя нападающими;

- в условиях, если у защитника ограничен обзор за ситуацией, партнер должен своевременно сигнализировать ему о готовящемся взаимодействии нападающих;

- проскальзывание осуществлять защитнику, следующему за нападающим с мячом или за игроком, получающим мяч; партнеру вовремя отступать с последующим восстановлением позиции.

9. При организации группового отбора:

- теснить дриблера к боковой линии или в угол площадки; добиваться его остановки или поворота спиной к направлению атаки;

- мгновенно брать дриблера в «тиски» прессинга, действовать смело и агрессивно – «на грани фола»;
- провоцировать поперечные или продольные передачи с навесной траекторией полета мяча;
- действовать с установкой не на отбор мяча, а на принуждение соперника к совершению технической ошибки, нарушения правил владения мячом или выполнения передачи «для перехвата».

10. При защите в численном меньшинстве:

- преднамеренно направлять мяч в сторону слабого нападающего или в сторону меньшего числа атакующих;
- быстро восстанавливать оборонительные позиции по принципу зонной защиты и благодаря взаимной подстраховке;
- добиваться выполнения соперниками большого количества передач, возвращения мяча назад и выполнения дальних неподготовленных бросков.

11. При организации «треугольника отскока»:

- своевременно блокировать своих подопечных на дальних подступах к корзине;
- действовать с установкой: «Сначала соперник – затем мяч»;
- лишать нападающих возможности свободно маневрировать в непосредственной близости от корзины и опережать их при движении к мячу.

12. В условиях игрового противоборства занимающимся строго выполнять установки педагога, который в свою очередь должен поощрять успешное использование изученных групповых тактических взаимодействий в защите.

2.3. Командные действия

Согласованные действия всех игроков команды в защите обеспечивают надежную оборону своей корзины и создают хорошую основу для успешной игры в нападении. Структурными компонентами командных действий являются рациональные индивидуальные и групповые действия, объединенные единой тактической задачей. Пути решения этой задачи могут различаться. В связи с этим командные действия в защите подразделяются на три вида: концентрированная, рассредоточенная и смешанная защиты.

Отличительной особенностью концентрированной защиты является ее направленность на предотвращение результативных атакующих действий вблизи своей корзины. Активные защитные действия при этом организуются на ближних подступах к корзине, вынуждая противника к дистанционным броскам с удаленных позиций.

В зависимости от принципа построения концентрированной защиты команда может использовать личную или зонную систему игры.

Личная система защиты организуется по принципу «игрок против игрока», т. е. каждому защитнику поручается опека конкретного нападающего, которому он противодействует на любом участке площадки, не удаляясь далеко от корзины. При потере мяча в нападении защитники обязаны как можно быстрее вернуться к своему щиту и «разобрать» соперников в районе трехочковой линии при их приближении.

Основные преимущества такой организации командных действий заключаются в возможностях:

- распределить защитников в соответствии с индивидуальными особенностями нападающих, выполняемыми ими функциями, уровнем мастерства и физическими данными;
- организовать жесткое противодействие нападающим на любом участке площадки;
- установить постоянный персональный контроль над действиями каждого игрока нападения.

Слабые звенья этой системы могут проявиться:

- при недостаточной функциональной подготовленности игроков обороны, и большой подвижности и активности всех нападающих;
- в случае несогласованности действий игроков против заслонов;

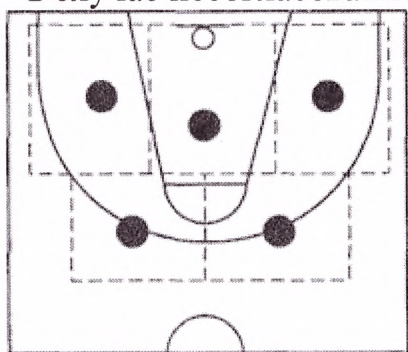


Рисунок 19 – Начальная расстановка зонной системы защиты 2 - 3

- в ситуации отсутствия эффективной подстраховки при чрезмерно плотной опеке всех атакующих, без учета их позиции относительно мяча.

Зонная система защиты подразумевает выполнение защитных действий по территориальному принципу, т. е. каждый защитник организует противодействие на порученном ему участке площадки – непосредственно в своей зоне. Он опекает только нападающего, входящего в эту зону (рисунок 19). При маневрировании атакующих игроков защитники обязаны «передать» подопечных партнерам, располагающимся в соседних зонах. Особенно эффективна такая защита:

- для нейтрализации лидеров соперника;
- для противодействия проникновению нападающих непосредственно под корзину;
- против мощных активных центровых.

Преимущества данной системы состоят также в меньшей трате защитниками энергетических ресурсов, хороших возможностях для успешного взятия отскока мяча и организации стремительной контригры. Недостатками считаются:

- ослабленное «давление» на мяч на дальних подступах к корзине;
- слабое противодействие дальним и средним броскам мяча;
- уязвимость при быстром перемещении мяча и игроков;
- неэффективность при создании нападающими численного преимущества на отдельных участках площадки с последующим переводом туда мяча, т. е. при использовании так называемой «перегрузки».

Рассредоточенная защита характеризуется активными действиями защищающихся по всей площадке или на большей ее части с целью срыва атаки соперников уже на ранней стадии развития. Этот вид защиты по сравнению с другими отличается значительной подвижностью и агрессивностью. Соответственно он требует высокой функциональной подготовленности всех игроков обороны, продуманности и слаженности их действий. Рассредоточенная защита реализуется через личный и зонный прессинг.

3. ЛИЧНАЯ СИСТЕМА ЗАЩИТЫ

Личный прессинг – наиболее активная форма защиты. Защитники используют личный принцип опеки нападающих. «Разбор» соперников при переходе к ним мяча может производиться двумя способами, где каждый защищающийся: 1) быстро находит «своего» подопечного; 2) мгновенно начинает опеку ближнего к месту его расположения нападающего.

В зависимости от охватываемой активными защитными действиями площади существует несколько вариантов личного прессинга: по всей площадке, на трех ее четвертях, на половине площадки или на одной ее четверти (в зоне возможных бросков).

Благодаря плотной жесткой опеке каждого игрока соперников защищающаяся команда стремится ограничить маневренность нападающих, свободу их перемещений и розыгрыша мяча, сковать действия лидеров, спровоцировать поспешные или рискованные действия, вынудить совершить техническую ошибку при ведении мяча или передачах либо, наконец, нарушить правила владения мячом.

Общая нацеленность команды – максимально затруднить атакующим развертывание привычной комбинационной игры, создать условия для овладения мячом и перехода к стремительной контратаке. Для этого широко используют организацию группового отбора мяча двумя-тремя игроками после оттеснения дриблера к боковой, лицевой или центральной линии; в углы площадки либо в углы между центральной и боковыми линиями с подстраховкой остальными защитниками.

Личный прессинг особенно эффективен против медленных, плохо технически подготовленных команд, в составе которых отсутствует игрок, искусно владеющий скоростным видом ведения мяча. К его достоинствам следует отнести возможности:

- увеличить темп игры;
- подавить соперника психологически;
- перехватить инициативу, переломить ход игры и победить в конечном итоге.

К недостаткам личного прессинга специалисты относят:

- его неэффективность против команды, имеющей в своем составе хорошего дриблера;
- большую растянутость защитных линий и трудности, возникающие в случае провала одного из защитников;

- высокие физические и психические нагрузки на игроков, приводящие к усталости через некоторое время и снижению работоспособности.

Зонный прессинг – также активная форма игры в защите, организованная по зонному принципу опеки нападающих. Защищающаяся команда разворачивает агрессивные противодействия атакующим, расположившись в несколько линий, и начинает давление еще до вбрасывания мяча соперниками. Основные цели согласованных действий обороняющихся – затруднить розыгрыш и продвижение мяча, создать ситуацию группового отбора, спровоцировать удобные для перехвата мяча передачи. Передняя линия игроков защиты выполняет сдерживающую и направляющую функции. Ее задача – по возможности ограничить продвижение нападающего с мячом вперед или направить его в нужном направлении (в сторону ограничительной линии разметки площадки) – в место планируемого группового отбора с участием защитника второй линии обороны. Находящиеся за первой в следующих линиях игроки обязаны перекрыть возможные направления передач мяча, участвовать в подготовке и осуществлении группового отбора мяча, непосредственно осуществлять перехваты мяча и обеспечивать подстраховку партнеров.

В зависимости от количества защитников в каждой линии и характера их действий существует несколько вариантов построения зонного прессинга: 1–2–1–1 (рисунок 20), 1–2–2; 2–2–1 (рисунок 21), 1–3–1. Причем эта разновидность рассредоточенной защиты применяется, как правило, по всей площадке. Менее часто встречаются попытки использовать зонный прессинг на меньших площадях (например, на своей половине). В этих случаях вся начальная расстановка обороняющихся смещается соответственно в сторону своей корзины.

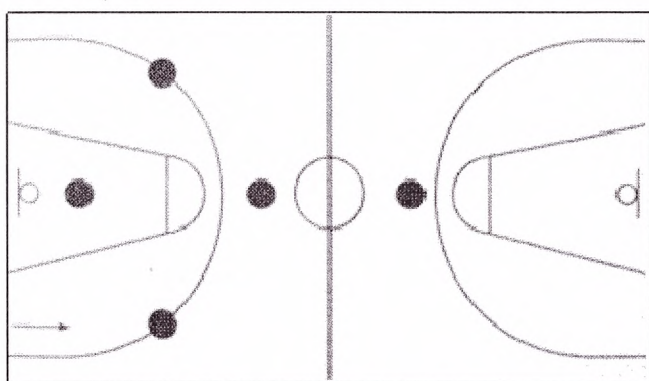


Рисунок 20 – Начальная расстановка защитников при зонном прессинге 1-2-1-1

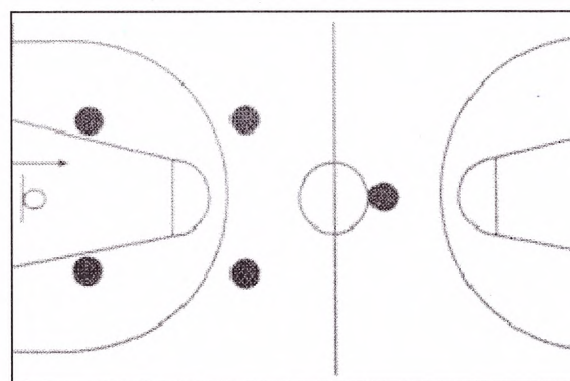


Рисунок 21 – Начальная расстановка защитников при зонном прессинге 2-2-1

Основные правила для успешной реализации данной разновидности рассредоточенной защиты:

- не допускать позиционного разрыва между оборонительными линиями;

- пресекать попытки прохода с мячом или выполнения передач в середину площадки либо дальних диагональных передач за спину защищающимся;
- постоянно оказывать давление на игрока, владеющего мячом, решительно атаковать его двумя защитниками в момент прекращения ведения мяча, открывая зону для передачи в направлении подготовленного перехвата мяча;
- координировать командные перемещения игроков обороны: страховать оставленные партнерами при организации группового отбора мяча зоны – совершать «вращение» всего построения игроков в сторону мяча;
- стремительно восстанавливать защитные позиции перед мячом в случае его продвижения в глубину площадки – отступать за мяч;
- быстро переходить к зонному прессингу на своей половине площадки или зонному построению защиты у своего щита, если не удалось остановить развитие атаки на дальних подступах, «не зависать» в передовой зоне.

Зонный прессинг, как и другие разновидности систем игры в защите, имеет ряд преимуществ и недостатков.

К преимуществам следует отнести:

- неожиданность и сильное психологическое воздействие на соперников;
- коллективный характер «давления» на мяч с хорошими шансами на его отбор и организацию легкого взятия корзины соперников;
- простоту и эффективность защитных построений и взаимодействий между партнерами.

Среди наиболее существенных недостатков зонного прессинга можно отметить:

- его уязвимость в случае прорыва дриблера или осуществления передачи мяча в центральные зоны площадки;
- существующую опасность получения многочисленных персональных замечаний, особенно игроками передней линии защиты, что требует наличия длинной скамейки равноценных игроков.

Однако всегда существует возможность преодоления отмеченных недостатков. Для этого необходимы уверенное и решительное выполнение каждым игроком защиты своих функций в рамках избранной командой системы игры, взаимопонимание и слаженность всех действий с учетом сильных и слабых сторон конкретного соперника.

Сгладить недостатки личной и зонной систем игры в обороне может также применение смешанной защиты. Она построена на использовании сильных сторон представленных выше разновидностей командных действий. Целесообразность смешанной защиты определяется наличием в рядах соперников ярких исполнителей, настоящих лидеров своей команды. К этим игрокам приставляют персональных «сторожей». Остальные защитники играют по зонному принципу.

В зависимости от решаемых командой задач количество защитников, играющих с соперниками лично, может быть равно одному или двум. Соответственно существует несколько вариантов возможного зонного расположения остальных игроков обороны. Наиболее типичные из них: 2 + 3, 1 + 4. В первом случае два игрока опекают соперников по личному

принципу, а для остальных трех защитников наиболее рациональным будет расположение в зоне по форме треугольника, ориентированного основанием к своему щиту.

Выбор одного из вариантов смешанной защиты тактически обосновывается манерой игры конкретного противника.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры /Под общ. ред.– М: ФиС, 1997. – 315 с.
2. Конеева игры: правила, тактика, техника / – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 443 с.
3. Колос: теория, практика / – Минск: Спорт, 1988. – 336 с.
4. Нестеровский основам техники защиты игры в баскетбол/ – Пенза: Возрождение, 1997. – 275 с.