

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный университет»

Е. А. СМИРНОВА, А. Д. ТУБОЛЬЦЕВА, Л. Г. ЧЕРНЫШЕВА

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ 3x3

*Утверждено издательско-библиотечным советом университета
в качестве учебно-методического пособия*

Хабаровск
Издательство ТОГУ
2022

УДК 372.8.796.323323(075.8)

ББК Ч556.6,1я7

С506

Р е ц е н з е н т ы:

декан факультета среднего профессионального образования Амурского государственного университета доц. кафедры психологии и педагогики

канд. пед. наук *О. В. Юречко*;

доц. кафедры физкультурно-спортивных дисциплин Томского государственного университета канд. пед. наук *О. Н. Бобина*

Н а у ч н ы й р е д а к т о р

канд. пед. наук, доц. *В. Л. Коршунов*

Смирнова, Е. А.

С506 Техничко-тактические основы игры в баскетбол 3х3 : учебно-методическое пособие / Е. А. Смирнова, А. Д. Тубольцева, Л. Г. Чернышева ; научный редактор В. Л. Коршунов ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Тихоокеанский государственный университет. – Хабаровск: Издательство ТОГУ, 2022. – 145, [1] с.

ISBN 978-5-7389-3583-1

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в процессе обучения, игра в баскетбол 3х3 входит в обязательный раздел и является составной частью дисциплин «Теория и методика спортивных игр» и «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» и способствует формированию профессионально-педагогических компетенций.

Пособие структурировано по главам в логической последовательности в соответствии с дидактическими принципами. Для более полной информативности, широко представлено подробное описание технических приемов и тактических действий, характерных для баскетбола 3х3. Содержательное наполнение учебно-методического пособия может быть использовано студентами факультета физической культуры и специалистами в области физической культуры и спорта.

Адресовано студентам факультета физической культуры, учителям физической культуры, а так же специалистам в области физической культуры и спорта.

УДК 372.8.796.323323(075.8)

ББК Ч556.6,1я7

ISBN 978-5-7389-3583-1

© Тихоокеанский государственный университет, 2022

© Смирнова Е. А., Тубольцева А. Д., Чернышева Л. Г., 2022

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол 3х3 – одна из самых популярных, массовых, зрелищных игр в мире, возникшая как альтернатива классическому баскетболу, являющаяся его разновидностью, объединяющая множество молодых людей по всему миру, предлагая им уникальный, динамичный и привлекательный образ жизни со своей философией и мировоззрением.

Присущая игре высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психологических возможностей привлекает миллионы поклонников.

Игра состоит из естественных движений – ходьба, бег, прыжки. Специфических двигательных действий без мяча – остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты, а также действий с мячом – ловля, передача, ведение и броски.

В пособии раскрываются современные правила, тенденции развития баскетбола 3х3, ставшего в 2020 году Олимпийским видом спорта.

Подробно описывается разновидность техники и тактики в нападении и защите: индивидуальной, групповой, командной.

В процессе занятий баскетболом 3х3 успешно развиваются такие физические качества как быстрота, скоростная и скоростно-силовая выносливость, ловкость, координация движений, пространственная ориентировка, способность выполнять точные движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

Основной направленностью учебно-методического пособия «Технико-тактические основы игры в баскетбол 3х3» является освоение технологии профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе специфики такой спортивной игры, как баскетбол 3х3.

Дисциплина изучается на 5 курсе в форме практических занятий и обязательной самостоятельной работы студентов в рамках дисциплины Б1.В.ОД «Теория и методика спортивных игр».

Значение изучения дисциплины заключается в том, что она дает студентам знания о месте и значении баскетбола 3х3 в системе физического воспитания, технике и тактике, формирует у студентов профессионально-педагогические умения и навыки, необходимые для самостоятельной работы.

Для закрепления, совершенствования техники и развития физических качеств представлены комплексы эстафет, а так же специальные упражнения для совершенствования основных видов техники владения мячом – передачи, ловля, броски, ведение мяча. Для простоты восприятия текст иллюстрирован большим количеством рисунков и схем.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА 3x3 (СТРИТБОЛА)

Стритбол (англ. Streetball) – в переводе с английского языка это уличный баскетбол.

По мнению большинства авторов стритбол возник в бедных негритянских районах американских мегаполисов в 1891 году, когда канадский преподаватель Джеймс Нейсмит придумал для своих учеников новую игру: попадать мячом (англ. ball) в корзину (англ. basket) с выломанным дном, подвешенную на высоте 10 футов (3 м. 48 см).

До 50-х годов XX века стритбол был лишь забавой для мастеров традиционного баскетбола и особой популярностью среди широких масс населения не пользовался.

Лишь во второй половине XX века стритбол превратился из обычной в очень популярную молодежную игру.

Количество играющих на улице ребят стало расти благодаря желанию темнокожих парней из бедных районов попасть в NBA. На тот момент выбор для большинства из них был не велик: криминал или спорт. Так улица стала для многих своего рода тренировочной базой, а уличный баскетбол (баскетбол 3x3) – «путёвкой в жизнь».

Всемирно известные «Гарлемские Путешественники» были первоначально сформированы из Средней школы Уэдделла Филипса.

Команда играла в «Negro American Legion League» и называлась «Джайлс Пост», а в 1927 была переименована менеджером Диком Худсеном в «Savoy Big Five».

Позже, в том же году, менеджер Эйб Сеперстайн (зал известности, 1971) купил команду и переименовывал ее в «Гарлемские Путешественники».

Вплоть до конца 1930-х годов Путешественники были одной из сильнейших команд.

После того, как команду купил Инман Джексон, Путешественники начали устраивать различные шоу программы, а так же играли с различными профессиональными командами в товарищеских играх.

В 1939 году Путешественники играли против «New York Rens» (Зал Известности, 1963) на Мировом профессиональном баскетбольном турнире в Чикаго.

В 1940 группа выиграла турнир. После Второй мировой войны Путешественники выступали со своей шоу программой.

С такими игроками как Geese Ausbie, Goose Tatum, (занесенным в Зал Славы в 1998 году) Marques Haynes, Curly Neal and Meadowlark Lemo, Путешественники быстро стали послами, показывающими свое шоу миллионам. Баскетболисты провели более 20 000 игр в более чем 100 странах всего мира.

Когда Mannie Jackson купил «Гарлемских Путешественников» в 1993 году, одна из его целей состояла в том, чтобы вернуть команду к ее корням, и сделать ее лучшей профессиональной баскетбольной командой в мире.

В течение 10 лет Путешественники Джексона развлекли миллионы фанатов и любителей баскетбола на всем земном шаре и радовали своей хорошей игрой.

Его первый шаг к достижению своей цели, возрождения Мировой серии баскетбола, был 1997 год, после 35-летнего перерыва.

Первоначальная баскетбольная Мировая серия началась в 1950 г. и продолжилась до 1962 года, проходящая между основными игроками различных национальных колледжей против Путешественников, в ежегодной серии. Вновь созданная баскетбольная мировая серия в 1997 году, в которой принимала участие команда первых номеров драфта НБА.

Путешественники побеждали «Всех Звезд» колледжей в Американской Арене Запада, а звезда НБА Ирвин Джонс (известный многим как «Magic Johnson») осуществил свою мечту, играя с Гарлемскими Путешественниками.

После однолетнего перерыва, весной 1999 года Путешественники завершили серию, играя против лучших колледжей Америки. Игры проходили в Окленде, Детройте, и Цинциннати.

В январе 2000 года Jackson объявил о новом партнерстве с Национальной Ассоциацией Тренеров Баскетбола (NABC). Сделка включала ежегодные игры Путешественников против «Всех звезд» Колледжей, во время мужской «NCAA- финального четвертого Уикенда».

Во вступительной игре «Всех звезд» колледжа NABC Путешественники побеждали лучшие команды колледжей, 82:80 в Conseco Fieldhouse 1 апреля 2000 года, в Индианаполисе.

30 марта 2001 года, Путешественники побеждали «Всех Звезд» колледжей снова, 75:63, перед 15 253 зрителями в «Target Center in Minneapolis». Тем самым, установив рекорд посещаемости NABC.

Победная серия Путешественников против всех Звезд колледжа прервалась в 2002 году, Путешественники проигрывают 86:76. Но уже в следующем году они отыгрались за прошлогоднее поражение.

6 апреля 2003 года 14 800 зрителей стали свидетелями захватывающей игры, в которой, в упорной борьбе, баскетболисты из «Гарлемских Путешественников» в овертайме обыграли «Всех Звезд» колледжа со счетом 87:85.

Осенью 2000 года в графике баскетболистов из Гарлема добавились новые игры против лучших команд колледжа.

Игры в 2000 году включали в себя остановки в «Michigan State University», национальных чемпионов первого дивизиона NCAA, «Big Ten

power Purdue University», и «Metro State College» в Денвере, национальных чемпионов второго дивизиона NCAA.

Путешественники выиграли серию 2–1, проиграв только в Мичигане, 72:68 и зафиксировали 1 270 победных игр.

В 2001 году осенний Тур против команд колледжей был расширен с трех игр до девяти игр, Путешественники выиграли серию 8–1, победив «University of Iowa», «St. John's University», в «Madison Square Garden», и University of Minnesota».

Традиция продолжается во время Осеннего Тура Колледжа 2002 году, победами над C-John, Purdue и Western Kentucky. Во время Осеннего Тура Колледжа – 2003 Путешественники доминировали над сильнейшими командами колледжа, выиграв в серии 7–1.

В дополнение к играм против «Всех звезд» колледжа и команд колледжа, Путешественники начали устраивать туры по различным городам всего мира.

В 1995 году Путешественники проводят игры по всей Европе против легендарных всех звезд – Abdul-Jabbar's.

В будущем планы баскетболистов «Гарлемских Путешественников» состоят в том, что бы устраивать игры против чемпионов НБА.

В наше время уличный баскетбол является не только спортивной дисциплиной, но и коммерческой индустрией, в которую вкладывают большие денежные средства.

По всему миру проходит более 100 тысяч различных турниров по уличному баскетболу, создается все больше команд, таких как Notic, AND1, DIME55, Slam Nation и т.д.

Сам термин «баскетбол 3х3» принят для использования Международной федерацией баскетбола ФИБА. В различных источниках также используются понятия, как «уличный баскетбол» или «стритбол».

Намного позже к развитию баскетбола 3х3 подключилась ФИБА. И даже было выделено новое структурное подразделение ФИБА 3х3. Первый тестовый турнир по баскетболу 3х3 под руководством ФИБА был проведен на Азиатских играх в Макао в 2007 году.

Дальнейшие тестовые мероприятия были проведены в апреле 2008 года в Доминиканской Республике и в октябре 2008 года в Индонезии. Международный дебют баскетбола 3х3 состоялся на Азиатских юношеских играх 2009 года.

Мировой дебют баскетбола 3х3 состоялся на летних юношеских Олимпийских играх 2010 года в Сингапуре. С тех пор чемпионаты мира, континентальные и международные турниры проводятся на регулярной основе.

1.1. История развития уличного баскетбола 3x3 в России

В России баскетбол 3x3 появился в начале 90-х годов, и в результате популяризации данной игры, в 2002 году возникло Всероссийское движение любителей уличного баскетбола.

Значительный вклад развития баскетбола 3x3 в Российской Федерации внесла в 2002 году компания «Reebok», которая построила в Москве центр уличного баскетбола, тогда же прошел первый турнир под эгидой компании «Reebok».

А 2003 году был проведен открытый чемпионат Москвы, в финале которого приняли участие команды Москвы, Краснодара, Ставрополя, Перми, Сочи, Новороссийска, Санкт-Петербурга. Впоследствии основы, заложенные «Reebok», нашли отражение в концепции чемпионата России: четыре тура, три отборочных турнира, общероссийский финал в Москве.

7 июля 2006 года состоялась официальная презентация Российской ассоциации уличного баскетбола, на которой был представлен её руководитель Александр Байдоков, утверждены документы, регламентирующие статус ассоциации и единые правила по уличному баскетболу.

В результате деятельности ассоциации, в 2007 году под Лужниковским метромостом в Москве открылся крупнейший в России центр уличного баскетбола, где прошли этапы чемпионата и Кубка России.

Впоследствии они стали всероссийскими финальными турнирами, где сборная России второго созыва триумфально завершила сезон, завоевав при этом первый приз на представительном международном Кубке Moscow Open-2007.

В 2008 году ассоциация расширила свою географию: региональные этапы чемпионата страны проходили в Москве, Санкт-Петербурге, Перми, Краснодаре, Калининграде, Владивостоке, Новосибирске, Красноярске, Хабаровске, Иванове.

Были созданы новые специализированные центры уличного баскетбола в Санкт-Петербурге, Калининграде, Владивостоке.

Второй международный Кубок Moscow Open прошел на более высоком уровне. В нем приняли участие команды из 14 стран и сборная России вновь одержала победу.

В настоящее время баскетбол 3x3 в Российской Федерации является одним из самых массовых, модных и популярных массовых видов спорта.

На сегодняшний день Российская федерация является лидером в развитии и популяризации баскетбола 3x3 в Европе среди широких слоев населения.

Очевиден тот факт, что данная игра завоевывает сердца многих граждан не только нашего государства, подкупая своей простотой, демократичностью и высокой эмоциональностью.

Подтверждением этому может служить ежегодный турнир по баскетболу 3x3 в Беларуси «I love this game», участие в котором может принять любой игрок в возрасте от 16 лет.

Рассмотренные выше исторические факты развития и становления игры баскетбол 3x3 свидетельствуют о большой популярности её среди населения различных стран.

1.2. Олимпийский баскетбол 3x3

Российская федерация баскетбола удостоилась награды Международной федерации баскетбола за вклад в развитие баскетбола в формате 3x3.

Награждение состоялось на конгрессе ФИБА в Пекине, на котором подводили итоги четырехлетнего цикла в мировом баскетболе.

РФБ была удостоена призов в трех различных номинациях. Главный приз федерация баскетбола России получила за лидерство в совокупном мировом рейтинге среди мужчин и женщин. Напомним, что в рейтинге национальных команд женская команда России лидирует, а мужская занимает 2-е место, уступая только Сербии.

Второй приз РФБ получила в номинации «Количество активных зарегистрированных игроков». Лидерство в этой категории удерживает Китай, третье место по числу игроков занимает Франция.

Наконец, в категории «Самая прогрессирующая страна в баскетболе 3x3» по итогам двухлетнего периода с 2017 по 2019 год Россия также стала второй, уступив Монголии и опередив Китай, замкнувший тройку лидеров.

На церемонии награждения РФБ представляли президент Андрей Кириленко и исполнительный директор Наталья Галкина.

Надо сказать, что Андрей Кириленко стал одним из двигателей развития баскетбола 3x3 в нашей стране. Он с самого начала был на передовой новой баскетбольной дисциплины.

Более того, еще перед выборами главы РФБ, где Кириленко победил с уверенным отрывом, Андрей декларировал о своем особом внимании к развитию баскетбола 3x3.

«Многие были недовольны, что президент РФБ уделяет много времени баскетболу 3x3, но не все понимали, что это олимпийский вид, который позволит нашему баскетболу вернуться на приличный уровень. Ведь в Токио мы можем претендовать на медали, как в мужском, так и женском турнире. А олимпийские медали могут дать большой стимул развитию баскетбола в стране!» – сказал тогда, по итогам выборов главы РФБ, Евгений Гомельский.

За последние годы в стране в разы выросло количество игроков, участвующих в Мировом туре и других топовых турнирах.

Наши баскетболисты не просто ездят на большие турниры, но и добиваются там серьезных успехов. Российские баскетболисты являются действующими молодежными чемпионами мира.

В России проводится все больше международных турниров. В общем, абсолютно закономерно, что Россия – одна из ведущих стран мирового баскетбола 3x3.

В июне 2017 года на внеочередном заседании Исполкома Международного Олимпийского Комитета было принято решение о включении в программу летних Олимпийских игр 2020 года в г. Токио баскетбола 3x3.

Андрей Кириленко, президент Российской Федерации Баскетбола сказал: «Конечно, для российского баскетбола, для Федерации, для всех нас – это очень значимое решение. Я бы даже сказал историческое, потому что теперь у баскетбола появляется возможность разыгрывать на Олимпийских играх 4 комплекта медалей вместо двух. Это очень круто, очень почетно и, на мой взгляд, это фантастическая новость для тех ребят, которые играют в баскетбол 3x3. Раньше они выходили на улицу и играли в свое удовольствие. Сейчас же это серьезная дисциплина, которая будет представлена на Олимпиадах. Исторически, на протяжении последних лет пяти, наши ребята успешно выступают на различных турнирах. Россия традиционно сильна в баскетболе 3x3!»



Рис. 1. Андрей Кириленко, президент Российской федерации баскетбола

Обе российские сборные отобрались на Олимпиаду по рейтингу, который складывается из суммарного рейтинга топ-100 спортсменов мирового табеля о рангах. На Играх выступали всего по 8 команд у мужчин и женщин. И мы прошли в эту восьмерку без лишних дополнительных квалификаций.



Рис. 2. Мужская сборная России серебряный призер в баскетболе 3х3 на Олимпиаде-2020г. (г. Токио): Зуев Александр, Писклов Кирилл, Карпенков Илья, Шаров Станислав

На Олимпийских играх в Токио баскетболисты сборной России дошли до финала, в котором 28 июля 2021 года уступили соперникам из Латвии и стали серебряными призёрами Игр.

Зуев Александр Львович (род. 4 октября 1996, Березники, Пермская область) – российский профессиональный баскетболист, играющий на позиции защитника.

Биография

Родился в 1996 году в Березниках. В баскетбольную секцию был отдан во время обучения в школе. В возрасте двенадцати лет переехал в Пермь, где играл в составе клуба «Олимпиец» с которым дважды выигрывал серебряные медали чемпионата России.

В 2012 году был приглашён в юношескую команду клуба «Химки», в первый же сезон вместе с командой выиграл чемпионат страны и занял второе место в Европейской юношеской баскетбольной лиге.

Второй сезон в составе «Химок» Зуев провёл ещё удачнее: копилку спортсмена дополнили золотые награды Детско-юношеской баскетбольной лиги и Европейской юношеской баскетбольной лиги (U20).

Александр совмещал занятие баскетболом с баскетболом 3х3, и на определённом этапе своей карьеры сделал выбор в пользу последнего.

Перейдя в состав клуба «Гагарин» Зуев стал двухкратным победителем Кубка России и чемпионом России – 2020 года. Вскоре завоевал место в основном составе национальной сборной по баскетболу 3х3.

Женат на хоккеистке Ульяне Мюллер.

Писклов Кирилл Эдуардович (род. 22 сентября 1996, Челябинск) – российский профессиональный баскетболист, играющий на позиции защитника. Игрок клуба БК «Уралмаш».

Биография

Родился в 1996 году в Челябинске. Баскетболом начал заниматься в шестилетнем возрасте, первым тренером спортсмена был Владимир Владимирович Аксарин. В 2010 году переехал в подмосковный спортивный интернат, где выступал за юниорский клуб «Спарта энд К».

В 2013 году заключил первый профессиональный контракт с московским клубом «Динамо», и на правах аренды перешёл в ставропольский клуб «Динамо-ЦБК». В 2015 году перешёл в клуб «МБА».

В 2012 году получил приглашение в кадетскую сборную России. Вскоре получил приглашение в молодёжную сборную России, однако из-за травмы закрепиться в ней не смог.

Вскоре получил приглашение от тренерского штаба сборной России по баскетболу 3х3. Стал совмещать занятия классическим баскетболом и баскетболом 3х3.

В 2016 году Писклов перешёл в клуб «Новосибирск», в составе клуба стал обладателем Кубка России и дважды бронзовым призером Кубка России. В 2019 году команду покинул. Выступал за клуб «Спартак-Приморье», на сентябрь 2021 года игрок «Уралмаша».

К 2019 году закрепился в основном составе сборной России по баскетболу 3х3.

Достижения

Клубные

- Обладатель Кубка России: 2016/2017
- Бронзовый призер Кубка России: 2017/2018, 2018/2019
- Серебряный призёр Суперлиги-1 дивизион: 2020/2021

Сборная России 3х3

- Серебряный призёр Олимпийских игр: Токио 2020
- Победитель Европейских игр: Минск 2019
- Победитель Кубка мира по баскетболу 3×3 (до 23 лет): Xi'an, China 2018, Lanzhou, China 2019.

Карпенков Илья Алексеевич

Биография

Илья Алексеевич Карпенков (род. 17 февраля 1997, Минеральные Воды, Россия) – российский профессиональный баскетболист, играющий на позиции центрового.

Выступает за баскетбольный клуб «Темп-СУМЗ-УГМК». Серебряный призер летних Олимпийских игр 2020 года в Токио в составе российской баскетбольной команды 3х3.

По ходу противостояния у Ильи Карпенкова возникли проблемы с экипировкой – оторвалась подошва у кроссовок.

Самыми активными в составе нашей команды стали Кирилл Писков, в активе которого шесть очков, а также вышеназванный Карпенков – у него семь очков.

Достижения

Клубные

- Бронзовый призёр Суперлиги-1 дивизион: 2020/2021
- Обладатель Кубка России: 2020/2021
- Серебряный призёр Кубка России: 2019/2020
- Серебряный призёр Единой молодёжной лиги ВТБ: 2016/2017
- Бронзовый призёр Единой молодёжной лиги ВТБ (3): 2014/2015, 2015/2016, 2017/2018

Сборная России

- Серебряный призёр Олимпийских игр: 2020
 - Победитель Европейских игр: 2019
 - Победитель Кубка мира по баскетболу 3×3 (до 23 лет): 2019
- В матче за бронзу сборная Сербии переиграла бельгийцев.

Шаров Станислав Спартакович (род. 29 мая 1995 г., г. Гусев, Калининградская область) – российский профессиональный баскетболист, играющий на позиции центрового.

Биография

Родился в 1995 году в городе Гусеве. Первым баскетбольным тренером был Юрий Антонович Стролис.

После окончания средней школы поступил в Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта. Во время обучения играл в студенческой лиге за университетскую команду «Балтийские рыцари», в 2017 году уроженец Гусева стал самым результативным игроком студенческой лиги ВТБ 2016/17.

После окончания университета переехал в Москву поступил в магистратуру Московской государственной академии физической культуры, и стал выступать за баскетбольную команду МГАФК, с которой выиграл Московские студенческие игры.

Во время обучения в МГАФК перешёл в баскетбол 3х3, спортсмен быстро прогрессировал в новой дисциплине, и вскоре стал чемпионом мира U23, завоевал золото Европейских игр в Минске и вошёл в состав клуба «Гагарин» – базовой команды для национальной сборной по баскетболу 3х3.

Женская сборная России по баскетболу 3х3 завоевала серебряные медали Олимпийских игр в Токио.

Россиянки в финале турнира уступили американкам со счётом 15:18. В матче за бронзу сборная Китая победила француженок (16:14).



Рис. 3. Женская сборная России серебряный призер в баскетболе 3х3 на Олимпиаде-2020г. (г. Токио): Юлия Козик, Евгения Фролкина, Ольга Фролкина и Анастасия Логунова

Логунова Анастасия Юрьевна, амплуа – тяжелый форвард
Биография

Анастасия родилась 20 июля 1990 года. До 2008 года выступала в составе «Москвы». В её составе стала финалисткой Кубка Европы 2008 года.

После расформирования «Москвы» перешла в московское «Динамо».

В 2010 году Анастасия в составе сборной России в возрасте не старше 20 лет выиграла чемпионат Европы. При этом она была признана самым ценным игроком турнира и вошла в символическую сборную Европы.

В сезоне 2011/12 года стала бронзовым призёром чемпионата России в составе «Надежды».

В 2012 году перешла в «Вологду-Чевакату».

А в 2013 году она стала серебряным призёром Универсиады в Казани.

В мае 2015 года появилось сообщение о её переходе в бельгийский клуб «Касторс Брен».

В феврале 2016 года подписала контракт с «Динамо» (Курск).

В августе 2021 года стала призёром Олимпиады в Токио в баскетболе 3х3. В матче за золото, вместе с подругами по команде, уступила сборной США и завоевала серебряные медали.

Достижения

•Серебряный призёр Олимпийских Игр в Токио-2020 в дисциплине «баскетбол 3х3»

•Чемпион Евролиги: 2017

•Чемпион Европы по баскетболу 3×3: 2014

•Серебряный призёр чемпионата России: 2017

•Бронзовый призёр чемпионата России: 2016

Фролкина Евгения Эдуардовна – выступает на позиции легкого форварда.

Биография

Евгения Эдуардовна Фролкина родилась 28 июля 1997 года в Пензе. Баскетболом девушка вместе с сестрой-близнецом Олей увлеклась еще в 9-летнем возрасте. Причем девочки попали туда случайно: во время прогулки по городу в День спорта сестер заметили тренеры Галина Александровна и Сергей Иванович Бараненко.

Первой спортивной остановкой в биографии баскетболистки стала пензенская ДЮСШ № 1. Когда девушку в 13 лет пригласили в Москву продолжить обучение в училище олимпийского резерва № 4, спортсменка задумалась о серьезной карьере. В УОР баскетболистка занималась с тренером Момиром Тасичем, который хорошо подтянул ее техническую базу. Поиграв четыре года в столице, Евгения перешла в курский «Динамо», а оттуда – в основной состав молодой команды «Инвента», где начался взрослый баскетбол под руководством Элен Рафаэловны Шакировой.

На чемпионате Европы по баскетболу U20 Фролкина в составе сборной России заняла третье место, уступив командам из Словении и Испании.

На премьер-лиге сезона 2018/2019 «Инвента» победила баскетболисток из «Спарта энд К».

Позже в рамках этого же чемпионата в Красноярске курчанки обыграли команду «Енисей» со счетом 70:63, а в следующем матче, с курским «Динамо», потерпели поражение с разгромным счетом 43:104.

Дальше были поражения от УГМК и оренбургской «Надежды» и победа над двумя московскими командами. В четвертьфинале «Инвента» потерпела поражение от московской МБА (Молодежная баскетбольная лига).

В соревнованиях за 5–10-е места на чемпионате России команда из Курска неплохо себя показала и обосновалась на 5-м месте.

В 2019 году «Инвенту» расформировали, и Фролкина вернулась в состав «Динамо», играя за который на чемпионате России, Евгения дважды становилась серебряным призером.

В сезоне 2019/2020 на первом этапе курчанки победили в семи играх, уступив только УГМК. В битве за 1-5-е места команда «Динамо» снова проиграла екатеринбуржцам и заняла в турнирной таблице второе место, отстав от УГМК на 3 очка.

Юбилейный сезон чемпионата России по баскетболу проходил в условиях ограничений из-за пандемии. В этом соревновании «Динамо» снова уступили сильной команде из Екатеринбурга, отдав им первое место, но оказались эффективнее, чем МБА, которые заняли 3-е место в турнирной таблице.

Рост Фролкиной 183 см, вес 79 кг. Евгения выступает на позиции легкого форварда.

Достижения

•2017 – Бронзовый призер чемпионата Европы среди девушек до 20 лет

- 2019/2020 – Обладательница Кубка России
- 2019/2020, 2020/2021 – Серебряный призёр чемпионата России
- 2021 – Серебряный призёр Олимпийских игр

Фролкина Ольга Эдуардовна

Биография

28 июля 1997-го в Пензе Эдуард Фролкин и его жена Ольга (дата рождения 29 сентября 1959) принимали поздравления с появлением на свет дочерей-близнецов Оли и Жени.

В детском возрасте они постоянно дрались друг с другом, считая, что день прошел зря, если в нем не нашлось место бурным выяснениям отношений. Поэтому, чтобы направить их энергию в нужное русло, мать записывала их в различные кружки. Миновав скрипку, фортепиано, плавание, волейбол и теннис, девочки пришли к баскетболу, который любила и которым в прошлом занималась и та, что дала им жизни.

Судьбу 8-летних школьниц решила Ирина Бараненко, случайно встретившаяся на Дне спорта в родном городе:

«Мама нас хотела отвести записать опять на плавание, а потом отвести в пиццерию. И к нам подходит Ирина Сергеевна – как выяснилось, дочь тренеров, спрашивает, не хотим ли мы попробовать себя в баскетболе. Там у нас была семья тренеров – Галина Александровна и Сергей Иванович Бараненко, к ним мы и попали».

На первую тренировку в ДЮСШ № 1 сначала явилась одна из сестер: вторая сломала руку, а через неделю подобная травма случилась и у другой. Наставников подопечные поразили активностью и позитивом, а также тем, что постоянно слушались и ни на кого, ни разу не посмотрели косо.

О профессиональной карьере девушки задумались только в 13 лет, когда их из Самары пригласили в Московское училище олимпийского резерва № 4 имени Александра Гомельского. Оттуда неразлучная парочка в 2014 попала в курское «Динамо-Фарм».

В апреле 2014 воспитанница училища олимпийского резерва № 4 в финальной встрече одержала победу над «Спартой энд К» из города Видное на первенстве России детско-юношеской баскетбольной лиги. Ольга и Анна Буровая вошли тогда в символическую сборную турнира.

В августе 2015 триумфатор ЕЕGBL-2013 отправилась в словенский город Целе, на чемпионат Европы среди девушек до 18 лет, где завоевала бронзовую медаль, пропустив вперед соперниц из Испании и Франции.

В сезоне 2015/2016 вместе с родным «Динамо-Фарм» она стала чемпионом России по баскетболу среди женских коллективов Суперлиги первого дивизиона.

В июле 2016 форвард вместе с сестрой достойно показала себя на ЧЕ U20 в португальском Матозиньюше, где заняла 3-е место, продемонстри-

ровав подобный результат на следующий год на этих же соревнованиях. Причем и там и там россиянки уступили только испанкам.

В 2017 пензячка перешла в «Инвенту», находившуюся под руководством главного тренера Элен Шакировой, и выступала в основном составе вплоть до ее расформирования.

В премьер-лиге сезона 2018/2019 команда разместилась на 5-й строчке.

В 2019 девушка вернулась в «Динамо», в сезонах 2019/20 и 2020/21 увезшим серебро с ЧР. С этого года спортсменка начала играть в формате 3х3: в сентябре ей покорилась Лига наций U23 по баскетболу 3х3 в рамках World Urban Games, а также верхняя строчка рейтинга Международной федерации баскетбола 3×3.

В октябре Фролкина остановилась в шаге от золота на Кубке мира 3х3 в китайском Ланьчжоу, в решающем матче проиграв японкам.

В июне 2021 Ольгу Фролкину, только что окончившую обучение в Курской академии государственной и муниципальной службы, назвали лучшим игроком курского «Динамо» за прошедший сезон. Примечательно, что им впервые за 10 лет стала россиянка: до этого титул доставался Темике Джонсон, Сеймон Огастус, Энджел Маккатри, Соне Петрович, Брианне Стюарт и дважды – Ннемкади Огвумике и Эпифании Принц.

В июле серебряный призер недавно завершившегося третьего этапа женской мировой серии FIBA 3х3 вписала в свою биографию Олимпийские игры в Токио. В групповых этапах спортсменка обошла соперниц из Японии, Китая, Монголии, Румынии и Италии, но проиграла американкам и француженкам. В полуфинале она выстояла против китайянок, однако в финале вновь потерпела поражение от США.

Мы сделали все, что смогли, но много нафолились. Это же игра, кому-то везет, кто-то попадает, а кто-то нет. Это все – сказка и сон, каждый спортсмен хочет такого добиться. Мы благодарны судьбе за этот шанс», – прокомментировала собственное выступление серебряный призер.

Достижения

•2015 – Бронзовый призер чемпионата Европы среди девушек до 18 лет

•2016, 2017 – Бронзовый призер чемпионата Европы среди девушек до 20 лет

•2019/2020 – Обладательница Кубка России

•2019/2020, 2020/2021 – Серебряный призер чемпионата России

•2020/2021 – Лучший игрок сезона в «Динамо» (Курск)

•2021 – Серебряный призер Олимпийских игр

•По итогам баскетбольного турнира 3х3 на ОИ в Токио Ольга Фролкина и Юлия Козик вошли в пятерку лучших снайперов.

Козик Юлия Сергеевна

Биография

Юлия родилась 17 февраля 1997 года. В профиле спортсменки во «ВКонтакте» в качестве родного города указана Москва. И хотя сейчас домом Козик стал Курск, свободное время она предпочитает проводить на даче в Подмосковье.

Юлия с детства занималась баскетболом и рассекала в красной футболке Chicago Bulls с 23-м номером.

Первым наставником Козик стал Андрей Петрович Ситник. Она тренировалась в СШОР «Глория». Параллельно с классической игрой Козик приобретала навыки в баскетбол 3х3е, где баскетболисты соперничали в формате 3х3.

Профессиональная биография Козик началась в команде МБА-ДЮБЛ, за которую 16-летняя баскетболистка заиграла в 2013 году.

В структуре Московской баскетбольной ассоциации Юлия трудилась до 2017-го, представляя ПБК МБА.

Козик набиралась опыта и мастерства и получила приглашение в БК «Инвента» из Курска, где играла до 2019 года. Оттуда она перешла в сильнейшую команду российской премьер-лиги – «Динамо» (Курск)

При росте 177 см Юлия Козик весит 68 кг.

В июле 2021 года Юлия отправилась на Олимпиаду в Токио, чтобы представлять страну на соревнованиях по баскетболу 3х3. Подругами по команде стали сестры Ольга и Евгения Фролкины, которые играют с Козик в одном клубе, и Анастасия Логунова, представляющая оренбургскую «Надежду».

Опытный боец сборной России Мария Черепанова не попала в заявку из-за травмы.

Девушки обеспечили себе попадание на Игры позицией в мировом рейтинге. Наиболее опытной участницей стала Логунова, еще в 2017 году взявшая «золотой дубль» на Кубке мира и Кубке Европы. Представительницы курского «Динамо», в свою очередь, представили дерзкую молодежь, побеждавшую в Лиге наций U23 2019 года и тогда же получившую серебро Кубка мира U23.

В первый же день девушки вступили в борьбу и одержали победу над хозяйками соревнований со счетом 21:18. Юлия дала интервью, где поделилась хорошим настроением, в котором, как, оказалось, находилась не напрасно. Хотя дальнейший ход россиянок по олимпийскому турниру омрачился проигрышами США и Франции они, тем не менее, смогли одолеть всех остальных соперниц и вышли в плей-офф со 2-го места в группе, сэкономив силы на четвертьфиналах.

28 июля 2021 года Козик с подругами, двое из которых праздновали в этот день 24-летие, вышли на полуфинальный поединок против сборной Китая. Российские девушки обыграли конкуренток со счетом 21:14. В дру-

гом полуфинале сражались «обидчицы» россиянок – американки и французки, и по итогу матча сильнее оказалась сборная США, которая и стала соперницей команды ОКР в финале, запланированном на вечер того же дня.

В интервью Козик призналась, что не считает американок «небесными и недостижимыми», и уверена, что при раскрепощенной игре российская команда имеет все шансы на победу. Юлия поблагодарила подруг по сборной, которые давали ей отличные передачи в ключевых моментах полуфинала, благодаря чему она смогла обеспечить России перевес в поединке.

Достижения

- 2019 – Победительница молодежной Лиги наций
- 2019 – Серебряный призер молодежного Кубка мира
- 2019, 2020 – Серебряный призер чемпионата России с «Динамо»

Курск

- 2019/20 – Обладатель Кубка России с «Динамо» Курск
- 2021 – Серебряный призер Олимпийских игр

После Олимпиады в Токио 30 июля 2021 года Президент нашей страны В.В. Путин издал Приказ № 87 нг «О присвоении почетного спортивного звания „Заслуженный мастер спорта России“») всем спортсменам-олимпийцам, завоевавшим призовые места.

Все олимпийцы награждены Медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени (11 августа 2021 года) – *за большой вклад в развитие отечественного спорта, высокие спортивные достижения, волю к победе, стойкость и целеустремленность, проявленные на Играх XXXII Олимпиады 2020 года в городе Токио (Япония)* (Указ Президента Российской Федерации от 11 августа 2021 года № 463 «О награждении государственными наградами Российской Федерации»).

ГЛАВА 2. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ И ИНВЕНТАРЬ

2.1. Площадка

Оборудование мест для игры в баскетбол 3х3 достаточно просто и не требуют для организации занятий особых условий, наличия дорогостоящего оборудования и инвентаря.

Занятия можно проводить как в закрытых помещениях (залах, манежах и др.) так и на открытом воздухе (стадион, парк и др.).

Во время проведения занятий на открытом воздухе повышается оздоровительное воздействие за счет положительного влияния естественных сил природы на организм занимающихся.

Как правило, для игры используется половина баскетбольной площадки, либо специализированная площадка для игры в баскетбол 3х3, щит с кольцом, специальный баскетбольный мяч.

Необходимо отметить, что в зависимости от возраста и физического состояния занимающихся для дозирования объема физической нагрузки можно не только регламентировать время игры, но и использовать мячи разного веса и размера применяемых для игры в баскетбол и баскетбол 3х3.

Для игры в баскетбол 3х3 необходимым условием является наличие игровой площадки с соответствующими размерами, разметкой и покрытием.

Исходя из рекомендаций разработанных Российской ассоциацией уличного баскетбола, при оборудовании либо использовании существующих специальных площадок для игры в баскетбол 3х3, игровая площадка должна иметь следующие параметры (рис. 4).

Размеры игрового корта по правилам ФИБА (именно по этим правилам и проходят все официальные турниры баскетбола 3х3) составляют 15 м (между боковыми линиями) на 11 м (так называемая длина площадки). Как известно, в большом баскетболе длина составляет 28 метров, а пополам будет 14 метров. По сравнению с баскетболом и разметка имеет существенные различия: отсутствует круг вбрасывания для спорных мячей, и линия для дальних бросков в баскетболе 3х3 проходит от боковой на расстоянии 75 см, в баскетболе она равна 90 см. Радиус дуги 6,75 м. В остальном все так же: трехсекундная зона имеет прямоугольную форму с размерами 5.80 на 4.90.

Подобные площадки для игры в баскетбол 3х3 нашли широкое применение в Российской Федерации.

Как правило, подобные площадки располагаются группами, имеют ограждения и освещение, что позволяет одновременно играть в любое время суток нескольким парам команд без угрозы столкновения игроков.

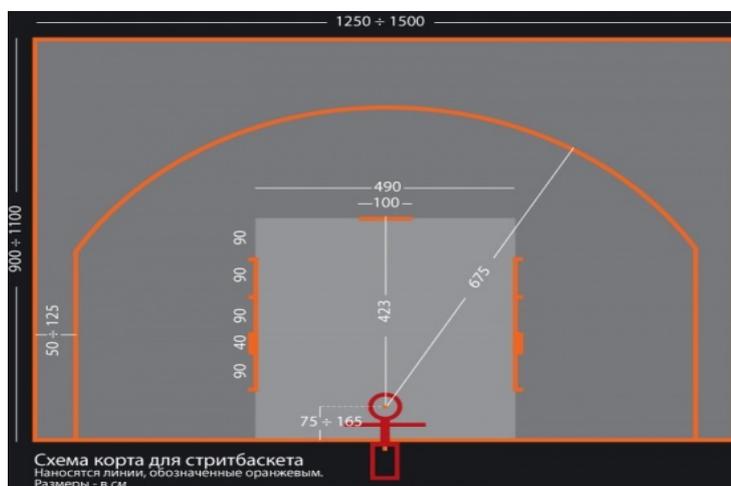


Рис. 4. Схема площадки для занятий баскетболом 3х3

Примером могут служить баскетбольные комплексы в Москве такие как «Рижка» (рис. 5), «Под мостом» (рис. 6), УРАМ, г. Казань (рис. 7), баскетбольный комплекс «Тульский» (рис. 8), в Перми – «Плеханка», в Краснодаре – «Вышка», в Санкт-Петербурге – «Крыленко» и др.

Целое десятилетие «Рижка» была главной площадкой России, именно здесь и зародился отечественный баскетбол 3х3. В 2019 году площадку реконструировали. Теперь здесь 7 кортов, один из которых – центральный с трибунами.

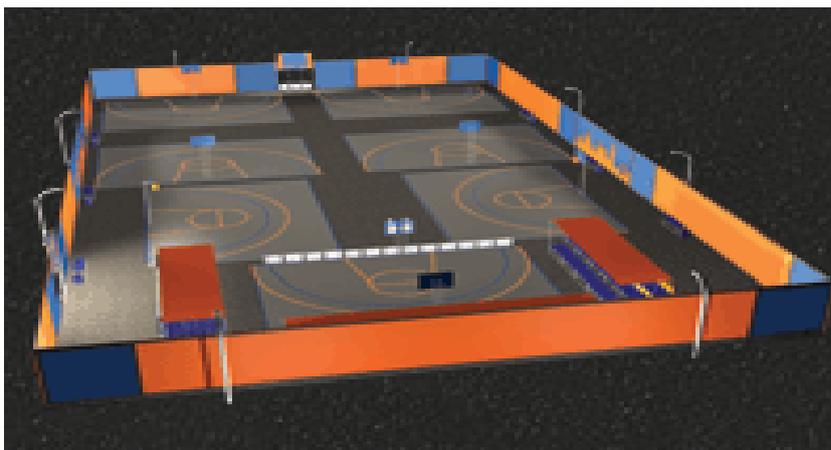


Рис. 5. Баскетбольный комплекс «Рижка»

Центр уличного баскетбола на Острове Канта – отличный пример того, как пустующее пространство можно превратить в место притяжения для всей спортивной молодежи города. Территория под эстакадным мостом, на которой расположились 9 кортов для баскетбола 3х3, центральный из которых имеет трибуны на 300 человек, 4 площадки для футбола и зона воркаута, теперь стала визитной карточкой Калининграда.



Рис. 6. Баскетбольный комплекс «Под мостом»



Рис. 7. УРАМ, г. Казань

Новый центр уличного баскетбола – УРАМ, который открылся этим летом – это самый большой экстрим-парк в России. Помимо кортов 3x3 в парке расположены памп-трек, скейт-парк, эйр-парк и воркаут зона.

Баскетбольные корты здесь имеют наиболее современное покрытие: многослойный акрил, который позволяет сделать интересные рисунки, а также способствует лучшей амортизации. Также здесь имеются небольшие трибуны. Это общественное пространство пока еще не успело начать работать на полную мощь, но в будущем место обязательно найдет немало поклонников и примет крупные турниры.



Рис. 8. Баскетбольный комплекс «Тульский»

2.2. Стационарный баскетбольный щит

При оборудовании мест занятий для игры в баскетбол 3x3 с используются стационарные баскетбольные щиты (рис. 9), размером 1.05 м х 1.8 м, толщиной не менее 0.01 м, либо специальные мобильные щиты со стой-

ками для баскетбола 3x3 (рис. 10) имеющие следующие, усредненные характеристики:

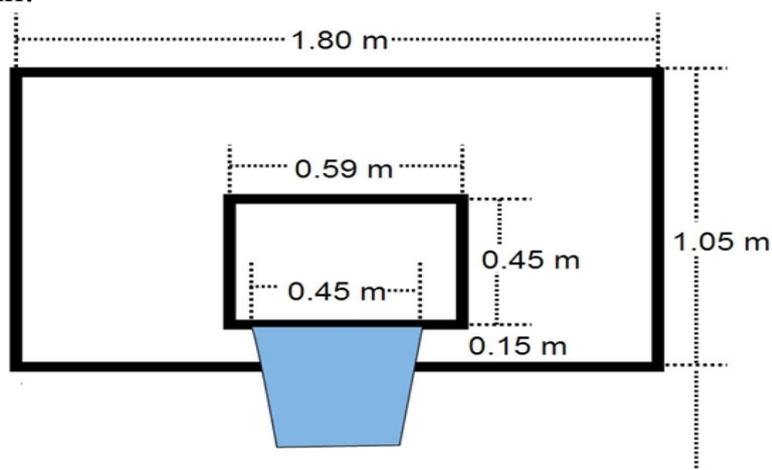


Рис. 9. Стационарный баскетбольный щит

- ✓ прямоугольный щит со скошенными углами, размером 1.2 x 0.9 м.;
- ✓ материал щита: эко-композит, оргстекло, прессованная фанера и др.;
- ✓ система позволяющая регулировать высоту стойки от 2,44 м до 3,05 м с шагом 15 см.;
- ✓ опорная мачта, состоящая из 2-3 частей, обеспечивая быстрый монтаж и установку;
- ✓ основание, заполняемое водой или песком для устойчивости, объемом около 40-60 л.;
- ✓ транспортировочный вес конструкции в среднем не превышает 30-40 кг.



Рис. 10. Специализированные щиты для игры в баскетбол 3x3 (стритбол)

Независимо от вида щита, он оборудуется стандартной basketбольной корзиной (рис. 11) диаметром 0.45 м.

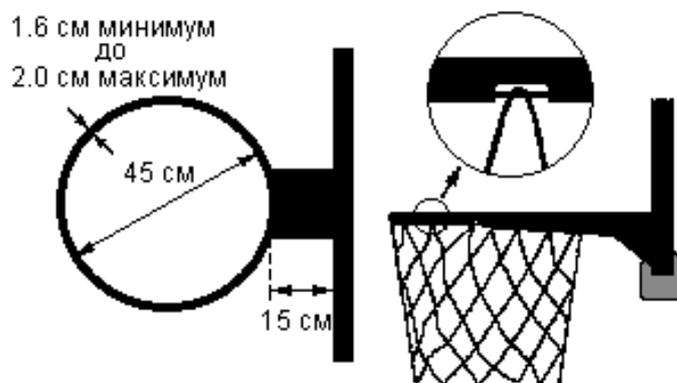
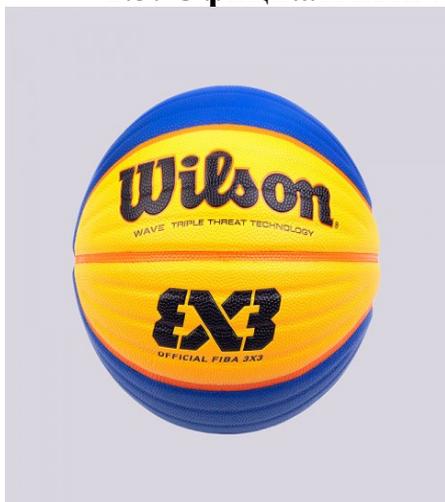


Рис. 11. Стандартная basketбольная корзина

В настоящее время для физической культуры преимущество использования специализированных щитов для игры в basketбол 3x3 неоценимо велико. Мобильность и относительно не высокая стоимость данных щитов позволяет превратить любую площадку с соответствующим покрытием и размерами во временное либо постоянное место занятий basketболом 3x3.

Немаловажно отметить, что важным атрибутом игры в basketбол 3x3 является мяч.

2.3. Официальный мяч для basketбола 3x3



Для игры в basketбол 3x3 мяч представляет собой наполненный воздухом шар массой не более 650 грамм и длиной окружности не более 78 сантиметров (рис. 12).

Как правило, мячи для игры в basketбол 3x3 изготавливаются из специального синтетического прорезиненного материала и имеют надпись «indoor» или «outdoor», означающую, что данное изделие можно использовать, соответственно, как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках

Рис. 12. Официальный мяч для basketбола 3x3

Для определения качества и пригодности мяча для игры в basketбол 3x3, существует ряд приемов, заключающихся в следующем:

- - для определения степени упругости мяча, его поднимают на высоту подбородка и отпускают вертикально вниз. После удара о землю,

мяч должен отскочить перпендикулярно земле на высоту пояса бросавшего игрока;

- - для определения сферичности мяча, его подбрасывают вверх, сообщая при броске осевое вращение. После броска наблюдают наличие биения мяча. В случаях, когда наблюдается выраженное биение, мяч рекомендуется заменить;
- - проверка ниппеля производится нанесением на зону ниппеля мыльного раствора или воды. Накачанный мяч, несколько раз интенсивно сжимают руками. Появление при этом пузырьков воздуха означает то, что ниппель плохо держит герметичность и мяч непригоден для игры;
- - необходимо произвести ведение мяча по ровной поверхности. Если мяч при этом будет уходить в сторону, то это означает, что сферичность мяча нарушена и он непригоден для игры.

Для профилактики травм и болезненных ощущений, как в процессе игры, так и по её завершению необходимо обратить особое внимание на выбор игровой обуви.

2.4. Экипировка

Обувь для игры в баскетбол 3х3 должна сочетать в себе одновременно эластичность, легкость и жесткость подошвы и надежным образом защищать опорно-двигательный аппарат спортсмена. Кроме этого подошва спортивных ботинок для игры в баскетбол 3х3 должна выдерживать большие нагрузки и быть устойчивой к стиранию.

Для игры в баскетбол 3х3 наиболее подходящими считаются баскетбольные ботинки.

Они одновременно с достаточной устойчивостью, упругостью и мягкостью подошвы обеспечивают отличную фиксацию и боковую поддержку голеностопного сустава.

При самостоятельном выборе спортивных ботинок для игры в баскетбол 3х3 необходимо руководствоваться следующими правилами:

1) спортивную обувь следует покупать во второй половине дня, так, как ноги человека к этому времени отекают, и размер ступней более соответствует размеру во время игры;

2) перед примеркой спортивной обуви необходимо приобрести носки, в которых планируется играть матчи. Примерять спортивную обувь необходимо в подобранных носках с учетом защитного снаряжения, так называемых «голеностопов»;

3) следует примерять оба ботинка, так как возможна незначительная разница в размерах;

4) тщательно проверьте подошву ботинка на жесткость и эластичность отдельных зон. Для этого необходимо перегнуть ботинок пополам,

он должен легко сгибаться в области проекции сустава большого пальца стопы и быть максимально жестким в области средней части арки стопы.

Спортивная обувь должна плотно сидеть на ноге, не допускать скольжение стопы по подошве, плотно фиксировать голеностопный сустав при этом, не препятствуя движению.

Форма игрока должна быть удобной и комфортной, соответствовать погодным условиям, времени и месту проведения соревнований.

Официальной амуницией является комплект, состоящий из длинной свободной майки и трусов.

Для тренировочного процесса используют спортивные костюмы, выполненные из хлопчатобумажных или синтетических тканей.

Основной задачей спортивного костюма является обеспечение необходимого температурного режима тела спортсмена, что особенно важно при тренировках в холодную погоду, когда переохлаждение может привести к травме или простуде.

Важным элементом формы спортсмена является выбор носков, так как это в значительной мере позволяет избежать травм голеностопного сустава.

При игре на жестких асфальтированных площадках возникает необходимость дополнительной защиты опорно-двигательного аппарата от ударных физических воздействий, которые возникают при прыжках и резком торможении.

Хорошо подобранные носки, имеющие достаточную толщину и жесткость, позволяют значительным образом смягчить нагрузки во время игры.

Следует избегать носков, выполненных из синтетических тканей, так как они плохо впитывают влагу, которая усиливает скольжение стопы по подошве ботинка и может привести к травме.

ГЛАВА 3. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ 3x3 (ФИБА)

Официальные правила баскетбола ФИБА действуют во всех игровых ситуациях, специально не оговоренных в этих Правилах игры 3x3.

Ст. 1. Площадка и мяч

Игра проводится на баскетбольной площадке 3x3 с одной корзиной. Стандартная игровая площадка 3x3 имеет размеры 15 м x 11 м (ширина и длина).

На площадке 3x3 располагаются элементы площадки для классического баскетбола, включая линию штрафного броска (4.225 м от проекции центра кольца на площадку), дугу – линию двухочковых бросков (6.75 м от проекции центра кольца на площадку) и «полукруг под корзиной, в кото-

ром не фиксируются фолы столкновения» (1,25 м от проекции центра кольца на площадку).

В качестве площадки 3х3 также может использоваться половина площадки для классического баскетбола.

Игры по всех категориях проводятся официальным мячом 3х3.

Примечание: на массовом уровне в 3х3 можно играть везде; площадка размечается (если размечается) исходя из имеющегося пространства.

Ст. 2. Команды

Каждая команда должна состоять из 4 игроков (3 игроков на площадке и 1 запасного).

Примечание: Тренер не может присутствовать на площадке; не допускается удаленное влияние тренера на игру с трибуны.

Ст. 3. Судейская бригада

Судейская бригада состоит из 1 или 2 судей, а также секретарей и секундометристов.

Ст. 4. Начало игры

4.1. Обе команды разминаются перед игрой одновременно.

4.2. Команда, которая первой будет владеть мячом, определяется подбрасыванием монеты. Команда, определенная подбрасыванием монеты, выбирает владение мячом либо в начале игры, либо в начале возможного овертайма.

4.3. Игра должна начинаться при 3 игроках в команде на площадке.

Примечание: статьи 4.3 и 6.4 относятся только к официальным турнирам 3х3 ФИБА (не обязательны для массовых турниров).*

** Официальные турниры 3х3 ФИБА – это олимпийские турниры, чемпионаты мира 3х3 (включая U18), чемпионаты мировых зон (включая U18), Мировой тур 3х3 и Матчи всех звезд 3х3.*

Ст. 5. Начисление очков

5.1. За мяч, заброшенный изнутри дуги, начисляется 1 очко.

5.2. За мяч, заброшенный из-за дуги, начисляется 2 очка.

5.3. За мяч, заброшенный штрафным броском, начисляется 1 очко.

Ст. 6. Время игры / Определение победителя

6.1 Основное время игры – один период длительностью 10 минут. Игровые часы останавливаются, когда мяч мертвый, и при штрафных бросках. Отсчет времени возобновляется, когда обмен мячом завершен (как только мяч оказывается в руках игрока атакующей команды).

6.2. Однако команда, первой набравшая 21 очко или больше, выигрывает игру, если это происходит до окончания основного времени игры. Это правило действует только в основное время игры (не в овертайме).

6.3. Если по окончании основного времени игры счет ничейный, играется овертайм. Перед началом овертайма – перерыв длительностью 1

минута. Команда, которая первой набирает 2 очка в овертайме, выигрывает игру.

6.4. Команда проигрывает «лишением права» [англ. forfeit], если во время начала игры по расписанию на площадке нет 3 ее игроков, готовых играть. В этом случае результат матча записывается как w-0 или 0-w (w – победа).

6.5. Команда проигрывает «из-за нехватки игроков» [англ. default], если она покидает площадку до окончания игры или все игроки команды травмированы и/или дисквалифицированы. В этом случае выигравшая команда выбирает фиксацию набранных ею очков или победу «лишением права»; проигравшей команде в любом случае фиксируется 0 очков.

6.6. Команда, проигравшая «лишением права» в результате намеренной неявки или отказа выйти на игру, дисквалифицируется из турнира.

Примечание: если игровых часов нет в наличии, игра проводится с «грязным» временем (без остановок часов во всех или некоторых ситуациях, описанных в п. 6.1); длительность и порядок отсчета времени игры, а также лимит счета определяет организатор; ФИБА рекомендует устанавливать лимит счета в зависимости от времени игры (10 минут / 10 очков; 15 минут / 15 очков; 21 минута / 21 очко).

Ст. 7. Фолы/Штрафные броски

7.1. Команда оказывается в ситуации «штрафных командных фолов», когда она совершает 6 фолов. Игрок не удаляется из игры за какое бы то ни было количество персональных фолов, кроме ситуаций, описанных в статье 15.

7.2. За фол в процессе броска, совершенный внутри дуги, предоставляется 1 штрафной бросок. За фол в процессе броска, совершенный из-за дуги, предоставляется 2 штрафных броска.

7.3. Если фол совершен в процессе броска, который удачен, предоставляется 1 дополнительный штрафной бросок.

7.4. 7-й, 8-й и 9-й командные фолы наказываются 2 штрафными бросками. 10-й и каждый последующий командный фол наказываются 2 штрафными бросками с сохранением владения мячом за командой, исполнившей эти броски. Данное правило применяется и для фолов, описанных в п.п. 7.2. и 7.3; если бросок удачен, мяч засчитывается плюс назначается наказание с учетом количества командных фолов в соответствии с п. 7.4.

7.5. Все технические фолы всегда наказываются 1 штрафным броском и владением, неспортивные фолы – 2 штрафными бросками и владением. После технического или неспортивного фола игра продолжается «чеком» за вершиной дуги.

Примечание: фолы в нападении не наказываются штрафными.

Ст. 8. Как играют мячом

8.1. После каждого заброшенного мяча с игры или результативного штрафного броска (за исключением случаев сохранения владения мячом исполняющей штрафной бросок командой):

– игрок команды, пропустившей мяч, возобновляет игру ведением или передачей мяча прямо из-под корзины (не из-за пределов площадки) в любое место площадки за дугой;

– команда, забросившая мяч, не имеет права мешать игроку с мячом, который находится в области «полукруга под корзиной, в котором не фиксируются фолы столкновения».

8.2. После каждого неудачного броска с игры или штрафного броска (за исключением случаев сохранения владения мячом):

– если подбор берет команда, выполнявшая штрафной бросок, она может продолжить атаковать, не выводя мяч за дугу;

– если подбор берет команда, не выполнявшая штрафной бросок, она должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением).

8.3. После своего перехвата или блок-шота команда должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением).

8.4. Владение мячом, предоставляемое любой команде после ситуации мертвого мяча, начинается с «чека» (обмена мячом между игроками защищающейся и атакующей команд) за вершиной дуги.

8.5. Игрок считается находящимся за дугой, когда ни одна его нога не находится внутри дуги и не касается дуги.

8.6. В ситуации спорного мяча владение мячом получает защищавшаяся команда.

Ст.9. Пассивная атака

9.1. Пассивная атака (без попытки забросить мяч) является нарушением.

9.2. Если площадка оборудована счетчиком времени на атаку, команда должна совершить бросок в течение 12 секунд. Счетчик запускается, как только мяч оказывается в руках нападающего после «чека» (см. 8.4) или под корзиной после заброшенного мяча.

9.3. Если после того, как мяч выведен за дугу, игрок нападающей команды выполняет дриблинг внутри дуги спиной или боком к корзине более 5 секунд, это считается нарушением.

Примечание: Если площадка не оборудована счетчиком времени на атаку и команда не пытается атаковать корзину, судья предупреждает ее отсчетом последних 5 секунд времени на атаку.

Ст. 10. Замены

Замены могут производиться любой командой, когда мяч становится мертвым, до того, как будет совершен «чек» или штрафной бросок. Запасной может войти в игру после того, как партнер покинул площадку и коснулся его. Замена может производиться только за линией, противоположной ли-

цевой, и не требует никаких согласований с судьями, секретарем или секундометристом.

Ст. 11. Тайм-ауты

11.1. Каждой команде может быть предоставлен один тайм-аут. Любой игрок может затребовать тайм-аут, когда мяч мертвый.

11.2. В случае ТВ-трансляции организатор имеет право назначить 2 телевизионных тайм-аута при первой ситуации мертвого мяча после того, как игровые часы показывают 6:59 и 3:59 соответственно.

11.3. Длительность любого тайм-аута – 30 секунд.

Примечание: в ситуации после заброшенного мяча (п. 8.1) мяч, оставаясь в пределах площадки, не считается мертвым, тайм-ауты и замены в этой ситуации не могут быть затребованы.

Ст. 12. Процедура подачи протеста

Если команда считает, что ее права были ущемлены решением представителей судейской бригады или каким-либо событием, произошедшим в течение игры, она может действовать следующим образом:

- Игрок этой команды должен подписать протокол сразу после окончания игры, прежде чем протокол подпишет судья.
- В течение 30 минут команда должна представить письменное объяснение ситуации, а также гарантийную сумму 200 долларов США спортивному директору турнира. Если протест будет удовлетворен, гарантийная сумма будет возвращена команде.
- Видеозапись может использоваться только для определения:
 - был ли бросок в конце игры выполнен до истечения игрового времени;
 - был ли бросок в конце игры 1-очковым или 2-очковым.

Ст. 13. Классификация команд

Следующее правило используется для классификации команд как в группах, так и в турнире в целом. В случае равенства команд после первого шага следует перейти к следующему, и так далее.

1. Больше количество побед (или соотношение победы/игры в случае неравного количества игр при классификации команд из разных групп).

2. Результаты личных встреч вовлеченных команд (учитываются только победы/поражения, применяется только для классификации внутри группы).

3. Больше количество набранных очков (без учета очков, начисленных за победу, но не поражение, «лишением права»).

Если у команд после применения этих критериев по-прежнему равенство, выше классифицируется команда с более высоким посевом (см. ст. 14). Повторно критерии 1-3 для сузившегося круга команд не применяются.

Классификация в Турах (где Тур – это серия связанных турниров) рассчитывается для знаменателя Тура, т.е. либо для игроков (если игроки могут создавать новые команды в каждом турнире), либо для команд (если

игроки привязаны к одной команде в течение всего тура). Порядок критериев для классификации в туре:

1. Место в Финальном турнире тура, или – если он еще не состоялся – место (по суммарным рейтинговым очкам в туре) среди уже известных участников Финального турнира тура;

2. Суммарные рейтинговые очки, набранные по итогам всех турниров в рамках тура;

3. Далее применяются критерии из вышестоящих подпунктов 1, 2 и 3.

Если турнир проходит в рамках тура, для классификации команд в случае их равенства после применения вышестоящих подпунктов 1, 2 и 3 вместо посева (ст. 14) применяется положение команд в туре на момент начала турнира.

Примечание: Положение команд в туре рассчитывается для всех команд, участвующих в туре, независимо от того, участвуют они в наступающем турнире или нет.

Ст. 14. Правила посева

Посев команд перед турниром производится в соответствии с командным рейтингом (суммарным количеством рейтинговых очков 3 лучших игроков команды в рейтинговой системе 3x3 ФИБА на момент начала турнира). В случае равенства командных рейтинговых очков посев производится случайным образом.

Примечание: В соревнованиях сборных команд посев производится на основании рейтинга федераций 3x3.

Ст. 15. Дисквалификация

Игрок, совершивший 2 неспортивных фолла (не касается технических фолов), дисквалифицируется из игры судьями и может дисквалифицироваться из турнира организатором. Помимо этого, организатор может дисквалифицировать из турнира любого игрока, причастного к актам насилия, словесной и физической агрессии, неспортивному влиянию на результаты игр, нарушениям Антидопинговых правил ФИБА (Книга 4 Внутреннего регламента ФИБА) или любым другим нарушениям Кодекса этики ФИБА (Книга 1, глава II Внутреннего регламента ФИБА).

Организатор также может дисквалифицировать из турнира всю команду, если другие ее члены своими действиями (или бездействием) внесли вклад в вышеупомянутое поведение. Дисквалификация по данной статье никак не влияет на право ФИБА налагать дисциплинарные санкции в соответствии с нормативно-правовой базой турнира, положениями и условиями 3x3 planet.com и Внутренним регламентом ФИБА.

Ст.16. Адаптация для категории U12

Для категории U12 рекомендуются следующие адаптации правил:

- Кольцо может быть опущено до высоты 2.60 м, если это возможно.
- Команда, которая первой забрасывает мяч в овертайме, выигрывает.

- Счетчик времени на атаку не используется; если команда не пытается атаковать корзину, судья предупреждает ее отсчетом последних 5 секунд времени на атаку.

- Лимит командных фолов не применяется; следовательно, после фолов игра продолжается «чеком», за исключением фолов при броске, технических и неспортивных.

- Тайм-ауты не предоставляются.

Примечание: Варианты, предлагаемые примечанием к ст.6, применяются для категории U12 по усмотрению организаторов.

(краткое резюме правил носит ознакомительный характер и не является абсолютно точным)

КРАТКО:

- В команде 3 игрока и 1 запасной (начинать обязательно втроем).
- Тренер не может влиять на игру, даже с трибуны.
- Команда, выигравшая жребий, решает, начинать ей игру или овертайм (если будет).
- Играем специальным мячом 3х3 (утяжеленный #6).
- Игра идет 10 минут чистого времени или до 21 очка.
- Овертайм играется до 2 набранных очков (!), даже если он начинается при счете 20:20.
- За дальний бросок – 2 очка, за остальные – по 1 очку.
- Чтобы получить право на атаку после броска соперников, команда всегда должна вывести мяч за дугу.
- Игрок считается находящимся за дугой, когда ни одна его нога не находится внутри дуги и не касается дуги.
- После забитого пропустившая команда немедленно продолжает игру из-под кольца (не из-за лицевой!), соперники не могут мешать ей внутри полукруга.
- После фола/нарушения соперники продолжают игру «чеком» из-за вершины дуги.
- Время на атаку – 12 секунд.
- Спорный – в пользу защищающейся команды.
- Начиная с 7-го командного все фолы наказываются 2 (!) штрафными (даже если мяч засчитан).
- Начиная с 10-го командного все фолы наказываются 2 штрафными плюс владением соперника (даже если мяч засчитан).
- Фолы в нападении не бьются, независимо от количества командных фолов.
- За каждый неспортивный или дисквалифицирующий фол – 2 штрафных + владение, за каждый технический – 1 штрафной + владение.
- Игрок может получить любое количество персональных и технических фолов, не будучи удаленным (но удаляется за 2 неспортивных).

➤ Замены проводятся без участия судьи, но только когда мяч «мертвый» (до «чека»), только за «центральной» линией и только с касанием партнера.

➤ После забитого мяча (если игра не остановлена) замены и тайм-ауты не разрешены.

➤ Команда имеет 1 тайм-аут за игру.

Несколько «технических» моментов:

➤ За неявку или дисквалификацию ставится счет «0 : w».

➤ Команда, выигравшая «из-за нехватки игроков соперника», выбирает победу со счетом «Набранные ею очки : 0» или «w : 0» (в последнем случае игра не будет учитываться при «закрутке» нескольких команд).

➤ Команда, проигравшая «лишением права» в результате намеренной неявки или отказа выйти на игру, дисквалифицируется из турнира.

➤ В случае равенства очков у команд в группе используются критерии: 1) большее количество побед; 2) результаты личных встреч вовлеченных команд; 3) большее количество набранных (!) очков (без учета игр, выигранных «w:0»); 4) рейтинг команды на 3x3 planet.com для отдельного турнира / текущее место в серии для серии турниров.

ГЛАВА 4. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ЗНАНИЯ В НАПАДЕНИИ

В баскетболе на площадке встречаются две команды, стремящиеся победить друг друга. Эта борьба бывает очень острой и требует от игроков большого напряжения умственных и физических способностей.

Игра любой команды в баскетбол 3x3 складывается из наступательных действий (нападение), цель которых забросить мяч в корзину противника, и из оборонительных действий (защита), цель которых воспрепятствовать наступательным действиям противника.

Наступательные и оборонительные действия у каждой команды должны быть разнообразны и соответствовать особенностям противника и условиям, в которых происходит игра.

Для того чтобы успешно играть в нападении и в защите, нужно владеть техникой игры и уметь своевременно ее применять против конкретного противника в конкретной обстановке.

Техника является основой мастерства

Нельзя успешно играть в баскетбол 3x3, если игрок не умеет ловить и вести мяч, передать его партнеру, резко остановиться или изменить направление своего движения в простой или сложной обстановке.

В баскетболе 3x3 много разнообразных технических приемов. Передача мяча, например, может быть выполнена одной и двумя руками, из-за спины и об площадку, на короткую дистанцию и т.п.

Броски мяча по корзине, ведение мяча и его ловля столь же разнообразны.

Все они одинаково важны для ведения игры и должны быть тщательно изучены и усвоены. Нельзя давать предпочтение какому-либо одному приему. Чем больше технических приемов выучили игроки, тем выше их техника.

Любая, самая удачная тактическая мысль не может быть осуществлена без хорошего овладения техникой игры. Действия всего коллектива, все усилия, затраченные на то, чтобы отобрать мяч у противника, могут оказаться бесполезными из-за неточной передачи или неумелой ловли мяча.

Каждый баскетболист должен стремиться довести до совершенства технику владения мячом и передвижения. Технически подготовленный и разносторонний игрок наиболее опасен для противника.

Тренер, учитель, преподаватель должен добиваться, чтобы игроки применяли самые простые и рациональные приемы. В зависимости от обстановки могут быть применены и более сложные приемы, но искусственно усложнять технику и применять более сложный и «красивый» прием, когда этого не требует обстановка, не нужно.

Простота и рациональность технических приемов, необходимы команде для достижения результата. Вычурность и искусственное усложнение техники для показа личных возможностей игрока всегда идет в ущерб результатам команды.

Искусство экономного расходования сил и стремление максимально упрощать различные сложные технические приемы нужно воспитывать у игроков с первых шагов их обучения. Лучше затратить больше времени на учебу и привить игроку чувство целесообразности применения приемов, чем потом исправлять укоренившиеся ошибки.

4.1. Техника нападения

Основные задачи нападения

Нападение – одно из основных и наиболее важных действий команды во время игры. Только активное наступление в конечном счете и обеспечивает победу. Не атакая, а только защищаясь, нельзя победить.

Наступая, команда берет инициативу игры и заставляет противника больше защищаться. Нападение нужно всегда вести так, чтобы противник не имел времени обдумать свое положение и организовать стойкую оборону. Непрерывная угроза корзине увеличивает напряженность игры в нападении и повышает ее остроту.

Целью нападения является бросок мяча в корзину противника. Для этого необходимо так организовать действия команды, чтобы преодолеть

сопротивление противника, создающего трудности для игроков нападающей команды.

Основой успешного нападения являются коллективные действия команды, направленные на создание условий одному из игроков для удобного, а следовательно, результативного броска в корзину. Коллективные (групповые и командные) действия нападения осложняют борьбу защищающейся команды.

Попытка осуществлять нападение при помощи только отдельных игроков, а не всей команды в целом упрощает игру и, следовательно, упрощает противнику организацию защиты. Отсюда можно сделать вывод, что основным принципом нападения являются коллективные действия, которые могут подготовить условия для успешных действий отдельных игроков.

Без полного подчинения индивидуальных действий действиям всего коллектива не может быть полноценной игры в нападении. Нападающая команда, состоящая из очень сильных в отдельности игроков, но не умеющих взаимодействовать со своими партнерами, редко может рассчитывать на успех в игре.

Индивидуальные действия в нападении применяются в обстановке, созданной коллективными действиями для дальнейшего развития игры или броска в корзину.

Очень важно для успешного нападения, чтобы все игроки стремились максимально сокращать время подготовки броска в корзину.

4.1.1. Стойки нападающего

Стойка баскетболиста в нападении – это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников.

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

В стойке готовности баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты ($150\text{--}155^\circ$), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед ($130\text{--}135^\circ$); голова поднята, взгляд направлен вперед – игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.

Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладо-

ней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя – указательного, двумя – среднего и одной (ногтевой) – большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются.

Основные ошибки при выполнении стоек нападающего:

- Полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги – удержание равновесия и быстрое начало передвижения затруднены.

- Неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки – в любой момент возможна потеря равновесия.

- Согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону – неустойчивое положение.

- Взгляд направлен в пол или отведен в сторону – потеря контроля над игровой ситуацией.

- Излишне закрепощены верхние конечности, опущены или сильно подняты руки – чрезмерная скованность, мешающая своевременному перемещению или надежному владению мячом.

- При держании мяча пальцы сомкнуты, ладони касаются мяча, или он удерживается кончиками пальцев, большие пальцы сильно отведены в стороны (направлены навстречу друг другу), кисти сильно напряжены («деревянные»), локти прижаты к туловищу, мяч слишком высоко поднят или низко опущен – игрок не готов к быстрому и эффективному выполнению игрового действия с мячом.

В стойке с тройной угрозой:

- неверное расположение мяча – чрезмерно удален от туловища или прижат к плечу, сильно опущен вниз или неоправданно высоко поднят вверх, отведен в сторону или смещен перед грудью;

- отклонение в сторону от вертикали одного из определяющих результативность бросковых движений суставов: лучезапястного, локтевого, плечевого, тазобедренного, коленного или голеностопного;

- нерациональное положение рабочей кисти на мяче – «не взведена» (отсутствует тыльное сгибание в лучезапястном суставе), находится на боковой поверхности мяча (слишком «скручена» в сторону), излишне закрепощена;

- несоответствующее нацеленности на бросок положение ног – выставленная вперед разноименная с сильнейшей рукой нога.

8. Неэффективное укрывание мяча от защитника: держание мяча перед собой, отсутствие укрывающего поворота туловища, выставления вперед локтя поддерживающей руки или вышагивания ближней к защитнику ногой – создается угроза потери мяча.

4.1.2. Основные способы передвижений в нападении

Техника игры в баскетбол, кроме владения мячом (ловля, передача, ведение и броски в кольцо), включает в себя передвижение игрока по площадке. Баскетболист должен уметь бегать в различном темпе, быстро останавливаться, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, хорошие прыжки и целый ряд отвлекающих движений, дезориентирующих противника и помогающих свободе действий игрока на поле.

Движения баскетболиста должны быть разнообразны, основываться на рывках в различных направлениях. Баскетболист в процессе игры все время должен находиться как бы на старте перед максимальным напряжением сил, все время должен быть готовым или к стремительному рывку или к резкой остановке.

Особенно важно умение двигаться с мячом и без него переменным темпом. Защитнику «держат» нападающего, который все время двигается одним темпом и в одном направлении, не представляет труда. Приноровившись к этому темпу, он легко справляется с этой задачей.

Другое дело, если нападающий игрок часто и резко меняет темп и направление бега. Внезапная остановка после рывка и новый рывок в другом направлении совершенно дезориентируют защитника и дают возможность нападающему хоть на мгновение освободиться от его контроля. Этого времени бывает достаточно для того, чтобы получить мяч и сделать бросок по корзине.

Умелое передвижение игрока на поле помогает ему в сложной обстановке игры увеличить свою маневренность, т. е. способность действовать активно. Маневренность игрока зависит от его умения сохранять равновесие своего тела в любом положении. Равновесие зависит от расположения веса тела, который должен по возможности все время распределяться на обе ноги. Потеря равновесия чаще всего бывает в том случае, если игрок действует на прямых ногах. Полусогнутые в коленях ноги дают возможность игроку всегда сохранять равновесие и одинаково хорошо передвигаться в любом направлении, резко останавливаться и изменять направление.

Если баскетболист потерял равновесие, то при необходимости изменить направление движения он должен прежде затратить силу и время на восстановление равновесия и только после этого изменить направление. Неумелое передвижение требует лишней затраты энергии, времени и вызывает много ошибок.

Игрок нападающей команды, используя свои навыки передвижения (хороший старт, внезапную остановку), стремится оторваться от защитника и выйти на свободное место для получения мяча или пройти с мячом к щиту.

Бег. Бег игрока на площадке должен быть очень быстрым и разнообразным. Баскетболист должен уметь бежать лицом вперед, вперед спиной,

боком и т. п. В связи с небольшими размерами площадки ему редко приходится бежать больше 10–12 м, чаще же 5–7 м.

Бег в баскетболе имеет две разновидности: лицом и спиной вперед.

Бег лицом вперед наиболее часто применяется при маневрировании игрока на площадке и освобождении от опеки соперника. Существует два его варианта: *специфический бег* баскетболиста и *легкоатлетический бег (рывок)*.

В игре нападающий преимущественно передвигается *специфическим бегом* баскетболиста, для которого характерна упругая постановка ног с полной стопы. Эта особенность придает устойчивость положению тела игрока и создает благоприятные условия для неожиданной смены направления движения. Она осуществляется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, противоположную предыдущему направлению движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления. К особенностям специфического бега баскетболиста относятся также не закрепощенное состояние плечевого пояса; синхронные с работой ног ритмичные движения согнутыми руками; прямое положение туловища и головы.

Легкоатлетический бег, или рывок, имеет место, когда игрок стремится мгновенно развить максимальную скорость для обыгрыша соперника и выхода на свободное место. Для стартового ускорения характерны: короткие ударные беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой; сильно наклоненное вперед туловище (центр тяжести находится впереди опорной ноги); ритмичная работа согнутых в локтях рук в такт с работой ног. Нарастивание скорости (дистанционное ускорение) достигается после 4–5 шагов за счет удлинения беговых шагов и поддержания достигнутой частоты движений.

Бег спиной вперед при игре в нападении применяется на ограниченных участках площадки и значительно реже. Он отличается частой постановкой стоп с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движением согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнения игровой ситуации.

Основные ошибки при выполнении разновидностей бега в нападении.

1. Прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед в и. п.
2. Одноименное (симметричное) движение рук и ног во время бега.
3. Чрезмерное закрепощение плечевого пояса и рук.
4. Во время специфического бега баскетболиста излишне наклонено туловище или опущена голова; бег на носках или с пятки; жесткая или ослабленная постановка стопы (тяжелый или шлепающий бег).

5. При передвижении спиной вперед прямое (без наклона вперед) положение туловища и головы – возможно падение на спину; бег на всей стопе.

6. При стартовом ускорении отсутствие акцентированного наклона туловища вперед; при переходе к дистанционному ускорению несвоевременное (с опозданием) выпрямление туловища; остановка ноги на всю стопу, низкая частота движений конечностями.

7. Медленная смена направлений или скорости передвижений.

Остановки. Баскетболист в игре, продвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости, не сделав пробежки, чтобы не потерять мяч. Овладеть искусством хорошей остановки можно лишь путем длительной и упорной работы. Чем быстрее движение, тем труднее остановиться. Остановка в основном зависит от работы ног (их силы и умения поставить правильно подошвы ног) и работы туловища.

При медленном движении остановка может быть сделана при помощи большого шага одной (любой) ноги вперед для упора.

Труднее остановиться при быстром или очень быстром беге. Чтобы остановиться при быстром беге, игрок производит один, более длинный шаг и делает основной упор на ногу, первой касающуюся земли после этого шага. Вторая нога, приземляющаяся позже, закрепляет остановку и вместе с отклонением назад туловища ликвидирует опасность дальнейшего продвижения по инерции (пробежка или падение).

При очень быстром беге остановка должна проводиться прыжком с одновременным приземлением на обе полусогнутые ноги и поворотом корпуса на 90°.

Игрок, кроме поворота, должен отклонить туловище в сторону, противоположную движению. Это необходимо для преодоления инерции тела, полученной при быстром беге.

Ноги после прыжка должны быть расставлены на ширину плеч и приземлиться одновременно на полные ступни со стремлением перейти на скольжение. Останавливаясь после любого темпа продвижения, баскетболист должен стремиться все время сохранять равновесие тела на обеих ногах.

В игре применяют остановки двух разновидностей: *двумя шагами и прыжком.*

Существует два варианта выполнения *остановки двумя шагами:*

- 1) с удлиненным шагом правой ногой.
- 2) с удлиненным шагом левой ногой.

Основная фаза начинается удлиненным, гасящим скорость шагом с постановкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой начинается ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению.

Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа – почти перпенди-

кулярно направлению движения с разворотом носком внутрь. Поворот туловища в сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устойчивое положение и приходит в стойку готовности.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги.

Игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой, затем следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами.

Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад. Причем в зависимости от планируемого дальнейшего действия стопы могут ставиться на площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги.

В первом случае игрок приходит в стойку с параллельным расположением стоп и незначительным разворотом обоих носков наружу.

Во втором – в стойку готовности с выставленной вперед ногой.

Таким образом, при остановке прыжком горизонтальная скорость снижается и движение игрока прекращается за счет «стелющегося» прыжка вперед, а также благодаря амортизационному сгибанию ног в момент приземления.

Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок.

1. До выполнения приема игрок передвигается с удлинением шагов, пытаясь «подобрать» нужную для удлиненного шага или отталкивания ногу: чувствуется неуверенность и чрезмерная закрепощенность.

2. В момент остановки нет удлиненного первого шага или «стелющегося» прыжка.

3. Первый шаг остановки или прыжок выполняется не вперед, а утрированно вверх, происходят значительные вертикальные колебания центра тяжести тела.

4. Не используется разворот стоп для гашения скорости; стопы ставятся узко или на одной линии по направлению движения: игрок принимает неустойчивое положение.

5. Нет сгибания в тазобедренных и коленных суставах, занимающийся приходит на прямые ноги: движение может быть продолжено вперед по инерции, что вызовет потерю равновесия или приход в неустойчивое положение.

6. Туловище в завершающей фазе выполнения приема наклоняется вперед, задистоящая нога выпрямляется, а передистоящая сгибается: неравное распределение веса тела, ведущее к потере равновесия

Прыжки. В игре применяют очень разнообразные прыжки. С помощью прыжка можно перехватить высоко летящий мяч, направленный партнером или противником, овладеть мячом после отскока от щита в борьбе с противником. Прыжок позволяет игроку освободиться от противника для броска в корзину или передачи мяча партнеру.

Прыжки можно выполнять толчком одной и двумя ногами, с помощью и без помощи рук. Прыжки производятся с места и с разбега. Все виды прыжков одинаково важны и в игре применяются одинаково часто. Небольшие размеры площадки, большая скученность игроков на небольших участках ее часто требуют от баскетболиста, применяющего прыжки с разбега, взлета только вверх без продвижения вперед. Неумение прыгнуть только вверх может вызвать столкновения и, следовательно, персональные ошибки. Упорная борьба за мяч иногда требует от спортсменов выполнения подряд нескольких прыжков с места.

Сложность и разнообразие применения прыжков в игре требуют усиленной работы над повышением прыгучести.

Повороты. В баскетболе игрок может сделать с мячом только один или два шага, после чего он должен передать мяч партнеру, бросить его в корзину или вести мяч. Сопротивление противника часто лишает игрока этой возможности. В этом случае для того, чтобы освободиться от противника, защитить мяч или бросить его в корзину, нападающий применяет поворот.

Поворот производится следующим образом: баскетболист опирается на одну ногу, на которой находится вес тела, и, не сдвигая ее с места, другой ногой толчком делает поворот в любую сторону.

Повороты могут выполняться в правую и левую стороны в зависимости от движения толчковой ноги (рис. 13 и 14).

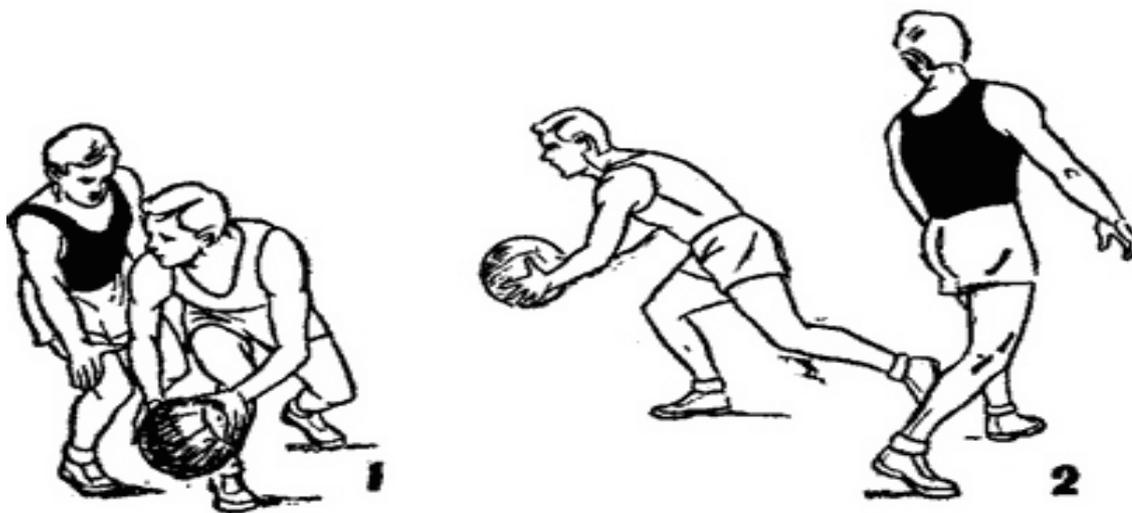


Рис. 13. Поворот в правую сторону

Для полноценных действий в нападении каждый игрок обязан овладеть определенными техническими и тактическими приемами, а именно: овладеть основными стойками, техникой передвижения (бег, прыжки, остановка, повороты и т. д.), техникой владения мячом (ловля, передача, ведение мяча, броски в корзину и т. д.).



Рис. 14. Поворот в левую сторону

Основные ошибки при выполнении поворотов:

1. Выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной («осевой») ноги.
2. Отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, – пробежка.
3. Нерациональное расположение стоп после поворота на месте: на одной линии, сомкнуты или чрезмерно расставлены – неустойчивое положение игрока.
4. Сильно закрепощенные конечности – скованность, отсутствие легкости и непринужденности в движениях.
5. Недостаточная амплитуда вращений и переступаний – дополнительная затрата времени для довыполнения поворота.
6. Расчлененное, а не целостное выполнение поворота в движении: остановка при переступаниях, замедленное («ленивое») осуществление движений – потеря ритма.
7. Отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движении – потеря равновесия или падение игрока.

4.2. Техника владения мячом

4.2.1. Ловля мяча

Каждый игрок нападающей команды должен в любой момент игры быть готовым к ловле мяча.

Большое значение для успешной игры имеет умение ловить мяч в непосредственной борьбе с противником. Баскетболист, получающий мяч, не должен принимать его стоя на месте. Он обязан двигаться навстречу мячу (выход на мяч). Чтобы выход на мяч был своевременным, выходящий игрок должен учитывать время, необходимое передающему партнеру для ловли и обработки мяча. Без такого расчета выход для получения мяча преждевременен и бесполезен.

Оторвавшись от противника на 20-30 см, не прекращая движения, нападающий может быть уверенным в том, что успешно поймает мяч. В таких случаях игрок, владеющий мячом, должен смело передавать его на грудь выходящему партнеру. Если даже завяжется борьба, то партнер, выходящий на мяч, всегда будет в более выгодном положении, чем его противник.

Выход на мяч в сторону от передающего партнера применяется реже, потому что он более рискован; мяч могут перехватить. Эти выходы на мяч требуют от передающего очень точного расчета, так как передача производится не в руки партнеру, а вперед или в сторону по направлению его движения (на свободное место).

Борьба за мяч под щитом есть борьба за право нападать, а следовательно, за результат.

После неудачных бросков игроки обеих команд в одинаковых условиях должны бороться за овладение мячом. Чем больше мячей команда получает в этой борьбе, тем чаще она будет иметь возможность нападать и увеличивать счет в свою пользу. Поэтому каждый игрок должен совершенствовать свое умение ловить мяч в воздухе в борьбе с противником.

Баскетболисты, умеющие в прыжке хорошо бороться за мяч с противником, ловить мяч одной и двумя руками и правильно выбирать место для прыжка, всегда будут победителями в борьбе и всегда дадут своей команде право вновь нападать, независимо от того, защищалась она в этот момент или нападала.

Необходимость ловить мяч в самых неожиданных условиях требует от игроков освоения всех приемов ловли мяча: одной и двумя руками, катящегося по земле, низко и высоко летящего, с отскока от земли и т. п.

Искусство ловить мяч заключается не только в том, чтобы взять мяч и удержать его. Ловле мяча предшествует подготовка; во время нее игрок должен выбрать самое удобное место, которое должно обеспечить успех в ловле мяча.

После выбора места – подготовки – следует основной момент ловли мяча – надежное овладение мячом. Поймав мяч, игрок должен защитить его от противника для дальнейших действий. Все эти три момента, из которых складывается прием ловли мяча, влияют на качество выполнения приема.

Например, мяч, брошенный в корзину, не попал в нее, а, отскочив от щита или обруча корзины, уходит в поле. Баскетболист, для того чтобы поймать мяч, должен сначала провести подготовительные действия. Он определит направление отскока мяча и приблизительную дальность его полета и во время его полета будет быстро передвигаться к месту вероятного приземления мяча. Если его действия будут быстры и решительны, он всегда будет на самом выгодном месте для ловли мяча.

Вся работа баскетболиста, затраченная на подготовку и овладение мячом, будет оправдана, если он после приема сохранит за собой свободу действий и сможет передать мяч партнеру. Для этого игрок, овладев мячом, должен предпринять меры сохранения его от противника в следующий момент после овладения. Противник тоже попытается поймать мяч, а не сумеет сделать это, он, конечно, вступит в борьбу за мяч с игроком, раньше его овладевшим мячом.

Обучение ловле мяча и совершенствование этого приема должны обязательно проходить с учетом всех трех моментов, которые разобраны выше.

Для того чтобы правильно поймать мяч одной или двумя руками, нужно ясно представить себе весь процесс этого действия.

Мяч, посланный одним игроком другому, обладает скоростью, прямо пропорционально затраченной физической силе передающего игрока.

Если летящий мяч попытаться остановить мгновенно, то столкновение останавливающей руки и мяча будет очень жестким. Примером может служить столкновение мяча со стеной. Мяч от стены отскочит с большой силой назад.

Если же на пути быстро летящего мяча окажется не стена, а пружинная сетка, то мяч, встретив на своем пути сначала слабое, а затем постепенно усиливающееся сопротивление, постепенно будет терять скорость и, не отскочив, спокойно упадет на землю. Принцип правильной ловли мяча основан на действии пружинной сетки.

Игрок, научившийся применять постепенное сопротивление, необходимое для остановки мяча, может ловить мяч, летящий с любой скоростью. Процесс ловли мяча у такого игрока будет проходить с необычайной легкостью и непринужденностью.

Чем больше скорость летящего мяча, тем больше расстояние, на котором нужно оказывать руками все усиливающееся сопротивление до полной его остановки. При всех случаях нужно стремиться максимально сокращать это расстояние, применяя добавочное усилие рук и пальцев. Принцип ловли мяча одной и двумя руками одинаков.

Ловля мяча двумя руками

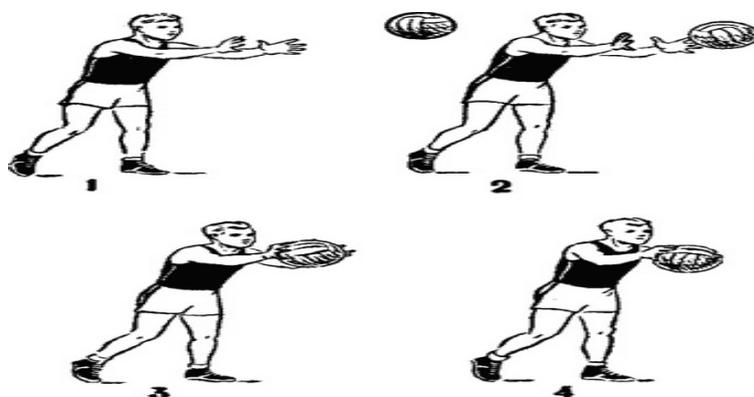


Рис. 15. Ловля мяча двумя рукам

Основной и самый надежный прием ловли мяча – ловля двумя руками.

Если мяч летит на высоте груди, то его нужно встречать вытянутыми вперед руками. Ладони рук с ненапряженными, свободно расставленными, полусогнутыми пальцами образуют воронку (большие пальцы вверх, внутрь) шириной немного больше мяча. Мячу, встреченному на расстоянии длины рук от груди и попавшему в воронку, с момента соприкосновения с пальцами уступающим движением руки начинает оказываться все усиливающееся сопротивление до полной остановки (рис. 15).

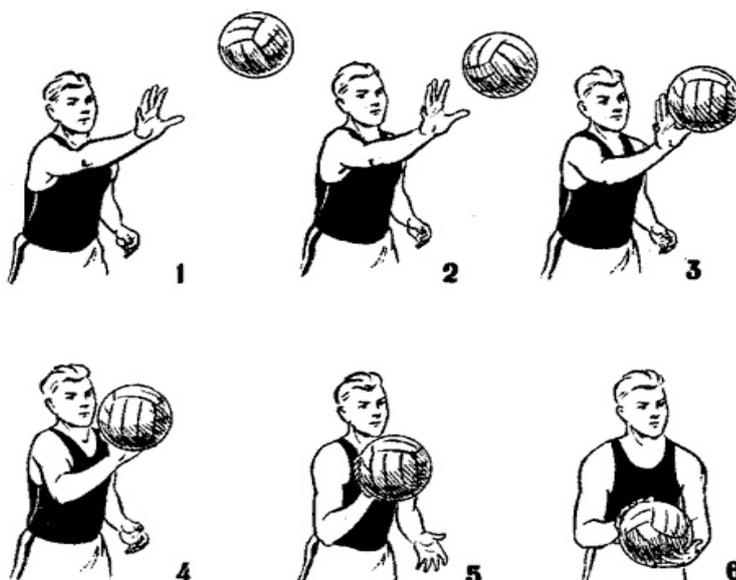


Рис. 16. Ловля мяча одной рукой

Если мяч летит в стороне, то игрок должен попытаться стать на его пути или, во всяком случае, приблизиться к пути его полета. Мяч, летящий выше головы, встречается в прыжке или на месте также пружинящими немного, выставленными вперед руками.

Ловля мяча одной рукой. Основа ловли мяча одной рукой та же, что и двумя. Навстречу летящему мячу выставляется полусогнутая в локте рука с широко расставленными пальцами, образующими как бы воронку. Мяч, встретив на пути постепенно усиливающееся сопротивление одной руки, теряет свою скорость (рис. 16).

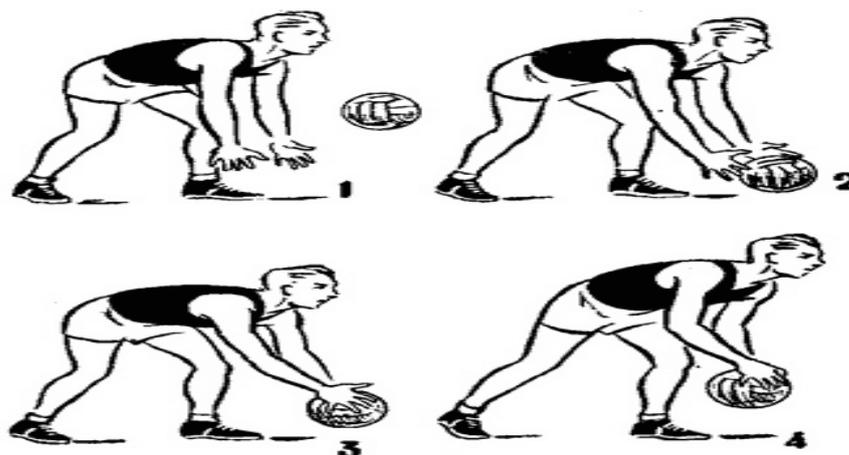


Рис. 17. Ловля мяча с полуотскока

Ловля мяча с полуотскока.

Прием ловли мяча с полуотскока применяется для сохранения темпа игры. Конечно, можно подождать, когда мяч, отскочив от земли, поднимется на высоту, достаточную для того, чтобы без дополнительных движений можно было бы легко поймать мяч. Но обстановка игры часто требует ускорения момента овладения мячом (приближение противника, хорошее кратковременное освобождение партнера и т. п.).

В этом случае игрок не дожидается подъема мяча, а наклоняется навстречу ему и ловит его в тот момент, когда он отскакивает от земли. Чем меньшее расстояние пролетит мяч от земли после отскока, тем лучше проведен этот прием ловли (рис. 17).

Для этого игрок с опущенными вниз полусогнутыми руками одновременно с опускающимся мячом наклоняется вниз. Момент отскока мяча и окончание наклона игрока должны совпадать, только при этом условии мяч немедленно после отскока может быть пойман. Кисти рук с расставленными, не напряженными пальцами образуют воронку, в которую попадает мяч. При хорошем освоении этого приема его можно проводить без зрительного контроля за мячом.

Ловля катящегося мяча. Поймать катящийся по площадке мяч, стоя на месте, не представляет труда. Игрок с опущенными руками наклоняется и ставит ладонь одной руки на пути мяча. Пальцы должны быть не напряжены и широко расставлены. Как только мяч касается ладони, игрок накладывает на него вторую руку.

Поймать катящийся мяч на быстром бегу много сложнее. От игрока требуется, не снижая скорости бега, выполнить те же самые движения.

Для этого игрок, двигаясь навстречу мячу, должен немного отойти в сторону от пути движения мяча, как бы пропуская его мимо себя. Наклоняясь, он должен поставить вперед к мячу (немного в сторону) одноименную ногу (если мяч катится с правой стороны, – правую ногу, если с левой, – левую) и перенести на нее тяжесть тела. Вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после приема мяча.

Успех выполнения этого технического приема зависит от своевременного выбора места подхода к мячу и координации движений – постановки ноги, наклона, переноса тяжести тела на опорную ногу, захвата мяча и последующего шага.

4.2.2. Передача мяча

Правила игры в баскетбол ограничивают продвижение игрока с мячом. Следовательно, игроки команды должны передавать мяч между собой.

Учитывая, что этим передачам постоянно мешают игроки защищающейся команды, от передающих требуется большая точность и большое разнообразие передач.

Точность передачи – основное элементарное требование в баскетболе. За неточную передачу отвечает в основном игрок, владеющий мячом, только он должен определять, когда и кому можно передать мяч. Если нет полной гарантии, что мяч дойдет до партнера, передачу делать не следует.

Решение, кому дать мяч, принадлежит передающему. Ему виднее, кто в лучшем положении, тогда как его партнер, выходящий на мяч, не всегда объективно оценивает обстановку. Все нападающие должны стремиться к тому, чтобы в каждый момент у игрока, владеющего мячом, была возможность выбора для наиболее удачной передачи. Этого можно достигнуть, если все игроки команды каждый момент будут своевременно выходить на удобные места для получения мяча.

Точность передач возможна только при условии, если передающий:

1. Оценит правильно обстановку на площадке (расположение партнеров и противника).
2. Определит расстояние, на которое нужно передать мяч.
3. Выберет способ передачи соответственно обстановке, который может обеспечить успех передачи.

4. Правильно выполнит выбранную передачу.

Баскетболист должен так передать мяч, чтобы партнер, получивший мяч, мог переходить к активным действиям без дополнительной затраты усилий и времени. Каждая неточность в передаче заставляет партнера тратить время на дополнительную обработку мяча перед следующим действием.

Точная, хорошо подготовленная и выполненная передача намного облегчает ведение игры партнеру и всей команде и совершенно исключает потери мяча.

В основе все передачи на короткие и средние расстояния должны осуществляться при помощи движений плечевого и локтевого суставов и кистей, без помощи туловища и ног. На изучение этих движений и развитие этих групп мышц нужно обращать внимание при освоении навыка передачи.

Все другие движения, сопутствующие работе рук при передаче – шаг, прыжок, движение туловищу, являются дополнительными. Они необходимы при передаче мяча на дальние расстояния и для преодоления сопротивления противника.

Умение передать мяч одними кистями обогащает технический прием, расширяет диапазон применения его в самых различных условиях и увеличивает маневренность в действиях игрока. Оно дает возможность творчески, многогранно, в зависимости от обстановки, применить передачу, используя работу ног и корпуса для решения других задач (уход, заслон и т.д.).

Задача тренера, преподавателя, учителя – воспитывать в игроке правильное определение приема необходимых дополнительных действий и смелое их применение. Игрок, владеющий несколькими приемами, но применяющий их по шаблону, не учитывая обстановки, будет иметь много потерь мяча.

Разучивание передач мяча и вообще всех приемов техники владения мячом в каких-то стандартных позах и с заученной схемой движений, построенной на статических положениях, не воспитывает у игроков умения применять их в быстро меняющейся обстановке игры и особенно при применении технических приемов на больших скоростях.

Передача двумя руками. Самой распространенной и надежной передачей мяча, обеспечивающей большую точность и быстроту, является передача двумя руками от груди.

Эта передача может одинаково хорошо осуществляться о землю, в прыжке, от груди, из-за головы, с места и в движении. Передача двумя руками дает неограниченные возможности игроку маневрировать и использовать ложные движения, маскирующие его замысел. Эта передача может считаться основным техническим приемом в баскетболе, так как отвечает всем требованиям быстроты, точности и маневренности.

Передача двумя руками от груди выполняется кистями, так называемая «кистевая» передача, или сочетанием работы кистей с выпрямлением рук.

При передаче мяча кистями сначала делается замах, т. е. наклон кистей вниз, затем – резкое выпрямление их в исходное положение с толчковым движением всех пальцев (рис. 18).

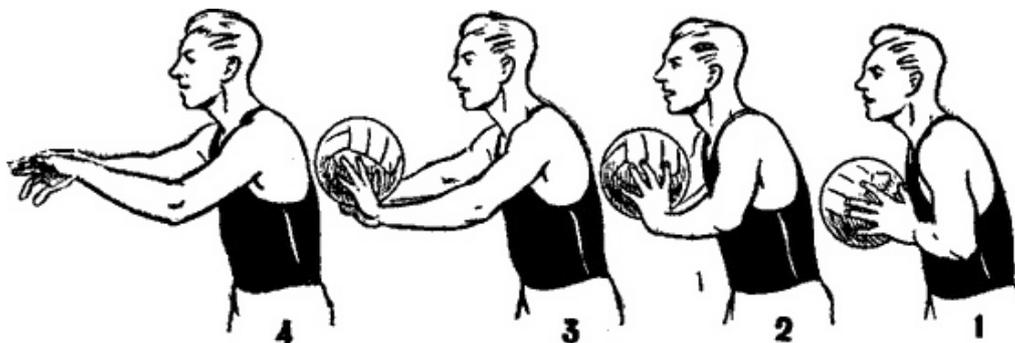


Рис. 18. Передача двумя руками

Для увеличения скорости и дальности полета мяча при передаче двумя руками замах делается более сильным: сгибаются руки в локтевом суставе, мяч подтягивается к груди, затем руки резко выпрямляются вместе с выпрямлением кистей и толчком (сопровождения) пальцев. Еще большую скорость полета мячу дает небольшой толчковый наклон туловища вперед вместе с шагом.

Передача одной рукой. Передача одной рукой применяется давно. Эта передача во всех ее разновидностях – от плеча, снизу, сбоку и т. п. употребляется в основном для длинных передач. Она обеспечивает большую скорость полета мяча.

Передачу одной рукой можно с успехом использовать как окончание передачи двумя руками. Начиная передачу двумя руками, баскетболист в последний момент переносит мяч на кисть одной руки (правой или левой) и движением кисти посылает его в любую сторону (вправо, влево, назад).

Успех передачи зависит от первоначального движения обеих рук и неожиданности изменения направления в самый последний момент.

Передача одной рукой в прыжке применяется в ложных атаках и во многих комбинациях. Часто игрок, поймав мяч, в единоборстве с противником не имеет возможности свободно сделать передачу двумя руками. Тогда он, переложив мяч на одну дальнюю от противника руку, посылает его партнеру.

Передачи одной рукой очень удобно применять, замаскировав их какими-либо ложными движениями туловища, рук, головы, ног и т. п., дезориентирующими противника.

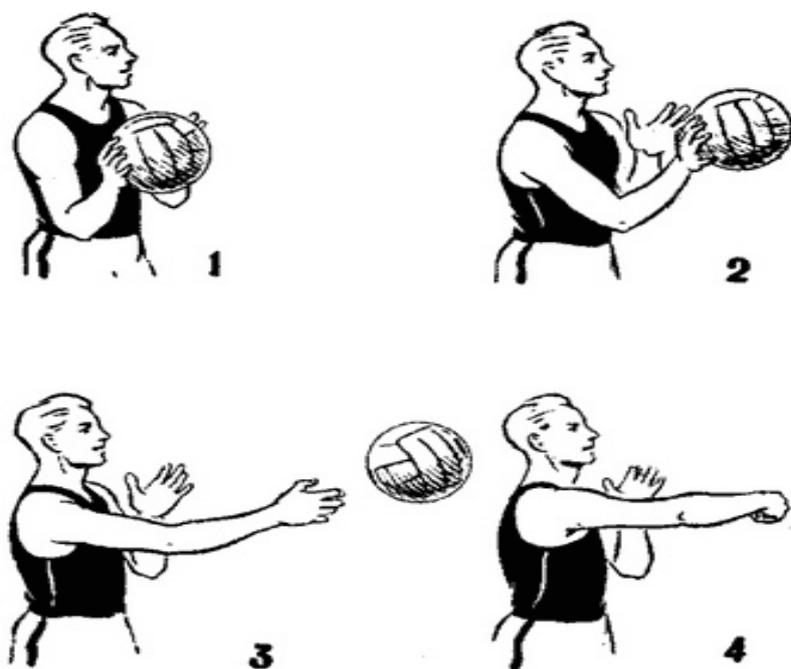


Рис. 19. Передача одной рукой от плеча

Передача одной рукой от плеча является самой распространенной. При ее выполнении баскетболист ставит полусогнутые ноги на ширину плеч (тяжесть тела распределяется на две ноги), кисть руки с мячом находится на высоте плеча (рис. 19). Резким рывком разгибая руку в направлении передачи, игрок выпускает мяч. Выпрямление руки оканчивается сопровождающим толчком кисти. Усиление силы броска достигается резким поворотом туловища по направлению движения.

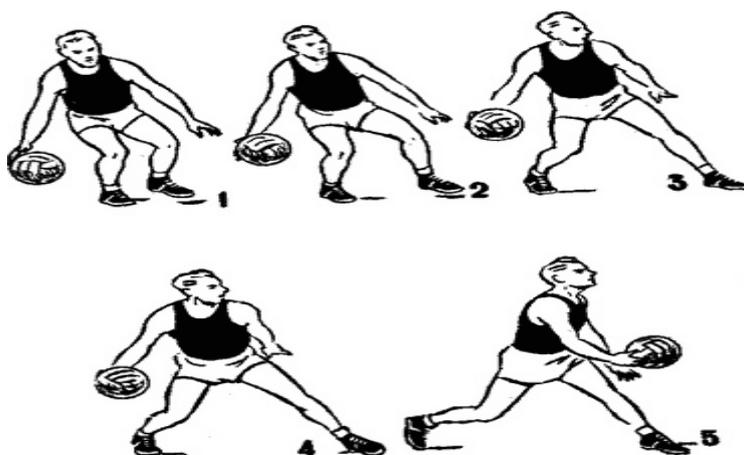


Рис. 20. Передача одной рукой снизу

Выпрямление руки, заключительный толчок кисти и разворот туловища вполне достаточны для очень сильной передачи. При тренировке нужно это использовать полностью и избегать дополнительного замаха выпрямлением назад руки с мячом.

Передача мяча снизу.

Мяч лежит на кисти одной руки с широко расставленными пальцами и немного прикасается к предплечью.

Передача производится резким (коротким) движением руки вперед или в сторону с заключительным толчком пальцев кисти. Нужно избегать дополнительного замаха

Заключительный толчок кистью позволяет в самый последний момент перед выпуском мяча изменить направление передачи в любую сторону.

Передачу одной рукой снизу можно применять после ведения мяча. В этом случае мяч после отскока не берется в руки, а одной рукой (как теннисной ракетой) посылается в нужном направлении (рис. 20).

4.2.3. Ведение мяча

Ведение мяча – технический прием, пользуясь которым каждый игрок самостоятельно может двигаться с мячом по площадке на неограниченное расстояние.

Техника ведения мяча заключается в следующем: мяч направляется вниз только кистью руки с широко расставленными не напряженными пальцами. Рука в локтевом суставе почти неподвижна.

Для сохранения маневренности при ведении мяча важную роль играет работа ног. Ноги должны быть немного согнуты в коленях и хорошо пружинить (рис. 21). На прямых ногах трудно быстро вести мяч и особенно трудно без пробежки остановиться или изменить направление движения.

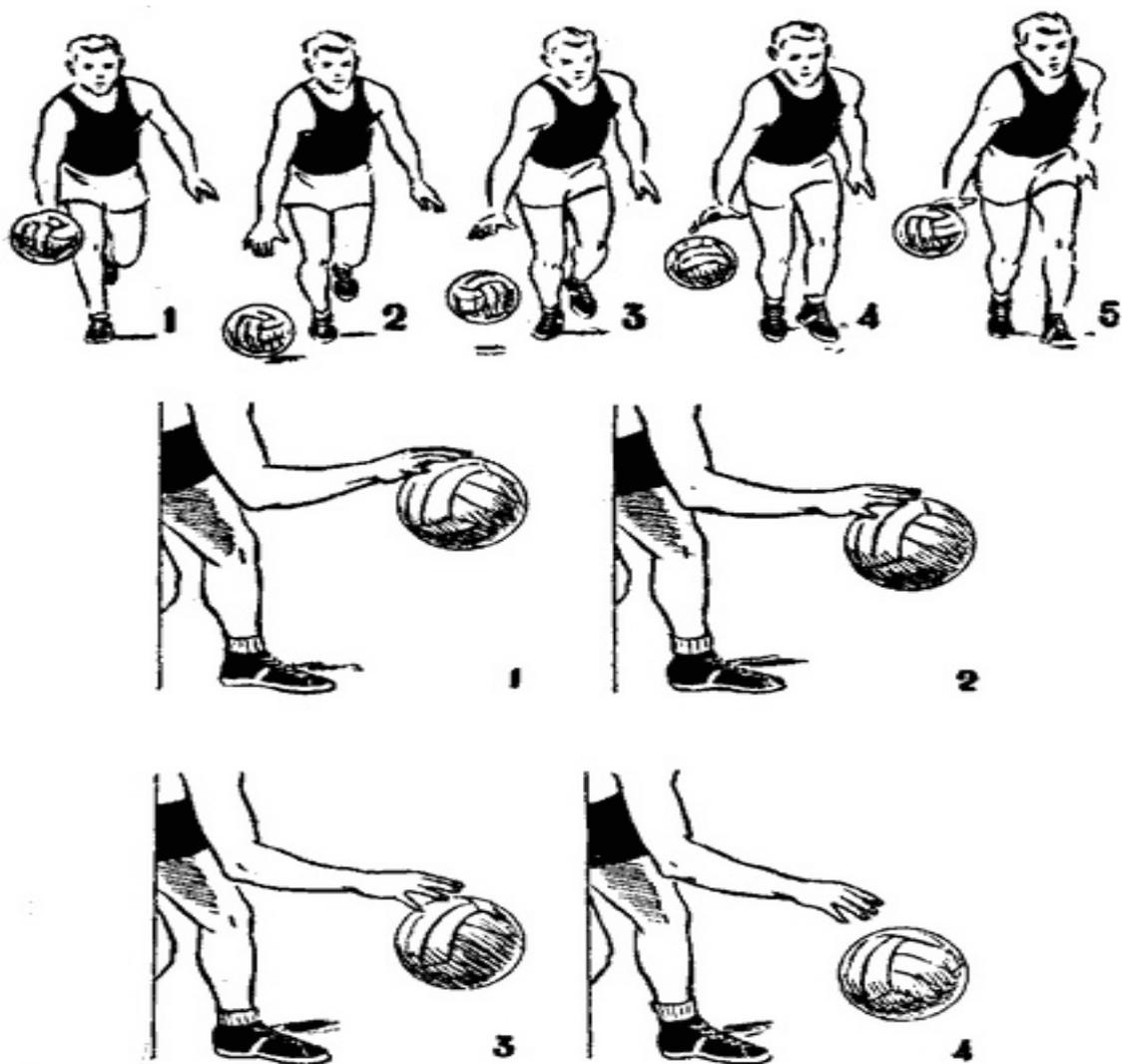


Рис. 21. Ведение мяча

Сила толчка кисти должна быть такой, чтобы мяч мог отскочить от пола на нужную высоту.

Скорость продвижения зависит от угла, под которым мяч ударяется о пол, от высоты отскока и от частоты ударов. Чем острее (наклоннее) угол падения мяча и выше отскок, тем дальше от игрока отскакивает мяч. Чем дальше отскакивает мяч, тем быстрее должен бежать игрок, чтобы его догнать.

Если же мяч направлять на пол перпендикулярно, то продвижения вперед не будет. Варьируя разными углами падения, силой и частотой толчка, можно применять ведение мяча в разных направлениях, с различной высотой и скоростью.

Ведение – это подсобный, сугубо индивидуальный технический прием и применяется только:

- 1) при индивидуальной борьбе с противником и уходе от него (обводка противника).
- 2) для индивидуального продвижения с целью атаки корзины или в случаях отсутствия возможности передачи.

Бег самого быстрого и техничного игрока, применяющего ведение мяча, будет медленнее, чем бег игрока без мяча: поэтому применять ведение мяча целесообразно только в случаях, указанных выше, и не нужно злоупотреблять им, если есть возможность передать мяч партнеру.

Ведение мяча можно производить правой и левой рукой и продвигаться вперед, назад, в стороны и стоя на месте.

4.2.4. Броски мяча в корзину

Команда, хорошо подготовленная физически и тактически, но не умеющая бросать мяч в корзину, не будет опасна даже очень слабому противнику. Чтобы достигнуть в игре хорошего результата, игроки должны точно бросать мяч в корзину, т. е. обладать большой меткостью. Броски в корзину должны быть мягкими и разнообразными.

Недостаточно овладеть только техникой броска, необходимо также уметь определять целесообразность броска в тот или иной момент игры.

Например: тактически правильнее бросать по корзине с дальних дистанций в тех случаях, когда под щитом имеются партнеры, которые могут снова овладеть мячом. После броска бьющий должен сам идти на щит (сопровождать мяч) и также стараться снова овладеть мячом.

Большое значение для результата игры имеют штрафные броски. Эти броски производятся в спокойной обстановке, без защиты и при метком попадании (90–100 %) могут дать команде 25–50 % всех выигранных очков. Меткость штрафных бросков деморализует противника и снижает его уверенность и активность игры в защите.

Каждый баскетболист должен уделять большое внимание тренировке бросков в корзину и совершенствовать различные приемы броска. Точность бросков должна приближаться к 100 %.

Броски мяча в корзину – самый важный технический прием в игре. Умение игроков ловить, передавать и вести мяч, все технические и практические приемы используются в игре для того, чтобы подготовить возможность одному из игроков команды бросить мяч в корзину.

Баскетболист должен наиболее ответственно относиться к выполнению этого приема. Если небольшую неточность передачи может исправить партнер, принимающий мяч, то неточность броска в корзину часто приводит к потере мяча.

Броски в корзину выполняются несколькими способами. Разнообразие их в большой степени зависит от индивидуальных особенностей игроков. Чтобы успешно бросить мяч в корзину каким-либо из способов, нужно выполнить следующие требования:

1. Бросать мяч в корзину с высокой и средней траекторией.
2. На бросок затрачивать столько силы, сколько необходимо для взлета мяча на высоту, обеспечивающую попадание в корзину.
3. Игрок перед броском должен расслабиться и сделать минимальную паузу, которая необходима для ориентировки и для того, чтобы сосредоточить свое внимание на корзине и броске.
4. Делая бросок, нужно стремиться набросить мяч на обод корзины (как бы положить мяч на полочку). Мягкость броска при этом зависит от силы, вкладываемой в бросок движением кисти и пальцев и выпрямлением руки в локтевом суставе.

Бросать мяч в корзину можно одной или двумя руками, непосредственно в корзину или после отскока от щита. Изучать нужно все основные способы бросков. Баскетболист должен воспитывать у себя глазомер и мышечное чувство, позволяющие рационально рассчитывать силу броска. Овладев всеми основными способами бросков, игроки приобретают уверенность, решительнее действуют в любой обстановке.

Броски, сделанные непосредственно в корзину, имеют много преимуществ. Щиты, на которых крепятся корзины, бывают неодинаковы. Из-за различий в качестве материала щита, жесткости стоек и других креплений мяч по-разному отражается от щита, а это влияет на точность броска. Бросок непосредственно в корзину имеет всегда один постоянный ориентир – корзину – и совершенно не зависит от материала и устройства щита. Привыкнув к постоянному ориентиру, игроки на самых разнообразных площадках с любыми щитами чувствуют себя уверенно и точнее бросают мяч в корзину.

Бросок в корзину двумя руками очень распространен и имеет несколько вариантов, но всегда мяч берется концами пальцев и бросок производится только небольшим выпрямлением кистей. Броски двумя руками с успехом применяются и в игре, и при штрафных бросках.

Бросок от груди. Баскетболист держит мяч двумя руками на высоте подбородка. Одна нога немного выставлена вперед для устойчивости. Выпрямляя руки вверх и делая кистями кругообразное движение, игрок толкает мяч одновременно концами всех пальцев (рис. 22).

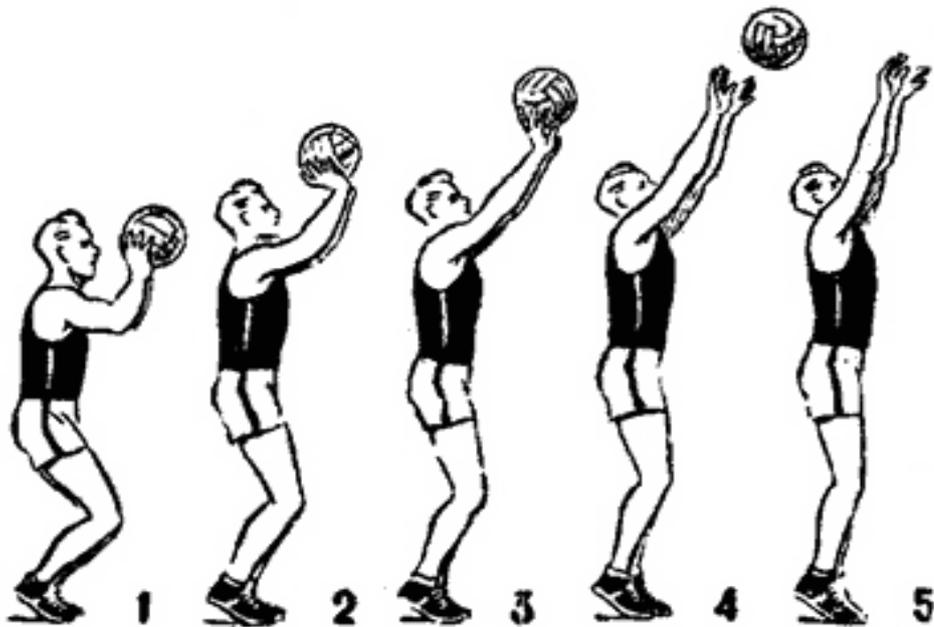


Рис. 22. Бросок от груди

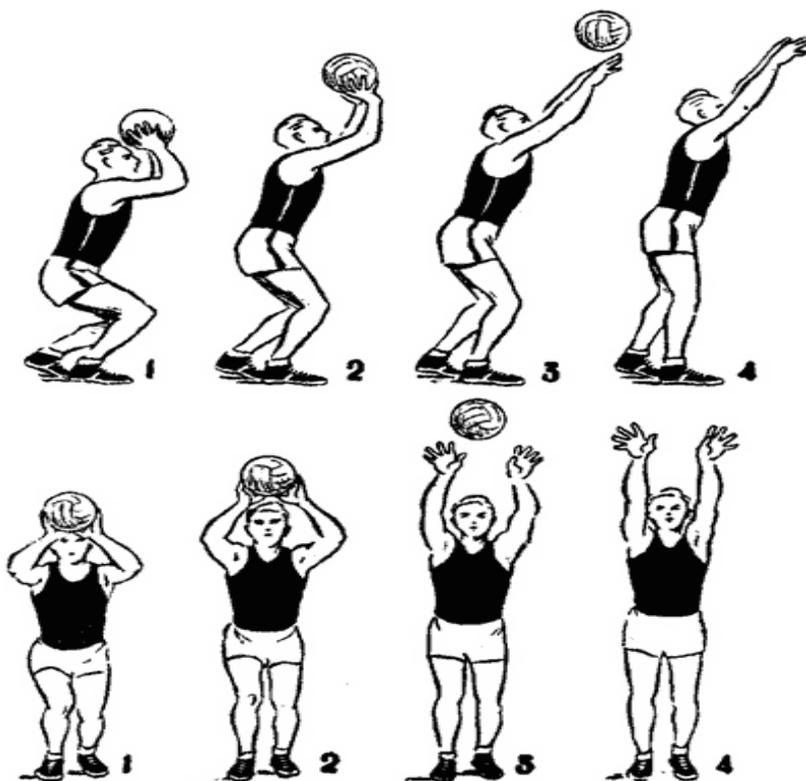


Рис. 23. Бросок от головы

Бросок в прыжке

Этот бросок самый распространенный. Ему трудно противодействовать, но он и самый сложный в исполнении, особенно для начинающих баскетболистов. Этот бросок изучают отдельно по трем фазам: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная фаза: ловля мяча с остановкой, чаще всего прыжком, мяч выносится двумя руками до уровня головы.

Основная фаза: толчком двух ног игрок выпрыгивает вверх, разворачивает туловище прямо к кольцу и в высшей точке прыжка одной рукой бросает мяч в кольцо.

Заключительная фаза: приземление в основную стойку баскетболиста (рис. 24).

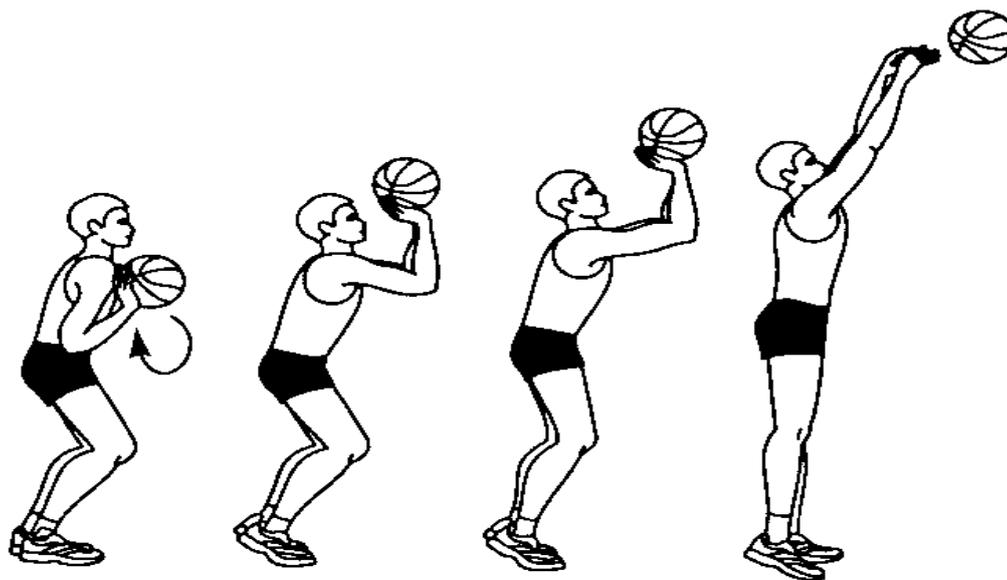


Рис. 24. Бросок в прыжке

Бросок одной рукой от плеча

Бросок одной рукой от плеча применяется для атаки кольца со средней и дальней дистанции.

Если бросок выполняется правой рукой, то одноименная нога выставляется вперед, туловище несколько развернуто в левую сторону, игрок принимает положение устойчивого равновесия.

Рука с мячом, поддерживаемая другой рукой, поднимается выше уровня плеча, локоть направлен вперед, мяч лежит полностью на пальцах кисти, направленных назад. Активно толкаясь ногами, игрок, разгибая локоть, выносит мяч несколько вперед, но в основном вверх.

В момент полного выпрямления руки, указывающей направление полета мяча, мяч сходит с пальцев кисти и летит по высокой траектории чуть выше точки прицела, то есть передней дужки кольца.

Левая рука отводится в сторону, кисть правой как бы по инерции делает «захлест», после выпуска мяча руки опускаются, и игрок принимает основную стойку.

Бросок одной рукой сверху в движении

Этот бросок выполняется после ведения или после ловли на бегу.

И в том, и в другом случае после ловли мяча игрок делает два шага и бросает мяч (в баскетболе это называется: используется двухшажная техника плюс бросок).

При броске правой рукой в момент ловли мяча баскетболист делает растянутый шаг правой ногой, затем укороченный (стопорящий) левой ногой с одновременным подтягиванием мяча к груди.

Второй шаг левой ногой заканчивается сильным отталкиванием и прыжком вверх с выносом правой руки с мячом, поддерживаемой левой, в самую высокую точку.

Отсюда мяч мягким движением пальцев кисти правой руки, придав ему обратное вращение, посылается в верхний правый угол квадрата на щите.

Отскочив от щита, мяч должен попасть в кольцо (рис. 25).

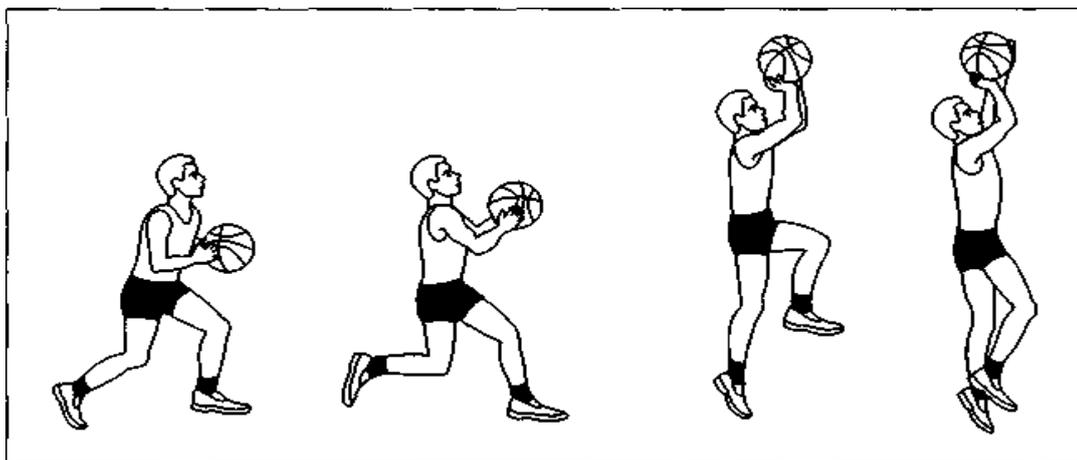


Рис. 25. Бросок одной рукой сверху в движении

Бросок из-под руки.

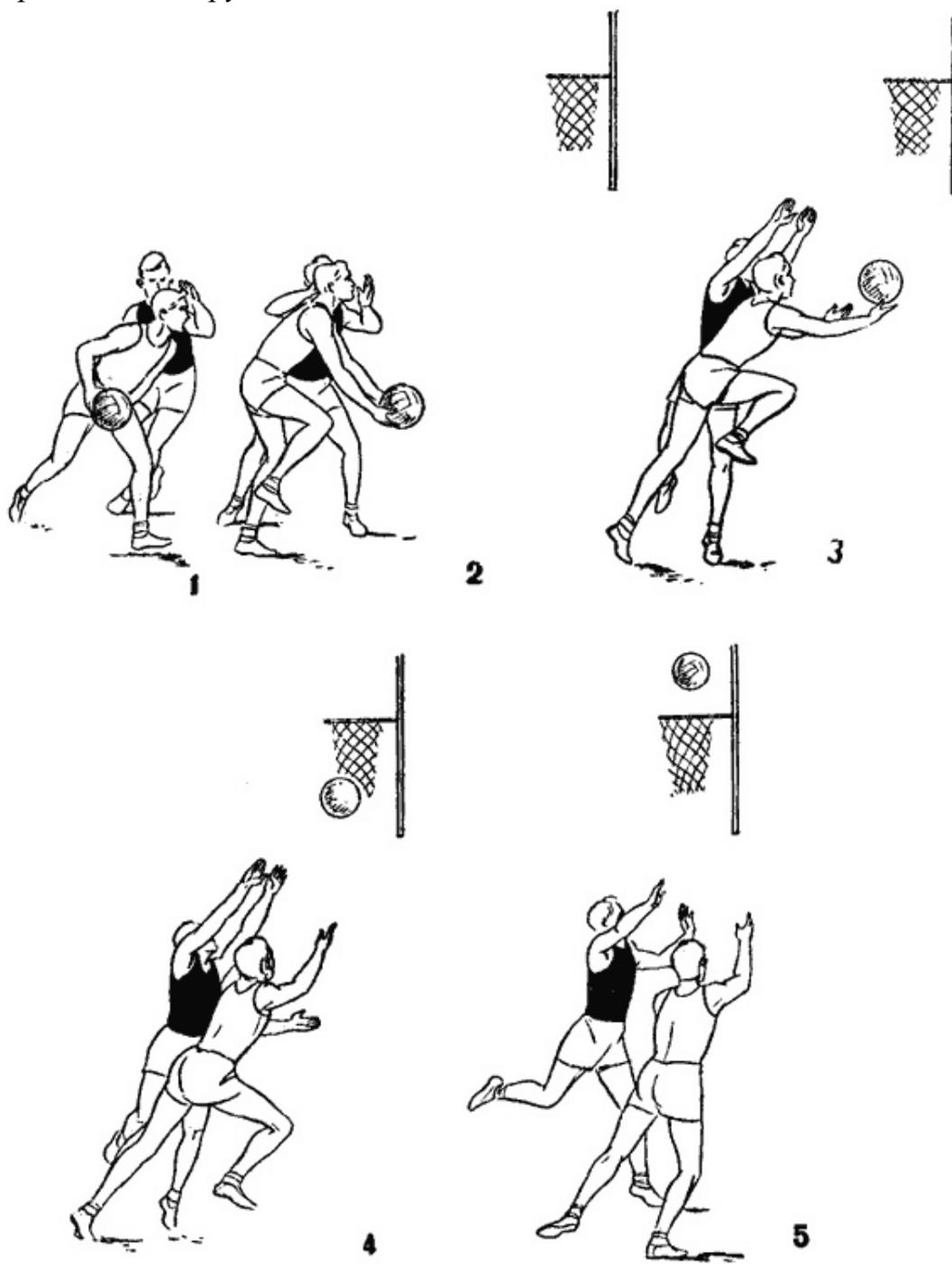


Рис. 26. Бросок из-под руки.

Нападающий, имитируя ложными действиями бросок в корзину, вызывает защитника на активность, после чего сближается с ним и бросает мяч в корзину снизу из-под руки защитника. Этот бросок можно делать с места, на ходу (рис. 26) и одной рукой (рис. 27).

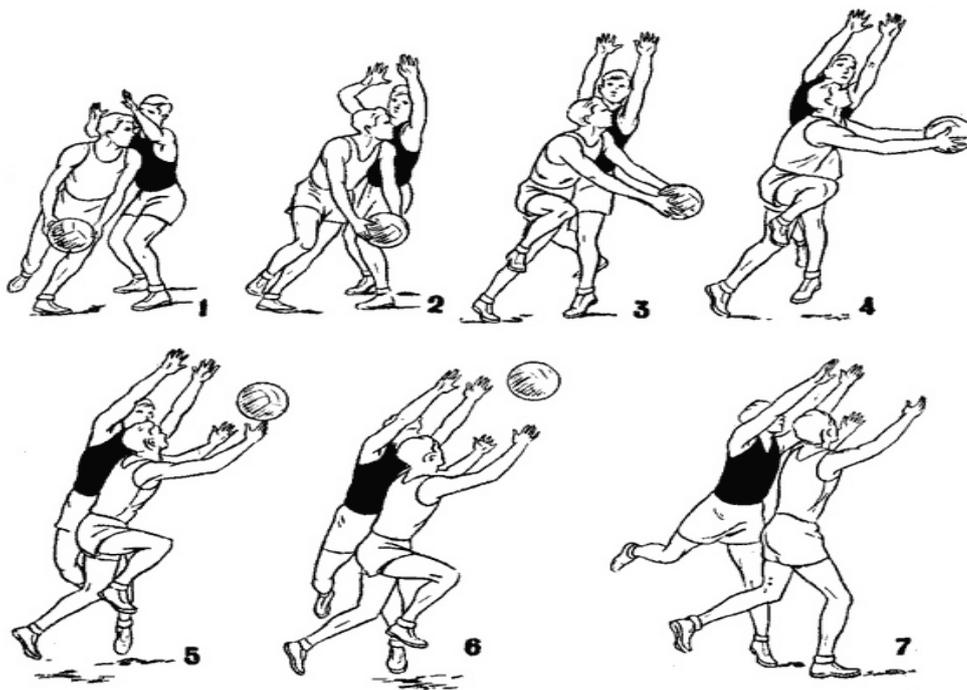


Рис. 27. Бросок из-под руки.

ГЛАВА 5. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ЗНАНИЯ В ЗАЩИТЕ

5.1. Техника защиты

Успех игры в защите зависит от мастерства защитных действий всех игроков команды.

Команда может добиться высокого мастерства в защите только в том случае, если она уделит серьезное внимание индивидуальной подготовке игроков.

Действия в защите требуют, чтобы игроки тактически тонко понимали игру и обладали отличными техническими навыками, высокими физическими качествами, быстротой, выносливостью, силой и ловкостью, быстротой двигательной реакции, хорошо тренированным вниманием, а также были настойчивыми и хладнокровными.

Каждый игрок обязан владеть следующими основными техническими приемами игры в защите:

- а) защитной стойкой;
- б) передвижением, так называемым «боксерским шагом», остановками, поворотами;
- в) приемами борьбы за овладение мячом (перехват, выбивание, вырывание, взятие мяча после отскока от щита).

Техническая подготовка должна сочетаться с тактической подготовкой игрока, в которую входит:

- а) выбор места;
- б) ориентировка и наблюдение за подопечным игроком;
- в) разведка противника;
- г) борьба с заслонами;
- д) борьба с численно превосходящим противником.

5.1.1. Стойки защитника

Защитная стойка – это боевая позиция игрока, она должна создавать наиболее благоприятные условия для выполнения защитных функций.

Она должна быть устойчивой, удобной для наблюдения за противником и для быстрого передвижения в любом направлении, а также удобной для ведения борьбы за овладение мячом.

Наиболее рациональная стойка, отвечающая этим требованиям, показана на рисунке 28.

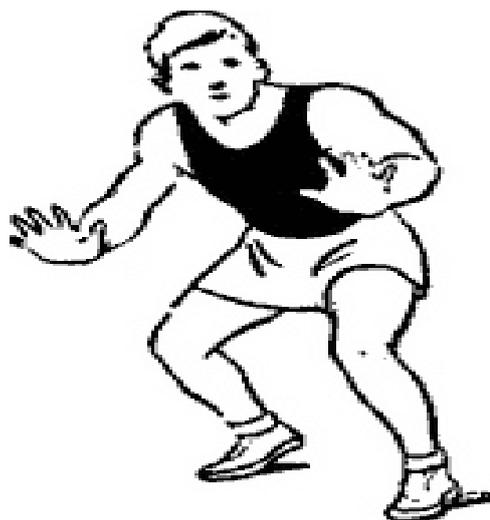


Рис. 28. Стойка защитника

Ноги игрока согнуты в коленях, для устойчивости одна нога впереди, а другая сзади. Вес тела равномерно распределяется на подошвы обеих ног.

Голова защитника повернута так, чтобы иметь в поле зрения как игрока, которого он держит, так и окружающую обстановку. Положение рук у защитника может быть различным.

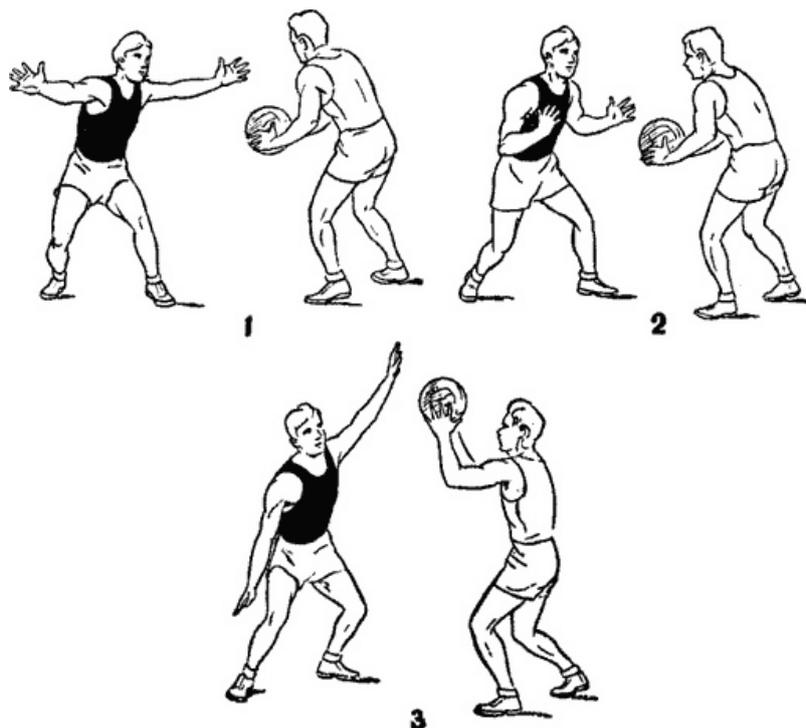


Рис. 29. Стойка защитника: 1 – с разведенными в стороны руками, 2 – с руками, согнутыми в локте, 3 – одна рука вверх, другая внизу

Руки играют огромную роль в выполнении защитных функций. Боевая стойка в защите не может быть полноценной, если руки защитника пассивно опущены вниз.

Защитная стойка игрока должна видоизменяться в зависимости от конкретной игровой обстановки и от характерных особенностей подопечного игрока. В частности, она меняется в зависимости от того, имеет ли мяч противник, как расположен нападающий по отношению к щиту и от того, с какой стороны есть угроза корзине.

Защитная стойка имеет следующие разновидности:

- а) Левая и правая стойки,
- б) Высокая, средняя и низкая стойки.

Левой стойкой называется стойка, когда у защищаемого игрока левая нога впереди, правой стойкой, – когда у защищаемого игрока правая нога впереди.

Высокая, средняя и низкая стойки отличаются друг от друга глубиной посадки защищаемого игрока.

Для полноценных действий в защите каждый игрок обязан владеть всеми разновидностями защитных стоек, независимо от своей роли в команде. Применение правой и левой стойки прежде всего зависит от того, есть у противника мяч или нет.

При действиях против игрока с мячом защитник должен принять такую стойку, которая поможет ему направить нападающего в выгодную для него сторону.

Впереди стоящая нога у защитника служит как бы барьером, закрывающим путь в этом направлении, и нападающий идет обычно в сторону сзади стоящей ноги (рис. 30).

Следовательно, применяется левая или правая стойка в зависимости от того, какое направление защитник закрывает.

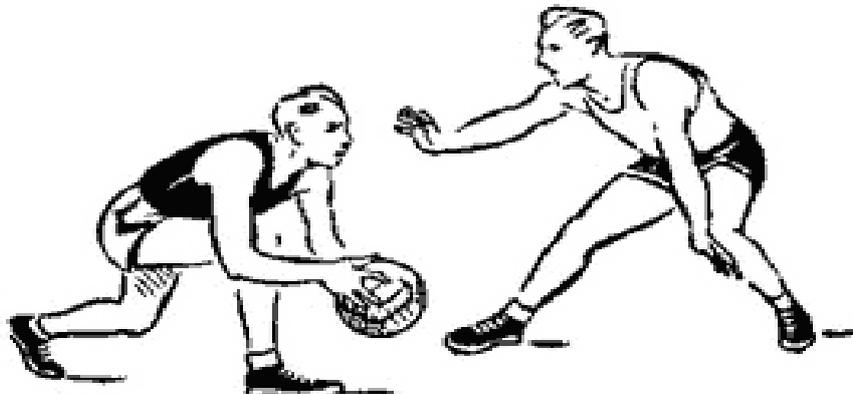


Рис. 30. Стойка защитника, закрывающая основное направление нападающего

При держании игрока без мяча защитник должен быть несколько повернут в ту сторону, где мяч, причем если последний слева от защитника, ему следует употребить правую стойку и наоборот. Такая стойка создает благоприятные условия для одновременного наблюдения за подопечным игроком и за действиями остальных игроков.

Основной стойкой является средняя, ее применяют против игроков с мячом и без мяча.

Низкая стойка используется против подвижных игроков, опасных своими проходами к щиту.

Высокую стойку можно рекомендовать только для отдыха защитника, а не для боевых действий.

5.1.2. Основные способы передвижений в защите

Для успешной игры в защите игрок должен уметь быстро и рационально передвигаться по площадке, сохранять равновесие в любых положениях, быть готовым к внезапным остановкам, поворотам и рывкам в любом направлении.

Положение защищаемого игрока характерно тем, что он расположен спиной к щиту и лицом к противнику, следовательно, при малейшем движении нападающего игрока вперед или в стороны защищающийся игрок вынужден двигаться или назад, т. е. спиной, или правым, левым боком вперед. Учитывая эту особенность, защищающийся игрок должен уметь уверенно, свободно и быстро передвигаться как спиной, так и левым и

правым боком вперед. Передвижение спиной и боком вперед сложно тем, что приходится двигаться вслепую.

Наиболее рациональным способом передвижения в защите является способ передвижения *приставным*, или так называемым *защитным*, или *боксерским шагом*.

При передвижении защитным шагом движение начинает нога, ближайшая к направлению движения, а вторая приставляется так, чтобы баскетболист сохранил равновесие и избежал перекрещивания ног. Таким образом, при движении влево первый шаг делается левой ногой, вправо – правой.

Передвижение должно производиться без выпрямления ног. Это может сделать передвижение плавным и мягким. Кроме одиночных шагов, в игре очень часто употребляются двойные, тройные, а также слитные скользящие шаги, непрерывно следующие друг за другом. Движение в этом случае также начинается ногой, ближе стоящей к направлению движения, к которой затем подтягивается другая. Сразу вслед за этим нога, начавшая движение, делает еще шаг и т. д. В результате получается непрерывное передвижение.

Главное в искусстве передвижения – это умение игрока непрерывно сохранять равновесие. Защитник, потерявший равновесие, по существу теряет боевую позицию.

Для сохранения равновесия защитник должен передвигаться в боевой стойке, небольшим шагом, это позволит ему быстро останавливаться и начинать движение в любом направлении.

Передвигаться на прямых ногах, большими шагами, или прыжками, или, что еще хуже, пользоваться перекрестным шагом является грубой технической ошибкой защитника.

Крайне важно, чтобы ноги защитника в момент напряженной схватки с противником не стояли неподвижно, а непрерывно переступали.

Очень важно также, чтобы защитник сохранял боевое расстояние (не менее 90 см) от нападающего игрока. Это расстояние дает защитнику необходимое оперативное время для контр действий, а также оберегает его от персональной ошибки. Нападающий, сумевший ликвидировать это расстояние, уже наполовину выиграл в единоборстве с защитником и облегчил себе уход от него. Защитник в этом случае очень часто допускает персональную ошибку.

Для сохранения боевого расстояния защитник должен внимательно наблюдать за противником, пытаясь предугадать начало его движения, и своевременно начать отход назад (рис. 31 а, б) Если нападающий имеет быстрый старт и умело применяет отвлекающие действия, защитник должен страховать себя и отступать назад каждый раз, когда игрок применяет отвлекающее действие или есть какие-либо другие признаки возможного

начала движения. Если действия противника были ложными и он остался на месте, следует быстро вернуться в исходное положение.

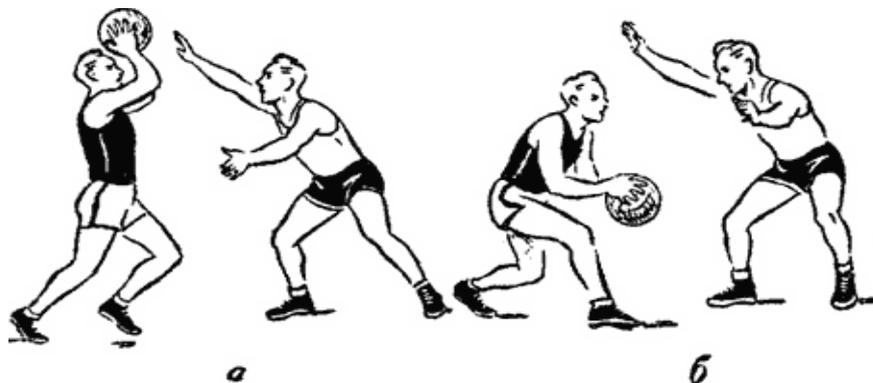


Рис. 31. Наблюдение и своевременный отход назад

Защитник допустит серьезную ошибку, если будет пытаться вести борьбу против нападающего без своевременного отхода назад.

Игрок в защите должен в совершенстве овладеть техникой поворотов, уверенно применять поворот на впереди и на сзади стоящей ноге, как в левую, так и в правую сторону.

Игрок, хорошо владеющий поворотом, поворачивается в нужную сторону и идет кратчайшим путем, чтобы вновь оказаться между нападающим и щитом.

5.2. Приемы противодействия и овладения мячом

Борьба за овладение мячом является одной из главных задач игрока в защите. Полноценный игрок в защите руководствуется принципом «лучшей защитой является нападение».

Основными приемами в борьбе за овладение мячом являются: *перехват, выбивание, вырывание и борьба за мяч после отскока от щита*.

5.2.1. Перехват мяча

Перехват мяча является лучшим средством контратаки. Перехват мяча, как правило, застаёт противника врасплох, и тем самым создаются крайне благоприятные условия для перехода в нападение.

Перехват мяча чаще всего возможен, если нападающий неточно передает мяч, не выходит навстречу передаче при поперечных передачах, особенно повторных, а также во всех остальных благоприятных случаях игры.

Если перехват не удался, игрок должен немедленно остановиться и быстро возвратиться назад. Для перехвата мяча игрок должен занять выгодную позицию, подготовиться к быстрому рывку и правильно определить расстояние, темп предстоящей передачи.

Действия игрока должны быть неожиданными, быстрыми, опережающими действия нападающего (рис. 32)

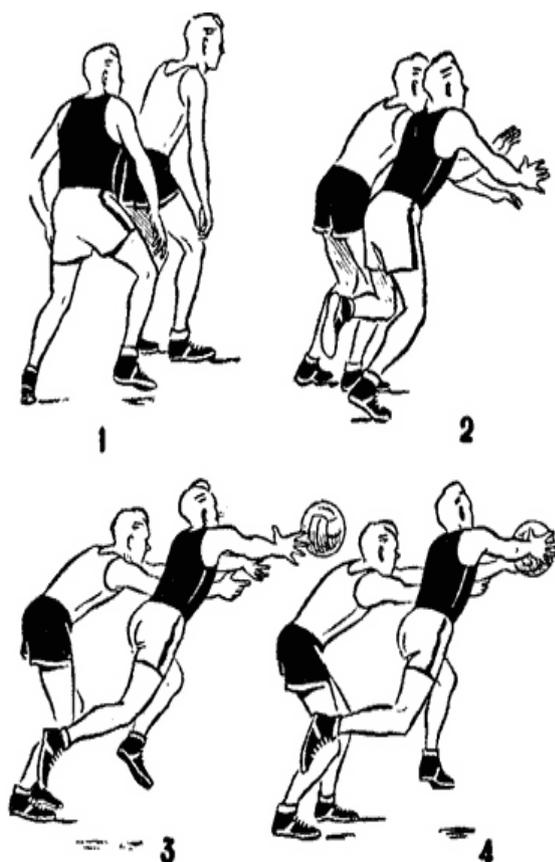
Неожиданность рывка зависит от умения замаскировать свои действия. Для этого игрок должен всем своим видом демонстрировать пассивность и безучастное отношение к предстоящей передаче мяча.

Постоянная угроза перехвата влияет на решительность действий противника.

5.2.2. Выбивание мяча

Мяч выбивается из рук противника или во время ведения мяча, или броска в корзину. Выбить мяч из рук можно не только у зазевавшегося противника, но и у игрока, использовавшего ведение и задерживающего мяч в руках, или же у игрока, опустившего руки с мячом перед броском в корзину, и в ряде других случаев

Для того чтобы выбить мяч, защитник дает противнику приблизиться или сам внезапно сближается с ним и быстрым движением руки, напоминающим движение кошачьей лапки, выбивает мяч из рук противника.



Учитывая, что руки, держащие мяч, образуют как бы чашу, выбивание мяча сверху вниз менее эффективно, чем снизу вверх, в связи с этим целесообразно выбивать мяч движением руки снизу вверх. Так как расстояние между ладонями, держащими мяч, крайне незначительно, выбивание мяча производится ребром ладони. Во время ведения мяча выбивание целесообразно производить в тот момент, когда мяч делает путь после отскока от пола к руке. Для отбора мяча во время ведения применяется и другой прием. Защитник, уловив темп ведения мяча, накладывает руку на отскакивающий от пола мяч чуть раньше противника и тем самым уводит мяч из рук противника, продолжая вести его сам (рис. 33)

Рис. 32. Перехват мяча

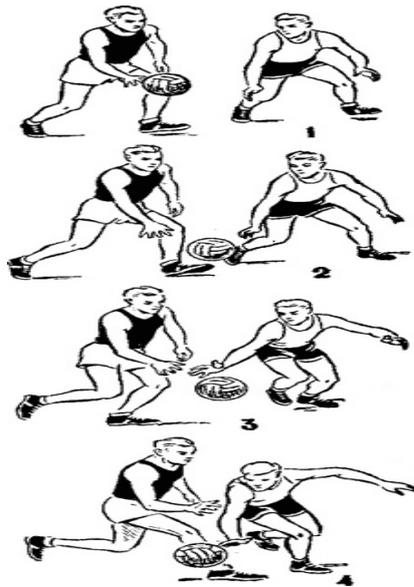


Рис. 33. Отбор мяча при ведении

5.2.3. Накрывание и отбивание мяча при броске в корзину. Этот прием требует особенно тонкого расчета и высокого мастерства. Зачастую умело выбитый мяч спасает команду от верного попадания. По технике выполнения это напоминает действие волейболиста при блокировании, причем рука ложится сверху на мяч (рис. 34).

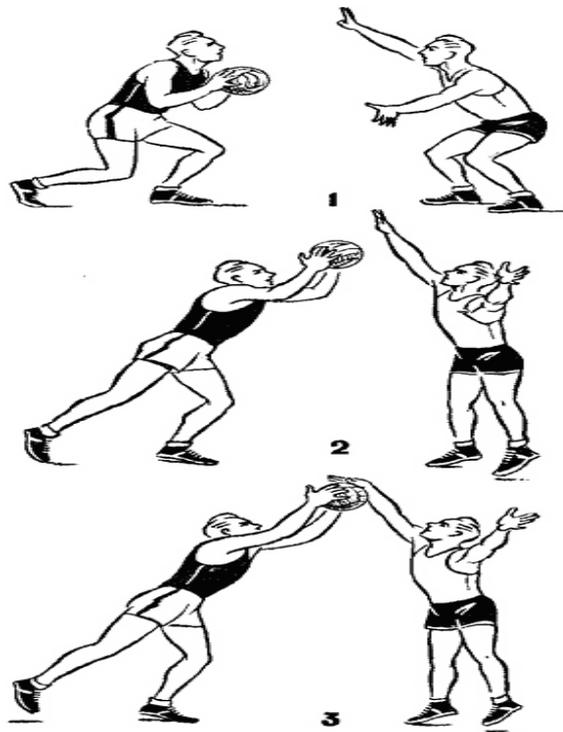


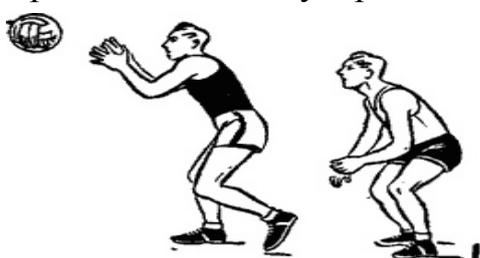
Рис. 34. Накрывание и отбивание мяча при броске

Этот прием лучше, пожалуй, назвать *накрыванием мяча*. Накрывание мяча при бросках в корзину применяется также и в том случае, если защитник настигает атакующего игрока в тот момент, когда он начал уже движение броска в корзину. В этом случае у защитника остается единственное средство борьбы против начатого броска – это накрыть мяч.

Для того чтобы не совершить грубой ошибки, защитник обязан, не снижая скорости своего передвижения, определить направление своего движения и положение мяча в руках противника.

Защитник должен двигаться не на игрока, а несколько его обгоняя и накрыть мяч в тот момент, когда он выходит из рук противника.

Защитник, неправильно определивший направление своего движения и положение мяча, совершит грубую персональную ошибку: столкнется с противником или ударит его по рукам.



Защитник, имеющий преимущество в росте, ведя борьбу за мяч под щитом, применяет следующий прием: он отступает к щиту, а затем в двух-трех шагах от щита пропускает мимо себя нападающего игрока, дает ему возможность начать бросок в корзину, а затем снимает или накрывает мяч в тот момент, когда он выходит из рук противника.

5.2.4. Вырывание мяча. Вырывание мяча требует тонкого расчета, быстрых, энергичных действий. Мяч следует захватить возможно глубже, после чего резко рвануть его к себе. Рывок должен быть коротким и энергичным.

Для увеличения силы рывка вырывание целесообразно производить с поворотом туловища.

Если не удастся вырвать мяч сразу, назначается спорный мяч, а это является частичной, победой защитника.

Вырывание мяча применяется в случаях, когда противник задерживает мяч в руках, приземляется после ловли мяча в прыжке, особенно при игре от щита, а также в тех случаях, когда противник ведет мяч.

Рис. 35. Вырывание мяча

В последнее время игроки успешно используют вырывание мяча у игроков, заканчивающих ведение (рис.35).

Защитник внимательно наблюдает за игроком, ведущим мяч, и, определив окончание ведения, быстрым движением захватывает мяч чуть раньше или одновременно с противником.

Игрок поймал мяч, стоя спиной к направлению движения и потеряв ориентировку в расположении защитника, делает поворот и пытается начать ведение или другое действие. Неожиданная встреча лицом к лицу с защитником дает преимущество защитнику для захвата мяча.

Защитник, имеющий преимущество в росте, ведя борьбу за мяч под щитом, применяет следующий прием: он отступает к щиту, а затем в двух-трех шагах от щита пропускает мимо себя нападающего игрока, дает ему возможность начать бросок в корзину, а затем снимает или накрывает мяч в тот момент, когда он выходит из рук противника.

Борьба за мяч, отскочивший от щита, характерна как для защитных действий, так и для действий в нападении.

5.2.5. Взятие отскока

Известно, что защитник всегда располагается при личной опеке нападающего между корзиной и своим подопечным.

После броска нападающего, защитник должен преградить сопернику путь к месту предполагаемого отскока мяча, то есть отсечь нападающего от щита.

Для этого он, определив направление движения нападающего, встает на его пути, а затем «ловит» его на спине.

Если нападающий пытается обойти защитника справа, то поворот нужно сделать на правой ноге, и наоборот.

После этого, не пустив перед собой соперника, защитник выпрыгивает к мячу, пытаясь в самой верхней точке прыжка овладеть мячом у своего щита (рис. 36).

Прыжок в борьбе за отскок может выполняться толчком как одной, так и двумя ногами, с места или разбега.

Чтобы соперник не мог дотянуться до мяча, защитник должен занять как можно больше места в момент прыжка.

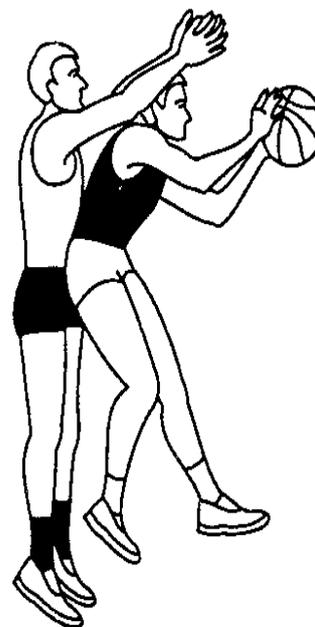


Рис. 36. Подбор мяча в защите

Для этого он сгибает туловище, разводит в стороны ноги и локти, а затем приземляется в защитную стойку и предпринимает дальнейшие действия, связанные с переходом своей команды от защиты к нападению.

ГЛАВА 6. ТАКТИКА БАСКЕТБОЛА 3x3 В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ

6.1. Тактические приемы и знания в нападении

Определение боевой дистанции

Свободные активные действия игрока на поле во время игры определяются местом расположения его по отношению к противнику и расстоянием до него. Только это расстояние боевой дистанции может обеспечить их успех. Зоны активности у нападающих и защитников разные.

Защитник может активно и результативно действовать, если он находится от противника на расстоянии до 100 см. Не приближаясь к противнику и не подпуская его к себе ближе указанного расстояния, защитник представляет реальную угрозу и будет мешать игре нападающего.

Если расстояние между защитником и нападающим уменьшится до 25 см или увеличится до 1,5–2 м, то защитник становится беспомощным против некоторых действий нападающего (повороты и выход на мяч и на корзину, броски по корзине, свобода передач).

Боевая дистанция нападающего имеет большое значение. Нападающий может перейти к активным действиям, если противник очень приблизился или отошел далеко от него.

Например, многие игроки (даже опытные), получив мяч от партнера, не учитывают, на каком расстоянии противник, и немедленно, поспешно бросают мяч в корзину или передают его партнеру. Нередко игроки, которые не могут быстро определить боевую дистанцию между противником и партнером, которому в этом положении можно передать мяч, становятся нерешительными и отказываются от ценной передачи.

Игрок, хорошо чувствующий дистанцию, уверенно и полностью использует временную безопасность противника для повышения активности своих действий. Следовательно, каждый игрок должен уметь правильно оценивать боевую дистанцию.

Правильная оценка расстояния от противника позволит игроку нападающей команды своевременно перейти к активным коллективным действиям в единоборстве, что повысит темп и остроту игры и уменьшит количество потерь.

Разведка противника

К любому противнику, даже очень слабому, необходимо относиться серьезно. Каждый баскетболист в ходе всей игры должен изучать противника, определять основные его приемы, часто замаскированные ложными действиями для того, чтобы успешно бороться против них. Если он сам с этим не справляется, ему должны помочь и тренер, учитель, преподаватель или партнеры.

Небрежное отношение игрока к разведке позволит его противнику с успехом применять один и тот же прием и добиться успеха.

Успех же воодушевит команду противника и, чтобы подавить этот подъем, потребуется затратить гораздо больше энергии, чем это нужно было вначале. Первоначальный успех противника должен мобилизовать внимание игроков для того, чтобы выяснить причину этого успеха.

Основная задача разведки – выяснить слабые и сильные стороны противника, чтобы максимально использовать эти данные для полноценных действий в нападении.

Разведку противника необходимо вести и до игры, и в ходе игры. До игры необходимо посмотреть несколько встреч противника с другими командами.

Нападающий игрок должен определить следующие основные качества защитника:

а) физическую его подготовленность, степень его тренированности, выносливость, скорость и прыгучесть;

б) техническую подготовленность – владение техникой передвижения, умение выполнять повороты в левую и правую стороны, владение техникой вырывания и выбивания мяча и особенности в их выполнении, умение вести борьбу за овладение мячом при отскоке его от щита и т. д.;

в) тактическую подготовленность – своевременность возвращения игрока в защиту, правильность выбора места при держании нападающего, активность действий в защите и умение плотно держать нападающего, реакция на ложные действия и умение их разгадать, умение взаимодействовать с партнерами, в частности при подстраховке и применении заслонов и т. д.;

г) морально-волевую подготовленность – моральная стойкость и выдержанность, реакция защитника на временный успех противника и т. д.

Все выявленные слабые и сильные стороны защитника должны умело быть использованы нападающим. Например: если защитник плохо физически подготовлен, нападающий должен умышленно активизировать свои действия, чтобы быстрее утомить защитника, а затем более результативно действовать в нападении; или если защитник не владеет техникой поворотов в правую или левую стороны, это должно быть использовано нападающим для определения направления при обходе защитника.

Отвлекающие действия

Активный и разносторонний нападающий нередко применяет и отвлекающие действия.

Отвлекающими называются такие действия игрока, которые направлены на маскировку; его действительных движений, Основной задачей их является отвлечение внимания противника и его дезориентировка: отвлекающие действия могут применяться игроками в защите и нападении, с мячом и без мяча. Их применение зависит от творчества отдельных игроков.

Применяя различные отвлекающие движения, нападающие ставят перед собой цель: освободиться от контроля защитника и получить свободу действий.

Успех отвлекающих действий будет обеспечен, если они выполняются естественно, с актерским мастерством, что заставит противника поверить в их правдоподобность. Тогда противник изменит свое первоначальное намерение и сделает ошибку.

Усвоив основные, наиболее употребляемые отвлекающие действия, баскетболист на их основе может придумать и разучить новые варианты.

Отвлекающие действия нападающего игрока

Игроки нападающей команды применяют отвлекающие действия в единоборстве с противником при передаче мяча, при бросках в корзину, при ловле мяча, при ведении мяча и уходе от противника.

Игрок, владеющий мячом, даже тогда, когда он не угрожает корзине, часто попадает под активный контроль защитника. Опытные защищающиеся игроки начинают активно бороться за мяч с противником, как только он его получит. Даже если защитник уверен, что нет непосредственной угрозы корзине, он начинает активные действия, чтобы затруднить передачу мяча или отобрать мяч. Для того чтобы сделать передачу, бросить мяч в корзину, нападающий должен сохранить свободу действий, постараться уйти от защитника. В этом случае он может прибегнуть к отвлекающим действиям в виде рывков с изменением направления или поворотов часто пользуются и игроки нападающей команды, если они не владеют мячом для освобождения от опеки защитников.

Иногда отвлекающие действия могут быть применены для того, чтобы отвлечь внимание противника от партнеров. Характерным примером может быть проведение ложной атаки корзины.

Угроза корзине отвлекает внимание защищающихся от подопечных, дезорганизует всю защиту. При быстрой, правильной оценке обстановки действительные намерения могут переходить в ложные и наоборот. Партнеры игрока, владеющего мячом, должны все время ожидать этих изменений и быть готовыми получить мяч.

Ориентировка на поле

Игра в баскетбол характерна быстрой переменной обстановки и требует от игрока умения быстро и правильно оценивать ее, чтобы действовать в соответствии с этой обстановкой.

Чтобы уметь правильно и быстро ориентироваться в игре, баскетболист должен владеть определенными тактическими знаниями, это позволит ему принять правильное решение о своих дальнейших действиях. Умение игрока ориентироваться в сложной обстановке развивается также с развитием навыков взаимодействия с партнерами, особенно при активном сопротивлении противника.

Баскетболист во время игры должен уметь видеть большую часть площадки и расположение своих партнеров и игроков противника. Для этого каждому баскетболисту необходимо иметь развитое периферическое зрение.

Правильная ориентировка позволит игроку избежать заслона, своевременно помочь товарищу исправить ошибку, перехватить мяч и т. п.

Игроки, плохо ориентирующиеся на поле, обычно действуют медленно и неровно, с частыми, ненужными и ничем не оправданными остановками и допускают много ошибок.

Нередко можно наблюдать, что, приняв мяч, игрок тут же останавливается. Это происходит от того, что он плохо ориентируется на поле и не видит других партнеров, которым он может передать мяч. Игрок должен в каждый момент игры ожидать мяч от своего партнера и уже до получения мяча знать, кому его можно передать.

Быстрая и правильная ориентировка на площадке – основа коллективной игры и успеха коллективных действий.

6.2 Тактика нападения

6.2.1. Индивидуальные действия в нападении

Индивидуальные действия – это действия отдельных игроков, направленные на разрешение отдельных задач, возникающих по ходу игры. От индивидуальных действий нередко зависит успех всей команды.

Действия игрока определяются обстановкой на поле и должны полностью быть подчинены выполнению коллективных тактических задач. Каждый игрок должен уметь действовать самостоятельно (единоборство, ведение мяча, выход под щит). Качество действия отдельного игрока в команде и в единоборстве зависит от его общей физической, технической и тактической подготовки, умения определять обстановку на поле и выбрать средства нападения, наиболее соответствующие этой обстановке.

Действия игрока без мяча в борьбе с защитником

Нередко в игре один нападающий, находясь под опекой защитника, должен получить мяч и, получив его, действовать для достижения результата без помощи товарищей. В этом случае нападающий может применить все тактические приемы, соответствующие условиям борьбы. Чем опытнее противник, тем труднее обыграть его. Только тактическая и техническая подготовленность позволит нападающему с успехом выйти победителем в единоборстве.

Освобождение от защитника для получения мяча. Опытный и активный защитник в борьбе с нападающим стремится не только не дать ему пройти под корзину или бросить мяч в корзину, но и помешать ему получить мяч от партнера. Поэтому умение нападающего освободиться от защитника для получения мяча имеет большое значение для развития игры. В практике игры определилось несколько приемов для такого освобождения.

Рывок. Самым простым приемом является рывок. Нападающий, стоя на месте или медленно передвигаясь в сопровождении защитника, выбирает момент готовности партнера к передаче и резким рывком отрывается от защитника на 1-1,5 м в любом направлении (рис. 37). Рывку могут предшествовать два-три отвлекающих движения, дезориентирующих противника. Успех рывка зависит от его своевременности. Если рывок будет сделан до получения мяча партнером или до того, как он готов сделать передачу, то выход будет преждевременным, и в этом случае защитник в момент передачи снова рядом с нападающим будет бороться за мяч.

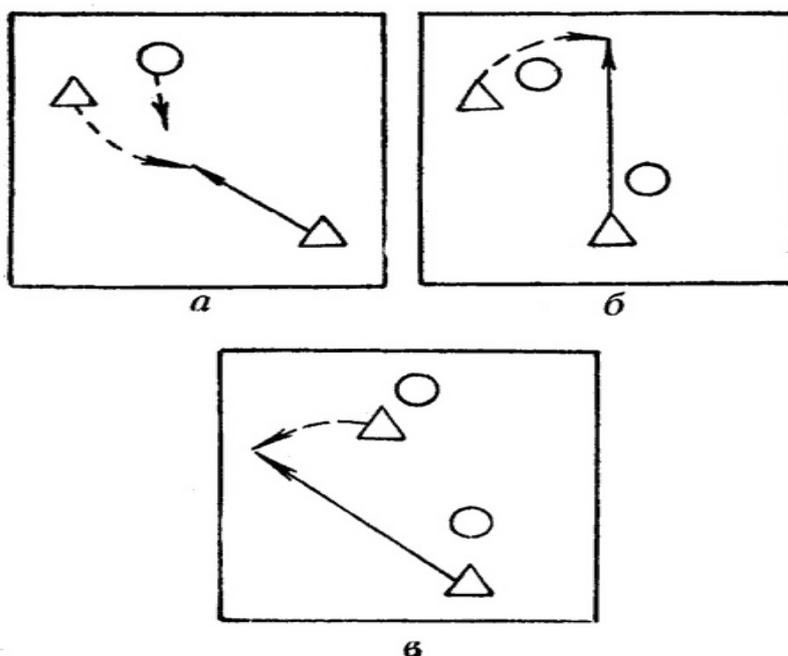


Рис. 37. РЫВОК

Изменение темпа движения. Более сложным приемом освобождения от защитника является изменение темпа бега.

Нападающий, сопровождаемый защитником, бегом передвигается по площадке. Постепенно он замедляет бег и, как только защитник «тоже замедлит бег, внезапно вырывается вперед. Такого же успеха можно достигнуть и резким замедлением после быстрого бега или сочетанием ускорения или замедления. Не каждый, даже опытный защитник, может предугадать разнообразное изменение темпа и направления действий нападающего и предпринять контрмеры.

Изменение направления. Этот прием основан на сочетании двух рывков. Неожиданно сделав ложный рывок в сторону от защитника, нападающий (если за ним последует защитник) делает второй действительный рывок, рассчитанный на встречное движение с защитником (рис. 38), отрывается от него для получения мяча. Ложный и действительный рывок не должны быть продолжительными. Вполне достаточно продвинуться на 1–1,5 м.

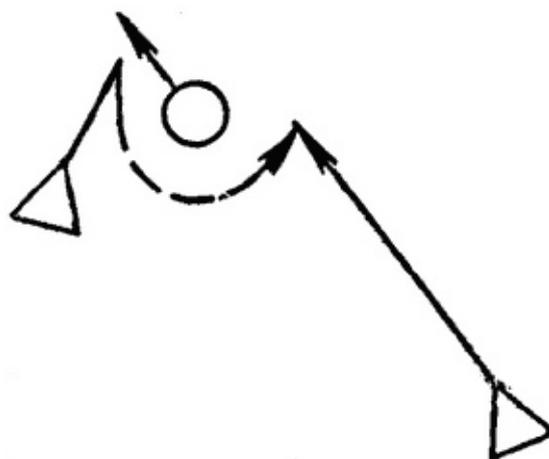


Рис. 38. Изменение направления

Это даст возможность оторваться от защитника на 50-60 см и получить мяч. Получив некоторое маленькое пространственное преимущество, нападающий, действуя целесообразно создавшейся обстановке, может развить его в подавляющее. Применяв ведение мяча, он может активно угрожать корзине.

Действия игрока с мячом в борьбе с защитником

Если нападающий получит мяч и на кратчайшем пути к щиту противника нет защитника, его действия просты. Он быстро при помощи ведения продвигается к щиту и производит бросок в корзину. Основной задачей нападающего в этой обстановке будет – пройти (точка А) по прямой к щиту, где ему может пересечь путь защитник Б, находящийся в стороне (рис. 39). Пройдя эту точку, нападающий должен продолжать ведение в направлении корзины и, обогнав защитника, загородить мяч от него своим телом. Зная, что продвижение ведением всегда медленнее бега противника без мяча, нападающий не должен ждать мяч на месте, чтобы, получив его, начать продвижение. Если есть возможность, ему следует начать бег немного раньше, чтобы получить мяч или в точке А или даже за ней.

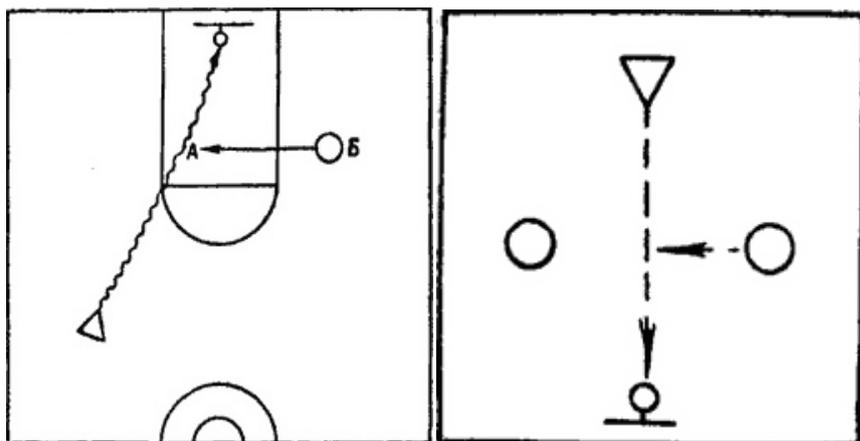


Рис. 39 Борьба 1х1

Рис. 40. Борьба 1х2

Если нападающий окажется против двух противников, расположенных в стороне от его пути к щиту, он должен стремиться быстрее пройти мимо защитника, ближе расположенного к пути его продвижения (рис. 40).

Если же нападающий не сумел пересечь точку А раньше противника и противник преградил путь, то при невозможности обвести его нужно отказаться от дальнейшего развития атаки, взять мяч в руки и ждать помощи партнеров.

Если нападающий, получив мяч, встречает непосредственное сопротивление противника, то его приемы борьбы с противником в основном построены на умелом применении отвлекающих действий.

«Нырок». Нападающий делает вид, что бросает мяч в корзину, посылая вверх руки с мячом, и выпрямляясь на ногах. Если этот ложный бросок сделан естественно и защитник поверит этой угрозе, он предпринимает активные защитные меры: из боевой стойки выпрямится или прыгнет, подняв руки вверх на мяч, или приблизится к нападающему. Нападающий резко опускает мяч вниз, согнув ноги в коленях, «ныряет» под поднятые руки противника и, применив введение, уходит к корзине (рис. 41).

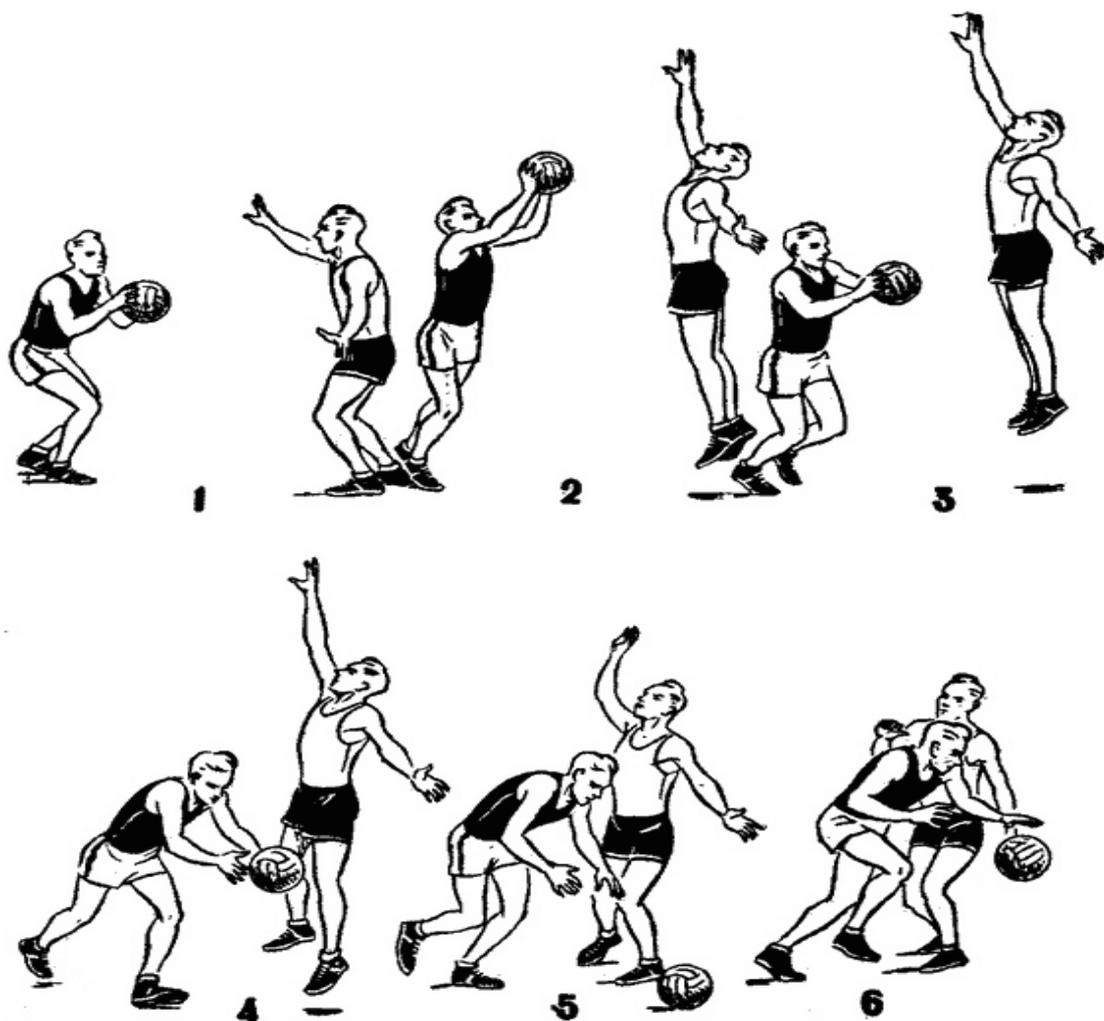


Рис. 41. «Нырок»

Поворот. Если же противник не поверил в возможность броска, то нападающий может, повернувшись к противнику спиной, сделать ложную попытку уйти от него вправо или влево, соответственно делая шаг в ту или другую сторону. Противник, защищаясь, сделает движение в ту же сторону. Если противник сделает большой шаг или передвинется весь в эту сторону, то нападающий, резко изменив направление, делает поворот в другую сторону и, применяя ведение мяча, уходит от защитника. Иногда противник не реагирует на первое движение поворота и стоит, ожидая дальнейших действий, тогда нападающий продолжает начатый поворот, делая шаг за противника, и после этого шага переходит на ведение мяча.

При повороте можно соединить два отвлекающих движения вправо-влево и уйти вправо или наоборот. Это рассчитано на «волевую» выдержку противника. Не поверив первому движению, он поверит второму.

Поворот при броске в корзину. Поворот можно применять непосредственно при броске в корзину. Нападающий, получив мяч под корзиной, делает шаг влево, переносит вес тела на левую ногу (не отрывая от пола

правую ногу), поворачивает корпус к корзине и показывает противнику свое намерение бросить мяч в корзину правой рукой. Если противник поверит этому, он предпримет активные меры защиты – быстро пойдет на сближение, чтобы отнять мяч или сделает прыжок, чтобы перехватить мяч в воздухе. В этом случае нападающий толчком левой ноги и дугообразным движением рук делает резко поворот вправо, перенося вес тела на правую ногу и бросает мяч в корзину левой рукой. Если же противник не предпримет активных мер защиты на первоначальное действие (поворот) влево, то нападающий продолжает свое движение и производит бросок.

Все действие броска с поворотом как бы расчленено на две фазы:

1. Поворот-замах – ложное движение.

2. Бросок в корзину – продолжение замаха и бросок (при неактивности защитника), Поворот в другую сторону и бросок (при активности защитника).

Естественно, что начало поворота можно делать в любую сторону (рис. 42).

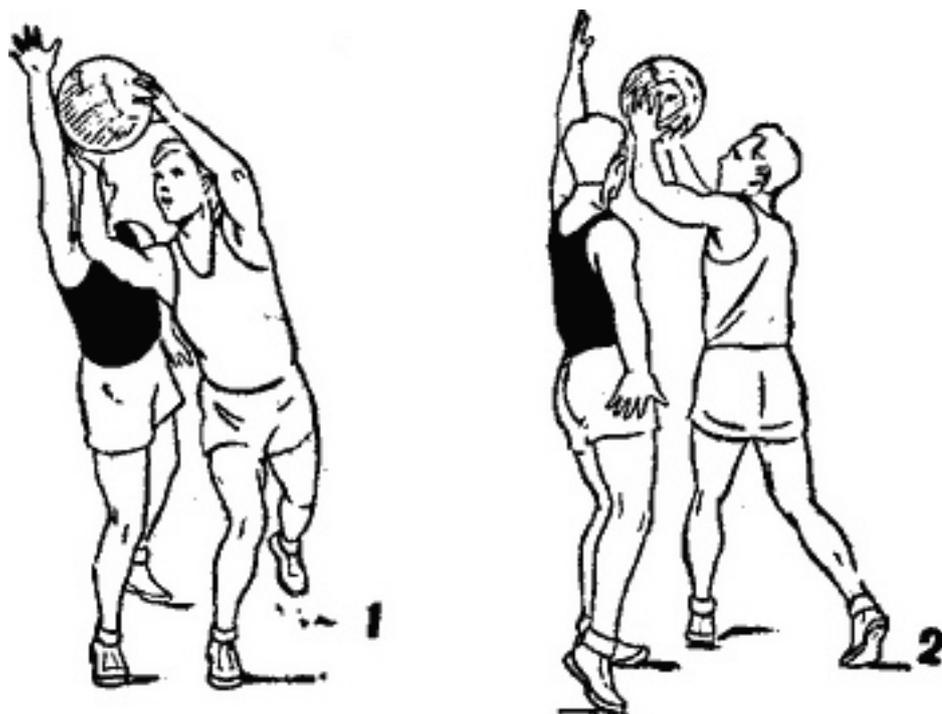


Рис.42.«Поворот»

Поворот при ведении мяча. Нападающий, ведущий мяч, сблизившись с противником, поворачивается к нему спиной и, загораживая мяч корпусом, продолжает вести, продвигаясь медленно (боком) к щиту. Противник, находясь в непосредственной близости к нападающему, не пропуская его по прямой к щиту, сопровождает его, пытаясь отнять мяч. Не видя мяча за корпусом нападающего, он только по движению корпуса определяет возможное направление движения нападающего.

Нападающий, применив ложное движение корпусом вправо или влево, вызывает противника на ошибочные активные действия, а сам делает поворот в противоположную сторону, не прекращая ведения мяча. Поворот при ведении удаётся лучше, если, выполняя его, менять руки.

Например, если игрок ведёт правой рукой и делает ложное движение влево, то при повороте он должен вести мяч левой при большом шаге правой ногой. Такая смена рук увеличивает резкость поворота и быстроту рывка.

Приёмы «нырок» и «поворот» очень эффективны, когда применяются с хода без паузы перед их проведением. Пауза даёт возможность противнику сосредоточиться и более хладнокровно действовать. Для успешного проведения этих приёмов игрок, получая мяч, не должен ударять мяч об пол. Это лишает его права применить в дальнейшем ведение мяча, а следовательно, и применить эти приёмы.

Отвлекающие действия при атаке корзины

Если нападающий, прорвавшись к щиту, видит, что отставший защитник, догоняя его, развил большую скорость и приблизился к нему на такое расстояние, что способен помешать броску, ему следует резко остановиться и сделать ложный бросок. Противник, развивший большую скорость и вызванный ложным броском на активные действия, пробежит мимо, после чего можно спокойно провести бросок в корзину. Этот же приём можно применить, стоя на месте, особенно под корзиной, когда имеется непосредственная угроза успешного броска и противник находится благодаря этому в большом напряжении. Для этого нападающий, имитируя бросок, сначала немного приседает и, резко выпрямляясь, вытягивает руки с мячом, показывая противнику желание прыгнуть и бросить мяч в корзину.

Противник, пытаясь успеть перехватить мяч в воздухе, прыгает. Нападающий прекращает движение и тоже прыгает вверх, в то время как противник опускается после прыжка.

Успех этого приёма зависит от своевременности действий нападающего.

Уход ложным шагом. Нападающий, получив мяч и имея перед собой защитника, делает правой ногой небольшой ложный шаг вправо-вперед и руками с мячом движение вниз-вперед, показывая противнику намерение уйти из-под его опеки. Если противник поверит этому, он передвинется в сторону для преграждения пути нападающему. В этом случае нападающий, резко оттолкнувшись правой ногой, делает ею большой шаг влево (направление, освобожденное противником) и, сильно наклоняя корпус вперед (загораживая им мяч), переходит на ведение мяча. Приём также можно выполнить, начиная первый ложный шаг с левой ноги, а также с двумя ложными шагами – маленький ложный шаг вправо – маленький ложный шаг влево и большой шаг с уходом вправо.

Отвлекающие действия для ухода при ведении мяча. Нападающего игрока, ведущего мяч к щиту противника, встречает защитник. Нападающий при приближении к противнику должен, не снижая темпа и направления продвижения, наклонами корпуса вправо и влево или переносом центра тяжести на разные ноги заставить противника, пытающегося преградить путь, изменить направление своего движения и уйти с его пути. Нападающий же, выбрав удобный момент, большим шагом и наклоном корпуса уходит от противника.

Такого же результата можно достигнуть изменением темпа продвижения и высоты отскока мяча. Быстро продвигающийся нападающий, встречая защитника, замедляет темп продвижения почти до полной остановки. Защитник, уверенный, что он достиг своей цели и нападающий остановлен, смело идет на сближение с нападающим с целью бороться за мяч. В это время нападающий сильным рывком, немного снижая высоту отскока, проходит мимо него.

6.2.2. Групповые действия в нападении

Общий успех команды складывается из успеха ее отдельных участников. Казалось бы, что высокотехничная индивидуальная игра каждого игрока должна обеспечить успех команды. Однако практика показывает, что в нападении успех коллектива зависит от четкого взаимодействия двух или всех трех игроков. Даже индивидуально способные баскетболисты иногда проигрывают в единоборстве и бывают беспомощными перед коллективными действиями противника. Если все игроки будут стремиться действовать индивидуально, не наблюдая за развитием игры в целом и не прибегая к взаимодействию, то им трудно будет бороться с противником.

Взаимопонимание и взаимопомощь – основные условия успешного совместного действия и коллективной игры в нападении.

Групповые действия – это такие действия, когда 2 игрока в тесном взаимодействии обеспечивают выполнение части командной задачи. Эти действия проявляются путем применения разученных комбинаций или же на основе сыгранности игроков.

Примером простейших совместных действий может служить передача мяча между двумя или тремя игроками противника.

Примерами более сложных являются действия двух-трех нападающих против равного и меньшего числа защитников противника. Групповые действия помогают команде добиваться успеха в борьбе с противником в условиях, созданных обстановкой игры. Они могут быть очень разнообразны и возникают по ходу игры. Хорошие тактические знания помогут нескольким игрокам одинаково правильно оценить обстановку и, не договариваясь, самостоятельно принять решение о своих действиях и действиях своего партнера или всех партнеров в этой обстановке. Это тактическое

единомыслие и является основой взаимопонимания. В спортивной практике взаимопонимание называется сыгранностью.

Совместные действия зависят от творчества и смекалки игроков, которые находят очень остроумные и оригинальные формы ведения игры.

Заслоны

Заслоны вносят много путаницы в организацию защиты противника, и только опытная команда может успешно избежать последствий заслона. Чем неожиданнее, быстрее и слаженнее заслон, тем труднее противнику противостоять ему. Чем меньше времени остается у противника на обдумывание мер, необходимых для ликвидации заслона, тем больше будет ошибок у защиты, которые нужно немедленно использовать.

Часто несколько игроков противника идут на одного выходящего после заслона игрока, оставляя своих подопечных или же понижая свою «бдительность» по отношению к ним. Это должен использовать заслоняющий игрок в следующий момент после заслона.

Обычно заслоняющий игрок выключается на некоторое время из активной игры в нападении, отдавая все внимание выполнению заслона. Такое использование заслона одностороннее. Практика показывает, что заслоняющий игрок очень часто остается без защитника и находится в лучшем положении по отношению к корзине, чем освобожденный им партнер, непосредственно угрожающий корзине и поэтому вольно или невольно находящийся в центре внимания всей защищающейся команды.

Чтобы использовать эту обстановку, заслоняющий игрок немедленно после заслона должен активно переходить в нападение, подкреплять действие освобожденного партнера. Такая атака двумя, тремя игроками, поддерживаемыми друг друга, делает игру нападения острой, результативной и обогащает ее новыми вариантами.

Игроки нападающей команды стремятся оторваться от своего противника и выйти на место, удобное для того, чтобы получить мяч, или для броска по корзине.

Игроки защищающейся команды предпринимают все меры для того, чтобы находиться в непосредственной близости к противнику и лишить его возможности свободно действовать. Опытные защитники это делают с успехом и полностью выключают из игры своих подопечных. Поэтому игроки нападающей команды, чтобы освободиться от защитников, вынуждены пользоваться помощью своих партнеров.

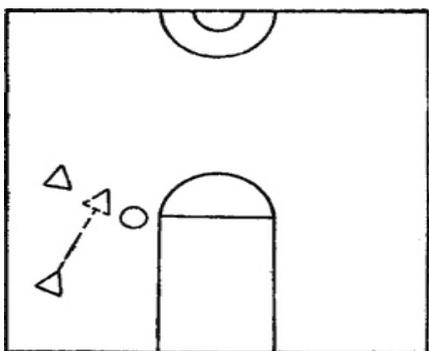
Для этого применяются различные заслоны, которые являются важнейшим тактическим приемом совместных действий и комбинаций. Для этого один из нападающих становится на пути защищающегося противника и преграждает ему кратчайший путь, по которому он может догнать освобожденного игрока.

Заслоном называется действие игрока, имеющего целью временно освободить своего партнера от опеки противника.

При помощи заслонов можно или полностью задержать противника, или заставить его двигаться по более длинному пути, чем путь игрока, освобожденного от опеки, или замедлить его продвижение.

Временная задержка или более длинный путь, который вынужден проделать противник, создают благоприятные условия для действий игрока нападающей команды.

Заслоны по своему содержанию делятся на «внешние» и «внутренние», а по своей форме – на подвижные и неподвижные.



Если заслоняющий игрок становится между (внутри) партнером и противником, то это будет внутренний заслон (рис. 43).

Если заслоняющий становится сбоку или сзади противника, который держит партнера, это внешний заслон.

Рис. 43. Внутренний заслон

Цель внешнего заслона – освободить партнера для выхода с мячом или без мяча. Целью внутреннего заслона является, как правило, освобождение партнера только для броска в корзину.

Внешний и внутренний заслоны могут применяться в двух формах – подвижной и неподвижной.

Неподвижным называется такой заслон, когда заслоняющий игрок преграждает путь противника, стоя на одном месте.

В подвижном заслоне игрок, преградив путь противнику, продолжает двигаться вместе с ним (рис. 44).

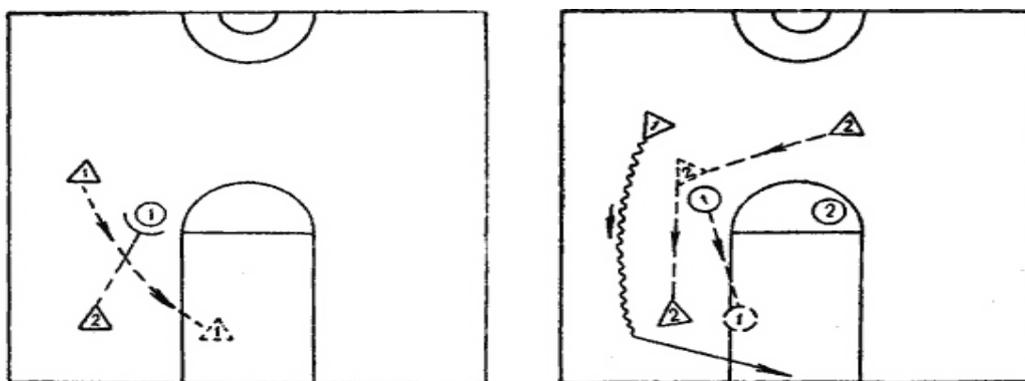


Рис. 44. Внешний заслон; неподвижный – слева, подвижный – справа

Типичным взаимодействием двух игроков с использованием неподвижного заслона является «двойка». Для его осуществления атакующий игрок передает мяч партнеру и ставит для него заслон.

Нападающий, получив мяч, использует финт вышагиванием на проход. Как только заслон поставлен, он стремительно прорывается в сторону заслона и завершает проход броском из-под щита. Игрок, поставивший заслон, преграждает путь защитнику и в случае расположения лицом к нему поворачивается кругом на ближней к корзине ноге для поддержки атакующего игрока (рис. 45).

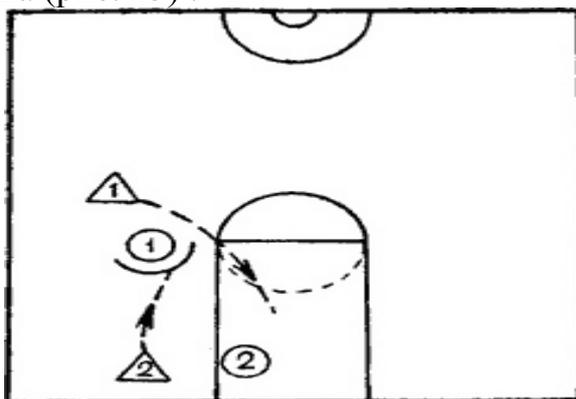


Рис. 45. Правильный выход при заслоне

Успех заслона зависит от взаимопонимания выполняющих его игроков. Если один из них неверно рассчитает время или не поймет замысла своего партнера, то заслон не удастся. Чтобы заслон достиг своей цели, он должен ставиться с той стороны противника, куда партнеру наиболее целесообразно идти. Освобожденный нападающий должен двигаться в сторону заслоняющегося (рис. 46).

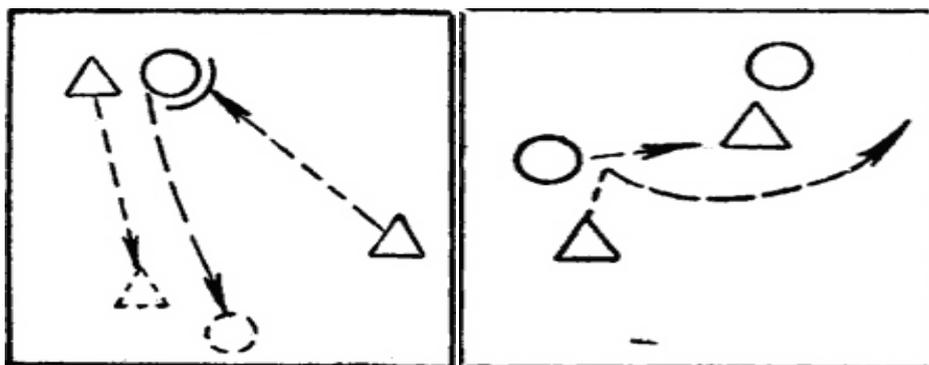


Рис. 46. Неправильно выполненный заслон

Рис. 47. Наводящий заслон

Игрок может, не ожидая заслона от своего партнера, двигаться к нему, навести своего противника на партнера, благодаря чему создается наводящий заслон (рис. 47).

Заслоны помогают полнее использовать отдельных игроков с учетом их индивидуальных особенностей, для этого метким игрокам создаются условия для броска в корзину, для быстрых игроков, умело применяющих ведение мяча, выход под щит и т. д.

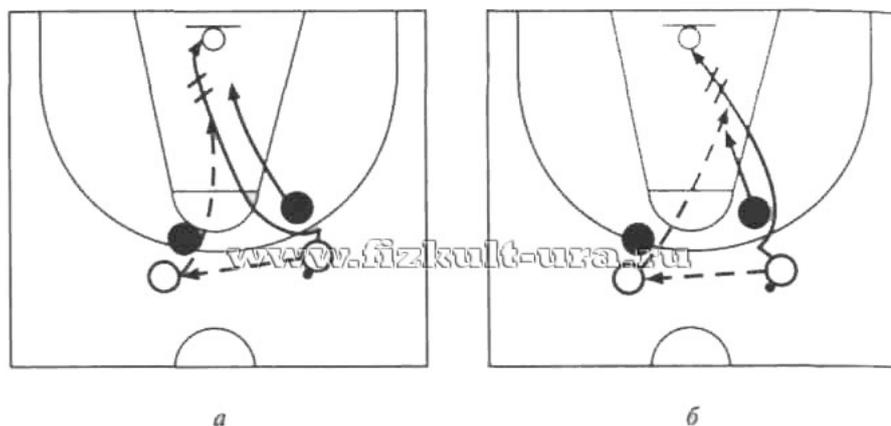


Рис. 46. Групповое взаимодействие «передай мяч и выходи»:
а — с выходом перед защитником; б — с выходом за спиной защитника

На рисунке показаны схемы рассматриваемого взаимодействия, в котором участвуют игроки задней линии нападения. В и. п. они располагаются на периметре трехочковой линии прямо перед корзиной. После выполнения передачи нападающий, используя обманное движение, осуществляет выход перед защитником или за спиной у него

Получив атаковую передачу от партнера, он завершает проход броском в движении из-под щита.

Следует подчеркнуть необходимость своевременного использования финтов для успешной реализации данного взаимодействия. Игрок с мячом перед передачей может выполнить финт на бросок, проход или передачу мяча в противоположную от планируемого направления сторону, а освобождающийся от плотной опеки нападающий обязан умело пользоваться обманными движениями вышагиванием, скрестным шагом или поворотом.

Соответственно избранному финту и направлению маневрирования может применяться один из разновидностей выхода: *V-образный*, *S-образный*, *петлеобразный* или *круговой*. Выход должен быть быстрым и решительным, а обратная передача — нацеленной и скоростной.

Действия нападающих при численном превосходстве над противником

Если игроки нападающей команды сблизилась с противником и имеют численное превосходство, они должны стремиться к скорейшей реализации своего преимущества, до подхода остальных игроков противника.

Реализовать свое преимущество можно только смелыми, решительными совместными действиями. Нужно ожидать, что противник, оказав-

шийся в меньшинстве перед нападающими, сначала будет стремиться, заняв кратчайший путь к щиту и не вступая в борьбу за мяч, замедлить продвижение нападающих игроков и развитие их действий.

Зная это самое вероятное и правильное намерение защитников, нападающие, владеющие мячом, должны смело идти на непосредственное сближение с противником, продвигаясь к щиту. Это заставит защитников активно бороться за мяч.

Необходимость борьбы с опасным нападающим заставит защитника бросить менее опасного нападающего, чем должны своевременно воспользоваться нападающие для реализации своего численного превосходства.

Действия двух нападающих против одного защитника. В этом случае нападающий, владеющий мячом, должен смело вести мяч по прямой на защитника, преграждающего путь к щиту. Второй нападающий без мяча должен действовать на расстоянии 4–5 м от партнера и угрожать защитнику заходом в тыл.

По мере сближения ведущего мяч с защитником второй партнер приближается к щиту, но не заходит под щит.

Игрок, ведущий мяч, приблизившись к защитнику на 1,5–2 м, должен передать мяч партнеру, находящемуся в это время в тылу противника, и двигаться под щит с другой стороны (рис. 48). Ведущий игрок должен сделать передачу с расстояния, которое может обеспечить свободу его действий (выход после передачи) и точность передачи.

Его сближение с защитником на расстояние ближе, чем 1–2 м дает защитнику возможность борьбы с ним и затрудняет передачу.

Длинная передача без сближения с защитником не позволит ведущему после передачи своевременно выйти под щит, т. е. он этой передачей выключит себя из борьбы и позволит защитнику бороться с партнером один на один.

Длинную передачу можно делать, если партнер вышел непосредственно под корзину и защитник находится от него далеко. Это часто бывает в том случае, когда защитник, не дожидаясь приближения ведущего, сам пошел на сближение с ним, освободив нападающего, действовавшего в тылу.

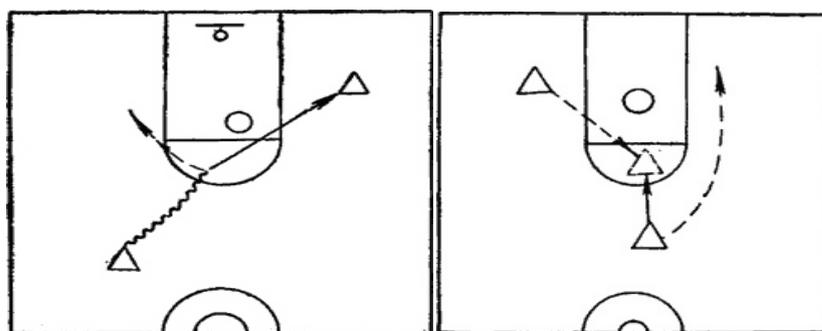


Рис. 48. Действия 2х1

Рис. 49. Действия 2х1

Успех заслона зависит от взаимопонимания выполняющих его игроков. Если один из них неверно рассчитывает время или не поймет замысла своего партнера, то заслон не удастся. Чтобы заслон достиг своей цели, он должен ставиться с той стороны противника, куда партнеру наиболее целесообразно идти. Освобождаемый нападающий должен двигаться в сторону заслоняющегося.

Действия нападающих против равночисленного противника

Двое против двух. Обычно защитники, имея перед собой равное количество нападающих, смело вступают с ними в борьбу за мяч. Один из них пытается отобрать мяч, другой охраняет проходы к щиту или мешает свободно передвигаться и получить мяч другому нападающему.

Разберем характерные совместные действия, которые можно применить в этой обстановке.

1. Нападающие располагаются друг от друга на расстоянии 5–6 м. Причем игрок без мяча уходит к лицевой линии в сторону от щита. Близость к щиту этого нападающего заставит защитника уделить ему особое

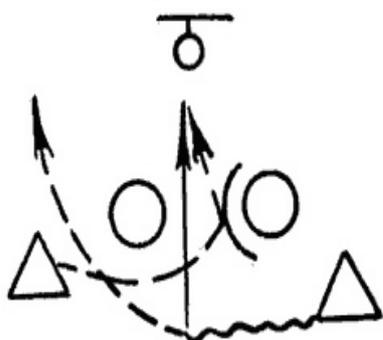


Рис. 50 – 2х2

внимание, что лишит его возможности помочь второму защитнику.

Нападающий, владеющий мячом, применив индивидуальные тактические приемы в единоборстве, может обыграть своего защитника. Естественно, этот прием борьбы может принести успех при условии явного технического и тактического преимущества нападающего.

2. Нападающие игроки сближаются друг с другом на расстоянии 2-3 м. Защитники также вынуждены расположиться около них (рис. 50). Взаимодействуя и применяя, заслоны, нападающие создают условия для прохода одного из них под щит.

Основные ошибки при выполнении разновидностей групповых тактических взаимодействий в нападении с участием двух игроков:

- нерациональность и несвоевременность индивидуальных действий;
- излишнее увлечение финтами или их отсутствие;
- неэффективность заслона: постановка заслона в поле зрения защитника;
- неустойчивая позиция игрока (слишком узкая или широкая постановка стоп);
- неверный выбор места по отношению к сопернику – игрок не преграждает путь сопернику;

- плохое наведение на заслон – выход (проход) на большом расстоянии от заслона;

- отсутствие эффективной поддержки атакующего со стороны поставившего заслон игрока – нет последующего поворота при постановке заслона лицом к защитнику, либо он выполнен с опозданием или не на ближней к корзине ноге;

- плохая (слабая или неточная) атакующая передача;

- медленный, нерешительный или поспешный выход (проход);

- неоправданный, нерациональный бросок – из невыгодной позиции или вопреки сложившейся игровой ситуации, неадекватный выбор способа броска мяча.

2. Несогласованность действий игроков:

- преждевременное начало действия либо задержка выхода или прохода нападающего: партнер не готов к передаче, заслон еще не поставлен, или защитник уже готов противодействовать ему;

- запаздывание с постановкой заслона или выполнением ответной передачи при развитии взаимодействия: нет продолжения атаки.

6.2.3. Командные действия в нападении

Взаимодействия всех трех игроков

В основе тактических взаимодействий всех игроков команды лежат индивидуальные действия без мяча и с мячом, а также разновидности взаимодействий двух игроков: «передай мяч и выходи», заслоны, наведение и пересечение. В современном баскетболе 3х3 из взаимодействий команды наибольшее распространение имеют: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков».

«Треугольник» – простое, но эффективное взаимодействие при контратаке в ситуации 3х2 или при розыгрыше мяча в позиционном нападении.

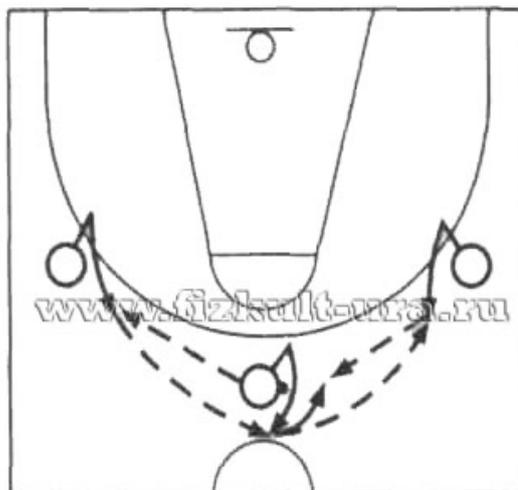


Рис. 72. Групповое взаимодействие «треугольник» без смены мест

Рис. 51. «Треугольник» без смены мест

В начальном расположении игроки занимают позиции на дальних подступах к корзине, образуя треугольник, основанием обращенный в сторону атаки.

Игрок с мячом занимает вершину треугольника и соответственно должен находиться дальше от щита соперников, чем два его других партнера. При скоростной контратаке в ситуации численного перевеса нападающие, используя ведение мяча, передачи и выход на свободную позицию, выводят на завершающий бросок своего партнера. При умелых действиях нападающих такая атака, как правило, завершается из-под щита без активного противодействия броску со стороны защитников. В нападении взаимодействие «треугольник» проводится без смены мест (рис. 51) и со сменой мест (рис. 52) по принципу «передай мяч и выходи».

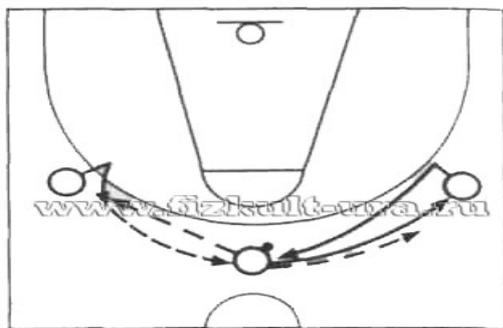


Рис. 73. Групповое взаимодействие «треугольник» со сменой мест

Рис. 52 «Треугольник» со сменой мест

При розыгрыше мяча используют быстрые передачи с возвращением его в вершину треугольника.

После каждой выполненной передачи игрок стремится за счет финтов освободиться от опеки и занять выгодное для атаки корзины положение.

Туда и должна своевременно последовать выводящая на бросок мяча передача. При таком взаимодействии игрок с мячом, образующий защиту треугольника, находится дальше от щита, чем остальные два партнера.

Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает его партнеру в центр, откуда мяч немедленно направляется на другой фланг, чтобы завершить атаку.

Данное взаимодействие требует быстрых передач.

Упражнения для обучения:

- 1) занимающиеся выстраиваются в 3 колонны таким образом, чтобы игрок, стоящий в середине составлял вершину треугольника; мяч у игрока в середине. Быстрые передачи вправо (влево);
- 2) то же, но по свистку смена направления передач;
- 3) тройки игроков стоят в области линии штрафного броска. Быстрые передачи, по свистку бросок с дистанции по кольцу;
- 4) то же, но в условиях пассивной и активной защиты.

«Тройка» – взаимодействие, основанное на использовании заслона для выхода с получением мяча (рис. 53). Начальная расстановка нападающих напоминают тот же треугольник, но его расположение на площадке по отношению к корзине может быть разным: с вершиной на трехочковой линии и основанием, обращенным к корзине, или с вершиной у боковой линии и основанием, обращенным к другой боковой. Мяч при этом всегда у игрока, находящегося в вершине условного треугольника.

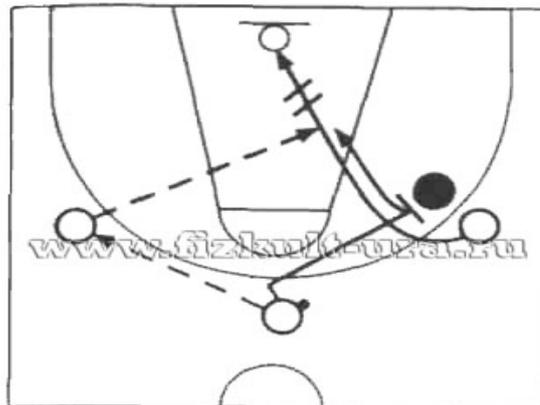


Рис. 74. Групповое взаимодействие «тройка»

Рис. 53. «Тройка»

Нападающий с мячом начинает взаимодействие передачей в одну сторону, а сам направляется для постановки заслона в другую, где его партнер предварительно сближается с защитником и, используя заслон, выходит на свободную позицию. Этому игроку и доставляется мяч для завершающего броска. При удачном стечении обстоятельств атакующий игрок может беспрепятственно дойти до корзины и поразить ее без особого труда из-под щита. В другом случае возможно завершение атаки позиционным броском с дальней или средней дистанции без сопротивления защитника.

Игрок, поставивший заслон лицом к сопернику, после блокирования защитника поворачивается кругом и поддерживает атакующие действия партнера с мячом, как при взаимодействии «двойка».

Чтобы разыгрываемое взаимодействие было результативным, каждый игрок должен использовать соответствующие обманные движения и согласовывать свои действия с партнерами по команде во времени и пространстве.

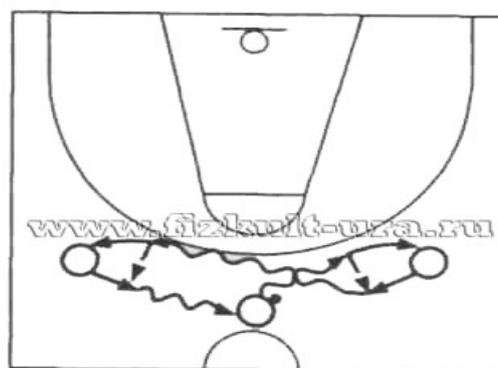


Рис. 75. Групповое взаимодействие «малая восьмерка»

Рис. 54. «Малая восьмерка»

«Малая восьмерка» – взаимодействие, предназначенное для розыгрыша мяча на задней линии нападения и построенное на многократном наведении и пересечении нападающих. При этом пути движения игроков напоминают вытянутую и несколько выгнутую в середине цифру 8 (рис. 54).

Начальное расположение нападающих соответствует взаимодействию «треугольник», мячом владеет средний игрок.

Игрок с мячом начинает дриблинг в сторону одного из партнеров, который одновременно направляется навстречу ему и получает передачу из рук в руки в момент пересечения. Далее игрок, передавший мяч, делает короткий рывок к корзине с последующим восстановлением позиции на фланге, а нападающий с мячом, используя ведение, следует в направлении третьего партнера, также совершающего встречное движение.

В момент их пересечения происходит аналогичная передача мяча из рук в руки. Дриблер вновь занимает место в середине площадки, замыкая «восьмерку», а снабдивший его мячом партнер после короткого рывка к корзине располагается уже на другом фланге атаки и т.д.

Цикл передвижений нападающих по «восьмерке» продолжается несколько раз.

Взаимодействие используется для подготовки условий для результативной атаки. Наиболее перспективными вариантами продолжения взаимодействия считаются:

- проход к щиту противника в момент пересечения, воспользовавшись несогласованностью действий защитника;
- дистанционный бросок мяча после неожиданной остановки нападающих в момент передачи мяча из рук в руки, используя наведение;
- передача на фланг освободившемуся от опеки игроку и его последующий проход-бросок в случае попытки соперников организовать групповой отбор мяча в середине площадки с участием крайнего защитника.

«Малая восьмерка» будет успешной, если взаимодействующие игроки выполняют ряд требований:

- ведут мяч дальше от соперника рукой без зрительного контроля;
- при владении мячом постоянно угрожают проходом к корзине;
- для получения мяча следуют наружу, т. е. в дальнюю от щита противника сторону, и передача из рук в руки соответственно осуществляется в сторону от защитников;
- при пересечении проходят рядом друг с другом, надежно передавая мяч, не оставляя шансов обороняющимся добраться до него;
- непрерывно держат в поле зрения мяч и контролируют игровую ситуацию;
- своевременно выходят для получения мяча, и он постоянно находится в середине площадки;
- передвигаются быстро, решительно и уверенно;
- мгновенно используют ошибочные и несогласованные действия соперников для завершения атаки.

Три игрока, используют взаимные последовательные пересечения с ведением мяча.

После передачи игрок делает короткий рывок к щиту и возвращается с противоположной стороны для очередного приема передачи.

Путь передвижения игроков напоминает цифру восемь, поэтому они могут повторять свои действия несколько раз, пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

Упражнения для обучения комбинации «малая восьмерка»:

1) игроки выстраиваются вдоль боковых линий 3-х секундной зоны справа и слева в колонну по одному. У направляющего одной из колонн мяч. Он начинает ведение по дуге, одновременно из второй колонны навстречу ему начинает движение игрок без мяча и в верхней точке дуги игрок 1 передает мяч игроку 2 (мяч передается от кольца). При сближении игроков, игрок 3 без мяча начинает движение навстречу игроку 2 и тот передает ему мяч; игрок 3 передает мяч вышедшему навстречу игроку 4 и т.д.;

2) игроки образуют треугольник, мяч в центре. Игроки, перемещаясь по воображаемой восьмерке, передают друг другу мяч. Игрок с мячом движение может начать в любую сторону;

3) «Малая восьмерка» с пассивной защитой;

4) «Малая восьмерка» с активной защитой;

5) игровое упражнение. Игра на одно кольцо 3х3.

«Скрестный выход» (рис. 55) также базируется на пересечении и наведении. Его можно проводить:

1) прямо перед щитом соперника при участии центрального и двух игроков задней линии нападения;

2) от боковой линии, когда взаимодействуют центральной, форвард и защитник.

В первом случае игроки в начальной расстановке образуют треугольник, обращенный вершиной к щиту противника, и центральной занимает позицию спиной к корзине. Во втором – треугольник, обращенный вершиной к противоположной боковой линии, а центральной находится в средней позиции на «усах» трехсекундной зоны. Мячом может владеть любой из партнеров центрального. Взаимодействие начинается передачей центральному с последующими диагональными перемещениями двух игроков в его направлении и пересечением перед ним. Благодаря этому маневру, а также возможному наведению защитников на центрального один из проходящих

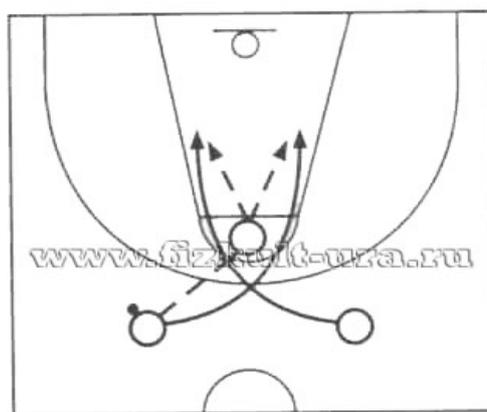


Рис. 76. Групповое взаимодействие «скрестный выход»

Рис. 55. «Скрестный выход»

нападающих освобождается от опеки, получает от него мяч из рук в руки и завершает атаку броском в движении из-под щита. Партнеры поддерживают атакующего в готовности подобрать мяч в случае его промаха. Возможным продолжением атаки может быть и бросок мяча самим центровым после поворота в сторону корзины, если защитники осуществляют переключение на прорывающихся игроков или пытаются заранее предугадать развитие атакующих действий.

Основные правила, которыми следует руководствоваться при осуществлении «скрестного выхода»:

- первым мимо центрального проходит игрок, направивший ему мяч;
- выход должен быть стремительным и применяться в сочетании с предшествующим финтом вышагиванием или скрестным шагом;
- игроки обязаны проходить вплотную к центральному, чтобы между ними не смог прорваться ни один сопровождающий защитник;
- центровой может передавать мяч из рук в руки любому партнеру, но чаще в более выгодном положении оказывается второй проходящий игрок.

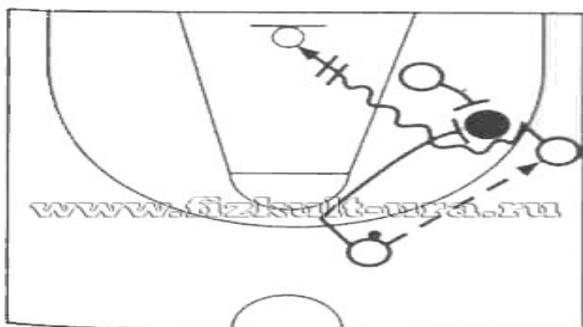


Рис. 77. Групповое взаимодействие «двойной заслон»

Рис. 57. «Наведение на двух игроков»

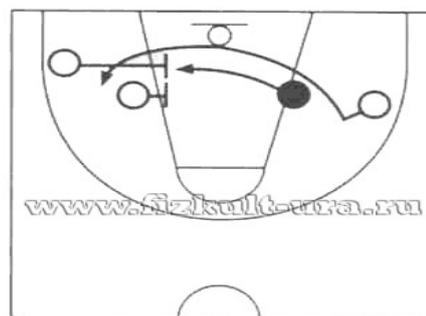


Рис. 78. Групповое взаимодействие «наведение на двух игроков»

Рис. 56. «Сдвоенный заслон»

«Сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков» – взаимодействия, при которых нападающий с мячом или без мяча освобождается от опеки противника благодаря постановке заслона одновременно двумя партнерами (рис. 56) или с помощью наведения на двойную преграду (рис. 57).

Система нападения центром

Действия команды, применяющей систему игры центром, основаны на ведущей роли одного игрока, расположенного в непосредственной близости к корзине противника. Центральный игрок (центр) становится стержнем всей подготовки и непосредственных атак на корзину противника. Находясь в непосредственной близости от щита противника, центр должен сам все время быть опасным и непрерывно создавать угрозу

корзине, в противном случае эта система не эффективна. Угрожая корзине и оказывая этим постоянное (пусть иногда только психологическое) давление на противника, центр должен постоянно усиливать это давление ложными движениями, демонстрирующими атаку. Таким образом, центр отвлекает на себя внимание игроков противника и держит в напряжении не только одного опекающего его защитника, но и других, близко расположенных к нему игроков.

Роль центра может выполнить любой игрок нападающей команды, но предпочтение следует оказать более рослому, так как, естественно, под щитом он будет представлять большую опасность и бороться защитнику с ним труднее. Все центральные игроки должны быть тактически высоко подготовленными и уметь метко бросать мяч в корзину.

Центр должен обязательно пользоваться отвлекающими движениями, дезорганизуемыми противника, и уметь самыми разнообразными приемами передавать мяч.

Ложная или действительная угроза корзине со стороны центра часто заставляет игроков защищающейся команды терять выдержку. Они спешат помочь своим партнерам, ведущим борьбу с центром под корзиной, на какое-то время освобождая своих подопечных. Такое положение должно быть немедленно использовано. Очень часто центр ложно атакует корзину, умышленно вызывая защитников на активные, но тактически не обоснованные действия и освобождая этим своих партнеров для атаки. Освобожденные действительной или ложной атакой центра партнеры все время, ожидая мяч, должны готовиться к действиям.

Очень важно, чтобы центр был хладнокровным и использовал угрозу корзине противника, чтобы оказывать моральное давление на него. Он должен завязывать и заключать атаку корзины сам или выводить к щиту партнера, т. е. руководить всеми атаками.

Противник, не имеющий в своем составе рослого игрока, который мог бы один держать высокого центрального игрока, часто бывает вынужден выделить второго игрока для страховки, чтобы ликвидировать его опасность. Это освобождает одного из игроков нападающей команды и дает ему некоторую свободу действий, которую нужно активно и полноценно использовать. В системе нападения центром возможность выхода к щиту одинакова для всех игроков нападающей команды и зависит только от комбинаций, которые они применяют.

Центральный игрок должен иметь максимальную свободу действий. Ему будет легче атаковать корзину противника и осуществлять любые комбинации, если поблизости от него не будет других игроков. Чтобы создать такую свободу действий центральному игроку, команда должна рассредоточить силы противника, широко расставив игроков и угрожая корзине с дальних дистанций.

Центр должен непрерывно активно действовать в течение всей подготовки атаки. Центр все время своевременно должен выходить на мяч при малейшей возможности, всегда должен быть готовым к получению мяча.

Партнеры центра при проведении подготовки должны стремиться передать мяч центру. Еще до получения мяча в свои руки им нужно иметь представление о возможности или невозможности передачи. Это позволит им сделать эту передачу очень быстро, а иногда и замаскировать ее направлением взгляда в другую сторону или другим каким-нибудь маскирующим движением (рис. 58). Кроме выходов на мяч, постановки заслона, центр должен в совершенстве владеть искусством борьбы за мяч после бросков партнеров с дальних дистанций. Освоив действия команды с полным использованием центра под корзиной, можно перейти к изучению и тренировке взаимодействия центра с другими игроками и комбинаций, которые описаны выше.

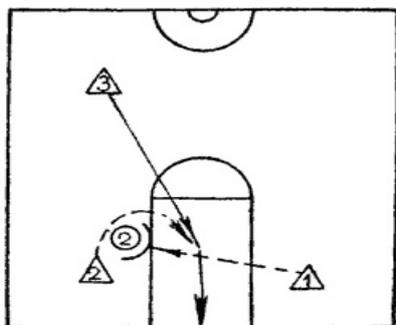


Рис. 58. Система нападения центром

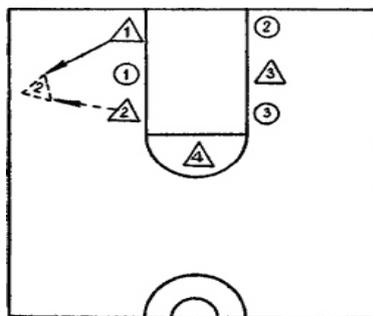


Рис. 59. Комбинация при штрафном броске

Центральный игрок должен в полной мере овладеть заслонами или искусством отсекал защитников от партнеров, проходящих мимо него. Эти приемы он должен часто применять, чтобы разнообразить свою игру.

Ведущая роль центрального нападающего в этой системе может быть обеспечена только очень активными и разносторонними действиями остальных игроков.

Комбинации при штрафном броске

Во время штрафного броска все внимание защищающихся обращено на игроков, расположенных под корзиной. Против них, как самых опасных, мобилизуются все силы. В таких условиях даже игрокам, имеющим преимущество в росте или прыгучести, бывает трудно взять мяч и еще труднее бросить его в корзину. Игроки во время штрафного броска располагаются, как указано на рисунке 59.

На одной стороне, ближе к корзине, становится высокий игрок. После неудачного броска игрок $\Delta 1$ прыгает и сбрасывает мяч в сторону от штрафного коридора, куда передвинулся игрок.

Последний или бросает мяч в корзину, или передает его другому игроку.

Эту же комбинацию может применить и защищающаяся команда, чтобы наиболее быстро перейти в нападение.

Основные ошибки при выполнении разновидностей командных тактических взаимодействий в нападении с участием всех трех игроков.

1. Неверное начальное расположение игроков: затруднены необходимые действия.

2. Неэффективная постановка заслонов: соперники успешно им противодействуют.

3. Рассогласованные во времени или пространстве действия участвующих во взаимодействии нападающих: запаздывание или поспешная постановка заслона, несвоевременное освобождение от опеки, плохая передача мяча, запоздалый или поспешный проход или бросок в корзину.

4. Нерациональное развитие атаки без учета складывающейся на площадке ситуации: лишние финты, передачи, ведение мяча; нападающие не используют в полной мере полученного позиционного преимущества.

5. Нелогичное завершение взаимодействия: выбран неэффективный способ завершающего броска мяча без оценки сложившихся игровых условий.

6.3. Тактические приемы и знания в защите

Наблюдение и ориентировка

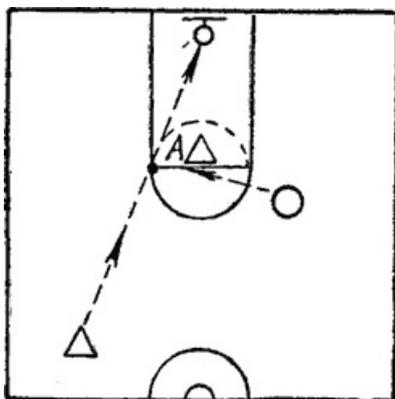


Рис. 60. Место пересечения пути противника

Игра в защите сложна тем, что инициатива принадлежит, как правило, нападающим. Защитник всегда вторым узнает о замысле противника, и его действия начинаются на какое-то мгновение позже, чем действия нападающего.

Чтобы свести к минимуму разрыв между началом действий нападающего и защищающегося, последний должен как можно быстрее реагировать на действие нападающего.

Поэтому быстрота двигательной реакции – одно из важных качеств защитника. Чем быстрее его двигательная реакция, тем выше его класс, тем легче ему бороться против нападающего. Вместе с тем быстрая реакция приносит пользу только в том случае, если защитник умеет быстро оценивать игровую обстановку. Оценка игровой обстановки начинается с ее восприятия. Восприятие строится на основе зрительных ощущений, прошлом опыте и мышлении игрока. Наблюдая, игрок получает возможность увидеть обстановку, понять и осознать ее. Чем чаще в прошлом баскетболист встречался с подобной игровой обстановкой, чем больше у него опыта и знаний, тем быстрее его восприятие и полнее наблюдения.

Для защитника очень важно уметь наблюдать за противником и окружающей обстановкой. Полноценное наблюдение за противником возможно только в том случае, если игрок очень внимателен. Ему приходится действовать в защите в быстро и неожиданно меняющейся обстановке и наблюдать не только за подопечным, но и за тем, как расположены игроки противника, свои игроки, наблюдать за полетом мяча, ориентироваться по отношению к корзине и т. д.

Все это требует от защитника умения и концентрировать свое внимание, и правильно его распределять, и быстро переключать на новые объекты.

Чтобы полноценно наблюдать за несколькими объектами одновременно, крайне важно владеть так называемым периферическим (боковым) зрением.



Рис. 61. Наблюдение за мячом и ногами

Развитое периферическое зрение дает возможность игроку и наблюдать за подопечным, и одновременно видеть, как изменяется окружающая обстановка. Если мяч у нападающего, то защитнику следует сосредоточить свое внимание на подопечном, в то же время сохраняя зрительный контроль за действиями остальных игроков, особенно за теми, кто находится в опасных зонах.

Наблюдая за игроком с мячом, защищающийся должен распределить свое внимание так, чтобы видеть мяч и ноги нападающего игрока (рис. 61).

Если противник опасен тем, что быстро проходит к щиту и еще не использовал ведение мяча, то основное внимание следует сосредоточить на его ногах (не выпуская из поля зрения мяч), так как ноги, прежде всего, выдают, когда начинается фактическое движение, а не ложное.



Рис. 62. Наблюдение за мячом

Наблюдая за игроком без мяча, следует свое основное внимание направлять на обстановку, складывающуюся на площадке, не упуская из виду подопечного игрока.

Защитник, занятый только охраной своего подопечного и не обращающий внимания на окружающую обстановку, совершает грубую тактическую ошибку.

Разведка

Каждый игрок, как до игры, так и в процессе игры должен изучать и анализировать игру подопечного игрока. Это поможет распознать основные приемы, которыми пользуется нападающий, и найти наиболее совершенные способы борьбы против его действий.

Каждый нападающий имеет несколько специфических излюбленных технических приемов, которые он применяет чаще, чем другие. Защищающийся, чтобы успешно с ним бороться, должен как можно скорее определить эти приемы.

Защищающийся должен знать о своем подопечном следующее:

1) физические качества и данные игрока (рост, умение пользоваться им, быстрота, выносливость и пр.);

2) особенности в применении технических приемов игры в передаче: точность, основные способы, владение правой, левой рукой, применяет ли скрытые передачи и т. п.;

3) в бросках: меткость броска, в том числе и штрафного, излюбленные места и способы бросков, владеет ли броском левой рукой;

4) в ведении мяча: в каких случаях ведет, умеет ли вести мяч без зрительного контроля, с пониженным отскоком, умеет ли внезапно менять темп и направление и т. п.;

5) в передвижении, поворотах и остановках: скорость старта, смена темпа, направление движения; пользуется ли внезапными остановками, поворотами на левой и на правой ноге;

б) в отвлекающих действиях: излюбленные приемы обманных действий, особенно для ухода от противника и для броска в корзину;

7) основные функции и роль в команде (центр, атакующий или плеймейкер, «снайпер» и т. п.);

8) моральные качества (выдержка, дисциплина, хладнокровие, смелость, настойчивость).

Изучая противника, защитник должен быстро делать выводы о его игре, его сильных и слабых сторонах и немедленно принимать необходимые меры и контрдействия.

Для того чтобы привить игроку навыки разведки, умение обобщать данные наблюдения и намечать план своих действий, целесообразно поручать игроку наблюдать в играх за будущими противниками, составлять их характеристику и свой план защитной игры против каждого игрока.

Игрок во время игры должен быть готовым к тому, что противник будет искать новые формы и способы игры, поэтому он не должен прекращать разведку до конца игры.

Особенно следует быть внимательным к противнику и ожидать изменений в тактике игры после минутных перерывов и в начале второй половины игры.

Борьба против заслонов

Правильно поставленный заслон приносит много неприятностей защите и часто заканчивается броском в корзину. Но с заслонами можно умело бороться.

Каждый игрок должен помнить об опасности заслона и стремиться избежать его. Наиболее важно для борьбы против заслона – это своевременно увидеть угрозу заслона.

Для этого защитник, наблюдая за своим подопечным, одновременно должен следить за тем, как располагаются и перемещаются на площадке партнеры и игроки противника.

Видя угрозу заслона, защищающийся должен отступить назад, увеличив расстояние между собой и подопечным. Если в этом случае противник все же поставит заслон, то увеличенное расстояние даст выигрыш во времени, которое защищающийся игрок может использовать для того, чтобы своевременно выйти из-под заслона, и, пока подопечный игрок будет преодолевать увеличивающееся расстояние, защищающийся успеет опять занять нужную точку.

Если же защитник все же попал под заслон и ему не удастся своевременно уйти из-под него, то ликвидировать последствия заслона можно только с помощью партнера, который обязан внимательно следить за действиями своего подопечного и своевременно предупреждать своего игрока об опасности. Находясь сзади, он лучше видит создавшуюся обстановку, и только он может правильно решить, меняться местами или нет. В случае

такой необходимости партнер подает сигналы: «Меняемся», «Взял», «Держи до конца» и т. д.

В последнее время нападающие игроки пользуются так называемым наводящим заслоном, т. е. быстро пробегают мимо своего партнера и тем самым наталкивают (наводят) преследующего его защитника на своего игрока.

В этом случае защитнику целесообразно применять проскальзывание, т. е. проскользнуть между этим противником и своим игроком. Для этого партнер должен сделать шаг назад и пропустить защитника. На рисунке 63

показано, как игрок в темной майке после передачи мяча партнеру применил наводящий заслон, рассчитывая, что преследующий его защитник загородит путь своему партнеру и затруднит его продвижение за игроком с мячом. Но это не удалось. Защитник, преследуя игрока в темной майке, передвигаясь, сделал шаг назад, тем самым создал условия для проскальзывания между собой и противником в темной майке, тем самым облегчил ему дальнейшее держание игрока с мячом.

Если проскальзывание не удалось, то в этом случае необходимо поменяться игроками.

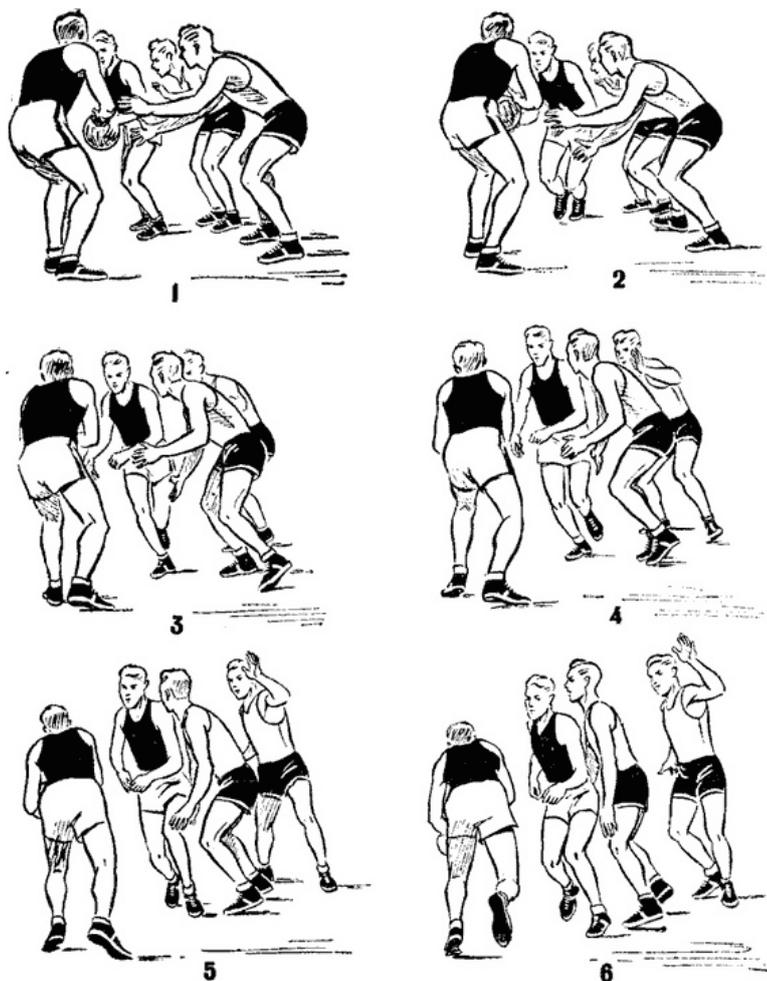


Рис. 63. Проскальзывание

Однако частая и неоправданная смена подопечными игроками дезорганизует защиту и зачастую бывает на руку противнику. Так, если после смены игроку в защите приходится держать противника, явно превосходящего его ростом, то разница в росте будет немедленно использована противником.

6.4. Тактические действия в защите

6.4.1. Индивидуальные действия в защите

Основная задача игрока, действующего в защите, – «держать» противника.

Это значит:

1. Не давать противнику выходить на свободное место, где он может получить мяч, чтобы предотвратить возможность развития атаки.

2. Если игроку удалось выйти на свободное место, не дать ему получить мяч, стараясь перехватить его.

3. Если игроку все же удалось получить мяч, не дать ему бросить мяч в корзину или передать мяч, провести его или применить какое-либо другое действие. Для этого защитник стремится вырвать или выбить мяч из рук противника.

4. Если противнику удалось бросить мяч в корзину, помешать овладеть мячом, не дать ему приблизиться к щиту или вступить с ним в борьбу за мяч, отскочивший от щита.

5. Если мяч перешел в руки другого нападающего, то действия защитника начинаются сначала.

Перечень действий защитника определяет, как ему следует действовать и против игрока без мяча, и против игрока с мячом.

Действия игрока в защите против игрока с мячом

Главная задача защиты против игрока с мячом заключается в том, чтобы не дать ему забросить мяч в корзину. Чем ближе игрок с мячом к корзине, тем он опаснее.

Это ставит перед каждым защищающимся игроком вторую задачу – не дать подопечному игроку пройти к корзине, оттеснить его из опасных зон к боковым линиям.

С ростом мастерства игроков увеличивается количество бросков с среднего и дальнего расстояния. Это заставляет защитников более активно бороться против бросков, совершаемых с среднего и дальнего расстояний, особенно если в команде противника имеются так называемые снайперы.

Обеспечив защиту от бросков в корзину, игрок должен вступить в единоборство с противником, мешая ему передать или вести мяч. Защищающийся направляет все свои усилия на то, чтобы при малейшей воз-

возможности перейти в нападение. Поэтому он должен стараться перехватить, вырвать или выбить мяч из рук противника.

Действуя против игрока, ведущего мяч, защитник стремится остановить его. Если это ему удалось, и противник прекратил вести, защитник должен смело вступать в борьбу за мяч.

Действия в защите против игрока без мяча

За последнее время активность игроков без мяча в нападении значительно возросла, в связи с чем защита против них приобретает все большее значение.

Многие защитники ослабляют внимание к своему подопечному игроку, когда он остается без мяча. Это большая ошибка защитника.

Действуя против игрока без мяча, необходимо сосредоточить свое внимание на том, чтобы не упустить своего подопечного и не дать ему возможности выйти на свободное место, особенно к щиту.

Для этого игрок должен уметь остановить противника, оттеснить его из опасных зон к боковым линиям площадки.

Активные защитные действия должны быть направлены на то, чтобы локализовать игру нападающего, не дать ему возможности получить мяч, для этого защитник должен стремиться перехватить мяч.

Кроме того, защита должна бороться против заслонов.

Защитник должен своевременно заметить, когда его подопечный попытается сделать заслон и немедленно предупредить об этом партнера, а также, если нужно, принять правильное решение – поменяться с партнером, дав ему соответствующее указание об этом.

Наконец, задача защитника заключается и в том, чтобы подстраховать партнера, ведущего борьбу против игрока с мячом, и в случае необходимости прийти к нему на помощь.

Независимо от того, действует ли защитник против игрока с мячом или без мяча, он обязан стремиться захватить инициативу в единоборстве с противником.

Для этого он должен держать противника под непрерывным активным воздействием, не давая ему ни секунды передышки, все время угрожая перехватить, выбить или вырвать мяч из его рук.

Эти действия помогут защитнику навязать свою волю нападающему и вынудят его действовать так, как выгодно защитнику.

Действия игрока в защите против двух или трех игроков противника

В ходе игры, особенно против команд, пользующихся в нападении быстрым прорывом, игроку в защите приходится бороться против двух и более игроков противника.

Поэтому он должен так организовать свои действия, чтобы лучше справиться с создавшейся сложной обстановкой.

Во-первых, он должен стремиться, не вступая в непосредственную борьбу за мяч, выиграть время и замедлить продвижение нападающих до подхода своих партнеров.

Для этого защитник должен закрыть кратчайший путь к щиту и отступать назад лицом к противнику в темпе, позволяющем сдерживать движущихся вперед нападающих, но в то же время внимательно следить, чтобы кто-либо из нападающих не оказался за его спиной (рис. 64).

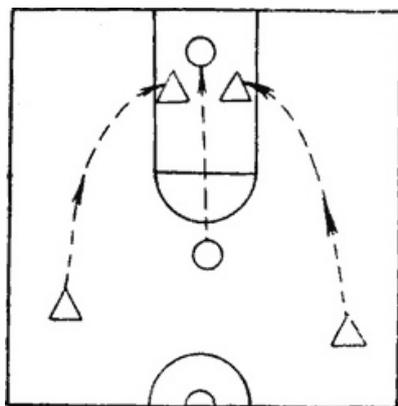


Рис. 64. Действия 1х2

Если кто-либо из противников все же оказался за спиной защитника, то последний должен быстро отступить назад к прорвавшемуся в тыл игроку и,

не теряя из виду остальных, помешать ему получить мяч.

Защитник не может на себя взять большей задачи и совершит грубую тактическую ошибку, если в поле начнет борьбу за мяч или же будет препятствовать броску с среднего, а тем более с дальнего расстояния.

6.4.2. Групповые действия в защите

Характерной особенностью тактики игры команд как в защите, так и в нападении является то, что она основывается на высоко развитом чувстве коллективизма у игроков.

Нужно отметить, что если в практике спортивного совершенствования навыкам совместных, коллективных действий игроков в нападении уделяется необходимое внимание, то эти же навыки коллективизма в защите воспитываются недостаточно. Часто еще можно наблюдать, что отдельные игроки, имея возможность помочь партнеру и во время закрыть противника, не делают этого, оправдываясь тем, что это «не мой игрок».

Коллективизм в защите конкретно проявляется в помощи партнеров друг другу в подстраховке.

Подстраховка.

Подстраховкой принято называть своевременную помощь партнеру, когда он по какой-либо причине не справляется со своими обязанностями защитника.

Игроки, действующие в защите, должны не только полностью отвечать за выполнение порученных им функций, но нести ответственность за выполнение задачи, стоящей перед всей командой.

Игроки обязаны часть своих усилий и внимания направить на то, чтобы в нужную минуту вовремя оказать необходимую помощь игроку или команде.

Подстраховка применяется в командных и групповых действиях защиты.

Подстраховка в командных действиях начинается, когда команда еще действует в нападении, так как нападающая команда не должна забывать о защите и должна быть всегда готова к действиям в обороне при внезапной потере мяча. Для этого нападающая команда должна всегда иметь в замыкающей группе не менее одного-двух игроков, готовых во время перейти в защиту, если мяч будет внезапно потерян.

Современная игра, построенная на принципе «три в нападении, три в защите», потребовала другой организации подстраховки. Теперь наиболее распространена подстраховка действий всей команды.

Обычно подстраховка поручается определенным игрокам.

С этой целью каждому страхующему назначается дублер из числа нападающих игроков; если основной страхующий включается в активные действия в нападении, то его место в защите обязан занять тот игрок, которому поручено дублировать его в защите и наоборот.

Это дает возможность всем трем игрокам участвовать в нападении, но в то же время обеспечивает определенный порядок в подстраховке, причем в подстраховке принимают участие преимущественно игроки, имеющие лучшую подготовку для действий в защите.

Такая организация подстраховки обеспечивает активное участие в нападении всех игроков команды, но требует большой слаженности и взаимопонимания в команде, а также умения всех игроков команды полноценно действовать в защите против численно превосходящего противника.

Подстраховка может быть в самых различных вариантах, в зависимости от конкретной игровой обстановки.

Больше всего нуждаются в помощи игроки, которым поручается держать высоких или подвижных нападающих, опасных как бросками со средней и дальней дистанции, так и умением быстро проходить к щиту.

Подстраховка игроков, быстро проходящих к щиту, построена на том, что ближайший партнер, видя опасность, особенно если противник с мячом, увеличивает расстояние между своим подопечным и выбирает

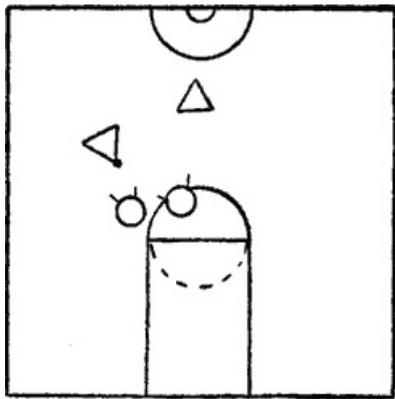


Рис. 65. Действия 2х2

место так, чтобы в случае необходимости вовремя сблизиться с партнером и закрыть противнику путь к щиту (рис. 65).

Отступая, защитник пользуется отвлекающими действиями, заставляя противника остановиться или сделать лишние передачи, но ни в коем случае не вступает с противником в действительную борьбу.

Если кто-либо из противников все же оказался за спиной защитника, то последний должен быстро отступить назад к прорвавшемуся в тыл игроку и, не теряя из виду остальных, помешать ему получить мяч.

Защитник не может на себя взять большей задачи и совершит грубую тактическую ошибку, если в поле начнет борьбу за мяч или же будет препятствовать броску с среднего, а тем более с дальнего расстояния.

Игра в баскетбол 3х3 характерна быстрыми внезапными переходами от нападения к защите.

Команда, неожиданно потерявшая мяч в зоне нападения, почти всегда вступает в борьбу с противником.

Первыми в борьбу вступают те игроки, которые находятся в этот момент ближе к своей корзине

Групповая защита игроков часто против численно превосходящего противника требует высокого спортивного мастерства и специальной подготовки.

Действия игроков, ведущих неравную борьбу с противником, должны быть самоотверженными, хладнокровными и смелыми. Малейшая растерянность и неверие в свои силы немедленно приведут к поражению.

Игрок, первым вернувшийся в защиту, обязан взять на себя руководство ею и делать необходимые указания партнерам.

Групповые действия в защите отличаются от индивидуальных прежде всего тем, что наличие двух или трех игроков даст возможность игрокам согласовывать свои действия, разделять между собой отдельные функции в зависимости от условий игровой обстановки и всегда рассчитывать на взаимопомощь и поддержку партнера.

Групповые действия в защите при численном превосходстве над противником.

Игроки, численно превосходящие противника, должны не только задержать его и закрыть возможность для броска в корзину с любого расстояния, но обязательно активно бороться за мяч, чтобы перехватить, вы-

бить или вырвать мяч до того, как подойдут другие игроки противника. Два игрока действуют против одного нападающего.

Один из игроков, находящийся на более выгодном для борьбы за мяч месте или в удобном положении, немедленно вступает в единоборство с противником – задерживает его продвижение к щиту, мешает сделать бросок в корзину, активно борется за мяч, пытаясь его перехватить, вырвать или выбить. Второй игрок отступает к своему щиту и подстраховывает партнера на случай, если противнику удастся обыграть первого (рис. 70).

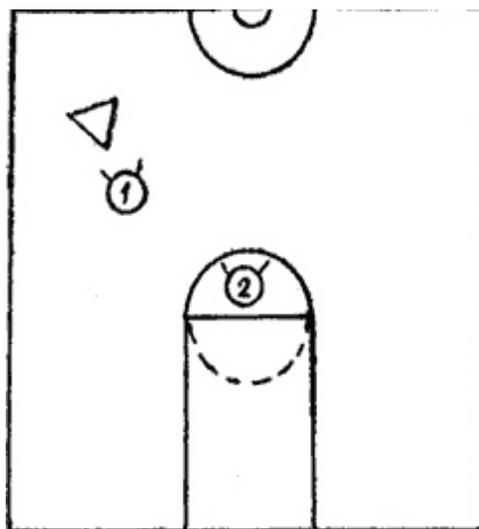


Рис. 70. Действия 2x1

Три игрока защищающейся команды ведут борьбу против двух игроков нападающей команды (рис. 71). В этом случае игроки действуют примерно так же: любые два игрока вступают в единоборство с противником, а третий отступает к щиту и подстраховывает партнеров.

Групповые действия в защите при равном количестве защищающихся и нападающих.

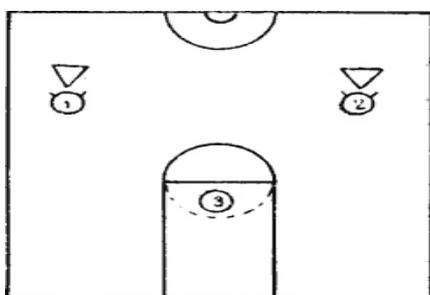


Рис. 71. Действия 3x2

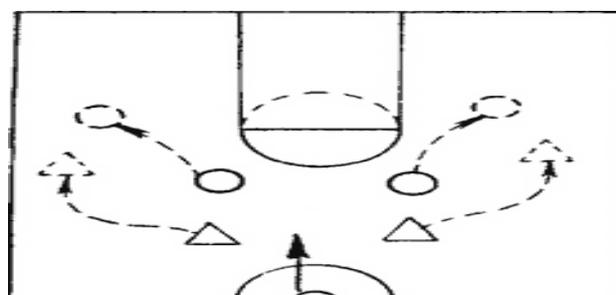
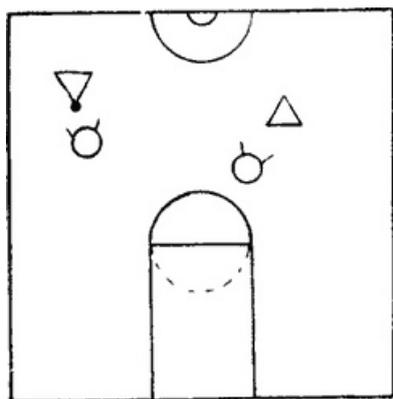


Рис.72 Неправильный отход защитника

При равном количестве защищающихся и нападающих защитники быстро разбирают нападающих и вступают с ними в единоборство. Поскольку защитники не превосходят численно противника, они должны быть готовыми к тому, что в нападение включаются новые игроки.

Это заставляет защитников перемещаться с таким расчетом, чтобы в случае необходимости подстраховать друг друга или успеть занять середину площадки (кратчайшие пути к щиту) и вести борьбу с численно превосходящим противником.

Защитники не должны поддаваться на стремление противника умышленно оттеснить их к боковым линиям, чтобы не дать пройти к щиту новым игрокам нападения (рис. 72).



Действия двух защитников против двух нападающих (рис. 73). В этом случае оба игрока вступают в единоборство с противником, но действуют различно, в зависимости от того, кто из них борется против игрока с мячом, а кто против игрока без мяча. Игрок, действующий против нападающего с мячом, активно борется с ним, стремится задержать его продвижение, а также мешает ему бросить в корзину или передать мяч.

Рис. 73. Действия 2x2

Игрок, действующий против игрока без мяча, также вступает в единоборство с противником, препятствуя ему продвинуться вперед и получить мяч, а в удобном случае сам перехватывает мяч. В то же время он должен быть настороже на случай, если в нападение включатся новые игроки. Поэтому он не может уходить далеко в сторону от средней продольной линии площадки, чтобы успеть занять кратчайший путь к щиту и бороться с численно превосходящим противником.

В тех случаях, когда оба защитника борются против игроков без мяча и если нет угрозы, что в нападение включатся другие игроки, то оба защитника действуют одинаково. Они оба вступают в единоборство с противником, но в то же время следят и за другими игроками, чтобы в случае необходимости вступить в борьбу с численно превосходящим противником.

Действия трех защитников против трех нападающих.

Игрок, действующий против игрока с мячом, вступает с ним в единоборство. Остальные, действующие против игроков без мяча, кроме того, что непосредственно борются с противником, обязаны следить за другими игроками, чтобы в любой момент переключиться на борьбу с численно превосходящим противником.

Групповые действия в защите при численном превосходстве противника.

Основная задача защитников, оставшихся в меньшинстве – помешать противнику продвинувшись к щиту, как можно больше замедлить продвижение, чтобы выиграть время и не дать противнику забросить мяч в корзину с близкого расстояния.

Для этого защитники должны занять середину площадки (кратчайший путь к корзине) и отходить организовано так, чтобы заставить противника продвигаться вперед медленнее или уйти в сторону и продвигаться к щиту по более длинному пути.

Этого можно добиться только в том случае, если защитники не станут непосредственно бороться с противником за мяч, а будут только демонстрировать свою активность, умело применяя отвлекающие действия.

Если же один из нападающих прошел под корзину (с мячом или без мяча), то один из защитников отступает к щиту для борьбы с этим игроком, а второй защитник перемещается ближе к штрафной линии, чтобы сдерживать численно превосходящего противника.

Два игрока защищающейся команды действуют против трех игроков нападения (рис. 74). Как указывалось выше, защищающиеся должны прежде всего правильно и организовано отходить к щиту, чтобы выиграть время до подхода подкрепления.

Отходить нужно по центральной полосе площадки, чтобы закрыть кратчайший путь к щиту; отступать игроки должны рядом, с интервалом между собой не более трех-четырех шагов; это увеличит ширину защиты и заставит противника, стремящегося обойти защиту, искать другие пути к щиту, удаляться к боковым линиям площадки.

Не следует спешить отходить к щиту, так как, отрываясь от противника, защитники тем самым ускоряют их продвижение; в то же время, сдерживая продвижение противника, нужно видеть его, а для этого не давать никому из них забегать в тыл, за спину защитника.

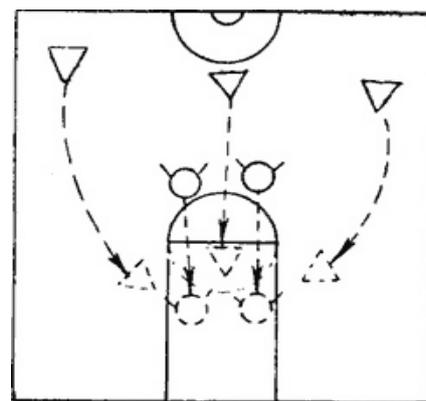


Рис. 74. Действия 2х3

Если одному из нападающих удалось обогнать защиту, то в этом случае один из защитников быстро отступает назад, чтобы закрыть ближайшие подступы к щиту.

Планомерный отход заканчивается непосредственно у щита. Игроки располагаются друг за другом, и если противник движется с мячом по цен-

тральной полосе площадки или вдоль боковой линии, один из защитников встречает его перед корзиной.

Два игрока не могут на себя взять больше обязанностей, чем борьба против бросков в корзину с близкого и среднего расстояния.

Можно считать, что защитники достигли успеха, если они вынудят численно превосходящего противника произвести бросок с дальнего расстояния.

Уход от щита хотя бы одного защитника для борьбы против бросков со среднего, а тем более с дальнего расстояния является тактической ошибкой, которую опытный противник немедленно использует.

6.4.3. Командные действия в защите

Система личной защиты

Организация командных действий в защите, в которой каждому игроку поручается держать определенного игрока противника, называется системой личной защиты.

Эта система имеет ряд положительных сторон, и не случайно ее применяет подавляющее большинство команд.

Положительным качеством личной защиты является ее активность, создающая условия не только для охраны корзины и для борьбы за мяч, но и для борьбы против игроков без мяча.

Эта система проста для обучения. Каждый игрок, зная, кого он держит, помогает команде быстро организовать защиту. Ответственность каждого игрока за действия определенного противника повышается.

Эта система защиты дает возможность распределить игроков в зависимости от особенностей противника (высокий держит высокого, подвижный – подвижного и т. д.) и в то же время помочь своему партнеру.

Она является универсальной системой и применима против любой системы нападения; навыки, приобретаемые игроками команд, применяющих эту систему, помогают легко освоить любую другую систему защиты.

Недостатком этой системы является следующее:

Игрок, непрерывно перемещаясь за своим подопечным, тратит много физических сил; эта система защиты облегчает также противнику постановку заслона.

Система личной защиты применяется в трех формах: защита по всей половине площадки, защита в тыловой зоне и защита в области штрафного броска или, как ее принято называть, – защита «в полужоне».

Каждая из этих форм личной защиты отличается друг от друга районом защитных действий.

Защита по всей половине площадки. Эта форма является наиболее активной формой личной защиты.

В ней действия организуются по принципу – ни секунды отдыха противнику, ни одной свободной передачи, ни одного свободного броска в

корзину. Для выполнения этой задачи игроки держат своих подопечных везде, где бы они ни находились, пытаясь полностью их выключить из игры.

Действенность этого варианта защиты зависит, прежде всего от того, насколько своевременно и полноценно будут выполнять свои функции все игроки команды.

Если хотя бы один игрок несвоевременно переключится в защиту или будет неплотно держать своего подопечного, то это немедленно повлияет на эффективность защитных действий всей команды.

Эта защита требует от игроков умения плотно держать противника, требует очень большой выносливости и подвижности. Применяя эту систему защиты, игроки должны обладать навыком быстрого переключения от нападения к защите и быстрого разбора игроков.

Следует учесть, что, применяя эту форму защиты, многие команды допускают характерную ошибку, а именно: вместо того чтобы быстрее плотно прикрыть игроков без мяча, начинают бороться с противником за мяч. В результате игрок с мячом, имея неприкрытых партнеров, легко переигрывает защитников и передает мяч одному из них для дальнейшего развития нападения.

Для того чтобы не допускать этой ошибки, игроки должны усвоить последовательность закрытия игроков при применении этой формы защиты. В первую очередь должны быть плотно закрыты все игроки без мяча. Для облегчения этой задачи защитник, действующий против игрока с мячом, не вступая в борьбу за мяч, энергичной работой рук мешает совершить передачу.

После того как все игроки без мяча будут закрыты, начинаются основные действия защитника против игрока с мячом. Действия эти зависят от того, использовал ли нападающий ведение мяча или нет. Если игрок с мячом еще не использовал ведения, то действия защитника должны быть более осторожными. Ему нужно стремиться отвлекающими действиями заставить нападающего вести мяч, чтобы после этого решительно вступить в борьбу за мяч. В борьбу за мяч с противником, использовавшим ведение, иногда следует включиться и ближайшему партнеру. Если же противник не применяет ведения мяча, то в этом случае защитник как бы подкрадывается к игроку с мячом и внезапно и быстро пытается выбить или вырвать мяч из рук противника.

Раньше личная защита по всей половине площадки была мало распространена и применялась по существу только при явном превосходстве над противником, когда команда хотела добиться максимального счета или когда защищающаяся команда на последних минутах проигрывала несколько очков.

Умелое применение в ходе игры этого варианта защиты при необходимости увеличивает темп игры, что очень важно для захвата инициативы,

а также для «рывка» в счете игры, особенно при физическом превосходстве над противником.

Личная защита по всей половине площадки принуждает противника непрерывно активно действовать.

Защита в своей тыловой зоне.

Эта форма личной защиты отличается от предыдущей тем, что защитники вступают в борьбу со своим подопечным только при переходе в передовую зону.

Применяя эту форму личной защиты, игроки при потере мяча быстро отступают назад в свою тыловую зону, давая временную свободу нападающим.

Защита в своей тыловой зоне более надежна для охраны своей корзины от бросков не только с ближнего, но и с среднего и дальнего расстояния и в то же время создает необходимые условия для борьбы за мяч в своей тыловой зоне.

Отдельные команды прибегают к некоторой разновидности в применении этой формы защиты.

Команда, имеющая в своем составе игроков, умеющих хорошо перехватывать мяч, при потере мяча оставляет их для охоты за мячом, а остальные игроки отступают в свою зону.

Это приносит свои результаты, особенно в тех случаях, когда игроки команды противника не владеют точной передачей.

Защита в полузоне

За последнее время многие команды стали применять новую форму системы личной защиты – защиту в области штрафного броска, или защиту в полузоне.

Эта форма защиты появилась как контрприем против успешных действий нападающих, которые, умело используя игроков центра и высокое мастерство игроков, применяющих молниеносные проходы к щиту, добиваются преимуществ в игре и забивают мячи в корзину с ближнего расстояния.

Защита в полузоне основана на принципе: все на защиту корзины. Для этого команда быстро отступает к своему щиту, располагается в области штрафного броска и охраняет ближайшие подступы к щиту.

Выполняя основную задачу – не дать противнику забросить мяч в корзину с близкого расстояния, защитники ослабляют внимание к своим подопечным, когда они находятся без мяча. Чем дальше от мяча и корзины находится подопечный, тем глубже может отступить защитник к щиту и совместно с партнерами вступить в борьбу с создавшейся угрозой корзине.

Однако игрок должен не терять контроль за своим подопечным, а перемещаться с таким расчетом, чтобы быть всегда между ним и щитом. Ес-

ли подопечный применяет броски с дальних и средних дистанций, то при получении им мяча нужно вовремя выйти и помешать ему произвести бросок. После того как подопечный передаст мяч, защитник должен быстро возвратиться на исходную позицию.

Сосредоточение трех игроков на небольшом участке площадки и взаимопомощь помогают страховать центр, затрудняют проходы к щиту игроков противника, а также создают благоприятные условия для борьбы за мяч после отскока от щита.

Эта форма защиты – защита в полужоне – названа так потому, что, во-первых, сочетает в себе принципы личной защиты «игрок против игрока» с принципом коллективной охраны определенного участка площадки и, во-вторых, потому, что, охраняемая площадь равна половине тыловой зоны команды.

Эта форма защиты имеет некоторые существенные недостатки: она значительно уступает по своей активности первым двум формам защиты, так как построена на стремлении больше защищаться, чем нападать, дает свободу действий противнику на большей части площадки и не ликвидирует полностью броски по корзине с дальнего расстояния.

Учитывая серьезные недостатки этой формы защиты, можно применять ее только в случаях, когда защищающаяся команда играет в защите хуже, чем в нападении, и уступает в скорости противнику, когда игроки нападающей команды не умеют метко бросать в корзину с дальнего расстояния, когда защищающаяся команда имеет небольшой перевес над противником и стремится его удержать в оставшееся очень короткое время до конца игры.

Защита против нападения центром

Успех команды, применяющей системы нападения центром, в основном зависит от игры центра. В ряде команд 50-60% общего результата игры приносят центровые игроки. В этих случаях главная задача организации защитных действий будет заключаться в том, чтобы вести успешную борьбу с центром.

Учитывая, что центр может непосредственно угрожать корзине только в том случае, если он будет иметь мяч, борьба с центром в первую очередь должна быть направлена на то, чтобы не дать ему получить мяч.

Обычно после неоднократных неудачных попыток получить мяч под щитом противника центр вынужден уходить из-под щита. Уход центра из-под щита является частью победы защитника, потому что это уменьшает угрозу корзине и нарушает планы нападения противника.

Если центровой игрок мало подвижен, плохо владеет техникой передвижения и не обладает скоростью, а также если он находится под щитом, то в этом случае целесообразно занять место впереди центра. Такое распо-

ложение защитника затрудняет передачу мяча центру, но связано с долей риска, так как мешает защитнику наблюдать за центром.

Если противник умело использует этот недостаток, выходит на свободное место, получает мяч через голову защитника и т. д., то защитнику следует изменить свою позицию.

Некоторые игроки пытаются держать центр, располагаясь сбоку от него, причем занимают место в зависимости от того, с какой стороны находится мяч. Если мяч слева от центра, – становятся слева, если мяч с правой стороны, – располагаются справа.

Такое расположение облегчает защитнику наблюдение за центром и создает благоприятные условия для перехвата или выбивания мяча, переданного центру.

Но у этой позиции также есть недостаток, так как защитник, стоя сбоку от центра, дает ему возможность внезапно уйти в другую сторону и сделать бросок в корзину.

Большинство защитников располагается сзади центров. Такое расположение защитника облегчает противнику передачу мяча центру, но создает более благоприятные условия для наблюдения за центром. Если центр овладел мячом, то задача защитника сводится к тому, чтобы помешать ему сделать бросок в корзину или произвести передачу стоящему партнеру. Защитник не должен реагировать на отвлекающие действия, применяемые центром, особенно на движение головы и ложный замах руками. Некоторые игроки добиваются хороших результатов при держании центров в результате непрерывного перемещения вокруг центра.

Зачастую борьба одного защитника против центра не дает положительного результата. В этом случае необходимо защитнику оказать помощь, т. е. организовать так называемую «подстраховку». При держании центра с подстраховкой основной защитник становится сзади, а подстраховывающий игрок – впереди центра, на расстоянии 1–1,5 м.

Подстраховка организуется различно, в зависимости от игры противника. Если в команде противника имеется игрок, который менее активно принимает участие в нападении, то подстраховка поручается тому защитнику, который держит этого игрока. Если игроки противника все одинаково опасны в нападении и нельзя выделить определенного подстраховывающегося, то в этом случае в подстраховке участвуют не один, а несколько игроков.

Смена подстраховщиков производится в зависимости от местонахождения мяча и расположения подопечных им игроков.

Роль подстраховывающего игрока выполняет тот игрок, чей подопечный не имеет мяча и находится с той стороны, где стоит центр.

При уходе подопечного игрока на другую сторону площадки и при получении им мяча подстраховывающий игрок оставляет центр и соответ-

ственно перемещается, а его место занимает другой игрок. Такая подстраховка требует хорошей слаженности и взаимодействия всей команды.

В некоторых случаях даже с помощью подстраховщика не удается вести борьбу с центром. Это бывает в тех случаях, когда центр значительно превосходит по росту игроков противоположной команды. В этом случае главные усилия следует направить не на держание центра, а на плотное держание остальных игроков, стремясь отобрать у них мяч и не дать совершить передачу мяча центру.

ГЛАВА 7. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

7.1. Упражнения для тренировки ловли и передачи мяча

Передачи мяча – один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола. Видов передач великое множество, и одна из главных задач любого тренера состоит в том, чтобы привить игрокам вкус к этому элементу игры. Передачи мяча различаются, во-первых, по динамике выполнения (стоя на месте, в движении на бегу, в движении в прыжке) и, во-вторых, по способу выполнения: двумя руками – от груди, из-за головы, снизу, сбоку, с предварительным выполнением обманных движений; одной рукой – снизу, сбоку, из-за головы (бейсбольный пас), крюком, из-за спины и между ногами (скрытые передачи) и др.

Каждому баскетболисту необходимо знать и применять следующие основные правила передачи мяча:

1. Не уверен – не отдавай. Игрок, передающий мяч партнеру, отвечает за то, чтобы передача дошла до адресата. Другими словами, в 95 % случаев потери мяча виноват пасующий.

2. Передающий мяч игрок должен рассчитать скорость партнера, которому он направляет передачу, его техническую оснащенность, цепкость, постараться предвидеть тактическое решение им ситуации.

3. Как при выполнении передачи, так и при приеме мяча необходимы полный обзор поля и осмысление игровой ситуации. Для этого нужно обладать высокоразвитым периферическим зрением.

4. Передающий отвечает за точность, своевременность, быстроту паса, его неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча.

5. В командах мастеров, юниоров, юношей следует постоянно, ежедневно тренировать как общие для всех элементы передач, так и специальные передачи, зависящие от амплуа игрока, его физических и технических особенностей, его манеры игры. Хорошо, если игрок имеет свои «фирменные» передачи, доведенные до совершенства.

Тренировать передачи следует в любой период подготовки: в межсезонье, в соревновательный период, после окончания сезона; во время любого вида тренировочных занятий – индивидуальных или командных. Дозировка упражнений на совершенствование передач зависит от периода подготовки и степени готовности игроков.

Передачам должно уделяться не менее 15 минут на каждом учебно-тренировочном занятии, не считая времени, отводимого на отработку тактических взаимодействий в нападении.

1. Ловля отскочившего от щита мяча в прыжке на вытянутые вверх руки. Центровой стоит спиной к тренеру, лицом к щиту в трехметровой зоне. Тренер бросает мяч в щит. Центровой ловит отскочивший мяч в прыжке и возвращает его тренеру заранее заданным способом.

2. Ловля и передача двух отскочивших мячей. Центровой стоит лицом к щиту или стене, два тренера или игрока попеременно сильно бросают в щит или стену два мяча. Центровой ловит отскочившие мячи и передает их либо длинным пасом через все поле игроку, уходящему в отрыв, либо коротким резким пасом игроку, меняющему свою позицию.

3. Передачи у стены или щита. Выполняются одним или двумя мячами вытянутыми вверх руками, задано или время (от 35 до 50 с), или количество передач.

4. Передачи у стены. Выполняются тремя мячами вытянутыми вверх руками в течение 30–40 с. Упражнение проводится как соревнование: побеждает тот, кто за этот отрезок времени выполнит большее количество передач.

5. Передачи в щит двумя мячами в прыжке. Передачи выполняются вытянутыми вверх руками – попеременно то – правой, то – левой. Игрок становится на расстояние от 1 до 1,5 м от щита.

6. Передачи у стены двумя, тремя или четырьмя мячами с ударом о пол. Задано или время, или количество передач.

7. Передачи из-за спины левой и правой рукой. Упражнение выполняется у стены или в парах, одним или двумя мячами.

8. То же, что и упр. 7. Передачи выполняются из-за плеча, из-за головы.

9. Передачи крюком (сбоку). Упражнение выполняется у стены или в парах, поочередно левой и правой рукой.

10. Передачи мяча снизу после его отскока от пола. Упражнение выполняется в парах или двумя мячами, поочередно левой и правой рукой.

11. Передачи в парах тремя или четырьмя мячами. Упражнение выполняется на месте или в движении. Задано количество передач.

12. Передачи в парах во время кроссовой подготовки. Выполняются одним мячом. Вид передачи определяется тренером и меняется по его сигналу.

13. Передачи в парах во время бега на легкоатлетическом стадионе. Выполняются двумя и тремя мячами.

14. Передачи в тройках двумя мячами во время занятий на стадионе. Один из игроков бежит спиной вперед, двое других снабжают его мячами. Смена мест в тройке – по кругу.

15. Передачи в парах, тройках во время барьерного бега. Выполняются одним или двумя мячами. Упражнение проводится как соревнование: побеждает группа, которая быстрее преодолет дистанции 100 или 400 м с барьерами, не потеряв мяча.

16. Передачи мяча по «восьмерке» в тройках на всю длину баскетбольной площадки.

17. Передачи мяча по «восьмерке» в тройках на дистанции 60, 100, 300 м на время. Мяч передается партнерами только из рук в руки.

18. Передачи в парах во время серийных прыжков через гимнастические скамейки или барьеры.

19. Передача и ловля мяча во время прыжка в высоту. Игрок принимает мяч во время полета над планкой и должен успеть сделать передачу до приземления в яму.

20. Передача мяча во время прыжка в длину. Игрок получает мяч после толчка и расстается с ним до приземления. Обязательное условие: игрок ловит мяч, летящий с одной стороны от себя (например, слева) и отдает его на другую сторону прыжковой ямы (направо).

21. Передача мяча во время тройного прыжка. Игрок выполняет прыжок с места или с разбега. Во время каждого из прыжков он должен успеть принять мяч и сделать нацеленную передачу.

22. Передачи набивных мячей в парах. Дистанция между пасующими 6-8 м. Упражнение полезно для развития силы пальцев и кистей.

23. Имитация передач «блинами» от штанги, гирями, камнями.

24. Передачи мяча двумя руками максимально вверх из положения сидя. Пока мяч находится в полете, нужно успеть встать на ноги без помощи рук и поймать мяч уже стоя.

25. Передача мяча двумя руками между ногами. Игрок держит мяч двумя руками за спиной, садится в присед, разводя колени, и выполняет передачу одними кистями между ногами максимально вперед. Проводится как соревнование на дальность. Упражнение особенно полезно для развития силы кистей.

26. Передачи в парах: двумя руками от груди – мяч направляется вперед, параллельно поверхности земли; одной рукой из-за головы. Проводится как соревнование на дальность и точность.

27. Передачи во время прыжков на батуте. Игрок отрабатывает координацию сложных движений: повороты на 180° и 360°, приземления на спину, живот, сальто и т. д., во время полета ловит и отдает мяч партнеру.

28. Передачи мяча в безопорном положении. Игрок выполняет прыжок через гимнастического козла с подкидного мостика, в высшей точке прыжка ловит мяч, адресованный ему тренером, и отдает его стоящему неподвижно партнеру.

29. Передачи мяча у стены со сменой стойки. Игрок занимает позицию в 4–5 м от стены и в ходе выполнения упражнения меняет стойку (впереди то правая нога, то левая). Передачи выполняются поочередно – двумя руками от груди, левой, правой рукой, из-за головы и т. д.

30. Передачи мяча в стену после имитации финта.

31. Передачи мяча на точность с расстояния 6–8 м в круг диаметром 1 м, 60 см, 30 см. Виды передач самые разнообразные.

32. Передачи мяча на точность и резкость. Игроки в паре передают друг другу мяч сквозь раскачивающуюся как маятник автопокрышку.

33. Передачи мяча в ребристую стенку и ловля отскочившего мяча. Для развития реакции.

34. Передачи у стены из-за спины поочередно левой и правой рукой.

35. Передачи у стены в тройках. Игрок 1 стоит в 3–4 м от стены, лицом к ней, игроки 2 и 3 располагаются за его спиной на расстоянии 5–6 м от стены. Игрок 3 выполняет сильную передачу в стену, игрок 1 должен поймать отскочивший мяч и не глядя вернуть его партнеру 3. В момент, когда игрок 1 ловит первый мяч, игрок 2 делает сильную передачу в стену и т. д. Смена мест в тройке происходит по кругу каждые 1,5–2 мин. Для развития реакции.

36. Передачи у стены одним, двумя, тремя, четырьмя мячами на скорость и время.

37. Передачи в углу зала в две стены двумя мячами с расстояния 4–5 м.

38. Передачи в парах сидя, лежа, стоя на коленях. Виды передач самые разнообразные.

39. Передачи в стену с сопротивлением. На стене мишень или силуэт. Защитник мешает выполнению передачи. Расстояние до стены 5–6 м.

40. «Неудобные передачи» в парах. Дистанция 6–8 м. Один из игроков в паре посылает партнеру «неудобные» для приема передачи: в ноги, с низким отскоком от пола, далеко в сторону и т. д. Ловящий должен принять пас и быстро вернуть его точно в руки напарнику. Смена партнеров через 1 мин.

41. То же, что и упр. 40, но в движении.

42. Передачи в парах в одно касание поочередно правой и левой рукой. Выполняются в движении, на максимальной скорости.

43. Передачи в парах по всей ширине площадки. Задача – пройти всю площадку в три передачи и завершить атаку броском из-под кольца.

44. То же, что и упр. 43, но все передачи происходят в одном прыжке. Скорость максимальная.

45. Передачи в парах в спину, в движении. Оба партнера располагаются параллельно боковой линии, лицом в одну сторону. Мяч находится у заднего игрока, на расстоянии 5–6 м. Игрок с мячом посылает передачу точно в спину впереди бегущего напарника. Передний в паре игрок должен, развернувшись через одно плечо, поймать мяч, а затем через другое плечо вернуть его назад. Главное – не совершить пробежку.

46. Передачи в парах, в прыжке одним мячом. Игроки выполняют асинхронные прыжки с большой фазой полета, мяч все время находится вверху. Дистанция между партнерами 3–4 м.

47. То же, что и упр. 46, но передачи выполняются только из-за спины.

48. Передачи в парах после низкого отскока мяча от пола. На месте и в движении. Игроки, находясь лицом друг к другу, поочередно подбрасывают мяч, дают ему коснуться пола и в этот же момент делают передачу партнеру одной рукой.

49. Передачи в парах после обманных движений. На месте и в движении.

50. Передачи в тройках одним или двумя мячами на максимальной скорости. Мяч передается через центрального игрока или по кругу. Под противоположным кольцом следует бросок (броски) из-под щита.

51. То же, что и упр. 50, но передачи выполняются в одном прыжке или из-за спины.

52. Передачи мяча в двух колоннах. Игроки делятся на две колонны и располагаются лицом друг к другу на расстоянии 8-10 м. Головной игрок одной из колонн – с мячом. По команде тренера выполняется первая передача головному игроку противоположной колонны, после передачи игрок переходит в конец противоположной колонны. Тренер называет способ передачи (от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, сбоку, снизу и т. д.).

53. Ловля очень сильной передачи футбольного мяча, посланного партнером.

54. Передачи в тройках одним мячом через центрального игрока. До центра поля передачи следуют обычным порядком, после центра поля начинается игра 2×1, в которой игрок 1 становится защитником, а игроки 2 и 3 – нападающими. Игрокам 2 и 3 запрещается ведение мяча. Смена мест в тройке происходит после каждой атаки кольца.

55. Передачи в тройках по «восьмерке» одним мячом. Скорость выполнения – максимальная. Задача: пройти всю длину площадки с наименьшим количеством передач.

56. Передачи в тройках четырьмя мячами. Упражнение выполняется сначала стоя на месте, затем в движении.

57. Передачи мяча в парах одним мячом. Партнеры стоят спиной друг к другу на расстоянии 5-6 м. Передавая и ловя мяч, они поворачивают только корпус, ступни остаются неподвижными.

58. Передачи мяча в стену с поворотами. Игрок выполняет передачу в стену и поворачивается на 180° или 360°, после чего ловит отскакивающий от стены мяч. Упражнение можно выполнять одним или двумя мячами.

59. Передачи мяча в стену в прыжке с расстояния 2-3-5 м.

60. Передачи в парах двумя мячами. Партнеры «танцуют» вприсядку.

61. Передачи в тройках по «восьмерке» одним мячом. Партнеры передают мяч друг другу только из рук в руки.

62. Передачи в парах на быстроту выполнения одним или двумя мячами. Пара проходит площадку на максимальной скорости и с максимальной частотой передач 5-6 раз подряд.

63. Передачи в движении («четыре угла»). Игроки 1 и 3 выполняют длинные передачи соответственно игрокам 2 и 4, делают рывок на 12-15 м, получают ответные пасы и атакуют кольцо со средней или дальней дистанции. Игроки 2 и 4 подбирают мячи, передают их головным игрокам в основных колоннах и занимают места в их хвосте.

64. «Салки» в передачах. Пара водящих передают один мяч, все остальные игроки с мячами выполняют самое разнообразное ведение. Задача водящих – «осалить» игрока, не выпуская мяч из рук. «Осаленный» игрок выбрасывает свой мяч за пределы поля и присоединяется к водящим.

65. Передачи на скорость в шестерках. Внутри круга – двое игроков с мячами. Две соревнующиеся команды, по 6 человек в каждой, располагаются вокруг них на одинаковом расстоянии по кругу. По сигналу тренера игроки, находящиеся в центре, обмениваются передачами со своими партнерами по команде в очень быстром темпе. Задача – догнать мяч соперника. Первые передачи выполняются в противоположные стороны.

66. То же, что и упр. 65, но игроки обеих шестерок перемещаются по кругу по часовой стрелке. Смена игроков в центре круга происходит через каждые 45–50 с.

67. Передачи в квадрате с сопротивлением. Игроки обмениваются передачами одним мячом, преодолевая сопротивление двух защитников, находящихся в центре квадрата. Разрешены любые передачи. Затем вводится второй мяч. Смена защитников происходит после каждой потери мяча.

68. То же, что и упр. 67, но все передачи выполняются в одном прыжке.

69. Передачи в треугольнике двумя мячами. Игрок 1 находится на месте, получая и возвращая мячи партнерам. Игроки 2 и 3 находятся в постоянном движении в радиусе 5–6 м от игрока 1. Смена мест в тройке –

каждые 40–45 секунд. Задача – научить игрока постоянно держать в поле зрения двух партнеров и два мяча.

70. То же, что и упр. 69, но вводится третий мяч.

71. «Теннис» 6×5 на волейбольной площадке. На центральной линии располагаются 6 защитников XI–X6. По три нападающих – на каждой стороне площадки. Мячи у игроков 1 и 5. Задача нападающих – сделать наибольшее количество передач партнерам на противоположной стороне площадки. Защитники должны перехватить оба мяча. Навесные передачи запрещены, верхней границей может служить трос волейбольной сетки. Выигрывает та команда, которая в двух попытках сделает большее количество передач.

72. Передачи с препятствиями в парах, тройках, четверках. Гимнастические скамейки устанавливаются поперек баскетбольной площадки в 3–4 местах. Игроки должны выполнять передачи в движении, одновременно перепрыгивая препятствия.

73. Передачи во время серийных прыжков. Один игрок прыгает через гимнастическую скамейку. 3–4 игрока с мячами вокруг него в радиусе 4–5 м. Происходит обмен передачами. Прыгающий игрок отдает передачи только в одном прыжке.

74. Передачи на половине поля с активным сопротивлением: 3×3. Дриблинг и броски по кольцу запрещены. Игроки защищающейся команды применяют личный прессинг, стараются сыграть в закрытой стойке, препятствуют своим подопечным в получении и передаче мяча. Задача владеющей мячом команды – сделать максимально возможное количество передач. Владение мячом начинается с ввода его в игру из-за боковой линии. После потери мяча команды меняются ролями. Выигрывает та команда, которая сделает больше передач по сумме двух попыток.

75. То же, что и упр. 74, но команда владеет сразу двумя мячами.

76. Игра 3×3 без ведения мяча. Разрешены только передачи вперед или в прыжке.

77. Передачи двумя или тремя мячами в группах по 5–9 человек. Группа игроков образует два круга: внутренний из 3 человек и внешний – из 5–6. Мяч передается из круга в круг по часовой стрелке, т. е. из внешнего во внутренний и назад. После передачи игрок обязательно совершает рывок на место того, кому он сделал передачу. Игрок 1 делает передачу игроку 6 и бежит на его место, игрок 6 делает передачу игроку 2 и занимает его место, и игрок 2 пасует игроку 7 и т. д.

Специальные упражнения для тренировки передач центровым игрокам

1. Центровой игрок Ц располагается на линии штрафного броска, игроки 1 и 2 с мячами – ближе к центру поля, а игроки 3 и 4 – ближе к лицевой линии. Игрок 1 пасует мяч игроку Ц, который тут же переправляет

его игроку 4. Как только игрок Ц освободился от мяча, игрок 2 делает ему передачу. Ц ловит этот мяч и передает его игроку 3. Игроки 3 и 4 возвращают мячи соответственно игрокам 2 и 1.

2. То же, что упр. 1, но добавляются три защитника. Защитники Х1 и Х2 активно противодействуют передачам в центр от игроков 1 и 2. Защитник Х3 не мешает Ц получать мячи, а только препятствует его передачам игрокам 3 и 4. По сигналу тренера игроки меняют позицию сзади-сбоку от Ц.

3. Передача входящему (подымающемуся) на линию штрафного броска центрному игроку. Центровые игроки Ц1 и Ц2 располагаются на нижних, противоположных «усах» трехсекундной зоны. Мяч у тренера. Его передача головному игроку в любую из колонн является сигналом центрному игроку с противоположной стороны начать движение на линию штрафного броска для получения мяча. После получения мяча у игрока Ц1 есть три возможности: самому атаковать кольцо, отдать мяч входящему под кольцо партнеру Ц2 или откинуть мяч опускающемуся в угол игроку 1.

4. То же, что и упр. 3, но вводятся два защитника Хц и Х2. Защитник Х2 атакует игрока, получившего мяч от тренера, и мешает ему сделать передачу в центр. Защитник Хц мешает центрному игроку получить мяч и распорядиться им.

5. Центрровой – на первых «усах». Игроки 1 и 2 передают мяч друг другу и неожиданно пасуют его центрному, который, в свою очередь, ищет возможность сделать скрытую передачу входящим в трехсекундную зону игрокам 3 и 4.

6. То же, что и упр. 5, но вводятся три защитника. Защитники Х1 и Х2 мешают игрокам сделать передачу в центр. Защитник Х3 мешает центрному игроку получить мяч и отдать пас.

7. Игра 2×2 (центрровой + защитник). Защитники мешают центрному получить мяч в трехсекундной зоне или в районе атаки.

8. Ведение запрещено. Задачи: а) научить полевых игроков передавать мяч в центр, преодолевая активную защиту; б) научить центровых игроков открываться для получения мяча на границе трехсекундной зоны, быстро обрабатывать мяч для атаки или паса входящему игроку.

9. Игра 2×2 (центрровой + защитник) с ведением. Пас и заслон партнеру или пас и рывок на обратное получение мяча для атаки или скидки под кольцо.

10. Игра 3×3 (центрровой + защитник + крайний) без ведения. Задачи те же, что и в упр. 86. Пас от одного из полевых игроков в центр и «крест» мимо него для получения скрытой обратной передачи.

11. «Перекидка» – навесной пас центрному. Центровые располагаются на противоположных «усах», защитники держат их спереди-сбоку, т. е. препятствуют получению прямой передачи. У тренера два мяча. После

передачи головному игроку в любую колонну следует навесная передача на край щита по диагонали. Центровой должен забить мяч в одном прыжке или сверху.

12. «Бык в круге»

Чтобы лучше отточить технику передачи, вам необходимо потренироваться с защитой. Игра «Бык в круге», заставляет игроков думать, какую передачу сделать, куда и как обыграть защитников. Нужно не меньше шести игроков:

Образуйте 4,5-метровый круг из пяти передающих, а шестого игрока («быка») поставьте внутри круга. Игроки, стоящие по периметру круга, будут передавать мяч друг другу, а игрок в круге – пытаться перехватить его. При этом нельзя передавать мяч ближайшему соседу – это слишком просто и несправедливо по отношению к защитнику.

В течение 30 сек передающие посылают мяч, вслух считая количество передач. Защитник пытается перехватить мяч, и если ему это удастся, он удерживает мяч 5 сек. По истечении 30 сек защитник должен отжаться столько раз, сколько передач ему не удалось перехватить (для игроков помоложе подойдут прыжки). Если у вас восемь или девять игроков, можно играть с двумя защитниками. Это еще больше приближает тренировку к реальной игре, а защитники отработают взаимодействие.

В этой игре отрабатываются многие составляющие передачи: скорость, обманные движения, способность ориентироваться в напряженной обстановке. Она поможет улучшить точность передач.

Не менее важно то, что во время такой тренировки товарищи по команде взаимодействуют и приспособляются друг к другу. К тому же, площадка не нужна – вы можете играть на улице, если ваше время в зале ограничено.

Советы игроку передающему мяч:

- 1) не допускать небрежности при выполнении передач;
- 2) выполнять передачи быстро;
- 3) при выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев;
- 4) передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время;
- 5) смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него;
- 6) не стоять после передачи, выйти на свободное место;
- 7) ведение мяча – единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

7.2. Специальные упражнения для тренировки бросков

Броски по кольцу – важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке.

1. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два-три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны.

2. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.

3. То же, что и упр. 2, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке.

4. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.

5. То же, что и упр. 4, но ведение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180° .

6. То же, что и упр. 4, но бросок выполняется с расстояния 5–6–8 м, с разных точек.

7, То же, что и упр. 6, но после выполнения передачи от стены.

8. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны – мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.

9. Броски из-под кольца после прохода в тройках с препятствием. Четыре тройки – у одного кольца. Первые номера в каждой тройке обходят стулья с ведением мяча, выполняют финт на бросок или на проход и уходят в другую сторону. Упражнение носит соревновательный характер: выигрывает тройка, которая быстрее забросит 15 мячей. При атаке кольца нельзя останавливаться, выполнять бросок можно только в максимально

высоком прыжке. Упражнение воспитывает смелость, игроки перестают бояться столкновений, овладевают силовым проходом.

По команде тренера происходит смена направления прохода (слева или справа от препятствия) и смена позиций троек. Темп выполнения упражнения – очень быстрый.

10. Броски из-под кольца с частичным сопротивлением. Цель упражнения – обучение нападающих укрыванию мяча корпусом и выполнению прохода при контакте с защитником и мелких фолох с его стороны. Упражнение воспитывает волю и бойцовские качества у нападающих и помогает отрабатывать технику выбивания мяча у защитников. Защитник дает нападающему возможность получить мяч, входит с ним в контакт, старается выбить мяч из рук, может слегка его подтолкнуть. Нападающий должен укрыть мяч корпусом, не выпустить его из рук и забить в кольцо. Ему разрешен короткий дриблинг (не более 2–3 ударов), два шага и бросок.

Смена мест происходит по кругу: после броска – на передачу, потом – в защиту. По сигналу тренера происходит смена стороны площадки или угла движения к кольцу.

11. То же, что и упр. 10, но защитнику разрешается пытаться накрыть мяч при броске (в этом случае даже мелкие фолы запрещены).

12. Броски из-под кольца с сопротивлением. Все игроки – с мячами, два самых лучших игрока команды по накрыванию бросков находятся в противоположных трехсекундных зонах. Задача нападающего – преодолеть сопротивление высокорослого защитника и забить мяч. Задача защитников – чисто заблокировать бросок.

По заданию тренера нападающий может получить право на откидку мяча тренеру, если бросок по кольцу невозможен (откидка разрешается только в последний момент). В этом случае защитник должен успеть сделать несколько шагов в сторону передачи.

13. Упражнение выполняется в парах, потоком, атакуются оба основных кольца. Нападающий начинает движение с финта в любую сторону и делает рывок мимо защитника к кольцу. Его задача – получить мяч от тренера и не дать защитнику до него дотянуться. Атаковать кольцо разрешается только дальней от защитника рукой.

14. Бросок сверху:

- а) забить мяч сверху после ведения;
- б) забить мяч сверху после получения передачи в прыжке с двух ног;
- в) забить мяч сверху с пассивным сопротивлением;
- г) забить мяч сверху пятью различными способами (проводится как соревнование в команде на самый красивый бросок);
- д.) забить два мяча сверху в одном прыжке (второй мяч подбрасывает тренер, либо игрок держит оба мяча в руках); е) броски сверху подряд одного и двух мячей на время и количество повторений; ж) забить мяч

сверху после прохода вдоль лицевой линии с противоположной стороны кольца (5-6 раз подряд);

з) забить мяч сверху броском из-за головы, выполнив в прыжке поворот на 180° (5–6 раз подряд).

15. «Упражнение снайпера» с трех точек в радиусе 180 см от кольца. Броски в прыжке (каждый игрок выполняет свой обычный бросок), по десять бросков с каждой точки. Успешными считаются только те броски, при которых мяч влетает в кольцо, не коснувшись дужки.

16. То же, что и упр. 15, но с пяти точек в радиусе 320 см от кольца.

17. «Соревнование снайперов» в парах с пяти точек в радиусе 4,5–5 м от кольца. С каждой точки каждый игрок должен забить три мяча подряд. Выигрывает та пара, которая пройдет все точки, т. е. забьет 30 мячей.

18. Игра 1×1 без подбора. Защитник отдает мяч нападающему и сразу занимает защитную позицию. Нападающий может пробить по кольцу сразу с той точки, на которой он получил мяч или после одного (не более) удара в пол. Проводится как соревнование: выигрывает тот, кто больше забьет из десяти попыток.

19. Броски в парах. Выполняется по десять бросков со средней и дальней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и возвращается обратно.

20. Броски в парах до или 51 попадания. Игрок выполняет бросок (средний или дальний), подбирает мяч и возвращает его партнеру. Проводится как соревнование: выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий.

21. Броски в группах. По две группы – на каждое кольцо. Игроки, согласно амплуа, выполняют броски со своих позиций. После броска подбирают мяч и отдают его партнеру. Задано время или количество попаданий – 20, 30, 50.

Можно выполнять с пассивным сопротивлением со стороны подающего мяч игрока.

22. Броски в парах со средней дистанции после длинной передачи. Партнеры – на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину поля. Тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая раньше забьет 20 мячей.

23. Броски в парах со средней дистанции после короткого ведения. Игрок получает мяч, обводит препятствие (стул) и после 2–3 ударов выполняет бросок в максимально высоком прыжке. Партнер, подобрав мяч у щита, возвращает его нападающему в исходное положение. Смена после 10 попыток. По сигналу тренера игроки начинают обходить препятствие с другой стороны.

24. Броски в прыжке со средних и дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания. Выполняется в четверках двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и бьет по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствия – высокие банкетки или манекены).

Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие. Совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в хвост своей колонны. Проводится как соревнование: побеждает та четверка, которая быстрее забьет 40 мячей.

25. Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. Игрок 2 делает рывок на линию штрафного броска, получает мяч от игрока 1, резко останавливается и выполняет бросок в прыжке. Игрок 3 подбирает мяч и возвращает его в колонну. Смена мест игроков происходит по кругу.

26. То же, что и упр. 25, но игрок 3 оказывает пассивное или активное сопротивление игроку 2.

27. Броски в прыжке через руку соперника. Выполняется в парах. Нападающий Н совершает бросок через руку защитника З, ему запрещено бить мяч в пол. Тренер может дать защитнику несколько вариантов задания: просто поднимать руку на каждый бросок, держать руку у лица нападающего, выпрыгивать с вытянутой рукой вполсилы или в полную силу своего прыжка. Игроки в паре меняются местами после каждого броска.

28. Соревнование снайперов, или игра «Вокруг света». Правила игры:

1) у каждого кольца не более трех человек;

2) первый снайпер начинает движение с точки 1 и бросает с каждой последующей точки, пока не пройдет их все или не промахнется;

3) в случае промаха снайпер может использовать вторую попытку с этой же точки и, если она окажется удачной, продолжает свой путь. В случае второго промаха он должен вернуться на точку 1 и начать игру сначала, дождавшись своей очереди. Игрок также имеет право отказаться от второй попытки и ждать, пока совершит промах соперник. В этом случае, когда очередь вновь дойдет до него, он продолжает игру с той точки, на которой остановился. Побеждает тот, кто первым пройдет все 5 точек.

29. «25 + 10». Выполняется в парах. В радиусе 4,5–5,5 м от кольца размечается 5 точек. Игрок совершает 5 бросков с каждой точки и после каждой серии пробивает 2 фولا. Побеждает тот, чья сумма окажется лучшей.

30. Броски в тройках. Выполняются одним мячом. Игрок бросает по кольцу, один из его партнеров подбирает мяч и отдает его третьему игроку для броска. Смена мест происходит после каждого броска по кругу.

31. Броски в тройках – двумя мячами, по 1–5 бросков подряд. Дальность броска определяет тренер. Проводится как соревнование: побеждает

та тройка, которая быстрее наберет 10, 15, 30 попаданий. Можно ввести пассивное сопротивление со стороны подающего мяч игрока.

32. Средние броски в парах против одного защитника. Два игрока располагаются в радиусе 5–6 м от кольца, на расстоянии 3–4 м друг от друга. Перед броском они выполняют 3–4 передачи, не сходя с места. Защитник мешает передавать мяч, а затем мешает броску. Смена мест происходит по кругу после каждого промаха.

33. Трое нападающих располагаются по 6-метровой линии: напротив и под 45° к кольцу. Бросать по кольцу можно только после первой или второй передачи (но не более четырех передач). Задача двух защитников – активно мешать броску. Смена мест происходит после каждого промаха. Промажнувшийся становится защитником, а один из защитников идет на его место.

34. То же, что и упр. 33, но после броска разрешается борьба за отскок. В случае овладения мячом нападающими смены мест не происходит.

35. Средние и дальние броски в группах (пятерках или шестерках). В каждой группе три мяча. Игроки должны запомнить, кому отдают мяч и от кого получают передачу (для этого целесообразно перед началом упражнения сделать несколько передач по кругу). Игрок бросает по кольцу, сам подбирает свой мяч, отдает его партнеру и выходит вновь на позицию для приема передачи и броска по кольцу.

36. Броски в тройках с сопротивлением. Один из партнеров пасует мяч нападающему, находящемуся под опекой защитника. Нападающий принимает мяч и атакует кольцо сразу или после короткого ведения. Задачу защитника определяет тренер: борьба за получение мяча, выход к получившему мяч игроку, борьба с проходом и т. д. Смена мест в тройке происходит по кругу после каждых 5-и бросков. Проводится как соревнование на счет.

37. Броски в тройках (по 15 бросков). Каждый игрок в тройке совершает по 5 бросков подряд, в каждое кольцо в зале. Побеждает та тройка, которая наберет больше попаданий. Можно выполнять с сопротивлением.

38. Дальние и средние броски в тройках. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10–15 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз. Затем происходит смена мест. Каждый игрок в тройке должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий.

39. Средние и дальние броски в парах или тройках. Соревнование между парами (тройками): кто быстрее наберет 21,31,51 попадание.

40. Дальние броски без сопротивления. В 5–7-и точках вдоль 6-метровой линии лежит по мячу. Первый игрок по сигналу тренера бежит от лицевой линии к первой точке, берет мяч, бросает по кольцу, идет на подбор (если бросок был неточным, добывает мяч в кольцо), с ведением возвращается к первой точке, кладет мяч и переходит к следующей точке.

В момент, когда первый игрок положит мяч на точку 1, стартует второй игрок. Упражнение выполняется на два кольца 3–4 мин.

41. Средние и дальние броски по кольцу в группах по 5-6 человек. Игроки передают 2–3 мяча по кругу. Когда последовательность передач хорошо усвоена, тренер дает сигнал приступить к броскам по кольцу. Игроки с мячами бросают по кольцу, идут на подбор, делают передачу партнерам и возвращаются на точку для броска. Каждая группа игроков громко считает количество попаданий. Проводится как соревнование: побеждает та группа, которая быстрее наберет 50–60 попаданий.

42. Игра в баскетбол 2×2 или 3×3 на одной половине площадки. Броски из трехсекундной зоны запрещены. Игра ведется до 20 очков, после попадания в кольцо владение мячом сохраняется. За мяч, забитый из-за 6-метровой линии, начисляется 2 очка, за все остальные – 1.

43. Игра в баскетбол 3×3 по всей площадке. Быстрый прорыв разрешается завершать броском из-под кольца, а позиционное нападение – только средним или дальним броском.

44. Упражнение для высокорослых игроков – отработка броска крюком. Высокорослый игрок отдает мяч тренеру, входит в трехсекундную зону, получает пас и атакует кольцо крюком. После приземления обязательно выпрыгивает к кольцу на добивание, даже если мяч попал в кольцо.

Тренер может направлять мяч игроку ударом ноги, чтобы тот учился обрабатывать сильные передачи. По команде тренера меняется сторона, с которой происходит вход в зону.

45. То же, что и упр. 44, но с сопротивлением. Задачи защитника – мешать нападающему, когда он получает пас от тренера, бросает по кольцу, добивает. Перед началом движения к мячу нападающий должен выполнить финт в лицевую линию. Если защитник перекрыл прямую передачу, тренер может отдать навесной пас на край щита для завершения атаки в одном прыжке, броском сверху.

46. Упражнение для тренировки навыков броска с поворотом на 90–180°.

Игрок 1 из левой колонны отдает пас тренеру 1 и начинает движение через трехсекундную зону, тренер 1 делает передачу тренеру 2, и тот отдает пас игроку 1 на границе зоны. Игрок 1 выполняет бросок с поворотом. В момент, когда тренер 2 освобождается от мяча, игрок 2 из правой колонны отдает ему пас и начинает движение через трехсекундную зону, тренер 2 пасует мяч тренеру 1 и т. д. После броска игроки должны подбирать свой мяч и уходить в противоположную колонну.

47. Броски для центровых игроков. Каждый игрок со своим мячом совершает броски в движении во все щиты в зале: сверху, крюком, полукрюком, с разворотом на 90 или 180°, дальние.

Смена вида броска и направления движения происходит по команде тренера.

48. То же, что и упр. 46, но вводится один защитник. Тренер определяет степень активности его сопротивления.

49. Средний бросок из-под заслона, 1×1 на два кольца. На обеих линиях штрафного броска располагаются по одному свободному игроку. Вдоль обеих боковых линий идет игра 1×1 по всей площадке. После перехода центральной линии игрок, владеющий мячом, отдает пас на линию штрафного броска и наводит своего опекуна на заслон. Затем, получив ответную передачу, нападающий должен как можно быстрее совершить бросок по кольцу.

50. Бросок по кольцу сверху или от щита после приема навесной передачи от разыгрывающего или тренера.

51. Бросок по кольцу с дистанции 4–5 м после кувырка вперед с мячом в руках.

52. Бросок по кольцу с дистанции 4–5 м после кувырка назад с мячом в руках.

53. Бросок по кольцу после нескольких кувырков подряд с мячом в руках.

54. Пас в щит, ловля мяча и бросок по кольцу в одном прыжке.

55. В одном прыжке игрок должен выполнить финт на передачу и бросок по кольцу.

56. Мяч катится от лицевой линии к линии штрафного броска. По сигналу тренера игрок стартует от лицевой линии, подбирает мяч, выпрыгивает и выполняет бросок по кольцу с разворотом на 180°.

7.3. Упражнения для отработки ведения мяча

1. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.

2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.

3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60–80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10–15 см.

4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.

5. Стоя на месте. Ведение двух мячей.

6. Стоя на месте. Ведение трех-четырёх мячей.

7. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5–7 см от пола.

8. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.

9. Бег на носках с ведением мяча.

10. Бег на пятках с ведением мяча.

11. Бег на краях стопы (поочередно внешнем и внутреннем) с ведением мяча.

12. Бег в полуприседе с ведением мяча.
13. Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.
14. Спортивная ходьба с ведением мяча.
15. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.
16. Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами.
17. Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.
18. Бег скрестным шагом с ведением мяча.
19. Бег спиной вперед с ведением мяча.
20. Передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90° с ведением мяча. Таким образом тренируется поворотный шаг.
21. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча.
22. Бег с захлестыванием голени назад, с ведением мяча.
23. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.
24. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.
25. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.
26. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.
27. Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами.
28. Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной.
29. Ведение двух мячей вприсядку. Ноги выбрасываются поочередно вперед и в стороны.
30. Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку.
31. Ведение мяча во время серийных прыжков.
32. Ведение мяча во время прыжков с разворотами на 180° и 360°. Мяч переводится между ногами или за спиной.
33. Ведение одного или двух мячей во время серии фигурных прыжков – «ножницы», «разножка» и поворот. Мяч переводится между ногами или за спиной.
34. Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком, спиной вперед. Сначала мяч ударяется в пол только с одной стороны скамейки. По команде тренера игрок переводит мяч через скамейку одновременно с прыжком.
35. Ведение мяча во время прыжков через скакалку. Крутящие скакалку игроки тоже ведут мячи.
36. Ведение мяча во время прыжков через скакалку в парах. Два игрока с мячами встают рядом и берут скакалку один в правую руку, дру-

гой – в левую, крутят ее и перепрыгивают синхронно. Свободными от скакалки руками они ведут мячи.

37. Ведение мяча во время прыжков в парах. Два игрока берутся за руки, стоя плечом к плечу, и совершают синхронные прыжки. Одновременно свободными руками они ведут мячи.

38. Бег на 100 м с барьерами с ведением мяча. Количество барьеров на дистанции – до 20. Высота барьеров может быть неодинаковой.

39. Бег на 40–60–100 м с ведением мяча после низкого или высокого старта.

40. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу тренера игроки делают разворот на 180° и рывок спиной вперед на 10–15–20 м с ведением мяча.

41. Прыжок в высоту с ведением мяча. Игрок выполняет разбег с ведением мяча, перед прыжком берет мяч в руки и прыгает через планку.

42. Прыжок в длину с ведением мяча. Игрок выполняет разбег с ведением мяча, перед отталкиванием ловит мяч и прыгает в длину.

43. То же, что и упр. 42, при выполнении тройного прыжка.

44. Ведение мяча во время запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 60–70 см.

45. Гладкий бег с ведением мяча. По сигналу тренера – остановка, по новому сигналу – рывок на 6–10–20 м.

46. Гладкий бег в основной баскетбольной стойке с ведением двух мячей. Ведение мячей синхронное, а затем попеременное.

47. Ведение двух мячей во время передвижения в основной баскетбольной стойке: три шага вперед-влево, три шага вперед-вправо.

48. То же, что и упр. 47, но передвижение спиной вперед.

49. Гладкий бег с ведением двух мячей. По сигналу тренера игроки совершают рывок на 6–10 м, прижимают мячи к полу, поднимают их ударом тыльной стороны кистей и продолжают ведение.

50. Ведение мяча на большой скорости. По сигналу тренера – остановка, игроки берут мяч в руки, выполняют кувырок вперед и продолжают ведение.

51. Эстафета с ведением мяча на стадионе. Каждый этап – 50 или 100 м. Передачи мяча партнеру – только из рук в руки.

52. Ведение мяча только переводами его за спиной через всю площадку по диагонали.

53. То же, что и упр. 52, но перевод мяча – только между ногами.

54. Рывки в парах на 10–20–30 м с ведением мяча. Можно выполнять на стадионе в группах по 3–4–5 чел. Ведение мяча на скорость со сменой направления бега по сигналу тренера.

55. Эстафета с ведением двух мячей в группах. Можно проводить на стадионе. Бег гладкий или с барьерами. Этапы – по 50–100 м.

56. Эстафета на скорость ведения мяча в зале. Этап – длина площадки. Передачи мяча партнеру – только из рук в руки.

57. Эстафета с ведением двух мячей и сменой мячей на каждой линии штрафного броска и на центральной линии.

58. Катание мяча по полу во время бега лицом или спиной вперед.

59. Ведение мяча стоя на коленях, сидя на полу, лежа – поочередно левой и правой рукой.

60. Непрерывное ведение мяча с одновременным исполнением команд тренера: «Сесть!», «Лечь!», «Встать!». Исходное положение – основная стойка.

61. Ведение мяча о стену или о щит в прыжке.

62. Обводка неподвижных препятствий (стульев) на время. Способ обводки: переводом за спиной, животом, сменой ритма по команде тренера.

63. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке разворота остановка фиксируется прыжком на обе ноги.

64. То же, что и упр. 63. При этом игрок все время находится лицом к противоположной лицевой линии, т. е. все возвращения осуществляются бегом спиной вперед.

65. Ведение мяча с активным сопротивлением. Игрок с мячом преодолевает сопротивление двух защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и бросить по кольцу.

66. Ведение мяча на ограниченном пространстве. Вся команда с мячами собирается внутри трехсекундной зоны. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у ближних соперников. Те, кто потерял мяч, выбывают из игры. Выигрывают трое оставшихся с мячами.

67. «Пятнашки» в парах с ведением мяча. Пары играют по всему полю, мяч разрешается водить только «слабой» рукой.

68. «Чехарда» с ведением мяча. Участвует вся команда.

69. Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах. Ведущий начинает движение от лицевой линии к противоположному кольцу. Его партнер забирает у него мяч сзади и продолжает движение в том же направлении. Через несколько шагов первый игрок вновь забирает мяч сзади.

70. Ведение мяча с сопротивлением, 1×1 по всей длине площадки, мяч только у нападающего.

71. То же, что и упр. 70, но вводится второй мяч, т. е. оба игрока ведут мячи.

72. Игра 2×2 с ведением мяча. Передача разрешена только из рук в руки.

73. Игра 1×1 на половине поля с проходом под кольцо. Броски со средней и дальней дистанций запрещены.

74. Синхронное ведение мяча в парах, взявшись за руки. Два игрока, взявшись за руки, ведут мячи свободными руками. По сигналу тренера они меняют направление движения: вперед, назад, влево, вправо.

75. То же, что и упр. 74, но движение осуществляется прыжками на одной или двух ногах.

76. Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит у партнера на спине, оба ведут мячи. Выигрывает та пара, которая быстрее преодолеет расстояние от кольца до кольца и забьет оба мяча.

77. Преследование дриблера. Задача игрока, ведущего мяч, – не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости и забить его из-под кольца. Задача защитника – выбить мяч у нападающего или помешать броску по кольцу.

78. Ведение мяча с поднятой головой. По осевой линии поля через равные промежутки расставлены 5 стульев. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде тренера стартуют головные игроки каждой колонны. Задача – обвести все стулья и не столкнуться с соперником. Следующий игрок в колонне стартует, когда первый пересекает центральную линию поля. Выигрывает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной лицевой линией.

Советы дриблеру (ведущему мяч):

- 1) держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля;
- 2) не бить по мячу ладонью;
- 3) изменить длину шага и направление движения;
- 4) не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться;
- 5) контролировать мяч пальцами;
- 6) увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения;
- 7) быть готовым сделать передачу или бросок по корзине;
- 8) снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Глущенко В. История баскетбола 3x3, как она есть // Чемпионат.ру: [сайт] / В. Глущенко: – 2009. – URL: <http://www.championat.ru/basketball/article-35269.html>. – Дата доступа: 28.08.2021.
2. Джаноян, Д. Баскетбол 3x3 или «Спорт – это не повинность, это удовольствие!»: [сайт] / Д. Джаноян // Москва для детей и родителей. – 2007. – URL: http://www.mosfamily.ru/articles/sport/4_39. (дата обращения: 28.08.2021).
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика и методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М: Издательский центр «Академия», 2010. – 520 с.
4. История баскетбола 3x3: [сайт] / STREETKNIGHTS. – 2009. – URL: <http://streetknights.narod.ru/streetbhist.htm>. (дата обращения: 26.05.2020).
5. Лихачев, О.Е. 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. –140 с.
6. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб, пособие для студентов высш. учеб, заведений / Д.И. Нестеровский; 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 335 с.
7. Официальные правила баскетбола 3x3 ФИБА 2020. Утверждены ЦБ ФИБА 2020.
8. Родин, А.В. Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 165 с.
9. Смирнова, Е.А. Теория и методика баскетбола: учебно-методическое пособие / Е.А. Смирнова. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2021. – 186 с.
10. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. учеб, заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 396 с.
11. Теория и методика спортивных игр / под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия Серия: Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. – 2013. – 464 с.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для институтов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер.– М.: Академия, 2004. – 480 с.
13. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. –3-е изд., стер.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта.

Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб.: Изд-во Олимп – СПб, 2007. – 134 с.

14. Легенда: [сайт] / RBK 3x3. – 2008. – URL: <http://www.rbk3x3.ru/index.html>. (дата обращения: 27.07.2020).

Internet-ресурсы:

- 1) www.sportkniga.ru.
- 2) www.allbasketball.ru.
- 3) www.slamdunk.ru.
- 4) www.rfb.ru.
- 5) www.basket.ru.
- 6) www.pro100basket.ru – Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола
- 7) <http://basketball.sport.com.ua/>

Эстафеты для совершенствования техники и физических качеств

Комплекс эстафет с мячами № 1

Цель: формирование техники спортивных игр, совершенствование ловкости и координационных способностей.

1. «Бег пингвинов»

Организация. Первые номера команд захватывают коленями баскетбольный мяч (усложненный вариант – набивной мяч). Расстояние до стоек уменьшается до 10–12 м.

Содержание. По сигналу первые номера бегом или прыжком на двух, удерживая мяч коленями, передвигаются до стоек, огибают их и возвращаются тем же способом, передают мяч вторым номерам и т.д.

Правила. 1. Мяч нельзя поддерживать руками.

2. Если мяч упадет, его надо подобрать, зажать снова между коленями и продолжить с того места, где движение было прервано.

3. Разрешается помогать партнеру, зажать мяч между коленями.

4. Передача мяча осуществляется за стартовой линией.

2. «Передача мячей сверху в колоннах»

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Расстояние между игроками 1 метр. У стоящих впереди в колоннах по мячу (волейбольный или баскетбольный).

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и передает мяч назад над головой. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись, он поднимает мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила. 1. Передавать мяч можно только своему соседу, не разрешается перебрасывать мяч. За нарушение команде записывается штрафное очко.

2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его, вернуться на место и продолжить передачу.

3. Каждый раз, когда очередной последний игрок перебежит на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

3. «Передача мячей под ногами»

Организация. Команда выстраивается в колонну по одному. Расстояние между игроками 1 метр, ноги шире плеч. У стоящих впереди по мячу (волейбольный или баскетбольный).

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч под ногами стоящим сзади. Те таким же образом передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и передает мяч назад тем же способом. Эстафета продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись, он поднимает мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила. 1. Передавать мяч можно только своему соседу. Не разрешается перебрасывать мяч через игроков и катить под ногами. За нарушение команде записывается штрафное очко.

2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и вернуться на место.

3. Каждый раз, как только очередной игрок перебежит на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

4. «Передал – садись»

Организация. Играющие выстраиваются в колонну по одному. Команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 4-х метров. У капитанов в руках по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим установленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает положение – упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает.

Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой и не нарушившая правил.

Правила. 1. Никто не должен пропускать своей очереди.

2. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжить передачи.

5. «Ведение и передача»

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, расстояние до стоек 15 метров. У стоящих впереди в колоннах по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки с ведением мяча добегают до стоек, поворачиваются и выполняют длинную передачу одной рукой второму игроку. Сами остаются на противоположной стороне. Второй игрок (и последующие) ловит мяч и выполняет то же задание. Побеждает команда, игроки которой быстрее других переберутся на противоположную сторону.

Правила. 1. Ведение осуществляется по правилам баскетбола.

2. Передача выполняется точно игрокам своей команды.

6. «Ведение двух мячей»

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, расстояние до стоек 15 метров. У стоящих впереди в колоннах по два баскетбольных мяча.

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки с ведением одновременно двух мячей добегают или доходят до стоек и возвращаются обратно. Передают мячи вторым игрокам, которые выполняют заданием тем же способом. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание.

Правила: 1. Осуществляется ведение одновременно двух мячей.

2. Если мяч или мячи были потеряны, игрок обязан собрать их и продолжить ведения с места потери.

3. Передача мячей производится из рук в руки.

7. «Ведение и бросок»

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, у стоящих впереди по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу первые игроки с ведением мяча добегают до щита, выполняют бросок в кольцо и возвращаются обратно. Передают мячи вторым игрокам, которые выполняют заданием тем же способом. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание.

Правила. 1. Игрок, прежде чем вернуться к своей колонне, должен попасть в кольцо. Количество попыток не ограничено.

2. Ведение осуществляется по правилам баскетбола.

Комплекс эстафет № 2

Цель: развитие и совершенствование физических качеств юных баскетболистов.

1. «Перевозка команды»

Организация. Команды в количестве 10 человек выстраиваются колонной за стартовой чертой. Напротив каждой колонны на расстоянии 18 метров ставится фишка (стойка).

Содержание. По сигналу эстафету начинает первый, он бежит, обегает стойку и возвращается. Берет за руку второго, не расцепляясь, они бегут до стойки. Первый игрок остается за стойкой, а второй бежит за третьим. Так продолжается до тех пор, пока вся команда не окажется на противоположной стороне.

Правила. 1. Если игроки разомкнули руки, дается штрафное очко.

2. Игрокам не разрешается заранее выбегать за линию старта.

2. «Бег через скакалку»

Организация. Команды строятся в колонну, в руках у стоящих впереди скакалка. Первый игрок располагается на 1 метр впереди от команды.

Содержание. По сигналу игроки начинают бег, на каждый шаг перепрыгивая через скакалку. Добегают до стойки, обегают ее и возвращаются обратно, передают скакалку второму.

Правила. 1. На протяжении всей дистанции игрок должен перепрыгивать через скакалку.

3. «Прыжки с мячом»

Организация. Первые номера команд удерживают между коленями баскетбольный или волейбольный мяч. Расстояние до стоек уменьшается до 9 метров.

Содержание. По сигналу первые номера прыжками достигают стоек, огибают их, возвращаются и передают мяч вторым номерам и т.д.

Правила. 1. Мяч нельзя поддерживать руками.

2. Если мяч упадет, его надо подобрать, зажать снова между коленями и продолжить с того места, где движение было прервано.

4. «Эстафета с прыжками в длину с места».

Организация. Команды выстраиваются колонной за стартовой чертой.

Проведение. По команде первые игроки выполняют прыжок с места. Руководитель по пяткам у каждого игрока команды проводит мелом ограниченную линию. К этой линии подходят вторые номера, выполняют прыжок. Так вся команда продвигается вперед. Побеждает команда, дальше всех закончившая эстафету.

Правила. 1. Нельзя во время прыжка переступить линию.

5. «Каракатица».

Организация. Первые игроки принимают исходное положение упор сзади.

Содержание. По сигналу они передвигаются до стойки в исходном положении, огибают ее, возвращаются, передают эстафету вторым.

Правила: 1. Не разрешается переступить стартовую линию, прежде чем предыдущий игрок закончит эстафету.

2. Вся дистанция должна быть пройдена в ИП. Нарушивший правило игрок приносит команде штрафное очко.

6. «Одень обруч на партнера»

Организация. Команда строится в шеренгу, дистанция между партнерами 1 метр. Первый стоит в середине пяти обручей.

Содержание. По сигналу первый, снимая один обруч через голову, одевает его сверху на второго, второй опускает обруч вниз, одевает его на третьего, а сам готовится надеть следующий обруч. Так постепенно все обручи должны оказаться на последнем игроке.

Правила. 1. Одевать обруч можно только после того, как игрок передал предыдущий следующему игроку (за исключением последнего).

7. «Сороконожка»

Организация. Команды выстраиваются колонной. Каждый играющий в колонне обхватывает руками стоящего впереди.

Содержание. По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до своей стойки, огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую линию. Вы-

игрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и первой пересекли черту всей колонной.

Правила. 1. Выбегать можно только по сигналу.

2. Во время бега нельзя разъединять руки. Если игрок расцепился, он должен догнать и снова схватиться за пояс впереди бегущего.

3. Все игроки колонны должны обогнать свою стойку. Команде, игрок которой нарушил правило, начисляется штрафное очко.

Комплекс эстафет с мячами № 3

Цель: формирование техники спортивных игр, совершенствование ловкости и координационных способностей у юных баскетболистов.

1. «Переноска мячей»

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Расстояние между игроками 1 м, первый игрок команды получает по два баскетбольных мяча. На расстоянии 9 м от колонн лежит гимнастический обруч.

Содержание. По сигналу руководителя первые игроки должны как можно быстрее добежать до обруча, положить в него мячи и с ускорением вернуться к команде, передать эстафету второму. Второй бежит к обручу, берет мячи и, возвращаясь, передает их третьему игроку. Так последовательно каждый следующий игрок оставляет или забирает мячи из обруча. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Правила. 1. Начало эстафеты должно осуществляться по сигналу.

2. Если игрок с мячами потерял их на дистанции, то должен подобрать, вернуться на место потери и продолжить эстафету.

3. Если мячи выкатились из обруча, их необходимо вернуть обратно.

4. Передача мячей и эстафеты должна происходить за стартовой линией.

2. «Поочередная передача мячей в колоннах»

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Расстояние между игроками 1 метр, ноги шире плеч. У стоящих впереди в колоннах по мячу (волейбольный или баскетбольный).

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Вторые игроки передают мяч стоящим сзади под ногами, третьи – сверху, четвертые – под ногами и так поочередно до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и начинает передачу мяча сверху над головой, все остальные продолжают чередование. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила. 1. Передавать мяч можно только соседу, все время соблюдая чередование. Не разрешается перебрасывать мяч через одного или нескольких игроков. За нарушение команде записывается штрафное очко.

2. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять его, вернуться на место и передать мяч стоящему сзади.

3. Каждый раз, когда очередной игрок перебегает на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

3. «Передача мячей в колоннах с ведением»

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Расстояние между игроками 1 метр, ноги шире плеч. У стоящих впереди в колоннах по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки бегут с ведением мяча до стойки и обратно. Прибежав, передают мяч второму, а сами проползают под ногами всех игроков и встают в конец колонны. Второй игрок передает мяч над головой стоящим сзади. Как только мяч оказался вновь в руках у первого игрока (стоящего последним), он катит мяч под ногами всей колонны, так чтобы его смог поймать второй игрок. Второй игрок, поймав мяч, бежит с ведением до стоек и обратно и, передав мяч третьему игроку, выполняет задание первого и т.д. Третий игрок передает мяч над головой последующим в колонне и ожидает мяч под ногами от второго игрока. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила. 1. Передача мяча осуществляется только сверху над головой. Не разрешается перебрасывать мяч через игроков. За нарушение команде записывается штрафное очко.

2. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять его, вернуться на место и передать мяч стоящему сзади.

3. Игрок, проползающий под ногами не должен пропустить ни одного игрока.

4. Катить мяч под ногами может только игрок, вновь прибывший на место последнего.

4. «Передал, перебежал»

Организация. Играющие выстраиваются в колонну по одному, параллельно одна другой. Команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 4 метров. У капитанов в руках по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу капитан передает мяч двумя руками от груди или другим установленным способом первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же перемещается за спину капитана. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, перебегает за спину капитану. Когда последний в колон-

не игрок отдает мяч капитану, он поднимает его вверх. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой.

Правила. 1. Никто не должен пропускать своей очереди.

2. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжить передачи.

3. Передачу мяча необходимо выполнять установленным способом.

5. «Встречная эстафета с обменом мячей»

Организация. Игроки одной команды делятся пополам и встают на противоположные стороны напротив друг друга. У направляющих в колоннах мячи, у одних – набивной, у других – баскетбольный.

Содержание. По сигналу направляющие игроки бегут вперед, встречаются, обмениваются мячами и возвращаются обратно в свои мини-колонны. Передают мяч следующим. Таким образом, все игроки должны поменяться мячами. Побеждает команда, быстрее других завершившая эстафету.

Правила. 1. Обмениваться мячами можно в любой точке.

2. Если мяч был потерян, его необходимо подобрать и продолжить движение с места потери.

6. «Удержи волан»

Организация. Игроки выстраиваются в колонну. У направляющих в правой руке баскетбольный мяч, а в левой – ракетка с удерживающим воланом. Расстояние до стоек 10 метров.

Содержание. По сигналу первые игроки, удерживая волан на ракетке, с ведением мяча перемещаются до стоек и обратно. Передают мяч и ракетку с воланом второму игроку. Таким же образом эстафету проходят все игроки. Побеждает команда, быстрее других завершившая эстафету.

Правила. 1. Важно, сохраняя волан на ракетке, выполнять ведение мяча.

2. Если мяч или волан были потеряны, их необходимо подобрать и продолжить движение с места потери.

7. «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»

Организация. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения требуются два баскетбольных мяча. Игроки двух равных команд выстраиваются напротив у боковых линий. Стартовой чертой служит лицевая линия.

Содержание. По команде руководителя первые игроки бегут вперед, с ведением мяча добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, забрасывают мяч в корзину, возвращаются обратно, ведя мяч до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и допустившая меньше ошибок.

Правила. 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим – до ловли мяча от предыдущего.

2. Бежать с мячом нельзя, его следует вести по правилам баскетбола.

3. Игрок не имеет права бежать обратно до тех пор, пока не выполнит попадание в кольцо, даже если ему придется сделать несколько бросков.

4. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места.

5. За каждое нарушение правил команда получает штрафное очко.

Комплекс эстафет № 4

Цель: развитие и совершенствование физических качеств баскетболистов.

1. «Бег в обруче»

Организация. У каждого направляющего в колонне – по гимнастическому обручу, который он надевает на себя и придерживает руками.

Содержание. По сигналу руководителя направляющие с обручами (находясь в них) бегут вперед, огибают свою стойку и возвращаются к своим командам. За стартовой линией направляющий одевает обруч на очередного игрока и, находясь в обруче, они бегут вдвоем. Добежав до стойки, первый игрок остается, а второй возвращается. Он присоединяет к себе третьего игрока, и они бегут в обруче к конечной стойке. У стойки остается второй, а третий возвращается за четвертым и т.д. Выигрывает команда, все участники которой быстрее переберутся на другую сторону.

Правила. 1. Бежать можно только находясь в обруче. Если кто-либо из участников уронил обруч, надо остановиться и с места падения обруча продолжать задание.

2. Присоединять нового игрока, одевая на него обруч, можно только за стартовой линией.

3. Бежать вперед надо обязательно до стойки или другого предмета, обогнуть его и только после этого возвращаться назад.

2. «Встречная эстафета»

Организация. Игроки каждой команды делятся пополам. Каждая половина колонны располагается за лицевыми линиями волейбольной площадки лицом друг к другу. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дается по набивному мячу (1-3 кг).

Содержание. По сигналу игроки бегут к своим стоящим впереди игрокам на противоположную сторону площадки. Отдают им мячи и встают сзади этой половины команды. Игроки, получившие мячи, бегут вперед каждый к своей половине и после передачи мяча очередному игроку остаются там. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила. 1. Начинать игру можно только по команде.

2. Выходить за линию до начала бега нельзя до тех пор, пока не будет передан мяч.

3. Если во время перебежки игрок уронил мяч, он должен сам поднять его и продолжить бег.

3. «Скакалка под ногами»

Организация. Расстояние между колоннами 2 метра, а между игроками в колоннах – один шаг. Первые игроки в колоннах получают по скакалке.

Содержание. По сигналу первый игрок бежит, выполняя прыжки через скакалку, до стойки, обегает ее и возвращается обратно. Прибежав, отдает один конец скакалки второму участнику. Они вместе проносят скакалку под ногами всей колонны. Стоящие в колонне прыгают через нее. Первый игрок остается сзади колонны, а второй бежит вперед, выполняя то же задание. Он подает свободный конец скакалки третьему и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами игроков своей команды. Игру заканчивает первый игрок, получив скакалку от последнего. Победу одерживает команда, закончившая игру первой.

Правила. 1. Игрокам запрещается задевать скакалку ногами.

2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку.

3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

4. «Прыжок за прыжком»

Организация. Игроки строятся парами лицом друг к другу, натягивают скакалку, сложенную пополам, на высоте выпрямленных рук (или колен). Расстояние между парами 1 метр.

Содержание. По сигналу первые пары кладут скакалку на пол, бегут до стойки, обегают ее, пробегают вдоль своей колонны, один справа, другой слева. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки, возвращаются на свое место, растягивают скакалку. Только после этого эстафету продолжает вторая пара. Игроки кладут свою скакалку, перепрыгивая скакалку первой пары, пробегают всю дистанцию и аналогичным способом возвращается на свое место и т.д.

Правила. 1. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с пола скакалку.

2. Перепрыгивать через скакалку участники могут одновременно или один за другим, по своему усмотрению.

3. Скакалки опускать на пол нельзя. Они должны быть на оговоренной высоте. За нарушение начисляются штрафные очки.

5. «Каракатица с мячом»

Организация. Первые игроки принимают положение упор сзади, мяч сверху.

Содержание. По сигналу они передвигаются до стойки в исходном положении, стараясь не уронить мяч, огибают ее, возвращаются, передают эстафету вторым.

Правила. 1. Не разрешается переступать стартовую линию, прежде чем предыдущий игрок закончит эстафету.

2. Вся дистанция должна быть пройдена в ИП, нарушивший правило игрок получает штрафное очко.

3. Если мяч выпал, его необходимо поднять и с места нарушения продолжить эстафету.

6. «Бег со связанными ногами»

Организация. Игроки команд выстраиваются парами, связывают ближайшие ноги скакалкой или шнурками. Пары располагаются у стартовой линии в затылок друг другу.

Содержание. Первая пара бежит до стойки, огибает ее, возвращается обратно, передает эстафету следующей паре.

Правила. 1. Не разрешается переступать стартовую линию, прежде чем предыдущая пара закончит эстафету.

7. «Паровоз с вагонами»

Организация. Игроки команд выстраиваются колоннами у стартовой линии.

Содержание. По сигналу бег начинают только первые игроки команд. Игрок, вернувшись к своей команде, соединяется со вторым по очереди игроком, тот обхватывает первого за талию и бежит вместе с ним. Прибежав к своей колонне, они присоединяют третьего и так бегают, пока последний игрок не присоединится к ним.

Правила. 1. Выбегать можно только по сигналу.

2. Во время бега нельзя разъединять руки. Если игрок расцепился, он должен догнать и снова схватиться за пояс бегущего впереди.

3. Все игроки колонны должны обогнать свою стойку. Команде, игрок которой нарушил правило, начисляется штрафное очко.

Протокол игры 3х3



ПРОТОКОЛ

Команда А _____ Команда Б _____

Соревнования _____		Дата _____		Судья _____																																																										
Игра № _____		Время _____		Площадка _____																																																										
Команда А _____				Изменение счета																																																										
минутный перерыв <input type="checkbox"/>		Командные фолы				А		Б																																																						
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px;">1</td> <td style="width: 20px;">2</td> <td style="width: 20px;">3</td> <td style="width: 20px;">4</td> <td style="width: 20px;">5</td> <td style="width: 20px;">6</td> <td style="width: 20px;">7</td> </tr> </table>				1	2	3	4	5	6	7	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px;">1</td> <td style="width: 20px;">1</td> <td style="width: 20px;">13</td> <td style="width: 20px;">13</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2</td> <td>14</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>15</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>16</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>5</td> <td>17</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>6</td> <td>18</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>7</td> <td>19</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>8</td> <td>20</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>9</td> <td>21</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>10</td> <td>22</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>11</td> <td>23</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>12</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		1	1	13	13	2	2	14	14	3	3	15	15	4	4	16	16	5	5	17	17	6	6	18	18	7	7	19	19	8	8	20	20	9	9	21	21	10	10	22	22	11	11	23	23	12	12		
1	2	3	4	5	6	7																																																								
1	1	13	13																																																											
2	2	14	14																																																											
3	3	15	15																																																											
4	4	16	16																																																											
5	5	17	17																																																											
6	6	18	18																																																											
7	7	19	19																																																											
8	8	20	20																																																											
9	9	21	21																																																											
10	10	22	22																																																											
11	11	23	23																																																											
12	12																																																													
Игроки		№.		Фолы																																																										
				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px;">1</td> <td style="width: 20px;">2</td> <td style="width: 20px;">3</td> <td style="width: 20px;">4</td> </tr> </table>				1	2	3	4																																																			
1	2	3	4																																																											
Команда Б _____																																																														
минутный перерыв <input type="checkbox"/>		Командные фолы				А		Б																																																						
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px;">1</td> <td style="width: 20px;">2</td> <td style="width: 20px;">3</td> <td style="width: 20px;">4</td> <td style="width: 20px;">5</td> <td style="width: 20px;">6</td> <td style="width: 20px;">7</td> </tr> </table>				1	2	3	4	5	6	7																																																		
1	2	3	4	5	6	7																																																								
Игроки		№.		Фолы																																																										
				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px;">1</td> <td style="width: 20px;">2</td> <td style="width: 20px;">3</td> <td style="width: 20px;">4</td> </tr> </table>				1	2	3	4																																																			
1	2	3	4																																																											
Секретарь _____				Счет				А _____ Б _____																																																						
Секундометрист _____				Дополнительное время				А _____ Б _____																																																						
Оператор 12" _____				Окончательный счет				А _____ Б _____																																																						
				Команда-победитель																																																										
				Судья																																																										

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА 3Х3 (СТРИТБОЛА).....	4
1.1. История развития уличного баскетбола 3х3 в России.....	7
1.2. Олимпийский баскетбол 3х3.....	8
ГЛАВА 2. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ И ИНВЕНТАРЬ	18
2.1. Площадка.....	18
2.2. Стационарный баскетбольный щит.....	21
2.3. Официальный мяч для баскетбола 3х3.....	23
2.4. Экипировка.....	24
ГЛАВА 3. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ 3Х3 (ФИБА).....	25
ГЛАВА 4. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ЗНАНИЯ В НАПАДЕНИИ.....	32
4.1 Техника нападения	33
4.1.1. Стойки нападающего.....	34
4.1.2. Основные способы передвижений в нападении.....	36
4.2. Техника владения мячом.....	42
4.2.1. Ловля мяча.....	42
4.2.2. Передача мяча.....	46
4.2.3. Ведение мяча.....	50
4.2.4. Броски мяча в корзину.....	52
ГЛАВА 5. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ЗНАНИЯ В ЗАЩИТЕ.....	58
5.1. Техника защиты.....	58
5.1.1. Стойки защитника.....	59
5.1.2. Основные способы передвижений в защите.....	61
5.2. Приемы противодействия и овладения мячом ...	63
5.2.1. Перехват мяча.....	63
5.2.2. Выбивание мяча.....	64
5.2.3. Накрывание и отбивание мяча при броске.....	65
5.2.4. Вырывание мяча.....	65
5.2.5. Взятие отскока.....	67
ГЛАВА 6. ТАКТИКА БАСКЕТБОЛА 3Х3 В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ.....	68
6.1. Тактические приемы и знания в нападении.....	68
6.2. Тактика нападении.....	71
6.2.1. Индивидуальные действия в нападении	71
6.2.2. Групповые действия в нападении.....	78
6.2.3. Командные действия в нападении.....	85

6.3.	Тактические приемы и знания в защите.....	93
6.4.	Тактические действия в защите.....	98
6.4.1.	Индивидуальные действия в защите.....	98
6.4.2.	Групповые действия в защите.....	100
6.4.3.	Командные действия в защите.....	106
ГЛАВА 7.	СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ.....	111
7.1.	Упражнения для тренировки и совершенствования ловли. и передачи мяча.....	111
7.2.	Специальные упражнения для тренировки и совершенствования бросков.....	115
7.3.	Упражнения для тренировки и совершенствования ведения мяча.....	120
	БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	126
	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	133

Учебное издание

Смирнова Елена Альбертовна
Тубольцева Анастасия Давыдовна
Чернышева Лариса Георгиевна

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ 3x3

Учебно-методическое пособие

С авторского оригинал-макета
Дизайнер обложки *А. О. Меньшикова*

Подписано в печать 22.05.2022. Формат 60x84¹/₁₆.
Усл. печ. л. 8,60. Тираж 100 экз. Заказ 119.

Издательство Тихоокеанского государственного университета
680035, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136.
Отдел оперативной полиграфии издательства Тихоокеанского государственного университета
680035, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136.