

# **Тактика баскетбола**

**ЧАСТЬ 1**

**РФБ**

# Часть 1

## Оглавление

1. Тактика баскетбола.....	3
2. Динамичная игра.....	19
3. Позиционная игра.....	41
4. Зонная игра.....	79
5. Другие модели игры и особые ситуации .....	99
6. Тактика команды с игроками в стадии формирования.....	111

**ТАКТИКА БАСКЕТБОЛА.** М.: PressPass, 2021.  
ISBN 978-5-6045981-1-5

© Российская федерация баскетбола, 2021

Все авторские права защищены. Переиздание, цитирование, воспроизведение, распространение без разрешения правообладателей запрещено законом.

Руководство по работе с книгой.

В начале каждой главы есть ее содержание, а также описание основных целей, которые предполагается достичь, изучая данный материал.

В этой книге используется интерактивный формат обучения: на полях книги вы можете увидеть блоки, которые направлены на развитие творческого мышления, постановку и решение задач. Очень важно, чтобы вы решали все задачи по ходу чтения книги, т. к. многие ответы на вопросы окажутся полезными при решении задач в последующих главах.



## 1 глава

# Тактика баскетбола



### ИЗ ЭТОЙ ГЛАВЫ ВЫ:

- ☑ Узнаете основные принципы, определяющие игру.
- ☑ Поймете фазы в структуре командной игры.
- ☑ Немного углубитесь в историю баскетбола и изменения тактики.
- ☑ Научитесь применять символику как графический язык баскетбола.

### ОГЛАВЛЕНИЕ

1.1. ВВЕДЕНИЕ: ЧТО ПЕРВИЧНО – НАПАДЕНИЕ ИЛИ ЗАЩИТА? .....	4
1.2. БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ .....	5
1.3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ.....	6
1.4. НЕМНОГО ИСТОРИИ.....	9
1.5. КОММУНИКАЦИЯ.....	15



ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗАВОДИТЬ РАЗГОВОР О ТАКТИКЕ, ИЗУЧИТЕ ВЫБРАННЫЙ ВИД СПОРТА И СПОРТСМЕНОВ, КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ В ВАШЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ.



## 1.1.

# Введение: что первично – нападение или защита?

Важный вопрос, которым мы всегда задаемся в любой спортивной игре: «С чего все начинается – с нападения или с защиты?» В среде тренеров вопрос часто состоит в том, какая часть игры обладает большей значимостью.

По сути, можно сказать, что расти следует в тандеме, т. к. оба этих направления развиваются параллельно, и только так в конечном итоге возможно понимание баскетбола в реальных ситуациях, предлагаемое в доступной для всех игроков форме.

Из этого можно сделать такой вывод: нападение не имеет никакого смысла, если не существует защиты. Хотя в процессе обучения можно предложить некоторые переменные, которые позволят нам проработать искусственно созданные игровые ситуации.

В настоящее время, согласно статистическим данным, нападение является гораздо более проработанным направлением. Причина такого подхода кроется в идее, что нападение созидает, а защита разрушает. Кроме того, для игроков очевидна большая мотивация в нападении – это подтверждают различные исследования предпочтений игроков во время тренировок, особенно индивидуальных.

Однако, несмотря на два этих серьезных аргумента, тренер должен понимать суть и логику игры. Ведь речь идет о спорте с очевидным компонентом взаимодействие – противодействие, где время обработки двух взаимосвязанных фаз передает важность тандема нападение – защита.

В этой книге мы представляем линию целостной работы, предлагаемые методы, инструменты и понятия которой позволят вам, как тренеру, выстраивать собственные идеи для игры. В некоторых случаях будут представлены примеры для лучшей визуализации нового материала. При этом тренер-читатель сам принимает решения о принципах игры своих команд, всегда основываясь на характеристиках игроков, с которыми он работает.

ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ НАД ЭТОЙ ФРАЗОЙ: «БАСКЕТБОЛ – ЭТО ИГРА В ОБЕ СТОРОНЫ».

НАБЛЮДАЙТЕ ЗА РАБОТОЙ ДРУГИХ, УЧИТЕСЬ, ПРОБУЙТЕ, А ЗАТЕМ НАХОДИТЕ СОБСТВЕННЫЙ ПУТЬ.

## 1.2.

# Базовые понятия

Ниже мы рассмотрим те термины, которые вы должны знать как тренер, различать их и корректно применять.

### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Навыки игрока, позволяющие ему реализовывать различные действия в игре

### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА

Грамотное применение игроком навыков в зависимости от ситуации в игре

### КОЛЛЕКТИВНАЯ ТАКТИКА

Любая структура игры, которая строится в зависимости от индивидуальных характеристик игроков, задействованных в данный момент на площадке

Несмотря на определенный порядок представленных терминов, необходимо подчеркнуть, что первые два – индивидуальная техника и индивидуальная тактика – должны прорабатываться вместе, т. к. одно обогащает другое и наоборот.

Коллективная тактика всегда должна подстраиваться под характеристики игроков, и никогда наоборот. Это один из наиболее важных принципов обучения баскетболу для команд, состоящих из молодых баскетболистов.



ЭТИ ТРИ ПОНЯТИЯ – АЗЫ ЛЮБОЙ СТРАТЕГИИ ТРЕНЕРА. ОСМЫСЛИТЕ ИХ!

МОЖНО ЛИ ПРОРАБОТАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ТЕХНИКУ В ОТРЫВЕ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТАКТИКИ? А НАОБОРОТ?





**ВСЕ ПРИОБРЕТАЕМЫЕ ЗНАНИЯ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ СПОСОБНОСТЯМ И УРОВНЮ ЗРЕЛОСТИ ИГРОКОВ, КОТОРЫХ ВЫ ТРЕНИРУЕТЕ. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ИГРОКА – ТРЕБОВАНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ АДЕКВАТНЫ ЕГО ТАЛАНТУ И ВОЗМОЖНОСТЯМ!**

**ТРЕНИРУЙТЕ НЕ РАДИ КАРЬЕРЫ, А ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВАШИ ИГРОКИ ОБУЧАЛИСЬ И РАДОВАЛИСЬ, СОРЕВНУЯСЬ ДРУГ С ДРУГОМ.**

**ВАША ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ – РАЗВИТЬ СПОСОБНОСТИ В ИГРЕ У БОЛЬШИНСТВА, А НЕ ТОЛЬКО У НЕКОТОРЫХ. АКЦЕНТИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА НАИБОЛЕЕ ТАЛАНТЛИВЫХ НЕОБХОДИМА, НО ДЕЛАТЬ ЭТО НУЖНО ТАКТИЧНО, ЧТОБЫ «НЕ СЛОМАТЬ» ТРУДОЛЮБИВЫХ, НО МЕНЕЕ СПОСОБНЫХ ИГРОКОВ.**

## 1.3.

# Основные принципы

Прежде чем выстраивать коллективную тактику команды в целом, тренер должен ознакомиться со всеми факторами, влияющими на ее структуру: особенности возрастной психологии игроков, их способности, уровень индивидуальной техники и тактического мышления, ограничения в правилах и имеющихся ресурсах.

Учитывая все эти параметры, тренер подбирает инструменты, которые помогут разработать четкие планы на основе его представлений об игре. Это те аспекты, которые помогут достичь максимального коллективного результата как в нападении, так и в защите. Тренеру необходимо хорошо разбираться в этих аспектах и уметь применять их на пользу команде.

Существует широкий выбор методической литературы, содержащей сведения об организации атаки и защиты многих тренеров, а также рассказывающей об игровых структурах, которые помогают передать идеи тренера-автора.

В отличие от этих книг, здесь вы найдете большое количество инструментов, направленных на облегчение процесса разработки, развития и реализации нападения и защиты. Инструменты должны соответствовать нормам и критериям, установленным логикой игры, и – будучи качественно смоделированными – стать основными помощниками в способствовании максимальному развитию индивидуальных и коллективных способностей вашей команды.



Рассмотрим на схеме, какой может быть структура командной игры:



Например:

Начинаем с **ЗАЩИТЫ**, завладеваем мячом (будь то взятый подбор, перехват, случайная потеря мяча противником и т. д.), начинаем **АТАКУ** с быстрого прорыва, т. е. **КОНТРАТАКИ**. Если попытка не удалась, атака продолжается фазой **РАННЕГО НАПАДЕНИЯ** – пытаемся получить преимущество до того, как организуется защита. Если даже таким образом мы не достигаем взятия корзины, начинаем **ПОЗИЦИОННУЮ АТАКУ** при численном равенстве с защитой. Только на последних секундах владения мячом мы можем переходить к реализации одного из вариантов **КОНЦОВКИ** – заранее подготовленных тактических ситуаций за 6–8 секунд до окончания владения.



КАКАЯ СТРУКТУРА ПРИМЕНЯЕТСЯ ЧАЩЕ В ДЕТСКИХ И ПОДРОСТКОВЫХ КОМАНДАХ? ПОЧЕМУ?



НУЖНО ЛИ КОМАНДЕ МИНИ-БАСКЕТБОЛА ИМЕТЬ В СВОЕМ АРСЕНАЛЕ ВСЕ КОЛЛЕКТИВНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ? А В ДЕТСКОЙ КОМАНДЕ?

ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ВЫ И ВАШИ ИГРОКИ ПОНЯЛИ НЕРАЗРЫВНУЮ ЦЕЛОСТНОСТЬ ИГРЫ, КОТОРАЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ДЕЙСТВИЯ. ТАКИМ ОБРАЗОМ ЕЕ ЛЕГЧЕ БУДЕТ ИЗУЧИТЬ.



ПОЗИЦИОННАЯ ИГРА – ЭТО ТО ЖЕ САМОЕ, ЧТО И СТАТИЧНАЯ ИГРА? ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ НАД ЭТИМ.



По завершении фазы **АТАКИ**, если мяч не у нас, наша команда начинает **ЗАЩИТУ**, осуществляя **ПЕРЕХОД К ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**, т. е. транзитную защиту первого этапа. Здесь главная задача – не допустить быстрого забрасывания мяча. Если эта задача выполнена, продолжаем защищаться против **РАННЕГО НАПАДЕНИЯ** (это вторая часть транзитной защиты), избегая тем самым взятия нашего кольца в фазе неустоявшейся защиты. Как только наша команда определила баланс защиты и каждый игрок противника находится под контролем, мы продолжаем придерживаться нашей цели – избежать взятия корзины, пока мы находимся в **ПОЗИЦИОННОЙ ЗАЩИТЕ**. Далее вступают в дело защита против **КОНЦОВОК** и фаза **БОРЬБЫ ЗА ПОДБОР**.

Этот пример – ситуация полного цикла, которая необязательно происходит в реальности. Многие команды переходят от быстрого прорыва сразу к позиционному нападению, поэтому наша защита должна адаптироваться к этим моделям. Также возможно, что мы играем с соперником, который всегда находится в движении, – тогда необходимо больше внимания уделить **ТРАНЗИТНОЙ ЗАЩИТЕ**.

В следующей главе мы рассмотрим все те элементы, которые нужно знать до того, как начинать построение игры.

## 1.4.

# Немного истории

С момента создания баскетбола в 1891 году эта игра претерпела огромные изменения в том, что касается тактики нападения и защиты. Почти ничего не осталось от первых правил игры с 13 пунктами, в которых 18 участников играли в зале с корзинами из-под персиков и разметкой поля ближе к футболу, чем к сегодняшнему варианту баскетбола.

При этом разработанные Джеймсом Нейсмитом за одну ночь 5 фундаментальных принципов и 13 первых правил новой игры, хоть и претерпели различные изменения, остаются основой современного регламента.

### ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ

**Принцип I:** Мяч должен быть круглым, большим и легким. Играть можно только руками.

**Принцип II:** Любой игрок может занять любую желаемую им позицию на площадке, и никакие правила не запрещают ему получить мяч (пока не существует положения о «нарушениях правил времени владения мячом и нахождения более 3 секунд в ограниченной зоне»).

**Принцип III:** Запрещены передвижения с мячом.

**Принцип IV:** Команды играют вместе на одной площадке, но между игроками не может быть персональных контактов.

**Принцип V:** Корзина должна находиться на видном месте, ее положение горизонтально, размер уменьшен таким образом, что для попадания необходимо умение, а не сила.

ИЗУЧАТЬ ИСТОРИЮ  
НЕ СКУЧНО.  
ОСОБЕННО ЕСЛИ  
ЭТО ИСТОРИЯ  
БАСКЕТБОЛА.



**ДЖЕЙМС НЕЙСМИТ**  
(1861–1939) –  
УРОЖЕНЕЦ  
КАНАДЫ. БЫЛ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ  
ФИЗКУЛЬТУРЫ  
В СПРИНГФИЛДЕ  
(ШТАТ МАССАЧУСЕТС)  
И ПОЛУЧИЛ ВЫСШЕЕ  
МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ.



## ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Первоначальные правила игры в баскетбол были написаны доктором Джеймсом Нейсмитом в декабре 1891 года в Спрингфилде (Массачусетс) и опубликованы в январе следующего года в «Де Триэнгл», школьной газете Спрингфилдского колледжа.

**1** Мяч может быть брошен в любом направлении одной или двумя руками.

**2** По мячу можно ударять одной или двумя руками в любом направлении, но ни в коем случае кулаком.

**3** Игрок не может бежать с мячом. Игрок должен бросить или передать мяч с той точки, в которой он его получил. В случае если игрок поймал мяч на большой скорости, как только мяч попал в руки, игрок должен предпринять попытку остановиться.

**4** Мяч нужно держать только в ладонях. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело.

**5** Не разрешается толкать соперника плечом, задерживать его руками, ставить подножку и ударять его. Первое нарушение этого правила кем-то из игроков наказывается фолом, за вторичное он удаляется с площадки до следующего заброшенного мяча, а если грубость намеренная и очевидная, то игрок удаляется до конца игры, причем права на замену его команда не получает. За удар по мячу кулаком – фол, а также за нарушение правил, обозначенных в пунктах 3–5.

**6** Если какая-либо из команд нарушает правила три раза подряд (имеется в виду, что соперники в то время правила не нарушали), то оппоненту засчитывается дополнительное очко.

**7** Заброшенным считается мяч, попавший в корзину по ходу игры с площадки. Защищающимся игрокам не позволяется касаться мяча или корзины в момент броска. Если мяч катится по дужке корзины, а нападающий игрок дотронулся до нее, то мяч считается заброшенным.

**8** Если мяч уходит за пределы площадки, то он должен быть вброшен в поле первым коснувшимся его игроком. В спорном случае вбросить мяч в поле должен судья. Вбрасывающему игроку позволяется удерживать мяч 5 секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдается противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол.

**9** Судья (помощник арбитра) должен следить за действиями игроков и за фоломи, а также уведомлять рефери (главный арбитр) о трех совершенных подряд фолах. Он наделяется властью дисквалифицировать игроков согласно правилу 5.

**10** Рефери должен следить за мячом и определять, когда мяч находится в игре (в пределах площадки) и когда уходит в аут (за пределы площадки), какая из сторон должна владеть мячом. Помимо этого, он осуществляет контроль за временем и фиксирует счет матча, а также выполняет любые другие действия, которые входят в его компетенцию.



ОРИГИНАЛ ДОКУМЕНТА С 13 ПРАВИЛАМИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ, НАПИСАННЫМИ РУКОЙ ДЖЕЙМСА НЕЙСМИТА 21 ДЕКАБРЯ 1891 ГОДА, БЫЛ ПРОДАН НА АУКЦИОНЕ SOTHEBY'S В НЬЮ-ЙОРКЕ ЗА 4,3 МЛН ДОЛЛАРОВ, КОТОРЫЕ УШЛИ НА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ.



**12** Игра состоит из двух таймов по 15 минут каждый, с перерывом на 5 минут между ними.

**13** Сторона, забросившая больше мячей за этот период времени, побеждает. В случае ничьей, по взаимному согласию капитанов, матч может быть продлен до первого заброшенного мяча.

Изучая упомянутые выше преобразования в игре, мы видим, как тактика менялась одновременно с правилами. Таким образом, без сомнения, мы ведем речь об одном из самых живых – в том, что касается изменений в правилах игры, – видов спорта из существующих на данный момент. Дело в том, что правила – настоящие стражи игры – обладают огромным значением для дальнейшего развития не только индивидуальной техники игроков, но и индивидуальной и коллективной тактик команды. Таким образом, например, правило 3 секунд в зоне меняет местоположение игроков, их передвижения и варианты дальнейших действий.

Рассмотрим в таблице ниже основные изменения, произошедшие со времен изобретения игры и до нынешнего момента.

Год	Правило	Эволюция тактики игры
1891	Создание игры. Забросить мяч в корзину из-под персиков, расположенную на высоте 3,05 метра от пола. Продолжительность игры – две части по 15 минут	Разрешено проводить игры в закрытом помещении, чтобы избежать перерывов на зимнее время года
1894	Изобретение свободного (штрафного) броска	Назначается штраф за «нелегальную защиту», обязывая игроков больше двигаться
1896	За попадание в корзину во время игры присваиваются два очка и одно очко за штрафной бросок	Появляется необходимость поиска способа забрасывать в игре
1897	По пять игроков в каждой команде. До этого одновременно находиться на поле могли до 20 игроков	Позволяет использовать по-новому пространства на поле
1898	Введено ограничение на движение игрока с мячом в руках до одного шага. Из-за этого появился дриблинг (ведение мяча)	Раскрывает возможности применения передачи
1900	Убрано дно у корзин и, соответственно, отказ от использования лестницы. Под кольцом зафиксировали плетеную сетку	Усиливается динамика игры
1901	Запрещается забрасывать мяч в корзину после дриблинга	Вводится наказание за индивидуальную игру
1904	Определяются размеры площадки, близкие к нынешним: 26 метров в длину и 14 в ширину	Структурировалось пространство для игры и расстановка игроков
1906	Вводится в пользование табло позади сетки	Развивается игра спиной к кольцу

ИНТЕРЕСНО  
НАБЛЮДАТЬ, КАК  
ЭВОЛЮЦИОНИРОВАЛА  
ИГРА НА ПРОТЯЖЕНИИ  
ВРЕМЕНИ.

ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ,  
ИГРОКИ СЕЙЧАС  
ИГРАЮТ ИНАЧЕ,  
ЧЕМ ДЕСЯТИЛЕТИЯ  
НАЗАД?  
АРГУМЕНТИРУЙТЕ  
СВОЙ ОТВЕТ.



КАКОЕ ИСТОРИЧЕСКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ВАМ КАЖЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫМ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТАКТИКИ?



БАСКЕТБОЛ НАЗЫВАЮТ «ЖИВЫМ» СПОРТОМ. ОБЪЯСНИТЕ ЭТУ ФРАЗУ.

Год	Правило	Эволюция тактики игры
1915	Разрешается забрасывание мяча в корзину после дриблинга	Снова акцент смещается на индивидуальную игру
1931	Устанавливаются следующие размеры баскетбольной площадки: 25 метров в длину и 15 в ширину	С точностью определяются дистанции, «пробежки» и перемещения игрока с мячом для регламентирования действий игры
1932	Вводится правило трех секунд в зоне, так же как и правило 10 секунд для перевода мяча на другую половину площадки. После взятия кольца игра возобновляется подбросом мяча между двумя оппонентами в середине площадки	Обязывает игроков больше и быстрее двигаться
1937	Отменено правило ввода мяча в игру подбросом в центре площадки после каждого забрасывания мяча в корзину	Ускорилась динамика, все ради сохранения ритма игры
1943	Количество фолов, которое может совершить игрок до удаления с площадки, ограничивается 5 замечаниями	Вводится наказание за задержку противника руками, также стимулируется качество перемещений игрока на площадке
1948	Устанавливается право выбора, заключающееся в выборе между штрафным броском или вбрасыванием из-за боковой линии	Возможность выбора генерирует тактическое разнообразие
1954	Команды имеют право на 5 командных фолов, после которых каждый фол наказывается штрафным броском	Увеличилось наказание за фолы введением командных фолов
1956	Вводится правило 30 секунд как максимального времени владения, за которое необходимо совершить бросок в корзину	Окончательное признание баскетбола как динамичного вида спорта, стимулирующего быструю игру
1960	В течение последних 5 минут игры каждый фол наказывается двумя штрафными бросками. Удерживание мяча более 5 секунд в ситуации плотной опеки разыгрывается спорным броском	Передача как элемент игры приобретает важное значение из-за задержки мяча в руках более 5 секунд, а вместе с ней – командная игра
1968	Только в последние 5 минут игры разрешается воспользоваться правом выбора и применяется правило возвращения мяча в тыловую зону, а также правило 10 секунд	Пространства уменьшаются и углы начинают играть важную роль
1972	Правила 10 секунд и мяча, возвращенного в тыловую зону, применяются в течение всего матча, равно как и право выбора	Уменьшение времени нахождения мяча в тыловой зоне способствовало более результативному счету и увеличению скорости игры

Год	Правило	Эволюция тактики игры
1976	Начиная с 10 фолов, полученных противником, каждой команде в каждом периоде предоставляется право на два штрафных броска. Вводится принцип в штрафных бросках, при котором появляется возможность третьего штрафного, если первый оказался неудачным. Присуждается дополнительный штрафной бросок, если мяч забрасывается в корзину с фолом защитника	Поощряются технические действия игроков, на которых были совершены фолы во время успешных бросков. Повышается ценность центровых игроков, на которых чаще фолят защитники
1979	НБА вводит трехочковую линию. В Европе она приживается с 1984 года на расстоянии 6,25 метра от кольца	Бросок из-за трехочковой дуги внес серьезные коррективы в игру, вновь привлекают внимание снайперские качества атакующего игрока как основного элемента
1980	После попадания в корзину можно просить предоставить затребованный перерыв (тайм-аут). Уменьшается лимит на количество персональных фолов на команду до 8, после получения которых пробиваются 2 штрафных броска. В случае ничьей назначается дополнительное время (5 минут), пока одна из команд не одержит победу (если же счет так и остался ничейным после второго овертайма, первая команда, забросившая мяч, выигрывает матч)	Тайм-ауты – привилегия баскетбола, предоставляющая тренеру огромный выбор ресурсов для влияния на ход игры
1988	Появляется правило «1+1» в штрафных бросках, начиная с седьмого фолом команды, полученного на сопернике, не находящемся в состоянии броска	Хороший атакующий бонус, хотя это отражается на активной защите и агрессивности атак
1990	Отменяется право выбора – пробивать штрафные броски или вбрасывать мяч из-за боковой линии	Сужается выбор тактических решений

ИССЛЕДУЙТЕ, В КАКОМ ГОДУ ПОЯВИЛСЯ МИНИ-БАСКЕТБОЛ И КАКОВЫ ЕГО ОСНОВНЫЕ СТУПЕНИ РАЗВИТИЯ.



СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ИЗМЕНЕНИЯ ПОСЛЕДНИХ ЛЕТ УЛУЧШИЛИ ИГРУ? АРГУМЕНТИРУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.



ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, КАКИЕ ПРАВИЛА СЛЕДОВАЛО БЫ ВВЕСТИ / ИЗМЕНИТЬ В МИНИ-БАСКЕТБОЛЕ?

НАЙДИТЕ НАИБОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ПРАВИЛА МИНИ-БАСКЕТБОЛА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ.

Год	Правило	Эволюция тактики игры
1994	Разрешается выполнять вбрасывание из-за лицевой линии за нарушения или фолы. Упраздняется правило «1+1», его заменяют правом пробить 2 штрафных броска	Развиваются тактические возможности с лицевых линий. 2 штрафных броска снова снижают агрессивность защитных действий, которые сейчас более наказуемы
2000	До 8 секунд уменьшается время перевода мяча в передовую зону. Время владения мячом уменьшается с 30 до 24 секунд	Увеличивается число владений мячом, что приводит к большей результативности матчей
2006	В последние две минуты команда, которая запросила тайм-аут, находясь в тыловой зоне, теперь получает право начать атаку после перерыва с центральной линии	Повышаются шансы забросить мяч, т. к. необходимо преодолевать меньше пространства
2010	Трехочковая линия переносится с 6,25 до 6,75 метра	Игра становится еще зрелищнее, игроки стремятся попасть с более далёких дистанций
2018	После нарушения или аута в передовой зоне команда получает на атаку 14 секунд, а не 24	Уменьшается время на атаку, нападение становится еще быстрее
2018	Наброс себе же от щита приравнивается к ведению	Позволяет игрокам исполнять красивые моменты с набросами от щита, зрелищность еще больше повышается

Если обороняющаяся команда получает фол, время владения мячом устанавливается на 14 или на 24 секунды – в зависимости от зоны нахождения мяча. В последние две минуты матча после тайм-аута мяч может вбрасываться из передовой зоны.

Вводятся линии полукруга в районе корзины, в котором не фиксируются фолы столкновения в непосредственной близости от корзины. Мера, имеющая целью расширить пространство для команд, владеющих мячом, т. к. в игре стало заметно доминирование защитных действий.

Мы видим высокую динамику баскетбола по сравнению с другими видами спорта; дело в изменениях правил, которые не всегда, но часто оказываются на руку самой игре. Баскетбол – спорт, идущий на риск ради улучшений, и тренеры в этом процессе занимают самую активную позицию.



## 1.5.

# Коммуникация

В этой главе мы рассмотрим вопрос символики, или, другими словами, «языка тренеров», который должен быть инструментом для единого понимания и установления необходимой коммуникации, – ведь тренеру необходимо разбираться в игре досконально, чтобы добиться максимального результата. Весь язык базируется на определенном лексиконе, и, начиная с этой главы, мы хотим внести свою лепту и предложить единую СИМВОЛИКУ, которая поможет в достижении универсальности языка общения между игроками и тренерами.

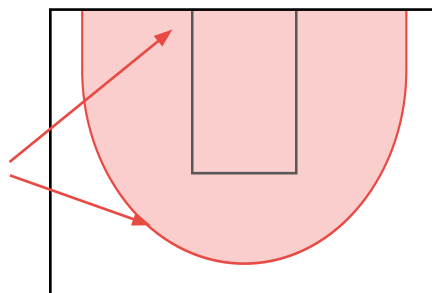
В этой книге мы предлагаем вариант символики, который мы называем статическим, а в книге «Тактика баскетбола. Уровень 2» будет представлена динамическая символика. Первый вариант, таким образом, является базовым и необходимым для понимания и развития языка тренеров.

**ВАЖНО:** Единая символика помогает стандартизировать сообщение, передавать и воплощать идеи и замыслы.

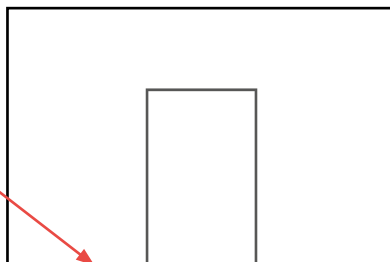
Далее мы рассмотрим основные аспекты статической символики, начиная с самой базы – с игровой площадки.

### БАСКЕТБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

Лицевая линия обычно находится в верхней части (когда речь идет об атаке).

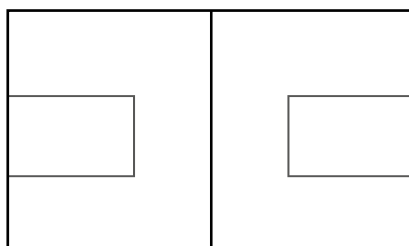


Обычно на схемах рисуют только на половине площадки, за исключением случаев, когда требуется вся площадка (контратака, виды прессинга по всей площадке). На защитной половине лицевая линия обычно находится внизу.



### ЦЕЛАЯ ПЛОЩАДКА: Горизонтальное положение, масштаб соответствует реальной площадке.

Необходимо очень четко понимать: чтобы нарисовать какую бы то ни было игровую схему, мы должны придерживаться реальных соотношений на макете площадки – это способ достижения понимания игроком установок при переходе к реальным ситуациям. Некоторые игровые ситуации на схемах располагают вертикально, если мы хотим уточнить завершение взаимодействий в нападении или в защите.



СИМВОЛИКА  
ИЗОБРАЖЕНИЙ  
ПОМОГАЕТ  
ОБЩАТЬСЯ, КОГДА  
СЛОЖНО РАЗОБРАТЬ  
СЛОВА В ШУМНОЙ  
И НАПРЯЖЕННОЙ  
ОБСТАНОВКЕ.

ЕСЛИ ВЫ  
СОБЛЮДАЕТЕ  
ПРАВИЛА  
СИМВОЛИКИ, ВАС  
ВСЕ СМОГУТ ПОНЯТЬ.  
НАЧИНАЮЩИМ  
ИГРОКАМ ЭТО  
ПОМОГАЕТ БЫСТРЕЕ  
РАЗОБРАТЬСЯ В ЕЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИИ  
И ВСЕ ЗАПОМНИТЬ.



Как только мы получили основу для схематизации игры и расположения наших игроков, начинаем разрабатывать наиболее элементарные движения:

### ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА

ЛИНИИ – УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОНИМАЮТ ВСЕ ТРЕНЕРЫ И ПЕРЕДАЮТ СВОИМ ИГРОКАМ. НО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ: НА КАЖДОЙ СХЕМЕ ПЛОЩАДКИ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБОЗНАЧЕНА МАКСИМУМ ОДНА ПЕРЕДАЧА, ЕСЛИ ЕСТЬ ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ДВИЖЕНИЕ С УЧАСТИЕМ ТРЕТЬЕГО ИГРОКА.

**Движение без мяча** (атака и защита): прямая линия со стрелкой направления движения.

**Движение с целью заслона:** прямая линия с коротким отрезком в конце, перпендикулярным самой линии.

**Пример:** заслон и продолжение Roll или Pop («провал» под корзину или отскок на периметр).

**Движение со сменой направления без мяча** (атака и защита): ломаный отрезок со стрелкой или кривая линия со стрелкой.

**Пример** комбинации Back Door Cut («через заднюю дверь», т. е. забегание за спины защитникам) во время атаки.

### ПЕРЕДВИЖЕНИЯ С МЯЧОМ (ДРИБЛИНГ)

**Дриблинг:** волнистая линия.

**Дриблинг со сменой направления:** волнистая линия с измененным углом.

**Дриблинг со сменой ритма:** волнистая линия – прямая линия – волнистая линия.

**Бросок:** широкая стрелка.

**R**

**Подбор:** буква R (rebound, англ.).

ПРИ ОБОЗНАЧЕНИИ ДВИЖЕНИЙ, ЗАКАНЧИВАЮЩИХСЯ СТРЕЛКАМИ, КОНЦЫ СТРЕЛКИ СЛЕДУЕТ РИСОВАТЬ ЗАКРЫТЫМИ.

**Передача (пас):** пунктирная линия.

**Передача с большой траекторией:** пунктирная линия дугой вверх.






**Передача с отскоком от пола:** пунктирная линия углом вниз.




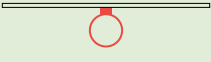
**Передача из рук в руки (hand-off):** две короткие параллельные линии, перпендикулярные движению игроков.

Четко представляя себе движения с мячом и без мяча, которые можно нарисовать, мы детализируем необходимые символы, чтобы можно было дополнить и понять любой наш замысел.

Мы добавили несколько символов, которые включаются в некоторые книги, руководствуясь идеей охватить все варианты:

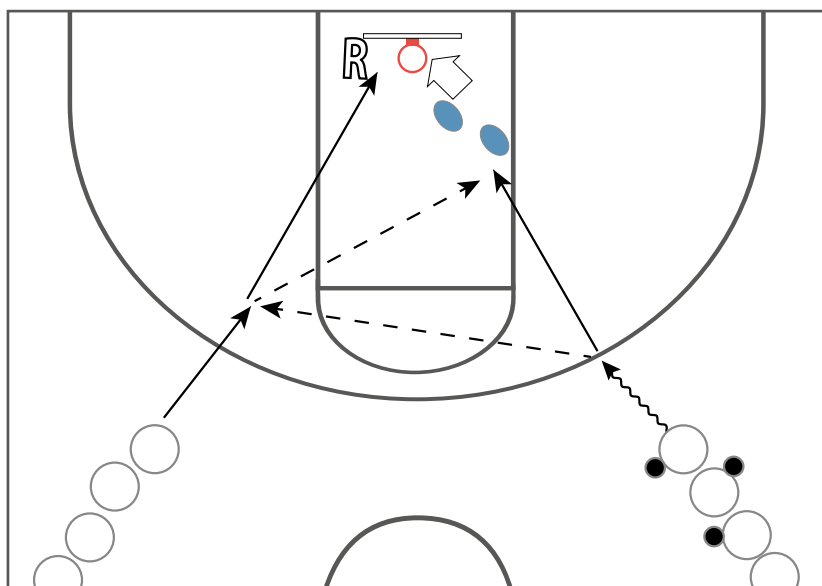
**ИГРОКИ, ЖЕСТЫ, ИНВЕНТАРЬ, МАТЕРИАЛЫ И Т. Д.**

<b>4</b> Нападающий (например, тяжелый форвард) без мяча	 Атакующий игрок
<b>4</b> Игрок с мячом (в кружке – цифра, обозначающая позицию игрока от 1 до 5)	 Атакующий игрок с мячом
<b>4</b> Защитник (например, тяжелый форвард)	 Защитник
<b>4</b> Игрок, выполняющий разворот / поворот	<b>T</b> Тренер (Т)
	 Препятствие

 <b>Остановка прыжком</b> (графическое изображение стоп, расположенных параллельно)	 <b>Остановка двумя шагами</b> (графическое изображение стоп, одна из которых немного впереди)	 <b>Мяч</b> (жирная точка)	 <b>Корзина</b> (проекция щита с обручем)
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>1</b> Разыгрывающий защитник	<b>2</b> Атакующий защитник	<b>3</b> Легкий форвард	<b>4</b> Мощный, или тяжелый, форвард	<b>5</b> Центрвой
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------	---------------------------------------	-------------------

Наконец, рассмотрим пару примеров символики. Первый пример – графическое изображение упражнения с передачей, где сочетаются позиции, передвижения и действия с мячом:



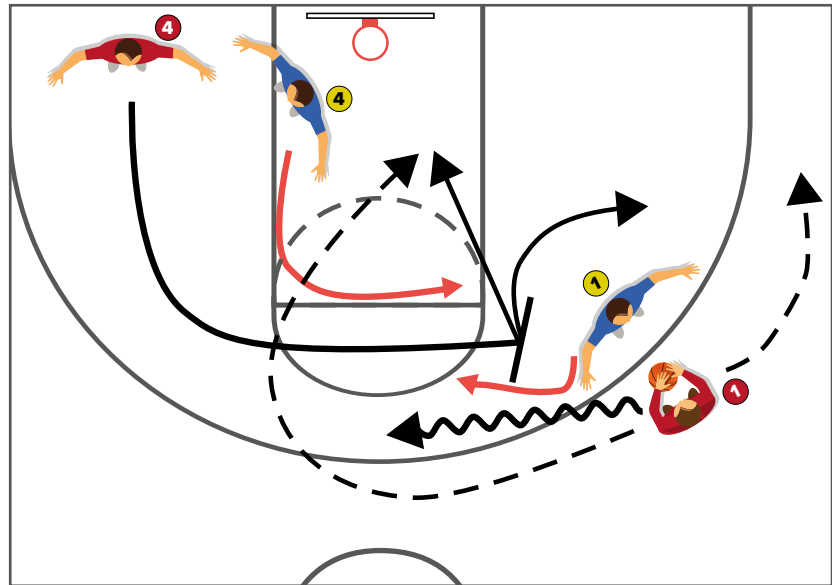
В КНИГЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СХЕМЫ, НАРИСОВАННЫЕ В ПРОГРАММЕ. ВАМ ЖЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕ ЖЕ САМЫЕ ВАРИАНТЫ, КОТОРЫЕ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ В ЭТОЙ КНИГЕ.

УКАЗЫВАЙТЕ НОМЕР ИГРОКА ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ЭТО ВАЖНО.

НА ТРЕНИРОВКАХ, КОГДА НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ ПОЗИЦИЯ ИГРОКА, РИСУЙТЕ КРУЖОЧКИ ВМЕСТО НОМЕРОВ.

ВАЖНО ЛИ ДЛЯ ЮНЫХ ИГРОКОВ ГРАФИЧЕСКИ УКАЗЫВАТЬ НУМЕРАЦИЮ ПОЗИЦИЙ? ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ.

Сейчас рассмотрим пример игровой ситуации «2х2» с защитой против заслона игроку с мячом (Pick&Roll):



КОГДА РИСУЕТЕ БАСКЕТБОЛЬНУЮ ГРАФИКУ, СОБЛЮДАЙТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ.

линии движения игроков и мяча должны начинаться от игрока и заканчиваться именно там, где мы хотим, чтобы действие было реализовано.

**ПРИМЕР:** Взаимодействие с передачей, заслоном и разворотом (нападение) и проходом игрока под корзину (защита).

**ЗАПОМНИТЕ:** НАПАДАЮЩИХ НУЖНО ОБОЗНАЧАТЬ ЦИФРАМИ. ИГРОКА С МЯЧОМ ОБВОДИТЕ КРУЖКОМ, ЗАЩИТНИКОВ – КРУЖКОМ СО СКОБКАМИ (ИЛИ СИМВОЛОМ «Х» С ЦИФРОЙ ПО АМПЛУА).





# Динамичная игра



## ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Различные принципы быстрой игры для молодых игроков.
- ☑ Основные действия в нападении и развитие этих действий.
- ☑ Различие терминов игры в быстрой защите.
- ☑ Выстраивание быстрой игры в команде, состоящей из молодых игроков.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

2.1. ВВЕДЕНИЕ.....	20
2.2. КАК ПРАВИЛЬНО БЫСТРО АТАКОВАТЬ? .....	21
2.2.1. Определение и терминология.....	21
2.2.2. Идеи для нападения .....	22
2.2.3. Как правильно выстроить динамичное нападение?.....	23
2.2.4. Задания для тренировок.....	32
2.2.5. Наиболее распространенные ошибки .....	33
2.3. КАК ПРАВИЛЬНО И БЫСТРО ВЕРНУТЬСЯ В ЗАЩИТУ? .....	34
2.3.1. Определение и терминология.....	34
2.3.2. Идеи для защиты .....	35
2.3.3. Как строится хорошая агрессивная защита? .....	37
2.3.4. Предложения задач во время тренировок .....	39
2.3.5. Наиболее частые ошибки.....	40

## 2.1.

# Введение

В предыдущей главе мы обсуждали, как изменились правила игры и как это повлияло на ее тактику. Сейчас мы попробуем доказать, что главной целью этих изменений было сделать баскетбол более быстрым.

Дело в том, что баскетбол сам по себе является активной игрой – с очень быстрым переходом от защиты к нападению и наоборот. Из-за этого мы видим, что в баскетбольном матче, по сравнению с другими командными видами спорта, набирается много очков.

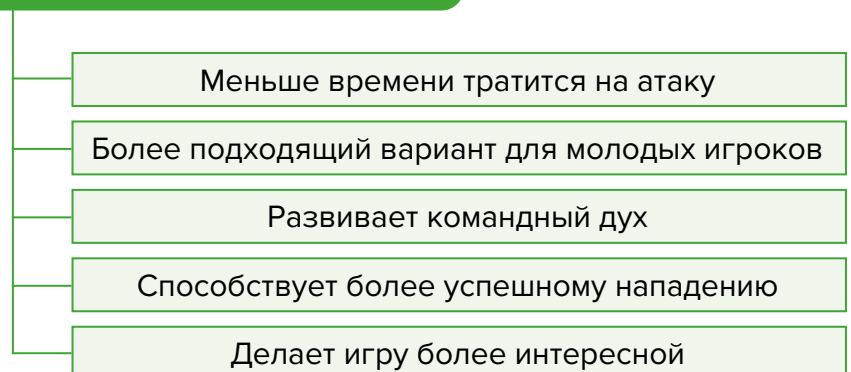
Если к активной природе этого вида спорта добавить еще и юношеский азарт молодых игроков, можно без сомнений утверждать, что:

**«Быстрая игра – отличный вариант для юношеской (детской) команды».**

Мы хотим придать особое значение этому аспекту игры, потому что именно активность – наиболее важный атрибут. Например, едва овладев мячом, команда стремится забросить его в корзину. Именно активность подходит для прогресса развивающихся игроков, потому что отлично сочетается с их психофизическими, техническими и тактическими способностями.

Активность также предполагает участие большого количества вовлеченных (при высоких скоростях необходимо прибегать к заменам), способствует развитию командного духа и успешному нападению у многих игроков (больше тактического разнообразия – больше возможностей для забрасывания мяча), а также делает игру более интересной как для самих играющих, так и для зрителей (больше интересных импровизаций, больше ярких моментов для игроков и для зрителей).

### Быстрая игра и ее преимущества:



В этой главе мы объясним принципы и механизмы, которые способствуют реализации быстрой атаки.



БАСКЕТБОЛ  
СТАНОВИТСЯ  
БОЛЕЕ БЫСТРОЙ  
ИГРОЙ?

ПОДУМАЙТЕ  
НАД ЭТИМ  
УТВЕРЖДЕНИЕМ:  
«ЧЕМ ВЫШЕ  
ТЕМП ИГРЫ,  
ТЕМ БОЛЬШЕ РИСКА».



ПОЧЕМУ  
ДЛЯ ДЕТСКОГО  
И ЮНОШЕСКОГО  
БАСКЕТБОЛА  
ТАК ВАЖНА  
БЫСТРАЯ ИГРА?

## 2.2.

# Как правильно быстро атаковать?

### 2.2.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ТЕРМИНОЛОГИЯ

#### БЫСТРОЕ НАПАДЕНИЕ

В баскетболе нападение имеет преимущество перед защитой, т. к. эта игра основана на противопоставлении действие – ответная реакция. При быстрой атаке успех во многом зависит от того, насколько оперативно защитники займут свои позиции и приготовятся к отражению нападения. Поэтому быстрая атака позволяет взять инициативу игры в свои руки.

Таким образом, нужно особенно отметить, что быстрое нападение способствует мобилизации физических сил игрока, быстрому принятию решений и исполнению задуманных планов.

#### КОНТРАТАКА

Под контратакой понимается ситуация, когда нужно очень быстро перестроить свое тело и голову для того, чтобы в максимально короткий срок забросить мяч в корзину. Для этого необходимо двигаться по направлению к корзине противника и решить, как можно атаковать кольцо с наиболее выгодной позиции. При этом необходимо учитывать свои пространственные, временные, численные и другие преимущества.

#### РАННЕЕ НАПАДЕНИЕ

Речь идет о тех ситуациях в игре, которые происходят до того, как защита успеет занять свои позиции. Эти ситуации базируются на использовании преимущества движения при игре в численном превосходстве или равными по численности группами («1х1», «2х2», «3х3», «4х4»). Это происходит, когда команда решила осуществить контратаку, но столкнулась с серьезным сопротивлением защиты, что заставило игроков прибегнуть к дополнительному движению мяча, чтобы активно искать взятие кольца соперника.

#### ПОЗИЦИОННАЯ АТАКА И КОНЦОВКА

Классический вариант, при котором действия, которые были задуманы и которые осуществляла команда в процессе контратаки, не дали результата. Соответственно, в последующие секунды команде пришлось искать другие пути для достижения преимущества в игре. В наше время, когда команды делают ставку на быструю атаку с использованием ситуации «раннее нападение», за 24 секунды в детских командах очень редко можно увидеть заранее спланированную смену тактики игры.



НУЖНО ЛИ  
ДЕЛИТЬ ХОД ИГРЫ  
НА ЧАСТИ?

ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ  
НАД ЭТОЙ ФРАЗОЙ:  
«ПОСТОЯННО  
СОЗДАВАТЬ  
ПРЕИМУЩЕСТВА –  
ЭТО СПОСОБ  
ПОДДЕРЖИВАТЬ  
ИГРУ».

## 2.2.2. ИДЕИ ДЛЯ НАПАДЕНИЯ

Чтобы сделать ставку на быструю игру с возможными ситуациями контратаки и раннего нападения, мы должны всегда помнить о возможных рисках, а также преимуществах, которые несет в себе эта тактика. Давайте рассмотрим подробнее:

**Виды риска:** частые потери мяча, потеря контроля игры из-за снижения темпа (соперник «морозит» игру), сильная утомляемость игроков как физически, так и морально, большое количество промахов.

**Преимущества:** большое количество заброшенных мячей, более захватывающая игра, более подходящий вариант для молодых игроков.

Быстрое нападение способствует очень активному принятию решений, что положительно влияет на максимальную реализацию возможностей игроков.

Чтобы осуществить быструю атаку, мы должны принимать во внимание следующие ключевые моменты:

РАСПРЕДЕЛИТЕ ПО ВАЖНОСТИ ДАННЫЕ ИДЕИ ПО ИГРЕ В БЫСТРОМ НАПАДЕНИИ.

### ВЛАДЕНИЕ

- Овладеть мячом. Отскок или перехват являются отличными предпосылками для быстрой атаки.
- Наилучшая ситуация, когда между корзиной противника и полуценным мячом будет как можно меньше защитников.

### ПРОДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

- Сосредоточиться на корзине соперника.
- Активно двигаться к намеченной цели.
- Найти позицию, которая наиболее приближена к кольцу противника.

### ПРОСТРАНСТВО

- Использовать всю ширину площадки.
- Чем больше занято пространство, тем больше это усложняет действия защиты.
- Это способствует улучшению ориентации в игре и принятию правильных решений.

### НЕПОСРЕДСТВЕННО ИГРА

- Сосредоточиться на корзине соперника.
- За максимально короткий срок сделать все возможное, чтобы мяч оказался в зоне кольца противника.
- Выбрать тип броска, который в данной ситуации будет наиболее выгодным: выход к корзине или бросок проходом из-под кольца (Lay-up).

### РИСК

- Оценить риск потери и принять быстрое решение.
- Реализация технических решений при быстрой скорости игры является непростой задачей.
- Иногда это ведет к принятию поспешных решений.

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

- Чтобы выдержать всю игру, необходим очень высокий уровень физической подготовки.
- Необходимо постоянно заменять уставших игроков в случае снижения их активности.
- Физическая усталость приводит к принятию плохих решений.



ГДЕ ГРАНЬ МЕЖДУ РИСКОМ И ПРЕИМУЩЕСТВОМ В ИГРЕ?

### ИНИЦИАТИВА

- Поддерживать инициативу в игре.
- Ключевое понятие – непрерывное движение.
- Смены ритма игры – необходимый атрибут быстрой атаки.

### ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

- Решения должны быть простыми и обоснованными.
- Всегда искать численное превосходство.
- Контролировать занятое пространство.
- Избегать поспешных решений.

### ПРОЦЕНТ РЕАЛИЗАЦИИ

- Стараться забросить мяч в корзину непосредственно из-под кольца.
- Щит – помощник при выполнении бросков с ближних дистанций.
- Не пренебрегать ближними бросками.
- Всегда стараться извлечь выгоду.

Стремительное продвижение вперед и овладение достаточным пространством позволяют усилить эффективность передач, которые являются важным элементом, объединяющим игроков при быстрой атаке. Однако молодые игроки больше верят в дриблинг (элемент, который позволяет продвинуться вперед), чем в передачу мяча.



### 2.2.3. КАК ПРАВИЛЬНО ВЫСТРОИТЬ ДИНАМИЧНОЕ НАПАДЕНИЕ?

Давайте рассмотрим четыре основных момента, характерных для хорошей быстрой атаки. Первые три из них подразумевают попадание в корзину при помощи контратаки; четвертый – когда действия хорошей защиты приводят к «продолжению игры» и уже потом к быстрому забрасыванию мяча.



#### 2.2.3.1. Начало

Быстрая игра может начаться после овладения мячом в одной из следующих ситуаций:

- после отскока;
- после пропущенного мяча с игры;
- после перехвата;
- после пробития штрафного броска (здесь возможны два варианта: отскок или заброшенный мяч).

Таким образом, любой вид перехода мяча служит предпосылкой для быстрой игры. За исключением ситуаций, связанных с остановкой игрового времени.

#### НАЧАЛО ИГРЫ ПОСЛЕ ПОДБОРА МЯЧА ЗАЩИТОЙ

Это наиболее распространенная ситуация. Здесь очень важно начать быструю атаку, пока мяч еще находится в воздухе, а не когда мы им уже овладели, как думают многие. Дело в том, что для последнего успеха в данной ситуации очень важным является правильно определить траекторию движения мяча к корзине, быть готовым к дальнейшим действиям и интуитивно чувствовать возможные выгодные шаги. Все эти аспекты очень важны для того, чтобы достичь успеха в быстрой атаке.



**Подбор за счет контроля:** овладение мячом после блокировки нападающих при подборе в защите. Такой вариант позволяет провести более организованную быструю атаку, но менее скоростную и менее неожиданную.

**Подбор за счет траектории:** обычно это неожиданные подборы, когда мяч отскочил к вашему игроку. Такие подборы нуждаются в умении игроков импровизировать и являются более эффективными благодаря непредсказуемости дальнейших действий.

ПОДУМАЙТЕ  
НАД ЭТОЙ ФРАЗОЙ:  
«ХОРОШАЯ «ИГРА  
В ПАС» – ОСНОВА  
ХОРОШЕЙ АТАКИ».



КОГДА  
ЗАКАНЧИВАЕТСЯ  
ЗАЩИТА  
И НАЧИНАЕТСЯ  
НАПАДЕНИЕ?

КТО ДОЛЖЕН  
ИДТИ НА ПОДБОР  
В ЗАЩИТЕ?  
ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.



СУЩЕСТВУЕТ ЛИ  
ОСНОВНОЙ МОМЕНТ  
НАЧАЛА ИГРЫ  
ПРИ КОНТРАТАКЕ?



КАК ВЫ ДУМАЕТЕ,  
КАКИЕ ИЗ ЭТИХ  
ВИДОВ НАЧАЛА  
ИГРЫ ЧАЩЕ ВСЕГО  
ПРОИСХОДЯТ  
В МАТЧЕ?



НУЖНЫ ЛИ  
КОРИДОРЫ ПРОХОДА  
ИЛИ ДОСТАТОЧНО  
ЗАВЛАДЕТЬ  
ПРОСТРАНСТВОМ?

### НАЧАЛО АТАКИ ПОСЛЕ ПРОПУЩЕННОГО МЯЧА

После попадания мяча в корзину команда также может осуществить быстрое нападение. Начиная с момента передачи мяча, можно серьезно озадачить соперника. Для этого необходимо сделать передачу очень быстро – либо ближайшему игроку, либо длинный пас. При этом нужно, чтобы остальные игроки моментально заняли свои позиции.



Очень важно не вбрасывать из-под щита, т. к. это может помешать сделать хорошую передачу.

### НАЧАЛО АТАКИ ПОСЛЕ ШТРАФНОГО БРОСКА

Расположение защиты во время штрафного броска позволяет четко выстроить последующую быструю атаку, т. к. игроки уже заняли позиции. Таким образом, подобрав мяч в случае неудачного штрафного броска, команда имеет большой шанс получить преимущество в быстрой игре – при условии, что три игрока соперника находятся далеко от своего кольца.



### НАЧАЛО АТАКИ ПОСЛЕ ПЕРЕХВАТА МЯЧА

Без сомнения, лучший вариант для реализации успешной быстрой атаки – это момент после перехвата мяча, т. к. именно эта ситуация является неожиданной для команды соперников. Для данного варианта необходима максимальная концентрация команды на игре в защите и нацеленность на кольцо противника.



### 2.2.3.2. Организация игры

У быстрой атаки должна быть четкая организация. Когда мы говорим об организации, в некоторых случаях это будет прямое продвижение к корзине соперника, например, при помощи перехвата. Но в других случаях необходимо очень четко выстроить пространственно-временное расположение игроков, чтобы добыть как можно большее преимущество.



Мы будем использовать термин «коридор» для того, чтобы определить продольное пространство, по которому игроки движутся от одной корзины к другой. Можно выделить три основных коридора:

## БЫСТРАЯ АТАКА С УЧАСТИЕМ ОДНОГО ИГРОКА – КОНТРАТАКА

В данном случае главной целью является поиск самого быстрого пути к корзине соперника. Центральный коридор – основной путь реализации этой цели. Нужно иметь в виду, что основным и самым логичным приемом здесь будет дриблинг. Но, кроме этого, также могут быть использованы выход к корзине или бросок из-под кольца (Lay-up), т. к. они с большой вероятностью могут привести к достижению цели.

Если в зоне контратаки присутствует защитник, атакующие должны постараться опередить его с первых же метров. В противном случае для достижения кольца соперника необходимо маневрировать, менять ритм и направление.



ЧТО ЛУЧШЕ ДЛЯ МОЛОДЫХ ИГРОКОВ ПРИ КОНТРАТАКЕ – ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДРИБЛИНГ ИЛИ ПЕРЕДАЧУ МЯЧА? ДОКАЖИТЕ ОТВЕТ.



ЧТО ОЗНАЧАЕТ СХЕМА «ОТРЫВА»?

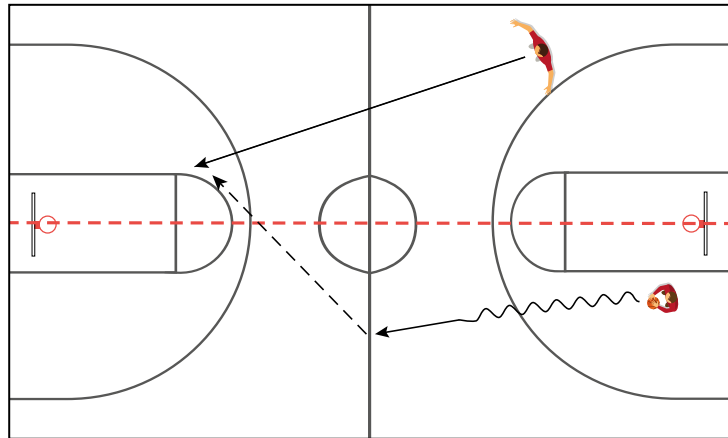


КАКИЕ ЕЩЕ ВИДЫ ЗАВЕРШЕНИЯ КОНТРАТАКИ С УЧАСТИЕМ ОДНОГО ИГРОКА ВЫ ЗНАЕТЕ?



Рассмотрим, как можно организовать дальнейшую игру в зависимости от количества игроков, участвующих в процессе.

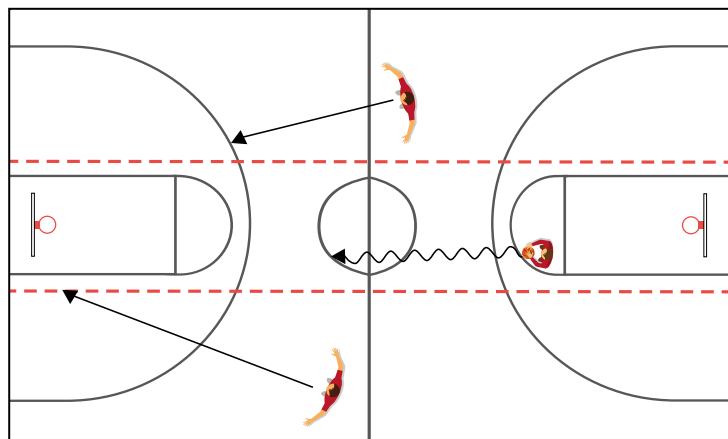
**БЫСТРАЯ АТАКА С УЧАСТИЕМ ДВУХ ИГРОКОВ – КОНТРАТАКА**



ПОДУМАЙТЕ  
НАД ЭТИМ:  
«ДЛЯ УСПЕШНОЙ  
КОНТРАТАКИ  
НАМНОГО ВАЖНЕЕ  
ТО, КАК ТЫ ПРИМЕШЬ  
МЯЧ, ЧЕМ ТО, КАК ТЫ  
ЕГО ПЕРЕДАШЬ».

Именно в этот момент мы можем увидеть какую-то организацию вместе с продуманными командными действиями. Первое совместное действие реализуют два игрока, один из которых начинает быструю атаку, а другой помогает ему. Центральный коридор должен оставаться свободным. Двигаться нужно по боковым коридорам, т. к. это затрудняет реакцию защитников и способствует взятию кольца противника. Очень важно отрабатывать качество быстрых коротких передач, в особенности – в завершающей части нападения. Иногда атака заканчивается после двух пасов. При помощи ведения мяча нужно достичь зоны противника, после чего выполнить бросок или сделать четкую передачу, чтобы забил партнер, и этим завершить нападение.

**БЫСТРАЯ АТАКА С УЧАСТИЕМ ТРЕХ ИГРОКОВ – КОНТРАТАКА**



**?**  
ЧТО МОЖЕТ  
ПРОИЗОЙТИ, ЕСЛИ  
НЕПРОДУМАННО  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
КОРИДОРЫ ИГРЫ?

Организованная быстрая атака получает смысл в полной мере, когда появляется третий игрок, т. к. в этом случае можно использовать по назначению и центральный, и боковые коридоры. Каждый из коридоров будет занят одним из атакующих, что позволяет в существенной степени завладеть пространством и создать угрозу взятия корзины с любого из направлений. Мяч может находиться как в центральном, так и в боковых коридорах. При этом движение игрока, который ведет мяч по центральному коридору, улучшает его взаимосвязь с атакующими по краям, затрудняет действия защиты и способствует достижению цели при выходе к корзине.



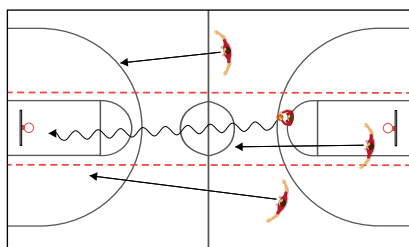
## БЫСТРАЯ АТАКА С УЧАСТИЕМ ЧЕТЫРЕХ ИГРОКОВ – КОНТРАТАКА

Быстрая атака с участием четырех игроков должна быть наиболее организованной и предполагает участие почти всей команды – всем необходимо быстро перемещаться в нужную позицию и реализовывать броски с высоким процентом попадания.

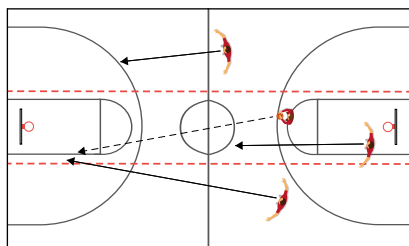
Участие четвертого игрока в контратаке является показателем высокого уровня игры команды в быстром нападении. Появление центрального, который дает атаке ощутимое превосходство, должно стать неожиданным для линии защиты.

Существует множество тактических вариантов быстрой атаки с участием четырех игроков. Выбор может быть и в пользу тактики, предложенной тренером команды, и в пользу варианта, выбранного самими игроками в процессе игры.

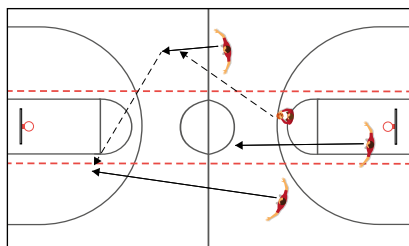
Далее мы рассмотрим несколько атак в ситуации, когда мяч находится в центральном коридоре:



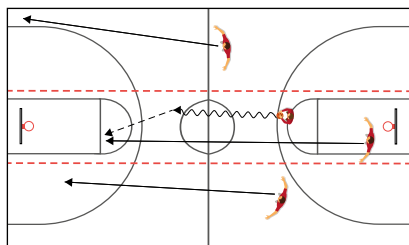
1. Завершить атаку сразу после ее начала с помощью дриблинга вплоть до кольца соперника.



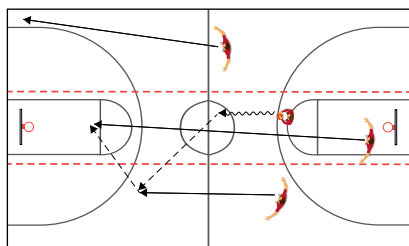
2. Завершить атаку, сделав один пас ближайшему к корзине игроку, находящемуся в боковом коридоре.



3. Завершить атаку после передачи мяча из центрального коридора в боковой и последующего паса другому атакующему с целью сначала растянуть, а затем «вскрыть» защиту (в две передачи).



4. Дождаться набегавшего сзади игрока, сделать ему пас из края центрального коридора «в поле» и сразу забросить мяч.



5. В данном случае пас идет из бокового коридора игроку, который находится под лучшим углом для успешного приема мяча. Правда, этот вариант является достаточно предсказуемым.



В КАКОЙ МОМЕНТ  
МЫ ПОНИМАЕМ,  
СКОЛЬКО ИГРОКОВ  
УЧАСТВУЕТ  
В КОНТРАТАКЕ?

ЗАСТАВИТЬ  
ЗАЩИТНИКОВ  
РАСТЕРЯТЬСЯ –  
ЭТО ОТЛИЧНОЕ  
НАЧАЛО АТАКИ.

ОТРАБОТКА  
КАЧЕСТВЕННЫХ  
ПЕРЕДАЧ – ОСНОВА  
ДЛЯ ВЗЯТИЯ КОЛЬЦА  
ПРОТИВНИКА.



МОЖНО ЛИ  
НАЗВАТЬ АТАКУ  
БЫСТРОЙ, ЕСЛИ  
В НЕЙ УЧАСТВУЮТ  
5 ИГРОКОВ?

ОБЪЯСНИТЕ:  
ПОЧЕМУ ИГРОКАМ,  
КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ  
В БОКОВЫХ  
КОРИДОРАХ, ДЛЯ  
КОНТРАТАКИ ВАЖНО  
РАСПОЛАГАТЬ НОГИ  
ПО НАПРАВЛЕНИЮ  
К КОРЗИНЕ  
ПРОТИВНИКА?

БАСКЕТБОЛ –  
ЭТО ИГРА СМЕНЫ  
РИТМОВ.

## АКТИВНАЯ АТАКА С УЧАСТИЕМ ПЯТИ ИГРОКОВ – КОНТРАТАКА

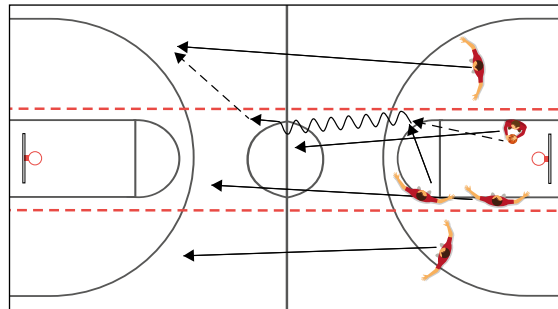
В современном баскетболе реализовать быструю атаку с участием пяти игроков практически невозможно, за исключением тех случаев, когда мяч находится ближе к корзине, чем защитники. В данной ситуации есть больше шансов забросить мяч с помощью так называемого раннего нападения.

Еще несколько лет назад было совершенно нормально использовать 4 и 5 коридоров, чтобы у каждого игрока было достаточно места для игры в контратаке и перехода в раннее нападение. Но сегодня почти всегда используются три основных коридора.

Боковые коридоры открывают пространство и позволяют игрокам подойти ближе к кольцу соперника. Таким образом, мяч может двигаться в более широком пространстве. Центральный коридор предназначен для трех игроков, которые являются участниками быстрой атаки и которые на разных этапах по порядку формируют расстановку (убежавший вперед высокий игрок, игрок с мячом и второй высокий игрок), которая будет результативна: обычно последним игроком, подключившимся к быстрому нападению, является тот, кто подобрал мяч или выбросил его из аута.

### Несколько идей для быстрой атаки с участием 5 игроков:

- Участие большой группы игроков должно увеличить вероятность удачных передач, которые позволят забросить мяч.
- Использование передач в боковых коридорах придает игре более высокую скорость. Не всегда нужно осуществлять ведение мяча по центральному коридору.
- Стараться избегать передач в противоположном направлении от кольца соперника.
- Игроки, находящиеся в боковых коридорах, должны уметь очень быстро занимать позиции, наиболее приближенные к корзине противника.

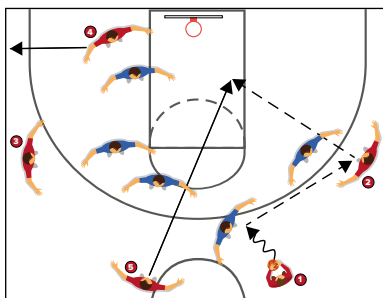


### 2.2.3.3. Дальнейшие действия (раннее нападение)

Когда не удалось завершить быстрый прорыв, команда может продолжить нападение, настойчиво продвигаясь к кольцу соперника. Для этого нужно осуществить несколько наработанных маневров, которые позволят забросить мяч уже не с помощью численного преимущества, а за счет выгодного расположения на поле. Предлагаем несколько вариантов осуществления быстрой атаки в ситуации раннего нападения.

#### ПРОДОЛЖЕНИЕ ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ИГРОКОВ СПЕРЕДИ ОТ ЗАЩИТНИКА

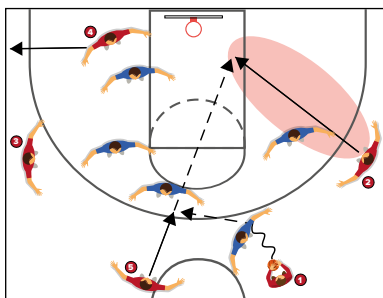
Эта схема предполагает быстрый выход игроков на позиции. Игрок, который прибегаёт в контратаку последним, должен занимать позицию в зависимости от игровой ситуации, выжидая выгодный момент для передвижения. Игрок с мячом (1) делает пас игроку (2), который находится под наилучшим углом для передачи партнеру (5) после того, как этот игрок очень быстро продвинется вперед на нужную позицию и, воспользовавшись сменой ритма и направления игры, получит мяч от другого игрока (2).



Как пример: пас от плеймейкера из среднего коридора в край нападающему, у которого есть удобный угол для передачи центральному под кольцом.

#### ПРОДОЛЖЕНИЕ ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ИГРОКОВ ЗА СПИНУ ЗАЩИТНИКА

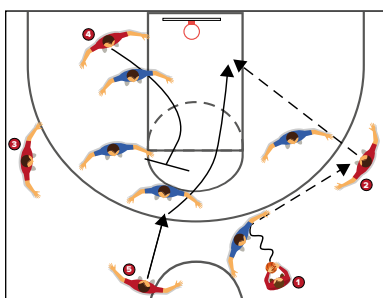
Тот же выход на позиции, что и в предыдущей схеме. Здесь игрок (1) делает поперечный пас партнеру (5). Защита концентрируется в районе мяча, поэтому перемещение игрока (2) за спину защитника остается незамеченным. Игрок (5) выполняет атаковую передачу игроку (2).



#### ПРОДОЛЖЕНИЕ ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ИГРОКОВ В ЗОНУ КОЛЬЦА СОПЕРНИКА

Расположение игроков после выхода на позиции остается прежним. Команда пытается осуществить передвижение высокорослого игрока (5), который бежал следом, в зону кольца соперника при помощи заслона.

Передача мяча от игрока (1) к игроку (2) начинается одновременно с постановкой заслона между высокими игроками – 4 ставит заслон для 5 – с целью дать последнему преимущество в игре. Игрок (5) использует заслон другого игрока (4) и продвигается вперед.



Бывают случаи, когда можно реализовать передвижение с другой позиции (3) на «слабой» стороне мяча при помощи заслона игрока (4).

ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ НАИЛУЧШЕГО РЕЗУЛЬТАТА, НУЖНО УМЕТЬ РАССТАВЛЯТЬ ПРИОРИТЕТЫ В КАЖДОЙ СИТУАЦИИ.

**?**  
МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ИГРА В РАННЕМ НАПАДЕНИИ И ИГРА В ПОЗИЦИОННОМ НАПАДЕНИИ – ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ. КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ЭТО ТАК?

В СОВРЕМЕННОМ БАСКЕТБОЛЕ СИТУАЦИЯ «РАННЕЕ НАПАДЕНИЕ» ПРЕДПОЛАГАЕТ БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ СКОРОСТЬ ИГРЫ, ЧЕМ ПОЗИЦИОННАЯ АТАКА.



НУЖНО ЛИ  
ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ОСТАНАВЛИВАТЬ  
РАЗВИТИЕ АТАКИ,  
ЧТОБЫ РЕАЛИЗОВАТЬ  
ПОЗИЦИОННОЕ  
НАПАДЕНИЕ?



КАКОЙ  
ИЗ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ  
ВАРИАНТОВ ВАМ  
КАЖЕТСЯ НАИБОЛЕЕ  
ПОДХОДЯЩИМ ДЛЯ  
МОЛОДЫХ ИГРОКОВ?

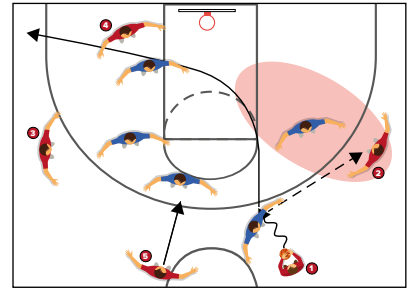
КЛЮЧ К УСПЕХУ:  
ПОСТОЯННОЕ  
СТРЕМЛЕНИЕ  
ДОСТИЧЬ КОЛЬЦА  
СОПЕРНИКА  
КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ.

### РАННЕЕ НАПАДЕНИЕ В СИТУАЦИИ «1x1»

Та же самая ситуация, но теперь необходимо дать пространство игроку (2) для того, чтобы он сыграл «один на один».

После выхода на позицию игрок (1) делает передачу партнеру (2) и двигается в направлении противоположного угла, чтобы освободить пространство для получившего передачу.

Этот игрок должен сыграть очень агрессивно. Защитники еще не готовы противостоять такому активному началу. При этом нужно внимательно следить за взаимной сменой позиций игроков без мяча, чтобы постоянно отвлекать внимание защитников и избегать дополнительной помощи в ситуации «один на один».

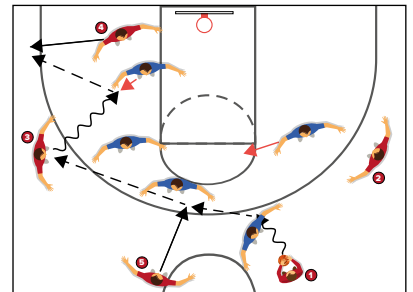


### РАННЕЕ НАПАДЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВЕДЕНИЯ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОМОЩИ ЗАЩИТЫ

Схема начинается с передачи мяча игроком (1) партнеру (5), а от него – другому игроку (3). Пока защита еще не пришла в себя, т. е. не поменяла позиции, игроку (3) необходимо как можно быстрее проникнуть вперед и привлечь к себе внимание игрока, который обороняется против нападающего (4).

Нападающий игрок (4), от которого идет «помощь», легко находит возможность броска, пока его защитник сосредоточился на основной линии атаки.

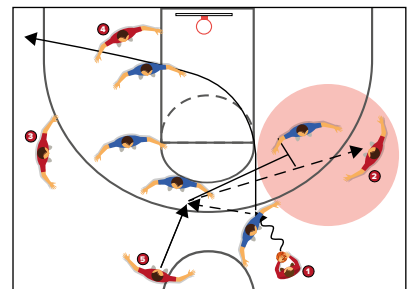
Сегодня эта схема создает большую часть бросков игроков профессиональных команд.



### РАННЕЕ НАПАДЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗАСЛОНОВ ИГРОКУ С МЯЧОМ (в англоязычной терминологии – Transition Pick&Roll)

Здесь есть возможность продолжить игру с использованием следующих приемов.

В этой схеме могут быть несколько возможных вариантов, один из которых представлен на рисунке. Игрок (1) делает передачу игроку (5) и перемещается в угол на противоположной стороне. Игрок (5) отдает передачу игроку (2) и создает ситуацию «2x2» постановкой заслона игроку с мячом.



Это несколько предложенных схем игры, которые можно сделать еще более продуктивными, и сами игроки могут дополнить их благодаря своей интуиции и «чтению» защиты. Это хорошо работает, если акцент ставится на быструю игру и постоянное стремление к взятию кольца соперника.

### 2.2.3.4. Виды завершения атаки

Для завершения быстрой атаки необходимо выбрать бросок, который в данной ситуации будет являться наиболее выгодным: бросок из-под кольца (lay-up) или бросок сверху (slam dunk) – наилучшие варианты. Однако не забывайте о ближних бросках с использованием щита или бросках из-за пределов трехсекундной зоны с выгодных позиций.

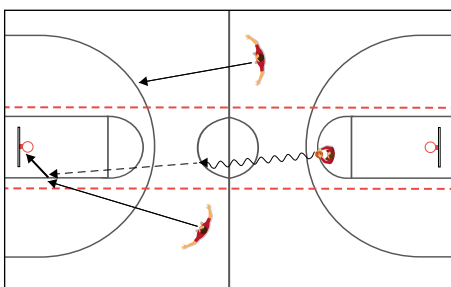
Наилучшим вариантом является тот, который позволяет не снижать скорость атаки, а также дает возможность игроку, находящемуся в движении – и в боковом коридоре, и в центральном, – с помощью ведения или получения мяча при врывании к кольцу соперника забросить без особых трудностей. Рассмотрим некоторые из возможных вариантов.

#### ЗАВЕРШЕНИЕ АТАКИ С ПОМОЩЬЮ ПРОХОДА (LAY-UP) С ПОЗИЦИИ БОКОВОГО КОРИДОРА

В данной ситуации игрок,двигающийся по боковому коридору в направлении кольца противника, должен принять мяч после длинной передачи и забросить из-под кольца (lay-up) – либо с отскоком от щита, либо непосредственно в кольцо.

Данная ситуация предполагает у игрока, который забрасывает мяч, наличие навыка броска с обеих рук.

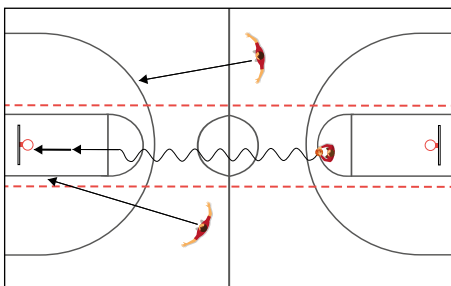
Эта схема возможна, когда защитники не успели занять свои позиции и можно сделать длинный пас.



#### ЗАВЕРШЕНИЕ АТАКИ С ПОМОЩЬЮ LAY-UP С ПОЗИЦИИ ЦЕНТРАЛЬНОГО КОРИДОРА

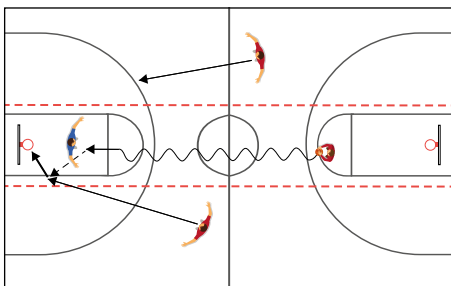
Игрок находится в центральном коридоре. Он забрасывает из-под кольца с помощью ведения мяча либо приняв передачу из бокового коридора. Мяч можно забросить либо непосредственно в кольцо, либо с легким отскоком от щита.

Обычно данная ситуация возможна, когда защитники еще не успели занять свои позиции в «краске» или находились за линией штрафного броска.



#### ЗАВЕРШЕНИЕ АТАКИ С ПОМОЩЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ ВПЕРЕД В ЦЕНТРАЛЬНОМ КОРИДОРЕ И ПОСЛЕДУЮЩЕГО ПАСА В БОКОВОЙ КОРИДОР

Игрок с мячом – который обычно находится в центральном коридоре – продвигается в направлении корзины и дожидается подхода второго защитника, который пытается помочь остановить атакующего. Именно в этот момент игрок с мячом делает передачу другому нападающему, находящемуся в боковом коридоре. Защитник находится спиной ко второму нападающему, который без труда может забросить мяч в кольцо.



ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ:  
ДЛЯ КАКОГО  
ВОЗРАСТА  
ПОДХОДИТ КАЖДЫЙ  
ИЗ ВАРИАНТОВ  
ЗАВЕРШЕНИЯ ИГРЫ?



«ПРАВИЛЬНО  
СДЕЛАННЫЕ БРОСКИ  
В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ  
СПОСОБСТВУЮТ  
УСПЕШНОМУ  
РЕЗУЛЬТАТУ,  
ЧЕМ ОДИН ПРОХОД».  
СПРАВЕДЛИВО ЛИ  
ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ?

КАКОЙ ВАРИАНТ  
ЗАВЕРШЕНИЯ ИГРЫ  
В НАИБОЛЬШЕЙ  
СТЕПЕНИ ПОДХОДИТ  
ДЛЯ МОЛОДЫХ  
ИГРОКОВ?  
ОБЪЯСНИТЕ СВОЙ  
ОТВЕТ.





КАК НАУЧИТЬ ИГРОКОВ ПОСТОЯННО БЫТЬ В ДВИЖЕНИИ?

ЖЕЛАНИЕ АТАКОВАТЬ – ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К УСПЕХУ.

ТРЕНИРОВАТЬСЯ В УСЛОВИЯХ, МАКСИМАЛЬНО ПРИБЛИЖЕННЫХ К ИГРОВЫМ ДЕЙСТВИЯМ, – ЭТО ТРЕНИРОВАТЬ ПРЕВОСХОДСТВО В ДВИЖЕНИИ.

## 2.2.4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

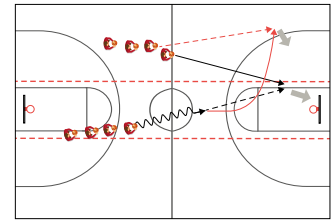
Как только мы начинаем понимать концепции, которые планируем использовать, и то, как именно ими пользоваться, очень важно закрепить эти знания с помощью выполнения специальных упражнений.

Предлагаем два задания. Первое – на отработку завершения атаки, второе – на получение превосходства в движении.

### ЗАДАНИЕ В СИТУАЦИИ «2x0» С ДВУМЯ ВОЗМОЖНЫМИ СПОСОБАМИ ЗАВЕРШЕНИЯ АТАКИ

Начинаем упражнение на расстоянии примерно 18 метров до корзины противника. Игроки становятся в две колонны. Используем два коридора, один из которых обязательно центральный, а другой боковой.

В центральном коридоре каждый игрок имеет мяч, в боковом коридоре игроки начинают немного спереди от игроков центрального коридора. Мячи есть у всех, кроме самого первого игрока из бокового коридора.



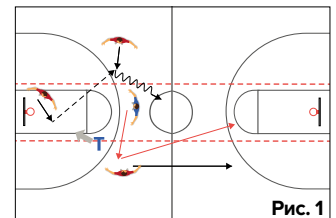
Задание – завершить игру в ситуации «2x0» (это упражнение нужно повторять много раз, при этом просить игроков, чтобы как можно качественнее отдавали передачи и бежали на максимальной скорости) с атакой каждого игрока.

Как только игрок из среднего коридора отдает передачу игроку без мяча из бокового, он сам решает, куда передвигаться – в коридор мяча или удалиться от него, где гипотетически располагается помогающий защитник, чтобы получить мяч от игрока с мячом из бокового коридора и выполнить бросок.

Как только оба игрока сделали броски, они должны подобрать мяч, сменить колонну и начать упражнение сначала.

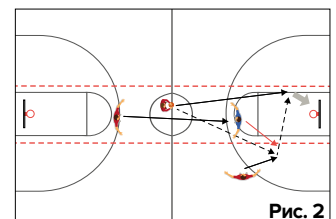
### ЗАДАНИЕ В СИТУАЦИИ «3x1», «2x2» С ПОТЕРЕЙ ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ЗАЩИТЫ, «2x1» – 3 ВОЛНЫ

В начале упражнения три нападающих и один защитник должны занять свои позиции. Идея заключается в том, чтобы начать формирование коридоров в начальной фазе быстрого прорыва. Тренер делает бросок, чтобы создать реальную игровую ситуацию после подбора мяча.



**ЦЕЛЬ:** Первая ситуация нужна для отработки первой передачи в контратаке, предугадывая действия защитника. Игрок, не участвующий в фазе «подбор и получение мяча», должен продвигаться вперед в сторону корзины, создавая пространственные преимущества вокруг себя. Игрок, который принял передачу, должен двигаться в центр, а нападающий, который сделал передачу, должен начать выход в свободный коридор. Защитник, защитив первый пас, быстро бежит назад. Эта ситуация показана на рисунке 1.

На рисунке 2 защитник старается остановить атаку на начальной стадии. При этом нападающий ищет игрока, который будет двигаться за спиной защитника, чтобы отдать передачу и забросить в корзину с помощью броска из-под кольца. С этого момента начинается ситуация «2x2» (вторая «волна»), в которой игрок, который отдал последнюю передачу, и тот, который забил мяч, обороняются в ответной атаке против защитника, который овладел мячом, и нападающего, который не участвовал в атаке.



Завершается упражнение еще одной атакой в обратном направлении «2x1», где два защитника нападают против игрока, бросившего мяч в корзину (третья «волна»).

## 2.2.5. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ

### А. О распределении функций игроков:

- Не установлено, кто владеет мячом, чтобы выйти в центральный коридор.
- Неправильная интерпретация первого паса при выборе тактики движения без мяча.
- Конtratака выполняется не на максимальной скорости в ожидании остальных игроков.

### Б. Об ошибках в интерпретации преимуществ:

- Отсутствие «легкого» завершения, лишний пас с целью найти преимущество, в котором нет необходимости.
- Неспособность предвидеть возможности защиты, чтобы найти преимущества.

### В. Об ошибках при выборе места для завершения атаки:

- Бросок из невыгодной позиции вместо поиска лучшей позиции для броска.
- Отсутствие готовности к передаче качественного паса.

### Г. Об ошибках в структуре игры:

- Отсутствие преимуществ в связи с недостатком скорости.
- Отыграть передачу на конtratаку – это не первый вариант для конtratаки.
- Опущенная вниз голова не позволяет сделать длинный пас в конtratаку.

ЕСЛИ МЫ ОБНАРУЖИМ ОШИБКУ, НУЖНО ОСТАНОВИТЬСЯ ИЛИ РЕШАТЬ НА ХОДУ? ОБОСНУЙТЕ.

ИЗ ОБЩИХ ОШИБОК ВЫДЕЛИТЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ В ОБУЧЕНИИ.



МОЖЕМ ЛИ МЫ СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО ОШИБОК, ОГРАНИЧИВ КОЛИЧЕСТВО ВАРИАНТОВ?





ЧТО ПОНИМАЕТСЯ  
ПОД ТАКТИЧЕСКОЙ  
ОШИБКОЙ?

## 2.3.

# Как правильно и быстро вернуться в защиту?

### 2.3.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ТЕРМИНОЛОГИЯ

Если раньше мы определили характеристики и важность динамичной атаки, то сейчас мы должны сконцентрироваться на ответной реакции – на транзитной защите, т. е. защите против быстрого нападения. Дело в том, что разнообразие вариантов начала, развития, завершения или продолжения быстрой атаки приводит к тому, что транзитная защита представляет собой скорее набор идей, которые необходимо учитывать раньше, чем защитную структуру саму по себе. Только так мы сможем обеспечить хорошую защиту в динамичной игре с учетом главной предпосылки:

**«КАК МОЖНО РАНЬШЕ СВЕСТИ УЩЕРБ К МИНИМУМУ».**

В нашем виде спорта в игре обязательно чередуются атака и защита – успешные или нет. Из-за этого мы всегда должны быть готовы к защите (даже когда атакуем), чтобы не дать сопернику забросить «легкий» мяч. Следовательно, необходимо определить, где находятся наиболее важные (или ключевые) точки атаки, помня, что невозможно защититься от всего, но можно избежать наиболее опасных действий и постепенно уменьшать главные возможности атаки.

Некоторые понятия в области транзитной защиты, которыми необходимо владеть:

#### **ВОЗВРАЩЕНИЕ**

Перемещения, которые осуществляются сразу же после перехода мяча к защите или даже ранее (например, упреждающие действия для страховки тыла последним игроком) некоторыми игроками, находящимися в отдалении от зоны подбора в атаке, чтобы приблизиться к собственной корзине.

#### **ПЕРЕРАСПРЕДЕЛЕНИЕ ИГРОКОВ**

«Разбор» защитниками нападающих иногда не совпадает с первоначальным распределением подопечных (неравноценные сочетания нападающий – защитник), но позволяет снизить риски, связанные с потерей контроля над нападающим (одним или несколькими).

#### **ЗАЩИТНЫЙ БАЛАНС**

Так называется защитная структура, тактически подготовленная тренером с целью уменьшения рисков при организации защиты против быстрой атаки соперника; в ней определяются тактика отступления, распределения игроков, обязанность борьбы за отскок мяча в атаке и давление на игрока, подбравшего мяч, страховка тыла, быстрое возвращение «свободных» игроков, а также, в некоторых случаях, прессинг.

#### **ПРОДОЛЖЕНИЕ ЗАЩИТЫ (ТРАНЗИТНАЯ ЗАЩИТА)**

Имеются в виду передвижения для обеспечения максимальной собранности и активности защиты в секунды, следующие за появлением мяча в зоне обороны после попытки контратаки противника. Моменты наибольшей опасности в связи с риском реализации быстрого броска в кольцо. В них нужно учитывать понятия и идеи, которые объясняются заранее и длятся до тех пор, пока команда соперника не перестанет решительно двигать мяч к кольцу и не перейдет к более структурированной – позиционной – атаке.

СВЕСТИ К МИНИМУМУ  
УЩЕРБ ОЗНАЧАЕТ  
РАССТАВИТЬ  
ПРИОРИТЕТЫ.

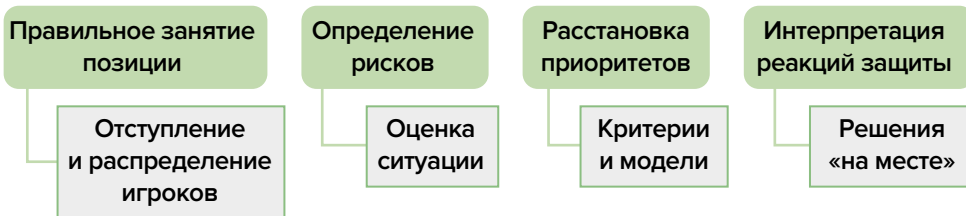
ЕСЛИ НУЖНО  
РИСКОВАТЬ, ДЕЛАЙТЕ  
ЭТО КАК МОЖНО  
ДАЛЬШЕ ОТ КОЛЬЦА.



### 2.3.2. ИДЕИ ДЛЯ ЗАЩИТЫ

Транзитная защита заключается в том, чтобы постоянно считывать атаку – что происходит, каковы намерения соперника и следующий шаг – и пытаться снизить процент ее успешности.

Некоторые термины, которыми необходимо владеть при отработке быстрой защиты в игре:



Рассмотрим вопрос более подробно:

#### А. ПРАВИЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ ПОЗИЦИИ

Если известна цель, быстрая защита должна быть способна обеспечить правильное занятие позиций (когда атакующие проявляют инициативу) и возможность быстро перестраиваться в зависимости от меняющейся ситуации; так можно адаптироваться к быстрой игре и предотвратить возможности нападения.

Важно учитывать, что суть не в том, чтобы распределить роли или особые положения, а в том, чтобы занять позиции, имеющие чрезвычайное значение для того, чтобы атакующие не могли с самого начала найти для себя преимущества. Следовательно, можно сказать, что это первый шаг к организации защиты (отступлению и распределению игроков). Если бы мы желали достигнуть идеального расположения игроков на поле в защите, мы бы не смогли этого сделать, т. к. именно нападающие берут инициативу в свои руки, овладев мячом, и действуют очень быстро.

#### Б. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РИСКОВ

В случае быстрой защиты необходимо определить, где находятся наиболее важные риски, понимая, что мы никогда не сможем избежать их в полном объеме, но сможем нащупать сильные места атаки, где она может нанести нам наибольший ущерб.

Команда должна «взять на себя» некоторые риски в определенный момент с целью избежать еще большего вреда. Это та работа, которую мы должны провести на основе идей транзитной защиты, оценив, какие риски принимать, а какие нет.



КАКОЙ ИЗ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ ТЕРМИНОВ ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧЕВЫМ В БЫСТРОЙ ЗАЩИТЕ?

УГРОЖАЙТЕ ФИНТАМИ, ЧТОБЫ ПОСЕЯТЬ СОМНЕНИЯ В АТАКАХ.

ЗАЩИТА ДОЛЖНА СОЧЕТАТЬ ИНИЦИАТИВУ ИГРОКОВ И СТРУКТУРУ, ПРЕДЛОЖЕННУЮ ТРЕНЕРОМ.



КАК МЫ МОЖЕМ  
ОПРЕДЕЛИТЬ  
НАШУ ЗАЩИТНУЮ  
СПОСОБНОСТЬ?

ПОДУМАЙТЕ НА ТЕМУ:  
«ВРЕМЯ – СОЮЗНИК  
ЗАЩИТЫ».

БЫСТРОЕ ПРИНЯТИЕ  
РЕШЕНИЙ В ЗАЩИТЕ  
ДОВОЛЬНО СЛОЖНО  
ОСУЩЕСТВИМО  
НА НАЧАЛЬНЫХ  
ЭТАПАХ.

## В. РАССТАНОВКА ПРИОРИТЕТОВ

Важно, чтобы приоритеты нашей защиты могли минимизировать ущерб от атаки. Эти приоритеты расставляются решениями самих игроков или – что встречается чаще – по решению тренера. Он дает варианты, на которых команда основывает свои защитные предпочтения, и они могут меняться в зависимости от разных соперников.

На этих приоритетах строится сценарий транзитной защиты, который поможет нам перейти в позиционную оборону, не потеряв при этом своей активности.

## Г. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ (ЧТЕНИЕ) ЗАЩИТНЫХ РЕАКЦИЙ

Команда должна быть подготовлена к постоянному процессу действие – реакция, пока длится быстрая атака; и даже если мы сможем отслеживать и руководить защитой с целью сведения ущерба от атаки к минимуму, всегда должна преобладать интерпретация «на месте» того, что происходит, и, следовательно, готовность к необходимому перераспределению игроков. Эта интерпретация во многих случаях осуществляется самим игроком, и мы должны совершенствовать его способность принимать решения в процессе его развития и обучения.

Способность реагировать на различные ситуации – это ключевой аспект успеха в команде, и необходимо специально работать с ней, рассматривая различные варианты быстрой атаки.



### 2.3.3. КАК СТРОИТСЯ ХОРОШАЯ АГРЕССИВНАЯ ЗАЩИТА?

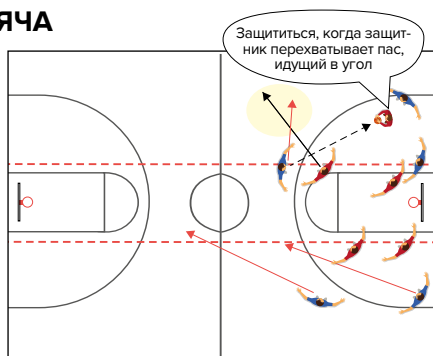
Для построения хорошей быстрой защиты мы должны знать характеристики наших игроков и использовать их возможности в зависимости от того, насколько они реализуемы.

Предложения по защите должны быть четко определены, как и приоритет одних аспектов над другими. Определять их необходимо в зависимости от большего или меньшего риска, который нужно взять на себя с учетом того, что защитится от всего невозможно – хотя нужно пытаться сделать защиту максимально надежной.

Посмотрим некоторые возможности осуществления защиты в зависимости от момента атаки соперника:

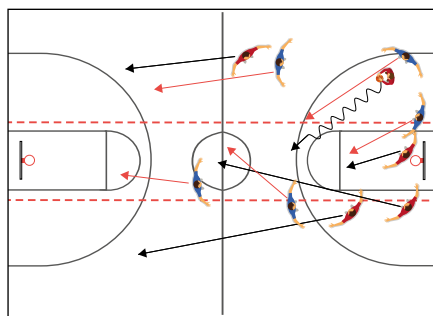
#### БЫСТРАЯ ЗАЩИТА ПОСЛЕ ПОТЕРИ МЯЧА

Когда теряем мяч и переходим в защиту, необходимо учитывать первую предпосылку: защититься и свести к минимуму риски как можно раньше. Нужно определить, где находится опасность, и выиграть как можно больше времени, которое будет нашим лучшим союзником для организации игроков на площадке. На схеме можно видеть, что игрок, отдавший неудачный пас, должен препятствовать быстрому выводу мяча с половины противника (посредством передачи) и реализации первого варианта паса по боковой линии, принуждая нападающего вести мяч, т. к. он в том числе может оказаться игроком, не владеющим хорошим дриблингом.



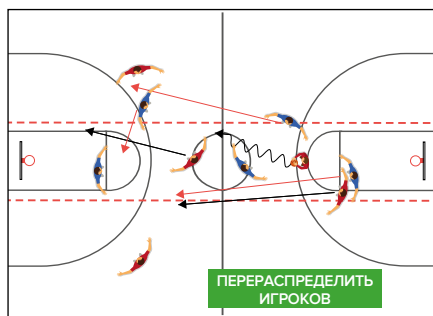
#### БЫСТРАЯ ЗАЩИТА В НАЧАЛЕ АТАКИ

После того как мы предотвратили первую возможность нападения вывести мяч, атакующие игроки начнут ведение мяча или поиск возможностей для передачи мяча с целью вывести его со своей половины; в этом случае защитники должны понять намерения атаки. Как правило, всегда лучше препятствовать передаче первого паса вперед и принудить соперника передвигаться с ведением мяча, что замедлит его продвижение к корзине.



#### БЫСТРАЯ ЗАЩИТА В ФАЗЕ ОРГАНИЗАЦИИ АТАКИ

После того как мы обнулили различные возможности для паса, чтобы предотвратить занятие противником выгодных позиций, необходимо перестроиться в соответствии с позицией атакующих. В случае, указанном на схеме, один игрок бросает своего подопечного и бежит к линии 6,75 метра для того, чтобы противодействовать игроку, приблизившемуся к опасной зоне (кольцо), вынуждая игрока своей команды осуществить перераспределение для восстановления численного равенства. Центральный защитник бежит к атакующему с мячом, чтобы еще больше замедлить атаку.



НУЖНА ЛИ БЫСТРАЯ ЗАЩИТА, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ БЫСТРУЮ АТАКУ? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

СУЩЕСТВУЮТ ВАРИАНТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ПРЕДУСМОТРЕНЫ В БЫСТРОЙ ЗАЩИТЕ.

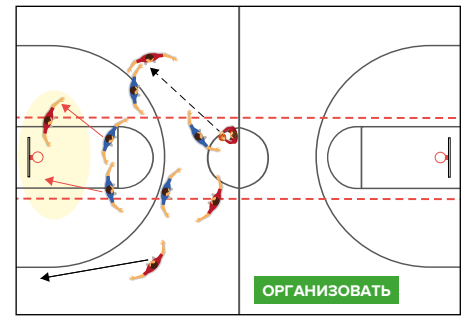


С КАКИХ ПОНЯТИЙ ЗАЩИТЫ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ В РАЗВИВАЮЩИХСЯ КОМАНДАХ?



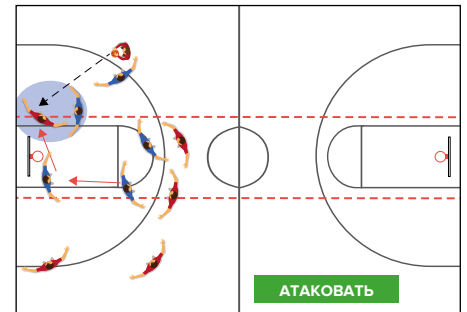
### БЫСТРАЯ ЗАЩИТА ПРИ ЗАВЕРШЕНИИ АТАКИ

Наконец, защита должна организоваться после достижения численного равенства. На этой схеме можно видеть, как нападение переводит мяч в правую сторону от кольца, чтобы отдать передачу в позицию нижнего центрального, т. е. под кольцо. В организованной защите игрок обороняется против нападающего в low post, выходя вперед него к мячу, а другой игрок опускается под кольцо, чтобы оказать помощь при возможных забросах. Это фаза организации.



### БЫСТРАЯ ЗАЩИТА ПЕРЕД ПРОДОЛЖЕНИЕМ ИГРЫ

Защита перестает быть «мягкой» именно тогда, когда атаке удастся отдать мяч в low post (т. к. произошли численное уравнивание и организация). С этого момента защита может начинать «атаковать» нападающих, чтобы снова завладеть мячом. На этой схеме мы видим ситуацию преимущества «2х1» в low post, когда оборона перекрывает линии передач, наиболее близкие к зоне вывода мяча, при этом наименее видимый игрок, которому наиболее сложно отдать пас, находится в левом углу зоны атаки.



СУЩЕСТВУЕТ ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО, КОТОРОЕ ВСЕГДА ДОЛЖНО ВЫПОЛНЯТЬСЯ: «ЗАЩИТА КОЛЬЦА – ГЛАВНЫЙ ПРИОРИТЕТ В ОБОРОНЕ».

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ СЛЕДУЮЩУЮ ФРАЗУ: «ХОРОШИЙ ВАРИАНТ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАЩИТЫ – ИЗМЕНЕНИЕ РИТМА МАТЧА».



### 2.3.4. ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗАДАЧ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Далее, в качестве предложений, которыми можно воспользоваться для решения собственных задач во время тренировок быстрой защиты, предлагаем несколько системных упражнений, которые доказали свою эффективность:

#### РАБОТА ПО ИНТЕРПРЕТАЦИИ ЗАЩИТЫ В БЫСТРОЙ ИГРЕ

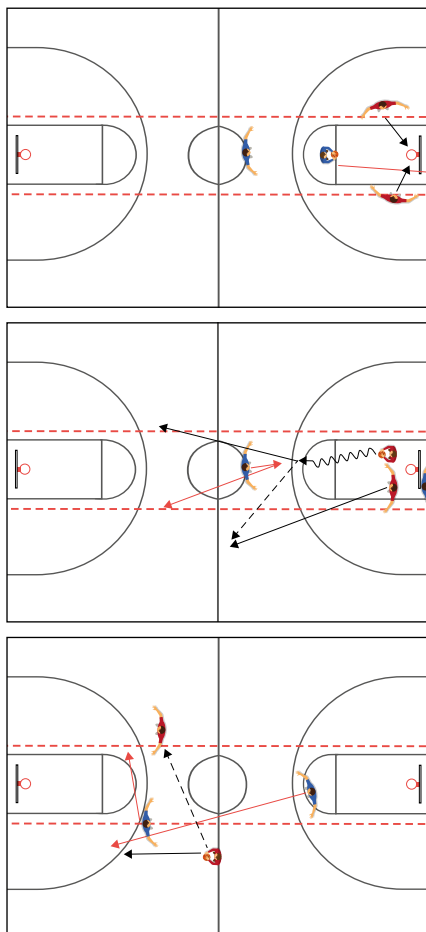
Начинается с игры «2х1» + 1, при этом идея в том, чтобы постепенно прийти до «5х4» + 1. Упражнение начинается со штрафного броска от игрока, который будет защищаться, и наличия двух игроков на подборе (которые нападают), а также еще одного игрока защиты, располагающегося немного дальше от середины поля.

После броска игроки защиты берут подбор. Игрок, бросив штрафной, обязательно должен касаться лицевой линии так, чтобы возникла первоначальная ситуация «2х1». Здесь важны действия, которые должен осуществить защитник, чтобы «выиграть время», не бросаясь на перехват мяча – потому что в этом случае он рискует не суметь защитить кольцо.

Этот защитник должен определить, начинает ли атака игру на одном и том же уровне или же, наоборот, один из нападающих продвигается с мячом или без него; также он должен определить возможности остановить мяч.

Он должен найти способ выиграть 2–3 необходимые секунды, чтобы восстановить равновесие защиты.

Важно, чтобы защитник всегда был на уровне наиболее продвинутого вперед игрока и следил за мячом. Это поможет замедлить наступление и выиграть время.

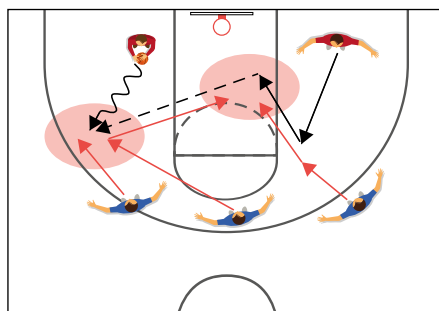


#### БЫСТРАЯ ЗАЩИТА С ИЗНАЧАЛЬНЫМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ

Это ситуация, при которой защита имеет преимущество, такое, чтобы возникла расстановка «2х2» + 1 защитник.

Целью защиты является нарушение нападающими правила 8 секунд в тыловой зоне. Следовательно, необходимо постоянно переходить на схему «2 защитника против игрока с мячом», чтобы мяч шел назад и наступление замедлялось.

Это упражнение на концентрацию и интенсивность, где защита должна оценить преимущества и возможности взять инициативу на основе своей игры.



КАКОВА  
ПРЕДПОСЫЛКА  
ЗАЩИТЫ В ФОРМУЛЕ  
«ДЕЙСТВИЕ –  
РЕАКЦИЯ»?  
РАССУДИТЕ.



РАБОТА ЗАЩИТЫ  
ВСЕГДА ДОЛЖНА  
БЫТЬ ОСНОВАНА  
НА ИНТЕНСИВНОСТИ.  
ЭТО ВЕРНО?

ПРИ ТРЕНИРОВКЕ  
ИГРОКОВ ДЛЯ  
ВЫПОЛНЕНИЯ  
БЫСТРОЙ ЗАЩИТЫ  
ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ ЭТО  
С ПРЕВОСХОДСТВОМ  
АТАКИ ИЛИ ЗАЩИТЫ?  
ОБОСНУЙТЕ СВОЙ  
ОТВЕТ.

### 2.3.5. НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

Обучение быстрой защите ведет ко многим ошибкам во время обучения. Принятие решений на большой скорости, когда ошибка почти всегда влечет за собой заброшенный в кольцо мяч, вызывает тревожность у игроков и требует чрезвычайного терпения от тренеров, особенно на этапе обучения.

**«РАЗВИТИЕ ИГРОКА ОСНОВАНО НА ПРАКТИКЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАХ. ЭТО ДВА ЛУЧШИХ РЕЦЕПТА ПРОТИВ ОШИБОК».**

ЗАЩИТА ВСЕГДА ДОЛЖНА ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ В КОМАНДЕ.

Выделим наиболее распространенные ошибки, которые могут возникнуть в этих ситуациях:

#### **А. При занятии позиций:**

- мыслить как отдельный игрок, а не часть команды, думать о том, как защитить игрока, а не корзину;
- неспособность осуществить своевременное перераспределение, предвидя возможности для атаки и преимущества, которые могут возникнуть.

#### **Б. При определении рисков:**

- не видеть наиболее предсказуемых ситуаций, где атака может нанести больше вреда;
- следовать установленному плану без учета восприятия игры в данный момент.

#### **В. При расстановке приоритетов:**

- отсутствие определения наибольшего вреда от атаки и защита позиций, не являющихся столь важными;
- классифицировать возможности для проведения атаки одним игроком, а не всей командой (как правило, это одна из главных проблем при обучении).

#### **Г. При интерпретации защитных реакций:**

- следовать установленной модели защиты, не анализируя реальных ситуаций, происходящих в данный момент;
- не предусматривать других возможностей атаки, которые в конечном счете определяют решения в игре.



КОНКРЕТНЫЙ МОМЕНТ МАТЧА ДОЛЖЕН УКАЗЫВАТЬ НА ЗАЩИТУ, КОТОРУЮ НЕОБХОДИМО ОСУЩЕСТВИТЬ. ПОДХОДИТ ЛИ ЭТО ТАКЖЕ ДЛЯ РАЗВИВАЮЩИХСЯ КОМАНД?





## 3 глава

# Позиционная игра



### ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ?

- ☑ Не путать позиционную игру со статичной игрой.
- ☑ Понимать понятия позиционной защиты и атаки.
- ☑ Строить простые структуры этого аспекта игры.
- ☑ Совершенствовать понимание используемой символики.

### ОГЛАВЛЕНИЕ

3.1. ВВЕДЕНИЕ.....	42
3.2. КАК ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПОЗИЦИОННАЯ АТАКА? .....	43
3.2.1. Определение.....	43
3.2.2. Понятия.....	45
3.2.3. Базовые структуры позиционной атаки.....	55
3.2.4. Как строится позиционная атака? .....	62
3.2.5. Предложения задач во время тренировки .....	64
3.2.6. Основные ошибки .....	65
3.3. КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПОЗИЦИОННУЮ ЗАЩИТУ? .....	66
3.3.1. Определение.....	66
3.3.2. Понятия.....	66
3.3.3. Базовые структуры.....	72
3.3.4. Как строится позиционная защита?.....	75
3.3.5. Предложение задач во время тренировок .....	77
3.3.6. Основные ошибки, совершаемые при построении позиционной обороны .....	78

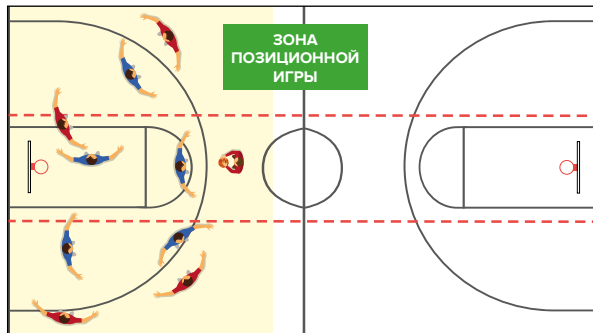
## 3.1.

# Введение

В предыдущей главе мы раскрыли понятие естественной игры для развивающегося игрока – быстрой игры; однако не всегда можно играть на высокой скорости, что предопределило появление позиционной игры. Но это следствие быстрой игры, а не противоположное ей понятие (это очень важно для понимания природы баскетбола).

**«БЫСТРАЯ ИГРА – ЭТО ЕСТЕСТВЕННАЯ ИГРА ДЛЯ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИГРОКОВ».**

Она называется позиционной, поскольку имеется в виду игра, которая ведется обеими командами (как в защите, так и в атаке) на одной трети площадки, практически внутри зоны между трехочковой и лицевой линиями (хотя иногда территория немного увеличивается, чтобы предоставить больше места игрокам периметра).



Большая часть команд развивает более или менее организованную позиционную игру в зависимости от возраста игроков, от соревнования, в котором они участвуют, и от их целей.

Сегодня многие тренеры начинают отрабатывать со своими командами позиционную игру раньше, чем динамичную. Это приводит к баскетболу, в котором ставка все меньше делается на скорость, а счет не растет с уменьшением количества рисков.

По сравнению с быстрой игрой у позиционной имеются преимущества и недостатки:

БЫСТРАЯ ИГРА	ПОЗИЦИОННАЯ ИГРА
<b>ПРЕИМУЩЕСТВА</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Более привлекательная для молодого игрока.</li> <li>■ Большее количество участников (требует большего количества игроков на площадке, прилагающих физические усилия).</li> <li>■ Более естественная для развивающегося игрока.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Меньше рисков потерять мяч.</li> <li>■ Более контролируемое владение мячом.</li> <li>■ Больше тактического вмешательства тренера.</li> </ul>
<b>НЕДОСТАТКИ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Больше потерь мяча из-за принятия решений на большой скорости.</li> <li>■ Сложно поддерживать интенсивность в течение долгого времени.</li> <li>■ Сложности, возникающие в процессе управления игрой в ритме матча (менее контролируемая игра).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Меньше интересных моментов, малая результативность.</li> <li>■ Меньше участия в молодых командах (количество игроков), поскольку не требуется приложение больших сил в течение долгого времени.</li> <li>■ Игрок принимает меньше решений, поскольку преобладают решения тренера.</li> </ul>

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ДИНАМИЧНАЯ ИГРА СИНОНИМОМ БЫСТРОЙ ИГРЫ? ПОДУМАЙТЕ.



ДОЛЖНЫ ЛИ МЫ ОТДЕЛЯТЬ В НАШЕЙ КОМАНДЕ ПОЗИЦИОННУЮ ИГРУ ОТ ДИНАМИЧНОЙ? ПОЧЕМУ?

## 3.2.

# Как осуществляется позиционная атака?

### 3.2.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

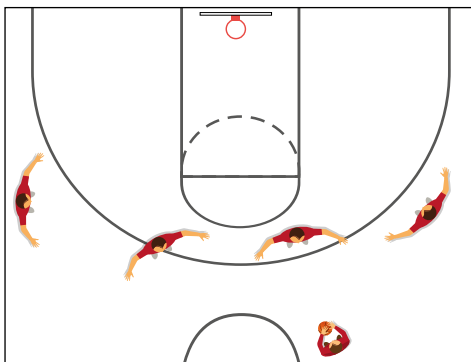
В структуре атаки, если не удалось получить преимущества от быстрой игры (или этого не получилось из-за агрессивной защиты), команда переходит к фазе позиционной игры, которая выстраивается следующим образом:

- Начальная расстановка.
- Передвижения в процессе построения атаки.
- Завершения.
- Другие возможности.

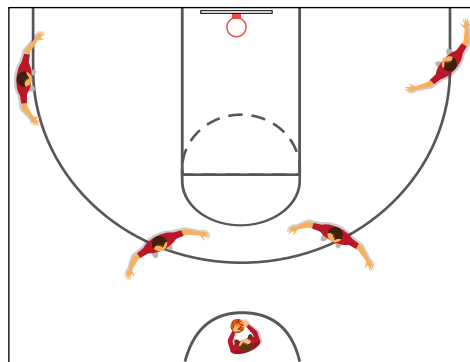
#### НАЧАЛЬНАЯ ДИСПОЗИЦИЯ

Это положение, при котором игроки размещаются внутри зоны атаки (как на шахматной доске). Эти положения позволяют начать игру в наилучшей диспозиции для достижения целей атаки.

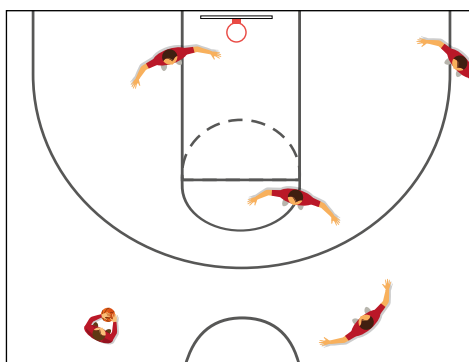
Наиболее распространенными являются расстановки:



Диспозиция 1-4



Диспозиция 1-2-2



Диспозиция 2-1-2

ПОДУМАЙТЕ НАД ЭТОЙ ФРАЗОЙ: «НАЧАЛЬНЫЕ ДИСПОЗИЦИИ ЧЕТКО УКАЗЫВАЮТ СТИЛЬ ИГРЫ КОМАНДЫ».

В БАСКЕТБОЛ ИГРАЮТ НА ПЛОЩАДИ 420 М<sup>2</sup>, И НУЖНО ПРОЯВЛЯТЬ ОСТОРОЖНОСТЬ ПРИ ВЫБОРЕ ПОЗИЦИЙ И РАСПОЛОЖЕНИЯ ИГРОКОВ.

КАКОВА НАИЛУЧШАЯ ДИСПОЗИЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОМАНД? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

## ДВИЖЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ

Это перемещения, осуществляемые игроками (индивидуально, последовательно или одновременно) для достижения успешного завершения атаки.

Основные передвижения – это рывки (на сильной и слабой сторонах защиты), открытые или скрытые заслоны (видимые и задние), движение вперед с дриблингом и последовательность пасов.

## ЗАВЕРШЕНИЯ

Это действия, которыми заканчивается владение мячом. Они подразумевают бросок в кольцо с наиболее выгодной позиции из тех, что создались в результате произведенных действий. При этом подразумевается, что бросок делается при наличии максимальной вероятности попадания в корзину.

Наиболее частые завершения – это броски в статике после паса с периметра со средней или ближней дистанции, броски после дриблинга (остановка и бросок или два шага) или броски из положения спиной к корзине.

## ВТОРИЧНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ («второй шанс», т. е. *second chance*)

Так называются новые возможности атаки, если после неудачного броска команде снова удастся завладеть мячом благодаря подбору в атаке. В этих случаях можно выбрать немедленный бросок игрока, который подобрал мяч, или этот же игрок может отдать передачу открытому партнеру, чтобы тот сделал бросок, либо начать полностью новую структуру атаки второго шанса.

НЕОБХОДИМО ТРЕНИРОВАТЬ ИГРОКОВ В СИТУАЦИЯХ, КОТОРЫЕ НЕ ВСЕГДА ЗАКАНЧИВАЮТСЯ УСПЕХОМ. В ЭТОМ СОСТОИТ РЕАЛЬНАЯ ИГРА.

ПОДУМАЙТЕ: «СОЗДАВАТЬ ДРУГИЕ ВОЗМОЖНОСТИ – ЭТО НЕ ДУМАТЬ О ЗАВЕРШЕНИЯХ».







### 3.2.2. ПОНЯТИЯ

Для ведения любого типа позиционной атаки мы должны прежде овладеть тактическими понятиями, помогающими выстроить указанную атаку. Это знание является ключевым для успешной атаки. В этой книге мы сконцентрируемся на фундаментальных понятиях, которые можно дополнить информацией из второй части.



КАКИЕ ИЗ ПОНЯТИЙ ПОЗИЦИОННОЙ АТАКИ ЧАЩЕ ВСЕГО ИСПОЛЮЮТСЯ В РАЗВИВАЮЩИХСЯ КОМАНДАХ?



СМОГЛИ БЫ ВЫ РАССТАВИТЬ ПО ЗНАЧИМОСТИ ВАЖНОСТЬ ПРОРАБОТКИ ЭТИХ ПОНЯТИЙ В ВАШЕЙ КОМАНДЕ?



### 3.2.2.1. Занятие позиций

Это понятие используется в основном с целью создания преимущества для игрока с мячом, которое состоит в перемещении одного или нескольких игроков со своих начальных позиций на другие.

Эти перемещения осуществляются намеренно с целью повышения результативности атаки, максимально затрудняя работу защиты.

**Существует два типа перемещений при занятии позиций:**

#### РАСШИРЕНИЕ ПЛОЩАДИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Это передвижения на стороне мяча, осуществляемые игроком без мяча для отвлечения защитника и затруднения возможной подстраховки атакующего игрока с мячом.

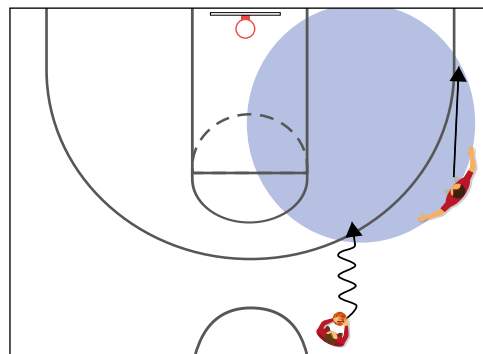
Даже если не будет большого пространства, если защитник решит двигаться к мячу, нападающий может получить мяч с достаточным запасом времени, чтобы осуществить бросок или сделать рывок за спину защитника.

#### УМЕНЬШЕНИЕ ПЛОЩАДИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ

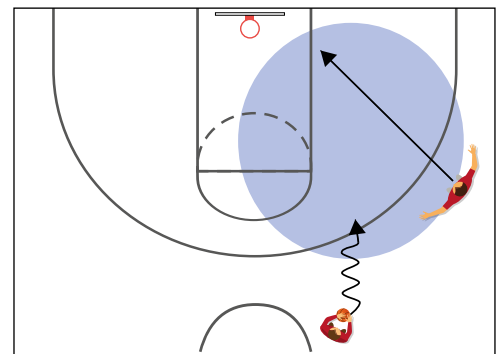
Так называются движения нападающего в противоположную от мяча сторону. Их осуществляет игрок без мяча, чтобы затруднить действия подстраховки его защитника к мячу.

Игрок с мячом получает меньше поддержки своих товарищей по команде, но в то же время из-за отсутствия защитной подстраховки у него больше возможностей (пространства) приблизиться к корзине.

#### РАСШИРЕНИЕ ПЛОЩАДИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ



#### УМЕНЬШЕНИЕ ПЛОЩАДИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ



Увеличение и уменьшение площади игровых действий могут осуществляться как с центровыми в позиции low post, так и с игроками периметра. Однако если мы хотим увеличить площадь игровых действий, игрокам придется занять позиции на линии 6,75 метра или за ее пределами.

Рассмотрим преимущества и недостатки этих двух понятий:

	УВЕЛИЧЕНИЕ ПЛОЩАДИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ	УМЕНЬШЕНИЕ ПЛОЩАДИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ
ПРЕИМУЩЕСТВА	Нападающий без мяча может активнее предлагать себя игроку с мячом, т. к. он ближе и в поле зрения.	Нападающий проходит близко от наиболее опасной позиции (кольца) и может принять мяч там. Создается больше пространства для нападающего с мячом.
НЕУДОБСТВА	У нападающего с мячом меньше пространства для игры.	Сложнее поддержать нападающего с мячом, а также принять пас.

В СОВРЕМЕННОМ БАСКЕТБОЛЕ ПРОРАБОТКА УВЕЛИЧЕНИЯ ПЛОЩАДИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНА ДЛЯ ПОИСКА НОВЫХ ПОЗИЦИЙ.



КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО МОЖЕТ ПРЕДСТАВЛЯТЬ БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСА ПРИ ОБУЧЕНИИ СВОБОДНОЙ ИГРЕ?

### 3.2.2.2. Передача и движение

Это действие, которое должно дать больше динамичности команде, поскольку целью здесь является быстрое передвижение мяча и увеличение количества опасных моментов в случае ошибки защиты.

Нужно искать перемещения для совершения завершающих движений (так, чтобы любой пас был угрозой взятия кольца). Ошибкой было бы сделать передачу и двигаться по шаблону, необходимо «читать» защиту. Игроки должны иметь базовое представление о передвижениях, но всегда быть готовыми атаковать.

Чтобы играть в «пас – движение», необходимо установить ряд норм, которые позволят не дать игре перейти от свободы к произволу.

#### Некоторые нормы, которые нужно выполнять при этом виде атаки:

1. Использование смены ритма для постоянного введения защиты в заблуждение.
2. Способность искать возможности для атаки в каждом движении.
3. Способность определить преимущество не в момент передачи первого паса, а после реализации первых возможностей, которые позволили организовать такую игру.
4. Использование различных вариантов в зависимости от преимущества или от ситуаций, в которых команда находится в тот или иной момент.
5. Наличие у каждого игрока арсенала тактических приемов, чтобы избежать эффекта «защитного скаутинга».



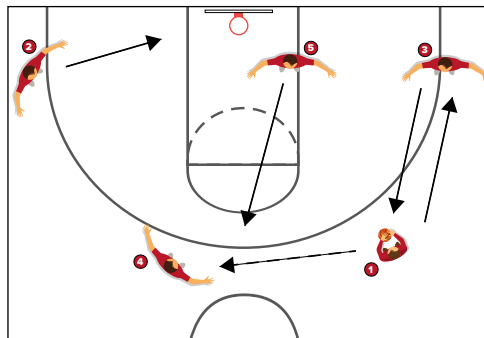
ВАЖНО ПОСТОЯННО  
СОЗДАВАТЬ  
МОМЕНТЫ,  
ЭТО СПОСОБ  
ПРИВЛЕЧЬ ВСЕХ  
ИГРОКОВ В АТАКУ.



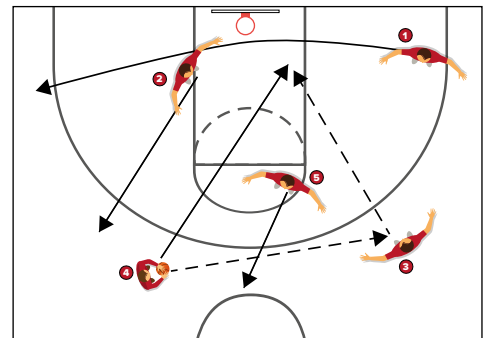
ВАЖНО ЛИ ВСЕГДА  
НАЧИНАТЬ ДВИЖЕНИЕ  
С ПАСА? ИЛИ МОЖНО  
НАЧАТЬ С ВЕДЕНИЯ  
МЯЧА?

УСВОЙТЕ  
ПРЕИМУЩЕСТВА  
И НЕДОСТАТКИ  
ТЕХНИКИ «ПЕРЕДАЧИ  
И ДВИЖЕНИЯ».

НЕОБХОДИМА ЛИ  
СМЕНА ПОЗИЦИЙ  
В РАМКАХ ДАННОГО  
ПОНЯТИЯ?  
ИЛИ МОЖНО  
ДЕЙСТВОВАТЬ  
ИЗ НАЧАЛЬНОЙ  
ДИСПОЗИЦИИ?  
АРГУМЕНТИРУЙТЕ  
СВОЙ ОТВЕТ.



**Передача и движение**  
(игрок 1 дает пас игроку 4,  
все двигаются)



**Передача и движение**  
(игрок 4 дает пас игроку 3,  
игроки 5 и 2 поднимаются  
вверх, игрок 1 уходит на проти-  
воположную сторону, игрок 4  
врывается в «краску» для полу-  
чения мяча от игрока 3)



КАКОЕ  
ПРЕИМУЩЕСТВО  
ВАМ КАЖЕТСЯ  
НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ?

Рассмотрим преимущества и недостатки концепта «передача и движение»:

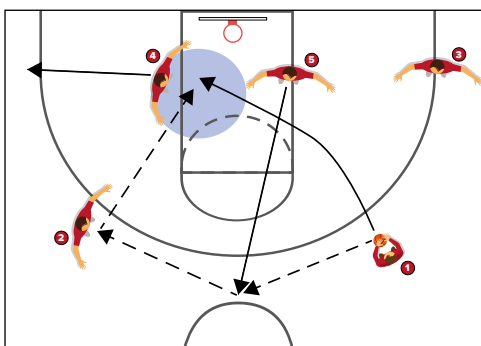
ПЕРЕДАЧА И ДВИЖЕНИЕ	
<b>ПРЕИМУЩЕСТВА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Защита не знает, каков ключевой момент атаки.</li> <li>■ Образуются различные возможности для взятия кольца во время игры.</li> <li>■ Команда в данном варианте игры задействована на 100%.</li> <li>■ Распознавание защиты делает нас наиболее опасными в атаке.</li> </ul>
<b>НЕДОСТАТКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Отсутствие идей или непрерывности может стать проблемой для команды.</li> <li>■ В случае отсутствия преимуществ в ряде действий может возникнуть момент кризиса в атаке.</li> <li>■ Опасность начать игровые действия, не понимая, где можно создать преимущество и для чего ведется атака.</li> </ul>

### 3.2.2.3. Смена позиций

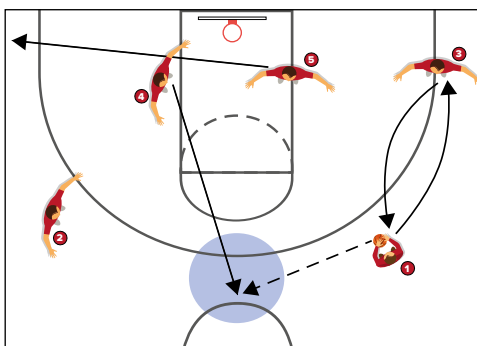
Смена позиций состоит в движении двух или более игроков, которые меняют свои позиции с целью получения преимущества: либо прямого, заключающегося в пространстве и времени, либо косвенного – для игроков, не участвующих в смене позиций.

Сначала баскетболистам следует научиться играть в различных позициях, чтобы приспособиться к реальной игре и к преимуществам, которые могут возникнуть благодаря этому. В некоторых случаях эти преимущества должны помочь нам разработать аспекты, позволяющие решать стратегические ситуации.

На схемах мы можем видеть две ситуации смены с прямым и косвенным преимуществом:



**Прямое преимущество** достигается после смены позиций трех игроков, когда игрок (1) перемещается в low post, открывается и получает мяч, что дает ему большое пространство при игре «1х1».



**Косвенное преимущество** подразумевает отвлечение внимания защиты к смене позиции игроков 1 и 3, при этом вне зоны внимания остаются стражающие игроки ситуации «1х1», в которой оказывается игрок 4.

ВЫСКАЖИТЕ СВОЕ МНЕНИЕ ОБ ЭТОЙ ФРАЗЕ: «ИНОГДА ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПРЕИМУЩЕСТВ НЕОБХОДИМО ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ВОЗМОЖНОСТЕЙ».

ДЛЯ СВЕДЕНИЯ К МИНИМУМУ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЗАЩИТЫ СЛЕДУЕТ ИСКАТЬ ЕЕ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ.

ПРИ ПОДГОТОВКЕ ТОГО ИЛИ ИНОГО ДЕЙСТВИЯ СТАРАЙТЕСЬ ПРЕДВИДЕТЬ ЗАЩИТНЫЕ РЕАКЦИИ.

СМЕНА ПОЗИЦИЙ	
<b>ПРЕИМУЩЕСТВА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Защита не готова для этого типа игры, такой баскетбол просто может превосходить физические возможности обороняющихся.</li> <li>■ Возможности формировать игру на основе ее интерпретаций бесконечны.</li> <li>■ Это позволяет играть с обозначенными ролями и позициями в игре.</li> </ul>
<b>НЕДОСТАТКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Если имеется некоторое физическое или техническое преимущество, мы «вынуждены» менять позиции, даже если не смогли интерпретировать игру.</li> <li>■ Отсутствие слаженности движения между игроками, когда некоторые решают осуществить смену, а другие продолжают установленные передвижения.</li> </ul>



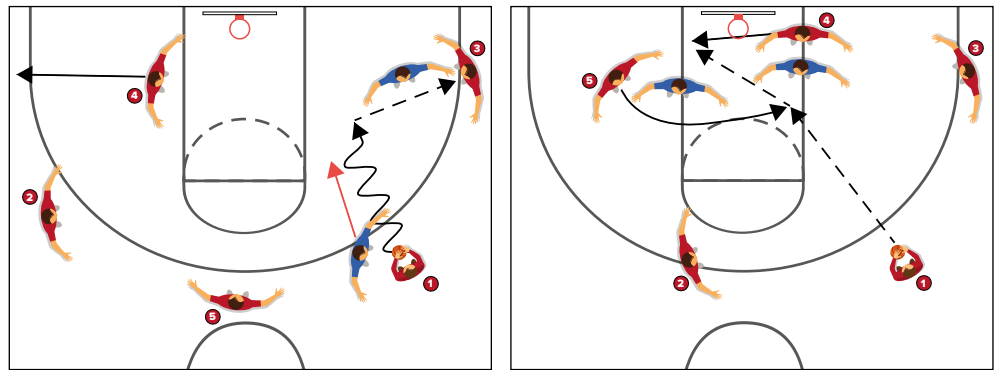
### 3.2.2.4. Атака против организованной страховки от игроков защиты

Когда команде нужно создавать игру против хорошо организованной защиты, это, безусловно, наиболее подходящее понятие.

Идея основывается на том, чтобы провоцировать защитные подстраховки и держать в уме заранее подготовленный план «В» для атаки, зная, какие действия собирается предпринять противник.

**На этих схемах мы можем увидеть две разные ситуации.**

Первая – простая и распространенная, она нужна для конечного броска, а вторая чаще используется в игре в low post, когда центровой, зная о возможностях защиты, пытается сделать рывок за спиной защитника и принять мяч, что при хорошей отработке является очень эффективным элементом.



#### Простая ситуация

обострения и передачи, чтобы осуществить бросок благодаря страхующим действиям защиты.

#### Ситуация около кольца,

когда центровой знает, что его защитник сделает подстраховку на игрока в low post, выходит за спиной защитника, получает мяч и атакует кольцо, используя это преимущество.

Рассмотрим преимущества и недостатки этих вариантов атаки против страхующих игроков.

#### АТАКА ПРОТИВ СТРАХУЮЩИХ ИГРОКОВ

<b>ПРЕИМУЩЕСТВА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Защита не готова к плану «В», установленному атакой в качестве противодействия страхующему игроку.</li> <li>■ Разрушает хорошо структурированную защиту, которая не будет понимать, почему ее подстраховки не работают.</li> </ul>
<b>НЕДОСТАТКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Чревато злоупотреблениями такими ситуациями, поскольку часто защита меняется автоматически, по наработанному стереотипу.</li> <li>■ Долгое ожидание подстраховки вместо того, чтобы решительно двигаться к кольцу, при этом защита может не «купиться» на эту уловку.</li> </ul>

БАСКЕТБОЛ  
В ОСНОВНОМ  
СОСТОИТ  
ИЗ СИТУАЦИЙ  
«2Х2» И «3Х3».  
ПРАВДА ЛИ ЭТО?

ПОЗИЦИИ  
(ФРОНТАЛЬНАЯ  
И ДИАГОНАЛЬНАЯ)  
ЗАНИМАЮТСЯ  
В ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ ЗАЩИТЫ, ПРОТИВ  
КОТОРОЙ ВЕДЕТСЯ  
ИГРА.

### 3.2.2.5. Поперечные передачи

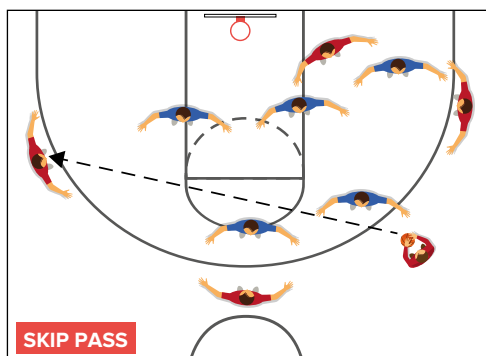
Поперечная передача – это перевод мяча с одного фланга зоны атаки на другой, который используется, чтобы заставить защиту работать больше, заставить ее врасплох и получить преимущество, облегчающее атаку кольца.

Для реализации поперечной передачи требуется отличное владение пасом, который становится ключевым навыком для выполнения этого элемента.

Существует два типа поперечных передач:

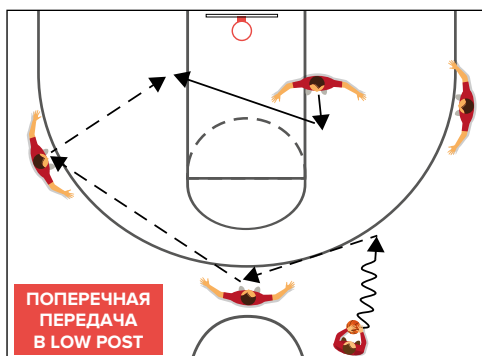
#### ПРЯМАЯ ПОПЕРЕЧНАЯ ПЕРЕДАЧА (skip pass)

Состоит в переводе мяча на противоположный фланг одним пасом.



#### СКРЫТАЯ ПОПЕРЕЧНАЯ ПЕРЕДАЧА

Состоит в передаче мяча на фланг с использованием нескольких пасов по направлению к центру или флангу.



Поперечная передача – это очень хорошее действие в том случае, если защита не сформирована. Такая передача позволяет добиться преимущества, полученного на противоположной стороне.

В некоторых случаях поперечные передачи осуществляются с предварительным дриблингом с целью растянуть защитников, концентрирующих свое внимание на мяче. Получается, что защита «расползается» еще больше, и, следовательно, возникает больше преимуществ для атаки.



СМЕНА СТОРОНЫ МЯЧА ДОЛЖНА ЗАСТАВИТЬ ЗАЩИТУ ПЕРЕСТРОИТЬСЯ.

ВАЖНО МЕНЯТЬ НЕ ТОЛЬКО ИГРУ, НО И СКОРОСТЬ.

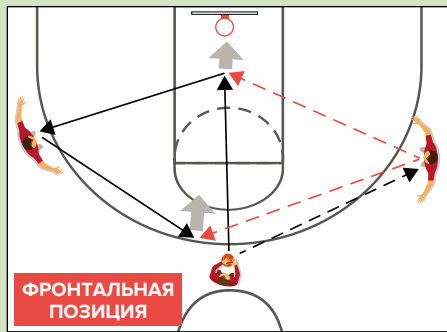
### 3.2.2.6. Атака с различных позиций

Это понятие определяет действия, которые могут быть осуществлены, когда мяч находится в распоряжении игрока, занявшего одну из основных позиций атаки. Рассмотрим основные позиции:

НЕОБХОДИМО ОТКРЫВАТЬСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИМЕТЬ ЛУЧШИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПОЗИЦИОННОЙ АТАКИ.

#### ФРОНТАЛЬНАЯ (FRONT)

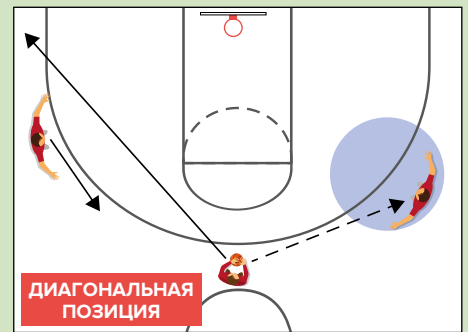
Быстрые действия, которые завершаются броском или рывком к кольцу, чтобы получить мяч в непосредственной близости от него. Нужно быть агрессивным по направлению к кольцу (постоянная угроза совершения броска в корзину). В этой позиции также можно делать рывки и меняться местами, чтобы воспользоваться сменой ритма и ошибками защиты.



ФРОНТАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ

#### ДИАГОНАЛЬНАЯ (WING)

Ситуация, идеальная для игры «1х1», поскольку благодаря открывшемуся пространству в этом случае появляется возможность обыгрыша. Ее также часто используют для совершения бросков из-за трехочковой линии, если игрок периметра получает мяч, имея какое-то преимущество по дистанции от защитника.



ДИАГОНАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ

#### УГЛОВАЯ (CORNER)

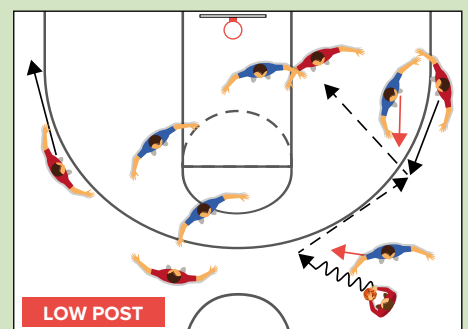
Возможно, это наименее используемая зона на фланге, где находится мяч, поскольку она дает больше возможностей защите; однако, с другой стороны, это может быть интересная ситуация, направленная на то, чтобы добиться совершения бросков игроком периметра из противоположного угла, т. к. защита сконцентрировала все свое внимание на том угле, где находится (вернее, находился) мяч.



ПОИСК УГЛА

#### НИЖНЯЯ ПОЗИЦИЯ ЦЕНТРОВОГО (LOW POST)

Важно уметь создать угрозу с этой позиции и вынудить защиту «стянуться», предложив таким образом лучшие возможности для остальных игроков. Многие команды обязательно отдадут передачу в low post не менее одного раза за владение, чтобы таким образом поддерживать равновесие между периметром и внутренней частью «краски». Возможно, эта ситуация чаще всего используется для разыгрывания комбинаций «2х2».

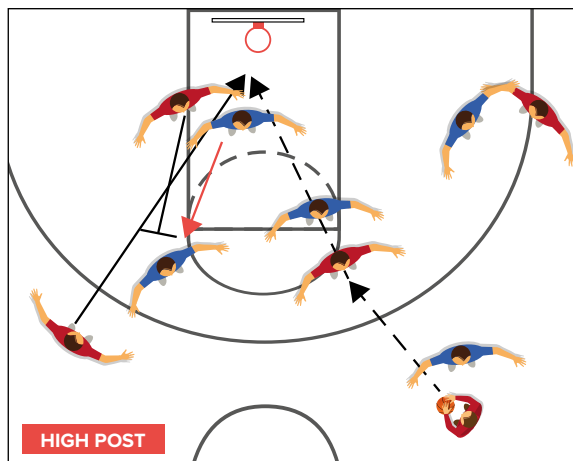


LOW POST


### ВЕРХНЯЯ ПОЗИЦИЯ ЦЕНТРОВОГО (HIGH POST)

Хотя изначально это понятие касается расположения центрального на линии штрафного броска, «большие» могут играть еще дальше от кольца, ближе к трехочковой дуге.

Это позволяет расширить зону атаки, создать больше пространства в центре трехсекундной зоны либо для центрального, либо для других игроков, в т. ч. игроков периметра, которые могут ворваться внутрь.



ИГРА НА ПОЗИЦИЯХ ВОЗЛЕ КОЛЬЦА СОЗДАЕТ МНОЖЕСТВО ПРОБЛЕМ ДЛЯ ЗАЩИТЫ, ПОСКОЛЬКУ ЭТО ЗАТРУДНЯЕТ ОПРЕДЕЛЕНИЕ «СИЛЬНОЙ» И «СЛАБОЙ» (ПОМОГАЮЩЕЙ) СТОРОНЫ.

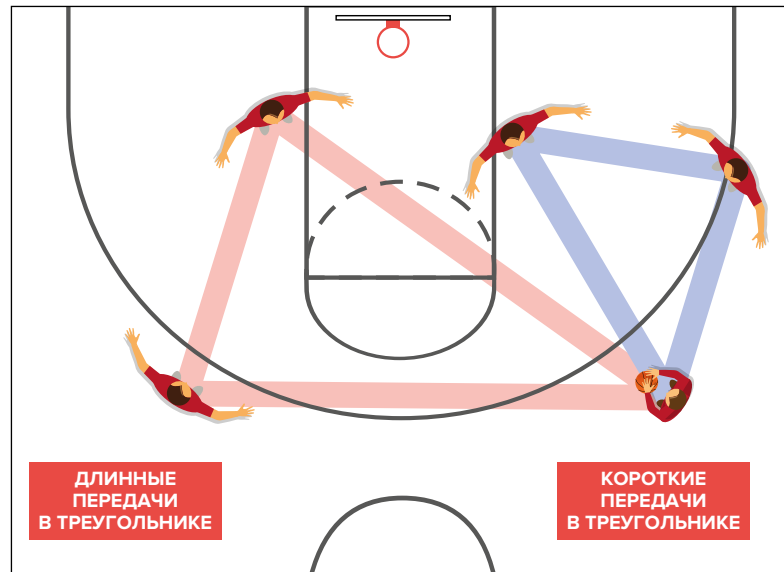
  
ПОИСК ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ПАСА НАД ГОЛОВОЙ НЕ СОЗДАЕТ ТРОЙНОЙ УГРОЗЫ. ПОЧЕМУ?



### 3.2.2.7. Движения мяча по треугольнику

Это тактическое действие позиционной атаки – одно из самых сложных и требует большой совместной работы. Оно состоит в расположении трех нападающих в виде фигуры, напоминающей треугольник, с многочисленными возможностями комбинаций благодаря подходящему пространственному расположению.

**Встречаются два типа треугольника, которые показаны на этой схеме:**



#### ДЛИННОЕ ДВИЖЕНИЕ МЯЧА ПО ТРЕУГОЛЬНИКУ

Игроки находятся дальше друг от друга и взаимодействуют с игроком, находящимся на другой стороне (фланге) от мяча. Эта диспозиция позволяет осуществить поперечную передачу мяча, чтобы предотвратить его перехват защитниками. «Увеличенный треугольник» также можно формировать, связывая находящихся в low post игроков с партнерами, которые находятся в high post.

#### КОРОТКОЕ ДВИЖЕНИЕ МЯЧА ПО ТРЕУГОЛЬНИКУ

Это более надежная диспозиция, где пространство между игроками уменьшено. Здесь три игрока находятся на стороне мяча. На схеме мы наблюдаем такую диспозицию: один игрок в low post, один на боковой позиции. Но также треугольник может состоять из сочетания игроков в low post и в high post.

ПОДУМАЙТЕ:  
«ДВИЖЕНИЕ МЯЧА ПО ТРЕУГОЛЬНИКУ ИМЕЕТ УСПЕХ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА МЫ СПОСОБНЫ ЗАВОЕВАТЬ ПОЗИЦИИ».

ПРИ ПЕРЕДАЧЕ КОРОТКИХ ПАСОВ В ТРЕУГОЛЬНИКАХ НЕОБХОДИМО ЗАДЕЙСТВОВАТЬ ФЛАНГ ПОДСТРАХОВКИ, ЧТОБЫ НЕ ОСТАВАТЬСЯ СТАТИЧНЫМИ И АКТИВИЗИРОВАТЬ ЗАЩИТУ.

ПРИ ИГРЕ В ТРЕУГОЛЬНИКЕ КАЧЕСТВЕННЫЙ ПАС ДОЛЖЕН БЫТЬ БЫСТРЫМ.

Как и для предыдущего понятия («занятие позиций»), ключевым фундаментом является пас, поскольку успех этого построения заключается в точности, качестве, скорости и своевременности передачи (в английской терминологии это называется timing).

Принцип треугольника – это действие, которое позволяет добиться равновесия в атаке (сочетания периметра с игрой в low post), хотя есть риск превратиться в закрытую структуру с отсутствием преимуществ при дефиците движения.

Чтобы добиться преимуществ, важна игра без мяча до его получения, возможные «разрезания» защиты дриблингом или начало игры «1х1» игрока, находящегося в low post.

### 3.2.3. БАЗОВЫЕ СТРУКТУРЫ ПОЗИЦИОННОЙ АТАКИ



Различные системы игры, обычно разрабатываемые тренером, должны побуждать молодых баскетболистов к коллективной игре, что делает возможным прогрессивное и постепенное обучение, обеспечивая развитие игрока.

**«ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ УПРАВЛЯЮТ СТРУКТУРОЙ ИГРЫ».**

Когда мы думаем о том, как играть, сначала мы должны понимать, какие у нас игроки и каковы их возможности, и тогда становится ясно, какая структура подходит им больше всего. Можно выделить различные типы структур в зависимости от большего или меньшего участия тренера и/или игроков:

**ИГРОК ПРИНИМАЕТ НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО РЕШЕНИЙ**



**ИГРОК ПРИНИМАЕТ НАИМЕНЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО РЕШЕНИЙ**

**Структуры в процессе создания**

- Игрок решает, что делать

**Ориентированные структуры**

- Определено начальное расположение
- Определено начальное движение
- Определены некоторые понятия, которые планируются использовать

**Закрытые структуры**

- Тренер принимает решение касательно всего, что делает его команда

НУЖНО БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМИ КАК В ОТКРЫТЫХ СТРУКТУРАХ, ТАК И В ЗАКРЫТЫХ, Т. К. ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ СВОБОДЫ МОЖЕТ ПЕРЕЙТИ В ПРОИЗВОЛ. ПОНИМАЕТЕ ЛИ ВЫ РАЗНИЦУ?

РАЗРАБОТАЙТЕ ДВИЖЕНИЕ, ОСНОВАННОЕ НА КАЖДОЙ ИЗ ЭТИХ СТРУКТУР.

ДОБЕЙТЕСЬ ТОГО, ЧТОБЫ СТРУКТУРА АТАКИ СПОСОБСТВОВАЛА РАЗВИТИЮ ТАЛАНТА ИГРОКА. В ЭТОМ ВАША ЦЕЛЬ.



НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ТОЧНУЮ МЕРУ НАШИХ «ИНГРЕДИЕНТОВ» ДЛЯ СОЗДАНИЯ СТРУКТУР. ЧТО ПОНИМАЕТСЯ ПОД ИНГРЕДИЕНТАМИ?

КОМАНДА, ОБЛАДАЮЩАЯ БОЛЬШИМ РАЗНООБРАЗИЕМ СОЗИДАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВСЕГДА БОЛЕЕ ОПАСНА В СВЯЗИ С ЕЕ НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬЮ.



КАКИЕ РИСКИ И ПРЕИМУЩЕСТВА НЕСУТ В СЕБЕ СОЗИДАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ?

Так же, как развиваются игроки, структуры позиционной игры могут развиваться и видоизменяться, приспосабливаясь к новым возможностям игроков.

### «СТРУКТУРЫ РАЗВИВАЮТСЯ НЕ С ВОЗРАСТОМ ИГРОКОВ, А С ИХ ВОЗМОЖНОСТЯМИ».

Структуры позиционной игры должны способствовать развитию ума и таланта игроков и не сковывать их чрезмерно. Определенный порядок необходим, но также нужно способствовать творческому развитию молодых баскетболистов.

Очевидно, что чем выше способности, тем больше возможностей будет у игрока продуктивно участвовать в игре и реализовывать различные игровые системы.

Начинающему игроку нужно больше пространства для индивидуальных действий, чем опытному, и это в значительной степени обуславливает построение структур игры тренером.

На основе этой предпосылки далее определим два предложения: одно для начинающих и другое для опытных игроков. Граница между первыми и вторыми базируется в основном на способности игроков делать передачи.



### 3.2.3.1. Позиционная игра в начинающих командах

У игроков начинающих команд бывают проблемы с пониманием игры, когда они ведут мяч или держат его в руках; это сказывается на качестве передач и, следовательно, структурной модели.

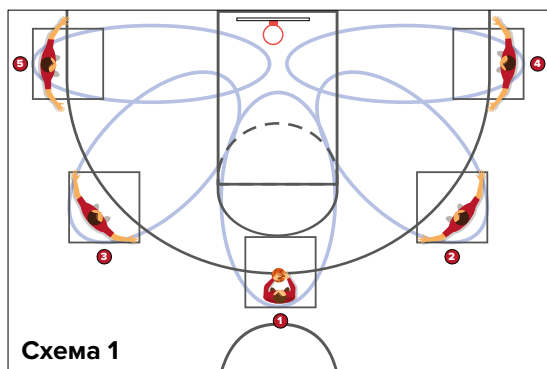


Схема 1

На этих уровнях рекомендуется располагать всех игроков на периметре, поскольку они освобождают позиции, с которых проходы завершаются броском из-под кольца или недалеко от него. Таким образом мы облегчаем первую предпосылку для атаки начинающей команды, т. е. игру «1х1».

Итак, в качестве подходящей структуры позиционной атаки

мы можем предложить начальное распределение, которое по возможности должно быть однородным (одно и то же распределение слева и справа от зоны атаки – см. схему 1).

#### Основные действия, которые можно осуществить на основе данной структуры:

##### ИГРОК С МЯЧОМ

**А.** Прежде чем использовать дриблинг, следует передать мяч, если имеется другой свободный игрок в лучшей позиции и без защитника «на нем».

**В.** Необходимо искать игру «1х1», и, если при дриблинге не удалось найти преимущество и бросить в кольцо, игрок с мячом останавливается и пытается передать мяч (игрок может вышагивать вокруг осевой ноги, если ему понадобится).

##### ИГРОК БЕЗ МЯЧА

**А.** Необходимо искать возможность получения передачи, соблюдая дистанцию от мяча и создавая пространство (это называется spacing).

**В.** Необходимо меняться позициями в поисках свободного пространства.

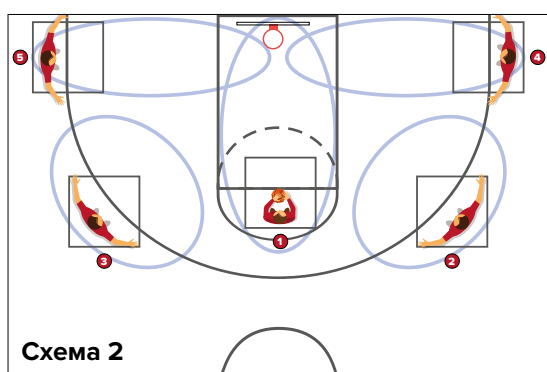


Схема 2

**Примечание:** в случае если имеется один или несколько игроков, которые по своим физическим возможностям (отсутствие подвижности) не могут перемещаться на том же уровне, что их товарищи по команде, можно разработать ориентированную структуру с начальным распределением, основанную на игре четырех игроков периметра и одного центрального, расположенного в районе линии штрафного броска (см. схему 2):

##### ИГРОК БЕЗ МЯЧА В LOW POST

**А.** Необходимо облегчить действия игроков, находящихся на периметре. Для этого нужно попытаться разместиться в стороне, противоположной мячу, и таким образом освободить пространство для игры «1х1».

**В.** Необходимо искать открытые линии паса. Этому должны помочь движения игроков без мяча.

ВСЕГДА ЛИ НУЖНО  
В ИГРЕ НАЧИНАЮЩИХ  
КОМАНД ИМЕТЬ  
СВОБОДНЫЕ  
ПОЗИЦИИ?  
ОБОСНУЙТЕ  
СВОЙ ОТВЕТ.

СПОСОБНОСТЬ  
КОМАНДЫ  
ПРИ РАЗРАБОТКЕ  
ТАКТИКИ ЗАВИСИТ  
ОТ ЕЕ СПОСОБНОСТИ  
РАЗВИВАТЬ  
ТАКТИЧЕСКИЕ  
ПОНЯТИЯ.

НА КАКИЕ  
РАЗМЫШЛЕНИЯ  
НАВОДИТ ДАННАЯ  
ФРАЗА: «ВАЖНЕЕ  
СОЗДАВАТЬ,  
А НЕ ЗАВЕРШАТЬ».



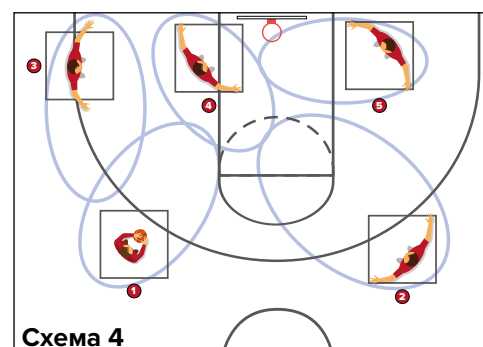
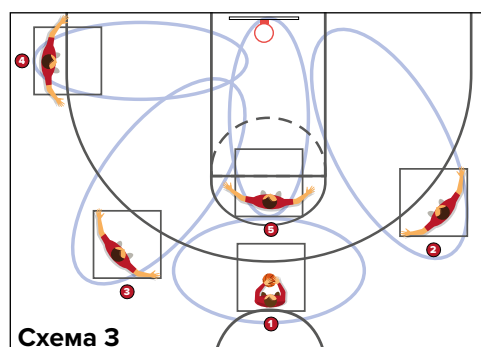
### 3.2.3.2. Позиционная игра опытных команд

После существенного улучшения навыка передач команда может считаться опытной, облегчая себе перемещение мяча, и, следовательно, может себе позволить воспользоваться большим количеством тактических приемов.

Поперечная передача мяча и движение мяча по треугольнику – это те два понятия, которые больше всего подходят для введения в арсенал нападения команды данного типа.

По мере повышения самостоятельного стремления игроков занимать свободные позиции или обмениваться позициями, чтобы открыться под передачу (для этого нужно всегда видеть мяч и позицию соответствующего игрока), нужно постепенно вводить понятие страхующих действий партнеров при атаке в качестве реакции на страхующие действия защиты (выборочное внимание). См. схемы 3 и 4.

СПОСОБНОСТЬ ДВИГАТЬ МЯЧ НА ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ ДОЛЖНА ПОЗВОЛИТЬ НАМ ЗАНИМАТЬ ОТКРЫТЫЕ ПОЗИЦИИ И ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТАКИ.



ИГРОКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, ЧТО ИМ НУЖНО ДЕЛАТЬ С МЯЧОМ И БЕЗ МЯЧА В ЛЮБОЙ МОМЕНТ. В ЭТОМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ИГРЫ.



### 3.2.3.3. Классические структуры позиционной атаки

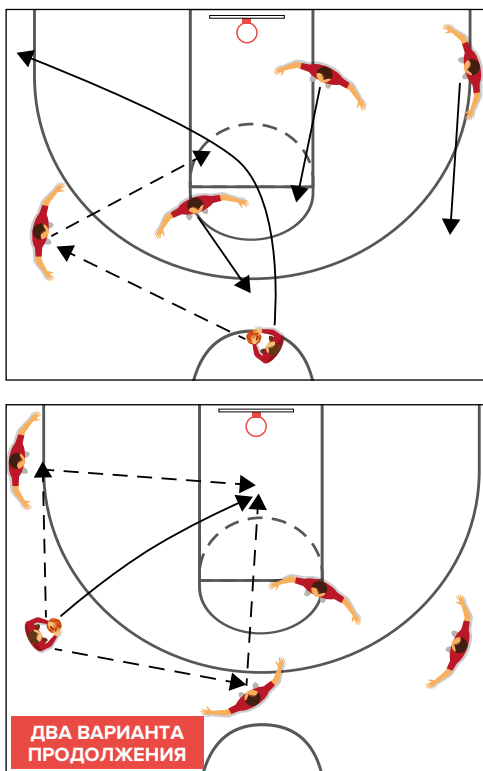
За многие годы были сформированы тысячи систем позиционной атаки; более того, у каждой команды обычно имеются свои собственные системы. Однако существуют такие системы, которые из-за своей успешности и других характеристик много раз повторялись разными командами разных категорий и в разное время. Кратко объясним наиболее используемые структуры в категориях развивающихся команд.

#### ИГРА В ПАС (PASSING GAME)

«Игра в пас» идеальна на начальных этапах, поскольку она позволяет максимально реализовать способности игроков по мере усвоения понятий коллективной игры. Начальная угроза – «1х1», что стимулирует игру на периметре с целью улучшения проходов под кольцо. В атаке данного типа важное значение имеет занятие позиций.

Некоторые формы игры: передача и движение вперед, передача и отдаление, передача, движение вперед и возвращение или передача и заслон.

Развитие простое: сделавший передачу игрок должен переместиться с целью принять пас, а затем занять другое место. Это движение вынуждает адаптировать защитные действия, оно непредсказуемо, оно простое по правилам и исполнению, осуществляется наработкой навыков и стимулирует постоянное взаимодействие игроков.



ИССЛЕДУЙТЕ НЕКОТОРЫЕ НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНЫЕ КЛАССИЧЕСКИЕ СТРУКТУРЫ.

#### НЕКОТОРЫЕ ВАЖНЫЕ ОСОБЕННОСТИ «ИГРЫ В ПАС»

1. Необходимо использовать схему «1х1» в качестве рабочего инструмента, позволяющего создавать игру (как на периметре, так и под кольцом), обеспечивая занятие позиций.
2. Можно развивать различные возможности, в основном это должны быть дополнения к уже изученным понятиям или увеличение сложности используемых понятий.

#### ПРИМЕР

На примере различных вариантов, которые существуют при «игре в пас», остановимся на понятиях атаки, которые мы рассмотрели на данном уровне и которые могут развиваться на основе данного передвижения:

- Передача и занятие позиций.
- Передача и движение.
- Передача и смена позиций.

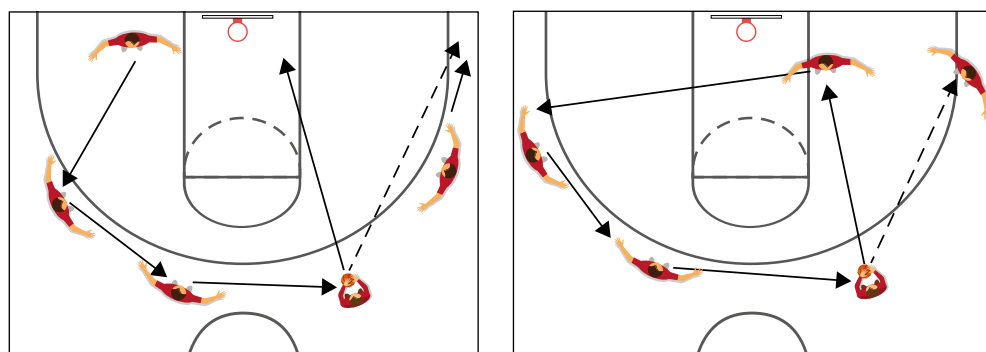
Есть и другие возможности, которые мы не увидим в данном примере, но они характерны для этого типа игры: передача и рывок, передача и заслон и т. д.

СКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ВЫ ЗНАЕТЕ ИЛИ МОЖЕТЕ ПРИДУМАТЬ ДЛЯ ИГРЫ В ПАС В РАЗВИВАЮЩИХСЯ КОМАНДАХ?

Рассмотрим базовые идеи на данном примере «игры в пас» для развивающихся игроков:

- А.** Используется все игровое поле. При этом на периметре начинается игра с применением вышеуказанных понятий, хотя их использование и не является обязательным. Расположение свободное, можно руководствоваться собственными правилами для того, чтобы создавать игровые ситуации.
- Б.** Важно, чтобы игроки не были закрепощены, это движение открыто для любой позиции или роли в команде.
- В.** Можно проходить через все позиции в поисках преимущества, которые могут быть в распоряжении игрока данного типа.
- Г.** Идеальным является симметричное расположение, чтобы можно было играть и начинать атаку как с правого фланга, так и с левого.
- Д.** Это непрерывное движение (motion), которое должно приводить к созданию различных ситуаций для получения преимуществ с единственной целью – стимулировать у защиты постоянную деятельность и заставлять ее ошибаться.
- Е.** Нужно отрабатывать варианты такой игры, акцентируя внимание на **трех аспектах**:
  - Передачи – качественные, сильные, их прием и т. д.
  - Рывки, изменение ритма, скорость и т. д.
  - Заслоны, пространство и время, углы и т. д.
- Ж.** Важно научиться постоянно **интерпретировать («читать»)** защиту. Для этого надо использовать простые правила и формировать привычки, развивая взаимодействие между игроками.
- З.** Иногда нужно играть **без использования дриблинга**, чтобы обеспечить участие не только игрока с мячом, но и игроков без мяча, которые должны постоянно видеть его. Мы будем использовать ограниченное ведение мяча только для улучшения «угла» передачи, для предотвращения потери мяча в результате прессинга защиты в течение более пяти секунд.

Рассмотрим на **схематично изображенном примере** эту «игру в пас» с занятием позиций и более подробной проработкой аспектов увеличения и уменьшения площади игровых действий.



«ИГРА В ПАС»,  
СВОБОДНАЯ ИГРА,  
ИГРА С ПРИМЕНЕНИЕМ  
ПОНЯТИЙ.  
СМОЖЕТЕ ЛИ ВЫ  
РАЗЛИЧИТЬ ИХ?

В «ИГРЕ В ПАС»  
ОТСУТСТВИЕ ВЕДЕНИЯ  
И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ  
ЗАЩИТЫ ЯВЛЯЮТСЯ  
КЛЮЧЕВЫМИ.

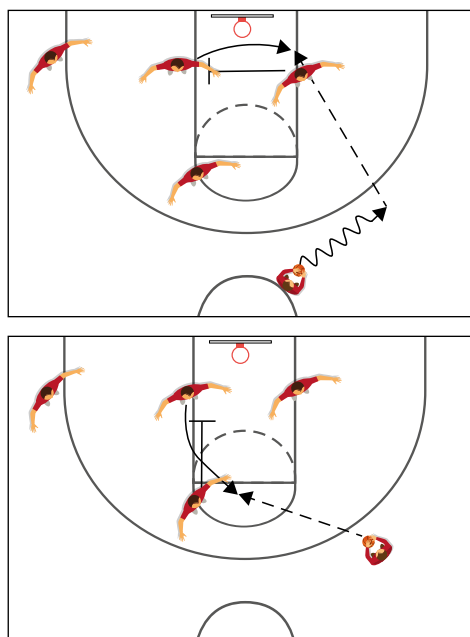


### ТРОЙНОЙ «ПОСТ» (TRIPLE POST)

Возможно, это одно из наиболее часто используемых движений в последнее десятилетие во всех командах. Это движение, которое можно использовать в начале, середине или завершении атаки, и, следовательно, для защиты это непредсказуемо и сложно. Во многих случаях это движение используется для того, чтобы нападающие были нацелены на подбор, т. к. большинство нападающих находятся около кольца. Это игра из расстановки треугольником, которая основывается на «слепых» заслонах, т. е. спиной к мячу.

#### Цели, реализуемые в атаке данного типа:

- Качественные и сильные передачи.
- Использование смены ритма при рывках.
- Хорошие «слепые» заслоны и продолжения (здесь особенно важен угол заслона).
- Возможности броска в движении.
- Возможности для выполнения короткого атакующего «флеш-броска» до и после заслона.
- Остановки игроков, которые выходят после заслонов.
- Улучшение возможностей взятия подбора атакующими.
- Получение преимуществ за минимальное время (отработка «тайминга»).



НУЖНО ЛИ ИМЕТЬ  
ВЫДАЮЩИХСЯ  
ИГРОКОВ,  
ЧТОБЫ ИГРАТЬ  
В ТРОЙНОМ «ПОСТЕ»?  
ПРОДУМАЙТЕ ОТВЕТ.

ИССЛЕДУЙТЕ:  
ЧТО ОЗНАЧАЕТ  
КОРОТКИЙ  
АТАКУЮЩИЙ  
«ФЛЕШ-БРОСОК»?



КАКИЕ  
ПРЕИМУЩЕСТВА  
ОТ ТРОЙНОГО  
«ПОСТА» ЕСТЬ  
У РАЗВИВАЮЩИХСЯ  
КОМАНД?

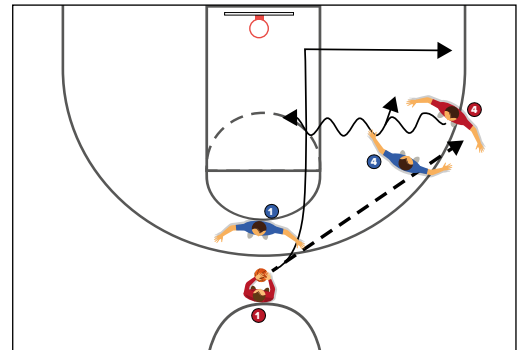


### 3.2.4. КАК СТРОИТСЯ ПОЗИЦИОННАЯ АТАКА?

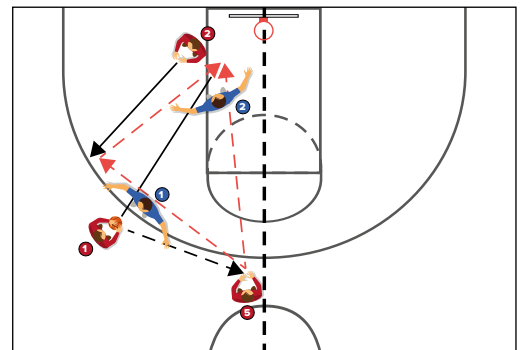
Молодым тренерам часто приходится строить позиционное нападение своей команды. Для этого необходимо основываться на понятиях, изложенных в предыдущих пунктах, или использовать классические структуры, которые игроки гарантированно смогут исполнить.

Здесь могут помочь несколько базовых идей:

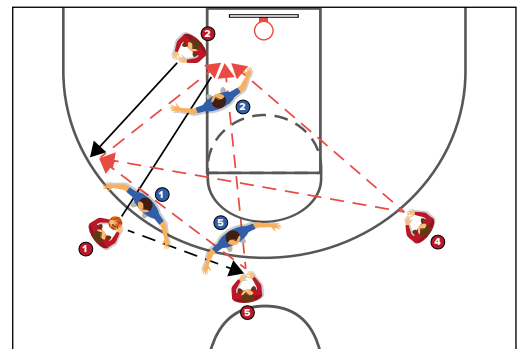
#### Как развиваться во время тренировки?



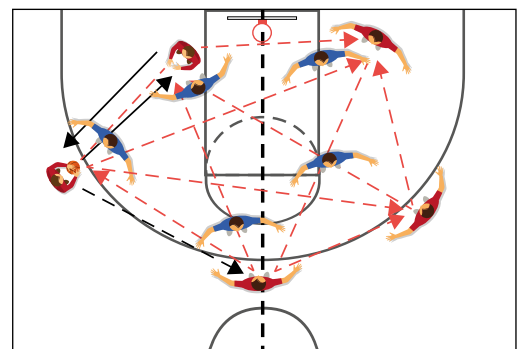
Игра «1х1» остается ключевым понятием, и над ним необходимо усердно работать, улучшая навыки игроков.



Необходимо каждый раз ограничивать пространство для играющей пары (нападающий с мячом и защитник), необходимое для атаки, чтобы игроки без мяча могли совершать более эффективные передвижения.



Создавайте ситуации, начиная от схемы «2х2», переходя к схеме «2х2» + 1, к «3х3» (с треугольными движениями мяча) и отсюда к «3х3» + 1, чтобы завершить этой игрой «5х5» (треугольные движения мяча + поперечная передача мяча).



Помимо прочего, необходимо постепенно усложнять, увеличивать количество игроков, увеличивать скорость и уменьшать рабочее пространство.

ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ПОЗИЦИОННОЙ АТАКИ НЕОБХОДИМЫ ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫМИ МОЖНО ОВЛАДЕТЬ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ СИТУАЦИИ «1Х1».

В ФОРМИРУЮЩИХСЯ КОМАНДАХ ИЗУЧЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ – ЭТО ВАЖНАЯ РАБОТА.

МОЖНО ЛИ ИДТИ ОТ СЛОЖНОГО К ПРОСТОМУ И НАОБОРОТ? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

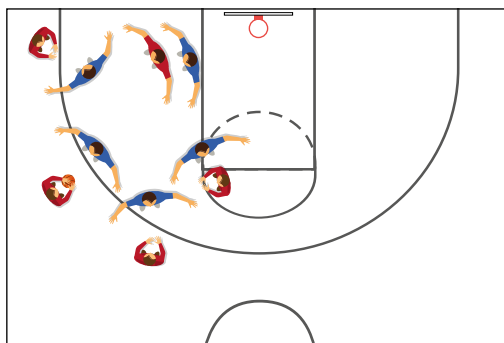
## КАК РАЗМЕСТИТЬ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ?

Конечная цель – слаженная игра пяти игроков. Чтобы добиться этого, мы должны создавать пространство атаки с двух сторон и расположить игроков в более или менее равноудаленные позиции.

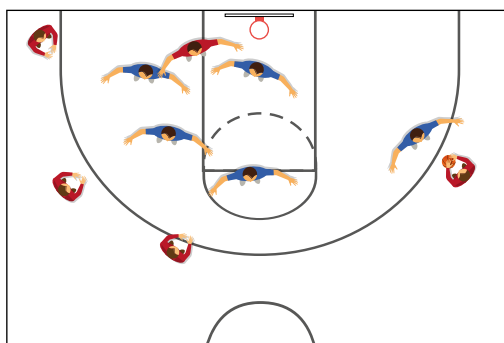
Таким образом нам удастся обеспечить связи, облегчающие игру в парах или тройках в зависимости от перемещения игрока или мяча.

Геометрически эти пять игроков могут располагаться следующим образом:

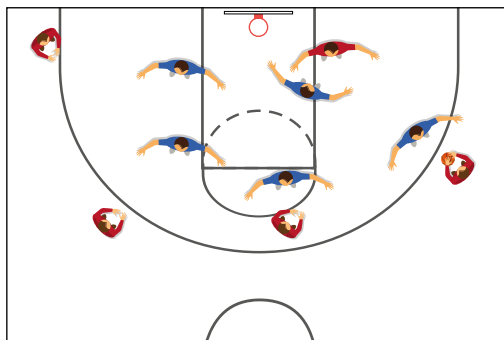
**5 игроков, которые находятся на одной стороне, –** это бессмысленно, поскольку эта позиция не облегчает реализацию ни одной из поставленных целей.



**4 игрока с одной стороны и один игрок с другой.** Это расположение способствует использованию игры «1х1» («изоляция»), но только в том случае, если игрок находится один с мячом. Однако оно затрудняет выполнение остальных принципов – занятие позиций и расстояния между игроками.



**2 игрока с одной стороны и 3 с другой.** Этот вариант лучше всего подходит для развивающихся команд, поскольку способствует усвоению тактических понятий, которые мы хотим отработать.



ОТ КОГО ЗАВИСИТ ТО, КАКИЕ ПОЗИЦИИ ЗАНИМАЮТ ИГРОКИ?

МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ ПОЗИЦИЮ ХОРОШЕЙ ИЛИ ПЛОХОЙ, ЕСЛИ 4 ИГРОКА НАХОДЯТСЯ В ОТДАЛЕНИИ ОТ МЯЧА? ПОДУМАЙТЕ.



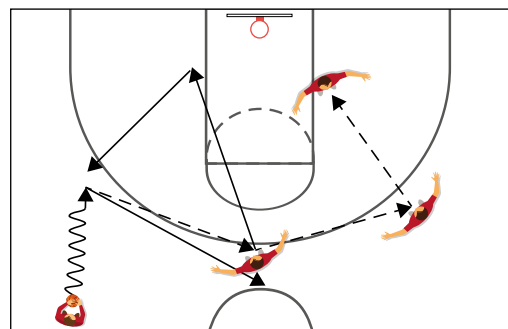
### 3.2.5. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЗАДАЧ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы продолжить закреплять материал, рассмотренный в этой главе, разработаем упражнение, которое выполняется у каждой корзины четырьмя игроками. При этом игроки меняют стороны после завершения.

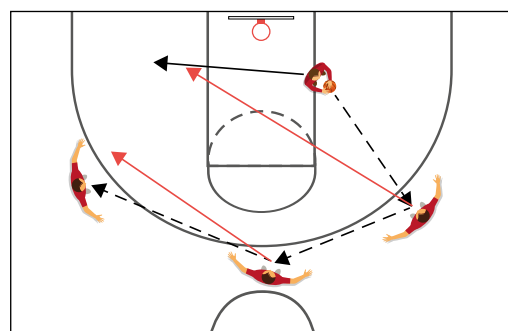
Игра начинается со схемы «4x0», затем переходит к схеме «2x2» в середине площадки с намерением осуществить две быстрые поперечные передачи мяча и завершается схемой «2x2», которая начинается с игры в low post.

НЕОБХОДИМО БЫТЬ НЕПРЕКЛОННЫМИ В ДЕТАЛЯХ, КОТОРЫЕ ПРИБЛИЖАЮТ ТРЕНИРОВКУ К НАСТОЯЩЕЙ ИГРЕ. НАПРИМЕР, В СКОРОСТИ ПЕРЕДАЧ.

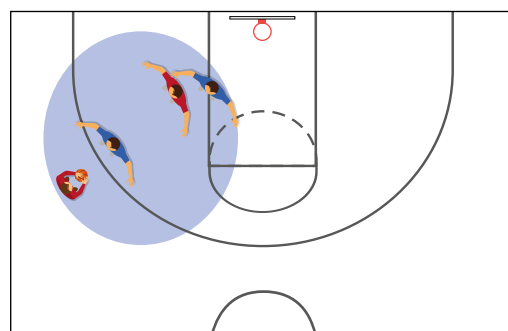
В первом случае третья передача отдается игроку, находящемуся в low post. Игра начинается с получения мяча игроком в low post.



Упражнение продолжается новой передачей, начатой из low post, чтобы затем сформировать игру с преимуществом игры «2x2».



Оно завершается игрой «2x2» в low post с различными вариантами.



В НАШИХ ЗАДАЧАХ НА ТРЕНИРОВКАХ КЛЮЧЕВЫМ ЯВЛЯЕТСЯ ТАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРЕСС.

СТАВЬТЕ ЗАДАЧИ НА ОСНОВЕ РЕАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ.



### 3.2.6. ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

Нужно знать, какие ошибки часто совершаются при построении позиционных атак; так легче избежать их или по крайней мере свести к минимуму их ущерб.

#### Ошибкой является:

- Думать о том, как хотим сыграть мы (тренеры), а не о том, как могут сыграть они (игроки).
- Копировать системы других команд (структура может не подойти нашим игрокам).
- Не брать за основу схемы «1х1», «2х2» и «3х3» для категорий молодых команд.
- Отсутствие динамики (игроки и мяч должны двигаться).
- Отсутствие слаженности между игроками.
- Отсутствие различных возможностей завершения.
- Наличие слишком сложной структуры.
- Отсутствие непрерывности передвижения (многие защиты разваливаются после поперечной передачи мяча).
- Не предусмотрен баланс защиты.
- Не предусмотрен подбор в атаке.
- У игрока с мячом нет по меньшей мере двух вариантов продолжения атаки (бросок в кольцо или пас партнеру).
- Не использовать технико-тактические элементы, которые отрабатываются на тренировках.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ  
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ  
СТРУКТУР КОМАНД-  
ПОБЕДИТЕЛЕЙ;  
НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО  
КЛЮЧ В ЭТОМ. НУЖНО  
АДАПТИРОВАТЬСЯ.



АНАЛИЗИРУЙТЕ,  
В ЧЕМ ОШИБКА;  
ВОЗМОЖНО,  
ОНА НЕ В СТРУКТУРЕ,  
ДАЖЕ ЕСЛИ ПОСЛЕДНЯЯ  
НЕ ПРИНОСИТ УСПЕХА.



## 3.3.

# Как организовать позиционную защиту?

### 3.3.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Целью любой защищающейся команды является отбор мяча, а если это не удастся, то необходимо препятствовать атакующей команде сделать бросок в кольцо (или сделать так, чтобы соперник атаковал с большим сопротивлением и, следовательно, с худшим процентом попаданий), чтобы снизить эффективность нападения.

Именно защита имеет преимущество по времени (24 секунды); этот предел установлен регламентом на атаку. После этого – если нет подбора в нападении – мячом начинает владеть другая команда.

Хорошая позиционная защита должна сделать так, чтобы атака не смогла забросить за 24 секунды, и постоянно пытаться направить нападение по нежелательному для атакующих сценарию.

### 3.3.2. ПОНЯТИЯ

Существует несколько важных понятий для начала позиционной защиты. Например:



КАКОЙ ПРОЦЕНТ  
В УСПЕШНОСТИ  
ЗАЩИТЫ ПРИНАДЛЕЖИТ  
НАСТРОЮ ИГРОКА?  
ОБОСНУЙТЕ СВОЙ  
ОТВЕТ.



### 3.3.2.1. Защита против игрока с мячом

Инициатива в игре на стороне атаки и мяча, так что первой задачей является задержать игрока с мячом. **Необходимо учитывать:**

- Способность защищаться, не теряя равновесия на ногах.
- Способность делать защитные финты, направленные на то, чтобы спровоцировать, стимулировать или создать какое-либо интересное нас действие.
- Способность удерживать защитную позицию и не реагировать на различные возможные финты нападающего (бросковые, на передачу и т. д.).

Итак, мы должны заставить атаку делать то, чего она не хочет, и, главное, делать так, чтобы она нас не превзошла.

### 3.3.2.2. Защита против игрока без мяча

Нужно тренировать чувство пространства и адекватной ориентации в качестве основы защиты против игрока без мяча. Так развивается способность предвосхищать события и быть внимательным к тому, что происходит на площадке.

**Некоторые принципы, которых следует придерживаться:**

- «Ломать» сценарий атаки.
- Сбивать ритм движений атакующих.
- Заставлять атакующих изменять место возможного приема мяча.

Рассмотрим немного подробнее оставшиеся два понятия, дополняющие первую часть позиционной защиты.

НЕОБХОДИМО ПРИУЧИТЬ ИГРОКОВ К ТОМУ, ЧТО ЗАЩИТА – ЭТО НЕ «ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ» СТОРОНА НАШЕГО СПОРТА. ПУСТЬ ОНИ ЕЙ НАСЛАЖДАЮТСЯ!

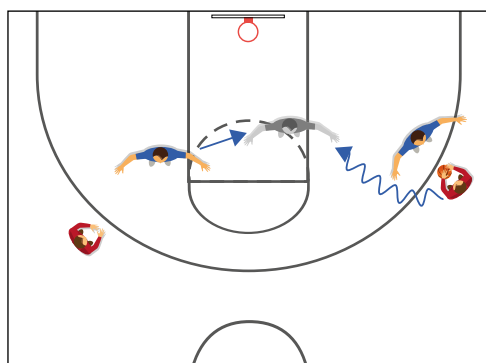


НА ЧЕМ ЗАЩИТА КОНЦЕНТРИРУЕТСЯ БОЛЬШЕ – НА ИГРОКЕ С МЯЧОМ ИЛИ НА ИГРОКАХ БЕЗ МЯЧА? АРГУМЕНТИРУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

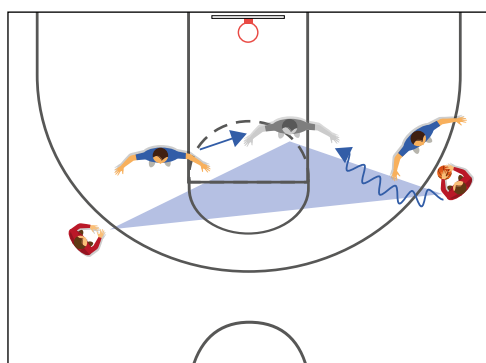
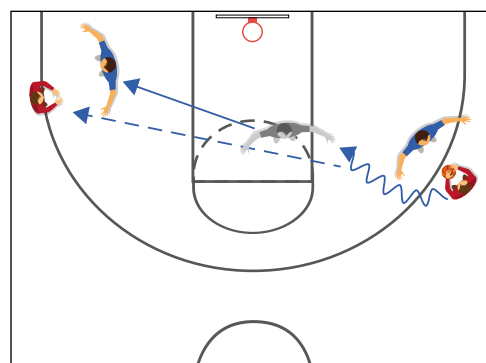
### 3.3.2.3. Подстраховка защитников и отбор мяча

В этой книге мы определяем понятие подстраховки как способность защитника, который держит игрока без мяча, затруднить работу игрока с мячом или вызвать у него сомнения в правильности своего решения. Под восстановлением позиции мы понимаем перемещение, которое вновь осуществляет защитник, чтобы вернуться к своему подопечному, при этом такое перемещение не должно быть противоположным движению страхующего партнера (поскольку атакующий уже мог переместиться в другое место).

#### ПОДСТРАХОВКА



#### ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОЗИЦИИ



Если игрок в процессе подстраховки отделился от своего оппонента, он все равно должен продолжать сохранять правильный защитный треугольник.

Наиболее сложная работа – принятие решений по двум аспектам:

- Когда в подстраховке есть необходимость, а когда – нет.
- На какое расстояние можно отдалиться от своего подопечного, чтобы восстановить позицию в случае, если последний получит мяч.

Для ответа на оба вопроса необходимо, чтобы игрок принял участие во множестве таких ситуаций, позволяющих ему осознавать, каковы пределы его возможностей и что значит хорошее решение защитника. Тренер также должен устанавливать понятные игрокам модели в зависимости от того, предполагается ли более или менее интенсивная защита.

**«УМЕЛАЯ И СТАБИЛЬНАЯ ПОДСТРАХОВКА – СИНОНИМ ОТЛИЧНОЙ ЗАЩИТЫ КОМАНДЫ».**

Остановка мяча должна всегда быть главной целью хорошо поставленной защиты. Быстрое реагирование на начальные действия атаки – синоним командной защиты.

Но командная защита не может всегда рассчитывать только на подстраховки, поскольку из-за этого может снизиться интенсивность игры, а вместе с ней и концентрация игроков. Игрок должен четко понимать, что подстраховка используется только при острой необходимости, потому что иначе мы уступим в качестве защиты «1х1».

РАССУДИТЕ, БУДЕТ ЛИ ЛОГИЧНОЙ ЗАЩИТА БЕЗ СТРАХУЮЩИХ ПАРТНЕРОВ В СИТУАЦИИ «1Х1»?

ПОДУМАЙТЕ НАД ЭТОЙ ФРАЗОЙ: «ПОДСТРАХОВКА – НАЧАЛО ПЛОХОЙ ЗАЩИТЫ».

**«ПОДСТРАХОВКА НЕ ДОЛЖНА СПОСОБСТВОВАТЬ  
ОСЛАБЛЕНИЮ НАВЫКОВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ».**

Кроме личной ответственности, о которой никогда нельзя забывать, игрок должен осознавать, что защита осуществляется именно командой, поэтому нужно учитывать следующее:

**ПОДГОТОВКА**

- Дистанция ответственности игрока, т. е. понимание «глубины» помощи, после которой надо вернуться к своему игроку.
- Расположение мяча в атаке.
- Возможность добраться до точки страховки без затруднений.

**РЕАКЦИЯ**

При учете расстояния и планируемого перемещения есть важный технический аспект, а именно: при перемещении необходимо использовать короткие скользящие шаги, а не высокие прыжки, поскольку мы всегда должны быть готовы отреагировать быстро и быть готовы изменить направление, скорость и вид перемещения. Это нужно как для подстраховки, так и для восстановления позиции в индивидуальной защите.

**КОРРЕКЦИЯ ПОЗИЦИИ**

Нужно понимать, является ли занятая позиция верной или необходимо сделать лишний шаг, чтобы скорректировать подстраховку.

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

Когда мы остановили угрозу и смогли дать защитный ответ на действия атакующих, нужно продолжать защищаться, не теряя командного равновесия, снова сформировать подстраховку и подготовить треугольник, чтобы избежать повторения атаки. Этот аспект часто возникает в формирующихся командах и должен быть отработан игроками, которым не хватает терпения или понимания того, что работа еще не закончена и только по истечении 24 секунд защита будет завершена.



НУЖНО ПРИЛАГАТЬ  
УСИЛИЯ ДЛЯ РАБОТЫ  
КОРОТКИХ ШАГОВ,  
ЧТОБЫ ВСЕГДА БЫТЬ  
ГОТОВЫМИ.

ИМЕННО ЭТАП  
ПОДГОТОВКИ  
УКАЗЫВАЕТ НА ТО,  
ЧТО КОМАНДА  
НАТРЕНИРОВАНА,  
ОСТАЛЬНОЕ –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
РАБОТА.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ  
ОПИСАННЫЙ  
ЗДЕСЬ ПРОЦЕСС  
СТРУКТУРИЗАЦИИ  
ЗАЩИТЫ.

Подготовка

Реакция

Коррекция  
позиции

Восстановление



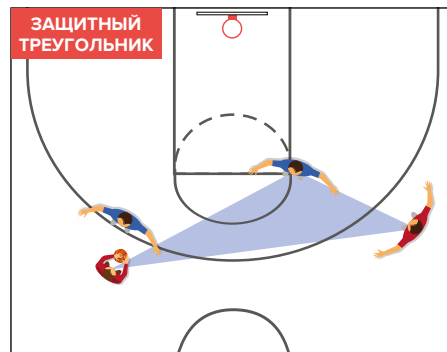
### 3.3.2.4. Защитные треугольники

Защитным треугольником называется построение между защитником, его подопечным (игроком атакующей команды) и игроком, владеющим мячом. Так защитник игрока без мяча должен быть готов к подстраховке своих партнеров, что создает реальное ощущение командной защиты. Защитный треугольник позволяет держать в поле зрения прямого оппонента и мяч, находясь ближе к кольцу, чем атакующий подопечный.

**«ОБУЧЕНИЕ ЗАЩИТЕ В ТРЕУГОЛЬНИКЕ ВСЕГДА ДОЛЖНО ПРОИСХОДИТЬ ПОСЛЕ ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТЕ ПРОТИВ ИГРОКА С МЯЧОМ».**

Первое, чему нужно обучить, – это защита против игрока с мячом, поскольку есть два объекта, находящихся на одном и том же месте: игрок и мяч. Напротив, при защите против игрока без мяча есть два фокуса внимания в разных местах, и поэтому она сложнее и должна изучаться позже.

Вершины треугольника: мяч, подопечный игрок и сам защитник.



«Плоский» треугольник более агрессивный, но связан с риском выхода подопечного за спину защитника.

Существует множество теорий о защите с построением в треугольнике. Треугольник более консервативный, если вершины более открыты, и более агрессивный, если вершины ближе друг к другу. Цель второго треугольника – оказать давление на мяч или даже в определенный момент создать угрозу для линии передачи.



Другие представляющие интерес вопросы заключаются в ориентации на мяч или на атакующего. Это зависит от конструкций, которые мы хотим развить, при этом они не являются взаимоисключающими:

На данной схеме смещение происходит больше в сторону мяча (мы понимаем, где находится опасность)



На другой схеме мы можем видеть смещение в сторону атакующего.



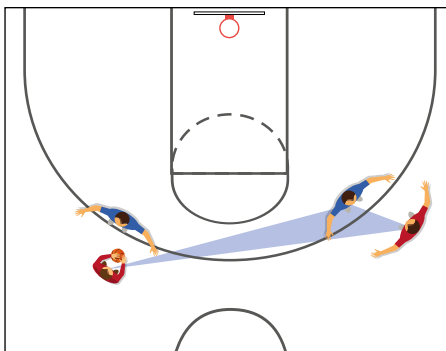
КЛЮЧ К ПРОВЕДЕНИЮ  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
«ТРЕУГОЛЬНИК»  
В ЗАЩИТЕ –  
ЭТО СОЗДАНИЕ  
ОЩУЩЕНИЯ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.



НУЖНО ЛИ  
ДАВАТЬ СВОБОДУ  
ИГРОКУ, ЧТОБЫ  
ОН ИСКАЛ ЛУЧШИЙ  
ВАРИАНТ ДЛЯ ИГРЫ  
В ТРЕУГОЛЬНИКЕ?

ИМЕННО ВЕРШИНЫ  
ТРЕУГОЛЬНИКА  
ДОЛЖНЫ ПОКАЗЫВАТЬ,  
ЧТО МЫ ХОТИМ  
РАЗВИТЬ.

## ВНУТРЕННИЙ ТРЕУГОЛЬНИК



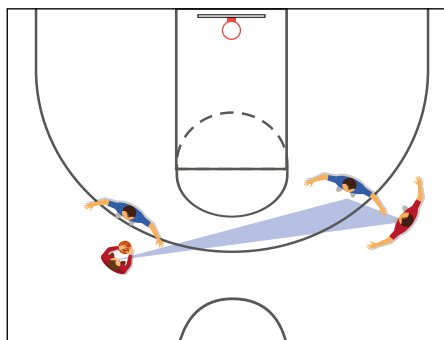
Создает больше интенсивности защиты, основывается на следующем:

- Небольшая дистанция от оппонента.
- Давление на передачу.
- Активное использование контакта телом.

Возможности устанавливаются в зависимости от положения на поле:

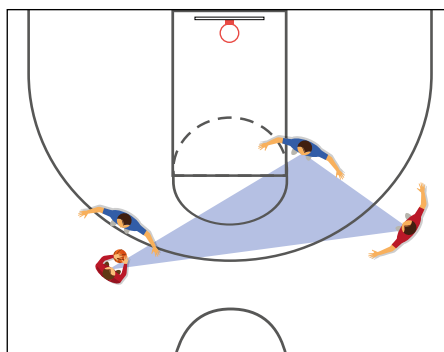
## АГРЕССИВНАЯ ЗАЩИТА ПРОТИВ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА

Плоский защитный треугольник формируется на линии передачи, что предполагает больший контроль и большее поле зрения, но при этом увеличивается риск получить выход нападающего за спину – так называемый back door cut.



## НЕАГРЕССИВНАЯ ЗАЩИТА ПРОТИВ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА

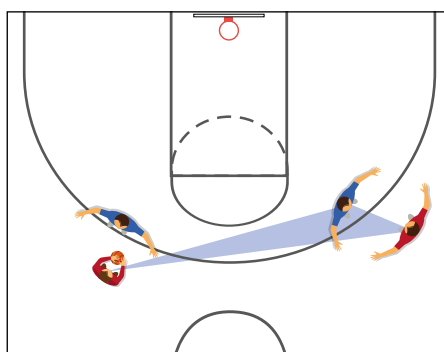
Противоположность предыдущему. Предполагает расположение значительно ниже линии передачи, позволяя передать игрока, поскольку ясно, что он не опасен, или чтобы защититься от back door cut, если игроки нашей команды не готовы прийти на помощь.



## ТРИ ЧЕТВЕРТИ (ЗАКРЫТАЯ ПОЗИЦИЯ)

В данной позиции ключевой является стойка. Защитник может поместить руку на линию передачи, но необходимо располагаться ближе к оппоненту.

Это смешанная ситуация по сравнению с двумя предыдущими, она должна позволить нам быть более агрессивными, хотя остаются сомнения, хотим ли мы перехватить мяч до его приема или добиться того, чтобы принимающий мяч игрок чувствовал себя некомфортно и перемещался с одной позиции на другую.



ЗАЩИТА ПРЕСЛЕДУЕТ ЦЕЛЬ ПОСТОЯННО ПРЕДСТАВЛЯТЬ УГРОЗУ.

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, КАКОЙ ИЗ ТРЕХ ВИДОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ «ТРЕУГОЛЬНИК» ЧАЩЕ ПОВТОРЯЕТСЯ В ФОРМИРУЮЩИХСЯ КОМАНДАХ, А КАКОЙ – В КОМАНДАХ ВЫСШЕГО ДИВИЗИОНА? ИССЛЕДУЙТЕ ДАННЫЙ ВОПРОС.

### 3.3.3. БАЗОВЫЕ СТРУКТУРЫ

Когда мы планируем создание защитной структуры, необходимо всегда учитывать принципы, отработанные в команде, и уровень приспособляемости игроков.

Изначально предпочтительно работать с фундаментальными понятиями, которые формируют индивидуальную защиту, поскольку они будут основой для любого типа последующей защиты.

Построение защитных структур команды должно идти параллельно с обучением новым принципам атаки, поскольку существует постоянная взаимосвязь между совершенствованием атаки и защиты как в одном направлении, так и в другом.

Работа по построению защитной структуры – это долгая работа, которая требует нескольких сезонов для достижения нужного результата. Поэтому необходимо вооружиться терпением, чтобы достичь результата.

#### ПРИНЦИП ПРОГРЕССИИ

При построении защитных структур мы также должны следовать принципу «от простого к сложному», чтобы изначально сформированное понимание благоприятно сказывалось на том, что игрок будет изучать после.

В целом это работа, которая не очень нравится игрокам, но которую мы должны учитывать на каждой тренировке. Наша задача состоит в том, чтобы убедить игроков: защита – это игра, в которую играют так же, как и во время атаки, но без мяча.

#### МОТИВИРУЮЩАЯ ЗАЩИТА

Мы должны добиться того, чтобы защита была мотивированной и развлекательной, для этого мы можем сделать следующее:

- Поощрять защитную работу серией бросков, матчами «3х3» и т. д.
- Ставить баллы за успехи в защите: 1 очко за ошибку команды соперника; 2 балла, если они не попадают в корзину; 0 баллов, если они попадают в корзину, и -1 очко, если атака реализует подбор с дальнейшим продолжением атаки.
- Коллективная работа: команда, которая добивается двух или трех защит подряд без пропущенных мячей, переходит к атаке, пока не наступит аналогичный случай для другой группы.

В целом, в зависимости от целей, мы можем выделить два способа выстраивания защитных структур:

<b>Защитные структуры</b>	<b>Направленные на сдерживание:</b> Это структуры реакции на атакующие действия команды соперника. Они более консервативные и предполагают ожидание ошибки оппонента.
	<b>Целевые:</b> Это структуры, направленные на управление атакующими действиями команды соперника. Они более агрессивные и имеют цель взять инициативу в свои руки.

Как и в позиционной атаке, построение позиционных защитных структур – это не процесс, который можно позаимствовать, а постоянный процесс, который мы должны увязывать с возможностями игроков. В связи с этим мы устанавливаем два уровня: начинающие и опытные.

КАКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕУДОБСТВА ВЫ ВИДИТЕ В КАЖДОЙ ИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ РАЗВИВАЮЩЕЙСЯ КОМАНДЫ?

### 3.3.3.1. Как начинающие команды должны строить защиту?

С командой, которая только открывает для себя баскетбол, нужно начинать позиционную защиту с обучения индивидуальной обороне без назначения конкретного подопечного, т. е. обучения защите против игрока, который находится ближе и может каждый раз меняться.

Другие идеи работы с командами начинающих игроков:

- Первое, на что мы должны опираться, – это личная ответственность. Следует учитывать, что если мы хотим сформировать персональную ответственность, мы должны определить принципы подстраховки в защите.
- Постоянное нахождение между кольцом и мячом или игроком.
- Не терять из поля зрения своего подопечного, если он не владеет мячом.
- Нужно выучить основные принципы и учиться извлекать пользу из их применения.
- Если команда соперников использует заслоны, чего мы не можем избежать, необходимо прибегнуть к такому средству, как **смена подопечных**.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, КАКИЕ СТРУКТУРЫ В РАЗВИВАЮЩИХСЯ КОМАНДАХ ПРИМЕНЯЮТСЯ ЧАЩЕ – НАПРАВЛЕННЫЕ НА СДЕРЖИВАНИЕ ИЛИ ЦЕЛЕВЫЕ? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.



В ЦЕЛЕВЫХ ЗАЩИТАХ ИНИЦИАТИВА НЕ ДОЛЖНА СМЕШИВАТЬСЯ С НЕОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬЮ.



НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ЗАЩИТЫ НЕВОЗМОЖНО ПРИМЕНЯТЬ ВСЕ ПРИЕМЫ. НЕОБХОДИМО УСТАНОВИТЬ НОРМЫ, КОТОРЫМИ СМОГУТ РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ ИГРОКИ.

СУЩЕСТВУЮТ ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ УЧИТЫВАТЬСЯ. НАПРИМЕР, ВСЕГДА ЗАЩИЩАТЬ КОЛЬЦО.

ОТЛИЧАЕТСЯ ЛИ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЗАЩИТА ОТ ЗАЩИТЫ ПРОТИВ ПОДОПЕЧНОГО? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

### 3.3.3.2 Как необходимо организовывать защиту в опытных командах?

Здесь базовой должна быть индивидуальная защита против подопечного (хотя можно применять и защиту по позиции, которую мы рассмотрим в следующей главе). Для этого мы должны знать и уметь следующее:

- Правила баскетбола (насколько позволительно использование рук и тела).
- Базовые позиции при защите.
- Понятие линии передачи.
- Понятие того, что защитник на мяче – это главный ответственный в защите, и нельзя допускать того, чтобы игрок с мячом его опередил (когда мяч ближе к корзине, чем защитник).
- Прямая подстраховка (действия защиты, направленные на игрока с мячом).
- Защитные финты.
- Подбор мяча в защите.
- Базовые понятия защиты против центрального игрока.
- Понятие стороны мяча и стороны подстраховки (слабая сторона).

Этими технико-тактическими элементами должна руководствоваться наша индивидуальная защитная структура. К этому мы должны добавить, что необходимо **желание** защищаться, высокая концентрация и агрессивность.



### 3.3.4. КАК СТРОИТСЯ ПОЗИЦИОННАЯ ЗАЩИТА?

Когда мы планируем построение структуры позиционной защиты, мы должны учитывать ряд параметров:

- Чередовать упражнения в атаке и защите (такое разнообразие создает положительный настрой).
- Предлагать задания, в которых защитник будет акцентировать свое внимание на более опасных действиях нападающих, а менее опасные позволит осуществить.
- Ставить конкретные и достижимые цели.
- Увеличивать сложность упражнений на основе ситуации или известного и реализуемого принципа (например, от «1х1» до «2х2» и т. д.).
- Нужно препятствовать получению мяча, замедлить или затруднить его прием.
- Мяч в руках атакующего:
  - Расположиться между мячом и корзиной.
  - Создать неопределенность в сознании нападающего, защищаетесь ли вы от броска или прохода.
  - После выполненного броска с дистанции препятствовать продвижению игрока к кольцу.
  - Создавать сопротивление игроку, реализующему бросок, навязав ему физический контакт с телом.
  - Отсечь своего подопечного.
  - Мотивировать игрока, положительно оценивая его защитные действия.

Таким образом, процесс обучения защите заключается в переходе от личной ответственности к коллективной; при этом коллективная ответственность не исключает индивидуальную – нельзя допускать, чтобы защитник, который обороняется против игрока с мячом, прикрывался помощью других или чтобы защитник игрока без мяча рассчитывал на силы того, кто обороняется против игрока с мячом.

Задача тренера заключается в том, чтобы во время всего процесса игрок научился оценивать преимущества и недостатки своих соперников.

Далее предлагаем прогрессивную модель для построения позиционной защиты:

#### ОДИН ПРОТИВ ОДНОГО («1х1»)

**Цели:**

- Индивидуальная ответственность.
- Техника перемещений во время атаки.
- Использование рук.
- Подбор в защите.

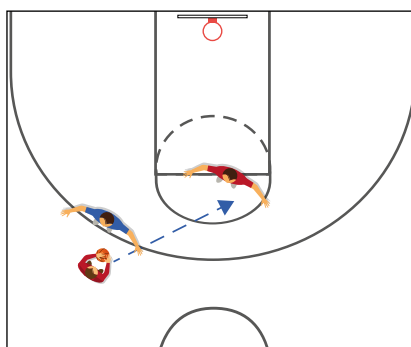
#### ОДИН ПРОТИВ ОДНОГО И ЕЩЕ ОДНОГО («1х1 + 1»)

**Цели:**

- Индивидуальная ответственность.
- Защита линий передачи и грамотное расположение при защите (занимаемая позиция).
- Подбор в защите, который делает игрок, работающий против бросающего.

**Метод:**

- До игры «1х1» необходимо выполнить две передачи.



ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ И РАЗРАБОТАННЫЕ ПОНЯТИЯ МОГУТ ВАРЬИРОВАТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМАНДЫ, НО БАЗА ВСЕГДА ДОЛЖНА БЫТЬ ЧЕТКО УСТАНОВЛЕНА.

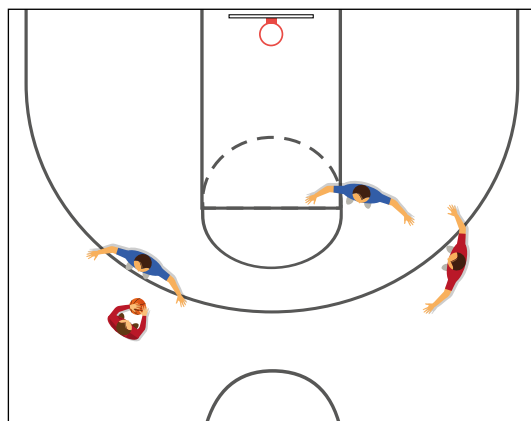
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЗАЩИТА – ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ПРОГРЕССИРОВАТЬ В ОБОРОНИТЕЛЬНОЙ ИГРЕ?

ЧЕРЕДОВАНИЕ  
В ТРЕНИРОВКАХ  
ДОЛЖНО БЫТЬ  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ, ЧТОБЫ  
СЛЕДОВАТЬ РЕАЛЬНЫМ  
МОДЕЛЯМ ИГРЫ.

### ДВА ПРОТИВ ДВУХ («2х2»)

#### Цели:

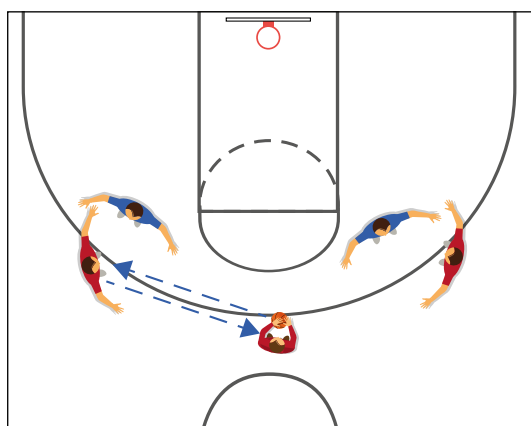
- Индивидуальная ответственность.
- Защита линий передачи и окончательное расположение.
- Введение понятия «сторона мяча» и «сторона подстраховки (помогающая)».
- Защита против рывков к корзине.
- Определение момента помощи и восстановления позиции.
- Использование защитных финтов (создание неопределенности).
- Подбор в защите, выполняемый обоими игроками: защищающимся против бросающего игрока и того, что опекает игрока без мяча.



### ДВА ПРОТИВ ДВУХ И ЕЩЕ ОДНОГО («2х2» + 1)

#### Цели:

- Индивидуальная ответственность.
- Защита на линии передачи.
- Понятие «сторона мяча» и «сторона без мяча (слабая или помогающая)».
- Защита против рывков к корзине.
- Помощь и возвращение к подопечному.
- Защитные финты.
- Начало защиты определяется центральным игроком на вершине.
- Борьба за отскок против игрока, бросившего мяч в корзину, и игроков без мяча.

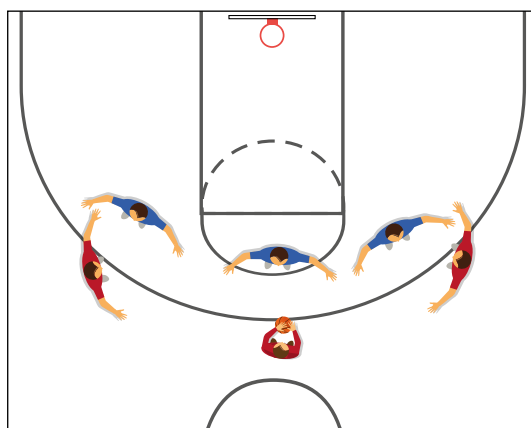


ВОСПРИНИМАЕТСЯ ЛИ  
РАБОТА НАД ЗАЩИТОЙ  
КАК «НАКАЗАНИЕ»  
ВО ВРЕМЯ  
ТРЕНИРОВОК?

### ТРИ ПРОТИВ ТРЕХ («3х3»)

#### Цели:

- Индивидуальная ответственность.
- Защита линий передачи и расположение при защите.
- Понятие «сторона мяча» и «сторона подстраховки».
- Защита от рывков.
- Помощь и возвращение к своему подопечному.
- Защитные финты.
- Начало защиты определяется центральным игроком на вершине.
- Защитник делает первую передачу, ее нужно вернуть для начала игры.
- Борьба за отскок против игрока, бросившего мяч в корзину, и игроков без мяча.



### 3.3.5. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЗАДАЧ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Тренировка позиционной защиты требует большой доли креативности при разработке заданий, которые не просто диктуют защитные действия (их диктует сама игра), но и мотивируют на защиту, учат принимать решения, правильно располагаться на площадке и определять, где можно рисковать и когда это делать. В целом тренировка позиционной защиты ставит глобальные задачи, в которых главная победа – это не дать попасть в кольцо.

Далее в качестве примера представляем пару заданий, показавших свою успешность при отработке принципов подстраховки, занятия позиций и защиты против мяча.

#### ЗАДАНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ТРЕНИРОВКУ ПОДСТРАХОВКИ И ВЫБОРА ПОЗИЦИЙ

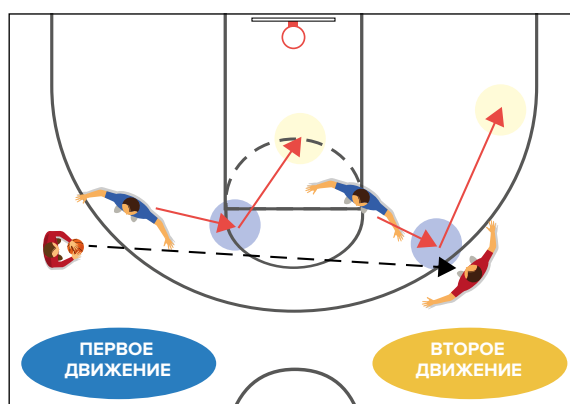
Работа по формированию «стороны помощи» и «стороны мяча» для постоянного учета принципов и установок в процессе защиты.

Играем «2х0» с двумя поперечными передачами с фланга для начала игры.

Защита должна интерпретировать нападение и определить положение мяча, чтобы решить, располагаться ли ближе или дальше от него.

После того как мяч будет передан два раза с края на другой край, начинается игра «2х2», при этом нельзя атаковать из трехсекундной зоны, что затрудняет атаке поиск открытых позиций.

В зависимости от положения мяча меняется позиция «помогающего» защитника.



МЫ, КАК ТРЕНЕРЫ, ДОЛЖНЫ ПЫТАТЬСЯ УВИДЕТЬ САМЫЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ. ОБРАЩАЙТЕ НА НИХ ВНИМАНИЕ!



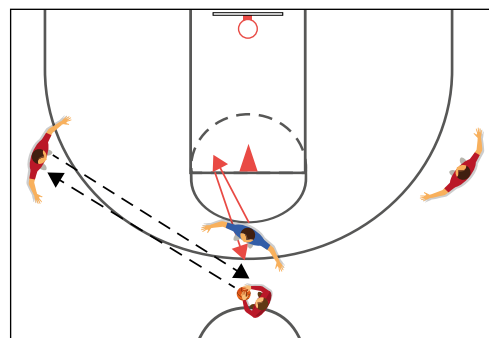
НЕЛЬЗЯ ЗЛУОПОТРЕБЛЯТЬ ПРЕВОСХОДСТВОМ НА ТРЕНИРОВКАХ, ПОТОМУ ЧТО ВО ВРЕМЯ МАТЧА ЭТО НЕ ВСЕГДА ВОЗМОЖНО.



## РЕАКЦИЯ И ВОЗВРАЩЕНИЕ В ИСХОДНУЮ ПОЗИЦИЮ

Другое предложение по отработке защитных действий – это отработка реагирования и возвращения.

Это очень интенсивное упражнение для игрока, работающего в центре защиты, поэтому нам нужно выполнять упражнение длительностью не более 24 секунд.



Цель атаки – сбить конус одной передачей; если это удастся сделать, защитник остается в обороне. Он опекает центрального атакующего, и если последний отдает передачу, он должен защищать позицию на фланге подстраховки в треугольнике защиты, не позволяя атакующим сбить конус.

### 3.3.6. ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ, СОВЕРШАЕМЫЕ ПРИ ПОСТРОЕНИИ ПОЗИЦИОННОЙ ОБОРОНЫ

В позиционной защите существуют классические ошибки, которые мы изложим, чтобы вам удалось предусмотрительно избежать их. Рекомендуем внимательно ознакомиться со следующими ошибками:

- Форсировать обучение, не учитывая индивидуальных защитных способностей игроков, которые тренируются.
- Защищаться от нападения так, чтобы защитники привыкали к предусмотренным и предсказуемым передвижениям.
- Недостаток коммуникации, т. е. общения. Защита – это не только движение, это и «разговор» между игроками.
- Не указывать, как и какими игроками будет осуществляться подстраховка.
- Не указывать общих критериев и приоритетов против действий атакующих, индивидуальных или коллективных. Тренер должен заложить основы и предложить игрокам следовать им.
- Избегать риска. Риск всегда существует, нужно уметь выбирать.
- Забывать о подборе в защите. Отскок является ключевым компонентом, который помогает избежать повторения защиты и предоставления нападающим второго шанса на атаку.



ФОРМИРОВАТЬ НАВЫКИ ЗАЩИТЫ ДОЛЖНО БЫТЬ НОРМОЙ ДЛЯ ЛЮБОГО ТРЕНЕРА.

МОЖНО ЛИ ДАВАТЬ ОДИНАКОВЫЕ ОТВЕТЫ НА ОДИНАКОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ АТАКИ? ПОДУМАЙТЕ НАД ОТВЕТОМ И ПРИВЕДИТЕ ПРИМЕРЫ.

«РИСК» И «ВЫБОР» – ДВА КЛЮЧЕВЫХ СЛОВА В КОМАНДНОЙ ЗАЩИТЕ.

# Зонная игра



## ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ?

- Изучать концепцию зонной защиты и ее виды.
- Различать достоинства и риски всевозможных видов защиты.
- Понимать подходящие концепции для противодействия зонной защите.
- Учиться разновидностям зонных атак и защит.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

4.1. ВВЕДЕНИЕ.....	80
4.2. ЧТО ТАКОЕ ЗОННАЯ ЗАЩИТА?.....	81
4.2.1. Определение.....	81
4.2.2. Базовые структуры.....	81
4.2.3. Как строится зонная защита?.....	86
4.2.4. Предложения по задачам при тренировках.....	88
4.2.5. Основные ошибки, которые совершаются при организации зонной защиты .....	88
4.3. КАК АТАКОВАТЬ ЗОННУЮ ЗАЩИТУ?.....	89
4.3.1. Определение.....	89
4.3.2. Базовые концепции .....	90
4.3.3. Базовые структуры.....	93
4.3.4. Как строится атака против зонной защиты?.....	96
4.3.5. Предложения по задачам при тренировках.....	97
4.3.6. Основные ошибки, которые совершаются при организации атаки зонной защиты .....	98

## 4.1.

# Введение

Термин «зонная защита» отвечает использованию терминологии, адаптированной ко времени, в котором существует наш спорт. Иногда мы используем слово «широкая» вместо «зонная» – это более общее понятие. Но в этой книге в основном мы будем говорить о зонной обороне.

ОТКУДА ПРИШЕЛ  
КЛАССИЧЕСКИЙ  
ЗАПРЕТ  
НА ЗОННУЮ  
ЗАЩИТУ В МИНИ-  
БАСКЕТБОЛЕ  
И ДЕТСКОМ  
БАСКЕТБОЛЕ?

ЗОННАЯ ЗАЩИТА  
ПРЕДПОЛАГАЕТ  
МЕНЬШИЙ ОБЪЕМ  
ЗАЩИТНОЙ РАБОТЫ?  
РАССУДИТЕ.





## 4.2.

# Что такое зонная защита?

### 4.2.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ


Под зонной защитой мы понимаем действие, в результате которого один или несколько игроков берут на себя ответственность по защите не определенного игрока/игроков, а определенного пространства от атакующей стороны. Это пространство может быть достаточно обширным в зависимости от намерений защиты.

Подчеркиваем: в данном случае речь идет об ответственности не в отношении одного конкретного атакующего игрока, а в отношении атакующего, находящегося в назначенном пространстве.

Тем не менее, хотя и может показаться, что зонная защита отличается от индивидуальной, все зависит от самой защиты, поскольку большинство принципов, которые защитник будет использовать в отношении нападающего, находящегося в «его» пространстве, те же самые, которые применяются и при персональной защите.

ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ  
КОНЦЕПЦИИ ЗДЕСЬ  
ТЕ ЖЕ САМЫЕ,  
ЧТО И ПРИ  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЕ.

**«РАБОТА В ЗОННОЙ ЗАЩИТЕ ТЕСНО СВЯЗАНА С ПРИНЦИПАМИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ»**



Далее мы наметим задачи и принципы зонной защиты:

ЦЕЛИ	ПРИНЦИПЫ
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Обеспечить подбор на своем щите.</li> <li>■ Способствовать переходам в контратаки.</li> <li>■ Изменить ритм игры.</li> <li>■ Избегать нахождения мяча около кольца.</li> <li>■ Избегать угрозы бросков с ближней дистанции.</li> <li>■ Избегать лишних фолов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Защита, направленная на мяч.</li> <li>■ Защита линии мяча на стороне помощи.</li> <li>■ Подготовка стороны помощи.</li> <li>■ Позиционное коллективное равновесие.</li> <li>■ Симметрия на площадке.</li> </ul>

ЧТО БЫ ВАС  
ПОБУДИЛО  
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ?

### 4.2.2. БАЗОВЫЕ СТРУКТУРЫ

Многообразие форм защиты различается в зависимости от поставленных целей, подвижности, занятого пространства и т. д. В этой книге мы классифицируем виды защиты в простой форме – «парно» или «непарно». Это зависит от четного или нечетного количества защитников в первой линии обороны.





ПОЧЕМУ «ПАРНАЯ» ЗАЩИТА ТАК НАЗЫВАЕТСЯ?



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ КАКУЮ-ЛИБО АЛЬТЕРНАТИВУ «ПАРНОЙ» ЗОННОЙ ЗАЩИТЕ?

ПОДУМАЙТЕ, В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ ВИДАМИ ЗАЩИТЫ 2–1–2 И 2–3?

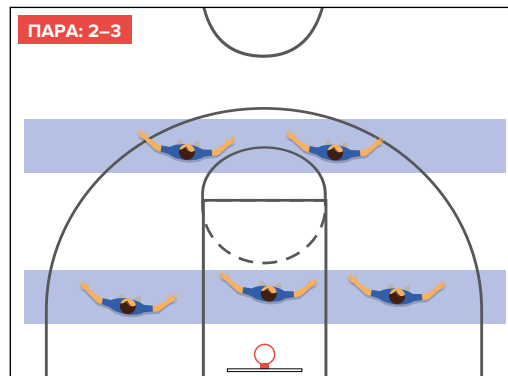
## 4.2.2.1. «Парная» зонная защита

### 4.2.2.1.1. Характеристики

Для развития этого вида защиты совершенно очевидно, что первая линия должна состоять из двух игроков, хотя в очень редких случаях на первой линии могут быть и четыре баскетболиста.

Как правило, эта форма обороны очень консервативна и является надежной защитой, но последние тенденции изменяют ее, представляя нам более агрессивную «парную» защиту с инициативами для выхода на отбор мяча.

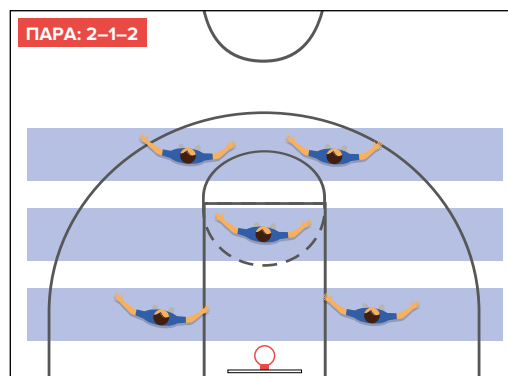
### 4.2.2.1.2. Примеры



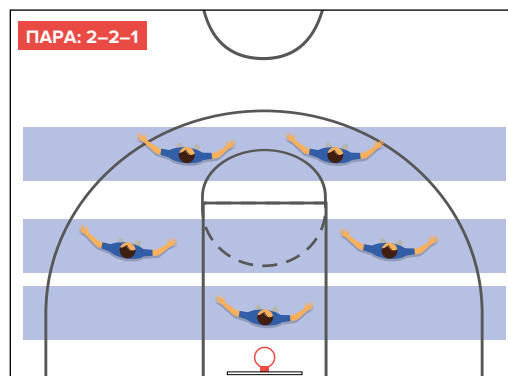
Рассмотрим три наиболее классических примера размещения игроков по «парам»:

Два игрока (обычно 1-й и 2-й номера) наверху (верхняя линия).

Три игрока на нижней линии (как правило, игроки 3–5-й позиций).



Точно такая же, как и предыдущая диспозиция, но в этом случае игрок центральной линии (как правило, центровой, т. е. 5-й номер) продвинул дальше вперед по отношению к своим двум партнерам, находящимся у лицевой линии.



Здесь мы видим диспозицию, противоположную предыдущей, при которой центровой игрок занимает нижнюю линию, а игроки (обычно это 3-й и 4-й номера) располагаются на центральной линии защищаемого пространства.

Из приведенных примеров больше всего используется защита 2–3, затем следует защита 2–1–2. В обоих видах защиты в основном игроки работают на перехват мяча, если атака не предпринимает проходы.

Защита из третьего примера используется нечасто, ее используют для предотвращения эффективного броска с трехочковой линии. Кроме этого, эта зонная защита становится агрессивной в отношении поперечной передачи и атакующих игроков периметра.

### 4.2.2.1.3. Преимущества и недостатки «парной» зонной защиты

ПРЕИМУЩЕСТВА	НЕДОСТАТКИ
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Будучи самой консервативной, является очень надежной защитой.</li> <li>■ Располагает игроками, способными стабильно обеспечивать подбор мяча в обороне при наличии трех высоких игроков за первой линией обороны (где располагаются два невысоких, но подвижных игрока).</li> <li>■ «Заставляет» атакующих совершать броски с периметра, где процент реализации меньше, чем со средней и ближней дистанций.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Как правило, нет давления на передачи мяча по периметру, и поэтому нападающие могут отдавать поперечные передачи и лучше передвигать мяч, меняя стороны атаки.</li> <li>■ Имеется реальная возможность для броска с дальней дистанции, что может представлять опасность в случае, если противник метко бросает.</li> <li>■ На одной из боковых сторон нижней линии (ближайшей к кольцу) у нас будет расположен игрок позиции 3, т. е. легкий форвард. Это означает, что он, возможно, будет защищаться против игроков, которые превосходят его в габаритах, – мощного форварда или центрального.</li> </ul>

ИЗУЧЕНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВ И НЕДОСТАТКОВ ПОМОЖЕТ ВАМ ПОНЯТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗОННЫХ ЗАЩИТ.

### 4.2.2.2. «Непарная» зонная защита

#### 4.2.2.2.1. Характеристики

Этот вид защиты характеризуется первой линией, которая состоит из нечетного количества игроков (1 или 3). Как правило, это более агрессивный вид защиты, чем «парный», что затрудняет продвижение мяча по периметру, и тогда снижается объем дальних бросков соперника.

«Непарная» защита способствует последующему осуществлению контр-атак, поскольку ее структура больше способствует динамичной игре при овладении мячом.

НАЗОВИТЕ ХАРАКТЕРИСТИКУ, КОТОРАЯ ОТЛИЧАЕТ «НЕПАРНУЮ» ЗАЩИТУ ОТ «ПАРНОЙ».



#### 4.2.2.2. Примеры

Рассмотрим четыре наиболее классические позиции при «непарной» защите:

РАСПРЕДЕЛИТЕ ЧЕТЫРЕ ПРИВЕДЕННЫХ НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ ПРИМЕРА «НЕПАРНОЙ» ЗАЩИТЫ ОТ ЗАЩИТЫ С НАИБОЛЬШИМ ДО ЗАЩИТЫ С НАИМЕНЬШИМ РИСКОМ.



КАКАЯ ИЗ ПРИВЕДЕННЫХ ФОРМ ЗАЩИТЫ В НАИБОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ПОДХОДИТ ДЛЯ КОМАНД С ИГРОКАМИ В СТАДИИ РАЗВИТИЯ? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.



- Три оборонительные линии. Один игрок на первой линии, обычно это игрок позиций 1 или 3.
- Два игрока периметра на второй линии.
- Два высоких игрока на третьей линии.



- Здесь тоже три оборонительные линии, но на центральной линии число игроков возрастает до трех, оставляя в центре обычно одного высокого игрока, чаще всего центрального.
- На нижней линии обычно остается один высокий, но быстрый игрок для того, чтобы он мог перемещаться с одной стороны на другую, чаще всего это легкий форвард, т. е. представитель позиции 3.



- Четыре оборонительные линии, что означает значительное вертикальное увеличение прессинга при защите. На первой и второй линиях находятся всего по одному игроку, как правило, самые маленькие и быстрые игроки периметра.
- На третьей линии два игрока, обычно это игроки позиций 3 и 4.
- На последней линии находится один центровой, задачей которого является защита корзины.



- Две оборонительные линии: на первой линии три игрока (обычно игроки периметра, 1-3), на второй линии – два высоких игрока (4-5).

Из четырех приведенных примеров некоторые чаще используются для защиты с середины площадки, при этом идет не только атака на мяч – одновременно игроки стремятся прикрыть как можно большую часть площадки, провоцируя длинные передачи, пересекающие всю зону защиты. Такие пасы легче перехватить.

Из всех существующих видов чаще всего используется защита 3-2, которую иногда путают с вариантом 1-2-2.

### 4.2.2.2.3. Преимущества и недостатки «непарной» зонной защиты

ПРЕИМУЩЕСТВА	НЕДОСТАТКИ
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Возможность для прессинга и создание проблем при передаче и передвижении мяча в верхней части периметра.</li><li>■ Возможность для игры «2х1» при атаке на мяч и создание противнику помех при совершении передач.</li><li>■ Хорошие предпосылки для организации контратаки из-за особенностей защитной структуры.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Слабо защищен центр зоны при попытке организации прессинга на мяч (за исключением расстановки 1–3–1).</li><li>■ Если атака взламывает первую линию обороны, нападающие могут совершать проходы и делать скидки в позиции, откуда приходит «помощь», т. к. эти позиции остаются незакрытыми.</li><li>■ Постановка спины при отсекании является проблемой, т. к. игроки защиты удалены от кольца, и у нападающих достаточно пространства, чтобы избежать блокирования.</li></ul>

ЗНАНИЕ  
НЕДОСТАТКОВ  
ПОМОЖЕТ ВАМ  
ПРЕДОТВРАТИТЬ  
ОШИБКИ.





### 4.2.3. КАК СТРОИТСЯ ЗОННАЯ ЗАЩИТА?

Всегда интересно идти от простого к сложному, и в изучении зонной защиты этот методический вариант прекрасно работает. Строить защиту надо постепенно, четко по линиям или по тактическому образцу защиты. Рассмотрим один пример с защитой 2–3 с задачей направить передачу мяча в нужную сторону для развития нашей обороны, которая знает, где находится снайпер.

#### 4.2.3.1. Как строить первую линию обороны

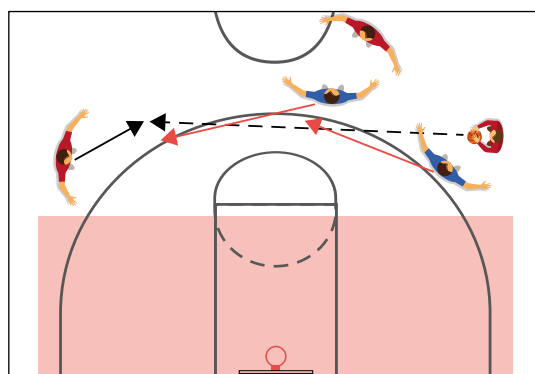
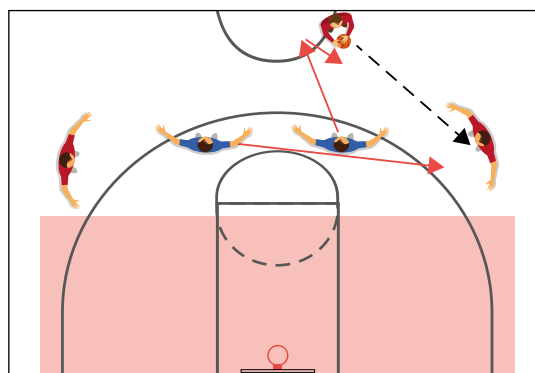
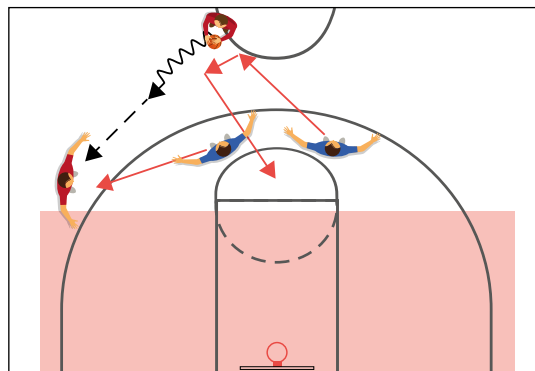
Объектом первоначальной работы может быть первая линия, которая заставит соперника направить мяч в нужную сторону. Мы можем создать ситуацию «2х2» наверху, чтобы направить мяч туда, где находится защитник первой линии обороны. То есть, в «короткую» сторону.

Таким образом, защитник, стоящий на дистанции, будет выпрыгивать для придания мячу нужного направления, а после этого восстановит защитную позицию, как ясно следует из рисунка. Так мы заставим атакующих играть выше линии штрафных бросков.

Для того чтобы продолжать продвижение, добавим теперь третьего атакующего игрока против двоих из первой линии. В этом случае придание направления мячу должно производиться любым игроком с единственной предпосылкой: это должно делаться с середины площадки, чтобы было возможно восстановить защитную позицию с правильной ориентации.

На рисунке видно, как защитник, который делает подстраховку, провоцирует атакующих на передачу в противоположную сторону. При этом другой игрок, фактически осуществляя защиту в тандеме, будет готов выйти на подстраховку игрока атаки, который получит мяч. Первый защитник, обороняющийся против игрока на фланге, бежит на линию возможной передачи и оставит одного подопечного, который находится на большой дистанции от мяча.

Это будет одним из ключевых моментов для первой линии обороны: если кто-то и не должен быть под опекой, так это игрок, который находится на большой дистанции от мяча.



ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ  
ЧТО-ТО СОЗДАТЬ,  
УПРОЩАЙТЕ.

ДОЛЖНЫ ЛИ ВСЕ  
ИГРОКИ ЗНАТЬ  
СВОИ ПОЗИЦИИ,  
ЕСЛИ МЫ ГОВОРИМ  
О РАЗВИВАЮЩЕЙСЯ  
КОМАНДЕ?  
ОБОСНУЙТЕ СВОЙ  
ОТВЕТ.



ПОЧЕМУ ИНТЕРЕСНО  
ТРЕНИРОВАТЬ  
ЗАЩИТУ  
С ЧИСЛЕННЫМ  
ПРЕИМУЩЕСТВОМ  
АТАКУЮЩИХ?

### 4.2.3.2. Как построить вторую линию

Рассмотрим три примера восстановления защитной позиции для второй линии в зависимости от позиции нападающих и игрока с мячом.

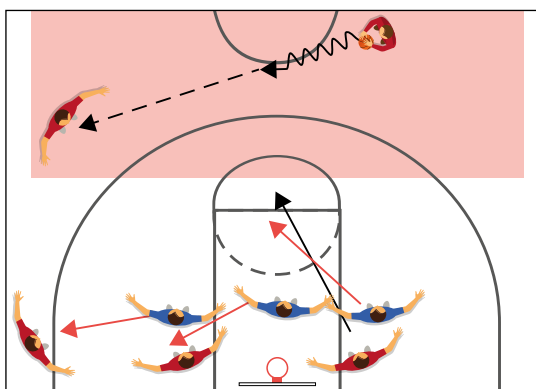
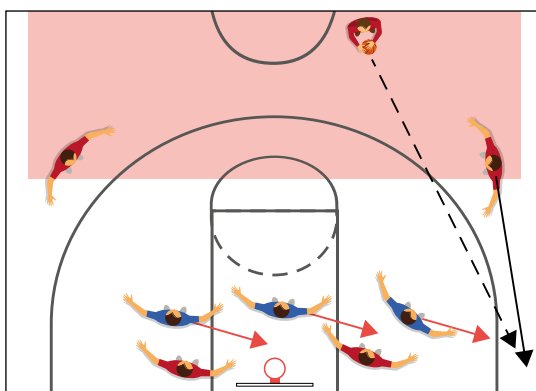
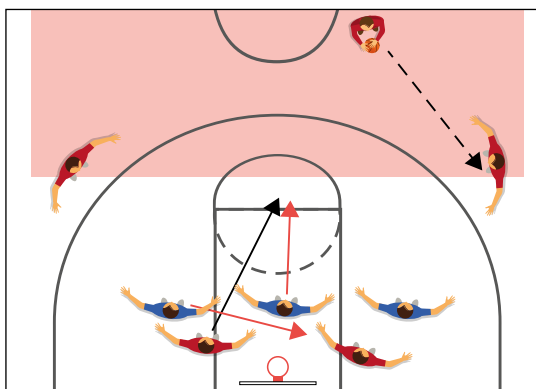
В первом случае с тремя атакующими игроками за трехочковой линией мы должны заставить центрального подняться вверх. Именно центральный защитник корректирует действия игроков обороны, чтобы резкий рывок атакующего противника вверх с целью получить пас не увенчался успехом. Идея заключается в том, что игроки обороны должны быть всегда активными. Важно, чтобы у игроков не было ситуаций, в которых они обороняют пустое место, где нет атакующего игрока.

На втором рисунке защитники делают боковые перемещения к мячу, прикрывая возможность для броска из угла в то время, когда обороняющийся центровой перекрывает возможность передачи в low post, – получается, что пресекаются возможности врывания в центр, и резкие рывки атакующего противника с целью получить пас с противоположной стороны затрудняются. Это командная работа, которая должна проводиться, когда мяч еще движется по площадке, а не когда его получает игрок. В этом случае необходимы максимально слаженные действия обороны.


Именно в ситуациях перегрузки атакующих игроков в одну сторону площадки, когда мы можем пожертвовать продвижением находящегося в high post игрока, предпочтительным является избегать как бросков с периметра, так и нахождения мяча в трехсекундной зоне.

В данном случае нам будет необходимо сделать корректировку в зоне, где мы защищаем первые возможности атаки. Выход игрока в «хай-пост» должен быть защищен игроком, который находится на большой дистанции от мяча.

Активность и координация снова являются ключевыми в эти моменты.



ЕСЛИ МЫ ПОСТАВИМ БОЛЬШЕ ИГРОКОВ НА ВТОРУЮ ЛИНИЮ, ЧЕМ НА ПЕРВУЮ, ТО НА ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ СТАВКУ? ПОДУМАЙТЕ.

  
ЕСЛИ ВЫ ДОЛЖНЫ ОПРЕДЕЛИТЬ КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ ОДНИМ СЛОВОМ, ТО ЧТО ЭТО БУДЕТ ЗА СЛОВО?

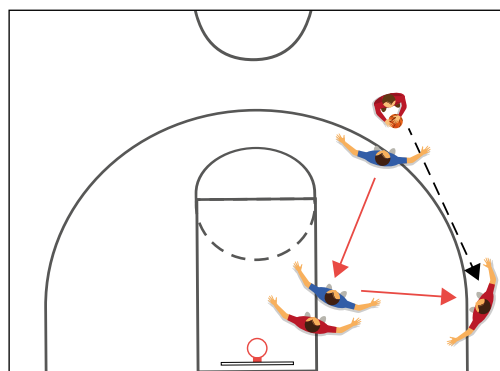
#### 4.2.4. ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ЗАДАЧАМ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ

Ниже мы предлагаем вам задачу, которая может вас вдохновить на то, чтобы выработать вашу собственную задачу, определяя концепции в простых ситуациях.

##### ТРОЕ ПРОТИВ ДВОИХ

Упражнение, которое нам поможет сделать качественный сдвиг в нашей зонной защите, – это то, что нас вынудит провоцировать медленные пасы в защите таким образом, что мы пожертвуем дальним броском, но это ни в коей мере не относится ни к проходам, ни к броскам в корзину с более близкой дистанции.

Игра проходит на 1/4 площадки трое против двоих (3x2). На рисунке мы видим, как верхний защитник совершенно очевидно направляет мяч из центра обороны дриблингом, при этом в реальной ситуации игрок передает мяч, а пока он летит, у нижнего защитника появляется время для перемещения. Необходимо быстро перемещаться, чтобы остановить мяч, не потеряв при этом нападающего внутри защиты, на которого смещается верхний защитник. Впоследствии мы предоставим защите полную свободу для возвращения тем же путем, но надо всегда хорошо защищать атакующего игрока на Low Post.



НАУЧИТЕСЬ  
ВЫРАБАТЫВАТЬ  
ВАШИ СОБСТВЕННЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ.

НЕ ИЩИТЕ  
РАЗЛИЧИЙ  
В ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ  
СТРУКТУРАХ  
В КОМАНДАХ,  
КОТОРЫЕ ТОЛЬКО  
РАЗВИВАЮТСЯ.  
ОБУЧАЙТЕ ИГРОКОВ  
КОНЦЕПЦИЯМ.

#### 4.2.5. ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТСЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ

- Нельзя построить хорошую зонную защиту без хорошей персональной защиты.
- Отсутствие коммуникации игроков между собой. Общение – это основа в этом виде защиты и важный пункт для выработки принципов или норм, установленных ключевыми словами.
- Персональная защита ставится выше командной. Хотя у каждого защитника есть своя зона ответственности, основной здесь является именно командная защита.
- Зонная защита не может существовать только для того, чтобы ждать атаки. У нее должна быть некая инициатива для того, чтобы «определять и направлять» намерения нападения.
- Защита «1x1» при любой обороне является базой. Нельзя надеяться только на партнера.

## 4.3.

# Как атаковать зонную защиту?

### 4.3.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Существуют разные виды зонных защит, и нельзя сделать так, чтобы игроки знали, какой из видов защиты перед ними, и атаковали исключительно исходя из этого. Поэтому важно иметь ясное представление о некоторых концепциях и принципах, которые позволяют нам атаковать любую зонную защиту. Давайте рассмотрим, каковы главные предпосылки.

#### ОСНОВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ АТАКИ ЗОННЫХ ЗАЩИТ

- Уделять главное внимание передаче с дриблинга, поскольку такой пас дает возможность защите быстро скорректировать свои действия.
- Определять вид защиты и отмечать слабые места для организации решающей фазы атаки.
- Первые атаки против зонной защиты должны быть очень продуманными, поскольку эта защита предполагает смену ритма игры или поиск благоприятного психологического фактора для команды, которая ее использует; поэтому мы должны пытаться всеми средствами сделать так, чтобы с первых атак был положительный результат.
- Развивать командную игру для достижения успеха в атаке является первоочередной задачей, при этом следует атаковать терпеливо, но решительно, изыскивая возможность для броска в каждый момент организации атаки.



С САМОГО ДЕТСТВА  
МЫ ДОЛЖНЫ  
ДОБИВАТЬСЯ  
ТОГО, ЧТОБЫ  
АТАКА ЗОННОЙ  
ЗАЩИТЫ НЕ БЫЛА  
ДЛЯ ИГРОКОВ  
ШОКОМ.

АТАКОВАТЬ  
РЕШИТЕЛЬНО  
И РАБОТАТЬ –  
КЛЮЧЕВЫЕ  
КОМПОНЕНТЫ  
ХОРОШЕЙ АТАКИ.

НАДО ЛИ  
ОРГАНИЗОВЫВАТЬ  
ДЛИННЫЕ АТАКИ  
ПРОТИВ ЗОННОЙ  
ЗАЩИТЫ?  
АРГУМЕНТИРУЙТЕ  
СВОЙ ОТВЕТ.



КАК ВЫ  
ИСПОЛЬЗУЕТЕ  
ПРИЕМЫ ПРОТИВ  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ?



### 4.3.2. БАЗОВЫЕ КОНЦЕПЦИИ

Существует ряд фундаментальных базовых концепций. А именно:

#### КОНЦЕПЦИИ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ АТАКИ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ

■ Оптимальное расстояние между атакующими игроками (spacing)	Цель – увеличить пространство на площадке
■ Определение исходных позиций игроков	Зависит от защитной диспозиции противника
■ Игра с высоким игроком в high post	Нужно расположить игрока в районе линии штрафного броска для создания угрозы
■ Атаковать по принципу Inside-Outside	Движение мяча по принципу внутрь – наружу способствует наиболее длинным подстраховкам
■ Врывание игроков под кольцо	Это стягивает защиту, оставляя больше пространства на периметре
■ Взаимодействие центровых	Это тоже стягивает защиту и создает напряжение в зонах ответственности защищающейся стороны
■ Перегрузки	Провоцируют беспорядок в обороне из-за движения атакующих игроков

СТОИТ ЛИ  
АТАКОВАТЬ ЗОНЫ  
С РАЗЛИЧНЫМИ  
ПРИЕМАМИ?  
АРГУМЕНТИРУЙТЕ  
ОТВЕТ.

КАКАЯ ИЗ ТРЕХ  
ЭТИХ ОСНОВНЫХ  
КОНЦЕПЦИЙ  
ЯВЛЯЕТСЯ  
ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЙ?

К этим концепциям мы добавим три следующих, которые немного раскроем:



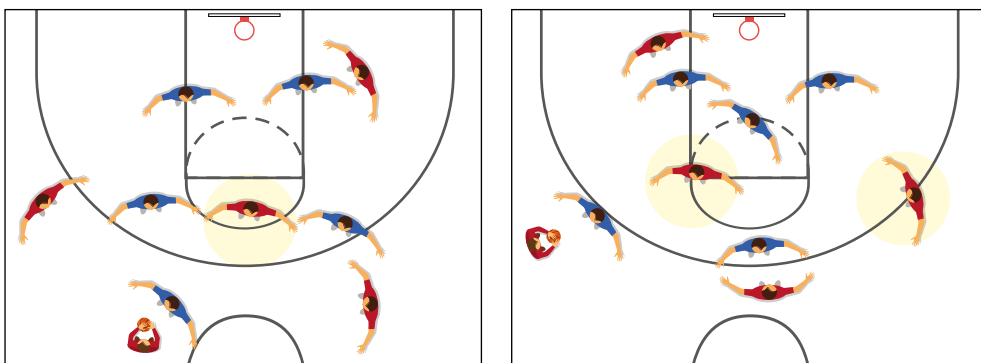
### 4.3.2.1. Занятие позиций

Это ключевая концепция, потому что определяет диспозицию игроков в поле атаки. Открывать поле для создания большего пространства, искать свободные места в глубине защиты противника, чтобы заставить ее постоянно двигаться, стремиться к тому, чтобы разрушилась естественная структура зонной защиты, – все это основные цели данной концепции.

Иногда сами защитники провоцируют занятие нападающими конкретных позиций, но атака всегда должна знать, где искать преимущества и какие позиции для этого подходят.

**«АТАКА ДОЛЖНА ПОПЫТАТЬСЯ НАРУШИТЬ ИСХОДНУЮ РАССТАНОВКУ ЗАЩИТЫ, НАЧИНАЯ С ПЕРВОГО ЗАНЯТИЯ ПОЗИЦИЙ».**

«Парное» расположение двух игроков атаки против «непарной» защиты и трех нападающих против верхней пары защитников – отличное начало нападения.

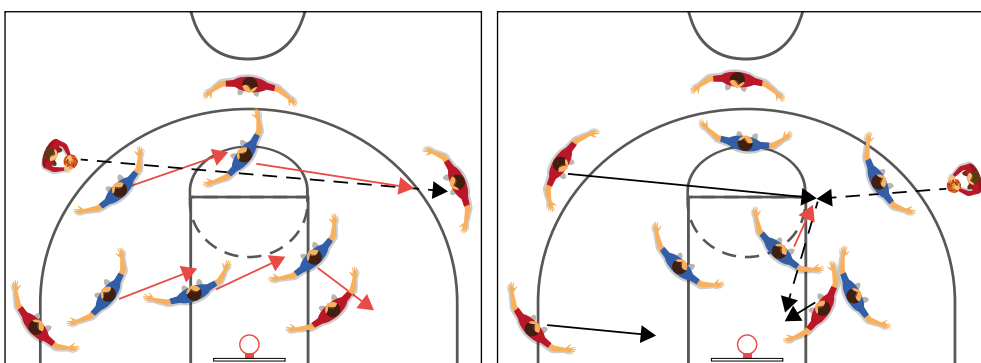


### 4.3.2.2. Движение мяча

Нападение должно инициировать постоянное движение защиты для того, чтобы ослабить ее и чтобы она совершила ошибку, а для этого нужно быстро двигать мяч в атаке.

Фундаментальные элементы в концепции «Движение мяча»:

- Скорость выполнения передач.
  - Расширение игрового поля с большим пространством между атакующими игроками.
  - Поиск преимуществ в расстановке, которые предлагает зонная защита.
- На рисунке мы видим перемещение мяча передачей с фланга на фланг игроками задней линии (skip) или непрерывность смены сторон мяча через центровых в позиции high post.



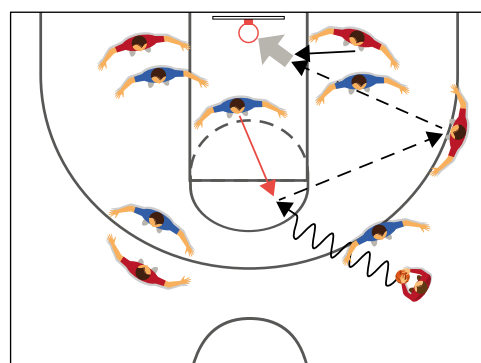
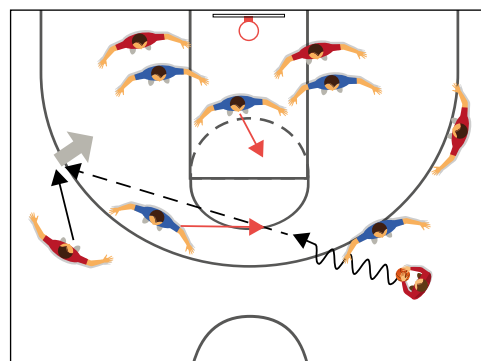
ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ ПОД СВОБОДНЫМИ МЕСТАМИ В ЗАЩИТЕ?



ЧТО ОЗНАЧАЕТ ПАС SKIP И ПОЧЕМУ ОН ПОЛЕЗЕН В АТАКЕ ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ?

### 4.3.2.3. Уход от защитника

Нужно пытаться с помощью дриблинга обойти защитника или добиться прохождения с мячом в свободные места защиты – это усложнит задачу обороняющимся и предоставит игроку много возможностей для передач или даже броска в кольцо.



Обыгрывание защитника дриблингом ослабляет зонную защиту, поскольку заставляет ее «закрываться», и таким образом предоставляют возможность для бросков атакующим игрокам периметра, если они находятся в хороших позициях.

Для надежной атаки зонной обороны нужно не только бросать с дальней дистанции, но и находить возможности для бросков с высоким процентом из-под кольца (inside-outside).

МОЖНО ЛИ  
БЕЗ МЯЧА ОБЫГРАТЬ  
ЗАЩИТНИКА?



### 4.3.3. БАЗОВЫЕ СТРУКТУРЫ

Любой игрок, вне зависимости от возраста, должен уметь атаковать против зонной защиты. Пусть даже большую часть времени приходится иметь дело с индивидуальной защитой, при определенных обстоятельствах может случиться так, что игрок окажется лицом к лицу с другими видами обороны, и он должен уметь справиться с ними, имея ясное представление о ранее изложенных концепциях и их применении.

Тренер должен сказать игрокам, какую систему им необходимо выбрать: здесь все работает так же, как при игре против персональной защиты. При этом тренер должен проверить, что требования соответствуют возможностям игроков. Процесс улучшения технических, физических и игровых навыков должен указать нам уровень сложности предлагаемой структуры игры.

Для того чтобы сделать правильный выбор, определим два теоретических положения для двух уровней: новичков (тех, кто только начинают играть в баскетбол) и начинающих (тех, которые уже имеют небольшой опыт обучения игре в баскетбол).

#### КАКОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ РАЗЛИЧАЕТ ДВА ЭТИХ УРОВНЯ?

Качество передачи и эффективность броска из позиций, далеких от корзины, – два основных фактора, определяющих границу, которая различает команды с игроками-новичками и с начинающими игроками. Таким образом, навыки сделать хорошую передачу и создать угрозу бросками с периметра – это определяющие элементы, которые учитываются, когда мы решаем, какую структуру игры использовать.

Поэтому мы должны строить работу с игроками на следующих основах:

- Различать свободные и занятые позиции.
- Применять игру «1х1».
- Научиться двигаться в позициях, вовлекая защитников в движение за нападающими, что приводит к потере контроля мяча или игроков, вскрывая бреши для партнеров.
- Уметь располагаться в «эффективных» позициях, где можно лучше всего проявить свои индивидуальные способности.
- Искать (а если их нет, то создавать) «пустые» зоны, где нет защитников (эти зоны называются *gap zones*).
- Придавать слаженность действиям и динамике атаки.
- Развивать командную игру, в которой передвижения без мяча – ключевые элементы.
- Иметь выдержку для того, чтобы дождаться ошибки защиты, всегда быть настойчивым в поисках этой ошибки.

ПОДУМАЙТЕ  
НАД ЭТОЙ ФРАЗОЙ:  
ЛЮБОЙ ИГРОК  
ДОЛЖЕН УМЕТЬ  
АТАКОВАТЬ ЗОННУЮ  
ЗАЩИТУ.

ЕСЛИ МЫ ГОВОРИМ  
О КОМАНДАХ  
В СТАДИИ РАЗВИТИЯ,  
ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ В НИХ  
ДРИБЛИНГ ОДНИМ  
ИЗ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ  
АТАКУЮЩИХ  
ЭЛЕМЕНТОВ?  
АРГУМЕНТИРУЙТЕ  
СВОЙ ОТВЕТ.

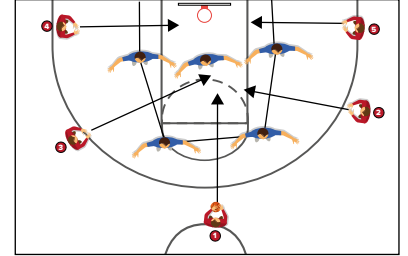
РАССКАЖИТЕ  
СВОИМ ИГРОКАМ  
О ТОМ, ЧТО, АТАКУЯ  
ЗОННУЮ ЗАЩИТУ,  
МОЖНО ИГРАТЬ  
В ТОМ ЧИСЛЕ «1Х1».



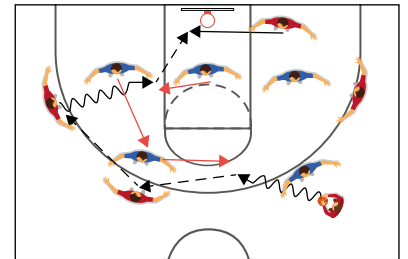
### 4.3.3.1. Как следует атаковать зонную защиту командой с игроками-новичками?

Зная проблемы паса и дальнего броска, мы должны подумать о структурах, которые разрабатывают эти компоненты:

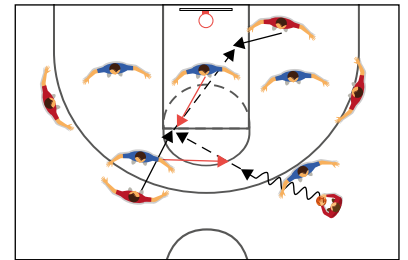
- Располагаться на значительно большей дистанции от защитника (это позволит нам при получении мяча иметь возможность обыграть игрока обороны).



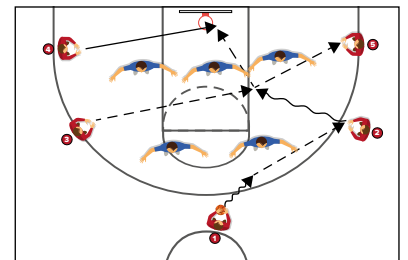
- Обыгрывать своего защитника и отдавать передачу для того, чтобы разорвать дистанцию между атакующим и защитником (в результате смещения) и освободить достаточно места для наших партнеров.



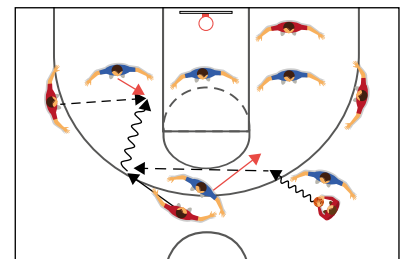
- Занять позицию перед защитником лицом к кольцу для того, чтобы устранить трудности при броске с периметра.



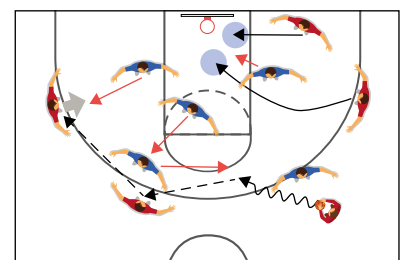
- Играть без мяча для того, чтобы было как можно больше предложений под передачу.



- Обыгрывать своего защитника для того, чтобы пройти первую линию защиты. Это позволит игроку с мячом переиграть своего опекуна, организовать большие «пустые» пространства в обороне и дать партнерам возможность освободиться из-за того, что к игроку с мячом пойдет подстраховка.



- Быть готовым пойти на подбор в атаке (угадывать, когда партнер может бросить, и заранее сделать движение к кольцу).



ЦЕЛЬЮ ЛЮБОЙ АТАКИ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ ЯВЛЯЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЛАБЫХ МЕСТ ЭТОГО ВИДА ОБОРОНЫ.

ОБЪЯСНИТЕ КОНЦЕПЦИЮ ПОИСКА СПИНЫ ЗАЩИТНИКА.

КАКАЯ ИЗ ЭТИХ КОНЦЕПЦИЙ ВЫГЛЯДИТ ПРОЩЕ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К КОМАНДАМ С ИГРОКАМИ В СТАДИИ РАЗВИТИЯ? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

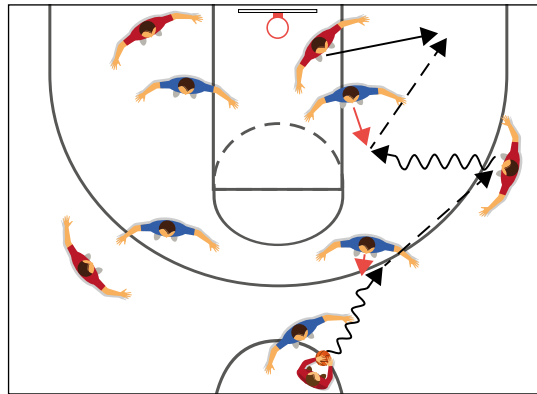


КАКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА У АТАКИ ЕСТЬ ПЕРЕД ЗОННОЙ ЗАЩИТОЙ В ПЛАНЕ ПОДБОРОВ? И КАКИЕ НЕДОСТАТКИ?

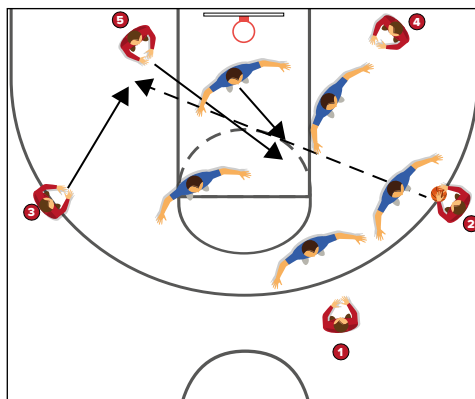
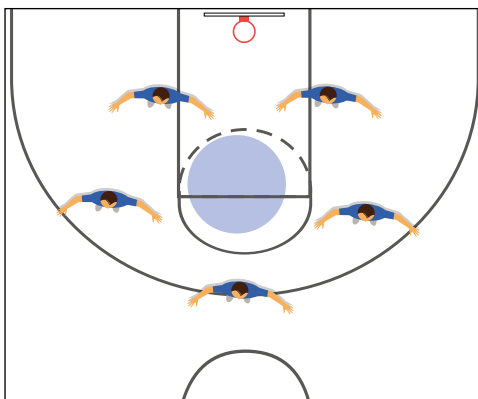
### 4.3.3.2. Как следует атаковать зонную защиту командами с начинающими игроками?

Команды с начинающими игроками могут куда разнообразнее «вскрывать» зонную оборону, потому что у таких баскетболистов выше навыки передачи и броска. Получается, мы можем строить атаку на таких принципах:

- Обыграть своего защитника и сделать скидку (для того, чтобы разорвать дистанцию между атакующим и защитником и найти бросок с периметра).



- Найти брешь (гар) в зонной защите и доставить туда мяч, провоцируя постоянный разлад всей обороны. Атака должна воспользоваться этим разладом, двигаясь без мяча.



КАК ДУМАЕТЕ, КАКАЯ КОНЦЕПЦИЯ БОЛЕЕ СЛОЖНАЯ ДЛЯ КОМАНД В СТАДИИ РАЗВИТИЯ? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

#### 4.3.4. КАК СТРОИТСЯ АТАКА ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ?

Мы должны понимать, что этот процесс не достигается за два дня. Потребуются месяцы тренировок, ведь успех приходит постепенно, потому что он основан на освоении технических навыков. А это не быстрый процесс.

Для того чтобы построить атаку против зонной защиты, мы должны учить наших игроков на основании такой последовательности:

- Показывать, где им следует располагаться, стараясь как можно меньше менять нашу привычную структуру игры против персональной защиты.
- Знать необходимые инструменты. Например, чтобы игроки понимали, что им понадобятся те же технические навыки, что и при атаке против индивидуальной защиты, – система навыков не меняется, а меняется лишь эффективность, которую они создают.
- Научить игроков искать преимущества, объяснять им, что нужно искать те же преимущества, что и в атаке против индивидуальной защиты.
- Отрабатывать линии паса, начиная с игры «2х2» на одной стороне площадки.
- Научиться восстанавливать занятые зоны с помощью перестроек в обороне. Позиции заменяемы, и игроки должны находить и занимать их, чтобы выполнить ту же работу по выбору и занятию пространства до тех пор, пока не появится возможность забросить мяч.
- Объяснить игрокам, что, когда мяч попадает в трехсекундную зону, им желательно продолжать движения для улучшения линии передачи и выхода на позицию для открытого броска.
- Рассказать про перегрузки. В некоторые моменты нам необходимо дольше атаковать, чем защищаться. Это предполагает, что защита будет трудиться дольше, если мы, конечно, сможем извлечь из этого выгоду.
- Применять принцип «от простого к сложному». Мы можем в процессе обучения определить уровень понимания нападения в целом или же в ограниченных ситуациях «2х2», «3х3», «4х3», «5х4» и т. д.

ЗАНЯТИЕ  
СВОБОДНЫХ ЗОН  
РАЗБИВАЕТ ЗАЩИТУ,  
ОГРАНИЧИВАЯ  
ЕЕ И ПОЗВОЛЯЯ  
ДВИГАТЬ МЯЧ  
ПО КРУГУ.

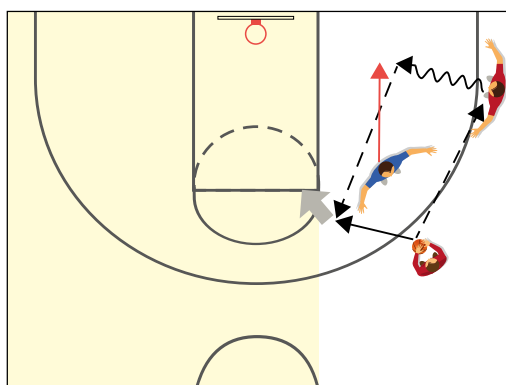
**«ПЕРЕГРУЗКИ ПРОТИВ «ПАРНОЙ» ЗАЩИТЫ НАДО ИСКАТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО НА ПЕРЕДНЕЙ ЛИНИИ ОБОРОНЫ, А ПРИ «НЕПАРНОЙ» – НА ЗАДНЕЙ».**

### 4.3.5. ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ЗАДАЧАМ НА ТРЕНИРОВКАХ

Нужно подбирать игрокам такие упражнения, которые позволяли бы им оттачивать навыки броска после использования преимуществ в атаке. Вот упражнения, которые помогут создать вам предпосылки для выработки ваших собственных идей:

#### «2х1»

Простое упражнение, которое поможет принятию решения в игре «2х1» на 1/4 части площадки. Заметьте, здесь нет возможности использовать выделенную зону, и это заставляет нападение совершать качественные передачи, открываться к мячу в нужное место и время, которое предоставляет защита.

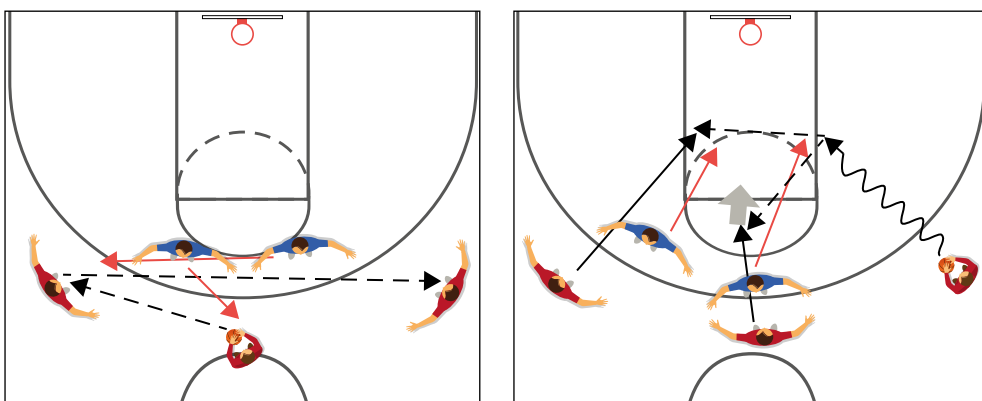


#### «3х2»

Другое предлагаемое упражнение для атаки зонной защиты будет заключаться в движении мяча в поисках постоянных проходов. Таким образом мы заставляем нападение искать возможности пройти к кольцу, и игрокам без мяча нет необходимости останавливаться только на выборе броска с периметра.

Начало атаки отмечаетсядвигающимся к мячу защитником. Атака должна учитывать, где находится выгода, когда мы совершим поперечную передачу с одной стороны на другую. При этом важна вторая такая передача, потому что в действительности именно она предоставляет нам больший выбор в игре.

На этом рисунке все заканчивается проходом внутрь, но варианты могут быть разные.



ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ  
ПОД ПОНЯТИЕМ  
«БРОСАТЬ  
С ВЫРАБОТАННЫМИ  
ПРЕИМУЩЕСТВАМИ»?



КРОМЕ ДАЛЬНОГО  
БРОСКА, КАКИЕ  
ДРУГИЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ  
НАВЫКИ ДОЛЖНЫ  
ТРЕНИРОВАТЬСЯ ДЛЯ  
ИХ ПРИМЕНЕНИЯ  
ПРОТИВ ЗОННОЙ  
ЗАЩИТЫ?



#### 4.3.6. ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТСЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ АТАКИ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ

Когда мы строим игру атаки против зонной защиты, многие тренеры обычно совершают ошибки, происходящие от отсутствия опыта или неясного представления некоторых концепций. Рассмотрим наиболее серьезные ошибки, которые, мы надеемся, вы не будете повторять:

- Забывать о возможностях своих игроков, копируя игру команд другого уровня.
- Обыгрывать защитника только ради передачи, без проявления агрессии в действиях. При обострении необходимо искать кольцо каждый раз, и только подстраховка защиты должна вынуждать совершать передачу.
- Не определять, когда следует использовать дриблинг. Важно, чтобы игрок знал, когда и, особенно, для чего использовать дриблинг во время атаки на зонную защиту.
- Не учитывать соотношения между подбором в атаке и балансом защиты. Пропорция 3–2 (трое на щите, двое на страховке тыла) обычно более эффективна для того, чтобы нас не застали врасплох на контракте, пока мы боремся за отскок в атаке.
- Чрезмерная жесткость при постановке задач. Это отражается на способности принятия решения игроками и на их интуиции. Не предоставлять им возможности играть в зависимости от мгновенной интерпретации игры означает лишать игроков реакции на ситуацию.



ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ ПОД ВЫРАЖЕНИЕМ «БЫТЬ АГРЕССИВНЫМ ПРИ ОБОСТРЕНИИ»?



КАКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ИМЕЮТСЯ У ДРИБЛИНГА ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ?



## 5 глава

# Другие модели игры и особые ситуации



### НАД ЧЕМ ВЫ БУДЕТЕ РАБОТАТЬ?

- ☑ Различия более сложных структур игры.
- ☑ Определение преимуществ и недостатков этих структур.
- ☑ Создание универсальных видов атак, способных противостоять любой защите.
- ☑ Понимание ключевых моментов в особых ситуациях в нападении и защите.

### ОГЛАВЛЕНИЕ

5.1. ВВЕДЕНИЕ.....	100
5.2. ДРУГИЕ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ЗАЩИТЫ .....	101
5.2.1. Защита «прессинг» .....	101
5.2.2. Смешанная защита .....	102
5.2.3. Комбинированные виды защиты .....	103
5.3. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ АТАКИ.....	104
5.3.1. Концепция .....	104
5.3.2. Примеры.....	104
5.3.3. Преимущества и недостатки.....	105
5.4. СПЕЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ .....	106
5.4.1. Введение .....	106
5.4.2. Игра с вбрасыванием мяча из-под кольца при нападении.....	106
5.4.3. Игра с вводом мяча при вбрасывании из-за боковой линии .....	107
5.4.4. Игра на последних секундах.....	108



## 5.1.

### Введение

Как индивидуальная, так и зонная защита являются основными в подавляющем большинстве команд. Но баскетбол и его тактическое богатство позволяют проецировать другие модели защиты, затрудняющие нападение, что, в свою очередь, заставляет атакующих пытаться найти решения для набора очков.

В этой главе мы рассмотрим другие существующие виды обороны, не столь привычные, но очень эффективные, поскольку предполагают фактор внезапности.

Мы объясним достоинства универсальных атак, пригодных для любой формы защиты, и закончим рассказом об особых случаях, предлагающих большую возможность для реализации успешных тактических схем.

ЕСЛИ МЫ ГОВОРИМ  
О КОМАНДАХ  
С ИГРОКАМИ  
В СТАДИИ РАЗВИТИЯ,  
ТО НЕ СТОИТ  
ЗЛУОПОТРЕБЛЯТЬ  
ЭТИМИ ВИДАМИ  
ЗАЩИТ. ИХ МОЖНО  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ,  
НО ОНИ НЕ ДОЛЖНЫ  
ПРЕВРАЩАТЬСЯ  
В ОСНОВУ НАШЕЙ  
СТРУКТУРЫ ЗАЩИТЫ.

ХОТЯ ПОДОБНЫЕ  
ВИДЫ ЗАЩИТЫ  
ОЧЕНЬ  
ЭФФЕКТИВНЫ, ОНИ  
МОГУТ СКРЫВАТЬ  
ДЕФИЦИТ НАВЫКОВ,  
КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ  
ЧРЕЗВЫЧАЙНО  
ВАЖНЫМИ  
В ПРОЦЕССЕ  
ОБУЧЕНИЯ КОМАНД  
С ИГРОКАМИ  
В СТАДИИ РАЗВИТИЯ.



## 5.2.

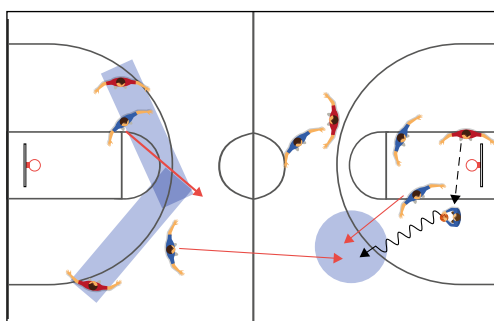
# Другие различные виды защиты

### 5.2.1. ЗАЩИТА «ПРЕССИНГ»

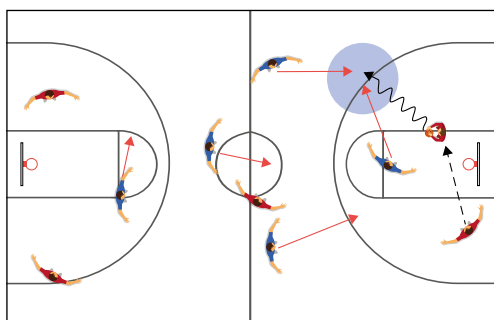
#### КОНЦЕПЦИЯ

Речь идет о видах защиты, когда игроки – помимо увеличения интенсивности обороны – расширяют пространство, откуда они начинают защиту. Например, половина площадки, три четверти или даже вся площадка.

#### ПРИМЕРЫ



В данной ситуации мы видим прессинг по всей площадке с переходом на защиту «2х1» против игрока с мячом. Акцент будет направлен на защиту против длинных передач.



В этой ситуации мы видим зонный прессинг 1–2–1–1, который хочет найти ситуацию «2х1» и закрыть выходы мяча дриблингом через первую линию обороны.

ПОДОБНАЯ ФОРМА ЗАЩИТЫ МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗАЩИТНОГО БАЛАНСА, НО И ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ.

С ЛЮБОЙ ЛИ КОМАНДОЙ МОЖНО ВСТУПАТЬ В ПРЕССИНГ? ПРОДУМАЙТЕ ОТВЕТ.

#### Характеристики

##### Преимущества

- Неожиданность – это главный фактор, который может принести нам преимущества.
- В случае перехвата мяча мы сможем забросить очень легко, т. к. после потери трудно организовать баланс в защите.
- Как правило, никто не готов для ситуаций trap, т. е. ловушки (когда два защитника оказываются против игрока с мячом), и прессинга.
- Защита, как правило, в таких ситуациях играет интенсивно и мотивирована на отбор мяча.
- Можно спровоцировать ошибки при выводе или отборе мяча.

##### Недостатки

- Присутствуют наименее защищенные зоны и риск, который мы принимаем на себя.
- Могут произойти ситуации с численным превосходством в нападении, если мяч вышел за пределы первой линии обороны, и мы пропустим «легкие» очки.
- Игроки могут путать защиту «прессинг» с агрессивной защитой и получить ненужные фолы.
- У нас могут возникать проблемы в восстановлении защитной позиции при возвращении в «базовую» защиту, где создаются ситуации mismatch, т. е. неравноценной смены.



ПРЕССИНГ КАК ФОРМА АКТИВНОЙ ЗАЩИТЫ – ЭТО РИСКОВАННАЯ ЗАЩИТА?

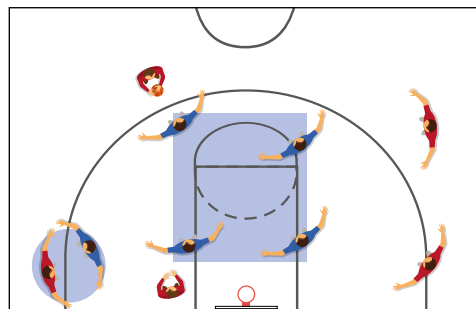


## 5.2.2. СМЕШАННАЯ ЗАЩИТА

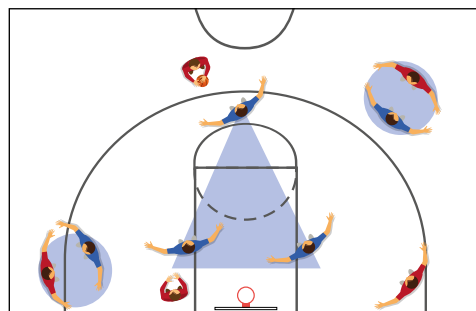
### КОНЦЕПЦИЯ

Так определяют защитную структуру, в которой отдельные игроки (от одного до четырех) занимаются индивидуальной опекой оппонентов, а остальные формируют зонную расстановку (ромб, квадрат, треугольник и т. д.) Таким образом, происходит смешивание зонного построения с индивидуальной защитой.

### ПРИМЕРЫ



Смешанная защита «квадрат плюс один» (box and one)



Смешанная защита «треугольник плюс двое» (triangle and two)

РЕКОМЕНДУЕМ ЗАПИСЫВАТЬ ВСЕ СЛОВА, КОТОРЫЕ ВЫ НЕ ПОНИМАЕТЕ, А ЗАТЕМ НАЙТИ В СЛОВАРЯХ ИХ СМЫСЛ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ РАЗЪЯСНИТЬ КОНЦЕПЦИИ СВОИМ ИГРОКАМ.

СМЕШАННАЯ ЗАЩИТА БОЛЬШЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ КОМАНД С НАЧИНАЮЩИМИ ИГРОКАМИ ИЛИ С ИГРОКАМИ ПОСТАРШЕ? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

### Характеристики

#### Преимущества

- Предполагается изменение роли игрока, которого защищают персонально. Фокусируется внимание на защите, в систему нападения вносятся изменения.
- Дает хороший эффект в плане остановки игрока-лидера, который причиняет нам наибольшее беспокойство.
- У атакующих появляется сомнение, как нужно нападать: против индивидуальной защиты или против зонной защиты.

#### Недостатки

- Если игрок, против которого идет персональная защита, забрасывает мяч, это может понизить дух защиты.
- При переходе в нападение усилие игрока, который осуществляет персональную опеку в защите, может привести к нехватке сил из-за потерянной энергии.
- Нужно потратить немало времени, чтобы отработать на тренировках этот вид защиты.

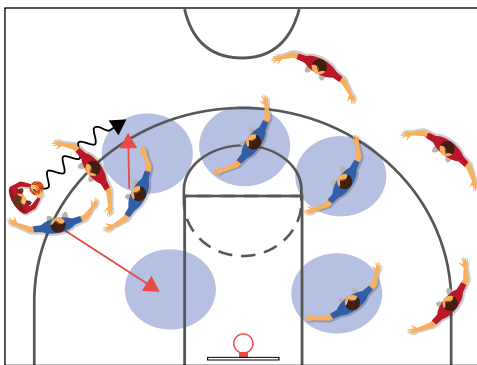
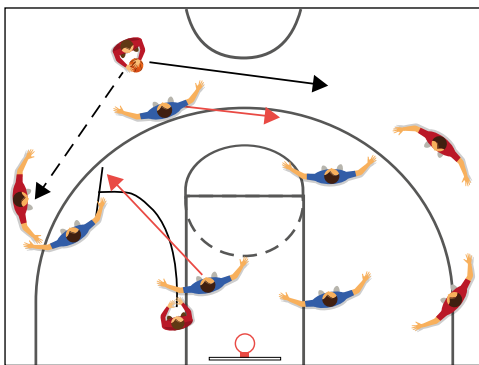
### 5.2.3. КОМБИНИРОВАННЫЕ ВИДЫ ЗАЩИТЫ

#### КОНЦЕПЦИЯ

Так определяют модели обороны, в которых вырабатываются новаторские идеи, затрудняющие атаки противника. Вместе с этим такие модели требуют большой коллективной работы, поскольку любая ошибка может легко провалить оборону.

Мы можем встретить два вида комбинированной защиты: альтернативный (смена защит при каждом новом владении мячом) и видоизмененный.

Виды	
Альтернативный	Видоизмененный
<p>Защитные структуры чередуются при каждом владении мяча или в соответствии с командными установками.</p> <p><b>Пример.</b> После заброшенного мяча осуществляется персональная защита («1х1»), а при неточном броске осуществляется зонная защита 2–3.</p> <p>Существует сколько угодно комбинаций, но игрокам в стадии развития это не подходит, поскольку в данном случае они должны научиться защищаться «1х1».</p>	<p>Эти виды защиты возникают, когда при владении мяча находящаяся в защите команда показывает различные структуры, изменяя их в соответствии с развитием атаки, в установленном порядке или по сигналам.</p> <p><b>Пример.</b> Ситуация начинается во время индивидуальной защиты, но, когда атакующий делает рывок под кольцо с одной стороны в другую, мы переходим к зонной защите по схеме 3–2; если во время атаки мяч переходит в low post (нижнюю позицию), мы переходим на защиту «2х1» против мяча. И все это за одно владение мячом.</p>



#### ПРИМЕРЫ

Характеристики комбинированных видов защиты	
Преимущества	Недостатки
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Фактор неожиданности.</li> <li>■ Поддержка инициативы защиты, которая «атакует» нападающих.</li> <li>■ У нападения возникают проблемы с определением защиты, и это отражается на качестве нападения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Требуется высокая степень тактической концентрации.</li> <li>■ Необходимо много времени на тренировку такого типа обороны.</li> <li>■ Подобные формы не подходят для игроков в стадии развития.</li> </ul>

КОНЦЕНТРАЦИЯ КОМАНДЫ – ОСНОВНОЙ ФАКТОР ДЛЯ ЭТОГО ВИДА РАБОТЫ В ЗАЩИТЕ.

ЗАЩИТА ДОЛЖНА ОЦЕНИВАТЬСЯ НЕ СТАТИСТИЧЕСКИ, А С ПОМОЩЬЮ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА СВОЕЙ КОМАНДЫ И КОМАНДЫ ПРОТИВНИКА.

ПОКАЖИТЕ ДВА ПРИМЕРА КОМБИНИРОВАННОЙ ЗАЩИТЫ, КОТОРЫЕ ОТЛИЧАЛИСЬ БЫ ОТ ТЕХ, ЧТО ПРИВЕДЕНЫ ЗДЕСЬ.

## 5.3.

# Универсальные атаки

### 5.3.1. КОНЦЕПЦИЯ

Под универсальной атакой понимают такую атакующую структуру, при которой команда может успешно забрасывать мяч в кольцо, невзирая на любой вид применяемой противником защиты, при этом используя одни и те же движения.

Владение универсальной атакой позволяет игрокам в стадии развития иметь возможность сосредоточиться на аспектах индивидуального совершенствования. Именно поэтому эта опция больше всего интересует игроков.

### 5.3.2. ПРИМЕРЫ

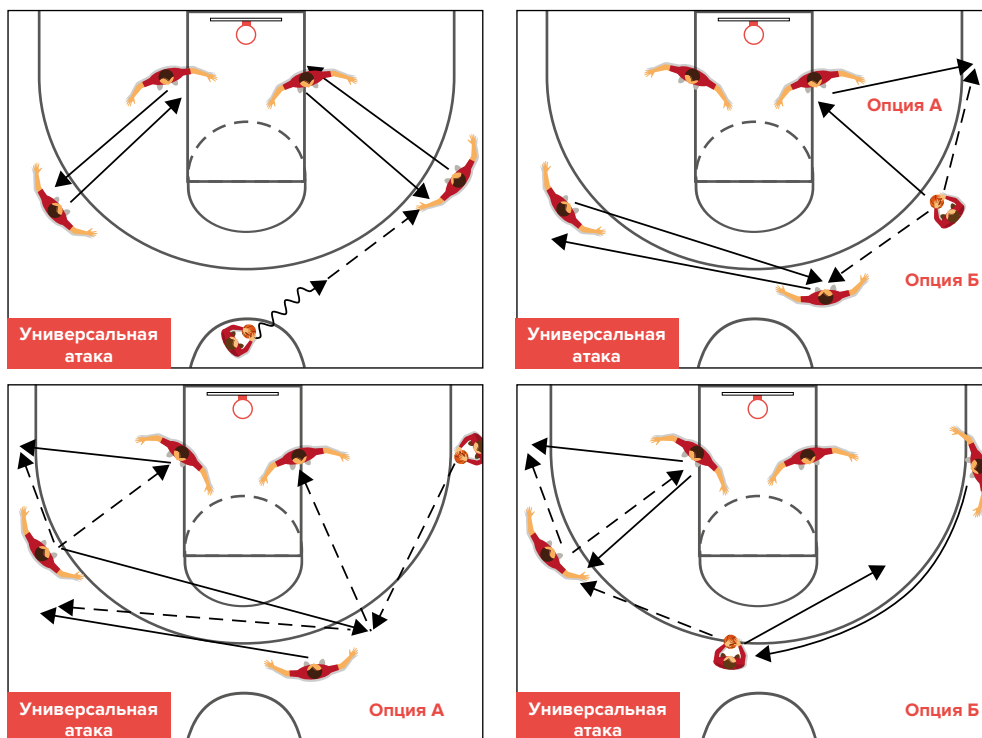
Ниже мы приведем пример того, что представляет собой простая универсальная атака для игроков в стадии развития, но прежде следует ознакомиться с рядом фундаментальных аспектов:

- Тактическая нагрузка, используемая в командах, практикующих мини-баскетбол или детский баскетбол, должна быть минимальной и всегда находиться на службе процесса обучения игрока; именно поэтому мы предлагаем очень простую атаку.
- Эта атака необходима нам для того, чтобы игроки научились зонному противостоянию, держа правильную дистанцию в процессе перемещений (рывки или проходы).



ЕСЛИ ТАКИЕ ВИДЫ АТАКИ НАСТОЛЬКО ЭФФЕКТИВНЫ, ПОЧЕМУ КОМАНДА НЕ ВСЕГДА ВЫБИРАЕТ ИХ ДЛЯ НАПАДЕНИЯ? ПОДУМАЙТЕ НАД ОТВЕТОМ.

- Мы можем использовать это, применяя только решения по обыгрыванию защитника и скидке, используя проходы игроков с мячом для атаки глубины зоны и освобождая позиции на периметре.
- Атаки также могут использовать рывки внутрь обороны с целью передачи, взламывая зонную защиту.
- Эти же самые идеи могут быть использованы с целью улучшения понимания игры с мячом и без мяча для лучшей организации атаки во внутренних и наружных зонах.



УНИВЕРСАЛЬНАЯ АТАКА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВОЛШЕБНЫМ РЕЦЕПТОМ. ГЛАВНОЕ – ИГРОВЫЕ СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕТАЛИ ПРОДОЛЖАЮТ БЫТЬ ЗНАЧИМЫМИ ДЛЯ ПРОГРЕССА ДАННОГО ТИПА АТАК.

### 5.3.3. ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Подводя черту, мы хотим показать все положительные и отрицательные стороны этого вида атаки с игроками в стадии развития.

Преимущества	Недостатки
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Способность сфокусировать все усилия на выполнении единой работы в атаке против личной и зонной защиты.</li> <li>■ Предоставление большего количества возможностей каждому игроку и совершенствование личных качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Можно спровоцировать стиль игры, который является неприемлемым или непривычным для наших игроков.</li> <li>■ Необходимость траты большого количества времени для тренировок и работы на них.</li> </ul>

ХОРОШАЯ АТАКА ИСПОЛНЯЕТСЯ ХОРОШИМИ ИГРОКАМИ. ХОРОШАЯ СТРУКТУРА ТОЛЬКО ПОМОГАЕТ.



## 5.4.

# Специальные ситуации



ЧТО ВАЖНЕЕ:  
ТАКТИЧЕСКИЕ  
ЗАГОТОВКИ ИЛИ  
НЕОБХОДИМОСТЬ  
ПОДСТРАИВАТЬ НАШУ  
ИГРУ К КОНКРЕТНОЙ  
СИТУАЦИИ?

ВРЕМЯ И СЧЕТ –  
ДВА КЛЮЧЕВЫХ  
ПОКАЗАТЕЛЯ,  
НА КОТОРЫЕ НУЖНО  
ОГЛЯДЫВАТЬСЯ  
ПРИ ПОДБОРЕ  
ТАКТИКИ  
НА СЛЕДУЮЩИЕ  
АТАКИ.

КАК НАПАДАЮЩИЕ,  
ТАК И ЗАЩИТНИКИ  
ИСПОЛЬЗУЮТ  
СПЕЦИАЛЬНЫЕ  
(СТАНДАРТНЫЕ)  
СИТУАЦИИ.  
ТРЕНИРУЙТЕ  
ИХ С ДВУХ СТОРОН  
ПЛОЩАДКИ.

### 5.4.1. ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол является тактическим видом спорта, что требует большой отдачи от тренера, и он в ответе за то, что происходит на площадке. Любой момент является подходящим для того, чтобы команда могла выработать особый тактический вариант, который способствовал бы набору очков или предотвращению набора очков соперником. Возможность попросить тайм-аут предоставляет тренеру широкий выбор тактических вариантов, которые он может предложить команде.

Особенно важны ситуации в конце четверти или матча, где последние действия, как правило, имеют большое значение в случае равной игры. В этой книге вы сможете познакомиться с тремя часто повторяющимися ситуациями: выброс мяча из-за лицевой или боковой линии во время атаки, а также ситуации на последних секундах игры.

Но перед тем как рассматривать их, вы должны понять, что, если вы тренируете команду с игроками в стадии развития, эти ситуации являются абсолютно исключительными и вы не должны воспринимать их как истину в последней инстанции. Важнее эволюция ваших игроков и их удовольствие в игре, а не победы.

### 5.4.2. ИГРА С ВБРАСЫВАНИЕМ МЯЧА ИЗ-ПОД КОЛЬЦА ПРИ НАПАДЕНИИ

Вброс мяча в игру из-под кольца имеет свои преимущества из-за близости корзины и может позволить одной передачей создать опасность у кольца.

Если вы в этом случае находитесь в защите, то степень риска сильно возрастает, и необходимо иметь максимальную концентрацию всей команды для того, чтобы затруднить броски из удобных позиций.

#### 5.4.2.1. Наступательная тактика

Если ваша команда атакует, то она может:

- Создавать опасность с первой передачи.
- Рассматривать возможности на поиск различных возможностей для броска, которые ранее не предполагались.
- Использовать заслоны и дальнейшее развитие достигнутого преимущества как основное оружие.
- Необходимо, чтобы движения были симметричными. Это нужно для того, чтобы вводить в игру мяч из-под корзины с обеих сторон.
- Осуществлять атаки из-под кольца – как длинные, так и короткие – в зависимости от оставшегося времени владения мячом.

#### 5.4.2.2. Защитная тактика

Если ваша команда находится в защите:

- Игрок, защищающийся против вводящего мяч в игру, должен быть самым активным (на игроке с мячом или помогая партнерам), т. к. его подопечный не может бросить в кольцо.
- Первые линии паса должны быть хорошо защищены для того, чтобы провоцировать противника на длинные пасы подальше от кольца, снижая процент эффективности в случае получения мяча противником.



ЭТИ СИТУАЦИИ  
ИМЕЮТ ВАЖНОЕ  
ЗНАЧЕНИЕ В КОНЦЕ  
МАТЧА. ОНИ МОГУТ  
ПРИНЕСТИ ПОБЕДУ.

ВОЗМОЖНОСТЬ  
ДЛЯ СОЗДАНИЯ  
ОПАСНЫХ  
СИТУАЦИЙ  
ИЗ ЭТИХ ЗОН  
ПРОПОРЦИОНАЛЬНА  
БЛИЗОСТИ  
К КОЛЬЦУ.

- Одна из задач защиты – меняться во время заслонов при индивидуальной защите. Это необходимо для того, чтобы не попадать в ловушки нападающей стороны.
- Можно использовать альтернативные формы защиты для снижения эффективности атак из-под кольца.

### 5.4.3. ИГРА С ВВОДОМ МЯЧА ПРИ ВБРАСЫВАНИИ ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ

В соответствии с регламентом, после тайм-аута в последние две минуты матча мы можем ввести мяч в игру в передовой зоне атаки. Подобная ситуация приобретает большое значение, поэтому команды делают упор на работу на линии 8,325 метра (от лицевой), которая служит для этого вида вбрасывания.

#### 5.4.3.1. Наступательная тактика

Если ваша команда вбрасывает мяч, необходимо:

- Учитывать расстояние, с которого вводится мяч, для того, чтобы получить возможность устанавливать позиции и варианты для этого места.
- Игроку без мяча не нужно находиться близко к щиту, т. к. у него должно быть пространство для того, чтобы иметь более широкий диапазон при передаче мяча, используя для этой цели все поле атаки.
- Мы должны искать длинные или короткие передачи в зависимости от времени, которым располагаем для выброса мяча, особенно в ситуациях на последних секундах игры или, скажем, за одну секунду после тайм-аута.

ДОСКОНАЛЬНОЕ  
ЗНАНИЕ ПРАВИЛ  
ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО  
ДЛЯ ЛУЧШЕГО  
ПОНИМАНИЯ ЭТИХ  
СИТУАЦИЙ.

### 5.4.3.2. Защитная тактика

Если ваша команда находится в защите при вбрасывании мяча в игру, необходимо:

- Иметь ясное представление, откуда произойдет выброс мяча и какие опасности могут возникнуть при первых возможностях. Правильная форма защиты – такая, при которой соперник может отдать передачу только более чем на восемь метров, поскольку оппоненты удаляются от корзины.
- Игрок, опекающий вбрасывающего из аута противника, должен учитывать его положение относительно боковой линии, поскольку опасность может исходить и с этой стороны. Если атакующий игрок выбрасывает мяч к центру площадки, можно считать этот выброс мяча успешным.
- Защитник, опекающий вбрасывающего игрока, может помочь остальным игрокам команды, сместившись на большее расстояние от вбрасывания из-за боковой линии, прикрывая больше пространства.
- Когда соперник вводит мяч в игру, упреждающие смены и ограничение дистанции для предотвращения передач на первой линии – хорошие решения, которые должны повлиять на то, чтобы передачи были длинными и с высокой траекторией. Это дает время для организации защиты.

### 5.4.4. ИГРА НА ПОСЛЕДНИХ СЕКУНДАХ

Эти моменты являются ключевыми во многих матчах и могут описываться тысячами вариантов. Все зависит от конкретной ситуации, характеристик игроков, находящихся в этот момент на площадке, и времени. Это же работает не только в конце матча, но также в конце четвертей.

ТАЙМ-АУТЫ  
ЯВЛЯЮТСЯ  
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ  
ИНСТРУМЕНТОМ  
ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ  
ВСПОМНИТЬ КАКИЕ-  
ТО ОТРАБОТАННЫЕ  
СИТУАЦИИ.



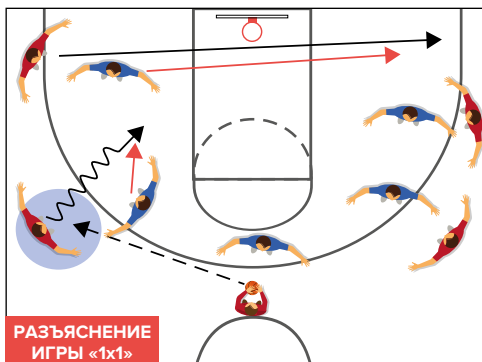
КАКИЕ СИТУАЦИИ  
НА ПОСЛЕДНИХ  
СЕКУНДАХ НАДЕЖНЕЕ:  
ОТРАБОТАННЫЕ ИЛИ  
ИМПРОВИЗИРОВАННЫЕ?

«МЫ ДОЛЖНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ ТАК, КАК МЫ ЗАРАНЕЕ  
ОТРАБАТЫВАЛИ, ПОТОМУ ЧТО У ИМПРОВИЗАЦИИ  
БОЛЬШОЙ ПРОЦЕНТ ПРОВАЛА».

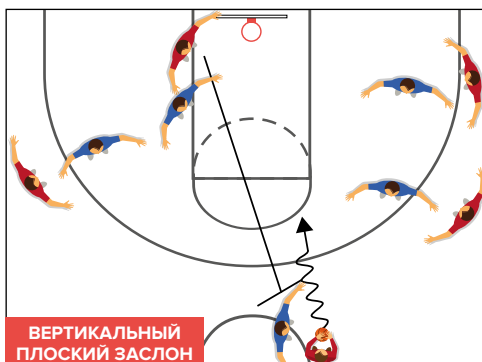


### 5.4.4.1. Наступательная тактика

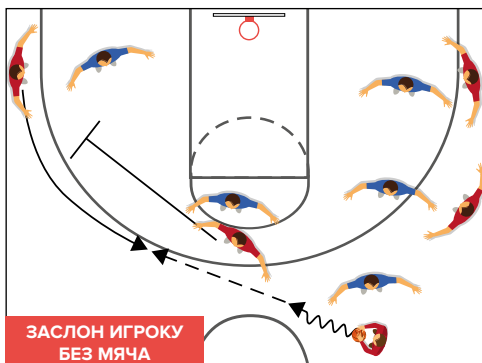
■ Когда необходимо бросить в корзину из-под кольца или спровоцировать фол, ломая игру противнику, мы сможем создать ситуацию «1х1», освобождая пространство.



■ Найти поддержку в лице одного из ваших товарищей по команде при помощи заслонов к мячу (pick&roll) для поиска прямой дороги к кольцу. Использовать полностью вертикальную ориентацию для того, чтобы защита не знала, откуда страховать, т. к. будет возможность атаковать с двух сторон.



■ В ситуациях, когда, наоборот, необходимо найти бросок с периметра, мы можем использовать заслоны игроку без мяча, чтобы он выдвигался для броска.



■ При зонной защите нужно воспользоваться концепцией обыгрыша своего защитника для того, чтобы вскрыть оборону и чтобы игроки без мяча искали свободные позиции между защитниками и за их спинами для получения передачи.



■ Необходимо также, чтобы у вас в запасе были различные варианты для ответа на возможные действия видоизменяющегося или альтернативного вида защиты.

НА ЭТИХ УРОВНЯХ ДОКАЗАНО, ЧТО СКАУТИНГ – ОДИН ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ.

**?**  
КАК ДУМАЕТЕ, КАКАЯ ИЗ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ НА КАРТИНКАХ СИТУАЦИЙ ЧАЩЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ?



#### 5.4.4.2. Защитная тактика

Если нам нужно организовать защиту на последних секундах:

- Мы должны быть способны остановить противника в ситуации «1х1».
- Мы должны знать, находимся ли мы в бонусе (более четырех фолов в четверти). Если нет, совершите фол вдали от кольца, останавливая игру и сбивая ее ритм, при этом не предоставляя противнику возможности для штрафных бросков.
- Нам нужно выработать автоматические смены при заслонах с тем, чтобы не задержаться при преодолении их.
- Если противнику необходимо забросить с периметра, следует мешать броскам снайперов, позволяя им сделать проход к кольцу, но максимально затрудняя совершение трехочкового броска.
- Мы должны точно знать, кто из игроков может бросать (здесь поможет скаутинг), кто хуже всего бросает штрафные броски, кто может взять на себя ответственность и т. д. Таким образом, мы сможем определить, какие действия нам следует ограничивать в первую очередь.

ЗАЩИТА ДОЛЖНА БЫТЬ КО ВСЕМУ ГОТОВА, А В СЛУЧАЕ СОМНЕНИЙ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОСНОВНЫЕ И ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ПРАВИЛА.

ДЕРЖАТЬ СИТУАЦИЮ ПОД КОНТРОЛЕМ – ЭТО ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ЗАЩИТЫ В ТАКИХ СИТУАЦИЯХ.



# Тактика команды с игроками в стадии формирования



## ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ИЗУЧАТЬ?

- ☑ Способы организации тактики команды с игроками в стадии формирования.
- ☑ Количество и виды тактик, необходимых для этого вида команд.
- ☑ Выстраивание нападения и защиты.
- ☑ Понимание того, что означает тактика, которая находится на службе игроков.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

6.1. ВВЕДЕНИЕ.....	112
6.2. СКОЛЬКО ТАКТИК И КАКОГО ТИПА НАМ БУДУТ НУЖНЫ? .....	113
6.2.1. Планирование атаки команд с игроками в стадии развития .....	113
6.2.2. Проектирование защиты команд в стадии развития.....	116
6.3. ТАКТИКА ТРЕНЕРА НА СЛУЖБЕ ИГРОКОВ .....	119

## 6.1.

### Введение

Когда вы берете на себя ответственность за руководство командой с игроками в стадии формирования, особенно в категориях мини-баскетбола и детского баскетбола, вам необходимо адаптировать тактические концепции к возможностям игроков, причем сделать это с особой чувствительностью к эволюции и развитию баскетболистов.

Вы начинаете обучать навыкам и улучшать способности спортсменов-новичков с помощью простых фундаментальных концепций в ситуациях «1х1», «2х2» и «3х3». Но вскоре вы должны будете состязаться с другими, и это потребует от вашей команды умения играть в ситуациях «5х5».

В этом случае спортсменов нужно обучить чувству игры, коллективному баскетболу и следованию общим целям. Как в защите, так и в атаке коллективная игра показывает в большей или меньшей степени тренерское умение обучать игроков.

ЧЕМ БОЛЬШИМИ  
ЗНАНИЯМИ  
ВЫ ВЛАДЕЕТЕ,  
ТЕМ БОЛЬШЕ  
У ВАС ВАРИАНТОВ  
ДЛЯ ВЫБОРА,  
НАИБОЛЕЕ  
ПОДХОДЯЩЕГО  
ДЛЯ ВАШИХ  
ИГРОКОВ.





## 6.2.

# Сколько тактик и какого типа нам будут нужны?

Это очень важный вопрос. Команда с игроками в стадии развития может находиться на начальном этапе обучения игре или на более продвинутых этапах, когда спортсмены уже умеют играть. Поэтому мы не можем определить количество необходимых тактик, и главным здесь является проверка уровня игроков.

Как мы уже говорили, игроки в стадии формирования находятся в самом разгаре этапа открытий и обучения. Это является условием, которое заставит нас изменять виды тактик и их количество по мере того, как игроки будут обучаться новым концепциям и приобретать новые навыки.

Очень важно, чтобы мы имели в виду следующие элементы:

- Какие навыки им уже знакомы и на каком уровне ими освоен каждый из навыков.
  - Каковы их способности в игре «1х1», «2х2» и «3х3», какие концепции и насколько глубоко они освоили в каждой упрощенной структуре игры.
- Кроме того, тренер команды с игроками в стадии развития должен знать, что соревнование также является формой тренировки. Поэтому мы можем сказать, что тактика в этих возрастных группах имеет двойное функциональное значение:

1. Помочь игроку во время игр реализовать изученные им навыки и концепции.
2. Помочь игроку в расширении и углублении своих навыков и способностей через состязание с другими.

Таким образом, выбранная тренером тактика должна работать на то, чтобы игрок ее применял, укреплял и развивал; и не только один игрок, а вся команда или большая ее часть. Все эти вопросы на первый взгляд очень простые, но на самом деле задачи относительно сложные при реализации на практике.

### 6.2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ АТАКИ КОМАНД С ИГРОКАМИ В СТАДИИ РАЗВИТИЯ

Мы уже видели две большие цели в игре с баскетболистами этих возрастов: практиковать и улучшать. Сейчас мы сконцентрируемся на атаке.

Когда мы хотим определить, как должна играть команда с игроками в стадии развития, нам необходимо знать, что представляет собой человек в эти годы. Каков его уровень зрелости и что для него значит спорт. В связи с этим мы можем сказать, что для ребят этих возрастов игровой аспект является наиболее важным в спорте, и поэтому мы должны использовать его. Мальчики и девочки в возрастных группах стадии развития хотят играть, развлекаться, забрасывать мячи в корзину и обзаводиться друзьями. В этом заключаются устои нашей игры в нападении.

Таким образом, наступательная тактика предполагает, чтобы:

- Ребята могли играть в соответствии с тем, насколько они непоседливы и энергичны.
- Все чувствовали себя важной частью команды и получали мяч.
- У всех была возможность забрасывать мяч в корзину.

БУДЬТЕ  
ТРЕБОВАТЕЛЬНЫ  
В КАЧЕСТВЕ,  
А НЕ В КОЛИЧЕСТВЕ.

КОГДА ВЫ ВИДИТЕ,  
ЧТО ИГРОКИ  
УКРЕПИЛИ МАТЕРИАЛ,  
ДВИГАЙТЕСЬ  
ДАЛЬШЕ  
И УСЛОЖНЯЙТЕ.

МАТЧ – ЭТО КЛЮЧЕВОЙ  
МОМЕНТ ДЛЯ ТОГО,  
ЧТОБЫ ТРЕНИРОВАТЬСЯ  
ИЛИ ПРОДОЛЖАТЬ  
СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ?  
ОБОСНУЙТЕ  
СВОЙ ОТВЕТ.



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ  
О РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОМ  
МОМЕНТЕ ИГРЫ.  
ЕСЛИ ТАКТИКА  
СТАНОВИТСЯ  
СКУЧНОЙ ДЛЯ  
ВАШИХ ИГРОКОВ,  
ЗНАЧИТ,  
ВЫ НАЖИМАЕТЕ  
НЕ НА ТУ КНОПКУ.

ДЕЛАЙТЕ ТАК, ЧТОБЫ  
ВАШИ СПОРТСМЕНЫ  
ИГРАЛИ  
В СВОЙСТВЕННЫЙ  
ИМ БАСКЕТБОЛ  
И НЕ БЫЛИ  
НА ПЛОЩАДКЕ  
ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.  
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ,  
ЧТО ОНИ ЕЩЕ ДЕТИ.

ДЛЯ ВАШИХ  
ИГРОКОВ СЛОВО  
«КОМАНДА»  
ДОЛЖНО БЫТЬ  
СИНОНИМОМ  
ДРУЖБЫ.

**ИГРОКИ В СТАДИИ РАЗВИТИЯ НАХОДЯТСЯ  
НА ЭТАПЕ, КОГДА СКОРОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ИХ  
ФОРМОЙ САМОВЫРАЖЕНИЯ.**

Поэтому основой любой коллективной тактики нападения должен быть поиск быстрой игры, и особенно это относится к контратакам.

Мы настойчиво просим вас ознакомиться с главой 2 и всем тем, что относится к контратаке и раннему нападению. Там вы сможете найти интересные предложения и конструкции, основанные на концепциях численного превосходства и равенства.

Кроме быстрой игры, ваши игроки должны научиться атаковать любое защитное построение противника, следуя тем же концепциям, которые делают атаку динамичной или позиционной. Если они будут заниматься этим с раннего возраста, они научатся делать это без комплексов, раздумий и предассудков.



## ИГРОКИ ДОЛЖНЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПРИЧАСТНЫМИ И ВАЖНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ КОМАНДЫ.

Мы должны искать форму максимального участия всех игроков, изыскивая возможности широкой ротации, предоставляя всем шанс продемонстрировать свои качества, подготовку и конкурентоспособность.

Во-первых, развивайте быструю игру, которая требует большого расхода энергии. Это заставит нас заменять игроков с большей частотой, вовлекая всех в активное участие в самой игре.

Другой помогающий этой цели элемент – делать так, чтобы все могли играть на всех позициях. Подобное освоение нескольких специализаций также позволит стимулировать новые возможности в игре.

## ВСЕ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ МЯЧ.

Передача и дриблинг всегда будут двумя важными навыками, которые необходимо развивать в игроках на этих этапах. Тем не менее «игра в пас» позволит добиться этой цели с большими гарантиями, придавая игре командный характер.

Если дело обстоит так, что имеются игроки, обладающие более высоким уровнем подготовки, чем остальные, они будут пользоваться своими навыками дриблинга для того, чтобы выделиться. В этих случаях вам, как тренеру, нужно устанавливать ограничения этому логическому индивидуализму, разъясняя преимущества командной игры.

## ПУСТЬ У КАЖДОГО БУДЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАБИРАТЬ ОЧКИ.

Ребенку всегда хочется преуспеть. В детском баскетболе под успехом понимается забрасывание мяча в кольцо – чем больше, тем лучше. Поэтому наша атакующая игра должна стимулировать эту великую цель. Как это сделать?

Нужно, чтобы все игроки прошли через все игровые позиции, приумножая свой универсальный опыт. Всем необходимо бросать мяч в корзину, не боясь промазать. Обязанности обеспечить эти пункты лежат на тренере, который не должен обвинять своих игроков в совершении ошибок даже тогда, когда они очевидно совершены. Их нужно использовать грамотно – например, побуждать игрока, который промазал, в следующий раз воспользоваться ситуацией по-другому и показать, как именно и в какой момент.

Динамичная игра приумножит возможности для броска большему количеству игроков. Как правило, броски совершаются с короткого расстояния и с использованием щита, поэтому процент успешно заброшенных мячей довольно высок.

КОНТРОЛИРУЙТЕ ЭГОИЗМ ИГРОКОВ – ЭТО ВПОЛНЕ НОРМАЛЬНО ДЛЯ ЭТОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ.

УСПЕХ ДЛЯ ИГРОКОВ ЭТОГО ВОЗРАСТА – ЗАБРОСИТЬ МЯЧ В КОЛЬЦО. ИМЕННО ТАКИМ ОБРАЗОМ УСИЛИВАЕТСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ БАСКЕТБОЛА.

## 6.2.2. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ЗАЩИТЫ КОМАНД В СТАДИИ РАЗВИТИЯ

Цели защитной игры команд с игроками в стадии развития будут теми же, что и при атаке: тренировать изученные навыки на тренировках и улучшать их во время соревнований.

Это позволит нам понять ряд критериев и установить некоторые идеи, которые помогут в решении этих задач. Поэтому в обороне фундаментальным является:

- Позволить игрокам выражать себя в точности такими, какими они являются.
- Позволить игрокам укреплять дружбу и чувство баскетбола как командного вида спорта (ярче и быстрее это проявляется в обороне).
- Обучать игроков индивидуальной ответственности.
- Дать игрокам возможность постоянно получать удовольствие от игры в защите.

Ниже мы попытаемся рассказать вам, как можно достичь этих четырех великих целей при оборонительной игре команды с игроками в стадии развития.

### ПОЗВОЛИТЬ ИГРОКАМ ВЫРАЖАТЬ СЕБЯ В ТОЧНОСТИ ТАКИМИ, КАКИМИ ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ.

Хорошая защита всегда является отражением характеристик игроков. В этой ранней возрастной группе им присущи резвость и энергия. При переводе в тактический раздел это должно сориентировать нас на реализацию в качестве основной структуры очень интенсивной позиционной коллективной защиты, которая может распространяться на всю площадку.

Таким образом игроки развивают тот стиль игры, который больше им нравится, тот, который позволяет им иметь возможность поддерживать высокую мотивацию на перехват мяча, – это основной мотивирующий элемент для данной возрастной группы.

### ПОЗВОЛИТЬ ИГРОКАМ УКРЕПЛЯТЬ ДРУЖБУ И ЧУВСТВО БАСКЕТБОЛА КАК КОМАНДНОГО ВИДА СПОРТА.

Интенсивная позиционная защита создаст для игроков очевидные потребности в отработке подстраховок. Эти подстраховки следует понимать как партнерство, которое стимулирует командное чувство. Это укрепляет дружбу, что является основной движущей силой в занятиях спортом в этой возрастной группе.

Поэтому очень интересными остаются виды защиты, претворяющие в жизнь такие концепции, как «помощь в защите» и «защитные треугольники», о которых мы говорили ранее в этой книге.



КАКИЕ КОНЦЕПЦИИ И НАВЫКИ ЗАЩИТЫ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИОРИТЕТНЫМИ В ЕСТЕСТВЕННОМ ПРОЯВЛЕНИИ ИГРЫ ДЕТЕЙ?

В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ПОМОГАЮТ МЕТАФОРЫ. ОБЪЯСНЯЙТЕ ИМ БАСКЕТБОЛ ЧЕРЕЗ СРАВНЕНИЯ.

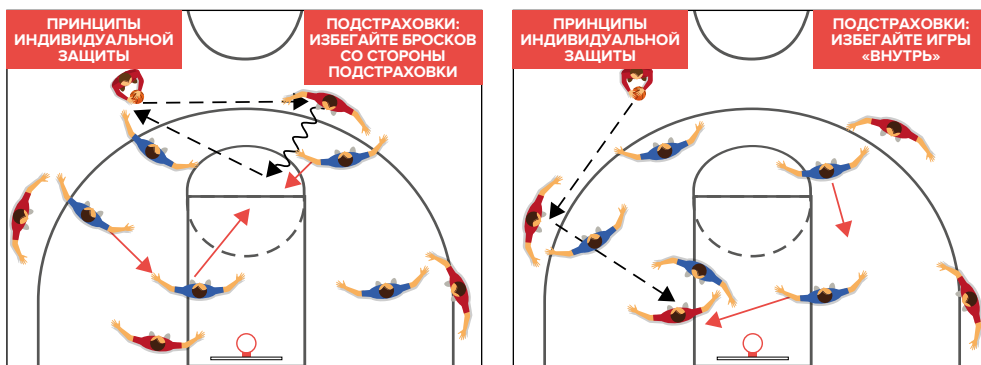
## ПОДСТРАХОВКИ

Концепция подстраховок является мощнейшим коллективным оружием командной защиты. Она придает надежность защитнику на мяче, поскольку есть вторая стена, которую после взлома первой должна преодолеть нападающая сторона.

Таким образом, после закрепления знаний по данной концепции можно начинать говорить, что наша команда – это не просто только пять игроков, а, собственно, команда.

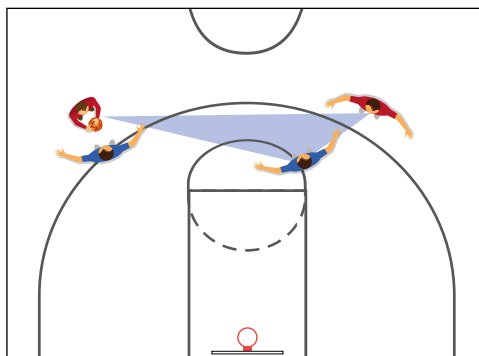
Подстраховки бывают простые (первая подстраховка или просто «помощь») и более сложные – вторичная и последующие подстраховки. Начинайте вводить концепцию подстраховки с принципа «я тебе помогу, если тебе это надо» и продвигайтесь к принципу «мы все поможем друг другу, если нам это необходимо».

Ниже рассмотрим стандартные ситуации, где графически отражаются эти формы коллективного содействия:



ПРИ ПОДСТРАХОВКЕ РЕБЕНОК УЗНАЕТ КОНЦЕПЦИЮ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ.

## ЗАЩИТНЫЕ ТРЕУГОЛЬНИКИ



Они создают связь между защитником на мяче и ближайшими защитниками, опекающими атакующих игроков без мяча. Этот ситуативный треугольник создает надежное укрытие для защитника на мяче, которое позволяет ему быть более агрессивным, осознавая, что его товарищи по команде рядом для того, чтобы помочь ему в случае необходимости.

Создание защитных треугольников – это основа хорошей защиты, придающей огромное значение коллективному характеру игры.

ТРЕУГОЛЬНИКИ ВЫРАБАТЫВАЮТ ОСНОВЫ ЗАЩИТЫ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ПЕРВОЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ, – ЭТО НАУЧИТЬСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ НАВЫКАМ И ЦЕЛЯМ С МЯЧОМ И БЕЗ МЯЧА.

**ОБУЧАТЬ ИГРОКОВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.**

Выбор тактики должен служить не только тому, чтобы тренировать полученные в ходе обучения навыки, но также и тому, чтобы их улучшать и развивать. Данная цель – это лучший пример.

Дело в том, что защитная тактика основывается на индивидуальной ответственности; а быть составной частью команды требует от игрока максимального усилия для того, чтобы иметь возможность дать ей лучшее, на что он способен. Защита – лучший этому пример.



ТАКТИКА – ЭТО ХОРОШИЙ ЭЛЕМЕНТ ИГРЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАУЧИТЬ ЗНАЧЕНИЮ И ПРИНЯТИЮ РОЛИ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЕ ПОТЕНЦИАЛ.



ПОНЯТИЯ «РАЗВЛЕКАТЬСЯ» И «ЗАЩИЩАТЬСЯ» НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ АНТАГОНИСТИЧЕСКИМИ. ИЩИТЕ, КАК ЭТОГО МОЖНО ДОСТИЧЬ!

При защите на игроке с мячом главным намерением является вернуть себе мяч, но при этом также важно не допустить, чтобы противник мог обыграть игрока и забросить мяч в корзину.

Мысленно игрок должен расставить приоритеты «меня не превосходят и не выходят за пределы того, чтобы я нуждался в помощи» перед желанием «я отберу мяч». Это сложный процесс, поэтому мы должны строить концепции на основе характеристик игроков.

В вашу работу как тренера входит усиление индивидуальной ответственности над индивидуальным успехом, и защита – прекрасный инструмент для достижения этой цели.

**ДАТЬ ИГРОКАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСТОЯННО ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЗАЩИТЫ.**

Защита должна быть развлекательной работой. Если мы добьемся того, чтобы у игрока была подобная мысль, мы сильно преуспеем в построении команды.

Даже будучи менее привлекательной, чем атака, работа в защите должна предполагать постоянную игру с противником. Поэтому тренер не только должен делать акцент на защитнике, который опекает игрока с мячом, но и стимулировать игру защитника против игрока без мяча.

Этот аспект – более утомительный, поэтому зачастую на него не обращают внимания. Но защита должна восприниматься как развлекательная игра, в которой необходимо добиваться двух целей и соединять их воедино в интересах команды: не дать атакующему получить мяч и помочь партнеру, если ему это необходимо.

Как в основных аспектах, так и в их развитии вашей целью должно быть проектирование защитной игры, при которой все находились бы в постоянной интенсивной активности. Это будет наилучшей формой обеспечения развлечения для ваших игроков и, без сомнения, лучшей командной защитой.

ВЫСОКАЯ АКТИВНОСТЬ В ЗАЩИТЕ – ЭТО ХОРОШИЙ ПУТЬ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАЗВЛЕЧЕНИЯ.

## 6.3.

# Тактика тренера на службе игроков

Ранее мы определили, что для нас должно означать понятие игры для команд с игроками в стадии развития, – это атака и защита. В качестве первостепенной задачи мы понимаем адаптацию игры к психодинамическим и физическим характеристикам игроков.

Мы считаем важным, что продумывание игры должно быть адаптировано к тренируемым вами игрокам. Не нужно просто копировать системы других команд, и особенно – неадекватно копировать их с команд других категорий. Игрокам, которые обучаются игре, необходимо тактическое предложение такого уровня, которое позволило бы им продолжать обучаться и развиваться.

Тренер команд этого возраста должен быть последовательным и терпеливым. Он должен уделять главную роль обучению и способствовать достижению индивидуальных успехов каждого игрока, хотя и не все будут идти в одном ритме.

Поддерживайте желание играть, делайте форму игры динамичной для того, чтобы ваши игроки чувствовали себя счастливыми и были единым целым, чтобы они могли проявлять приобретенные навыки без страха ошибиться.

Если вы все будете делать правильно, ваши игроки смогут расти и индивидуально, и как составные части команды. Когда вы увидите, что игроки способны делать все, что вы им предлагаете, продвигайтесь вперед и расширяйте их арсенал как в атаке, так и в защите.

С точки зрения тактики быть тренером команды игроков в стадии развития означает способствовать развитию таланта игроков, стимулируя их на то, чтобы они росли и развлекались играя.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИСТЕМЫ КОМАНД ДРУГИХ КАТЕГОРИЙ СЛЕПО. ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ИХ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ, НО НЕ КОПИРУЙТЕ БЕЗ АДАПТАЦИИ.

ВАШИ ИГРОКИ ПОЧТИ ВСЕГДА БУДУТ ИДТИ ЗА ВАМИ В ИЗУЧЕНИИ ИГРЫ. БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫМ И УВАЖАЙТЕ ПРОЦЕССЫ РАЗВИТИЯ, НЕ ФОРСИРУЯ ИХ.

ОБУЧАЙТЕ ВСЕХ, А НЕ ТОЛЬКО ЛУЧШИХ. ИЩИТЕ И СТИМУЛИРУЙТЕ ТАЛАНТ КАЖДОГО ИГРОКА.







# **Тактика баскетбола**

**ЧАСТЬ 2**

**РФБ**



# Часть 2

## Оглавление

1. Планирование игры команды .....	123
2. Динамичная игра.....	141
3. Позиционная игра против индивидуальной защиты.....	171
4. Игра пространств .....	207
5. Другие модели игры.....	255
6. Тактика обучающихся команд .....	301
7. Тактика учебной команды.....	311

## 1 глава

# Планирование игры команды



### ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ИЗУЧАТЬ?

- ☑ Узнаете основные понятия тактики.
- ☑ Углубитесь в общие принципы построения игры.
- ☑ Познакомитесь с историей баскетбола.
- ☑ Овладеете динамической символикой и ее правильным использованием.

### ОГЛАВЛЕНИЕ

1.1. ВВЕДЕНИЕ .....	124
1.2. ПОНЯТИЯ: ТАКТИКА, СТРАТЕГИЯ, АТАКА, ОБОРОНА .....	125
1.3. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ИГРЫ.....	126
1.4. НЕМНОГО ИСТОРИИ.....	128
1.5. ТАКТИКА НА СЛУЖБЕ ИГРОКА.....	135
1.6. ТАКТИКА И ПРАВИЛА .....	138
1.7. ДИНАМИЧЕСКАЯ СИМВОЛИКА.....	139



ЧЕМ ЯВЛЯЕТСЯ  
ДЛЯ ВАС ТАКТИКА  
В БАСКЕТБОЛЕ?



## 1.1.

### Введение

Баскетбол – один из тех видов спорта, которые, несмотря на ограниченное число игроков на площадке по сравнению с другими игровыми видами, предлагают большое количество тактических вариантов. Несомненно, сложность правил – одна из главных причин многообразия баскетбола, но еще более важной причиной является богатство тактики.

Это вторая часть книги «Тактика баскетбола», и она ставит перед собой две основные цели: с одной стороны, мы хотим обогатить ваши тактические познания, предложив широкий спектр наступательных и оборонительных структур; с другой стороны – что, может быть, еще важнее, – мы намерены помочь вам научиться планировать основы тактики команды, адаптироваться к особенностям ваших игроков и с их учетом создавать тактику, обучать ей и состязаться.

Таким образом, смысл этой книги можно определить одной фразой:

**ПОЗНАВАТЬ, ЧТОБЫ СОЗДАВАТЬ.**

Как вы уже знаете, эта книга предназначена главным образом для тех тренеров, которые будут работать с игроками школьного возраста (юниорами), и поэтому мы сосредоточимся на этом эволюционном моменте в жизни юных спортсменов.

Если вы тренируете в других возрастных категориях, мы уверены, что вы найдете на следующих страницах важный набор инструментов, который наверняка поможет в вашей профессиональной работе.

В этой главе мы предлагаем основные понятия об идеях, принципах, истории тактики и о символике, достаточные для того, чтобы вы смогли перейти к следующим главам, где излагаются различные ситуации, которые могут случиться в игре. Последняя, седьмая, глава будет особенно полезна – это синтез идей и руководство по их применению.



ПЛАНИРОВАТЬ –  
ТРЕНИРОВАТЬ –  
СОСТЯЗАТЬСЯ.  
В КАКОЙ ИЗ ЭТИХ  
СТАДИЙ КРОЕТСЯ  
КЛЮЧ К ХОРОШЕЙ  
ТАКТИКЕ?

ОБУЧЕНИЕ  
И ТАКТИКА – ДВА  
АНТАГОНИСТИЧЕСКИХ  
ПОНЯТИЯ?  
ПОРАЗМЫСЛИТЕ НАД  
ЭТИМ.

## 1.2.

# Понятия: тактика, стратегия, атака, оборона

Одна из важных целей, которые вы должны поставить перед собой, – это владеть понятиями и быть компетентными в сфере. Ведь баскетбольный тренер погружен в тактику, и отсюда вытекает необходимость владения терминами и понимания процессов.

В этой части книги «Тактика баскетбола» мы продолжим углубляться в терминологию, которой должен владеть баскетбольный тренер, чтобы достичь высшего уровня компетенции в этом спорте.

Повторим термины, пройденные на предыдущем уровне, чтобы освежить их в памяти:

### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Навыки, которыми владеет игрок, чтобы совершать различные действия в игре.

### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА

Умение игрока использовать навыки в зависимости от ситуации в игре.

### КОЛЛЕКТИВНАЯ ТАКТИКА

Любая структура игры, которая строится в зависимости от индивидуальных особенностей игроков.

Далее добавим термины, с которыми вы будете работать на этом уровне:

### СТРАТЕГИЯ

Предварительное планирование, которое совершает тренер перед матчем или соревнованием, используя все имеющиеся ресурсы и опираясь на коллективную тактику команды.

### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Ориентировка, которую совершает тренер на основе стратегии, в зависимости от различных ситуаций игры, складывающихся в матче или на соревнованиях.

Успешное создание адекватной коллективной тактики, выбор правильной стратегии и особенно стратегическое принятие решений во время матча – это важнейшие элементы, которые оказывают влияние на результаты ваших команд; оценка, которую вам придется ставить себе неделю за неделей, будет мотивировать вас развлекаться как тренера.



ТРЕНЕР ДОЛЖЕН БЫТЬ КОМПЕТЕНТНЫМ В ОБЩЕНИИ С ИГРОКАМИ.

ВСЯ ТАКТИКА ОПИРАЕТСЯ НА ХОРОШУЮ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ТЕХНИКУ. ПОРАЗМЫСЛИТЕ НАД ЭТИМ УТВЕРЖДЕНИЕМ.



### 1.3.

## Общие принципы построения игры



**ВЕЛИКИЙ СПОР:  
АТАКА ИЛИ ОБОРОНА?  
ЧТО ВАЖНЕЕ ДЛЯ  
НАЧИНАЮЩИХ  
СПОРТСМЕНОВ?**

Прежде чем создавать коллективную тактику команды, тренер должен знать все компоненты, влияющие на эту структуру: психоэмоциональные особенности игроков, уровень индивидуальной тактики, ограничения и ресурсы, которыми обладают баскетболисты.

С учетом всех этих параметров тренер подберет инструменты, которые помогут ему поставить определенные задачи на основе его концепции игры. Целью их использования будет выход на максимальную эффективность команды – как в атаке, так и в обороне. Эти инструменты, с которыми тренер полностью отождествит себя, нацелят всех на достижение общего командного успеха.

Существует множество книг, в которых собрано бесчисленное количество приемов атаки и обороны разных тренеров – разнообразных структур игры, передающих идеи специалиста, который их создал.

В этой книге мы найдем множество методов, направленных на облегчение процесса разработки, развития и становления механизмов атаки и обороны. Методов, которые соответствуют нормам и критериям, созданным внутренней логикой игры; при правильном объяснении они станут основой для достижения максимального развития индивидуальных и групповых способностей, которыми может обладать команда.

Давайте посмотрим на схеме, какой может быть структура игры команды.



**СКОЛЬКО  
ВРЕМЕНИ ВЫ  
УДЕЛЯЕТЕ РАБОТЕ  
НАД КАЖДЫМ  
АСПЕКТОМ ИГРЫ?  
ПОДУМАЙТЕ  
НАД ЭТИМ.**

Далее мы изложим те фундаментальные принципы, на которых основаны структуры игры и от которых зависит правильное развитие этих структур.

ПРИНЦИПЫ	ОПРЕДЕЛЕНИЕ
<b>Пространства</b>	Динамические позиции, которые занимают игроки во время фаз движения. Удачное распределение в пространстве имеет первостепенное значение для развития различных действий игры.
<b>Тайминг</b> (своевременность)	Касается темпа, в котором следуют друг за другом различные технико-тактические действия игры: перемещения без мяча, заслоны, врывания, передачи и т. д. Если тайминг правильный, то эффект действий позитивно отразится на приобретаемых преимуществах и негативно – на реакциях команды противника.
<b>Оптимизация</b>	Движения должны быть направлены на достижение максимальной эффективности, а для этого важно добиться того, чтобы игроки, которые будут совершать движения, занимали наиболее удачные позиции в соответствии с их возможностями. Так мы достигнем наивысшей эффективности.
<b>Равновесие</b> (баланс)	Этот термин используется в двух случаях. С одной стороны, для определения размещения игроков на площадке. Размещение должно быть как можно лучшим для достижения как оборонительных, так и наступательных преимуществ. С другой стороны, мы используем термин «равновесие» для определения различных ролей, которые каждый игрок должен выполнять в движениях, – иногда эти роли более важные, а иногда они второстепенные.
<b>Ритм игры</b>	Мы могли бы определить ритм как оценку числа владений мячом за время матча. Однако в современном баскетболе ритм игры – это определяющий фактор, поскольку он сочетает в себе стремление набрать наибольшее количество очков за время владения мячом, наилучшую оценку момента матча, стратегических интересов, ситуации со счетом, ошибками и усталостью игроков, а также динамику игры противника. Установить такой ритм игры, чтобы она была интересна в любой момент, – это одна из первостепенных задач любой команды, желающей выиграть матч.
<b>Выгоды и потери</b>	Когда применяются различные тактики, важно не только правильно развивать их в техническом смысле, но и сделать так, чтобы они основывались на анализе выгод и потерь, происходящих в каждый момент. Неравные по силе команды, число ошибок, индивидуальные физико-технические особенности игроков и многое другое – это аспекты, которые в значительной мере определяют успех игры, поскольку с одним и тем же тактическим ходом могут быть связаны и выгоды, и потери, которые нужно будет суметь оценить и сделать выводы.

## 1.4.

# Немного истории

Если в первой части этой книги мы говорили об эволюции тактики, имея в виду изменения, которые произошли в правилах, то в этой книге напомним о тех приемах, которые по своему значению и последствиям отразились на множестве команд всех стран и которые, вне всякого сомнения, составили целую эпоху в истории спорта.

Несомненно, родина баскетбола, Соединенные Штаты, дали сильный импульс тактическим аспектам, которые впоследствии развились в остальной части мира. Не только НБА, но и университетская лига NCAA были бастионами создания новаторских тактических идей, сохранявшихся на протяжении многих лет. Также интересно отметить вклад, который внесли баскетболисты бывшего СССР и Балканских стран.

Давайте рассмотрим несколько примеров:

К ПОНИМАНИЮ СУТИ ПОНЯТИЯ НЕЛЬЗЯ ПРИЙТИ, НЕ ЗНАЯ О СУЩЕСТВОВАНИИ ЭТОГО ПОНЯТИЯ.

### ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

### UCLA

Легендарный Джон Вуден придумал этот прием, когда был тренером в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе (UCLA). Это был вариант игры с высоким центровым, цель такой тактики – захват пространства под кольцом благодаря врываниям игроков в глубину.

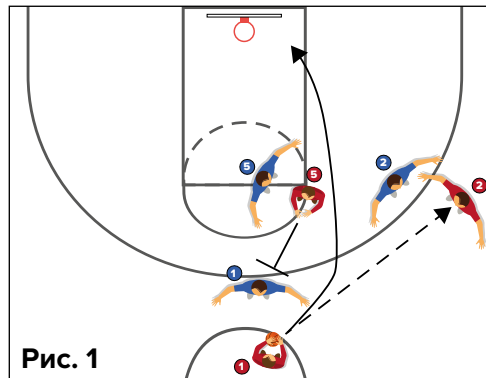


Рис. 1

Игрок 1 пасует игроку 2. Как раз во время прохождения передачи игрок 5 подходит, чтобы с помощью заслона плотно блокировать защитника, опекающего игрока 1. Тот, в свою очередь, пользуется этим, чтобы прорваться к корзине, пытаясь получить преимущество.

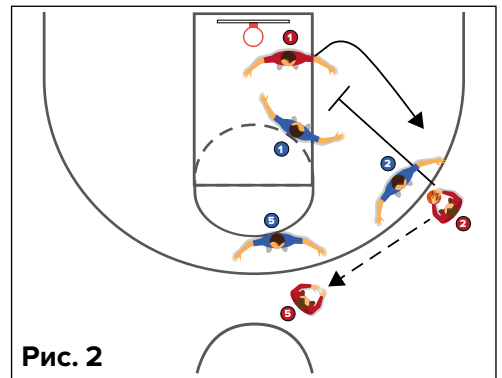


Рис. 2

Игрок 2 пасует игроку 5, открывающемуся наверх, и ставит заслон для игрока 1, занимая внутреннюю позицию в случае размена защитников.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**

**ТРЕУГОЛЬНИК ТЕКСА УИНТЕРА**

Говорят, что Текс Уинтер научился этому приему у Сана Барри в Южно-Калифорнийском университете – этот тренер в 1962 году в одной из книг опубликовал свой «Треугольник нападения», который он использовал в штате Канзас под названием Triple Post Offence. После успешной игры в качестве помощника Фила Джексона тренер Уинтер перешел в «Лейкерс», где продолжил добывание чемпионских колец, но уже без Джексона и Джордана.

Этот прием имеет множество вариантов и позволяет приспособиться к самым разнообразным особенностям игроков.

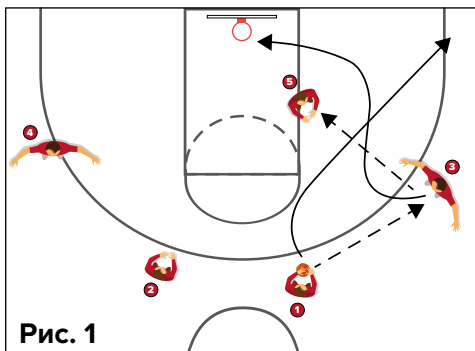


Рис. 1

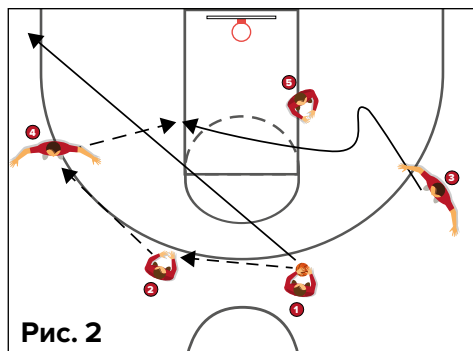


Рис. 2

В этом варианте игрок 1 пасует игроку 3 и прорывается в угол. Игрок 3 отдает пас игроку 5 и прорывается над (под) ним в зависимости от его позиции, чтобы получить или создать пространство (этот прием получил название Lakers Cut). Существует также продолжение еще одним прорывом игрока 1 над игроком 5.

Если мяч передан игроку 2 вместо игрока 3, игрок 1 прорывается в угол на сторону мяча. Игрок 2 пасует игроку 4, а тот ждет, когда игрок 3 прорвется перед игроком 5, чтобы принять мяч спиной к кольцу. В этом варианте игрокам 3 и 5 дается много возможностей для игры «2х2».



ТРЕУГОЛЬНОЕ НАПАДЕНИЕ – ЭТО СПОСОБ СОЗДАВАТЬ ИГРУ ЧЕРЕЗ ЕЕ «ПРОЧТЕНИЕ».

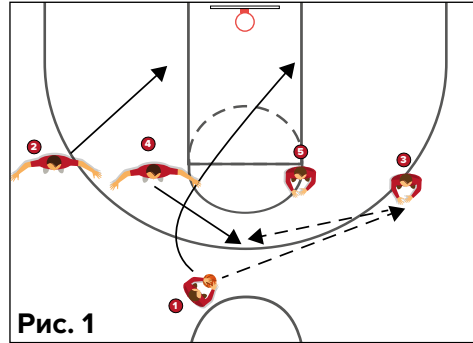
ТРЕУГОЛЬНИК ДОКАЗАЛ СВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ КАК ДЛЯ КОМАНД С ДОМИНИРУЮЩИМИ ЦЕНТРОВЫМИ («ЛОС-АНДЖЕЛЕС ЛЕЙКЕРС» ШАКИЛА О’НИЛА ИЛИ ПАУ ГАЗОЛЯ), ТАК И БЕЗ НИХ («ЧИКАГО БУЛЛЗ» МАЙКЛА ДЖОРДАНА).



**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**

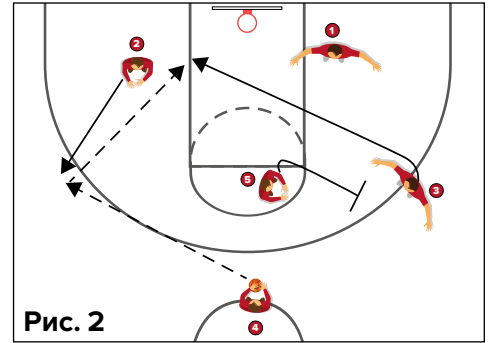
**SHUFFLE**

Прием «родился» в 1950-е годы в Университете Оклахомы, а впоследствии его использовал тренер Боб Ланза. Хотя это взаимодействие стало известно благодаря Дину Смиту из Университета Северной Каролины. Прием нацелен на поиск преимущества для другого игрока в трехсекундной зоне.



**Рис. 1**

Игрок 1 пасует игроку 3, чтобы прорваться к правой части ограниченной зоны, в то время как игрок 4 поднимается к трехочковой линии, чтобы получить пас от игрока 3.



**Рис. 2**

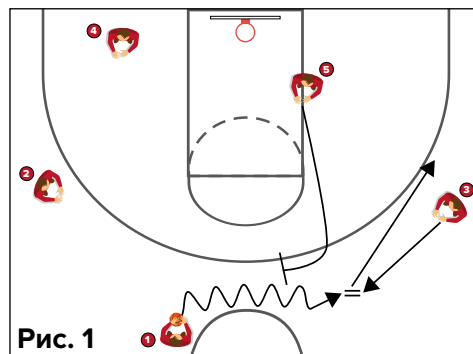
Игрок 2 открывается к боковой линии на позицию левого легкого форварда, чтобы принять мяч, и игрок 4 отдает передачу. В этот момент игрок 5 устанавливает диагональный заслон для игрока 3, который прорывается к левому краю ограниченной зоны, чтобы принять мяч от игрока 2.

КАКОЙ СЕКРЕТ ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ПРИЕМ, ЧТОБЫ ИМ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ?

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**

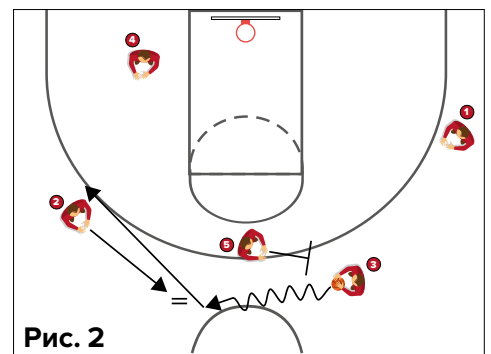
**«ВОСЬМЕРКИ» ГОМЕЛЬСКОГО**

Александр Гомельский скончался в 2005 году, завершив свою длительную карьеру тренера, по ходу которой получил все награды и почетные звания. В число его разработок входит прием «восьмерка», которым пользуются для создания преимуществ в пределах штрафной зоны, начиная с передач из рук в руки и заслонов от центровых. Такова ситуация, которую мы видим на рисунках, но есть и другие варианты.



**Рис. 1**

Игрок 1 использует заслон к мячу игрока 5 и устремляется вправо; игрок 3 принимает мяч у него из рук, а игрок 1 отдаляется в сторону боковой линии.



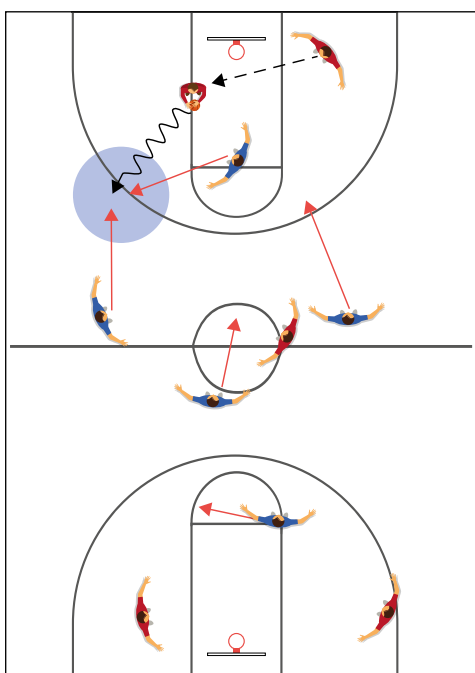
**Рис. 2**

Игрок 3 (с мячом) использует заслон игрока 5 в центре, игрок 2 стремится получить мяч из рук в руки от игрока 3. Так может продолжаться, пока один из игроков с мячом – после передачи его из рук в руки – не решится прорваться к корзине.

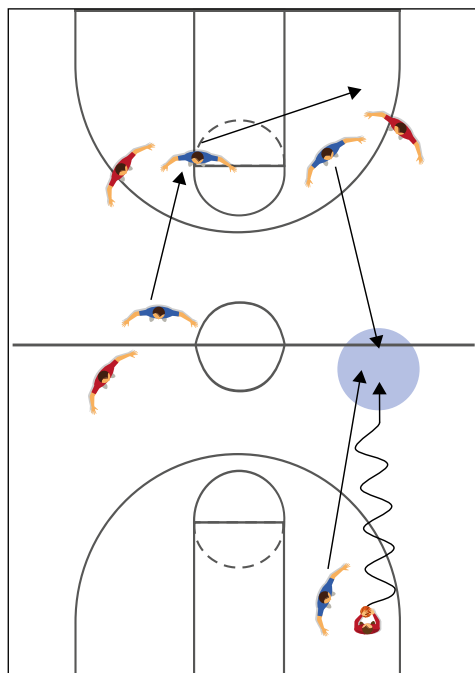
**ЗАЩИТА**

**ПРЕССИНГ УНИВЕРСИТЕТА КЕНТУККИ**

Защита прессингом Рика Питино характеризовалась давлением, которое осуществлялось на мяч. Эта тактика сильно отличалась от тех видов давления, которые больше стремятся к захвату пространства. По этой причине Питино использовал ситуации «смена прыжком» (jump switch) или «прыжок и ловушка» (jump and trap) с двойным нападением на игрока с мячом, когда тот был способен прорваться в ситуации «1х1». Несомненно, напряженная и стремительная игра команды Университета Кентукки во времена этого знаменитого тренера была потрясающим зрелищем.



**Рис. 1**  
Ситуация jump switch. Нападающий 1 прорывается вдоль правой боковой линии, но на него переключается защитник, чтобы продолжить давление и суметь задержать мяч. Защитник, который его сопровождает, меняет позицию, чтобы продолжать обороняться против игрока, откуда пришла «смена».



**Рис. 2**  
Ситуация jump and trap. Когда нападающий прорывается вдоль правого края, защитник прыгает для остановки атакующего. После этого продолжается реализация варианта «2х1» (ловушка с использованием центральной и боковой линий), чтобы задержать мяч. Остальные игроки закрывают ближайшие к кольцу линии передач, которые будут самыми опасными.



ПОЧЕМУ В АТАКЕ СУЩЕСТВУЕТ БОЛЬШЕ ПРИЕМОВ, ЧЕМ В ОБОРОНЕ?

ПОДУМАЙТЕ НАД ЭТОЙ ФРАЗОЙ: «КОГДА КОМАНДА РАЗГОВАРИВАЕТ В ОБОРОНЕ, ПЯТЕРО ЗАЩИТНИКОВ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ШЕСТЕРЫХ».



МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕССИНГ ПО ВСЕЙ ПЛОЩАДКЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕХ 40 МИНУТ МАТЧА? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

**ЗАЩИТА**

**ЗОНА 2–3 СИРАКУЗСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Сиракузский университет годами использует эту зонную защиту. Главный тренер Джим Бехайм начал пользоваться этим типом обороны как основным, когда это еще не было обычной практикой. Он так верит в нее, что команда действительно очень много достигла с помощью этой обороны, которая, не имея больших тактических секретов, характеризовалась тем, что не ждала атаку, а сама нападала вдвоем на игрока с мячом.

Таким образом, сиракузская команда создавала множество угроз для своих противников, достигая фантастических результатов.

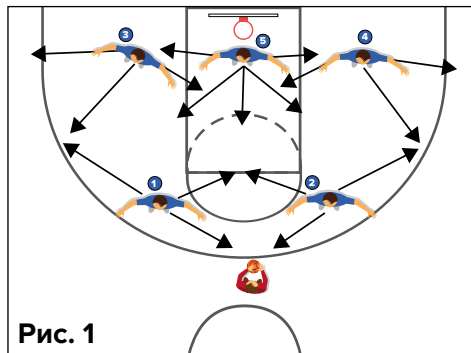


Рис. 1

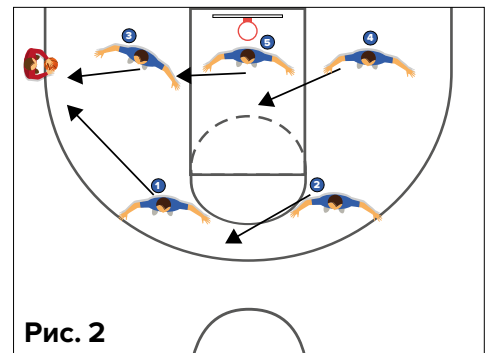


Рис. 2

Это основные позиции и перемещения, чтобы давить на мяч в разных ситуациях. Обычно на мяч давят два игрока, чтобы создать более агрессивное оборонительное действие.

Игроки на первой линии ориентируют атаку так, чтобы мяч шел к боковым линиям, и там его атакуют два игрока.

ГРУППОВАЯ  
ОБОРОНА ИМЕЕТ  
БОЛЕЕ ВЫСОКИЙ  
ПРОЦЕНТ УСПЕХА,  
ЧЕМ ОДИНОЧНАЯ.



**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**

**«БОЛЬШОЙ ТРАНЗИШН»  
(С УЧАСТИЕМ ВСЕХ НАПАДАЮЩИХ)**

Лоло Сайнс разработал этот прием перехода, став одним из первых основателей того, что впоследствии будет названо «раннее нападение». Для Лоло Сайнса баскетбол – это спорт изменений темпа, и поэтому он рьяно верил в игру контратаки в четырех коридорах. Например, одним из способов создать пространство был так называемый большой переход, или большой транзишн.

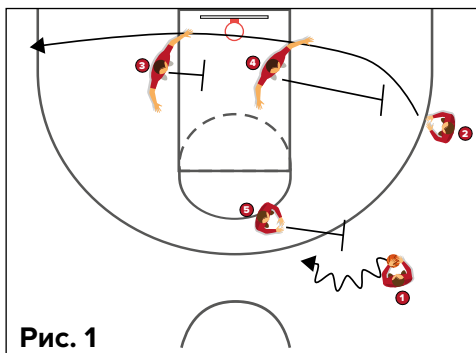


Рис. 1

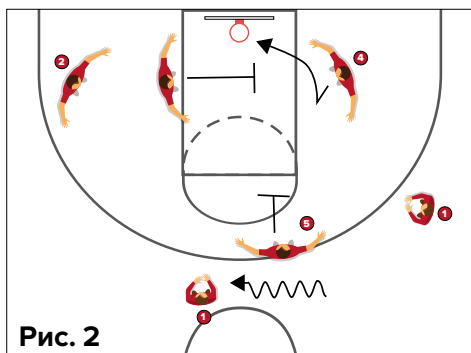


Рис. 2

Игрок 1 с мячом получает заслон от игрока 5, в то время как игрок 2 прорывается через заслоны игрока 4 и игрока 3 (staggered screen), пытаясь получить преимущество на трехочковой линии на противоположной стороне.

После заслона игроку 2 игрок 3 продолжает движение, чтобы поставить заслон игроку 4, совершающему прорыв внутрь с целью получить пространство в центре зоны. Игрок 5 открывает игрока 3 с помощью заслона, чтобы тот вышел на трехочковую линию и принял мяч. После заслона игрок 5 продолжает двигаться внутрь.

СОЗДАВАТЬ ИГРУ В ПЕРЕХОДЕ – ОТ ЗАЩИТЫ К НАПАДЕНИЮ И НАОБОРОТ – ОЗНАЧАЕТ ВЫИГРЫВАТЬ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ИНИЦИИРОВАТЬ ВАРИАНТЫ АТАКИ.



КАК ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ ТЕНДЕНЦИЯ НА ПЕРЕХОДЫ УХОДИТ ИЗ БАСКЕТБОЛА?





КАКУЮ ПОЛЬЗУ  
МОГУТ ПРИНЕСТИ  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ  
КОМБИНАЦИИ  
БЕЗ ОПРЕДЕЛЕННОГО  
ФИНАЛА?

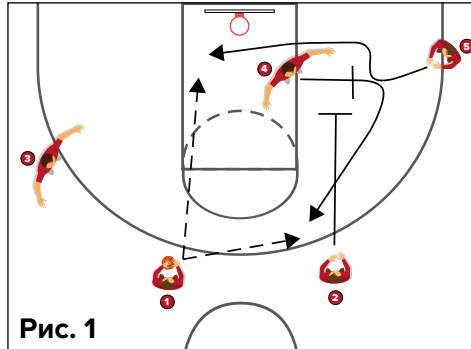


КАК ДУМАЕТЕ,  
ЭТО ПОЛЕЗНЫЙ  
ПРИЕМ  
В РАЗВИВАЮЩИХСЯ  
КОМАНДАХ?

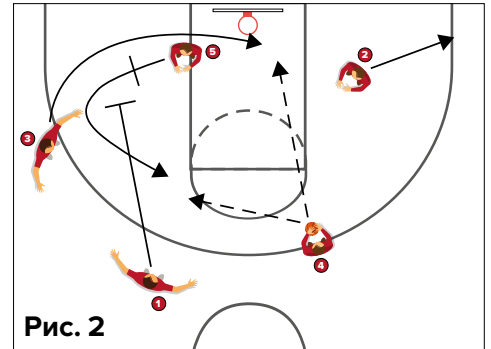
### ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

### FLEX-OFFENSE

Самое важное в этом взаимодействии – это его непрерывность. Можно сказать, что все игроки задействованы на всех позициях. Прием был разработан в 1970-е годы, а в настоящее время его развивает Университет Мэриленд и тренер Гэри Уильямс. Ключ к этому взаимодействию – это концепция заслона заслоняющему, т. е. заслона тому человеку, который ставит заслон.



Игрок 4 заслоняет на выходе из «краски» игрока 5, который прорывается снизу. После своего заслона игрок 4 получает вертикальный заслон от игрока 2 и выходит в позицию верхнего «большого» (High post).

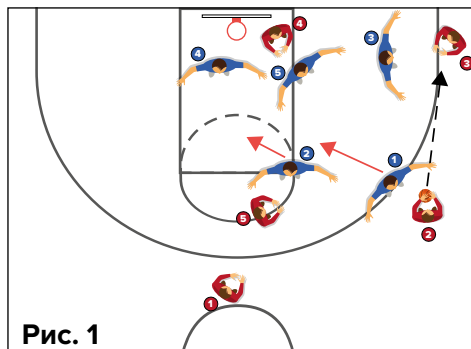


Игрок 2 уходит из «краски», чтобы создать пространство, игрок 5 ставит заслон для игрока 3, а игрок 1 заслоняет игрока 5, чтобы тот поднялся в High post.

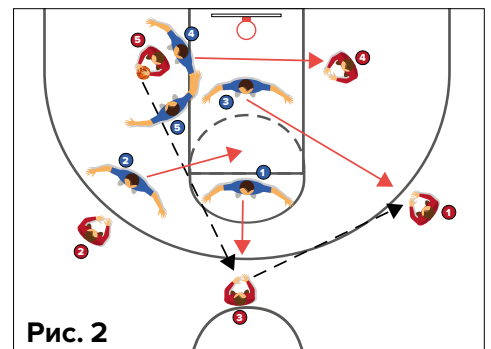
### ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

### ОБОРОНА ВОХ

Эту тактику разработал тренер Марио Пескера, которого называют одним из лучших испанских тренеров-тактиков. Среди множества его разработок в оборонительной игре выделяется концепция Вох, которая подразумевает множество возможностей для развития личной защиты, зонной, обороны Match up (под расстановку) или смешанных видов.



Когда мяч приходит в угол в результате перегрузки, защита использует концентрированную оборону Вох, создавая на линии мяч – корзина скопление четырех защитников.



Если мяч находится в позиции Low post, оборона Вох пытается закрыть линии передачи мяча с одной стороны площадки на другую. В этой комбинации участвуют все игроки, которые должны двигаться синхронно.

## 1.5.

# Тактика на службе игрока

Когда вы ставите перед собой задачу тактически вооружить юную команду, естественно, у вас возникают тысячи сомнений. Не только по поводу выбора тактических приемов, что тоже важно, но, прежде всего, по поводу того, сколько видов тактики понадобится вашей команде для гарантированного успеха?

Возможно, это будет самое сложное из ваших размышлений, а выводы из него будут самыми важными. Этой книгой мы хотим помочь вам, чтобы это размышление было постоянным, и дать доступ к обширной информации о тактике. При этом источники познания могут быть разными – собственные наблюдения, интернет, книги и т. д.



Помните, что для вашего тренерского роста важно не просто располагать всей этой информацией, но и уметь ее обрабатывать. Дело в том, что мы не должны стыдиться копировать что-то, что мы уже делали раньше. При этом, конечно, мы должны сознавать, что все команды разные, и если хороший тренер создает определенный прием или конкретную оборону, то это результат трезвых рассуждений, адаптации к ресурсам, которыми он располагает, и поиска максимальной эффективности. Отсюда необходимость знать этот максимум при копировании идей лучших тренеров, чтобы всякий раз сопровождать тактику анализом и обоснованием ее пригодности или непригодности для вашей команды.

Поэтому мы рекомендуем вам изменить свое представление о тактике остальных. Мы хотим, чтобы вы отодвинули на второй план вопрос «Как он это делает?» и использовали вопрос «Почему он это делает?». Именно этот вопрос даст вам ключи к успеху.



КАК ДУМАЕТЕ, ЗАДУМАННАЯ ТРЕНЕРОМ ТАКТИКА ДОЛЖНА ДОПОЛНЯТЬ ИГРОВЫЕ СПОСОБНОСТИ ИГРОКА?

КОПИРОВАТЬ ТАКТИКУ – ЭТО НЕ ПЛОХО, НО ДЕЛАТЬ ЭТО НУЖНО ВСЕГДА С УЧЕТОМ АДАПТАЦИИ К ВОЗМОЖНОСТЯМ НАШИХ ИГРОКОВ.

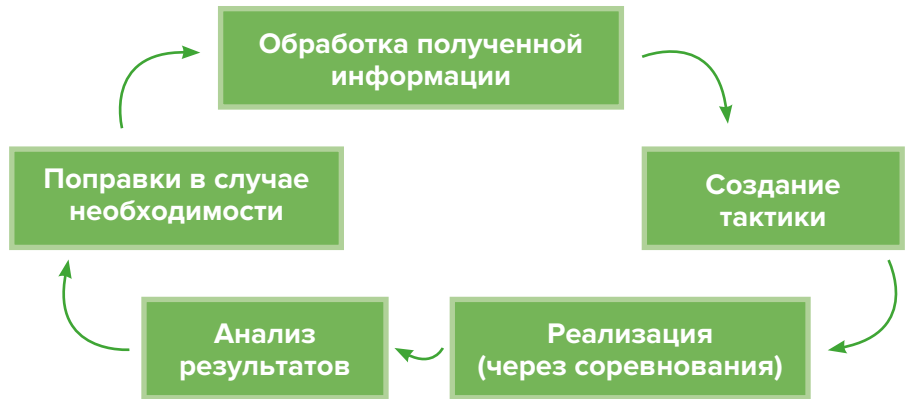
**КЛАССИЧЕСКИЙ  
ВЗГЛЯД:**

**КАК  
ОН ЭТО ДЕЛАЕТ?**

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ  
ВЗГЛЯД:**

**ПОЧЕМУ  
ОН ЭТО ДЕЛАЕТ?**

Тренер, как правило, получает большое количество информации. Ее необходимо правильно обработать, чтобы подобрать максимально подходящую тактику для команды в зависимости от индивидуальных особенностей юных баскетболистов. Впоследствии тренер должен будет реализовать эти идеи для достижения эффективности, а затем проанализировать результаты, внося поправки в случае необходимости. Давайте рассмотрим это на следующей схеме:



**ТРЕНЕР ДОЛЖЕН БЫТЬ ФИЛЬТРОМ ДЛЯ ВСЕЙ ИНФОРМАЦИИ ПО ТАКТИКЕ И НЕ ПЕРЕГРУЖАТЬ КОМАНДУ ДАННЫМИ.**

Как только тактика будет разработана, она не должна оставаться лишь в блокноте тренера – мы должны суметь довести ее до адресатов. При этом будет недостаточно сообщить ее как какую-то простую информацию – нужно объяснять ученикам, для чего именно применяется эта тактика и как она поможет увеличить эффективность командных и индивидуальных действий.





ОЧЕВИДНАЯ  
ИДЕЯ: ПОИСКИ  
ЭФФЕКТИВНОСТИ  
НАДО ВЕСТИ  
ЭФФЕКТИВНО.

Тренер, объясняющий, почему он хочет применить ту или иную тактику, получает более заинтересованных игроков. Выходит, что мы должны быть компетентны в искусстве передачи информации, убеждая игроков и приобщая их к определенной структуре игры.

Дело в том, что знания тренера – хотя они и растут день за днем – ограничены. Лучший способ преодолеть эти ограничения – опираться на талант игроков, и этот талант тем больше послужит тактике, чем большим будет сотрудничество игроков с тренером. Ведь, в конце концов, давайте не забывать:

### ТАКТИКА РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ ДЛЯ ИГРОКОВ.

Кроме этого, важно, чтобы вы хорошо помнили эти три аксиомы:

- Простое – эффективно.
- У двух команд, которые выбирают один и тот же прием, есть одно важное различие – это разные игроки.
- Технические умения помогают улучшить эффективность тактики.

Все высказанное здесь мы хотим завершить фундаментальным утверждением:

Тренер школьных возрастных категорий должен быть **хорошим тактиком**.



## 1.6.

# Тактика и правила



КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, МОЖНО ЛИ ВЕРНУТЬ КАКИЕ-ТО ИЗ ИЗМЕНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПРОИЗОШЛИ В ПРАВИЛАХ БАСКЕТБОЛА, К ИСТОКАМ? ПОРАССУЖДАЙТЕ НАД ЭТИМ ВОПРОСОМ.

Со времени своего создания в 1891 году баскетбол претерпел огромные изменения в том, что касается наступательной и оборонительной тактики. Почти ничего не осталось от первого матча с 13 правилами, где 18 игроков играли в спортзале с корзинами из-под персиков и разметкой, более близкой к футболу, чем к игре, которую мы знаем сейчас. Изучив эти изменения, мы видим, как тактика меняется одновременно с правилами. Ведь мы говорим про один из самых динамичных видов спорта с точки зрения адаптации правил, а правила – истинные хранители игры. Они имеют огромное значение для развития не только индивидуальной техники игрока, но также и индивидуальной и коллективной тактик команды.

Так, например, правило трех секунд в зоне под кольцом после своего появления изменило расположение игроков и их перемещения при выполнении тактических приемов.

Только в последнее десятилетие мы можем видеть произошедшие в правилах изменения и, соответственно, порожденные ими преобразования в тактике. Многие из этих изменений будут постепенно находить применение в ближайшие годы.

ИЗМЕНЕНИЯ ПРАВИЛ ПОЗВОЛЯЮТ БАСКЕТБОЛУ СТАНОВИТЬСЯ БОЛЕЕ ЗРЕЛИЩНЫМ И БОЛЕЕ АДАПТИРОВАННЫМ К СОВРЕМЕННОСТИ.

ПРАВИЛО	ТАКТИЧЕСКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ
Время владения мячом сокращается с 30 секунд до 24.	Возможность использования так называемого раннего нападения, увеличивающего общий динамизм игры.
Время перевода мяча в передовую зону сокращается с 10 до 8 секунд.	Порождает большее количество вариантов для реализации стратегических ситуаций – как оборонительных, так и наступательных.
Если команда просит тайм-аут в последние две минуты матча, то вбрасывание мяча можно перенести в передовую зону.	Прессинг по всей площадке приобретает большую ценность, потому что сдерживает стремительность атаки.
Если фол произошел в передовой зоне, таймер, отмеряющий время владения мячом, ставится на 14 секунд.	Ускоряет игру, побуждая тренеров к разработке более прямых стратегий взятия кольца и меньшего числа предварительных приемов.
Трехочковая линия передвигается с расстояния 6,25 на 6,75 метра.	Увеличивает пространства между трехочковой и трехсекундной зонами, усложняя и замедляя оборонительную помощь и облегчая игру «1x1».



КАК СЧИТАЕТЕ, КАКОЕ ИЗ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРАВИЛАХ БАСКЕТБОЛА МОЖНО СЧИТАТЬ САМЫМ ВАЖНЫМ?

# 1.7.

## Динамическая символика

Если в первой половине этой книги мы объясняли символику, которую тренер должен знать в качестве базового языка, и тогда говорили о статической символике, то теперь перейдем к динамической.

В этой части мы расскажем, как использовать эту символику, чтобы облегчить понимание тактических приемов, применяемых в игре. Для этого мы тщательно исследуем некоторые примеры использования графики, а особенно – наиболее типичные ошибки, совершаемые при рисовании схем.

### СИТУАЦИЯ 1. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ

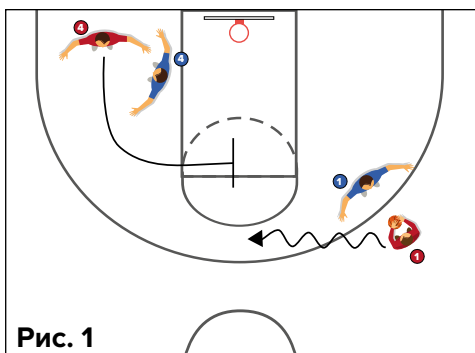


Рис. 1

#### Это неправильный рисунок:

1. Защитник не должен поворачиваться спиной к мячу. Ориентация защитников очень важна.
2. Заслон указан в неподходящем месте.
3. Не указаны перемещения защитников, из-за чего неизвестна их реакция.

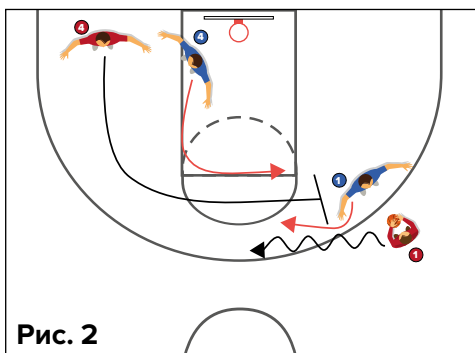


Рис. 2

#### Правильный рисунок:

В этой форме информация гораздо более полная и логичная, она позволяет лучше передавать реальные действия игроков.

### СИТУАЦИЯ 2. ПОЗИЦИИ, ОРИЕНТАЦИИ И ТРАЕКТОРИИ

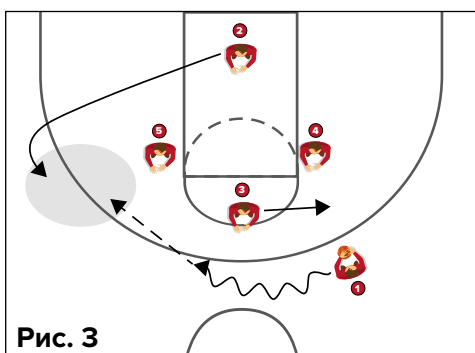


Рис. 3

#### Неправильный рисунок:

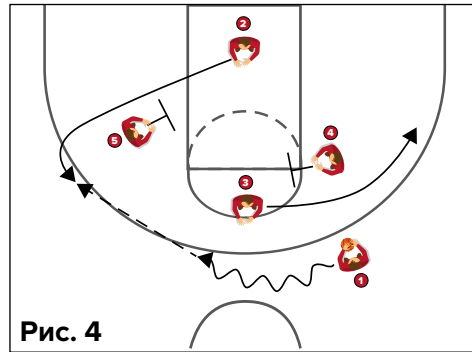
1. Высокие игроки 4 и 5 расположены механически: не показана адекватная ориентация, поскольку они должны быть готовыми к постановке заслонов.
2. Перемещение игрока 2 и пас игрока 1 направлены в разные точки.
3. Игрок 3 совершает неполное перемещение – он должен уйти вправо и пересечь трехочковую линию.

**СИМВОЛИКА – ЭТО УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЯЗЫК ТРЕНЕРОВ.**

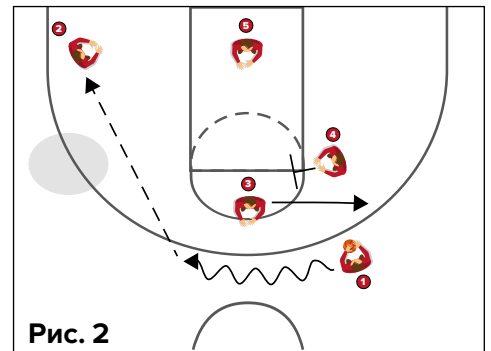
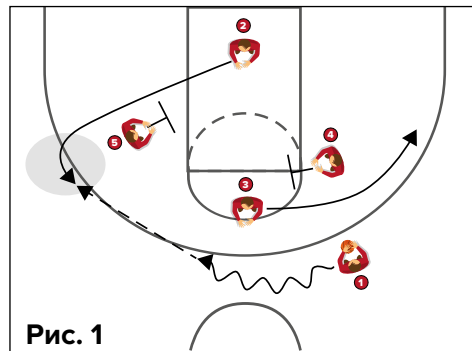
**СОВЕТ:**  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ДЕМОНСТРАЦИОННУЮ  
ДОСКУ НЕ ТОЛЬКО  
ВО ВРЕМЯ МАТЧЕЙ,  
НО И НА ТРЕНИРОВКАХ.  
ТАК ИМ БУДЕТ ЛЕГЧЕ  
ПОНИМАТЬ ВАШИ  
ЗАДУМКИ.

**Правильный рисунок:**

Ориентация в заслонах, так же как цели перемещений игроков и траектории пасов, – это основные элементы для создания хорошего динамического рисунка.



**СИТУАЦИЯ 3. ПРОДОЛЖЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ**



На втором рисунке мы видим, что игрок под номером 2 находится не на том месте, куда пошел пас на первом рисунке. Также нет на месте игрока 5, а игрок 3 не закончил свое движение. При этом игроки 1 и 4 находятся на своих местах.

Когда мы рисуем позиции игроков в каждый момент, нам нужно быть предельно точными в изображении последовательности перемещений. Это помогает нам работать над пространственными деталями, столь важными в современном баскетболе.

МЫ ДОЛЖНЫ ВСЕГДА ПЫТАТЬСЯ ПРИБЛИЖАТЬ СИМВОЛИКУ К РЕАЛЬНОСТИ. ЭТО ДОЛЖНО БЫТЬ ОСНОВНОЙ ЦЕЛЮ ПРИ РИСОВАНИИ СХЕМ.

ОДНО ИЗОБРАЖЕНИЕ ИНОГДА ЗНАЧИТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТЫСЯЧА СЛОВ. ТАК В БАСКЕТБОЛЕ РАБОТАЕТ СИМВОЛИКА.



## 2 глава

# Динамичная игра



### ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ИЗУЧАТЬ?

- ☑ Различие объясняемых терминов.
- ☑ Основные структуры динамической игры.
- ☑ Новые идеи игры в наступлении и в обороне.
- ☑ Плюсы и минусы динамической игры.

### ОГЛАВЛЕНИЕ

2.1. ВВЕДЕНИЕ.....	142
2.2. ДИНАМИЧЕСКАЯ АТАКА .....	143
2.2.1. Определения.....	143
2.2.2. Применяемые тактические понятия.....	145
2.2.3. Как строится атака?.....	150
2.2.4. Предложения задач для тренировок.....	151
2.2.5. Основные структуры, намеченные динамической игрой .....	152
2.2.6. Наиболее частые ошибки в планировании игры .....	153
2.3. КАК ОБОРОНЯТЬСЯ ПРОТИВ ДИНАМИЧЕСКОГО НАПАДЕНИЯ?.....	154
2.3.1. Определения.....	154
2.3.2. Применяемые тактические понятия.....	156
2.3.3. Как строится оборона против динамической игры? .....	167
2.3.4. Предложения задач для тренировок.....	169
2.3.5. Самые частые ошибки в обороне .....	170



## 2.1.

### Введение

ДИНАМИЧЕСКАЯ ИГРА ДОЛЖНА БЫТЬ ГЛАВНОЙ СТРУКТУРОЙ ИГРЫ ЛЮБОЙ КОМАНДЫ, И ОСОБЕННО КОМАНДЫ В СТАДИИ ФОРМИРОВАНИЯ.

Первая цель для команды, когда ей удастся завладеть мячом, – это суметь добраться до корзины противника и забросить в нее мяч как можно более легким способом. Это говорит о том, как важно при планировании тактики уделить внимание динамичной игре, игре на высоких скоростях. Именно благодаря скорости игроки попытаются добраться до кольца команды противника раньше, чем это сделает она сама.

Однако это не всегда возможно – либо из-за удачных оборонительных действий противника, либо из-за плохой организации атакующей команды. Тогда максимальная скорость уступает место скоростям ниже, но при этом команда не должна снижать активности, ей по-прежнему нужно продолжать атаковать, руководствуясь стремительно возникающими идеями, каждая из которых имеет прежнюю цель – добраться до корзины, встретив при этом минимальное сопротивление оппонентов.

В этой главе мы увидим, как осуществляется динамическая игра как в атаке, так и в обороне, раскроем применяемые понятия и познакомимся с наиболее часто встречающимися системами игры.



## 2.2.

# Динамическая атака

### 2.2.1. ОПРЕДЕЛЕНИЯ

#### КОНТРАТАКА

Контратака показывает нам самую динамичную часть этого вида спорта. Идея заключается в том, чтобы продолжать играть в организованной и координированной манере, но делать это на большой скорости. Этот способ начинать атаку может дать нам много вариантов начала и окончания владения.

Контратака рассматривается как быстрый переход, основанный на идее добраться с мячом до корзины противника максимально оперативно, атакуя кольцо и добиваясь первых преимуществ – пространственных, временных и численных. Цель всего этого прежняя – забросить мяч в корзину.

Контратака – это стиль игры, значительно мотивирующий игроков и публику. Динамичная игра, безусловно, помогает увеличить результативность команды, т. к. способствует появлению так называемых легких мячей, заброшенных без сопротивления соперника. Решения в этом виде игры нужно принимать очень быстро.

#### ПЕРЕХОД

Речь идет о переходе к тем движениям, которые команда совершает после неудавшейся контратаки, при этом сохраняя контроль над мячом. Эти движения нужны для того, чтобы расположить игроков на позициях, подходящих для разрушения оборонительной системы. Этот термин, который был чрезвычайно популярен в баскетболе, стал менее важен, особенно с тех пор, как ввели правило 24 секунд владения мячом. С этого момента команды часто стали предпочитать организовывать нападение, не дожидаясь, пока мяч попадет в руки разыгрывающему защитнику. Нужно использовать каждую десятую долю секунды, чтобы извлечь максимальную выгоду, постоянно стремясь к корзине.

С тех пор набрало силу понятие, которое мы объясним далее и которое теперь неразрывно связано со множеством команд.

#### ПРОДОЛЖЕНИЕ ИГРЫ ИЛИ РАННЕЕ НАПАДЕНИЕ

Сокращение времени владения мячом с 30 до 24 секунд, уже существовавшее в НБА, породило необходимость сделать и европейскую игру более быстрой. Нужно было достигать тех же целей, но при этом сокращая число движений, время на их совершение и, прежде всего, стараясь не замедлить наступательную игру.

Это сокращение времени вынудило тренеров разрабатывать более динамичные системы игры, ежеминутно стремящиеся к возможному штурму корзины, почти без пауз. От игроков на площадке теперь требуется гораздо больше внимания, труда и сосредоточенности, чтобы двигаться на максимальной скорости и принимать решения на основе постоянной оценки игры.

В первой части книги мы разрабатывали варианты начала контратаки после забранного отскока в обороне, после пропущенного мяча с игры, штрафного броска и т. д. В этой части мы в большей степени сосредоточимся на продолжении контратаки, т. е. раннем нападении, которое совершается в случае неполучения преимуществ в первых вариантах игры. Это концепция, которую мы знаем как «раннее нападение».

Для лучшего понимания может пригодиться эта формула:

**РАННЕЕ НАПАДЕНИЕ – ЭТО ПЕРИОД ПОСЛЕ ПОПЫТКИ КОНТРАТАКИ, ОЦЕНКИ СИТУАЦИИ И ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ.**

ДИНАМИЧЕСКАЯ АТАКА – ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ЧАСТЕЙ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В НАПАДЕНИИ.

НОВЫЕ ПРАВИЛА  
ОБОСТРИЛИ  
НЕОБХОДИМОСТЬ  
ДИНАМИЧЕСКОЙ  
ИГРЫ.

НУЖНО ЛИ ДУМАТЬ  
О КОНТРАТАКЕ  
ВО ВРЕМЯ ОБОРОНЫ?

КАКОЙ ВРЕМЕННОЙ  
ПРЕДЕЛ  
ДОЛЖЕН ИМЕТЬ  
ОРГАНИЗОВАННЫЙ  
ТАКТИЧЕСКИЙ ПРИЕМ?

Мы имеем дело с аспектом игры, который можно постоянно улучшать. Раннее нападение – это часть игры, которая больше всего способствует росту игроков. Здесь нужно постоянно оценивать ситуацию и принимать решения, думать о целенаправленном характере действий и добиваться того, чтобы игроки стремились к цели энергично и агрессивно, а не механически.

### **Вот основные идеи, способствующие реализации этого типа динамической игры:**

- Всегда создавать нагрузку на оборону.
- Всегда иметь намерение бежать и искать первые же возможные варианты.
- «Наказывать» противника за ошибки в обороне как можно скорее.
- Простые ситуации имеют приоритет, мы должны заставлять оборону работать.
- Понимать, что каждое движение должно быть решающим, и всегда быть готовым завершить комбинацию.
- Начиная с попытки завершения, заново оценить игру, чтобы – в случае, когда успешное завершение невозможно, – продолжать игру с вариантами, которые нам предоставляются.
- Не колебаться, иметь четкие принципы для кульминации, продолжения и завершения процесса контратаки и последующего продолжения игры, используя раннее нападение.
- Игра должна складываться из реальных, а не предварительно запланированных ситуаций.
- Только сама игра подскажет нам следующий шаг.
- Завершать атаку удобными и, по возможности, открытыми бросками – это тот вариант, к которому надо стремиться.





## 2.2.2. ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

### 2.2.2.1. Понятия в контратаке

Важно, чтобы вы познакомились с некоторыми фундаментальными понятиями, чтобы углубиться в этот наступательный аспект игры.

#### А. Занятие продольных коридоров

Хотя эта тема уже подробно проработана в первой части этой книги, мы кратко повторим наиболее важные идеи:

Ситуация контратак	Выделенная идея
С 1 игроком	Использовать самый короткий путь
С 2 игроками	Работать с короткими пасами
С 3 игроками	Разделить поле на три коридора
С 4 игроками	Обозначить волны (эшелоны) атаки – первую и вторую
С 5 игроками	Обеспечить глубину и занять всю ширину площадки

#### Б. Стремление к превосходству

Контратака, доходя до половины поля соперника, обязательно требует достижения – посредством скоростной игры – ситуации превосходства. Именно поэтому вашей команде нужно иметь нападающих на чужой половине больше, чем там есть обороняющихся. В численном превосходстве мы будем иметь больше возможностей успешно завершить комбинацию.

Всякий раз, как есть превосходство, существуют большие возможности получить позитивный результат. Динамичная игра часто помогает игрокам быстрее найти преимущества.

Мы можем столкнуться со сценариями превосходства 2х1, 3х2, 3х1 и 4х2 (встречавшимися и проанализированными в книге «Тактика в баскетболе 1»), и с ситуацией 4х3, которую мы будем анализировать в этом томе.

ВАЖНО ПРИУЧИТЬ ИГРОКОВ К БЫСТРОМУ ПЕРЕХОДУ ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ И НАОБОРОТ.



ЧТО ТАКОЕ КОРИДОР В БАСКЕТБОЛЕ?





ВСЯКИЙ РАЗ,  
КОГДА ЕСТЬ  
ПРЕВОСХОДСТВО,  
У НАС БОЛЬШЕ  
ШАНСОВ  
НА ХОРОШИЙ  
РЕЗУЛЬТАТ.

ДИНАМИЧНАЯ  
ИГРА ЧАСТО  
ПОМОГАЕТ ИГРОКАМ  
БЫСТРЕЕ НАЙТИ  
ПРЕИМУЩЕСТВА.

МЫ МОЖЕМ  
СТОЛКНУТЬСЯ  
С РАЗНЫМИ  
СЦЕНАРИЯМИ  
ПРЕВОСХОДСТВА:  
«2Х1», «3Х2», «3Х1»,  
«4Х2» И «4Х3». НУЖНО  
БЫТЬ ГОТОВЫМИ  
К КАЖДОМУ.

### ЧИСЛЕННОЕ ПРЕВОСХОДСТВО «4Х3»

Прежде чем начать подробно изучать эту тему, мы должны учесть, что в ситуациях с четырьмя игроками мы можем работать с тремя или четырьмя коридорами.

Методологически интересно использовать вариант «4х2» как учебное тактическое средство, поскольку он предоставляет более легкие возможности для восприятия и принятия решений. Когда игроки будут часто достигать успеха в своих действиях, мы сможем перейти к работе непосредственно над вариантом «4х3».

Основные идеи, которые мы должны развивать в данных ситуациях, это:

- Быть агрессивными в любых возникающих вариантах.
- Иметь ясную цель движения.
- Первые варианты должны вести к возможным завершениям.
- Передача – важнейший компонент, который помогает заработать преимущество.
- Исходя из расположения игроков – на случай, если эта ситуация превосходства не будет осуществлена, – нужно будет продолжать игру ранним нападением.

### В. Правильно определить преимущество

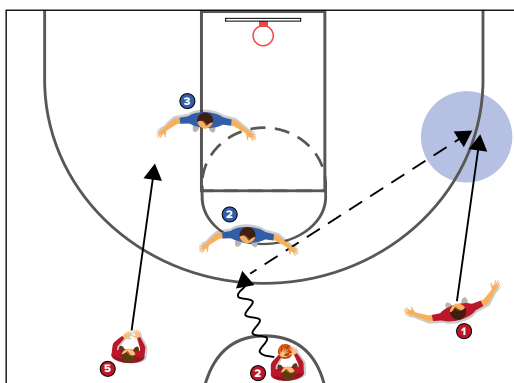
Большая часть контратак предоставляет какой-то тип преимущества. Проблема заключается в том, чтобы знать, каково наиболее подходящее преимущество. Игроки всегда думают о наиболее достижимом, хотя иногда оборона реагирует и позволяет совершать другие действия, которые стоит увидеть.

Если оборона хорошо защищает кольцо, атака не должна стремиться к варианту броска с ближней дистанции. Интересно приучить игроков совершать, к примеру, средние броски в контратаке, которые наверняка будут иметь большой процент попаданий.

Другие варианты, над которыми мы должны работать, чтобы облегчить получение наилучших преимуществ, это:

- Зафиксировать положение защитников, чтобы знать, где искать преимущество.
- Искать самый простой и эффективный вариант, не отвергая броски с дистанции.
- Приучить игроков, чтобы эти броски были качественно организованными, поскольку они должны приносить большое преимущество при отсутствии слаженной обороны противника.
- Понимать, что может произойти какая-нибудь неравноценная смена, и быть к этому готовыми. Еще лучше – искать и провоцировать эти неравноценные смены.

### Получение преимущества в ситуации «3х2» в контратаке



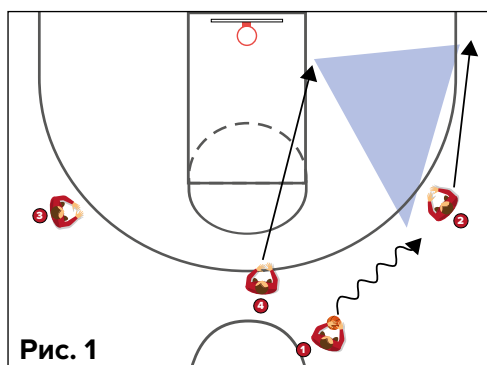
#### 2.2.2.2. Концепции в продолжении игры

Чтобы добиться эффективного раннего нападения, нужно использовать те концепции, которые доказали свою пригодность для получения преимуществ. Прежде чем игра станет более статичной и перейдет к варианту «5х5», т. е. позиционному нападению, мы должны попробовать воспользоваться изменениями обороны, ошибочным расположением защитников и т. д.

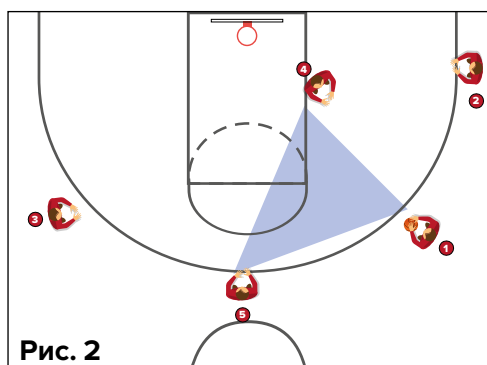
Давайте рассмотрим самые интересные понятия:

#### А. Использование треугольного нападения

Создавать треугольники в игре, особенно в комбинации с игроками передней линии, – это одна из самых популярных концепций. Треугольники позволяют делать огромный диапазон движений, что, прежде всего, дает игрокам возможность принимать решения постоянно, содействуя развитию их игровых способностей.



Можно создать простой треугольник выходом в переднюю зону (в данном случае low post) высокого игрока (на схеме это игрок 4), который будет помогать благодаря занятию угла игроком 2 и дриблингу игрока 1.



Прибытие второго высокого игрока (5) дает возможность создавать треугольники, в которых сочетаются позиции в передней и тыловой зонах. Также возможно множество вариантов треугольников, возникающих после заслонов игрокам с мячом и без мяча.

ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ДОСКОНАЛЬНО ЗНАТЬ ПРАВИЛА, ЧТОБЫ ОН И ЕГО КОМАНДА МОГЛИ ПРОГРЕССИРОВАТЬ.

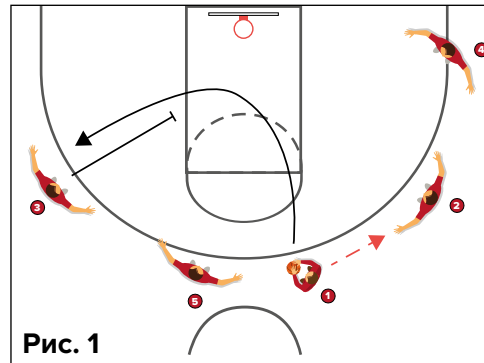
«ТРЕУГОЛЬНИКИ» – ЭТО ПРОСТОЕ ПОНЯТИЕ В ОБУЧЕНИИ, НО ОНО ЧРЕЗВЫЧАЙНО БОГАТО ВАРИАНТАМИ.

## Б. Использование заслонов игрокам без мяча

В динамических ситуациях, где работает защита, очень интересно использовать заслоны игрокам без мяча. Весьма вероятно, что с их помощью будут получены преимущества в пространстве, которые позволят довести мяч в нужное место, откуда игрок будет бросать без помех.

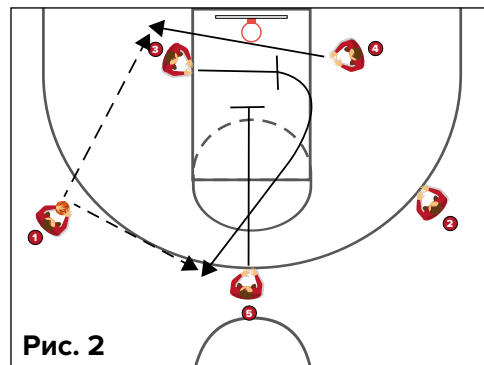
Вот некоторые из обычно возникающих ситуаций:

ЗАСЛОНЫ ИГРОКАМ БЕЗ МЯЧА – ЭТО ХОРОШИЙ СПОСОБ РАЗВИТЬ УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ В ИГРОКАХ.



### Заслон разыгрывающему защитнику.

В ситуации наступления игрок 1 пасует игроку 2 и продолжает движение вниз, чтобы выйти наружу, по диагонали, используя заслон от игрока 3. Через игрока 5 мяч может вернуться к игроку 1 для броска или продолжения игры.



### Комбинация с заслонами игрокам без мяча.

С мячом, находящимся на фланге, можно создать множество вариантов игры через заслоны. На рисунке мы можем увидеть, как игрок 3 ставит заслон игроку 4, чтобы он занял свое место, и одновременно игрок 5 ставит заслон игроку 3, чтобы он вышел наружу, на периметр.

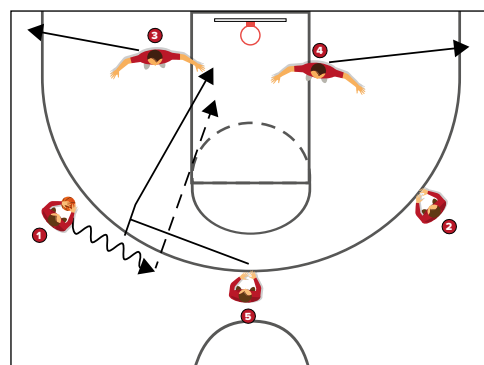
Таким образом, игрок 1 имеет два возможных варианта для передачи: игроку 4 в переднюю зону или игроку 3 во внешнюю.

## В. Использование заслонов игроку с мячом (ball screens)

Самые популярные варианты в ситуациях раннего нападения – те, в которых используются заслоны игроку с мячом (pick&roll, pick&pop) в игре «2х2». Эти заслоны создают хорошие преимущества для игрока с мячом, а если будут необходимые пространства, то появляются и интересные продолжения для заслоняющего.



РАННЕЕ НАПАДЕНИЕ ДОЛЖНО НАЗНАЧАТЬСЯ ТРЕНЕРОМ ИЛИ БЫТЬ ЧАСТЬЮ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ ИГРОКОМ?



Игрок 1 начинает движение с мячом к центру, используя заслон от игрока 5, который продолжает затем двигаться к корзине, пользуясь пространством, созданным игроками 3 и 4, выходящими на периметр. Игрок 1 имеет множество возможностей – отдать пас игроку 5, оценить ситуацию и выбрать для передачи любого из других партнеров, а также атаковать кольцо самому. Это максимально непредсказуемо для обороны.

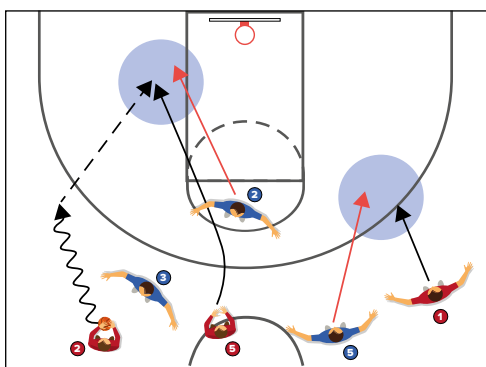


ПРЕИМУЩЕСТВА  
МОГУТ БЫТЬ  
СОЗДАНЫ  
АТАКУЮЩЕЙ  
КОМАНДОЙ ИЛИ  
БЫТЬ РЕЗУЛЬТАТОМ  
ОШИБОК В ОБОРОНЕ.

### Г. Использование неравноценных смен

Эта тактическая ситуация возникает в связи с эшелонированным прибытием игроков, что вызывает неравноценные пары защитника и нападающего. В этих случаях могут представиться два очевидных варианта:

- Высокий игрок нападает против маленького защитника и, таким образом, использует эту ситуацию, чтобы играть ближе к корзине и иметь там преимущество.
- Невысокий игрок нападает против явно превосходящего в росте игрока, при этом он будет стремиться к ситуациям «1х1», играя с периметра. Он быстрее и может пройти оппонента на скорости.



Прибытие в первом эшелоне, где игрок 5, видя, что против него оказался уступающий в росте игрок 2, стремится в левую переднюю зону атаки (low post). Нападающий с мячом, т. е. нападающий под номером 2, будет искать угол передачи, чтобы доставить мяч партнеру 5.

На другой стороне можно увидеть другую неравноценную пару (mismatch), поскольку атакующий

игрок 1 остался против защитника 5, и в случае получения мяча можно сыграть «1х1» с трехочковой линии, выигрывая в скорости и подвижности.

ДИНАМИЧЕСКАЯ  
ИГРА ВЫНУЖДАЕТ  
ОБОРОНУ  
СОБИРАТЬСЯ  
ПО НЕСКОЛЬКО  
ЧЕЛОВЕК  
НА ОГРАНИЧЕННОМ  
ПРОСТРАНСТВЕ,  
ХОТЯТ ОНИ ТОГО ИЛИ  
НЕТ. В РЕЗУЛЬТАТЕ  
ПОЯВЛЯЮТСЯ  
ПРЕИМУЩЕСТВА  
В ПРОСТРАНСТВЕ.



### 2.2.3. КАК СТРОИТСЯ АТАКА?

Создание хорошей структуры динамической игры – это процесс, который требует сочетания технических аспектов (особенно дриблинга, паса в движении и различных завершений: бросков, входов, атакующих передач), тактических аспектов и хорошей физической подготовки.

К тому же крайне важен эмоциональный аспект контратаки, поскольку она требует чрезвычайных усилий, привычки, которая достигается лишь тренировками и, прежде всего, желанием использовать ее. Как только будут усвоены концепции, которые могут осуществиться в этой динамической игре, нам необходимо будет узнать, как строится последовательность контратака – продолжение игры (раннее нападение):



ИЗ-ЗА НЕПРЕРЫВНОГО ОБУЧЕНИЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ИГРА ДОЛЖНА ПРЕВРАТИТЬСЯ В ПРИВЫЧКУ.

#### Предпосылки контратаки

- Положительное отношение к тому, чтобы в ней участвовали все игроки (намерение).
- Агрессивная борьба за отскок в обороне.
- Выполнение первого паса для перехода в контратаку.
- Занятие коридоров движения.

#### Быстрые завершения

- Импровизация на основе оценки игры с быстрым принятием решений.
- Простые ситуации.
- Удобные броски или проникновения.

#### Продолжение игры (раннее нападение)

- Стремление к развитию превосходства.
- Поиск преимущества (неравноценные смены).
- Наказание за ошибки защиты при неправильных позициях.
- Создание треугольников.
- Использование неравноценных разменов (когда «большой» остался после «маленького» и наоборот).
- Игра с заслонами игрокам с мячом и без мяча.

## 2.2.4. ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗАДАЧ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

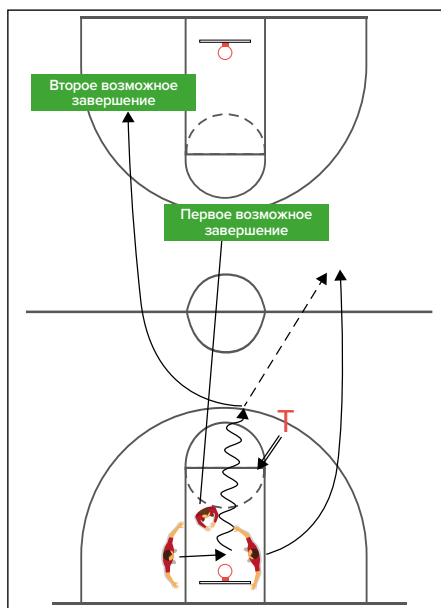
Как только мы познакомимся с концепциями и тем, как их создавать, важно будет узнать, как практиковать использование этих концепций на тренировках. Далее мы показываем несколько упражнений, которые позволяют разрабатывать варианты игры и смогут помочь вам наметить задачи разного уровня сложности для своих игроков.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

#### Работа над вариантом контратаки «3х0»

Тренер бросает мяч в корзину. Все три игрока пытаются овладеть мячом, а тот, кто его подберет, отдает передачу к боковой линии, и все трое бегут по трем коридорам, передавая мяч. При этом важно совершить как можно меньше передач с отскоком от пола, даже можно попросить игроков обойтись без таких передач – мяч должен «ходить» по воздуху.

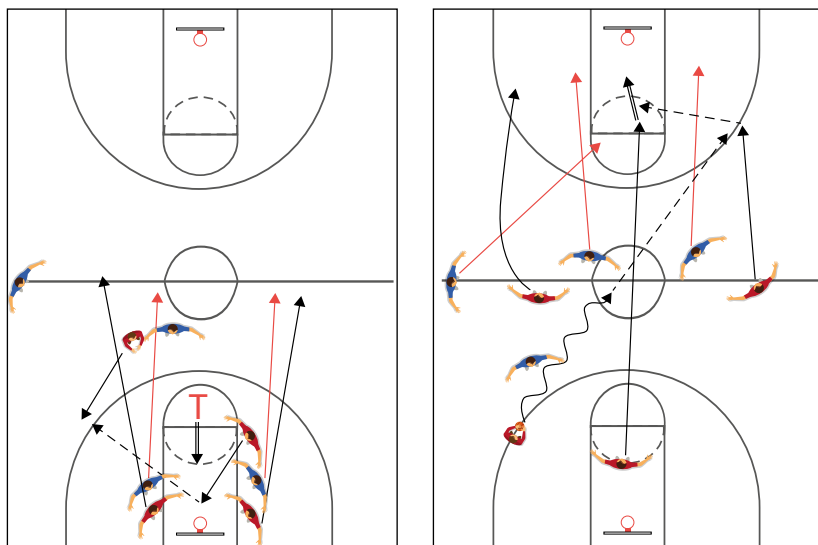
Первый вариант завершается ситуацией «1х0» через центр игроком с мячом, т. е. выходом на пустое кольцо. Или используется еще один пас, чтобы завершить игроком, бегущим по краю. После этого игроки возвращаются обратно в ситуацию «2х1» – защитником здесь становится тот игрок, который забросил мяч.



#### «4х3» + 1

Упражнение начинается после штрафного броска тренера в ситуации «4х3». При этом четвертый защитник находится в середине поля за боковой линией, чтобы войти в игру, как только мяч перейдет центральную линию.

Тем самым мы пытаемся завершить контратаку в «4х3» до того, как она превратится в «4х4». Как только закончится первая волна атаки, 4 защитника становятся нападающими и бегут к противоположной корзине. Команда, которая атаковала раньше, переходит в защиту в расстановку 3+1.



КАКИЕ АСПЕКТЫ  
ВАЖНЫ  
В УПРАЖНЕНИЯХ  
НА ДИНАМИЧЕСКУЮ  
ИГРУ?

ВСЕГДА НУЖНО  
ПРИБЛИЖАТЬСЯ  
К СОВЕРШЕНСТВУ  
С ПОМОЩЬЮ  
ТРЕНИРОВОК.

## 2.2.5. ОСНОВНЫЕ СТРУКТУРЫ, НАМЕЧЕННЫЕ ДИНАМИЧЕСКОЙ ИГРОЙ

Когда вы будете готовы строить свою собственную скоростную динамическую игру, важно, чтобы вы обратили внимание на некоторые предложения от опытных тренеров. Опыт – это то, что помогало им взаимодействовать со своими игроками и лучше понимать их способности, что является важным аспектом понимания игры. Рассмотрим несколько примеров:

### КОНТРАТАКА ПОЛА УЭСТХЕДА

Идеалом этого известного тренера было набирать больше очков, чем противник. С этим принципом он достиг больших результатов, правда, наряду с громкими провалами из-за доведения до крайности своих представлений об игре. Он был одним из немногих, кто прошел через NCAA, а также женскую и мужскую НБА, где он был чемпионом с командой «Лейкерс».

Тренируя Университет Лойола, он достиг рекордного результата 181:150 в игре с Американским международным университетом. С командой «Финикс Меркури» из WNBA он набрал 89 очков в турнирной таблице и выиграл чемпионат.

Стремительный стиль Уэстхеда требовал определенных «трюков», еще больше ускоривших головокружительный темп.

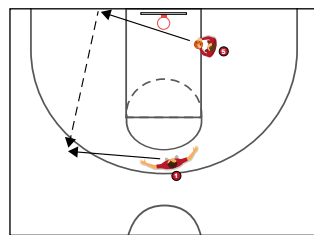
**А.** Он спроектировал «быстрые сетки», которые состояли из тонких нитей с широким отверстием. Уэстхед прикрепил эти сетки к кольцам, чтобы снизить трение мяча и ускорить его сквозное прохождение после попадания.

**Б.** Чтобы избежать замедления вбрасывания мяча командой противника, он провоцировал арбитров до начала матчей, давя на противника и тем самым заставляя судей больше сосредотачиваться на этом аспекте в течение оставшейся части игры.

**В.** Играя против команд, намеревавшихся строить медленную игру, он всегда оставлял одного или двух игроков в передовой зоне атаки, чтобы противнику не оставалось ничего другого, как играть быстро или переводить игру на групповое нападение «3х3» или «4х4».

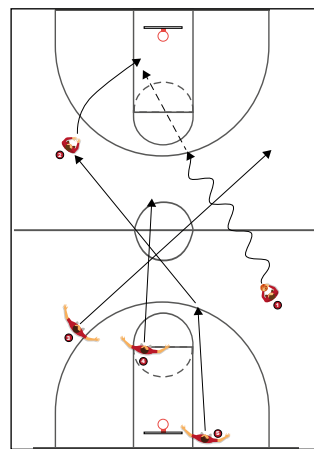
**Г.** После заброса противником мяча он требовал от своих игроков, чтобы они хватали его и как можно быстрее отдавали партнеру, который уже стоит в ауте и готов ввести мяч в игру. Другой вариант – заступить за лицевую линию одной ногой и ввести мяч в игру.

Давайте рассмотрим один из его приемов в контратаке:



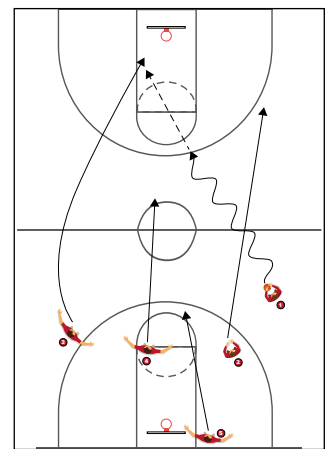
**Рис. 1**

Игрок 5 достаёт мяч после пропущенного броска со штрафной линии, уходит от щита, который является помехой для дальней передачи, и выходит на позицию для взаимодействия с игроками 1 (получатель мяча) и 5. Нужно контролировать действия обороны, чтобы знать, куда можно доставить мяч.



**Рис. 2**

В этой ситуации именно игрок 2 принимает решение предложить себя под передачу, чтобы завершить контратаку.



**Рис. 3**

В этом случае игрок 2 занимает позицию для броска на противоположном фланге, если игрок 3 не пришел в это место раньше.



КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ДУМАТЬ О КОНТРАТАКЕ – ЭТО ПЕРВЫЙ ШАГ К ОТКАЗУ ОТ ОБОРОНЫ?

КОНТРАТАКА И ОБОРОНА – ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ПОНЯТИЯ? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

## 2.2.6. НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ В ПЛАНИРОВАНИИ ИГРЫ

Завершая этот раздел нападения, отметим, что вам необходимо приобрести упреждающий опыт. Для этого приведем ряд ошибок, которые совершаются в различные моменты скоростной динамической игры. Знакомство с ними позволит вам не совершать их или находить возможные способы их исправления.

### А. Ошибки в распределении функций игроков:

- Неизвестно, кто должен взять отскок.
- Не определено, кто открывается на первую передачу, а также каковы будут роли остальных игроков.
- Коридоры занимают неправильно.

### Б. Ошибки в оценке преимуществ:

- Располагать вариантами превосходства и не использовать их.
- Не использовать возможности случайно возникающих неравноценных пар, т. е. mismatch.
- Нацеливаться только на кольцо, не смотря на партнеров.
- Думать лишь о забросе мяча в корзину, не учитывая процент попадания разных игроков и их позиции.

### В. Ошибки в позициях для совершения движений:

- Непоследовательность. Иногда неопытные игроки прерывают фазу контратаки, чтобы начать раннее нападение.
- Неумение интерпретировать и понимать игру, когда стратегические решения уже сведены на нет обороной противника.

### Г. Ошибки в темпе движений:

- Не использовать темп игры, когда у нас есть превосходство в скорости.
- Надо не только смотреть на игру глазами каждого игрока, но и думать, что может сделать каждый для команды, создавая и занимая пространства.

ОШИБКА САМА  
ПО СЕБЕ –  
ЭТО НЕ ПРОБЛЕМА,  
НЕ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ  
ЕЕ – ВОТ ЧТО  
СТАНОВИТСЯ  
ПРОБЛЕМОЙ.

НАДО ДАТЬ  
ВОЗМОЖНОСТЬ  
ИГРОКАМ  
ПРИБРЕСТИ  
СОБСТВЕННЫЙ ОПЫТ,  
ЧТОБЫ ОНИ МОГЛИ  
РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ  
ПО ФОРМУЛЕ:  
ДЕЙСТВИЕ – РЕАКЦИЯ.



ДИНАМИЧЕСКАЯ  
ИГРА – ЭТО СИНОНИМ  
НЕУВЕРЕННОСТИ  
ДЛЯ ОБОРОНЫ. ЭТОТ  
КОМПОНЕНТ ТРУДНО  
АНАЛИЗИРУЕТСЯ  
СКАУТИНГОМ.



## 2.3.

# Как обороняться против динамического нападения?

ДИНАМИЧЕСКАЯ  
ОБОРОНА  
(ТРАНЗИТНАЯ  
ЗАЩИТА) СЛОЖНА  
И ТРЕБУЕТ ВЫСОКОЙ  
КОНЦЕНТРАЦИИ  
ОТ ВСЕХ ИГРОКОВ.

ПОРАЗМЫСЛИТЕ  
НАД ЭТИМ  
УТВЕРЖДЕНИЕМ:  
ЗАЩИТНЫЙ БАЛАНС –  
ЭТО ПОНЯТИЕ,  
КОТОРОЕ РОЖДАЕТСЯ  
В АТАКЕ.



МОЖНО ЛИ  
НА ПРОТЯЖЕНИИ  
ВСЕГО МАТЧА  
СОХРАНЯТЬ  
ДИНАМИЧЕСКИЙ  
ТЕМП ИГРЫ?  
КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ  
ВОЗНИКАЮТ  
ПРИ ЭТОМ?

Оказывается, сравнительно удобно планировать динамическую и быструю наступательную игру. Иначе обстоит дело с обороной, поскольку противостояние этому типу атак требует огромных усилий и концентрации, оптимального размещения игроков и наработанных концепций у обороняющейся команды.

Оборона – это процесс, рождающийся с момента, когда мяч захвачен командой противника (а для многих даже раньше – с определения позиций атакующих игроков), и который, в зависимости от расположения наших игроков, требует той или иной оборонительной реакции. Таким образом, мы можем сказать, что не существует двух одинаковых защит, и именно отсюда исходит сложность в их изучении.

### 2.3.1. ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Чтобы лучше понять ситуации, которые могут возникнуть, важно знать термины, определяющие этот тип оборон против быстрой игры.

#### ЗАЩИТНЫЙ БАЛАНС

Мы можем определить этот баланс как равновесие в том, как распределены действия атакующих игроков. Это равновесие должно сохраняться в ходе развития наступления.

Баланс определяет промежуточный момент между двумя фазами игры – атаккой и обороной. Обычно защитный баланс возникает в то время, которое проходит от броска до того, как выяснится, попал ли мяч в корзину или отскочил от нее. Это примерно 1–2 секунды.

Это выражение является интерпретацией английского выражения *defensive balance*. Определяя баланс, мы должны в момент броска понять, кто из наших игроков пойдет бороться за подбор, а кто будет страховать быстрый отрыв и обороняться.

Тренер должен также предвидеть, что в любой момент его команда может потерять мяч, и тогда начнется атака противника. Поэтому оборонительный баланс оказывается так важен в планировании нападения.

На практике оборонительный баланс состоит в том, чтобы назначить каждому игроку определенную роль, которую он должен будет исполнять в случае утраты владения мячом – будь то прекращение владения из-за точного броска, отданного подбора или перехвата. Если баланс соблюден, то в этом случае будет сделан переход к консолидированной обороне в равных с атакой условиях.

Некоторые важные соображения для создания хорошего оборонительного баланса:

- Исходить из собственного анализа особенностей наших игроков и знания противника в таких отношениях, как:
  - Возможности борьбы за отскок у чужой корзины.
  - Физическая способность быстро вернуться в защиту.
  - Игровая способность и способность предвидения.
  - Быстрота ума.
- Правильно оценивать игру, чтобы суметь сделать некоторые поправки для лучшего создания баланса, если это будет необходимо.
- Упражняться в различных ситуациях, которые могут возникнуть, пока не будет создана привычка к оборонительному балансу.

## ДЕЙСТВИЯ, ПРЕДВАРЯЮЩИЕ ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ БАЛАНС

Это все действия, порождающие необходимость обладать хорошим защитным балансом. Давайте рассмотрим различные ситуации в зависимости от характера утраты владения мячом:

### А. Целенаправленные действия:

Бросок в корзину – это целенаправленное действие, которое приводит к утрате контроля над мячом со стороны атакующей команды. Будучи добровольным, оно, в большинстве случаев, позволяет выбирать место и момент для совершения броска. Таким образом, тренер сможет наметить адекватное и даже выгодное распределение своих игроков, чтобы вернуть мяч с помощью отскока или создать оборонительный баланс с как можно меньшим риском.

### Б. Динамические недобровольные действия:

Это те, при которых либо в результате активной защиты, либо из-за ошибки атакующих мяч переходит под контроль противника. Этот тип действий в куда меньшей степени, чем предыдущий, поддается контролю. Хотя можно выдвинуть кое-какие идеи, которые помогут сократить оборонительный риск.

### В. Статичные недобровольные действия:

Те, при которых мяч переходит от одной команды к другой, если атакующий совершил нарушение правил. После этого вбрасывание соперника происходит из-за пределов площадки, и это позволяет иметь нашим игрокам больше времени для организации обороны. В этих случаях число ситуаций быстрой динамической атаки очень ограничено.

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ОБОРОНЫ

Если оборонительный баланс является превентивным планированием, которое включает назначение первоначальных ролей, то продолжение обороны превращается в целый конвейер оборонительного характера, который запускает команда, чтобы избежать быстрого заброса мяча противником.



В продолжение обороны включаются все движения отхода защитников на свою половину площадки, пространства, которые нужно оборонять, и идеи, которые нужно применить с целью помешать броску в корзину и замедлить атаку противника, а также по возможности спровоцировать его на ошибку и потерю мяча.

Некоторые важные соображения для хорошей обороны:

- Правильное занятие пространств и перекрывание приоритетных направлений и зон (защита корзины и т. д.).
- Оценка рисков.
- Определение приоритетов.
- Оценка оборонительных реакций.

КЛЮЧИ К ХОРОШЕЙ ДИНАМИЧЕСКОЙ ОБОРОНЕ – РАСПОЗНАВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ АТАКИ И ПОНИМАТЬ, КАК ОНИ РЕАГИРУЮТ НА НАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ.

ПОРОЖДАТЬ СОМНЕНИЯ У ПРОТИВНИКА ОЗНАЧАЕТ ВЫИГРЫВАТЬ ВРЕМЯ, А ВЫИГРЫВАТЬ ВРЕМЯ ОЗНАЧАЕТ ХОРОШО ЗАЩИЩАТЬСЯ.

## 2.3.2. ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

### 2.3.2.1. Понятия в оборонительном балансе

#### А. Момент броска

Решение совершить бросок в корзину должно повлечь за собой параллельное планирование, которое поможет сбалансированному распределению игроков в зоне атаки с целью организовать немедленную оборону с меньшим риском.

В момент броска необходимо определить два аспекта:

- Число игроков, которые нужны, чтобы бороться за возможный отскок. Обычно это 2 или 3 баскетболиста.
- Число игроков, которых нужно разместить за поперечной линией мяча, т. е. ближе к своему кольцу. Это нужно для того, чтобы оборонять корзину. Обычно это 1 или 2 игрока.

Решение о приоритете одного или другого варианта в значительной мере определит уровень риска обороны. Даже если тренер имеет большой опыт в этом, именно особенности игроков – и прежде всего их решения – определяют стиль продолжения.

ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ БАЛАНС ОБУСЛОВЛЕН В ТОМ ЧИСЛЕ ОСОБЕННОСТЯМИ ИГРОКОВ.

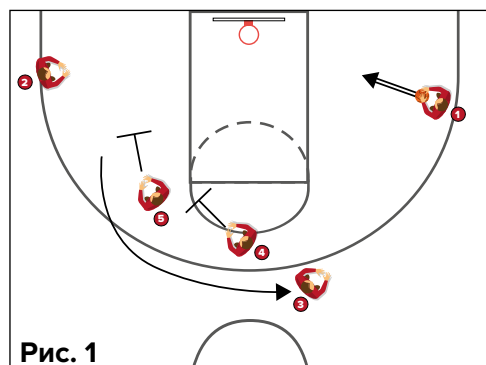


Рис. 1

Плохой момент для броска, нет готовности к борьбе за отскок в нападении, т. к. двое высоких игроков заняты постановкой заслонов.

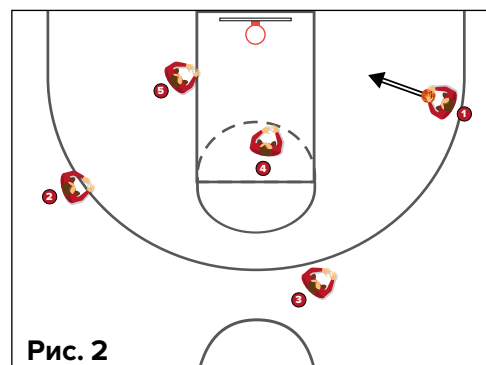


Рис. 2

Хороший момент для броска, поскольку имеется два игрока для борьбы за отскок и два игрока для страховки тыла. Команда готова к созданию оборонительного баланса.

МЫ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ ДАВАТЬ ОТВЕТ НА ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, СОЗДАНЫ ЛИ ОНИ ИЛИ ТОЛЬКО ПЛАНИРУЮТСЯ.

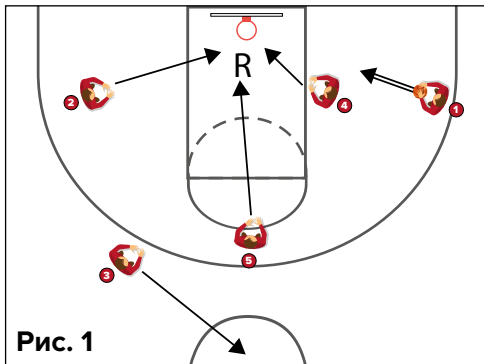


## Б. Отскок в нападении

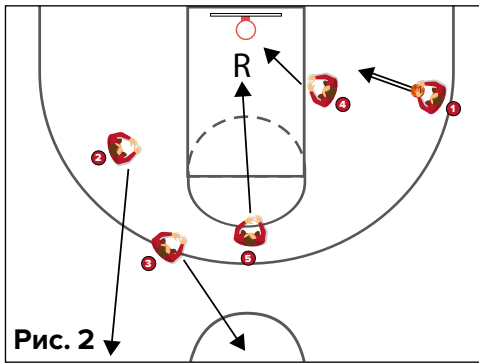
Перед броском нужно понимать, какие игроки должны пойти на отскок, а какие должны отойти назад. Хотя также нужно держать в уме, что часто игроки, на первый взгляд не предназначенные для взятия подбора, забирают его при дальних отскоках мяча, благодаря чему команда вновь заполучает владение.

Итак, подытожим:

- Понять, сколько игроков пойдут на отскок, и если это не все игроки, то какие именно.
- Те, кто борется за отскок, должны оценить, перспективна ли борьба за возвращение мяча при отскоке или лучше задержать соперника на его половине. Это делается с помощью попытки выбить мяч (чреватато фолом), давлением на получение и т. д.
- Остальные игроки должны угадать, существует ли возможность дальнего отскока или нет, и начать отход в тыловую зону, не теряя из виду мяч и контролируя действия соперников.



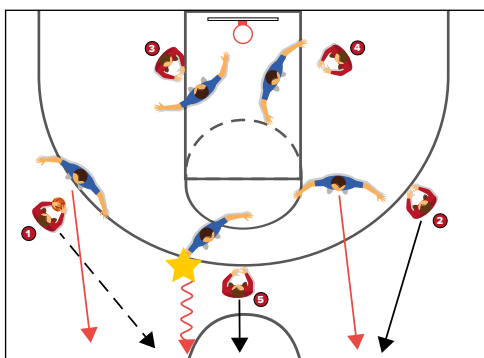
Оборонительный баланс с высоким риском: три игрока идут бороться за отскок, плюс игрок, бросивший мяч, который находится ниже линии штрафного броска.



Оборонительный баланс с низким риском: здесь только два игрока идут на отскок, а другие два обеспечивают быстрый оборонительный баланс.

## В. Мячи, потерянные выше линии штрафного броска

Это потери, которые представляют наибольшую трудность для организации оборонительного баланса, поскольку оборона находится в состоянии инерции движения вперед. В этих ситуациях лучше всего попробовать быстро вернуться назад, чтобы попытаться обогнать мяч.



Игрок 1 пасует игроку 5, но защитник перехватывает передачу, немедленно перемещаясь с дриблингом к корзине противника. Его поддерживают игроки периметра, которые быстро выходят атаковать. Оборона должна максимально быстро отреагировать, чтобы обогнать мяч.

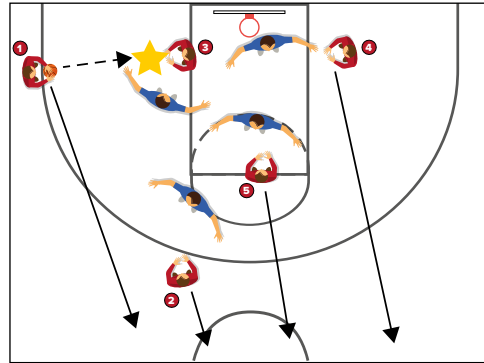
ПЕРВАЯ ЛИНИЯ  
ОБОРОНЫ –  
ЭТО ОТСКОК В АТАКЕ.

НУЖНО ОДИНАКОВО  
ОТНОСИТЬСЯ  
К ПОДБОРУ КАК  
В ЗАЩИТЕ, ТАК  
И В НАПАДЕНИИ,  
ПОСКОЛЬКУ  
В ПРОТИВНОМ  
СЛУЧАЕ ТЕРЯЕТСЯ  
ИНТЕНСИВНОСТЬ  
И АКТИВНОСТЬ.



### Г. Мячи, потерянные ниже уровня линии штрафного броска

Благодаря тому, что такие мячи находятся ближе к кольцу соперника, и тому, что большее число игроков окружают мяч, обычно от них легче защититься. В этих случаях оборона может отступить на меньшей скорости и в большем порядке, имея возможность выбрать различные варианты в отсутствие ситуации максимальной опасности.



Утратив контроль над мячом, команда имеет время, чтобы отступить, имея возможность лучше упорядочить движение и соблюдая пространства и функции.

РИСКОВАТЬ НА ПЕРВОЙ ЛИНИИ АТАКИ ОЗНАЧАЕТ НЕ ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ ПЕРВОЙ ЛИНИИ ОБОРОНЫ.

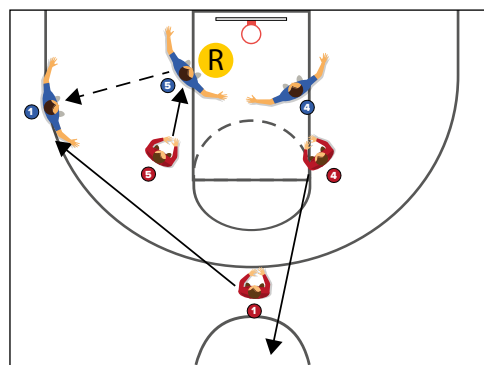
### 2.3.2.2. Понятия в обороне против контратаки

Главная цель в первые секунды обороны – сдержать контратаку раньше, чем начать защищаться в строгом смысле слова. Для чего нужно иметь хорошо подготовленный оборонительный баланс и, разумеется, применить некоторые из концепций, которые мы перечислим:

#### А. Давление на выход мяча

Когда утрачивается контроль над мячом, иногда можно использовать несколько игроков для давления на вывод мяча. Это затрудняет продвижение противника в нападение, уменьшает время полезного владения и даже может стать причиной перехвата мяча, если оппонент отдал неточную передачу, «заводился» или сфолил в нападении. Это действие, которое может осуществить один игрок, ближайший к отскоку. Но не обязательно – давление на получателей мяча могут оказывать и несколько игроков. Сам процесс давления на подобранный мяч называется ball press, что можно так и перевести – «давление на мяч».

Давайте рассмотрим это на рисунке:



Защитник 5 берет отскок и стремится к выводному пасу на своего партнера под цифрой 1. Однако атакующий игрок 5 решает затруднить эту передачу давлением; его поддерживает игрок 1, который еще больше усложняет выход получателя.

ЗАДЕРЖАТЬ ПРОДВИЖЕНИЕ ПРОТИВНИКА И ЗАМЕДЛИТЬ ЕГО АТАКУ – ЭТО ТОЖЕ МЕТОД ОБОРОНЫ.

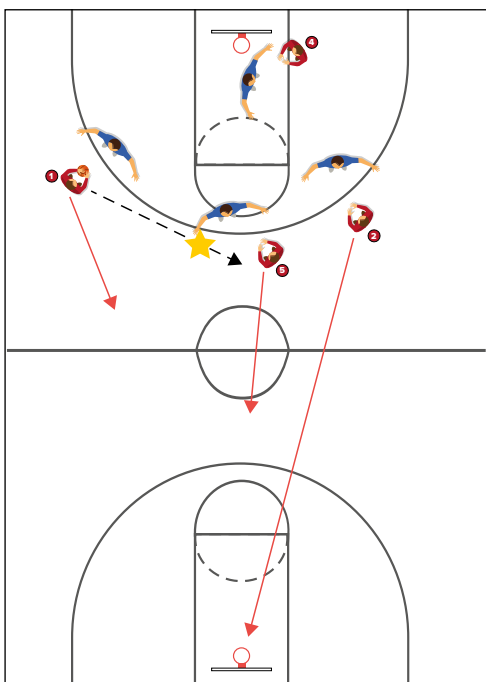


МЫ ДОЛЖНЫ  
УЧИТЬ ЮНИОРОВ  
КОНТРОЛИРОВАТЬ  
СВОЮ  
ИМПУЛЬСИВНОСТЬ  
ПРИ ЗАЩИТЕ  
КОНТРАТАК.

### Б. Защита кольца

При любом типе игры оборона имеет фундаментальную цель – расположиться между атакующими и кольцом. Защита корзины становится ключевой деталью и вместе с тем трудной миссией для тех, кто за считанные секунды перешел от атаки к необходимости обороняться, отступив на 20 метров назад.

Таким образом, основной критерий в хорошей организации оборонительного баланса будет таков: потеряв владение, страхующий игрок (тот, первоочередной задачей которого при потере владения было отступить и обороняться) должен будет быстро направиться назад, стараясь не оставлять атакующего позади себя. Это самое важное действие при переходе в защиту. Такого игрока часто называют «запирающий защитник».



На рисунке атакующая команда теряет владение после того, как оборона перехватила пас от игрока 1 игроку 5. В этот момент игрок 2, которому предназначена роль обеспечивать защитный баланс, сразу же бежит к своей корзине и не оставит ее без защиты, пока не получит помощь от товарища.

Бывают ситуации, когда атакующий игрок с мячом доходит до запирающего защитника, и тот, чтобы обмануть атаку, использует защитные финты, позволяя бросок с дистанции, но стараясь избежать броска из-под кольца.

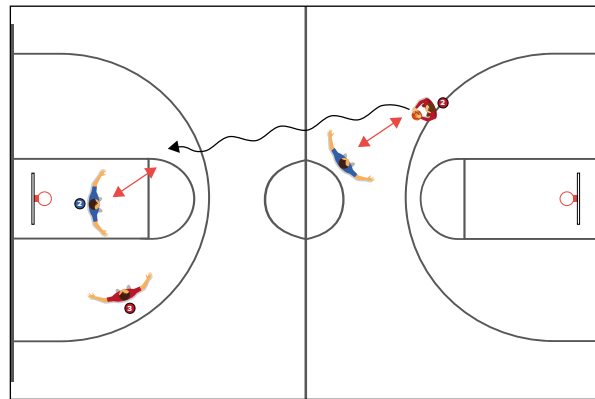
ПОСКОЛЬКУ КОЛЬЦО  
ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕЛЮ  
АТАКИ, МЫ ДОЛЖНЫ  
В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ  
ЗАЩИЩАТЬ ЕГО.

### В. Задержать продвижение мяча

Еще одна оборонительная концепция, которой пользуются для того, чтобы защититься от контратаки, – это сдерживание продвижения мяча. Это может быть главным оружием обороны, если нет возможности предложить другую, более надежную меру, а может служить дополнительным инструментом, который можно будет использовать после выполнения других оборонительных действий.

Эта функция сдерживания быстрого продвижения мяча не должна быть поручена запирающему защитнику, ее должен выполнять кто-то другой. Основной целью действий этого игрока будет замедление продвижения мяча, хотя при этом нельзя исключить и перехват мяча в случае, если атакующий игрок совершит ошибку. Обороняющегося игрока в такой концепции мы можем назвать сдерживающим защитником.

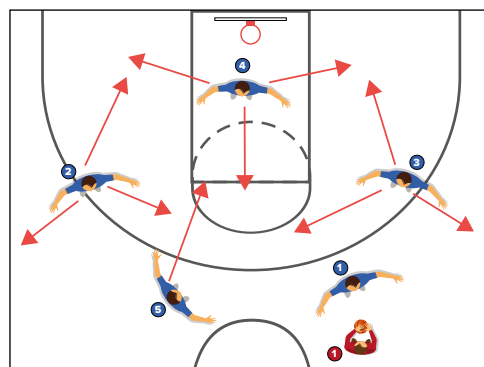
Важно помнить, что хорошая оборона не должна ставить первостепенной задачей перехват мяча – ей в первую очередь необходимо думать о замедлении нападения и о том, как вынудить соперника менять направления, совершать незапланированные действия и в итоге прийти в никуда.



Оборонительные уловки помогают сдержать продвижение мяча

### Г. Занятие пространств (ключевых позиций)

Игроки, не участвующие напрямую в действиях с мячом, должны оставаться активными и готовыми взаимодействовать друг с другом, чтобы избежать возможных преимуществ, которых может достичь атака. Эти преимущества могут быть основаны на недостатке оборонительной стабильности у нашей команды, т. е. неправильно организованном защитном балансе.



Занятие пространств при возвращении

Для того чтобы этого избежать, игроки должны как можно быстрее отступить к своему кольцу и постараться сделать это в эшелонированной форме, удостоверившись, что всегда есть кто-то из партнеров впереди них, чтобы сдерживать продвижение мяча.

ОБОРОНА ТЕМ ЛУЧШЕ,  
ЧЕМ БОЛЬШЕ  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
МЫ ПЕРЕКРОЕМ  
АТАКЕ.

ЗАПОМНИТЕ  
ЭТО ПРАВИЛО  
И ПОСТАРАЙТЕСЬ  
ЕМУ СЛЕДОВАТЬ:  
ЧЕМ МЕНЬШЕ  
ВРЕМЕНИ ДЛЯ  
АТАКИ, ТЕМ ЛУЧШЕ  
ДЛЯ ОБОРОНЫ.

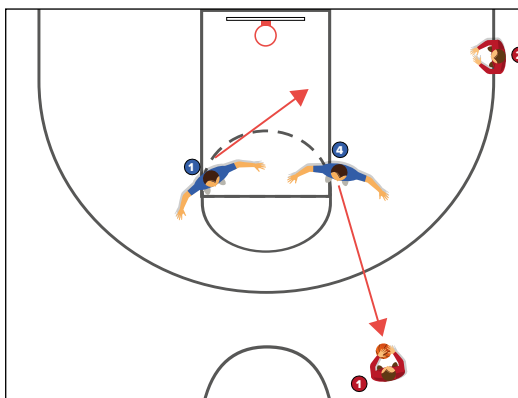
### 2.3.2.3. Принципы в продолжении обороны (защита против раннего нападения)

Как только атака противника дошла до «зоны поражения корзины», но не сумела забросить мяч в контратаке и начинает искать преимущества в ситуациях продолжения игры (раннего нападения), наша оборона должна начать работать с ясными предпосылками, установленными принципами и игрой наших баскетболистов согласно их игровым способностям.

#### А. Коммуникация

Несомненно, речь идет о главном оружии в продолжении обороны (защите против раннего нападения), ключевом инструменте для достижения хорошего взаимопонимания в ситуации, когда все решают секунды. Особенно это важно для распределения функций по защите кольца, но также важно и для задержки продвижения мяча и с точки зрения приспособляемости каждого игрока к своей определенной оборонительной позиции.

Чтобы достичь должного уровня общения, необходимо гораздо больше, чем знать какие-то ключевые слова. Нужно обеспечить взаимодействие между игроками и знание значения движений, что позволит интерпретировать информацию, которую один партнер своими действиями, перемещениями и жестами передает остальным.



Защитник 4 указывает своим движением защитнику 1, что тот должен взять на себя другого атакующего, пока он защищает кольцо. К этому типу общения мы можем добавить словесное общение выкриками, как, например, «Я иду!» или «Остаюсь!», или даже жестами, такими как «кулак вверх» или «ладони», чтобы указать различные действия.



КОММУНИКАЦИЯ – ЭТО СИЛА КОМАНДЫ НЕ ТОЛЬКО В НАПАДЕНИИ, НО И В ОБОРОНЕ.



КАКИЕ ТЕРМИНЫ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ, ЧТОБЫ ИГРАТЬ В ОБОРОНЕ?

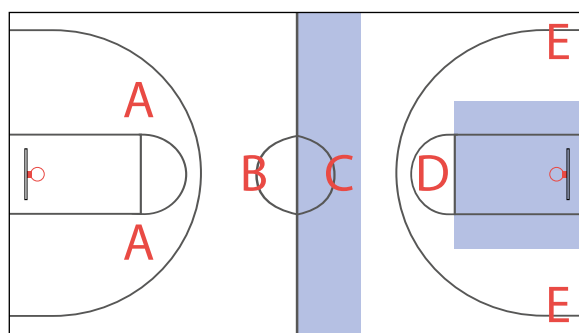


## Б. Оборона при численном превосходстве

Часто при хорошей подготовке защитного баланса (транзитной защиты) наша команда оказывается в численном преимуществе, имея больше игроков между мячом и корзиной, чем противник.

Обычно в этих случаях оппонент, не видя ощутимого преимущества, отказывается от идеи строить быструю игру. Поэтому важно нашим расположением убедить противника, чтобы он остановил свою быструю атаку и предпочел другие формы нападения.

Однако, даже уступая в численности, многие команды предпочитают скоростную атаку, рассчитывая на расслабление, которое бывает у обороняющихся, когда они знают, что их больше. Чтобы избежать этого, мы должны вырабатывать постоянный состязательный дух в наших игроках при обороне. Существует интересная разновидность действий, которые мы могли бы совершать всякий раз, когда имеем численное превосходство, и которые могут позитивно отразиться на нас, способствуя быстрому возврату мяча. Эти действия должны совершаться в разных частях паркета.



Далее мы даем описание возможностей в каждой из этих зон.

### ЗОНЫ ТРАНЗИТНОЙ ЗАЩИТЫ И ВОЗМОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В НИХ

<b>Зоны А</b>	Использование варианта «2х1» (двойного нападения на игрока с мячом) с момента выхода мяча из-за линии. Получается, что мы оказываем давление на атаку и рискуем, но делаем это далеко от нашей корзины.
<b>Зона В</b>	Задержка атаки. По крайней мере, это одна из главных целей в первых вариантах сдерживания атаки.
<b>Зоны С</b>	Возможность спровоцировать вынужденные ошибки у атаки. Например, можно применить так называемое двойное нападение (double team) на игрока с мячом, используя среднюю линию поля.
<b>Зона D</b>	Опасное пространство, поскольку прохождение его может помочь атакующим легко забросить мяч в корзину.
<b>Зоны Е</b>	Отличные зоны для применения варианта double team – здесь нам помогут углы, ограниченные боковыми и лицевыми линиями. Также можно осуществить вариант двойного нападения в трехсекундной зоне при постановке заслона игроку с мячом или для взятия противника врасплох.

## В. Защита в меньшинстве

Это, несомненно, самые рискованные ситуации, какие могут случиться в обороне, поскольку, имея меньшую численность, чем противник, мы должны будем «работать за себя и за того парня» и грамотно использовать ресурсы, которыми располагаем, чтобы пустить их в ход в критический момент.

Именно в ситуациях численного меньшинства обороняющихся (обычно из-за плохого оборонительного баланса, потери мяча или дальнего отскока) контратаки нападающих завершаются успехом.

ХОРОШИЙ ЗАЩИТНЫЙ  
БАЛАНС ПОМОГАЕТ  
ИЗБЕЖАТЬ  
МНОЖЕСТВА  
КОНТРАТАК.



КАКАЯ ЗОНА  
БОЛЕЕ ОПАСНА  
ДЛЯ ОБОРОНЫ?

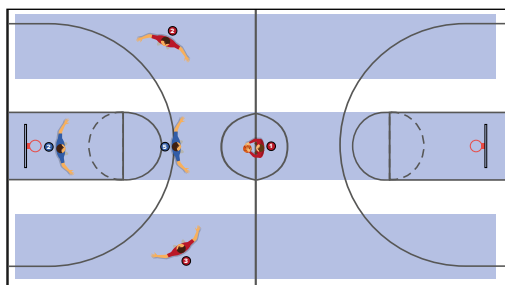
Таким образом, целью будет сдержать противника в первые секунды и дождаться подхода партнеров, чтобы уравнять количественный баланс, который позволит нам ответить на вызов.

Среди всех возможных оборон в численном меньшинстве существует так называемая **оборона в тандеме** (двумя защитниками), которая чаще всего работает в ситуации «3х2».

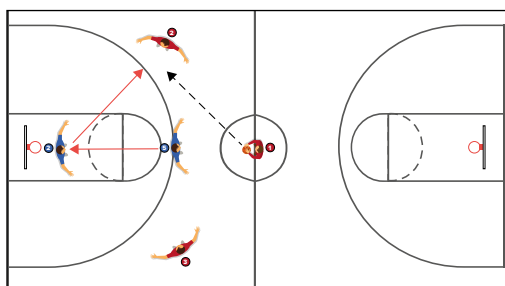
Понятие «тандем» относится к вертикальной позиции двух защитников, на которых по разным коридорам наступают три атакующих. Игроки должны распределить роли и оборонять в основном зону кольца.

Наиболее логичным расположением, учитывая физические особенности игроков и их расположение в поле при атаке, будет то, в котором маленький защитник (полевого игрока) займет позицию ближе к корзине, а высокий защитник (игрок передней линии) – наиболее отдаленную от кольца.

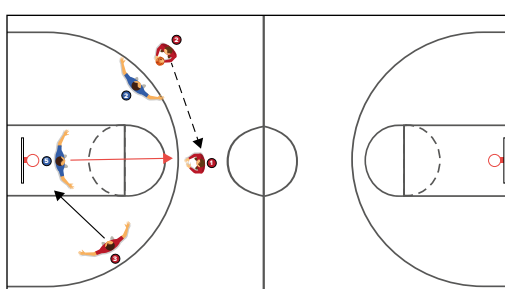
Эта ситуация игры потребует от атаки завершить ее не менее чем в две передачи, если она хочет избежать уравнивания численности после прихода остальных обороняющихся.



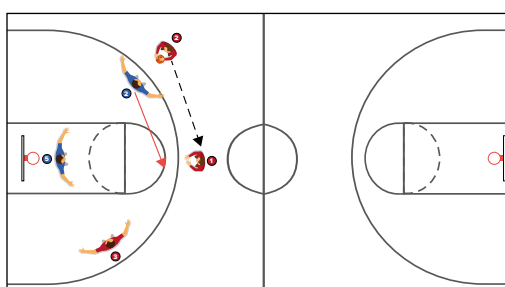
**Рис. 1**  
На этом рисунке мы видим атаку в ситуации «3х2». Защитники отвечают на эту неблагоприятную ситуацию, размещаясь по вертикали. В этом случае игрок 5 (высокий) находится сверху, что наверняка будет логично в реальной ситуации при отходе из глубины.



**Рис. 2**  
Как только атакующий 1 решит пасовать мяч в любую из двух сторон, именно нижний игрок (2) станет защищать мяч, и одновременно с передачей в край верхний игрок (5) спустится, чтобы защищать кольцо.



**Рис. 3**  
Когда игрок 2 вернет мяч в центр игроку 1, существуют два варианта обороны: защищать нового получателя мяча защитником 5 или игроком 2. Вариант рисунка 2, на котором нижний игрок (5) возвращается вверх, чтобы остановить мяч, является самым логичным, но не самым рекомендуемым, поскольку может вызвать прямой пас атакующему 3, потому что кольцо осталось незащищенным.



**Рис. 4**  
Второй вариант, возможно, самый умный. Мы жертвуем возможностью дальнего броска для игрока 1, который на некоторое время остается без защитника, но избегаем броска игрока 3 из-под кольца. Кроме того, мы обеспечиваем лучший отскок с нашим высоким игроком возле кольца.

Лучшим вариантом для обороны всегда будет тот, при котором удастся выиграть время.



ЧЕМУ ВЫ ОТДАЕТЕ ПРИОРИТЕТ В ДИНАМИЧЕСКОЙ ОБОРОНЕ – МЯЧУ ИЛИ КОЛЬЦУ?



КАКОЙ ИЗ ВАРИАНТОВ ВЫБРАТЬ: РИСУНОК 3 ИЛИ РИСУНОК 4?

### Г. Вернуться назад и занять позиции

В процессе продолжения обороны против динамической игры защитники отступают на максимальной скорости, но в эшелонированной форме. При этом каждый должен пробежать разную дистанцию, но не на разных скоростях. Это действие требует большой слаженности, чтобы каждый защитник занял свою позицию, взяв под контроль одного атакующего, и уравнился в обороне.

В этом процессе они должны будут следовать тем же принципам: запирающий защитник должен отступить как можно быстрее, защитить кольцо, а защитник, сдерживающий продвижение мяча, помочь остановить мяч. В идеале каждый защитник должен опекать одного атакующего, но это второстепенная цель, которая никогда не должна заменять предыдущие.

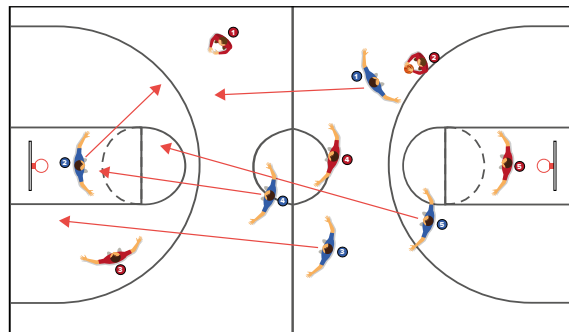


Рис. 1

*Команда отступила и вернулась на свои позиции*

### Д. Оборона в численном равенстве

Если определение защитного баланса было удачным и наше отступление выполнило свои цели, защита окажется в ситуации численного равенства с атакующей командой. В этом случае риск быстрого заброса мяча будет практически нулевым – при условии сохранения оборонительной интенсивности.

Очень часто бывает, что роли наших защитников оказываются распределены иначе, чем это было в начале игры, при занятии пространств, принятии быстрых оборонительных решений и т. д. Возврат к привычным функциям и позициям (если используется зонная защита) – вопрос особо чувствительный, к тому же всегда придется делать это в условиях оборонительной интенсивности.

Также нам придется учесть, что если оборона не персональная, а каждый игрок отвечает за одно конкретное пространство (т. е. мы стоим зонной защитой), то новое распределение оборонительных функций будет иным. При этом оно требует не меньшего внимания.



ЕСЛИ У НАС НЕТ  
ВРЕМЕНИ, ЧТОБЫ  
ВЕРНУТЬСЯ И ПОТОМ  
ОБОРОНЯТЬСЯ,  
НУЖНО  
ОБОРОНЯТЬСЯ В ХОДЕ  
ВОЗВРАЩЕНИЯ.



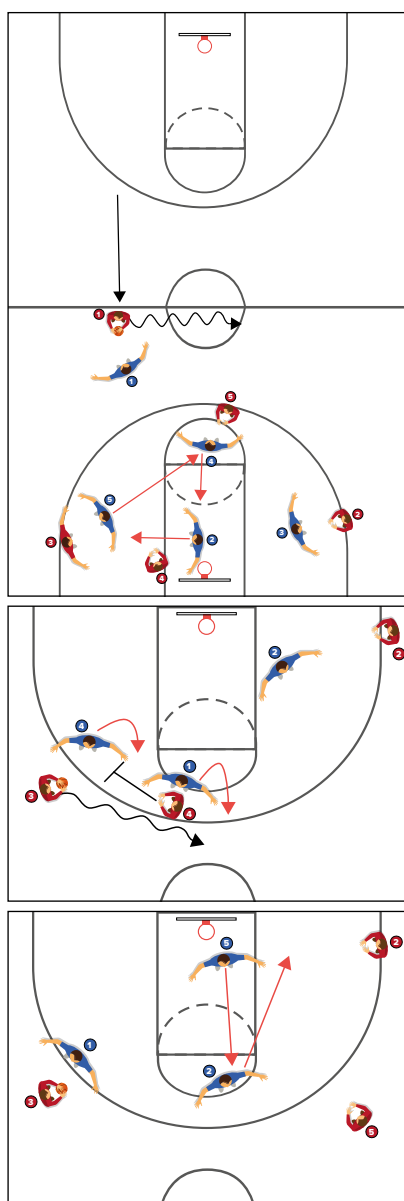
КАКАЯ СИТУАЦИЯ  
ЧАЩЕ ПОВТОРЯЕТСЯ  
В ОБОРОНЕ: МЕНЬШАЯ  
ЧИСЛЕННОСТЬ,  
РАВЕНСТВО ИЛИ  
ПРЕВОСХОДСТВО?

## Е. Назначение атакующих

Как мы уже поняли, окончательное повторное распределение ролей игроков произойдет тогда, когда удастся задержать продвижение мяча и уравновесить число атакующих и защитников. Во всяком случае, действовать всегда нужно не поспешно, а упорядоченно, используя возможности, предоставляемые атакой. Моменты, способствующие осуществлению этих новых назначений, могут быть таковы:

- Команда противника задерживает быстрое продвижение мяча посреди поля.
- Когда используются заслоны, защитники меняются игроками вплоть до достижения их оптимального распределения.
- Изменения на слабой стороне.

Давайте рассмотрим эти три варианта на рисунках:



**Рис. 1**

На рисунке атакующая команда замедлила наступательное движение, переведя вертикальное продвижение мяча в горизонтальный дриблинг, что обычно означает отказ от продолжения активной игры. Обороняющаяся команда использует перемещение мяча, чтобы изменить временное распределение ролей, возникшее в ходе оборонительного отступления.

Порядок движений очень важен, поскольку оставлять игрока без защитника рискованно. На рисунке мы видим, как защитник 5 направляется к месту защитника 4, чтобы тот, в свою очередь, спустился и позволил защитнику 2 взять на себя атакующего 3. Защитник 3 не сможет изменить свое назначение, т. к. должен сохранить свою пару, работая против 2, а защитник 2 – «отдать» игрока 4 защитнику 4.

**Рис. 2.** Изменение с использованием заслонов

На рисунке видно, как при заслоне игроку с мячом между игроками оборона использует «смену», чтобы поменяться игроками и восстановить баланс по позициям.

**Рис. 3.** Ситуация на слабой стороне

Наконец, на этом рисунке видно, как на слабой стороне пользуются «сменой», чтобы изменить распределение игроков. Эти движения требуют хорошего общения между защитниками, чтобы не допустить, когда два игрока останутся с одним и тем же атакующим.

Помните, что перераспределение игроков не всегда возможно, и во многих случаях, вызванных динамической игрой противника, мы будем вынуждены сохранять некоторые нестыковки в формировании пар в течение всего наступательного движения противника.



ПРИ ОБУЧЕНИИ МЫ  
МОЖЕМ БЫТЬ СМЕЛЕЕ  
В ФОРМИРОВАНИИ  
ПАР. ПОЧЕМУ?

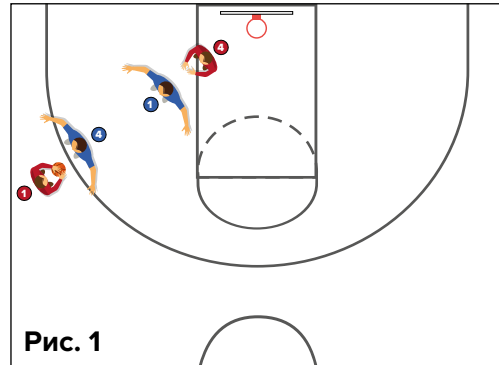
РАСПОЛАГАТЬ  
МОТИВИРОВАННЫМИ  
ИГРОКАМИ –  
ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ  
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ  
УСПЕХА.



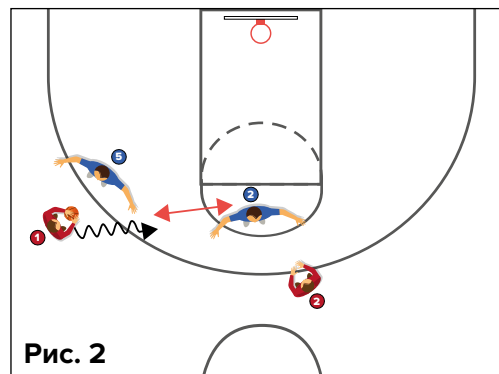
### Ж. Маскировать незащищенные пространства

Когда защитники не могут справиться с атакующими, очень важно рассчитывать на то, что игрокам удастся минимизировать потери, замаскировав по мере возможности те слабые места, которые создала у нас атака противника. Формы маскировки потерь могут быть таковы:

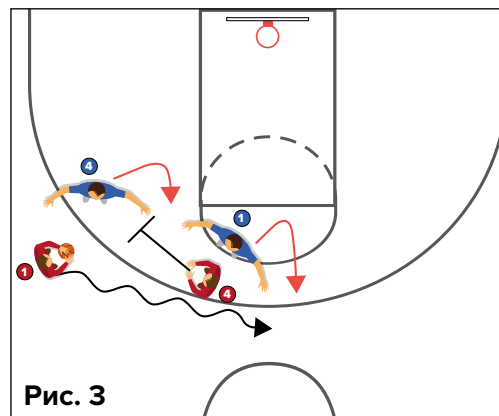
АТАКА ИЩЕТ СЛАБЫЕ МЕСТА, ОБОРОНА СТАРАЕТСЯ ИЗБЕЖАТЬ ИХ НАЛИЧИЯ.



Оборона против превосходящего в росте игрока на стороне мяча (low post mismatch).



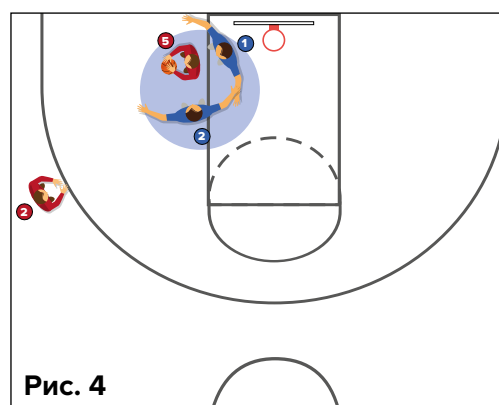
Защита против ведения мяча в ситуации высокого защитника и маленького атакующего на периметре (perimeter mismatch).



Оборона против заслона игроку с мячом (P&R Defense) с использованием смены для восстановления баланса.



ВЫ ДОЛЖНЫ ВЗВЕСИТЬ, ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ СКРЫТЬ ИЛИ ОБОЗНАЧИТЬ СЛАБЫЕ МЕСТА?



Оборона с помощью (со слабой стороны) и даже ловушками (double team). Это касается оборонительного действия «2х1» в нижней зоне в ситуации с высоким атакующим и маленьким защитником.



### **2.3.3. КАК СТРОИТСЯ ОБОРОНА ПРОТИВ ДИНАМИЧЕСКОЙ ИГРЫ?**

Создавать оборону против динамической игры – непростая задача в основном из-за огромного разнообразия ситуаций, которые могут сложиться и которые, несомненно, породят такое множество вариантов обороны, что было бы невозможно использовать все.

Поэтому первостепенной задачей будет усвоить две идеи и, начиная с них, обучить команду принципам, которые мы изложили на предыдущих страницах:

#### **А. Невозможно охватить все**

Когда мы активно обороняемся, мы должны сознавать, что практически невозможно достичь всех целей; во многих случаях мы окажемся в численном меньшинстве. Поэтому мы должны уметь определять сильные стороны атаки и отдавать им приоритет перед другими, которые мы сочтем менее важными: задержать продвижение мяча (сдерживающий защитник); избежать проникновений мяча и игроков в «краску»; не допускать, чтобы бросок совершили лучшие игроки и т. д. Хорошая работа по скаутингу противника будет большой помощью для определения его сильных сторон и планирования нашей активной обороны.

#### **Б. Плохо организованная атака может породить последующую слабую оборону**

Мы должны демонстрировать игрокам важность проведения хорошей атаки, упорядоченной, с хорошим распределением ролей, с моментом оптимального броска и превентивного защитного баланса, чтобы она облегчила адекватную коллективную оборону.

Хаотичная атака или совершение плохого броска (в том, что касается размещения игроков) почти наверняка принесет преимущества команде противника, если у нас будет несформированный и легко преодолимый оборонительный баланс.



**ВЫ СОГЛАСНЫ  
С ПРЕДЛОЖЕННЫМ  
ПОРЯДКОМ? У ВАС  
ЕСТЬ КАКОЙ-ТО  
ДРУГОЙ?**

## В. Концепции, которые строят

В зависимости от уровня нашей команды мы можем прорабатывать основные и необходимые понятия или развивать другие, более сложные и продвинутые. Далее предлагаем список изложенных концепций и их уровень сложности, а также рекомендуемый порядок их освоения.

ПОРЯДОК В ОБУЧЕНИИ	ПОНЯТИЕ	УРОВЕНЬ
1	Защита кольца	Базовый
2	Возвращение к позициям защиты	Базовый
3	Остановка мяча	Базовый
4	Коммуникация	Базовый
5	Отскок в нападении	Базовый
6	Оборона в численном меньшинстве	Базовый
7	Занятие пространств	Средний
8	Мячи, потерянные над уровнем штрафного броска	Средний
9	Определение запирающего защитника	Средний
10	Мячи, потерянные под уровнем штрафного броска	Средний
11	Давление на выход мяча (press ball)	Средний
12	Сдерживание атаки в ситуации «2х1»	Средний
13	Защита в тандеме (два игрока в вертикальной расстановке)	Средний
14	Оборона в численном равенстве	Средний
15	Оборона в численном превосходстве	Средний
16	Момент броска	Продвинутый
17	Назначение атакующих	Продвинутый
18	Маскировка недостатков	Продвинутый
19	Выигрыш времени сдерживающими действиями	Продвинутый

**МЫ МОЖЕМ  
ВАРЬИРОВАТЬ ИГРУ  
В НАПАДЕНИИ  
В ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ СПОСОБНОСТЕЙ  
НАШИХ ИГРОКОВ.**



### 2.3.4. ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗАДАЧ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Далее предлагаем некоторые успешно испытанные на практике задачи, которые помогут вам отработать оборону против динамической игры.

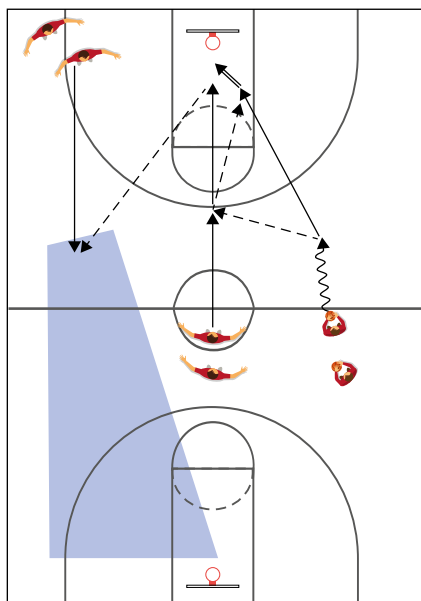
#### УПРАЖНЕНИЕ 1

##### «1х1» по всей площадке.

Сориентироваться, перейти от атаки к защите и «прижать» мяч к боковой линии (направить игрока с мячом к краю площадки).

Три колонны.

Два нападающих начинают с ведения мяча и пасом от центральной линии, чтобы один совершил бросок в корзину. Игрок, совершающий бросок, защищается против игрока из левого угла по всей площадке, как только завершит бросок. В это время его партнер передает мяч выходящему из угла.



ОБОРОНА – ЭТО НЕ ОДНОРАЗОВАЯ РАБОТА. НУЖНО СОЗДАВАТЬ НЕОБХОДИМУЮ ПРИВЫЧКУ.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2

##### «3х0» + «1х2»

Три нападающих с мячом двигаются к корзине с целью атаки, используя короткий дриблинг и передачи (рис. 1). Тот игрок, который бросил мяч, становится сдерживающим защитником. Последний игрок – запирающий защитник – из тройки защищает корзину. Тот игрок, который отдал передачу на атаку, берет мяч и переходит в атаку на двоих бывших партнеров по тройке в ситуации «1х2» (численное превосходство защиты).

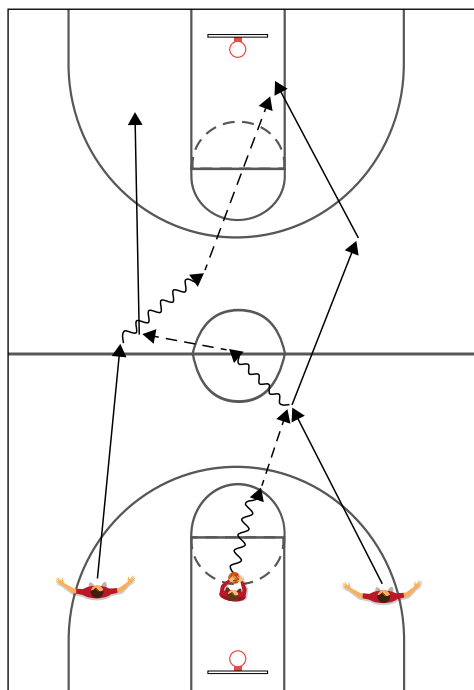


Рис. 1

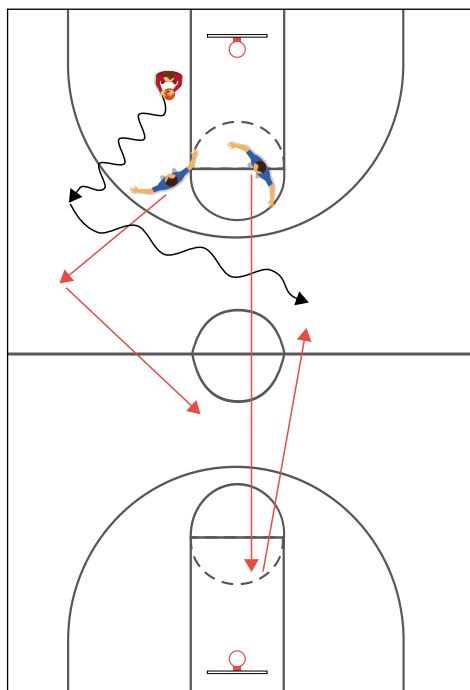


Рис. 2

ЗАЩИТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ ПРОРАБАТЫВАТЬ СИТУАЦИИ ПЕРЕХОДА ИЗ АТАКИ В ОБОРОНУ (ТРАНЗИТНАЯ ЗАЩИТА).



### УПРАЖНЕНИЕ 3

#### Одиннадцать

Универсальное упражнение для отработки атаки и обороны. Расположение будет такое: 3 атакующих игрока, 2 защитника у каждой корзины и 4 игрока, расположенных за боковыми линиями приблизительно на уровне штрафного броска (по одному с каждой стороны).

Цель этого упражнения – непрерывный вариант атаки в численном превосходстве «3х2». Ключевым здесь является игрок, который берет отскок или мяч, попавший в корзину. Он становится атакующим вместе с двумя игроками, выбегающими снаружи, чтобы выполнить атаку в ситуации «3х2» на противоположную корзину. Важно, чтобы защитники встречали нападающую тройку в районе центральной линии и были готовы к тому, чтобы перейти к реальным ситуациям игры. На рисунках мы видим начало и продолжение.

Вы можете создавать и другие упражнения, чтобы выполнить те же цели.

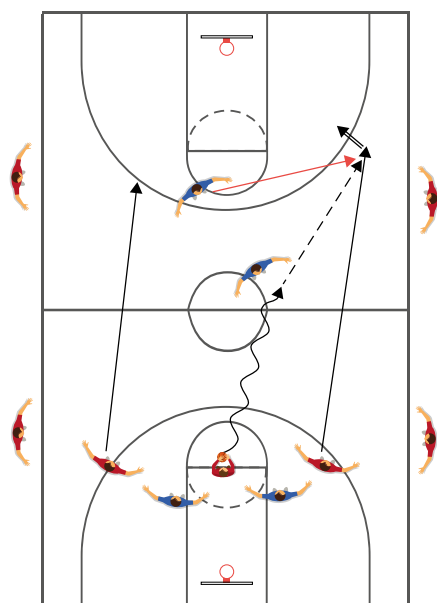


Рис. 1

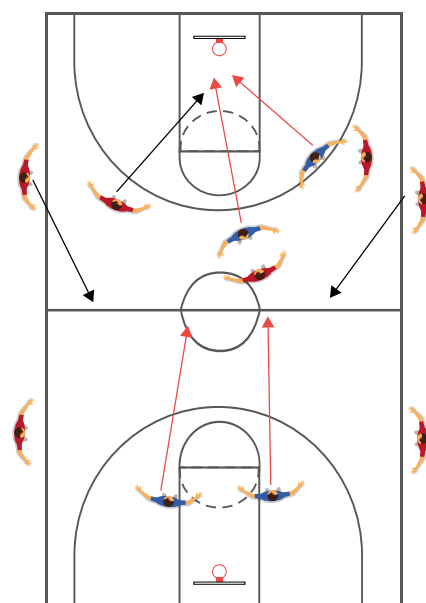


Рис. 2

#### 2.3.5. САМЫЕ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ В ОБОРОНЕ

Приводим некоторые ошибки, которые совершаются в обороне против динамической игры.

##### А. Ошибки в планировании оборонительного баланса

- Неготовность к распознаванию основных угроз.
- Оставление корзины незащищенной.
- Отсутствие ролей в атаке при борьбе за отскок в нападении.
- Стремление перехватить мяч в первом же пасе, если есть риск оставить неприкрытой свою корзину.

##### Б. Ошибки в обороне от контратаки

- Ставить главной целью остановить мяч, поскольку в принципе наша оборона должна сосредоточиться на защите своей корзины.
- Не задержать наступление на несколько секунд и предоставить сопернику возможность заработать численное превосходство.
- Не использовать тактические ошибки противника в качестве ресурса.

##### В. Ошибки в обороне от раннего нападения

- Не предвидеть потерь основных позиций и не уметь избегать их.
- Не уметь вызывать сомнения у атакующих, чтобы выиграть время.
- Ожидать действий атакующих и лишь реагировать на них, не проявляя инициативы в переходной фазе.

## 3 глава

# Позиционная игра против индивидуальной защиты



### ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ИЗУЧАТЬ?

- ☑ Планирование наступления команды и базовой обороны.
- ☑ Усвоение концепций атаки и ее различных структур.
- ☑ Различие между оборонительными концепциями, применяемыми индивидуально.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>3.1. КАК АТАКОВАТЬ И ОБОРОНЯТЬСЯ?</b> .....	172
<b>3.1.1.</b> Предварительные соображения о построении игры .....	172
<b>3.1.2.</b> Классификация структур игры .....	174
<b>3.2. КОНЦЕПЦИЯ АТАКИ</b> .....	175
<b>3.2.1.</b> Внутри – снаружи (Inside – Outside) .....	175
<b>3.2.2.</b> Фиксировать (стягивать) и разделять .....	180
<b>3.2.3.</b> «Пересечения» (прорезания, или Cross-cuts) .....	184
<b>3.2.4.</b> Некоторые предложения развития игры .....	188
<b>3.2.5.</b> Упражнения для проработки концепций атаки .....	188
<b>3.3. КОНЦЕПЦИИ В ОБОРОНЕ</b> .....	191
<b>3.3.1.</b> Помощь .....	191
<b>3.3.2.</b> Размены .....	195
<b>3.3.3.</b> Ротации .....	199
<b>3.3.4.</b> Защита от «пересечений» (Cross-cuts) .....	202
<b>3.3.5.</b> Упражнения для проработки оборонительных систем .....	204

## 3.1.

# Как атаковать и обороняться?

Чтобы дополнить то, что вы узнали из первой части этой книги, мы расширим знания тренера о том, что касается пространственного распределения любой схемы индивидуальной игры – как в обороне, так и в атаке.

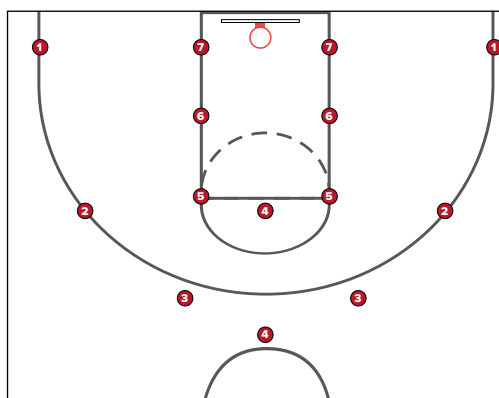
### 3.1.1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ СООБРАЖЕНИЯ О ПОСТРОЕНИИ ИГРЫ

КАК ПРИ ОБУЧЕНИИ, ТАК И В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИГРЕ КРАЙНЕ ВАЖНО РАБОТАТЬ С ПРОСТРАНСТВАМИ (SPACING).



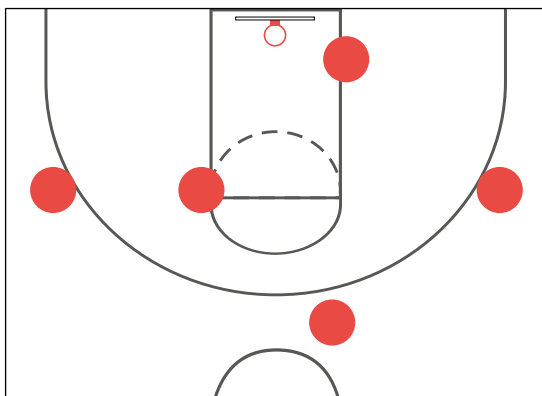
Сюда входят восемь аспектов:

- 1. Индивидуальная тактика:** необходимо узнать о возможностях наших игроков в зависимости от их способностей, оценивая то, как они решают тактические задачи в атаке и обороне.
- 2. Командная тактика:** следует ознакомиться с теми ситуациями, которые могут разыграть несколько игроков в любой фазе игры (атака или оборона).
- 3. Распределение в пространстве:** пространственное размещение игроков, образующее определенную структуру. Чтобы улучшить процесс восприятия, организуем пространство игры по зонам из 14 пространств или позиций:



- 1 левый или правый углы;
- 2 правая или левая диагонали;
- 3 правая или левая вершины;
- 4 свободная или тройная продольная ось (вдоль нее может находиться до трех игроков: на вершине трехочковой линии, на линии штрафного броска и в районе корзины);
- 5 правая и левая тыловые зоны;
- 6 средняя, правая и левая зоны;
- 7 передняя, правая и левая зоны.

**4. Расстановка игроков:** относится к тактической или стратегической ориентации игроков, образующих структуры, которые облегчают выполнение определенных приемов – будь то в обороне или в атаке.



Пример позиционирования игроков 1–3–1

**5. Особые точки:** обычное размещение, которое занимают игроки в соответствии со своими способностями. Данное расположение стремится максимально использовать свои ресурсы и отдавать их в распоряжение команды. Важно, чтобы игрок занял пространства, где он сможет вести активную игру или дать возможность делать это другим.

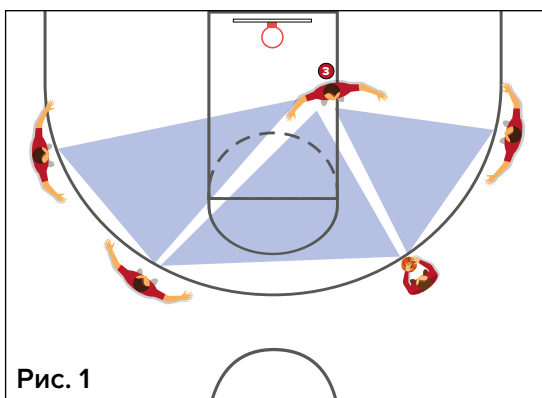


Рис. 1

Пример построения треугольников. Легкий форвард размещается внутри с четырьмя партнерами на периметре.

**6. Роли игроков:** основным аспектом будет назначение специфических ролей внутри структуры команды, улучшая этим общее функционирование. Определим роли игроков как функции, назначенные при планировании систем наступательной и оборонительной игры.

**7. Коллективная координация:** если пространство – это базовый элемент в построении игры, его нужно координировать со временем (timing). Цель заключается в достижении максимальной эффективности от сочетания пространство – время (spacing-timing), что должно привести к успеху.

**8. Команда противника:** когда планируется какая-либо структура, наступательная или оборонительная, важно рассмотреть, что команда противника может сделать для воспрепятствования нашему плану. Так что мы должны влезть в шкуру противника и выяснить, какие ресурсы он может использовать, чтобы расстроить наши комбинации.



ПОРАССУЖДАЙТЕ  
ОБ ИДЕАЛЬНОЙ  
ПОЗИЦИИ ИГРОКА  
НА ПЛОЩАДКЕ:  
ЛУЧШЕ ПОМЕСТИТЬ  
ЕГО В НАЧАЛЕ  
ИЛИ В КОНЦЕ  
КОМБИНАЦИИ?



СЛЕДУЕТ ЛИ  
НАЗНАЧАТЬ РОЛИ  
ПРИ ОБУЧЕНИИ?



### 3.1.2. КЛАССИФИКАЦИЯ СТРУКТУР ИГРЫ

Как только проанализированы исходные предпосылки для построения игры, мы можем провести классификацию различных структур, которые можно развивать как в атаке, так и в обороне:

#### СТРУКТУРА, СОЗДАВАЕМАЯ НА ХОДУ

В основах игры, а также в ситуациях нестандартной игры (упражнение «3х3») игроки учатся практиковать баскетбол без наличия тренерских установок. В этих случаях игра происходит исключительно на основе принятия решений спортсменами в зависимости от их способностей и особенностей. Это наиболее гибкая структура баскетбола, своего рода свободная игра, где решают лишь сама природа баскетбола и игровой интеллект игрока.

МЫ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ АДАПТИРОВАТЬ НАШУ ИГРУ К ИГРОКАМ, НО НИКАК НЕ НАОБОРОТ.

#### ОРИЕНТИРОВАННЫЕ СТРУКТУРЫ

В этом типе игры тренер вводит какой-либо аспект, чтобы дать свободу инициативе игрока в последующих решениях (это сбалансированная система).

НАЧАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ	НАЧАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ	ОПРЕДЕЛЕННЫЕ КОНЦЕПЦИИ
Тренер определяет, как начать игру, а игроки продолжают на основе его установок.	Тренер определяет расстановку в поле, а игроки на этой основе совершают различные игровые действия.	Тренер выбирает одну или несколько систем, на основе которых игроки должны строить игру.

НЕ ВСЕГДА ЗАКРЫТЫЕ СТРУКТУРЫ ЯВЛЯЮТСЯ СИНОНИМОМ ПАССИВНОЙ ИГРЫ. ЭТО БУДЕТ ЗАВИСЕТЬ ОТ РЕЗУЛЬТАТА.

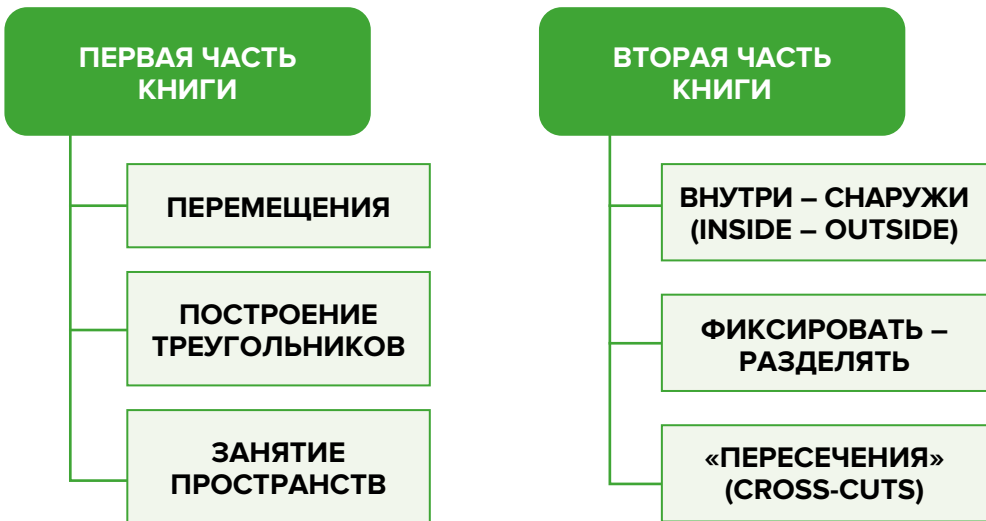
#### ЗАКРЫТЫЕ СТРУКТУРЫ

Эти структуры соответствуют игре с наибольшим вмешательством тренера, оставляя на усмотрение игрока мало или почти ничего. В этих случаях определены все взаимодействия, движение мяча и завершения. Выбор структуры игры вашей команды покажет остальным, чего вы стоите как тренер, поскольку это ваша визитная карточка.

## 3.2.

# Концепция атаки

В дополнение к концепциям, изложенным в первой части этой книги, мы предлагаем три новых важных понятия для построения наступательной игры команды:



### 3.2.1. ВНУТРИ – СНАРУЖИ (INSIDE – OUTSIDE)

Это концепция атаки с необычайным тактическим богатством, и заключается она в идее объединения посредством паса двух партнеров, находящихся на разных позициях. Чтобы быть эффективной, концепция требует постоянной оценки обороны, которая позволит использовать постоянно возникающие варианты. По реакции обороны мы определим наилучшие наступательные варианты.

Вот некоторые важные аспекты:

- Как снаружи, так и внутри должна преобладать игра «1х1».
- Нужно сосредоточиться на опеку ближайшего партнера, способного оказать помощь.
- Пасовать и играть, с мячом и без мяча.



КОНЦЕПЦИИ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ СПОСОБНОСТЯМ ИГРОКОВ.

### 3.2.1.1. Тактика игры Inside – Outside

Мы должны учитывать следующие моменты:

- А.** Между пасующим и принимающим должно быть оптимальное расстояние, позволяющее сделать пас. Обычно в качестве ориентиров берутся трехочковая линия (всегда на один метр дальше – это дистанция реальной угрозы) и линия, ближайшая к трехсекундной зоне (в 3–4 метрах от нее).
- Б.** Два варианта движения внешнего игрока (на периметре) после паса обусловлены действиями защитника и свободными пространствами. Перед тем как двигаться, нам нужно обратить внимание на ориентацию защитника. Два основных варианта:
  - 1.** За спиной защитника (back door cut), стремясь в непросматриваемый им сектор и перемещениями вынуждая его изменить свой оборонительный треугольник. Мы сможем сделать это лишь тогда, когда у нас будут свободные пространства, поскольку за спиной защитника линия паса может оказаться более защищенной, а пас – более трудным.
  - 2.** Перед защитником (front door cut). В этом варианте линия паса будет более открытой, а пас более легким, но обратные движения защитника будут более быстрыми и простыми, поскольку мы находимся в поле его зрения.
- В.** Игра Inside – Outside создает равновесие между атакой с периметра и изнутри.
- Г.** Когда будет дополнительная помощь нашему внутреннему игроку в ситуации «2х1» (двойное нападение), тогда мы переместимся над нашим товарищем вперед.
- Д.** Помощь внутреннему игроку обычно совершается тогда, когда он завершает ведение мяча.



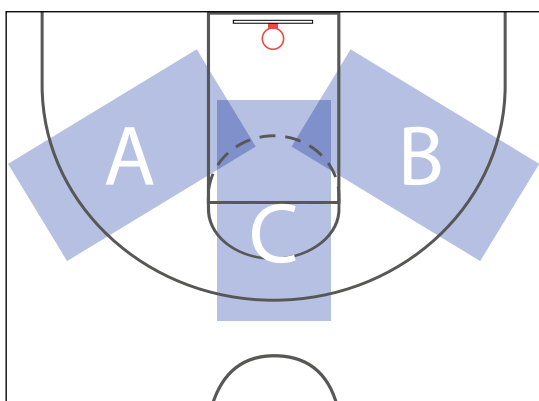
МОЖНО ЛИ ИГРАТЬ ТОЛЬКО С ОДНОЙ КОНЦЕПЦИЕЙ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО МАТЧА?



В КОНЦЕПЦИИ INSIDE – OUTSIDE ВАЖНУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ ТО, КАК НАШИ БАСКЕТБОЛИСТЫ ВЕДУТ СЕБЯ БЕЗ МЯЧА.

### 3.2.1.2. Соображения для построения игры Inside – Outside

- **Индивидуальные технико-тактические аспекты:** Дело не в том, что если я выше опекуна ростом, то я обязательно должен разыгрывать эту ситуацию. Мы должны уяснить, кто лучший игрок в нашей команде, чтобы оценить ситуацию Inside – Outside и суметь извлечь из нее выгоду. Попытаемся максимально использовать игру внутренних игроков «1х1» – это должно создать пространства и хорошую ситуацию для броска. По этой причине внешний игрок всегда должен быть угрозой, чтобы дать больше пространств внутреннему игроку.
- **Коллективные тактические аспекты:** Оценивая любую возможность игры, мы должны уяснить пространства, их создание и занятие, игру без мяча, чтобы таким образом суметь отыскать преимущества.
- **Пространственное распределение:** Мы можем увидеть разные формы игры Inside – Outside в различных ситуациях:



*А и В: Позиции на правой или левой диагоналях.*

*С: Позиция в среднем коридоре с тыловой зоной и передней зоной*

- **Позиционирование игроков:** Чтобы эта ситуация была выполнимой, самым нормальным для игры в разных ситуациях и вариантах будет расположение 1–3–1. В других наступательных расположениях – например, в «1–2–2» – будет более характерен вариант «2х2» по сторонам.
- **Особые точки:** Практически всегда внутренний игрок будет играть в передней зоне, но в некоторых случаях эта ситуация может меняться ради создания новых вариантов, где мы сможем получить преимущества.
- **Роли игроков:** Мы должны подобрать подходящих игроков передней линии и периметра, чтобы они были как можно большей угрозой. Есть ситуации, когда маленькие игроки смогут играть во внутренней зоне с пользой, а высокие – совершать удачные броски из внешней зоны. Поэтому в ходе учебы все игроки должны испытать все варианты, чтобы приумножить тактические возможности команды.
- **Коллективная координация:** В этом типе атаки зачастую важна реакция обороны – она помогает понять, каков должен быть подходящий темп движения. Крайне важно общение между двумя игроками, непосредственно создающими атаку, и всеми остальными. Таким образом, координация будет основным моментом для осуществления этого типа игры.
- **Команда противника:** Нужно анализировать ответ противника и уметь увидеть, как мы можем действовать на основании этого ответа. Обычно перед игрой Inside – Outside атакующей команды противник ответит вариантом «2х1», подключением второго защитника (если преимущество нашего внутреннего игрока очень велико) или же давлением на линии передач внешним игрокам (если преимущество у наших игроков периметра).

КОНЦЕПЦИЯ INSIDE – OUTSIDE ПОРОЖДАЕТ МНОЖЕСТВО ДРУГИХ ВАРИАНТОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО БУДЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ.

СПОСОБНОСТЬ НАШИХ ИГРОКОВ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С ЛЮБЫМИ ПАРТНЕРАМИ ПОМОГАЕТ РАЗЫГРАТЬ ЭТУ КОНЦЕПЦИЮ СО СМЕНОЙ МЕСТ И ПОЗИЦИЙ.



### 3.2.1.3. Примеры вариантов приема Inside – Outside

ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ ПОЗВОЛЯТ НАМ ВЫПОЛНИТЬ НАСТУПАТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ.

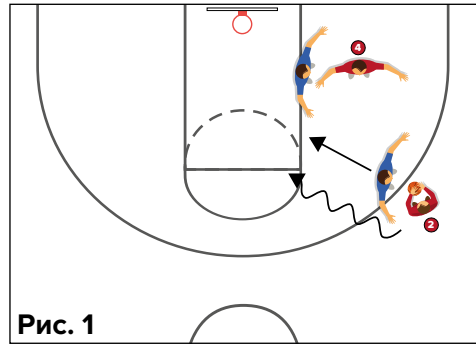


Рис. 1

Вариант игры «1x1» внешнего игрока

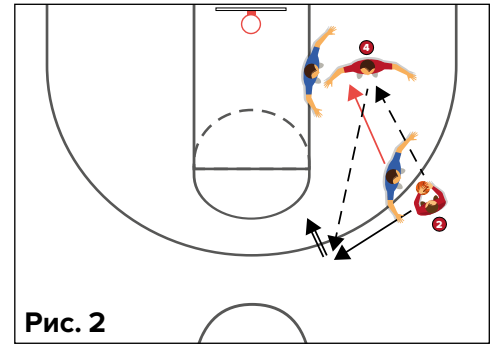


Рис. 2

Если против внутреннего игрока (low post player) используется вариант защиты «2x1» (double team) от внешнего игрока, ему следует обратный пас на периметр.

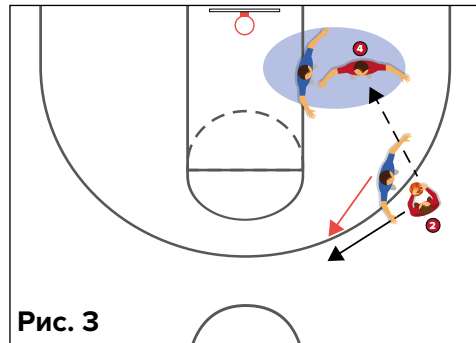


Рис. 3

Пас внутреннему игроку (low post player) и создание пространства уходом в сторону центральной оси.

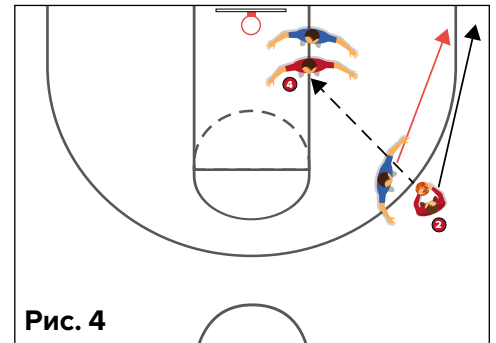


Рис. 4

Пас вовнутрь и движение в угол, затрудняющее помощь.



ВАМ ПРИХОДИТ В ГОЛОВУ ЕЩЕ КАКОЙ-НИБУДЬ ПРИЕМ, КРОМЕ INSIDE – OUTSIDE?

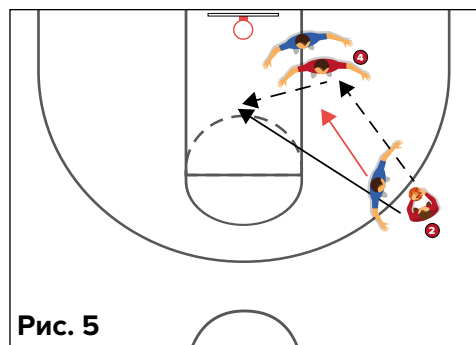


Рис. 5

Внешний игрок пасует и прорывается внутрь (Lakers cut).

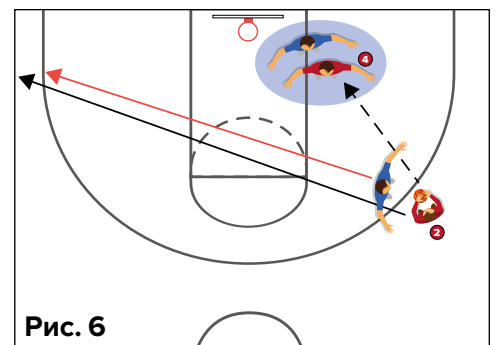


Рис. 6

Пас и уход на слабую сторону с последующим вариантом «1x1».

### 3.2.1.4. Идеи для игры Inside – Outside

Это ситуация, которую мы будем использовать в основном для того, чтобы стремиться к индивидуальной игре, вынуждая оборону сделать выбор между защитами против внутреннего игрока или внешнего броска. **Качество паса**, или способность пасовать во всех ранее описанных ситуациях, доставляя мяч именно туда, куда мы хотим, – ключ к победе.

В этом смысле будет важна способность наших игроков к восприятию, чтобы они могли постоянно оценивать наиболее выгодные для атаки ситуации. Этим мы будем различать игрока, который **хорошо играет**, и того, кто **умеет хорошо играть**. Первый будет иметь хорошие основы и способность к варианту игры «1х1»; но второй, кроме этих аспектов, будет уметь находить слабое место обороны. Этот игрок и есть самый важный, он позволяет своим партнерам воспользоваться этими наступательными ситуациями.

**ХОРОШО ИГРАТЬ НЕ ВСЕГДА ОЗНАЧАЕТ  
УМЕТЬ ХОРОШО ИГРАТЬ.**

Центровой в игре Inside – Outside – это самый опасный игрок, если он обладает оптимальными качествами. Обладание отличным периферическим зрением и способностью пасовать – два самых ценных навыка, которые у него могут быть.



УМЕНИЕ ОТДАВАТЬ  
ПЕРЕДАЧИ – ОДНО  
ИЗ ВАЖНЕЙШИХ  
В СОВРЕМЕННОМ  
БАСКЕТБОЛЕ.

ВСЕГДА ВАЖНО  
ПОНИМАТЬ, ПОЧЕМУ  
МЫ ДЕЛАЕМ ТО, ЧТО  
ДЕЛАЕМ, И К ЧЕМУ  
ЭТО ПРИВОДИТ.

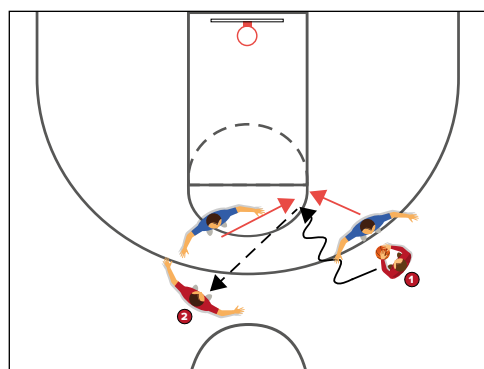
АКТИВНЫЙ  
ВНУТРЕННИЙ ИГРОК  
СТАНОВИТСЯ  
ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ  
В ИГРЕ.

### 3.2.2. ФИКСИРОВАТЬ (СТЯГИВАТЬ) И РАЗДЕЛЯТЬ

Это элементарная индивидуальная концепция для коллективной тактики, согласно которой выгоду извлекает игрок, не владеющий мячом. Он использует преимущества того, кто им владеет.

Цель команды в нападении – набирать очки, а это подразумевает, что игроки должны помогать друг другу каждый раз, когда они владеют мячом, чтобы создать наилучшие возможности забросить его в корзину. Для этого важно уметь перемещаться без мяча и держать своего опекуна подальше от дриблера, ограничивая таким образом оборонительную помощь команды противника.

В концепции «фиксировать (стягивать) и разделять» игрок с мячом должен притянуть к себе своего непосредственного защитника, а также и косвенного (защитника ближайшего партнера), чтобы создать преимущество своему товарищу без мяча. Идея заключается в том, чтобы создать фокус внимания (мяч), но воспользуется этим тот, кто находится **вне фокуса** (игрок без мяча). В этой комбинации, если игрок с мячом начнет проникновение через пространство, где находится защитник игрока без мяча, обычно этот защитник будет смещаться в «помощь» и изменит свою позицию. Легче это показать на примере:



**Рис. 1**

Игрок 1 проникает к корзине, «привязывая» своего опекуна к мячу и стремясь к тому, чтобы опекун игрока 2 сместился для оказания помощи, что поможет игроку 1 освободить своего товарища. После разделения пары (отделения защитника от нападающего) игрок 1 пасует ему, чтобы тот мог играть с преимуществом. Игрок 2 может остаться на том же месте или расширить расстояние, удаляясь от точки нахождения мяча.



НУЖНО УМЕТЬ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА КАКОМ-ТО АСПЕКТЕ ИГРЫ, И ДЛЯ ЭТОГО ИГРОК ДОЛЖЕН БЫТЬ ХОРОШ В ВАРИАНТЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ «1Х1».



КАКИЕ СВОЙСТВА ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ИГРОК «ВНЕ ФОКУСА», ЧТОБЫ БЫТЬ ЭФФЕКТИВНЫМ?

### 3.2.2.1. Тактика игры «стягивать и разделять»

В момент стягивания защитника команды противника на игроке с мячом мы можем встретиться с разными возможностями:

#### Основы стягивания противника без пары

Стягивание противника без пары – это сложная концепция. Она основывается на варианте игры «1х1», на принятии мяча и на умении ловко пасовать и играть. Следует учитывать пространства, и именно поэтому нельзя подпускать второго защитника слишком близко, иначе игрок с мячом может «завязнуть». Это создало бы проблемы для атаки, поскольку срок обладания преимуществами был бы короче, пользы от этого было бы меньше.

#### Спонтанное стягивание противника без пары

Происходит, когда игрок максимально использует свои возможности в варианте «1х1» и начинает обыгрывать своего опекуна, направляясь к корзине. Это приводит к тому, что одному противнику придется пойти на помощь, чтобы задержать продвижение игрока с мячом к корзине, в результате чего его товарищ останется свободным от опеки. Если вовремя отдать ему мяч, он окажется в благоприятной ситуации, чтобы создать себе пространство для броска или прохода.

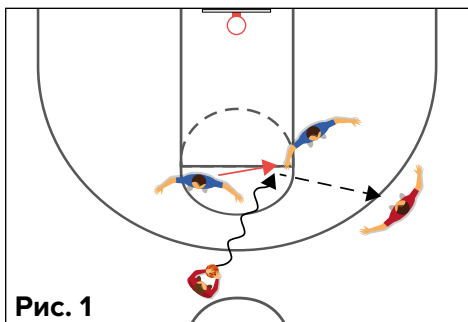


Рис. 1

Совершается стягивание после ведения мяча

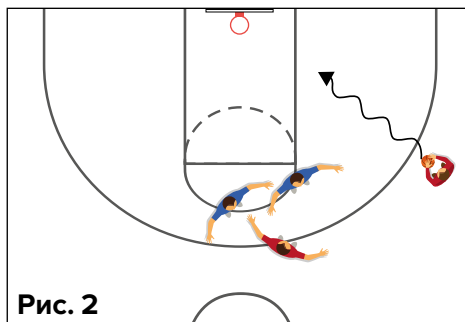


Рис. 2

Игрок принимает мяч с преимуществом

#### Преднамеренное стягивание противника без пары

Происходит, когда игрок с мячом – помимо того, что он старается одолеть своего опекуна посредством игры «1х1», – специально направляется в пространство, занимаемое его партнером и опекуном. Это приводит к тому, что опекун уделяет внимание мячу, а не своему подопечному. Опекун игрока без мяча изменит свою позицию, чтобы преградить путь игроку с мячом. Иногда бывает даже, что защитник устремляет взгляд на другого игрока (например, на того, кто ставит заслон) и теряет контроль за своим игроком.

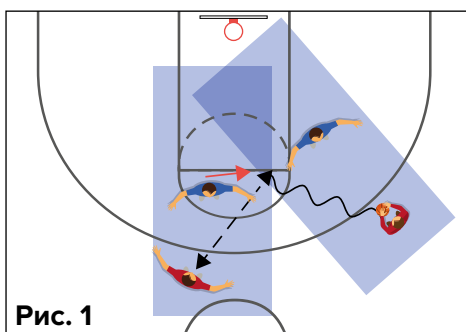


Рис. 1

Происходит явное вторжение в пространство защитника без пары

ИСКАТЬ ЛУЧШИЕ ВАРИАНТЫ АТАКИ ОЗНАЧАЕТ ИСКАТЬ СЛАБЫЕ МЕСТА ОБОРОНЫ.

ИГРОК БЕЗ МЯЧА НЕ ДОЛЖЕН ЗАБЫВАТЬ О СОЗДАНИИ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ПРЕИМУЩЕСТВ.



### 3.2.2.2. Соображения для построения игры по концепции «стягивать и разделять»



МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДРУГИЕ ПРОСТРАНСТВА, ЧТОБЫ СЛЕДОВАТЬ КОНЦЕПЦИИ СТЯГИВАНИЯ И РАЗДЕЛЕНИЯ?

- **Индивидуальные технико-тактические аспекты:** Нужны игроки, способные играть в ситуациях лицом к кольцу, постоянно угрожая, чтобы иметь возможность фиксировать внимание на себе при ведении мяча, паса или броске. Чтобы стремиться к самым легким решениям, нужно иметь игроков, которые сумеют справиться с ситуациями, которые нам навязывает оборона.
- **Коллективные тактические аспекты:** Важно уметь играть без мяча, создавая пространство или находя другие выгодные варианты для игроков, участвующих в нападении.
- **Пространственное распределение:** Мы можем видеть на рисунке, откуда мы начнем «стягивание», хотя важно не то, где мы начнем, а то, к чему мы стремимся.

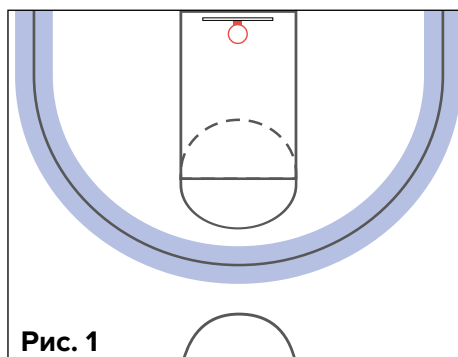


Рис. 1

Вдоль всего периметра, стремясь к постоянной угрозе, например, ведением мяча или броском. Помните, что можно использовать и другие зоны поля, когда это необходимо. Расстановка игроков: В современном баскетболе нет разницы между тем, кто притягивает, и тем, кто пользуется этим. Чтобы было легче, будем стремиться к наступательной расстановке 1–4.



КАКИЕ СВОЙСТВА ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ХОРОШИЙ ИГРОК-«ПРИТЯГИВАТЕЛЬ»?

- **Особые точки:** Обычно внешний игрок прорывается и «привязывает» защитника, хотя в настоящее время внутренние игроки, т. е. «большие», тоже вполне способны реализовать эту концепцию своими позициями и движениями.
- **Роли игроков:** Игрок с мячом будет стремиться к игроку, выполняющему бросок, совершая притяжение и пас ему, поскольку это очень быстрое действие и против него труднее защититься.
- **Коллективная координация:** Темп, который задается в этом типе наступательной концепции, в значительной мере связан с оценкой обороны и умением использовать возникающее пространство. Не стягивать ради того, чтобы стянуть, а видеть, каков будет следующий ход.
- **Команда противника:** На этот тип наступательной концепции оборона реагирует коллективной работой и изменяется, чтобы не допустить фиксации: например, оборонительным флешем\* (это финт на смещение в помощь, чтобы обмануть, и возвращение к своему подопечному) или используя третьего игрока, чтобы создать дополнительную помощь. Это надо иметь в виду, чтобы уметь правильно отвечать на действия обороны.



\* Действие опекуна игрока без мяча, который слегка перемещается, делая вид, что движется в определенном направлении, но не заканчивает движение.

### 3.2.2.3. Примеры вариантов приема «стягивать и разделять»

Некоторые варианты, которые нужно иметь в виду для успеха этой концепции:

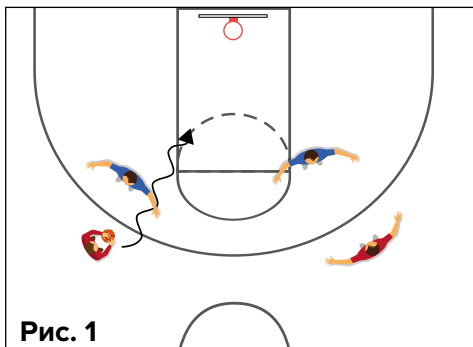


Рис. 1

Если при обострении нет помощи (и опекун партнера не смещается), нужно продолжать идти к корзине и играть «1х1»

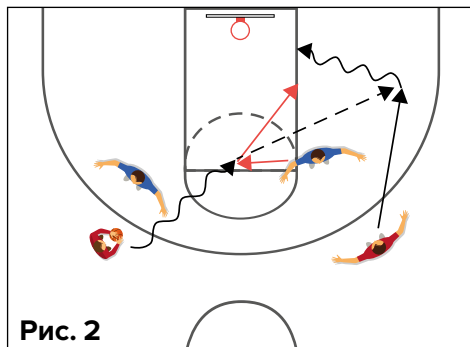


Рис. 2

Как только стягивание совершено, партнер, приняв мяч, сможет играть «1х1», используя пространство, противоположное направлению стягивания

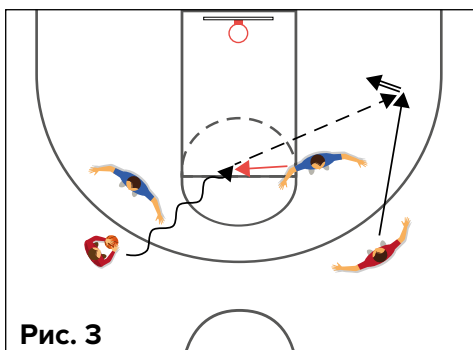


Рис. 3

Если мы притягиваем или отвлекаем внимание противника от пары, то игрок с мячом пасует партнеру, который берет на себя бросок в корзину

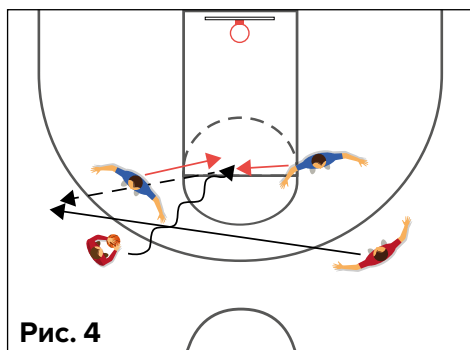


Рис. 4

После стягивания игрок без мяча замещает игрока с мячом и направляется в эту точку, создавая «пересечение»

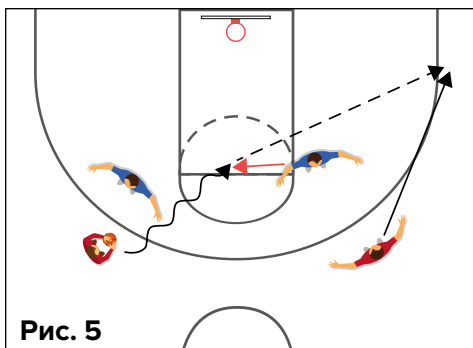


Рис. 5

После стягивания может произойти расширение занятого пространства, если пойти в сторону от смещения помогающего защитника (flare move)

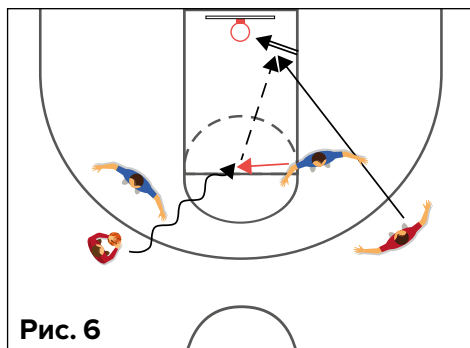


Рис. 6

После стягивания игрок без мяча может оказаться за спиной защитника (back door) и примет мяч близко к корзине



КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, КАКОЙ ВАРИАНТ СТЯГИВАНИЯ ЛУЧШИЙ?

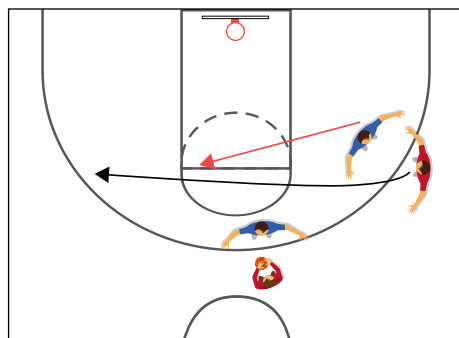


МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ПРИДУМАТЬ КАКИЕ-НИБУДЬ ДРУГИЕ СИТУАЦИИ ИГРЫ ПРИ ПРИЕМЕ «СТЯГИВАТЬ И РАЗДЕЛЯТЬ»?

### 3.2.3. «ПЕРЕСЕЧЕНИЯ» (ПРОРЕЗАНИЯ, ИЛИ CROSS-CUTS)

«Пересечение» – это действие, совершаемое игроком без мяча. С помощью этого действия он пересекает воображаемую линию, соединяющую игрока с мячом и корзину. Важно не путать «пересечение» с врыванием, потому что последнее не всегда требует пересекать линию мяч – кольцо, а «пересечение» (cross-cut) требует.

Это обычная ситуация, совершаемая во многих случаях невольно (без намерения выдвинуться на линию мяч – кольцо), благодаря которой совершающий ее игрок получает интересное преимущество.



*«Пересечение» (cross-cut) от боковой до боковой с целью сменить сторону между мячом и кольцом (Iverson cut)*

Использование «пересечений» (cross-cuts) как концепции возникает как форма создания и занятия пространств, оценивая расположение обороны, поскольку эффективность «пересечений» будет зависеть от позиций обороняющихся. «Пересечения» позволяют продлить время обладания мячом, если для них используются более короткие перемещения, когда игроки не очень сильно отклоняются от прямой линии. Применение финтов при совершении «пересечения» в зоне – это вариант, которым мы можем воспользоваться для достижения преимуществ. «Пересечения» – это инструмент, который при хорошем исполнении имеет большие шансы на успех.

«ПЕРЕСЕЧЕНИЯ» – ЭТО КОНЦЕПЦИЯ, РЕДКО ИСПОЛЬЗУЕМАЯ СОЗНАТЕЛЬНО.



В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ «ПЕРЕСЕЧЕНИЕМ» И ПРОРЫВОМ?

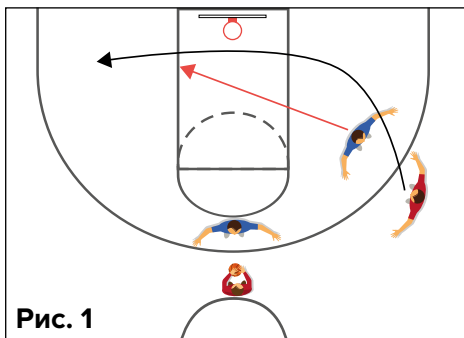


### 3.2.3.1. Тактика игры «пересечения» (cross-cuts)

Предлагаем рассмотреть эти расположения:

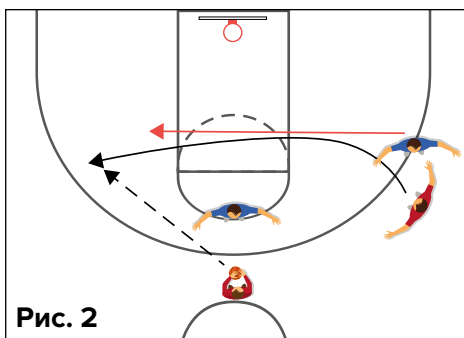
- «Пересечения» между игроком с мячом и корзиной. Здесь возможны следующие варианты:

#### «ПЕРЕСЕЧЕНИЕ» ВОЗЛЕ КОРЗИНЫ

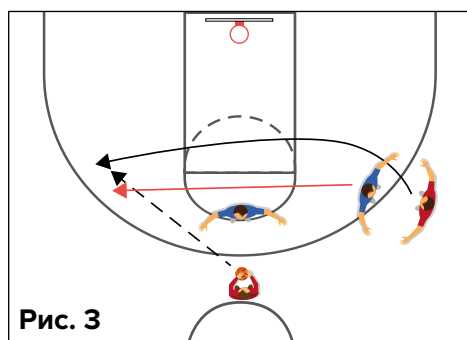


Когда защитник закрывает линию паса или открывает пространство, мы можем использовать «пересечение» рядом с корзиной, чтобы создавать возможности обыгрыша для игрока с мячом или получения открытой позиции для нас самих (shallow cut).

#### ВОЗЛЕ ИГРОКА С МЯЧОМ

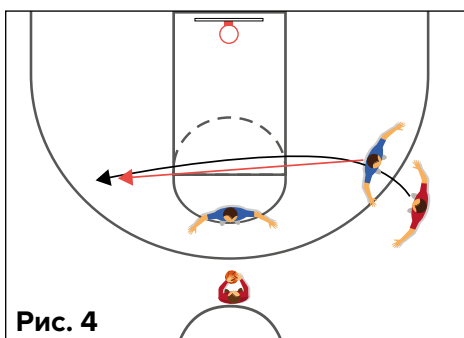


Когда защитник проигрывает оборонительный треугольник, нарушается классическое правило расстановки мяч – ты – подопечный. Обороняющийся оказывается позади атакующего, ближе к нему, чем к корзине. В этом случае можно принять мяч в более выгодной позиции, потому что атакующий использует свое тело для этого, и было бы лучше использовать передачу мяча с отскоком от пола.



Если защитник занимает позицию между своим противником и игроком с мячом независимо от его ориентации, самым идеальным пасом был бы пас с отскоком от пола или наброс по высокой траектории.

#### «ПЕРЕСЕЧЕНИЕ» В ПРОМЕЖУТОЧНОМ ПРОСТРАНСТВЕ



Здесь существуют те же преимущества и недостатки, что и в предыдущих двух ситуациях. Иногда ничего нельзя сделать, потому что нет пространства, или потому, что не получается доставить мяч до разыгрывающего без угрозы перехвата.

КАК ВЫ  
ДУМАЕТЕ, КАКОЙ  
«ПЕРЕСЕЧЕНИЕ»  
ЧАЩЕ ВСЕГО  
ИСПОЛЬЗУЕТСЯ  
В КОМАНДАХ  
В СТАДИИ  
ФОРМИРОВАНИЯ?  
ПОРАССУЖДАЙТЕ.



- «Пересечения» сзади игрока с мячом. Возможны следующие варианты:

#### «ПЕРЕСЕЧЕНИЕ» ЗА ИГРОКА С МЯЧОМ

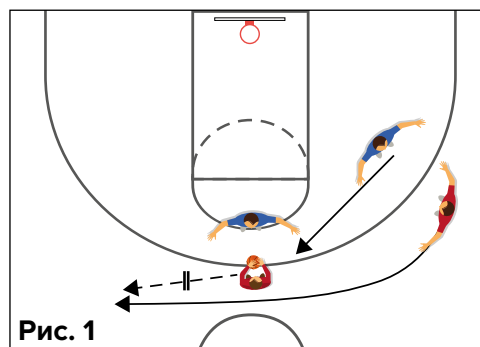


Рис. 1

Это вполне выполнимое решение. Если защитник сохраняет оборонительный треугольник, мяч будет передан просто из рук в руки.

#### «ПЕРЕСЕЧЕНИЕ» НА ЗНАЧИТЕЛЬНОМ РАССТОЯНИИ ОТ ИГРОКА С МЯЧОМ

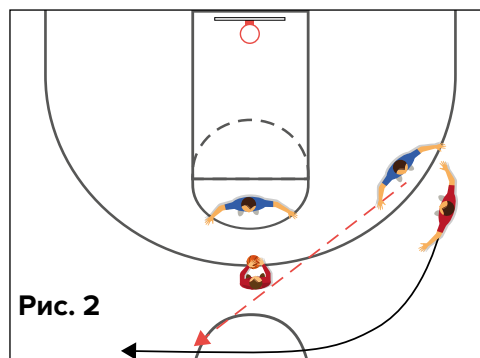


Рис. 2

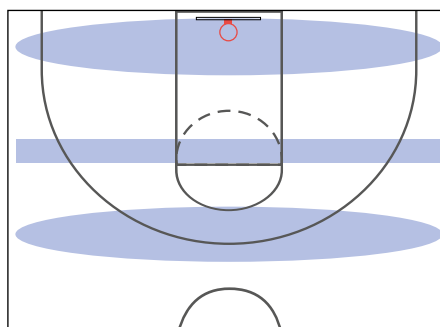
Это не самое лучшее решение. Оно не очень эффективно из-за того, что мы проходим далеко позади игрока с мячом. Тогда защитник идет плотно сзади, мешая атакующему принять мяч, или «отжимает» его от мяча.



ИМЕЕТ ЛИ СМЫСЛ РАЗВИВАТЬ КАКИЕ-ТО ВАРИАНТЫ ДАЛЕКО ОТ ИГРОКА С МЯЧОМ?


#### 3.2.3.2. Соображения для построения игры «пересечения»

- **Индивидуальные технико-тактические аспекты:** Игроки с большой способностью к приему передач в движении могут решать ситуации «пересечений» бросками с получения или с ведением мяча и врыванием в «краску». Умение играть без мяча очень важно, чтобы сделать выбор между возможными принятиями мяча в «пересечениях». Постарайтесь отработать вариант «1х1» без мяча как главное наступательное оружие.
  - **Коллективные тактические аспекты:** Уметь играть без мяча, создавая и занимая пространства, чтобы принести пользу другому товарищу.
- Примеры:**
- Прорывы перед мячом с вариантами броска в корзину.
  - Прорыв перед мячом с вариантом создания пространства.
  - Прорыв позади мяча с разными вариантами.
- **Пространственное распределение:** На рисунке мы видим базовую диспозицию возможных прорывов и зон «пересечений».





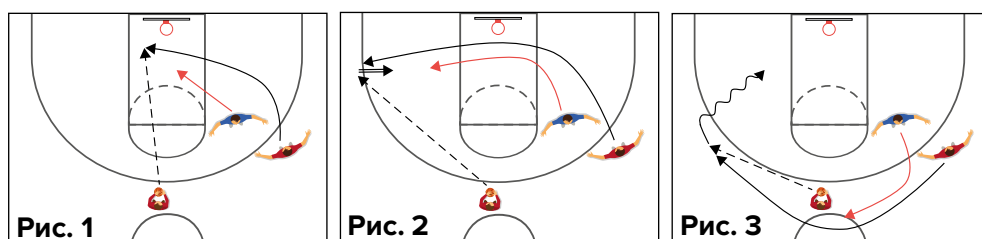
- **Позиционирование игроков:** В современном баскетболе нет специального позиционирования для «пересечения», оно всегда будет там, где мы будем иметь теоретическое преимущество.
- **Особые точки:** Обычно «пересечения» могут начинаться от позиции легкого форварда на штрафной линии, либо на диагонали, либо в вершине. Пасующие обычно будут находиться на позициях выше трехочковой линии, ближе к продольной оси площадки.
- **Роли игроков:** При использовании «пересечений» нам придется оценивать оборону, чтобы знать, какого типа игрок понадобится. С высокими игроками «пересечения» могут превратиться в вариант «1х1» неподалеку от кольца.
- **Коллективная координация:** Чтобы научиться оценивать преимущества в «пересечениях», главное – это часто упражняться в этом приеме, воспроизводя подобные ситуации на тренировках. Игрок без мяча должен постоянно поддерживать зрительный контакт с тем, у кого сейчас мяч.
- **Команда противника:** Ответ на этот вызов создает настоящую головоломку для защитников, поскольку требует от них, с одной стороны, решить, располагаться впереди или позади атакующего, который совершает «пересечение», а с другой стороны, он требует интенсивной работы по оказанию оборонительной помощи, чтобы решить проблемы, создаваемые хорошим выполнением «пересечения». Научиться использовать их решения – помня, что каждое из них имеет свои слабые места, – будет ключом к успеху.



КАКОЙ ИГРОК  
НИКОГДА НЕ  
МОЖЕТ СДЕЛАТЬ  
«ПЕРЕСЕЧЕНИЕ»?  
СУЩЕСТВУЕТ ЛИ  
ТАКОЙ ИГРОК?

### 3.2.3.3. Примеры вариантов приема «пересечений»

Другие ситуации могут проходить более или менее возле кольца, вверху или внизу, с пасующим в других позициях и т. д.



На трех рисунках мы видим положение пасующего с позиций недалеко от центрального круга. Поэтому трудно определить сильную сторону или сторону помощи в этих ситуациях.

### 3.2.4. НЕКОТОРЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ РАЗВИТИЯ ИГРЫ

Давайте рассмотрим простой наступательный прием на основе концепций, который приводит к варианту «1х1» вне центрального круга:

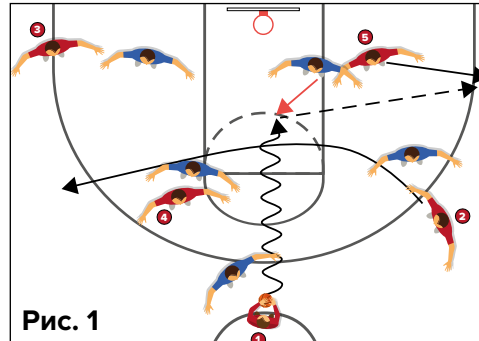


Рис. 1

Первый вариант «пересечения» игрока 2 для создания пространства. Это промежуточное «пересечение» с небольшими шансами на то, чтобы принять мяч. После этого игрок 1 проникает дриблингом в ситуации «1х1», стремясь прижать опекуна игрока 5 и далее развивать игру.

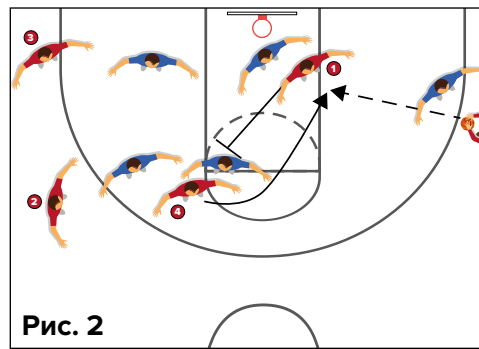


Рис. 2

После передачи мяча игроку 5 игрок 1 ставит заслон по диагонали для игрока 4, который врывается на место, освобожденное игроком 5.



КАКАЯ ИЗ ТРЕХ РАССМОТРЕННЫХ КОНЦЕПЦИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПОДХОДЯЩИМ НАЧАЛОМ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРОКОВ?

### 3.2.5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОРАБОТКИ КОНЦЕПЦИЙ АТАКИ

#### УПРАЖНЕНИЕ 1

#### ИГРА «ВНУТРИ – СНАРУЖИ» (INSIDE – OUTSIDE) В ВАРИАНТЕ «2Х1»

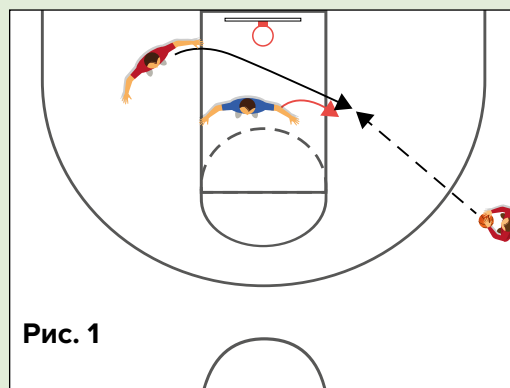


Рис. 1

Центровой с защитником и легкий форвард без опеки. Центровой должен выиграть позицию в средней зоне (middle post) для принятия мяча. Если ему не удастся принять мяч или передача слишком запоздает, он возвращает мяч форварду, который сделает бросок, а двум центровым придется бороться за отскок.

УСВАИВАТЬ ТАКТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ОЗНАЧАЕТ РАЗВИВАТЬ КОЛЛЕКТИВНУЮ ИГРУ.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

### ИГРА «ВНУТРИ – СНАРУЖИ» (INSIDE – OUTSIDE) В СИТУАЦИИ «2x2» – РАЗДЕЛИТЬ И СТЯНУТЬ РАЗЫГРЫВАЮЩЕГО ЗАЩИТНИКА

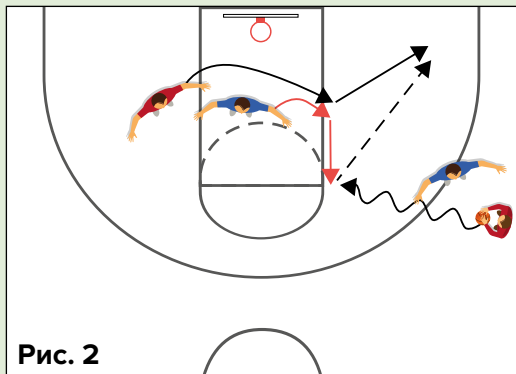


Рис. 2

Те же позиции, что и в предыдущем упражнении. Центрровой не может принять мяч, чтобы разыграть свой вариант «1x1», поэтому его разыгрывает игрок с мячом. Если при проходе внешнего игрока защитник от центррового сместится в «помощь», центрровой должен двигаться, чтобы принять мяч в удобной позиции и атаковать броском или проходом.

## УПРАЖНЕНИЕ 3

### СТЯГИВАТЬ И РАЗДЕЛЯТЬ В СИТУАЦИИ «2X1»

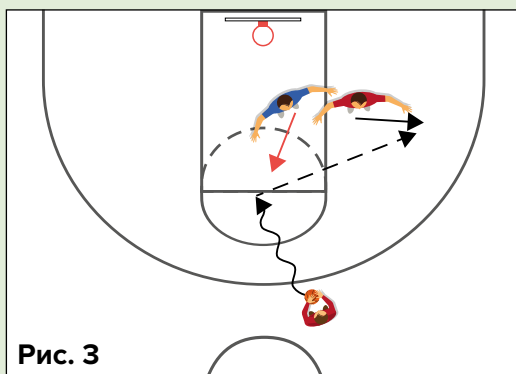


Рис. 3

Разыгрываем вариант «2x1». Игрок с мячом (без защитника) проникает близко к защитнику внутреннего игрока, т. е. «большого». Если тот выйдет к нему, его партнер должен будет сместиться в удобную позицию для приема мяча и атаки; если защитник от «большого» не выйдет, игрок с мячом продолжит проникновение.

## УПРАЖНЕНИЕ 4

### СТЯГИВАТЬ И РАЗДЕЛЯТЬ В «2x2»

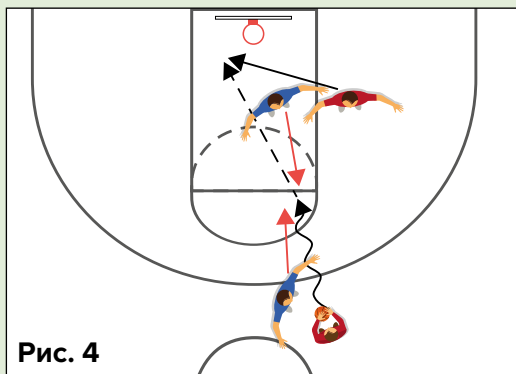


Рис. 4

Игрок с мячом атакует пространство между двумя защитниками. Опекун его партнера вынужден сместиться к нему, чтобы закрыть путь к корзине. Другой атакующий должен пройти за спиной своего опекуна, чтобы выиграть время и пространство для совершения броска, или играть «1x1», если подойдет защитник.

В ОДНОМ И ТОМ ЖЕ УПРАЖНЕНИИ МОЖНО ПРОРАБАТЫВАТЬ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО КОНЦЕПЦИЙ.



## УПРАЖНЕНИЕ 5

### «ПЕРЕСЕЧЕНИЯ» В ВАРИАНТЕ «2x2»

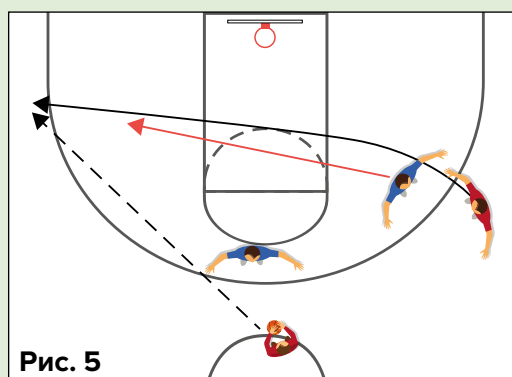


Рис. 5

Игрок с мячом в позиции у центрального круга. Другой атакующий должен будет пересечь линию мяч – кольцо сверху вниз мимо корзины, чтобы принять мяч и продолжить атаку.

ДЕЙСТВИЯ В АТАКЕ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАВЕРШЕННЫМИ, ПОТОМУ ЧТО НАДО НАБИРАТЬ ОЧКИ.

## УПРАЖНЕНИЕ 6

### НЕСКОЛЬКО «ПЕРЕСЕЧЕНИЙ» В СИТУАЦИИ «2x2»

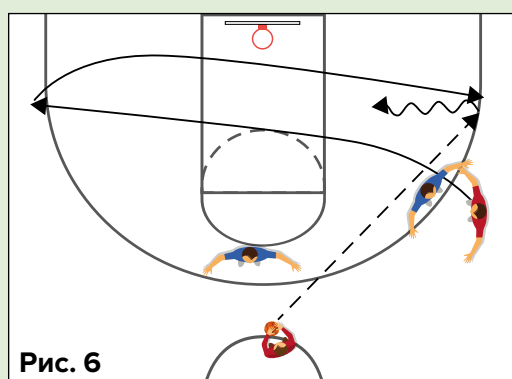


Рис. 6

То же самое упражнение, но атаке придется сделать как минимум два «пересечения», чтобы иметь возможность получить мяч и разыграть нормальный вариант «2x2». Оборона во время совершения двух «пересечений» не активна и защищается только после получения мяча игроком, выполнившим два «прорезания» (cuts).

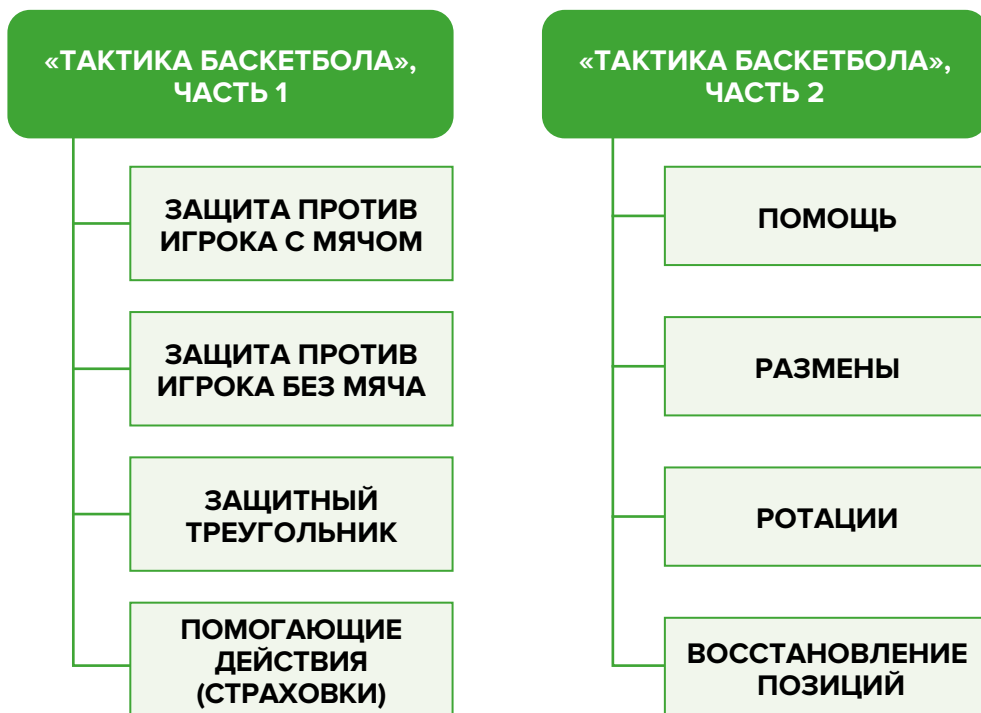
ПОМНИТЕ О ВОЗМОЖНОСТИ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ С РАЗНЫМИ ВАРИАНТАМИ. НЕ НУЖНО ПРИВЯЗЫВАТЬСЯ К КАКОМУ-ТО ОДНОМУ.



## 3.3.

# Концепции в обороне

Раскроем четыре темы, необходимые для продвижения в построении обороны:



### 3.3.1. ПОМОЩЬ

В качестве дополнения и углубления аспектов «помощи», проработанных в первой части этой книги, давайте сосредоточимся на некоторых аспектах, которые, несомненно, улучшат усвоение этого базового оборонительного понятия.

#### До какой точки или до какого момента нужно помогать?

#### На какое расстояние можно отделиться от «своего» атакующего при оказании помощи?

Расстояние будет таким, какое нужно для нейтрализации действий игрока с мячом. В этом смысле игроки, более близкие к мячу, для сохранения давления при проходе в центр должны оказывать помощь, когда игрок с мячом попытается туда проникнуть. Это заставляет атаку сохранять напряжение, и нужно закрыть путь атакующему всем телом, а не только «сунуть руку», как это часто делается.

ПОРЯДОК ПРЕДСТАВЛЕНИЯ КОНЦЕПЦИЙ ВСЕГДА ДОЛЖЕН ОСНОВЫВАТЬСЯ НА ПРИНЦИПЕ «ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ» И БЫТЬ В ЧЕТКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОСОБНОСТЕЙ ИГРОКА.

Совершенствование техники игры помогло создать и развить больше оборонительных аспектов, чем наступательных. Это способствует значительному развитию всех аспектов помощи.

Для обороны с помощью, или подстраховкой, мы должны учитывать:

ХОРОШЕЕ ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ ВСЕГДА БУДЕТ ОПИРАТЬСЯ НА АДЕКВАТНЫЕ ФАКТОРЫ ИХ ИСПОЛНЕНИЯ.

### ФАКТОРЫ ИСПОЛНЕНИЯ

ОРИЕНТАЦИЯ НОГ  
(КУДА СМОТРЯТ СТОПЫ)

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ  
(РАБОТА НОГ)

ПОМОЩЬ  
И ВОЗВРАЩЕНИЕ

ЗАЩИТНЫЕ  
ТРЕУГОЛЬНИКИ

ВИДЕТЬ МЯЧ  
И ПРОТИВНИКА

### ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

ПОНЯТИЕ «ПЛАВАЮЩЕЙ»  
СТОЙКИ

ОПРЕДЕЛИТЬ  
ПОДХОДЯЩЕЕ  
РАССТОЯНИЕ

РЕАГИРОВАТЬ  
НА ДВИЖЕНИЕ МЯЧА

СМЕЩЕНИЕ К МЯЧУ

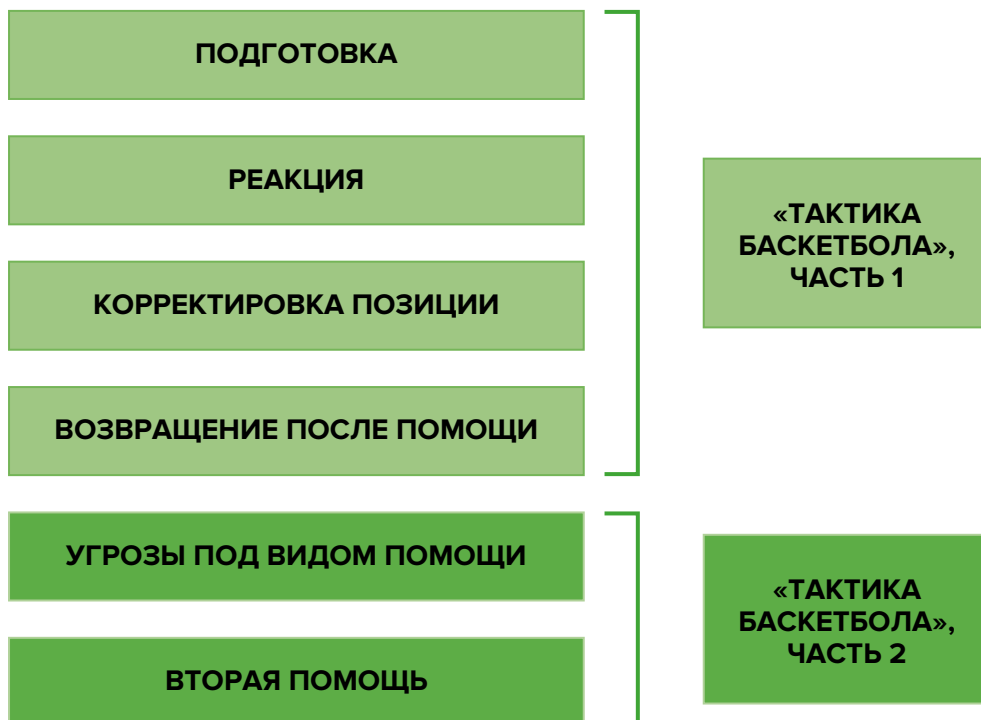
СИЛЬНАЯ СТОРОНА  
И СТОРОНА,  
НУЖДАЮЩАЯСЯ  
В ПОМОЩИ (СЛАБАЯ)

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ В ОБОРОНЕ ДОЛЖНО ОПРЕДЕЛЯТЬСЯ ТРЕНЕРОМ ИЛИ ИГРОКАМИ? ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ ОБ ЭТОМ.



### 3.3.1.1. Соображения для оказания помощи

В первой части эти разделы уже раскрываются. Теперь мы добавим к ним еще два: «Угрозы под видом помощи» и «Вторая помощь».



ВАЖНО НАУЧИТЬ ИГРОКОВ ТАК НАЗЫВАЕМЫМ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫМ ШАГАМ, ЧТОБЫ ПРИДАТЬ КАЧЕСТВО ОБОРОНИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.

КОНЦЕПЦИЯ «УГРОЗЫ» ПОД ВИДОМ ПОМОЩИ ВСЕГДА ВЫЗЫВАЕТ ПАНИКУ У АТАКИ.

ХОРОШАЯ СИГНАЛИЗАЦИЯ В ОБОРОНЕ – ЭТО ВТОРАЯ ПОМОЩЬ? ОБОСНУЙТЕ ОТВЕТ.

#### А. Угрозы под видом помощи

Прежде чем говорить о других типах помощи, мы должны запомнить, что отработка индивидуальной техники с защитными финтами будет помогать коллективной работе. Более конкретно мы можем говорить об этих финтах как об угрозах под видом помощи.

Финт в защите (обман) – это действие, которым защитник начинает оборонительное движение, чтобы припугнуть атаку и конкретно игрока с мячом. Эта концепция широко практикуется во множестве оборонительных ситуаций, при ведении мяча, заслонах и т. д.

В свою очередь, угроза под видом помощи – это действие, когда мы с помощью жестов или показов намерений даем атаке понять, что ее хотят заставить отказаться от запланированных действий. Здесь дело не доходит до совершения перемещений, столь же выразительных, как и финты, но у атаки возникают те же сомнения.

Это можно видеть во многих ситуациях давления, которым атаке дают понять, что имеется намерение использовать помощь, оборонительные скачки в сторону мяча и т. д.

#### Б. Вторая помощь

Мы можем определить ее как помощь помогающему. Это наилучший признак того, что команда начинает работать в обороне (коллективная оборона), будучи способной перекрыть линии пасов, оставшиеся открытыми после помощи первого защитника.

Важно, чтобы вторая помощь избегала бросков с высоким процентом, всегда навязывая атакующим более отдаленный от кольца или более трудный вариант. Это хороший способ завершить и закрыть первые варианты, чтобы вынудить атаку сделать лишний пас, поскольку в нашем виде спорта время владения мячом всегда играет в пользу обороны.



Многие тренеры верят в важность помощи для создания хорошей командной обороны. В основном из-за постоянной угрозы, вызываемой проникновениями противников к кольцу.

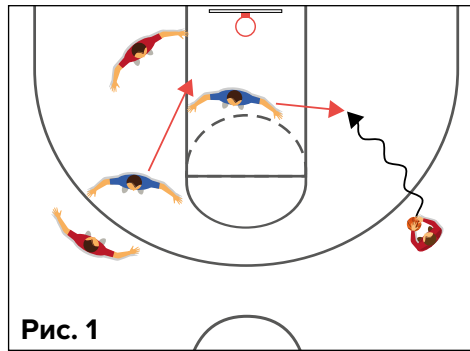
Но все же мы должны быть последовательны, зная, что оборона «1х1» – это лучший вариант, и помощь оказывают, когда нет другой возможности сдержать атакующего.

**Подведем итоги:**

- Оборонительная помощь – это реакция защитников, находящихся на расстоянии от мяча, на определенное наступательное действие.
- Перед прониканием мяча, которое потребует помощи, остальные защитники должны быть внимательны, чтобы заметить и среагировать на смещение их партнера, совершающего первую помощь. Если им придется помогать этому партнеру, это и будет называться второй помощью.

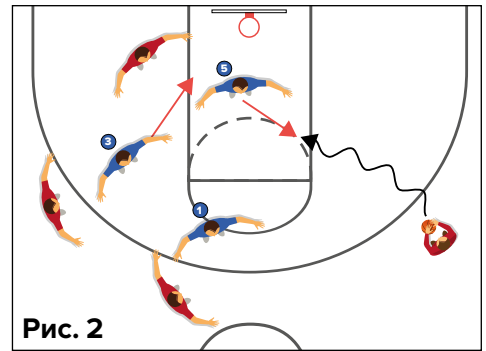
НА ПРОБЛЕМЫ ЗАЩИТЫ КОМАНДА ВСЕГДА ДОЛЖНА ИМЕТЬ КОЛЛЕКТИВНЫЙ ОТВЕТ.

Давайте рассмотрим эти детали на следующих рисунках:



**Рис. 1**

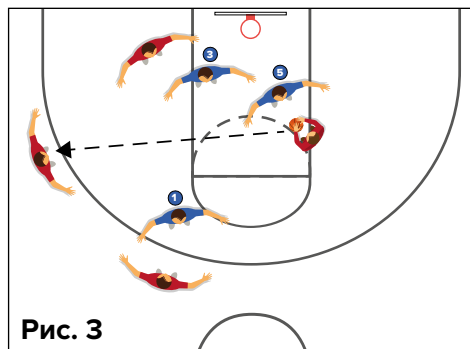
На рисунке 1 наблюдается типичная ситуация проникновения, где игрок из штрафной зоны задерживает игрока с мячом, а защитник с периметра совершает вторую помощь своему товарищу



**Рис. 2**

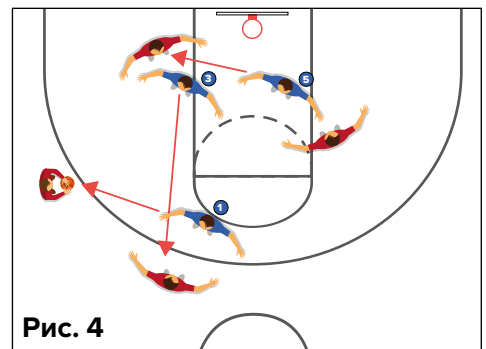
На рисунке 2 проникновение совершается в сторону центральной оси, и от него гораздо труднее обороняться, потому что мы открываем ему опасные линии передач, чтобы нейтрализовать вторую помощь

К ИГРЕ (В ДАННОМ СЛУЧАЕ К ЗАЩИТЕ) ДОЛЖНЫ БЫТЬ ГОТОВЫ ВСЕ ИГРОКИ, А НЕ ТОЛЬКО ПЯТЕРКА НА ПЛОЩАДКЕ.



**Рис. 3**

Когда пас идет внешнему игроку, на периметр, было бы логично, чтобы опекун этого игрока вернулся. Но это привело бы к большой опасности для защитника возле корзины



**Рис. 4**

Лучшее решение – размен между внешними игроками с продолжением второй помощи. В этом случае защитник 1 «принимает» игрока, который получил мяч, а защитник 3 поднимается опекать игрока, которого держал защитник 1

### Помощь – враг обороны «1х1»?

В современном баскетболе угрозы броска все более удалены от кольца, поэтому помощь оказывать все труднее – т. к. растет площадь местонахождения игроков. Кроме того, если помощь совершается рутинным (изученным и предсказуемым) образом, атака уже ожидает ее, помощь становится предвидимой, и ее польза значительно снижается.



Поэтому помощь должна быть вторичным ресурсом, применяемым – причем на основе ответственности каждого игрока – лишь тогда, когда защитник оказался побежден (или возникает явная угроза) несмотря на то, что приложил все усилия и упорство, чтобы этого не случилось.

### 3.3.2. РАЗМЕНЫ

Существует очень интересная оборонительная концепция, которая, несмотря на то что у нее много критиков, дает позитивные результаты в некоторые моменты матча.

Под разменом мы понимаем противостояние атаке путем смены назначенных защитников после конкретного действия атакующей команды.

В принципе, размены совершаются лишь между внешними игроками или только между внутренними игроками. Единственное условие – чтобы размены совершались для создания трудностей атаке, а не потому, что так легче и удобнее защитникам. Это принципиальный постулат защиты со сменами.

Автоматические размены дают нам большую оборонительную активность всякий раз, когда физические возможности игроков сходны, и развивают большой коллективизм. С одной стороны, это увеличивает возможность оборонительных ошибок, с другой, такие маневры вынуждают атаку постоянно оценивать новую ситуацию и совершать больше передач.

Это действие, которое вызывает смену защитников, может быть совершено в следующих случаях:

#### А. при попытке проникания игрока с мячом к корзине:

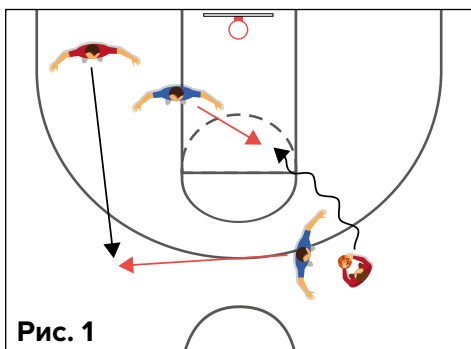
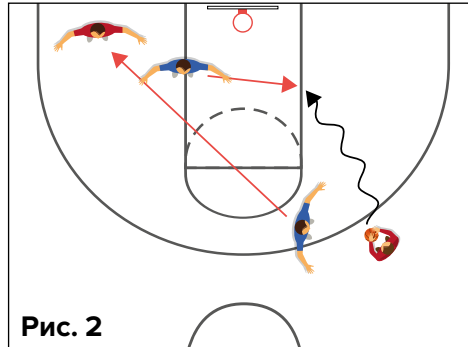


Рис. 1

Возможна ситуация с двумя или большим количеством игроков в защите со сменами. Перемены назначения в первой помощи производятся автоматически; чтобы сделать размены во второй и третьей помощи, требуется большая координация и хорошая организация обороны.

СОВЕРШАТЬ  
РАЗМЕН ОЗНАЧАЕТ  
ПРОТИВОСТОЯТЬ  
ОБОРОНИТЕЛЬНОМУ  
РИСКУ.

Важно никогда не оставлять мяч без опеки, и здесь основное – это хорошая коммуникация. В детских командах мы всегда должны давать ясно понять, что в любой ситуации нужно продолжать обороняться; т. е., если меня обошли, я быстро решаю, каково следующее действие, которое я могу совершить, чтобы помочь своей команде.



В этом варианте нужно совершить размен и попытаться остановить проникание. Если этого сделать не удастся, то нужно продолжать обороняться.

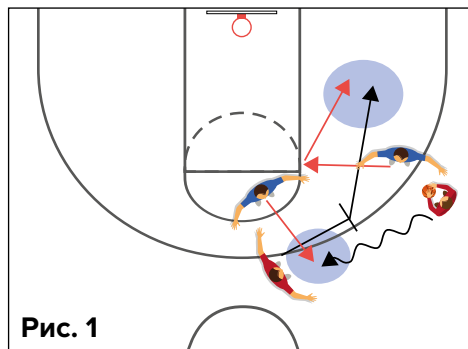
Рис. 2

ЗАЧАСТУЮ РАЗМЕН ПРЕВРАЩАЕТСЯ ПРОСТО В ТАКТИЧЕСКИЙ РЕСУРС.

В первой помощи время всегда имеет первостепенное значение: нужно быть быстрыми и не колебаться. Зато во второй и третьей помощи нам немного легче, поскольку мы полезны в основном для защиты и восстановления позиций.

Использование нашими игроками смен может произойти по их собственной инициативе (если мы поощряем самостоятельное принятие решений) или согласно стратегическому плану тренера (если он считает его подходящим для конкретного матча или в качестве постоянного оборонительного оружия).

### Б. Смены при заслонах игроку с мячом (Pick&Roll):



Совершение размена при Pick&Roll облегчает защиту от дальнего броска, а также от движения к корзине игрока, совершающего заслон.

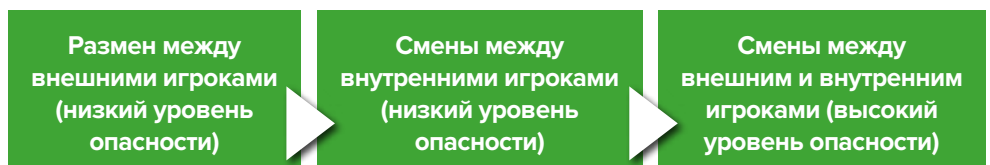
Рис. 1

ЗАЩИТА СО СМЕНАМИ НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ КОНЦЕПЦИЕЙ ДЛЯ МЕНЬШЕЙ АКТИВНОСТИ ОБОРОНЫ. ОНА ДОЛЖНА ПОМОГАТЬ ОБОРОНЯТЬСЯ, И ЧАСТО – С БОЛЬШЕЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ.

В этой ситуации риск состоит в образовании неравноценных пар, с чем нам приходится смириться, поскольку Pick&Roll обычно совершаются между внутренним и внешним игроками. Оборонительная помощь и заблаговременная оборона будут хорошим решением, чтобы защищаться и от внутреннего, и от внешнего игрока.

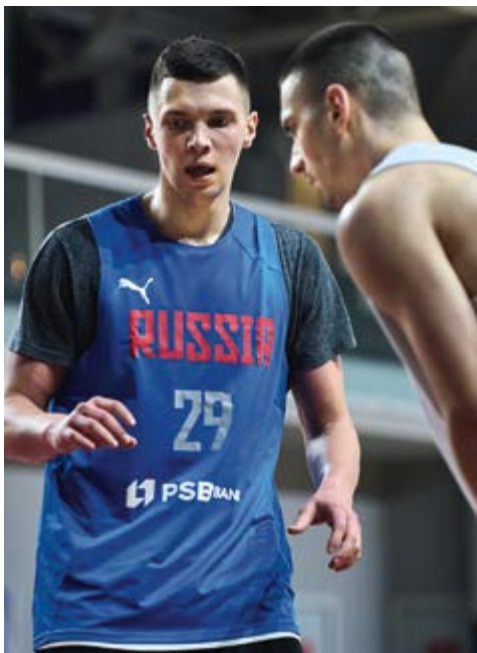
### В. Возможности смен:

Существуют три варианта изменения пары в обороне. Вот они:



Смены между внешними игроками не составляют проблемы, поскольку не дают преимущества нападению. То же самое касается и смен между внутренними игроками.

А вот в случае размена между внешними и внутренними игроками возникает проблема, т. к. на периметре она вынудит нас работать с помощью или ждать проникновения, чтобы стремиться к еще одной смене (или обратной смене). В свою очередь, во внутренней игре нужно будет бросить дополнительных игроков на оборону спереди или на ловушку (двойное нападение на игрока с мячом), как только центральной командой противника получит мяч.



### Г. Оборонительные решения при сменах:

- Когда внутренний игрок опекает во внешней зоне (на периметре) маленького игрока, он должен будет увеличить дистанцию, позволяя дальний бросок, но затрудняя проникновение.
- Когда внешний игрок опекает внутреннего игрока, расположенного спиной к корзине близко от нее, лучшим решением всегда будет расположиться впереди, если игрок намного ниже, или сдерживать его агрессивной обороной при поддержке ближайших партнеров, если игрок противника получит мяч.
- При заслонах игроку с мячом (Pick&Roll) может быть важным всегда меняться в поисках большей агрессивности или чтобы противник не извлек для себя выгоды в этом приеме. Особенно в последние секунды обороны, потому что атака не дает времени для дополнительных действий.
- Всю эту работу можно делать и в заслонах игрокам без мяча – как вертикальных, так и горизонтальных, – чтобы лишать их эффективности. Однако, если заслон ставится далеко от кольца или не застал оборону врасплох, смены можно не использовать.

РАЗМЕН –  
ЭТО НЕ ТОЛЬКО  
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ,  
НО И ОБОРОНИТЕЛЬНАЯ  
ИНИЦИАТИВА.

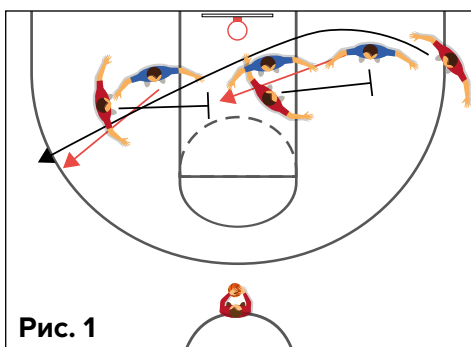
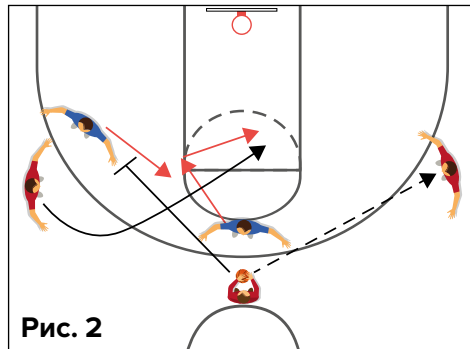


Рис. 1

Защитники должны говорить друг другу заранее о сменах при заслонах.

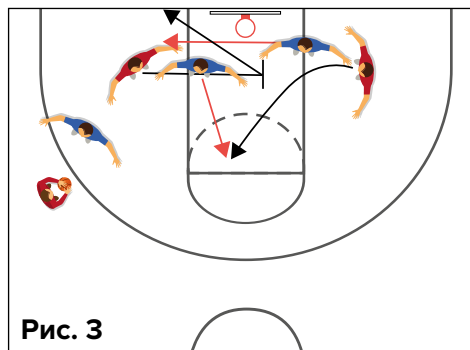
Смены в обороне должны быть средствами с большой умственной и технической агрессивностью и отличным защитным сотрудничеством. Кроме того, они мешают определенному игроку получить мяч и помогают разорвать линию передачи, важную в создании эффективной системы команды противника.

Давайте рассмотрим какой-нибудь пример на картинке.



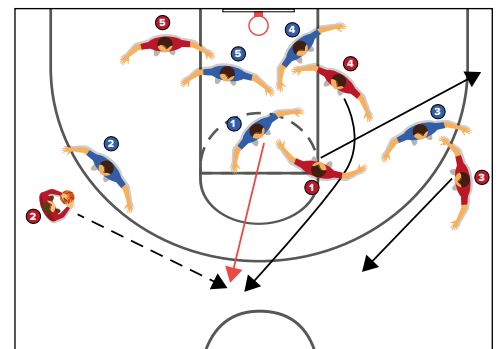
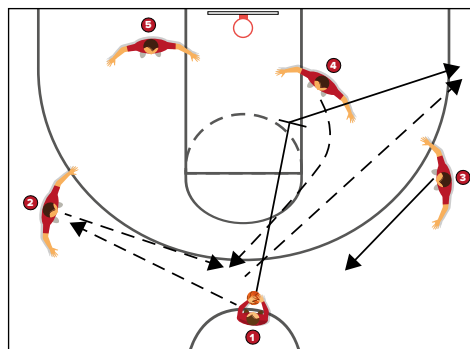
Мы видим, как после заслона игроку без мяча смена останавливает врывание в трехсекундную зону.

КАКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ  
МОЖЕТ ИМЕТЬ  
ЗАЩИТА СО СМЕНАМИ  
КАК КОНЦЕПЦИЯ?



При заслоне вдоль лицевой линии (cross screen) происходит автоматический размен, чтобы избежать получения преимущества противником и продолжать обороняться впереди и на линии передач.

Другой пример защитной смены можно объяснить в ситуации обмена для срыва темпа движения. С помощью смены защитники препятствуют продвижению мяча, совершаемому низким и высоким игроками, зная, что высокий получит мяч далеко от корзины и поэтому не опасен для опеки низкого игрока. Кроме того, создается оборонительный вариант с перекрытием линии паса, изменением движения атаки и достижением оборонительной инициативы. Давайте рассмотрим смежные рисунки 4 и 5:



Нападение рассчитывает на передачу игроку 4 выше трехсекундной зоны, чтобы тот вернул мяч в угол игроку 1. Однако защитники 1 и 4 своей сменой срывают эту возможность паса игрока 2 игроку 4, в результате чего атака пойдет не по сценарию нападающего.



### 3.3.3. РОТАЦИИ

Как концепция ротация – это смена защитных позиций между несколькими игроками, возникающая в результате помогающих действий, т. е. страховок.

#### Почему совершаются ротации?



ЧТО ДОЛЖНА  
УСВОИТЬ КОМАНДА,  
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОНА  
НАУЧИТСЯ СОВЕРШАТЬ  
РОТАЦИИ?

Обычно это делается, когда команда противника добилась превосходства после проникания мяча в глубину после неудачной обороны «1х1». Такое проникновение вызывает реакцию в обороне, эта ротация нужна для того, чтобы затормозить первые действия.

Но во многих других случаях причиной могут быть комбинации атаки, как, например, ситуации броска после заслона, где оборона должна совершить ротации для исправления своего положения.

Снова оказываются первостепенными такие аспекты, как общение между защитниками, индивидуальная ответственность, сосредоточенность, принятие решений в момент ротации, а также знание последствий, которые повлекут за собой наши действия.

РОТАЦИЯ –  
ЭТО СИНОНИМ  
КОМАНДНОЙ РАБОТЫ.

#### Этот рисунок ясно выражает концепцию ротаций:

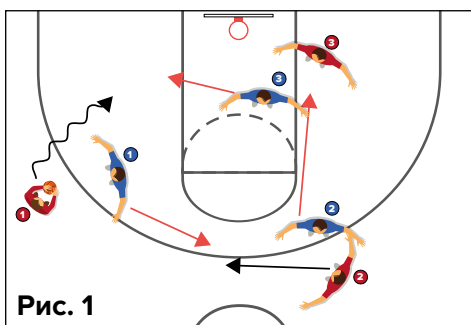


Рис. 1

Игрок с мячом (1) обыграл защитника 1. Его встречает защитник 3 (первая помощь), которого страхует защитник 2 (вторая помощь), а защитник 1 продолжает бежать, пока не переключается на нападающего (2), который остался один. Этими ротациями мы, в принципе, стремимся защитить зону, ближайшую к кольцу, допуская, если необходимо, бросок с дистанции.

Первая помощь всегда придет от игрока, ближайшего к лицевой линии и к кольцу (3).

### Как улучшить оборону ротациями?

Мы можем сделать это:

- 1) Работая «5х5».
- 2) Начиная с упражнений «2х2», «3х3» и «4х4».

В начинающих командах лучше использовать второй вариант, поскольку он позволяет нам строить и развиваться «от простого к сложному».

НАЧАТЬ РОТАЦИЮ  
ОЗНАЧАЕТ ПОМОЧЬ  
И ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ.

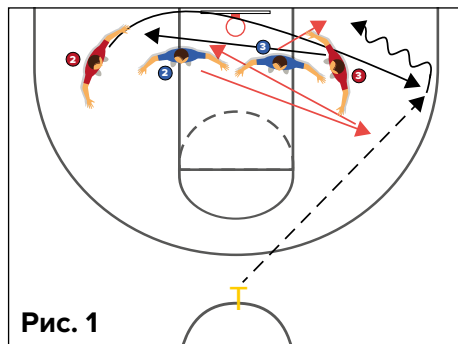


Рис. 1

В этом упражнении мы играем вариант «2х2» с пасующим, которым может быть сам тренер. Нападающий (2) принимает мяч, пытается играть «1х1» против защитника 2. Помогающий защитник 3 задержит продвижение мяча, если проявит большую активность. Если помощь не понадобится, он благополучно вернется обратно.

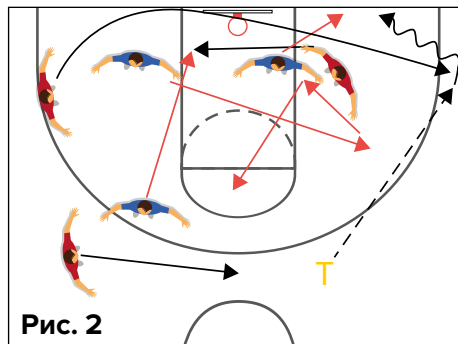



Рис. 2

Во втором упражнении – игра «3х3». Здесь вторая помощь совершается одновременно с первой. Если игрок, оказывающий первую помощь, просто сделает финт и вернется, игрок, выполняющий вторую помощь, тоже должен вернуться. Если посредством второй помощи удастся закрыть зону, первоначальный опекун мяча сохраняет активность и переключается на самого удаленного атакующего.

  
ПОЧЕМУ ПРИ  
ОБУЧЕНИИ ЛУЧШЕ  
ОТРАБАТЫВАТЬ  
РОТАЦИЮ  
С ПОМОЩЬЮ  
УПРАЖНЕНИЙ «2Х2»,  
«3Х3» И «4Х4», ЧЕМ  
В СИТУАЦИЯХ «5Х5»?

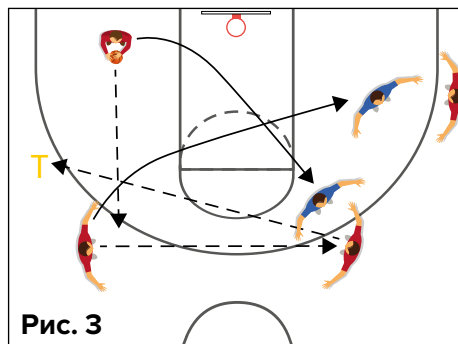


Рис. 3

В третьем упражнении совершаются движения по диагонали, и защитники после выполнения передач переходят с сильной стороны на слабую. После третьей передачи (от нападающего тренера) защитники готовы закрыть его проход к корзине. Позиции помощи предполагают нахождение одной ногой внутри зоны, а другой снаружи.

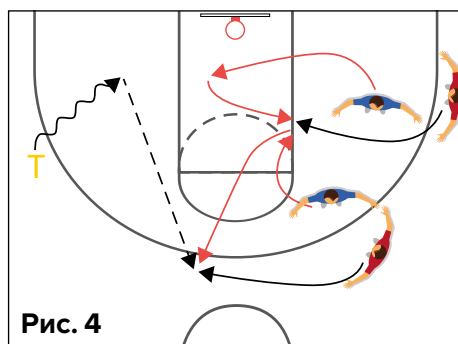
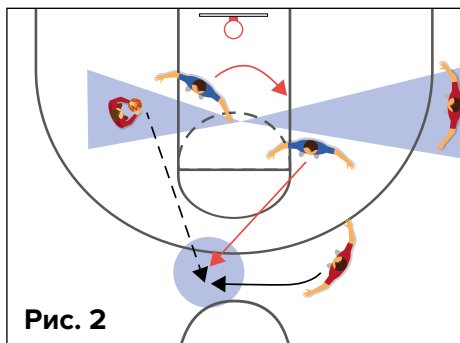
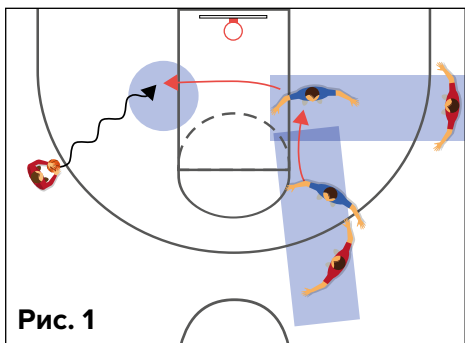


Рис. 4

Четвертое упражнение начинается с попытки проникания (Т) через трехочковую линию, на что защитники отвечают первой и второй помощью. Цель состоит в том, чтобы закрыть вариант «1х1» и чтобы мяч не пошел в «краску»; а поскольку мы должны что-то уступить, мы допускаем пас внешнему игроку (на периметр), что позволит нам вернуться в исходные позиции.

Ротация не всегда является эффективным ответом обороны; она может быть способом избежать первых попыток атаки и играть, используя время в качестве своего союзника; важно не рисковать, а использовать варианты сдерживания.

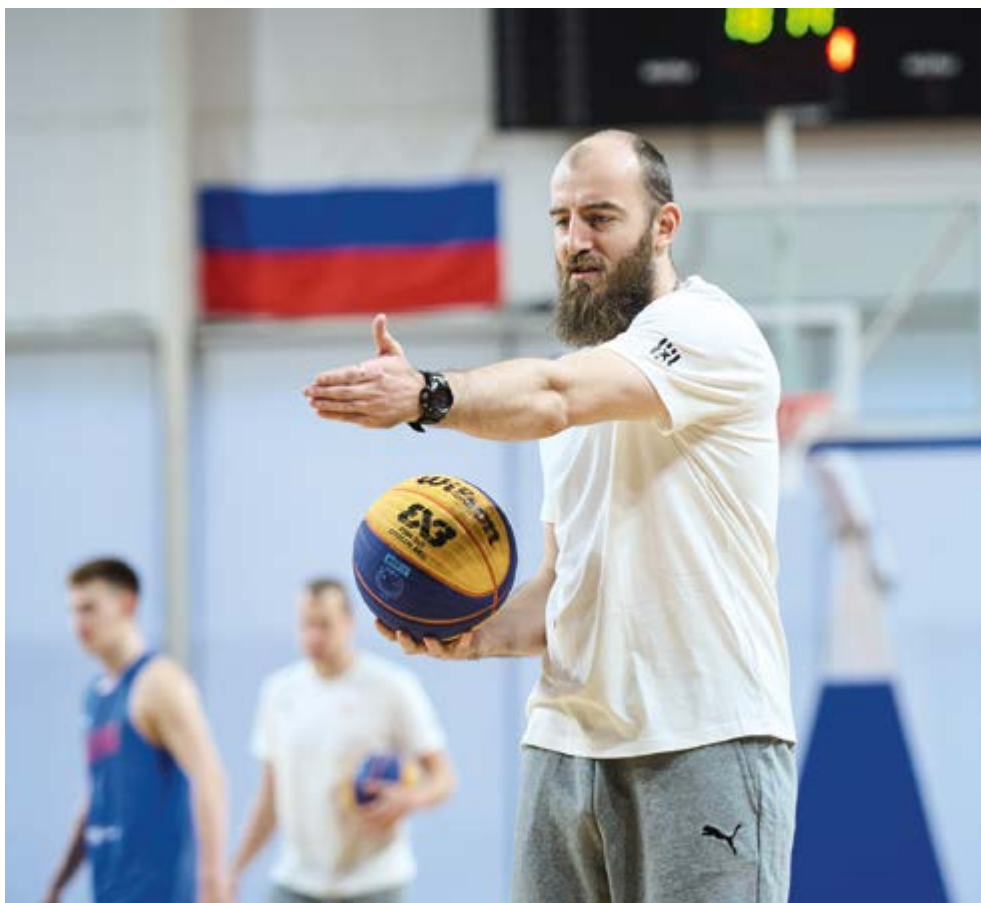
**Давайте рассмотрим финальную ситуацию ротаций на основе продвижения мяча с края в «краску»:**



В одной ситуации упражнений в варианте «3х2» мы можем видеть, как верхний защитник не совершает первую помощь, поскольку она не эффективна, а мяч останавливает нижний защитник.

На рисунке 2 мы видим, что верхний игрок занимает позицию на «слабой» стороне и ожидает паса, чтобы пойти опекать его получателя, а игрок в трехсекундной зоне, совершивший помощь, будет защищать центр, будучи готовым защищаться против следующего получателя мяча.

**РОТАЦИИ –  
ЭТО ПРИЗНАК  
ОБОРОНИТЕЛЬНОЙ  
СЛАБОСТИ?  
ОБОСНУЙТЕ СВОЙ  
ОТВЕТ.**

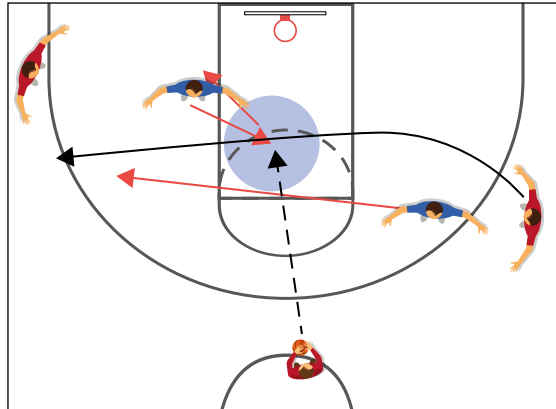


### 3.3.4. ЗАЩИТА ОТ «ПЕРЕСЕЧЕНИЙ» (CROSS-CUTS)

Защита от «пересечения» (cross-cut) требует коллективной работы всей команды, а не только участников комбинации.

Яркий пример – это тот, в котором помогающий защитник будет обороняться за спиной прорывающегося атакующего, чтобы избежать навесных передач (alley-oop).

ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕСЕЧЕНИЙ (CROSS-CUTS) ПОДВЕРГАЕТ УГРОЗЕ НОРМЫ СЛАБОЙ СТОРОНЫ И СИЛЬНОЙ СТОРОНЫ.



**А. Основные правила для обороны от «пересечений»:**

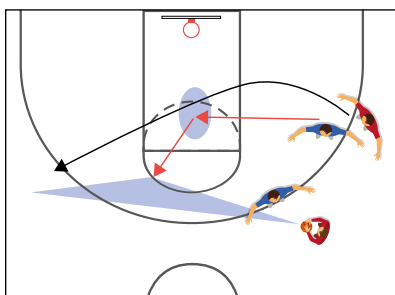
- Создать правильный угол обзора. Не терять из виду мяч в обороне, потому что обороняться надо именно от мяча.
- Использовать тело (навязывать контакт), а не только руки.
- Препятствовать пути атакующему, а не преследовать его, проиграв стартовое движение.
- Двигаться одновременно с пасом, опережать «пересечение» (cross-cut).

Также надо иметь в виду:

- Правильное использование оборонительных индивидуальных технических навыков.
- Приведение оборонительного ответа в соответствие с наступательными планами.
- Хорошая координация в момент совершения прорываний и оборона от них согласованными действиями защитников.
- Необходимо уяснить, кто получает выгоду при прорывании, чтобы суметь задержать его.

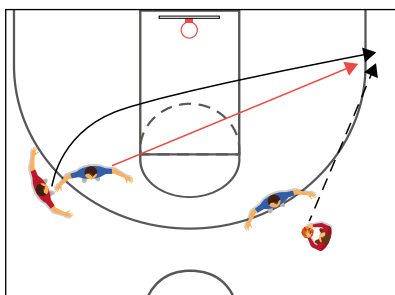
**Б. Типы обороны от «пересечений» (cross-cuts) согласно их направлению:**

Общее правило гласит, что от всех прорывов нужно обороняться спереди, чтобы не проиграть позицию и не дать сопернику свободно принять мяч.



**1. Со стороны мяча на помогающую («слабую»)**

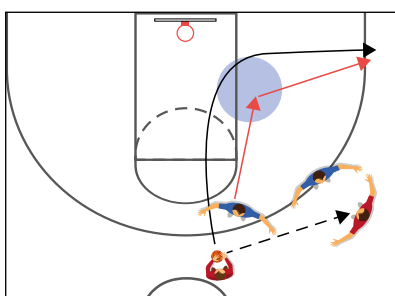
- Следовать за игроком на линии паса до кольца, всегда видя мяч, стараясь, чтобы этот игрок не получил его под корзиной и не прорвался между мячом и защитником.
- Когда он будет под кольцом, развернуться на ногу, ближайшей к мячу, чтобы завершить размещение стойки в оборонительном треугольнике.



**2. Со стороны помощи на сторону мяча:**

- Сопровождать атакующего на линии паса, примерно на середине его траектории (спиной к мячу).
- Повернуть голову в сторону лицевой линии и продолжать движение в позиции обороны от получения паса (deny).
- Никогда не позволять принимать мяч лицом к нападающему.

- Если прорыв совершается вдали от кольца, нужно выставить ближайшую к мячу руку перед атакующим.
- Если прорывание близко к кольцу, используйте свои тело и руку, ближайšie к положению мяча.



**3. Со стороны мяча к стороне мяча:**

- Обычно случается после передачи с верхней позиции и движения в угол через трехсекундную зону.
- В момент паса защитник смещается в сторону передачи и к собственной корзине.
- Следовать по траектории врывания, оставаясь между мячом и атакующим.
- Всегда следите за игроком и мячом.

ЭТИ ПРАВИЛА ПОМОГУТ ВАМ НЕ ПОТЕРПЕТЬ НЕУДАЧУ В ОБОРОНЕ.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, КАКОЙ ИЗ ТРЕХ ТИПОВ ОБОРОНЫ ОТ «ПЕРЕСЕЧЕНИЙ» САМЫЙ СЛОЖНЫЙ?





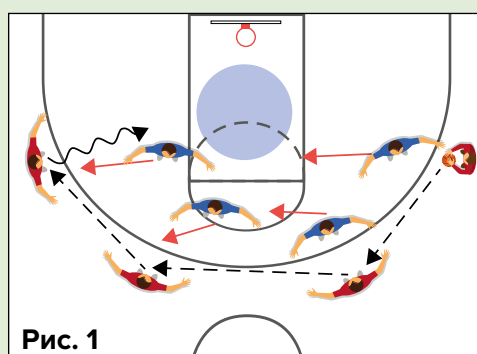
ОБОРОНА ВСЕГДА  
ДОЛЖНА БЫТЬ  
СТОПРОЦЕНТНОЙ –  
ДАЖЕ  
НА ТРЕНИРОВКАХ.

### 3.3.5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОРАБОТКИ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ

Далее мы предлагаем ряд упражнений, предназначенных для развития и совершенствования различных оборонительных концепций, рассмотренных в этой главе:

#### УПРАЖНЕНИЕ 1

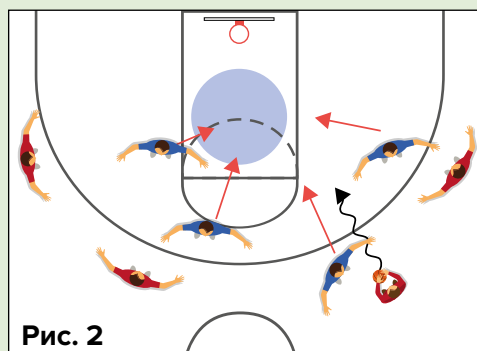
##### ОБОРОНА С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОМОЩИ



- Трапеция вокруг трехсекундной зоны.
- Атакующие перебрасывают мяч, не двигаясь. Игрок, получивший мяч, может вести его до кольца, а защитник с помогающей стороны должен постараться прийти для остановки мяча раньше.
- Защитники двигаются, сохраняя оборонительный треугольник мяч – ты – подопечный с тем, чтобы видеть и мяч, и соперника.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2

##### ОБОРОНА С ПРИМЕНЕНИЕМ ПРИНЦИПА ПОМОЩИ И ВОЗВРАЩЕНИЯ



- Трапеция вокруг трехсекундной зоны.
- Атакующий с мячом продвигается к кольцу, его опекун не находится между ним и корзиной.
- Другие защитники должны коснуться края выделенной зоны и, остановив мяч, заставляют нападающего сделать передачу на периметр. Вместе с выходом мяча наружу они стартуют к своим подопечным.
- Атакующие передают мяч друг другу не меняя позиции.

КАК ДУМАЕТЕ,  
В ОБУЧЕНИИ ДОЛЖНО  
БЫТЬ БОЛЬШЕ  
ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ  
ИЛИ НАСТУПАТЕЛЬНЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ?  
АРГУМЕНТИРУЙТЕ СВОЙ  
ОТВЕТ.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

#### ОБОРОНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗМЕНОВ

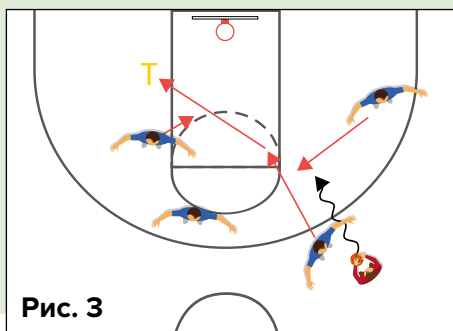


Рис. 3

Отработка варианта «1х1» + 1 с разменом всякий раз, когда опекаемый игроком оппонент с мячом проникает в зону. В случае смены при проникновении игрок должен сделать рывок и коснуться руки тренера (Т) на противоположной стороне.

### УПРАЖНЕНИЕ 4

#### СЛОЖНАЯ ОБОРОНА С ПРИМЕНЕНИЕМ РАЗМЕНОВ

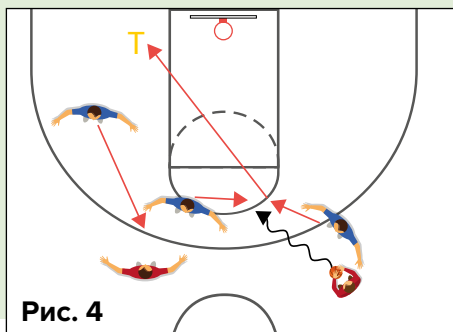


Рис. 4

Отработка варианта «2х2» + 1 с разменом всякий раз при проходе атакующих. В этом случае защитник на мяче, получив сигнал о смене, должен сделать рывок и коснуться руки тренера на противоположной стороне.

### УПРАЖНЕНИЕ 5

#### РОТАЦИИ С ЗАСЛОНАМИ ИГРОКУ С МЯЧОМ НА ВЕРШИНЕ (High Pick&Roll)

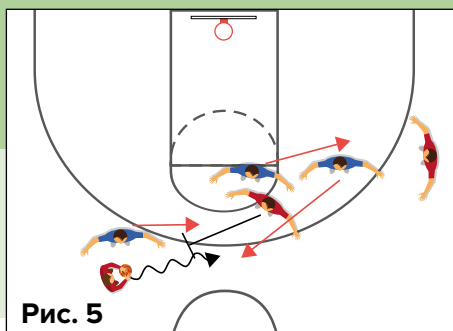


Рис. 5

Пример тройной смены.

### УПРАЖНЕНИЕ 6

#### РОТАЦИИ С ЗАСЛОНАМИ ИГРОКУ С МЯЧОМ НА ФЛАНГАХ (Wing Pick&Roll)

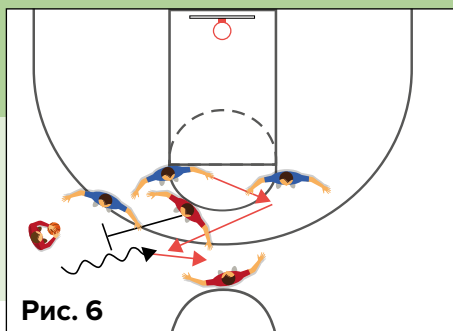


Рис. 6

Отработка варианта «3х3» с заслонами игроку с мячом (Wing Pick&Roll) и сменами.

КАКАЯ  
ОБОРОНИТЕЛЬНАЯ  
КОНЦЕПЦИЯ БОЛЬШЕ  
ВСЕГО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ  
В ОБУЧЕНИИ КОМАНД  
НА РАННИХ ЭТАПАХ  
РАЗВИТИЯ?

ХОРОШАЯ ОБОРОНА  
ВКЛЮЧАЕТ  
СЛОВАРЬ ЗАЩИТЫ  
ДЛЯ ИНИЦИАТИВЫ  
В КОММУНИКАЦИИ.

### УПРАЖНЕНИЕ 7

#### «ПЕРЕСЕЧЕНИЯ» (CROSS-CUTS) В ВАРИАНТЕ «1x1»

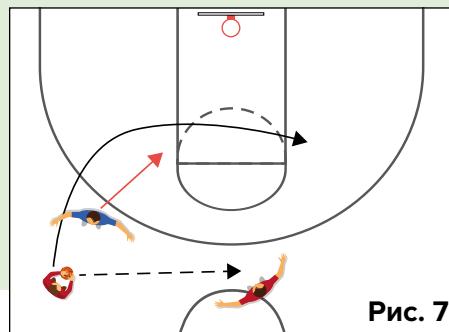


Рис. 7

Отработка варианта «1x1». После передачи мяча нападающий открывается, используя «пересечения» (Cross-cuts).

### УПРАЖНЕНИЕ 8

#### «ПЕРЕСЕЧЕНИЯ» (CROSS-CUTS) В ВАРИАНТЕ «1x1»

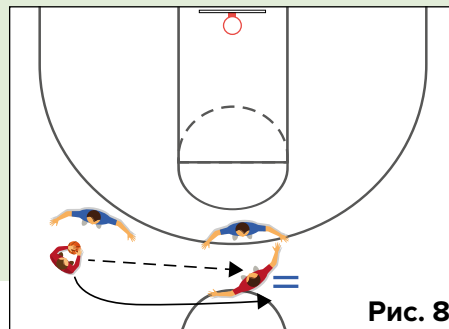


Рис. 8

Отработка варианта «2x2» с передачей мяча из рук в руки (Hand-off).

КОРРЕКТИРУЙТЕ  
ОБОРОНУ ТАК ЖЕ,  
КАК КОРРЕКТИРУЕТЕ  
АТАКУ, И СТРЕМИТЕСЬ  
К МАКСИМАЛЬНОЙ  
ЭФФЕКТИВНОСТИ  
ДЕЙСТВИЙ.



## 4 глава

# Игра пространств



### ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ИЗУЧАТЬ?

- Поймете различие между индивидуальной атакой и атакой против пространств.
- Откроете множество вариантов, которые предлагает нам оборона пространств.
- Узнаете варианты атаки на пространства и самые важные концепции.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

4.1. ВВЕДЕНИЕ.....	208
4.2. ЦЕЛИ И ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ.....	209
4.3. ОБОРОНА ПРОСТРАНСТВ.....	211
4.3.1. Концепции в обороне пространств .....	211
4.3.2. Классификация обороны пространств .....	212
4.3.3. Типы обороны пространств .....	215
4.3.4. Преимущества и недостатки обороны пространств.....	225
4.3.5. Как строится оборона пространств? .....	228
4.3.6. Предложения задач для тренировок.....	229
4.3.7. Основные структуры обороны пространств.....	230
4.3.8. Наиболее частые ошибки в планировании обороны пространств .....	231
4.4. АТАКА ПРОСТРАНСТВ .....	232
4.4.1. Введение.....	232
4.4.2. Принципы в атаке пространств .....	232
4.4.3. Концепции и навыки, применяемые в атаках на пространства .....	233
4.4.4. Основные структуры атаки на пространства .....	244
4.4.5. Как строится атака на пространства (зонные построения)?.....	252
4.4.6. Предложения задач для тренировок.....	253
4.4.7. Наиболее частые ошибки в атаке на пространства .....	254

## 4.1.

### Введение

Современный баскетбол требует от игроков, чтобы они были способны противостоять любому типу обороны, с каким сталкиваются: персональная, зонная, смешанная. Это кажется очевидным, но множество тренеров продолжает испытывать огромные трудности, пытаясь правильно передать своим игрокам концепции, чтобы они могли атаковать в любой ситуации.

Эта необходимость основывается главным образом на огромном диапазоне существующих оборонительных возможностей, которые идут дальше классической индивидуальной обороны. Этот диапазон обогатился не только зонными оборонами, но и смешанными альтернативными, в том числе с использованием разных видов прессинга.

Подготовка игроков будет первостепенной целью, чтобы они могли играть в любых ситуациях, зная, как действовать и противостоять соперникам.

Обороны пространств (зонные защиты) обычно бывают жесткими или полужесткими структурами, в которых игроки передвигаются, учитывая позицию мяча в поле, и в которых, в зависимости от выбранной структуры, они будут отвечать за оборону того или иного пространства.

В зонной защите игроки приобретают роли, отличающиеся от ролей индивидуальной обороны, поскольку теряется смысл индивидуальной ответственности и увеличивается ответственность коллективная.

Некоторые понятия индивидуальной и зонной защит совпадают; разница в том, что во второй обороняется какая-то часть площадки, и каждый игрок помогает обороне от мяча из данной зоны игровой площадки.



КАК ДУМАЕТЕ, НУЖНО ЛИ ДЛЯ ХОРОШЕЙ ЗОННОЙ ОБОРОНЫ СНАЧАЛА НАУЧИТЬСЯ ХОРОШО ОБОРОНЯТЬСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО?

#### ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ОБОРОНЫ ПРОСТРАНСТВ

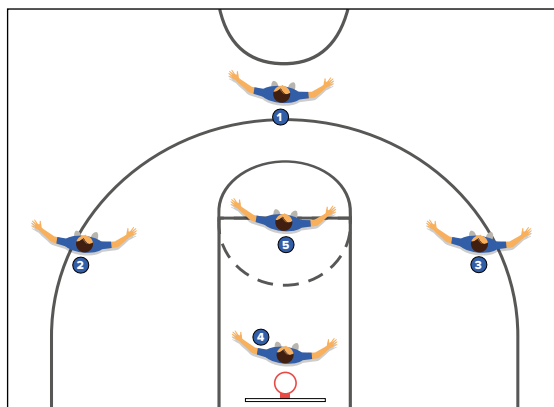
Трехочковая линия усиливает внутренние пространства.

Защита глубины обороны благоприятствует внешним пространствам.

Оборонительный отскок требует особой тренировки, потому у игроков нет индивидуальной ответственности, как в личной защите.

В этом типе обороны необходимо понимать «смежные границы», которые возникают из-за отсутствия индивидуальной ответственности. С этим лучше разобраться в процессе тренировок.

Давайте рассмотрим пример обороны пространств, зона 1–3–1.





## 4.2.

# Цели и общие принципы



Мы должны иметь в виду, что основные цели пространственных оборон – это:

ЦЕЛИ	
Обеспечить отскок	Это работа всей команды, всех пяти игроков. При этом нужно лишь защитить свое пространство и выиграть позицию, чтобы добиться взятия отскока.
Облегчить переход в контратаку	Как только мы забрали отскок, переход в контратаку окажется более простым – ведь игроки в зонной обороне находятся «в поле», так что им легче занимать свои коридоры, организуя атаку быстрее.
Изменить темп матча	Смена личной защиты на зонную может повлиять на эффективность команды противника и на нашу собственную с помощью изменения стиля игры. Это развивает и позволяет применять по ходу матча новую оборонительную структуру, которая нарушит планы противника и позволит найти новые собственные преимущества.
Избегать близких бросков	Это оборона, которая может затормозить значительную часть игры команды противника изнутри. Благодаря этому противник будет вынужден бросать мяч с дистанции, снижая тем самым процент попаданий.
Спрятать игроков от фолов	Оборона пространств может иметь консервативную цель – сохранить на площадке игроков, избавив их от нагрузки фоломи. Когда не нужно опекать одного конкретного противника, возможность фолов значительно сокращается.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ХОРОШИМ АРГУМЕНТОМ, ЧТОБЫ СОЗДАВАТЬ ЭТИ ОБОРОНЫ, НО НЕ ЕДИНСТВЕННЫМ.

ОБОРОНА «1Х1» – ЭТО ОСНОВА В ТОМ ЧИСЛЕ И ЗОННЫХ ЗАЩИТ.

Зонные защиты опираются в том числе и на общие принципы, которые мы должны рассмотреть:

### ПРИНЦИПЫ

#### Защита на игроке с мячом

Давление на мяч: хотя мы можем говорить о разных типах пространственных оборонительных задач, более или менее агрессивных, обычно игрок, чтобы защитить ограниченное пространство, где находится атакующий с мячом, должен защищать его так, будто речь идет об индивидуальной обороне. Он не должен позволять атакующему ни «думать», ни играть «удобно», потому что в противном случае тот будет иметь возможность принять удачное решение. При этом, разумеется, не все ситуации схожи и, стало быть, не должны обороняться одинаково.

#### Избегать приближения мяча к корзине

Защита пространств (зонная защита), как и любой тип защиты, имеет ряд преимуществ и недостатков. Всякий раз, когда мы используем ее, мы должны понимать, что в значительной мере соглашаемся допустить бросок с дистанции; наши основные цели – это избежать продвижения мяча под корзину, затрудняя атаку изнутри, и обеспечить оборонительный отскок.

#### На стороне мяча защищать линию передач

На сильной стороне оборона должна быть похожа на индивидуальную защиту – она будет зависеть от линий паса, которые могут создаваться в каждом из пространств.

#### Игроки стороны помощи должны ориентироваться на мяч и на оказание помощи

На слабой стороне защитники будут готовы к оказанию помощи в ситуациях, созданных на стороне мяча. Важно, чтобы они общались со своими товарищами и предупреждали о возможных передвижениях нападающих за их спинами.

МЯЧ ВСЕГДА ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕНТРОМ ВНИМАНИЯ ОБОРОНЫ.

ИГРОКИ ЗАЩИТЫ ДОЛЖНЫ ДВИГАТЬСЯ, КОГДА ДВИГАЕТСЯ МЯЧ.



## 4.3.

## Оборона пространств

### 4.3.1. КОНЦЕПЦИИ В ОБОРОНЕ ПРОСТРАНСТВ

Термин «оборона пространств» претендует на усовершенствование классической зонной защиты, т. к. предполагает более глобальное видение обозначаемого им понятия. Пространство – это часть площадки, где находится атакующий игрок, когда нет ни одного защитника, который помешал бы ему достичь цели; это определенное место, за охрану которого отвечает защитник.

Эта концепция противоположна постоянной обороне от одного и того же игрока (индивидуальной защите), и здесь возникает вариант, в котором один и тот же атакующий игрок может опекаться разными защитниками в зависимости от пространства, которое он занимает.

Также этот термин помогает избежать путаницы с понятием «зона», относящимся к пространству, границы которого на игровой площадке определяются правилами игры. Полагаем, что эта перемена названия поможет избежать того, чтобы размещение игроков «в зоне» ассоциировалось с идеей очень закрытой обороны – исключительно в пределах регламентированной зоны. Это понятие претендует на то, что любая оборона пространств сможет иметь такую амплитуду, какую задумал ее автор.

Вместе с обороной пространств включается ряд особых идей о типе ситуаций, с которыми необходимо познакомиться, чтобы в полной мере понять их значение. Мы заменяем понятие «опекаемый нападающий» на термин **«зона ответственности»** – это означает, что на площадке существует пространство, на котором защитнику поручено разместиться, чтобы ограничивать наступательные варианты команды противника. Способность самопожертвования и тактической дисциплины служит команде, смещая личные интересы в пользу общей цели. Обороняющиеся требуют метода, соблюдения зон ответственности и скоординированных передвижений.

В обороне пространств принцип хорошей **коммуникации** оказывается самым существенным, при том что и атакующие – а вместе с ними и ответственность – постоянно переходят от одних к другим.

Защитники первой линии обязаны защищаться прежде всего от бросков с периметра, совершаемых в пространствах, за которые они отвечают. Они должны опекать атакующего с мячом, который окажется в их зоне ответственности, точно так же, как они делали бы это в индивидуальной обороне. Они должны **сопровождать** своего атакующего, когда тот будет перемещаться, ведя мяч, пока он не покинет их зону ответственности.

Внешние защитники со стороны мяча должны опекать возможного атакующего в тыловой зоне и даже сопровождать его врывания, если они произойдут. Эта обязанность также будет лежать на тех, кто будет находиться на противоположной мячу стороне, на так называемой слабой стороне. Этим игрокам придется быть внимательными к врываниям, которые могут совершаться к мячу из-за их спин.

Мы должны работать, чтобы взять **оборонительный отскок**, особенно со слабой стороны, т. к. концентрация внимания – на мяче. Существуют исследования, утверждающие, что 70% неточных бросков, совершаемых с одного фланга, отскакивают на противоположную сторону.

Нужно сохранять треугольник отскока с тремя высокими игроками возле кольца и в выгодной позиции.

Игрок, защищающий пространство передней зоны, должен будет занять позицию, которая мешает атакующему, входящему в его зону ответственности, легко получить мяч.

ЗОННАЯ ЗАЩИТА  
И ОБОРОНА  
ПРОСТРАНСТВ –  
ЭТО РАЗНЫЕ  
ПОНЯТИЯ?  
ОБОСНУЙТЕ.



КАКИЕ АСПЕКТЫ  
НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫ  
ДЛЯ ПРОРАБОТКИ ПРИ  
ОБУЧЕНИИ?

**Повторяем предложенные понятия:**

- ЗОНЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
- САМОПОЖЕРТВОВАНИЕ И ТАКТИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА
- КОММУНИКАЦИЯ
- ЗАЩИТНИКИ ПЕРВОЙ ЛИНИИ
- ОПЕКА АТАКУЮЩЕГО С МЯЧОМ
- СОПРОВОЖДЕНИЕ АТАКУЮЩЕГО
- ОБОРОНА ВНЕШНИХ ЗАЩИТНИКОВ
- «СЛАБАЯ» СТОРОНА ВНИМАТЕЛЬНА К МЯЧУ
- ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ ОТСКОК
- ТРЕУГОЛЬНИК ОТСКОКА
- ЗАЩИТА ОТ ИГРОКА В ПЕРЕДНЕЙ ЗОНЕ

**4.3.2. КЛАССИФИКАЦИЯ ОБОРОНЫ ПРОСТРАНСТВ**

Как показывают различные варианты, предлагаемые командной тактикой в баскетболе, оборона пространств имеет множество разновидностей. Этот тип обороны можно классифицировать с учетом разных критериев, таких как:

- А** – по цели
- Б** – по их подвижности
- В** – по пространству, которое мы обороняем
- Г** – по числу игроков, занимающих первую линию обороны

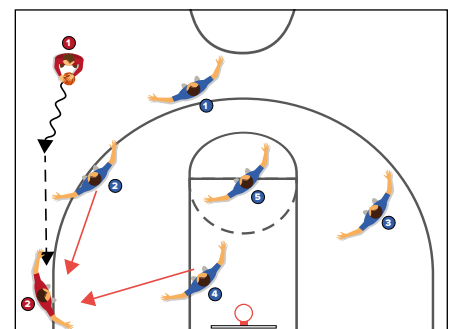
Давайте подробно проанализируем каждую классификацию:


**А. В зависимости от цели:**

<b>Оборона сдерживания</b>	С этой целью мы будем стремиться закрыть зону, избегая тем самым близких бросков или проникновений, но позволяя дистанционный бросок.
<b>Оборона для перехвата мяча на линии передачи</b>	Нужно агрессивно атаковать мяч и контролировать линии передач*, стремясь к контратаке и последующим легким броскам после перехода владения мячом.
<b>Подстраивающаяся оборона</b>	С каждым днем эта оборона становится все более популярна. Разумеется, благодаря скаутингу, который дает возможность подстройки в момент, который нас более всего интересует (например, переход в сопровождение нападающих после второй или третьей передачи). Для этого, не меняя оборонительной структуры, нужно приспособить передвижения к зонам ответственности некоторых игроков, чтобы затруднить атаку команды противника.
<b>Оборона с ловушками</b>	Пространственное расположение игроков в оборонах пространств зачастую помогает готовить ловушки («2х1», т. е. нападение на игрока с мячом с помощью двух защитников). В определенных ситуациях это необходимо для изменения темпа матча и помогает провоцировать ускорение атаки. Одна из оборон, которая больше всего использует этот тип цели, – это известная зонная расстановка 1–3–1, направляющая мяч к углам площадки, особенно близким к лицевой линии, чтобы форсировать атаку и в конечном счете придать игре другой темп.

Вариант «2х1» в левом нижнем углу с защитниками 2 и 3 на атакующем нападающем 2.

\* Под изменением траектории передачи понимается касание защитников мяча (в английской терминологии это называется deflection), приводящее к тому, что его обладатель начинает терять контроль над качеством передачи. Это может повлечь за собой потерю владения мячом атакующими или перехвата мяча на выходе из «ловушки».





МОЖЕТ ЛИ ОБОРОНА ПРОСТРАНСТВА БЫТЬ ОСНОВНОЙ ОБОРОНОЙ В ОБУЧЕНИИ?

ОБОРОНЫ ПОСРЕДСТВОМ ПОМОЩИ ТАКЖЕ ИЗВЕСТНЫ КАК MATCH-UP.

**Б. В зависимости от подвижности обороны:**

**Активная**

Очень быстрая, агрессивная. Основывается на принципе «атаковать нападение», где оборона стремится взять на себя инициативу. Это требует большого динамизма на линиях передач.

**Пассивная**

Пассивна и позволяет атакующим играть. Такая оборона дожидается рискованного или неподготовленного броска, потому что допускает бросок с дистанции из-за малой активности на периметре.

**В. В зависимости от пространства игровой площадки, которое мы защищаем (пример прессинга 1–3–1):**

Оборона по всему полю:

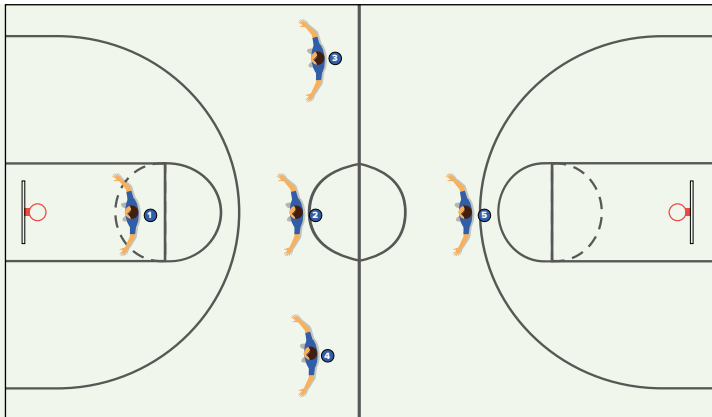


Рис. 1

Оборона на три четверти площадки:

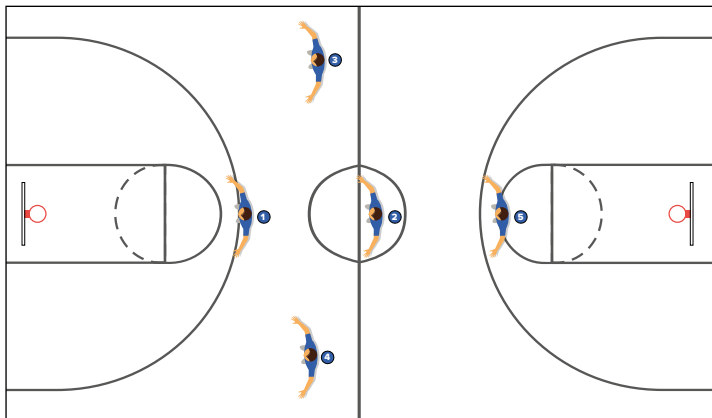


Рис. 2

Оборона с половины поля:

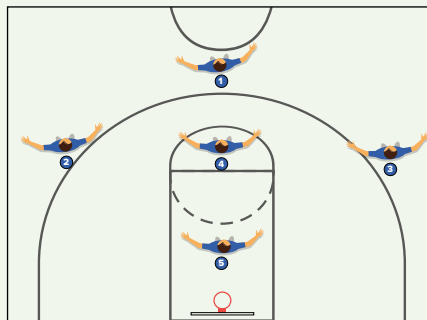


Рис. 3

Оборона в зоне угрозы броска:

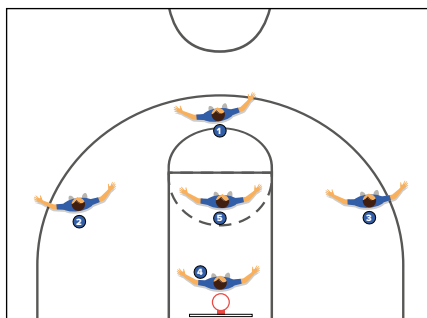


Рис. 4



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ  
КАКОЙ-НИБУДЬ  
ПРИМЕР ПАССИВНОЙ  
ОБОРОНЫ  
В СОВРЕМЕННОМ  
БАСКЕТБОЛЕ?



КАК ВЫ  
ДУМАЕТЕ, КАКИЕ  
ПРЕИМУЩЕСТВА  
ИМЕЕТ КАЖДЫЙ  
ИЗ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ  
ВАРИАНТОВ? А КАКИЕ  
НЕДОСТАТКИ?



**Г. В зависимости от числа игроков, занимающих первую линию обороны (вспоминаем из тактики 1 «парные» и «непарные» зоны (четные или нечетные)):**

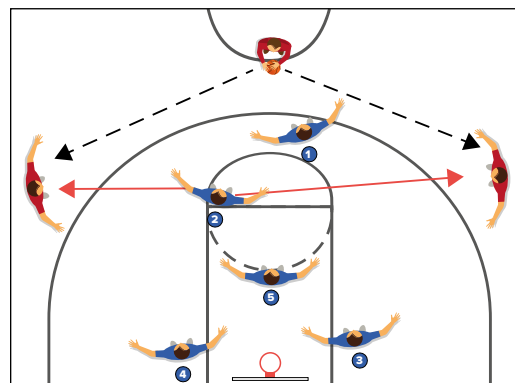
<b>Нечетная оборона</b>	Число игроков на первой линии нечетное: 1–3–1, 3–2, 1–2–2 и 1–1–2–1.
<b>Четная оборона</b>	Число игроков на первой линии четное: 2–1–2, 2–3 и 2–2–1.



КАКИМ КРИТЕРИЯМ  
НУЖНО СЛЕДОВАТЬ,  
ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ  
ЧЕТНУЮ ИЛИ  
НЕЧЕТНУЮ ОБОРОНУ?

**Пример четной обороны (2 – 1 – 2):**

Речь идет о «замаскированной» обороне 2–1–2, поскольку на первом пасае два игрока первой линии располагаются на разных уровнях, стремясь защищаться, не допуская сбоя в обороне, выходом нижнего защитника на первую передачу.



ХОРОШО ПОДУМАЙТЕ  
НАД РАЗМЕЩЕНИЕМ  
КОНКРЕТНЫХ  
ИГРОКОВ НА КАЖДОЙ  
ПОЗИЦИИ.



### 4.3.3. ТИПЫ ОБОРОНЫ ПРОСТРАНСТВ

#### 4.3.3.1. Оборона четной зоны: Защита 2–3

Возможно, чаще всего тренеры применяют зонную оборону 2–3 – нет ни одного игрока, который не атаковал ее и не защищался против нее в течение своей спортивной жизни.

Это самая распространенная оборона. Иногда ее путают с обороной 2–1–2, в которой центральный игрок находится немного выше (ближе к линии штрафных бросков). Подстройки под расположение нападающих будут те же, и единственное, что меняется, – это то, что в обороне 2–3 центральный игрок находится немного ниже.

Хотя эта оборона подробно рассматривалась в первой части этой книги, давайте увидим на рисунке разницу между оборонами 2–3 и 2–1–2:



САМУЮ ИЗВЕСТНУЮ  
ЗОННУЮ ЗАЩИТУ  
ЛЕГЧЕ АТАКОВАТЬ?  
ИЛИ, МОЖЕТ, ОТ НЕЕ  
ПРОЩЕ НАУЧИТЬСЯ  
ЗАЩИЩАТЬСЯ?

Рис. 1

#### ОБОРОНА 2–3

Первая линия: «1» и «2»

Вторая линия: «3» – «5» – «4»

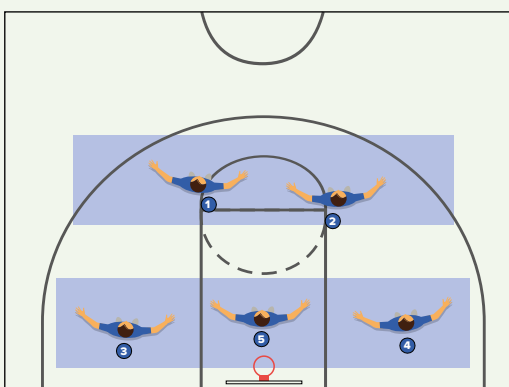


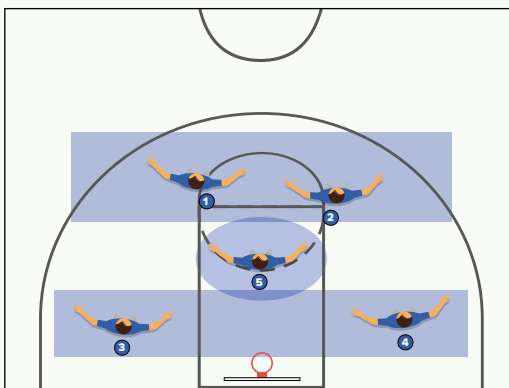
Рис. 2

#### ОБОРОНА 2–1–2

Первая линия: «1» и «2»

Вторая линия: «5»

Третья линия: «3» и «4»



#### 4.3.3.2. Оборона нечетной зоны: защита 3–2

Размещение в первой линии обороны нечетного числа защитников – это ее характерное отличие, хотя внутри ее возможностей мы находим два типа нечетных оборон.

##### 4.3.3.2.1. Оборона 3–2

Этот тип обороны претендует на то, чтобы быть гораздо более агрессивным, поскольку мы выводим на первую линию трех игроков, которые затрудняют основные элементы атаки: бросок с дистанции и комфортное перемещение мяча по периметру.

Эту оборону можно спутать с 1–2–2, потому что меняется только позиция и положение центрального игрока первой линии – он поднимется или спустится согласно подстройке к атаке.

Мы можем утверждать, что оборона 3–2 более консервативная, а 1–2–2 – более творческая. При этом зонная расстановка 1–2–2 является более концентрированной на пути продвижения мяча через средний коридор.

РАЗНИЦА МЕЖДУ СИСТЕМАМИ 1–2–2 И 3–2 ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СПОСОБНОСТИ ИЗБЕЖАТЬ ЛЕГКОГО ПЕРЕМЕЩЕНИЯ МЯЧА.

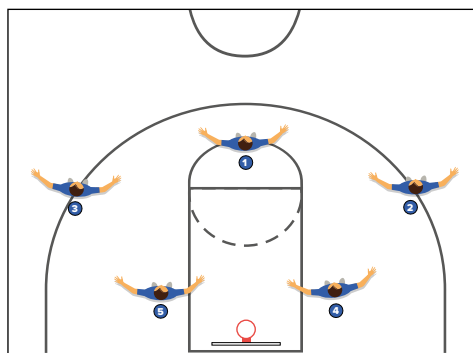


Рис. 1

**3–2:** Открыта в первой линии, более консервативна.

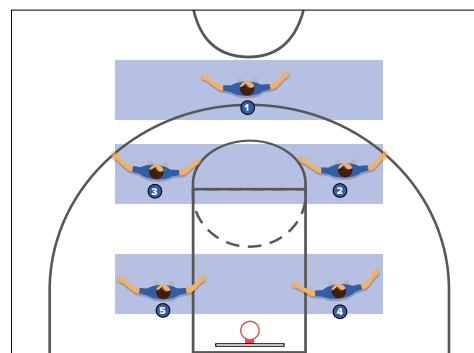


Рис. 2

**1–2–2:** Первая линия создает прессинг на мяч, более острый и агрессивный.

#### А. Общие соображения:

Вот некоторые аргументы в пользу этого типа нечетных оборон:

- Эту оборону чаще применяют против атакующих команд, где много игроков могут бросить издалека. В нашей обороне больше игроков будет располагаться на периметре.
- Она перекрывает возможности проникновений к корзине дриблингом.
- Ее расстановка способствует организации контратаки.
- Защита такого типа имеет слабое место – центр трехсекундной зоны.

#### Б. Самые распространенные варианты:

Как и огромное большинство зонных защит, нечетные обороны тоже могут предложить множество вариантов. Давайте ознакомимся с самыми распространенными.

**Кто размещается в центральной позиции.** На рисунке 2 мы видели, что эту позицию занимал игрок 3, но могут быть также игроки 1 или 2 – все зависит от того, к чему мы стремимся.

Размещение первого номера возможно благодаря скорости и подвижности маленького игрока, чтобы атаковать мяч и спровоцировать быструю игру. В случае «тройки» это может объясняться желанием разместить высокого игрока, чтобы занять больше пространства, снизить видимость, лучше защищать линию передачи, закрыть возможность броска «в лоб» и т. д.

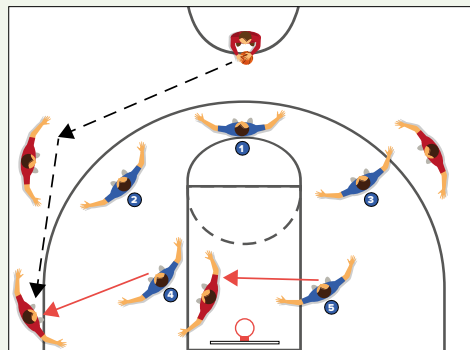


СЛЕДИТЕ ЗА СЛАБЫМИ МЕСТАМИ В ОБОРОНЕ!

Самое важное в этом типе обороны – первая линия и защита от атак с периметра, даже с углов, чтобы внутренние игроки не пошли оттуда. Давайте рассмотрим пример подстраивающейся обороны 3–2:

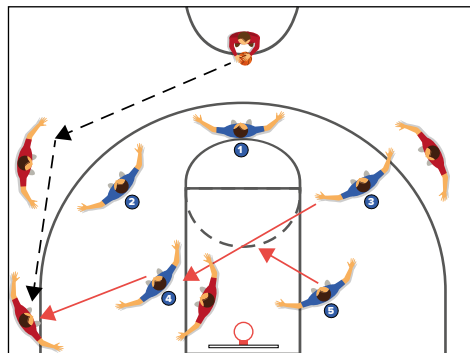
**Рис. 3**

На рис. 3 защитник (игрок 4) должен пойти обороняться от броска из угла, а для этого используется более консервативная и менее рискованная защита 3–2; так что игрок 5 займет его место, а остальные будут подстраиваться под расположение атакующих.



**Рис. 4**

На рис. 4 защитник (игрок 4) должен пойти обороняться от броска из угла, а игрока 3 мы используем, чтобы агрессивно защищаться спереди против высокого нападающего в позиции low post; игроки 2 и 1 подстраиваются (смещаются) к выходу линий передач, а «пятерка» занимает центр, чтобы помогать партнеру под номером 3 сзади при защите против «четверки».

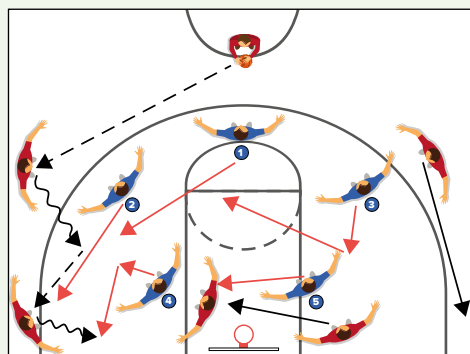


**Рис. 5**

На рис. 5, где показано проникновение атакующего защитника (игрока 2), игрок 4 обязан помочь остановить дриблера, но не выходя из своего пространства, – это скорее финт на остановку мяча.

Тем временем защитник 2, которого обыграли, должен следовать за траекторией мяча, чтобы опекать игрока в углу, ожидая помощи от защитника 4 в углу на трехочковой линии.

Логическим продолжением было бы, чтобы игрок 1 помог, опекая атакующего, который прорвется, игрок 3 тоже подстроится, занимая позицию в середине линии штрафного броска. Для такой обороны оставить игрока, наиболее удаленного от мяча, незащищенным – это нормально, т. к. он находится вне поля видимости игрока с мячом и у защиты есть больше времени для возвращения в эту зону.



НАПРАВЛЯТЬ АТАКУ В НУЖНУЮ СТОРОНУ – ЭТО ОБЯЗАННОСТЬ ИГРОКОВ ПЕРВОЙ ЛИНИИ.

ПОДСТРОЙКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕНЫ НАСТУПАТЕЛЬНЫМИ УГРОЗАМИ.

#### 4.3.3.2.2. Оборона 1–3–1

Возможно, оборона пространств – самая активная, одна из тех, которые занимают больше пространств и позволяют больше оборонительных подстроек. С другой стороны, это также оборона, предлагающая очень четкие пространства для атаки, и ее трудно осуществлять безошибочно. Давайте рассмотрим ее детали:

##### Общие соображения

Это оборона, требующая хорошей оборонительной техники, отличных физических кондиций, серьезных тактических знаний, сосредоточенности для правильного выполнения и дисциплины в борьбе за оборонительный отскок.

В хорошем исполнении она доказала свою эффективность, но если оборона не плотная, а ей противостоит команда с адекватными наступательными концепциями, с терпением и хорошими оперативными решениями, то такая оборона может быть очень уязвимой.

Приемы обороны очень просты, и их легко выучить, а возможности подстроек весьма разнообразны – в зависимости от качеств наших игроков и особенно от характеристик игроков команды противника (к примеру, наличия снайперов или сильного центрального).

Важно также состояние духа тех, кто защищается. Если делать это с уверенностью, то оборона будет функционировать даже при ошибках в ее планировании и реализации. Кроме того, именно расстановка 1–3–1 очень хорошо адаптируется для обороны пространств по всей площадке, с половины поля или с трех четвертей паркета, поскольку облегчает создание ловушек в углах и около ограничительных линий площадки.

##### Цели обороны 1–3–1

Чего может помочь достичь такая защита:

- Изменять динамику матча, когда игра складывается неблагоприятно и нужно что-то поменять, чтобы сломать уверенность противника, укрепляя свою собственную.
- Развивать в игроке менталитет «работы за двоих», вынуждая его всегда совершать больше, чем одно действие. Это в том числе поможет нам при планировании других подобных оборон и даже в нашей индивидуальной защите.
- Развивать коммуникацию, обычно между защитниками.
- Увеличивать оборонительную активность. Игроки должны знать о наличии больших уязвимых пространств в этой обороне, так что лишь «излишняя» активность сможет компенсировать этот недостаток.
- Менталитет и техника отбора мяча, постепенно усваиваемые все большим числом игроков.
- Сломать рутину тренировок.
- Одновременно эта оборона провоцирует:
  - Использование пасов с отскоком от пола или набросом.
  - Веру игроков в идею и недопущение проникновений, потому что атака находит много брешей для проходов.
  - Страх перед 1–3–1 и даже перед одним лишь намеком на 1–3–1.

ВОЗМОЖНО,  
ЗАЩИТА 1–3–1 –  
САМАЯ АКТИВНАЯ  
ИЗ-ЗА НАЛИЧИЯ  
БОЛЕЕ ОТКРЫТЫХ  
ПРОСТРАНСТВ  
И НЕОБХОДИМОСТИ  
ИХ ОБОРОНЯТЬ.



## В. Позиционирование и перемещения

Перемещения игроков в обороне 1–3–1 изображены на рисунках 1 и 2.

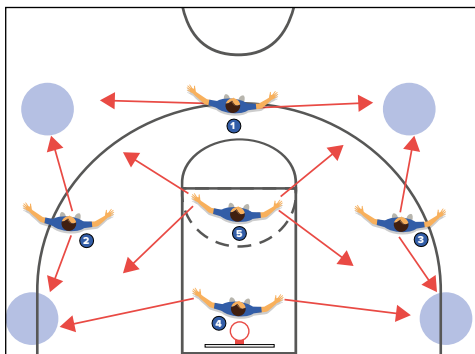


Рис. 1

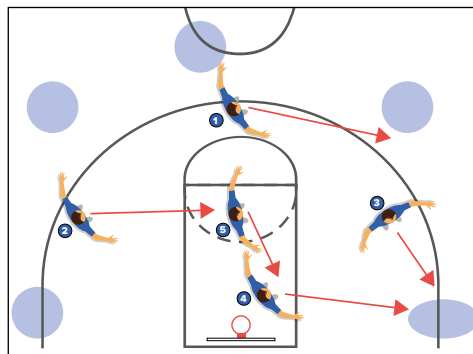


Рис. 2

Можно видеть, как уязвимые пространства – четыре угла, два верхних и два нижних, – всегда защищаются двумя игроками, чем значительно облегчается выполнение ловушек.

Две позиции, особо важные в обороне 1–3–1, – это позиции первого во главе обороны, защитника на переднем крае, и игрока сзади, т. е. защитника тыла.

### ЗАЩИТНИК НА ПЕРЕДНЕМ КРАЕ

Он должен быть быстрым, сообразительным и технически хорошо обученным защитником с оборонительной тактической способностью направить мяч туда, где он нужен обороне, и особо внимательным к защите от проникновений. Это игрок, задающий тон и определяющий оборонительную интенсивность команды.

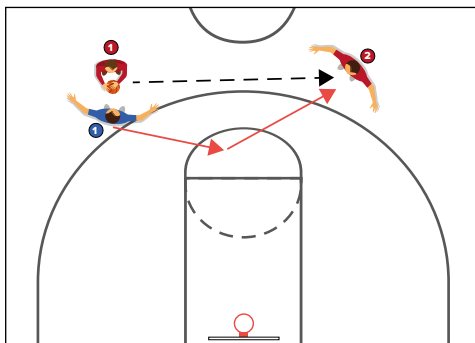


Рис. 1

Он перемещается с одной стороны на другую зигзагом и понимает, что этим он выигрывает время для своей команды. Это помогает ему не отчаиваться, если два атакующих сверху дадут друг другу несколько пасов, чтобы «загонять» его.

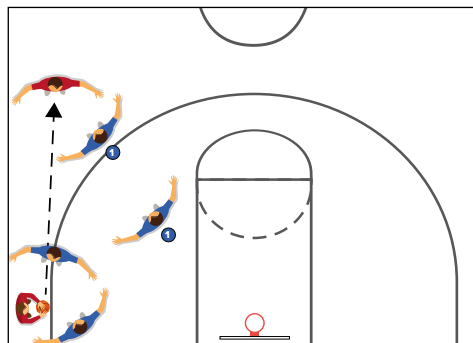


Рис. 2

Если мы играем «2х1», то при движении мяча в угол игрок 1 должен находиться за спинами защитников, готовящих ловушку, чтобы игрок с мячом не видел его и чтобы он таким образом имел возможность перехватить пас.

Если мы создаем очень агрессивную зону, этот игрок будет более открытым; если оборона более консервативна, он разместится так, что сможет закрыть возможный средний отскок в своей зоне.

ЧТОБЫ ВЫЗВАТЬ КОЛЕБАНИЯ У АТАКИ, НАДО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИНТЫ И УГРОЗЫ АТАКОВАТЬ МЯЧ.

ВОЗМОЖНОСТЬ БРОСКА С ДИСТАНЦИИ ОБЫЧНО БЫВАЕТ БОЛЬШОЙ ВЫГОДОЙ В АТАКАХ ПРОТИВ ЭТИХ ВИДОВ ОБОРОНЫ.

БРАТЬ НА СЕБЯ РИСК ВСЕГДА БУДЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ ТРЕНЕРА?



### ЗАЩИТНИК ТЫЛА (ближайший к корзине игрок)

Его главная характерная черта – это то, что он очень скоростной (совершает работу с очень длинными и быстрыми перемещениями), обладает хорошей оборонительной техникой и способен контролировать, говорить, воодушевлять и руководить оборонительной схемой. Он должен иметь отличные физические и технические качества, чтобы опекать игроков передней линии. Он должен обладать атлетическими способностями, чтобы уметь хорошо бороться за отскок.

ПОДСТРОЙКА ТРЕБУЕТ СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ И НЕМЕДЛЕННОГО ОТВЕТА НА ВСЕ ВЫЗОВЫ НАПАДЕНИЯ.

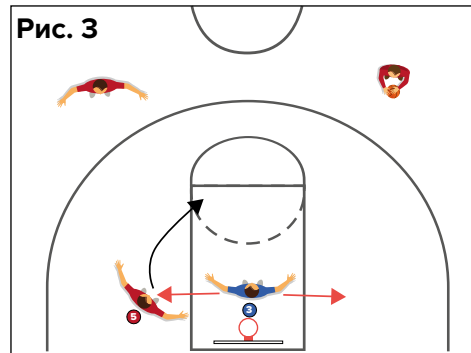
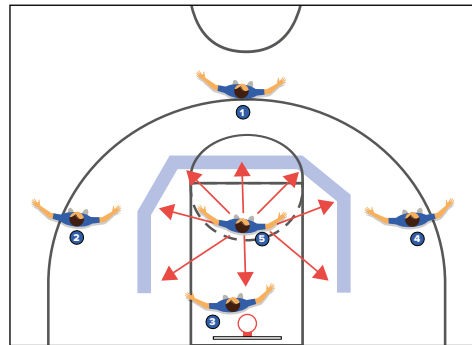


Рис. 3

Этот игрок движется, следуя за положением мяча, но не выходит из зоны, пока мяч не опустится ниже продолжения линии штрафного броска. Он должен выталкивать вверх игроков с линии 3, поскольку они стремятся спуститься к кольцу. Он предупреждает игрока 5 о подъемах нападающих из передней зоны в тыловую – «вправо / влево», а если мяч придет в угол, он попытается перейти к варианту «2х1» (если мы его выполняем).

### ЗАЩИТНИК ЦЕНТРА ЗОНЫ

Защитником центра обороны (игрок 5) будет самый высокий и мощный игрок. Как правило, он должен иметь убедительный вид, габариты и очень быстрые руки. От него требуется способность защищать «краску» почти самостоятельно, и он должен следить за мячом из центра обороны. Кроме того, желательно, чтобы он мощно боролся за отскок.



Игрок 5 не должен покидать «краску» без крайней необходимости, он ждет атакующих с мячом не рискуя и способен создать барьер против проникновений. Он должен быть «большим», потому что эта оборона имеет много пробелов в центре. Кроме того, он всегда должен быть готов взять отскок.

В ЗОННЫХ ПОСТРОЕНИЯХ ЗАЩИТНИК ТЫЛА ИГРАЕТ РОЛЬ ДИРИЖЕРА ОБОРОНЫ.



## БОКОВОЙ ЗАЩИТНИК

Крайние игроки (2 и 4) должны быть хорошими защитниками от проникновений и отлично блокировать нападающих, рвущихся на отскок, потому что на слабой стороне обороны нападение забирает львиную долю отскоков.

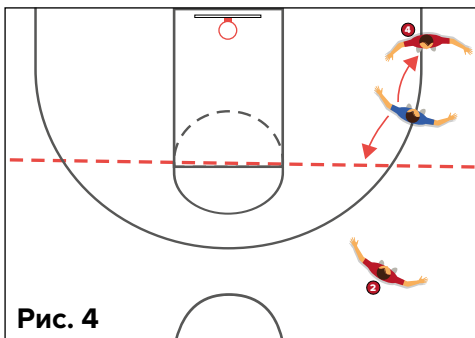


Рис. 4

На сильной стороне защитник работает на воображаемой линии, соединяющей угол поля с позицией разыгрывающего защитника. Он не поднимается выше продолжения линии штрафных бросков и движется не зигзагом, а по линии. Его цель – перехватывать навесные передачи или выдавливать их дальше от зоны поражения корзины броском.

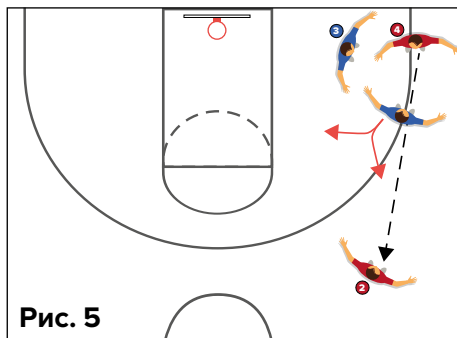


Рис. 5

При движении мяча в угол игрок 2 бежит к нападающему, помогая защитнику 3 создать ловушку «2х1» (Trap). Если мяч из угла выходит навесной передачей, то игрок 2 бежит вдоль траектории мяча.

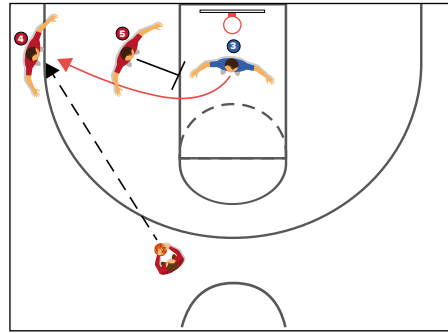
**ЗАЩИТНИКИ  
ФЛАНГОВ (КРАЕВ)  
ДОЛЖНЫ СОБЛЮДАТЬ  
ОБОРОНИТЕЛЬНОЕ  
ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ.**

Внутри структуры 1–3–1 позиционирование игроков может быть очень разным и может варьироваться в зависимости от различных факторов, как, например, число ловушек, к которому мы стремимся: с четырьмя ловушками (в верхних и нижних углах) оборона берет на себя больший риск, но и противнику труднее найти бреши в обороне.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ

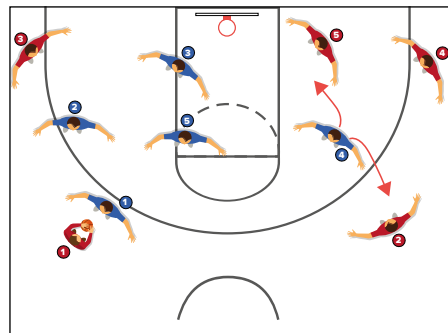
- Когда мы отрабатываем вариант «5х5», то делаем особый акцент на исправлении деталей и, чтобы мотивировать защитников, позволяем, чтобы в случае подбора или перехвата мяча они шли в контратаку.
- В ловушке мы используем большую активность высоко поднятых, но не полностью вытянутых рук, и наши стойки будут очень агрессивны.
- Нужно применять финты и не слишком приближаться к телу атакующего с мячом, чтобы он не преодолел нас легким дриблингом и чтобы защитники не получили ненужные фолы.
- Не стоит использовать высокие прыжки как рефлексорные действия. Нужно прыгать лишь тогда, когда есть реальная возможность перехватить мяч.

**ТАКТИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ**



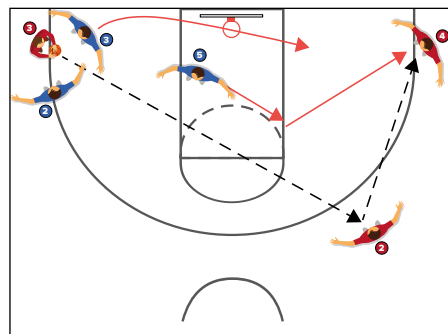
**Рис. 6**

В этом упражнении мы сначала позволим, чтобы защитник тыла (3) свободно выходил в угол вместе с передачей мяча, а позже противопоставим ему атакующего в передней зоне, который заслонит выход. Наш игрок попытается обойти этот заслон сверху.



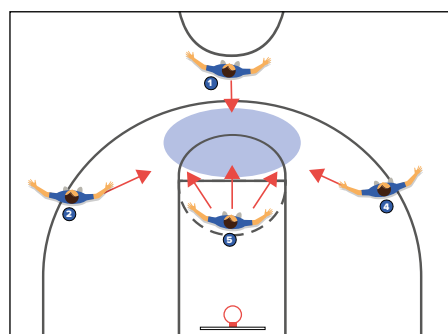
**Рис. 7**

На «слабой» стороне позиция защитника зависит от позиции высокого игрока нападения. Если тот находится ближе к корзине, защитник 4 сможет спуститься на линию между пасующим и игроком в передней зоне, ближе к корзине. Если игрок периметра находится в позиции возможного броска, защитник поднимется; он движется так, словно соединен нитью с пасующим и игроком в передней зоне.



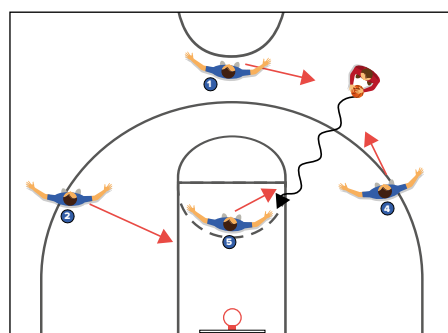
**Рис. 8**

Если атака способна быстро перемещать мяч с одного угла на другой, защитники 5 и 3 могут поменяться ролями до завершения этой атаки. Хорошей системой работы будет делать ее с превосходящим числом атакующих, чтобы способствовать повышению скорости реакции защиты и оборонительной агрессивности.



**Рис. 9**

Если мяч входит в трехсекундную зону в среднем коридоре, мы закрываемся в очень консервативной позиции, поскольку именно положение мяча определяет возможный ущерб нашей обороне 1–3–1. Три представленных позиции – 1, 3 и 5 – требуют наличия игроков с особыми качествами. Мы должны стремиться давить на мяч, чтобы он не создавал опасности.



**Рис. 10**

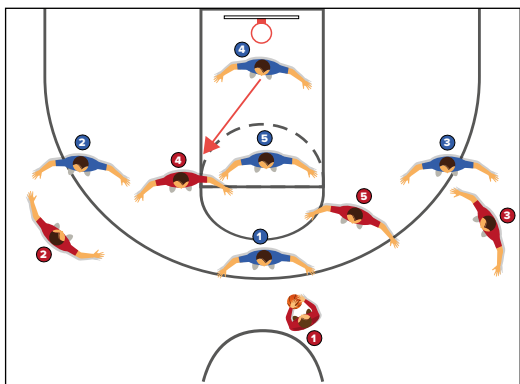
Когда мяч проникает в «краску», мы не стягиваемся полностью, чтобы не потерять контроль за пространством своей ответственности. Для нас не будет иметь значения, кто тот, кто проникает, будет играть против нашего центрального (чем ближе мяч к корзине, тем больше преимущества у высокого центра). Остальные должны будут отвечать за врывания с периметра и созданные пространства.

СОЗДАВАТЬ  
УСТАНОВКИ  
ОЗНАЧАЕТ  
СОЗДАВАТЬ  
ДИНАМИКУ.

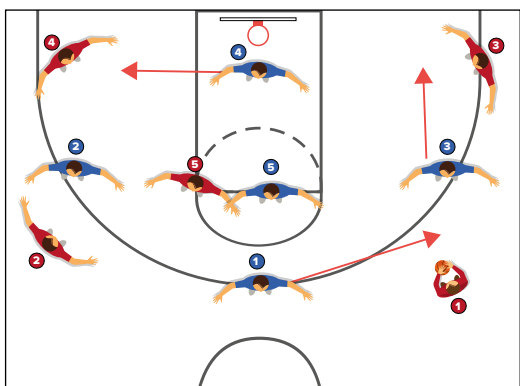
ХОРОШЕЙ РАБОТОЙ  
ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ  
БУДЕТ ТА, КОТОРАЯ  
ОТРАБАТЫВАЕТСЯ  
НА ЛУЧШИХ  
ВАРИАНТАХ АТАКИ.

### Д. Подстройки обороны 1–3–1

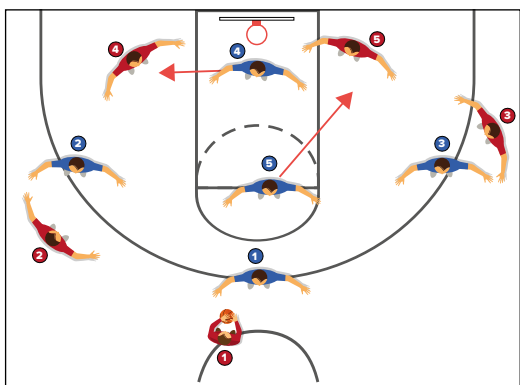
На следующих рисунках мы видим различные подстройки обороны 1–3–1 к другим оборонительным конфигурациям:



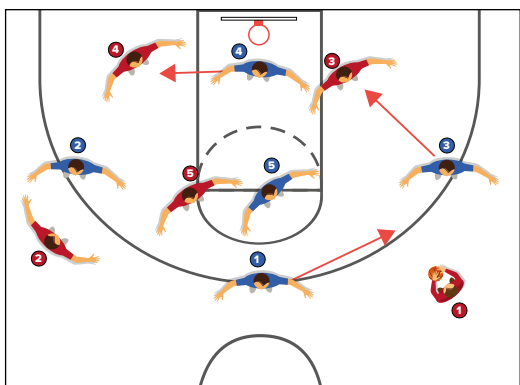
**Рис. 1**  
К расстановке нападающих 1–4



**Рис. 2**  
К расстановке нападающих 2–1–2



**Рис. 3**  
К расстановке нападающих 1–2–2



**Рис. 4**  
К расстановке нападающих 3–2



ПОДСТРОИТЬСЯ  
РАВНОЦЕННО ТОМУ,  
ЧТО УСТУПИТЬ  
ИНИЦИАТИВУ АТАКЕ?



РАСПОЛОЖЕНИЕ  
ИГРОКОВ В ОБОРОНЕ  
ПРОСТРАНСТВ  
БОЛЬШЕ ВСЕГО  
ЗАВИСИТ ОТ ИХ  
РОСТА? ОБОСНУЙТЕ  
СВОЙ ОТВЕТ.



### 4.3.3.3. Подстройки в обороне пространств (зонных защит)

Обороны пространств (зонные принципы) могут адаптироваться к другим оборонительным формам без больших организационных усилий. Поэтому для многих тренеров эти преобразования стали основой для создания богатого тактического арсенала.

Имея основной целью адаптацию к особенностям атаки, пространственные обороны (зонные защиты) могут предложить классические подстройки, подобные тем, которые мы сейчас увидим:

#### А. Подстройка (трансформация) нечетной зоны к четной (от 3–2 к 2–3)

Атака, как правило, будет стремиться к броскам из углов, чтобы вскрыть пространственные обороны, используя всю 15-метровую ширину игровой площадки. Зная, что это широко используемый аспект, мы можем подумать, как нам его упредить в обороне.

На рисунке 1 мы бы начали с расстановки 3–2 с тремя «маленькими» игроками вверху на первой линии и двумя «большими» на второй линии. Попробуйте оборону 3–2, чтобы подстроиться и закончить, защищаясь в зоне 2–3 (четной). На рисунке 2 мяч движется по периметру и стремится в угол. Мы видим, как игрок 5 идет в угол, 4 занимает центр, а 3 спускается на «слабой» стороне, чтобы заполнить освободившееся пространство игрока 4. В конечном счете остаются две линии: два игрока на первой (поэтому оборона четная) и три игрока на второй.



Рис. 1

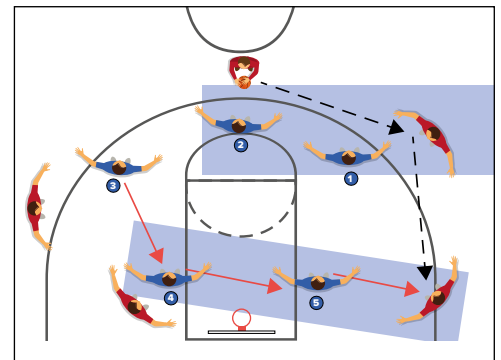


Рис. 2

#### Б. Подстройка нечетной зоны к четной (от 1–2–2 к 2–1–2)

Чтобы увидеть эту подстройку, используем ту же самую атаку, что и в предыдущем случае. Мы видим, что на рисунке 1 имеется три линии обороны 1–2–2 (нечетной) и, когда мяч идет в угол, мы совершаем преобразование и подстраиваемся к обороне 2–1–2 (четной). В этом случае мы хотим создать внизу треугольник с игроком 3 в центре, чтобы подготовить нашу оборону к следующим ходам атаки.

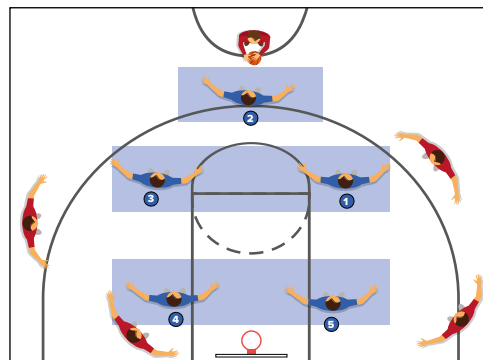


Рис. 1

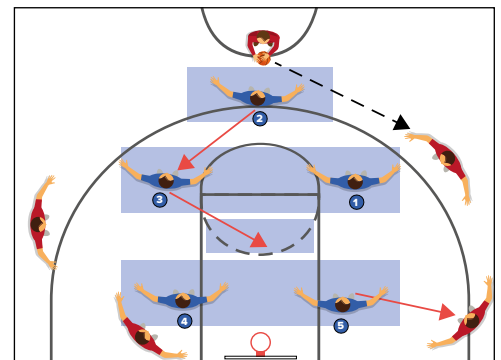


Рис. 2

СМЕНА ПОЗИЦИЙ  
МОЖЕТ ЗАПУТАТЬ  
АТАКУ И ЗАСТАВИТЬ  
ЕЕ ПОТЕРЯТЬ ВРЕМЯ.

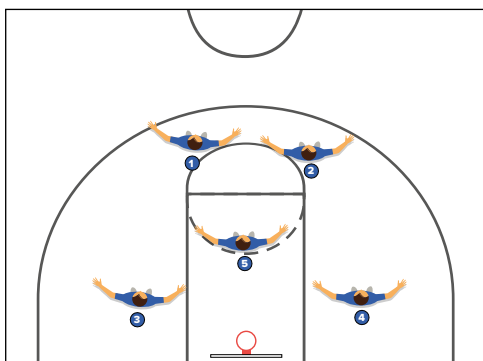
ДААННЫЕ СКАУТИНГА  
ДОЛЖНЫ ПОМОЧЬ  
НАМ ПОДГОТОВИТЬ  
ЭТИ ПОДСТРОЙКИ.

### 4.3.4. ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ОБОРОНЫ ПРОСТРАНСТВ

Обороны пространств, кроме великого множества вариантов и особенностей, обладают рядом преимуществ и недостатков, которые тренеру нужно знать, чтобы он смог лучше вести работу в ходе тренировок.

#### А. Преимущества зонной защиты:

1. Улучшает коллективную концепцию обороны. Требует большей коммуникации команды, постоянных разговоров между игроками и комментирования технических и тактических деталей атаки, чтобы оборона всегда была подготовлена и реагировала адекватно.



2. Позволяет защищать определенные зоны поля с большей гарантией. Позволяет использовать свои преимущества против команд, не умеющих отдавать передачи внутрь обороны, поскольку лучше защищает зону и хорошо закрывает пространства от проникновения.



НИЗКИЙ ПРОЦЕНТ РЕАЛИЗАЦИИ БРОСКОВ ПРОТИВНИКА ДОЛЖЕН БЫТЬ ГЛАВНЫМ АРГУМЕНТОМ ДЛЯ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.





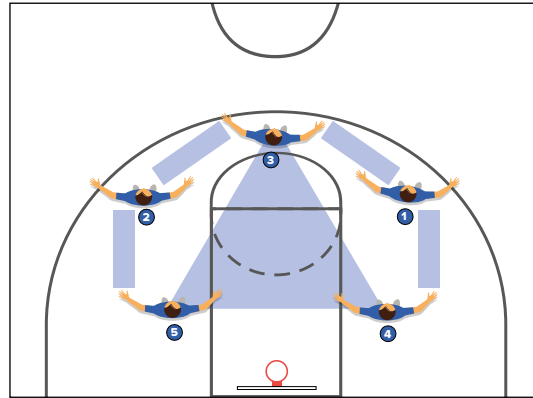
ОБОРОНА  
ПРОСТРАНСТВА –  
ЭТО СПОСОБ  
ЗАЩИТИТЬ ИГРОКОВ?



МЫ ДОЛЖНЫ  
ОТВЕЧАТЬ  
НА ВАРИАНТЫ «1х1»,  
ЕСЛИ ПРОТИВНИК  
НАС ПЕРЕИГРЫВАЕТ.  
НО НАМ НУЖНО  
ЭТО ДЕЛАТЬ  
ТАК ЖЕ, КАК  
В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ  
ОБОРОНАХ, ИЛИ  
СИЛЬНЕЕ?

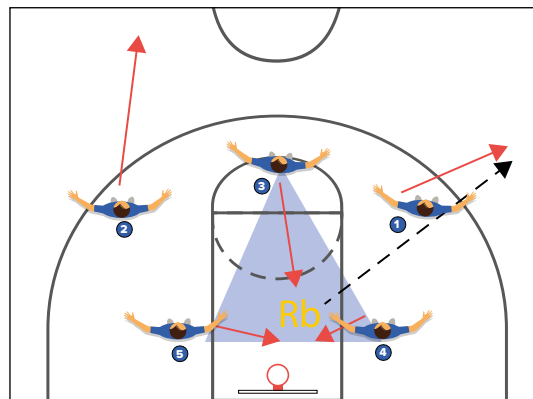
СМЕЖНЫЕ  
ПРОСТРАНСТВА  
МЕЖДУ  
ЗАЩИТНИКАМИ  
МОГУТ ПОРОДИТЬ  
МНОГО СОМНЕНИЙ  
ПО ПОВОДУ ТОГО,  
КТО ЖЕ ЗА НИХ  
ОТВЕЧАЕТ. БУДЬТЕ  
ВНИМАТЕЛЬНЫ  
С ЭТИМ.

3. Позволяет беречь игроков, у которых есть персональные фолы, поскольку, находясь в определенном пространстве, можно не опекать конкретного игрока, а еще – получать помощь от товарищей.
4. Хорошее расположение для блокирования нападающих при борьбе за отскок при создании оборонительного треугольника с тремя самыми высокими игроками.



ЗАЩИТНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

5. Хорошая помощь при атаках против команд с сильной игрой «1х1». Эти обороны могут устоять против явной угрозы, такой, например, как соперник, сильный при индивидуальной игре. Его можно останавливать не лично, а командными усилиями.
6. Благоприятствует изменению темпа и характера матча. Это во многих случаях скорее психологический, а не тактический момент, поскольку статистически что-то меняется, когда меняется оборона, а сопернику надо перестраивать системы позиционного нападения. Это не всегда приводит к успеху, но, несомненно, меняет способы игры и атаки.



7. Игроки находятся в лучшей позиции для начала контратаки. С мячом может выйти игрок 1, а игрок 2 победит без мяча, и наоборот. Мы готовы к выходу в контратаку из зонной защиты.

#### Б. Недостатки зонной защиты:

1. Она уязвима против команд с хорошими дальними бросками, которые также могут создать больше пространств внутри, вынуждая защитников далеко от корзины.
2. Она неустойчива перед быстрыми контратаками и ранним нападением, поскольку защитникам нужно время, чтобы занять пространства, за которые они отвечают.
3. Существует угроза неспевания за быстрыми передачами, поскольку перемещения мяча более быстры, чем передвижения защитников.



МЫ ДОЛЖНЫ  
ПОДТЯГИВАТЬ ВСЕХ  
ИГРОКОВ ТУДА,  
ГДЕ НАХОДИТСЯ МЯЧ.

4. Она слаба против прониканий. Концентрация внимания обычно не бывает такой же, как при индивидуальной обороне, так что иногда при обороне пространств оказывается легче проникать из-за смещения «фокуса» в сторону мяча.
5. Уступает инициативу атаке. Это менталитет, который еще предстоит менять, и поэтому мы можем считать это недостатком – раньше идея зонных защит состояла в том, чтобы ждать и терпеть; однако этот аспект понемногу меняется, и теперь с подстройками и инициативой оборона пространств начинает «атаковать» атаку.
6. Это «защита второго темпа» (см. пункт 2) и строится через адаптацию, при этом уменьшается агрессивность и ситуации «1х1», что отражается на оборонительной активности.
7. Нуждается в большей подготовке и тренировке. Иногда обороны пространств не готовятся целенаправленно и осуществляются в матче спонтанно, при этом каждая позиция очень специфична. Но если мы хотим резко повысить качество обороны, нам нужно уделить гораздо больше времени координации действий игроков, работе в команде, рассмотрению возникающих ситуаций и т. д.
8. Требуется постоянного общения. Мы должны уяснить, что без коммуникации мы не защитимся. Во многих командах это проблема, связанная с особенностями игроков, ситуациями в матчах и т. д. Настойчивость и постоянная активность – вот что поможет нам не допустить, чтобы коммуникация, которая сама по себе является преимуществом, превратилась в недостаток.

Как можно заметить, у обороны пространств есть преимущества и недостатки, поэтому решение об использовании данного типа защиты принимает тренер, основываясь на конкретных ситуациях.

Чего тренеру не избежать, так это атаки против такой обороны, и когда противник организует против нас этот тип защиты, наши игроки должны быть готовы противостоять ей.

РАЗГОВАРИВАЮЩАЯ  
КОМАНДА –  
ЭТО КОМАНДА,  
КОТОРАЯ  
ОБОРОНЯЕТСЯ  
НЕ НА 100, А НА 200%.

### 4.3.5. КАК СТРОИТСЯ ОБОРОНА ПРОСТРАНСТВ?

Чтобы начать применение обороны пространств, мы можем идти от целого к частному или от частного к целому. Как только определен тип подстройки и особенно то, к чему мы подстраиваемся, мы должны обозначить каждую из зон ответственности.

Рассмотрим пример обороны 3–2 (первая линия и передняя зона):

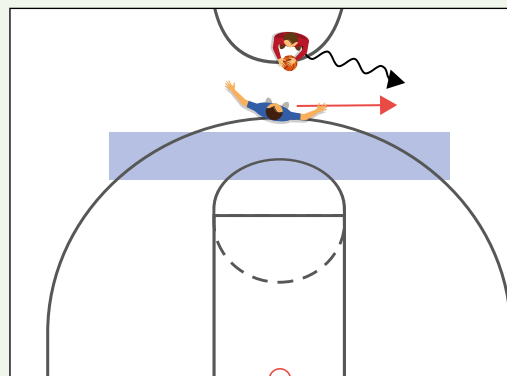
#### ПОСТРОЕНИЕ ОБОРОНЫ ПРОСТРАНСТВ 3–2



КАК СОЧЕТАТЬ АТАКУ  
С ТРЕНИРОВКОЙ  
ОБОРОНЫ  
ПРОСТРАНСТВ?

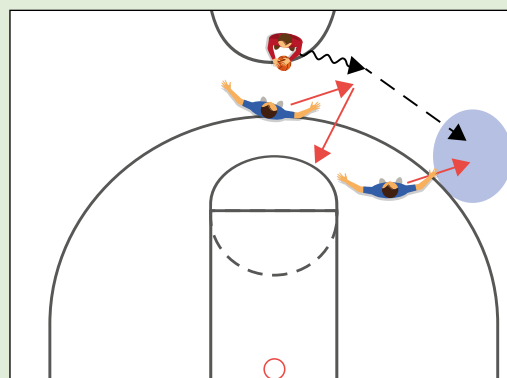
##### «1x1»:

Нужно направить мяч в сторону, оборона должна спровоцировать пас как можно раньше и избегать прохода через центр, потому что это слабое место.



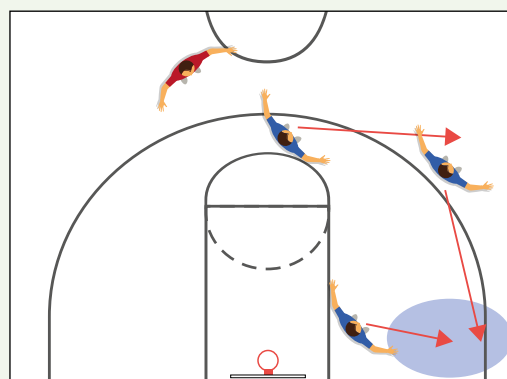
##### «2x2»:

Направить мяч в сторону боковой линии и подстроиться к атаке. Мы всегда должны атаковать мяч, но всегда нужно иметь необходимые оборонительные подстройки, чтобы нашей защите был причинен как можно меньший ущерб. В ситуации, изображенной на рисунке, защитник, которому удалось вынудить игрока с мячом отдать пас, смещается к линии штрафного броска и ищет позицию для подстраховки товарища, но всякий раз будет возвращаться, если идет пас в его зону ответственности.



##### «3x3»:

У нас есть две возможности, в зависимости от того, захотим ли мы быть более или менее агрессивными. В принципе, в этом типе обороны внутренний игрок не должен был бы приходить в угол, поэтому лучше сыграть с финтом помощи и ждать прибытия игрока первой линии и его подстройки, чтобы мяч не перемещался. Вторая возможность – это быть агрессивным и атаковать игрока с мячом вариантом в ситуации «2x1» (double team).



ОПРЕДЕЛИТЕ УРОВЕНЬ  
АГРЕССИВНОСТИ,  
КОТОРЫЙ ВЫ ХОТИТЕ  
ИМЕТЬ В СВОЕЙ  
КОМАНДЕ.



### 4.3.6. ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗАДАЧ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Далее мы предлагаем ряд задач, которые будут помогать нам отрабатывать оборону пространств на тренировках.

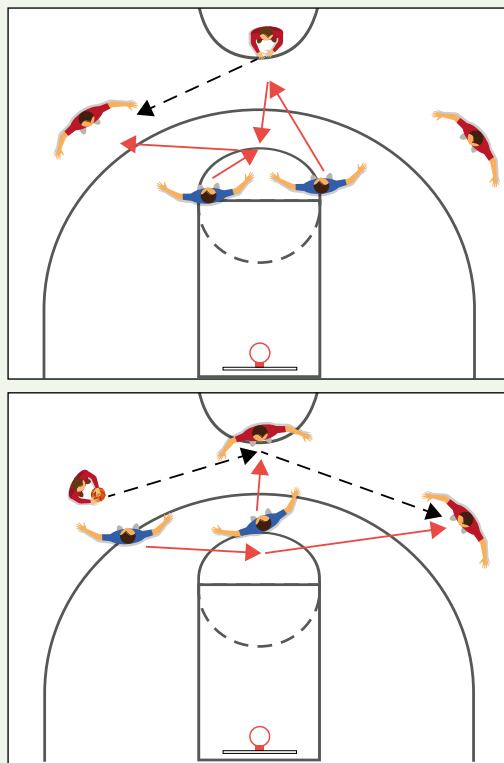


#### УПРАЖНЕНИЕ 1

##### «3х2». Работа первой линии в обороне 2–3

Оборона в тандеме (принцип: двое за троих), чтобы всегда атаковать мяч, не теряя консервативной обороны, и избегать прорыва через центр.

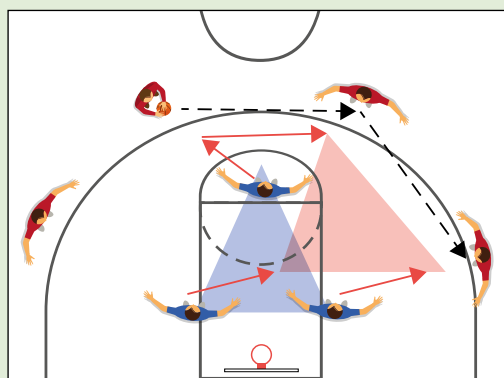
Установка на то, что атака может делать броски лишь над линией штрафного броска. Это облегчит задачу защите.



#### УПРАЖНЕНИЕ 2

##### «4х3». Оборона в треугольнике

Оборона в треугольнике должна защищать все ситуации подстройки, защищаясь против бросков с периметра и изнутри. Атаке придется по меньшей мере один раз поменять сторону мяча, чтобы оборона трансформировала и смещала защитный треугольник.



РАБОТАТЬ ПО ЧАСТЯМ,  
Т. Е. МЕТОДОМ  
РАЗДЕЛЕНИЯ, –  
ЭТО ХОРОШАЯ ИДЕЯ,  
ЧТОБЫ ПРЕУСПЕТЬ  
В ОБУЧЕНИИ.

### 4.3.7. ОСНОВНЫЕ СТРУКТУРЫ ОБОРОНЫ ПРОСТРАНСТВ

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ  
ТО, ЧТО ВИДИТЕ  
У ДРУГИХ КОМАНД,  
И ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ИЗ ЭТОГО ТО,  
ЧТО ЛУЧШЕ  
ПОДХОДИТ ВАШЕЙ.



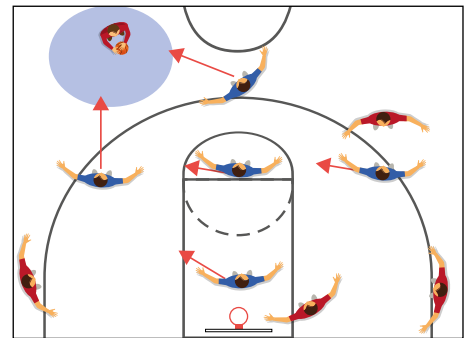
Эта оборона пространств с первоначальным расположением 1–3–1 имеет в качестве первого варианта открытые зоны, давая ощущение занятия всего пространства. Рассмотрим ее подстройки.

#### ПОДСТРОЙКИ ОБОРОНЫ 1–3–1

На первом рисунке мы можем видеть двух игроков, которые активно идут выполнять вариант «2х1», провоцируя ускорение атаки над линией штрафного броска.

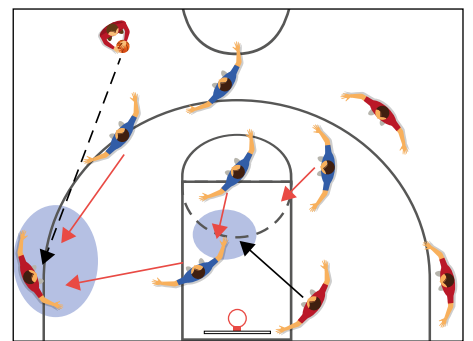
Остальные игроки будут готовы подстраиваться под линией штрафного броска.

Рис. 1



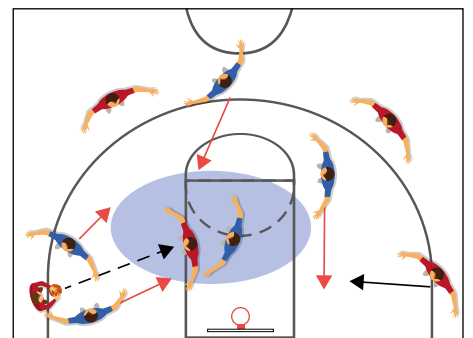
На рисунке 2 можно видеть вариант «2х1» в углах, выполняемый защитником с фланга и защитником тыла (ближайшего к лицевой линии). Важными будут подстройки легкого форварда на стороне помощи и игрока в центре, который также должен будет закрыть любую возможность внутренней игры нападения.

Рис. 2



На третьем рисунке видно, как, в случае попадания мяча внутрь (low post), оборона полностью закрывается, стягивается, очень плотно подстраиваясь, чтобы вынудить нападение мяч вернуть в «поле».

Рис. 3



НАМЕТЬТЕ СВОИ  
СОБСТВЕННЫЕ  
ПОДСТРОЙКИ  
НА ОСНОВЕ  
КОНКРЕТНОЙ  
КОМАНДЫ  
И КОНКРЕТНОГО  
ПРОТИВНИКА.

### 4.3.8. НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ В ПЛАНИРОВАНИИ ОБОРОНЫ ПРОСТРАНСТВ



Вот некоторые из ошибок, которых мы должны избегать при подготовке оборон пространств:

- А.** Первая и самая важная ошибка – это недостаток общения в командах. При коллективной обороне это очень важно.
- Б.** Бывает, что команды становятся слишком консервативны; полагая, что оборона зонная, они пребывают в ожидании и не проявляют инициативы. Мы должны думать не только об изменении темпа, но и о выгоде, которую принесет его осуществление. Не следует оставлять инициативу атаке, оборона пространств тоже может проявлять ее.
- В.** Утрачивается индивидуальная ответственность, а это может вызвать большие ошибки в подстройках, затрудняется борьба за отскок, и т. д.
- Г.** Снижается активность в обороне «1х1», потому что защитник думает, что команда защитила зоны ответственности подготовленными подстраховками (подмена индивидуальной защиты командными действиями). Это побуждает команду противника к проникновениям, которые являются одним из самых слабых мест этих оборон.
- Д.** Прямые пасы вредят оборонительным перемещениям, потому что игроки не успевают сделать оборонительные подстройки (стойки и позиции должны провоцировать передачи с отскоком или навесные).

ЕСЛИ МЫ УЯСНИЛИ  
ЦЕЛИ И ПРИОРИТЕТЫ,  
ТО ИЗБЕЖИМ  
СЕРЬЕЗНЫХ ОШИБОК.

ПРИ ЭТОЙ ОБОРОНЕ  
СНИЖАЕТСЯ  
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ,  
НО ОБРЕТАЕТСЯ  
КОЛЛЕКТИВНАЯ  
СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ  
И СЫГРАННОСТЬ.

## 4.4.

# Атака пространств

### 4.4.1. ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол с каждым днем становится все более разнообразным в своих оборонительных построениях, и это порождает необходимость уметь атаковать их все. Было бы нелогично планировать особую наступательную структуру для каждого из возможных оборонительных вариантов – это сравнимо с утопией.

Именно поэтому в навыки игроков должно входить умение противостоять любой обороне с любыми особенностями. Быть готовыми ко всему – это установка, четко формулируемая всякий раз, когда нужно атаковать пространства, каждое из которых имеет разные особенности. Но, по сути, все они базируются на одних и тех же принципах; именно поэтому они требуют применения одних и тех же приемов независимо от того, будет ли любой атакующий противостоять игрокам или пространствам.

«Баскетбол – всегда одна и та же игра, и преимущества, к которым надо стремиться, чтобы забросить мяч в корзину, всегда будут одни и те же; что будет меняться, так это способ добиться этих преимуществ».

### 4.4.2. ПРИНЦИПЫ В АТАКЕ ПРОСТРАНСТВ

Из введения становится очевидным, что нужно уметь адаптироваться к навыкам игроков. Дело в том, что оборона пространств (зонные построения) заставляет хорошо пасовать и бросать мяч в корзину.

Ясно, что интенсивность перемещения мяча и игроков зависит от обороны, а не от атаки, внешних игроков которой защитники будут опекать. Это так, потому что, если оборона будет очевидным образом защищать внутренние пространства, атаке придется смещать акцент на броски с внешних позиций, т. е. из-за дуги.



МЫ ДОЛЖНЫ  
АТАКОВАТЬ  
ПРОСТРАНСТВА  
ТАК ЖЕ ЕСТЕСТВЕННО,  
КАК АТАКУЕМ  
ИГРОКОВ.

ЛУЧШИЙ СПОСОБ  
РАЗРУШИТЬ ОБОРОНУ  
ПРОСТРАНСТВ –  
ЭТО ПРОВЕСТИ  
КОНТРАТАКУ.



- Есть идея, которая может помочь игрокам **управлять мячом**: если мы сможем без труда пасовать по внешней зоне, не нужно будет смотреть вовнутрь; однако, если это внешнее перемещение окажется затрудненным, следствием этого будет то, что внутренняя зона, скорее всего, ослаблена, и тогда нужно будет стремиться к внутреннему пасу.
- При обороне пространств **психологический фактор** тоже имеет огромное значение. В преимуществах этого типа оборон мы видели, что они изменяют динамику матча, поэтому первые атаки требуют от атакующей команды максимальной сосредоточенности, чтобы приучить ее не только к стратегическим факторам, предусмотренным обороной, но и к ментальным аспектам, которые так сильно влияют на игроков.
- Сначала мы заставляем оборону сдвинуться, а потом атакуем ее. Мы должны обратить внимание на выражение **«сдвигать оборону»** и не путать это с движением мяча. «Сдвиг» обороны достигается взаимодействием перемещения мяча и передвижения игроков без мяча с целью сломать намеченную оборонительную идею, спутать зоны ответственности у противника, создавая пространства для причинения ущерба, и достичь хорошей эффективности в каждой атаке.
- Поощрять **командную работу**, поскольку эта оборона уменьшает наш индивидуальный потенциал. Способность к самопожертвованию и терпению.

#### 4.4.3. КОНЦЕПЦИИ И НАВЫКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В АТАКАХ НА ПРОСТРАНСТВА


Существуют три концепции, которые являются азбукой атаки на пространства:




Первые две концепции самодостаточны, но, чтобы использовать третью, нам нужна любая из двух предыдущих или обе сразу.

Далее перечислим идеи и концепции, на которых мы будем строить атаку на оборону пространств. Нет необходимости, чтобы все атаки содержали все концепции, но одну из них – неизбежно. Какие и в каком количестве, будет зависеть от игровой способности игроков, которым будет поручена эта атака, а также от структуры команды.

СОЗДАВАТЬ ПОСТОЯННЫЕ УГРОЗЫ, ЧТОБЫ РАСШИРИТЬ ПОЛЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (SPACING).

  
 НУЖНО ЛИ ЗАСТАВЛЯТЬ ОБОРОНУ ПРОСТРАНСТВ ДВИГАТЬСЯ, ЧТОБЫ ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ АТАКОВАТЬ ЕЕ?

  
 ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ КОНТРАТАКА ЛУЧШИМ СПОСОБОМ ИГРАТЬ ПРОТИВ ЗОН?



### 4.4.3.1. Основные навыки и концепции

Помимо уже рассмотренных в качестве основных, мы изложим ряд концепций и навыков – как продвинутых, так и более элементарных, – которые важно знать. Они предполагают фундаментальное повторение изложенного в первой части этой книги.

#### ИНТЕРЕСНЫЕ НАВЫКИ ДЛЯ АТАКИ ПРОСТРАНСТВ

Пас skip (поперечная передача от боковой до боковой)	Это смертоносный пас, т. к. он напрямую «жалит» ослабленное пространство обороны и почти не дает обороняющейся команде времени на восстановление защиты против игрока с мячом.
Пасы (углы передач и финты перед пасом)	Важно выбирать хорошие углы, чтобы делать хорошие передачи, создавая путаницу в обороне. Для этого нам придется использовать финты перед передачами.
Линия паса	Мы не получим ее естественным образом, стоя на месте. Ее придется искать в зависимости от оборонительной позиции. В этом контексте очень важна игра баскетболистов без мяча – у игрока с мячом должны быть как минимум два выбора линии паса. В игре без мяча игроки должны отдаляться от позиции защитника.
Отскок атаки	Есть очень интересный способ брать отскоки в нападении: отсекайте защитников, как если бы вы играли в защите. Для этого высоким игрокам необходимо занимать внутренние позиции.
Быстрота перехода мяча с периметра в переднюю зону (Inside – Outside)	В этом типе движения, независимо от того, где находится мяч (на периметре или внутри зоны), очень быстрые врывания «скрывают» возможного получателя мяча. Поэтому мы должны помнить, что можно извлечь преимущество, просто оставаясь неподвижными в течение секунды.
Передвижения игроков без мяча	Внутренние игроки должны будут хорошо работать и открываться в ограниченной зоне. Игроки периметра должны уметь создавать линии открытого паса, двигаясь без мяча.

**ВЫ НИКОГДА НЕ ДОЛЖНЫ ЗАБЫВАТЬ ОТРАБАТЫВАТЬ ТЕХНИКУ, ДАЖЕ ПРИ НАПАДЕНИИ ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ.**



КОНЦЕПЦИИ ТАКТИКИ ДЛЯ АТАКИ ПРОТИВ ОБОРОНЫ ПРОСТРАНСТВ	
Перемещение мяча	Эта концепция имеет смысл лишь тогда, когда мяч двигается в углы и вверх, меняются стороны атаки, следуют передачи в тыл (внутри) и наружу (периметр).
Разделение защиты	Чтобы разделять (вскрывать) защиту, лучший момент – это находиться между двумя защитниками, не поворачиваясь лицом ни к одному из них.
Дистанция	Важна оптимальная дистанция (spacing) между игроками, хотя не во всех случаях она одна и та же.
Начальная позиция (четная или нечетная)	Стремиться порождать сомнения между парами защитников, создавая эти сомнения в промежуточных пространствах.
Раздающий игрок в тыловой зоне	Это важнейшая опция нападения против зонных защит. Если мяч у высокого игрока в тыловой зоне, другие четыре игрока должны быть обращены лицом к нему, предлагая себя и создавая хорошие линии паса.
«Внутри – снаружи» (Inside – Outside) на противоположной стороне	Мяч может двигаться быстрее, чем заставляет зону меняться, и это отличная комбинация, в которой участвуют как минимум три игрока.
Мячи, брошенные изнутри, и ситуации «1х1»	Это ситуации завершения, которые первостепенны для причинения ущерба обороне; поэтому нужно будет обладать техническими навыками бросков, рывков, остановок и разворотов.
Игра между зонами ответственности	Это отличное решение для придания большего динамизма атакам на пространства.
Перегрузки (создание численного перевеса нападающих на одном из флангов)	Три типа: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Перегрузка с прорывом.</li> <li>■ Перегрузка с ведением мяча.</li> <li>■ Перегрузка с разыгрывающим.</li> </ul>

Далее в этой книге мы сосредоточимся на некоторых продвинутых концепциях, которые нужно знать глубоко.

### 4.4.3.2. Продвинутые концепции для атаки пространств

#### 4.4.3.2.1. Заслоны игрокам с мячом и без мяча

Ясно, что почти всякий раз, как мы используем этот прием атаки, мы имеем в виду индивидуальную защиту; но заслоны все чаще применяются против оборон пространств, т. к. дают нам равные или даже лучшие возможности.

Даже при очевидной разнице (одни освобождают пространство, другие его занимают) мы должны учитывать, что наибольшие преимущества от выполнения заслонов при этом типе оборон будут получены не сразу, а в продолжениях движения, учитывая, что такая оборона больше командная, чем индивидуальная. **Заслоны приводят к тому, что бреши в обороне будут больше и продолжительнее по времени.**

Если речь зашла о заслонах, было бы неплохо уметь классифицировать их в зависимости от различных типов первоначального преимущества, которое они позволяют нам получить.



ИССЛЕДУЙТЕ, ПОЧЕМУ  
РАНЬШЕ ПРОТИВ  
ЗОННЫХ ЗАЩИТ  
НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ  
ЗАСЛОНЫ.

#### А. Создание превосходства и преимущества посредством заслонов игроку с мячом (Pick&Roll).

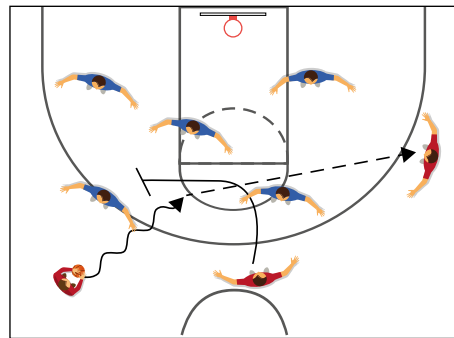


Рис. 1

Нам нужно предварительно разместить игроков должным образом, т. е. в смежных позициях, чтобы в случае подстраховок создавались пространства для другого партнера (не того, которому ставится заслон). В этом случае какой-то наступательный вариант должен иметь преимущество, потому что заслоняющий игрок не привлекает защитника к себе, и поэтому нет такой защиты, как «помощь и возвращение».

Стало быть, мы можем извлечь выгоду, применяя заслоны игроку с мячом. Есть мнение, что нельзя применять заслоны такого типа против обороны пространств, но эта позиция ошибочная, поскольку это очень эффективный прием и он дает атаке преимущества.

Следует отметить, что заслоняющий игрок не привлекает защитника к себе, и поэтому нет такой защиты, как «помощь и возвращение».

#### Б. Использование заслонов игроку без мяча

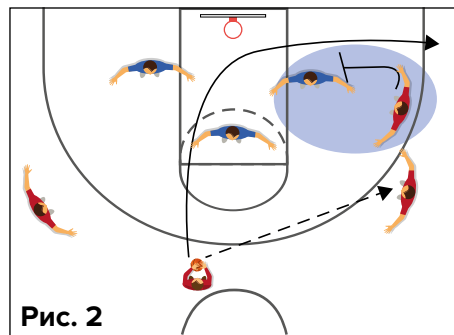


Рис. 2

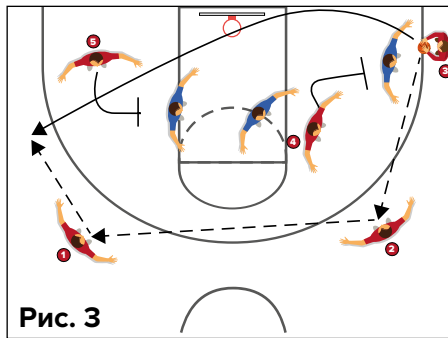
Этот тип заслонов добавляет дополнительную выгоду атаке при нападении против зонных защит, поскольку он усложняет подстройки защитников к зонам ответственности.

Мы можем классифицировать заслоны игрокам без мяча при оборонах пространств в зависимости от того, кто получит выгоду.

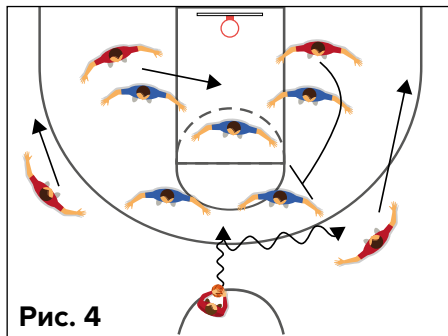
ЗАСЛОНЫ ДОЛЖНЫ  
УЧИТЫВАТЬ  
ПРОСТРАНСТВА  
ОБОРОНЫ.

### ЗАСЛОНЫ ИГРОКАМ БЕЗ МЯЧА

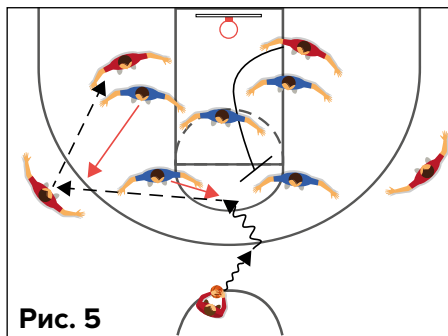
Заслоны сдерживания на ограничительной линии трехсекундной зоны. Задний заслон (внутренний) для игрока 3 в начальной точке движения снайпера и заслон на выходе (внешний) из «краски».



Внешний заслон на первой линии.

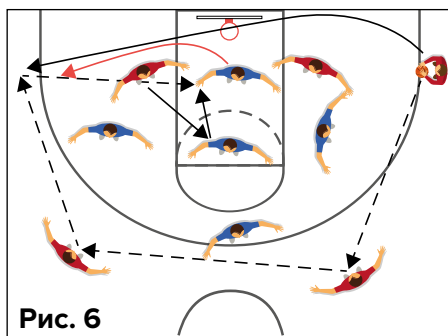


Внутренний заслон на первой линии обороны.

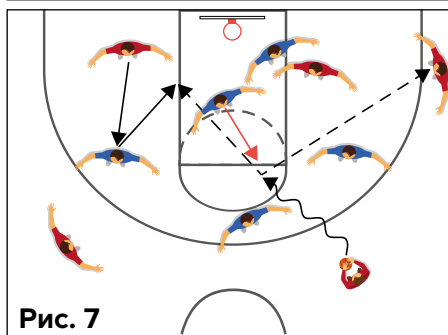


### ЗАСЛОНЫ ИГРОКУ БЕЗ МЯЧА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВНУТРЕННЕЙ ПОЗИЦИИ ЗАСЛОНЯЮЩЕГО ДЛЯ СЕБЯ

Снайпер пересекает «краску», чтобы снова получить мяч. После выхода из-под заслона и получения снайпером мяча постановщик заслона открывается внутри с целью получить мяч под корзиной.



Преимущества заслонов после разделения (вертикального отсекающего заслона)



ЗАЧАСТУЮ ЗАСЛОНЫ – ЭТО НАПРЯЖЕНИЯ ЗАЩИТЫ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЗОНАХ, ПОРОЖДАЮЩИЕ БРОСКИ В КОРЗИНУ ИЗ ДРУГОЙ ТОЧКИ.

ХОРОШИ ЛИ ЗАСЛОНЫ ПРОТИВ ЗОНЫ В ОБУЧАЮЩИХСЯ КОМАНДАХ? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

### В. Эффективность заслонов

Для определения эффективности заслона в зависимости от места, где он совершается, нам следует учитывать ряд моментов:

#### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАСЛОНОВ

При закрытых оборонах (концентрированной защите) и мяче у игрока в верхней зоне могут применяться задние заслоны на противоположной стороне от первоначального положения мяча.

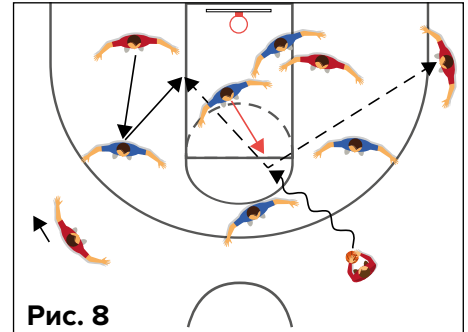


Рис. 8

При игре против оборон 3–2 интересна постановка заслонов на выходе на границе «краски», используя пространство в нижней части площадки. Неплохо было бы слегка ориентировать заслон по диагонали, чтобы вынудить защитника нижней линии обороны обойти его сверху – тогда у нас лучший вариант передачи не только выбегающему игроку, но и внутренней передачи заслоняющему (рис. 9).

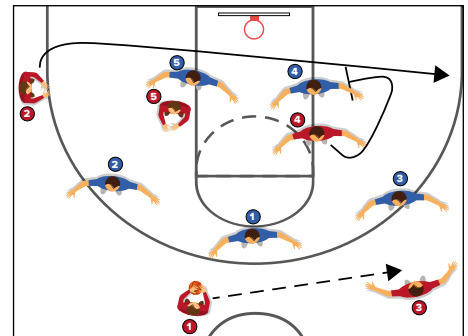


Рис. 9

Намереваясь использовать заслоны игроку с мячом против четных фронтальных оборон, мы ориентируем их горизонтально с целью получить численное превосходство на слабой стороне.

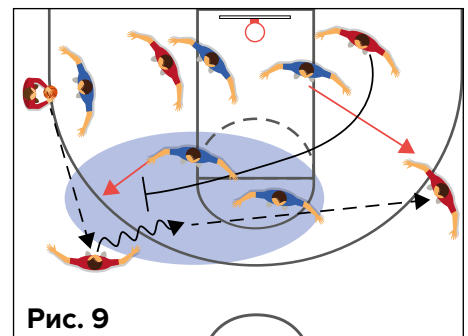
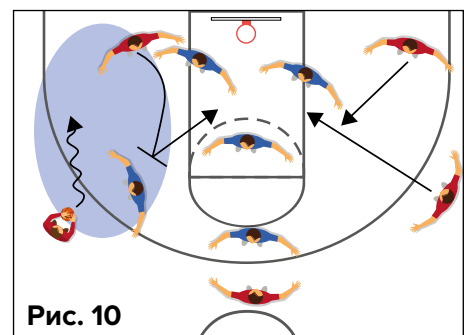


Рис. 10

При намерении совершить заслоны с мячом против нечетных фронтальных оборон заслоны должны быть ориентированы вертикально, т. е. к ограничительной линии (рис. 10).



ВЕРТИКАЛЬНЫЕ  
ЗАСЛОНЫ  
СТАНОВЯТСЯ  
ВСЕ БОЛЕЕ  
ПОПУЛЯРНЫМИ  
И ПРИМЕНЯЮТСЯ  
ВСЕ ЧАЩЕ.



### 4.4.3.2. Изучение обороны пространств и ее слабых мест

Знание каждого типа обороны позволит нам противостоять ей с лучшими планами и с большим преимуществом, чем если бы мы не знали ее сильных и слабых мест. Оборонительная расстановка покажет атаке ключи к своей уязвимости.

**ПУСТЫЕ ПРОСТРАНСТВА В ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ОБОРОНИТЕЛЬНОЙ РАССТАНОВКИ**

**Рис. 1** **Рис. 2**

Наиболее уязвимые пространства в четных оборонах      Наиболее уязвимые пространства в нечетных оборонах

Нужно будет учитывать не только первоначальную расстановку, но и телесную ориентацию игроков.

**ПУСТЫЕ ПРОСТРАНСТВА В ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ ОБОРОНЫ ВНУТРЕННИХ ИГРОКОВ**

**Рис. 3** **Рис. 4**

При защите сзади центрального легко отдать мяч ближе к корзине      При защите спереди центрального «бреши» находятся сзади защитника, т. е. внутри обороны

ЛЕГЧЕ ЛИ ВВЕСТИ МЯЧ В ПЕРЕДНЮЮ ЗОНУ В АТАКЕ ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ? ОБОСНУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

#### 4.4.3.2.3. Строить треугольники и создавать перегрузки

Обе концепции являются базовыми в любом типе атаки на пространства, потому что создают ситуации нестыковок и неуверенности защитников, неспособных обороняться от всех наступательных вариантов.

Кроме того, можно увидеть ситуации с защитниками на противоположной (слабой) стороне, где им некого опекать, поскольку поблизости нет игроков нападения.

Создание «перегрузок» – это зачастую не поиск ситуаций первого темпа атаки, а ответ на оборону, которая будет стремиться перекрыть все наступательные варианты. Это подходящий момент для использования созданного преимущества, в том числе при варианте численного равенства в какой-то части площадки.



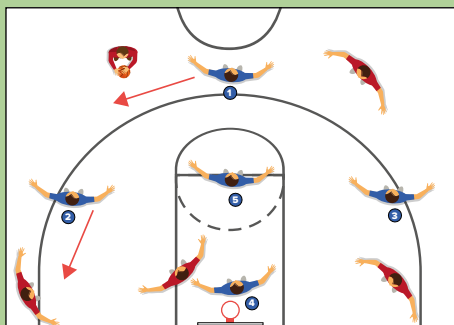
КАК ДУМАЕТЕ,  
ПЕРЕГРУЗКИ  
ПРОТИВОПОЛОЖНЫ  
СОЗДАНИЮ  
ПРОСТРАНСТВ  
В АТАКЕ?



**4.4.3.2.4. Завоевывать пространства (атаковать дыры)**

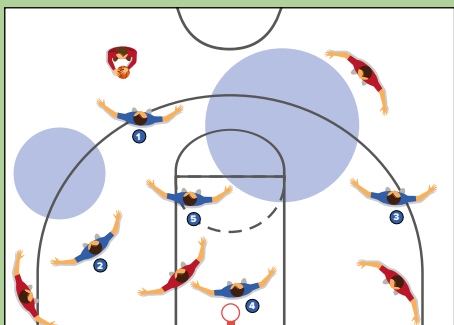
В конечном счете мы должны занимать незащищенные пространства, чтобы отвлечь на них внимание защитников; в результате возникают свободные места, которые может использовать партнер. В нашей атаке произойдет качественный скачок, если будут созданы эти пространства.

**АТАКОВАТЬ ДЫРЫ**



**Рис. 1**

Наступательная расстановка вынуждает оборону сместиться в незащищенные пространства



**Рис. 2**

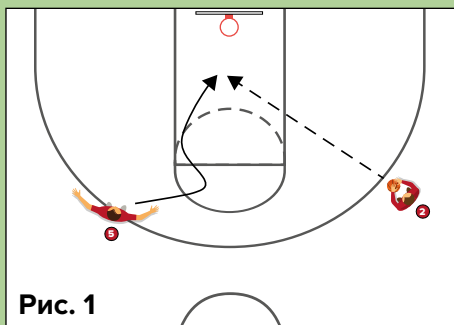
Создаются свободные пространства, которые мы должны атаковать нашими лучшими игроками на этой позиции (на дистанции это снайперы, под корзиной – центровые)

НУЖНО СТРЕМИТЬСЯ В ПОЗИЦИЮ ЗА СПИНОЙ ЗАЩИТНИКА, И КОГДА ВОЗНИКНЕТ ШАНС, ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИМ.

**4.4.3.2.5. Врывания в «сердце» зоны – «флеш»**

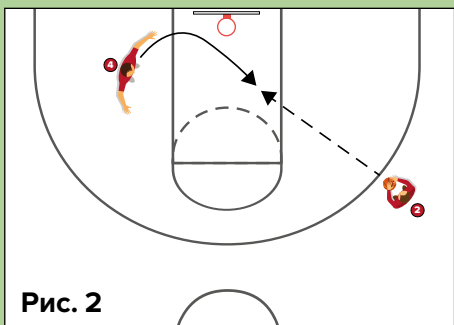
Врывания, пересекающие оборону пространств (flash cuts), – это отличный ресурс для атаки на данный тип обороны. Рассмотрим несколько из наиболее используемых, которые приносят значительные преимущества.

**ВРЫВАНИЯ (FLASH CUTS)**



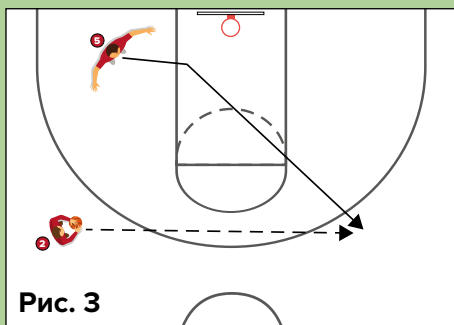
**Рис. 1**

Врывание (flash cut) с периметра в центр



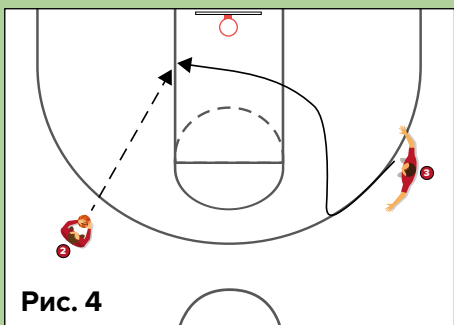
**Рис. 2**

Врывание (flash cut) с ограничительной линии трехсекундной зоны в центр



**Рис. 3**

Врывание (flash cut) снизу во внешнюю зону

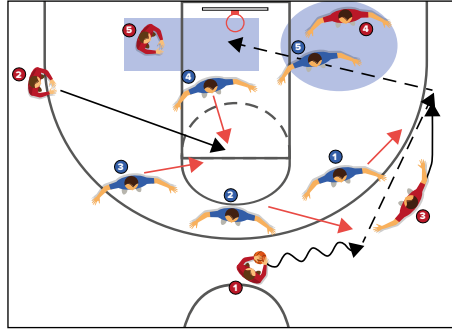


**Рис. 4**

Врывание (flash cut) с периметра в переднюю зону

ПРОРЫВЫ СО СТОРОНЫ ПОМОГИ ПРИЧИНЯЮТ БОЛЬШОЙ УЩЕРБ ЗОНЕ.

**4.4.3.2.6. Игра без мяча для его получения в выгодной ситуации для атаки**



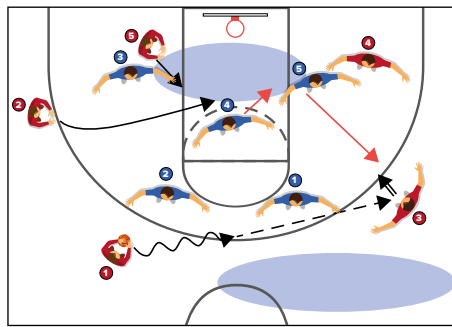
Игрок без мяча должен стараться получить мяч в зонах, где он стал бы опасен для противника: не только для броска, но и для того, чтобы пас затруднил реакцию обороны. Он также должен будет занять свободные пространства. Мы должны уяснить, что нужно быть постоянно агрессивным, занимая позицию тройной угрозы для создания беспокойства в обороне.

**4.4.3.2.7. Отскок в атаке**

Крайне важно иметь хорошо организованную борьбу за атакующий отскок, но не забывать и про оборонительный баланс. Если мы вспомним, что одно из преимуществ обороны пространств (зонных защит) – это выход в контратаку, еще большее значение приобретает сбалансированная расстановка перед завершением атаки.

Нужно искать наилучшие решения, пусть даже во многих случаях эти решения не будут реализованы с высоким процентом – это все равно хорошо, потому что даже если бросок будет неудачным, мы не оставим команде противника вариантов для выхода в контратаку. При этом все равно нужно стремиться к тому, чтобы искать бросок при как можно меньшем противодействии, в наилучшей позиции, ища игрока, наиболее пригодного для броска в конкретной ситуации, и предвидя варианты продолжения игры (отскок или баланс).

Атака на оборону пространств требует умения адаптироваться к критериям пространственной защиты и ее расстановке больше, чем к критериям ролей собственных игроков. Так, на отскок должны будут пойти ближайшие к корзине, а отвечать за баланс – те, кто будет ближе к собственному кольцу. Выбор бросающего будет зависеть от установки и от других аспектов.



На рисунке мы видим, как игрок 2 занимает позицию для борьбы за отскок в пространствах, а бросающий в этом случае должен сохранять позицию оборонительного баланса.

**4.4.3.2.8. Распределить игроков с учетом их качеств для лучшей индивидуальной эффективности**

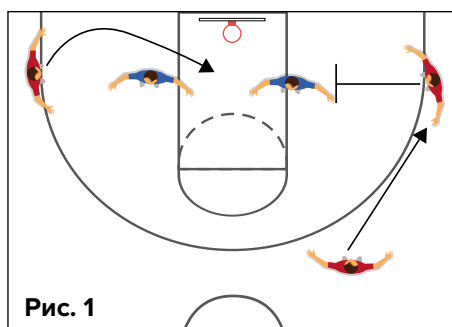


Рис. 1

Это распределение – оружие нашей команды. Например, важно не располагать двух игроков рядом, учитывая, что это облегчит работу защитникам. Мы можем создавать незащищенные пространства, где не будет защитников, двигая игроков с намерением отвлечь обороняющихся, открывая свободные позиции для партнера без мяча (рис. 1).



**В АТАКЕ ПРОТИВ  
ЗОННЫХ ЗАЩИТ  
ТРУДНЕЕ ВСЕГО ВЗЯТЬ  
ОТСКОК?**



Теперь давайте рассмотрим рабочую модель, в которой создается пространство для броска игрока, ведущего мяч в позиции разыгрывающего. Она могла бы быть хорошим вариантом комбинации в последние секунды.

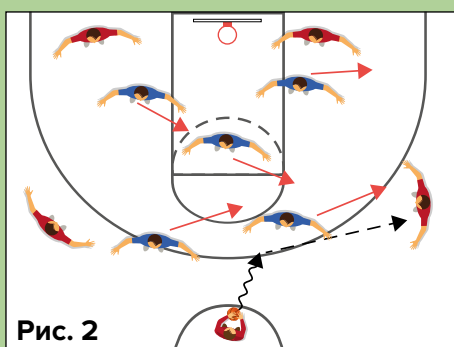


Рис. 2

Игрок с мячом пасует вправо по периметру

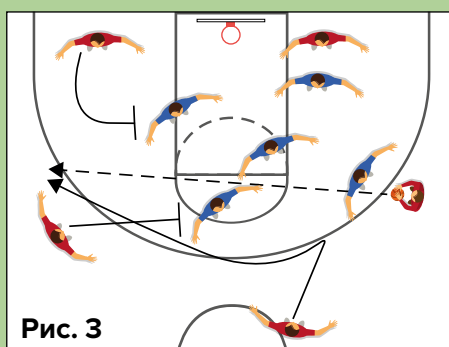


Рис. 3

Игрок, отдавший передачу, направляется в противоположную сторону, используя два заслона от своих партнеров, получая передачу с фланга на фланг (skip pass)

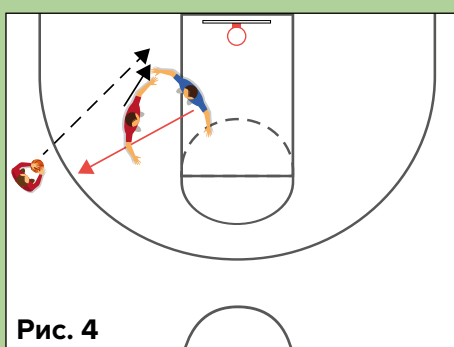


Рис. 4

Если снизу защитник выходит, чтобы помешать броску, игрок отдает мяч внутреннему игроку

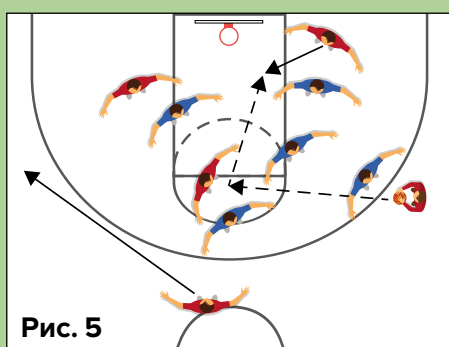


Рис. 5

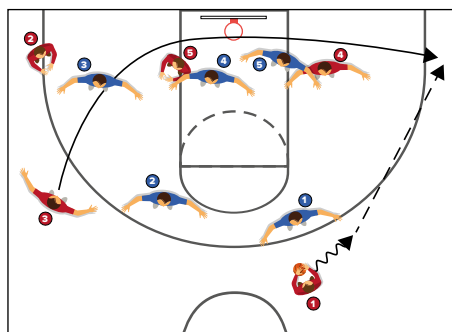
Если верхний защитник препятствует заслону сверху, то пас дается игроку в тыловую зону, в район линии штрафного броска. Оттуда игрок пасует партнеру, находящемуся возле ограничительной линии (low post)



КАК ДУМАЕТЕ, ПРОТИВ ОБОРОНЫ ПРОСТРАНСТВ В НАЧАЛЕ ИЛИ В КОНЦЕ КОМБИНАЦИЙ ЛУЧШЕ РАЗМЕЩАТЬ ИГРОКОВ НА ИХ ИДЕАЛЬНЫХ ПОЗИЦИЯХ?



#### 4.4.3.2.9. Возможность атаки сменой позиции игрока с одного фланга на другой



Такая атака основана на открытии поля и всегда предоставляет варианты броска в корзину – это главное преимущество игры при такой схеме. Координация движения на таком большом пространстве создаст проблемы у защиты, поэтому важно использовать углы, чтобы увеличить амплитуду атаки, – чем больше пространства у нападающих, тем больше проблем у обороны.

УГЛЫ ПЛОЩАДКИ  
ОЧЕНЬ ВАЖНЫ  
В АТАКЕ  
ПРОСТРАНСТВ.  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИХ.



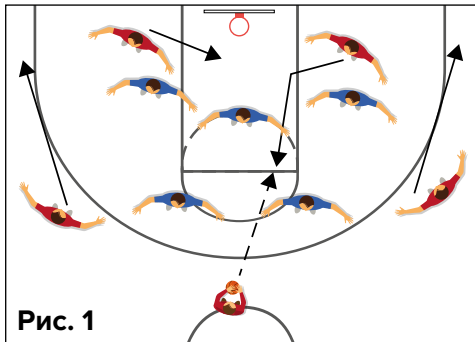
#### 4.4.4. ОСНОВНЫЕ СТРУКТУРЫ АТАКИ ПРОСТРАНСТВ

Существует множество вариантов атаки на пространства. Мы рассмотрим здесь широкий диапазон, а также наиболее часто используемые приемы.

##### 4.4.4.1. Рутинные приемы

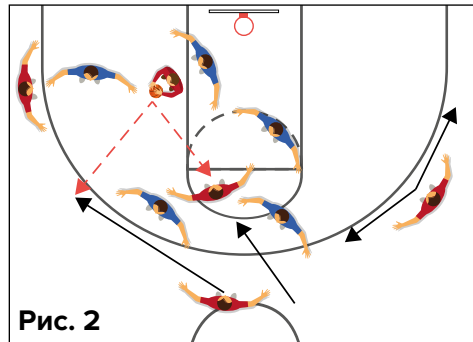
Независимо от структур или от особенностей игроков, подходящих для атаки на пространства, есть ряд вариантов, которые используются во всех структурах. Они должны быть так отработаны, чтобы выполняться автоматически и применяться всегда. Однако это не снизит нашего внимания к ним, и мы сможем рассмотреть их более подробно. Вот основные из этих вариантов.

**РУТИННЫЕ ВАРИАНТЫ АТАКИ НА ПРОСТРАНСТВА**



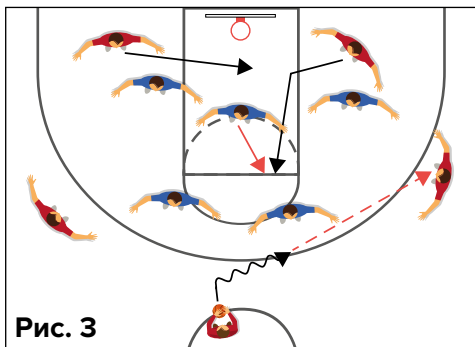
**Рис. 1**

Мяч в тыловой зоне, игрок из передней зоны выполняет flash cut, углы занимают «внешними» игроками (рис. 1).

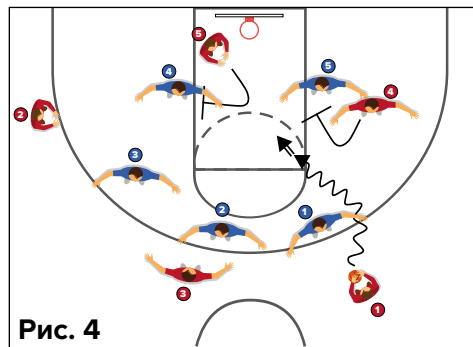


**Рис. 2**

Мяч передается игроку в передней зоне (low post), игрок из тыловой зоны (high post) прорывается, внешние игроки отвлекают защитников (рис. 2).

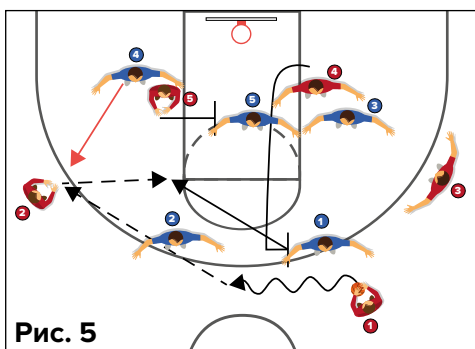


**Рис. 3**



**Рис. 4**

Использование помогающих действий защиты (рис. 3, рис. 4).



**Рис. 5**

Заслон и продолжение (рис. 5).



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТИ РУТИННЫЕ ВАРИАНТЫ КАК КЛЮЧЕВЫЕ КОНЦЕПЦИИ НЕЗАВИСИМО ОТ ТИПА ОБОРОНЫ ПРОСТРАНСТВ, КОТОРОМУ ВЫ ПРОТИВОСТОИТЕ.

#### 4.4.4.2. Правила атаки на пространственные (зонные) защиты

Чтобы провести хорошую атаку на пространства, нужно выполнить ряд командных норм, которые будут способствовать большей слаженности игры, увеличивая возможность успеха любой намеченной комбинации. Рассмотрим некоторые действующие нормы:

##### ПРАВИЛА ДЛЯ АТАКИ НА ПРОСТРАНСТВА

- А.** Разместить одного или двух игроков позади обороны, ближе к лицевой линии.
- Б.** Двигать игроков позади обороны.
- В.** Блокировать ключевых игроков в обороне.
- Г.** Внедрять мяч внутрь зоны, дриблингом или пасом игроку в тыловой или в передней зоне.
- Д.** Стремиться к броску с лучшими возможностями – бросать должны снайперы, позиции должны быть как можно более удобными и открытыми.
- Е.** Очень важно активно использовать динамичную игру и не дать обороне времени установиться.
- Ж.** Оборона всегда размещает до четырех игроков на сильной стороне, поэтому на противоположной стороне можно использовать численное преимущество. Это очень важно учитывать при разработке системы игры.
- З.** Нужно знать, как движется оборона. Пример: в четных фронтальных зонах, когда легкий форвард получает мяч, необходимо знать, кто отвечает за этого форварда – верхний или нижний защитник. Так мы узнаем, каковы лучшие зоны для атаки.

Рассмотрим рисунки:

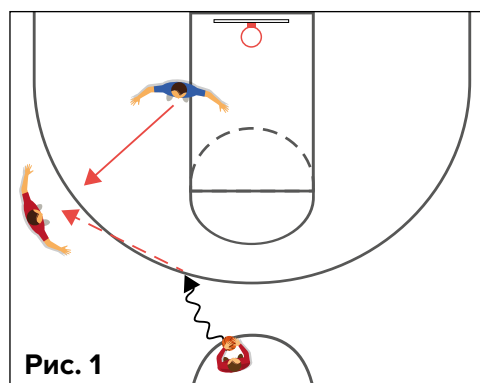


Рис. 1

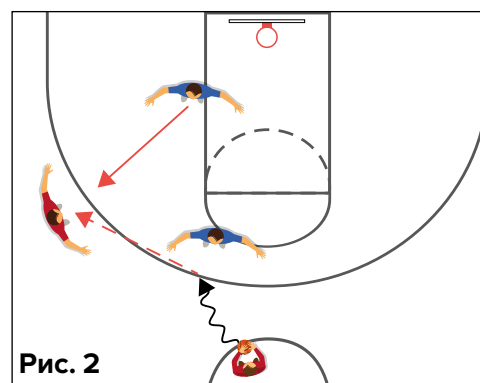


Рис. 2

ЭТИ ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЯВЛЯЮТСЯ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ. ИЩИТЕ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ БУДУТ РАБОТАТЬ С УЧЕТОМ КАЧЕСТВ ИМЕЮЩИХСЯ В ВАШЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ ИГРОКОВ.



### 4.4.4.3. Модель атаки 2–3

В этом описании мы предложим модель атаки, полезную при любом типе зонной защиты, поскольку она стремится к базовым концепциям (разделять, прорываться, предоставлять пространства и превосходство в перегрузках).

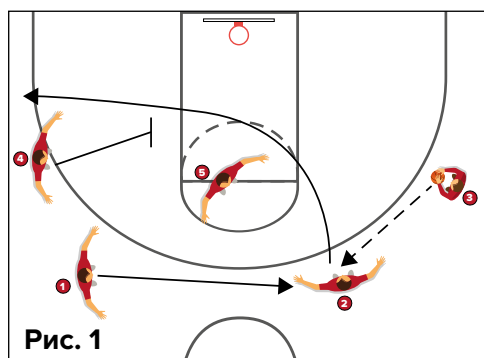
Рассмотрим ее особенности:

#### А. Преимущества и недостатки, которые предоставляет эта атака:

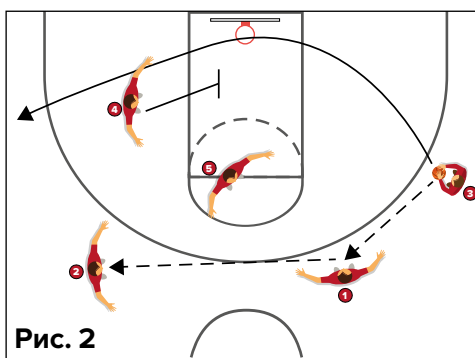
ПРЕИМУЩЕСТВА	НЕДОСТАТКИ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Подходит, если у нас есть только один высокий игрок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Меньше возможностей при борьбе за отскок.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Дает больше возможностей для разделений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Отсутствие равновесия между внешней и внутренней зоной, перекос в пользу периметра.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Располагает разными возможностями внешнего броска.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Создает подвижность для центрального.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Предусматривает хороший оборонительный баланс.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Использует универсальность «четверки», т. е. мощного форварда.</li> </ul>	

#### Б. Комбинации

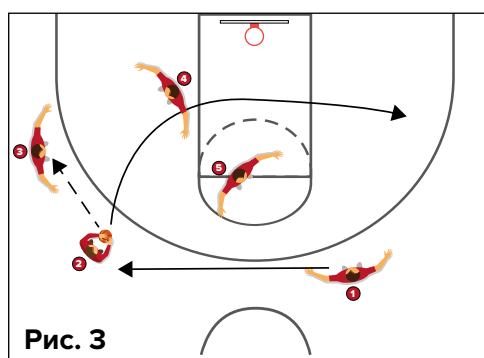
Это различные фазы, составляющие модель атаки на пространства:



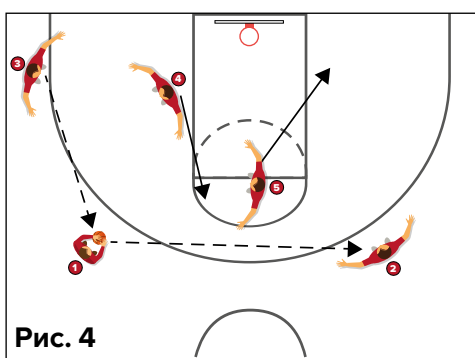
Игра начинается прорывами и заслонами



Игроки активно перемещают мяч и выводят снайпера на «точку»



Врывания всегда совершаются с целью получения мяча



Постоянно создается наступательный треугольник

**ТАЙМИНГ  
В КОМБИНАЦИЯХ –  
ЭТО КЛЮЧ  
К ХОРОШЕЙ АТАКЕ.**

**?**  
**КАКУЮ ИНИЦИАТИВУ  
МЫ ДОЛЖНЫ  
ПРЕДОСТАВИТЬ  
ИГРОКУ ПРИ АТАКЕ  
НА ПРОСТРАНСТВА?**

### 4.4.4.4. Модель атаки «квадрат + 1» (box and one)

Далее мы предлагаем другую модель атаки, также пригодную для нападения на разные пространственные обороны, даже на смешанные.

#### А. Преимущества и недостатки, предоставляемые этой атакой

ПРЕИМУЩЕСТВА	НЕДОСТАТКИ
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Преимущества для высокого игрока третьей позиции, который будет играть за спинами защитников.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Хуже баланс</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Возможность размещения трех игроков внутри и двух снаружи (Triple post)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Усиление игры внутри «краски»</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Больше возможностей для подбора в нападении</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Больше вариантов для комбинаций</li> </ul>	

МЫ ДОЛЖНЫ  
МАСКИРОВАТЬ НАШИ  
НЕДОСТАТКИ ПРИ  
АТАКАХ НА ЗОНЫ  
ТАК ЖЕ, КАК  
МЫ ДЕЛАЕМ ЭТО  
В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ИГРЕ.

#### Б. Комбинации. Вот различные фазы, составляющие эту модель атаки на пространства:

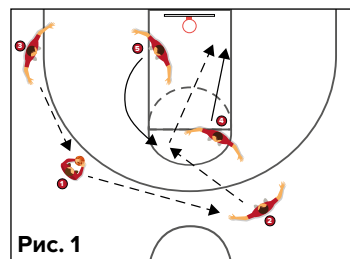


Рис. 1

Игрок 5, получивший мяч на линии штрафного броска, смотрит на игрока 4 (опция High-low)

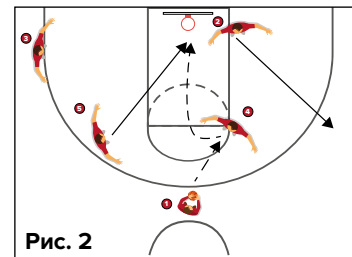


Рис. 2

Игрок 4 с мячом на линии штрафного броска отдает пас на врывание игроку 5. Игрок 2 освобождает пространство под корзиной выходом в поле

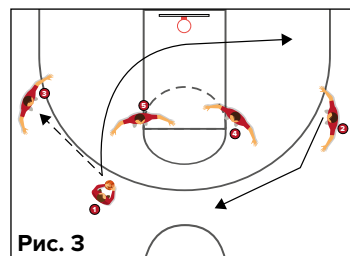


Рис. 3

Движение из расстановки 1–4

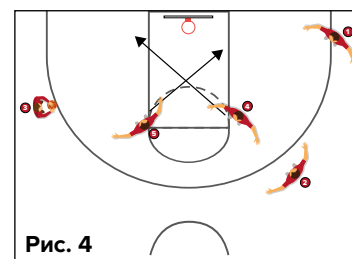


Рис. 4

Движения игроков в тыловой зоне по принципу «пересечение»

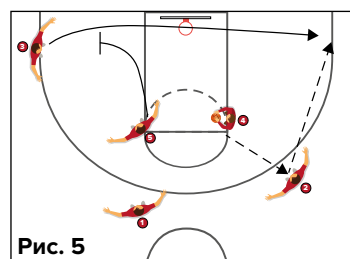


Рис. 5

Перебегание снайпера с использованием заслона на вход через трехсекундную зону

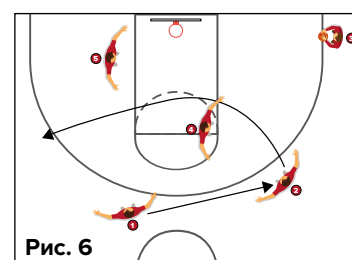


Рис. 6

Совершаются прорывы и заполняются освободившиеся пространства

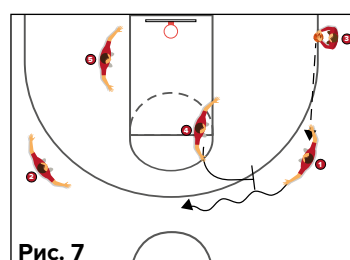


Рис. 7

Можно завершить атаку заслоном игроку с мячом (Pick&Roll)

НАМЕТЬТЕ  
СОБСТВЕННЫЕ  
СИСТЕМЫ АТАКИ  
НА ЗОНЫ.

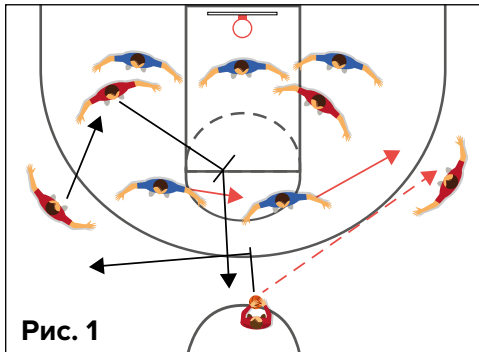


### 4.4.4.5. Универсальная атака

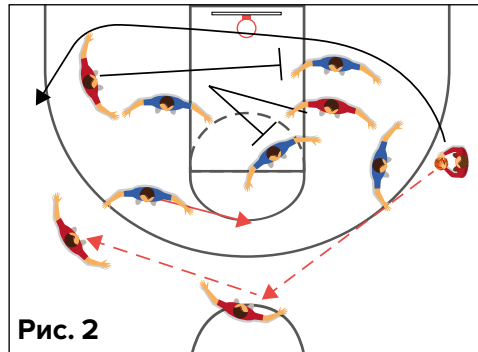
Модель, которую мы далее предлагаем, пригодна для нападения как против персональных защит, так и против тех, которые обороняют пространства.

Как мы говорили во всей этой главе, мы используем одни и те же приемы для достижения преимуществ, хотя сами получаемые преимущества могут быть разными.

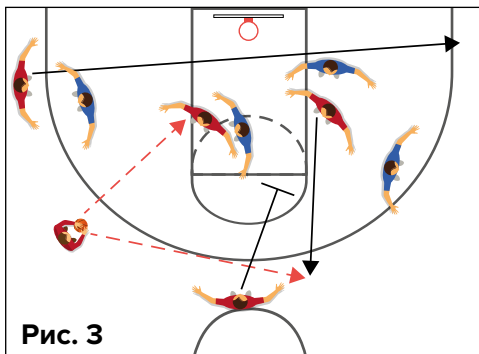
#### Комбинации



Расстановка 1–2–2. Смена мест трех игроков после передачи вправо



Использование задних заслонов



Стремление создавать преимущества в зависимости от подстроек защиты

Эта атака – прекрасный образец использования заслонов игрокам без мяча почти во всех их разновидностях.

Очевидно, что мы сможем играть эту атаку, только если заслоны входят в наш арсенал нападения; в противном случае осуществить такую атаку было бы слишком сложно.



КАКИЕ КЛЮЧЕВЫЕ  
КОНЦЕПЦИИ  
ВЫПОЛНЯЮТСЯ  
В ЭТОЙ СИСТЕМЕ?



СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ  
ЭТУ СИСТЕМУ  
ПОЛЕЗНОЙ  
В КОМАНДАХ  
В СТАДИИ  
ФОРМИРОВАНИЯ?

#### 4.4.4.6. Системы с ротациями

Кроме комбинаций атаки на пространственные обороны (зонные защиты), существует другой вариант атаки, именуемый «системы с ротациями». Он позволяет совершить скачок в последовательности игровых действий. Мы рассмотрим его по частям, чтобы было понятнее.

Рассмотрим два типа систем с ротациями: независимые и с одним внутренним игроком.

**А.** Системы с независимыми ротациями. Есть две игры: игра внешних (периметр) и внутренних игроков, и каждая имеет свою собственную логику занятия пространств, всегда обусловленную позицией мяча. Обязанностью тренера будет объяснить своим игрокам эту систему по частям.



КАКОВА  
РАЗНИЦА МЕЖДУ  
ПРЕИМУЩЕСТВАМИ,  
ПОЛУЧАЕМЫМИ  
В АТАКЕ ПРОТИВ  
ЛИЧНОЙ  
ЗАЩИТЫ, И ТЕМИ,  
ЧТО ДОСТИГАЮТСЯ  
В АТАКЕ НА ОБОРОНУ  
ПРОСТРАНСТВ?

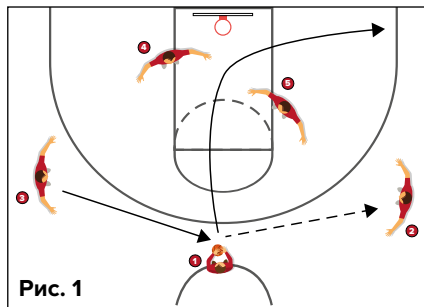


Рис. 1

Пасовать и замещать. Можно отдать пас и поменять позицию, а партнер тем временем заполняет освободившееся место (passing game)

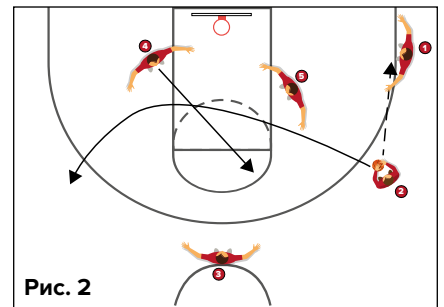


Рис. 2

Отдать пас и поменять позицию (2)

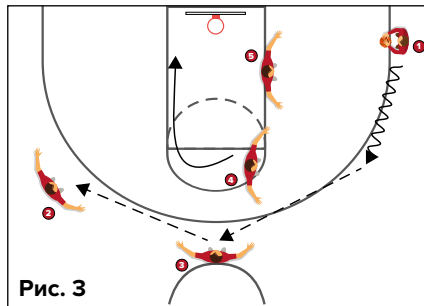


Рис. 3

Перемещения мяча

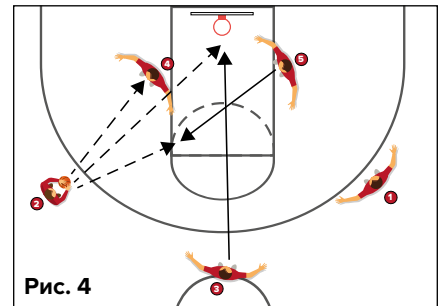


Рис. 4

Разные варианты завершения

**Б.** Системы с ротациями с одним внутренним игроком, т. е. с одним высоким. Эта система позволяет нам работать лишь с одним внутренним игроком. Сделать этого игрока заменяемым можно без особого ущерба. Удобно для команд, если у них нет ни одного центрального или такой игрок лишь один.

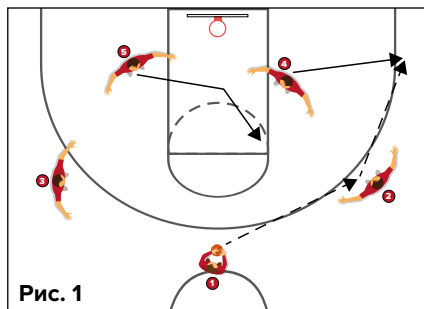


Рис. 1

Выход игрока 4 во внешнюю зону

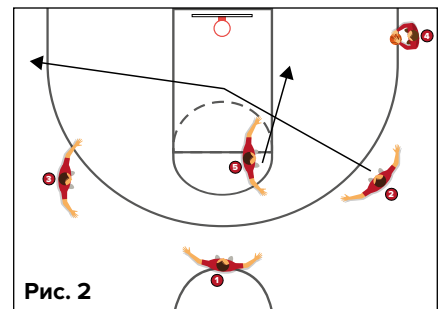
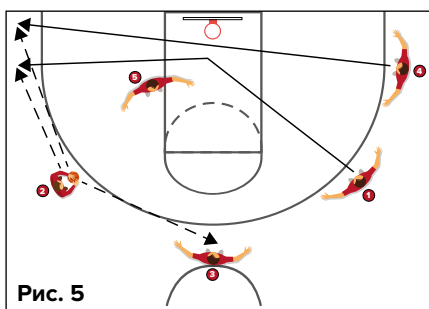
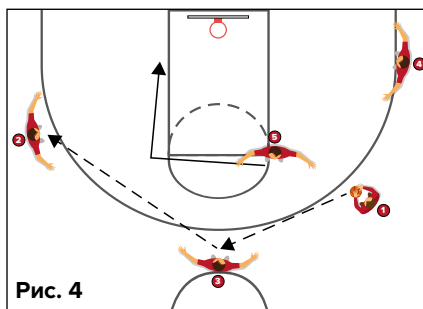
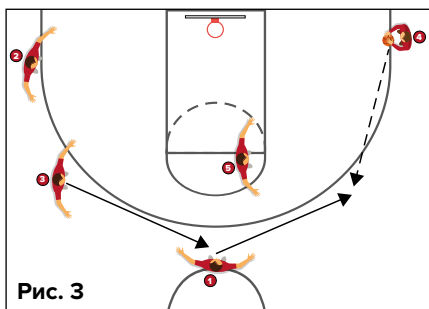


Рис. 2

Треугольник и прорывы



ВЫ УМЕЕТЕ  
РАЗЛИЧАТЬ  
КОМБИНАЦИИ  
И СИСТЕМЫ?



ПОЧЕМУ  
НЕЗАВИСИМЫЕ  
РОТАЦИИ ПОДХОДЯТ  
ДЛЯ КОМАНД  
В СТАДИИ РАЗВИТИЯ?



КАКИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ  
УСТАНАВЛИВАЮТ  
РОТАЦИИ С ОДНИМ  
ВНУТРЕННИМ  
ИГРОКОМ?

#### 4.4.5. КАК СТРОИТСЯ АТАКА НА ПРОСТРАНСТВА (ЗОННЫЕ ПОСТРОЕНИЯ)?

Нападая на оборону пространств нашей работой в атаке будет **создание разрывов (промежутков)** в этой обороне, чтобы они могли быть заняты игроком с мячом.

Как правило, первый пункт, который мы всегда должны включать, определяя темы занятий, чтобы потом расположить их по порядку, – это **возможность их адаптации к игрокам**, которыми мы располагаем. Мы сможем использовать лишь уже известные концепции, а прежде чем включать новую, сначала нужно преподать ее так, чтобы игроки могли беспрепятственно усвоить информацию. То же самое мы могли бы сказать и о технических ресурсах игроков нападения.

После этого мы должны научить игроков **эффективно распределяться** на игровой площадке – так, чтобы игроки **разделяли зоны ответственности** защитников.

Второе, чему игроки должны научиться, – это **разделять оборону** ведением мяча или пасом.

На третье место мы можем поставить процесс обучения **сдвиганию обороны**, т. е. нам нужно научить наших игроков посредством паса заставлять соперника двигаться в защите. Эта концепция основана на идее, что мяч должен притягивать защитника и создавать линии пасов.

Потом мы можем помочь игрокам **определять, какие пространства предпочтительны для атаки**, чтобы посредством движений игроков без мяча они были заняты.

Далее нам следовало бы **выработать у игроков автоматизм в наиболее часто используемых приемах**, к помощи которых мы будем прибегать в игре против любого типа обороны пространств, – игра между зонами, перегрузки и т. д.

Наконец, мы должны будем научиться **использовать ресурсы**, такие как заслоны, которые помогут нам сделать эти пространства более просторными и продолжительными.

Вот самые важные элементы:

##### Создавать разрывы

- Адаптация схемы под игроков
- Эффективное распределение
- Разделять оборону
- Сдвигать оборону пасом
- Определять пространства, удобные для атаки
- Автоматизировать рутинные приемы
- Использовать ресурсы и концепции

СОЗДАНИЕ  
СОМНЕНИЙ ИЛИ  
РАСКООРДИНАЦИИ  
ДЕЙСТВИЙ  
У ОБОРОНЫ –  
ЭТО ПРИЗНАК  
ЭФФЕКТИВНОСТИ  
АТАКИ.

УДЕЛЯЙТЕ МНОГО  
ВНИМАНИЯ  
ТЕХНИЧЕСКИМ  
ДЕТАЛЯМ,  
ВЫДЕЛЕННЫМ  
ЖИРНЫМ ШРИФТОМ.  
ЭТО КЛЮЧИ!



### 4.4.6. ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗАДАЧ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Рассмотрим далее в качестве примера пару упражнений, которые помогут нам в отработке атаки на обороны пространств.

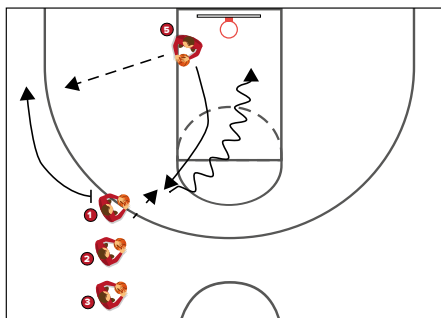
#### ЦИКЛИЧНАЯ ТРЕНИРОВКА БРОСКА.

##### УПРАЖНЕНИЕ 1

В верхнем левом углу располагается колонна «полевых» игроков с мячами, Внизу – высокие игрок с мячами, кроме игрока 4.

Игрок 4 поднимается наверх в тыловую зону (elbow), получает мяч от игрока 1, который после передачи открывається в угол. Игрок 4 выполняет финт на передачу игроку 1, а сам уходит проходом атаковать корзину (lay up).

Игрок 1 получает мяч от игрока 5 и выполняет бросок из угла. То есть оба игрока задействованы в движениях без мяча и броска.

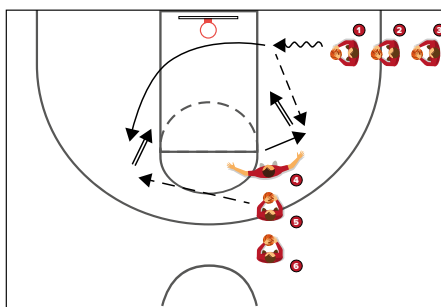


ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ПОСТРОИТЬ АТАКУ, НО И РЕЗУЛЬТАТИВНО ЕЕ ЗАВЕРШИТЬ!

##### УПРАЖНЕНИЕ 2

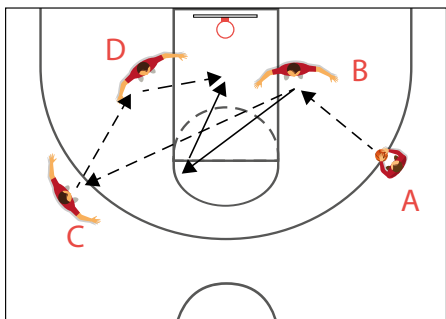
Игроки меняют позиции. В правом нижнем углу располагаются «полевые», а игроки передней линии (высокие) – в зоне (elbow). Игрок 4 без мяча.

Игрок 1 начинает проход и на подходе к 3-х секундной зоне отдает передачу игроку 4, который открывається вправо для приема мяча и броска с дистанции. Игрок 1 продолжает движение без мяча на левый elbow, получает мяч от игрока 5 и выполняет средний бросок.

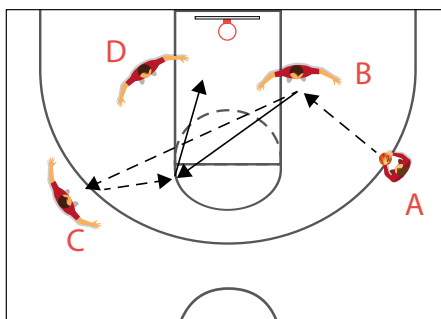


#### ПАСЫ И БРОСОК С ВНУТРЕННИХ ПОЗИЦИЙ

##### УПРАЖНЕНИЕ 3



Игрок А отдает мяч в Low post игроку В, тот двигает мяч игроку С и врывается под обратную передачу. Игрок В врывается под кольцо, получает передачу от игрока D и завершает атаку



Ротация: А – В – С – D – А.

ВНЕДРЕНИЕ МЯЧА В ГЛУБИНУ ПОСРЕДСТВОМ ПЕРЕДАЧ ИЛИ ДРИБЛИНГА ИМЕЕТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ В ХОРОШЕЙ АТАКЕ НА ПРОСТРАНСТВА. НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ЭТО НА ТРЕНИРОВКАХ.



#### 4.4.7. НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ В АТАКЕ НА ПРОСТРАНСТВА

В планировании и осуществлении атак на пространства (зонные построения) возникают определенные ошибки, которые мы сейчас опишем, чтобы вы могли предвидеть и избегать их по мере возможности.

##### А. Ошибки в планировании:

- Не учитывать технико-тактические возможности игроков.
- Чрезмерная жесткость в постановке задач.
- Не раскрыть общий план атаки в циклических упражнениях, которые должны способствовать пониманию игроками целей нападения и закреплять нужный стереотип.
- Не предвидеть движений игроков без мяча для его (мяча) сопровождения.
- Не располагать необходимым равновесием между оборонительным балансом и борьбой за подбор в нападении.
- Вводить в одну и ту же атаку слишком много концепций, иногда несовместимых между собой.

##### Б. Во время тренировок:

- Не отрабатывать рутинные приемы.
- Перемещать мяч, не сдвигая оборону.
- Не обучать игроков использованию дриблинга.
- Не упражняться в оценке ситуаций, вызванных применением заслонов.

ПРИСПОСАБЛИВАЙТЕСЬ  
К СВОЕЙ КОМАНДЕ  
И К ПРОТИВНИКУ  
ВСЯКИЙ РАЗ,  
КАК ЭТО БУДЕТ  
ВОЗМОЖНО.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ  
ОБ ОТРАБОТКЕ ПАСА.  
ТЫСЯЧИ СИСТЕМ  
ПРОТИВ ЗОННОЙ  
ЗАЩИТЫ НИЧЕГО  
НЕ СТОЯТ, ЕСЛИ  
СЛЕДУЕТ ПОТЕРЯ  
МЯЧА ИЗ-ЗА ПЛОХОГО  
ПАСА.



## 5 глава

# Другие модели игры

### ОГЛАВЛЕНИЕ

5.1. ВВЕДЕНИЕ.....	256
5.2. СМЕШАННАЯ ОБОРОНА.....	257
5.2.1. Определение.....	257
5.2.2. Виды смешанной защиты.....	257
5.2.2. Цели смешанной защиты.....	258
5.2.4. Развитие структур смешанных оборон.....	260
5.2.5. Преимущества и недостатки смешанных защит.....	265
5.2.6. Как выстраивается?.....	266
5.2.2. Предлагаемые варианты упражнений для тренировки.....	267
5.3. КАК АТАКОВАТЬ СМЕШАННУЮ ОБОРОНУ?.....	268
5.3.1. Введение.....	268
5.3.2. Применяемые приемы.....	269
5.3.3. Структуры атаки смешанной обороны.....	271
5.3.4. Как создается атака против смешанной обороны.....	272
5.4. ЗАЩИТА ПРЕССИНГОМ.....	273
5.4.1. Определения.....	273
5.4.2. Виды защиты прессингом.....	274
5.4.3. Применяемые приемы.....	281
5.4.4. Преимущества и недостатки защиты прессингом.....	282
5.4.5. Как строится защита прессингом.....	283
5.4.6. Предложения по заданиям для тренировок.....	283
5.5. АТАКА ЗАЩИТЫ ПРЕССИНГОМ.....	284
5.5.1. Введение.....	284
5.5.2. Способы атаки против прессинга.....	284
5.5.3. Предназначение атаки против защиты прессингом.....	285
5.5.4. Структуры атак против прессинга.....	287
5.5.5. Как выстраивается?.....	290
5.5.6. Предлагаемые варианты упражнений для тренировки.....	290
5.6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА.....	291
5.6.1. Введение.....	291
5.6.2. Цели этой обороны.....	292
5.6.3. Комбинированная защита.....	293
5.6.4. Альтернативные обороны.....	294
5.7. УНИВЕРСАЛЬНАЯ АТАКА.....	296
5.7.1. Определения.....	296
5.7.2. Для чего нужно отрабатывать универсальную атаку.....	296
5.7.3. Основы.....	297

## 5.1.

# Введение



Не пытайтесь осуществить все, что знаете, а лучше организуйте свои знания так, чтобы они были предельно понятны вашим игрокам.

Игроки должны быть готовы ко всему.

Богатство баскетбольной тактики позволяет не только создавать индивидуальные и/или зонные защиты, но также предлагает возможность создавать другие структуры – комплексные, более разработанные, играть против которых без предварительной тренировки очень сложно.

Однако должно быть понятно с самого начала, что эти «эксклюзивные» концепции обороны обычно являются исключением, создаются для определенного момента игры или для определенного матча. Вряд ли вы найдете команду, у которой такая защита используется в качестве основной, хотя некоторые используют эти обороны на протяжении продолжительных периодов матчей.

В детском баскетболе осуществление этих оборон требует неординарного владения базовыми индивидуальными и зонными оборонами, поэтому не рекомендуется применять их, если не подразумевается, что игроки прекрасно владеют концепциями основных оборон, рассмотренных в предыдущих главах.

Следуя нашему подходу, заключающемуся в том, что в баскетболе надо быть готовым ко всему, наша команда должна суметь встретиться с любой из моделей игры, подвергая опасности лучшие концепции и нанося им максимально возможный вред, тем самым достигая результативности и эффективности в своих действиях при атаке.

В этой главе мы сконцентрируемся на освоении смешанной обороны, защиты прессингом и особенной обороне. В отношении атаки рассмотрим, как атаковать каждую из этих опций, и исследуем так называемые универсальные атаки.

## 5.2.

# Смешанная оборона

### 5.2.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

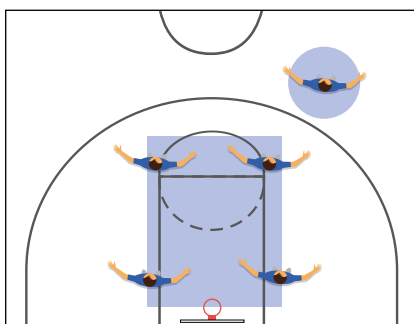
Из названия понятно, что смешанная оборона – это оборона, в которой объединены несколько видов защит и в которой разные игроки одновременно осуществляют индивидуальную оборону и зонную защиту.

Это простое определение скрывает комплексную структуру, которая требует чрезвычайной работы и координации, уважения к ролям и коллективного старания.

Смешанная оборона использует для своего создания концепции, о которых вы прочитали в предыдущих главах об индивидуальной и зонной защитах: эти концепции скоординированы и скомбинированы до той формы, которая делает их единым целым.

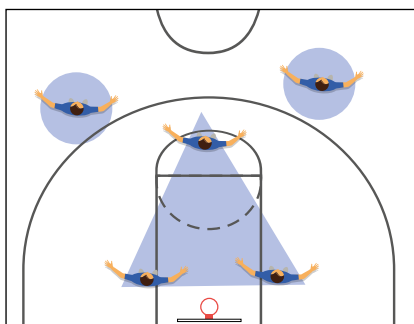
### 5.2.2. ВИДЫ СМЕШАННОЙ ЗАЩИТЫ

Есть две самые известные и используемые структуры, однако также можно найти две другие, которые могут быть полезны в каких-то моментах. Рассмотрим эти модели:



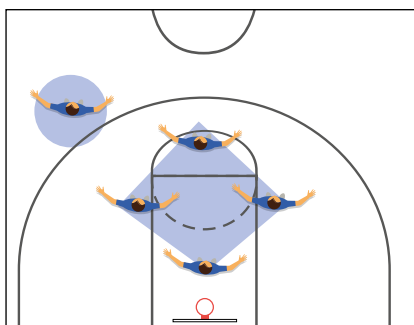
#### «Квадрат плюс один» (box and one)

Четыре игрока создают прямоугольник по краям трехсекундной зоны, и один игрок опекает лидера противника в индивидуальной защите. Этот игрок может быть на любом месте в зависимости от амплуа подопечного.



#### «Треугольник и двое» (triangle and two)

Трое игроков должны находиться в зоне свободного броска. Как и на предыдущей схеме, два игрока в индивидуальной защите работают против двух самых опасных нападающих в том месте, где они занимают свои позиции.



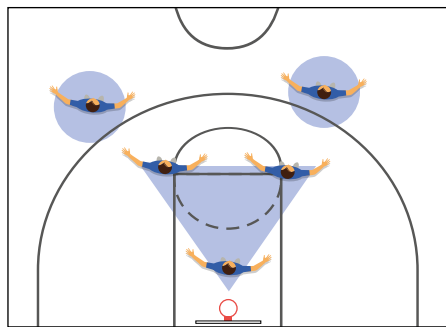
#### «Ромб и один» (diamond and one)

Так же известная структура, как ромб и один. Всего четверо игроков, которые, формируя ромб, обороняются в непосредственной близости от зоны, и один игрок в индивидуальной защите.



СУЩЕСТВУЕТ ЛИ  
СМЕШАННАЯ  
ОБОРОНА,  
ИДЕАЛЬНАЯ  
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ?

## «ФОКУС (КЛИН) И ДВОЕ» (FOCUS AND TWO)



Трое игроков защищаются зоной – двое вверху и один по центру под кольцом. Два других защитника находятся в индивидуальной обороне.

Эта защита также известна как «перевернутый треугольник и двое»



ЧЕГО ХОЧЕТ  
ДОБИТЬСЯ ТРЕНЕР,  
КОГДА СОЗДАЕТ  
СМЕШАННУЮ  
ЗАЩИТУ?

### 5.2.3. ЦЕЛИ СМЕШАННОЙ ЗАЩИТЫ

#### 5.2.3.1. Задачи

Цели, которые преследует эта оборона:

- А.** Заставить команду противника играть не так, как они хотят, т. к. они не будут подготовлены к такой обороне. Это может вывести из равновесия и заставить соперника потратить больше времени на поиск решения.
- Б.** В какие-то моменты может сбить ритм игры. Особенно в случае, если противник не имеет отработанных атак на случай такой обороны. В некоторых случаях это может привести к неорганизованной атаке соперника, потому что он не ожидает такой защиты.
- В.** Можно использовать в качестве ресурса для сохранения и защиты от индивидуальных недостатков, а также при физической усталости одного или нескольких игроков, оставляя их без зоны личной ответственности.
- Г.** Может быть частью альтернативной (комбинированной) защиты.
- Д.** Эта защита позволяет снизить эффективность одного или нескольких игроков при выполнении атаки.
- Е.** Нужно иметь хорошее представление о противнике (scouting), чтобы использовать эту защиту.
- Ж.** Суть не в том, чтобы полностью «выключить» атакующего персональным защитником, а в том, чтобы снизить вероятность успеха.

#### 5.2.3.2. Общие положения

В любом типе смешанной защиты, который будет применен, важно четко понимать аспекты, которые подходят для этих оборонительных структур:

- Они используются для обороны только в определенных моментах.
- С такой оборонительной структурой желателен выход в контратаку.
- Игрок, который находится в индивидуальной обороне, может не быть лучшим защитником.
- Стремиться к тому, чтобы игрок, которого закрывают, не владел мячом и не приближался к линиям свободного броска.
- Максимально ограничивать позиции, предпочитаемые игроком.



ЛОГИЧНО ЛИ  
ТРЕНИРОВАТЬ  
ОПРЕДЕЛЕННУЮ  
СМЕШАННУЮ ЗАЩИТУ  
В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО  
СЕЗОНА?

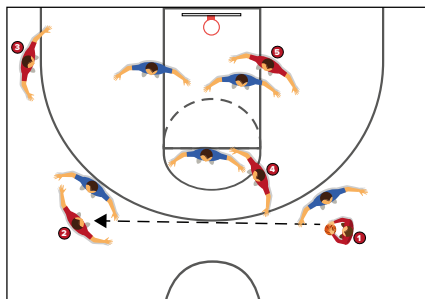


### 5.2.3.3. Основы

Все основные установки, которые описаны ниже, обычно должны исполняться во всех смешанных защитах, но последнее слово за тренером. В некоторых случаях даже противоположные действия могут сбить противника с толку.

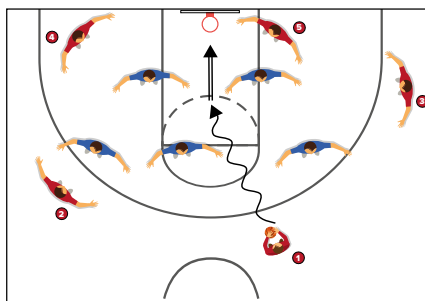
#### Установки к схеме «треугольник плюс два»

Игроки, которые опекаются индивидуально, не должны получать мяч. Это основополагающая цель, которой должны руководствоваться наши игроки, потому что она помогает добиться тактического и психологического успеха.



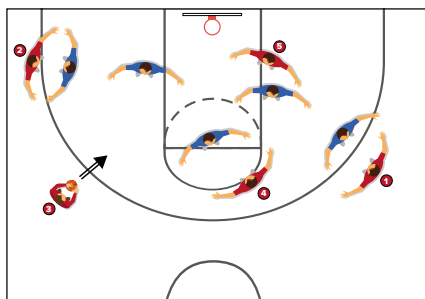
#### Установки к схеме «квадрат плюс один»

Ни один противник с мячом не должен пройти в зону под кольцо. Мы не должны позволять противнику входить с мячом в центр обороны – это может разрушить наши намерения. Поэтому четыре игрока, образующие зону 2x2, играют кучно, позволяя мячу двигаться по периметру.



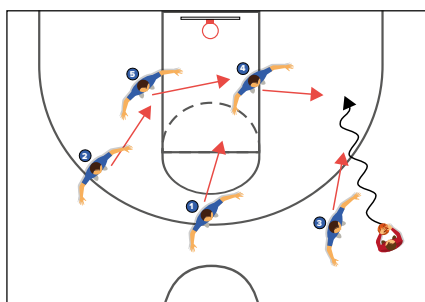
#### Установки к схеме «треугольник плюс два»

Никто из противников, опекаемых персонально, не должен получить возможности сделать бросок. Любое действие атакующего, которое приводит к выходу на бросковую позицию, должно быть максимально затруднено одним из защитников.



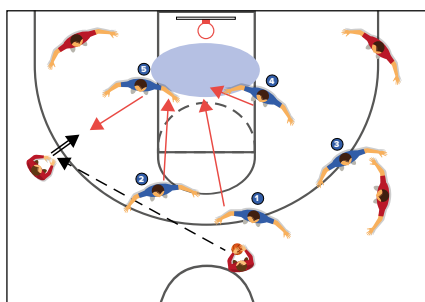
#### Перегруппировываться быстро и организованно

Столкнувшись с атакой оппонента, мы должны реагировать мгновенно и организованно, стараясь избежать ошибок.



#### Выиграть отскок

Если нам удастся добиться, чтобы нападающие не забросили мяч, будет важно не давать им вторых шансов, т. е. не позволять взять отскок на нашем щите. Это должно быть финальной точкой нашей защиты и началом нашего нападения.



ЭТИ ПРИНЦИПЫ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА УСМОТРЕНИЕ ТРЕНЕРА С УЧЕТОМ ЕГО ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СВОЕЙ КОМАНДЕ И КОМАНДЕ ПРОТИВНИКА.

НУЖНО ПРИЛОЖИТЬ БОЛЬШЕ УСИЛИЙ И ВРЕМЕНИ, ПРИМЕНЯЯ СМЕШАННУЮ ОБОРОНУ, Т. К. ЭТО ТРЕБУЕТ НЕВЕРОЯТНОЙ КООРДИНАЦИИ ДЕЙСТВИЙ.

ТРЕНЕР МОЖЕТ  
ВЫБИРАТЬ,  
УЧИТЫВАТЬ ЛИ  
ВЫШЕОПИСАННЫЕ  
ПРИНЦИПЫ  
ИЛИ ПОМЕНИТЬ  
ИХ ПО СВОЕМУ  
УСМОТРЕНИЮ.



#### 5.2.4. РАЗВИТИЕ СТРУКТУР СМЕШАННЫХ ОБОРОН

Продолжаем определять важные аспекты, которыми должны владеть игроки в индивидуальной и зонной защитах.

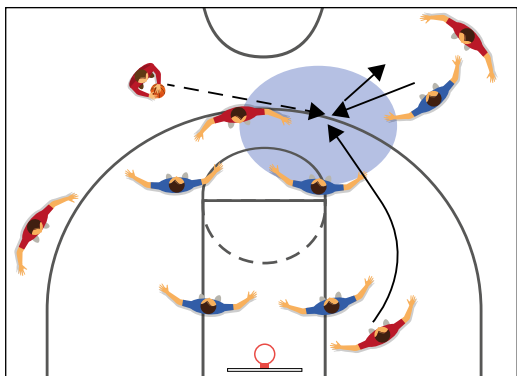
Универсальная концепция для любого вида смешанной атаки, с учетом параметров, подходящих к особенным характеристикам каждой структуры.

##### 5.2.4.1. Движения и функции игроков в персональной защите смешанных оборон

Игроки, которым поручена индивидуальная защита, не должны никому помогать, их основная цель – или как минимум та, к которой они должны стремиться, – это сделать так, чтобы мяч не принял тот игрок, которого они закрывают. Им не нужно смещаться к линиям передач и быть задействованными во второй и третьей помощи, чтобы не отвлекаться от главного объекта своего внимания.

Однако иногда мы встречаемся с особенными ситуациями, как, например, та, в которой индивидуально сильный атакующий игрок не участвует в атаке. В таких случаях мы можем предпринять только то необходимое, что нам позволяет ситуация.

СТАРАЙТЕСЬ  
НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
СВОЕГО ЛУЧШЕГО  
СНАЙПЕРА  
КАК ПЕРСОНАЛЬНОГО  
ЗАЩИТНИКА ПРИ  
СМЕШАННОЙ  
ОБОРОНЕ.



Пример такой ситуации на схеме, где атакующая команда разыгрывает комбинацию «4х4», потому что пятый игрок перестает играть, т. к. заметил, что он закрыт на протяжении продолжительного времени.

В этой ситуации разрешено, чтобы игрок в индивидуальной защите принял участие в помогающих действиях, при этом не допуская потери контроля за подопечным.

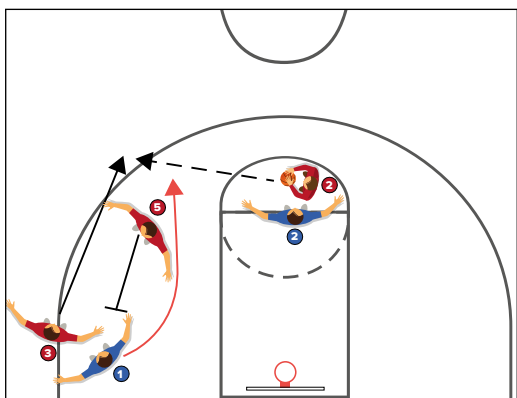
В случаях заслона игроку с мячом от этих индивидуальных защитников потребуются, чтобы они не «зависали» на заслонах или по ситуации менялись партнерами. Преследование убежавшего нападающего-лидера не рекомендуется, т.к. в этот момент у него больше вариантов для атаки.

Очевидно, что остальные игроки, ответственные за определенные области, предотвращают эффективность возможных продолжений этого типа заслонов игроку с мячом.

В случае заслонов игроку без мяча есть две основные формы защиты против «игрока-звезды»: непрерывное преследование или тройная смена.

**ЕСЛИ АТАКУЮЩИЙ ПРИНЯЛ РЕШЕНИЕ НЕ УЧАСТВОВАТЬ В АТАКЕ, ПРИКРЫВАЮЩИЙ ЕГО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ, ЧТОБЫ СИТУАЦИЯ НЕ ПРЕВРАТИЛАСЬ В ИГРУ «4Х4».**

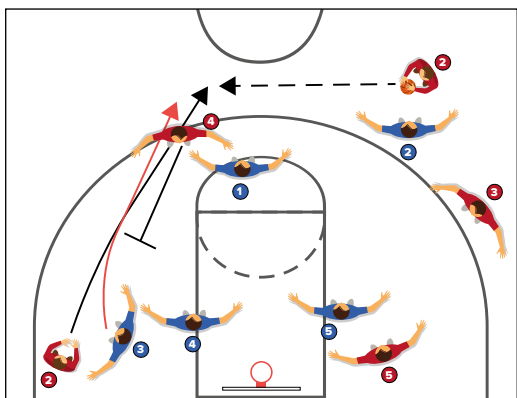
**Ситуация заслона игроку без мяча** **Решение**



Чтобы снова оказаться в позиции защиты против игрока 3, важно сначала выйти из-под заслона. Мы рискуем «пасом-бомбой», но взамен получаем возможность восстановиться в защите раньше.

Это защита наиболее консервативная, потому что позволяет сопернику принять мяч, но не прорваться к корзине. Приоритет отдается защите внутреннего пространства.

**ЗАЩИТА ПРОТИВ ЗАСЛОНОВ ДОЛЖНА БЫТЬ В ПРИОРИТЕТЕ.**



Движение вслед более эффективно для предотвращения броска. К тому же можно рассчитывать на помощь остальных защитников на петлях («curl-смены направления к корзине») или других возможных срезах к корзине.

Этот вариант более агрессивный, т. к. подразумевает, что нужно, оставаясь с игроком, не давать ему места.

В ситуациях на последних секундах при использовании нападением заслонов игроку без мяча можно сделать выбор в пользу защиты со сменами. Для этого нужно только четко понимать цель: «отжать» от мяча игрока-лидера.

Некоторые тренеры считают нормой, что смена всегда используется только внутри пар с одинаковыми позициями, т. е. игроками периметра и передней линии.

Интересно также сменить защитника на игроке-лидере другим защитником, который раньше стоял в зонной обороне. Кроме накопленной физической усталости, причиной для этого может послужить усталость психологическая, которая аккумулируется и как закономерное изнашивание, которое в будущем негативно скажется на атакующих способностях этого игрока.

В смешанной обороне в случаях, когда есть два игрока, опекаемых персонально, возможен хороший вариант – использовать смены при заслонах обоим атакующим лидерам.

Если мы делаем выбор в пользу смен во всех ситуациях, то очень вероятно, что команда противника начнет атаковать, используя заслоны игрокам без мяча, чтобы избежать встречи лучшего защитника с «игроком-звездой».

МОЖНО МЕНЯТЬ ЗАЩИТНИКА НА ИГРОКЕ-ЛИДЕРЕ, ЧТОБЫ ДАТЬ ЕМУ ОТДОХНУТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ И ФИЗИЧЕСКИ. И, ТАКИМ ОБРАЗОМ, «ГРУЗИТЬ» АТАКУ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ.

#### ЗАЩИТА ПРОТИВ ИГРОКА-ЛИДЕРА:

Избегать фолов по отношению к нему, чтобы он не вставал на штрафную линию.

Снизить эффективность его бросков.

Направлять его – если он собирается принять пас – в непривычные позиции, где он будет чувствовать дискомфорт.

Не участвовать в «помогающих действиях» партнерам, кроме случаев, когда атакующий не задействован в атаке.

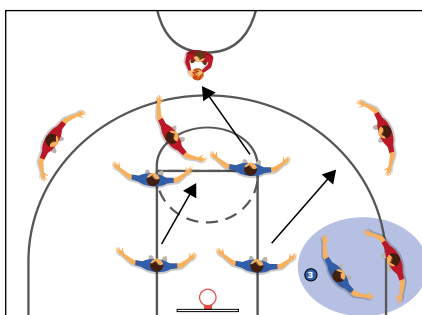


### 5.2.4.2. Движения и функции игроков в зонной защите

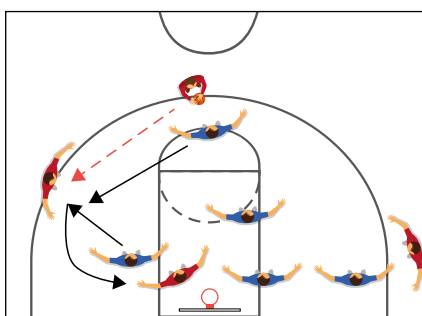
Игроки, которые работают на позициях с зонной ответственностью, должны быть готовы к жертве на благо общей цели. Для этого должны быть ясны некоторые основы:

- Не давать возможности атаковать второй раз (second chance). Это возможно, если не давать нападающим забирать отскок.
- В обязательном порядке предотвращать возможности выхода игрока с мячом к корзине, особенно по центру.
- Установить четкую норму защиты против игрока с мячом – кто фиксирует и кто подключается на вторую помощь (см. схему ниже).

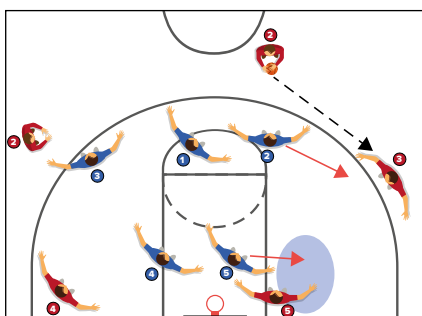
#### Ситуация регулировки парной «зоны» (два игрока в первой линии обороны) против «непарной» атаки



На схеме изображен этот тип атаки и смешанная оборона «квадрат +1». Игроки держат под контролем нападающих на дистанции, а защитник 3 плотно опекает лидера.

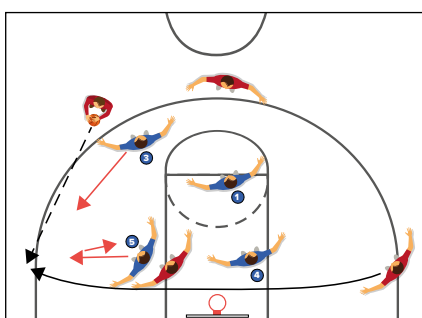


Если пошла передача вправо, то нижний игрок зоны 2–2 делает движение к нему, и как только защитник сверху прибежит возвращается к нижнему игроку в позиции (low post).



#### Защита внутреннего пространства

В случаях защиты против центрального в позиции (low post) нужно сыграть спереди от него агрессивно по линии передачи.



Защита в посту (low post) всегда должна происходить «на три четверти», если мяч находится выше уровня линии штрафного броска; если он находится ниже, то защищать нужно спереди. Как мы видим на схеме, если защищаться не спереди, это не приведет к помощи.

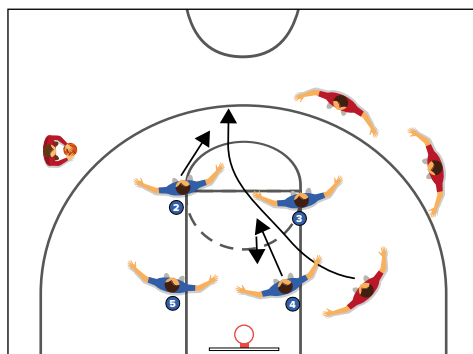
СВОЙСТВА ЭТОГО ТИПА ЗАЩИТЫ ИНОГДА КАЖУТСЯ ПРЕУВЕЛИЧЕННЫМИ, НО МЫ НЕ ДОЛЖНЫ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО ЭТО ОСОБЕННЫЕ СИТУАЦИИ.

СОЗДАНИЕ ПОСТРОЕНИЯ (ВОХ) ИЗ ЧЕТВЕРЫХ ЗАЩИТНИКОВ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕЛЬЮ СМЕШАННОЙ ОБОРОНЫ.

УГЛЫ ПРЕДСТАВЛЯЮТ НАИБОЛЬШУЮ ОПАСНОСТЬ, ПОТОМУ ЧТО СЛОЖНО ИХ ЗАЩИЩАТЬ.



### ПРИНЦИП ДВИЖЕНИЯ НИЖНИХ ИГРОКОВ ЗОНЫ 2–2

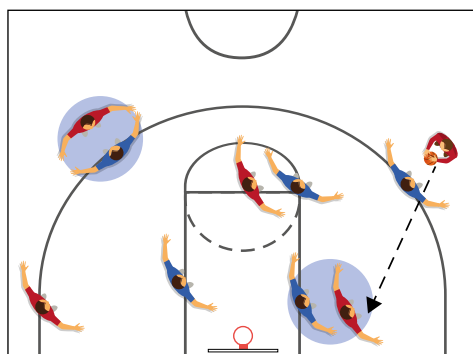


Игроки нижней части зоны 2–2 только сопровождают своих подопечных до линии штрафного броска. Дальше – зона ответственности внешних защитников.

На схеме хорошо видно, как внешний защитник 2 принимает нападающего, которого ему передает защитник 4. Выше уровня штрафного броска образовалась ситуация «два защитника против четырех нападающих».

Эта ситуация позволяет получить представление о команде противника.

### ЗОННАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ИГРОКОВ НА РАЗНЫХ ПОЗИЦИЯХ



Против игрока с мячом изначально нужно играть «1х1» в защите. Главное, чтобы «звезда» противника был отрезан от мяча.

Остальные защитники будут помогать, используя финты, смещения и другие активные действия (помощь и восстановление).

ПРИНЦИПЫ ЗАЩИТЫ «1х1» ДОЛЖНЫ ОСТАВАТЬСЯ БАЗОВЫМИ ДЛЯ ЛЮБОЙ ГРУППОВОЙ ЗАЩИТЫ.



### 5.2.5. ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ СМЕШАННЫХ ЗАЩИТ

Сформулируем «за» и «против» смешанной обороны.

#### Преимущества смешанной обороны:

- А.** Это хороший вариант защиты в случае, если у вашей команды не очень высокий уровень игры в обороне.
- Б.** Даже у очень хорошо организованных команд без гибкого реагирования не будет вариантов при этом типе защиты.
- В.** Помогает против команды противника, который строит свой баскетбол на игроках периметра.
- Г.** Сбивает с привычного ритма противника, атакующие способности которого превосходят ваши и встреча с которым при обычном развитии событий приведет к его победе.
- Д.** В случаях, когда нужно изменить привычный ход матча в нужный момент.
- Е.** В случаях, когда в вашем составе есть игрок, менее способный к групповой защите, но который является хорошим индивидуальным защитником.
- Ж.** Команды обычно не готовят плана игры на случай такого вида обороны, используемая атака не скоординирована, не систематизирована.
- З.** При использовании нестандартной обороны в отношении одного или двух игроков последние обычно отходят со своих привычных позиций.
- И.** Обозначить одного или двух игроков можно на любой позиции, в любой зоне.
- К.** Игрок-лидер будет стараться найти мяч, часто – любыми способами. Он точно будет делать это неправильно, и остальные игроки его команды не будут к этому готовы.
- Л.** Команде противника нужно привыкнуть к типу обороны, которую против них используют. Таким образом, защита забирает себе инициативу.
- М.** Подходит для того, чтобы поддержать или поднять мотивацию команды, т. к. правильное выполнение дает игрокам уверенность, силу, мотивацию и т. д.
- Н.** Вынуждает команды выполнять отличающиеся от привычных (зачастую неподготовленные) атаки и быть настороже к защите.
- О.** Можно замаскировать этот вид обороны под индивидуальную.

#### Недостатки смешанной обороны:

- А.** Они очень сложны для защиты, если в команде противника есть игроки передней линии с хорошим броском с дистанции.
- Б.** Иногда можно упустить хорошую возможность для контратаки.
- В.** Использование этой защиты в течение долгого времени приводит к тому, что противник привыкает, и поэтому пропадает эффект неожиданности.
- Г.** Игрок, который получил задание в индивидуальной защите, может «прозевать» ваш переход в атаку, потому что вовремя вернуться стоит ему огромных усилий.
- Д.** Логично, что увеличивается пространство, которое нужно защищать: меньше защитников на большей площади – больше простора для нападающих.
- Е.** Необходима серьезная концентрация, чтобы понять, когда нужно помочь игрокам в индивидуальной защите, не отвлекаясь от своей собственной зоны ответственности.
- Ж.** Условия отличаются от обороны для пятерых игроков, т. к. игрок-персональщик не участвует в сменах и помощи. У него очень конкретная работа.
- З.** Если мы играем смешанную защиту с одним внутренним (высоким) игроком, то надо понимать, что один из игроков периметра должен взять на себя функции игры у кольца на случай отскока – для страховки. Здесь могут произойти затруднения.

ПЕРЕД ПРИНЯТИЕМ РЕШЕНИЯ ИЗУЧИТЕ ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ. ВОЗМОЖНО, С ВАШЕЙ КОМАНДОЙ КОНКРЕТНЫЙ ТИП ОБОРОНЫ ПРОСТО НЕ БУДЕТ РАБОТАТЬ.



КАК СЧИТАЕТЕ, СОПЕРНИКУ СТАНОВИТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ТЯЖЕЛО, ЕСЛИ В ЕГО ПЕРВЫХ АТАКАХ «ВЫКЛЮЧЕН» ВАЖНЫЙ ИГРОК?

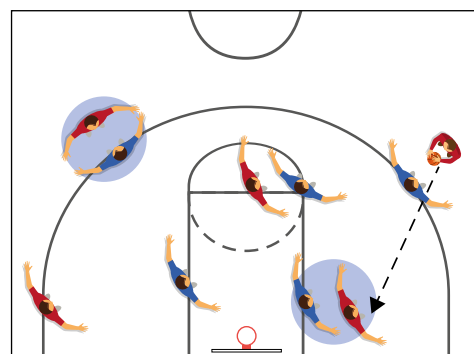
### 5.2.6. КАК ВЫСТРАИВАЕТСЯ?



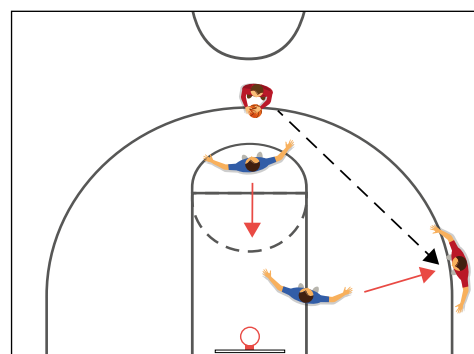
СКОЛЬКО НУЖНО  
ВРЕМЕНИ, ЧТОБЫ  
ОТРАБОТАТЬ ТАКУЮ  
ОБОРОНУ?



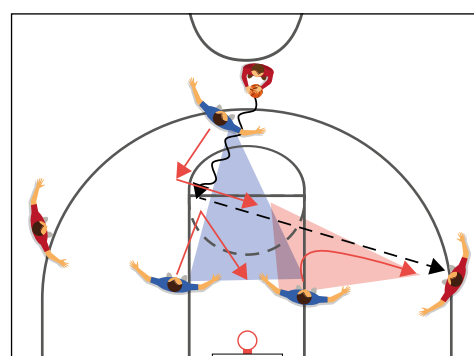
Следуя принципу «от общего к частному» и «от частного к целому», можем разобрать некоторые примеры, в которых прорабатываются аспекты смен с тремя и четырьмя игроками.



Работа «2х2»: оборона треугольником. Когда мяч от верхнего игрока выходит в край, нижний – выбегает вместе с передачей к нему, а верхний игрок (уже свободный от защиты на мяче) – смещается в «краску». Если игрок сверху идет дриблингом в «краску», то нижний защитник встречает его, в то время как верхний – бежит в край, противодействуя передаче.



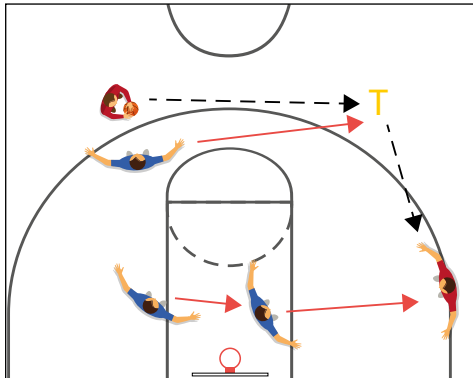
Защита «3х3»: В этом варианте ротация трех игроков с переключением на игрока с мячом нижнего защитника с левой стороны.



ИЗУЧЕНИЕ  
ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ  
ОБОРОНЫ ПОМОЖЕТ  
ВАШИМ ИГРОКАМ  
ЛЕГКО ОСВАИВАТЬ  
ЛЮБОЙ ТИП ЗАЩИТЫ.

### 5.2.7. ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ

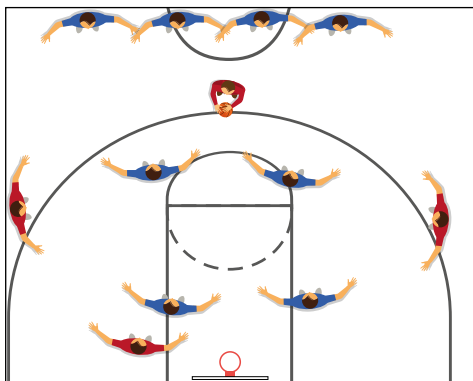
В продолжение предлагаем пару ситуаций для проработки на тренировках и возможности улучшить качество смешанной атаки.



#### Упражнение «4x3» + 1

Работа «4x3» с одним пассивным атакующим (тренер), который может только давать пас. Но против него необходимо защищаться, как против полноценного игрока.

Команда должна защищаться все время, но также должна определять, какие есть угрозы нападения – например, какие нападающие хуже бросают или обыгрывают.



#### Упражнение «4x4x4»

Другая ситуация очень простая, но она основополагающая и относится к игре «4x4» на пространстве всей площадки. Игроки привыкают обороняться с четырьмя защитниками в «коробке» (box) или «ромбе» (diamond) и сдерживать атаку.

Как только они овладевают мячом, то начинают атаку против других четверых защитников, которые ждут в середине площадки. Это очень важно для воссоздания реальных ситуаций с продолжением защиты.



В САМЫХ ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЯХ НУЖНО ХОРОШО ПОНИМАТЬ КОНЦЕПЦИЮ ВЫБОРА ОПАСНОСТИ.

МОЖНО ПРОРАБАТЫВАТЬ ТАКЖЕ «ЗХЗХЗХЗ» НА ДВУХ ПЛОЩАДКАХ.



## 5.3.

# Как атаковать смешанную оборону?

### 5.3.1. ВВЕДЕНИЕ

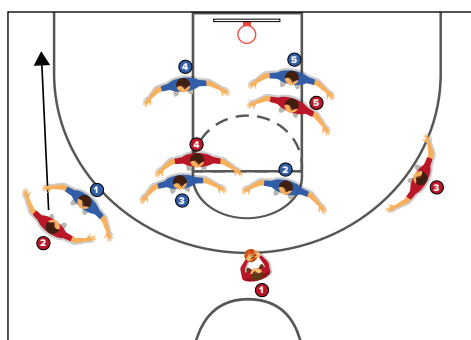
Решения по атаке любой защиты требуют комбинации принципов. Например, заслоны игрокам без мяча будут хорошим решением как для игры против личной, так и для игры против зонной защиты, а еще подойдет для смешанной.

Поэтому важно помочь игрокам увидеть, что в атакующем баскетболе приемы на практике одинаковые, и неважно, с каким типом защиты нам придется встретиться; нужно просто находить те, которые будут давать преимущество при их использовании.

Необходимо, чтобы атакующий, который закрыт индивидуально, не упорствовал каждый раз, когда получает мяч. Он не должен пытаться форсировать события или реализовать броски из неудобных положений. Наоборот, он должен сохранять спокойствие и ждать, пока его партнеры ему помогут.

В основном в игре против смешанной защиты можно пользоваться такими концепциями:

- Использовать универсальные системы атаки, подходящие при любой защитной структуре.
- Создать собственную систему атаки с учетом характеристик игроков.
- Если в команде есть игрок, которого держат персонально, то нужно поместить его на непривычную позицию и с этого момента использовать принципы традиционной атаки. Таким образом мы предотвратим достижение одной из целей такой защиты – нарушение ритма и течения игры.
- Упростить игру, изолируя игрока, который находится под индивидуальной защитой, и создавая ситуацию «4х4», чтобы атаковать, применяя тактику больших пространств. Так, как показано на схеме:



Факт того, что мы изолируем игрока, закрытого индивидуально, не означает, что мы должны забыть про него. Наоборот, т. к. он должен создавать опасность, особенно если его защитник собирается оказать необходимый вид помощи, он постоянно готов вмешаться в игру.

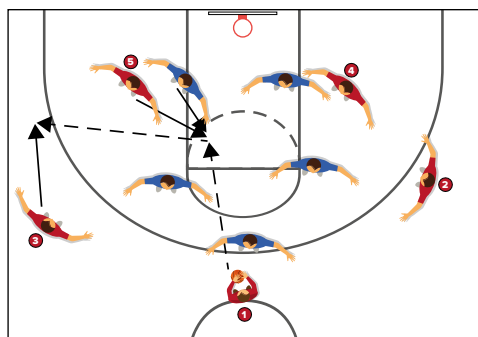


### 5.3.2. ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИЕМЫ

Комбинации приемов будут ключом для достижения успеха против смешанной обороны. Самые используемые:

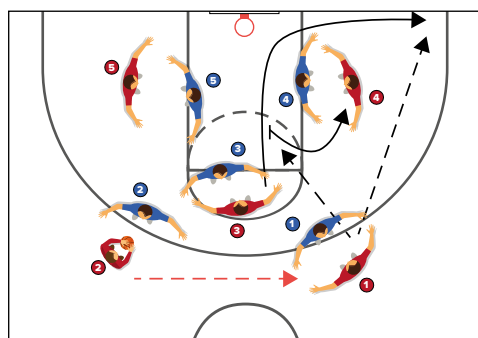


Концепции, особенно тактические, должны применяться постепенно. Разделение связано с занятием пространств, т. к. первое создает второе. К тому же «пустоты» (gaps) связаны с линиями передач, которые достигаются каждый раз, когда игрок разделяет или бросает мяч.



Как можно видеть на схеме, если игроку 1, закрытому персонально, удастся отдать мяч внутрь на вход (разделение) игроку 5, пространство, которое последний оставляет, должно быть использовано нападающим 3, который может принять мяч для хорошего броска или обыгрывания с преимуществом.

Другой прием предполагает заслоны, чтобы создать определенные пространства. Заслоны направлены на блокирование защитника в центре обороны для реализации горизонтального выхода на нижней позиции.



На схеме игрок 3 может использовать заслон от нижних игроков 4 и 5 (в данном случае игрока 4) и получить мяч в углу площадки против защитника 4. Или нападающий 4 использует внутреннюю позицию и получает мяч в «краске» против игрока 3.



ПОДУМАЙТЕ, КАКИЕ ПРИЕМЫ ЛУЧШЕ РАБОТАЮТ В ВАШЕЙ КОМАНДЕ?

ЛИЦЕВАЯ ЛИНИЯ –  
ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНОЕ  
ПРОСТРАНСТВО  
ДЛЯ АТАКИ  
СМЕШАННОЙ  
ОБОРОНЫ.

КАК И В ДРУГИХ  
ВИДАХ АТАКИ,  
ДВИЖЕНИЕМ  
ИГРОКОВ ВДОЛЬ  
ЛИЦЕВОЙ ЛИНИИ  
УДОБНО СОЗДАВАТЬ  
ОЧАГИ НАПРЯЖЕНИЯ.

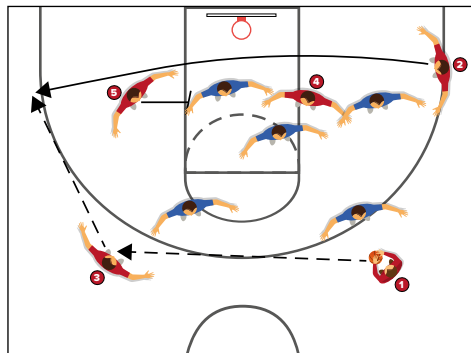
НАШ ИГРОК,  
ЗАКРЫТЫЙ  
ИНДИВИДУАЛЬНО,  
НЕ ДОЛЖЕН  
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ  
ОТСТРАНЕННЫМ  
ОТ ИГРЫ, Т. К.  
У ЗАЩИТЫ В ЭТОМ  
СЛУЧАЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ  
СВОЕОБРАЗНОЕ  
ЧИСЛЕННОЕ  
ПРЕИМУЩЕСТВО.

Пересечение ширины площадки с заслоном – это очень простое движение, в котором внешние игроки должны помочь передвинуть мяч. Два «больших» игрока отвечают за постановку заслонов на лицевой линии для игрока, который опекается персонально в смешанной защите.

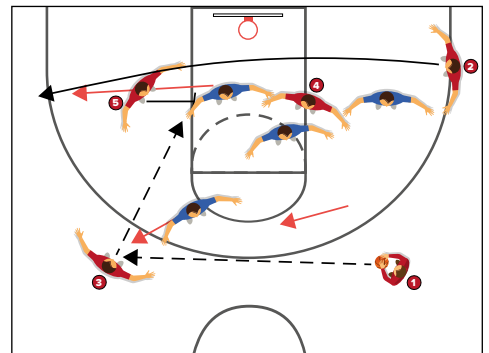
Этим движением мы нейтрализуем изоляцию лидера опекуном, чтобы команда работала для возможности получения мяча опекаемым атакующим.

Основная цель использования заслона – сделать так, чтобы игрок, находящийся под индивидуальной опекой, получил мяч. Если второй защитник помогает партнеру, то это означает, что где-то оказывается неприкрытый атакующий. Особенно хорошо, если без защитника остался наш центровой.

### ПЕРЕСЕЧЕНИЯ С ЗАСЛОНАМИ ПРОТИВ СМЕШАННОЙ ОБОРОНЫ



Выход игрока 2



В этой ситуации игрок 5 отсекает защитника заслоном и может принимать мяч спиной к корзине



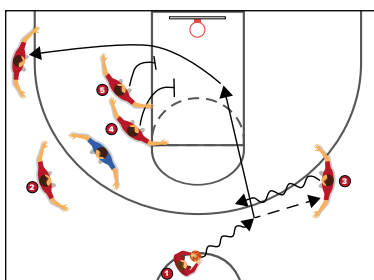
### 5.3.3. СТРУКТУРЫ АТАКИ СМЕШАННОЙ ОБОРОНЫ

Среди многих структур, созданных большим количеством тренеров, мы выбрали ту, которая интереснее и которая заключается в следующем:

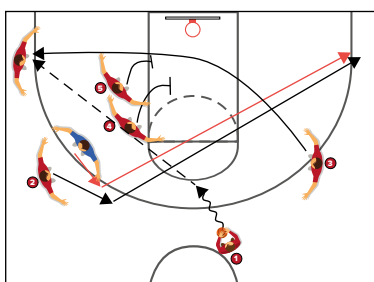
#### АТАКА СМЕШАННОЙ ОБОРОНЫ



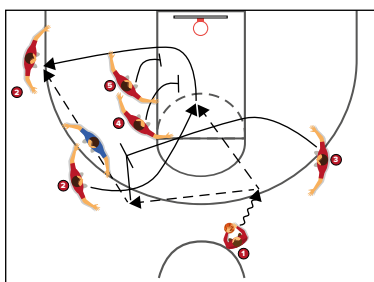
АТАКА ВСЕГДА ДОЛЖНА БЫТЬ АДАПТИРОВАНА К ИГРОКАМ, КОТОРЫЕ ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮТ.



Игрок 1 ведет мяч и передает его игроку 3 в то время, когда игроки 5 и 4 реализуют постановку двойного заслона на стороне выхода игрока 1. Цель: заставить мяч двигаться от игрока 3 к игроку 2, закрытому индивидуально, и к игроку 1, выходящему в угол с использованием сдвоенного заслона от 5 и 4 для совершения броска.



Если игрок 2 не может принять мяч, он «режет» траекторию внутрь, чтобы освободить линию передачи для игрока 3, который наводится на двойной заслон от партнеров 5 и 4, получая мяч от игрока 1. Это дает возможность для совершения броска и оставляет шанс, чтобы мяч попал к игроку 2, у которого есть целый край площадки, чтобы играть «1х1».



Если нападающий 3 закрыт, то мы будем продолжать пользоваться теми же тактическими приемами, но в другой форме. Так, игрок 1 смещается вправо дриблингом, а в это время игрок 3 ставит заслон для игрока 2, который выполняет врывание (cut). Если он не может принять мяч, то игрок 2 продолжает двигаться параллельно лицевой линии, используя заслоны от игроков 5 и 4 и будучи готовым принять передачу от игрока 3, который открылся после постановки заслона, чтобы облегчить движение мяча в нужном направлении.

НЕ КОПИРУЙТЕ СЛЕПО. НУЖНО ПОНЯТЬ, ПОЧЕМУ КТО-ТО СДЕЛАЛ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ.

Если нападающий 3 закрыт, то мы будем продолжать пользоваться теми же тактическими приемами, но в другой форме. Так, игрок 1 смещается вправо дриблингом, а в это время игрок 3 ставит заслон для игрока 2, который выполняет врывание (cut). Если он не может принять мяч, то игрок 2 продолжает двигаться параллельно лицевой линии, используя заслоны от игроков 5 и 4 и будучи готовым принять передачу от игрока 3, который открылся после постановки заслона, чтобы облегчить движение мяча в нужном направлении.

### 5.3.4. КАК СОЗДАЕТСЯ АТАКА ПРОТИВ СМЕШАННОЙ ОБОРОНЫ?

Чтобы атаковать смешанную оборону, необходимо систематизировать принципы, которые формируют атаку. Таким образом, мы ведем каждый элемент атаки постепенно: когда игроки будут приобретать определенные навыки, следом будут добавляться другие, которые будут становиться все сложнее и сложнее.

Однако при обучении важно помнить, что одно только хорошее понимание игры и использование приемов атаки также дадут нам возможность с успехом бороться против любого вида обороны, концентрируя внимание именно на приобретении навыков и их применении против множества возможных оборон.

#### Основные идеи для атаки смешанной обороны:

1. Разделить защиту: игрок с мячом должен разделять фронтальных защитников и пройти между ними как можно дальше, пока другой защитник ближе к корзине не переключится на него.
2. С каждым шагом продвижения нужно стараться разделять соперников с учетом концентрации защиты в зоне.
3. Не нужно форсировать пасы и броски. Необходимо дождаться возможности более подготовленного броска.
4. Разместить лучших бомбардиров с обеих сторон от корзины.
5. Хорошая позиция для атаки после отскока тоже поможет в разрушении смешанной защиты.
6. Нужно понимать, какие заслоны использовать, они должны быть predetermined тренерским планом.
7. Нужно поддерживать баланс атаки и обороны.

ПРОВОДИТЕ АТАКУ, НЕ ЗАДЕРЖИВАЯ СЛИШКОМ МНОГО ВНИМАНИЯ НА ОБОРОНЕ, КОТОРАЯ БУДЕТ ВСТРЕЧАТЬ ВАС.

НУЖНО ЛИ ПРИ АТАКЕ ПРОТИВ СМЕШАННОЙ ОБОРОНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ НЕСТАНДАРТНО? ПОРАССУЖДАЙТЕ.





## 5.4.

# Защита прессингом

### 5.4.1. ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Защита прессингом – это защита, в которой все фокусируется вокруг мяча, оставляя мало пространства для его движения и затрудняя передвижения, не давая перехватить инициативу и стараясь заставить атакующую команду ошибаться. Успех такой защиты построен на факторе неожиданности, ее можно использовать в любом месте площадки.

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ

СПРОВОЦИРОВАТЬ  
ОШИБКУ ПРОТИВНИКА

Один из важных эффектов – это накопление психологической (ментальной) усталости, т. к. она нацелена на то, чтобы вызвать у противника сложности.



ПОЧЕМУ ЭТОТ  
ТИП ОБОРОНЫ  
НЕ РАСПРОСТРАНЕН  
У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
КОМАНД ВЫСОКОГО  
УРОВНЯ?



ВЛИЯЕТ ЛИ  
ФИЗИЧЕСКИЙ ФАКТОР  
НА ВЫПОЛНЕНИЕ  
ТАКОЙ ОБОРОНЫ?

ДЛЯ ЗРИТЕЛЯ  
ЗАЩИТА  
ПРЕССИНГОМ  
ВЫГЛЯДИТ КАК  
РАБОТА УСИЛИЯ  
И НАПРЯЖЕНИЯ.

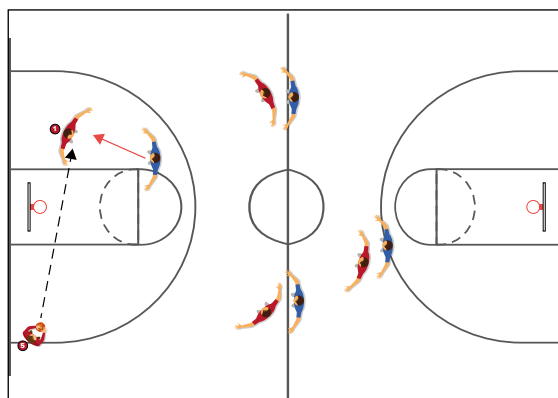


## 5.4.2. ВИДЫ ЗАЩИТЫ ПРЕССИНГОМ

Так же, как с зонной и со смешанной оборонами, мы говорим и о защите прессингом. Классификация здесь будет идти по одному или другому критерию.

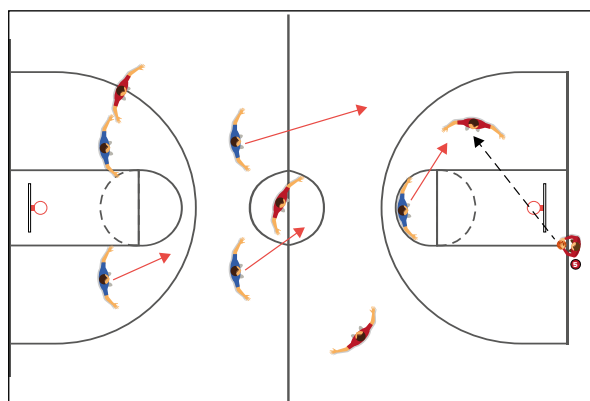
### 5.4.2.1. Индивидуальная или зонная

Можно обороняться в форме личного прессинга, расширяя зону действия его на площадке.



Пример индивидуальной защиты прессингом

Таким образом, мы можем встретиться с зонами защиты, которые используют на четверть площадки, ее половину или даже целую площадку. Это так называемые пресс-зоны\*.



Когда изменились баскетбольные правила, время владения мячом сократилось с 30 до 24 секунд, а время на переход средней линии площадки – с 10 до 8 секунд. Это привело к тому, что команды стали чаще использовать этот вид обороны, чтобы сократить время, которое занимало создание атаки, позволяя защите добиться цели раньше. Также на это требуется меньше энергетических затрат – т. к. нужно было держать оборону на шесть секунд меньше, можно было усилить интенсивность защиты.

\* Термин «пресс-зоны» происходит от комбинации терминов «защита по зонам» и «пресс», т. е. защиты прессингом.

ПРЕССИНГ  
В ЗАЩИТЕ –  
ЭТО НАПАДЕНИЕ  
В ОБОРОНЕ.

СОЗДАНИЕ  
СОМНЕНИЯ  
И ПОСПЕШНОСТИ  
МОЖЕТ БЫТЬ  
ХОРОШЕЙ ЦЕЛЬЮ.

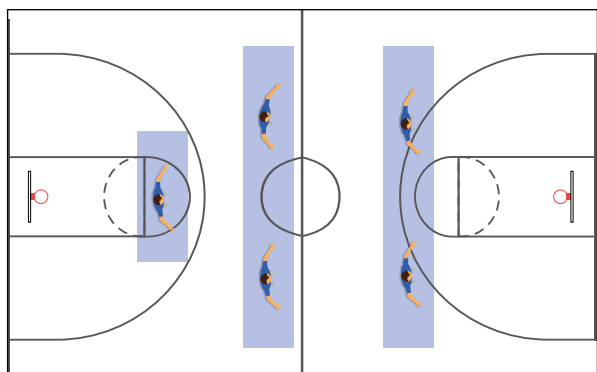
ВРЕМЯ – ХОРОШИЙ  
СОЮЗНИК ЭТОГО  
ТИПА ЗАЩИТЫ, ЕСЛИ  
МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ  
«СДЕРЖИВАЮЩИЙ»  
ТИП ПРЕССИНГА.

### 5.4.2.2. Зонный прессинг

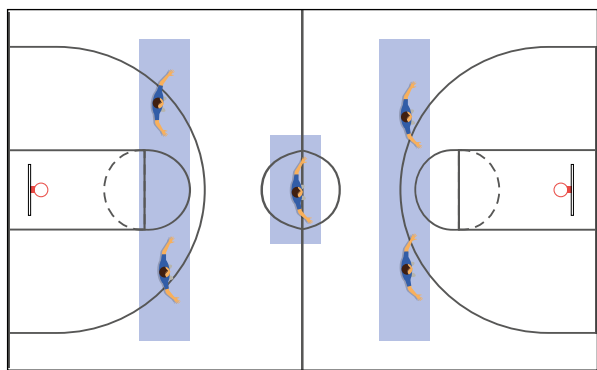
Вид зонного прессинга будет определен количеством игроков, которые представляют первую линию защиты. Там могут быть один или два игрока – «парная» или «непарная» защита.

Рассмотрим варианты:

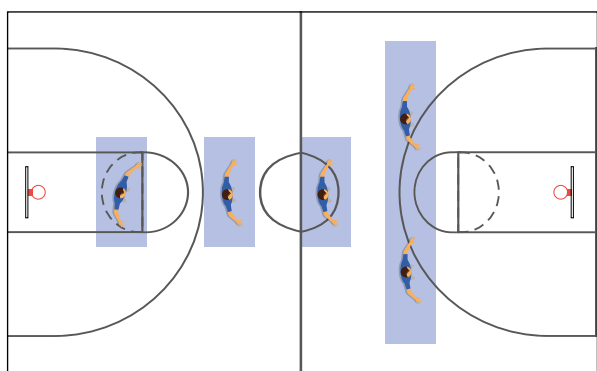
#### ЗАЩИТА ПРЕССИНГОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПАР ЗАЩИТНИКОВ



**ЗАЩИТА 2–2–1**



**ЗАЩИТА 2–1–2**



**ЗАЩИТА 2–1–1–1**

Самая используемая схема – это 2–2–1. Часто используется 2–1–2 как более консервативная и менее агрессивная альтернатива. В случае 2–1–1–1 это оборона, которую редко можно увидеть, разве что в каком-нибудь дивизионе американского студенческого баскетбола, чтобы закрыть центральный коридор и прижать мяч к боковым линиям (по необходимости).

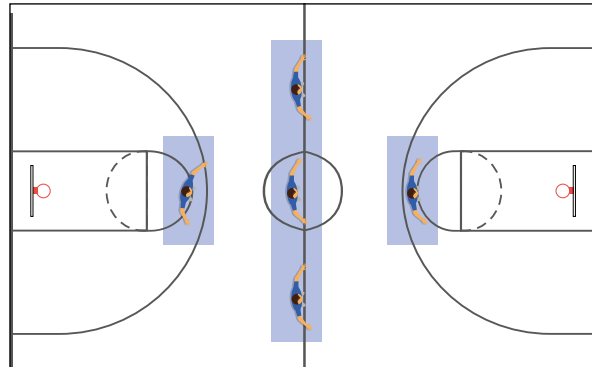


КАКАЯ ПОЗИЦИЯ  
В ОБОРОНЕ САМАЯ  
АГРЕССИВНАЯ?

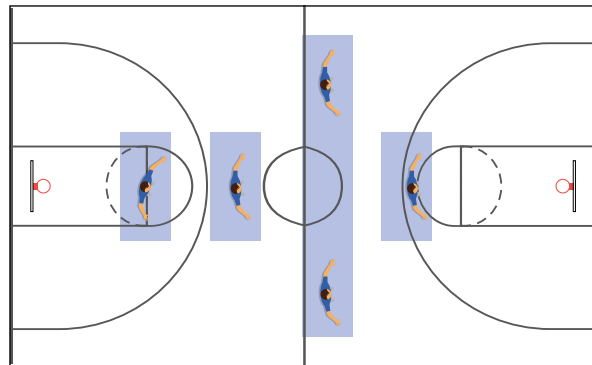
ЦЕЛЬ ОБОРОНЫ  
ПРИ ДВОЙНОМ  
НАПАДЕНИИ НА МЯЧ  
(DOUBLE TEAM) –  
СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ  
НЕ ПРОХОДИЛИ  
БОКОВЫЕ ПАСЫ.

ПРИ РАБОТЕ  
С ГРУППАМИ  
ОБУЧЕНИЯ ОБЫЧНО  
СТАВЯТ ЗАЩИТНИКОВ  
В ПЕРВУЮ ЛИНИЮ  
ОБОРОНЫ, ПОТОМУ  
ЧТО СДЕЛАТЬ  
ДЛИННУЮ ПЕРЕДАЧУ  
СЛОЖНО. ИГРОКАМ  
НЕ ХВАТАЕТ СИЛЫ.

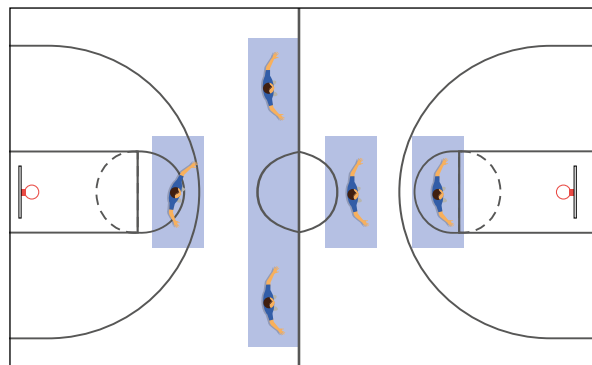
### НЕПАРНАЯ ЗАЩИТА ПРЕССИНГОМ



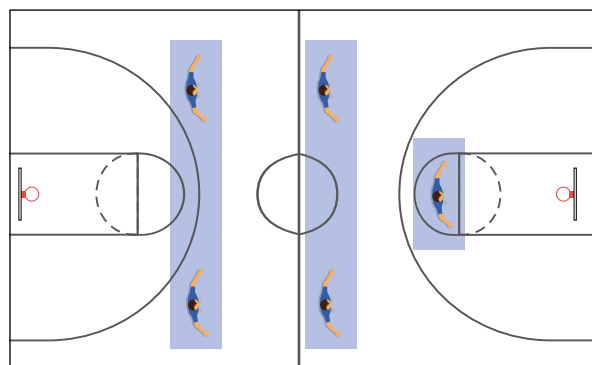
**ЗАЩИТА 1-3-1**



**ЗАЩИТА 1-2-1-1**



**ЗАЩИТА 1-1-2-1**



**ЗАЩИТА 1-2-2**



КАК ПРИНИМАЕТСЯ  
РЕШЕНИЕ,  
СКОЛЬКО ИГРОКОВ  
РАЗМЕСТИТЬ  
В ГОЛОВЕ  
ПРЕССИНГА?

Самая используемая из всех этих видов непарной обороны – 1-3-1. Она очень похожа на 1-2-1-1.



### 5.4.2.3. Варианты прессинга при обучении игроков

Как и почти во всех остальных аспектах игры, здесь важно учитывать характеристики наших игроков, чтобы проверять пригодность этого типа защиты и – в случае положительных результатов – понимать, какой вариант наиболее подходящий.

Если мы придем к выводу, что нашей команде подходит защита прессингом, нужно будет также иметь в виду:

- А.** Если это игроки физически развитые и невысокие, нужно начинать прессинг как можно выше, пытаться использовать нападение «2х1» на игрока с мячом (double team), чтобы отобрать мяч.
- Б.** Если, наоборот, это команда высоких игроков, лучше сделать выбор в пользу других вариантов защиты вместо прессинга.
- В.** Необходимо определить размещение и положение игроков.
- Г.** В схеме, которую мы выбрали, размещение и положение очень важны. Нужно интуитивно вычислить, что будет искать команда противника, кто введет мяч в игру, кто с ним продвигает атаку, а кто поможет продвижению.
- Д.** Нужно решить, как начать прессинг – прессингом за получение мяча или прессингом после этого, давая получить мяч в поле.

Однажды определив структуру, расположение и начало, мы можем планировать движения начала защиты прессингом, начиная с вбрасывания в тыловой зоне противника, которым могут быть:

- А.** Двойное нападение (double team) на игрока без мяча до того, как он получит мяч с вбрасывания. Так мы помешаем мячу оказаться в поле и получим возможность для перехвата, если передача будет плохой. Обычно этот вариант не используется, если прессингует высокий игрок.
- Б.** Допустимо, чтобы атакующий получил мяч, и в этот момент нужно осуществить двойное нападение (double team). Это самый распространенный вариант.

КОМАНДА, КОТОРАЯ ЗАЩИЩАЕТСЯ ПРЕССИНГОМ, ДОЛЖНА БЫТЬ ХОРОШО МОТИВИРОВАНА И ТЕХНИЧЕСКИ ПОДКОВАНА.

**3.** Можем выполнить «двойное нападение», позволив атакующему получить мяч и направив его вперед, подводя к ловушке от высокого игрока. Ведь, хоть высокие игроки и самые медленные, несомненно, что с ними более эффективно использовать double team – их размах рук закрывает больше линий передач.

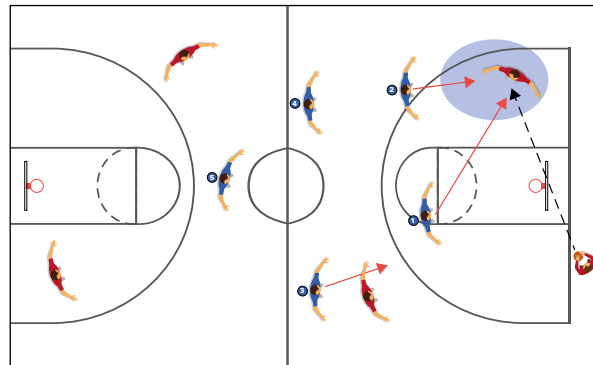
Не существует одинаково подходящих ситуаций при прессинге: нужно строить защиту в зависимости от игроков, которые у нас есть, и противника. Но важно принимать во внимание, что прессинг с вбрасывания при участии высокого и низкого игроков можно реализовать с условием, что соперник, который вбрасывает, – это центровой.

Однако в ситуации с прессингом по всей площадке, с невысокими игроками, не важно, кто вбрасывает, потому что идет давление на мяч по всей площадке. Это можно сделать в двух случаях:

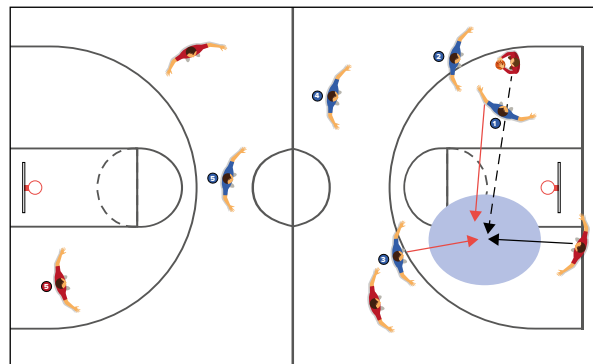
- а)** команда физически сможет выдержать ритм;
- б)** команде лучше пойти на риск, чем играть статично, по причине разницы в росте.

Таким образом, нужно расположить наверху двух наших лучших защитников, которые всегда создают ситуацию «2х1», и не имеет значения, откуда будет вбрасывать мяч команда противника.

Можно построить до трех ловушек (double team) до выхода к середине площадки. Рассмотрим эту последовательную схему на примере такой защиты прессингом 2–2–1.



*Первая ловушка образована защитниками 1 и 2 сразу после получения мяча первым атакующим*

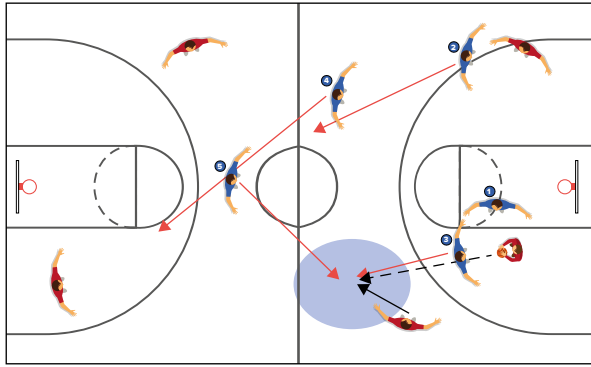


*Вторая ловушка образуется между защитниками 1 и 3 с возвращением паса назад вбросившему игроку*

ПРОТИВНИК  
ОПРЕДЕЛЯЕТ  
УСЛОВИЯ  
ДЛЯ ВЫБРАННОЙ  
ЗАЩИТЫ.

ЛОВУШКИ  
ЯВЛЯЮТСЯ САМЫМ  
ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫМ  
ОРУЖИЕМ  
В БОЛЬШИНСТВЕ  
ПРЕССИНГОВ.





*Третья ловушка реализуется между игроками 3 и 5 посредством невероятного физического усилия*

Чтобы создать защиту с несколькими ловушками, необходимо определить, кто из игроков идет к мячу вторым, кто из них лучший защитник, кто находится на лучшей позиции по принципу расстояние – время.

Также нужно учесть возможность, что атака может использовать длинные передачи, поэтому нужно сохранять защитника (лучше всего высокого) в зоне корзины, никогда не оставляя ее без защиты.

ОТБОР МЯЧА ИЛИ  
ПРОВОЦИРОВАНИЕ  
НЕУДАЧНОГО ПАСА?  
ВЫБИРАЙТЕ СВОИ  
ЦЕЛИ В ЗАЩИТЕ.



ЗАЩИТА ПРЕССИНГОМ  
ПОБЕЖДАЕТ, КОГДА  
МЯЧ В РУКАХ  
У СОПЕРНИКА,  
И ПРОИГРЫВАЕТ,  
КОГДА ОН В ВОЗДУХЕ.

#### 5.4.2.4. Цели

- А.** Постоянно восстанавливать позиции, если оказался сзади мяча, подталкивая противника к ошибке и перехватывая мяч.
- Б.** Перехватывать пас, начиная с первого же «двойного нападения».
- В.** Выиграть время в защите, задерживая выход мяча из тыловой зоны (8 секунд), тем самым забирая время у атаки.
- Г.** Изменить ритм матча – это способ, чтобы атака оказалась в непривычных условиях и искала другие формы игры, которые не использовались до этого момента.
- Д.** Избежать возможности получения мяча игроком-лидером.
- Е.** Хорошо понимать, для чего и почему мы используем защиту прессингом, вся команда должна работать в этом направлении.

У ВАШЕЙ КОМАНДЫ  
ДОЛЖНЫ БЫТЬ  
РЕАЛЬНЫЕ,  
ВЫПОЛНИМЫЕ ЦЕЛИ.

#### 5.4.2.5. Основные выводы

Чтобы наша команда могла рассчитывать на организованную и успешную защиту прессингом, нужно иметь в виду следующие факторы, которые помогут в ее осуществлении.

**Мотивация к осуществлению:** если наши игроки не верят в то, что они должны делать, будет невозможно выполнить прессинг надлежащим образом. Нужно иметь в виду психологический и эмоциональный факторы, чтобы использовать такую защиту.

**Концентрация при размещении и занятии позиций:** выяснить самые слабые места, чтобы занять их защитой, размещаясь на позициях, подходящих для каждого действия. Это требует большой концентрации.

**Тактическая неожиданность:** для удачного использования этих оборон необходим фактор неожиданности; поэтому нужно беречь этот аспект, чтобы наши противники не были готовы к новой форме защиты, а наша команда рационально использовала их.

**Заставить противника менять привычные позиции и ритм игры:** столкнувшись с такой защитой, оппонент почувствует, что ему обязательно надо менять отдельные ситуации или всю игру в целом. Это спровоцирует его на определенную долю импровизации, беспорядок и изменения в ритме игры.

**Повышать активность своей команды, чтобы компенсировать недостатки:** с помощью этого типа тактических решений мы можем добиться того, что наша команда перехватит инициативу в нужном моменте, повышая свое внимание параллельно с возможностью компенсации недостатков защитника.

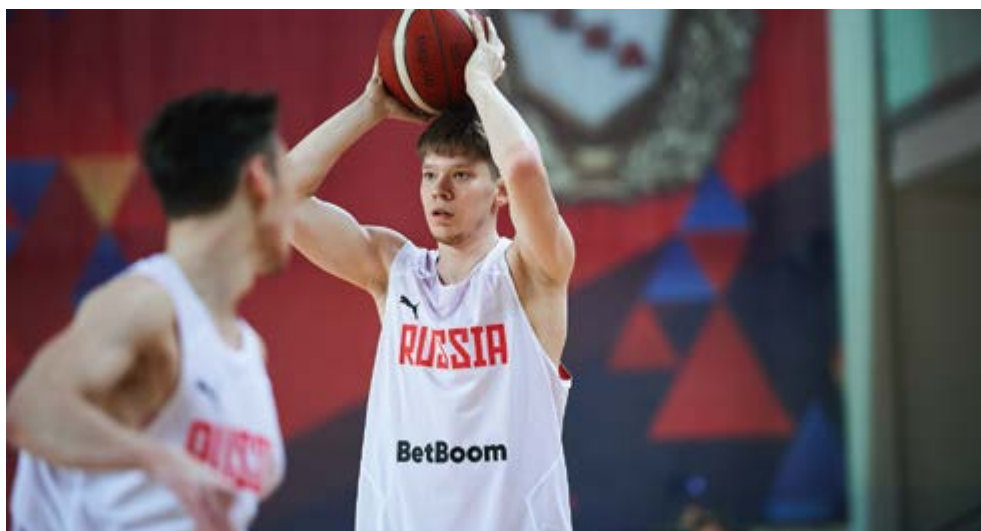
ЗАЩИТА  
В ПРЕССИНГЕ ТРЕБУЕТ  
ФИЗИЧЕСКОГО  
НАПРЯЖЕНИЯ  
И СЕРЬЕЗНОГО  
НАСТРОЯ ИГРОКОВ.

«ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬ КОМАНДУ  
К ЭТОМУ ТИПУ ОБОРОНЫ, ТРЕБУЕТСЯ ОПРЕДЕ-  
ЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ТЕХНИКИ У ИГРОКОВ».

### 5.4.2.6. Принципы

Ниже приведены основные принципы, на которых строится любая защита прессингом:

1. Каждый раз, когда мяч обгоняет защитника, необходимо делать рывок и занять положение перед ним или на одном уровне с ним.
2. Мяч не должен двигаться в центр защиты ни дриблингом, ни через пас; он должен быть прижат к боковым линиям, за исключением моментов, когда принято обратное решение.
3. Эти обороны основываются на постоянных ловушках и защитных треугольниках со сменами игроков. Ловушки не выполняются в центральном коридоре, их всегда лучше выполнять, когда игрок с мячом закончил ведение и находится у боковых линий.
4. Необходима постоянная коммуникация, чтобы прижимать мяч к линиям, меняться, возвращаться и помогать.



### 5.4.3. ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИЕМЫ

Чтобы отработать хорошую защиту прессингом, нужно ввести в практику несколько оборонительных приемов, освоение которых внесет огромный вклад в успешность дальнейшей реализации защиты. Это следующие приемы:



ТРЕНЕР ВСЕГДА ИМЕЕТ ПРАВО МЕНЯТЬ ПРИНЦИПЫ ИГРЫ, СПРАВЕДЛИВО ОПРЕДЕЛЯЯ ВОЗМОЖНОСТИ ИГРОКОВ.

ЭТИ ПРИЕМЫ МОЖНО ПРОРАБАТЫВАТЬ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЕ.

ПОСЛЕ АНАЛИЗА ПРИГОДНОСТИ ЭТИХ ОБОРОН ДЛЯ ВАШЕЙ КОМАНДЫ ВЫ САМИ РЕШИТЕ, КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛИ ВОООЩЕ ЭТИ УСТАНОВКИ.



ОБЫЧНО КОМАНДА НАБИРАЕТ БОЛЬШЕ ОЧКОВ, ЕСЛИ МНОГО ПРЕССИНГУЕТ. КАК ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?



КАК СЧИТАЕТЕ, ПОЧЕМУ БОЛЬШИНСТВО ТРЕНЕРОВ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ЭТУ ЗАЩИТУ КАК ОСНОВНУЮ, ЕСЛИ В НЕЙ ТАК МНОГО ДОСТОИНСТВ И ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ?

#### 5.4.4. ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ЗАЩИТЫ ПРЕССИНГОМ

Теперь сформулируем «за» и «против» этой обороны:

##### ПРЕИМУЩЕСТВА ЗАЩИТЫ ПРЕССИНГОМ

- А.** Нравится игрокам и зрителям. Мотивация на активность.
- Б.** Служит как средство для развития и поддержания хороших физических кондиций.
- В.** Компенсируются низкое качество нападения (плохие броски, плохие пасы, потери мяча). Провоцирует ошибки противника.
- Г.** Стимулирует командную работу. Гордость за результат.
- Д.** Получение максимального усилия от игроков.

##### НЕДОСТАТКИ ЗАЩИТЫ ПРЕССИНГОМ

- А.** Обозначаются слабые зоны.
- Б.** Обычно ведут ко множеству нарушений (фолов).
- В.** Потенциальные ошибки открывают выход к кольцу.
- Г.** Приводит к чрезвычайной усталости игроков, недостаточно подготовленных физически и ментально.
- Д.** Очень сложно показывать такую защиту продолжительное время.
- Е.** Требуется наличие «длинной» скамейки запасных, чтобы держать нужный физический уровень.



### 5.4.5. КАК СТРОИТСЯ ЗАЩИТА ПРЕССИНГОМ?

В момент предложения защиты прессингом нашей команде необходимо начать работу с простых тактических ситуаций «1х1» и «2х2», чтобы затем делать опции более сложными.

Интересно добавлять в упражнения еще одного дополнительного защитника, который даст возможность увереннее прорабатывать ловушки. Также полезна работа с дефицитом одного защитника, чтобы поддерживать намеченные оборонительные критерии.

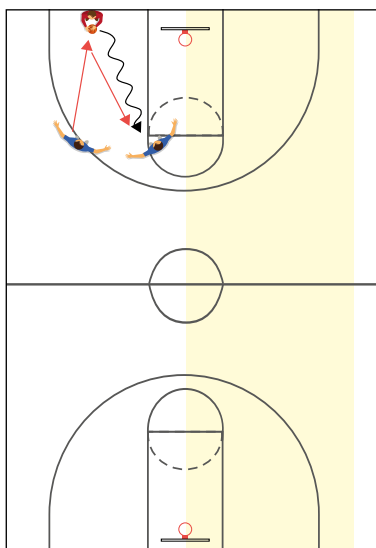
Таким образом, интересно расти в занимаемом пространстве на основе защиты прессингом на 1/4 площадки, затем на половине площадки, 3/4 и завершая на пространстве всей площадки, где риски очень велики и высокие технико-тактико-физические требования.

Что действительно важно, так это тренировка всех составляющих этой защиты – только тогда можно рассчитывать на успех.

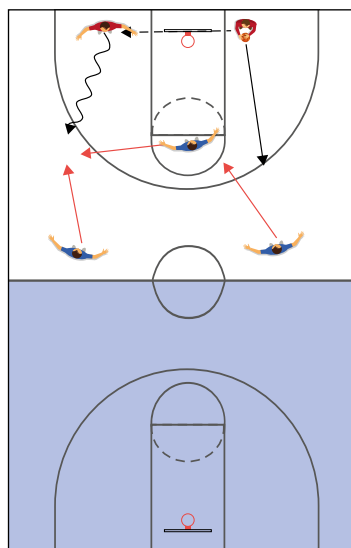
При обучении рекомендуется начинать с личного прессинга, защищая небольшое пространство. Затем – по мере увеличения защищаемой территории – добавлять ловушки и зонные принципы.

### 5.4.6. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПО ЗАДАНИЯМ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

В атаке нельзя играть в этом участке (надпись на схеме на затемненной стороне)



Упражнение «1х2» (дриблер против двух защитников) по всей площадке с целью использовать правило 8 секунд. Задача защитников – не пустить мяч на затемненную продольную половину. Если мяч проникает в нее, это ошибка защиты.



Упражнение «2х3» на 1/2 площадки. Если мяч достигает середины поля, атака зарабатывает одно очко. У защиты есть 8 секунд, чтобы предотвратить это. В этом упражнении у защитников есть преимущество в одного игрока, который находится далеко от мяча, чтобы закрыть возможные линии пасов и выхода атаки. Здесь очень важно остановить продвижение мяча.

ТЕХНИЧЕСКИЕ  
ДЕТАЛИ ДЕЛАЮТ  
ПРЕССИНГ СИЛЬНЕЕ.

ЧТО ЛУЧШЕ: ЗОННЫЙ  
ИЛИ ЛИЧНЫЙ  
ПРЕССИНГ ПО ВСЕЙ  
ПЛОЩАДКЕ?  
ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ  
НАД ЭТИМ.



## 5.5.

# Атака защиты прессингом

### 5.5.1. ВВЕДЕНИЕ

Атака против прессингующей защиты требует контроля, хорошего видения площадки и четких идей. Время становится ключевым моментом в этой игре из-за правила 8 секунд, которые отводятся на вывод мяча.

Таким образом, атака должна четко понимать:

- 5 секунд, чтобы ввести мяч в игру из-за ограничительной линии;
- 8 секунд, чтобы перевести мяч из тыловой зоны в передовую;
- 5 секунд на освобождение от мяча, как только перестал вести;
- 24 секунды владения мячом.

### 5.5.2. СПОСОБЫ АТАКИ ПРОТИВ ПРЕССИНГА

Атака на прессинг не требует движений и приемов, которые сильно отличаются от тех, что прорабатывают в других типах атак. Напротив, варианты атаки, чтобы нейтрализовать эту защиту, – это простые движения с быстрым применением и с идеей сломать оборонительные построения.

Реакция многих команд, против которых строят защиту прессингом, – это спастись от потери, «защитить себя от защиты», сохранив владение мячом. Это, безусловно, еще одна сложность для игры, потому что тренеру важно добиться того, чтобы игроки реагировали позитивно, спокойно, контролируемо и агрессивно на разные виды прессинга, которые их встречают.

Цель преодоления прессинга – это продвижение с мячом за центральную линию и создание ситуаций открытых бросков, и чем ближе к корзине, тем лучше.



ВРЕМЯ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ – ЭТО ОСНОВНОЙ ВРАГ АТАКИ ПРОТИВ ПРЕССИНГА.

ПРИ АТАКЕ НАМ НУЖЕН ХОРОШИЙ ПРОХОДЯЩИЙ ИГРОК ИЛИ ХОРОШИЙ ДРИБЛЕР?

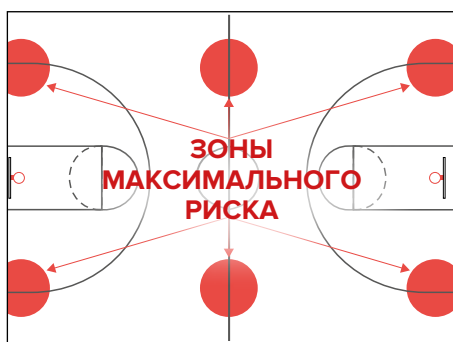
### 5.5.3. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ АТАКИ ПРОТИВ ЗАЩИТЫ ПРЕССИНГОМ

#### 5.5.3.1. Цели

Нужно готовить несколько разных вариантов, чтобы преодолеть защиту прессингом, используя талант каждого игрока, но в то же время поддерживая концепцию команды. Если у нас это получится, мы можем:

#### ЦЕЛИ

- А.** Играть на максимуме, используя силу команды.
- Б.** Использовать слабые стороны противника.
- В.** Создавать неравноценные пары нападающий – защитник.
- Г.** Атаковать более слабых игроков для большей легкости нападения или для того, чтобы заставить их нарушать правила.
- Д.** Сохранять мяч в руках игроков, которые им лучше всего владеют.
- Е.** Располагать своих игроков там, где они будут максимально эффективны.



#### 5.5.3.2. Принципы

Основываясь на условии, что защита прессингом делает более простой нашу атаку, мы все равно должны разыгрывать ее организованно, зная, что делать в каждом моменте.

#### ПРИНЦИПЫ

- 1.** Агрессивность защиты увеличивается соразмерно прямолинейности атаки команды, которая проходит к кольцу напрямую.
- 2.** Мяч нужно вводить в игру в те места, где можно избежать совершения ошибок.
- 3.** Помнить о правиле 8 секунд, чтобы перейти среднюю линию площадки. Быть организованным.
- 4.** Избегать зон с максимальными рисками (см. схему) в переходе с одной половины на другую.
- 5.** Понимать, какие есть варианты атаки, чтобы решить проблемы, которые создает защита.
- 6.** Определить самый подходящий технико-тактический момент для преодоления типа прессинга (с помощью передач или ведением мяча):
  - Игра через пас позволит защите подвергать владение мячом опасности в течение продолжительного времени, что потребует постоянного движения от остальных игроков.
  - Ведение даст определенное превосходство, но, если дриблер закончил ведение и не отдал передачу, это приведет к потере мяча и неудавшейся атаке.
- 7.** Каждую атаку нужно строить с целью агрессивного прохода, а не только стараясь не потерять мяч и сделать так, чтобы его перехватили. Если атакующая команда забьет пару легких мячей, прессинг потеряет актуальность.
- 8.** Очень важна психологическая работа, чтобы выдерживать напор прессинга стойко. Потому что эта оборона инициирует резкую смену ритма матча, размазывая атаку, – начинается паника, которая приводит к сбою игры атакующих.



ГЛАВНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ АТАКИ – ЭТО РЕЗУЛЬТАТИВНЫЕ ПЕРЕДАЧИ. ВЫ С ЭТИМ СОГЛАСНЫ?



КАКАЯ ФОРМА ЛУЧШЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ ВСТРЕЧИ С ЗАЩИТОЙ ПРЕССИНГОМ – АГРЕССИВНАЯ АТАКА ИЛИ НАДЕЖНОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ?



КАКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ  
СХЕМЫ ТАКТИЧЕСКИЕ,  
А КАКИЕ  
ТЕХНИЧЕСКИЕ?



НЕ ЗАБЫВАТЬ ПРО  
ПЕРВОСТЕПЕННУЮ  
ЦЕЛЬ – ПРОХОДИТЬ  
ПРЕССИНГ  
С МИНИМАЛЬНЫМ  
КОЛИЧЕСТВОМ  
ЗАТРАЧЕННЫХ  
УСИЛИЙ.



### 5.5.4. СТРУКТУРЫ АТАК ПРОТИВ ПРЕССИНГА

Для создания атаки против прессинга нужно определить последовательность:



ПОЙМИТЕ ТРИ ЭТАПА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СТРУКТУРИРОВАТЬ АТАКУ.

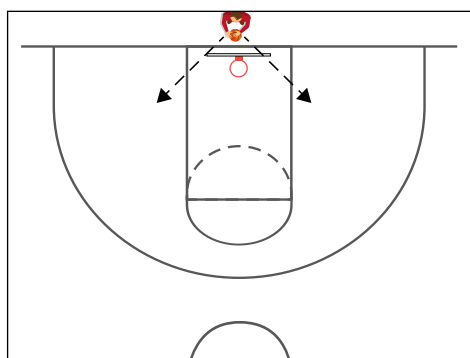
#### 5.5.4.1. Варианты ввода мяча в игру

Чтобы ввести мяч в игру под прессингом по всей площадке, необходимо выбрать, кто именно вбрасывает мяч:

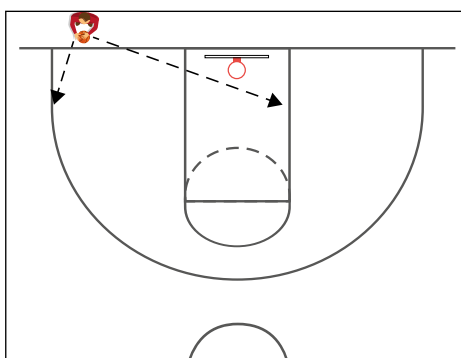
- Игрок, который первым взял мяч (более быстрый и неожиданный вариант, но может нарушиться порядок и расположение).
- Всегда один и тот же игрок (это сделает проще систему и порядок, но теряется скорость, позволяя защите выстроить «фигуру» прессинга).

РАСПРЕДЕЛИТЕ РОЛИ, ЧТОБЫ ВЫИГРАТЬ ВРЕМЯ И БЫТЬ ЭФФЕКТИВНЫМИ.

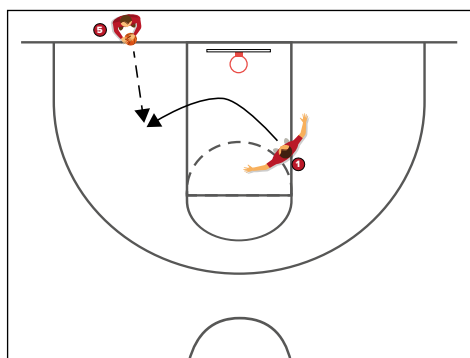
#### ВБРАСЫВАНИЯ ПРОТИВ ПРЕССИНГА



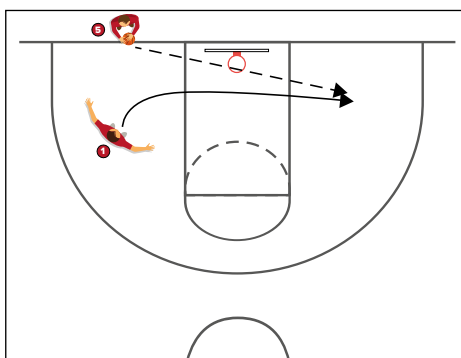
**Нерекомендуемый вариант**  
(исключает длинные передачи, т.к. щит мешает игроку с мячом).



**Лучший вариант**  
(позволяет больше вариантов пасов).



**Движение на сильную сторону**  
(проще дать пас, и это более надежно).



**Движение на слабую сторону**  
(более опасный вариант, пас более сложный).

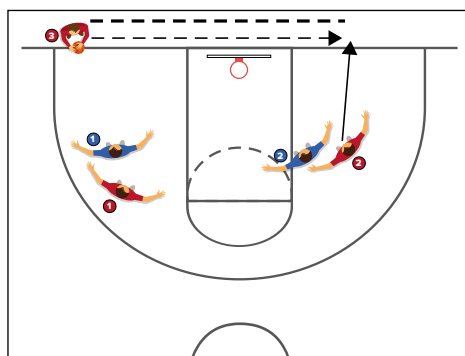
ЕСТЬ ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО, КОТОРОЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ: «НЕ ВБРАСЫВАТЬ МЯЧ ИЗ-ПОД ЩИТА».

Заслоны между игроками и пересечения с целью смены мест могут быть хорошим оружием – это улучшит прием мяча атакующими и упростит саму передачу.

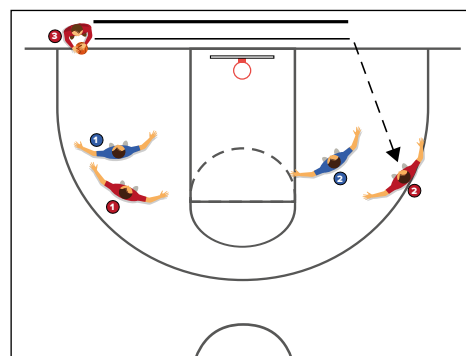
### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОСТРАНСТВА ЗА ЛИЦЕВОЙ ЛИНИЕЙ

Во время выполнения вбрасывания из-за лицевой линии и в ситуациях, когда принимающий мяч чувствует, что он под сильным прессингом, есть два варианта, которыми можно заставить защитников врасплох. Но игроки обычно не используют их, потому что не знают или растерялись:

НУЖНО ЗНАТЬ  
ПРАВИЛА ОЧЕНЬ  
ХОРОШО, ЧТОБЫ  
ИЗВЛЕКАТЬ ИЗ НИХ  
МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ.



**Пас по лицевой линии**  
Игрок 2 выходит за пределы площадки, получает мяч от игрока 3 и становится вбрасывающим.



**Изменение места вбрасывания**  
Игрок 3 перемещается с мячом в руках вдоль лицевой линии за пределами площадки с возможностью сменить позицию и открыть удобный угол для передачи.

ВАЖНО,  
ЧТОБЫ ФАКТОР  
НЕОЖИДАННОСТИ  
ТАКЖЕ СОЗДАВАЛ  
АТАКУ.



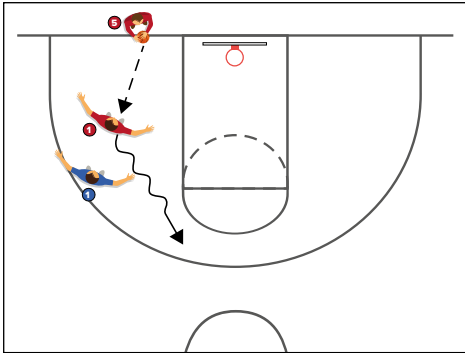


### 5.5.4.2. Варианты продвижения мяча

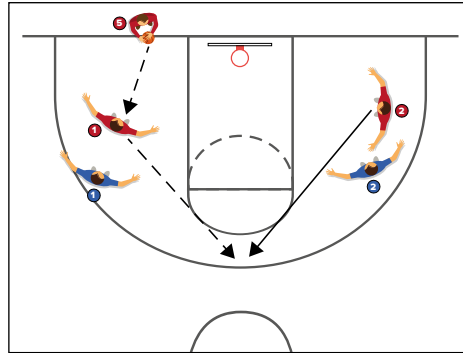
Необходимо структурировать выход и вбрасывание. Также важно умение проходить с мячом вперед к корзине противника.

#### РАЗВИТИЕ АТАКИ

Выход в центральный коридор площадки должен быть целью продвижения мяча под прессингом. Это позволит нам доминировать в игре и сделает возможным использование вариантов игры, усложняя защите создание ловушек (trap).



**Преодоление прессинга дриблингом**  
Вести мяч в центральном коридоре.



**Продвижение через пас**  
Игроки без мяча должны занять свободные от защитников места.

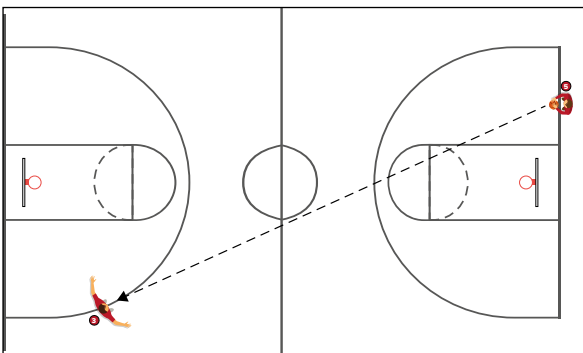
Запомните, что мяч всегда продвигается быстрее не ведением, а пасом.

### 5.5.4.3. Варианты выхода к корзине

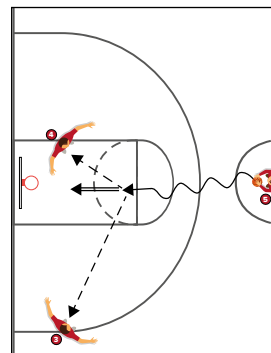
Это важная цель, и нужно стремиться ее выполнить агрессивно, сосредоточенно и с упорством.

#### ВЫХОД К КОРЗИНЕ

Овладение центральным коридором площадки должно быть целью продвижения мяча под прессингом. Это позволит нам доминировать в игре с возможностью использовать разные варианты, усложняя использование ловушек (trap).



**Длинный пас**  
Хорошо выполнять при вбрасывании или с первого приема мяча в поле, заметив игрока на стороне противника.



**Разделять защиту проникающим дриблингом**  
Прорываясь к кольцу или передавая пас игроку на периметре или игроку под кольцом.



КТО ДОЛЖЕН  
ВБРАСЫВАТЬ  
С ЛИЦЕВОЙ ЛИНИИ  
ПОД ПРЕССИНГОМ –  
ЛУЧШИЙ ДРИБЛЕР,  
ЛУЧШИЙ ПАСУЮЩИЙ  
ИЛИ КТО-ТО ДРУГОЙ?



ЧТО БЫСТРЕЕ:  
ВЕДЕНИЕ МЯЧА  
ИЛИ ПАС?



ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ  
В ОБУЧЕНИИ  
ПРОРАБАТЫВАТЬ ПРИЕМ  
ДЛИННОГО ПАСА?

### 5.5.5. КАК ВЫСТРАИВАЕТСЯ?

Подготовка атаки против прессинга требует тренировочного процесса с четкими идеями и, главное, должна основываться на определенных правилах разумного принятия решений и их исполнения.

Основные рекомендации:

- Начинать проработку надо с ситуаций численного превосходства, чтобы помочь с занятием свободных мест на площадке и принятием решений с меньшей сложностью.
- Продолжать с достижением преимущества с помощью передач, а затем с ведением.
- Далее нужно двигаться вперед с моделированием ситуаций численного равенства, где нужно будет ускорить принятие решений.
- Завершить – со сложными ситуациями с дефицитом количества нападающих против защитников.

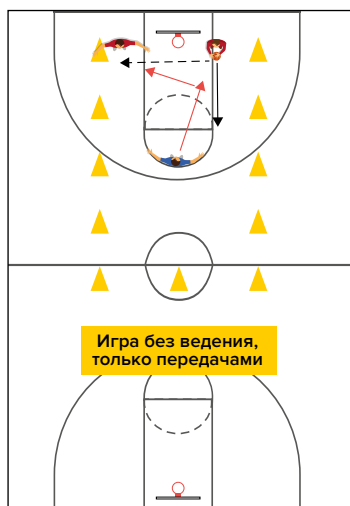
Всегда нужно настраивать игроков на завершение атаки взятием корзины, поэтому все упражнения должны вести к атаке кольца.

Также можно разделить площадку на три зоны, как мы ранее уже объясняли (вбрасывание, продвижение и завершение). В конечном счете мы ищем те же приемы, что и против игры на четверти площадки, но увеличивая пространство и решения.

### 5.5.6. ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ

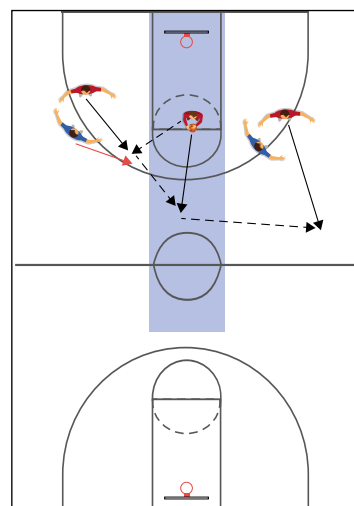
В ТЕОРИИ ДВУХ ИЛИ ТРЕХ ИДЕЙ МОЖЕТ БЫТЬ ДОСТАТОЧНО ДЛЯ АТАКИ ПРОТИВ ПРЕССИНГА.

ТРЕНИРУЙТЕ ПРЕССИНГ ТАК ЖЕ, КАК РАБОТАЕТЕ ПРОТИВ ЛИЧНОЙ ИЛИ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ, НО ПО ВСЕЙ ПЛОЩАДКЕ.



**Упражнение «2х1»**, где атакующие должны дойти до середины площадки за 8 секунд. Здесь есть несколько условий и ограничений:

1. Нельзя использовать дриблинг.
2. Можно использовать только пространство, ограниченное конусами.
3. Дойти до центральной линии нужно не больше, чем за две передачи.



**Упражнение «3х2»** (один атакующий наполовину пассивный)  
 В начале упражнения средний игрок не может участвовать в атаке, пока мяч не достигнет трехочковой линии на противоположной стороне площадки. Все это время он будет только посредником для перевода мяча с одной стороны площадки на другую. Цель этого упражнения – научить атакующих искать в прессинге свободные зоны. Атакующие могут сделать один удар и продолжить пасовать «посреднику», чтобы менять сторону мяча. Контролируйте время атаки. Завершите действие одним броском «3х2».

## 5.6.

# Специальная защита

### 5.6.1. ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол продолжает развиваться в оборонительных системах, которые усложняют скаутинг, т. е. анализ и прогнозирование игры противника. Эти специальные обороны имеют сложные структуры, которые используют не очень часто. Каждый раз все привычнее видеть варианты, которыми команды стараются запутать атаку, навязать свои условия и подтолкнуть к тому, чтобы разрушить командную игру. Можно сказать, что существующее разнообразие моделей защиты укрепляет идею атаковать обороняясь, т. е. играть в защите максимально агрессивно!



ПОМНИТЕ,  
ЧТО БАСКЕТБОЛ  
НИКОГДА  
НЕ ПЕРЕСТАЕТ  
РАЗВИВАТЬСЯ  
ТАКТИЧЕСКИ!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ  
НА ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ  
ЗАДУМКИ, КОТОРЫЕ  
МЫ ОБСУДИЛИ  
В ЭТОМ ПАРАГРАФЕ.

## 5.6.2. ЦЕЛИ ЭТОЙ ОБОРОНЫ

### 5.6.2.1. Задачи

Этот тип обороны используют для:

#### ЦЕЛИ

- А.** Застать противника врасплох, провоцируя неточности в действиях и заставляя его сталкиваться с необычной защитой.
- Б.** Запутать команду противника так, чтобы она не понимала, каким образом атаковать. Если нам удастся поддерживать выбранную тактику обороны, мы сможем создать множество проблем для нападения.
- В.** Спрятать свои недостатки.
- Д.** Усложнить противнику скаутинг нашей команды, сделать сложной подготовку к матчу.

### 5.6.2.2. Основы

Есть основные правила, которые создают правильное развитие этой специальной обороны:

1. Если команда не доминирует в личной обороне, маловероятно, что другие виды защиты принесут успех.
2. Специальная оборона обычно используется не как основная, а как кратковременное оружие.
3. Мы не сможем скрыть наши слабости в обороне только специальной защитой.
4. Это защитные системы, цель которых – заставить врасплох команду противника.
5. Чтобы реализовать ее, нужно изучить команду противника (провести скаутинг) и научиться использовать ее слабые места.
6. Игроки должны верить в то, что они делают, и быть уверенными в реализации задуманного.
7. До применения этого вида обороны от игроков требуются дисциплина и исполнительность.



МОЖЕТ ЛИ  
СПЕЦИАЛЬНАЯ  
ЗАЩИТА БЫТЬ  
ОСНОВНОЙ ЗАЩИТОЙ  
КОМАНДЫ?

ПРОСМОТРИТЕ МАТЧИ  
КОМАНД, КОТОРЫЕ  
ИСПОЛЬЗУЮТ  
ЭТИ ВИДЫ ЗАЩИТЫ.  
ПОПРОБУЙТЕ НАЙТИ  
В ЭТИХ МАТЧАХ  
ЧТО-ТО ДЛЯ СЕБЯ.



### 5.6.3. КОМБИНИРОВАННАЯ ЗАЩИТА

Эта оборона, также известная как изменчивая, предполагает определенное начало и затем в какой-то момент переключение одного игрока, нескольких или всех на другой вид защиты.

Такая защита очень удобна в случаях, когда атакующие играют очень систематизированно или их атаки очень длинные и проработанные. Можно использовать как базовую защиту или точно направленную.

Смысл очевиден – запутать, сделать так, чтобы противник начал свою атаку против защиты, которую мы показали, и в тот момент, когда он готов к какому-то решительному действию, сменить оборонительные построения на другие. Тогда защита начинает владеть ситуацией, заставляя атаку импровизировать – уже без достаточного времени владения мячом.

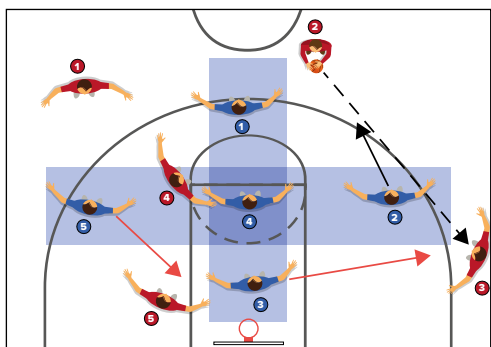
Некоторые варианты:

1. Самый обычный вариант – можно начать с четной зонной защиты (2–3, 2–1–2 и пр.) и подождать, пока это будет принято. Например, мяч передан в позицию нижнего центрального (Low post), чтобы сменить оборону на личную, увеличивая давление, помимо смены условий обороны.
2. Также часто используемый вариант – начать с прессинга по всей площадке, а затем, если не было быстрого перехвата, отойти и закрыться в защите на четверти площадки без риска. Выйдет, что атака потеряет много времени, чтобы перестроиться, завершение владением будет поспешным, обычно с броском издалека, зачастую с активным сопротивлением.
3. Третий вариант смены обороны – начать с личной защиты, чтобы в какой-то момент сменить ее на «удваивание» против игрока с мячом (Double team) и оттуда продолжать зонным прессингом с большими рисками, т. е. с попыткой отбора или перехвата.
4. Допустимо, чтобы комбинированная оборона переходила от одной зонной защиты к другой, и не только типичным переходом от зонной защиты прессингом к другой закрытой, но меняя исходные расстановки. Например, с 1–3–1 предложить 2–1–2, когда мяч передается в углы площадки.
5. Есть смены защиты в зависимости от того, где находится мяч: справа или слева от корзины, если мяч принимает конкретный игрок. Бесконечное множество вариантов, из которых вы тоже можете создавать новые.

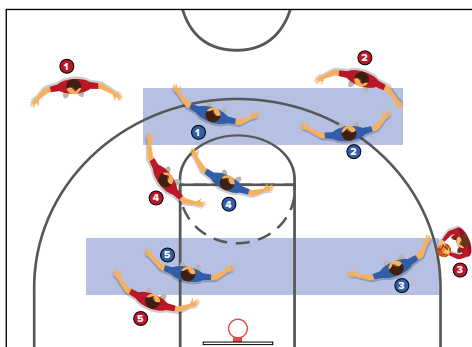
Рассмотрим на схеме несколько конкретных примеров:

#### СМЕНА ЗАЩИТ

Момент ожидания, когда мяч переместится с одной стороны на другую, – это один из ключевых моментов, чтобы начать смену оборон.



Исходная расстановка зоны 1–3–1  
Ожидаем, когда мяч будет передан в угол.



Перестраиваем зону на 2–1–2  
Выход защитника 3 создает положение для смены защиты.

ЦЕЛЬ  
КОМБИНИРОВАННОЙ  
ЗАЩИТЫ –  
ПРЕДУГАДАТЬ  
ЗАМЫСЛ АТАКИ.



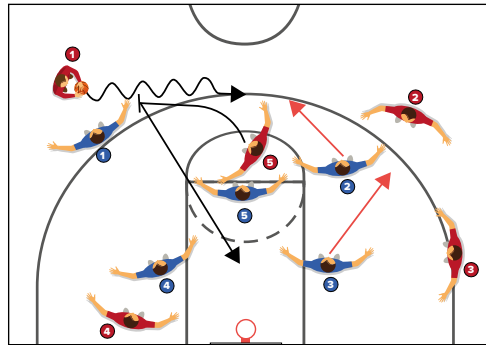
ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ  
ВЫ, ЧТО МОЖЕТЕ  
ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ  
КОМБИНИРОВАННУЮ  
ОБОРОНУ ПРИ  
ПРОСМОТРЕ КАКОГО-  
НИБУДЬ МАТЧА?



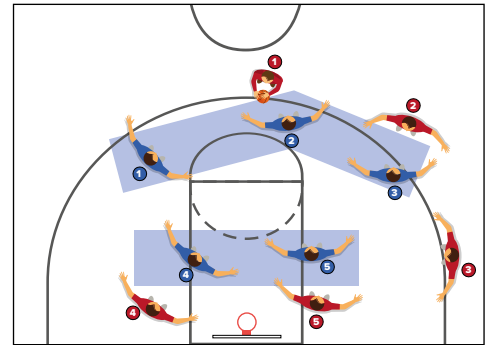
### ПЕРЕХОД ИЗ ЛИЧНОЙ ЗАЩИТЫ В ЗОННУЮ

Начиная играть личной защитой, мы ожидаем, что атака поставит заслон игроку с мячом (Pick&Roll), чтобы перейти к зонной непарной защите 3–2.

ЧТОБЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ ТИП ОБОРОНЫ, НУЖНО ХОРОШО ИЗУЧИТЬ ДВИЖЕНИЯ АТАКИ (ПРОВЕСТИ СКАУТИНГ). ЭТО ПОЗВОЛИТ НАМ ПОНИМАТЬ, ГДЕ НАХОДИТСЯ ГЛАВНЫЙ ИГРОК АТАКИ И ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ ЕГО ОСТАНОВИТЬ.



**ЛИЧНАЯ ЗАЩИТА**  
Атака выполняет Pick&Roll с поиском продолжения.



**ПЕРЕСТРАИВАЕМСЯ В ЗОННУЮ ЗАЩИТУ 3–2**  
Используйте движение мяча в центральный коридор, чтобы перейти в зонную защиту.

### 5.6.4. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ОБОРОНЫ

Существуют другие виды защиты, называемые альтернативами. Они используют смену позиций в расстановках, чтобы сделать выбор в пользу одной или другой защиты.

Это разные виды обороны, которые чередуются на протяжении игры. Они требуют отличной коммуникации в команде, чтобы действовать в унисон в то время, когда игроки знакомятся с новыми ролями. Командный дух очень важен в таких защитах.



КОГДА ПРОТИВНИК АДАПТИРУЕТСЯ К ОСОБЕННОСТЯМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ, ОНА ПЕРЕСТАЕТ ДАВАТЬ РЕЗУЛЬТАТ.

#### ХАРАКТЕРИСТИКИ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ОБОРОН

1. Позволяют владеть инициативой в игре. Иногда это дает эффект неожиданности.
2. Требуют серьезного физического и умственного усилия, поэтому рекомендуется задействовать не менее 8 игроков.
3. Может тормозить команду противника при определении типа защиты, против которой они нападают.
4. Нацелена на деморализацию противника, чтобы ему некомфортно было играть, задерживая атаку, заставляя думать больше и играть, теряя ритм игры.
5. Может спровоцировать неточности в нашу пользу, если команда противника не знает, чем ответить на подобный вызов.
6. Направлена на снижение эффективности атаки противника.
7. Эти виды обороны имеют определенный уровень риска, особенно из-за необходимости полной концентрации внимания, т. к. ошибка кого-то из игроков приводит к провалу.

### Когда используются?

Эта защита обычно используется в зависимости от вида перехода мяча к противнику: после взятия корзины, потери владения, пробития штрафного броска, вбрасывания из аута.

### Как обозначают типы защит и их смены?

Лучше не раскрывать знаки заранее, поэтому можно обратиться к следующим идеям:

- Когда показывают любой знак. Вытянутая рука, рука к голове, словесный сигнал и пр.
- Использование времени, когда мяч остановлен: обозначение фола, штрафного броска, остановки времени.
- В соответствии со стратегическим моментом: при счете четном и нечетном, заканчивающемся на 0, в определенное время матча (5, 10, 15 и 20-я минута...).
- После действия в атаке: трехочкового попадания, заработанного фола и т. д.

Применение специальной защиты рекомендуется в обучении только в том случае, если проработаны базовые защиты.

ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ И СМЕНЫ ЗАЩИТ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИГНАЛЫ, КОТОРЫЕ СЛОЖНО УВИДЕТЬ.



НУЖНО ЛИ ПРОРАБАТЫВАТЬ СПЕЦИАЛЬНУЮ ЗАЩИТУ?

## 5.7.

# Универсальная атака

УНИВЕРСАЛЬНАЯ АТАКА ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫИГРАТЬ ВРЕМЯ В ТАКТИЧЕСКОЙ ПРОРАБОТКЕ.

При таком большом количестве вариантов защиты каждый тренер планирует, как он распределит время, чтобы проработать атаку на каждую оборону. В то же время он не знает, смогут ли игроки усвоить десятки типов атак и с блеском применить их на практике.

Если этого сложно добиться в профессиональных командах, что можно сказать про обучающиеся команды? Для них это настоящая утопия.

Следовательно, тренер планирует так, что его атака сможет противостоять любой защите, которая может ее встретить. Поэтому вся книга по тактике нацелена на построение атаки на основе технических приемов (навыков) – так мы можем надеяться, что грамотное выполнение этих приемов позволит игрокам показывать качественный атакующий баскетбол вне зависимости от того, какой тип обороны перед ними.

### 5.7.1. ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Под универсальными атаками мы подразумеваем те, которые выполняются вне зависимости от защиты, которая нас встречает, добиваясь эффективности перед личной или зонной защитой, смешанной или комбинированной.

Можно сказать, что атака с отработанными приемами получается лучшей универсальной атакой – это то, что в обучающихся категориях поможет нам не просто улучшить потенциал игры, но и научит добиваться преимуществ одними и теми же приемами вне зависимости от того, какая защита нас встречает.



ПОДУМАЙТЕ, ПОЧЕМУ ЭТОТ ТИП АТАКИ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ПОСТОЯННО, ИЗБЕГАЯ НЕОБХОДИМОСТИ ПРОСЧИТЫВАТЬ ЗАЩИТУ?



### 5.7.2. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО ОТРАБАТЫВАТЬ УНИВЕРСАЛЬНУЮ АТАКУ?

Скаутинг в современном баскетболе имеет огромное значение, но у нас нет времени на просмотр всего разнообразия тактики противника. У нас всегда есть сомнение, достаточно ли времени мы уделяем работе с нашей командой и не слишком ли много времени посвящаем анализу противника. Отсюда появился замысел универсальных атак, которые совсем не так сильно зависят от скаутинга защиты противника. Эти атаки зависят только от слабых мест оппонента, которые мы должны четко представлять и понимать, как их атаковать. Это создаст новые опции нашего нападения, но не новые системы.

Идея игры без постоянного изучения защиты противника приводит к тому, что мы больше внимания уделяем нам самим, чем защите противника, т. к. есть очень много команд, которые ждут инициативы защиты, чтобы понимать, что нужно атаковать; и если в этом спорте кто-то должен быть инициатором, то это должен быть атакующий.

Это сокращает время на подготовку отдельных систем под каждую защиту, игрокам легче осваивать технические приемы, они не будут чувствовать себя погруженными в бесконечное множество разных систем, которые будут зависеть от вариантов защиты, встречающей их.



### 5.7.3. ОСНОВЫ

#### ОСНОВЫ УНИВЕРСАЛЬНОЙ АТАКИ

1. Искать слабости защиты на основе приемов, которыми владеют ваши игроки. Такая форма помогает росту возможностей игрока.
2. Применяются индивидуальные и групповые тактические действия (предпочтительно «1х1», «2х2», «3х3»).
3. В обучении нужно не просто использовать способности и талант игрока, но и создавать ситуации для его личного совершенствования и роста.
4. Дает скорость и уверенность в движениях и выполнении.
5. Эффект неожиданности для защиты не так важен, т. к. каждый игрок сосредоточен на своей атаке и получении преимуществ.

«Игрок не должен думать, что может сделать он сам и что сделает защита. Он должен видеть и делать, что умеет в соответствии со своими возможностями, не забывая, что у любой защиты есть слабые места, которые нужно видеть».



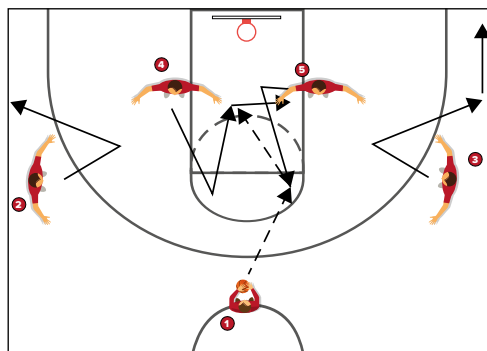
КАКАЯ ГЛАВНАЯ  
СЛОЖНОСТЬ  
В ОБУЧЕНИИ  
УНИВЕРСАЛЬНОЙ  
АТАКЕ?

В ОБУЧЕНИИ  
НУЖНО РАБОТАТЬ  
БЕЗ СКАУТИНГА,  
ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ  
МОМЕНТАЛЬНО,  
УМЕТЬ СЧИТЫВАТЬ  
СИТУАЦИЮ.

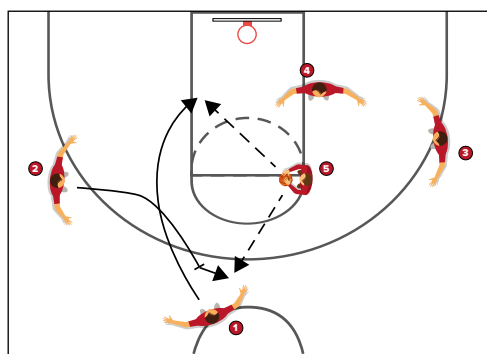
### УНИВЕРСАЛЬНАЯ АТАКА ПРОТИВ ЛИЧНЫХ ЗАЩИТ

Необходимо, чтобы игроки 1, 2, 3 и 4 хорошо бросали мяч с дистанции. Команда завершает переход в расстановку 1–2–2, поэтому эта позиция отправная для начала универсального движения.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ АТАКА ТАКЖЕ ДОЛЖНА ПОЗВОЛЯТЬ ИГРОКАМ РАЗВИВАТЬ СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ.

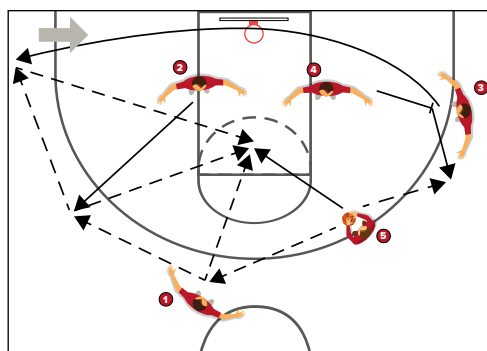


Центровые 4 и 5 поднимаются на линию штрафного броска, и расстановка трансформируется на 1–4. Игрок 1 отдает мяч на позицию High Post, с края которого находится высокий нападающий 3 (Small Forward).

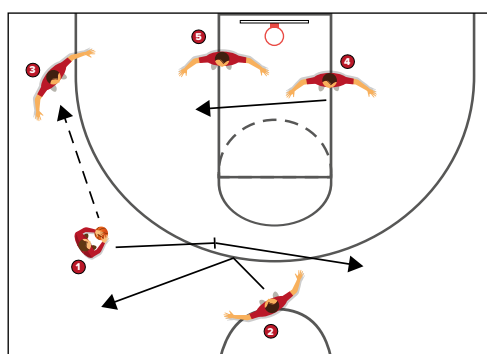


Центровой 5 старается передать пас игроку 4 (1-й вариант). 2 устанавливает задний заслон для 1, чтобы он выполнил рывок внутрь и принял мяч (2-й вариант). После заслона 2 открывается наверх, чтобы принять позицию для броска (3-й вариант).

ВАРИАТИВНОСТЬ ЗАВЕРШЕНИЙ АТАКИ – ЭТО ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ЧЕРТА УНИВЕРСАЛЬНОГО НАПАДЕНИЯ.



1 открывается по диагонали на периметр левого края, чтобы играть 1х1, если получит мяч от 2 (4-й вариант). Параллельно 4 ставит заслон для 3, чтобы он ворвался в «краску» с возможностью принять мяч под корзиной (5-й вариант). Если мяч находится у 1 или 2, центровой 5 врывается в «краску» следом, чтобы занять позицию под корзиной (6-й вариант).

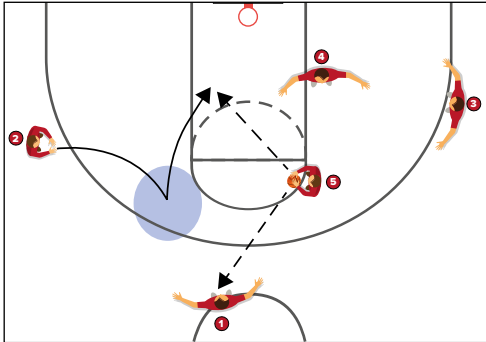


Движение продолжается с заслонами игроку без мяча между внешними игроками (периметра), что упрощает продолжение и не дает возможности защитникам концентрироваться на мяче.



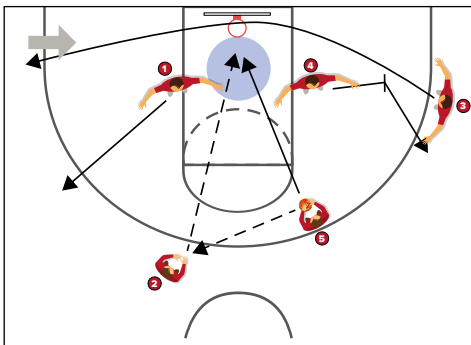
## УНИВЕРСАЛЬНАЯ АТАКА ПРОТИВ ЗОННЫХ ЗАЩИТ

К этому движению добавляют разные модификации.



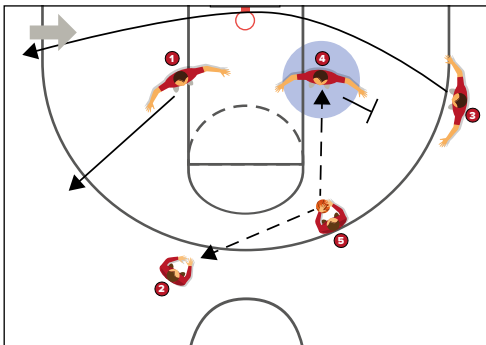
### Изменение направления движения и передач

Вместо заднего заслона для игрока 1, игрок 2 меняет движение, в котором старается обыграть защиту и выйти к корзине, используя back door cut. Игрок 1 разворачивается к мячу, обеспечивая наличие второй опции паса от игрока 5.



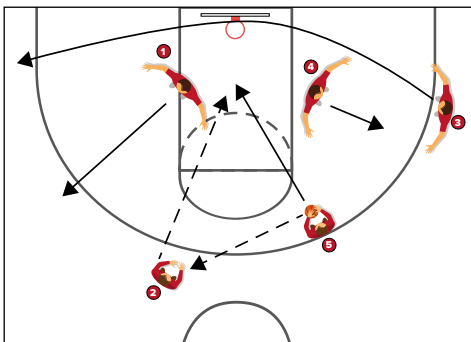
### Игрок 5 может заставить защиту врасплох

Игрок 5 отдает мяч игроку 2 и после наведения игрока 3 на заслон от игрока 4 сам врывается внутрь.



### Вариант «1х1» игрока 4

Игрок 4 после заслона для игрока 3 получает пас от игрока 5 (high-low).



### Продолжение

Блокировка не обязательна. Игрок 4 может не устанавливать заслон для игрока 3, а может подняться вверх, чтобы разгрузить трехсекундную зону для партнера 5, который врывается под передачу от игрока 1. Игрок 4 может продолжить смену сторон.

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ АТАКИ ПРИ ДРУГИХ ВИДАХ ЗАЩИТЫ

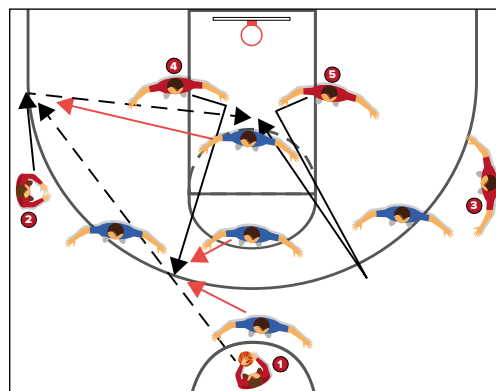
Когда команды показывают новые эффективные решения в защите, атаке требуется адаптация.

### Противник использует смешанную оборону box and one

Защищаемый индивидуально игрок получает мяч далеко от кольца, чтобы создать пространство. Важно бросать часто и при этом добиваться удобных бросков.

### Противник использует защиту прессингом 1–3–1

Высокие игроки 4 и 5 поднимаются намного выше 6,25 метра, чтобы дезориентировать защиту. Если мяч получил игрок 4, когда защита выполняет на него «двойное нападение», мяч передается игроку 2, а в случае выхода на него высокого защитника от корзины он отдает его игроку 5. Движение продолжается как непрерывное в случае, если атака не удалась.



### Противник создает смешанную защиту triangle and two

При этой защите меняется первый заслон: в этот раз игрок 1 ставит заслон игроку 2 (с мячом), игрок 4 выходит в левый край, т.к. защита рефлекторно стягивается и он получает возможность открытого броска.

Есть вариант заднего заслона игрока 5 игроку 3, чтобы последний вышел в угол для броска.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ АТАКИ ИДЕАЛЬНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОМАНД. ОНИ ПОЗВОЛЯЮТ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛОЖЕНИЯ МЯЧА И ЗАЩИТЫ.



## 6 глава

# Тактика обучающихся команд



### ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ИЗУЧАТЬ?

- ☑ Ценить тактическое разнообразие в особенных ситуациях.
- ☑ Находить основные составляющие, делать правильный выбор.
- ☑ Оптимизировать время тренировок при отработке этих ситуаций.

### ОГЛАВЛЕНИЕ

6.1. ВВЕДЕНИЕ.....	302
6.2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В НАПАДЕНИИ .....	303
6.2.1. Вбрасывания из-за лицевой линии .....	303
6.2.2. Вбрасывания из-за боковой линии .....	305
6.2.3. Последние секунды матча.....	307
6.3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В ЗАЩИТЕ.....	309

## 6.1.

### Введение

В предыдущих главах мы смогли углубиться во множество случаев атаки и защит, с которыми мы можем встретиться во время матча. Даже так, существуют различные моменты игры, которые дают возможность встретить их как необычные условия, которые позволяют дать волю тактическим идеям тренера и которые, как всегда в обучении своих игроков, дают им развивать движения, которые приведут к интересным и конкретным преимуществам.

Эти специальные ситуации и их подготовка имеют большую актуальность, когда от них зависит вся работа недели, месяца или года; другими словами, когда от успешного применения зависит результат игры.

Кроме драматических ситуаций в завершении матчей, существуют другие, такие как вбрасывание с боковой линии и лицевой линии, которые повторяются постоянно в течение 40 минут игры. Мотив, достаточный, чтобы прорабатывать их для достижения значительного улучшения в вышеуказанных действиях.

Важно понимать, что в обучении мы должны рационально использовать время, отведенное на тренировку этих движений, недопустимо сокращать из-за них время на обучение технико-тактическим задачам – намного более важным в настоящем и будущем игрока. В этой главе мы рассмотрим вбрасывания с лицевой линии и боковой линии, в основном в передовой зоне, также как и ситуации последних секунд или завершения матча.

ПРОРАБОТКА  
ЭТИХ СИТУАЦИЙ –  
ЭТО ОСНОВА  
БУДУЩЕГО УСПЕХА.

ТАЛАНТ ИГРОКА  
И ТРЕНЕРА  
ПРОЯВЛЯЮТСЯ  
ЗАНОВО В ЭТИХ  
СПЕЦИАЛЬНЫХ  
СИТУАЦИЯХ.



## 6.2.

# Специальные ситуации в нападении

### 6.2.1. ВБРАСЫВАНИЯ ИЗ-ЗА ЛИЦЕВОЙ ЛИНИИ

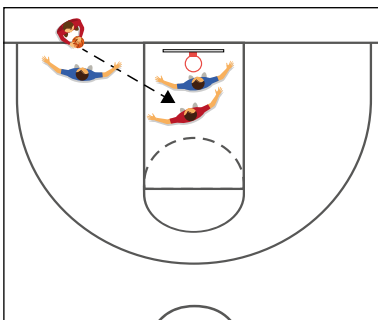
При вбрасывании из-за лицевой в зону противника имеются два варианта развития игры: атаковать в поиске легких очков за счет заранее отработанных действий либо ввести мяч в игру для развития конкретной атаки при данном владении мячом.

Вбрасывание из-под кольца является игровым приемом, который, согласно статистике, случается не менее пяти раз за игру, поэтому его особенности представляют интерес. Одновременно необходимо учитывать риск потери мяча, что практически будет гарантировать противнику успешную контратаку. Рассмотрим два возможных варианта.

#### 6.2.1.1. Вбрасывания с явным дефицитом времени на владение (1 секунда или десятая доля секунды)

В этих случаях лучшим вариантом является навесная передача мяча под кольцо, чтобы добить его в корзину быстрым добиванием (часто в одно касание). Требуется наличие хорошего пасующего.

Чтобы осуществить передачу мяча вверх на высокого прыгучего игрока, необходимо «затолкнуть» защитника под кольцо (в рамках правил). Эта тема больше касается вопроса физической и технической готовности игроков, требующая умения играть без мяча и с мячом. Если защитник проиграет позицию, он однозначно не сможет защитить кольцо.



ВБРАСЫВАНИЯ ИЗ-ПОД КОЛЬЦА ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ТАКТИЧЕСКИМ ОРУЖИЕМ ИЗ-ЗА БЛИЗОСТИ К ЦЕЛИ АТАКИ.

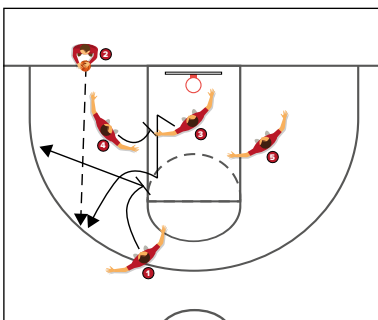
АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ ИЗ-ЗА ПРЕДЕЛОВ ПЛОЩАДКИ ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫ ПО ПРИЧИНЕ ОТСУТСТВИЯ ПРЯМОГО ДАВЛЕНИЯ НА МЯЧ.

#### 6.2.1.2. Вбрасывания с отработанными схемами движения

Это наиболее часто используемые и отработываемые ситуации, обладающие таким богатым тактическим разнообразием, что можно написать целую книгу только о вбрасывании из-под кольца при всевозможных видах защиты. Американский баскетбол стал колыбелью разнообразных и бесчисленных схем вбрасывания из-под кольца. В данной книге мы рассмотрим различные примеры достижения преимущества на разных позициях и для разных игроков.

#### ВБРАСЫВАНИЕ ДЛЯ ТРЕХОЧКОВОГО БРОСКА

Очень распространенное движение, рассматриваемое в различных категориях. Игрок 2 с мячом, 4 устанавливает заслон для снайпера 3. Игрок 1 ставит второй заслон и сам открывается на сторону мяча. 2 вбрасывает мяч игроку 3, который открывается на передачу от 2.

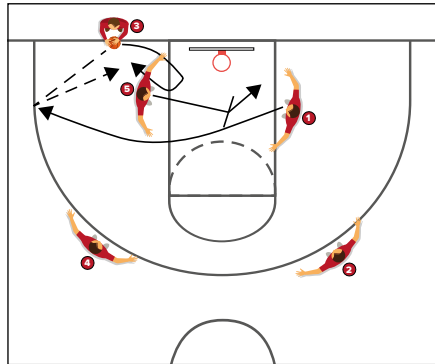


ВРЕМЯ И СИТУАЦИЯ ЯВЛЯЮТСЯ СУЩЕСТВЕННЫМИ МОМЕНТАМИ ОСОБЫХ ПОЛОЖЕНИЙ.



ПОМНИТЬ  
О НЕОБХОДИМОСТИ  
ИЗУЧАТЬ ЗАЩИТУ,  
ЧТОБЫ ИЗМЕНЯТЬ  
ИЛИ УЛУЧШАТЬ  
НАПАДЕНИЕ.

### ПОИСК БЛИЖНЕГО БРОСКА



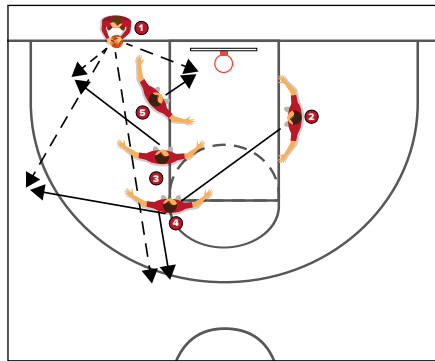
Форвард (3) вбрасывает из-под кольца, а (1) совершает быстрый рывок в угол на сторону мяча, используя заслон от (5) с целью получить пас. (1) должен угрожать броском, чтобы создать пространство. (3) делает рывок к корзине якобы с целью получить пас, а сам открывается к мячу обратным движением. Игроки верхней части 2 и 4 могут меняться местами, чтобы отвлекать внимание защиты.

### ВВОД МЯЧА В ИГРУ

Данный прием отрабатывается не для скорейшего результата, а используется как решение проблем, которые создает команде прессингующая защита. Это заставляет тренера подготовить маневр, обеспечивающий надежный ввод мяча в поле, который позволяет начать игру. Рассмотрим один пример.



КАКОЕ ЗНАЧЕНИЕ  
ИМЕЮТ ДАННЫЕ  
ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ  
КОМАНД НА ЭТАПЕ  
ФОРМИРОВАНИЯ?



Проанализируем 4 надежных паса, когда из-под кольца вбрасывает наш лучший разыгрывающий (распасовщик) (1). При этом у нас имеется заслон из трех игроков: (5), (3) и (4). Игрок (2) делает быстрый рывок, наводясь на верхнюю часть тройного заслона. Это первая опция. Затем открывается (4) (второй надежный пас). Потом (3) делает рывок для приема и оказывается на одной линии с разыгрывающим. И наконец, в продолжение атаки игрок (5) делает маневр для получения паса непосредственно рядом с корзиной.

И наконец, в продолжение атаки игрок (5) делает маневр для получения паса непосредственно рядом с корзиной.

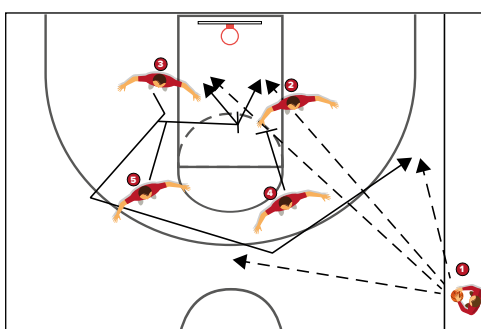
ПОМНИТЬ,  
ЧТО ДВИЖЕНИЯ  
ДОЛЖНЫ БЫТЬ  
СИММЕТРИЧНЫМИ  
(С ОБЕИХ  
СТОРОН), ЧТОБЫ  
НЕ ЗАДУМЫВАТЬСЯ,  
ОТКУДА ПРИДЕТ  
МЯЧ.



## 6.2.2. ВБРАСЫВАНИЯ ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ

При возникновении бесчисленного количества эпизодов на протяжении всего матча каждой команде приходится осуществлять вбрасывания из-за боковой линии с обеих сторон. Данные диспозиции можно использовать либо для нахождения особого тактического приема, чтобы реализовать конкретное завершение атаки, либо для простого вбрасывания мяча, чтобы начать обычную атаку команды. При возникновении таких положений вбрасывания из-за боковой на последних секундах матча, мы можем предложить множество тактических приемов, которые, несомненно, предоставят намного больше возможностей для развития нашей атаки.

### ВБРАСЫВАНИЕ ДЛЯ БЫСТРЫХ АТАК НА ПОСЛЕДНИХ СЕКУНДАХ



Данный тип вбрасываний называется так, потому что генерирует большее количество «выигрышных» моментов, которые практически должны решиться с первой передачей по причине временных либо игровых ограничений. Рассмотрим один пример.

Такая схема обеспечивает 4 варианта паса, чреватых опасным для защиты развитием:

**Вариант 1.** Форвард (3) получает заслон от (5) и, перемещаясь снизу вверх, ищет пас от разыгрывающего 1, либо даже обходным маневром старается получить пас, находясь ближе к мячу.

**Вариант 2.** Заслон игроку (2) от мощного форварда 4, перемещающегося в центральную зону.

**Вариант 3.** (5) устанавливает заслон для (4) и резко уходит под корзину с левой стороны.

**Вариант 4.** (5) продолжает движение к корзине после установки заслона для 4 с правой стороны.

### ТРАДИЦИОННЫЕ СХЕМЫ ДЛЯ ВБРАСЫВАНИЙ

Здесь при вбрасывании из-за боковой используются известные движения, которые легко понятны как игрокам, так и тренеру. Тем более, что для их реализации имеется достаточно времени (если предварительно они отработывались в условиях тренировок). Можно использовать врывание UCLA (прием, разработанный в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе), Flex Offence, Shuffle, Triple Post и т. д.

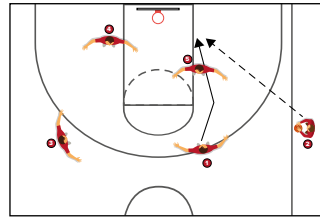
На схеме представлено классическое врывание UCLA, посредством которого мяч вводится в игру через задний заслон для разыгрывающего и с последующим открытием игрока (5) с разнообразными возможностями развития ситуации. Исходя из данного положения, можно предложить различные варианты:

С НОВЫМИ ПРАВИЛАМИ ДАННАЯ ОПЦИЯ ПРИОБРЕЛА БОЛЬШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ.

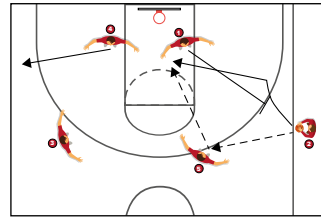
ВСЕГДА НАДО ИМЕТЬ НЕСКОЛЬКО РЕШЕНИЙ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ СРЫВА АТАКИ.

ДАННОЕ ВБРАСЫВАНИЕ ИМИТИРУЕТ ПАС ОТ БОКОВОЙ ЛИНИИ.

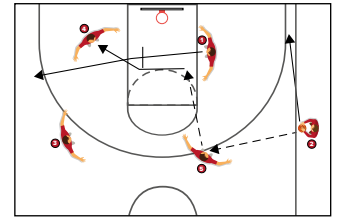
РАЗРАБОТКА  
ПЕРЕДВИЖЕНИЙ  
ДЛЯ ОДНОГО  
ОСОБОГО ИГРОКА  
ДЛЯ ВЫБОРА  
ОПТИМАЛЬНОГО  
МЕСТА ДЛЯ БРОСКА.



**Вариант 1.**  
Игрок (2) получает задний (слепой) заслон от (1) и совершает быстрый рывок под кольцо или рывок с набросом (Alley Oop)\*.



**Вариант 2.**  
Игрок (2) пасует (5), чтобы тот передал (3), а сам наводится на два заслона параллельно лицевой линии площадки в поисках броска.

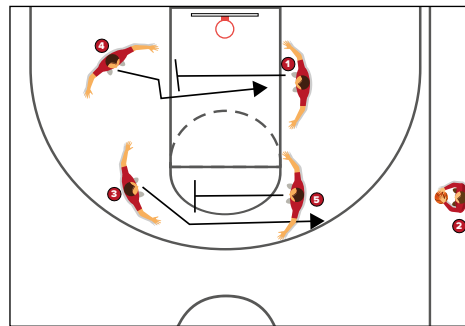


**Вариант 3.**  
Игрок (2) отдает пас и перемещается в угол. (1) создает заслон (4) по задней линии площадки, а (5) может дать пас вовнутрь. У внешних игроков открывается пространство для трехочковых бросков.

### ВБРАСЫВАНИЕ ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ДЛЯ ВЫВЕДЕНИЯ НА АТАКУ КОНКРЕТНОГО ИГРОКА

Для этого типа вбрасываний обычно используется расстановка «коробка» (Box). Речь идет о виде расположения игроков, богатом разнообразными вариантами, которые многократно увеличиваются с изменением типа заслона (горизонтального, вертикального либо диагонального) и расстановкой игроков в соответствии с их ролями.

Расстановка игроков в Box зависит от качеств, которыми те обладают, и от места или пространства, где предполагается достичь преимущества или дисбаланса защиты за счет атакующих действий. В этом смысле необходимо также иметь в виду, что цели, которые мы ставим перед собой, могут столкнуться с оборонительными мерами, способными свести наши действия к нулю.

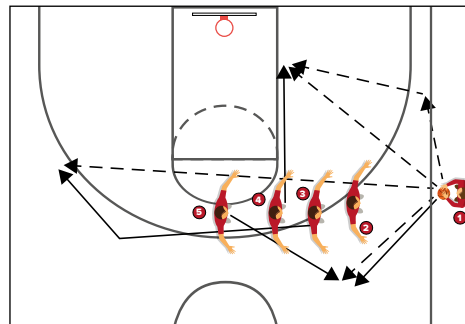


На схеме представлена ситуация, когда можно достичь успеха за счет внутреннего розыгрыша мяча параллельно лицевой линии поля за щитом либо за счет быстрого рывка (3) от защитника с целью получить пас и поставить заслон игроку (5). Судя по предыдущим передвижениям, возможны варианты для поиска особых моментов.

СКАУТИНГ МОЖЕТ НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ АТАКУ. НЕОБХОДИМО СВЕСТИ ДАННЫЕ СКАУТИНГА К МИНИМУМУ ЗА СЧЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗНООБРАЗИЯ ОПЦИЙ И ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ЗАЩИТЫ.

### ВБРАСЫВАНИЕ ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ДЛЯ ВВОДА МЯЧА В ИГРУ

Данная ситуация не является общепринятой, и здесь можно лишь рассмотреть вариант прессинга защиты с целью овладения мячом, что мотивируется временем или счетом. Атакующие должны, как всегда, считывать оборону и не только



ограничиваться вводом мяча в игру, но и стремиться найти выгодное положение, чтобы увеличить счет и наказать оборону.

На схеме наш лучший разыгрывающий (распасовщик) (1) производит вбрасывание из-за боковой, а игроки (2), (3) и (5) совершают рывки от защитников с целью получить мяч. При этом рывок игрока (5) является наиболее опасным.

\* «Парашютик» – пас, при котором игрок бросает мяч своему товарищу рядом с корзиной. При этом второй в прыжке ловит мяч и сразу закладывает его в корзину практически со стопроцентным успехом. «Парашютик» сочетает элементы работы в команде, координацию, время и зрелищность.



### 6.2.3. ПОСЛЕДНИЕ СЕКУНДЫ МАТЧА

В этом последнем разделе можно описать такое же бесчисленное количество схем или игровых ситуаций, сколько было матчей, которые мы смотрели, и воспроизвести как положительные, так и отрицательные действия в плане их эффективности.

Мы знаем, что эти схемы зачастую возникают случайно и являются моментами, в которых напряжение и адреналин доходят до предельных значений. Поэтому такие ситуации заслуживают того, чтобы их отрабатывали на тренировках. При этом мы всегда задаем себе вопрос: «Можно ли добиться такой же игровой интенсивности и напряжения на тренировках, какие присутствуют на матче?» Ясно, что нет, но к ним можно приблизиться, проигрывая короткие эпизоды много раз в поиске таких ситуаций.

Относительно этого Дин Смит говорил: «Работа тренера состоит в том, чтобы организовать и подготовить команду с тем, чтобы правильно выполнить целый ряд действий, а также с тем, чтобы нам немного повезло».

#### ПОСЛЕДНИЕ СЕКУНДЫ ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ

Работа против зонной защиты не убавляет тактических возможностей, когда осуществляются вбрасывания из-под кольца либо из-за боковой линии. Более того, при этом обеспечивается удобная диспозиция для чтения пространств и успешного овладения ими. Тем не менее понятно, что в этих ситуациях защита обычно становится персональной.

Защита переходит в зонную расстановку. Мы занимаем положения согласно схеме: (1) открывается на углу, уводя верхнего защитника. (5) заслоняет игрока в центральной зоне, а (2) делает рывок от защитника к этой позиции в поиске быстрого броска.

ЗАДУМАЙТЕСЬ: ВСЕ, ЧТО МЫ ГОТОВИМ, БУДЕТ ИМЕТЬ СМЫСЛ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ИГРОК ПРИМЕТ ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ.

В ЭТИХ СИТУАЦИЯХ ИГРОК – ГЛАВНОЕ ДЕЙСТВУЮЩЕЕ ЛИЦО.

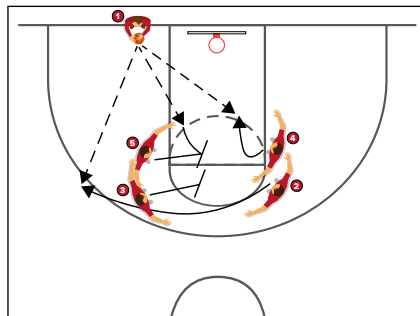
ХОТЕТЬ СДЕЛАТЬ РЕШАЮЩИЙ БРОСОК – ЗНАК ОТЛИЧИЯ ЛИДЕРОВ.



ВСЕ ВАРИАНТЫ  
ИМЕЮТ ОДИН  
СЦЕНАРИЙ, НО БЕЗ  
ОПРЕДЕЛЕННОЙ  
КОНЦОВКИ.



### ПОСЛЕДНИЕ СЕКУНДЫ ПРОТИВ ЛИЧНОЙ ЗАЩИТЫ

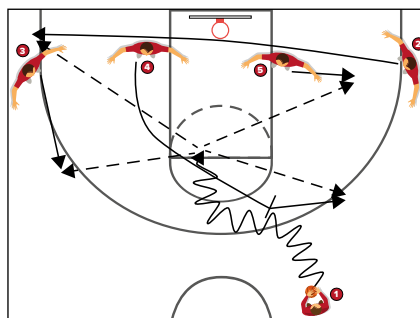


Игрок 1 вбрасывает из-под кольца, а 2 бежит на сторону мяча, используя заслоны (5) и (3). Игрок (4) открывается под кольцо, стараясь занять позицию и получить пас. Игрок (5) после заслона старается занять позицию внутри зоны.



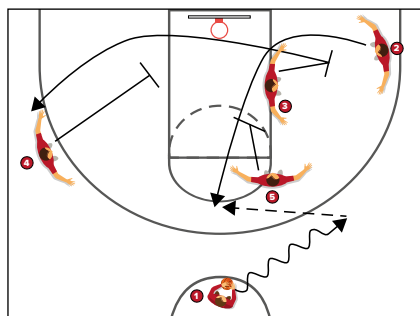
КАКОЙ ВАРИАНТ  
НАИБОЛЕЕ  
РАСПРОСТРАНЕННЫЙ  
В СОВРЕМЕННОМ  
БАСКЕТБОЛЕ?

### ПОСЛЕДНИЕ СЕКУНДЫ ПРИ ИГРЕ С ЦЕНТРА (МЯЧ В ИГРЕ)



Игроки 1 и 4 играют Pick and Pop (с опцией дальнего броска мощного форварда 4), атакующий защитник (2) перемещается на другую сторону, наводясь на заслон от 5, в то время как легкий форвард (3) перемещается вверх для создания угрозы броском на периметре. Когда (1) прорывается к кольцу, (5) должен открыться для пасов или просто создать пространство для (4), который открылся после заслона для получения мяча.

### ПОСЛЕДНИЕ СЕКУНДЫ ДЛЯ СНАЙПЕРА



Игрок (1) ведет мяч вправо. Для игрока (2) игрок 3 устанавливает горизонтальный заслон и 5 вертикальный для выхода 2 наверх. Если (2) не может бросить, (4) быстро делает заслон для (3), и тот перемещается в противоположную сторону и открывается на углу для приема мяча и броска.



## 6.3.

# Специальные ситуации в защите

Когда мы думаем о специальных ситуациях, обычно мы мысленно обращаемся к игре в нападении, хотя вполне резонно считать, что, если одна команда атакует, другая должна защищаться. Именно поэтому не меньшая наблюдательность, напряженность и азарт присущи игрокам обороны. Таким образом, специальными ситуациями в защите называются положения, при которых атакующая команда должна преодолеть конкретную задачу, особо спланированную игроками в защите.

### Общими неотъемлемыми задачами защиты являются:

- Снизить эффективность атаки, не допуская попаданий в свою корзину и спровоцированных фолов.
- Сдерживать развитие первых вариантов атаки, стараясь переложить броски на тех игроков, которые к этому не готовы. Например, смена при заслонах.
- При бросках противника по кольцу максимально обеспечивать подборы.
- Защита не прекращается до тех пор, пока мяч не оказывается в наших руках.
- Важно не допускать неоправданных фолов, не терять концентрации в концовках или в завершении владения мячом.
- Не только готовить защиту против прорыва, который будет совершать нападение, но и быть гибкими и каждый раз уметь читать преимущества.
- Быть готовыми не только защищаться, но и искать возможность атаковать путем перехвата мяча или в результате его потери противником.
- Контролировать время владения мячом, чтобы знать свою степень риска при игре в защите в специальных ситуациях.
- Есть основные принципы защиты, но в особых случаях следует исходить из наибольшей оборонительной эффективности.
- Наивысшая активность обороны должна сосредотачиваться только на первостепенных задачах нападения (например, в специальных ситуациях атака концентрируется на недопущении трехочковых бросков), отводя второстепенную роль легким очкам, если позволяет время.

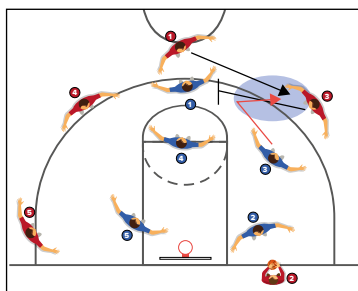
Давайте рассмотрим различные особые положения, где можно спланировать защиту:

- При вбрасывании из-за лицевой линии.
- При вбрасывании из-за боковой линии.
- Ситуация в конце четверти и в конце матча.
- Вбрасывание в последние две минуты в передовой зоне после тайм-аута.

И наконец, мы должны рассказать о правилах борьбы с заслонами, которые, без сомнения, существуют при принятии защитных мер, описываемых в книге «Тренировка игрока 2».

### ЗАЩИТА ПРИ ВБРАСЫВАНИИ ИЗ-ЗА ЛИЦЕВОЙ ЛИНИИ

Положение при вбрасывании из-под кольца, когда защита осуществляет смену при заслоне игроков во избежание первого варианта атаки, чтобы получил (1) или (3).



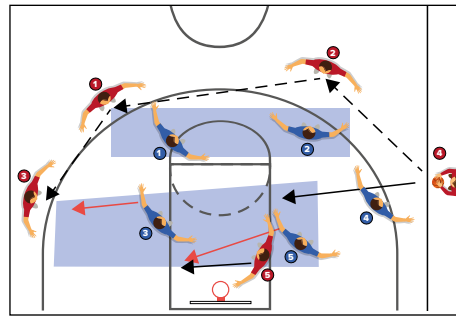
УСПЕШНЫЕ  
ДЕЙСТВИЯ  
ПРЕКРАЩАЮТСЯ,  
КОГДА АТАКА  
НЕ ЗАБИВАЕТ.

ПЕРЕХВАТИТЬ  
ИНИЦИАТИВУ –  
ЗНАЧИТ ЗАСТАВИТЬ  
НАПАДАЮЩИХ  
ИЗМЕНИТЬ  
АТАКУЮЩИЕ  
ДЕЙСТВИЯ.



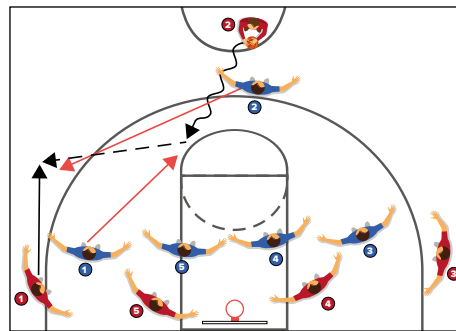
НУЖНО ЛИ  
В ОБУЧАЮЩЕЙСЯ  
КОМАНДЕ ИМЕТЬ  
ВАРИАНТЫ ЗАЩИТЫ  
В СПЕЦИАЛЬНЫХ  
СИТУАЦИЯХ?

### ЗАЩИТА ПРИ ВБРАСЫВАНИИ ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ



Положение при вбрасывании из-за боковой линии, когда обороняющаяся команда переходит к зонной защите, при передаче мяча в угол. Использование комбинированных (меняющихся) защит – это хороший способ выхода из специальных ситуаций, а в данном случае к тому же – защита нашей команды от фолов (за счет перехода в зонную).

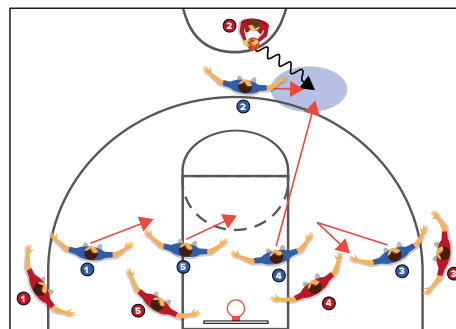
### ЗАЩИТА НА ПОСЛЕДНИХ СЕКУНДАХ (1)



При этой расстановке (1–4) игрок с мячом в среднем коридоре, а 4 игрока находятся без мяча, выстроены параллельно лицевой линии. Задачей является сдержать игрока с мячом, как только тот начнет представлять опасность. С этой целью, если преимущество большое (как показано на схеме), мы должны остановить мяч даже автоматической сменой защитников 1 и 2. Обойденный защитник 2 будет продолжать обороняться, чтобы, по крайней мере, перекрыть линию передачи мяча перемещающемуся вверх атакующему игроку 1.

сменой защитников 1 и 2. Обойденный защитник 2 будет продолжать обороняться, чтобы, по крайней мере, перекрыть линию передачи мяча перемещающемуся вверх атакующему игроку 1.

### ЗАЩИТА НА ПОСЛЕДНИХ СЕКУНДАХ (2)

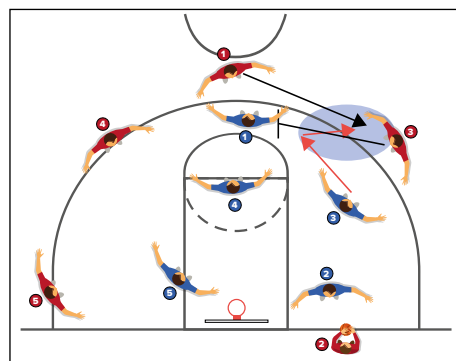


Данный вариант используется для того, чтобы нападение приняло поспешное решение, будучи атакованным игроками защиты 2 и 4 с переходом инициативы к обороняющимся.

Это рискованно и однозначно не применяется в конце игры, но может использоваться в конце четвертой либо под конец владения мячом, т. к. оставшиеся обороняющиеся игроки оказываются в меньшинстве, и при этом они должны пресечь эффективные варианты нападения четырех атакующих игроков.

оказываются в меньшинстве, и при этом они должны пресечь эффективные варианты нападения четырех атакующих игроков.

### ЗАЩИТА В СЕРЕДИНЕ ПЛОЩАДКИ ПОСЛЕ ТАЙМ-АУТА



На схеме представлена защита в середине площадки после тайм-аута, когда она осуществляет смену двух защитников при заслоне игроку с мячом, которая препятствует свободному продвижению мяча. И если до sireны остается менее 3 секунд, исключается первый вариант быстрых бросков.

ОДНА НЕБОЛЬШАЯ,  
НО ОТРАБОТАННАЯ  
ДЕТАЛЬ МОЖЕТ  
СДЕЛАТЬ АТАКУ  
НЕЭФФЕКТИВНОЙ.  
НАПРИМЕР, МОЖНО  
НАПРАВИТЬ ИГРОКА  
С МЯЧОМ В СТОРОНУ,  
ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ  
ТОЙ, КУДА ТОТ  
НАЦЕЛЕН.

# Тактика учебной команды



## ЧЕМУ ТЫ БУДЕШЬ УЧИТЬСЯ?

- ☑ Пониманию того, какой должна быть тактика учебной команды.
- ☑ Различать количество и качество, делая выбор в пользу второго, а также в пользу развития как инструмента строительства.
- ☑ Проектировать нападение и защиту исходя из качеств своих игроков и на основе знания концепций, критериев тренера и педагогических подходов.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>7.1. ВВЕДЕНИЕ</b> .....	312
<b>7.2. СКОЛЬКО ТАКТИК И КАКОГО ТИПА НАМ НУЖНЫ?</b> .....	313
<b>7.3. МОДЕЛИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ АТАКИ В УЧЕБНЫХ КОМАНДАХ</b> .....	314
<b>7.3.1. Системы или концепции?</b> .....	314
<b>7.3.2. Какие у тебя игроки?</b> .....	315
<b>7.3.3. Комбинация движений</b> .....	317
<b>7.3.4. Время на передвижения</b> .....	318
<b>7.3.5. Детали передвижений</b> .....	319
<b>7.4. МОДЕЛИРОВАНИЕ ДИНАМИЧНОЙ ИГРЫ</b> .....	320
<b>7.5. МОДЕЛИРОВАНИЕ КОНЦЕПТУАЛЬНОЙ АТАКУЮЩЕЙ ИГРЫ</b> .....	321
<b>7.5.1. Концептуальная игра против личной защиты</b> .....	321
<b>7.5.2. Концептуальная игра против зонной защиты</b> .....	322
<b>7.5.3. Концептуальная игра против активной защиты (прессинга)</b> .....	323
<b>7.6. ПРОЕКТИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ В НАПАДЕНИИ</b> .....	325
<b>7.7. МОДЕЛИРОВАНИЕ ЗАЩИТЫ</b> .....	326
<b>7.7.1. Моделирование персональной (личной) защиты</b> .....	326
<b>7.7.2. Моделирование зонной защиты</b> .....	327
<b>7.7.3. Моделирование защиты прессингом</b> .....	330

## 7.1.

# Введение

В предыдущих главах мы предоставили общую информацию по существующим тактическим вариантам, приводя дополнительно многочисленные варианты для каждого названного. Тем не менее остаются без ответа следующие два вопроса:

- Какой тактики должна придерживаться учебная команда?
- Какую тактику надо уметь развивать?

Для начинающих тренеров пытаться определить в полной мере, как должна играть учебная команда, само по себе является ошибкой, поскольку при этом мы нарушили бы одну из фундаментальных предпосылок, которую мы хотели передать в этой книге: адаптивность (приспособляемость) игры к способностям и характеристикам игроков.

В учебной команде, где игроки полностью задействованы в процессе приобретения технических навыков и совершенствования игровых способностей, мы не можем внедрять только тактики, эксплуатирующие сегодняшний уровень игроков, а должны также предлагать тактики, стимулирующие развитие будущего потенциала. Таким образом, мы можем сказать:

**Тактика учебной команды должна основываться на настоящем игроке с учетом перспективы его дальнейшего развития.**

Данная фраза подразумевает сложную деятельность. Не так просто сочетать настоящее и будущее игрока, но это является нашей задачей как тренеров учебных команд, и мы должны принять этот вызов. Исходить из сегодняшних знаний и способностей игрока и прогрессировать вместе с ними, имея четкие перспективы, которые и послужат основой для работы.

Таким образом, было бы неплохо ясно понимать, на какой ступени пирамиды обучения\* мы находимся, чтобы определить концепции, на основе которых мы будем строить наш стартовый матч, нечто изначальное, что мы, несомненно, будем обогащать по мере внедрения новых элементов в течение сезона.

Мы также не должны упускать из виду и дух соперничества, который в этом возрасте лучше всего проявляется в реальной ситуации освоения учебного материала. Как тренеры мы должны уметь правильно использовать соперничество в качестве некоего инструмента, но никоим образом при этом не недооценивать его, поскольку соперничество является ключевой мотивацией непрерывного роста и основой нашего вида спорта.

### **Больше атаки или больше обороны?**

Мы должны четко понимать, что невозможно достичь роста в нападении, если одновременно не происходит эволюции в защите, что должно обуславливаться ростом уровня требований и сложности. Одно связано с другим. Поэтому равновесие является лучшим ответом на этот вопрос. И отсутствие равновесия – явный признак плохой тренерской работы.

\* Пирамида обучения представлена в конце книги.

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ  
МЫ ДОЛЖНЫ  
ХОРОШО УЗНАТЬ  
СВОИХ ИГРОКОВ,  
ПРЕЖДЕ ЧЕМ  
ПРЕДЛАГАТЬ  
КОМАНДЕ КАКОЙ-ТО  
ТИП ИГРЫ.



СТРОИТЬ ИГРУ  
В ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ ИГРОКОВ –  
ЭТО НЕДОСТАТОЧНЫЙ  
ПРОФЕССИОНАЛИЗМ  
ТРЕНЕРА?

## 7.2.

# Сколько тактик и какого типа нам нужны?

Исходя из опыта многочисленных внутренних и международных чемпионатов, можно сказать, что команды, относящиеся к категории учебных, должны иметь:

В НАПАДЕНИИ	В ЗАЩИТЕ
Контратаку	Транзитную защиту (для баланса перехода от нападения)
Тактические средства против личной защиты	Личную защиту как базовую тактику
Тактику нападения против зонных защит	Зонную защиту
Тактику преодоления прессинга	Системы прессинга
Тактические средства нападения в специальных ситуациях	Тактику защиты в специальных ситуациях

### Особые цели:

- Усвоить базовые концепции персональной защиты, зонной защиты и прессинга.
- Ознакомиться с различными структурами защиты в персональной защите, зонной защите и в прессинге (смена прыжком, зонный прессинг, и др.).
- Нарботать возможные варианты контратаки с использованием 3 и 4 коридоров с продолжением игры (переходом в «раннее нападение»). Также важен защитный баланс.
- Освоить простые ресурсы специальных ситуаций.
- Развить и ознакомиться с правилами, связанными с применяемыми концепциями тактики.

### Что необходимо иметь в виду:

- Защита должна основываться на концепциях (подходах) и прогрессировать в направлении поставленных целей.
- Игра, направленная на атаку внутренней части обороны, должна стать исходной основой (началом специализации игроков), начиная с умения вводить мяч в игру (кадеты) и кончая умением развивать игру (юноши).
- Должны действовать одни и те же концепции как в отношении тактики против зонной защиты, так и в отношении тактики против личной защиты.
- Наше нападение должно быть способным эволюционировать в течение сезона, пополняясь новыми отработанными элементами игры.
- Новые принятые идеи не заменяют используемые ранее, а суммируются к ним, увеличивая игровые возможности игроков и команды.

НАМ НЕОБХОДИМ ОСОБЫЙ ПРОВОДНИК С ПУТЕВОДНОЙ НИТЬЮ.

ИГРОКИ ДОЛЖНЫ ВПИСЫВАТЬСЯ В ИГРУ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЭЛЕМЕНТОМ ИГРОВОЙ СХЕМЫ.



## 7.3.

# Моделирование системы атаки в учебных командах

### 7.3.1. СИСТЕМЫ ИЛИ КОНЦЕПЦИИ?

Когда мы хотим выстроить атакующие действия команды, мы обычно сомневаемся, какую игру выбрать: согласно концепции или хорошей системе? Для анализа этой дилеммы мы должны исходить из двух предпосылок: время, которым мы располагаем, и исходный материал (возможности игроков). От результатов этого анализа будет зависеть принятие решения относительно стиля игры.



#### СИСТЕМНАЯ ИГРА

- Более закрытая (управляемая тренером в большей степени)
- Более быстрое и менее глубокое усвоение, менее выразительная
- Большинство решений принимаются тренером
- Краткосрочное преимущество
- Решения на планшете тренера

#### КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ИГРА

- Более открытая (основанная на большей свободе игроков)
- Более медленное и глубокое усвоение, более выразительная
- Больше участие игрока в принятии решений
- Долгосрочное преимущество
- Решения зависят от способностей игрока

#### Что выбираем?

Исходя из этих предпосылок, мы, не боясь ошибиться, можем сказать, что предпочтительнее **КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ИГРА**, которая соответствует учебным категориям в подавляющем большинстве случаев, поскольку способствует росту игрока и развитию у него инициативы. Тем не менее для победных игр существуют также и системы, которые в тех случаях, когда они хорошо обоснованы, аргументированы и обеспечивают лучшее развитие игрока, без сомнения, способны развенчать стиль концептуальной игры как идеальной. Таким образом, мы не можем исключать ни один из вариантов, и все будет зависеть от критериев и профессионализма тренера при выборе им наилучшего варианта для своей команды в зависимости от способностей игроков.



ЗНАЕШЬ ОТЛИЧИЕ  
МЕЖДУ СИСТЕМОЙ  
И КОНЦЕПЦИЕЙ?

КАКОЙ ИЗ ДВУХ  
СТИЛЕЙ ИГРЫ  
ПОДХОДИТ ЛУЧШЕ  
ДЛЯ УЧЕБНОЙ  
КОМАНДЫ?  
МОТИВИРУЙ СВОЙ  
ОТВЕТ.



### 7.3.2. КАКИЕ У ТЕБЯ ИГРОКИ?

Это, возможно, самый главный из всех вопросов, который зачастую не задается или обходится стороной, хотя является основополагающим для успешной конкурентоспособности твоей команды. Очень важно превосходно знать своих игроков, чтобы суметь адаптировать к ним свою игру, добиться максимальной эффективности и оказывать им всевозможную помощь, чтобы они продолжали прогрессировать.

- 1. Знать сильные и слабые стороны игроков**
- 2. Строить игру в зависимости от результатов проведенного анализа**
- 3. Заниматься непрерывным анализом и корректировкой с целью адаптации игры к новым потенциальным возможностям**

Будучи тренерами, мы всегда готовы биться об заклад, что выбранная нами манера игры всякий раз является оптимальной для наших игроков, однако для учебных категорий этого недостаточно. Когда мы тренируем мальчиков или девочек на этапе развития, мы не только должны видеть в них настоящее, а должны также ясно представлять их будущее, что также справедливо и в отношении тактики.

КТО У ТЕБЯ ЕСТЬ И КУДА ТЫ С НИМИ СМОЖЕШЬ ДОЙТИ?

ЧТО ИЩЕШЬ И ЧТО НАХОДИШЬ В СВОЕЙ КОМАНДЕ?

ПОМИМО ЗНАНИЯ СВОИХ ИГРОКОВ, ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ.

ИНФОРМАЦИЯ  
ДОЛЖНА БЫТЬ  
БАЗОВОЙ  
И ПОДРОБНОЙ,  
НО В ПЕРВУЮ  
ОЧЕРЕДЬ  
ПРАКТИЧНОЙ.

Игра нашей команды (как в защите, так в нападении) должна также предлагать достаточно ситуаций, которые помогли бы раскрыть и приспособить новые концепции и новые навыки, которые в конечном счете повышают способности каждого игрока.

Для оценки качеств наших игроков желательно завести персональную карточку, которая поможет понять, где находятся сильные и слабые стороны игрока, благодаря чему мы сможем подбирать упражнения, способные подтянуть слабые стороны, и выстраивать схемы оптимальных ситуаций коллективной игры за счет индивидуальных способностей каждого игрока.

Ниже приводится пример такой карточки, в которую можно внести изменения, исходя из собственных потребностей и интересов.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ КАРТОЧКА ИГРОКА		
<b>Имя</b>		
Рост	Дата рождения	
<b>Общая характеристика</b>		
<i>Указать какой-либо интересный аспект его спортивной карьеры, оценки его роли в команде, прошлое...</i>		
<b>Техническая характеристика (уровень владения навыками)</b>		
<b>Нападение:</b>	<b>Защита:</b>	
Комментарии о его технических возможностях в нападении и об игре в защите	Комментарии о его технических возможностях в защите и об игре в нападении	
<b>Биомедицинская характеристика</b>		
<b>Физическое состояние</b>	<b>Медицинское состояние</b>	<b>Физиотерапевтическое состояние</b>
Комментарии о его физических возможностях и координации действий	Комментарии относительно медицинской карты	Комментарии по поводу полученных травм и нарушений
<b>Общая статистика</b>		
<i>Отразить в одной таблице все сводные данные по статистике игрока за текущий сезон и, по возможности, за прошлые годы</i>		
<b>Игровые способности</b>		
Основная позиция в команде	Амплуа игрока	
Наиболее удобная игровая позиция или какая больше нравится	Кем предпочитает играть или какая позиция для него наиболее результативная	
Самый лучший или удобный индивидуальный технико-тактический прием	Нарисовать схему с одним или двумя эффективными приемами (действиями)	
Игровой момент концовки владения мячом (четверти, матча). Как бы он предпочел его обыграть	Какую концепцию предпочел бы реализовать	
Зона наибольшей эффективности	В какой части площадки и благодаря каким техническим возможностям или концепции обычно добивается результативности	
Кого из товарищей по команде он бы выбрал, чтобы разыграть последнюю атаку и выиграть матч	Это позволяет получить данные о взаимоотношении в команде, о «выскачках», избегая решений, способных негативно повлиять на результативность команды	

КАРТОЧКИ ДОЛЖНЫ  
БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ  
ИНСТРУМЕНТОМ  
И НЕ ОТЯГОЩАТЬСЯ  
ВТОРОСТЕПЕННЫМИ  
ДАННЫМИ.

### 7.3.3. КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

После того как получены все данные, которые будут изменяться по причине эволюции самого игрока, наступает момент комбинирования всех сильных качеств каждого игрока для моделирования всевозможных оптимальных комбинаций как в защите, так и в нападении. Для этого необходимо:

- А.** Определить исходное движение, которое позволит нам получить преимущества и разработать достаточное количество вариантов (опций), которые его обогатят.
- Б.** На основе движения, которое может оказаться таким же, как у сотен и тысяч команд, сосредоточиться на деталях, делающих несравнимыми идентичные на первый взгляд две формы игры.
- В.** На основе одной диспозиции (расстановки) создавать ситуации, требующие постоянного и обязательного чтения защиты в поиске оптимальных вариантов игры. Чтобы основным принципом любой игры стал лозунг: «все действия должны быть доведены до конца», что всякий раз является своего рода способом придания смысла игре и необходимой агрессивности любому моменту атаки, не давая защите ни секунды передышки.
- Г.** Решать, какой игрок будет совершать бросок, хотя это не означает, что должен быть единственный игрок, способный на это; более того, обычно лучшими игроками являются те, которые, помимо обладания хорошей меткостью, способны отвлекать на себя внимание соперника своей игрой, чтобы отдать мяч менее значимому игроку или игроку в лучшей позиции.

У ИГРЫ СТОЛЬКО  
ВАРИАНТОВ, СКОЛЬКО  
ИГРОКОВ В КОМАНДЕ.



КАКОЕ  
ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ  
ОТЛИЧИЕ ДОЛЖНО  
БЫТЬ МЕЖДУ  
ДВИЖЕНИЕМ  
УЧЕБНЫХ КОМАНД  
И ДВИЖЕНИЕМ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
КОМАНДЫ?

НАЛИЧИЕ  
УНИВЕРСАЛЬНЫХ  
ИГРОКОВ ОЗНАЧАЕТ  
ПОСТОЯННЫЕ  
УГРОЗЫ, ПРОТИВ  
КОТОРЫХ СЛОЖНО  
ЗАЩИЩАТЬСЯ.

В учебных командах излишняя самостоятельность некоторых игроков (лидеров) является опасным элементом, требующим от нас, тренеров, максимального внимания, чтобы избежать чрезмерного эгоизма у одних игроков и отсутствия мотивации и преждевременного ухода от игры у других.

**Д.** Генерировать игру, чтобы она зависела от степени создаваемой угрозы (уровень задач и вызовов для противника). Чем больше угроза, тем больше возможностей для успеха.

**Е.** Всегда заботиться о равновесии и подготовленном защитном балансе с необходимыми вариантами продолжения игры в случае, если комбинация не завершится броском.

**Пример:** для лучшего понимания заголовка отработаем образцовое передвижение, которое может оказаться полезным для нашей команды.

У нас в команде имеются игроки периметра в качестве ключевых участников игры. Передвижение, которое необходимо осуществить, – это атака из расстановки ромбом для поиска первоначальных направлений передачи мяча и создания игры. В расстановке «внешние – внутренние» (периметр и высокие) существует равновесие, а защитный баланс кажется структурированным.

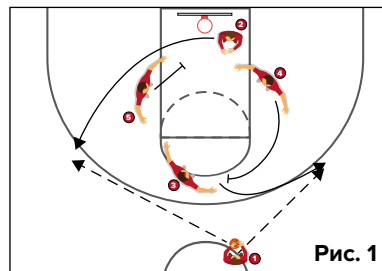


Рис. 1

Исходная расстановка в виде ромба.

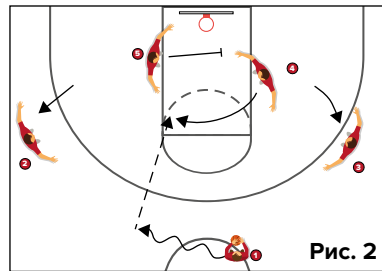


Рис. 2

В этом варианте продолжения нами создано пространство для внутренней игры, и при возникновении внешней угрозы мы понимаем, что оно будет в выгодном положении (в таких положениях важна роль специальной работы). Игроки периметра открывают поле, и игра приобретает внутренний характер с заслонами «больших» (Cross Screen) – первый вариант развития атаки.



БОЛЬШЕ ОТДАВАТЬ  
МЯЧ КАКОМУ-ТО  
ОДНОМУ ИГРОКУ,  
ЧЕМ ОСТАЛЬНЫМ,  
КОНТРПРОДУКТИВНО  
С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РОСТА  
ЭТИХ ИГРОКОВ?

### 7.3.4. ВРЕМЯ НА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

После моделирования передвижений и определения направлений важным аспектом при развитии тактики является определение темпа осуществления действий сообразно каждому передвижению с целью координации игры максимальной эффективности. Выбор времени и темпа передвижений в пространстве (Timing and Spacing) – это ключевые два из основных аспектов хорошего моделирования тактики.

Темп может радикально изменить применение концепции, достигая разных результатов при одних и тех же движениях.

Разработка этого тактического принципа требует от тренера, особенно от тренера учебной команды, запастись терпением, что обусловлено в основном требованиями коллективной игры и ее знанием, необходимым для достижения поставленной цели. Поэтому нужны многочисленные повторения с отработкой деталей, чтобы добиться эффективности ваших взаимодействий.





ВРЕМЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ  
ЛОГИКУ ДВИЖЕНИЯ,  
КОГДА ОНО  
ПРИМЕНЯЕТСЯ  
НА ПРАКТИКЕ.  
НЕ ТРАТЬ ЕГО  
ПОПУСТУ.

### 7.3.5. ДЕТАЛИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Как говорилось выше, в одном и том же движении (взаимодействии), осуществляемом двумя разными командами, и даже двумя различными игроками одной команды, детали отличаются. Хороший тренер учебной команды также должен максимально шлифовать элементы комбинаций, поскольку, помимо повышения тактической эффективности команды, он, без сомнения, позитивным образом способствует профессиональному росту игрока.

На примере с предыдущей страницы, где продемонстрировано начало атаки в виде ромба, давайте рассмотрим отдельные интересные детали.

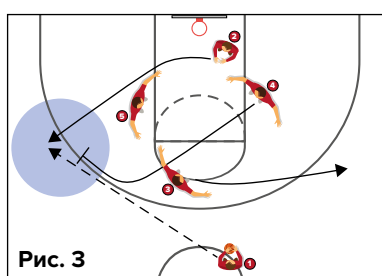


Рис. 3

Чтобы воспользоваться преимуществом, полученным в результате начала движения, необходимо развивать прочие концепции, которые могут помочь успешно завершить созданные ситуации. На схеме игроки периметра получают мяч у боковой линии, мы можем создать условия для заслонов игроку с мячом (Pick and Roll, Pick and Pop) для выработки различных вариантов атаки, зная о расположении остальных игроков.

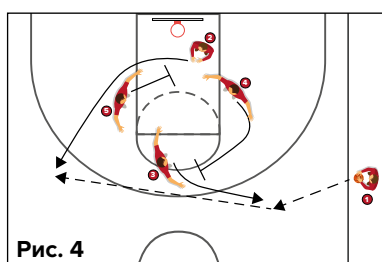


Рис. 4

Можно увязать игры выбранного взаимодействия (из ромба) для развития вбрасываний мяча из-за боковой или лицевой линии. В этом случае связка осуществляется без проблем, с выходом двух легких игроков и пасующим игроком 1. Целью данных действий является отработка у игроков связки игры и особых положений (вбрасываний) для лучшего запоминания с уже подготовленными или предусмотренными концовками.

БОЛЬШАЯ  
РАЗНИЦА В СЧЕТЕ  
В ОДНОМ МАТЧЕ  
ОБУСЛОВЛЕНА  
МЕЛКИМИ  
ДЕТАЛЯМИ.

## 7.4.

# Моделирование динамичной игры

ДИНАМИЧНАЯ ИГРА УСИЛИВАЕТ ИНИЦИАТИВУ ИГРОКА.



ОТ СВОБОДЫ ДО БЕСКОНТРОЛЬНОСТИ – ОДИН ШАГ. ПОМНИ ОБ ЭТОМ.

В учебных категориях игра наперегонки (чья команда быстрее) является синонимом мотивации и динамизма, поэтому особенно важно осуществлять повсеместное стимулирование такой игры.

В динамичной игре необходимо иметь в виду, что мы хотим быстрее добиться результата (взятия корзины, перехвата мяча и пр.), и это порождает ситуации, когда нам приходится перескакивать этапы, поскольку быстрое решение проще заготовок. Не следует забывать, что это простой вид атаки с основополагающей аксиомой: «главное – забить».

**Давайте познакомимся с некоторыми интересными мыслями:**

- Организация коридоров в контратаке способствует более быстрому и эффективному продвижению мяча.
- Владение мячом может обеспечить определенную свободу разыгрывающим игрокам (наиболее обученным и креативным) для прочтения ситуаций.
- Очень важно уметь проанализировать ситуацию на площадке в плане своего и чужого превосходства, численного большинства или меньшинства, находясь в центре площадки (в среднем коридоре), чтобы решить: атаковать, не сбавляя скорости, или замедлить нападение в ожидании подкрепления.
- Легкие очки – это главный вариант динамичной игры нашей команды. Не стоит забывать основной цели игры, за которой следует хорошее видение ситуации, что намного сложнее.

ЛЕГКИЕ ОЧКИ И ПОИСК ПРОСТЫХ РЕШЕНИЙ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИМИ ПРИНЦИПАМИ В ЛЮБОЙ КОМАНДЕ.

### Некоторые меры, способствующие разрешению ситуаций:

- Отрабатывать упражнения с различными ситуациями, начиная с численного преимущества «2х1» и заканчивая «5х5», для отработки трех фаз нападения (быстрый прорыв, раннее нападение и позиционное нападение) и, разумеется, фаз защиты.
- Использование непрерывных упражнений с 7, 9 и 11 игроками (создавая искусственный дефицит у одной и преимущество у другой команды) для отработки таких моментов, как смена фаз (переход от нападения в защиту и наоборот), игра с численным преимуществом, работа защиты в меньшинстве и т. д.
- Упражнения на удержание мяча сначала в ситуации «3х2» + 1 догоняющий, а затем в связке «5х5». Отработка взаимодействий в защите, чтобы уметь выигрывать время для скорейшего подключения отставшего защитника и борьбы в равных составах.
- Отрабатывать комбинации на генерирование скоростной игры, стараясь всегда доходить до кольца, не прекращая игры.

## 7.5.

# Моделирование концептуальной атакующей игры

Как мы подтвердили и обосновали в разделе 7.3.1., для возрастных групп на этапе развития наиболее подходящим стилем игры является, безусловно, концептуальная игра. Поэтому ниже приводится ряд интересных моментов, которые помогут тебе, как тренеру, получить максимальную выгоду от их внедрения в тактику игры.

### 7.5.1. КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ИГРА ПРОТИВ ЛИЧНОЙ ЗАЩИТЫ

Некоторыми суждениями, на которые следует обратить внимание, являются следующие:

- Придавать подвижность мячу, не увлекаться дриблингом, используя пас в качестве ключевого элемента развития игры.
- Всегда помнить о пространстве и времени (Spacing and Timing).
- На игру без мяча приходится более 80% всех передвижений игроков. Поэтому играть нужно не только мячом, а генерируя угрозы противнику и создавая пространства для партнеров движением без мяча (врывания, заслоны и т.д.).
- Использовать внутреннее и внешнее равновесие (место нахождения мяча) для генерирования игры. Независимо от того, есть ли доминирующие игроки, важно, чтобы мяч входил и выходил из зоны (Inside – Outside).
- Если у нас есть внутренние доминирующие игроки, создавать открытые линии передач и поддерживать этот тип коллективной игры.
- Подбор в нападении должен отрабатываться как основной прием транзитной (переходной) защиты.

КАЖДЫЙ ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ЧЕТКО ПРЕДСТАВЛЯТЬ, ЧЕГО ОН ХОЧЕТ И ЧЕГО МОЖЕТ ДОБИТЬСЯ.

ЕСТЬ КОНЦЕПЦИИ ПРОТИВ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ, КОТОРЫЕ ВПОСЛЕДСТВИИ ПОМОГУТ НАШЕМУ РОСТУ ПРОТИВ ДРУГИХ ЗАЩИТ.

ЗАНИМАЙСЯ СТРОИТЕЛЬСТВОМ В ПРОГРЕССИВНОЙ ФОРМЕ, ПО МЕРЕ РОСТА СВОЕЙ КОМАНДЫ.



ПРИГОДНЫ ЛИ  
КОНЦЕПЦИИ  
НАПАДЕНИЯ ПРОТИВ  
ЛИЧНОЙ ЗАЩИТЫ  
ДЛЯ АТАКИ ЗОННЫХ  
ПОСТРОЕНИЙ?

- Создавать преимущества не всегда означает иметь хороший выбор, необходимо постоянно считывать защиту для поиска наиболее эффективных решений.
- Демонстрировать успехи в рамках установленных норм, чтобы постепенно расти.
- Очень часто использование заранее определенного движения полезно для дачи конкретного ответа на вызов защиты противника.

**Для развития концептуальной игры против персональной защиты, рекомендуется этот тип тренировочных заданий:**

- Комбинации «5х0» для освоения концепций общей формы (азы: от целого к части и от части к целому).
- Упражнения на реализацию численного превосходства: «4х3» и «5х4» для наигрывания базовых концепций.
- Необходимо отрабатывать комбинации по созданию реальных ситуаций нападение – защита.
- Умение играть с различными переменными величинами времени и пространства (осталось 7–10 секунд на владение мячом, когда мяч в тыловой зоне, и т. д.), а также разными техническими аспектами, начиная с комбинаций 2 против 2 и кончая 5 против 5.
- Генерировать игру с пассивной защитой, для того чтобы способствовать прогрессу в игре за счет накопления уверенности игроков в действиях.
- Необходимо постоянно отслеживать, усваивается ли игроками учебный материал, чтобы идти дальше.
- Важно, чтобы при нашем прогрессе мы могли избегать заранее определенных положений, чтобы концептуально решать больше командных задач. Здесь имеет значение видеть, где игроку более комфортно и где он наиболее эффективен.

### 7.5.2. КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ИГРА ПРОТИВ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ

Так же как нападение против персональной защиты, мы не должны создавать заранее определенные системы против зонной обороны.

**Мы будем придерживаться идеи базовых концепций, и поэтому обратим внимание на следующее:**

- Выбор противника в пользу организации обороны означает занятие наилучших позиций для защиты игроками с разными качествами, где они сильны и им требуется минимум помощи.
- Важно выделить слабые зоны, чтобы вызвать сомнения у защитников, а для партнеров по команде – варианты игры.
- Перемещать мяч, чтобы зонную защиту привести в движение с целью создания ошибки в ее построении. Хороший момент для отработки движения и поиска уязвимого места в защите – это перемещение мяча с одного края на другой.
- В концептуальной игре против зонной защиты необходимо создание для защищающихся нагрузок, что приводит к возникновению проблем в обороне противника и вызывает у него ощущение разлаженности защиты и чувство растерянности.
- Создание, занятие и использование свободных пространств зонной защиты является непреложным условием генерирования коллективной игры.

ПРАВИЛЬНО  
АТАКОВАТЬ ЗОННЫЕ  
ЗАЩИТЫ ЯВЛЯЕТСЯ  
ОДНИМ ИЗ ВЫЗОВОВ  
МИРОВОГО  
БАСКЕТБОЛА.

- Заслоны должны рассматриваться как заранее определенные варианты при поиске решений, возникающих в силу игровой необходимости.
- При нападении против зонной защиты основополагающим является момент принятия решения для броска.
- Снижение уровня индивидуальной ответственности у противника также должно способствовать подбору мяча нашей командой (мы активно идем на подбор).
- Не забывать о равновесии (готовности к переходу в защиту) при генерировании концепции нападения на зонную защиту.

**Все вышесказанное можно отрабатывать при помощи следующих упражнений:**

- Упражнения в численном превосходстве против зонной защиты для демонстрации ключевых преимуществ игры в нападении.
- Упражнения на развитие работоспособности в игре «5х5», защита – нападение.
- Упражнения в группах «3х3», «4х4», где обозначены ключевые принципы нападения.
- Упражнения 5х5 с сокращением времени на атаку для отработки лучшего прочтения защиты, результативности и эффективности.
- Упражнения в численном меньшинстве для наработки навыков игры в невыгодном положении, при нападении на зоны противника.
- Упражнения без использования в качестве основного варианта заранее изученных комбинаций в конце атаки, а использовать их только в качестве ресурса для хорошо организованной защиты.
- Упражнения возрастающей сложности для более четкого обнаружения свободных зон во время атаки, при продвижении от частного к целому в поиске преимуществ.

### **7.5.3. КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ИГРА ПРОТИВ АКТИВНОЙ ЗАЩИТЫ (ПРЕССИНГА)**

Здесь предлагается целая серия ресурсов, на которые можно опереться при работе, основанной на командных концепциях, когда идет речь об этом типе защиты, будь то персональная или зонная.

- Чтобы противостоять этому типу защиты, необходимо всегда иметь план «Б».
- Скорость ввода мяча в игру при вбрасываниях должна быть ключевым моментом для лишения защиты ее эффективности.
- Есть вероятность использования создаваемого нами пространства с большей пользой, однако не следует забывать, что центр предоставляет больше возможностей открытых линий передач.
- Передача как наиболее быстрый способ перемещения мяча. Использование быстрых рывков в центр как варианта игры без мяча.
- В любом случае необходим надежный первый пас при вводе мяча в игру и для дальнейшего развития игры.
- Избегать решений, к которым подталкивает защита (ловушки), а всякий раз просчитывать наилучший вариант.
- По мере возможности мяч должен всегда перемещаться, чтобы не стать легкой добычей для защиты (поменять направление игры).
- Играя против прессингующей защиты, интересно передавать мяч с одного края на другой, в поиске промежуточных пространств, вызывая у защищающихся чувство растерянности при перегруппировке защитников.



**СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ  
В ПРОЦЕНТНОМ  
ОТНОШЕНИИ ТЫ  
УДЕЛЯЕШЬ КАЖДОЙ  
КОМБИНАЦИИ  
В НАПАДЕНИИ?**

**НАУЧИСЬ ПРАВИЛЬНО  
РАСПРЕДЕЛЯТЬ  
ТАКТИЧЕСКУЮ  
НАГРУЗКУ.**



ВЫБОР ИГРОКА, БЕРУЩЕГО НА СЕБЯ ИНИЦИАТИВУ (ЗАВЕРШЕНИЯ АТАКИ), ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧЕВОЙ ФУНКЦИЕЙ ТРЕНЕРА.



**Для развития данного типа нападения можно использовать следующие формы упражнений:**

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ НЕОБХОДИМО ОТРАБОТАТЬ НА ТРЕНИРОВКАХ ДО ТОГО, КАК ВОПЛОЩАТЬ ИХ НА ПРАКТИКЕ.

- Используя ограниченные зоны площадки, разыгрывать ситуации «2х2» и «3х3» по преодолению персонального и зонного прессинга.
- Упражнение по типу предыдущего, но с более пассивной защитой для преодоления. Или, наоборот, с более активной защитой, затрудняющей уход от прессинга.
- Упражнения «4 на 4» с сокращенным пространством и временем. Это поможет атаке развиваться при указанных ограничениях.
- Отработка игровых моментов или упражнений в связке «5х6» (численное превосходство защиты) с целью создания искусственного дефицита в численности и уйти от прессинга в ограниченных условиях, что обеспечит совершенствование навыков.
- В этом отношении важно знать, сумели они уйти от прессинга благодаря атакующим действиям или из-за проблем в самой защите, чтобы не обмануть самих себя.
- Играть против различного типа ситуаций и расстановок, анализируя результативность при различных вариантах выхода из прессинга, чтобы определиться с наиболее приемлемым вариантом для команды.

## 7.6.

# Моделирование специальных ситуаций в нападении

В качестве последних важных тактических аспектов для отработки в учебной команде фигурируют специальные ситуации, касающиеся вбрасывания из-за боковой и лицевой линии, а также последних секунд игры. Тем не менее, что бы там ни было, идеальным является не усложнять этот вид положений, поскольку они должны быть простыми или дополняющими. Мы должны рассчитывать на собственные наработанные концепции, исходя из одной заранее определенной ситуации, откуда развивается та или иная отдельная концепция.

**Следующие аспекты являются наиболее важными в нашей работе:**

- Быть готовыми (иметь в арсенале) осуществлять вбрасывание из-за боковой или лицевой линии в любой точке площадки. Если нет времени, мы должны использовать наиболее привычные или чаще всего реализуемые нами положения.
- При этих розыгрышах преследуются три цели: ввести мяч в игру, разыграть мяч и забить очки, используя это положение, или организовать коллективную атаку, нацеленную на результат.
- Основной концепцией данного вида вбрасывания из-за боковой или лицевой линии является игра без мяча, поскольку мяч находится в одной точке за пределами площадки, откуда не исходит угроза ни дриблинга, ни броска, а также угроза передачи из рук в руки (важный фактор при данном типе розыгрышей).
- В ситуациях, завершающих игру, как в нападении, так и в защите включаются аспекты личной инициативы и выбора игроков с наибольшим игровым опытом.
- Способность разыгрывать особые положения основывается на игроках, умеющих быстро читать игру и завершать игровые моменты с более высокой результативностью. Защита может знать игрока, обладающего такими способностями, и заранее подготовиться к проблемам, которые тот может создать.
- Самым важным является принятие решений, в которых время и необходимость определяют путь, по которому можно и нужно следовать.

**Во время тренировок необходимо обращать внимание на следующие моменты:**

- При розыгрыше ситуаций данного типа мы должны ясно представлять, с каким числом повторов и разнообразных завершений мы можем столкнуться.
- При вбрасывании из-за боковой или лицевой линии трудно заставить противника врасплох, поскольку весьма предсказуемо, где окажется мяч.
- Упражнения на отработку реальных ситуаций в нападении и защите на всех участках площадки, зная, что, помимо всего прочего, мы можем обозначать время на атаку, которое является определяющим фактором. В других случаях можно также отрабатывать реальные ситуации бросков в корзину, что также мотивирует работу.

НАПАДЕНИЕ  
ВЫИГРЫВАЕТ  
МАТЧИ, А ЗАЩИТА  
ВЫИГРЫВАЕТ  
ЧЕМПИОНАТЫ.

НЕОБХОДИМО  
ОСОЗНАТЬ, ЧТО  
ЗАЩИТА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
СКУЧНОЙ ЧАСТЬЮ  
РАБОТЫ.



ЧТО ОПРЕДЕЛЯЕТ  
СТИЛЬ ИГРЫ  
КОМАНДЫ: ЕЕ  
НАПАДЕНИЕ ИЛИ  
ЗАЩИТА?

КОЛЛЕКТИВНАЯ  
ДИСЦИПЛИНА  
ПОМОГАЕТ КОМАНДЕ  
РАСТИ.

## 7.7.

# Моделирование защиты

Как говорится, не только нападением жив тренер, и поэтому одинаково важно уметь моделировать хорошую систему нападения, заканчивающуюся забитым мячом, и воспрепятствовать противнику, благодаря превосходной защите, забивать мячи.

### 7.7.1. МОДЕЛИРОВАНИЕ ПЕРСОНАЛЬНОЙ (ЛИЧНОЙ) ЗАЩИТЫ

Организация и инициатива должны быть ключевыми элементами защиты в современном баскетболе. Осталась в прошлом защита как реакция на атакующие действия, уступив место инициативной защите, принимающей решения и атакующей нападением. Для всего упомянутого мы разработаем принципы, направленные на организацию защиты как против игрока с мячом, так и без него, а также на подбор мяча в обороне.

При моделировании нашей защиты мы в первую очередь должны исходить из того, что игра «1х1» является основополагающим принципом для творчества и профессионального роста. Его соблюдение позволит избежать большого объема прочей коллективной работы, требующей большого числа тренировок. Данный принцип является сердцевинной защитой любой учебной команды.

**Некоторыми базовыми аспектами, которые мы должны учитывать, являются следующие:**

- Воспрепятствовать проникновениям в глубину обороны, являющимся основной угрозой вблизи кольца.
- Быть агрессивным в защите на линии передач, способствуя не только тому, чтобы команда оборонялась, но и дезорганизовывала при этом нападение.
- Способность подстраховывать на помогающей («слабой») стороне; это быть больше, чем просто защита.
- Такие принципы, как «помоги и вернись» либо «помощь при смене позиции», будут присутствовать в нашей защите.
- В защите без мяча мы должны уделять особое внимание быстрым рывкам противника вглубь обороны и Back Door Cut (за спиной защитника) как основным угрозам в нападении.

- Заслоны являются другим важным разделом ежедневной работы, главным образом, в силу того большого разнообразия заслонов, которое существует, и тех вариантов, которые защите может предложить нападение. При этом необходимо уяснить, что сейчас, в настоящее время, заслоны являются самым распространенным игровым приемом, используемым в любой команде.
- В качестве дополнения к работе мы должны помнить о защите на особых позициях, которыми могут быть врывания внутрь.
- В заключение, мы не должны забывать о подборе, на который мы продолжаем делать такую же большую ставку, как в нападении так и в защите.

### 7.7.2. МОДЕЛИРОВАНИЕ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ

**Для проведения данной работы мы можем осуществить и внедрить различные приемы и упражнения:**

- Развитие индивидуальных качеств должно постоянно присутствовать в повестке дня тренировочного процесса.
- Важно отрабатывать приемы попеременно в нападении и защите, чтобы содействовать адаптации, мотивации и развитию защиты.
- Упражнения возрастающей сложности, начиная с групп «2х2» и кончая «5х5», для достижения четко определенных и изменяемых результатов (регламентируемых правилами, а также результатов относительно вариантов игры, игроков, времени на атаку, зоны нахождения мяча, подсчета очков и т. д.).



ЗОННАЯ ЗАЩИТА  
ТАКЖЕ РАЗВИВАЕТ  
ИГРОКА.





МОЖЕТ ЛИ  
ОСУЩЕСТВЛЯТЬ  
ПРЕССИНГ БАЗОВАЯ  
ЗАЩИТА УЧЕБНОЙ  
КОМАНДЫ?



ИЗ КАКИХ КРИТЕРИЕВ  
ТЫ БУДЕШЬ  
ИСХОДИТЬ ПРИ  
ВЫБОРЕ ЛИЧНОГО  
ИЛИ ЗОННОГО  
ПРЕССИНГА?

- Работа в защите в командах «5х5» с вариантами численного преимущества и дефицита, чтобы защита не адаптировалась к однообразным ситуациям.
- Важно правильно оценивать степень роста защиты, поскольку не всегда нападению удастся ее улучшить.
- Хорошо функционирующие ресурсы необходимо использовать и улучшать.
- Наконец, необходимо обладать духом самопожертвования, чтобы держаться и защищаться сверх установленного времени, и никогда не сдаваться.

**Чтобы точно смоделировать и создать зонную защиту для команд учебных категорий, необходимы следующие условия:**

- Зонная защита не должна никогда быть основным видом защиты в командах учебных категорий, а должна служить дополнением к персональной защите.



- Сначала необходимо заложить основы, чтобы потом делать выбор в пользу той или иной расстановки (парной или непарной).
- Необходимо преподносить зонную защиту как активную, инициативную, имеющую цель создавать нападению бесконечные проблемы, чтобы доказать, что именно мы способны вывести игру из обороны и направить в нужное нам русло.
- Перед тем как выбрать расстановку, необходимо знать, какой ее вид лучше усваивает команда, какая расстановка лучше подходит к вашей команде. Одним из вариантов может быть непарная 1–2–2 или парная 2–1–2. Первый наиболее близок к персональной защите, а о втором можно сказать, что он наиболее частый в применении.
- Знать, что в той зонной защите, которую мы используем, наши игроки четко распределены по своим позициям. Необходимо получить в игре максимум от того, на что способен каждый игрок.
- При этом виде защиты основополагающим является постоянное давление на мяч.
- Следить за перемещениями мяча, не теряя из виду свое кольцо и расстановку атакующей команды.
- Работа против угрозы обманных движений, упражнения по физическому охвату пространства руками (характерным признаком зонной защиты являются широко расставленные руки защитников) и созданию у противника чувства неуверенности на линии передач.
- Необходимо анализировать игру защиты в различных ситуациях: при вбрасывании из-за боковой, лицевой линии и т. д.
- Быть упрямыми и настойчивыми в ситуациях по подстраховке, не забывая о важности, которая в первую очередь отводится игре «1х1».



- Подбор мяча в зонной защите является важнейшим приемом, поскольку вызывает большие проблемы из-за отсутствия персональной ответственности.
- Мы должны осознавать, что игроки понимают тот или иной вид защиты и, прежде всего, самое главное, что они в него верят.
- Собранность и перемещения требуют большой концентрации, для чего необходимо отрабатывать аспекты, связанные с прессингом, временем владения мячом, сменой позиций и т. д.
- Коммуникация между игроками приобретает еще большее значение из-за персональной ответственности каждого игрока: знать, кому необходима помощь и когда оказать ее.
- Оценивать, является ли ответственной за результат игрового момента защита или заслуга принадлежит нападению.

#### **На тренировках мы можем:**

- Отрабатывать комбинации и упражнения с сокращенным числом команд, если в вашей группе более 15 игроков, чтобы фокусировать свое внимание на конкретных аспектах отдельной части площадки при зонной защите.
- Выполнять упражнения с неполным составом игроков в нападении или защите, чтобы сделать игру более напряженной и агрессивной: «4х5», «5х6», «6х5».
- Выполнять работу группами для организации нападения на защиту за счет бросков по кольцу, моделируя игровую ситуацию отбора, подбора, вбрасывания из-за боковой линии и т. д., устраивая между группами соревнование за очки с применением системы поощрения и наказания.
- Выполнять упражнения, начиная с «3х3» и кончая «5х5», не атакуя зонную защиту из-под корзины, используя только трехочковые броски (в т.ч. после передач внутрь и наружу).
- Отрабатывать упражнения на защиту с учетом временного фактора, преследуя особую сопротивляемость и напряженность.

### **7.7.3. МОДЕЛИРОВАНИЕ ЗАЩИТЫ ПРЕССИНГОМ**

При выборе этого типа защиты вопрос номер один состоит в наделении игрока в защите ответственностью за свою работу и цель, с самого начала борьбы оставляя сопернику мало шансов на преодоление защиты без сопротивления на большей площади. Не проиграть ему в битве «1х1», что является основой нашей защиты, и не думать о том, что всегда можно рассчитывать на помощь товарища.

#### **Аспекты, принимаемые во внимание при построении защиты:**

##### **А.** В личном прессинге на своей половине:

- Быть способными защищаться на своей половине, отвечая каждый сам за себя, но не забывая, что баскетбол – это командная игра и в какой-то момент, когда возникнет проблема, мы должны оказать помощь. Девизом должно стать: «если тебя прошел нападающий, немедленно подстрахуй товарища, вышедшего на помощь».

##### **Б.** В зонной прессингующей защите:

- Необходимо нацелить расстановку на уже известные варианты зонной защиты: 1–2–2 или 2–1–2, чтобы помочь нам в деталях, которые будут также полезны по всей площадке. Необходимо определить, куда ориентирован мяч и когда заводить атаку в ловушку (двойное нападение на игрока с мячом).

**Некоторыми аспектами, которые необходимо иметь в виду в прессингующих защитах (персональной или зонной), являются следующие:**

- Всякий раз пытаться защитить большее пространство.
- Ознакомить с особенностями противника наших игроков, чтобы знать, когда мы что-то делаем и зачем.
- Прижать лучших разыгрывающих противника с мячом к боковым линиям, а в случае их отсутствия – к ловушкам «2х1».
- Контролировать линии передач ближним игрокам противника с целью выполнения ими длинных пасов, что является синонимом риска для нападения. Лишить противника первых логических распасовок, чтобы заставить его искать непривычные варианты.
- Всегда быть готовыми к защите в невыгодном положении, что диктует нам в первую очередь защищать свое кольцо.
- Переход от нападения к защите должен осуществляться в наикратчайшее время.
- Постоянно оценивать необходимость замен игроками, поскольку прессингующая защита требует намного больших затрат энергии, которая должна расходоваться дозированно.
- При реализации ситуаций двойного нападения «2х1» защита будет разреженной на определенном участке поля, т. е. мы будем находиться в численном меньшинстве, к чему мы должны быть готовыми.

**Отдельными упражнениями, которые мы можем отрабатывать на наших тренировках для усиления тактической работы, являются следующие:**

- Работа в группах с «3х3» по «5х5» на ограниченном пространстве для отработки смены позиций.
- Упражнения в реализации двойного нападения «2х1» по всей площадке с обязательными пасами для развития атаки.
- Упражнения в группе «5х5» с целью перехвата пасов, остановки мяча (игра на время), работы в связке «2х1», принуждения к потере мяча и т. д.
- Работа в численном большинстве или меньшинстве для интенсификации прессингующих и защитных действий с мячом.





## ТАКТИКА БАСКЕТБОЛА

Российская федерация баскетбола

**Ответственный редактор:**

заслуженный тренер России Борис Соколовский

**Редактор:** Артем Комаров

**Арт-директор:** Дарья Хропачёва

**Дизайн и верстка:** Дарья Кричевская, Герман Титов

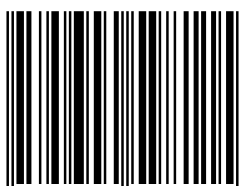
**Препресс:** Иван Елизаров

**Корректор:** Елена Горюнова

Книга подготовлена к печати издательством PressPass;  
119334, Москва, ул. Вавилова, д. 5, к. 3

presspass

ISBN 978-5-6045981-1-5



9 785604 598115 >