

8

ТРЕНИРОВКА 15-18-ЛЕТНИХ ИГРОКОВ

Хосе Мария Бусета

Ласло Киллик

- 
- 8.1. УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ
 - 8.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСНОВ
 - Перемещение без мяча
 - Отскоки в нападении
 - Перемещения в низкой позиции центрального
 - 8.3. РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ ПРИНЯТИЯ ТАКТИЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ
 - Критерии для принятия тактических решений
 - Некоторые варианты
 - 8.4. ПОСТРОЕНИЕ КОМАНДНОЙ ИГРЫ
 - Концепции командной защиты
 - Зонная защита
 - Защита прессингом
 - Перспективная стратегия защиты
 - Быстрый прорыв и переход в нападение
 - Нападение против личной защиты
 - Нападение против зоны
 - Нападение против прессинга
 - Другие аспекты

8.1. УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Когда игроки достигают возраста пятнадцати лет, у них уже имеется баскетбольный опыт, хотя между игроками существуют заметные индивидуальные различия. Некоторые игроки владеют фундаментальными основами лучше чем другие, некоторые лучше развиты физически и т.д. Тренеры, работающие с 15-18-летними, должны понимать эти различия, учитывая реальный потенциал и потребности каждого игрока (их сильные и слабые стороны) для определения задач и содержания тренировки.

Как мы видели в предыдущих главах, в мини-баскетболе и командах 13-14-летних тренировки должны быть более стандартными и общими для всех игроков. В то же время у 15-18-летних тренировки должны быть более *аналитическими* и *индивидуализированными*. На этом этапе развития игроков для повышения их потенциала важно учитывать индивидуальные потребности, надо быть уверены мы, что тренировки действительно способствуют повышению мастерства каждого игрока.

Следуя этой модели, тренеры должны сознавать, что **физическая подготовка** является важным аспектом тренировки игроков этого возраста. В отношении 15-16-летних важно так готовить их, чтобы игроки могли справляться с *возрастающими нагрузками*. Когда игроки становятся старше (17-18 лет), они оказываются способными воспринимать более направленные тренировки, риск получения травмы значительно уменьшается, нежели когда требования тренировки превосходят возможности игроков.

Очевидно, что *выносливость*, *сила* и *скорость* являются ключевыми характеристиками, которые надо рассматривать, но тренеры должны также учитывать *гибкость* и *координацию*. Общая ошибка пренебрегать гибкостью и координацией; многие игроки не прогрессируют именно из-за недостатков в этой области.

Необходимо определять индивидуальные потребности игроков в физических качествах, затем с помощью специалистов в этой области тренеры планируют определенную часть тренировочного процесса так, чтобы она охватывала работу над физическим развитием.

Аналогично должны быть определены индивидуальные потребности игроков в уровне техники, так чтобы тренеры представляли, как игроки овладевают баскетбольными основами и что необходимо улучшить.

* Например: тренер может определить технику броска игрока вблизи от корзины, затем организовать аналитическую тренировку для исправления недостатков.

Следуя этому примеру, простой инструмент, такой как приведенный в таблице 23, может помочь тренеру определить индивидуальные потребности игроков в отношении баскетбольных основ.

Что надо предпринимать во внимание		Комментарии
Д О Б Р О С К А	ступни	
	ноги	
	верхняя часть тела	
	голова	
	положение мяча	
	не бросающая рука и кисть	
	бросающая кисть	
	рука, держащая мяч	
В О В Р Е М Я И П О С Л Е Б Р О С К А	движение к броску	
	кисть, бросающая мяч	
	рука сразу после броска	
	дуга траектории мяча	
	вращение мяча	
	равновесие тела после броска	

Таблица 23. Пример инструмента для определения индивидуальных потребностей игроков, в данном случае, в отношении бросков.



8.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСНОВ

Помимо индивидуальной аналитической работы по улучшению основ, таких как передача, ведение или бросок, тренеры должны иметь в виду другие основы, которым в предыдущие годы обычно уделяется меньшее внимание. Как пример, мы прокомментируем «Движение без мяча», «Отскок в нападении» и «Перемещения в низкой позиции центрального»











	Нападающий игрок
	Нападающий игрок с мячом
	Защитник
	Тренер
	Передача
	Ведение
	Перемещения нападающего без мяча
	Заслон
	Заслон и последующее перемещение
	Перемещение защитника

Таблица 24. *Объяснение к последующим рисункам этой главы.*

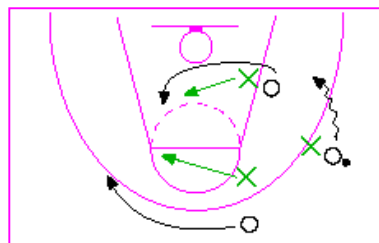
Перемещение без мяча

В нападении, мяч только у одного игрока, а другие четыре игрока должны играть без мяча. Поэтому, перемещения без мяча являются важной частью игры. Тренеры должны это подчеркивать, начиная с мини-баскетбола, а тренеры, работающие с 15-18-летними, обязаны выделять время на совершенствование всех сопутствующих основ.

Нападающий без мяча может перемещаться с одной из следующих целей:

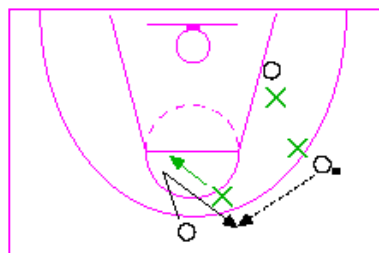
- помочь своему партнеру с мячом оказаться в положении 1 на 1 против защитника, уходя от мяча и уводя с собой своего опекуна (Рисунок –1)

Рис. 1



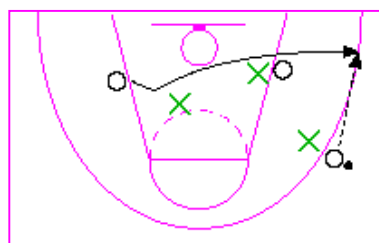
- обеспечить свободное пространство для получения передачи от игрока с мячом (Рисунок –2)

Рис. 2



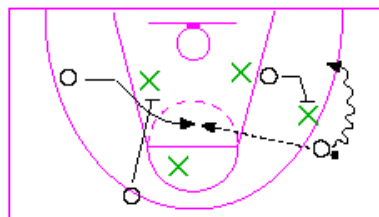
- открыться в позицию для получения мяча и броска, используя порой преимущество от заслона (Рисунок –3)

Рис. 3



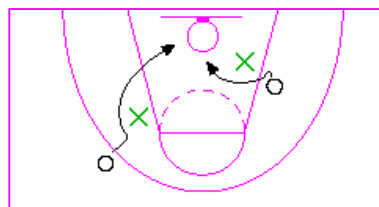
- поставить заслон для партнера, либо для того, который с мячом, либо для других трех без мяча (Рисунок –4)

Рис. 4



- идти на отскок в нападении (Рисунок –5)

Рис. 5



Ключевые аспекты в эффективном перемещении без мяча: соответствующее положение и равновесие тела, обманные движения, хорошая работа ног, адекватный бег, хорошая скорость и правильная остановка. Тренеры, работающие с 15-18-летними, должны определить все эти аспекты и помогать игрокам исправлять недостатки.

Положение тела

Положение тела, это основа, позволяющая игрокам действовать. Это не обычное положение тела, поэтому игроки должны обучаться таким деталям как:

- постановка ног, чуть шире чем плечи, ноги параллельно;
- колени и бедра слегка расслаблены, центр тяжести пониже;
- голова поднята, иметь возможность видеть мяч и корзину (не смотреть на пол);
- верхняя часть тела слегка расслаблена;
- вес тела равномерно перенести на обе ноги, слегка на носки;
- руки готовы получить мяч, держать их поближе к груди



Правильное положение тела важно перед началом перемещения, поскольку это способствует более быстрым действиям. И это также важно во время перемещений, поскольку это помогает игроку получить мяч в лучшей позиции для броска, передачи или прохода, либо четко остановиться при постановке заслона или завоевать позицию при отскоке в нападении.

В отношении положения, игроки должны различать когда им необходимо быть лицом к мячу (т.е., быть в положении полностью лицом к мячу), а когда надо поворачиваться к корзине, держа талию или шею так, чтобы видеть мяч и быть готовым устремиться к нему. Как и в других аспектах, тренер должен следить за тем, как его игроки овладевают этими основами, и при необходимости поправлять их.

Равновесие тела

Равновесие тела основывается на основных положениях, изложенных выше. Однако игроки должны учиться и менять степень сгибания своих ног, переносить тело с одной ноги на другую и наклонам верхней части тела для более эффективного движения без мяча.

* Например: игрок может сгибать одну из своих ног больше чем другую, переносить на эту ногу вес тела и наклонять верхнюю часть тела в этом направлении, так чтобы заставить соперника двинуться в этом направлении в то время, как сам игрок начинает перемещаться в другую сторону.

Финты

Обманные движения заставляют защитника концентрировать свое внимание и реагировать таким образом, что нападающий получает возможность свободно совершать свои последующие действия.

* Например: игрок, желающий извлечь преимущество из заслона партнера, может ложно двинуться в противоположную от заслона сторону, провоцируя защитника на перемещения в эту сторону, затем нападающий перемещается к заслону, получая лучшую возможность достичь своей цели.

Финты являются важным средством отвлечь внимание защитника и заставить его действовать противоположно намерениям нападающего.

Правильное использование равновесия тела и жестов, равно как и смена скорости, являются важными элементами эффективных обманных движений.

- Поэтому, в первой фазе важно, чтобы нападающий использовал такие ресурсы как сгибание ног, наклоны тела, движения головой, руками и кистями, и даже выражение лица, заставляя соперника поверить в противоположное тому, что нападающий реально собирается предпринять.
- Во второй фазе, когда защитник среагировал на финт, важно изменение скорости, так чтобы игрок смог выполнить последнее действие, как взрывное.

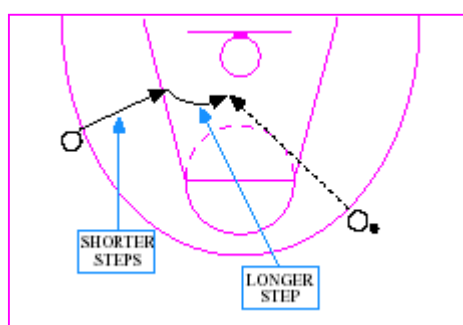
Работа ног

Важность работы ног очевидна. Если игрок перемещает ноги, либо поворачивается, неправильно, он не сможет переместиться быстро и эффективно. Хотя в этом возрасте данный аспект уже должен быть хорошо развит, желательно чтобы тренер был внимателен, помогая игрокам исправлять недостатки в основах работы ног.

Работа ног заключается также в использовании и коротких и длинных шагов (и в комбинировании обоих видов) для обыгрывания защитника.

* Например: игрок может использовать короткие шаги, перемещаясь в какую-то область, а затем тут же использовать широкие шаги, поворачиваясь, меняя направление и скорость для получения передачи от партнера (Рисунок 6).

Рис. 6



Как показано в этом примере, работа ног важна при изменении направления, одном из главных движений без мяча.



Скорость

Скорость перемещений игрока без мяча является важным аспектом. Порой перемещения требуют максимальной скорости, но в другое время они предполагают более медленное движение. Во многих случаях игроки извлекают из этого пользу. Как в случае финтов, описанных выше.

Максимальная скорость «обязательна» когда игроки устремляются в быстрый прорыв к другому концу площадки; затем они должны погасить скорость в соответствии со скоростью игрока с мячом, но всегда учитывая временной фактор.

Правильное *изменение скорости* является одной из сильных сторон многих ведущих игроков. Однако, многие подготовленные игроки не владеют в должной мере этими ценными основами, поскольку их тренеры не обращали на это необходимого внимания, когда игроки были совсем юными.

Совершенствование умения изменять скорость не будет эффективным, если тренер только и будет говорить игрокам время от времени «меняйте скорость», «Вы должны изменять скорость» и т.д. Более того, игроки должны специально работать над этим аспектом.

Имея в виду эту задачу, тренеры должны организовывать упражнения, позволяющие их игрокам *сравнивать свои собственные ощущения при выполнении каких то элементов с разной скоростью*. Это позволит игрокам быть готовыми изменять скорость, что является первым шагом в контролировании этого аспекта.

* Например: используя те же принципы, что приведены выше на рисунке 6, игрок должен на различных скоростях достигать области и быть готовым получить передачу. Для облегчения этой задачи, могут быть установлены три скорости: *высокая, средняя и низкая*. Обозначая эти скорости, тренер каждый раз указывает ту, которая нужна для достижения области и скорость реакции на получения передачи.

Например: «высокая-низкая» будет обозначать малую скорость для достижения области и высокую скорость реакции. В начале рекомендуется поддерживать одну из двух скоростей постоянной (например, всегда достигать область с одинаковой скоростью). Позднее тренер может использовать все возможные комбинации (низкая-низкая, малая-малая, малая-средняя, малая-высокая, средняя-малая и т.д.).

Следуя этому методу, игроки будут учиться различать уровни скоростей. И таким образом контролировать изменения скорости.

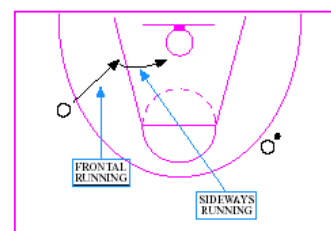
Бег

Некоторым молодым игрокам необходимо улучшить технику бега. Если это действительно необходимо, то следует включать этот аспект в занятия в ходе работы над совершенствованием физических качеств, как приоритетный.

Помимо этого многих молодых игроков надо обучать бегу, когда они играют в нападении без мяча. Три общие ошибки: потеря видения мяча, бег боком и бег по неверному пути.

- Игрок должен учиться бегать, повернув шею, чтобы видеть мяч.

Рис. 7



- Игроки также должны учиться тому, когда следует, а когда не следует бежать боком. Например, это может иметь место, когда игрок вбегает в область для получения мяча, отрезая соперника. В этом случае, вбегая боком, нападающий препятствует защитнику (позади него) перехватить передачу (смотри Рис. 7).
- Аналогично, игроки должны учиться бегать по верному пути. Например, будет неправильным бежать в быстром прорыве, не учитывая ограниченную область, либо выбирать слишком далекий путь, обегая заслон (таким образом оставляя защитнику пространство проскользнуть к корзине) (смотри Рис 8 и 9).

Рис. 8

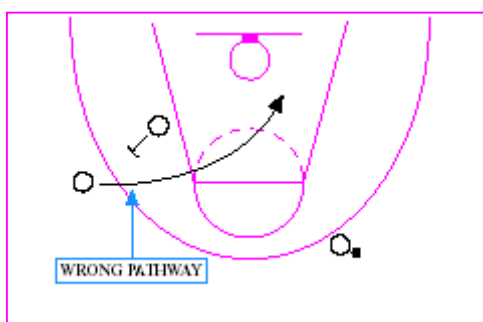
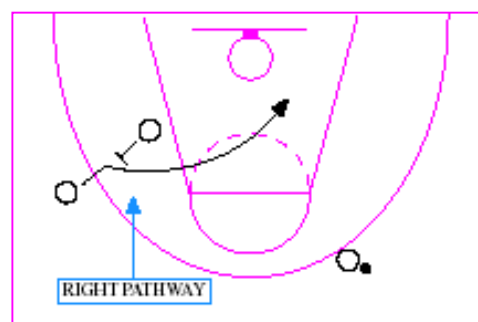


Рис. 9



Изменение направления

При встречах с хорошей защитой игрокам часто приходится менять направление. Это трудный элемент, предполагающий мощные ноги, высокую степень координации, хорошее равновесие тела и соответствующую работу ног.

Есть две техники изменения направления :вперед и назад.

Изменение направления вперед может быть осуществлено с поворотом или без него. В первом случае техника включает следующие аспекты:

- дальняя от нового направления нога используется для последнего шага в старом направлении движения и для первого шага в новом направлении; это может быть выполнено поворотом другой ноги (той, что ближе к новому направлению);
- последний шаг в первоначальном направлении может быть короче; колено должно быть согнуто, вес тела переносится на эту ногу и сильно надавливается на пол; ложно используя наклон верхней части тела в эту сторону, полезным может быть и движение головой для подчеркивания этого действия;
- первый шаг в новом направлении предполагает быстрый поворот, перенос веса тела на другую ногу, использование длинного шага (хотя и не такого длинного, чтобы движение тела замедлилось) и изменение скорости (от малой к большой скорости).

Во втором случае (без поворота) последний шаг в первоначальном направлении должен выполняться дальней от нового направления ногой, а первый шаг в новом направлении другой ногой (ближайшей к новому направлению).

- В этом случае, когда игрок переносит вес тела на ногу, выполняющую последний шаг перед изменением, его/ее другая нога свободна для перемещения в другую сторону за счет длинного мощного шага. Перенос веса тела и изменение скорости также являются частью движения.

Техника выполнения *изменения направления спиной* аналогична.

- В этом случае последний шаг в первом направлении выполняется ногой, ближней к новому направлению; затем игрок поворачивается назад на этой ноге и изменяет направление; вновь важны перенос веса тела и изменение скорости.
- Общей ошибкой является поворот тела в новом направлении при выполнении последнего шага. Игрок должен использовать последний шаг *для подчеркивания этого движения*, так чтобы защитник среагировал на это движение, и его можно было бы переиграть, изменив направление. В противном случае защитник сможет проконтролировать изменение направления, и это станет не эффективным.

Другими общими ошибками в обучении изменению направления является:

- бег перед изменением направления может оказаться не подходящим, поскольку вместо того, чтобы бежать как обычно, игрок старается сократить последние шаги. Игрок должен бежать обычным образом и *сокращать только последний шаг*.
- игроки могут терять равновесие, поскольку удерживают свой центр тяжести слишком

высоко; в действительности они должны удерживать центр тяжести ниже, сгибая колени;

- движение производится, как кривая, а не как угол; вместо этого игроки должны *описывать угол*, смещая вес тела и делая взрывной первый шаг в новом направлении.

Остановка

После перемещения остановка является ключевым аспектом для заслона партнеру и, очевидно, для получения мяча в хорошей позиции для броска, передачи или прохода.

При остановке, игрок должен использовать либо *остановку на счет один*, либо *на счет два*. В первом случае, обе ноги касаются пола одновременно, а во втором случае сначала одна нога касается пола, а затем другая. В обоих случаях самым важным является сохранить равновесие тела при определенном его положении.

Игроки 15-18 лет должны владеть остановкой. Однако, общим является наличие определенных погрешностей.

Наиболее важным недостатком является *потеря равновесия*; в основном это происходит из-за того, что игроки не сгибают ноги (или ногу) в степени, необходимой для остановки, они не перекадывают как надо свой вес, либо не расставляют ноги для установки нормального баскетбольного положения.

- Если игрок останавливается на счет один, вес тела должен быть равномерно распределен на обе ноги, в то время как если игрок использует остановку на два шага, вес сначала переносится на останавливающую ногу, прежде чем другая нога коснется пола. В обоих случаях остановка осуществляется с помощью хорошо согнутых коленей (или колена).
- Так же расстояние между обеими ногами должно быть чуть больше ширины плеч, обе ноги располагаются параллельно, сохраняя основную баскетбольную стойку. Игроки должны избегать ставить ноги слишком близко вместе или слишком широко.

Перемещение и получение

Хорошая остановка необходима для получения мяча в удобных условиях для броска, передачи или прохода с ведением.

- Используя *остановку на счет один*, игрок должен остановиться одновременно на обе ноги, как только получит мяч.
- Используя *остановку на счет два*, игрок должен опустить одну ногу на пол, как только получит мяч, затем поставить другую ногу. Как общее правило, при остановке на счет два, рекомендуется, чтобы первый шаг игрока был ногой, *ближайшей к мячу*, особенно

когда игроку надо повернуться лицом к корзине.

И при остановке на счет один, и на счет два игрок должен оказаться лицом к корзине, если только не играет спиной в ограниченной области.

Поэтому, в общем, остановка на один шаг может быть рекомендуема в большей степени, чем на счет два, если игрок обращается лицом к корзине. В противном случае остановка лицом к мячу, а затем поворот к корзине будут слишком медленными.

Таким образом, **когда игроку надо повернуться к корзине, предпочтительна остановка на счет два**. В этом случае игрок получает мяч в момент выполнения первого шага ногой, ближайшей к мячу, сгибая колено для поддержания равновесия, и может повернуться лицом к корзине, тогда второй шаг будет сделан в конце поворота, и игрок уже окажется лицом к корзине с мячом и готовым для броска, передачи или прохода.

Другой важный аспект это *время*. Игроки должны понимать, что хорошее время более важно, чем максимальная скорость. Хорошее время позволяет партнеру с мячом своевременно сделать передачу в нужное место. Многим молодым игрокам особенно нужно работать над этим важным аспектом.

В этом возрасте тренеры должны учитывать умения и технику своих игроков относительно получения мяча при остановке. Возможно, игрок уже имеет привычку останавливаться определенным образом (например, на счет один или два всегда на первом шаге останавливается одной и той же ногой), строго придерживается этой остановки, доведенной до автоматизма, это уже трудно изменить. Однако, хотя тренер сознает, что эта привычка эффективна и не ограничивает прогресс игрока, следует принять во внимание, что игроки еще молоды и могут и должны учиться использовать свои баскетбольные ресурсы.

* Например: 16-летний игрок всегда останавливается на счет два, ставя левую ногу на пол при первом шаге. У него хорошо получается при получении передачи с левой стороны, но не так хорошо при получении передачи с правой стороны. В этом возрасте он может справиться с этим недостатком, и его действия могут рассматриваться как удовлетворительные. Однако, что произойдет через несколько лет, когда ему придется играть против более искусного защитника? Сможет ли он выполнять броски, получив мяч справа от себя? Скорее всего нет, поскольку будут иметь место недостатки в остановке, получении мяча и быстрых бросках.

Тренеры 15-18 летних должны внимательно подходить к долгосрочным аспектам в своих решениях и либо оставлять, либо изменять технику игроков. Чаще всего они думают о ближайших выступлениях, не стараясь изменить привычки, которые сегодня могут быть эффективными, но в будущем ограничат возможности игрока.

Заслоны

Правильно остановиться, сохранять основную баскетбольную стойку при хорошем равновесии, защищать грудь руками и не двигаться – это ключевые аспекты постановки хорошего заслона.

В основном имеются два пути постановки заслона: перемещаться к позиции защитника и ставить заслон там (Рисунок –10);

стоять в определенном месте на площадке и предложить перемещаться своему игроку, которому ставится заслон (Рисунок –11).



Рис. 10

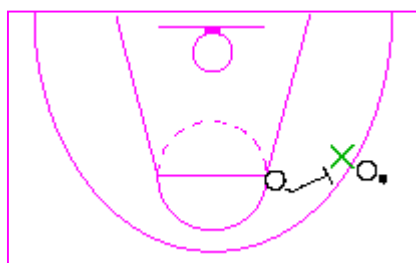
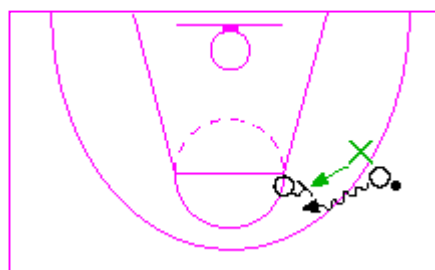


Рис. 11



В обоих случаях наиболее общими ошибками 15-18 летних являются:

- **постановка заслона не в том месте, где требуется.** Игрок должен понимать где то место, в котором надо ставить заслон и делать это именно там. Если игрок сам перемещается к защитнику и ставит заслон сбоку (вспомните Рисунок 10), игрок должен встать так, чтобы плечо защитника находилось на одной линии с серединой груди ставящего заслон, и нога защитника находилась бы между ног нападающего;
- **постановка при плохом положении тела и плохом равновесии.** Неправильное положение ног (обычно слишком узко) и центр тяжести слишком высоко (колени недостаточно согнуты). Важно исправлять эти основы для хорошей постановки заслона;
- **толчок защитника** (иногда из-за плохого равновесия) вместо того, чтобы заставить защитника самому совершить персональный контакт с нападающим. Молодые игроки должны

понимать, что роль ставящего заслон заключается только в том, чтобы занять твердое положение, которое приведет к помехе в перемещении защитника, к тому, что защитник (а не тот, кто ставит заслон) совершит персональный контакт, поскольку не сможет переместиться из-под заслона;

- *перемещение, вызывающее контакт*; аналогично, некоторые молодые игроки меняют свое исходное положение при заслоне и совершают контакт с защитником, когда тот/та успешно преодолевают заслон. При этом нападающий перемещает свои ноги, талию, плечи или выставляет руки для того, чтобы остановить защитника, что во многих случаях приводит к персональным фолам;
- *попытки избежать контакта*; некоторые молодые игроки ставят заслон «с закрытыми глазами», стараются сжаться или слегка отступают для того, чтобы избежать контакта с защитником. Очевидно, что такие погрешности должны исправляться тренером

Выполнение вместо принятия решения

Как мы подчеркивали в предыдущем разделе, важно, чтобы тренеры, работающие с 15-18 летними, занимались техническим уровнем подопечных при выполнении ими основных приемов в отношении исправления недостатков, связанных с перемещениями без мяча. Однако во многих случаях плохое выполнение этих основных элементов не является следствием качества действия, а является *недостатками в области принятия решений*, относящихся к выполнению.

Поэтому, проблема игрока, ставящего заслон, возможно заключается не в недостатке мастерства или техники, а отсутствии решения о постановке заслона. Эта проблема является общей для любых действий баскетболистов, имеющих обычно менее выраженный общий характер (заслоны, блокировка, помощь, бег назад и т.д.).

Поэтому, также как в отношении учета поправок и корректировок в технике (выполнение), тренеры должны иметь в виду улучшения в принятии решений своих игроков, в отношении соответствующего выполнения всех действий в нападении без мяча.

С этой целью тренеры могут воспользоваться стратегией, обсуждавшейся в главе 4.

Например: игроки команды девушек 15-16 лет упражняются в тех изменениях скорости перемещения (выполнение) и овладевают им неплохо. Теперь тренер хочет улучшить принятие решений об изменении скорости. Он объясняет игрокам конкретную ситуацию, в которой должны изменять скорость, а затем организует упражнение 3 на 3 тренировки этих решений.

Игра 3 на 3 на одну корзину со временем владения в двадцать секунд продолжается в течение десяти минут. Задача упражнения состоит в изменении скорости в ситуациях, которые объяснялись. Каждый раз, когда игрок меняет скорость в такой ситуации, его команда получает очко. По истечении десяти минут команда, набравшая больше очков, становится победителем, и наградой ей будет трехминутный отдых, тогда как другая команда выполняет в это время серию перемещений с изменением скорости.

Предлагая упражнения такого характера, тренеры могут влиять на рашения игроков, развивая навыки в принятии правильных решений. Это особенно важно в отношении перемещений в нападении без мяча.

Тем не менее, тренеры всегда должны проводить различия между *решением* и *выполнением*, оставаясь внимательными в отношении последнего, даже если молодые игроки достигли приемлемого уровня мастерства. Тогда возможно станет реальным что, например, некоторые игроки (или даже только один игрок) покажут «техническую дальность» при осуществлении изменения скорости. В этом случае тренер должен организовать соответствующие упражнения, чтобы помочь таким игрокам улучшить действия по изменению скорости (такие упражнения, как приведенные выше в разделе, посвященном изменению скорости), вместо того чтобы рассчитывать, что эти игроки улучшат этот компонент в упражнениях, посвященных улучшению принятия решений.



Практические упражнения

- Учитывая все аспекты, приведенные выше, проверьте выполнение 15-18 летними игроками перемещения мяча.
- В ходе баскетбольной игры выберите для наблюдения двух 15-18 летних и записывайте, сколько раз они меняли скорость для того, чтобы получить мяч в нападении.

Отскоки в нападении

С самого начала игроки слышат, как важно идти за отскоком в защите и нападении, и тренеры поддерживают их в этих действиях. Однако, многие, даже высокие игроки, не развивают эти способности из-за недостаточной работы в защите над этим аспектом. В этом возрасте тренеры должны работать с молодыми игроками над этим.

Идти за отскоком

Отскок в нападении, в первую очередь, требует, чтобы игрок *оказался там*; т.е. оказался в позиции, в которой он реально может побороться за овладение мячом. Многие



молодые игроки просто не перемещаются, чтобы оказаться там и таким образом теряют шанс на овладение отскоком.

Поэтому, первостепенная задача для этих игроков заключается в работе над принятием решения идти за отскоком, в том, чтобы оказаться в нужной позиции, и это должно предусматривать поощрение, даже если игрок и не овладел мячом.

* Например: Борис высокий 16 летний мальчик, играющий центровым. Хотя он находится вблизи ограниченной области когда его партнеры бросают, чаще всего Борис не идет за отскоком. Тренер назначает особую тренировочную программу для преодоления этой проблемы. Каждый раз, когда на тренировке организуется игровое упражнение (3 на 3, 4 на 4 или 5 на 5), Борис получает индивидуальное задание идти за отскоком. Каждый раз, когда он это делает, ему начисляется очко? независимо от того овладел ли он мячом или нет.

В каждом упражнении Борис должен набрать определенное количество очков. Если он их набирает, то отдыхает с командой между упражнениями, если нет, то должен еще какое-то время самостоятельно упражняться в том, чтобы идти за отскоком. Таким образом, внимание Бориса все больше фокусируется на том, чтобы идти за отскоком, и это становится привычкой.

Предвидение

Во-вторых, важно учить игроков предвидению. На практике, многие молодые игроки идут за отскоком, но часто опаздывают, поскольку не предвидят броски своих партнеров. Поэтому важно учить молодых игроков предвидеть броски партнеров, так чтобы они могли идти за отскоком уже *в преддверии* броска.

Для развития этого навыка, тренер должен рассматривать отскок в нападении как часть многих упражнений в тренировке, так чтобы игроки могли учиться когда идти за отскоком.

* Например: тренер организует упражнение 4 на 4 на заслоны. Обычно он концентрируется на заслонах и бросках после заслона, и после того, как бросок совершен, все прекращается и упражнение повторяется. Однако, если тренер также заинтересован в борьбе за отскок в нападении, он дает возможность эпизоду продолжаться до заброшенного мяча или овладения им защитником, при этом игрокам предоставляется возможность учиться как действовать, когда партнер бросает мяч в корзину.

Этим тренер дает возможность учиться этому важному элементу. Более того, важно что тренер учит игроков репликам, с которыми надо считаться, а именно *сигналам*, говорящим игрокам: «теперь иди!».

Когда эти сигналы ясны, тренеры могут поставить задачу идти за отскоком *именно тогда, когда следует знак*, не раньше и не позже, фиксируя действия игроков в тренировках и играх.

* Например: продолжая пример с Борисом, следующим шагом для этого игрока будет поощрение его одним очком только если он идет за отскоком точно когда появляются соответствующие сигналы; т.е. когда он предвидит бросок и идет за отскоком непосредственно перед броском.

Аналогично, важно, чтобы тренер включал отскок в нападении в перемещения в нападении, вместо того, чтобы рассматривать это только как приложение. Это означает, что перемещения в нападении не заканчиваются броском, рассматривая отскок в нападении как отдельный элемент, а рассматривая это совместно с позиций игроков, решающих данные задачи при отскоке.

Таким образом, тренер может разрабатывать стратегию борьбы за отскок также как стратегию всей игры, объясняя своим игрокам с каких позиций надо бороться за отскок и по каким путям надо перемещаться, чтобы оказаться на этих позициях при любых бросках. Этим достигается то, что игроки рассматривают борьбу за отскок как составную часть нападения, и они учатся правильным сигналам предвидения каждого возможного броска; более того, игроки получают рекомендации относительно нужной позиции при борьбе за отскок.

* Например: на рисунке 12 тренер приводит один из игровых эпизодов с броском, игнорируя (как обычно) борьбу за отскок в нападении. Однако, на рисунке 13 рассматривается тот же игровой эпизод, но включающий перемещения игроков за отскоком. Последнее дает более эффективный результат, помогает игрокам учить знаки предвидения и определять позиции при отскоке для каждого игрока команды.

При перемещении за отскоком, игрок может сделать обманное движение в одну сторону, а переместиться в другую, чтобы опередить ближайшего защитника и пойти по наилучшему пути к предполагаемому месту отскока.

Рис. 12

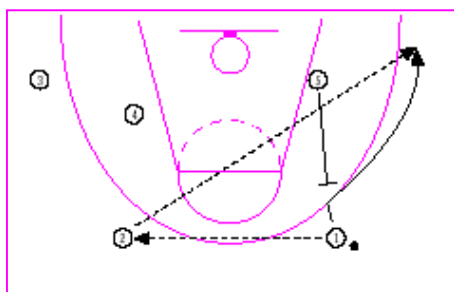
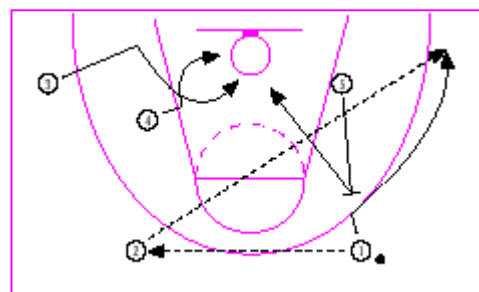


Рис. 13



Занять место

Следующий шаг это занять нужную позицию при отскоке. Хотя и очень важно, но недостаточно только идти за отскоком, предвидя бросок; более того, решающим является занятие игроком нужного места, и чтобы он *добрался до него раньше защитника*.

На рисунке13 мы показываем, что может быть разработана небольшая командная стратегия, чтобы два или три игрока команды заняли нужные места при отскоке. Это поможет игрокам выбрать лучшие позиции. Тем не менее, игроки должны выучить три правила:

- они не должны просто оказаться под корзиной;
- при броске с одной стороны мяч чаще отскакивает на другую сторону;
- отскоки при бросках с дальних дистанций обычно более далекие, чем при бросках с ближних дистанций.

Игроки должны быть особенно внимательны, когда их опекун уходит на помощь партнеру; это отличная возможность предвидеть занятие хорошей позиции при отскоке.

Игроки должны учиться видеть свободное место, которое следует занять, учитывая позиции защитников. Поэтому, начав перемещение, нападающие *должны смотреть, куда надо двигаться*, вместо того чтобы следить за полетом мяча.

Если игрок предвидел бросок и занял хорошую позицию, он/она оказывается в удобном месте для овладения мячом, однако игроку еще предстоит побороться с защитником. Задача игрока состоит в том, чтобы занять нужное место и не дать защитнику занять его.

Имея это в виду, нападающий должен использовать свой корпус, чтобы мощно *контактировать* с защитником, пытаясь оказаться в нужном месте. Это подразумевает хорошее равновесие тела при согнутых коленях и правильное использование спины, плеч и локтей.

Суммируя сказанное, нападающий должен устремиться к корзине, предвидя броски партнера, затем, вместо того чтобы следить за мячом, игрок должен высмотреть свободное место, а также ближайшего к себе защитника, чтобы убедиться, что сам сумеет первым



занять место; после этого нападающий будет готов посмотреть на мяч, выпрыгнув и овладев мячом.

- Общей ошибкой игроков, идущих за отскоками, является поднятие головы на мяч при броске, вместо того чтобы в это время посмотреть на место, на которое желательно пойти при отскоке. Тренеры должны работать над этой задачей.

Многие молодые игроки просто идут на отскок, не учитывая эти аспекты. Понятно, что они могут овладеть какими-то отскоками, поскольку в игре есть для этого много возможностей, однако овладеют ли они большим количеством, если будут работать над этим элементом? Несомненно, многие игроки смогут повысить свои возможности в борьбе за отскок.

Прыжок, овладение мячом и бросок

Эти аспекты составляют то, над чем тренеры работают больше в различных упражнениях. Важно следующее:

- *перед прыжком* игрок должен быть в состоянии равновесия, затем выпрыгнуть как можно выше, чтобы поймать или добить мяч;
- существенно *время*; игроки должны учиться выпрыгивать в нужный момент, чтобы схватить мяч как можно в более высокой точке;
- игроки должны учиться выпрыгивать и вытягивать руки к мячу. *Не совершая фол* против соперника;
- когда игрок приземляется на пол, он должен согнуть колени *для положения равновесия, защищая мяч телом*, которое должно оказаться между мячом и соперником;
- наконец, при отскоке надо прыгнуть и бросить; иногда можно использовать перед броском обманное движение; в любом случае игрок должен *повернуть голову, чтобы перед броском увидеть корзину*. Многие игроки промахиваются потому что



они бросают взгляд на корзину только в последний момент перед броском;

- игроки должны тренировать броски в окружении соперников, как это имеет место в игре.

Отскоки при своих бросках

Молодые игроки, особенно высокорослые, должны учиться бороться за отскоки после своих бросков. На практике многие игроки после своих бросков не идут на отскоки, либо идут поздно, либо не в нужное место.

В этом случае бросающий не может идти за отскоком так же быстро, как при броске своего партнера, поскольку первой обязанностью является хорошо выполнить бросок. Однако игрок может сразу начать движение, как только коснется пола.

При этом нападающему возможно не удастся побороться за место, но у него/.нее появляется лучшая перспектива в отношении полета мяча. Поэтому коснувшись пола, не теряя из виду мяча, игрок должен устремиться туда, куда, он предполагает, отскочит мяч. Как и в других случаях, игроки должны учиться этим навыкам через соответствующую практику.

Некоторые упражнения

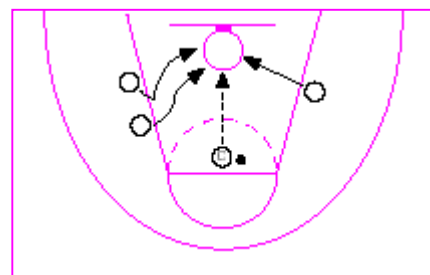
Ниже приводятся некоторые простые упражнения для тренировки борьбы за отскок.

- Один игрок под корзиной. Он/она бросает мяч в щит и прыгает, чтобы схватить его. Затем выпрыгивает и бросает. Пять раз без остановки, меняя стороны.
- То же упражнение: теперь игрок добивает мяч.
- В колонну три или четыре игрока. Первый бросает мяч в щит и отбегает в конец колонны; затем второй игрок отбивает мяч в щит, затем третий и т.д. Каждый игрок перебегает в конец колонны после добивания мяча. После ряда добиваний мяч должен быть заброшен



- Игрок вне ограниченной области. Тренер бросает мяч, игрок устремляется за отскоком и забрасывает мяч в корзину. Затем игрок выходит из ограниченной области и тренер бросает второй мяч, затем третий, четвертый и пятый подряд.
- Два игрока борются за отскок в нападении. Оба вне ограниченной области. Тренер бросает мяч. Первая задача занять место, затем поймать мяч и забросить.

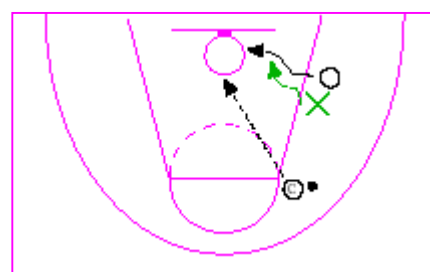
Рис. 14



- То же упражнение с тремя игроками (Рисунок 14).

- То же упражнение с тремя парами: одна пара борется за отскок, а другие отдыхают несколько секунд, затем меняются.

Рис. 15



- 1 на 1: тренер бросает мяч, нападающий старается забрать отскок, защитник блокирует. С разных позиций (Рисунок 15, 16 и 17).
- То же упражнение: теперь 2 на 2 или 3 на 3 (Рис. 18 и 19)

Рис.16

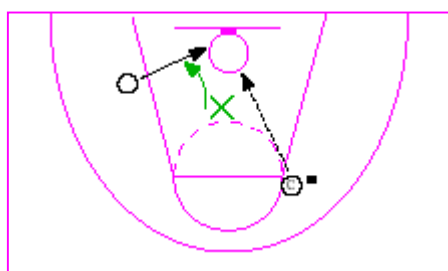


Рис.17

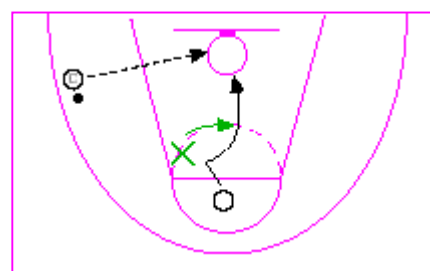


Рис. 18

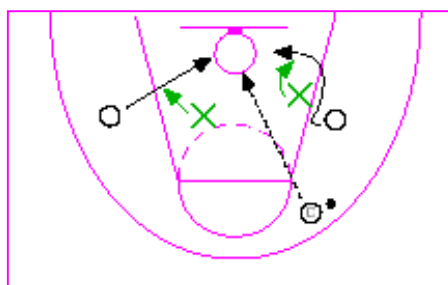
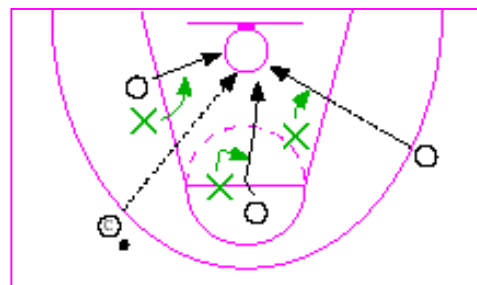
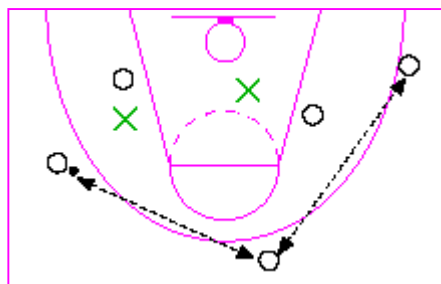


Рис. 19



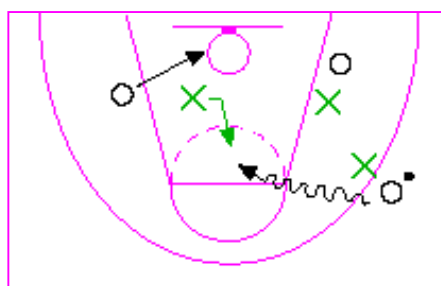
- То же упражнение 2 на 2 или 3 на 3; теперь 2/3 игрока перемещают мяч по периметру перед броском (Рис. 20); затем отскок.

Рис. 20



- Игроки вне области играют 1 на 1 или 2 на 2. Игроки внутри области только борются за отскок. Защитник в области идет на помощь. Нападающий получает преимущество при отскоке, когда защитник вышел на помощь (Рис. 21).

Рис. 21



- 3 на 3, 4 на 4 или 5 на 5 в игровых ситуациях, акцент на отскоки.



Практическое упражнение

- Учитывая информацию выше, обратить внимание как 15-18 летние игроки действуют при отскоках в нападении. Вы можете использовать как инструмент, то что приведено в таблице 25.

Перемещения в низкой позиции центрального

В этом возрасте игроки должны учиться играть спиной в низкой позиции центрального (также и чуть подальше от корзины). *И эта задача для всех игроков за исключением совсем невысоких.* Очевидно, что высокие игроки должны совершенствовать игру спиной, но нападающие и высокие игроки задней линии также могут извлекать из этого преимущество. Фактически, одна из самых ценных стратегий команды состоит в том, чтобы в низкой/средней позиции центрального (далее в низкой позиции) оказался игрок, превосходящий соперника в росте. Это может быть либо центральной, крайний или задний игрок, при условии, что он/она может сыграть спиной к корзине в низкой позиции центрального.

Перед получением мяча

Первая задача игрока в низкой позиции центрального заключается в умении получить мяч в этом месте. Это не легко, поскольку защитники стараются прервать передачу.

ИГРОК:	ДАТА:
АСПЕКТЫ, КОТОРЫЕ НАДО УЧИТЫВАТЬ	КОММЕНТАРИИ
ИДТИ НА ОТСКОК	
ПРЕДВИДЕНИЕ	
ЗАНЯТИЕ МЕСТА	
ПРЖЫКИ И ЛОВЛЯ МЯЧА	
БРОСОК ПОСЛЕ ОТСКОКА	
БОРЬБА ЗА ОТСКОК ПОСЛЕ СВОЕГО БРОСКА	

Таблица 25. *Пример инструмента для учета индивидуальных умений при борьбе за отскоки в нападении.*

- Игрок должен иметь свободное пространство для получения передачи. Это означает, что он/она должны оказаться между мячом и своим опекуном. Для того чтобы занять такую позицию, игрок может перемещаться любым образом.

* Например: уходить от мяча (уводя с собой опекуна), а затем изменять направление и скорость, чтобы вернуться и оказаться свободным для получения мяча.

Обманные движения, изменение направления и скорости в ограниченном пространстве являются очень важными аспектами, так же как и время, остановка и равновесие тела в стойке.

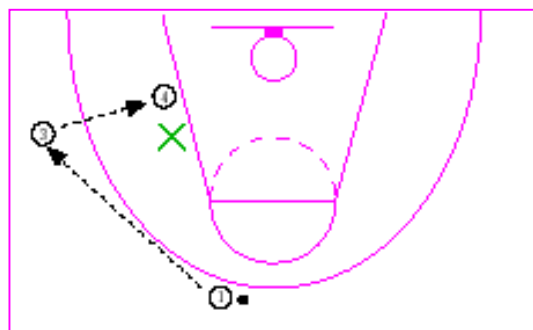
- Иногда пространство для передачи не свободно, но может стать таким, когда мяч переходит к другому партнеру. Эта концепция очень важна для игроков в низкой позиции центрального. Если нельзя получить мяч с одного места, вместо того, чтобы бороться за передачу, игрок может *побороться за другую передачу*, предполагая, что такая ситуация возникнет; таким образом, игрок может использовать то, что защитник попытается прервать первую передачу и занять позицию для другой передачи; тогда, как только мяч перейдет к другому партнеру, нападающий будет готов получить мяч.

* Например: на рис 22 игрок – 1 владеет мячом. Пространство для передачи игроку 4 (в низкой позиции центрального) несвободно, поскольку здесь защитник. Игрок – 4 может работать на следующую передачу, используя преимущество от позиции защитника. Нападающий может отблокировать его плечом и рукой, пока мяч в том же месте; затем когда игрок- 1 передаст мяч игроку – 3, нападающий выйдет на свободное для передачи игроком – 3 пространство.

Рис. 22

Итак, когда игрок в низкой позиции центрального не свободен, он не должен следовать за перемещениями мяча, играя «позади» него; наоборот, необходимо *предположить*, куда перейдет мяч и начать работать на *новую передачу*.

- Затем, когда игроки окажутся в пространстве, свободном для передачи, важно удерживать защитника, пока передача не будет получена.



- Общей ошибкой молодых игроков является удерживание защитника только до тех пор, пока нападающий не увидит, что партнер дает передачу; тогда они перемещаются для получения мяча, оставляя защитника свободным, и защитник этим пользуется, оставаясь свободным и перехватывая мяч по пути.
- Вместо этого игроки должны сохранять хорошую стойку, сгибать колени, удерживать защитника плечом и рукой, используя другую руку как мишень для получения передачи. Они смогут остановить мяч кистью, удерживая при этом защитника, и после этого схватить мяч другой кистью и по свободному пути пройти к корзине.

- Когда защитник оказывается позади центрального, путь для передачи свободен, но защитник может предвидеть и перехватить передачу, поэтому центральной должен быть уверен, что контролирует защитника.

В этом случае центральной *должен войти в контакт с защитником*, используя нижнюю часть спины в хорошей стойке, поддерживая равновесие (делая себя как можно большим, но не теряя равновесия), согнув колени, слегка наклонив верхнюю часть тела вперед и вытянув руки и кисти вперед, прося передачу. *Правильно используя свое тело, игрок в низкой позиции центрального, должен создать как можно большее пространство между защитником и местом, в котором можно поймать мяч.*

Затем игроку следует держать мяч на *вытянутых* руках, а не близко к груди, как неправильно делают многие молодые баскетболисты. Затем игрок должен расставить локти и подтянуть мяч к груди, защищая его. Иногда следует сделать шаг к мячу, пока он летит к игроку, делая для защитника более трудным перехват мяча. Однако это не означает, что в позиции низкого центра игрок получает мяч не там, где необходимо. Получать мяч надо там, где это опасно для соперника.

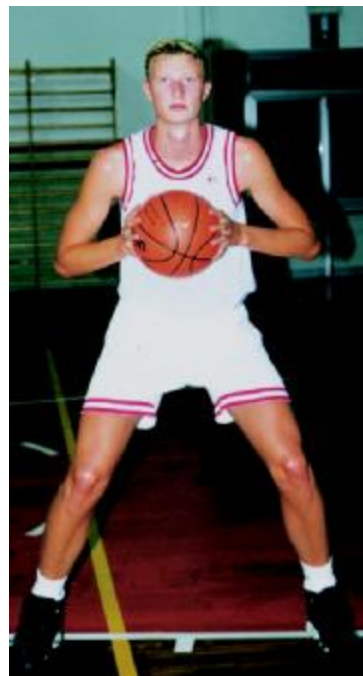
Игра с мячом

Как только игрок получает мяч в низкой позиции центрального, у него имеется два варианта. Если путь к корзине открыт, игрок быстро перемещается для броска. Если нет, игрок должен повернуть голову и посмотреть.

- Две общие ошибки молодых игроков это: ведение мяча сразу после получения и опускание головы вниз, теряя перспективу и представление, что надо делать.

Мгновенно оглядевшись, центральной может определить позицию опекающего его соперника, равно как и перемещения в это время других защитников и позиции

своих партнеров. При этом игрок получает возможность определить слабые стороны своего опекуна, помогают ли тому другие защитники и открыты ли для передачи партнеры. Такая быстрая ориентация является важнейшим аспектом в игре баскетболистов в низкой позиции центрового.



- Важным элементом является владение *передачей* в низкой позиции центрового. Поэтому, помимо общих навыков в передачах, которые должны совершенствовать все игроки, здесь важны *специфические умения в передачах* из низкой позиции центрового. В это входят короткие передачи одной рукой игроку, направляющемуся к корзине, быстрые передачи одной рукой партнеру у периметра, и даже передачи в прыжке, помогающие дополнительно. Игроки должны учиться передачам из «джунглей» рук, пытающихся перехватить мяч, поэтому надо искать пути для передачи и выполнять это быстро, что даст возможность партнеру совершить бросок.

Поэтому, тренеры должны выделять в тренировочном времени периоды для совершенствования этих специфических умений в передачах, организуя соответствующие упражнения.

* Например: при 3 на 3: два игрока по периметру и один игрок в низкой позиции центрового. Последний получает мяч, а двое других идут на помощь. Центровой должен быстро выполнить передачу в удобное место для броска. Иногда один из игроков периметра может устремиться к корзине, а другой остаться подальше, тогда за центровым остается выбор, кому сделать передачу.

- Игрок в низкой позиции центрового должен учиться принимать решения, сделать ли передачу или самому постараться забросить мяч. Это зависит от действий защитников. Если они идут на помощь опекуну центрового, лучшим вариантом будет сделать передачу партнеру, который свободен. Если защитники не помогают, игрок в низкой позиции центрового должен попытаться обыграть опекуна и забросить мяч.

Специфические перемещения

Как пример, ниже приводятся некоторые специфические перемещения игрока в низкой позиции центрового при обыгрывании опекуна:

- обманные движения в одну сторону (например, вправо), поворот тела, плеча и головы слегка, но быстро, затем движение противоположной ногой (левой) к корзине, поворачиваясь влево, перенося вес тела на эту ногу;

в то же время ударить мяч в пол между ног, затем развернуться к корзине, ловя мяч, сделать шаг другой ногой (правой), согнуть колени, выпрыгнуть (колени должны быть все время согнуты) и бросить;

- то же обманное движение; на этот раз после перемещения противоположной ноги (левой) и удара мячом между ног, не поворачиваться к корзине; вместо этого, остаться к ней спиной, слегка сдвинуть другую ногу (правую) и поймать мяч, делая при этом шаг этой ногой (правой); затем быстро переместить левую ногу, поворачивая голову, чтобы увидеть кольцо, и выпрыгнуть с этой ноги для броска полукрюком.

Мяч все время должен быть укрыт. Не выставляйте руку, выполняя бросок крюком. Выносите мяч прямо вверх, к стороне броска обеими руками и полностью выпрямляйте их прямо над ухом. Для защиты от опекуна необходимо использовать другую руку.

- то же движение; теперь после последнего шага, вместо выпрыгивания для полукрюка, сделайте обманное движение, слегка поднимая голову, а затем обратно, совершите поворот вокруг задней ноги (правой), затем выпрыгивайте и бросайте.

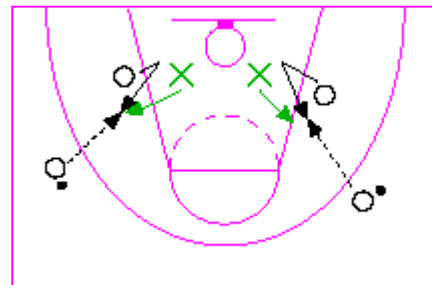
Очевидно что имеются и другие движения, но те что описаны выше, дают представление как могут действовать игроки. При всех движениях важным аспектом является *посмотреть на кольцо перед броском*, так чтобы игрок мог увидеть мишень заранее, и выполнить бросок более аккуратно. Многие молодые игроки видят кольцо только тогда, когда уже бросают; это серьезная ошибка, объясняющая многие неточные броски.

Упражнения

Для тренировки движений в низкой позиции центрального можно предложить много упражнений. Некоторые из них должны быть ограничены работой по отдельности над тремя аспектами, отраженными выше: движением перед получением мяча, передачей и игрой с мячом для броска. Другие совмещают два из этих трех аспектов: получение и передачу, получение и игру, заканчивающуюся броском; передачу и бросок. И есть такие, что отражают все три аспекта: получение и либо передача, либо действия перед броском. Ниже приводится ряд примеров.



Задача: тренировать специфические движения для броска. Игрок начинает с мячом в низкой позиции центрального и тренирует различные перемещения. Тренер объясняет, показывает и остается для исправлений. Без защиты, Позднее то же упражнение с защитником.

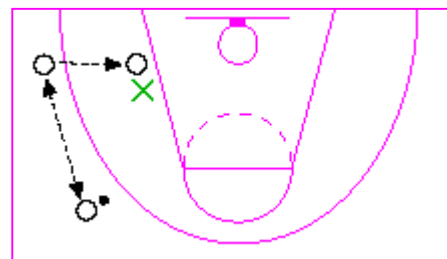


Задача: поймать мяч и сыграть с броском. То же упражнение, но теперь партнер передает с периметра. Без защиты. Позднее то же упражнение с защитником (Рис.-23).

Задача: улучшить технику ловли. Один игрок в низкой позиции центрального. Два партнера по периметру, каждый с мячом. Игрок в низкой позиции центрального упражняется в ловле мяча; получает мяч и отдает обратно, затем другой получает мяч и т.д. Тренер показывает и останавливает для исправлений. Позднее то же упражнение с защитником.

Рис. 24

Задача: работа над обеспечением свободного пространства для передачи. Один игрок в низкой позиции центрального и один защитник. Два игрока по периметру. Игрок в низкой позиции центрального старается обеспечить свободное пространство для передачи.; защитник старается прервать передачу. Игроки по периметру стараются передать мяч в свободном пространстве (Рис. -24).



Задача: сделать выбор между передачей и игрой перед броском. 2 на 2 или 3 на 3. Игрок в низкой позиции центрального получает мяч (защитники не прерывают передачи), и затем выбирает между передачей и игрой перед броском в зависимости от наличия или отсутствия помогающих защитников (Рис. 25 и 26).

Рис. 25

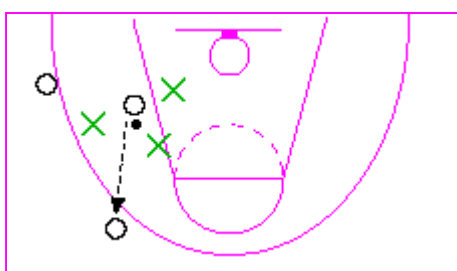
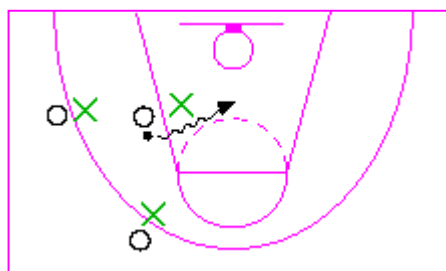


Рис. 26



Задача: игра в обычных условиях. 2 на 2 или 3 на 3. Игроки с периметра пытаются отдать мяч игроку в низкой позиции центрального, а тот борется за свободное пространство, старается получить мяч и выбрать между передачей и игрой для броска; затем выполняет передачу, которая требуется и перемещается.

8.3. РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ ПРИНЯТИЯ ТАКТИЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ

Одним из важнейших аспектов тренировки 15-18 летних является развитие умения принимать тактические решения. Это представляет собой обучение умению принимать решения в соответствии с тактическими знаниями.

Многие тренеры специально не работают над этим аспектом, полагая что игроки сами научатся в результате работы над перемещениями, включаемыми в набор атакующих комбинаций. Однако, реальная проблема многих молодых игроков (а позже также и профессиональных игроков) заключается в том, что они не знают почему принимают то или иное решение. Тренеры должны это учитывать и работать со своими молодыми игроками над развитием умения принимать тактические решения.

Молодые игроки развивают простые умения принимать тактические решения, если они правильно тренируются и в годы мини-баскетбола, и в возрасте 13-14 лет. На этом этапе они сталкиваются с ситуациями 1 на 1, 2 на 2 и 3 на 3, также как и 5 на 5 в обычных играх., что предусматривает многоплановые решения. Например, игрок 13-14 лет, играющий в 2 на 2, должен выбирать между передачей своему партнеру, броском, проходом под корзину, либо ожиданием заслона и т.д..



Путем «проб и ошибок» под руководством тренера, мини-баскетболисты могут уже в самом начале обнаружить те факторы, которые существенны для принятия решений непосредственно в ходе игр. Позже 13-14-летними тренер может управлять более предметно, обучая некоторым важным концепциям. И уже для 15-18 летних тренер должен составить тренировочную программу по развитию умения принимать тактические решения. Как и в других аспектах, программа начинается с определения уровня игроков. Относительно развитие умения принимать тактические решения, для того чтобы определить их *возможности* (сильные стороны, которые надо еще усилить) и их *потребности* (недостатки, которые надо исправлять).

Критерии для принятия тактических решений

Для того чтобы принять правильное решение, игроки должны представлять *ключевые критерии* принятия решений. Например, в ситуации 2 на 1 игрок с мячом должен выбрать между передачей партнеру, либо продолжением ведения в проходе. Что является критерием (или основанием) для принятия решения?

В этом случае это будет в основном связано с действием защитника; например, если защитник перемещается, чтобы остановить игрока с мячом, лучшим решением будет передача партнеру. Но если защитник остается по середине, оставляя достаточно пространства для прохода к кольцу, наиболее подходящим решением будет продолжение прохода и завершение броском. Понимание этого критерия поможет игроку принять правильное решение из своего предыдущего баскетбольного опыта.

Многие 15-18-летние игроки приобрели автоматические навыки, опираясь в основном на то, что у них в игре получается лучше всего. Так наблюдая за игроками при 1 на 1, можно подметить, что скорее всего они повторяют одни и те же движения, независимо от удобства этих движений; то же будет иметь место и при 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 и 5 на 5. Большинство игроков будет использовать свои сильные стороны, независимо от того, является ли это подходящим в конкретной ситуации. Например, игрок хорошо бросающий с периметра, будет стремиться бросить даже если партнер находится в лучшей позиции.

Поэтому, процесс обучения умению принимать тактические решения в этом возрасте начинается с того, что тренер решает, а затем объясняет игрокам *ключевые критерии*, которые игроки должны принимать во внимание для того, чтобы принимать правильные решения.



Эти критерии должны быть ясными, они являются теми, которые используют тренеры для оценки и исправлений решений игроков. Как было обсуждено в предыдущих главах, у тренеров часто не достаёт критериев, и они оценивают и поправляют игроков, основываясь на результатах решений последних.

* Так например, если игрок решает сделать передачу и передача успешна, у тренеров наблюдается тенденция оценки решения, как правильного, а если передача перехвачена, то тренер порой считает неправильным не выполнение, а само решение сделать передачу.

В этом случае отношение проявляется только к результату действия, но это *не правильно* и не позволяет учить принятию решений. Почему? Похоже, что игрок, у которого результат оказался неудачным (например, потеря мяча при передаче), перестанет принимать такие решения. Фактически, это причина, по которой многие молодые игроки вскоре ограничивают себя; они стараются не принимать решений, которые могут привести к нежелательному результату.

Поэтому, критерий для оценки, правильным или нет было решение, должен **быть определен до принятия решения**. Эти критерии должны находиться в соответствии с баскетбольными условиями, которые имеют место, когда игрок принимает решение.

Критерий относительно решения должен включать в себя четкий **ключевой знаковый фактор**, который должен быть воспринят игроками в ходе игры. Например, перемещение защитника в одном или другом направлении может стать **ключевым знаковым фактором** для принятия одного или другого решения.

Таким образом, в ходе игры игроки должны учиться сосредотачивать свое внимание на **ключевом знаковом факторе**, чтобы принимать правильные решения.



Практические упражнения

- Задумайтесь и опишите некоторые критерии, по которым можно правильно оценивать решения игрока в следующих ситуациях: 1 на 1, 2 на 2, 2 на 1, 3 на 2 и 3 на 3.
- Затем определите ключевой знаковый фактор, на который игроки должны обратить внимание.

Некоторые примеры

Когда критерий ясен, тренер может организовать соответствующие упражнения для развития умения принимать тактические решения. В основном, эти упражнения должны учитывать все условия, составляющие часть критерия со многими возможностями игрока в принятии решений.

Как пример, мы рассмотрим некоторые тактические решения в нападении в рамках игры 3 на 3. Трудность упражнений будет постоянно возрастать от упражнений с простыми требованиями и простым значением до более сложных упражнений, по мере того, как игроки овладевают предыдущими концепциями.

Передача игроку в низкой позиции центрального

Решение:

- Первое решение в этом примере, это решение игрока периметра передать мяч партнеру в низкой позиции центрального.

Критерий:

- Передачу надо выполнять ниже, чем продолжение линии штрафного броска (Рис. 27 и 28)
- Опекун игрока в низкой позиции центрального должен быть либо позади него/нее (Рис. 27), либо на три четверти впереди на стороне, противоположной от пасующего (Рис. 28).
 - ✓ Это означает, что согласно этому критерию, правильным решением будет передача мяча игроку в низкой позиции центрального, когда пасующий находится ниже, чем продолжение линии штрафного броска (как игрок –3 на рис. 27 и 28), а опекун игрока в низкой позиции центрального находится либо позади (Рис. 27), либо на три четверти впереди на стороне, противоположной от пасующего (Рис. 28).
 - ✓ Поэтому, на этой стадии процесса обучения, передача мяча игроку в низкой позиции центрального при любых условиях (например, выше продолжения линии штрафного броска, либо при опекуне игрока в низкой позиции центрального) будет неправильным решением.

Рис. 27

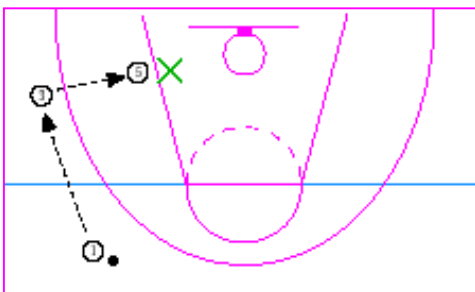
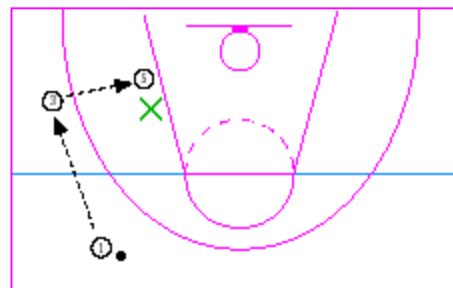


Рис. 28



Упражнение:

- Соревновательное упражнение 3 на 3 на одну корзину; десять минут, команда, которая забрасывает, продолжает нападать; победители отдыхают две минуты; проигравшие бегут спринт.
- *Правила:* можно забрасывать, только если игрок в низкой позиции центрового получает мяч вследствие правильного решения (передача ниже продолжения линии штрафного броска и т.д.); все игроки могут забрасывать мяч и бороться за отскок, но только после принятия правильного решения относительно передачи мяча игроку в низкой позиции центрового. Если команда забрасывает, не сделав передачи игроку в низкой позиции центрового, бросок не засчитывается и мяч передается другой команде.
- Для возрастания возможностей принятия правильного решения на этом этапе устанавливаются два правила: опекун игрока в низкой позиции центрового должен играть только позади центрового (далее позади и на три четверти впереди); опекуны игроков располагаются по периметру и не должны прерывать передачи.

Комментарии:

- Упражнение подстегивает игроков в принятии правильных решений, связывая критерии, устанавливаемые тренером с решениями. Важно начинать с ограниченных упражнений, таких как это, так чтобы игроки могли принимать правильные решения.
- Тренеру не нужно постоянно говорить игрокам: «передай мяч игроку в низкой позиции центрового», «передай мяч игроку в низкой позиции центрового», «не передавай мяч, находясь дальше за продолжением линии штрафного броска» и т.д. Правила выполнения упражнения помогут игрокам акцентировать внимание на всех необходимых элементах (решение и правильный критерий).



Решения игрока в низкой позиции центрального

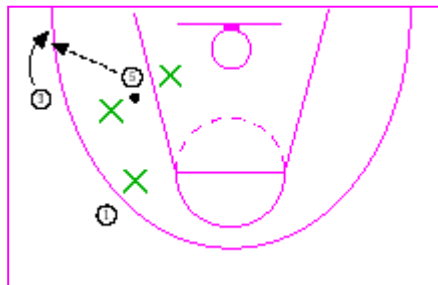
Решение:

- Следующим шагом будет развитие решений игрока в низкой позиции центрального при получении мяча. Игрок может научиться решать сыграть ли 1 на 1 против защитника и попытаться забросить, либо передать мяч своему партнеру на периметре (вспомните раздел, посвященный перемещениям решений игрока в низкой позиции центрального).

Критерий:

- Игрок в низкой позиции центрального получил мяч. Его/ее опекун находится позади.
- *Ключевым стимулирующим знаком* будут действия защитников на периметре:
 - ✓ если они идут на помощь, правильным решением будет передача партнеру, который откроется (Рис. 29);

Рис. 29



- ✓ если защитники не помогают, правильным решением будет сыграть 1 на 1 и попытаться забросить мяч (вспомните Рис. 26 на стр. 294)

Упражнение:

- То же соревновательное упражнение 3 на 3 на одну корзину; десять минут; команда, которая забрасывает, продолжает нападать; победитель отдыхает две минуты, проигравшие бегут спринт.
- *Правила:* они могут забрасывать, только если игрок в низкой позиции центрального получает мяч ниже продолжения линии штрафного броска и т.д.
- Более того, каждый раз, когда игрок в низкой позиции центрального принимает правильное решение (передает или пытается забросить мяч в зависимости от определенных критериев), его/ее команда получает дополнительное очко (максимально можно набрать три очка в каждой игровой ситуации). Напротив, каждый раз когда игрок в низкой позиции центрального принимает

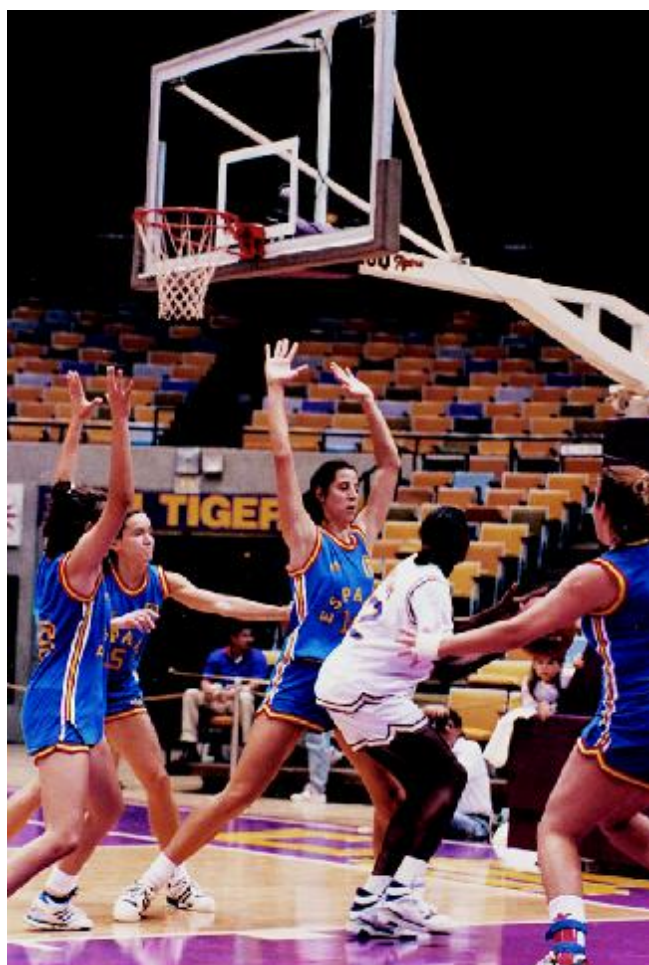
неверное решение (согласно установленных критериев) его/ее команда теряет одно очко.

- Для увеличения возможностей принятия решений сохраняются два правила из предыдущего упражнения: опекун игрока в низкой позиции центрального должен играть лишь позади нападающего (затем позади и на три четверти впереди); защитники на периметре не могут перехватывать передачи внутрь ограниченной области.
- При этом, если тренер замечает, что защитники всегда реагируют одинаково (либо помогают, либо нет), тренер может установить другое правило: защитники теряют три/пять очков, если в конце упражнения разница между двумя решениями (помогать или не помогать) оказывается более чем трехкратной. Т.е. тренер записывает что делают защитники каждый раз и сообщает им какова ситуация каждые три минуты.

Это будет концентрировать внимание защитников на своих действиях (помогать или не помогать), которые являются критерием для принятия решений игроком в низкой позиции центрального. При этом тренер сможет контролировать наличие двух ключевых стимулирующих знаков (помощь или нет), способствующих тренировке в принятии решений игроками в низкой позиции центрального.

Комментарии:

- Эти правила упражнений представляют широкие возможности игрокам в низкой позиции центрального принимать правильные решения.
- Упражнение связано с предыдущим, поэтому игрок на периметре также работает над принятием решений, передавать ли мяч партнеру в низкой позиции центрального.



Решения игрока на периметре

Решения:

Используя те же рамки, следующим шагом может быть развитие умений в принятии решений игроком на периметре.

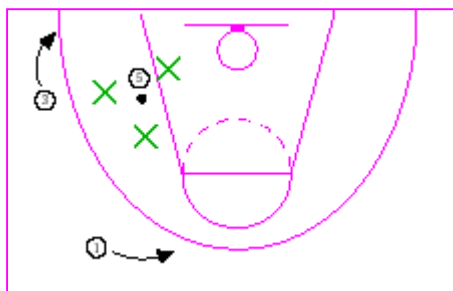
- Прежде всего, когда игрок в низкой позиции центрального получает мяч и опекун игрока на периметре идет на помощь, решением должно быть перемещение в то место, где можно получить обратно хорошую передачу (Решение -1).
- Во-вторых, когда игрок на периметре получает мяч обратно от игрока в низкой позиции центрального решением может быть бросать или проходить внутрь, либо выполнить бросок в прыжке после одного двух ударов в по (ибо передать мяч открытому партнеру, если его/ее опекун решит переключиться) (Решение -2).

Критерий:

Решение -1:

- Опекун игрока смещается внутрь ограниченной области, чтобы помочь в опеке.
- *Ключевым стимулирующим знаком* будет положение защитника. В зависимости от его позиции, игрок на периметре должен переместиться на то место, при котором имеется свободное пространство для передачи центрального (Рис. 30); это верное решение.

Рис. 30

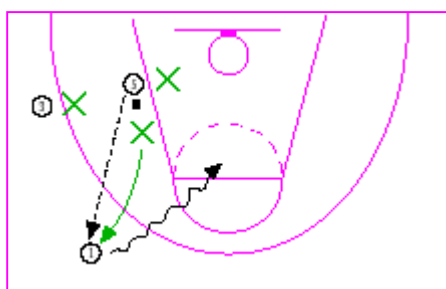


Решение -2:

- Мяч возвращается от игрока в низкой позиции центрального. Игрок на периметре ловит мяч, уверенно стоя на ногах, лицом к корзине, взяв мяч так, чтобы быть готовым к броску.
- *Ключевым стимулирующим знаком* будут действия опекуна (который пошел помогать, когда , когда игрок в низкой позиции центрального получил мяч):

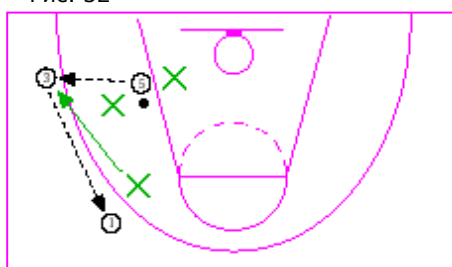
- ✓ если защитник не вернулся обратно, правильным решением будет бросать;
- ✓ если защитник возвратился назад, правильным решением будет обманное движение на бросок и проход, либо бросок в прыжке после одного-двух ударов (Рис. –31).

Рис. 31



- Далее, другой ключевой стимулирующий знак может быть добавлен: действия другого игрока на периметре:
 - ✓ если он/она перемещается для помехи броску, правильным решением будет передать мяч партнеру, который открыт (Рис –32).

Рис. 32



Упражнение:

- То же соревновательное упражнение 3 на 3 на одну корзину; десять минут; команда, которая забрасывает, продолжает атаковать; победители отдыхают две минуты; проигравшие бегут спринт.
- *Правила:* игроки могут забрасывать, только если игрок в низкой позиции центрального получает мяч ниже продолжения линии штрафного броска, и т.д.
- Более того, каждый раз, когда игрок в низкой позиции центрального принимает правильное решение (передает или пытается забросить мяч в зависимости от определенных критериев), его/ее команда получает дополнительное очко (максимально можно набрать три очка в каждой игровой ситуации). Напротив,

каждый раз когда игрок на периметре принимает неверное решение (согласно установленным критериям), его команда теряет одно очко.

- Для увеличения возможностей принятия решений сохраняются два правила из предыдущего упражнения: опекун игрока в низкой позиции центрального должен играть лишь позади нападающего (затем позади и на три четверти впереди); а опекуны игроков на периметре не могут перехватывать передачи внутрь ограниченной области.
- Более того, опекуны игроков периметра (по крайней мере один) должны идти на помощь, когда игрок в низкой позиции центрального получает мяч, если нет, то их команда теряет одно очко и мяч вновь отдается нападающей команде.
- При этом, если тренер замечает, что защитники всегда реагируют одинаково на передачу игроку в низкой позиции центрального (либо возвращаются, чтобы помешать броску, либо не возвращаются), тренер может установить другое правило: защитники теряют три/пять очков, если в конце упражнения разница между двумя решениями (возвращаться или нет) оказывается более чем трехкратной. Т.е. тренер записывает что делают защитники каждый раз и сообщает им какова ситуация каждые три минуты.

Это будет концентрировать внимание защитников на своих действиях (возвращаться или нет), которые являются критерием, который должен использовать игрок периметра для принятия Решения-2. При этом тренер сможет контролировать наличие двух ключевых стимулирующих знаков (возвращаться назад или не возвращаться назад), способствующих тренировке в принятии этих решений.

Комментарии:

- В этом упражнении игрок в низкой позиции центрального имеет только одну оставшуюся возможность (передача) от игрока периметра, хотя и необходимо определить ключевой стимулирующий знак (кто из двух защитников идет на помощь?), для того чтобы принять решение, кому из партнеров сделать передачу. Поэтому центровой должен проводить различия между стимулами и привязывать их к правильному решению.
- Однако, акцент упражнения направлен на решения игроков периметра, поэтому акценты тренера в плане внимания и комментариев должны быть на этих решениях.
- Как и в предыдущих упражнениях, правила представляют много возможностей принятия Решения-1 и Решения-2.

Решения, принимаемые игроком в низкой позиции центрального и на периметре

Решения:

- Следующим шагом может быть работа над решениями игрока в низкой позиции центрального (либо передача, либо попытка забросить мяч) и решениями игроков периметра (передача игроку в низкой позиции центрального или Решение-1, либо Решение-2, когда игрок в низкой позиции центрального получает мяч).

Критерии:

- Те же, что и в предыдущих упражнениях.

Упражнение:

- Те же рамки и те же правила, что и в предыдущих упражнениях
- Опекуны игроков периметра должны совмещать и помощь, и не использование помощи. Для этого тренер может установить, что теряются три/пять очков, если в конце упражнения разница между двумя решениями (помощь или отсутствие ее) оказывается больше, чем трехкратной.
- При этом опекуны игроков периметра должны совмещать возвращение назад для помехи броску и не возвращение. Для этого тренер может установить, что: защитники теряют три/пять очков, если в конце упражнения разница между двумя решениями (помогать или не помогать) оказывается более чем трехкратной.

Комментарии:

- Тренер должен сосредоточиться на контролировании этого упражнения, останавливая свое внимание на действиях защитников (записывая их) и решениях нападающих (*поощрять* или *наказывать* их, согласно правил упражнения).
- Требования и значение этого упражнения являются комплексными, поэтому предыдущие упражнения, которые являются более легкими, надо выполнять раньше.

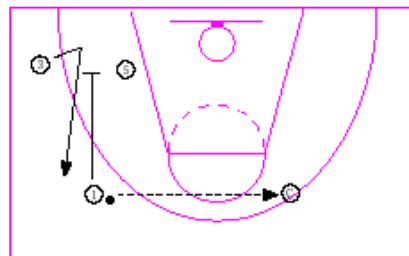


Некоторые варианты

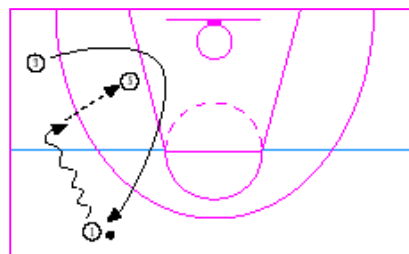
Те же упражнения (с теми же решениями, теми же критериями, теми же правилами) можно проводить в различных вариантах.

Рис. 33

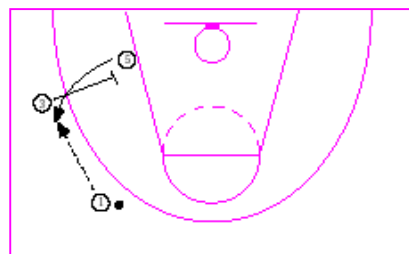
- Игроки периметра могут взаимодействовать с партнерами или тренером для передачи мяча и изменения положения (Рис. 33).



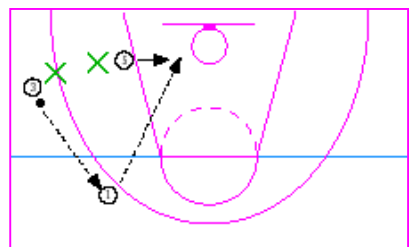
- Разыгрывающий (Игрок -1) может вести мяч ниже продолжения линии штрафного броска, а крайний (Игрок -2) забегает за центрального, заменяя разыгрывающего (Рис. 34)



- Крайний (Игрок -3) может перемещаться для заслона центральному (Игрок -5) и меняться с центровым позициями (Рис. 35)



- Игрокам может быть разрешено передавать мяч игроку в низкой позиции центрального выше продолжения линии штрафного броска, если мяч переходит с места, расположенного ниже этой линии, а опекун игрока в низкой позиции центрального играет либо на позиции в три четверти впереди со стороны лицевой линии, либо полностью впереди центрального. В этих случаях положения опекуна игрока в низкой позиции центрального будут ключевыми стимулирующими знаками для передачи мяча от крайнего (располагающегося ниже продолжения линии штрафного броска) к разыгрывающему (выше этой линии), а затем к центральному (Рис. 36)



Создание ситуации для принятия решения

Важным аспектом, который необходимо развивать у молодых игроков это то, что они должны уметь создавать ситуации, в которых надо принимать тактические решения.

Имея эту задачу в виду, тренер может детализировать правила, поощряющие *созидательную* деятельность игроков. При этом тренер может следить, как игрок справляется с задачей. Позднее тренер может предложить игроку больше информации, для того чтобы разнообразить возможные варианты; тренер может установить правила, предлагающие игрокам использовать два, три или четыре разных варианта в ходе упражнения. Ниже приводится пример.

Задача упражнения:

- Игроки должны создать соответствующую ситуацию для принятия тактических решений при взаимодействии с игроком в низкой позиции центрального.

Упражнение:

- Соревновательное упражнение 3 на 3 на одну корзину: десять минут, команда, овладевшая отскоком, продолжает нападать; победители отдыхают две минуты; проигравшие бегут спринт.
- *Правила:* можно забрасывать, только если игрок в низкой позиции центрального получает мяч ниже продолжения линии штрафного броска и т.д.
- Вместо начала упражнения с соответствующим выравниванием, как в предыдущих упражнениях, начинают с середины площадки, затем надо перемещаться и становиться в позиции, позволяющие выполнять правила упражнения. Рис. 37, 38 и 39 представляют некоторые варианты, которые игроки могут выбрать.

Рис. 37

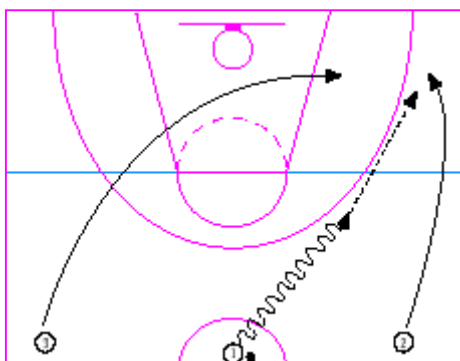


Рис. 38

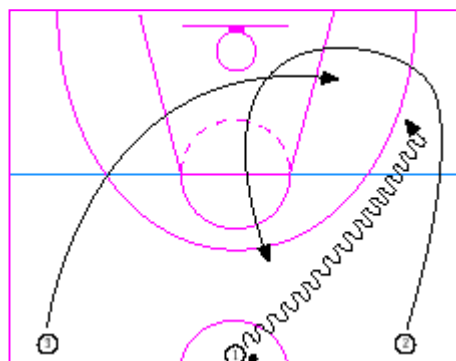
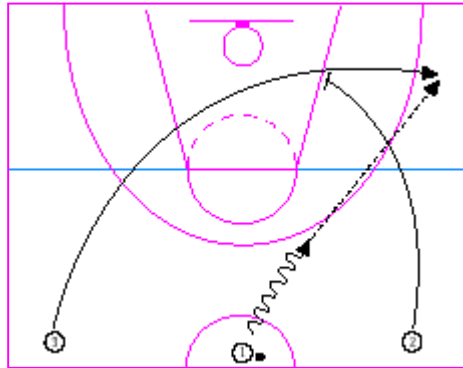


Рис. 39



- Позднее начало упражнения может оказаться более сложным. Например, все шесть игроков располагаются в середине площадки. В течение двух-пяти секунд они (медленно) бегут, либо выполняют работу в защите; затем тренер бросает мяч одному из них и команда начинает нападать, а игрок с мячом должен привести мяч вперед. Затем три игрока перемещаются для создания ситуации нападения, следуя правилам упражнения:

- ✓ нужен игрок в низкой позиции центрального;
- ✓ нужен игрок ниже продолжения линии штрафного броска для передачи мяча игроку в низкой позиции центрального.

- Игроки могут использовать различные варианты создания ситуации, требуемой правилами упражнения (выполните Рис. 37, 38 и 39). Тренер может подталкивать к этим вариантам (делая упражнение легче или труднее), устанавливая дополнительные правила, как например:

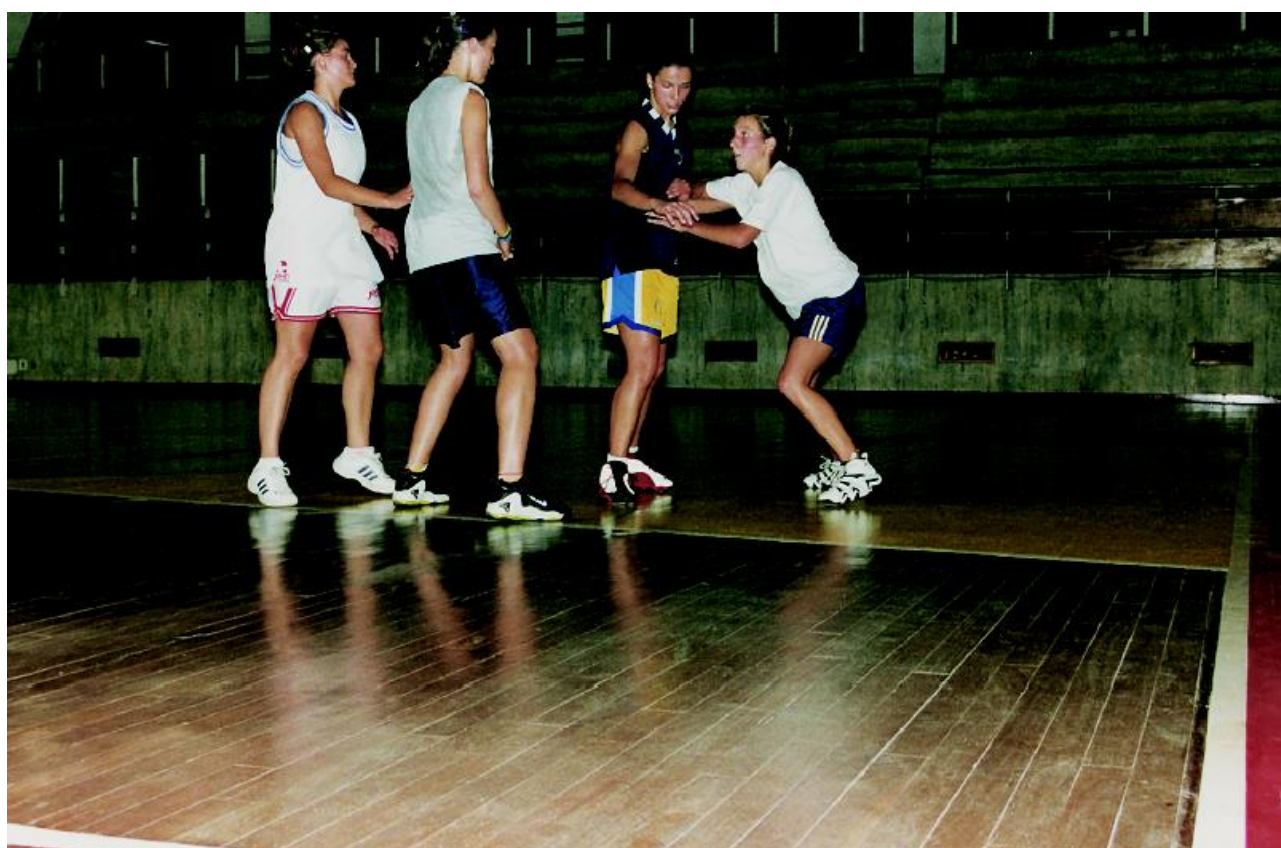
- ✓ игроки не могут дважды подряд выбрать один вариант; если они не выполняют это правило, то теряют мяч;
- ✓ игроки не могут дважды подряд использовать одного из них в низкой позиции центрального; опять, если они не выполняют это правило, то теряют мяч;
- ✓ игроки не могут играть на одной стороне дважды/трижды подряд; снова, если они не выполняют это правило, то теряют мяч;
- ✓ игроки должны выполнять специфические условия: например, они должны ставить заслоны; игроки не могут вести мяч ниже продолжения линии штрафного броска и т.д.

Комментарии:

- Используя такие упражнения, молодые игроки повысят свои *баскетбольные знания и способности создания* тактических ситуаций, в которых принимаются тактические решения.
- Эти упражнения могут быть дополнены правилами предыдущих упражнений в отношении решений игрока в низкой позиции центрального и игрока периметра. Например, могут быть добавлены специальные правила работы в отношении решений, принимаемых игроком в низкой позиции центрального, передавать ли мяч или пытаться его забросить.

**Практическое упражнение**

- Используя основную структуру 2 на 2 или 3 на 3, разработайте серии упражнений на совершенствование умений в принятии тактических решений.



8.4. ПОСТРОЕНИЕ КОМАННОЙ ИГРЫ

У 15-18-летних важным аспектом является построение командной игры. Однако, тренеры должны понимать, что это последовательный процесс в течении всех лет, а не то что можно сделать за несколько недель.

Построение командной игры должно быть тесно связано с совершенствованием индивидуальных основ и развитием умений принимать тактические решения, так чтобы игроки научились действовать, используя соответствующие индивидуальные ресурсы.

Совершенствование командной игры должно совмещать нападение и защиту. Оба аспекта должны выстраиваться одновременно, обеспечивая реальный результат.

В общем, командная игра в этом возрасте должна охватывать аспекты, приводимые в этом разделе.

Концепции командной защиты

Основные позиции

Учитывая положение мяча и нападающих, основные позиции это первый шаг в командной защите. Возможно в предыдущие годы какие-то из этих аспектов изучались в ситуациях 2 на 2 и 3 на 3, но теперь игроки должны научиться понимать всю картину защиты.

- Тренеры должны принимать решение: Какую технику следует использовать при опеке игроков, которые находятся в одной передаче от мяча? *Отказываться от игры на перехват передачи?* (Рис. 40) или стараться *перекрыть ее?* (Рис. 41).

Рис. 40

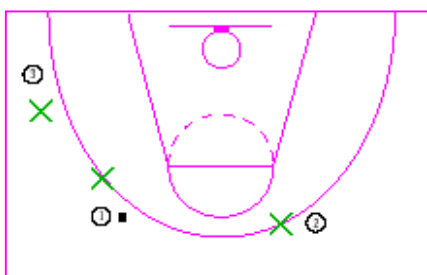


Рис. 41

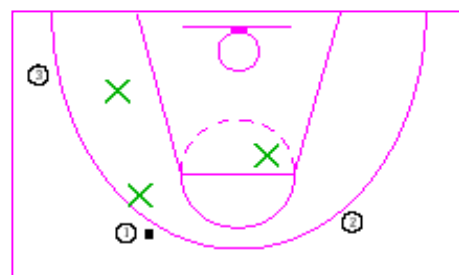
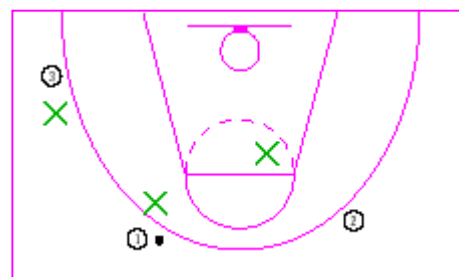


Рис.42

- Будет ли это зависеть от стороны, где находится защитник?: *отказываться*, если он/она находится на сильной стороне, или стороне мяча, и *перекрывать*, если находится на стороне помощи? (Рис. 42).



- Когда мяч находится ниже продолжения линии штрафного броска, как игроки будут препятствовать передаче назад разыгрывающему? Отказываться? (Рис. 43) или перекрывать? (Рис.44).

Рис. 43

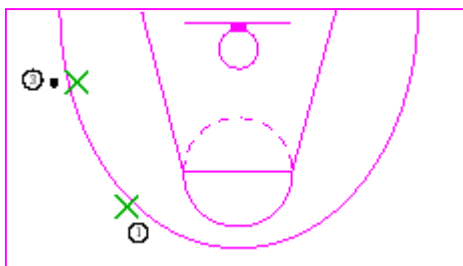
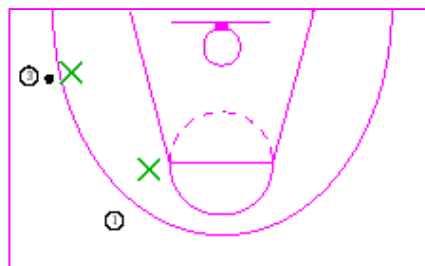


Рис. 44



- Это ключевые решения, которые надо принимать тренеру с того момента, когда он начинает учить игроков одной системе или другой, не смущая их амбициозными или противоречивыми наставлениями.



- Следующим этапом должно стать обучение игроков всем возможным вариантам, так чтобы они могли использовать различные из них, применительно к каждой отдельной ситуации.
- Однако, на этом этапе игроки должны учиться лишь одному. Тренеры имеют различные варианты начала обучения. Многие считают, что лучше начинать с перемещений, требующих больших физических усилий и риска (таких как на Рис. 40 и 43).

- Однако, рекомендуется выбирать систему, включающую и отказ и перекрывание передачи (при различных позициях), так чтобы игроки работали над обеими основами (например, так как на Рис.-42).

- Для совершенствования основных позиций рекомендуются упражнения 4 на 4 со всеми открытыми нападающими.

Помощь

Помощь является важнейшим аспектом командной защиты. В основном, игроки учатся помогать в следующих ситуациях:

- проход с ведением;
- передача внутрь ограниченной области;
- заслоны;
- опека центрального

Помощь при защите от проходов с ведением

Помощи и восстановление

Игроки должны учиться и тренировать основы *помощи и восстановления*; это означает помощь партнеру в остановке прохода с ведением его/ее соперника, но не теряя из виду своего игрока, что означает возможность вернуться к опеке своего игрока, как только соперник схватит мяч для передачи.

Упражнения на помощь и возвращение надо тренировать как при отказе, так и при перекрывании передач, а также с разных позиций на площадке (согласно основным позициям в защите):

- при отказе от перекрывания передачи; с различных позиций на площадке (Рис. 45, 46 и 47);

Рис. 45

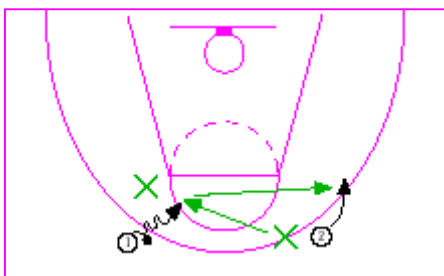


Рис. 46

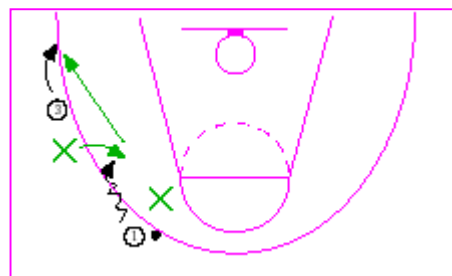
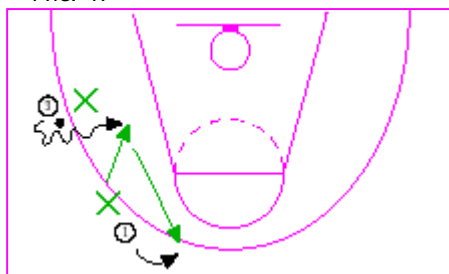


Рис. 47



- при перекрывании передачи, также с разных позиций на площадке (Рис. 48 и 49);

Рис. 48

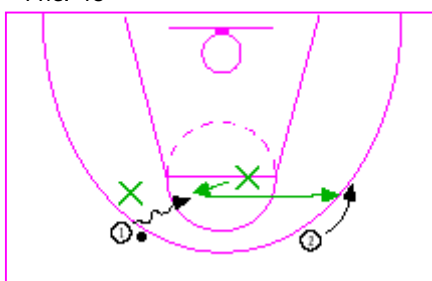
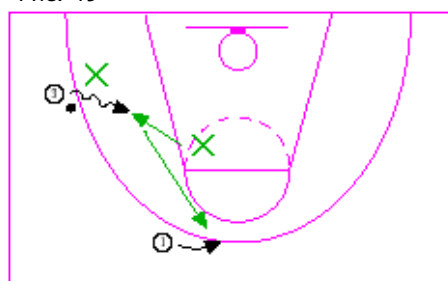


Рис. 49



- игроки внутри ограниченной области, перекрывание передачи со стороны помощи (Рис. 50) и при отказе от этого со стороны мяча (Рис.51).

Рис. 50

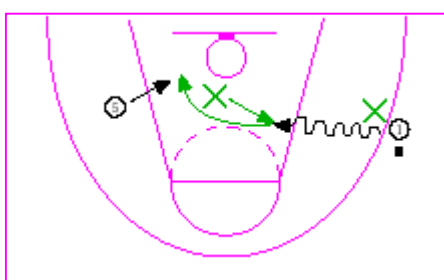
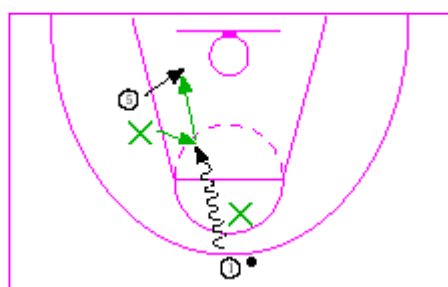


Рис. 51

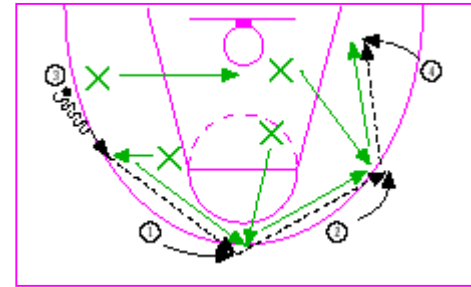


Помощь помогающему

Игроки также должны учиться *помогать помогающему*. Это значит быть готовым помочь партнеру, помогающему при проходе с ведением. Этот партнер может оказаться чуть позади мяча, так что задача второго помогающего состоит в том, чтобы остановить соперника своего партнера, так чтобы партнер в итоге восстановил свою позицию. Эта вторая помощь также должна осуществляться без потерь из виду своего игрока, так как помогающий должен уметь быстро вернуться в позицию опеки своего подопечного.

Рис. 52

- Очень продуктивно тренировать помощь помогающему в рамках игры 4 на 4 (Рис. 52). Один из нападающих ведет мяч при проходе и заставляет ближайшего защитника помочь и вернуться. Игрок с мячом делает передачу открытому партнеру и заставляет другого защитника помочь помогающему и т.д. Нападающие должны отходить когда их опекуны идут на помощь, делая возвращение затруднительным.



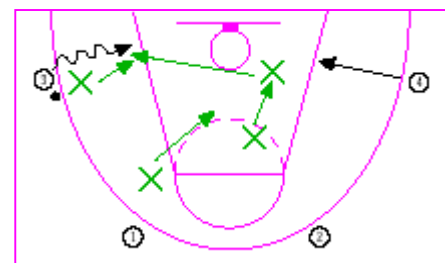
Переключение

Игроки должны учиться переключаться, особенно останавливая проходы с ведением вдоль лицевой линии (Рис. 53). Когда игрок уходит в лицевую, помощь должна прийти от ближнего защитника с другой стороны. Этот игрок должен постараться остановить дриблера как можно дальше от кольца. Защитник не думает о возвращении на свою позицию, а сконцентрирован только на помощи и остановке дриблера. Переключение нужно для опеки того, кого опекал помогавший игрок, того, кто находится в опасной позиции на другой стороне от корзины.

- Защитник, который переключается (ближайший сверху) должен быть готовым перехватить передачу открытому нападающему, находящемуся вблизи корзины, и, что очень важно, отблокировать при отскоке, поскольку вполне вероятно, что дриблер совершит бросок.
- Игрок, который переключается на опеку соперника у корзины, должен быть готовым отблокировать соперника при отскоке, чтобы отскоком овладел его более высокий партнер.
- Защитник, находящийся выше продолжения линии штрафного броска, как только соперник проходит в лицевую линию, может переместиться в ограниченную область, чтобы защитить эту зону от входящих или идущих на отскок нападающих.

Рис. 53

- Для тренировки переключения очень подходят упражнения 4 на 4 (Рис. 53)



Помощь при защите от проникающей внутрь передачи

Помощь важна также для перекрывания передачи внутрь защиты, как игрокам на периметре, когда они перемещаются, так и центровым. Мы рассмотрим ситуации с центровым ниже.

- Распространенное действие в нападении, которое предопределяет помощь в защите, это задняя дверь (Рис. 54). Защитник у лицевой на стороне помощи должен быть готовым и предвидеть намерения соперника, владеющего мячом. Тогда защитник сможет среагировать и либо прервать передачу, спровоцировать фол нападающего (оказавшись в соответствующем месте, когда получающий мяч только лишь смотрит на него), либо плотно начать опеку игрока с мячом, как только тот его получил, заставляя последнего либо совершить нарушение в передвижении с мячом, либо сделать плохой бросок.
- Ближайший партнер на стороне помощи должен переключаться вниз для опеки нападающего, оставленного у задней двери помогавшим (Рис. 54).

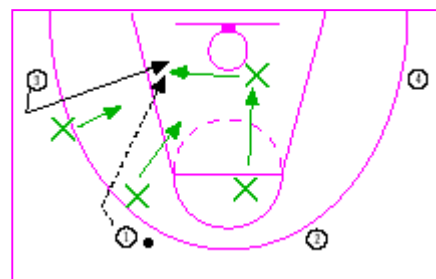
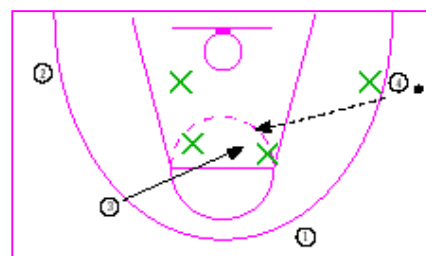


Рис. 55

- Помощь может также подоспеть от защитников, которые перемещаются в одной передаче от мяча. Например, на Рис.-55, игрок барражирует, опекая разыгрывающего, находящегося в одной передаче от мяча на сильной стороне. Защитник должен оказаться в позиции, затрудняющей передачу внутрь обороны, он/она должен также предвидеть собирается ли игрок с мячом сделать передачу внутрь, наблюдая за мячом и глазами игрока, им владеющего.



Помощь в защите при заслонах

Помощь в защите важна также при заслонах.

- При *заслонах у мяча* (заслон игроку с мячом) важна работа с двумя защитниками, вовлеченными в заслон (опекунами того, кому ставят заслон, и того, кто ставит заслон) для совершенствования умений в противоборстве заслону. Кроме того, важно также совершенствовать командную защиту путем соответствующей помощи партнеров.

Помощь может быть направлена на остановку дриблера сразу после заслона (Рис.56), либо на перехват передачи тому, кому ставят заслон (Рис. -57). В любом случае, помощь помогающему или переключение могут потребоваться от другого защитника, это значит, что все пять защитников должны быть готовы, когда нападающие ставят заслон у мяча.

Рис. 56

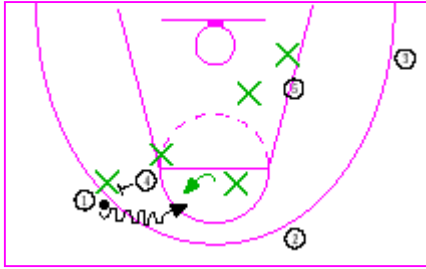
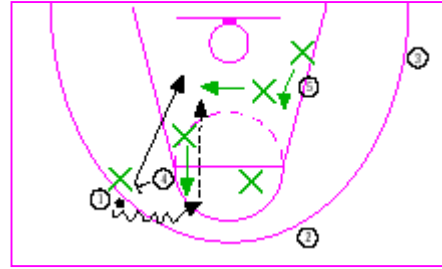


Рис. 57



- При *заслоне вдали от мяча* (игроку без мяча) опекун того, кому ставят заслон, может помочь своему партнеру, либо оставляя тому пространство проскочить, отказываясь перекрыть область передачи пока последний не вернется на свою позицию, либо занять место на пути движения игрока, которому ставится заслон (Рис. 58 и 59). Иногда помогающий сам нуждается в помощи другого партнера.

Рис. 58

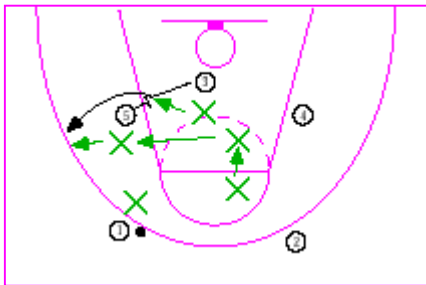
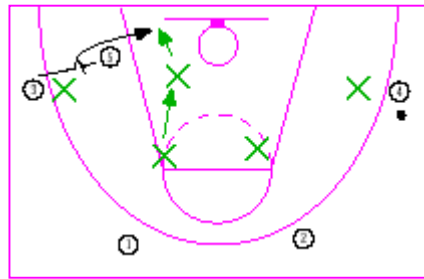


Рис. 59



P

Защита игрока в низкой позиции центрального

Хотя центровые имеют своих опекунов, игра против центральных в защите может рассматриваться как командная задача, поэтому молодые игроки должны этому учиться.

В первую очередь, командная защита против игрока в низкой позиции центрального зависит от того, как центровой опекается своим непосредственным соперником.

Рис. 60

- Если игрок в низкой позиции центрального опекается *сзади, помощь партнеров должна быть спереди* (Рис. 60). В этом случае помогающий должен предвидеть передачу центровому и, либо перехватывать ее, либо затруднять центровому прием мяча.
- Если центровой получает мяч, опекуны игроков периметра должны быть готовы помочь. Это может быть «*полная помощь*» (опека вдвоем), либо «*полу помощь*».

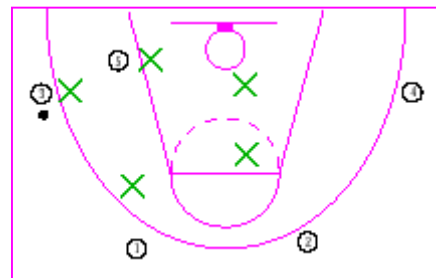


Рис. 61

- Когда опекуны игроков периметра начинают *играть* против центрального *вдвоем*, тот расположен к передаче мяча открытому на периметре партнеру; тогда другие защитники должны переключаться для препятствия действиям игроков периметра (Рис. 61).

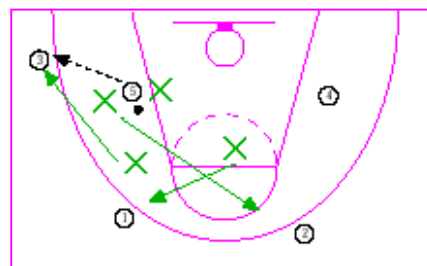
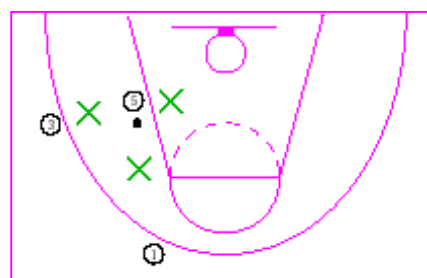


Рис. 62

- Когда защитники периметра идут на «полу помощь», они оказываются на *полпути* между центровым и нападающим периметра, следят за обоими и должны быть готовы действовать любым образом (Рис. -62).

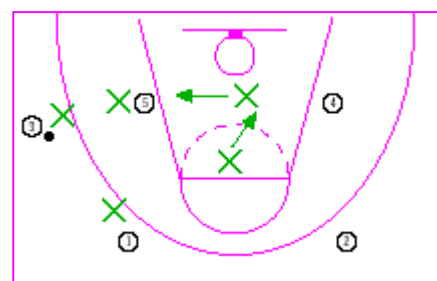


- Так, если центровой отбрасывает мяч обратно, эти защитники должны среагировать и вернуться на опеку нападающих периметра; наоборот, если центровой решает сыграть 1 на 1 и попытаться забросить мяч, они должны полностью помогать внутри. В этом случае, если центровой ведет мяч, защитники должны постараться *выбить мяч*. Они должны помочь внутри, но *без фола*, так чтобы либо украсть мяч, либо, как в большинстве случаев, затруднить центральному выполнение броска.



Рис. 63

- Если игрок в низкой позиции центрального опекается на *три четверти спереди* или *полностью спереди*, то *поддержка должна прийти от партнеров со стороны помощи* (Рис. 63). В этой ситуации, если атакующий с позиции крайнего нападающего не силен в игре 1 на 1, защитник может перекрывать передачу



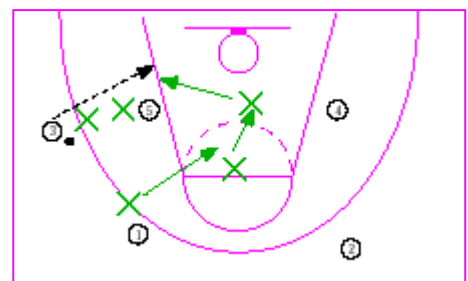
разыгрывающему, так что крайний нападающий будет вынужден выполнять перебрасывающую передачу игроку в низкой позиции центрального.

- В этом случае, игрок на стороне помощи должен быть готов предвидеть такую передачу.



Рис. 64

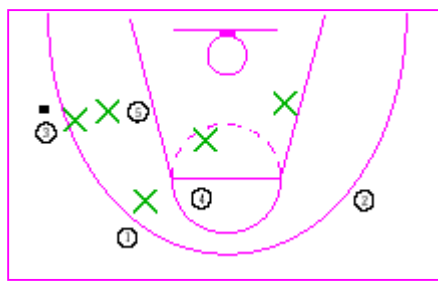
- Обычно помощь должна идти от защитника, ближайшего к лицевой линии, и требуется переключение для опеки подопечного такого игрока (Рис. 64).



- Для того, чтобы воспрепятствовать этой помощи, некоторые нападающие не переводят игрока на место напротив игрока в низкой позиции центрального, но командная защита должна, несмотря на это, быть готова.

* Например: защита может играть, как показано на Рис. –65. Опекун центрального в высокой позиции остается на полпути между своим игроком и тем, что в низкой позиции центрального, так что имеет возможность реагировать в любом направлении. Необходимо учиться предвидеть намерения игрока с мячом и реагировать в любом случае, либо помочь при передаче игроку в низкой позиции центрального, либо переключиться на своего игрока в случае получения им/ею мяча. Так, опекун разыгрывающего, находящегося выше продолжения линии штрафного броска, может помочь при передаче игроку в низкой позиции центрального, контролируя пространство передачи, так что этим будет помогать своему партнеру в опеке игрока в низкой позиции центрального.

Рис. 65



Разговор в защите

Это очень важный аспект в построении командной защиты. К сожалению, многие тренеры осознают это, но не работают над развитием этого аспекта.

Разговор в защите важен защитникам для *обсуждения* существенных моментов, таких как заслоны, помощь, броски и т.д. Однако, недостаточно только призывать игроков говорить.

Тренер должен конкретизировать ситуации, в которых должен иметь место разговор, определяя конкретные слова, которые нужно произносить, и кто из игроков должен их говорить.

Игроки не должны употреблять длинные предложения; вместо этого им нужны короткие *ключевые слова*, значение которых должно быть понятным всей команде. Например: «заслон слева!» может быть достаточным, чтобы привлечь внимание игроков к этой ситуации.

Более того, ключевые слова необходимо включать в тренировку, как одну из задач, которые надо решать.

* Например: тренер может организовать упражнение 4 на 4 для обработки концепции командной защиты. Надо включать в упражнение не только правильные перемещения, но также и ключевые слова, важные для упражнения. При этом можно установить, чтобы каждый раз когда игрок употребляет правильное слово в нужной ситуации его/ее команда приобретает дополнительное очко.



Практическое упражнение

- Составьте список ключевых слов, которые можете связать со своей защитой, отмечая особые ситуации, которые могут иметь место в связи со словами, на которые игроки должны реагировать.

Зонная защита

15-18 летние игроки также должны учиться играть зонную защиту. В возрасте 15-16 лет достаточно начать с одного простого варианта (2 – 1 – 2, 2 – 3) для обучения игроков, как применять основы защиты по отношению к зонной структуре.

В этом возрасте 2 – 1 – 2 или 2 – 3 является наиболее рекомендуемыми вариантами по трем причинам:

- они очень просты, так что игроки могут освоить основные рекомендации очень быстро;
- у них одинаковая структура (четыре внешних игрока) в качестве той. Что рекомендуется для совершенствования командной защиты (вспомните все ситуации 4 на 4 выше), так что игроки легко могут применять все концепции защиты;
- они являются наиболее общими вариантами, так что команды могут использовать их для совершенствования как защиты, так и нападения.

Ключевые положения

В этом возрасте самым важным является, чтобы молодые игроки понимали, что игра зонной защитой совсем не означает приложение меньших усилий, либо то, что снижается личная ответственность.

Поэтому, роль тренера состоит не в том, чтобы только учить основным перемещениям в зоне, но в том, чтобы четко определить специфическую ответственность на каждой позиции.

- Кто должен стоять спереди игрока с мячом?
- Кто должен останавливать проходы с ведением с разных позиций?
- Кто должен помогать и возвращаться?
- Кто должен переключаться?
- Кто должен контролировать область передачи внутрь со всех позиций?
- Кто должен помогать внутри, если либо игрок в низкой позиции центрального, либо в высокой позиции центрального получит мяч?

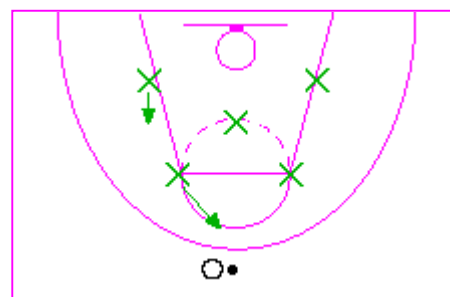
- Кто должен останавливать нападающих, преграждая путь с разных позиций?
- Кто должен препятствовать каждому броску?
- Кто должен блокировать при отскоке?

На эти вопросы тренер должен ответить, а затем объяснить это ясно игрокам. Более того, тренер должен наблюдать за индивидуальными действиями каждого игрока, чтобы корректировать личные погрешности и исправлять их.

Специфические концепции

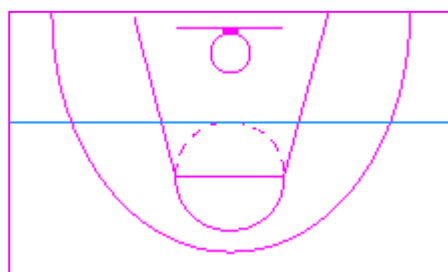
Задачей тренера при обучении зонной защите является приведение защитных концепций в соответствие с зонной структурой. Тем не менее тренер должен специально работать над следующими аспектами.

- Передние игроки зоны должны решать, *кто будет опекать игрока с мячом*, поскольку, скорее всего, именно этот соперник будет находиться между двумя обороняющимися (Рис. 66).
- Далее, защитник, находящийся за партнером, который идет на нападающего с мячом, должен быть очень внимателен, и слегка сместиться вперед, поскольку, скорее всего, передача последует в его/ее сторону (Рис. 66).
- Тренер должен установить предел между областью, в которой крайний нападающий может опекается защитником спереди и область, в которой нападающего надо опекается из-за спины.



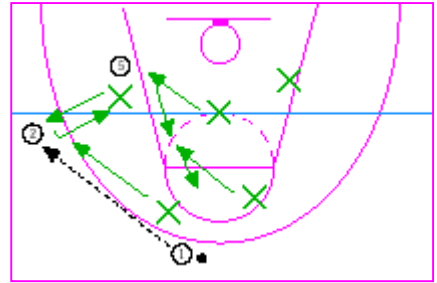
* Например: тренер может установить эти пределы, как воображаемую линию от основания пунктирной линии ограниченной области (Рис.67). Выше этой воображаемой линии игрок, находящийся перед крайним нападающим, будет ответственен за противодействие атакующим, ниже этой линии ответственность несет игрок, находящийся за спиной нападающего.

Рис. 67



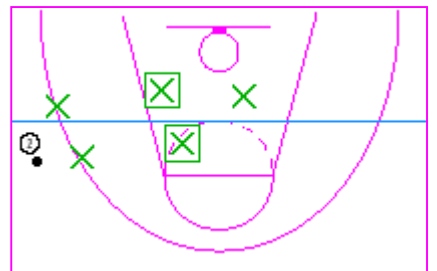
- Это означает, что если передача идет к крайнему нападающему, находящемуся **выше** этой линии, защитник, располагающийся сзади, должен помогать до подхода своего партнера, а затем вернуться на свое место, в то время как защитник, располагающийся по середине, помогает нападающему, а другие передние защитники перекрывают передачу внутрь игроку, находящемуся в низкой позиции центрального игрока (Рис. 68).

Рис. 68



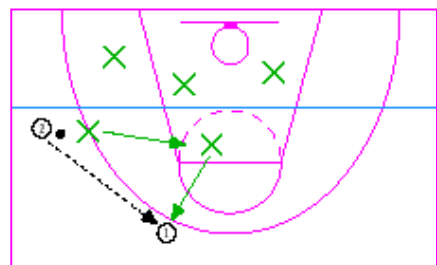
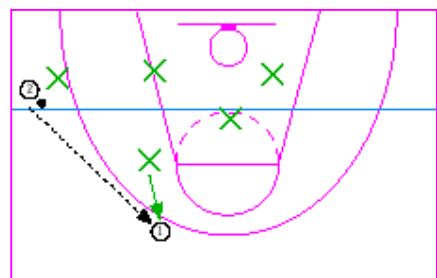
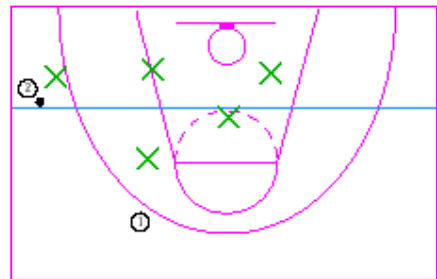
- Так, в то время как два защитника на сильной стороне играют широко (крайний защитник перемещается на свою новую позицию сверху к крайнему нападающему; задний защитник помогает партнеру), защитник в середине и передний со стороны помощи должны перекрывать зону передачи внутрь (Рис. 61).

Рис. 69



- Наоборот, если передача от разыгрывающего к крайнему нападающему пересекает линию **ниже**, то защитник, располагающийся сзади, должен взять на себя опеку нападающего, а защитник, находившийся спереди, должен переместиться назад для того, чтобы перекрыть зону передачи (Рис. 70).
- Когда мяч возвращается от крайнего нападающего к разыгрывающему, существуют два варианта:
 - ✓ Если защитник, располагающийся сзади, находится рядом с крайним нападающим, то только передний защитник на сильной стороне должен перемещаться (Рис. 71).
 - ✓ Если защитник располагается спереди крайнего нападающего, то другой передний защитник должен перемещаться; в этом случае передний защитник, находившийся рядом с крайним нападающим, должен быстро переместиться, чтобы перекрыть зону передачи внутрь ограниченной области (Рис. 72).

Рис. 70



- ✓ Игроки должны учиться *предвидеть следующую передачу в нападении*, так чтобы быть готовыми переместиться, как только мяч покинет руки нападающего.
- ✓ Игроки должны всегда помнить, что надо *перемещаться вместе с мячом*, а не вслед за ним.
- ✓ Игроки должны учиться *правильно перемещаться, работая ногами*, все время следя и за мячом и за нападающими, за которых им предстоит отвечать в следующий момент.
- ✓ Когда они перемещаются с одного места на другое, важно, чтобы они научились *работать руками, закрывая пространство возможной передачи*, поскольку большинство опасных передач выполняется, когда защитники перемещаются. Так они смогут затормаживать передачи, пока не окажутся в нужном месте.

- Это особенно важно для защитника, который перемещается на опеку игрока с мячом; а также для игрока, перемещающегося назад, чтобы предотвратить передачу внутрь ограниченной области. Тренер должен быть особенно внимателен к этому, поскольку молодые игроки имеют тенденцию перемещаться назад с запаздыванием.

Игрок, опекающий нападающего с мячом, *ответственен за то, чтобы воспрепятствовать проходу этого соперника с ведением*. Его ближайшие партнеры отвечают за то, чтобы помочь, если проход состоится.

Игроки на стороне помощи должны учиться препятствовать помехам в перемещениях, *вставая на пути соперника, оттесняющего их соперника*, так чтобы нападающему не удавалось выйти на лучшую позицию для получения мяча.

Защитники, находящиеся сзади, должны *вставать впереди игрока, находящегося в низкой позиции центрального* (не оставаться сзади). Они будут отвечать за перемещения игрока, находящегося в низкой позиции центрального до середины ограниченной области; затем другой задний защитник возьмет на себя опеку центрального. Защитник в середине должен стараться перекрывать как можно большую область передачи игроку, находящемуся в низкой позиции центрального и помогать своим партнерам в защите при необходимости сзади.

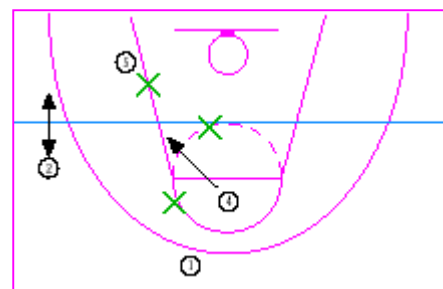
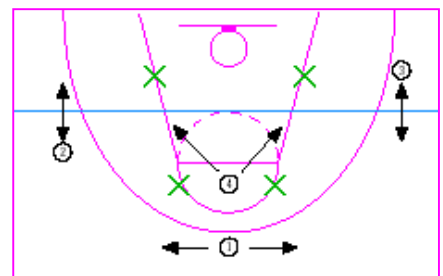
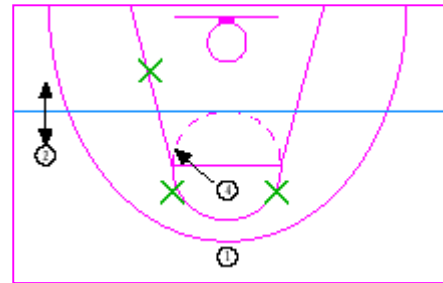
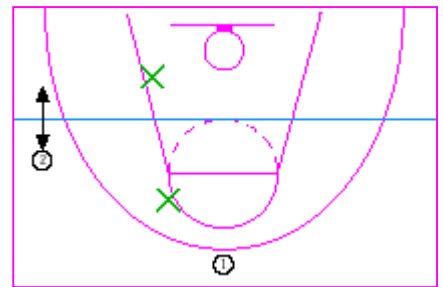
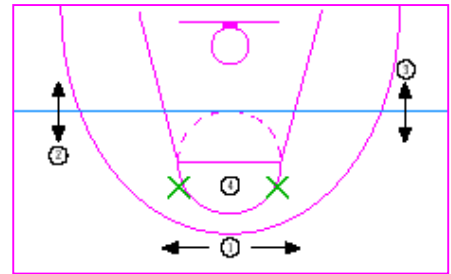
Защитник в середине и два защитника сзади должны *блокировать отскоки* в позициях вблизи корзины. Передние защитники должны блокировать игрока находящегося в высокой позиции центрального, каждый раз когда это возможно.

Упражнения

Все эти концепции должны последовательно совершенствоваться посредством определенных упражнений, используя *полую методику обучения*. Т.е., комбинированные упражнения, в которых игра идет по всей зоне (5 на 5), а упражнения выполняются лишь в части всей области.

- Например: упражнение на тренировку перемещений двух передних игроков (Рис. – 73). Крайние нападающие должны перемещаться между двумя сторонами ограниченной линии. Они не должны ни бросать, ни проходить, если оказываются ниже этой линии. Нападающие не могут бросать пока не сделают, по меньшей мере, четыре передачи. Передние защитники должны перемещаться согласно концепциям, изложенным выше.
- Другое упражнение, теперь работа над перемещениями передних и задних защитников (Рис. –74).
- Следующее упражнение также включает переднего защитника на стороне помощи (Рис. –75).
- Следующее упражнение включает четырех внешних защитников (Рис. –76).
- Упражнение с передними и задними защитниками на сильной стороне и защитником по середине (Рис. –77).
- Упражнение 5 на 5 для тренировки всей зонной защиты.

Рис. 73



В период 15-16-летия все эти концепции могут соответствующе развиваться, в 17-18 лет они должны совершенствоваться. Также в возрасте 17-18 лет тренеры могут учить другим вариантам зонной защиты 1-3-1, 1-2-2 или 3-, смешанной защите и таким комбинированным вариантам, как «коробка и один», «бриллиант и один» или «треугольник и двое».

Защита прессингом

В общем, во всех этих возрастах тренеры не должны тратить много времени на совершенствование специфической защиты прессингом.

Работая с 15-16 летними тренер может отрабатывать «личный прессинг», используя основные концепции командной защиты (помощь и возвращение, переключение и т.д.), и конечно основы индивидуальных действий.

В этой связи, тренер не должен использовать время, отводимое на другое баскетбольное содержание, имеющее большее значение, поэтому достаточно будет использовать «личный прессинг», как возможность работы над элементами защиты, не тратя время на отшлифовку специфических элементов.

Позднее, работая с 17-18 летними, можно заняться этими специфическими аспектами.

Позиция и перемещение

Тренер может организовать упражнение для совершенствования выбора позиций и перемещений всех игроков. Следует уделять особое внимание игрокам, находящимся вдали от мяча (Рис. –78).

- В этом случае *спина игрока должна быть ориентирована по срединной вертикальной линии площадки* (воображаемая линия; см.. Рис. 78), так чтобы игрок мог видеть мяч и своего подопечного нападающего.
- При этом, *чем дальше игрок от мяча, тем больше расстояние до его/ее подопечного*. Поэтому, это расстояние надо сокращать по мере приближения игрока с мячом (Рис. –79), хотя и на меньшей скорости, так чтобы в какой-то момент защитник смог бы оказаться на пути дриблера (Рис. –80).

Рис. 78

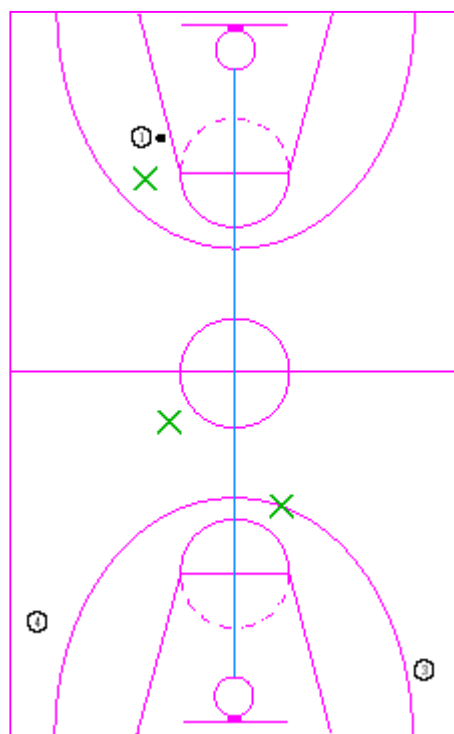


Рис. 79

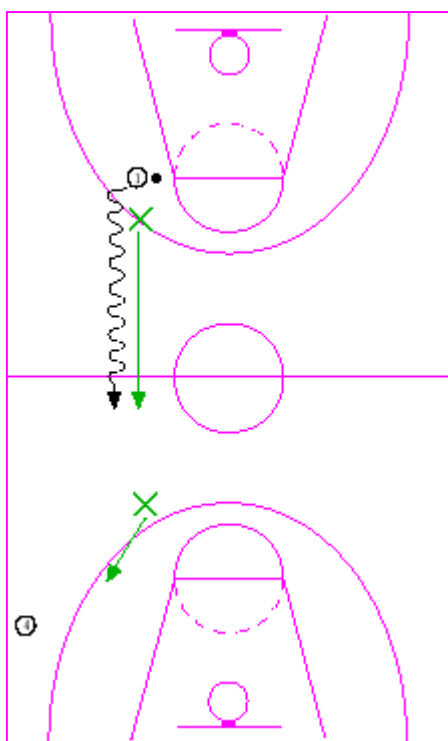
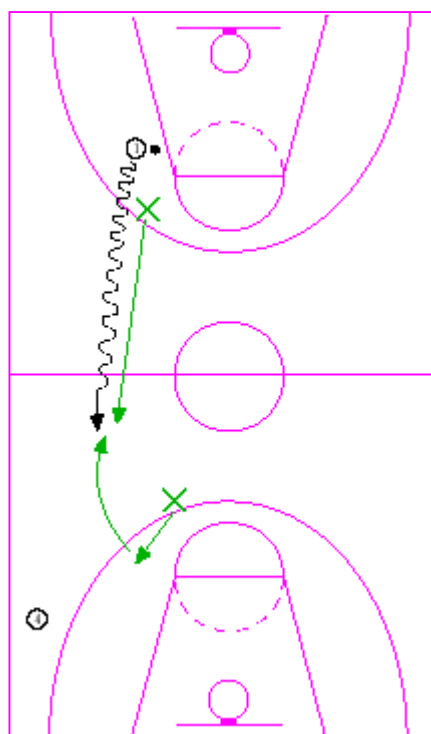


Рис. 80



- Защитники вдали от мяча должны быть готовы среагировать на длинную передачу нападающему, так чтобы они могли прервать передачу, или, по крайней мере, прикрыть соперника. Защитники также должны *предвидеть длинные передачи* и *быстро отбегать назад*, не теряя мяч из виду, если он отлетает.
- Эти защитники должны учиться менять позиции каждый раз, когда мяч или нападающий меняют свои положения.
- Это важно. Поскольку защитники могут при этом предвидеть перемещения мяча, чтобы быть полностью *готовыми к переключению*.
- Защитники должны также тренировать *остановку игрока, который пытается оттеснить их от мяча*, поскольку это может быть тактическим приемом нападающих.

Опека вдвоем

Тренер также должен работать над техникой и тактикой работы вдвоем. Кто эти те, которые должны опекать вдвоем? Как опекать вдвоем?

* Например: если опекун дриблера останавливает подопечного, опека вдвоем может подоспеть из-за спины дриблера (Рис. -81), но если дриблер слегка обошел своего опекуна, опека вдвоем может быть организована спереди (Рис. -82).

Рис. 81

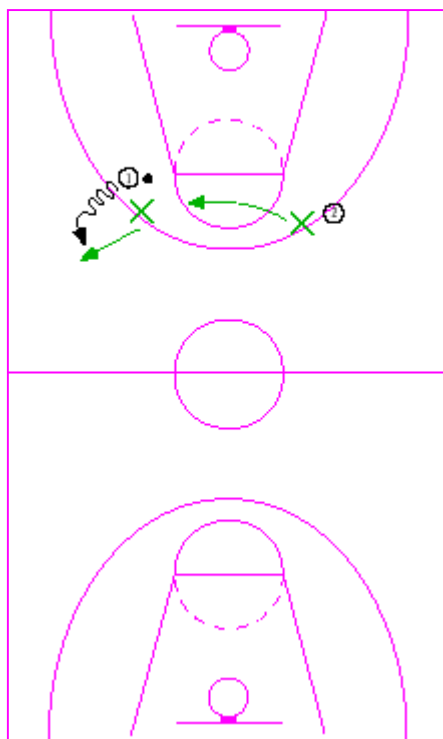
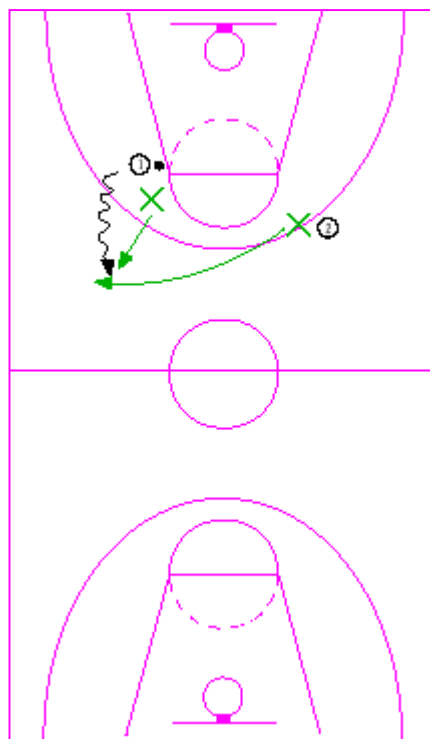


Рис. 82



- Когда два игрока начинают опекаать вдвоем, они должны быть уверены, что дриблер *не сможет сделать передачу через центр*, этому искусству надо учиться.
- Также игроки должны учиться опекаать вдвоем *без фола* (Общая ошибка молодых игроков совершать фол при опеке вдвоем).
- Как только дриблер возьмет мяч, задачей игроков, опекающих вдвоем, является не перехват мяча, а то, чтобы *заставить соперника сделать плохую передачу или нарушить правило пяти секунд*. Поэтому они не должны касаться нападающего, а просто *перекрывать руками пространство возможной передачи*, так чтобы передача была затруднена.



* То же можно делать и в отношении опеки центрового. Если игроки работают над различными видами опеки центрового, они могут учиться использовать различные варианты, в зависимости от обстоятельств. Поэтому тренер может решить организовать игру с опекой игрока в низкой позиции центрового сзади, а затем в затребованном перерыве или перерыве между половинами перейти на опеку спереди.

* Тренер также может учить свою команду использовать противоположные варианты защиты; т.е. переключение с личной защиты на зонную, с зонной на личную, с одного вида зонной защиты на другой и т.д. Например, тренер может работать над переходом на зону 2-1-2 после пробития штрафного броска или при помехе вбрасыванию.

Эта часть обучения должна быть частью баскетбольного совершенствования 17-18 летних игроков. Однако, что это будет очень трудной задачей, если игроки не пройдут через *последовательный процесс обучения* в предыдущие годы.

Поэтому, тренер 17-18 летних должен иметь *реальное представление* о возможностях своей команды для того чтобы решить, кто из игроков готов к работе над передовой тактикой в защите. Тренеру возможно понадобится выделить большую часть времени для усиления развития индивидуальных и командных основ и концепций защиты, в ряде случаев тренер возможно сможет уделить какое-то время работе над комплексными аспектами относительно передовой тактики.

Быстрый прорыв и переход в нападение

Баскетболисты должны овладевать быстрым прорывом в самом начале занятий. Тренеры не должны препятствовать проведению быстрых прорывов, поскольку для игроков это удовольствие и помогает им совершенствовать большинство основ баскетбола.

В возрасте 15-18 лет тренером должны быть предложены основы быстрых прорывов с одновременной работой над всеми возможными погрешностями. Ниже приводятся аспекты, которые обычно нужно совершенствовать

Передача в сторону

У тренера могут возникнуть проблемы, если борющийся за отскок неправильно поворачивается к боковой линии (при несбалансированном или неправильном положении тела, или неверной позиции по отношению к мячу), либо если защитник перемещается с опозданием, либо неправильно действует у боковой линии (не в том месте, не так расположено тело).

- При отскоке **обороняющийся** должен *поворачиваться к боковой линии с той стороны, где он взял отскок, лицом к ближайшему углу площадки;*

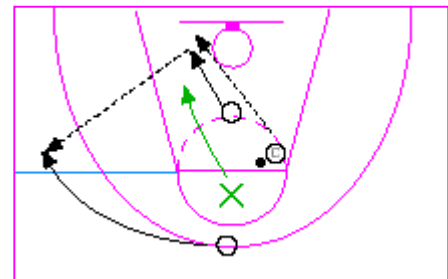
игрок перед приземлением должен слегка повернуться в воздухе, так чтобы оказаться в нужном положении для передачи в сторону. Состояние равновесия при приземлении является ключом для качественного выполнения передачи после овладения отскоком.

Молодые игроки правши обычно испытывают проблемы в правильном повороте в левую сторону (поскольку передача в сторону обычно должна выполняться левой рукой), обратное происходит с леворукими игроками.

- Взятый отскок должен *приземляться, хорошо защищая мяч*, держа его подальше от соперника. Расставляя руки, игрок создает себе *свободное пространство для передачи в сторону*.
- **Разыгрывающий** должен *переместиться в нужное место у боковой линии*, как только увидит. Что партнер взял отскок. Тренер должен определить место для передачи в сторону. Общей идеей является продолжение линии штрафного броска. Некоторым молодым игрокам свойственно двигаться к партнеру, овладевшему отскоком. Это уменьшает вероятность быстрых прорывов, поскольку важно выиграть несколько метров передачей в сторону.
- Итак, разыгрывающий смещается к продолжению линии штрафного броска *спиной к боковой линии* и ждет передачу. Лишь если нет свободного пространства для передачи, он может сместиться к *лицевой линии* или в центр для принятия передачи.

Рис. 84

- Специальные упражнения могут быть организованы для совершенствования всех аспектов, связанных с передачей в сторону. Сначала без соперника. Затем с соперником, борющимся за отскок (Рис. -84). Позже добавляя опекуна разыгрывающему.



Игра разыгрывающего

Некоторые молодые игроки нуждаются в повышении своего мастерства при получении передачи в сторону. Две общие ошибки это: поворот к боковой линии с потерей при этом обзора всей площадки; удар мяча в пол сразу по получении, не бросив взгляд вперед (некоторые разыгрывающие бросают взгляд вперед уже ударив мяч в пол).

- Разыгрывающие должны *учиться поворачиваться спиной к боковой линии*. Повернувшись, *надо поднять голову*, чтобы видеть всю площадку, так чтобы уметь быстро оценить ситуацию и решить передать ли мяч вперед партнеру, оказавшемуся в лучшей позиции, быстро повести мяч к центру, либо затормозить быстрый прорыв.
- Эта быстрая оценка должна производиться *без удара мяча*, лишь на секунду оглянувшись вокруг для оценки ситуации.

- При ведении в центр разыгрывающие должны учиться начинать с длинного отскока, используя дальнюю от боковой линии руку (многие молодые игроки используют лишь свою сильную руку, теряя возможность организации быстрого прорыва, когда надо играть не этой рукой).

Очевидно, что все приемы разыгрывающего должны быть отшлифованы и применяться при необходимости. Например, их способности в ведении и передачах при перемещении в передовую зону, решения, принимаемые при завершении быстрых прорывов и т.д.

Взявший отскок ведет мяч вперед

Это важный элемент, которым должны владеть молодые игроки, так чтобы взяв дальний отскок, либо увидев свободное пространство в центре перед собой, они могли бы сразу повести мяч, начав быстрый прорыв.

Тренерам необходимо терпение для развития этого умения, поскольку высокие молодые игроки в начале могут совершать много ошибок. Однако, в дальнейшем умения обеспечат многие преимущества.

Устремление в быстрый прорыв

Часто командам молодых не удаются быстрые прорывы, поскольку игроки не стартуют в нужное время. Общей ошибкой является ожидание того, когда разыгрывающий поймает передачу, направленную в его сторону, но в это время стартовать уже поздно.

- Игроки, которые не взяли отскок и которых не прикрыли, должны *сразу бежать вперед*, как только увидят, что партнер овладел отскоком. Прежде всего они должны стартовать на свободное место, не глядя на мяч, затем с пол площадки оглянуться на мяч.
- В общем, они должны оказаться у ближайшей боковой линии. Если ближайшая не свободна, они могут занять другую, если и она не свободна, они могут бежать по середине впереди разыгрывающего (обычно крайняя позиция зависит от структуры быстрого прорыва, определенной тренером для своей команды).



Завершение быстрого прорыва

Тренер должен определить, как следует команде завершать быстрый прорыв и работать над этим со своими игроками.

- У 15-16 летних завершение должно быть простым, игроки в обычных ситуациях с численным превосходством (1 на 0, 2 на 1, 3 на 1, 3 на 2, 4 на 2, 4 на 3) должны перемещаться по своим участкам пути (Рис. 85 и 86).

Рис. 85

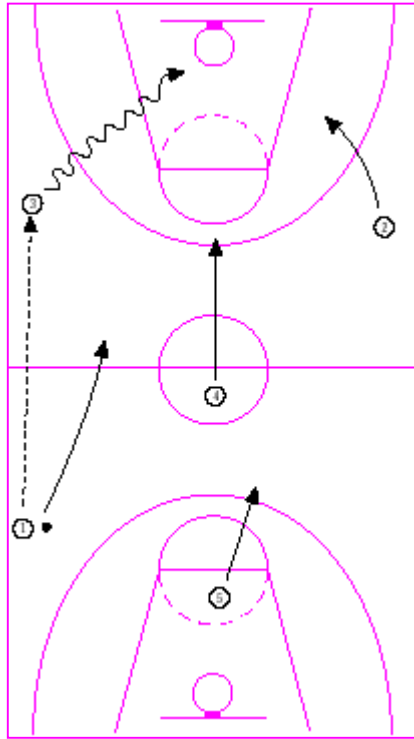
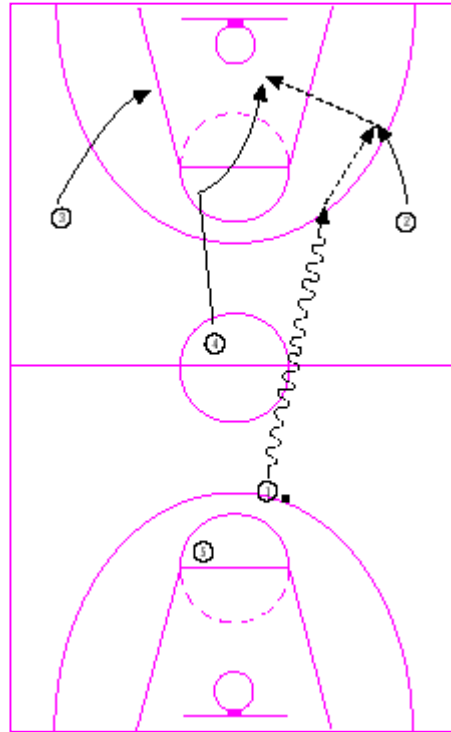


Рис. 86



- 17-18-летние команды могут работать над более сложными прорывами, связывая быстрый прорыв и организацию нападения (как на примере Рис. 87 и 88).

Рис. 87

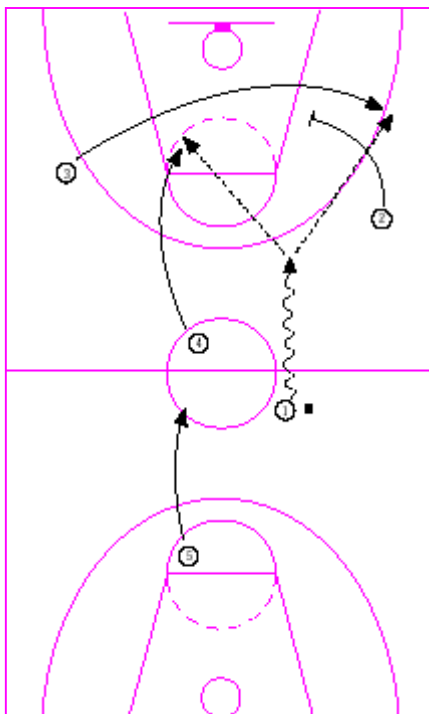
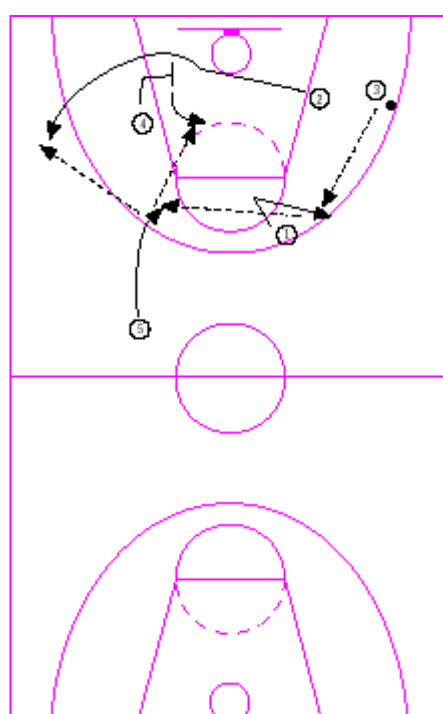


Рис. 88



Быстрый прорыв после перехвата

Многие быстрые прорывы начинаются с перехвата мяча. Вот почему важно организовать и тренировать действия в этих ситуациях.

- Если игрок, перехвативший мяч, находится в выгодной позиции, он/она должен быстро вести мяч к противоположному краю площадки.
- Если игрок находится в невыгодной позиции он/она должен на секунду поднять голову, чтобы представить картину; затем решить, либо передавать мяч партнеру, вести его вперед или затормозить быстрый прорыв.
- Четыре других игрока должны быстро перемещаться. Разыгрывающий должен найти свободное пространство для передачи к боковой линии и двигаться к ней. Три других игрока должны стартовать по свободному пространству быстрого прорыва.

Тренер может использовать многие упражнения на защиту для отработки быстрых прорывов после перехвата. Можно также организовать специальные упражнения.

* Например: 3 на 3, 4 на 4 или 5 на 5; все игроки у одного края площадки, как их расставит тренер у мяча со стороны помощи. Тренер делает неточную передачу, либо бросает мяч на пол. Защитники должны повести быстрый прорыв.



Практическое упражнение

- Организуйте три упражнения для отработки специфических аспектов защиты и быстрого прорыва, когда защищающаяся команда овладеет мячом.

Нападение против личной защиты

Командное нападение, как против личной, так и против зонной защиты, должно быть тесно связано с совершенствованием тактических решений в нападении и индивидуальными основами нападения. Частой ошибкой тренеров, работающих с 15-18-летними игроками, является то, что они учат игроков сериям атакующих комбинаций, так что игроки действуют как роботы. Это означает, что игроки знают куда перемещаться, но не владеют умением принимать тактические решения, не владеют и техническими основами каждого перемещения, а потому выполняют все плохо.

Результатом этого, например, является то, что команда 15-18-летних с отличным набором комбинаций, включающих заслоны, не может правильно ставить эти заслоны (неправильные остановки, потеря равновесия тела, перемещения и фолы, неверные решения и т.д.). Либо, команда 17-18-летних имеет отличный набор

взаимодействий с игроком, находящимся в низкой позиции центрального, но игроки не умеют смотреть и удачно выполнять нужные передачи внутрь.

Все это выглядит очевидно, тем не менее многие тренеры отводят большую часть тренировочного времени разучиванию комбинаций, так что их игроки не умеют правильно выполнять технические элементы.

Поэтому, имея это в виду, тренер должен определить, какой вид нападения более подходит его команде. Некоторые идеи будут объяснены в следующих параграфах.

Основы нападения для 15-16-летних

Для 15-16-летних может подойти организация нападения с четырьмя внешними игроками лицом к корзине и только одним игроком внутри, действующим спиной к корзине. Более того, рекомендуется, чтобы никого из игроков не ограничивали бы игрой спиной, так чтобы все могли играть лицом к корзине, а некоторые (по возможности все, кроме маленьких) могли бы также играть спиной. Почему?

- Всем игрокам при игре лицом к корзине представляются большие возможности, поэтому они получают возможность совершенствовать все основные элементы нападения. В этом возрасте они только учатся тому, как играть спиной, поэтому им не требуется слишком большее время для тренировки в этом положении.
- Более того, игрокам необходимо пространство для проходов, также как и центровым для игры внутри без интенсивного движения вокруг них.
- Используя эти сведения, игроки также получают возможности совершенствовать умения принимать тактические решения.
- Для построения командной защиты в этом возрасте наиболее предпочтительна структура 4 на 4 с внешними игроками. Поэтому нападение с четырьмя внешними игроками поможет построить и командную защиту, что очень полезно.

На примерах Рис. 89 и 90 показаны упражнения. Подходящие для 15-16-летних. Как видно из Рис. 90 это упражнение на совершенствование действий игрока в *низкой позиции центрального 3 на 3, заслоны без мяча*, также как и на другие элементы, которые постепенно могут быть добавлены (например, *подойти и развернуться*).

Рис. 89

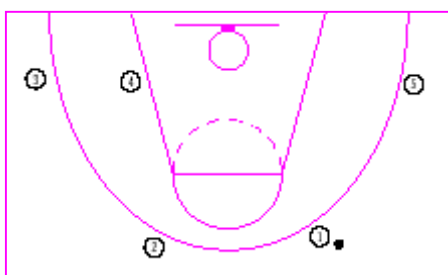
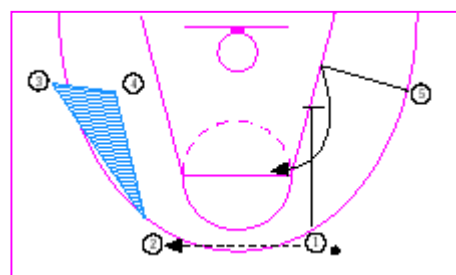


Рис. 90



Для поощрения такой игры может быть установлен ряд правил.

- Каждый раз, когда игрок находится в положении одного из разыгрывающих, делающих передачу в любую сторону, он/она перемещаются в противоположную сторону, чтобы поставить заслон всем внешним игрокам на другой стороне (Рис. 91 и 92).

Рис. 91

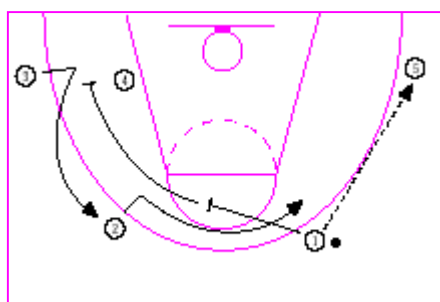


Рис. 92

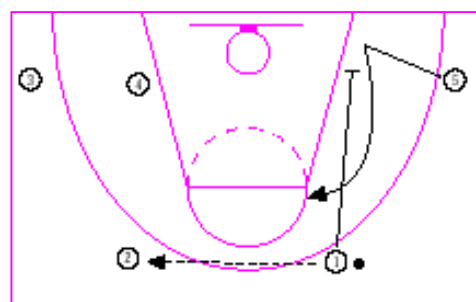


Рис. 93

- Позднее может быть добавлен другой вариант: когда разыгрывающий напротив центрального передает мяч крайнему нападающему, то сам ставит заслон центральному; затем партнеры заменяют этого игрока (Рис. -93).
- Каждый раз когда игрок в позиции разыгрывающего не может получить мяч, будучи надежно прикрытым, он/она перемещается в противоположную сторону от мяча, чтобы поставить заслон внешним игрокам на другой стороне (Рис. -94).

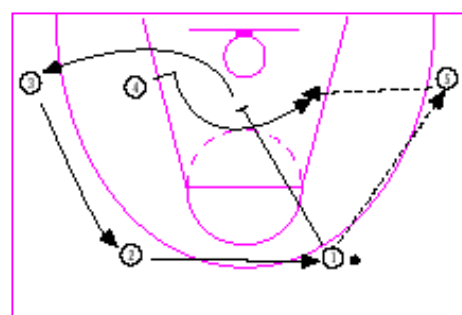
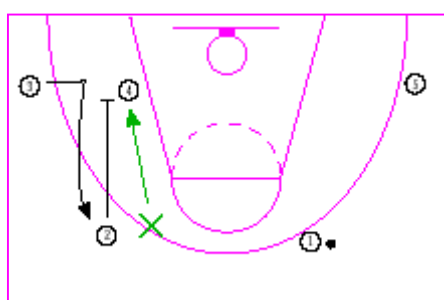


Рис. 94



При этих правилах позиции и перемещения игроков предоставляют большие возможности принятия решений и совершенствования индивидуальных основ, что должно вытекать из специфической работы.

- Крайний игрок на стороне центрального может *использовать его, чтобы открыться* (Рис. -95). Крайний игрок на противоположной стороне может сыграть *назад в дверь*, если его опекун идет на перехват передачи (Рис. -96).

Рис. 95

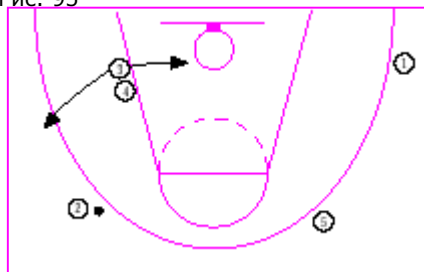
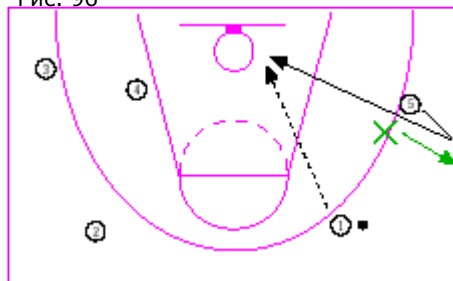
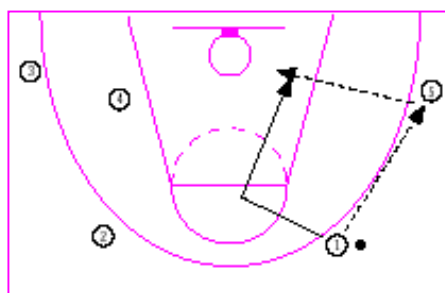


Рис. 96



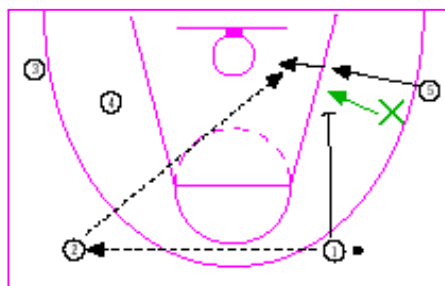
- Для получения передачи игроки могут использовать *изменение направления с изменением скорости* (Рис. –97).

Рис. 97



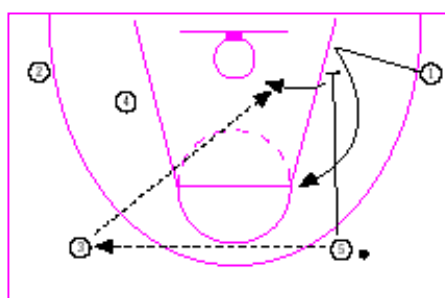
- Большие возможности предоставляют заслоны без мяча. Например, на Рис. 98 игрок, которому поставлен заслон (Игрок –5) *делает обманное движение, рывок к корзине, отвлекая внимание опекуна от заслона; вместе с тем игрок видит, что изменив скорость, он получит возможность принять передачу под корзиной.*

Рис. 98



- Другой пример можно увидеть на Рис. 99. В этом случае игрок, ставящий заслон (Игрок –5) *использует пространство для переключения в защите: игрок совершает поворот и отступает в ограниченную область для получения передачи.*

Рис. 99



- В последнем примере, если защитник переключается на заслон без мяча, игроки должны учиться извлекать из этого преимущество в зависимости от того, *как произошло переключение (смена)*. Так игроки, имеющие преимущество в росте, могут учиться *играть центровым*, а игроки, уступающие в росте, должны учиться *отступать*.

- Эти перемещения дают игрокам возможность *действовать 1 на 1*, так что игроки могут учиться основам и решениям при действиях 1 на 1.
- Эти перемещения также дают возможность учиться действовать против помощи и возвращения на свое место. Поэтому, каждый раз, когда дриблер совершает проход, но на помощь выходит другой защитник, дриблер должен учиться *видеть открытого партнера*.



Передовые концепции для 17-18-летних

Для 17-18-летних могут быть предложены другие концепции. В этом возрасте игроки могут учиться действовать с двумя нападающими внутри (либо двумя и игроком в низкой позиции центрального, двумя в высокой позиции центрального, одним в низкой позиции центрального и одним в высокой позиции центрального). Как пример, эти игроки могут работать над действиями, включающими в себя следующие концепции.

- **Заслон игроку, ставящему заслон** (Рис. 100 и 101). В этих случаях, игроку, ставящему заслон, сразу же ставится заслон другим партнером, так что игрок с мячом получает две последовательные возможности передать мяч.

Рис. 100

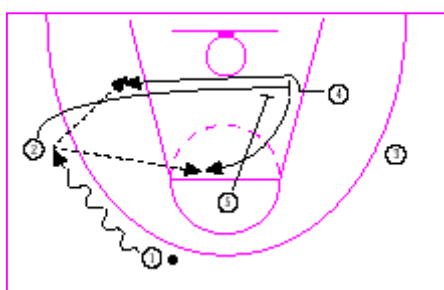


Рис. 101

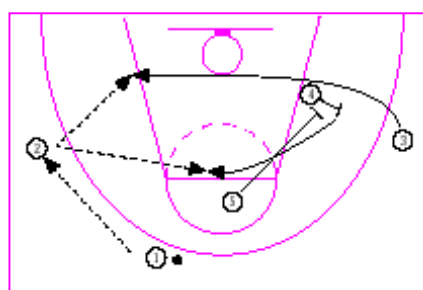


Рис. 102

- **Серии заслонов для бросающего** (Рис. 102, 103 и 104). Здесь два или три заслона подряд, позволяющие бросающему освободиться и получить передачу для броска или игры 1 на 1. Игроки, ставящие заслон, должны учиться предлагать себя для передачи, если их опекун выходит помогать. Игрок, которому поставлен заслон, должен учиться «читать» защиту, так чтобы извлекать преимущество из ситуаций.

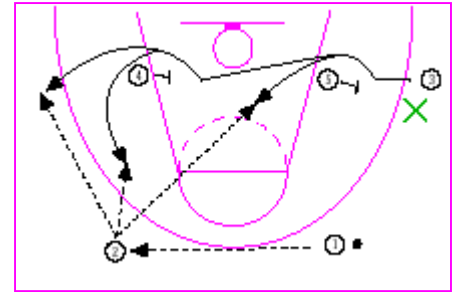


Рис. 103

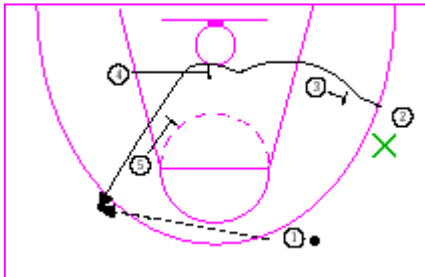
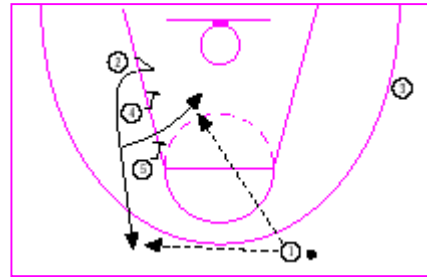


Рис. 104



- **Двойные заслоны** (Рис. 105, 106 и 107). Два игрока стоят рядом друг с другом для постановки заслона. Они должны учиться «читать» защиту и просить передачи, когда их опекуны идут на помощь или переключаются.

Рис. 105

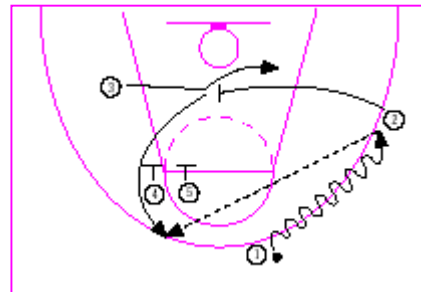


Рис. 106

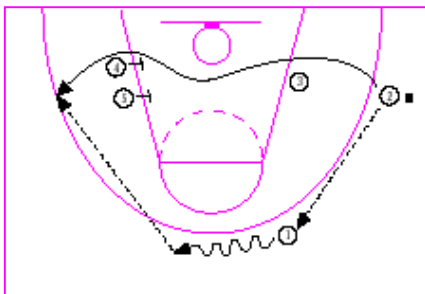
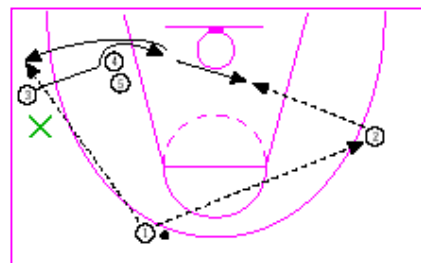


Рис. 107



- **Слепые заслоны** (Рис. 108 и 109). Заслоны за спиной защитника, так что тот не может видеть того, кто ставит заслон. Это эффективный заслон против обороняющихся, чье внимание сфокусировано на

том, что перед ними, и они не ожидают заслона. Например, поставить заслон опекуну игрока, который только что сделал передачу (Рис. 108) или защитнику, идущему на перехват мяча (Рис. 109).

Рис. 108

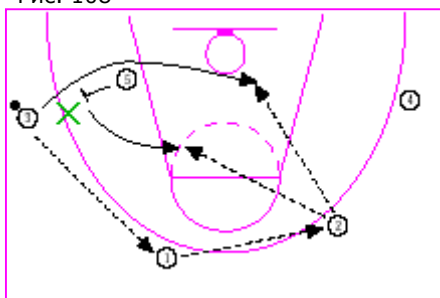


Рис. 109

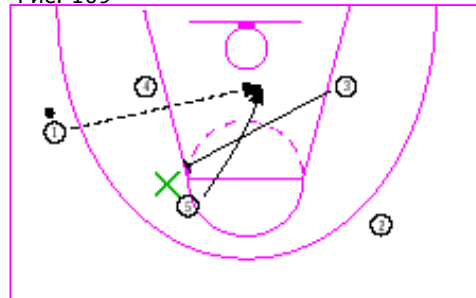


Рис. 110

- Приблизиться и развернуться с треугольником на стороне помощи* (Рис. – 110). Игроки уже должны знать, как играть приблизиться и развернуться. Теперь они могут разыграть приблизиться и развернуться с тренером на стороне помощи. Два игрока в том месте, где выполняется приблизиться и развернуться (игроки 1 и 4) могут действовать, имея большое свободное пространство. Если поддержка приходит со стороны помощи, мяч может быть передан открытому партнеру. Это делает помощь защитников затруднительной, но нападающие должны тренировать все основные элементы и принятие решений в этих ситуациях.
- Отсекание заслонами игрока в низкой позиции центрального* (Рис. 111 и 112). Разыгрывающие могут отсеять игрока в высокой позиции центрального, если мяч опускается ниже продолжения линии штрафного броска, прежде чем защитники начнут смещаться. Здесь очень важно время, особенно, если отсекающий появляется со стороны помощи (как на Рис. 112). Такое отсекающее может предоставить две возможные передачи: одну отсекающему и одну игроку в высокой позиции центрального если тот слегка отступает.

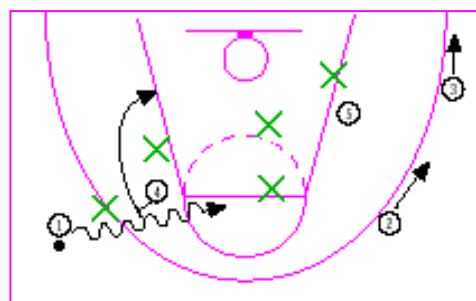
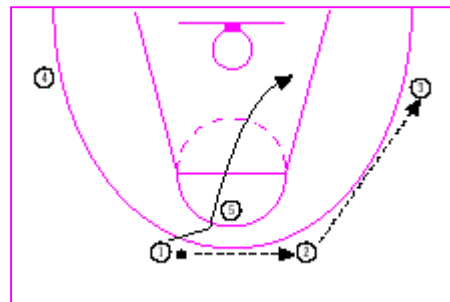
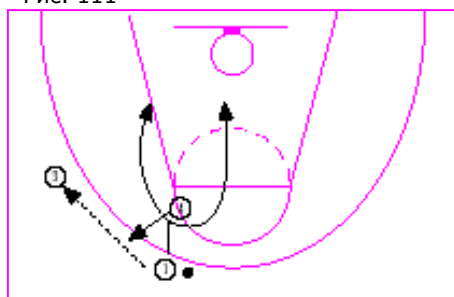


Рис. 111



- *Игра 1 на 1* (Рис. 113 и 114). В этом случае у одного игрока много пространства для игры 1 на 1. Он/она может забросить сам. Однако, скорее всего, подоспеет помощь одного из защитников, поэтому игрок должен быть внимателен и готов сделать передачу свободному партнеру.

Рис. 113

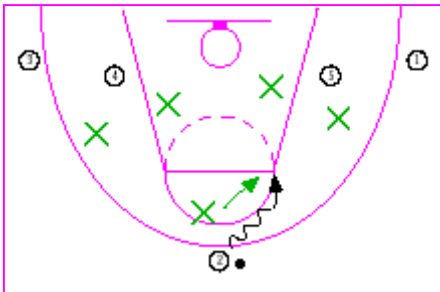


Рис. 114

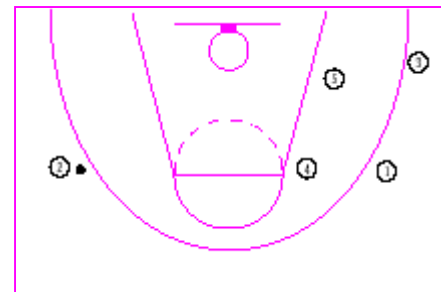
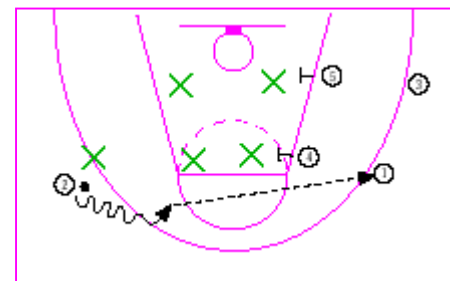


Рис. 115

В то же время партнеры должны учиться открываться, если их опекуны идут на помощь. Если помощь идет от защитника изнутри, а внешние игроки поддерживают помогающего, внутренние игроки нападения (4 или 5) могут поставить заслоны внешним защитникам, чтобы помешать им вернуться обратно; при этом появится отличная возможность сделать передачу игрокам периметра (1 или 3) (Рис. -115).



Очевидно, что в этом нет необходимости, а тренеру неудобно учить всем этим перемещениям своих 17-18-летних игроков. Вместо этого, тренер лишь должен выбрать некоторые из них для повышения игровых знаний, принимая во внимание содержание, которое игроки могут усвоить. Тренеры должны понимать, что недостаточно лишь запоминать перемещения, игроки должны понимать их смысл, совершенствовать решения и основы, тренироваться столько, сколько необходимо, чтобы эффективно выполнять все что требуется.

Нападение против зоны

Такая же философия должна иметь место и при нападении против зоны. В возрасте 15-16 лет игроки должны усваивать концепции действий против зоны, совершенствовать решения и основы. Позднее в возрасте 17-18 лет этот образовательный процесс может быть дополнен работой над другими концепциями. Основы игры против зоны приведены в следующих параграфах.

Отодвигать защитников с их позиций

Это базовое положение, которому надо учить игроков в самом начале.

Рис. 116

- Разыгрывающий с мячом должен переместиться в место, в котором он/она заставит переднего защитника *переместиться со своего места в зоне* (Рис. -116).
- Затем, используя преимущество этой ситуации, передать мяч крайнему нападающему на той же стороне (Рис. -116).
- Партнер в позиции крайнего нападающего должен находиться в месте, которое заставит защитника за спиной *переместиться со своего места в зоне*, когда крайний нападающий получит мяч от разыгрывающего (Рис. -116).
- Игрок в низкой позиции центрального должен переместиться в место, в котором заставит защитника в центре *переместиться со своей позиции в зоне*, чтобы помочь защитнику за спиной (Рис. - 116). Некоторые команды, особенно 15-16-летние, могут решить играть с *ложным игроком в низкой позиции центрального*; так игрок, первоначально занявший эту позицию, открывается в угол как только защитник, находящийся за спиной, переместится для остановки крайнего нападающего.

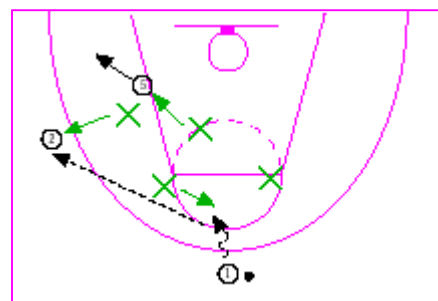
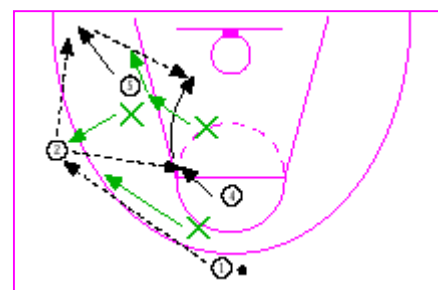


Рис. 117

- Эти перемещения представляют отличную возможность для крайнего нападающего и игрока в низкой позиции центрального бросать мяч, если только защитники не перемещаются со своих позиций. Если же это происходит, то представляется прекрасная возможность *передать мяч внутрь* игроку в высокой позиции центрального. Этот игрок должен учиться *смещаться ниже и находить пространство* для получения мяча (Рис. -117).
- Общей ошибкой молодых игроков в низкой позиции центрального является лишь борьба за отеснение соперника, так что они не могут получить передачу. Вместо этого, они должны *перемещаться в нужное место* (на свободное пространство для передачи) и получать мяч.
- Также игроки в позиции крайнего нападающего и в низкой позиции центрального (а также разыгрывающие, если мяч возвращается) должны *учиться видеть* перед получением мяча, смещается ли защитник к ним; если нет, они должны думать о броске; если защитник приближается, надо знать с *какой стороны*, чтобы *сфокусировать атаку на этой стороне*.
- Также, *прямо перед получением мяча* внешние игроки должны *смотреть* есть ли возможность для передачи мяча внутрь, так как лучшая возможность передать мяч внутрь предоставляется когда защитники перемещаются с одной позиции на другую. При этом, внешний игрок может *сделать передачу внутрь* как только получает мяч, до того как защитник оказывается в новом месте.



Общей ошибкой молодых игроков, атакующих против зоны, являются перемещения и переводы мяча бездумно, не провоцируя защиту на перемещение со своих мест, выполнение передач без учета слабых мест в защите, отсутствие попыток передать мяч внутрь.

Проникновение внутрь

Другой общей ошибкой против зоны является исключение ведения для прохода внутрь. Тем не менее, это важный ресурс, который можно совершенствовать с молодыми игроками.

- Игроки должны учиться проходить, если защитник, выходящий на них, *задерживается*, особенно когда мяч переходит с одной стороны на другую (Рис. 118).

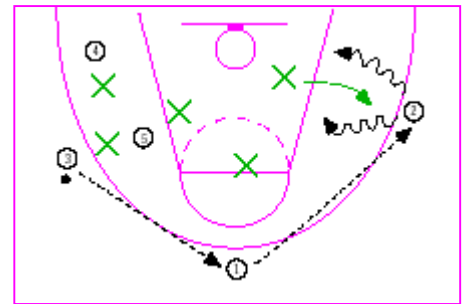
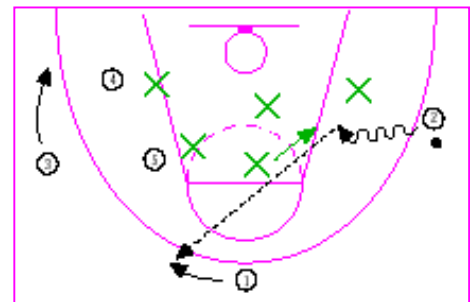


Рис. 119

- Далее, они должны учиться решать в зависимости от реакции защитников. Иногда достаточно лишь раз или два ударить мяч в пол и остаться для *броска в прыжке* у границы ограниченной области, прежде чем высокорослый защитник в центре сможет их остановить. В другой раз, если защитник приглашает другого на помощь, следует посмотреть, можно ли *сделать передачу* открытому *партнеру* (Рис. -119). Такое перемещение может предоставить отличную возможность для броска с периметра.



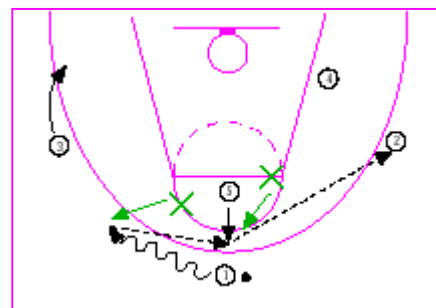
Взаимодействие с игроком, находящимся в высокой позиции центрального

Мы указывали выше, что внешние игроки должны быть готовы передать мяч игроку, находящемуся в высокой позиции центрального, когда он открывается внутри ограниченной области. Также интересно использовать игрока, находящегося в высокой позиции центрального при перемещениях мяча, чтобы создать проблемы зонной защите. Два примера.

- На Рисунке-120 разыгрывающий ведет мяч к крайнему нападающему. Игрок в высокой позиции центрального открывается и получает передачу. Он/она могут бросить, если только защитник не

Рис. 120

выходит, чтобы его/ее остановить. На этом рисунке передний защитник на стороне помощи берет игрока, находящегося в высокой позиции центрального, так что центральной может использовать пространство ослабленной защиты на этой стороне, передавая мяч крайнему нападающему.



- Это дает возможность крайнему нападающему, если только защитник сзади или спереди (этот защитник очень быстро перемещается) не сможет его/ее остановить. Если игрок не сможет бросать, то реально извлечь преимущество из перемещения защитника, передавая мяч игроку, находящемуся в низкой позиции центрального или в высокой позиции центрального, отрезая свободное пространство для передачи (Рис. -121), либо проходя с ведением (вспомним Рис. -118).

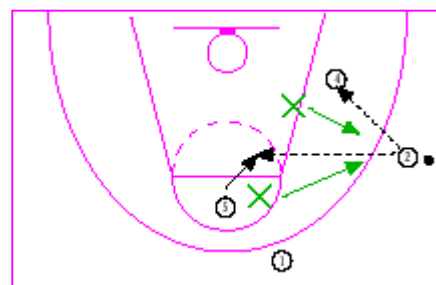


Рис. 122

- Другой пример на Рис. 122. Игрок в позиции крайнего нападающего (здесь Игрок -3) может посмотреть на передачу игроку, находящемуся в высокой позиции центрального, если тот закрыт передним защитником. В этом случае игрок, находящийся в высокой позиции центрального должен учиться перемещаться на угол линии штрафного броска, затрудняя помощь со стороны другого переднего защитника. Тогда, как только игрок получит мяч, он/она сможет бросить или, если защитник подходит к игроку, передать мяч открытому партнеру. Здесь есть три варианта:

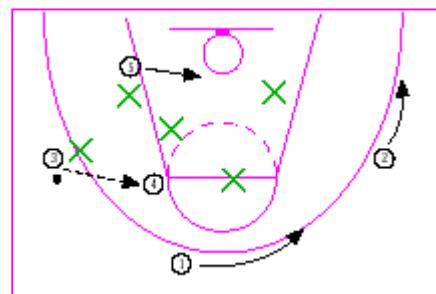
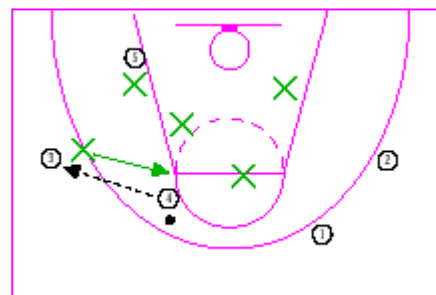


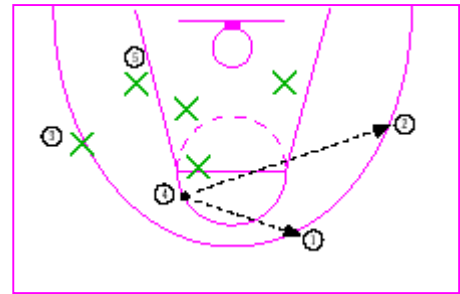
Рис. 123

- ✓ Если игрок, находящийся в высокой позиции центрального, опекается передним защитником с той же стороны, он/она должен передать мяч назад партнеру в позицию крайнего нападающего, так как защитнику будет трудно опять вернуться обратно (Рис. - 123).



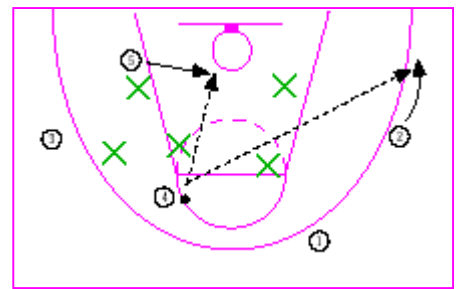
- ✓ Если игрок, находящийся в высокой позиции центрального опекается передним защитником со стороны помощи, то можно передать мяч открытому партнеру на слабой стороне (Рис. -124).

Рис. 124



- ✓ Если игрок опекается защитником из центра, то можно передать мяч либо игроку, находящемуся в низкой позиции центрального, который может открыться в пространстве свободном для передачи, либо крайнему нападающему на противоположной стороне, который сместится ниже к углу, если защитник сзади со стороны помощи подстрахует внутри, прикрывая передачу игроку, находящемуся в низкой позиции центрального (Рис. -125).

Рис. 125

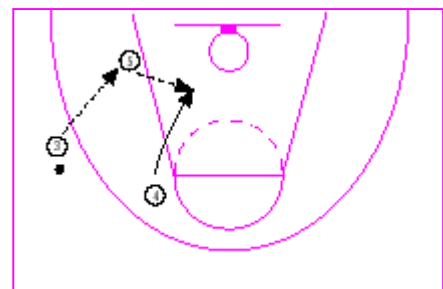


Игра в высокой-низкой позиции центрального

Как показано на Рис. 125 значительный потенциал заложен в действиях против зоны и в игроках, находящихся в высокой и в низкой позиции центрального.

- ✓ Когда игрок, находящийся в низкой позиции центрального получает мяч, игрок, находящиеся в высокой позиции центрального может открыться к корзине, глядя на свободное пространство для передачи, чтобы получить мяч и бросить (Рис. -126). Это лучше всего срабатывает, если выполняется непосредственно перед тем, как защитники переместятся со своих мест, так что защитник в центре должен помогать при получении мяча игроком, находящиеся в низкой позиции центрального, оставляя свободное место в центре для игрока, находящегося в высокой позиции центрального (вспомним Рис. 117 на стр. 341).

Рис. 126



- ✓ Когда игрок, находящийся в высокой позиции центрального получает мяч, игрок, находящиеся в низкой позиции центрального может открыться к корзине, глядя на пространство, свободное для передачи, чтобы получить мяч и бросить (Рис. -127). Если игрок не

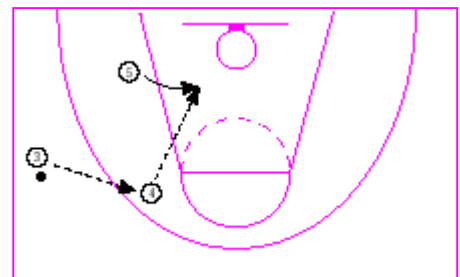
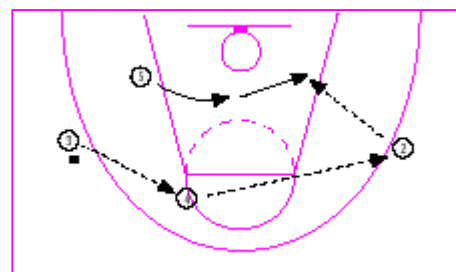


Рис. 128

получает мяча, то надо продолжать движение на противоположную сторону, поскольку возможно, что шанс представится позже и мяч будет получен от крайнего нападающего (Рис. -128).



- Все эти перемещения могут представлять собой отличные варианты для бросков, как центровых, так и для их внешних партнеров, поскольку перемещения могут спровоцировать внешних защитников на помощь внутри, и таким образом на оставление ими внешних нападающих открытыми (вспомним Рис. -125).

Заслоны

Против зоны заслоны можно использовать для *препятствия перемещению защитников*, так чтобы партнеры могли перемещаться со своих мест и получать возможности на удобные внешние броски. Это особенно эффективно против защитников на стороне помощи.

Рис. 129

- На Рис. 129 можно видеть пример заслона препятствующего перемещению переднего защитника на стороне помощи. Таким образом, игрок не может переместиться достаточно быстро, чтобы прикрыть игрока в позиции крайнего нападающего.

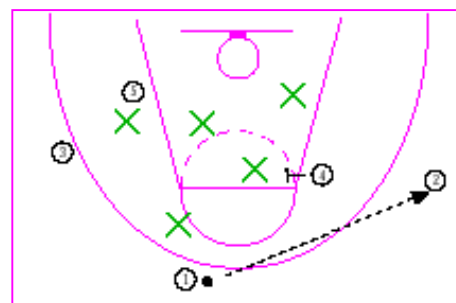
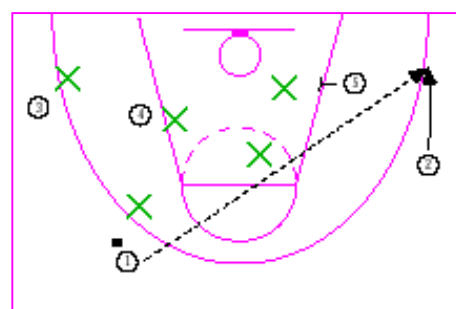


Рис. 130

- На Рис. 130 заслон препятствует заднему защитнику на стороне помощи переместиться, чтобы воспрепятствовать броску крайнего нападающего. Этот игрок должен *переместиться за заслон*, чтобы использовать пространство им предоставленное.
- В обоих случаях заслоны надо ставить в то время, *когда защитники наблюдают за мячом на противоположной стороне*, так что когда мяч меняет сторону, защитники не могут среагировать и нападающие получают преимущество.



Нападение против прессинга

Тренеры, работающие с 15-18-летними игроками не должны уделять много времени на подготовку игры команды против защиты прессингом. Достаточно познакомить игроков с некоторыми рекомендациями.

Если имеет место **личный прессинг**, надо оставить побольше пространства разыгрывающему привести мяч, и разыгрывающий должен выполнить эту задачу, не беря мяч в руки до тех пор, пока не окажется на другой половине площадки и не сделает передачу.

- Если другие защитники идут на опеку вдвоем, то открытый партнер должен выйти на свободное пространство для передачи, так что разыгрывающий сможет сделать ему передачу.

Если имеет место **зонный прессинг**, то нападающие должны играть пошире, перемещаясь на свободные места.

- Они должны перемещаться с высоко поднятыми головами, чтобы видеть всю картину, т.е. открытых партнеров.
- Они должны передавать мяч друг другу, прежде чем окажутся под опекой двух соперников.
- Они должны искать центрального, чтобы создать проблему защите, и таким образом поощрять перемещения мяча (Рис. -131).
- Они могут привлечь внимание игроков в зоне к одной стороне, а затем привести мяч на другую. Это создаст проблемы для зонного прессинга (Рис. -132).

Рис. 131

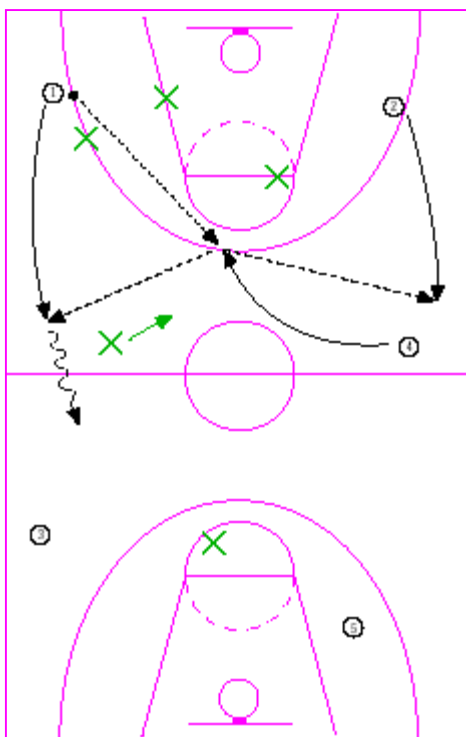


Рис. 132

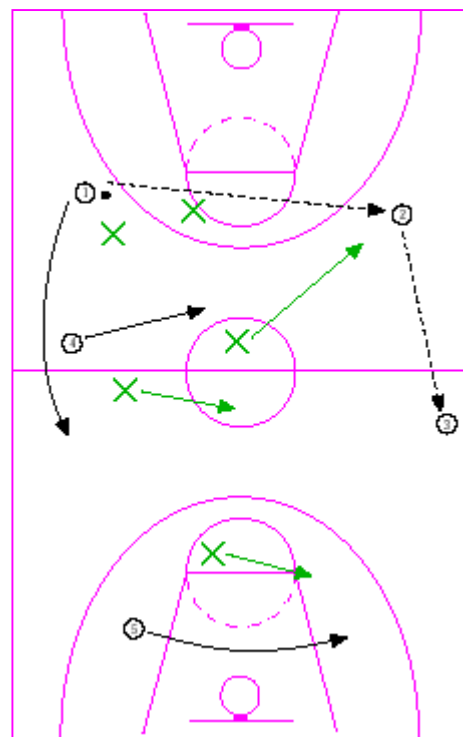
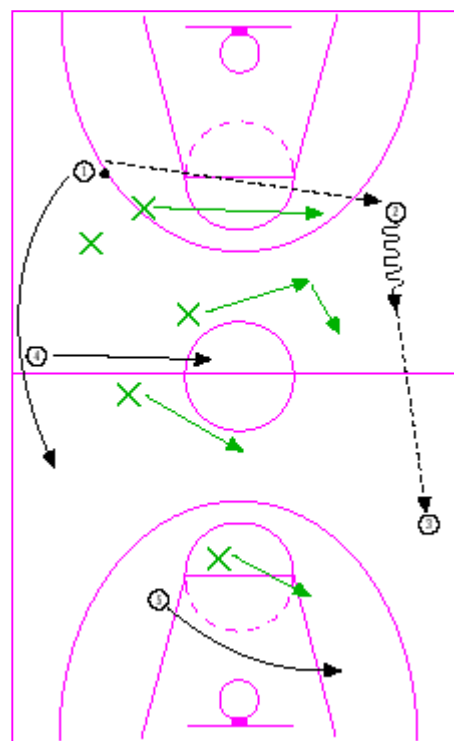


Рис. 133

- ни должны вести мяч, чтобы разбить прессинг, как только получают мяч, если защитники запаздывают (Рис. -133).
- Дриблер должен *видеть всю картину по ходу ведения*, следя за возможностью передачи свободным партнерам на хороших позициях. Надо быть готовыми, чтобы не попасть под опеку вдвоем.



Другие аспекты командной игры

Другие аспекты командной игры, такие как *вбрасывание, штрафные броски, спорные* и т.д. могут быть представлены игрокам без отведения им большого времени.

* Например: действия при штрафных бросках и спорных могут совершенствоваться на тренировке в ходе игры.

В отношении *вбрасывания из-за пределов площадки* для 15-16-летних может оказаться интересным разобрать действия, позволяющие *освободиться*, так что игроки получают возможность совершенствовать умения принимать тактические решения. Очевидно, что тренер может дать им ряд советов, однако эти ситуации предоставляют большие возможности для развития у игроков *творчества и инициативы*.

С 17-18-летними тренеры могут решать работать над специфическими ситуациями. И здесь, они должны помнить, что *не следует перегружать* игроков слишком большим количеством ситуаций и вариантов, тренеры должны помогать игрокам развивать умения принимать решения и работать над основами каждого действия.



