

*Солодовник Е. М., старший преподаватель КФК ПетрГУ
Петрозаводский Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск*

НАПАДЕНИЕ ПРОТИВ ЛИЧНОЙ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ

Аннотация: Каждый тренер рассчитывает на быстрый отрыв в качестве приоритетной атакующей опции и старается набрать очки в быстром переходе максимально часто. И все же иногда соперники вынуждают команду перейти к позиционному нападению. На этот случай в тренерском арсенале должны быть отработанные комбинации атаки против личной и зонной защиты.

Целью статьи является раскрытие основных принципов успешного противодействия личной защите противника.

Основной задачей работы является ориентирование тренеров и преподавателей по баскетболу на грамотное и эффективное распределение действий игроков в команде против личной защиты.

Основные методы исследования: теоретический разбор и обобщение научно-методической литературы, анализ проведения учебно-тренировочных занятий Российских тренеров и собственного опыта игровой практики.

Результат исследования: разработана методика для тренеров и преподавателей по противодействию личной защите противника.

Ключевые слова: баскетбол, личная защита, подвижное нападение, периметр, разыгрывающий, форвард, спейсинг.

Abstract: Each coach counts on a quick breakaway as a priority attacking option and tries to score points in a quick transition as often as possible. And yet sometimes the opponents are forcing the team to go to the positional attack. In this case, the coaching Arsenal should have worked out combinations of attack against personal and zone defense. The purpose of the article is to reveal the basic principles

of successful counteraction to the personal protection of the enemy. The main task of the work is to Orient basketball coaches and teachers to correctly and effectively distribute the actions of players in the team against personal protection. Main research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, analysis of training sessions of Russian coaches and their own experience of game practice. Research result: developed a method for trainers and teachers to counteract the personal protection of the enemy.

Keywords: basketball, zone defense, attacking defender, perimeter, point guard, forward, center.

Когда соперники вынуждают перейти к позиционному нападению, у нападающей команды должны быть отработанные комбинации атаки против личной и зонной защиты. Если игрок не может стабильно забивать с трех метров, то ни ему, ни команде не нужно работать над созданием для него такой возможности. Одно из достоинств подвижного нападения в том, что в нем могут участвовать игроки с самым разным набором навыков и делать важный вклад в атаку на разных этапах игры.

Подвижное нападение должно быть разработано с учетом индивидуальных атакующих умений игроков и их способности работать как единое целое, чтобы создать хороший бросок. А движение в нападении должно быть основано на фундаментальных баскетбольных принципах чтения защиты, постановки и использования заслонов, рывков, выявления и использования противостояний 2 на 2 и 3 на 3, когда они возникают.

Самый простой способ объяснить игрокам подвижное нападение — разделить его на движения под кольцом и на периметре. Игра 2 на 2 и 3 на 3 поможет игрокам понять, как развивается движение атаки. Постоянно повторяя взаимодействия, необходимо сосредоточиться на изучении принципов расположения игроков в этом нападении и постепенно переходить к работе 5 на 1. Постепенный переход к взаимодействиям 5 на 5 поможет игрокам сначала

усвоить обязанности на каждой позиции, а затем объединить свои действия с действиями партнеров.

В подвижном нападении постановщик заслона играет столь же важную роль, как и игрок, который выходит из-под заслона. Игрок, который не получает мяч после рывка, также полезен, как и тот, кто получает пас, за которым следует результативная передача, также важен, как и сама передача; пасующий также важен, как и бросающий, потому что все работают ради одной цели - создать хороший бросок.

Это вовсе не значит, что у всех игроков одинаковые роли. Скорее это значит, что когда мяч у вашей команды, каждый в ней может сделать то, что в итоге приведет к хорошей возможности для броска, будь то заслон, хорошо занятая позиция под щитом, перевод мяча на другой край или прием мяча и разворот к кольцу.

Если игрок не может стабильно забивать с трех метров, то ни ему, ни команде не нужно работать над созданием для него такой возможности. Одно из достоинств подвижного нападения в том, что в нем могут участвовать игроки с самым разным набором навыков и делать важный вклад в атаку на разных этапах игры [1].

Например, разыгрывающий может перейти с мячом с вершины периметра на правый фланг; игрок с фланга одновременно смещается на вершину периметра. Иногда взаимный рывок нужен для того, чтобы вывести флангового игрока из-под чрезмерного давления защиты или ослабить давление на игрока с мячом, переместив его на фланг, где у него больше свободы.

Основные принципы подвижного нападения:

1. Растягивать оборону, используя трехочковую дугу;
2. «Читать» защитные действия соперника;
3. Помнить, что постановщики заслонов, хорошая мишень для передачи;
4. Выполняйте передачи и двигайтесь, не стойте на месте;
5. Отдавайте передачу в пост, находясь на уровне линии штрафных и ниже;

6. Не торопитесь, дайте верному решению обнаружить себя;
7. Двигайтесь навстречу передаче;
8. Используйте V-образные рывки, чтобы открыться;
9. Приняв мяч, разворачивайтесь к кольцу и угрожайте броском;
10. Общайтесь при рывках за спину и заслонах;
11. Используйте дриблинг только с целями: атаковать кольцо, выбраться из защитной ловушки, улучшить угол для передачи или подвести мяч ближе к чужому кольцу;
12. Пасуйте в сторону от защитника;
13. Каждое движение должно быть обдумано;
14. Будьте готовы ставить и получать заслоны, «читайте» действия партнеров;
15. Будьте терпеливы, ставя заслон, делая рывок или передачу;
16. Прежде чем отдать передачу, дайте партнеру время поставить хороший заслон и оцените открывающиеся возможности.

Тренировка элементов подвижного нападения. Подвижное нападение предусматривает много перемещений, часто сводится к противостояниям 2 на 2 и 3 на 3, и игрокам не мешает развить навыки для таких ситуаций. Необходимо объяснить, из чего строится нападение, так, чтобы игроки поняли, что требуется от каждого из них по отдельности, в составе небольшой группы и, наконец, от всей пятерки.

Мы приведем несколько упражнений для действий на периметре и под кольцом, которые учат игроков читать защиту, понимать принципы передвижений (такие, как баланс и размах нападения) и видеть выгодные ситуации. Эти упражнения знакомят игроков периметра с правилами движения в ситуациях 3 на 3, игроков под кольцом, в ситуациях 2 на 2 до того, как обе группы объединятся для полноценного нападения впятером. На этом этапе грамотная постановка заслонов становится определяющей для успехов подвижного нападения. Если игроки научатся понимать, какой рывок от них требуется в той или иной ситуации, нападение станет предсказуемым.

В начале, когда игроков периметра и передней линии ставим в единую пятерку, они тренируются без сопротивления защиты, чтобы игроки изучили маневры, почувствовали баланс и амплитуду атаки на обоих фланга. Затем игроки начинают играть против защиты, действующей в половину своей скорости, так команда набирается уверенности и знаний о возможной реакции обороны. И только потом мы переходим к живому нападению против полноценной защиты, давая игрокам использовать усвоенные комбинации и маневры.

Упражнения для игроков периметра знакомят их с перемещениями в ситуациях 3 на 3. Игроки также обретают чувство пространства в атаке («спейсинг»), баланса на обоих краях, учатся «читать» своих соперников и реагировать на движения партнеров [2].

Главное в подвижном нападении - доставить мяч на фланг. Это можно сделать с помощью ведения или передачи. Взаимный рывок - один из способов сделать это, ведя мяч. При взаимном рывке один игрок с мячом переходит из своей позиции в нападения к другой, а игрок из той позиции, которую теперь занимает игрок с мячом, переходит в ту, которую тот покинул.

Следующий шаг к полноценному позиционному нападению для пятерых - добавить третьего игрока к упражнениям на периметре. Это станет заключительным этапом отработки нападения в части взаимодействий на периметре. Когда различные упражнения втроем на периметре будут доведены до совершенства, у ваших игроков появится понимание своих индивидуальных ролей и общих задач.

Отработав ситуации 2 на 0 и 3 на 0, вы можете привлечь к упражнениям защитников и играть 2 на 2 и 3 на 3. Время от времени пробуйте ограничить число ударов в пол, которые могут сделать игроки или задайте минимальное количество пасов до того, как произойдет бросок (не считая бросок из-под кольца, он возможен в любой момент). Это поможет игрокам нападения контролировать происходящее и действовать на скорости, которая позволит читать защиту и осмысленно двигаться по площадке. Не забывайте, ваша самая

сложная задача - замедлить игроков нападения так, чтобы они не пропускали возможности для хорошей атаки, которая может появиться в любой момент.

Упражнения для игроков передней линии. В игре под кольцом в подвижном нападении обычно задействуют двух игроков. Но иногда можно отправить четырех игроков на периметр и оставить под кольцом лишь одного, чтобы создать пространство в середине зоны для атакующих маневров. Чувство баланса и спейсинга в атаке также важны для игроков передней линии, как и для игроков периметра. При игре двух игроков под кольцом, один обычно располагается в позиции «лоу пост», то есть на ближних к кольцу «усах» на границе трехсекундной зоны, другой - на противоположной стороне в «хай пост», то есть ближе к линии штрафного броска. Это позволяет растянуть оборону и создать пространство для получения мяча и атаки. Напоминайте постановщику заслона и его партнеру, что они всегда должны находиться либо в «хай пост», либо «лоу пост», чтобы поддерживать баланс. Если кто-то из них окажется в центре трехсекундной зоны, то это ограничит атакующие возможности обоих.

Сначала необходимо отрабатывать взаимодействия под кольцом только с игроками нападения, а потом добавить двух игроков защиты. После того, как вы поработаете отдельно с игроками периметра и отдельно с игроками под кольцом, следующий шаг - добавить на периметр одного игрока без защитника для взаимодействий под кольцом, и одного игрока без защитника под кольцо для взаимодействий на периметре. Это позволит игрокам периметра лучше понять, что делают их партнеры под кольцом и наоборот, а в конечном итоге облегчит построение нападения со всеми пятью игроками.

Последний шаг перед тем, как вы начнете тренироваться 5 на 5 - отработать взаимодействия пятеркой без защиты, уделяя внимание основам и принципам в каждом отдельном упражнении, о которых мы указывали выше. Пусть ваши игроки не торопятся, привыкая друг к другу и понимая, как читать защиту и приспособиться к передвижениям партнеров. Терпение и повторение - самые нужные качества в освоении подвижного нападения.

Игра в пятером - это основная составляющая подвижного нападения и главный способ придать нападению начальную структуру. Эта структура воспитает у игроков полезные привычки следить за спейсингом и балансом в нападении, а также совершать все движения вовремя. Также игроки поймут и выучат базовую расстановку, к которой всегда могут вернуться, если вдруг начнут действовать без относительно основных принципов подвижного нападения. Стандарт игры в пятером предполагает три игрока периметра и два игрока под кольцом, но возможны разные вариации. В любом случае игроки должны помнить, что какую бы вариацию расстановки они не использовали, базовые элементы подвижного нападения остаются неизменными: рывки и заслоны. Начните нападение в расстановке 1-2-2: фланговые игроки располагаются высоко на периметре и как можно шире, а «большие» - занимая «пост» с обеих сторон от кольца. Игрок с мячом должен сместиться влево или вправо с вершины периметра, чтобы защитники фланговых игроков не смогли перехватить первый пас. Чтобы начать нападение, разыгрывающий отдает пас одному из партнеров на периметре. После того, как игрок (1) отдал пас игроку (2), он может начать рывок к кольцу по центру площадки, готовясь принять пас, или поставить заслон игроку (3), который после заслона займет его места на вершине периметра. Когда мяч оказывается на фланге, «большой» со стороны мяча (4) ставит заслон игроку с противоположной стороны «краски» (5). Игрок (5) ждет заслона, делает V-образный рывок, заставляя соперника двигаться в одном направлении, а сам выходит из-под заслона и открывается на другом фланге трехсекундной зоны.

Нельзя позволять центральному игроку просто бежать по трехсекундной зоне к игроку фланга, который принял мяч. Он не только с большой вероятностью окажется закрыт, но и выключит из эпизода игрока 4, отняв у него возможность открыться для получения после заслона.

Если игрок периметра дает передачу игроку под кольцом, игрок фланга должен либо поменяться местами с игроком периметра, либо переместиться в незащищенную точку периметра, пока его защитник оттягивается под кольцо.

Чтобы проинструктировать своих подопечных относительно действий после выхода из-под заслона, вы должны хорошо знать сильные и слабые стороны своих игроков. Вы можете попросить вашего «большого» сделать шаг к периметру после заслона и открыться для получения и потом снова провалиться под кольцо. Но при этом у вас может быть игрок периметра, который умеет хорошо играть под кольцом. В этом случае, когда игрок из-под кольца ставит ему заслон, игрок периметра остается под кольцом, а «большой» занимает его место на периметре.

Широкая расстановка создает возможности для рывков за спину. Игрокам свойственно войти в трехсекундную зону рывком после заслона и остаться там. Необходимо постоянно напоминать о необходимости покинуть трехсекундную зону и оттянуться на периметр. К тому же, когда кто-то идет в проход, партнеры должны реагировать на это перемещениями непосредственно во время маневра, а не после его завершения.

Библиографический список:

1. Чарльз А.Фил. Зонная защита в студенческом баскетболе, М, ФиС, 1986г., с. 35.
2. Джерри Дуган, Шесть принципов надежной защиты, М. ФКиС, с. 44.