

Б. Коузи  
Ф. Пауэр

# БАСКЕТБОЛ

концепции  
и анализ



Цена 84 коп.







**Б. Коузи  
Ф. Пауэр**

# **БАСКЕТБОЛ КОНЦЕПЦИИ И АНАЛИЗ**

**Сокращенный перевод  
с английского  
кандидата  
педагогических наук  
Е. Р. Яхонтова**

[www.koob.ru](http://www.koob.ru)



**МОСКВА  
„Физкультура и спорт“  
1975**

**Bob Cousy**  
**Frank G. Power**

**BASKETBALL**  
**concepts**  
**and techniques**

**Allyn and Bacon**  
**Inc**  
**BOSTON 1970**

7A8.1  
K73

**Коузи Б. и Пауэр Ф.**

**K73** Баскетбол: концепции и анализ. Сокр. пер. с англ.  
Е. Р. Яхонтова. М., «Физкультура и спорт», 1975.

272 с. с ил.

Книга написана одним из самых знаменитых в прошлом игроков американского баскетбола, ныне старшим тренером профессиональной команды «Канзас-Сити — Омаха Кингз» Бобом Коузи и тренером Фрэнком Пауэром.

Авторы дают рекомендации по методике обучения и тренировки игроков, подробно разбирают вопросы согласования индивидуальных действий игроков с командными.

Книга рассчитана на тренеров и баскетболистов различной квалификации.

К  $\frac{60902-142}{009(01)-75}$  59—75

7A8.1

© Перевод на русский, «Физкультура и спорт», 1975 г.

## ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Весной 1973 года баскетболисты сборной Советского Союза отправились в традиционное турне по США. Традиционное — потому что это было шестое турне советских баскетболистов. Но оно было и нетрадиционным — в том смысле, что отличалось от пяти предыдущих. В чем же заключалось это отличие?

Сборная СССР впервые поехала в США в ранге олимпийского чемпиона, то есть в том самом ранге, который с 1936 по 1968 год имела сборная США. В Мюнхене, на XX Олимпийских играх, советская команда победила американцев. Надо ли объяснять, как готовились к весенней встрече хозяева — баскетболисты США! Понятно, что поединки 1973 года приобретали особое значение.

Это первое обстоятельство крепко связано со вторым: сборную США к матчам с олимпийскими чемпионами готовил не кто иной, как Боб Коузи — человек, о котором, уверен, слышал каждый, кто мало-мальски интересуется баскетболом.

«Чародей мяча», «одни из величайших игроков всех времен», «величайший распасовщик, который когда-либо играл в баскетбол», «мистер Баскетбол» — как только ни называли Боба Коузи американские журналисты! О нем действительно ходят легенды.

Мне, к сожалению, не приходилось видеть Коузи-баскетболиста непосредственно в игре. Но я видел документальные киноленты, запечатлевшие его игру, и, признаюсь, эти кадры нельзя не запомнить.

Я видел на площадке блестящего импровизатора, но далеко не индивидуалиста. Коузи прекрасно справлялся с обязанностями организатора коллективных действий. Его передачи были уверенны, точны и всегда в нужный момент, даже когда они выполнялись в непривычной манере и, казалось бы, из невозможных позиций.

Ведомая Коузи команда «Бостон Селтикс» в течение многих лет господствовала в профессиональном баскетболе, шесть раз выигрывала чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) — сильнейшей профессиональной лиги США.

Закончив играть, Боб Коузи стал тренером Бостонского колледжа и с этой командой установил выдающийся, по американским понятиям, рекорд: в 155 играх в течение 6 лет только 38 поражений, или свыше 75% побед. Весной 1969 года Коузи возглавил как тре-

нер профессиональный клуб «Цинцинати Ройялз», а позднее — клуб «Канзас-Сити-Омаха Кингз».

Обо всем этом я знал, когда готовился вместе со сборной СССР к турне по США. Но недаром говорят: лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. И вот я увидел Коузи-тренера.

В баскетбольную сборную США входили все звезды закончившегося перед нашим приездом американского студенческого чемпионата. Об их игровых качествах свидетельствует тот факт, что уже в 1973 и в 1974 годах все они заключили контракты с профессиональными клубами. Сборной СССР и ранее приходилось встречаться с командами США, составленными из звезд. Но те команды не были коллективами в полном смысле этого слова. Команда же Коузи являла собой коллектив — и уже одно это делает честь Коузи-тренеру. Нелегкая задача — объединить звезд в коллектив. Коузи добился этого. Его команда играла предельно агрессивно в нападении, используя малейшую возможность для организации быстрого прорыва. Не менее успешно сборная США защищалась, применяя различные системы и варианты.

На протяжении десяти дней мы кочевали вместе со сборной США из города в город, и у нас с Коузи почти не было времени, чтобы поговорить не спеша и обстоятельно. Но однажды утром мы все же выкроили полтора часа для беседы.

Боб Коузи оказался интереснейшим и, что более важно, откровенным собеседником. Когда я спросил его о нашей сборной, он без дипломатических уверток сказал о сильных и слабых, на его взгляд, сторонах игры нашей команды. Понятно, что его впечатления базировались на тех матчах, которые он видел. Мы говорили о массе технических вопросов: планировании, проведении тренировок, подготовке к играм. Коузи рассказал о своих тренировочных методах — в профессиональном баскетболе и любительском, познакомил меня с планами предсезонной подготовки.

Из встречи с Коузи я вынес отличные впечатления. Сборная СССР еще не закончила турне по США, когда американская печать опубликовала высказывания Коузи о нашей команде. Эти высказывания носили вдумчивый, объективный характер. После турне, в котором сборная США выиграла 4 матча и 2 проиграла, Боб Коузи заявил, что если бы турне было продолжено, то его команда не смогла бы выступать успешно, поскольку «русские очень сильны физически и очень хорошо тренированы». Коузи также сказал, что для того, чтобы рассчитывать на победу в Монреале, сборная США должна состоять из лучших игроков и усиленно готовиться.

Так состоялось мое знакомство с Коузи-тренером. И вот теперь я познакомился с Коузи-теоретиком. Книгу «Баскетбол: концепции и анализ» он написал совместно с Френком Пауэром, своим соратником и помощником по работе в Бостонском колледже. Книга была прочитана мною с большим интересом, и в первую очередь те разделы, которые посвящены быстрому прорыву и индивидуальной защите. Я бы даже хотел особенно выделить тему «индивидуальная защита», которая раскрывает понятия «школы защиты».

Большой интерес для тренеров и спортсменов представляют разделы, в которых проводится разбор тактических систем, еще не описанных в отечественной литературе, — нападение в расстановке пирамидой и подстраивающаяся система защиты.

Читая книгу, я представлял себе Коузи-игрока, терпеливо, день за днем, тренировка за тренировкой отрабатывающего тот или иной технический элемент. Я представлял себе Коузи-тренера, который в десятках и сотнях занятий отрабатывает со своими игроками тот или иной вариант, ту или иную систему. Коузи скрупулезен и в книге, а эта черта характера выработана им, я не сомневаюсь, на протяжении всей жизни в баскетболе. Вот эта-то скрупулезность позволяет считать книгу авторитетным справочником, весьма полезным и для тренеров, и для игроков любого уровня подготовленности.

Несколько слабее, как мне кажется, представлены разделы, посвященные технике нападения. По-видимому, обширный материал не позволил Коузи и Пауэру дать более подробный анализ игровых приемов, такой анализ, который характерен для других разделов. И все же это несколько не умаляет достоинств книги. В этом, наверное, убедятся все, кто прочтет ее.

*Владимир Кондрашин,  
заслуженный тренер СССР*

## ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

Представляя вниманию читателя книгу известных американских тренеров Б. Коузи и Ф. Пауэра «Баскетбол: концепции и анализ», считаю необходимым сделать несколько пояснений.

Прежде всего надо отметить, что в перевод вошли только две части книги: нападение и защита. В оригинале книга содержит пять частей, но, как отмечают сами авторы в своем предисловии, основу ее составляют эти две части. Разделы, посвященные описанию требований, которым должен удовлетворять тренер, организации игры и статистике, не содержат принципиально новых положений и хорошо известны нашим специалистам по переводам книг А. Луэрбаха, А. Раппа, Ф. Линдеберга и др.

Определенную трудность представляла адекватная передача смыслового значения специальных терминов. Она была вызвана несколькими причинами. Прежде всего, специальных терминов на родном языке баскетбола значительно больше, чем соответствующих русских узаконенных эквивалентов. Так, одно только понятие «центральной игрок» в американской методической литературе может быть выражено шестью разными терминами в зависимости от позиции на площадке, занимаемой центральным игроком. Зачастую авторы по своему усмотрению вводят новые термины, которые, по их мнению, наиболее точно отражают суть описываемого игрового приема или системы игры. Более того, американцы любят придумывать образные определения широко известным взаимодействиям и упражнениям, что повышает эмоциональность восприятия этих взаимодействий и упражнений игроками. Этим объясняется появление в методической литературе таких терминов, как «черный ход», «слепая свинья», «бифштекс по-гамбургски», «бык на ринге» и др. Появляются и новые игровые приемы и новые тактические взаимодействия, которые, естественно, получают названия, ранее не встречавшиеся в терминологических классификациях, такие, как «нападение пирамидой» (буквально «снопом»), «подстраивающаяся защита» и др.

Все это ставит перед переводчиком задачу либо попытаться передать многообразие семантических оттенков оригинала, вводя новые термины в родной язык, либо подыскать для их передачи наиболее близкие из уже существующих терминов.

Учитывая, что баскетбольную терминологию в отечественной литературе нельзя в настоящее время считать окончательно устоявшейся, мы стремились передать по возможности близко смысловые оттенки терминов, используемых авторами.

Вместе с тем некоторые из терминов требуют специального пояснения. В книге, например, нередко встречаются малоизвестные нашему читателю определения «сильная и слабая сторона площадки». В американском словаре баскетбольных терминов «сильная сторона» расшифровывается, как «область площадки, на которой располагаются большинство игроков нападения с мячом». В соответствии с этим «игрок на сильной стороне площадки» является наиболее вероятным получателем мяча или владеет им.

Авторы используют также широко принятую в американской баскетбольной терминологии условную меру удаленности нападающего от игрока с мячом («в одной или в двух передачах от мяча»). Игрок, опекаемый защитником, находится условно «в одной передаче от мяча», когда он может получить его без угрозы перехвата. Соответственно мяч находится «в двух передачах от игрока», когда прямая передача ему может быть перехвачена защитником, не участвующим в опеке передающего и принимающего игроков.

Несколько непривычным может показаться название зон действия центрального игрока. Выбор понятий «верхняя, средняя и нижняя зоны области штрафного броска» обусловлен единством терминологического подхода к определениям, а также их относительной краткостью. Так, позицию центрального «в средней зоне области штрафного броска» в принятых у нас терминах пришлось бы описывать, как «позицию на боковой линии области штрафного броска, на пути между лицевой линией и линией штрафного броска».

Авторы дают довольно подробное толкование ряду вводимых ими новых терминов («обратный заслон», «подстраивающаяся защита» и др.), поэтому нет необходимости специально на них останавливаться.

На наш взгляд, «близкая передача» в переводе на русский язык смысловых оттенков терминов сохраняет, с одной стороны, дух оригинала, а с другой, возможно, позволит нашим специалистам решить некоторые спорные терминологические вопросы.

*Е. Яхонтов,  
кандидат педагогических наук*

## Часть I. НАПАДЕНИЕ

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

В этой главе описываются основные технические приемы игры в нападении: броски, передачи, ведение, а также работа ног. С нашей точки зрения, целесообразно позволить каждому игроку как можно больше совершенствовать свой индивидуальный стиль. Несмотря на то, что любая техника кажется на первый взгляд механической, глубокое понимание принципов движения и упорная тренировка способствуют развитию индивидуальных особенностей выполнения игровых приемов.

### Броски

**Основные принципы.** Целью нападения в баскетболе являются точные броски. Все игроки, конечно, понимают это, и большинство из них отрабатывает броски круглый год. Но поскольку большая часть тренировок в отработке бросков проходит не в присутствии тренера, каждый игрок должен стать своим собственным строгим судьей. Это означает, что игрок должен ясно понимать принципы, от которых зависят успех или неудача каждого броска.

Не надо думать, что в баскетболе не должно быть эксперимента. Так же как в гольфе, бейсболе или боксе, здесь существуют значительные возможности для того, чтобы развить собственный стиль игрока. Следует поощрять творческое отношение к делу, а не слепое подражание другому игроку. Имеются определенные принципы, обуславливающие успех каждого игрока, независимо от его индивидуальных особенностей. В соответствии с этими принципами каждый серьезный игрок должен постоянно совершенствовать свою технику.

Поэтому прежде, чем рассматривать особенности техники, связанные с различными способами бросков, которые техничный игрок должен иметь в своем репертуаре, мы представим в деталях те основные принципы, которые, по нашему мнению, должны учитываться при каждом броске в корзину с любой точки площадки. Для удобства мы разделим их на две группы: а) психические, включающие концентрацию внимания или собранность, уверенность и умение расслабляться, и б) физические, включающие прицеливание, равновесие тела, создание усилия, расчет или ритм, координацию и сопровождение.

1. Психические принципы. Никто, вероятно, не будет оспаривать того, что игра в баскетбол в значительной степени определяется психической деятельностью. Никогда психологическая подготовка не сказывается более сильно, чем при бросках в корзину. Знание того, когда производить бросок, и умение выполнить его в условиях игры, в конечном счете, отличают великого игрока от хорошего. К счастью, хотя это иногда игнорируется, собственные возможности для совершенствования психических аспектов броска часто менее ограничены, чем возможности для совершенствования физических аспектов. В истории баскетбола, как и в истории любого другого вида спорта, есть много примеров, когда игроки становились великими, несмотря на сравнительно скромные физические данные. Обычно такой успех приписывают упорству, что является слишком общим термином. Мы уверены, что упорный игрок считает *собранным, уверенным и умением расслабляться* основными психическими принципами, которые при совершенствовании сделают по меньшей мере полдела для того, чтобы стать отличным снайпером.

*Собранным.* Ее можно назвать умственной дисциплиной. Она подразумевает концентрацию внимания на выполняемой работе и является качеством, характерным для каждого большого спортсмена. Благодаря продолжительной тренировке хорошие снайперы развивают собранность до таких пределов, что не обращают внимание ни на какие помехи. Фактически они часто более точны в условиях игры, чем в спокойной обстановке, независимо от того, что является помехой: скопление игроков, крики, размахивание руками или даже нарушение правил. Чтобы развить высокую степень собранности, снайпер должен тренироваться в обстановке, максимально приближенной к условиям настоящего поединка, и анализировать каждый технический прием, который он выполняет. Сначала это требует сознательных усилий, но со временем становится рефлексивным, так же как «чувство мяча».

*Умение расслабляться.* Это качество тесно связано с собранностью. То, что у великих игроков в венах течет ледяная вода, стало избитой фразой, но я уверен, что кажущееся сверхчеловеческое хладнокровие, которое некоторые игроки демонстрируют в условиях напряженного поединка, не что иное, как своего рода натренированная отрешенность от всего окружающего, за исключением выполнения непосредственной задачи. Посмотрите, как великий снайпер подходит к линии штрафного броска и начинает ритуал постановки ног и ударов мяча об пол! В тот момент, когда он широко открывает глаза в поисках корзины, собранность его достигает такого предела, что ни окружающая обстановка, ни зрители уже не могут быть для него помехой.

*Уверенность.* Каждый бросок должен выполняться с уверенностью, что мяч наверняка попадет в корзину, не касаясь обруча. Уверенность, однако, нельзя смешивать с вероятностью. По сути дела, они находятся в противоречии. Хотя хороший снайпер никогда не выполнит броска, в котором он не уверен, он часто промахивается.

Поэтому ясно, что когда мы говорим «не уверен — не бросай», то имеем в виду нечто отличное от того, что подразумевает правило «не выполняй бросков с малой вероятностью попадания, за исключением особых обстоятельств». Фактически игрок может быть уверен в том, что поразит корзину броском с неудобной позиции, и не совсем уверен в броске с выгодной позиции. В первом случае нет проблемы, поскольку снайпер просто принимает рациональное решение бросать по корзине в критической ситуации. Здесь уверенность уместна, даже необходима. Второй пример, однако, представляет проблему, поскольку нельзя упускать возможность выполнения бросков с хорошей позиции или выполнять их кое-как.

Существует несколько причин, по которым у игрока может отсутствовать уверенность, когда ему предоставляется возможность выполнить бросок с высокой вероятностью успеха: игрок может потерять уверенность в себе после серии промахов или может оказаться усталым или недостаточно собранным. Ни одна из этих причин не исключает другие; чаще всего они взаимосвязаны.

Вероятно, у каждого игрока бывают неудачные игры, когда ничего не «идет», но бывают многим знакомые моменты, когда во второй половине игры обретается высшая форма после неудачной первой половины. Это умение психически восстанавливаться, подобно умению некоторых игроков восстанавливать равновесие в воздухе после выпрыгивания, выполненного из неудобного положения, является признаком отличной тренированности спортсмена.

**2. Физические принципы.** Выполнение броска по цели включает следующие факторы: 1) удержание равновесия тела, что позволяет выполнить координированные усилия ногами, туловищем и руками; 2) создание усилия; 3) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и в правильной последовательности; 4) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории; 5) эффективное сопровождение.

Ниже дается краткое описание каждого фактора при выполнении броска в корзину.

*Равновесие тела.* При хорошем равновесии нападающий может координировать напряжение каждой мышцы для создания общего усилия в направлении корзины. Хотя степень равновесия может быть различной (от почти безкоризненной стойки при броске двумя руками с места до восстанавливаемого в последний момент равновесия при броске одной рукой после прохода к корзине), умение снайпера контролировать траекторию полета мяча непосредственно зависит от его умения контролировать ускорение, создаваемое собственным телом. Неизвестно, достигнет ли бросок цели, если в момент выпуска мяча игрок не будет в равновесии, позволяющем ему закончить плавное, непрерывное сопровождение мяча. Некоторые баскетболисты умеют настолько хорошо контролировать положение тела, что могут точно бросать из положений, которые были бы неудобны или невозможны для других. Каждый игрок должен развить способность оценивать, находится ли он в таком положении

для начала и завершения броска, которое оставит его в стойке для возможного добивания мяча.

*Создание усилия.* Развитие общего усилия при выполнении броска в корзину осуществляется взаимодействием следующих факторов: а) плавного движения кисти и пальцев вперед; б) быстрого разгибания руки резким движением локтя и плеча; в) быстрого выпрямления ног в коленных суставах одновременно с подниманием на носки. Поскольку силу, прикладываемую напряженной мышцей, трудно контролировать, лучшие результаты достигаются в тех случаях, когда все мышцы могут быть приведены в плавное, координированное усилие в пределах возможностей человека. При броске в прыжке очевидно, что значительная часть созданной энергии переводится в движение вверх, из которого оставшаяся сила, необходимая для достижения мячом корзины, может быть обеспечена руками, кистями и пальцами.

*Расчет.* Расчет броска начинается с постановки ноги для отталкивания (бросок в прыжке) и заканчивается сопровождением и восстановлением исходного положения. При броске с места правильный ритм обеспечивает плавное, непрерывное бросковое движение снизу вверх, при котором развивается максимальное усилие перед выпуском и в момент выпуска мяча кончиками пальцев. При броске в прыжке скорость тела быстро уменьшается до нуля, и бросок должен быть рассчитан так, чтобы выпуск мяча кончиками пальцев произошел в высшей точке прыжка, когда единственными силами, прикладываемыми к мячу, являются силы движения рук, кистей и пальцев. В тех случаях, когда это выполняется правильно, создается впечатление, что снайпер на секунду зависает в воздухе в момент выполнения броска. Однако любое некоординированное движение телом или частью тела (например, резкое движение головой) будет непосредственно влиять на траекторию полета мяча.

*Использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории.* Силы, прилагаемые к мячу, должны пройти через кончики пальцев. Это дает возможность пальцами выправить траекторию в момент выпуска мяча и обеспечивает «мягкое» естественное обратное вращение.

Многие хорошие снайперы используют низкую траекторию, ибо она обеспечивает лучший контроль скорости и точности попадания. Однако в этом случае мяч «видит» меньшую открытую часть обруча, и его легче заблокировать защитникам. Недостатками высокой траектории являются большая скорость и меньшая точность, несмотря на более открытую цель. Лучшим правилом в этом случае будет следование естественным наклоностям «просто бросать мяч в корзину». Вместе с естественным обратным вращением, средним или оптимальным, траектория выразится в «мягком броске», при котором мяч, даже если он и идет немного мимо цели, либо отскочит в корзину, либо повиснет на обруче и его можно будет очень легко добить.

Благодаря исключительной чувствительности кончиков пальцев и мягкому, уверенному движению кисти у игрока образуется «чувство мяча», которое становится решающим фактором в определении

точности броска. Вынося руки в исходное положение для броска, снайпер должен удобно разъединить пальцы, крепко держа мяч кончиками и подушечками пальцев обеих рук. Игроки должны совершенствовать «чувство мяча» до тех пор, пока правильное расположение рук не станет привычным.

*Сопровождение.* При выполнении броска, как и в любом другом виде спорта, предполагающем согласование рука — глаз, мозг продолжает рассчитывать точное количество и направление усилий, необходимых для достижения цели (корзины). Успех броска определяется постоянным визуальным контролем корзины и плавным, непрерывным наращиванием двигающей силы, которая достигает максимума в момент, когда мяч сходит с кончиков пальцев. При этом сопровождение является существенной частью последовательности движений при выполнении броска.

### **Основы техники при выполнении отдельных бросков**

Прежде чем описывать технику различных бросков, которые игрок должен иметь в своем репертуаре, мы еще раз хотим подчеркнуть важность индивидуальных особенностей каждого игрока. Баскетбол — это игра, которая коренным образом изменилась в последнее время, в основном в результате новаторства отдельных игроков, эксперименты которых в области традиционной техники привели к развитию и признанию новой техники.

Например, броски сверху вниз, передача мяча за спиной, броски в прыжке, блокирование бросков и даже бросок одной рукой с места в свое время считались неэффективным трюкачеством. Их настоящее признание объясняется утилитарностью — критерием, которому должна удовлетворять любая техника или индивидуальные ее особенности. Однако каждый экспериментатор знает, что успех в экспериментировании приходит только после освоения основ техники.

**Основные броски.** Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков: 1) двумя руками снизу, 2) одной рукой снизу, 3) двумя руками с места, 4) одной рукой с места, 5) броска в прыжке и 6) крюком. Хотя некоторая модификация и необходима при выполнении различных бросков с различных дистанций и в разных условиях (например, таких, как штрафной бросок, бросок после прохода, добивание мяча, бросок из-под корзины, бросок с поворотом, бросок с шагом назад и т. д.), перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого.

Предпочтение, однако, должно быть отдано совершенствованию бросков, которые, по всей вероятности, будут наиболее полезны для игрока определенного игрового амплуа. Например, вряд ли целесообразно центровому ростом 2 м 10 см тренировать бросок двумя руками с места с расстояния 9 м или защитнику ростом 1 м 80 см тренировать бросок с поворотом с близкой дистанции. Как правило, центровые должны тренировать разнообразные броски с близкой дистанции (в 3—4 м от корзины): броски крюком правой и левой рукой, броски в прыжке, броски в прыжке с поворотом кругом и

броски сверху с места, сочетая их с различными поворотами, проходами, добиванием и т. п. Нападающие, напротив, должны посвящать значительную часть времени отработке бросков в прыжке со средней дистанции (4—6 м), броскам после проходов, броскам с места и броскам крюком, особенно от боковых линий, и пропорционально меньше времени отводить тренировке бросков с поворотом с близкой дистанции и бросков с места с дальней дистанции. Основными бросками для защитника являются броски с места с дальней дистанции (далее 6 м), броски в прыжке со средней дистанции и разнообразные броски сверху и снизу при быстрых проходах к корзине.

1. Бросок двумя руками снизу. Хотя чаще всего этот бросок применяется при пробитии штрафного, его также можно использовать в определенных ситуациях при проходах, например при броске из-под корзины.

За исключением положения рук, *исходное положение* при выполнении этого броска такое же, как и при любом другом броске с места. Ноги располагаются приблизительно на ширине плеч (поски ног направлены в сторону корзины), либо на одной линии, либо одна слегка выдвинута вперед (как всегда, разрешаются индивидуальные особенности). Ноги согнуты в коленях, вес тела распределяется на подушечках ступней ног, пятки едва касаются пола. Плечи расправлены, голова держится прямо, взгляд направлен на цель. Мяч держится кончиками пальцев близко к телу и ниже пояса, пальцы направлены вниз, а большие пальцы — в сторону корзины. Ладони не касаются мяча, пальцы удобно расставлены в стороны. Локти слегка согнуты и расслаблены.

Предварительным движением (при штрафном броске) руки выносятся на уровень груди, колени выпрямляются. В том же ритме снайпер возвращается в исходное положение и начинает движение мяча вперед и вверх, в то время как ноги выпрямляются в коленях. При полном выпрямлении, когда руки параллельны полу, мяч выпускается с движением кистей и пальцев вверх, что придает ему естественное обратное вращение. Спина выпрямлена на протяжении всего броска. Вес тела перемещается на носки, а пятки полностью отрываются от пола. Руки сопровождают бросок, ладони обращены в сторону корзины, большие пальцы направлены внутрь.

2. Бросок одной рукой снизу. Практически бросок одной рукой снизу, вероятно, никогда не применяется из положения с места. Однако эффективность этого броска, применяемого зачастую из-под корзины или с поворотом, щедро компенсирует время, потраченное на его совершенствование. Преимущество этого броска состоит в дополнительном вытягивании руки в сторону корзины.

Из исходного положения, близкого к положению при выполнении броска двумя руками снизу, баскетболист вытягивается в направлении корзины, держа одну руку под мячом и опуская вторую. Выпрямив полностью «бросковую» руку и удерживая взгляд на точке прицеливания, игрок поднимает мяч в направлении корзины или точки прицеливания на щите, добавляя при этом мягкое движение

кистью и пальцами. Сопровождение производится движением ладони вверх и легким сгибанием руки в локте. При правильно выполненном броске мяч пойдет с минимальным передним вращением. Однако любое боковое вращение руки при выпуске мяча, выражающееся в том, что при сопровождении рука развернется ладонью в сторону, придаст боковое вращение мячу, которое должно быть компенсировано при прицеливании.

3. Бросок двумя руками с места. Этот бросок можно выполнять от груди или из положения над головой.

*Бросок от груди.* Этот бросок не часто применяется в современном баскетболе, хотя является, пожалуй, самым точным броском с дальней дистанции. Однако его нелегко приспособить к нападению быстрым прорывом, которое применяют многие команды.

В исходном положении ноги удобно ставятся врозь. Каждый игрок должен определить положение ног, которое даст ему наибольшую уверенность, и применять это положение для всех подобных бросков. Важно, чтобы игрок чувствовал себя расслабленным и подвижным. Вес тела распределяется на подушечках ступней ног, а пятки слегка касаются пола; обе ноги согнуты в коленях; туловище слегка согнуто в пояснице и направлено вперед, спина выпрямлена. Пальцы широко расставлены, указательные и большие пальцы на одной линии, а большие пальцы расположены близко друг к другу на задней стороне мяча; мяч удобно держится кончиками пальцев обеих рук на расстоянии около 30 см впереди тела и чуть ниже уровня подбородка. Локти расположены близко к телу, голова поставлена прямо, взгляд направлен на точку прицеливания.

Выполнение броска осуществляется одновременным разгибающим движением рук и ног (подниманием на носки и выпрямлением ног в коленях и рук в локтях) и разгибающим движением кистей и пальцев в направлении корзины, что придает мячу мягкое обратное вращение. Сопровождение выполняется продолжением вращения больших пальцев внутрь и вниз, при этом руки остаются слегка согнутыми в локтях, ладонями наружу. Фиксация взглядом цели важна на протяжении всего броска.

*Бросок из положения над головой.* Это отличный бросок для игрока в углу площадки, поскольку он заставляет защитника подняться вверх из защитной стойки и выдвинуться ближе к нападающему. Исходное положение, кроме того, удобно для передачи мяча центровому игроку и выполнения финта с последующим проходом к корзине. Техника броска та же, что и при традиционном броске двумя руками с места, за исключением того, что мяч держится выше лба, а не у груди и руки расположены на мяче немного ниже.

4. Бросок одной рукой с места. Он имеет много общего с броском двумя руками с места, но в то же время требует значительного увеличения скорости и гибкости. Поскольку техника этого броска примерно одинакова для всех бросков одной рукой сверху, выполняемых не крюком, включая бросок в прыжке, он должен стать основным броском в репертуаре каждого игрока.

Как и при броске двумя руками с места, положение ног может быть различным для каждого игрока, хотя большинство игроков предпочитают ставить ногу под бросающей рукой немного вперед. Уровень, на который выносится мяч в исходном положении, также неодинаков у различных игроков. Одни предпочитают бросать от груди, другие — от плеча. Как правило, однако, чем выше выносится мяч в исходном положении, тем ближе нападающий может располагаться к защитнику и все же иметь возможность выполнить бросок. Начало броска, кроме того, влияет на дальность: чем выше мяч, тем меньше дальность его полета. Бросковая рука находится на нижней и задней поверхности мяча, пальцы удобно расставлены, ладонь обращена к корзине, мяч лежит на кончиках пальцев и основании ладони. Вторая рука располагается на передней и нижней поверхности мяча, тыльной стороной ладони к корзине. Свободная рука обеспечивает равновесие и контроль. Она уходит в сторону до момента выпуска мяча, и усилие создается только рукой, выполняющей бросок. В остальном техника та же, что и при броске двумя руками: в тот момент, когда атакующий поднимается на носки и разгибает ноги, он одновременно разгибает бросковую руку до полного выпрямления, а кисть плавно сгибается вниз в лучезапястном суставе, чтобы придать мячу мягкое обратное вращение в момент выпуска.

Бросок одной рукой с места после движения (остановка на два счета). Бросок эффективен при атаке кольца с дальней дистанции после приема передачи или после ведения мяча. Используя два счета, атакующий 1) начинает движение мячом вверх до уровня плеча, в то время как нога, одноименная с бросковой рукой, ставится на пол, и 2) в тот момент, когда на пол ставится разноименная нога, делает мах вверх коленом одноименной с бросковой рукой ноги (чтобы изменить скорость) и разгибает бросковую руку в направлении корзины, выпуская мяч из положения стойки на разноименной ноге. Сопровождение рукой и взглядом такое же, как при броске одной рукой с места.

*Бросок одной рукой с места после движения (остановка на один счет).* Вариантом броска одной рукой с места после движения с остановкой на два счета является тот же бросок с остановкой на один счет из положения стойки на одноименной ноге. Этот бросок позволяет вести борьбу с защитником, готовящимся к блокированию броска. При выполнении броска дриблер останавливается, ловит мяч, оставаясь на одноименной с бросающей рукой ноге и поднимая колено другой ноги высоко для замедления скорости, и на один счет выполняет бросок из этого положения. Внезапность является при этом основным элементом. Описанный бросок надо тренировать только после освоения техники других видов бросков с места.

5. Бросок в прыжке. Является одним из наиболее эффективных средств нападения. Хотя, по-видимому, можно стать хорошим и даже великим баскетболистом, не владея этим броском, в баскетболе нет другого броска, который был бы так опасен для

защиты. Быстрый и точный бросок в прыжке, которому предшествует финт, фактически невозможно заблокировать. При противодействии броску в прыжке защитник (если он не имеет подавляющего преимущества в росте) должен точно рассчитать свои движения с движениями нападающего, что чрезвычайно трудно даже при выполнении простейшего финта.

Техника выполнения броска в прыжке, по сути дела, та же самая, что и при броске одной рукой с места. Поэтому если броски с места освоены, то сравнительно легко расширить арсенал бросков, включив в него броски в прыжке с любой разумной дистанции. Поскольку движение мячу сообщается почти исключительно рукой, кистью и пальцами, полезность броска ограничивается в основном близкой и средней дистанцией, хотя некоторые нападающие постоянно поражают корзину с расстояния 8 м.

Отталкивание может выполняться либо с места, из развернутого в любом направлении положения, либо в движении после ведения, поворота кругом или приема передачи. В основном отталкивание с места производится двумя ногами. В движении отталкивание обычно выполняется одной ногой, разноименной с бросковой рукой. Положение ног в воздухе определяется естественностью и удобством: есть великие игроки, которые поджимают ноги, другие оставляют их вытянутыми и расставленными, третьи — вытянутыми и соединенными вместе. В зависимости от равновесия, расстояния до корзины и активности защиты прыжок может быть выполнен либо вертикально вверх, либо с отклонением вперед или назад. Однако во всех случаях цель состоит в том, чтобы достичь почти неподвижного уравновешенного положения для броска в воздухе лицом к корзине, при котором бросковая рука «взведена» для выбрасывания мяча. Если это движение отлично рассчитано, создается иллюзия зависания игрока в воздухе как раз в тот момент, который необходим для выполнения броска. Если прыжок рассчитан плохо или выполнен неправильно, получается неуклюжий, неуравновешенный бросок, при котором очень мало шансов попасть в корзину. Независимо от индивидуального стиля следующая ниже техника является основной для всех бросков в прыжке, как с места, так и в движении.

В тот момент, когда снайпер начинает приседать, он выносит мяч, держа его в обеих руках, в *подготовительное положение* у плеча бросковой руки. Если игрок двигается, приседание происходит на второй счет остановки (см. *бросок одной рукой с места после движения*) и начинается с ноги, разноименной бросковой руке; если игрок стоит на месте, приседание происходит на обеих ногах, а вес равномерно распределяется на подушечках ступней ног. Локти выдвинуты слегка вперед и под мяч, а руки расположены так, что поддерживающая рука находится впереди, а бросковая сзади, пальцы удобно расставлены, как при броске одной рукой с места. Во время прицеливания и разгибания ног в начале выполнения прыжка игрок поднимает мяч двумя руками в позицию для броска немного вперед и либо прямо над головой, либо в сторону от головы над бросковой рукой. (Более высокие игроки предпочитают положение

над головой, низкорослые — слегка в сторону от головы.) Приближаясь к высшей точке прыжка, игрок направляет локоть бросковой руки в сторону корзины и «возводит» кисть бросковой руки так, что ладонь обращается вверх и вперед, а вторая рука держится высоко впереди. Чтобы непрерывно смотреть на цель, необходима высокая собранность, поскольку руки и предплечья закрывают поле зрения. Достигая высшей точки прыжка, игрок делает быстрое и мягкое разгибающее движение предплечьем и кистью бросковой руки, опуская вторую руку, а кончиками пальцев придает мягкое, естественное обратное вращение мячу. Сопровождение заканчивается полным выпрямлением бросковой руки, а кисть согнута в лучезапястном суставе и как будто опущена внутрь корзины.

**6. Бросок крюком.** Это чрезвычайно эффективный бросок с близких и средних дистанций. Центровые и нападающие игроки должны начинать освоение техники этого броска в начале своей карьеры как левой, так и правой рукой.

Бросок крюком может быть выполнен после ведения в любую сторону. Он может последовать после приема передачи и поворота или явиться результатом овладения мячом при отскоке от щита или кольца в нападении. В любом случае бросок выполняется толчком ноги, разноименной бросковой руке.

Описываемый нами бросок крюком начинается с выполнения поворота из положения спиной к корзине. При броске правой рукой баскетболист поворачивается налево, поднимая колено правой ноги и поворачивая тело и голову для обнаружения цели, в то время как правая рука, повернутая ладонью вверх, вытягивается в сторону параллельно полу. Отталкиваясь левой ногой, баскетболист завершает непрерывное дугообразное движение рукой в сторону корзины. Как и в любом броске в баскетболе, успех зависит от правильного прицеливания, мягкого движения кистью, контроля мяча кончиками пальцев и плавного непрерывного сопровождения броска. Правильно выполненное сопровождение поможет игроку повернуться лицом к корзине и занять хорошую позицию для добивания мяча.

### **Приспособление основных бросков к различным условиям**

После того как игрок освоит основы техники выполнения бросков с места, в прыжке и крюком с различных дистанций, он должен начинать усложнение техники введением специальных финтов, поворотов, которые наиболее часто встречаются в игровых ситуациях. Самостоятельная тренировка в совершенствовании бросков с близкой дистанции каждой рукой будет способствовать увеличению атакующей мощи игрока.

**Броски в движении.** Бросок в движении применяется в следующих ситуациях: 1) игрок получает передачу при проходе к корзине; 2) игрок ведет мяч, обыгрывает защитников и проходит к корзине. Существуют два варианта бросковых движений.

В первом случае, приближаясь к корзине справа, нападающий крепко берет мяч двумя руками в тот момент, когда правая нога

ставится на пол. Держа туловище между мячом и защитником, он делает шаг левой ногой и мах коленом правой ноги вверх (как в прыжке в высоту). Одновременно он выносит мяч в обеих руках как можно выше, правая рука сзади мяча, кисть «взведена» для броска и обращена к корзине, левая рука перед мячом, кисть направлена в сторону от корзины (так же как при броске одной рукой с места или при броске в прыжке). В высшей точке прыжка, когда обе руки вынесены над головой (голова держится прямо, взгляд направлен на точку выше и вправо от корзины), нападающий опускает левую руку, в то время как правая рука, кисть и пальцы вытянуты, чтобы послать мяч в точку прицеливания движением, похожим на захватывание обруча корзины с разбега без мяча. (При приближении к корзине сбоку нужно использовать щит.) После сопровождения игрок приземляется в стойке с согнутыми коленями в готовности немедленно двинуться в позицию для добивания или ухода в защиту. (Приближаясь к корзине слева, нужно использовать левую руку, и все движения соответственно меняются.)

Другой вариант броска в движении, которому отдают предпочтение многие игроки из-за лучшего контроля мяча и более мягкого его посыла с отскоком от щита, выполняется с обратным расположением руки. Разбег и толчок выполняются так же, но мяч держится правой рукой спереди ладонью, обращенной слегка вверх (так же как при броске одной рукой снизу); в тот момент, когда левая рука уходит вниз, правая вытягивается и направляет мяч в щит мягким движением кисти и пальцев.

При выполнении любого из этих бросков почти не используется вращение мяча, так как «мягкость» зависит от минимальных движений кистью и пальцами. Поэтому нападающий должен выбрать точку прицеливания, которой мяч должен коснуться, почти не обладая скоростью, и упасть в корзину.

Броски в движении специального назначения. Хотя описанные выше броски используются в большинстве игровых ситуаций, игроки могут убедиться, что их результативность значительно увеличат два дополнительных варианта этих бросков: *бросок двумя руками снизу с зависанием* и *бросок одной рукой снизу после прохода к корзине*.

Бросок двумя руками снизу может быть использован игроком задней линии при быстром проходе в область штрафного броска плотно охраняемой корзины. Вместо высокого прыжка в традиционном исполнении делается прыжок в длину с расстояния 2—3 м от корзины, толкаясь любой ногой. После толчка (ноги могут быть поджаты) игрок летит в воздухе в сторону корзины, держа мяч двумя руками (см. броски двумя руками снизу). Выпуск мяча рассчитывается в высшей точке прыжка и выполняется выпрямлением обеих рук вперед и подбрасыванием мяча вверх движением кистей и пальцев.

Бросок одной рукой снизу полезен либо при слишком далеком отталкивании от корзины, либо при специальной тактике противодействия защитнику находящемуся в позиции для блокирования

традиционного броска сверху. Бросок опять-таки производится при прыжке в длину, но в этом случае толчковая нога та же, что и при традиционном броске одной рукой сверху: левая для броска правой рукой и правая для броска левой рукой. Вначале мяч держится двумя руками, тело располагается между мячом и защитником. Однако после толчка ближняя к защитнику рука опускается вниз. При броске рука с мячом выпрямляется вперед до уровня плеча, кисть под мячом, а пальцы делают подбрасывающее движение в точку прицеливания на щите, немного выше корзины и чуть в сторону (см. *бросок одной рукой снизу*). Может потребоваться небольшой поворот кисти, чтобы придать мячу легкое вращение.

**Броски из-под корзины.** Нередко игрок, прошедший под корзину с мячом, оказывается слишком близко к ней. В этом случае у него есть два варианта для выполнения надежного броска: первый — бросок полукрюком либо коротким крюком, выполняемый со стороны приближения к корзине, второй — обратный бросок в движении, выполняемый с противоположной стороны.

**Полукрюк и короткий крюк.** Толчок при обоих бросках выполняется ногой, разноименной с бросковой рукой, а мяч держится высоко обеими руками. При полукрюке, однако, когда игрок поднимается в воздух, он поворачивается лицом к корзине, опуская свободную руку, и выполняет движение крюком в сторону корзины бросковой рукой, держа локоть и кисть слегка согнутыми. При броске коротким крюком игрок не поворачивается в сторону корзины. Вместо этого он выпускает мяч полным крюкообразным движением ослабленной и выпрямленной руки и мягким движением кисти и пальцев.

**Обратный бросок в движении.** Бросок начинается со стороны, противоположной той, с которой приближается игрок. В действительности подход к щиту может быть выполнен либо со стороны, либо сзади, с использованием небольшой части площадки между щитом и лицевой линией. Толчок выполняется ногой, разноименной с бросающей рукой. Мяч выносится вверх обеими руками, а голова откинута назад, чтобы видеть точку прицеливания. При полном выпрямлении вверх свободная рука уходит вниз, а бросковая вращается внутрь в направлении мизинца. Мяч выпускается мягким движением кисти и пальцев.

**Бросок крюком в движении.** Этот бросок — грозное оружие в репертуаре низкорослого игрока задней линии. Применяется в случаях, когда более высокий защитник переключается для блокирования прямого подхода к корзине. Находясь в движении, нападающий делает такой же толчок, как при традиционном броске в движении, но когда мяч выносится на уровень плеч, бросковая рука вытягивается в сторону от защитника. Вслед за этим выполняется бросок крюком с высокой траекторией полностью вытянутой рукой.

**Броски с поворотом с близкой дистанции.** Чаще всего возможность для взятия корзины с близкой дистанции предоставляется либо центровому, либо нападающему игроку, распола-

гающемуся спиной к корзине. Поэтому игроки должны освоить следующие броски в этих позициях: крюк правой и левой рукой; бросок с поворотом; бросок с поворотом кругом и шагом к корзине; бросок снизу с поворотом; бросок с шагом от корзины и бросок в прыжке с поворотом.

*Бросок крюком.* При правильном исполнении бросок крюком из положения спиной к корзине с близкой дистанции почти невозможно заблокировать. Однако в связи с правилом трех секунд очень важно уметь выполнить бросок быстро. В идеальном случае передача должна быть принята на уровне плеч в положении, при котором ноги готовы к выполнению поворота в любом направлении. Если прием передачи требует определения осевой ноги, что выполняется шагом вперед в направлении передачи, то этот шаг должен быть сделан ближайшей к корзине ногой. Приняв передачу, нападающий должен выполнить финт головой и плечами, одновременно вынося мяч на уровень плеч (надо уметь выполнять бросок любой рукой, если хотите, чтобы финт был убедительным). В зависимости от возможности и умения вслед за финтом выполняется быстрый поворот либо под углом к лицевой линии, либо параллельно ей, либо в сторону.

*Бросок с поворотом.* Этот бросок не представляет трудностей для освоения. Его успешное выполнение требует, чтобы шаг, поворот, отталкивание и бросок были выполнены одним непрерывным движением. Мяч принимается двумя руками, а вес тела равномерно распределяется на обеих ногах, чтобы сохранялась возможность выполнить поворот в любом направлении. Вот схема этого броска (правой рукой): после финта головой и плечами вправо шаг влево левой, или неопорной, ногой — одновременный поворот лицом к корзине — маховое движение вверх коленом правой ноги — отталкивание левой ногой. Во время выполнения поворота мяч выносится обеими руками в положение для броска над головой. Техника движения рук та же, что и при броске в прыжке.

*Бросок с поворотом после шага к корзине.* Бросок характерен прежде всего для центровых игроков. Когда игрок с мячом видит, что защитник смещается в сторону финта, то, согласовывая свои действия с ошибкой защитника, он может выставить неопорную ногу прямо назад, выполнить поворот в сторону корзины и оставить защитника позади себя. Бросок можно выполнить либо крюком, либо с поворотом, либо снизу с поворотом, либо выпрыгивая к корзине.

*Бросок снизу с поворотом.* Когда центральной находится в области корзины спиной к ней и чувствует давление защитника сзади, он может сделать финт в сторону, затем поворот в обратном направлении с шагом назад и выполнить бросок снизу под рукой защитника. Мяч выпускается в направлении корзины движением предплечья и кисти бросающей руки, что придает ему мягкое вращение. При прицеливании нужно учитывать вращение мяча и низкую траекторию полета. Очень важны при этом ритм и сопровождение.

*Бросок с шагом от корзины.* Применяется, когда центральной игрок, расположенный спиной к корзине, владеет мячом, но неплотно

опекается в результате оплошности защитника (например, когда защитник реагирует на финт центрального, отступая к корзине). Бросок выполняется после шага от корзины неопорной ногой и выполнения поворота на этой ноге. Игрок поворачивается лицом к корзине, выносит вверх колено другой ноги, отталкивается ставшей теперь опорной ногой и выполняет бросок одной рукой. Поскольку этот бросок легко блокируется при плотной опеке, финт, поворот и бросок должны быть точно рассчитаны.

*Бросок в прыжке с поворотом.* Многие игроки считают бросок в прыжке с поворотом лучшим оружием в положении спиной к корзине. Успех броска обеспечивается его простотой и эффективностью легко выполняемого финта. При выполнении броска центральной, располагающийся спиной к корзине, выносит мяч вверх в положение для броска и одновременно с этим делает прыжок вертикально вверх с поворотом к корзине, рассчитывая выпуск мяча одной рукой в высшей точке прыжка. Финт выполняется быстрым выпрямлением коленей и движением вверх, имитирующим начало отталкивания. Это лишает защитника возможности сделать прыжок одновременно с нападающим.

*Добивание.* Добивание — это не просто случайный удачный удар по мячу. Его нужно тренировать, как и любой другой бросок. Высокорослый игрок должен быть готов к добиванию мяча, отскок которого от щита или кольца в пределах полутора метров от корзины.

Стоя лицом к корзине с согнутыми ногами, поднятыми вверх руками и локтями, расположенными на уровне плеч, добивающий рассчитывает свой прыжок так, чтобы коснуться мяча кончиками пальцев в тот момент, когда он достигает высшей точки прыжка. Игрок широко расставленными пальцами бросковой руки сначала мягко контролирует мяч, а затем подбрасывает его вверх к корзине. Если невозможно контролировать мяч, то нужно выполнить шлепок по нему. Зрительный контроль, контроль кончиками пальцев и сопровождение выполняются так же, как и при любом другом броске одной рукой. (Хотя некоторые предпочитают выпрыгивать за мячом с поднятыми двумя руками, чтобы быть в лучшей позиции, если добивание окажется невозможным, большинство игроков прыгают выше и быстрее с одной поднятой рукой, что предпочтительнее при добивании мяча.)

*Штрафной бросок.* Выполнение штрафных бросков должно быть обязательной частью каждого тренировочного занятия и происходить в условиях, максимально приближенных к игре. Каждый игрок должен определить свой наиболее эффективный бросок со средней или дальней дистанции и применять его при пробитии всех штрафных бросков.

Хороший снайпер должен забрасывать по меньшей мере 75% всех пробиваемых штрафных бросков в тренировке. Если, однако, игрок не добивается этого результата одним из бросков со средней или дальней дистанции, его нужно обучать броску двумя руками снизу. (Хотя при пробитии штрафных многие выдающиеся игроки

применяют бросок в прыжке, чувствуя себя в нем более уверенными, чем в любом другом броске, надо обратить особое внимание на то, чтобы не переступить линию штрафного броска.) Перечисленные ниже приемы и действия нужно упорно отрабатывать, пока они не станут автоматическими при пробитии штрафного броска любым способом:

1. Перед тем как входить в круг для штрафного броска, вытрите руки и пальцы; встряхните руки, кисти и пальцы, чтобы снять напряжение.

2. Прежде чем принять мяч от судьи, посмотрите влево, вправо и назад, чтобы проверить расстановку противника и позиции партнеров по команде.

3. Прежде чем располагаться на линии штрафного броска, примите мяч от судьи.

4. Подойдите к линии и поставьте ноги в положение, которое вы всегда используете при пробитии штрафных.

5. Повращайте мяч в руках, чтобы почувствовать его; ударьте мяч об пол несколько раз, чтобы расслабить руки и тело.

6. Сделайте медленно вдох и выдох и выполняйте бросок.

Штрафной бросок должен стать автоматическим. Поэтому предварительные действия и позиция ног должны быть одинаковыми для каждого броска.

### Упражнения в бросках

Большая часть баскетбольных упражнений так или иначе включает броски в корзину. Во всех упражнениях в бросках нужно менять сторону площадки, с которой выполняется бросок.

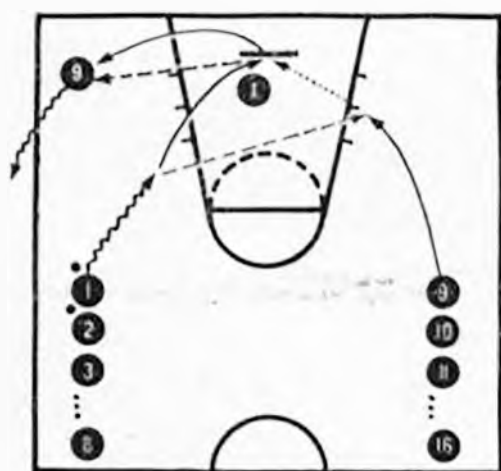
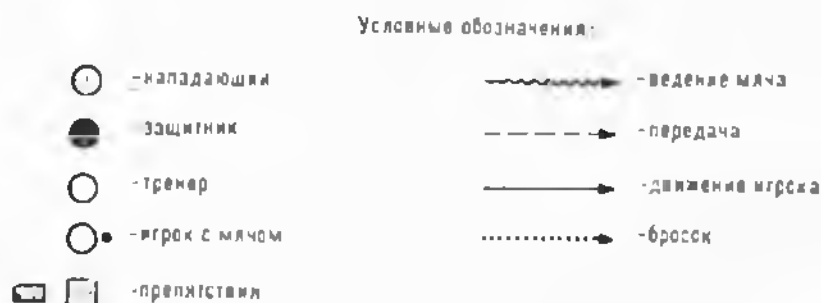


Рис. 1

Основное упражнение в бросках в движении (рис. 1). Команда разбивается на две колонны по восемь игроков в каждой. Первые два игрока в левой колонне владеют мячами. Игрок 1 ведет мяч к корзине, а игрок 9, в правой колонне начинает движение к корзине одновременно с ним. Игрок 1 передает мяч партнеру 9 с отскоком от пола. Приняв передачу, партнер отталкивается вверх и выполняет бросок правой рукой в движении. Игрок 1 овладевает мячом после броска и передает его игроку 9, который ведет мяч за боковой линией, передавая его игроку 3. Игрок 1 уходит в правую колонну.

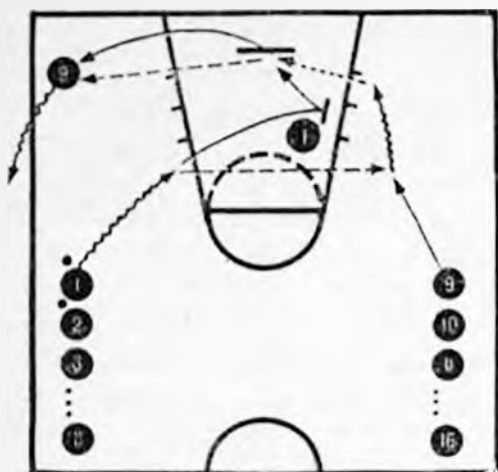


Рис. 2

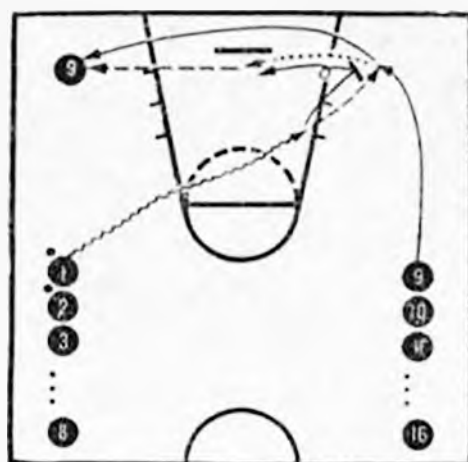


Рис. 3

Затем упражнение продолжается. Игрок 2 ведет мяч к корзине и передает его игроку 10 и т. д. Следует часто меняться сторонами, чтобы выполнять броски с обеих сторон площадки и с середины. Это упражнение могут ежедневно выполнять игроки любого уровня в качестве основного разминочного упражнения и основного упражнения в бросках одной рукой в движении. Его также можно использовать как предыгровое разминочное упражнение. Надо следить за тем, чтобы бросок выполнялся правильно. Игрок должен сделать два шага с мячом перед выполнением броска, оттолкнуться ногой, разноименной с бросающей рукой, сделать маховое движение вверх коленом одноименной ноги, выпрыгнуть высоко вверх и вынести мяч вверх двумя руками. Он должен смотреть на цель из-за правой руки, перед выпуском мяча опустить левую руку и приземлиться в хорошей позиции для добивания.

Нападающий может изменять способ броска, держа ладонь правой руки обращенной к лицу или держать мяч двумя руками. Взгляд должен быть все время направлен на цель.

Бросок в движении с сопротивлением (рис. 2). Построение такое же, как в предыдущем упражнении, только теперь игрок, передающий мяч, оказывает сопротивление снайперу, чтобы тот прыгнул выполнять броски в игровых условиях, когда защитник движется к нему. Это хорошее предыгровое разминочное упражнение.

Игрок 1 ведет мяч и передает его игроку 9, который начинает движение к корзине одновременно с игроком 1. Передача должна пройти точно поперек области штрафного броска к игроку 9. Когда этот игрок начинает выполнять бросок одной рукой в движении, игрок 1 оказывает ему сопротивление. Он не обязательно блокирует бросок, он должен заставить игрока 9 укрывать мяч перед броском. Игрок 1 подбирает мяч после броска, передает его игроку 9, который выводит мяч в левую часть площадки и передает игроку 3. Игроки меняются колоннами.

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением (рис. 3). Построение такое же, как на рис. 1. Игрок 1 вводит мяч в круг области штрафного броска. Игрок 9 выходит к лицевой линии на расстоянии 4—5 м от корзины. Игрок 1 передает мяч игроку 9 и следует за своей передачей, оказывая сопротивление игроку 9, который может выполнить бросок или предварительно сделать финт на бросок, а затем бросать. Оба баскетболиста борются за мяч при отскоке, причем игрок 1 пытается удержать хорошую защитную позицию, а соперник — добить мяч, если тот не попал в корзину. Затем игрок 9 передает мяч игроку 3, стоящему в колонне. Игроки 2 и 10 продолжают упражнение после того, как предыдущая пара освободит область корзины. Занимающиеся должны выполнять броски со средней дистанции, меняя позиции. Нападающие всегда следуют к корзине за броском, так как они лучше всех чувствуют направление отскока мяча, защитники совершенствуют навыки отблокирования. После каждого броска игроки меняются сторонами площадки.

Упражнение в бросках «Двадцать одно» (рис. 4). Это эмоциональное, соревновательное упражнение — одно из самых старых. Оно полезно баскетболистам любого уровня подготовленности и часто применяется перед сезоном во время игр и после окончания сезона. Это упражнение — прекрасное средство общей подготовки, поскольку включает постоянное движение.

По два игрока располагаются с двух сторон корзины на расстоянии 5,5 м от нее. Игроки 1 и 2 противодействуют игрокам 3 и 4. Игроки 1 и 3 имеют по мячу. Игрок 1 выполняет бросок, следует за мячом и передает его партнеру 2. Игрок 3 делает то же самое, передавая мяч партнеру 4. Каждый игрок, в свою очередь, бросает и подбирает мяч. За удачный бросок дается одно очко. Команда, первой набравшая 21 очко, оказывается победителем.

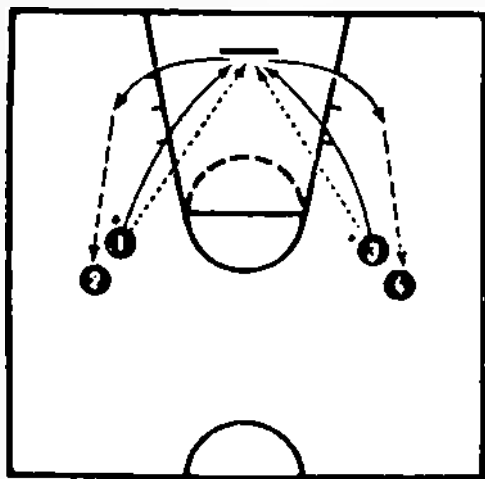


Рис. 4

Проигравшие могут быть наказаны. Одно из наказаний, которые мы любим использовать, состоит в том, что проигравшие становятся на середине площадки спиной к победителям и наклоняются вперед. Победителям дается две попытки попасть мячом по ягодицам проигравших.

Бросок в прыжке с последующим движением к щиту (рис. 5). Команда делится на две или три колонны. Обычно низкорослые баскетболисты выставляются против высокорослых для повышения эмоциональности соревнований. Игроков можно также разделить согласно амплуа, чтобы нападающие, центровые и защитники оказались в разных группах, или первую команду можно выставить против второй и третьей. Игроки выполняют бросок в прыжке, подбирают мяч

и передают его назад следующему игроку в колонне. Все игроки должны бросать с одной из трех точек на каждой из сторон площадки (см. рисунок). Обычно

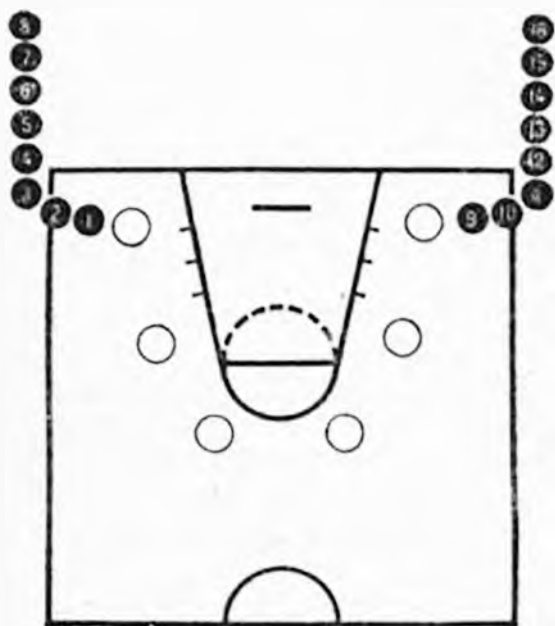


Рис. 5

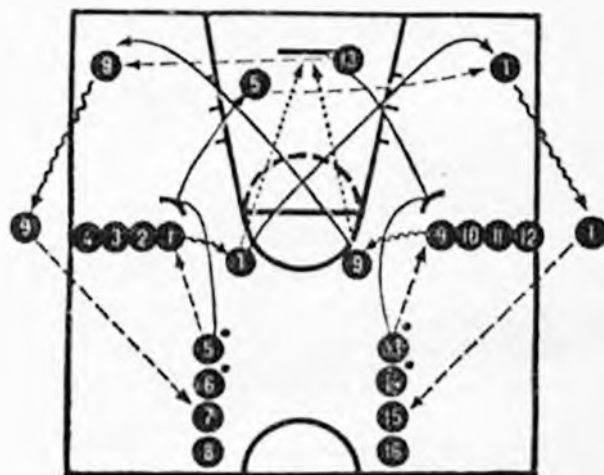


Рис. 6

команды играют, пока одна из них не наберет 15 очков, и опять же проигравшие могут понести наказание.

Передача — заслон — бросок (рис. 6). Это предыгровое разминочное упражнение похоже на те, что мы используем для совершенствования постановки заслонов и проходов. Игроки образуют четыре колонны, по две на каждой стороне площадки. По четыре игрока становятся на продолжениях линии штрафного броска и по четыре — на продолжениях боковых линий области штрафного броска. У первых двух игроков в колоннах на продолжениях боковых линий области штрафного броска по мячу. Игрок 5 в левой колонне передает мяч игро-

ку 1 и ставит для него заслон. Игрок 1 делает один или два удара мячом в пол и выполняет бросок в прыжке (передача — заслон — бросок). Игрок 5 подбирает мяч и передает его игроку 1, который выходит на другую сторону площадки, где передает мяч игроку 15. Баскетболисты переходят в другую колонну после каждого броска. Игрок 13 передает мяч игроку 9 и ставит для него заслон. Игрок 9 выполняет бросок в прыжке. Игрок 13 подбирает мяч на щите и передает его игроку 9, который уходит на другую сторону площадки. Затем следует передача игроку 7 и т. д.

Навесная передача и бросок (рис. 7). Бросок после приема навесной передачи может быть выполнен в двух ситуациях. Первая показана на ле-

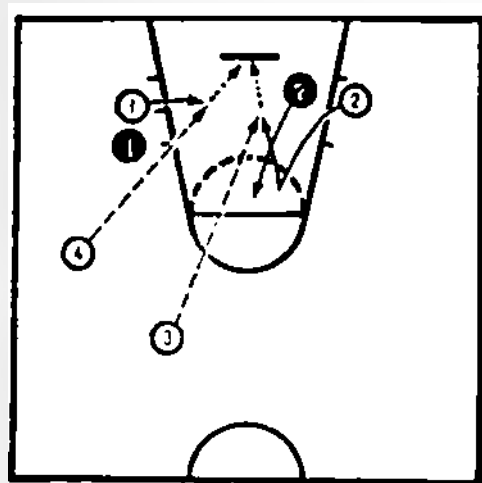


Рис. 7

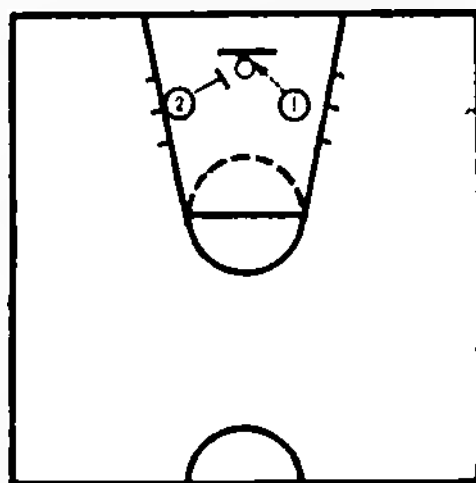


Рис. 8

вой стороне площадки. Защитник 1 находится между двумя нападающими — центровым 1 и его партнером 4. Игрок 4 отрабатывает навесную передачу центровому 1, который выполняет бросок. Это хорошее упражнение для совершенствования согласованных действий, когда игрок должен выполнить навесную передачу партнеру, опекаемому в нижней или средней зонах области штрафного броска. Вторая ситуация показана на правой стороне площадки. Центральной игроком 2 находится в нижней зоне области штрафного броска на разгруженной стороне площадки. Его опекает защитник 2. В тот момент, когда центровой начинает движение в верхнюю зону области штрафного броска, защитник пытается опередить его. Меняя направление движения, центровой двигается к корзине для приема навесной передачи от партнера 3 и выполнения броска.

Упражнение полезно выполнять как перед началом сезона, так и в период соревнований.

Упражнение в добивании мяча (рис. 8). Выполняется в парах для совершенствования добивания мяча при отскоке от щита или кольца. Каждый игрок добивает мяч с обеих сторон корзины и прямо перед ней. Один из игроков направляет мяч так, чтобы он попал в щит или обруч и отскочил от него. Его партнер на другой стороне площадки добивает отскочивший мяч. Игрок должен предварительно ударить мяч в щит один, два или три раза, прежде чем направить его на другую сторону, разнообразя количество попыток, чтобы его партнер каждый раз правильно рассчитывал прыжок. Игроки часто меняются местами.

Тренеры наблюдают за правильным выполнением добивания. Игрок должен держать обе руки на высоте плеч, и в тот момент, когда он начинает прыгать вверх за мячом, руки и кисти должны подниматься вверх с локтями, согнутыми под прямым углом. Ладонь добивающей руки должна быть обращена к мячу, а пальцы свободно расставлены. Добивать мяч следует в высшей точке прыжка. Добивающее движение является продолжением прыжка, а пальцы руки контролируют мяч очень короткое время. После приема мяча на руку добивающее движение кисти и пальцев должно быть достаточно сильным, чтобы точно послать мяч. Обхватывание мяча пальцами необходимо для полного контроля мяча.

Мы выполняем это упражнение с близкого от корзины расстояния, чтобы игроки добивали мяч почти наверняка. Мяч, отскочивший на расстояние полуто-

ра метров от корзины, уже нельзя добивать. Его нужно ловить двумя руками. При добивании обе руки находятся вверху. Если игрок неправильно рассчитывает прыжок, есть шанс, что он хотя бы частично сможет контролировать мяч свободной рукой. Поднятые вверх руки исключают возможность получения фола в результате движений свободной руки.

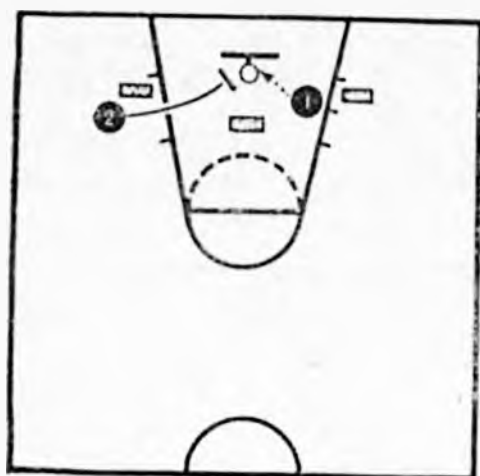


Рис. 9

Вариант добивания мяча (рис. 9). Расположите полотенца (или стулья) перед добивающим игроком в трех местах — слева от корзины, справа и перед корзиной. Поставьте условие, чтобы добивающий стоял позади полотенца до начала выполнения добивания. В упражнении применяется та же техника, что и в предыдущем. Полотенца находятся на полу, чтобы можно было маневрировать вокруг них перед выполнением добивания. Игрок, добивающий мяч, не должен двигаться, пока его партнер не выпустит мяч. Затем он должен сделать финт в одном направлении и выйти в противоположном, как бы избегая отеснения защитником.

## Передачи

Передачи являются основой всех комбинаций, заканчивающихся взятием корзины. По значимости они уступают только броскам. Однако многие игроки на совершенствование бросков затрачивают значительно больше времени, чем на совершенствование передач. Поэтому в ходе занятий тренер должен уравнивать тренировку, перенося акцент на передачи мяча.

**Основные принципы.** Многие принципы и детали техники бросков с равным успехом подходят к передачам, и читатель правильно сделает, если заглянет в начало этой главы, прежде чем читать дальше. Точно так же, как снайпер не должен выполнять бросок, если не уверен в том, что забьет, игрок, передающий мяч, не должен выполнять передачу, пока не уверен, что ее получит партнер.

Основными требованиями к каждой передаче в порядке их значимости являются точность, правильный расчет, быстрота, хитрость и своевременность. Хотя отличный снайпер может забивать только 50% бросков, для передач нужно добиваться 100% эффективности. А для этого игрок должен развивать свои чувственные способности до такого уровня, чтобы они стали инстинктивными, даже если игрок не владеет мячом.

1. Чувство партнеров. Игрок, искусно передающий мяч, должен постоянно чувствовать позиции и относительные физические и психические способности каждого партнера на площадке. Мы имеем в виду скорость каждого игрока, умение владеть мячом, агрессивность (как в нападении, так и в защите), реакцию на финты, умение играть на щите и выполнять броски.

2. Периферическое зрение. Поскольку невозможно, да и нежелательно, чтобы передающий мяч всегда смотрел прямо на каждого потенциального получателя передачи и каждого защитника, он должен развить периферическое зрение до такой степени, чтобы видеть все происходящее в пределах 180° перед собой. Это значит, что благодаря тренировке передающий мяч сможет охва-

тывать поле зрения в пределах 360° простым поворотом головы на 90° направо и налево.

3. **Предугадывание.** Хороший игрок предчувствует лучшие варианты в развитии игры даже до того, как получает мяч. Предугадывая движения как партнеров, так и их защитников, он может своевременно послать мяч в нужную зону.

4. **Расчет.** Это перцептивное качество, т. е. чувственное восприятие, позволяющее определить, когда нужен или не нужен финт, когда использовать навесную передачу, передачу с отскоком от пола или прямую передачу; находится ли принимающий передачу игрок в лучшей позиции для атаки; кому нельзя передавать мяч в неудобную позицию, кто из противников сильнее всех играет в защите и т. д. Оно позволяет также определить, что означает «не слишком быстро», «не слишком медленно», «не слишком высоко», «не слишком низко» для каждого принимающего передачу игрока и, в конце концов, как сделать каждую передачу своевременной, с нужным количеством хитрости и быстроты.

### **Основные передачи**

В этом разделе дается описание наиболее традиционных передач. Однако нужно помнить, что любая передача хороша только тогда, когда выдерживает критерии точности, расчета, быстроты, хитрости и своевременности. Хотя любой игрок обычно совершенствует простые передачи, одаренный игрок не ограничивается признанной или стандартной техникой, но использует все методы, находящиеся в его распоряжении для успешных действий. Конечно, каждый игрок должен знать не только свои возможности в выполнении передач, но и возможности каждого партнера в приеме передачи. Игрок может быть полезным членом команды благодаря умению играть на щите, броскам или умению играть в защите и в то же время неспособным принимать некоторые передачи. Передающий игрок обязан дать ему такую передачу, чтобы он смог поймать мяч.

Весьма важен расчет, когда требуется определить преимущества или недостатки навесной передачи и передачи с отскоком от пола. Поскольку эти передачи выполняются медленнее, чем прямая передача, их нужно использовать лишь тогда, когда имеется веская причина. Навесную передачу, например, можно применить, чтобы: перебросить мяч через защитника центровому, идущему к корзине; вывести игрока вперед при быстром прорыве; перебросить мяч через защитника партнеру, выходящему в верхнюю зону области штрафного броска; использовать определенные преимущества в росте в нападении; завершить комбинацию при вбрасывании. Передача с отскоком от пола может быть использована, чтобы: передать мяч мимо высокорослого защитника или защитника, стоящего с высоко поднятыми руками; проникнуть в зону; использовать любую ситуацию, в которой боковое, переднее или обратное вращение мяча может дать преимущество.

Хотя любая передача возможна в прыжке, лучше всего выполнять такие передачи в редких случаях, например когда невозможно

закончить бросок в прыжке или противодействуя двум защитникам при прессинге или зонной защите.

**Передача двумя руками от груди.** Применяется из любой позиции на площадке, в основном для выполнения броска или для быстрой передачи на расстояние до 6 м. Основное положение ног и тела такое же, как для броска двумя руками с места от груди. Ноги свободно расставлены, колени согнуты, тело слегка согнуто вперед, и мяч удобно держится на уровне груди двумя руками. Пальцы широко расставлены. Передача выполняется с помощью шага в направлении принимающего мяч игрока предпочтительно ногой, ближе расположенной к нему, в согласовании с полным выпрямлением рук и быстрым разгибанием кистей и пальцев. Вес тела переносится на впередистоящую ногу. Если принимающий передачу игрок плотно опекается, мишенью может служить рука, вытянутая в сторону от защитника. В противном случае мишенью может служить грудь игрока, принимающего передачу. Часто эту передачу можно применять как финт на бросок двумя руками от груди и выполнять ее с навесом через голову защитника. Естественное легкое обратное вращение придается мячу пальцами при выпуске.

**Передача двумя руками с отскоком от пола.** За исключением выпуска мяча эта передача выполняется так же, как обычная передача двумя руками от груди. В зависимости от обстоятельств мяч может быть выпущен с передним или обратным вращением, с небольшим вращением либо вообще без вращения. Обычно мяч должен удариться об пол на расстоянии  $\frac{2}{3}$  пути от принимающего передачу игрока и отскочить достаточно высоко, чтобы его можно было поймать на уровне пояса. Мяч всегда должен удариться об пол ближе к принимающему, чем передающему, игроку.

**Переднее вращение** применяется, чтобы придать отскоку большую дальность. Вначале мяч держится как при броске двумя руками с места, за исключением того, что кисти поднимаются вверх только перед выполнением передачи. Из согнутого положения игрок выполняет более длинный шаг вперед, обе руки полностью выпрямляются вперед, и в тот момент, когда стоящая впереди нога ставится на пол, мяч выпускается мощным разгибанием кистей вперед и вниз, через указательные пальцы. Сопровождение производится большими пальцами в направлении передачи и четырьмя другими пальцами, обращенными вниз.

Мяч при передаче с передним вращением должен удариться об пол дальше от принимающего игрока, чем при передаче без вращения. Это самая трудная из всех передач с отскоком, потому что мяч отскакивает невысоко.

**Обратное вращение** применяется, когда передающий желает скрыть отскок (например, при передаче игроку, выходящему на свободное место) или для выполнения резкой, быстрой передачи, при которой мяч отскакивает рядом с центровым. Техника та же, как и при передаче с верхним вращением, за исключением того, что пальцы разгибаются внутрь и вниз, а руки полностью не выпрямляются. Последними соприкасаются с мячом большие пальцы, а со-

провождение выполняется двумя руками ладонями наружу, большими пальцами вниз и предплечьями, вращающимися внутрь.

Мяч при передаче с обратным вращением должен удариться об пол ближе к принимающему игроку. Это самая легкая передача с отскоком, когда принимающий двигается навстречу, потому что мяч плавно поднимается вверх, после отскока.

Обычная передача с отскоком от пола *с небольшим вращением или без вращения* является передачей для изменения темпа и используется игроком задней линии или крайним нападающим для передачи мяча центровому игроку, для передачи сквозь зону, при вбрасывании мяча или в конечной фазе быстрого прорыва. Техника здесь та же, что и при передаче двумя руками от груди, за исключением того, что шаг в направлении передачи немного длиннее и приседание несколько более глубокое. Руки двигаются вперед и вниз с естественным быстрым разгибанием кистей и пальцев.

Можно также придать мячу вращение влево или вправо, чтобы обвести передачей защитника. Для вращения влево руки при выпуске мяча резко вращаются против часовой стрелки, заставляя мяч отскакивать влево после удара об пол. Для вращения вправо руки и кисти вращаются по часовой стрелке. Благодаря тренировке каждый игрок сможет придать нужное вращение мячу в различных ситуациях.

**Передача двумя руками от плеча.** Стойка и начальное положение рук такое же, как при передаче от груди. Чтобы начать передачу от плеча, мяч выносится назад к левому или правому плечу, обе руки остаются примерно в том же положении, но рука на стороне замаха располагается ниже и сзади, ладони глубже под мячом, а пальцы направляются вверх. Другая рука находится спереди и сверху. При выполнении передачи игрок делает шаг в направлении партнера и выпрямляет руки с быстрым разгибанием кистей и пальцев внутрь.

Хотя эта передача не очень эффективна, исходное положение для нее часто принимается при укрывании мяча от защитника, и это позволяет нападающему быстро передать мяч в открытую часть площадки. Различными вариантами передачи двумя руками от плеча могут быть передача с отскоком от пола, передача одной рукой или передача над плечом назад игроку, стоящему или проходящему сзади. Поскольку передача одной рукой из этого положения более удобна и выгодна, чем двумя руками, ее следует применять чаще.

**Передача двумя руками сверху.** Это одна из самых результативных передач. Она может быть выполнена из любой части площадки, хотя чаще используется крайними нападающими при передаче либо центровому, либо игроку задней линии, выполняющему проход к корзине. Особенно полезна эта передача для снабжения мячами центрального при плотной опеке или в начальной фазе быстрого прорыва.

Стойка и положение рук те же, что и при броске двумя руками сверху. Мяч держится с двух сторон и сзади широко расставленными пальцами, а указательные пальцы направлены друг к другу. Из по-

ложения над головой, руки полусогнуты, передача начинается быстрым, коротким шагом в направлении принимающего мяч игрока. Передающий игрок поднимается на носки и переносит вес тела на впереди стоящую ногу в тот момент, когда мяч выпускается выпрямлением рук и разгибанием кистей и пальцев вниз. Цель для такой передачи никогда не должна быть ниже уровня плеч, поскольку низкой передачей трудно овладеть. При сопровождении большие пальцы вращаются внутрь и вниз. Для выполнения передачи требуется лишь незначительное движение туловищем.

Поскольку выполнение передачи очень похоже на бросок двумя руками с места сверху, навесная передача из этого положения может быть весьма обманчива. Крайние нападающие должны совершенствовать броски, финты и проходы из этого положения.

**Передача двумя руками снизу.** Имеет ряд вариантов и в основном применяется для короткой мягкой передачи, при которой мячом легко овладеть на небольшом расстоянии. Обычно принимается на уровне пояса или немного ниже.

Из согнутого положения, при котором вес тела равномерно распределен на обе ноги и голова направлена вперед, игрок передает мяч либо от правого, либо от левого бедра, держа разноименную ногу впереди. Положение рук такое же, как и при броске двумя руками снизу: пальцы широко расставлены и указывают вниз; указательные пальцы направлены друг к другу. Если передача делается на дальнее расстояние (на 4 м), игрок выпускает мяч с коротким шагом разноименной ногой вперед, полным выпрямлением обеих рук и движением кистей и пальцев вниз и вперед. Сопровождение оставляет пальцы и руки полностью выпрямленными, а большие пальцы обращенными вверх и слегка внутрь.

При встречном движении игроков задней линии или крайнего нападающего и игрока задней линии передача двумя руками снизу выполняется с шагом ногой, ближней к защитнику и корзине. При этом мяч слегка поднимается и выпускается так, чтобы он подлетел вверх на высоту 20—30 см и был принят. Центровые применяют вариант этой передачи, как при движении лопатой, чтобы послать мяч партнеру, выполняющему проход. Еще одним вариантом является передача мяча двумя руками снизу назад стоящему на месте или проходящему сзади партнеру. Она выполняется движением кистей и пальцев назад и вверх, при котором кисти сопровождают мяч. Однако при любой передаче назад игрок сначала должен повернуть голову, чтобы удостовериться в позиции принимающего мяч игрока.

Передающий игрок должен оставлять мяч на уровне пояса, чтобы мяч повисал, передавался из рук в руки и принимающий игрок мог бы легко овладеть им без опасности столкновения с руками, ногами или туловищем партнера.

### **Передачи одной рукой**

Как правило, передачи одной рукой можно применять на более дальние расстояния, чем передачи двумя руками, но передачу од-

ной рукой (например, передачу крюком или передачу одной рукой от плеча) труднее контролировать и дольше выполнять. Поэтому на расстоянии до 8 м передача двумя руками более предпочтительна. Правда, бывают обстоятельства, которые могут потребовать передачи одной рукой на любое расстояние.

**Передача одной рукой от плеча, или бейсбольная передача.** Может выполняться на большое расстояние из любой позиции на площадке и часто применяется для быстрого введения мяча в игру после взятия корзины или для начала быстрого прорыва.

Из удобного положения с расставленными ногами, с ровно распределенным весом тела игрок выносит мяч двумя руками над правым плечом и за правым ухом. Правая рука находится позади мяча, немного снаружи, пальцы указывают вверх, а ладонь — в сторону цели. Левая рука расположена на передней поверхности мяча и помогает направить мяч в нужную позицию. Передающий игрок переносит вес тела на сзади стоящую ногу и выпускает мяч: шагом вперед быстрым движением локтя, кисти и пальцев. При этом левая рука сходит с мяча и на уровне плеча движется в направлении передачи. При выпуске мяча вес тела перемещается на впереди стоящую ногу, а сопровождение заканчивается вращением внутрь и вниз предплечья и кисти выпрямленной руки с большим пальцем, направленным вниз. Туловище поворачивается вокруг впереди стоящей ноги так, что передающий игрок заканчивает движение лицом к принимающему мяч партнеру. Пятки ног расположены в направлении передачи. Важно, чтобы сопровождение пальцев выполнялось подчеркнутым вращением внутрь в направлении большого пальца. Если кисть будет вращаться наружу, в направлении мизинца, мяч будет описывать дугу и им будет трудно овладеть.

Хотя некоторые игроки могут придать мячу обратное вращение, чтобы перебросить его через голову защитников или вывести партнера в отрыв, эту передачу чрезвычайно трудно контролировать, и ею не следует пользоваться, если есть возможность выполнить передачу двумя руками от груди.

**Передача крюком.** Применяется в следующих случаях: для начала быстрого прорыва, когда невозможно выполнить передачу одной рукой от плеча; для передачи мяча центровому, когда из-за противодействия защиты невозможно выполнить передачу двумя руками сверху; для передачи мяча центровому, выполняющему проход. Техника выполнения этой передачи в основном та же, что и при броске крюком, и передача может быть выполнена как в прыжке, так и без прыжка.

Передача осуществляется рукой, дальней от защитника. Делая шаг в сторону и укрывая мяч рукой и локтем, игрок выпускает его круговым движением выпрямленной руки и заканчивает передачу движением кисти и пальцев. Надо обращать внимание на то, чтобы не прилагать к мячу больше силы, чем необходимо, и не посылать мяч по нисходящей траектории. Для быстроты передача может быть выполнена без полного выпрямления руки, но это долж-

но компенсироваться более сильным движением кисти и пальцев. Сопровождение выполняется так же, как при броске крюком.

**Передача одной рукой снизу.** Эта передача используется, когда передающий игрок двигается на большой скорости в одном направлении, а его партнер выходит навстречу ему. Передачу одной рукой снизу трудно контролировать, и ее должны применять только опытные игроки, когда другую передачу выполнить невозможно.

С шагом вперед левой или правой ногой мяч выпускается снизу жесткой кистью и полностью выпрямленной рукой, скорость мячу придается сгибанием руки в локте, а пальцы контролируют и направляют движение мяча.

**Диагональная передача одной рукой.** Похожа на передачу одной рукой от плеча. Применяется на коротких дистанциях, когда необходима быстрота. Из положения при передаче одной рукой от плеча мяч выпускается быстрым движением руки по диагонали и мощным разгибанием ее в локте и кисти. Пальцы вращаются внутрь, в направлении тела, а большой палец указывает на пол во время сопровождения.

**Передача толчком** (после финта в сторону). Выполняется после финта на передачу двумя руками от груди. Используется для снабжения мячами проходящего игрока или центрального. Эту передачу применяют также в том случае, когда необходимо отодвинуть защитника, препятствующего передаче. Она может выполняться с отскоком от пола или без него и по сути похожа на передачу двумя руками, за исключением того, что одна рука только помогает контролировать мяч. Как только опекун реагирует на финт, мяч выпускается в противоположном направлении полным выпрямлением руки и коротким движением кисти и пальцев с шагом в сторону передачи. Сопровождение выполняется только рукой и предплечьем параллельно полу при прямой передаче и слегка наклонно в сторону цели при передаче с отскоком от пола.

**Передача одной рукой с отскоком от пола.** Это отличная передача после ведения, когда требуется быстро и точно послать мяч партнеру, выполняющему проход. Движение выполняется так же, как и при передаче одной рукой от плеча, однако выпуск мяча осуществляется после ведения и рука не отводится назад для замаха. Как только мяч уходит от пола при последнем ударе, он ловится и контролируется ведущей рукой. Одним длинным передающим движением игрок выпрямляет руку с мячом и выпускает мяч сильным движением локтя, кисти и пальцев. Сопровождение определяется придаваемым мячу вращением (см. передачу двумя руками от груди). Передача должна быть рассчитана так, чтобы мяч отскочил на высоту пояса принимающего игрока. Если передача делается достаточно сильно, даже при частичной помехе она дойдет до адресата. Для этого, однако, требуется большой замах и, следовательно, больше времени на выполнение передачи. Обычно она более эффективна против высокого защитника.

**Передача одной рукой за спиной.** Применяется только на коротком расстоянии партнеру, двигающемуся сзади, или в том случае,

когда это единственно возможная передача свободному игроку при завершении прорыва вдвоем против одного. Передача может быть либо прямой, либо с отскоком от пола.

Игрок может слегка повернуть голову или использовать периферическое зрение, чтобы видеть принимающего передачу партнера. Обнимая мяч кистью передающей руки, согнутой под прямым углом к предплечью, игрок пронесит мяч за спиной и выпускает его подкидывающим движением кисти назад: пальцы обращены в сторону принимающего передачу партнера, игрок поворачивается на правой ноге (при передаче правой рукой) в сторону, противоположную направлению передачи.

**Откидка.** Эта передача применяется, чтобы изменить направление полета мяча в воздухе. Мяч при откидке посылается партнеру, находящемуся в лучшей позиции. Выполняется мягким движением кисти и пальцев и, по сути дела, похожа на добивание мяча.

Если можно, используются обе руки, чем обеспечивается лучший контроль мяча.

### Упражнения в передачах и владении мячом

Наиболее важными упражнениями в предсезонный период являются упражнения в передачах, владении мячом и ловле мяча. Тренер должен заново пройти основы техники передач с игроками. Нужно стремиться к тому, чтобы все передачи в упражнениях выполнялись со стопроцентной точностью. Каждый раз, когда игрок в упражнении делает неточную передачу или передачу, прием которой трудно осуществить, тренер должен поправить либо передающего, либо принимающего мяч. Все передачи следует выполнять в полную силу. Игрок, принимающий передачу, должен видеть, как мяч сходит с рук передающего игрока и идет в его руки, точно так же, как передающий должен видеть игрока, которому он посылает мяч, до начала передачи. Если прием передачи выполняется плохо или заканчивается потерей мяча, виноват обычно передающий игрок.

Основные передачи в двух колоннах (рис. 10). Это упражнение должно использоваться в начале предсезонной тренировки игроками любого уровня подготовленности, чтобы повторить основные способы передач. Это одно из лучших упражнений для совершенствования основ передач мяча.

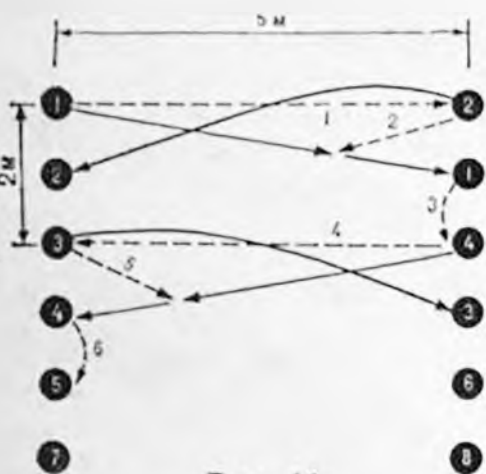


Рис. 10

Игроки разбиваются на две группы по восемь человек, и каждая группа занимает место на разных половинах площадки. Каждая группа делится на две шеренги, выстраивающиеся на каждой стороне площадки. Игроки в шеренгах обращены лицом друг к другу на расстоянии приблизительно 5 м, а интервал между каждой парой, игроков в шеренгах составляет около 2 м.

Игрок 1, первый баскетболист с мячом, выполняет передачу двумя руками от груди партнеру 2 (1). При этом он следует за своей передачей вправо, занимая место между игроками 2 и 4. Игрок 2,

поймав мяч, делает короткую обратную передачу движущемуся партнеру 1 (2). Длина этой передачи составляет 2—2,5 м. Как только игрок 1 займет позицию между игроками 2 и 4, он должен передать мяч из рук в руки игроку 4 (3). Тем временем игрок 2 пересекает площадку и занимает первоначальную позицию игрока 1. Игрок 4 выполняет передачу двумя руками от груди игроку 3 (4) и следует за своей передачей влево. В то время как он движется вперед, партнер 3 возвращает ему мяч (5) и занимает первоначальную позицию игрока 4. Игрок 4 передает мяч из рук в руки игроку 5 (6). Игрок 5 выполняет передачу двумя руками от груди игроку 6 и следует за передачей вправо, а игрок 6 возвращает мяч игроку 5 и пересекает площадку, занимая начальную позицию игрока 5. Игрок 5 передает мяч из рук в руки игроку 8, который вновь начинает упражнение, но уже в обратном направлении. Он делает передачу двумя руками от груди игроку 7, следует за передачей, принимает короткую обратную передачу, а затем передает мяч из рук в руки игроку 6, и процедура продолжается. Мяч передвигается вверх и вниз по шеренге, и когда попадает к игроку 1, тот может изменить способ выполнения передачи по сигналу тренера.

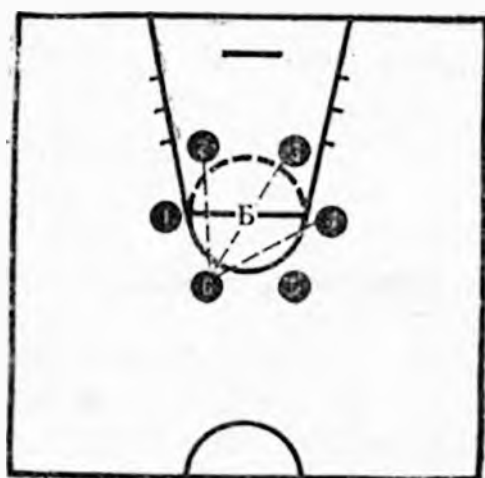


Рис. 11

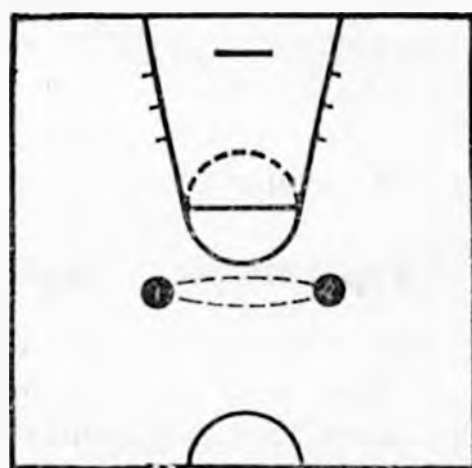


Рис. 12

Это довольно сложное упражнение, но если игроки поймут его, то научатся выполнять и принимать все передачи на месте, в движении и из рук в руки. Можно использовать передачу двумя руками от груди, двумя руками над головой, двумя руками с отскоком от пола, крюком, одной рукой от плеча и все короткие передачи и передачи из рук в руки. Пятиметровая дистанция между шеренгами может быть увеличена. Каждому тренеру стоит ввести в тренировку это упражнение, особенно на начальных этапах обучения, когда техника еще не освоена до конца и игроки недостаточно хорошо координированны.

«Бык» в центре круга (рис. 11). Это одно из самых старых и лучших упражнений в передачах мяча и игре в защите. Шесть игроков образуют круг, стоя на равном расстоянии друг от друга. Один из игроков («бык») становится в центр круга лицом к игроку, держащему мяч. Игрок с мячом резко и точно передает мяч любому партнеру, за исключением двух игроков, стоящих рядом с ним. Применяя финты, или хитрые передачи, он пытается обыграть игрока в центре круга. «Бык» пытается коснуться мяча, используя обманы и определяя, куда будет послана передача. Если «бык» касается мяча, то меняется местами с игроком, передававшим мяч. По мере развития навыков передачи тренер может поставить игрока в центр за выполнение плохой передачи, даже если «бык» не коснулся мяча. Зачастую игроки, пытаясь заставить водить определенного партнера, постоянно передают ему мяч в надежде на ошибку.

Два игрока — два мяча (рис. 12). Два игрока передают друг другу два мяча как можно быстрее. Упражнение требует хорошего умения владеть мячом, поскольку игрок должен выпустить быстро один мяч и успеть поймать другой. Мяч нужно передавать в различных плоскостях. Один игрок может передать его с отскоком от пола, в то время как другой выполняет передачу двумя руками от груди, или один игрок может передавать мяч сверху, а другой — от груди или с отскоком от пола. Мы рекомендуем это упражнение для начала

предсезонной тренировки, чтобы заострить внимание игроков и увеличить точность передач.

Упражнение в передачах двумя мячами (рис. 13). Игрок 1, находясь на вершине области штрафного броска, обращен лицом к пяти партнерам. Он имеет мяч, один из пяти партнеров также владеет мячом. Игрок 1 передает мяч любому из партнеров, в то время как ему делает передачу другой игрок. Цель игрока 1 — передавать мяч аккуратно, принимая передачи от других игроков. Этот игрок должен быть очень быстрым и внимательным, обладать хорошей реакцией и выполнять точные передачи. Он выполняет упражнение до тех пор, пока не сделает ошибки. При неточной передаче его место занимает другой игрок. Упражнение продолжается до тех пор, пока все игроки не побывают на вершине области штрафного броска.

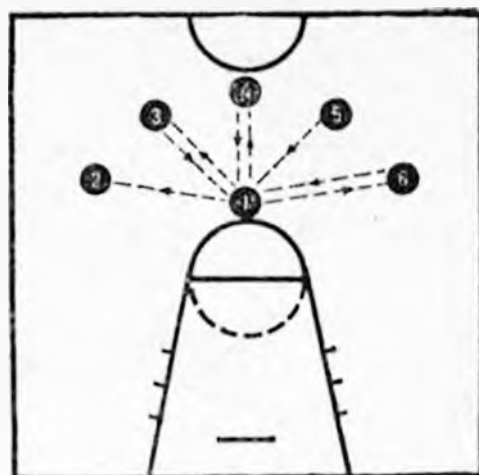


Рис. 13

Упражнение в тройках со сменой мест (рис. 14). Это разминочное предыгровое упражнение можно выполнять на всей площадке и на ее половине. Цель упражнения — совершенствование умения игроков точно передавать и ловить мяч во время движения по площадке. Три колонны выстраиваются на одном конце площадки. Игрок 6 передает мяч влево партнеру 1, тот немедленно выполняет передачу игроку 11 и проходит позади него. Игрок 11 снова передает мяч игроку 6. Баскетболисты продолжают передавать мяч и проходят за спиной партнера, принявшего передачу, пока не достигнут противоположного конца площадки. Затем они возвращаются обратно. Игроки должны передавать мяч быстро и точно, не давая ему упасть на пол. Если мяч падает на пол, три игрока должны повторить упражнение.

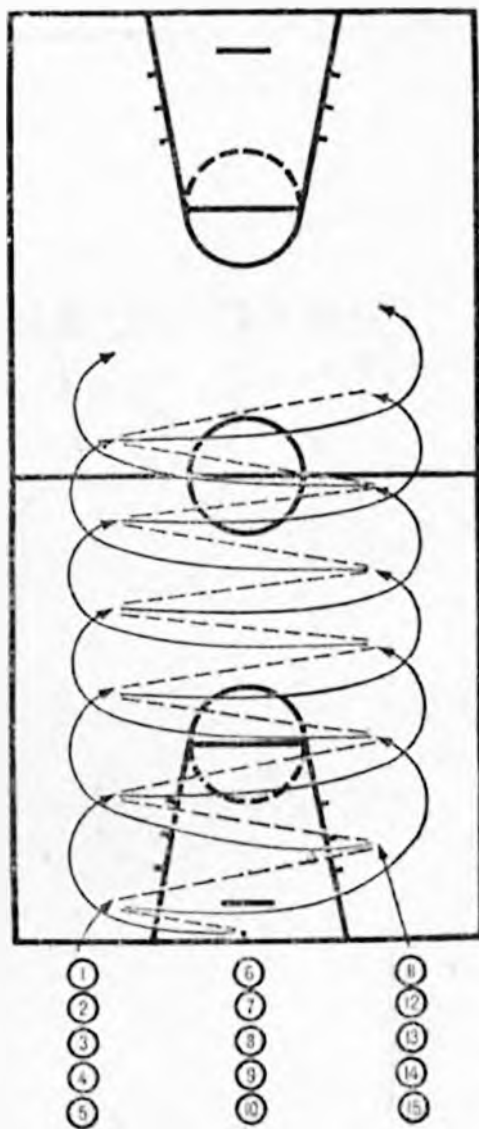


Рис. 14

Добывание мяча и передача из-под корзины (рис. 15). Игроки, добывающие мяч, отрабатывают точные первые передачи двумя руками сверху, одной рукой от плеча и крюком на выход при быстром прорыве. Тренер находится в дальней части круга области штрафного броска и бросает мяч в корзину. С каждой стороны корзины стоит добывающий игрок. Один из них добывает мяч и быстро передает его из-под корзины игроку, стоящему на той же стороне площадки, который возвращает мяч тренеру. Игрок в поле, которому передается мяч, должен перемещаться из одного положения в другое, чтобы добывающему игроку пришлось определять его позицию перед выпуском мяча.

Добыв мяч два-три раза, добывающие уходят в конец своей колонны, и упражнение продолжается. Игроки в поле и добывающие игроки меняются местами во время упражнения, которое длится от 3 до 5 минут на каждой тренировке в предсезонном периоде. На месте полевых игроков чаще всего располагаются игроки задней линии, а на месте добывающих — крайние нападающие и центральные.

Упражнение в длинных передачах (рис. 16). Игроки выстраиваются парами в одном углу площадки. Два тренера становятся в середине на каждой стороне площадки. Игрок 2 начинает ведение, а игрок 1 выполняет рывок. Игрок 2 ведет мяч в позицию, из которой он может надежно передать его через вытянутые руки тренера, применяя передачу двумя руками от груди. Время от времени тренер пытается прервать передачу мяча. Передача должна

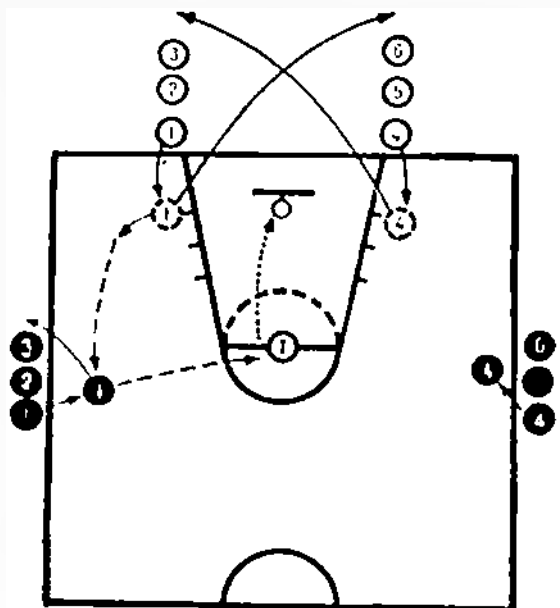


Рис. 15

быть выполнена так, чтобы игрок 1 мог получить мяч на полной скорости и забросить его в корзину без ведения. Игрок 2 должен выйти к корзине, добить мяч при отскоке от щита или кольца и продолжить упражнение на другой стороне площадки. Теперь игрок 1 ведет мяч и выполняет передачу игроку 2 двумя руками от груди через другого тренера. Вернувшись назад, игроки меняются местами.

В упражнении можно применять передачу двумя руками сверху (очень трудная и медленная передача в этой ситуации), однако мы рекомендуем выполнять только передачу двумя руками от груди или в редких случаях передачу одной рукой от плеча. Сначала игроки будут обескуражены, потому что не смогут выполнить передачу точно, но, приобретая уверенность в своих силах и умение точно выполнять передачу, они смогут с большой пользой выполнять упражнение.

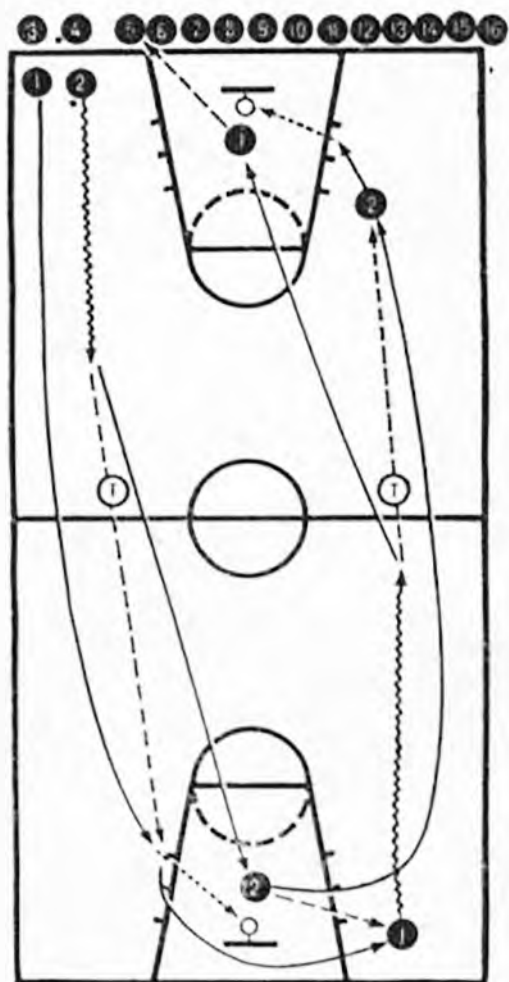


Рис. 16

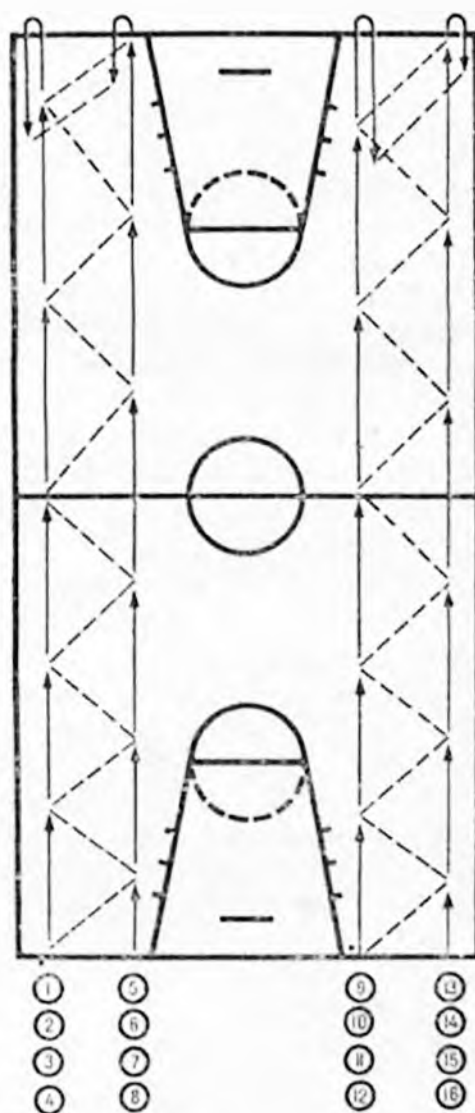


Рис. 17

Это очень интенсивное упражнение — одно из основных для обучения быстрому прорыву. Оно используется также и в плане общефизической подготовки.

Передача в парах, продвигающихся вдоль площадки (рис. 17). Игроки делятся на две группы, каждая из которых, в свою очередь, — на две колонны по четыре игрока. В каждой группе находится по одному мячу. Два игрока, первые в каждой колонне, передают мяч друг другу, пере-

двигаясь на полной скорости к противоположному концу площадки. Добежав до конца, игроки поворачиваются и возвращаются назад, применяя те же передачи, после чего отдают мяч следующей паре.

Вариант этого упражнения состоит в том, чтобы принимать и передавать мяч дальше от партнера рукой. Но если мяч ловится двумя руками, обратная передача также должна быть выполнена двумя руками. Удерживать мяч одной рукой очень трудно, но это даст игрокам хорошее чувство умения овладевать неточными передачами. Акцент делается на точности и правильной технике выполнения передач.

## **Ведение мяча**

Ведение — неотъемлемая часть нападения. Наряду с бросками и передачами это один из трех способов продвижения мяча и единственный способ передвижения с мячом. Однако неопытные игроки нередко злоупотребляют ведением при получении мяча. Они теряют мобильность, а вместе с ней треть своего потенциала в нападении. Игрок, который еще не использовал ведения, остается «живым» (подвижным). Игрок, который использовал ведение, считается «мертвым» (неподвижным).

При ведении мяча преследуются цели:

1) проникнуть в зону защиты и получить возможность взятия корзины;

2) укрыть мяч при активном противодействии противника;

3) продвинуть мяч в зону нападения, когда защита находится в хорошей позиции или когда нападение перегруппировывает силы после неудачной попытки атаковать корзину;

4) удержать мяч в заключительные моменты игры.

## **Основные правила**

Тремя наиболее важными правилами ведения являются: стойка, контроль мяча и поле зрения.

1. **Стойка.** Основное положение тела при ведении мяча следующее: колени согнуты, таз слегка опущен, а вес тела подан вперед на заднюю часть впереди стоящей ступни; верхняя часть туловища наклонена вперед, а голова и плечи держатся прямо для равновесия и контроля; свободная рука в случае необходимости готова к укрыванию. Различные способы ведения требуют различной степени сгибания ног, но положение тела должно быть таким, чтобы предоставить дриблеру различные возможности: выполнить бросок, передачу, изменить направление движения или остановиться.

2. **Контроль мяча.** Мяч контролируется пальцами, кистью, локтем и рукой, регулирующей высоту и скорость отскока мяча и способствующей боковому или продольному продвижению. Ладонь согнута в виде чашечки и никогда не касается мяча, пальцы удобно разведены, а ведение начинается мягким движением кисти, которая толкает мяч в направлении пола. В момент отскока мяч ловится пальцами и кистью, смягчающей движение мяча вверх, и снова ударяется в пол.

Ни один игрок не может считаться искусным дриблером, если не умеет вести мяч одинаково хорошо обеими руками.

3. Поле зрения. Периферическое зрение так же важно для дриблера, как и для игрока, передающего мяч. Поле зрения дриблера должно включать все, что находится впереди от воображаемой линии, проведенной через линию плеч и продолжающейся до грани площадки. Хотя дриблер никогда не должен специально смотреть на мяч, мяч должен непрерывно находиться в поле его зрения, так же как и все игроки, судьи, разметка площадки и корзина.

Периферическое зрение игрока может быть развито до таких пределов, что возможно контролировать все объекты в пределах  $180^\circ$ ; а поворачивая голову на  $90^\circ$  направо и налево — соответственно всю площадку, и все это за время меньшее, чем требуется на выполнение одного удара мячом об пол. Это качество особенно ценно для разыгрывающих игроков. Тренеры могут продемонстрировать опыт, поместив лампу сзади игрока на расстоянии 3 м и заставляя его поворачивать голову на  $90^\circ$  направо и налево. Нормально развитое периферическое зрение позволяет игроку видеть лампу с каждой стороны, не поворачивая плеч.

### Основные формы ведения

**Высокое (скоростное) ведение.** Высокое, или скоростное, ведение применяется в тех случаях, когда важна скорость и защита позволяет выполнить его (например, при проходе к корзине, быстром прорыве или при продвижении мяча в передовую зону без сопротивления противника). Тело игрока при высоком ведении почти выпрямлено, ноги слегка согнуты в коленях для лучшего равновесия, и скорость передвижения ограничивается только его способностью контролировать мяч. Для искусного дриблера это ограничение должно быть очень близким к его высшей скорости бега. Рука, ведущая мяч, почти полностью выпрямлена. Мяч толкается вперед со стороны руки, осуществляющей ведение. Высота отскока колеблется от уровня пояса до плеч, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока, но должна быть такой, чтобы позволить максимальную скорость бега. Мяч постоянно посылается в пол движением, напоминающим работу насоса.

**Низкое ведение с укрыванием мяча.** Применяется тогда, когда нужно укрыть мяч от защитника (например, при плотной опеке во время прохода к корзине; при выведении мяча из области скучивания игроков, при невозможности сделать передачу; при ведении с укрыванием для того, чтобы остаться «живым», ожидая равновесия сил в атаке после неудачной попытки взятия корзины). Ведение выполняется приблизительно на уровне коленей; тело расположено очень низко, а плечо и локоть руки, ведущей мяч, держатся близко к телу. Мяч контролируется обычным способом. При очень сильном давлении защиты отскок может быть совсем низким, и мяч следует укрывать от защитника телом. В этой ситуации дриблер непрерывно поворачивается на ноге, ближней к защитнику, и применяет финты головой и телом, чтобы вывести его из равновесия. Свободная рука используется для равновесия и укрывания мяча; голова под-

нята; взгляд внимателен, и локоть руки, ведущей мяч, держится близко к туловищу.

**Ведение с изменением темпа.** Используется для того, чтобы заставить защитника ослабить внимание. Это отличный маневр при проходе с использованием заслона или при обыгрывании защитника, находящегося в хорошей позиции. Изменение темпа осуществляется за счет различной скорости ведения. Например, переход от медленного к быстрому ведению можно применить после обмана защитника, ожидающего обычного ведения. Переход от быстрого ведения к медленному и снова к быстрому применяется при проходе к корзине. При замедленном ведении легче обмануть защитника, ожидающего полной остановки или изменения направления движения.

### **Способы изменения направления движения и перемены рук при ведении**

1. Простая перемена направления. Когда защитник отступает, держась на стороне руки, ведущей мяч, дриблер должен перевести мяч на другую руку с минимальным поворотом туловища. Смена направления движения почти не нужна, поскольку дриблер находится теперь между мячом и защитником.

2. Перевод мяча перед собой с шагом в сторону. Этот способ нужно использовать в тех случаях, когда требуется более сложная тактика, чем при простом изменении направления. В тот момент, когда нога, одноименная со стороной ведения, ставится на пол, выполняется сильный толчок в сторону другой ноги; рука, ведущая мяч, слегка опускается, захватывая мяч снаружи, и посылает его поперек туловища в сторону другой руки. Если защитник близко, нужно быть очень осторожным, чтобы он не перехватил мяч или не отбил его. Прием завершается акцентированным шагом в новом направлении движения. Изменение направления движения нужно подчеркнуть, так же как и перемену руки, чтобы сбить защитника с темпа и укрыть мяч, если защитник восстанавливает позицию.

3. Ведение с поворотом кругом. Прием очень эффективен во время прохода к корзине один против одного, когда защитник занимает хорошую позицию со стороны мяча. Он также полезен в местах скопления игроков. В последнем случае требуются менее активные движения ногами, и их можно расположить ближе одну к другой, но при этом необходимо более тщательно укрывать мяч телом.

Когда правая нога ставится на пол, мяч направляется назад, к правой пятке. Шаг левой ногой делается в момент удара мячом влево за правую ногу. Выполняя поворот на левой ноге и поворачиваясь спиной к защитнику, дриблер принимает мяч на левую руку. Толчок правой ногой увеличивает скорость поворота. Туловище дриблера все время должно находиться между мячом и защитником.

4. Перевод мяча за спиной. Для отличного дриблера этот прием безопасней, чем перевод мяча перед собой с шагом в сторону, и быстрее, чем поворот, а результат достигается тот же. Дриблер посылает мяч в пол правой рукой на уровне левой ноги в тот момент, когда правая нога делает полный шаг вперед. Когда правая нога ставится на пол, а левая выходит вперед, дриблер переводит мяч за спину, заставляя его удариться об пол под левой рукой, которая продолжает ведение.

### **Упражнения в ведении мяча**

При помощи упражнений в ведении мяча можно обучить всем его фазам, включая низкое, или контролирующее, ведение, при котором игроку приходится удерживать правильную позицию по отношению к защитнику. Этот тип ведения применяется в тех случаях, когда противник опекает дриблера, но не делает серьезных попыток отобрать мяч. В упражнениях с защитниками надо обращать внимание на то, чтобы ноги дриблера были согнуты в коленях, чтобы он продвигался в низкой стойке, при которой спина выпрямлена и голова поднята, и чтобы тело находилось между защитником и мячом. При контролирующем типе ведения мяч не следует поднимать слишком высоко, а игрок должен держать голову поднятой все время, чтобы видеть всю площадку. Дриблер должен быть готов использовать свое тело для укрывания мяча, если защитник встает на его пути и препятствует его продвижению.

Другие упражнения должны включать высокий, или скоростной, тип ведения, применяемый главным образом в тех случаях, когда нет сопротивления противника или когда дриблер находится перед защитником и быстро проходит к корзине. Это ведение осуществляется в высокой стойке. Дриблер контролирует мяч немного выше пояса и посылает его дальше вперед, чтобы при каждом ударе об пол догонять мяч. Во время ведения надо поддерживать максимальную скорость.

Перевод мяча на другую руку с шагом в сторону, ведение с изменением темпа и с выполнением поворота также включаются в упражнения. Кроме того, необходимо изучать тактические приемы, при выполнении которых дриблер останавливается в устойчивом положении, выполняет поворот и отдает мяч из рук в руки своему партнеру.

В начале сезона лучше всего применять упражнения с элементами соревнования.

Упражнение в ведении мяча вдоль всей площадки (рис. 18). Команда делится на три группы с равным количеством игроков в каждой. Первый игрок каждой группы по команде тренера начинает скоростное ведение и на полной скорости продвигается к противоположному концу площадки. На противоположной лицевой линии он поворачивается кругом и ведет мяч в обратном направлении другой рукой. На лицевой линии он передает мяч следующему игроку в колонне. Тренеры должны предупредить игроков, чтобы те не передавали мяч или не принимали его, пока дриблер не пройдет лицевую линию. Следующий игрок в колонне не должен начинать движение, пока мяч не пе-

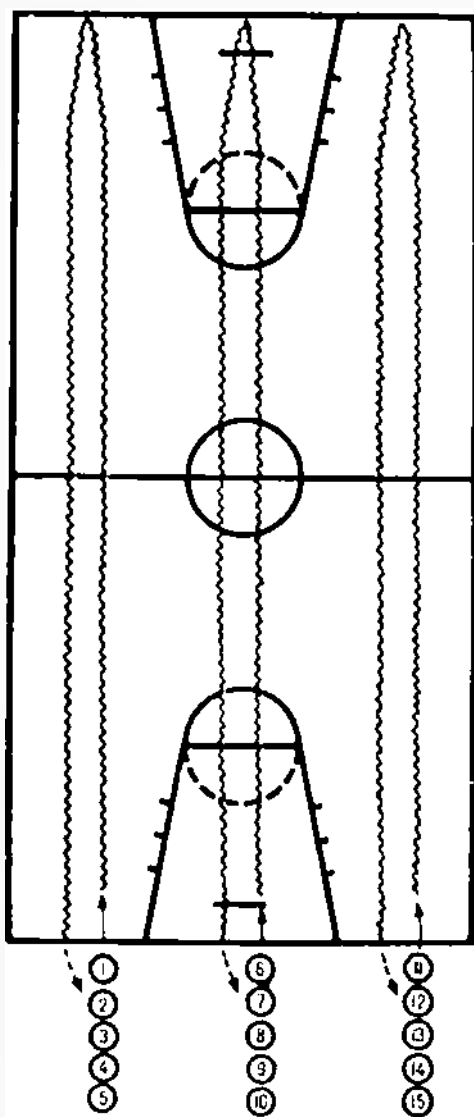


Рис. 18

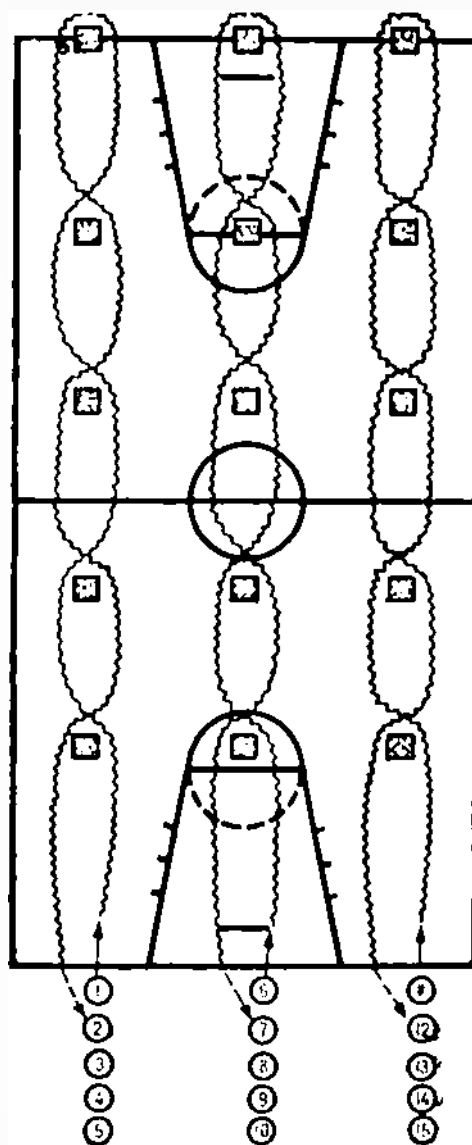


Рис. 19

рессечет лицевую линию. Это отличное упражнение с элементом соревнования, применяемое в случаях, когда нужно поднять энтузиазм игроков.

Ведение с преодолением препятствий (рис. 19). Команда делится на три группы. Для каждой группы устанавливается пять препятствий (мы предпочитаем использовать полотенца, так как их легко положить и поднять). Игроки ведут мяч от одной лицевой линии до другой и обратно, меняя ведущую руку при прохождении каждого препятствия. До первого препятствия они ведут мяч правой рукой, затем переводят его на другую руку и т. д. Вернувшись назад, они передают мяч из рук в руки следующему игроку в колонне.

Тренеры контролируют технику ведения мяча. Игроки должны держать голову поднятой. При переводе мяча на другую руку не следует откидывать его далеко от туловища в момент, когда нога, одноименная со стороной ведения, выходит вперед (при переводе мяча справа налево мяч поднимается при опускании правой ноги и толкается влево, когда вперед выходит левая нога).

Это эмоциональное упражнение можно использовать, когда игрокам нужен элемент соревнования. Оно помогает разрушить монотонность ежедневных тренировок и особенно полезно при обучении основам ведения в начале тренировочных занятий.

Упражнение в ведении мяча вдоль всей площадки и бросках в движении (рис. 20). Команда делится на две группы. Первый игрок в каждой колонне ведет мяч к боковой корзине, выполняет бросок в движении, подбирает мяч, ведет его к корзине на дальней стороне площадки, выполняет бросок в движении, подбирает мяч, ведет его к стартовой линии и выполняет заключительный бросок в движении. Следующий игрок в колонне подбирает мяч и повторяет упражнение. Это эмоциональное упражнение, совершенствующее

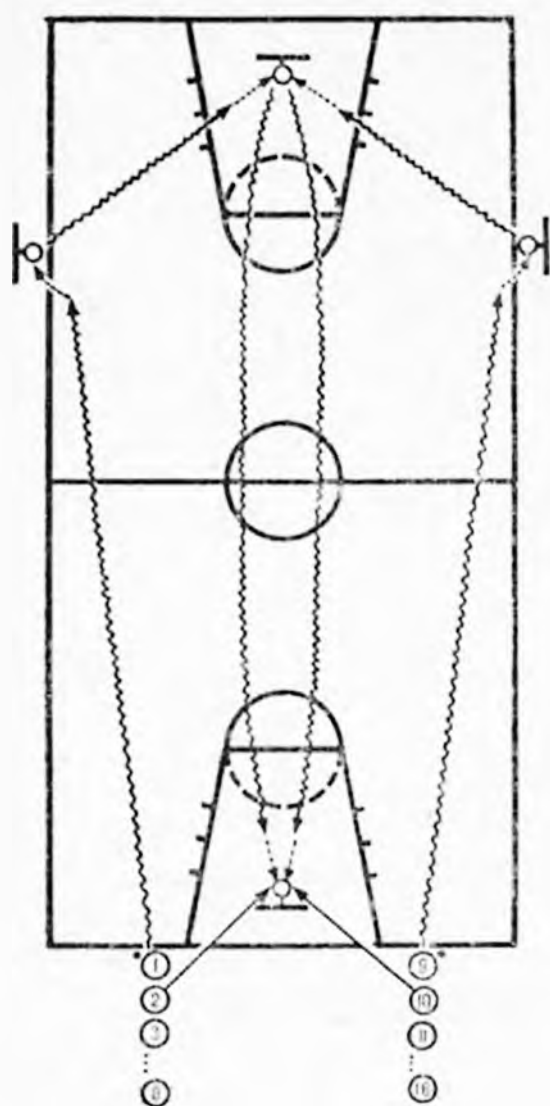


Рис. 20

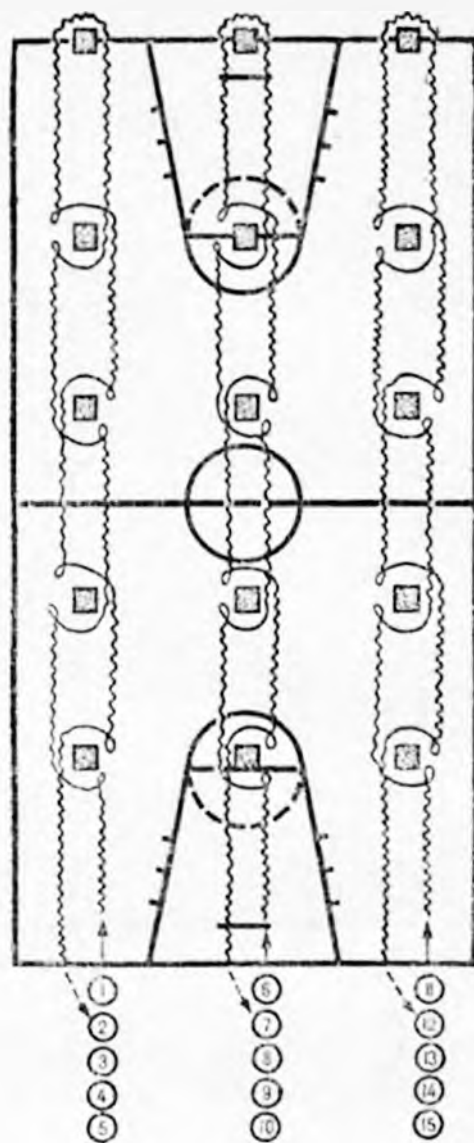


Рис. 21

скоростной дриблинг. Тренеры следят, чтобы голова ведущего мяч игрока все время была поднята и чтобы игроки правильно контролировали мяч. Они также обращают внимание на технику выполнения броска в движении.

Упражнение в ведении мяча вдоль всей площадки с поворотами (рис. 21). Команда делится на три группы, и помощник устанавливает пять препятствий для каждой группы. Игроки 1, 6 и 11 быстро ведут мяч к первому препятствию, останавливаются справа от него (ведение на месте), выполняют поворот на левой ноге, переносят мяч с правой руки на левую, обходят препятствие слева и продолжают ведение левой рукой. У следующего препятствия игроки останавливаются, поворачиваются на правой ноге, обходят его справа и продолжают движение к третьему препятствию. Затем они снова выполняют поворот на левой ноге и переводят мяч на другую руку, ни на секунду не останавливая ведение. Так они доходят до противоположного конца площадки, обходят последнее препятствие и возвращаются назад, выполняя поворот у каждого препятствия. На стартовой линии занимающиеся передают мяч следующему игроку из рук в руки.

На ранних этапах тренировки это упражнение позволяет определить игроков, которые имеют недостатки в ведении и выполнении поворотов. Упражнение особенно полезно для слабых дриблеров, так как требует хорошего контроля мяча. Игроки любят это упражнение, поэтому его нужно часто использовать на начальных этапах тренировки.

Упражнение в ведении мяча с поднятой головой (рис. 22). Это отличное упражнение для обучения навыку постановки головы во время ведения и для развития периферического зрения. Игроки выстраиваются под корзиной за лицевой линией. Первый игрок в колонне ведет мяч с поднятой го-

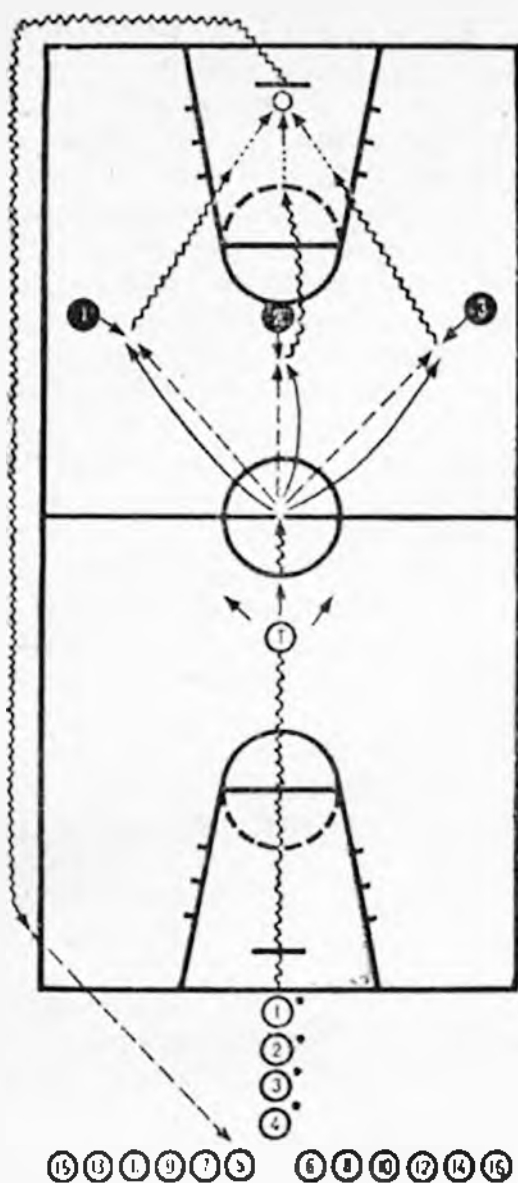


Рис. 22

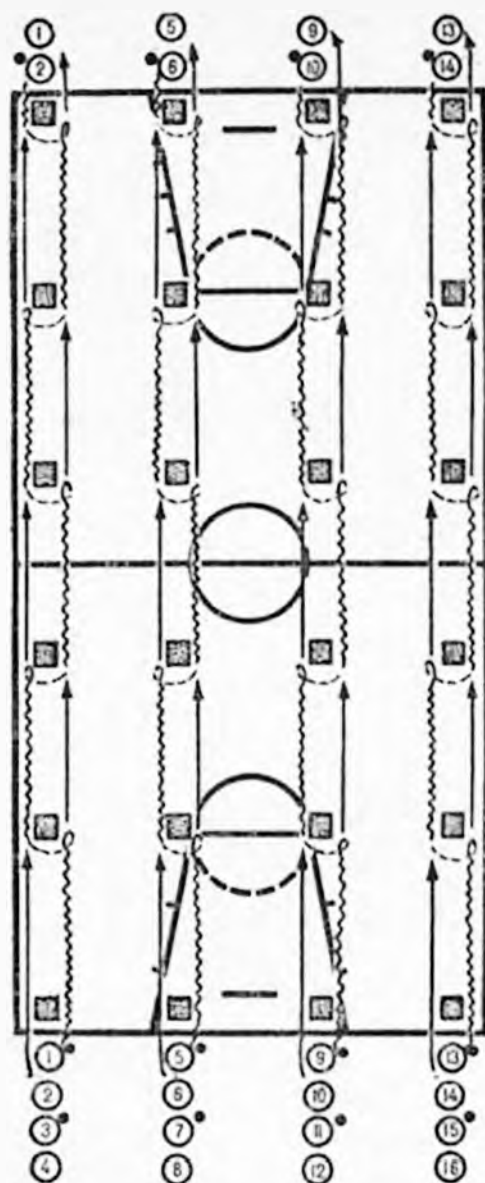


Рис. 23

ловой в направлении тренера, который располагается на полпути между ближайшим кругом области штрафного броска и центральной линией лицом к дальней корзине. На дальнем конце площадки три игрока обращены лицом к дриблеру — один у левой боковой линии, другой в круге области штрафного броска и третий у правой боковой линии. Как только игрок с мячом проходит мимо тренера, тот указывает на игрока, которому дриблер должен передать мяч. Тренер произвольно выбирает разных игроков. Если он показывает налево, то принимающий игрок на левой стороне площадки (на рисунке игрок 1) начинает движение в сторону дриблера. Дриблер немедленно передает мяч этому игроку и двигается навстречу. Затем он принимает передачу из рук в руки, продолжает ведение к корзине и выполняет бросок в движении. Игрок сам подбирает мяч, ведет его с любой стороны площадки в обратном направлении вдоль боковой линии и передает мяч следующему игроку в колонне. Второй игрок, который начинает упражнение после приема передачи, ведет мяч к тренеру и передает его игроку, указанному тренером. Если тренер хочет, чтобы мяч был передан игроку, расположенному в области штрафного броска, он поднимает руку над головой. Тренер должен указать игрока, принимающего мяч, только после того, как дриблер пройдет мимо него, чтобы он не видел, на кого указывает тренер. Часто игроки пытаются предугадать сигнал тренера и выполняют передачу не тому игроку. Игрокам нравится это упражнение.

Тренер должен применять это упражнение от 4 до 5 минут, приглашая разных игроков, чтобы ни один из них долго не стоял на месте. Можно использовать 4 или 5 мячей.

Ведение, поворот, передача (рис. 23). Четыре колонны игроков занимают места с одной стороны площадки. Первый и третий игроки в колон-

нах владеют мячами. Для каждой колонны на площадке устанавливаются препятствия.

Это парное упражнение в ведении, при помощи которого игроки учатся останавливаться, выполнять поворот на «внутренней» ноге (ноге, ближней к препятствию) и передавать мяч игроку, следующему сзади. Игрок, следующий сзади, должен рассчитывать движения так, чтобы у дриблера было время увидеть его, перед тем как сделать передачу. Игрок, принявший передачу, быстро ведет мяч к следующему препятствию, выполняет поворот и отдает мяч первому игроку, который к тому времени уже движется сзади него. Баскетболисты контролируют мяч, ведя его рукой, дальней от препятствия, к которому приближаются. Каждый из двух игроков обходит препятствие со своей стороны. По мере продвижения вдоль площадки первый игрок должен выполнять остановку прыжком перед препятствием, приземляясь так, чтобы опорная нога (нога, ближайшая к препятствию) была расположена сзади или на одном уровне с другой ногой. Когда он выполняет поворот, игрок, следующий сзади, принимает передачу из рук в руки и затем быстро ведет мяч к очередному препятствию дальше от него рукой. Продвигаясь по площадке, один игрок ведет мяч правой рукой, делает остановку, поворачивается на левой ноге и отдает мяч партнеру из рук в руки. Второй игрок ведет мяч левой рукой, останавливается, поворачивается на правой ноге и передает мяч партнеру из рук в руки.

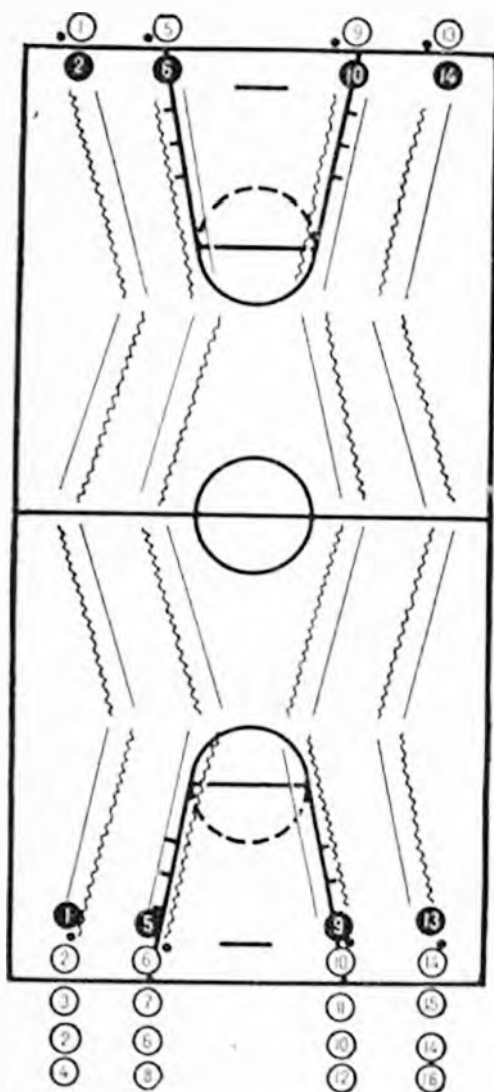


Рис. 24

Четыре пары начинают упражнение одновременно. Достигнув противоположного конца площадки, игроки ждут, пока остальные закончат упражнение. Чтобы выполнить упражнение в обратном направлении, игроки меняются местами.

Это упражнение нужно часто применять в предсезонной тренировке. Игроки учатся вести мяч каждой рукой, поворачиваться на каждой ноге и передавать мяч из рук в руки во всех направлениях.

Ведение с изменением темпа и с сопротивлением (рис. 24). Игроки выстраиваются в четыре колонны так же, как в предыдущем упражнении. Первый игрок выступает в роли защитника, второй — в роли дриблера. Дриблер ведет мяч с сопротивлением защитника, но не пытается обойти его, а просто укрывает мяч. По свистку дриблер останавливается, продолжая ведение на месте и укрывая мяч, затем переводит мяч на другую руку и ведет его до следующего свистка. Тренер должен дать сигнал свистком 3—4 раза во время ведения от одного конца площадки до другого, останавливая игроков у ближней линии штрафного броска, в середине площадки, у дальней линии штрафного броска и на дальней лицевой линии. При каждой остановке дриблер переводит мяч на другую руку и меняет направление движения. На дальней лицевой линии игроки меняются ролями.

В этом упражнении игроки обучаются контролирующему ведению мяча и остановкам в различных частях площадки. Защитники учатся возвращаться в выгодную позицию, если они потеряли ее в результате действий дриблера. Тренеры обращают внимание на правильную стойку при ведении, на низкий (контролирующий) дриблинг и на правильное перемещение защитника. Если защитник сможет остановить дриблера, тот должен продолжить ведение на месте, а затем снова попытаться пройти вперед, когда свисток разрешит продолжение движения остальным игрокам.

Финты при ведении и проходы к корзине (рис. 25). Команда разбивается на три или четыре группы, выстраивающиеся возле центральной

линии. Каждая группа имеет два мяча. Каждый игрок должен вести мяч, выполнить финт, остановку, поворот, изменить направление, изменить темп, пройти к корзине и выполнить бросок в движении, предварительно удостоверившись, что ни один из других игроков не проходит к корзине с противоположной стороны. Можно использовать любые финты, проходы или ведение и начать упражнение с любого места площадки. Нападающие обычно начинают из угла, делая финт на проход в середину или вдоль лицевой линии, выполняют поворот и затем проходят либо в середину, либо вдоль лицевой линии. Центровые могут начинать упражнение у круга области штрафного броска или из своих обычных позиций. Игроки меняются сторонами площадки, чтобы не выполнять проход к корзине все время с одной точки.

### Работа ног и другие навыки игры в нападении

Этот раздел содержит описание дополнительных навыков игры в нападении, которыми должен владеть каждый игрок. Они включают старты, остановки, повороты, финты, прыжки, рывки, ловлю мяча и передвижения без мяча.

**Старты.** В начале ведения опорная нога не может оторваться от пола до тех пор, пока мяч не покинет руки. При броске или передаче мяча ногу можно оторвать от пола, но нельзя снова поставить на пол, пока мяч не будет выпущен из рук.

Игрок в нападении, так же как и в защите, должен всегда находиться в равновесии, чтобы иметь возможность выполнить шаг в любом направлении. В обычной стойке нападающего ноги расставлены примерно на ширине плеч в положении полуприседа; вес тела у основания пальцев ног, пятки слегка оторваны от пола; голова поднята. Движение начинается с переноса веса тела на ногу, выполняющую шаг, и сильного отталкивания опорной ногой. Если игрок не владеет мячом, его руки прижаты к туловищу, а локти направлены вниз. Предплечья расположены параллельно полу, а кисти — выше уровня пояса и готовы для приема передачи.

**Остановки.** Баскетболисты должны научиться быстро останавливаться, сохраняя равновесие. Вдобавок игрок, владеющий мячом, должен останавливаться согласно правилам. Если мяч ловится в момент, когда обе ноги оторваны от пола и игрок приземляется одновременно на обе ноги, правила игры те же, что при приеме передачи в положении стоя: любая нога может использоваться в качестве опорной. Если мяч ловится в момент, когда одна нога стоит на полу (счет «один»), эта нога становится опорной, а другая становится вышагивающей (счет «два»). Опорная нога не определяется,

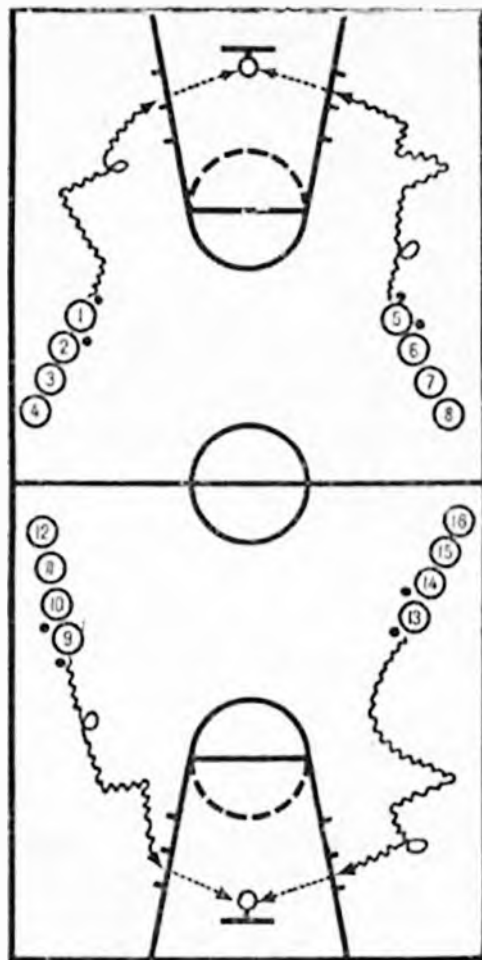


Рис. 25

когда мяч ловится в стойке на одной ноге и игрок прыгает и приземляется на обе ноги одновременно.

Мы обнаружили, что из двух способов остановки с мячом (*остановка прыжком на обе ноги и остановка в положении шага*) второй способ более естествен и легок. При остановке шагом игрок опускает таз в момент, когда его опорная нога ставится на пол (счет «один»), и сильно сгибает колено опорной ноги, когда коснется пола вышагивающая нога (счет «два»). Шаг вышагивающей ногой делается длиннее, чем обычно, нога ставится на всю ступню, чтобы приобрести максимальную устойчивость. В этот же момент стоящей впереди ногой выполняется разгибание назад, чтобы добиться равновесия тела. Мяч должен укрываться от защитника двумя руками и телом.

Для тех, кто может освоить это, остановка прыжком на две ноги имеет то преимущество, что любая нога может стать опорной. Однако при этом возникает опасность, что вес тела будет послан слишком сильно вперед и в этом случае понадобится дополнительный шаг, что будет пробегом. Эта остановка выполняется после ловли мяча в воздухе и приземления на обе ноги с параллельно расположенными ступнями. Центр тяжести тела опускается очень низко, и вся площадь подошвы контактирует с полом.

**Повороты.** По нашему определению, поворотом может считаться любое изменение направления игрока с мячом или без мяча, находящегося в движении или стоящего на месте. Простое изменение направления ведения или перевод мяча на другую руку с шагом в сторону могут быть примерами поворотов при движении с мячом. Повороты в прыжке и в опорном положении могут быть примерами поворотов на месте. Из последней категории только повороты в опорном положении и повороты в прыжке с обязательным выпуском мяча в воздухе разрешаются правилами. Без мяча единственным требованием к выполнению поворота является хорошее равновесие и правильная стойка. При поворотах с мячом нужно соблюдать правила, касающиеся опорной ноги (см. «Старты» и «Остановки»).

Поворот в опорном положении является разрешенным маневром при владении мячом. Понятие «опорная нога» определено в разделах старты и остановки. Используя основание пальцев опорной ноги как ось вращения, игрок может поворачивать тело, не отрывая опорную ногу от пола и не передвигая ее с занимаемого положения. Сила для выполнения поворота создается наружной, или вышагивающей, ногой, которую игрок с мячом имеет право передвигать в любом направлении — влево или вправо, вперед или назад.

Повороты в опорном положении — одни из основных движений в баскетболе. Наиболее часто они применяются после остановки, следующей за ведением или приемом передачи, и являются эффективным средством занятия игроком выгодной позиции для броска, передачи или укрывания мяча от агрессивного защитника.

Существует три основных поворота в опорном положении: поворот назад с опорой на одну ногу, поворот вперед с опорой на одну ногу и поворот с опорой на обе ноги.

1. Поворот назад. Когда защитник вынуждает дриблера остановиться у боковой линии, дриблер должен быстро изменить свою позицию, чтобы укрыть мяч и повернуться лицом к площадке для выполнения передачи. Поскольку боковая линия и защитник препятствуют его движению вперед, нужно выполнить поворот назад. Используя ногу, дальнюю от боковой линии, как опорную, дриблер отталкивается вышагивающей ногой и выполняет поворот назад, укрывая мяч от защитника, до тех пор, пока не сможет увидеть площадку или передать мяч партнеру.

Чтобы поддержать равновесие, вышагивающая нога остается близко к полу во время выполнения поворота и вес тела плавно переносится с опорной ноги на вышагивающую. Подтягивание мяча к телу и разведение локтей способствуют укрыванию мяча и сводят к минимуму скорость инерции, которую нужно преодолеть.

2. Поворот вперед. Когда игрока с мячом не опекают при остановке лицом к боковой линии или спиной к корзине, он переносит вес тела на опорную ногу, делает движение вышагивающей ногой вперед и вокруг, поворачиваясь в желаемом направлении. Закончив выполнение поворота, игрок восстанавливает положение равновесия на двух ногах и выносит мяч к груди в положение для передачи, броска или укрывания.

В верхней зоне области штрафного броска, когда любая нога центрального может стать опорной, большинство игроков начинают поворот вперед движением ноги, ближайшей к боковой линии. Приняв передачу, игрок в верхней зоне области штрафного броска подтягивает мяч к бедру опорной ноги, опускает разноименное плечо, слегка сгибается, поворачивается на  $180^\circ$  и начинает выполнение броска, передачи или прохода.

3. Поворот с опорой на обе ноги. Этот поворот отличается от двух других тем, что выполняется на носках обеих ног одновременно. После шага ногой вперед игрок все еще находится в приседе и вес тела впереди. Игрок подтягивает мяч к поясу, поднимается на носки обеих ног, переносит вес тела назад и поворачивается на  $180^\circ$  назад на сзади стоящую ногу. Завершая поворот и все еще находясь на носках, игрок делает большой шаг в новом направлении сзади стоящей ногой. Во время этого движения вес тела, которое пронесется низко на протяжении всего поворота, переносится со стоящей впереди ноги на стоящую сзади и опять на стоящую впереди при выполнении шага в новом направлении.

Этот поворот часто применяется для укрывания мяча от защитника, расположенного прямо перед игроком с мячом, обращенным лицом к корзине. Движение похоже на военный поворот кругом в движении, только выполняется значительно энергичнее.

Обманные движения, или финты. Два термина в этой книге употребляются как синонимы. Они обозначают действия, направленные на то, чтобы привести в замешательство или сбить с толку защитника, нарушить его равновесие, ритм движений или лишить его выгодной позиции. Финты с мячом, например, могут применяться, чтобы открыть коридор для передачи или прохода или чтобы расши-

ритель свободную область для выполнения передачи либо броска. Финты без мяча могут быть использованы для того, чтобы держать защитника подальше от зоны разыгрывания мяча или чтобы освободить партнера для выполнения передачи либо броска. Хороший игрок всегда располагает значительным набором обманных движений для каждой игровой ситуации.

**Обманные движения мячом.** Короткое, быстрое движение мячом в одном направлении, за которым быстро следует передача, поворот, бросок или ведение в противоположном направлении, является чрезвычайно эффективным и в то же время доступным средством для достижения преимущества над защитником. Ложное движение должно быть таким, чтобы истинное движение выполнялось не после возвращения назад, а как внезапное изменение направления. Например, нападающий может сделать финт на передачу двумя руками от груди игроку задней линии и при полном выпрямлении рук выполнить передачу с отскоком от пола под руками защитника центральному.

**Финты движением ног.** Всем приемам с переменной темпа и направления движения с мячом и без мяча предшествуют финты ногами. Поскольку при выполнении шага происходит перемещение веса тела на впереди стоящую ногу, обманный шаг должен быть достаточно коротким, чтобы можно было быстро выполнить возвращение на опорную ногу и шаг в другом направлении. При финтах на начало ведения мяча обманное движение неопорной ноги должно быть коротким и без переноса веса тела, поскольку опорная нога не имеет возможности оторваться от пола, пока мяч не покинет руки dribлера.

Другие финты ногами могут быть такими: 1) быстрый шаг вперед и назад, за которым следует либо бросок с места, либо финт на бросок с места и проход к корзине; 2) быстрое сгибание ног и финт на бросок в прыжке, за которым следует проход к корзине (если защитник выпрыгивает на финт) или выполняется бросок в прыжке (если защитник не прыгает вверх).

**Финты головой и плечами.** Центровые игроки применяют нередко быстрые финты головой и плечами в одном направлении и движение в противоположном направлении для выполнения броска. Успех зависит от резких, коротких движений без потери равновесия. Эти финты применяются также перед изменением направления прохода, проходом к корзине из положения спиной к щиту и перед другими действиями.

**Финты движением глаз.** Многие хорошие защитники следят за движением глаз противника. Опытный нападающий может превратить это в оружие против защитника, применяя обманные движения глазами. Наиболее полезными финтами движением глаз являются такие, при которых используется периферическое зрение, чтобы скрыть истинное направление передачи, независимо от того, принимает или передает игрок мяч.

**Обманные движения руками и кистями.** Лучшим примером обманных движений руками является финт игрока, при-

нимающего передачу, при котором он держит руки вдоль туловища, следя за мячом при помощи периферического зрения, и поднимает руки в последний момент, чтобы поймать мяч, уже прошедший над головой защитника. Другой финт, при котором имитируется ловля мяча, может применяться, чтобы оттянуть защитника из хорошей позиции.

**Комбинированные финты.** Большинство обманных приемов, по сути дела, представляют собой комбинацию обманных движений с использованием мяча, глаз, головы, плеч, рук, кистей, ног и ступней. Чтобы получить преимущество, игрок с мячом или без мяча постоянно стремится поставить защитника в невыгодную позицию, применяя необходимые комбинации обманных движений. Бесцельные или неуместные финты, однако, ставят игрока в невыгодное положение, вызывая недоразумения, ненужные повороты и быструю усталость.

**Техника специальных финтов.** Ниже приводится техника финтов для особых ситуаций в районе корзины. Каждый из финтов нужно освоить для применения в положении лицом к корзине, спиной к корзине и при овладении мячом после отскока от щита или кольца.

**«Вверх и вниз».** Приняв передачу, нападающий быстро выносит мяч вверх в положение для броска с места. Если защитник двигается к нему и вверх, блокируя бросок, игрок делает большой шаг в сторону корзины, толкаясь опорной ногой, но выпуская мяч для ведения перед тем, как опорная нога уходит с пола. Первый шаг может быть прямо в сторону корзины с любой стороны защитника, предпочтительно со стороны его поднятой руки или ноги, выполнившей шаг вперед. Проход со стороны поднятой ноги защитника ставит нападающего в удобное положение, поскольку восстановление позиции потребует, чтобы защитник сначала поставил ногу на пол, а затем оттолкнулся, чтобы начать движение.

В зоне действий центрового финт *«вверх и вниз»* требует показа броска сверху с поворотом и выполнения броска из-под вытянутых рук защитника. Подобный прием может применяться игроком после овладения мячом при отскоке от щита, когда защитник находится между ним и корзиной: быстрый финт вверх головой и плечами из согнутого положения, при котором мяч надежно укрыт, поднимает защитника вверх. Затем нападающий делает шаг под руками защитника к корзине и, вытягиваясь вперед, выполняет бросок двумя руками снизу.

**Вышагивание.** Проход после вышагивания похож на движение вверх и вниз. Приняв передачу, нападающий делает шаг в сторону корзины, имитируя проход. Если защитник отступает (если он не отступает, игрок продолжает проход к корзине), нападающий подтягивает назад впереди стоящую ногу, выпрямляется и выносит мяч в положение для броска. Если защитник выдвинется вперед, игрок должен будет пройти к корзине с ведением. Некоторые игроки убирают вышагивающую ногу за опорную после выполнения первого финта. Однако более рационально вышагивание без оттягивания ноги назад. Быстрое выпрямляющее движение назад, за

которым следует второе, короткое, движение вперед, ускоряет выполнение приема без потери его эффективности.

**Прыжки.** Прыгучесть игрока может быть развита при помощи ежедневных упражнений и улучшения техники. Упражнения, подобные выпрыгиваниям вверх с касанием обруча корзины несколько раз подряд в течение тренировки, обеспечивают игрока как средствами, так и стимулами для совершенствования. Если игрок не может коснуться обруча при прыжке с места, он должен прыгать и доставать сетку или щит, пытаясь увеличить высоту прыжка на каждой тренировке. Помимо этого, для совершенствования прыгучести используются упражнения на растягивания и прыжки со скакалкой.

В добавление к броскам в прыжке, о которых уже говорилось, можно учитывать ситуации, в которых прыжки составляют основу: а) спорные мячи, б) овладение мячом при отскоке от щита или кольца.

1. Спорные мячи. Ситуация, требующая разыгрывания спорного мяча, случается несколько раз в игре. Важность овладения мячом в этом случае очевидна. Каждый игрок должен уметь достигнуть максимальной высоты подскока, чтобы выполнить откидку и перенграть более высокого игрока противника.

*Достижение максимальной высоты.* При начальном броске игрок располагает ступню сильнейшей ноги на расстоянии примерно 30 см от центра круга. Другая нога находится на продолжении воображаемой линии, проведенной из центра круга, и на расстоянии, примерно равном ширине плеч. Готовясь к прыжку, игрок сгибает ноги в коленях, поднимает предплечья и наклоняет их слегка наружу. Плечи опущены и расположены близко к туловищу; игрок сосредоточивает взгляд на мяче и руке судьи. В момент, когда судья начинает движение вверх, игрок ближайшей ногой делает короткий шаг к центру, дальняя нога следует за этим движением в том же ритме до удобного положения с близко расположенными ступнями. Таз резко опускается до положения полуприседа, мышцы ног напряжены, и вес тела одинаково распределяется на подушечках ступней обеих ног. Одновременно с разгибанием ног руки выполняют сильное маховое движение вверх, причем ближайшая рука и плечо вытягиваются вверх на максимальную высоту. Перед достижением высшей точки прыжка дальняя рука и плечо опускаются, чтобы увеличить высоту вытягивания ближней руки. Ноги выпрямляются. Приземляется игрок на подушечки ступней ног, в положении полуприседа, а руки разведены в стороны для удержания равновесия.

Хотя некоторые игроки с успехом применяют такой нетрадиционный способ, как вытягивание дальней руки вместо ближней для откидки мяча, существуют определенные преимущества в ортодоксальном способе, описанном здесь. Однако тренеры поступят правильно, если не забудут об индивидуальных особенностях игроков.

*Согласование прыжка с откидкой.* Правила гласят, что

мяча нельзя коснуться до тех пор, пока он не достиг высшей точки взлета. Хотя судьи обязаны подбрасывать мяч выше, чем может достать любой из игроков, каждый судья делает это по-разному: одни подбрасывают мяч высоко, другие — низко, третьи — под углом вправо, влево, вперед или назад. При расчете прыжка игрок должен принять все эти факторы во внимание.

Учитывая отклонение от нормы в подбрасывании судьями мяча и сосредоточивая внимание на мяче, игрок становится ближе и начинает движение вместе с движением руки судьи. Прыжок вверх рассчитывается так, что ноги уходят с пола сразу же после выпуска судьей мяча — вертикальная скорость игрока больше, чем скорость мяча. Мяч откидывается в высшей точке прыжка и траектории подбрасывания.

*Откидка мяча.* Диаметр мяча немногим больше 22 см, средняя длина ладони немногим более 17 см. Контролирование откидки ударом по нижней части мяча кончиками трех средних пальцев добавляет от 15 до 20 см к высоте прыжка. Траектория полета мяча должна проходить по пологой дуге, направление полета придается вращением кисти и ладони откидывающей руки до начала соприкосновения с мячом. Обычно сильнейший в борьбе за мяч при отскоке от щита партнер становится перед игроком, выполняющим откидку, поскольку туда направить мяч легче всего. Но рядом с партнером располагается более высокий или сильный игрок противника, для откидки следует избрать другое направление.

*Противодействия более высокому игроку противника при разыгрывании спорного мяча.* При единоборстве с более высоким или лучше прыгающим противником игрок может использовать несколько тактических приемов, чтобы либо нарушить расчет его прыжка, либо помешать откидке, либо изменить направление полета мяча. Первый прием состоит в том, что прыжок выполняется раньше, чтобы вызвать плохо рассчитанный или преждевременный прыжок противника. Выполнение второго приема сводится к тому, чтобы встать у центральной линии или линии штрафного броска близко к противнику и попытаться нарушить его координацию или равновесие, не вызывая нарушения правил. Например, тактическим приемом здесь может быть облакачивание на противника до начала подбрасывания, а затем быстрый шаг назад в момент выпуска мяча. Третьим приемом может быть применение прыжка с вытянутой в сторону рукой, вызывающего случайное соприкосновение с рукой противника (находящейся на мяче). Это может закончиться укороченной откидкой или изменением направления полета мяча, что создает партнерам возможности для овладения мячом.

2. Борьба за мяч при отскоке от щита. О борьбе за мяч при отскоке от щита в защите рассказывается в главе «Индивидуальная защита». Технические приемы и исходные положения, используемые при борьбе за мяч, отскакивающий от щита или кольца, в защите и нападении, несмотря на некоторые общие черты, различны.

*Техника овладения мячом после отскока от щита.* Двумя наиболее важными принципами овладения мячом после отскока от щита являются равновесие и расчет. Чтобы удержать равновесие в зоне скопления игроков под корзиной, нападающий должен иметь широкую и надежную опору. Ноги расставляются как можно шире, слегка согнутые в коленях, таз опущен, спина округлена. Локти держатся широко на уровне плеч, плечи параллельны полу, предплечья и кисти подняты вверх. Пальцы широко расставлены, ладони обращены к корзине. Тело слегка наклонено вперед, вес тела распределен на подушечках ступней ног.

При борьбе за мяч, отскочивший от щита, расчет прыжка даже более важен, чем высота. Расчет прыжка зависит от высоты и направления отскока мяча, которые, в свою очередь, определяются такими факторами, как траектория и дистанция броска, попадание мяча в щит или в обруч корзины, упругость щита и обруча корзины и вращение мяча. Принимая все это во внимание при расчете прыжка, игрок прыгает вверх, пытаясь добить мяч, откинуть его или поймать двумя руками. Если он решает поймать мяч, то должен сделать это в высшей точке прыжка, в положении с разъединенными ногами и расставленными широко в стороны локтями, при котором таз отставлен назад для максимального укрывания мяча. Поворачивая мяч в воздухе в положение, при котором одна рука находится внизу, а другая сверху, игрок приземляется с широко расставленными ногами и локтями, с опущенным тазом, который отставлен назад. (Более высокий игрок может приземляться в более выпрямленном положении, в котором мяч держится высоко, чтобы быстрее выполнить либо второй бросок, либо передачу.)

Опуская мяч к груди, игрок избегает спорных мячей при помощи быстрых финтов и поворотов в сочетании с проходом, броском или передачей. Не следует выполнять поспешный бросок или бросок из неуравновешенного положения. С отскочившим от щита мячом надо обращаться, как с мячом, которым овладел в поле. Если предоставляется возможность выполнить бросок, ее нужно немедленно использовать; в противном случае мяч нужно перевести назад и начать игровую комбинацию.

*Тактика борьбы за мяч, отскочивший от щита.* Многие тренеры тратят немало времени на обучение приемам борьбы за мяч, отскочивший от щита или кольца к защите, и недооценивают обучение аналогичным приемам в нападении. Поскольку лишь немногие команды реализуют половину своих бросков, вероятность потери мяча при броске может стать большей, чем вероятность взятия корзины. Поэтому борьба за мяч, отскочивший от щита, в нападении не может быть оставлена на произвол судьбы, и ей нужно уделять столько же внимания, сколько и защитным приемам.

Хотя защитники обычно занимают внутреннюю позицию у щита, нападающие обладают несколькими приемами, при помощи которых могут нейтрализовать это позиционное преимущество. Прежде всего, зная момент, когда партнер вероятнее всего произведет бросок, нападающий может использовать мгновенное преимущество и

таким образом воспрепятствовать отблокированию. Защитник не может занять позицию для борьбы за отскочивший мяч до тех пор, пока не произведен бросок, поскольку преждевременный поворот к щиту вызывает опасность взятия корзины с использованием прохода. С другой стороны, партнеры нападающего знают его привычки при выполнении броска слишком хорошо, что дает им возможность интуитивно занять выгодную позицию, как только партнер начинает готовиться к броску. Кроме того, партнеры нападающего, лучше зная, как «ведет себя» мяч при его бросках, должны быть наготове и приспособляться к броскам при выдвижении к корзине.

Наконец, нападающий может оказать давление на защитника, чтобы воздействовать на его расчет и равновесие. При этом если атакующий игрок почувствует сопротивление защитника, он может удержать или увеличить давление и затем внезапно выскользнуть, заставив противника потерять равновесие.

Эффективное использование давления туловищем, ногами, плечами и локтями может психологически вывести противника из равновесия. Борьба за мяч, отскочивший от щита, ведется в зоне, где совершаются различного рода соприкосновения. Агрессивный атакующий игрок может сделать многое, чтобы компенсировать недостатки в росте или позиции.

Атакующий игрок имеет также то преимущество, что не стремится овладеть мячом двумя руками. Это позволяет ему приблизиться к щиту, откуда удобнее добить мяч в корзину. Даже если добивание неэффективно, атакующий или его партнер могут получить вторую возможность овладеть мячом, добить его или откинуть одному из задних игроков, находящихся в круге области штрафного броска. Успех под щитом часто зависит от умения атакующей команды держать мяч в игре до тех пор, пока не увенчается успехом попытка забросить его в корзину или один из игроков овладеет им. После каждого прыжка атакующий должен приземляться на подушечки ступней ног, в положении, при котором таз опущен, а руки подняты вверх. Если необходимо, он должен быть готов ко второму, третьему или четвертому прыжку. Решимость — это уже само по себе преимущество.

Часто игровая комбинация заставляет защитника оставить своего подопечного в момент выполнения броска другим нападающим. Например, бросок с дальней дистанции с противоположной стороны площадки может заставить защитника, охраняющего игрока без мяча, переместиться к области штрафного броска, чтобы помочь партнеру в защите. Освобожденный нападающий должен уметь выдвинуться в удобную позицию у щита без риска быть отблокированным. Даже если он не может проскочить к щиту раньше защитника, он должен, по крайней мере, занять позицию рядом. Если кроме этого позиционное преимущество получает и центровой игрок в случаях, когда защитник играет перед ним, атакующая команда окажется в отличном положении для контроля мяча при отскоке от щита.

**Рывки.** Рывки к корзине являются тактическим приемом освобождения от защитника, когда партнер по команде владет мячом. Успешный рывок требует использования отдельно или в сочетании таких приемов, как изменение направления движения, темпа, повороты, финты, старты и остановки. Многие игроки, к сожалению, не знают, когда и как выполнять рывок. Они просто бегут на высокой скорости, надеясь обогнать противника.

Хотя скорость является важнейшим качеством, которым может обладать баскетболист, без мастерства она ничего не дает: когда игрок, выполняющий рывок, использует только скорость без обмана, защитник может приспособиться к ней. Однако, согласуя свои движения с позицией мяча, проходящий игрок может использовать любые необходимые способы, чтобы опередить на шаг защитника и после этого оторваться от него. Приближаясь к корзине, игрок должен поднять руку — ориентир для передачи мяча и криком привлечь внимание игрока, владеющего мячом (только в том случае, если сумеет освободиться от опеки защитника).

Если игрок, выполняющий рывок, не может получить преимущества на один шаг, он может добиться этого при помощи внезапной остановки и поворота лицом к партнеру, владеющему мячом.

Рывок всегда следует выполнять по прямой линии или серией прямых линий (прерывистая линия). Закругленная линия рывка позволит защитнику пройти внутри и восстановить защитную позицию.

Может потребоваться применение многих рывков, прежде чем удастся ослабить защиту для взятия корзины. Часто игрок, владеющий мячом, не в состоянии завершить комбинацию с проходящим партнером из-за переключения защиты, плохого расчета игрока, выполняющего рывок, или потери контроля мяча. Но это не должно нервировать проходящего игрока, который обязан продолжать двигаться.

Хотя любой рывок, ослабляющий защиту, эффективен, бесперспективные движения утомляют и могут нарушить атакующую комбинацию. Хорошие возможности для рывка создаются в ситуациях, когда защитник поворачивает голову и на мгновение теряет из виду подопечного, тем самым позволяя ему выполнить рывок к корзине.

Часто два игрока начинают движение одновременно. В этом случае игроку, использующему партнера с мячом для заслона, должно быть отдано предпочтение. Игрок, проходящий вдали от мяча, остается на второстепенной роли. Второй проходящий игрок должен смотреть в направлении основного проходящего и, если есть опасность помехи, уходит в сторону. Однако если второй проходящий игрок окажется открытым, он должен продолжить движение к корзине и криком привлечь к себе внимание партнера с мячом. «Рывок из-за мяча» — это проход, который начинается тогда, когда игрок оказывается вместе с защитником снаружи от партнера, владеющего мячом. Если партнер с мячом не находится в позиции центрального и не выполняет маневр для взятия корзины, игрок без мяча может использовать его как заслон и пройти к корзине.

Рывки имеют смысл также тогда, когда игрок с защитником оказывается настолько близко к партнеру с мячом, что есть опасность объединения защитника с его партнером для нападения вдвоем на игрока, владеющего мячом, чтобы навязать спорный мяч. В этом случае целью рывка является ослабление напряжения в зоне нахождения мяча.

«Рывок за спиной защитника» можно применить в том случае, когда защитник оказывается между игроком без мяча и его партнером, владеющим мячом. Рывок начинается обманным движением в сторону мяча, за которым следует изменение направления — сильное отталкивание ногой, разноименной с направлением прохода.

Одним из лучших моментов для выполнения рывка является момент, следующий сразу же за выполнением передачи, когда защитник либо расслабляется, так как его подопечный отдал мяч, либо концентрируется на перехвате передачи. Любая ошибка в защите откроет путь для прохода, быстрой обратной передачи и взятия корзины.

Если нападающий обнаруживает, что его подопечный не справляется с ним при выполнении какого-либо приема, он должен уметь пользоваться своим открытием, чтобы тренер команды противника не заменил опекающего его игрока. Используя разумно этот прием, а также другие слабые места защитника, игрок будет уверен, что если возникнет возможность для надежного броска в последние минуты игры, он ее реализует.

**Прием передач.** Способ приема передачи определяется такими факторами, как траектория полета и скорость полета мяча, движение принимающего передачу игрока, близость расположения игроков противника и атакующий прием, который должен быть выполнен после ловли мяча. Однако существуют основы техники, которые подходят для приема любой передачи. Первая из этих основ состоит в том, чтобы «увидеть» мяч в руках. Потери мяча при приеме неизбежно возникают потому, что принимающий передачу игрок отводит взгляд от мяча до того, как мяч надежно держится в руках. Внимательный игрок постоянно держит мяч в поле зрения. Если мяч находится в воздухе, игрок, принимающий передачу, продолжает следить за ним периферическим или прямым зрением до момента ловли, во время которой он должен начать фокусировать зрение только на мяче до тех пор, пока мяч не окажется в обеих руках. Только после этого принимающий передачу может переключить свое внимание на ведение, передачи или бросок.

По возможности мяч нужно ловить двумя руками. При этом игрок должен делать шаг в сторону мяча. Когда ситуация требует ловли одной рукой, свободная рука должна быть немедленно вынесена для защиты и контроля. Ловля мяча с отходом назад возможна только в результате плохой передачи.

Психическими качествами принимающего передачу игрока являются готовность к приему неожиданной передачи, уверенность в свободных движениях своих рук и концентрация глаз.

Прием прямых передач. При приеме прямой передачи в свободной зоне и без сопротивления противника принимающий передачу смотрит на мяч, делает шаг в направлении передающего партнера любой ногой, вытягивая обе руки вперед на уровне груди с ладонями, обращенными друг к другу, и широко расставленными пальцами. Мяч ловится пальцами, а руки естественно сгибаются к груди. При ловле прямой передачи с сопротивлением противника принимающий мяч делает шаг назад в сторону защитника, отсекая его от мяча, вытягивает руку в сторону выполненного шага и ловит мяч одной рукой. Пальцы руки, которая ловит мяч, широко расставлены и слегка согнуты; рука слегка сгибается, смягчая силу передачи; туловище слегка поворачивается в сторону ловящей руки, в то время как другая рука быстро выносится для контроля мяча, крепко схватывая его пальцами.

Прием прямой передачи в движении от мяча может быть выполнен одной или двумя руками, хотя по возможности нужно использовать обе руки.

Прием передачи одной рукой обычно выполняется при проходе на полной скорости, когда защитник преследует нападающего. В этой ситуации рука, дальняя от защитника, поднимается вверх в виде мишени, а свободная рука выносится вверх для контроля мяча после приема его одной рукой. Согласованность принимающего и передающего игроков должна быть такой, чтобы, не сбиваясь с шага и не опуская мяча на пол, принимающий игрок смог выполнить бросок. Если бы была необходимость притягивать мяч к себе перед тем, как выполнить бросок, защитник имел бы возможность выбить мяч из рук принимающего игрока.

Прием передачи в позиции центрального игрока. Необходимо, чтобы принимающий передачу игрок двигался навстречу мячу или чтобы он поймал мяч рукой, дальней от защитника. Если центральной точно знает позицию защитника, он может поднять вверх дальнюю от него руку в виде мишени для передающего, иначе передающий должен сам решать, куда послать мяч, чтобы он был принят наилучшим образом и укрыт. Техника ловли мяча такая же, как при приеме передачи в свободной зоне: пальцы широко расставлены, кисти и руки смягчают скорость полета мяча. Однако центральной должен много тренироваться в приеме мяча с сопротивлением противника после различных прямых и навесных передач, а также передач с отскоком от пола. Поскольку передачи мяча с отскоком от пола медленны и выполняются с вращением мяча, их нужно принимать двумя руками, с ладонями, обращенными одна к другой, и с широко расставленными пальцами, смягчающими вращение мяча. Центровой игрок должен уметь ловить навесные передачи любой рукой или двумя руками и выполнять бросок или передачу одним движением. Быстрая обратная передача часто заканчивается взятием корзины, поскольку защитник первого передающего игрока расслабляется после того, как выполнена передача центральному игроку.

Прием передачи из рук в руки. Игроки в нападении должны уметь принимать передачу из рук в руки в движении на полной скорости. Они должны быть особенно внимательны, поскольку часто передаче из рук в руки предшествует финт и она проходит при сопротивлении противника. Обычно эта передача выполняется без вращения или с небольшим вращением, а мяч принимается на высоте пояса надежным захватом обеих рук, причем принимающий передачу немедленно выполняет ведение или бросок. Находясь в позиции центрального игрока, принимающий передачу должен быть особенно внимателен, ожидая передач над плечом назад, быстрых передач с отскоком от пола или простых передач из рук в руки, которые могут быть плохо рассчитаны и выполнены в спешке.

**Индивидуальное нападение без мяча.** Умение игрока передвигаться в нападении без мяча не менее важно, чем умение выполнять передачи, броски или ведение. Владея мячом, нападающий либо выполняет броски, либо ведет или передает мяч в позицию для взятия корзины. Будучи без мяча, нападающий передвигается таким образом, чтобы открыться для приема передачи или оттянуть защиту от места разыгрывания мяча. Нужно избегать бесцельных движений, но обманные движения, состоящие из остановок, стартов и финтов, держат в напряжении защитника и предотвращают групповой отбор мяча. Игрок без мяча должен умело передвигаться, согласуя свои движения с движениями игрока с мячом.

В наигранной атаке игрок с мячом определяет комбинацию, в которой другие игроки регулируют свои действия. Примером этого может служить ситуация, при которой команда находится в расстановке 2—3, а защитник ведет мяч в сторону правого углового игрока; центральный игрок находится справа в средней зоне области штрафного броска. Когда игрок задней линии передает мяч в правый угол и следует туда же в сторону защитника углового партнера, это служит сигналом для остальных игроков. Им становится ясно, что защитник намерен либо поставить заслон для углового игрока, либо выполнить проход к корзине с изменением направления и получить обратную передачу. Поэтому нападающий, принявший передачу, должен быть готов либо вернуть мяч проходящему к корзине партнеру, либо воспользоваться заслоном, либо, если его защитник реагирует на финт, пройти вдоль лицевой линии к корзине. Центровой игрок должен освободить место, чтобы отвлечь внимание своего защитника от острия атаки. Если защитник центрального остается под корзиной, центровой должен немедленно занять выгодную атакующую позицию в верхней или нижней зоне области штрафного броска со стороны разыгрывания мяча.

Свободный игрок задней линии должен начать движение в угол на противоположной стороне площадки, как будто бы ставя заслон для нападающего в этой позиции. Этот прием рассчитан на то, чтобы заставить своего защитника отвлечь внимание от острия атаки. Игрок задней линии может выполнить финт на проход в область

штрафного броска и затем резко повернуть назад в сторону мяча, с тем чтобы партнер мог передать ему мяч. Это движение оставляет игрока задней линии в выгодной позиции для быстрого возвращения в защиту, если мяч будет перехвачен или подобран противником при отскоке от щита после неудачного броска.

Движения нападающего на дальней стороне площадки должны быть согласованы с движениями игрока задней линии на этой же стороне площадки. Он может выполнить либо финт на смену мест с защитником, либо финт на проход к линии штрафного броска, как будто бы для приема передачи в центре. Поскольку нападающий является основным добивающим игроком на дальней от мяча стороне площадки, его движения носят двойную функцию: отвлечение внимания опекающего его игрока от острия атаки и расположение в наиболее выгодной позиции для добивания мяча. Эта позиция определяется местом, занимаемым центровым: один из двух игроков должен быть под корзиной, с дальней от мяча стороны, а другой — в области штрафного броска, на расстоянии 3 м от корзины и перед ней.

Действиям двух или трех членов команды, не принимающих участия в разыгрывании мяча, обучить наиболее трудно. Многие зависят от сообразительности и дисциплины самого игрока, поскольку он должен не только согласовывать свои действия с действиями других членов команды, отвлекая внимание защитника от мяча, но и быть готовым к внезапным изменениям в развитии комбинации, которые могут потребовать его собственных прямых действий. Ниже перечислены некоторые действия игрока без мяча в нападении:

1. Рывок к мячу или корзине в нужный момент и без помех для проведения комбинации.
2. Заслон для партнера с мячом или без мяча.
3. Правильный расчет выхода из-за заслона, поставленного партнером с мячом или без мяча.
4. Выбор лучшей позиции для добивания, когда партнер выполняет бросок.
5. Финты, отвлекающие внимание защитника от острия атаки.
6. Быстрый отход в защиту, если противник завладел мячом.
7. Выдвижение в позицию для приема передачи в свободной зоне, если партнеру приходится отдать мяч из-за давления защитника.
8. Индивидуальные действия в стандартных ситуациях (спорные мячи, вбрасывание, штрафные броски).
9. Контрманевры, если противник меняет тактику (например, при переходе от личной защиты к защите прессингом или зонной защите).

Игрок в нападении должен постоянно помнить, что, даже если он не имеет мяча, каждое его движение, правильное или неправильное, отражается на успехе или неудаче при атаке корзины. Приспосабливая свое мышление к мышлению партнеров и помня о способностях каждого игрока в нападении и защите, хороший игрок прямо или косвенно имеет отношение к каждому взятию корзины.

## Упражнения для совершенствования работы ног

Проход сзади (рис. 26). Две колонны по восемь игроков выстраиваются на каждой стороне площадки. Первый игрок в каждой колонне выходит на площадку, где располагается препятствие (приблизительно на равном удалении от лицевой линии и от линии штрафного броска). Игроки обращены к корзине под углом  $45^\circ$ , а тренеры становятся на линии штрафного броска или позади нее с мячом. Игрок слева делает короткое движение по направлению к тренеру правой ногой, удерживая хорошее равновесие. Затем, удерживая вес тела на правой ноге, выполняет отталкивание, короткий шаг левой ногой, обходя препятствие, и длинный шаг правой ногой, быстро проходя к корзине без мяча. Тренер делает ему передачу с отскоком от пола на выход или передачу двумя руками от груди, и игрок продолжает движение, забрасывая мяч в корзину.

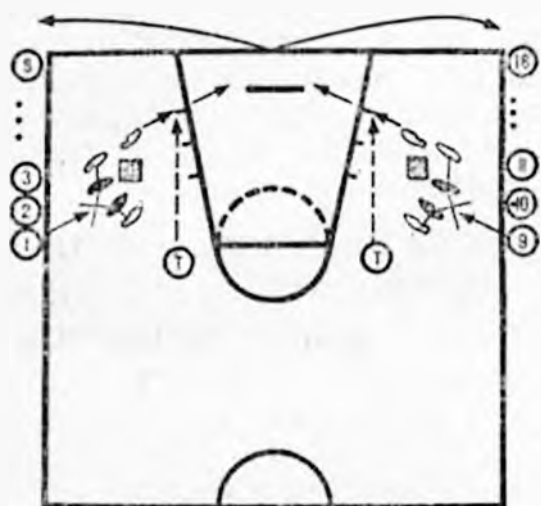


Рис. 26

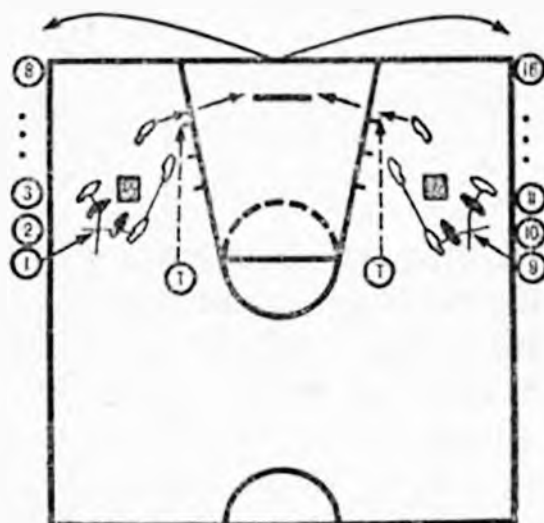


Рис. 27

Игрок справа применяет ту же технику. Он делает финт в сторону тренера коротким шагом левой ноги, затем короткий шаг в сторону корзины правой ногой, и, наконец, длинный шаг левой ногой.

После выполнения броска игроки меняются колоннами, чтобы выполнять проходы с обеих сторон площадки. Этот прием чрезвычайно важен, когда игрока плотно опекают.

Вместо тренеров можно использовать игроков, которые одновременно тренируются в передаче мяча движущемуся партнеру. Упражнение проводится не больше 5 минут и часто применяется в предсезонной тренировке. Тренеры следят за правильной техникой работы ног, точными передачами, хорошим приемом передач и бросками в движении.

Финт на проход сзади и проход внутри (рис. 27). Этот тактический прием применяется как контрманевр прохода сзади. Препятствия располагаются в тех же позициях на площадке, как и в предыдущем упражнении, а игроки выполняют те же начальные движения. Каждый игрок выполняет финт, сохраняя хорошее равновесие, поворачивается слегка в сторону мяча, находясь под углом  $45^\circ$  к корзине, и делает короткий шаг ближней к мячу ногой. Игрок слева делает этот шаг правой ногой, затем переносит вес тела на левую ногу, чтобы заставить двигаться защитника, и отталкивается левой ногой. После этого он делает длинный шаг правой ногой и длинный шаг левой ногой, поворачиваясь к тренеру или игроку, передающему мяч. Приняв передачу с отскоком от пола или передачу от груди на выход, игрок выполняет бросок одной рукой в движении. Игрок под корзиной подбирает мяч и возвращает его назад, после чего уходит в другую колонну.

В командах новичков упражнения в совершенствовании работы ног с использованием изменения направления, темпа, а также поворота в сторону мяча для приема передачи при движении на полной скорости должны вводиться на ранних этапах предсезонной тренировки.

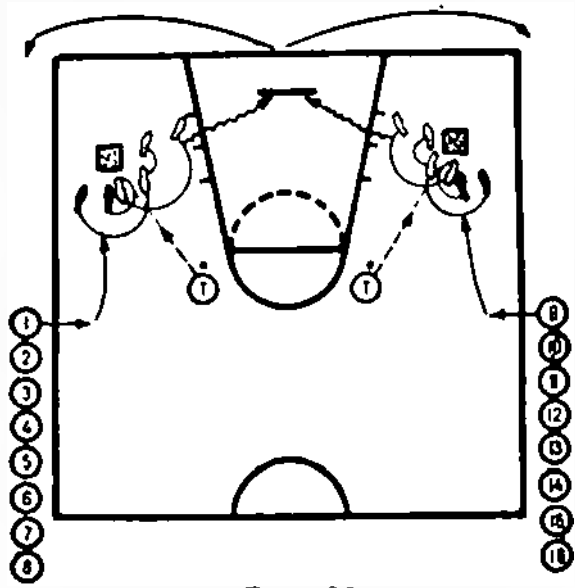


Рис. 28

Остановка, поворот, проход (рис. 28). Препятствие располагается на расстоянии около 4 м от боковой линии области штрафного броска на уровне отметки второго усика. Игроки выстраиваются в две колонны, каждая на одной из сторон площадки. Тренер или заменяющий его игрок располагается в верхней зоне круга области штрафного броска. Первый игрок в каждой колонне быстро проходит в сторону препятствия, делает полную остановку, затем выполняет поворот назад в сторону тренера. В момент выполнения игроком поворота тренер передает ему мяч. Игрок делает полный шаг опорной ногой, ведет мяч к корзине и, если необходимо, выполняет бросок в движении. После броска игрок переходит в другую колонну. Игрок под корзиной подбирает мяч и возвращает его тренеру.

Для выполнения упражнений в совершенствовании работы ног игроков можно разбить на более мелкие группы, используя при этом обе половины площадки. В одной тренировке можно применять не более двух из этих упражнений и не дольше 3—5 минут. Упражнения выполняются на высокой скорости, а отдыхают игроки при переходе в другую колонну.

### СОГЛАСОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ НАПАДЕНИЯ В ГРУППОВЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯХ

В хорошей баскетбольной команде при выполнении комбинации координируются движения всех пяти игроков. Наиболее удачные комбинации завершаются только двумя или тремя нападающими, в то время как партнеры маневрируют и отвлекают противника от острия атаки.

Если команда может создать численное преимущество в нападении (один нападающий не прикрыт, два нападающих против одного защитника, три нападающих против двух и т. п.), она может реализовать его в большинстве случаев. Однако эти возможности не всегда достижимы. Лучшими комбинациями в нападении, когда не удается создать численного преимущества, являются двое против двоих или трое против троих. Когда в одну комбинацию вовлечены более чем три нападающих, расчет, движения и владение мячом становятся более сложными, а возможность ошибки увеличивается. Чем больше игроков вовлечено в комбинацию, тем больше шансов возникает у защитников для группового отбора мяча, перехватов передач или изменения направления движения мяча.

Комбинации с участием двух игроков могут проводиться игроками задней линии, игроком задней линии и нападающим, нападающим и центровым. Комбинации с участием трех игроков вовлекают игроков задней линии и нападающего, игрока задней линии, нападающего и центрального, игроков задней линии и центрального. Все игроки должны быть достаточно подвижны и знать начало комбина-

ции в любом месте площадки, чтобы сразу настроиться на ее выполнение, если позволяет обстановка, или уйти в сторону с отвлекающим маневром, чтобы вытянуть защитника из зоны атаки.

Ситуациям двое против двоих и трое против троих должно быть отведено много времени в тренировочных занятиях на ограниченной части площадки. Игровые условия могут быть вполне нормальными при использовании не более половины зоны нападения.

### Взаимодействия без заслонов

Большинство комбинаций включают заслон, который является открытым маневром атакующего игрока, мешающим противнику занять желаемую позицию на площадке, или замедляет его действия. Описанные ниже комбинации не требуют заслона.

**Передача и рывок.** Передача и рывок, или «передай мяч и выйди», — основная нападающая комбинация, в которой игрок просто передаст (отдает) мяч партнеру и делает рывок (идет) к корзине, пытаясь освободиться от защитника и ожидая обратной передачи от партнера. Если защитник смещается за первой передачей или поворачивает голову, проход должен быть быстрым и прямым. Однако, чтобы вызвать реакцию защитника, может потребоваться финт, изменение направления или изменение темпа движения. Если другие игроки видят начало этой комбинации, они должны оттянуть своих защитников от корзины и места возможной передачи мяча. Игрок, выполняющий рывок, должен поднять руку, ближнюю к корзине, подавая сигнал о том, что он свободен. Передача может быть прямой, с отскоком от пола или навесной, в зависимости от ситуации.

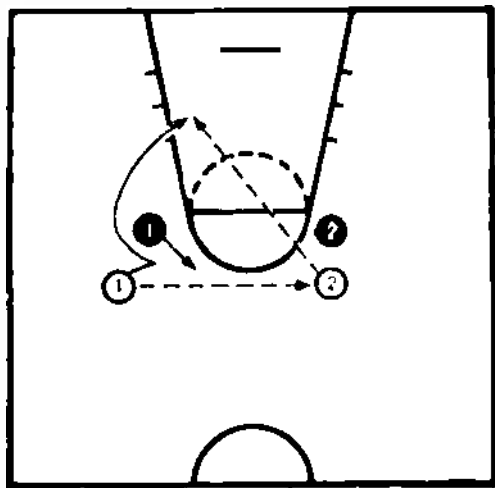


Рис. 29

Передача и рывок, или «передай мяч и выйди» (рис. 29). Нападающий 1 передает мяч партнеру 2, выполняя финт в его сторону, чтобы заставить двигаться защитника 1. В тот момент, когда защитник сместится в сторону нападающего 2, нападающий 1, отталкиваясь правой ногой, обходит защитника, выполняя рывок прямо к корзине, а партнер возвращает ему мяч.

**Изменение направления движения.** Проход с изменением направления движения применяется, когда один игрок задней линии ведет мяч в направлении партнера (нападающего на своей стороне площадки или второго игрока задней линии) при плотной опеке. В тот момент, когда игрок задней линии ведет мяч в направлении нападающего, защитник, опекающий нападающего на левой стороне площадки, смещается в сторону мяча, чтобы предотвратить легкий обмен передачами. По мере приближения игрока задней линии нападающий делает шаг правой ногой в направлении дриблера, увлекая защитника с собой. Когда правая нога ставится на пол и вес тела переносится на нее, игрок отталкивается этой ногой и быстро

поворачивается в сторону корзины, делая короткий шаг левой ногой, а затем большой шаг правой по направлению к корзине. Дриблер должен сделать финт на передачу в тот момент, когда правая нога нападающего ставится на пол, чтобы заманить защитника. Затем следует передача с отскоком от пола или высокая навесная передача на вытянутую руку.

Проход с изменением направления, или обратный рывок (рис. 30). Нападающий 1 владеет мячом, а его партнер 2 находится у боковой линии слева. Игрок 2 делает шаг в сторону нападающего 1 правой ногой. Когда его нога ставится на пол, нападающий 1 выполняет финт на передачу. Защитник смещается в сторону мяча. Игрок 2 отталкивается правой ногой, делает короткий шаг левой, затем длинный шаг правой и принимает передачу от партнера за спиной защитника.

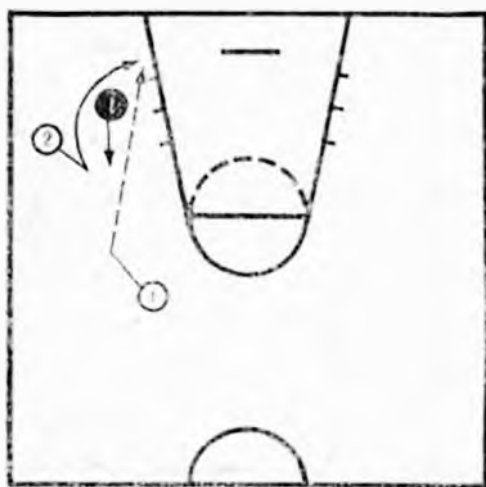


Рис. 30

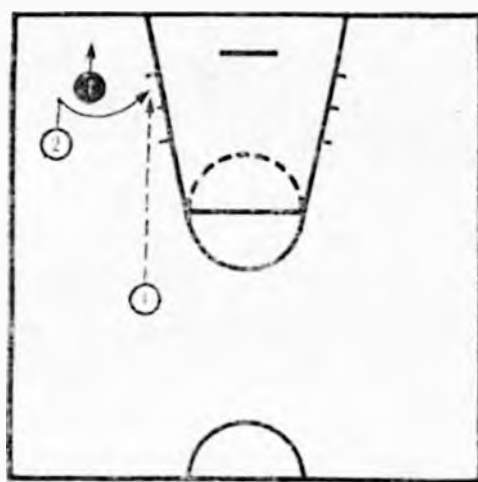


Рис. 31

Изменение направления, рывок внутрь (рис. 31). Игрок 2 делает финт на движение в сторону корзины, выполняя шаг левой ногой и заставляя сместиться защитника. Отталкиваясь левой ногой, нападающий делает короткий шаг правой и длинный шаг левой ногой, проходя мимо защитника с внутренней стороны, и принимает передачу от партнера 1.

**Обман.** Эта комбинация заключается в обманном приеме мяча без финта, когда игрок, выполняющий проход или стоящий неподвижно, находится вблизи корзины и плотно опекается защитником, находящимся к нему лицом или потерявшим из поля зрения мяч. Игрок, передающий мяч, выполняет либо прямую передачу двумя руками, либо навесную передачу через голову защитника. Игрок, принимающий передачу, должен быть расслаблен и делать вид, что он не принимает участия в игре. Он не делает движения, которое бы насторожило его защитника. Так как защитник может следить за глазами принимающего передачу игрока, последний следит за полетом мяча при помощи периферического зрения. Когда мяч почти касается защитника, игрок, принимающий передачу, быстро ловит его в самый последний момент. Эта комбинация особенно хороша при введении мяча в игру из-за пределов площадки.

**Обман** (рис. 32). Нападающего 2 опекает защитник. Нападающий 2 находится на усиках лицом к партнеру 1. Защитник не видит мяча, так как смотрит на нападающего 2, который должен заставить защитника поверить, что он не

принимает мяч. Нападающий 2 должен стоять неподвижно, не глядя на мяч. Затем партнер 1 передает ему мяч, и, как только мяч пройдет над головой защитника, нападающий 2 быстро ловит мяч и одним движением выполняет бросок.

**V-образное движение для овладения мячом.** Это движение может быть финтом в сторону корзины и толчком дальней от мяча ноги назад в направлении мяча, чтобы принять передачу.

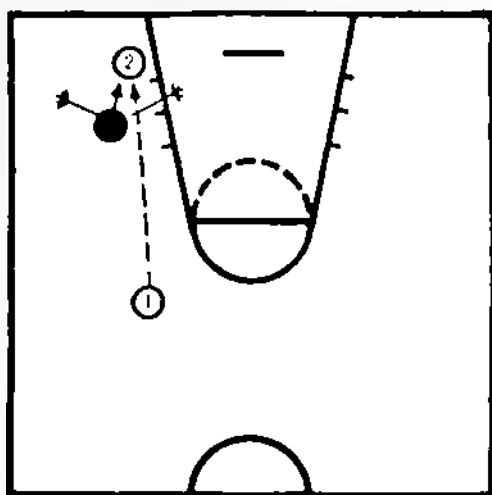


Рис. 32

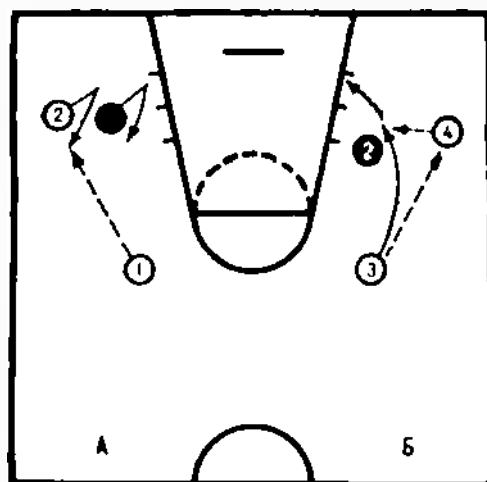


Рис. 33

Оно выполняется также финтом в сторону мяча и быстрым толчком в сторону корзины для приема передачи (рис. 33, А).

**Прием передачи из рук в руки.** Игровая комбинация может быть подсказана действиями защитника, опекающего игрока, который должен принять передачу. Если игрок задней линии имеет возможность прохода между нападающим и его защитником, он должен кивнуть головой в момент прохода в знак того, что желает получить мяч (см. рис. 33, Б). Если защитник стоит близко, игрок задней линии может поставить внутренний заслон. Как только нападающий пройдет мимо защитника и будет в состоянии принять мяч в пределах полутора метров от корзины, ему нужно сделать передачу.

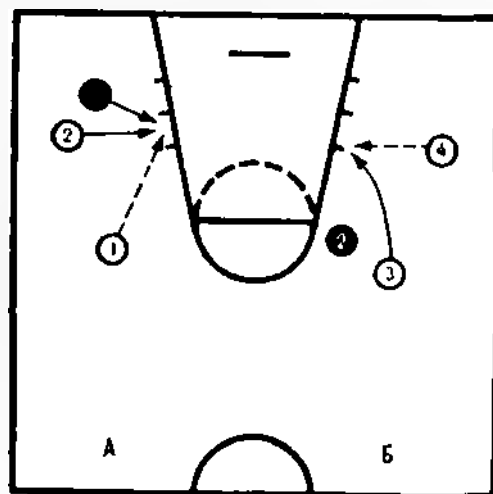


Рис. 34

Эта комбинация может быть выполнена на сильной стороне площадки (игрок задней линии — нападающему, рис. 34, А, и нападающий — игроку задней линии, рис. 34, Б) или на слабой стороне, когда мячом владеет дальний игрок задней линии и передает его выходящему навстречу нападающему, если область штрафного броска открыта.

### Взаимодействия с заслонами

Заслон может быть поставлен на любом расстоянии: очень близко к противнику или так, что игрок, ставящий заслон, находится в обычном поле зрения противника и противник может избе-

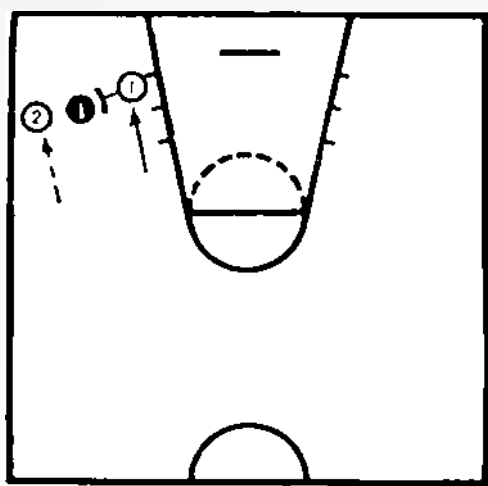


Рис. 35

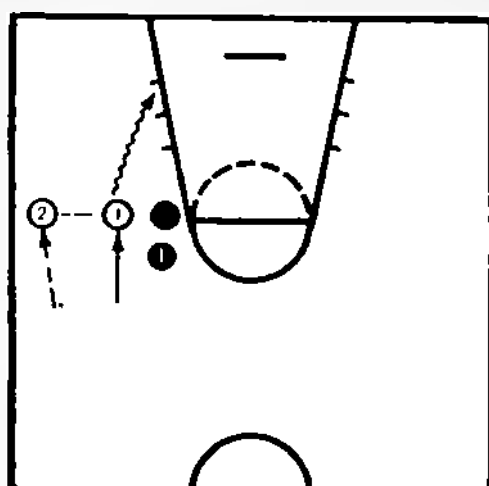


Рис. 36

жать контакта. За пределами поля зрения защитника игрок, ставящий заслон, должен быть достаточно далеко от него, чтобы дать ему возможность сделать шаг нормальной длины.

Заслоны могут быть неподвижными и в движении, с мячом и без мяча, с внутренней стороны от защитника (между защитником и корзиной), снаружи (между защитником и атакующим партнером, которого защитник опекает) или с любой стороны от него. Важно, чтобы все игроки умели ставить заслон и проходить с мячом и без мяча из-за заслона, ибо, когда силы в защите и нападении равны, заслоны — лучшее средство, чтобы добиться перевеса в атаке. Основная функция заслона — освобождение игрока, осуществляющего проход, или дриблера для выполнения надежного броска. Вторая цель — получить преимущество при переключении защиты путем занятия внутренней позиции, создаваемой в результате перемены функций защитников.

**Внутренний заслон.** Когда защитник находится близко к нападающему, для которого ставится заслон, игрок, ставящий заслон, должен располагаться с внутренней стороны от защитника, ближе к корзине.

**Внутренний заслон (рис. 35).** Игрок 1 передает мяч партнеру 2, выходит на позицию между защитником партнера и корзиной и ставит внутренний заслон для партнера.

**Передача из рук в руки при проходе внутри (рис. 36).** Нападающий 1 передает мяч партнеру 2, двигается между ним и его защитником 2, принимает передачу из рук в руки и ведет мяч к корзине. Нападающий 1 должен подать сигнал на передачу из рук в руки (например, кивнуть головой в момент передачи мяча партнеру).

**Наружный заслон.** Когда защитник держит неплотно, игрок, ставящий заслон, должен занять позицию снаружи от защитника, между ним и партнером по команде, которого тот опекает.

**Наружный заслон (рис. 37).** Нападающий 1 передает мяч партнеру 2. Так как защитник 2, опекающий нападающего, 2, сделал шаг назад, нападающий 1 ставит заслон снаружи от защитника 2, между ним и партнером.

**Передача из рук в руки при проходе снаружи (рис. 38).** Нападающий 1 передает мяч партнеру 2 и проходит сзади него. Затем напа-

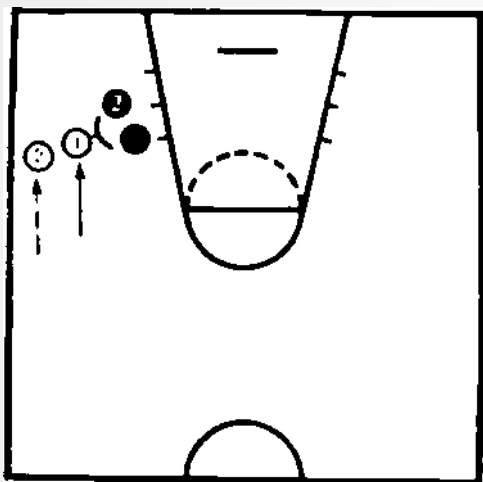


Рис. 37



Рис. 38

дающий 1 принимает передачу из рук в руки снаружи от партнера (передача из рук в руки является обычной, когда игрок передает мяч партнеру и проходит сзади него). Нападающий 1 может вести мяч к корзине или выполнить бросок с места.

**Боковой заслон.** Когда защитник опекает нападающего таким образом, что боковой заслон может открыть нападающего для броска в прыжке, с места или для прохода к корзине, игрок, выполняющий заслон, останавливается с любой стороны от защитника. Преимущество бокового заслона состоит в том, что он осуществляется в поле зрения защитника, поэтому заслон можно поставить очень близко к нему, затрудняя защитнику возможность уйти от заслона, не нарушив правил.

**Обратный заслон.** Когда атакующий игрок движется за неподвижным партнером, владеющим мячом, или ведет мяч сзади партнера, применяется обратный заслон. Оба защитника останутся внутри, ближе к корзине, чем нападающие.

**Задний заслон.** Когда нападающий или центровой движется из позиции за пределами поля зрения защитника (за его спиной), он устанавливает задний заслон. Это внутренний заслон, который ставится игроком,двигающимся из позиции вблизи корзины в тыл защитнику. Хороший вариант заднего заслона состоит в том, что центровой отрывается от своего защитника в направлении партнера, владеющего мячом, который и передает ему мяч. Чаще всего выполняется высокая передача, и центровой ловит ее в прыжке. Он должен оторваться от своего защитника, выходя на эту передачу, и находится точно сзади защитника, опекающего партнера, сделавшего передачу. В момент приземления центровой поворачивается в сторону корзины, держа мяч над головой. Игрок, передавший ему мяч, проходит мимо центрвого с любой стороны, наводя своего защитника на задний заслон. Если не происходит переключения, центровой посылает мяч проходящему мимо партнеру или сам ведет мяч для броска в движении, если его защитник переключается на партнера, выполняющего проход.

**Двойной заслон.** Двойной заслон ставится, когда два нападающих останавливаются, располагаясь плотно друг к другу, парал-

лельно, перпендикулярно или косо к лицевой линии в любой точке площадки в пределах броска по корзине. Двойной заслон применяется во многих наигранных комбинациях и создает хорошую возможность броска в прыжке или выполнения прохода.

### **Поворот кругом с выходом после постановки заслона**

Если нападающий игрок не обращен лицом к корзине при выполнении внутреннего, двойного или бокового заслонов на месте или в движении, он должен владеть техникой поворота кругом с выходом после постановки заслона, когда партнер пройдет мимо заслона. Игрок, ставящий заслон, поворачивается на левой ноге направо, если игрок, выполняющий проход, пошел по отношению к нему вправо. Если проходящий игрок уходит влево, то игрок, ставящий заслон, поворачивается на правой ноге влево. Нога, на которой выполняется поворот, должна немного скользнуть в направлении партнера, для которого ставится заслон, чтобы сохранить равновесие и начать вращение. Это движение ноги должно произойти одновременно с движением проходящего партнера. Толчок выполняется другой ногой, а руки и плечи делают резкое движение в направлении поворота, чтобы ускорить его выполнение. Неопорной ногой делается шаг строго в направлении корзины. Во время движения центр тяжести тела опущен низко, ноги в коленях согнуты, таз опущен, чтобы правильно контролировать вес тела.

Игрок, ставящий заслон, должен предугадать натиск защитника во время этого маневра и противодействовать ему, удерживая вес тела на широко расставленных ногах и используя контакт с противником для акцентирования движения к корзине, чтобы получить преимущество при переключении. Когда ставится боковой заслон лицом к лицевой линии, поворот делается на ближней к середине площадки ноге (правой ноге на левой стороне площадки и левой ноге на правой стороне площадки), за которым следует выход к корзине вслед за игроком, выполнившим проход из-за заслона.

Игрок, выполнивший поворот, ожидает обратную передачу, если защитники переключаются, или занимает позицию для добивания, если партнер бросает по корзине. Поворот позволяет игроку, ставящему заслон, принять передачу для броска в прыжке, если оба защитника начинают опекают игрока, выполнившего проход, или подстраховать проход, если проходящий игрок двигается с мячом к корзине. Этот маневр также предотвращает фол за блокирование, если защитник игрока, выполняющего проход, двигается назад в сторону игрока, ставящего заслон, при недостаточном для свободы действий пространстве.

### **Правила постановки заслонов**

Если возможно, игроки должны придерживаться определенных правил при постановке заслонов.

Когда ставится внутренний или боковой заслон, дриблер или проходящий игрок должен всегда двигаться мимо игрока, ставящего

заслон, в сторону постановки заслона. Если левый игрок задней линии ставит заслон для нападающего на той же стороне, он двигается снаружи к лицевой линии, а нападающий должен пройти за игроком, ставящим заслон, тоже наружу. Когда ставится задний заслон или сдвоенный заслон, дриблер или проходящий игрок может пройти с любой стороны заслона. Игрок, ставящий заслон, определяет тип заслона. Проходящий игрок или дриблер проходит близко к заслону, рассчитывая движение так, чтобы защитник был фактически исключен из игры.

Позиция защитника, опекающего игрока, которому ставится заслон, определяет всю комбинацию с заслоном. Если защитник стоит близко, игрок, ставящий заслон, может передать мяч партнеру или поставить внутренний или боковой заслон после ведения. Внутренний заслон нужно применять при первой практической возможности. Желательно, чтобы игрок, ставящий заслон, был обращен лицом к корзине. При этом у него появляется большее поле зрения, что позволяет быстро двигаться к корзине без поворота кругом.

Когда защитник играет свободно (на расстоянии одного метра и более от подопечного), следует применять наружный заслон. Так как бросок в корзину через заслон является первым возможным продолжением в этой ситуации, игрок, которому ставится заслон, должен находиться в пределах своей дистанции броска. Если в момент движения для постановки наружного заслона защитник сблизится с нападающим, партнер должен применить внутренний или боковой заслон. Он может также выйти за спину игрока, которому хотел поставить заслон, и воспользоваться обратным заслоном для себя, если находится в пределах своей дистанции для броска с места.

Как только для нападающего поставлен заслон, он должен пройти из-за него, если защитные построения противника не позволяют выбрать более практичное продолжение. Например, если нападающий принял передачу от игрока задней линии, который следует за передачей для установки внутреннего заслона, а защитник, опекающий нападающего, смещается в сторону заслона, чтобы нейтрализовать его эффективность, следует выполнить проход вдоль лицевой линии. Нападающий не выходит из-за заслона, потому что защита дает нападающему лучшее продолжение.

Во всех случаях, когда игрок, которому ставят заслон, не владеет мячом, нужно делать проход. Если игрок, ставящий заслон, владеет мячом, выход из-за заслона ослабит давление защиты на острие атаки. Если ни постановщик заслона, ни игрок, которому он ставится, не владеют мячом, проход из-за заслона разрядит зону скопления игроков и, возможно, расчистит место для продолжения атакующей комбинации.

В том случае, когда защитник начинает активные действия в середине площадки и мяч находится ближе к атакуемой корзине, чем защитник и его подопечный, игрок, владеющий мячом, должен вести мяч в позицию между защитником и корзиной. Опекаемый игрок должен медленно двигаться вперед до тех пор, пока дриблер не

займет позицию между ним и корзиной. Затем он проходит как можно ближе к дриблеру, чтобы защитник не смог проскользнуть вместе с ним. Дриблер должен продолжать ведение, так как он сможет пройти к корзине, если его защитник переключится. Если переключения не произойдет, дриблер может передать мяч освободившемуся игроку, выполняющему проход. Все остальные партнеры по нападению оттягивают своих защитников от направления прохода, передачи или коридора для ведения мяча к корзине.

Этот принцип (проход мимо мяча, когда мяч находится между защитником и корзиной) применяется во всех случаях, за исключением того, когда центровой владеет мячом и пытается выполнить бросок с близкой дистанции. Если игрок, ставящий внутренний заслон, владеет мячом и происходит переключение на игрока, выполняющего проход, то игрок, ставящий заслон, открыт для броска, а если он ведет мяч, то может продолжать ведение.

Проход мимо мяча (рис. 39). Нападающий 1 ведет мяч между защитником 2, играющим против нападающего 2, и корзиной. Нападающий 2 наводит защитника на своего партнера и проходит к корзине, получая от него передачу, если оказывается открытым.

Когда игрок, проходящий мимо внутреннего заслона, владеет мячом и происходит переключение, игрок, ставящий заслон, если он обращен лицом к корзине, должен сделать шаг в направлении корзины ногой, разноименной со стороной прохода. Если он обращен спиной к корзине, то должен выполнить поворот кругом с выходом. Игрок, владеющий мячом, должен передать мяч партнеру, ставившему заслон, как только защитники начнут переключение. В этот момент коридор для передачи самый широкий, потому что переключающийся защитник нацелен на остановку дриблера, а заблокированный заслоном защитник не имеет времени приспособить свою позицию для предотвращения действия игрока, поставившего заслон. В этой ситуации лучше всего использовать быструю передачу с отскоком от пола, хотя можно применить и передачу двумя руками на выход (от груди или над головой) или навесную передачу.

Передача игроку, ставившему заслон, после переключения (рис. 40). Нападающий 1 передает мяч партнеру 2 и ставит внутрен-

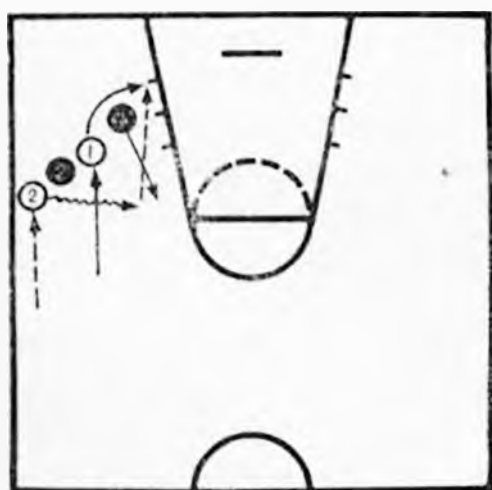


Рис. 39

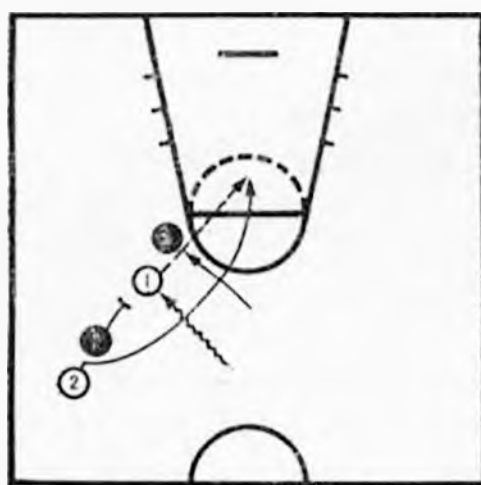


Рис. 40

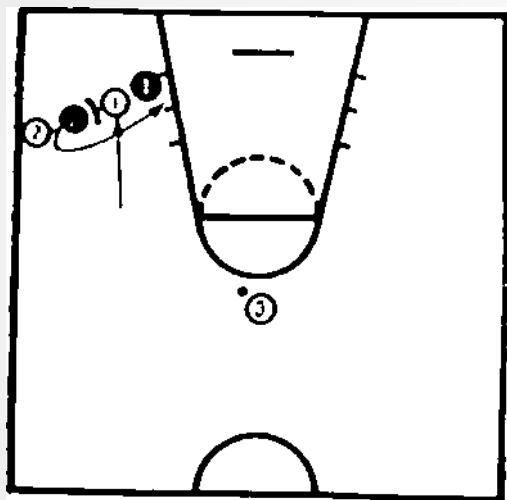


Рис. 41

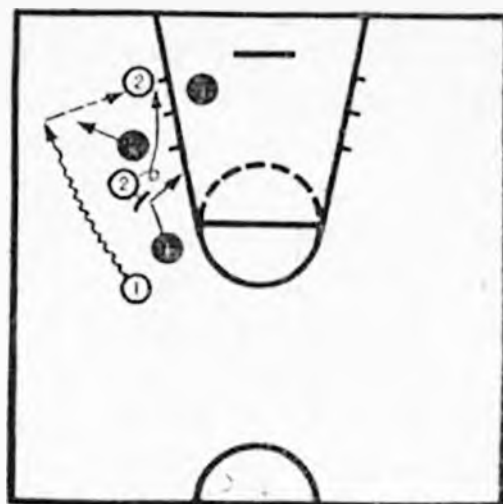


Рис. 42

ний заслон его защитнику 2. Нападающий 2 выводит мяч из-за заслона направо, в направлении постановки заслона. Защитник 1, опекающий нападающего 1, переключается на его партнера, в то время как тот проходит к корзине. При переключении защитника 1 нападающий 2 немедленно передает мяч партнеру. Важно, чтобы мяч был передан при переключении, так как именно в этот момент коридор для прохода самый широкий и оба защитника нацелены на дриблера.

Когда ставится заслон, игрок, использующий его, должен правильно выполнить проход. При этом важно определить самую выгодную точку заслона и использовать обманные движения, если это необходимо, чтобы выиграть время и занять более удобную позицию, перед тем как пройти мимо заслона. Игрок, выполняющий проход, может, например, увлечь своего защитника ниже заслона и изменить направление, возвращаясь назад и проходя как можно ближе к партнеру, ставящему заслон. Это мешает защитнику выполнить проскальзывание между нападающими игроками.

Постановка заслона вдали от мяча (рис. 41). Нападающий 3 владеет мячом на вершине круга области штрафного броска. Нападающий 1 устанавливает внутренний заслон для партнера 2, который проходит мимо заслона. Если не происходит переключения, нападающий 2 остается свободным под корзиной. Если защитник 1 переключается, нападающий 2 должен идти прямо поперек области штрафного броска, а его партнер 1 должен выполнить поворот к корзине. Нападающий 3 передает мяч партнеру 1 в момент выполнения поворота.

Использование преимущества при переключении защитников (рис. 42). Высокорослый нападающий 2 поставил боковой заслон для партнера 1, игрока задней линии, который выходит с мячом из-за заслона. Защитник 2 переключается на нападающего 1. В этот момент нападающий 2 выполняет поворот к корзине, где его сразу начинает опекать маленький защитник 1. Нападающий 2 занимает позицию центрального, пользуясь преимуществом в росте, и ожидает передачу от партнера 1. Вариантом продолжения комбинации могут быть действия игрока 1 один на один против высокого защитника 2, в то время как игрок 2 оттянет на себя защитника 1.

Когда два нападающих проходят мимо партнера в позиции центрального, игрок, передающий мяч центральному, всегда проходит первым, а второй нападающий рассчитывает свой проход по движениям первого игрока и двигается в его направлении. Игрок, выполня-

ющий проход первым, может остановиться для постановки неподвижного заслона второму партнеру, задерживаясь ровно настолько, чтобы освободить его. Затем он может продолжить проход, если остался неприкрытым, отойти назад для подстраховки или занять позицию для добивания, если выполняется бросок. Расположение защитников определяет маневр нападающих.

Все игроки должны предугадывать переключения защитников. Когда игрок задней линии и нападающий или центровый объединяются для взаимодействия двое против двоих и в этот момент происходит переключение, чаще всего высокорослый защитник будет опекать менее высокого нападающего, а менее высокий защитник будет опекать более высокого нападающего. Маленький нападающий должен передать мяч в центр более высокому партнеру, которого опекает менее высокий защитник. Высокосро-слый нападающий в центре должен также понимать, что его менее высокий партнер окажется, по всей вероятности, более подвижным, чем его высокорослый опекун, и должен быть готов покинуть зону под корзиной, если не получит передачи. Лучшим продолжением в этой ситуации будет перевод игры в область штрафного броска, так как если высокий нападающий займет позицию центрального, то представится отличная возможность выполнить бросок и спровоцировать фол.

### **Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников**

Как правило, в этих ситуациях взаимодействуют два игрока задней линии, игрок задней линии с нападающим, игрок задней линии с центровым и нападающий с центровым. Техника выполнения взаимодействий двух игроков задней линии существенно не отличается от техники взаимодействий игрока задней линии с нападающим. Однако в последнем случае, так же как в комбинациях игрока задней линии или нападающего с центровым, существует вероятность, что в результате переключения низкорослый игрок будет опекать высокорослого нападающего и наоборот.

**Взаимодействия с наружным заслоном или обратным заслоном.** Эти взаимодействия являются одними из наиболее важных в ситуациях двое против двоих. Они применяются, когда два нападающих игрока, стоящие друг за другом, находятся дальше от щита, чем их защитника, причем дальний нападающий владеет мячом.

Чаще всего эти ситуации возникают при встречном передвижении игроков задней линии, когда один из них передает мяч из рук в руки партнеру, находящемуся за ним, после чего оба останавливаются и поворачиваются лицом к корзине, или же в тех случаях, когда игрок задней линии передает мяч нападающему на своей стороне площадки и следует за передачей, чтобы остаться позади неподвижного заслона. Игрок задней линии может также использовать ведение к корзине и передать мяч из рук в руки нападающему, находящемуся позади него. Игрок, получивший передачу, должен

всегда оставаться открытым и находиться в пределах своей дистанции броска по корзине.

Если ни один из защитников не пытается прорваться сквозь заслон, игрок, владеющий мячом, может выполнить бросок с места. Если один из защитников пытается обойти неподвижный заслон со стороны, игрок, владеющий мячом, может уйти с ведением в противоположную сторону, а постановщик заслона должен сделать шаг к корзине ногой, ближней к выходящему защитнику и оставить его сзади при проходе к корзине. Дриблер продолжает ведение к корзине или на выгодную позицию для броска, если второй защитник не атакует его. В противном случае он немедленно передает мяч постановщику заслона. Коридор для передачи открывается при переключении защитников. Оба нападающих должны быть готовы к переключению, при котором создается преимущество в росте, даже если защитники занимают хорошие оборонительные позиции.

Позиция нападающего, когда он принимает передачу от игрока задней линии на своей стороне площадки, должна быть приблизительно на расстоянии полутора метров от лицевой линии и метра от боковой линии. Ведь нападающий должен быть способен пройти как влево, так и вправо. Если он располагается слишком близко к лицевой линии, то не сможет пройти в том направлении. Если защитник плотно опекает нападающего, игрок задней линии может поставить внутренний заслон или пройти сзади партнера, чтобы создать ситуацию с обратным заслоном для себя самого. Нападающий передает мяч из рук в руки игроку задней линии позади себя, и вновь следует только что описанная комбинация, в которой игроки поменялись ролями. Игровая комбинация игрока задней линии с нападающим — одна из основных в ситуациях двое против двоих и должна постоянно отрабатываться всеми игроками.

Наружный заслон (рис. 43). Нападающий 1 передает мяч партнеру 2. Защитник 2 неплотно опекает игрока 2, предоставляя возможность для постановки наружного заслона. Нападающий 1 устанавливает наружный заслон лицом к корзине. Защитники 1 и 2 стоят рядом, опекая нападающих 1 и 2. Возможные продолжения: 1) нападающий 2 может выполнить бросок с места через заслон, поставленный партнером 1, если заслон ставится в пределах дистанции броска нападающего; 2) если защитник 2 двигается вокруг нападающего 1 со стороны лицевой линии, то нападающий 2 уходит с ведением в другую сторону, направо. Нападающий 1 делает шаг в сторону корзины левой ногой, оставляя защитника 2 сзади. Затем он делает шаг правой ногой, в то время как его партнер ведет мяч. Если защитник 1 переключается на игрока 2, когда тот двигается вправо, то игрок 2 немедленно передает мяч партнеру, который обошел защитника 2; 3) если защитник 1 двигается вокруг нападающего 1 снаружи, то нападающий 2 начинает ведение влево. Игрок 1 делает шаг в сторону корзины правой ногой, оставляя защитника 1 позади, а затем делает шаг левой, ожидая передачу от партнера; 4) игрок 2 может выполнить бросок в прыжке, если действия защитников 1 и 2 медленны; 5) игрок 2 может пройти к корзине, если он свободен.



Рис. 43

Затем он делает шаг правой ногой, в то время как его партнер ведет мяч. Если защитник 1 переключается на игрока 2, когда тот двигается вправо, то игрок 2 немедленно передает мяч партнеру, который обошел защитника 2; 3) если защитник 1 двигается вокруг нападающего 1 снаружи, то нападающий 2 начинает ведение влево. Игрок 1 делает шаг в сторону корзины правой ногой, оставляя защитника 1 позади, а затем делает шаг левой, ожидая передачу от партнера; 4) игрок 2 может выполнить бросок в прыжке, если действия защитников 1 и 2 медленны; 5) игрок 2 может пройти к корзине, если он свободен.

**Боковые заслоны.** Применяются при взаимодействиях двух игроков задней линии, игрока задней линии с нападающим, нападающего с центровым и игрока задней линии с центровым, когда наружный или внутренний заслон нецелесообразен или когда боковой заслон откроет партнеру хорошую возможность для броска в прыжке с близкой или средней дистанции.

Два игрока задней линии. При взаимодействии двух игроков задней линии игрок с мячом может передать его из рук в руки партнеру, выходящему навстречу, а затем поставить боковой заслон. Игрок может также поставить боковой заслон для дриблера, когда дриблер проходит мимо него. В обоих случаях постановщик заслона может остановиться вплотную к защитнику, поскольку защитник видит его действия.

Когда игрок с мячом выполняет передачу из рук в руки и ставит боковой заслон, он должен остановиться и немедленно повернуться кругом вслед за проходящим партнером, чтобы избежать столкновения с защитником и в случае переключения занять и удержать внутреннюю позицию. Неопорной ногой игрок с мячом делает шаг прямо в сторону корзины. Если защита переключается, он должен продолжить быстрое продвижение к корзине, подняв руку вверх в качестве мишени для передачи. При переключении сразу же открывается коридор для передачи.

**Боковой заслон.** Два игрока задней линии (рис. 44). Нападающий 1 передает мяч партнеру 2, а затем ставит боковой заслон перед защитником 2, опекающим нападающего 2. Приняв передачу, нападающий 2 быстро выводит мяч из-за заслона влево. В тот момент, когда он выполняет этот маневр, его партнер 1 делает небольшой шаг левой ногой в левый угол. Шаг должен быть сделан незаметно. Защитник 2, желая остаться с нападающим 2, наталкивается на нападающего 1, заставляя его сделать поворот на левой ноге. Последний делает длинный шаг правой ногой с поворотом на  $180^\circ$ , так что теперь он обращен к корзине и находится перед защитником 2. Игрок 2 делает обратную передачу партнеру, если защитник 1 переключается.

**Игрок задней линии с нападающим.** Боковой заслон игрока задней линии для нападающего является отличным способом навязать переключение, которое оставит низкорослого защитника с высокорослым нападающим вблизи от корзины. Игрок задней

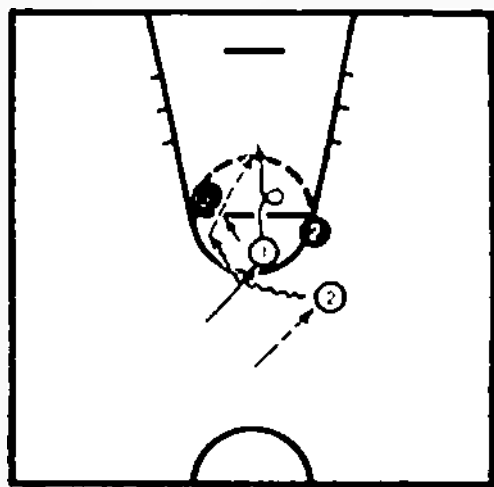


Рис. 44

линии может передать мяч и поставить заслон для нападающего или пройти с ведением и выполнить передачу из рук в руки нападающему, который проходит сзади него. Если нападающий получит мяч, он может вернуть его игроку задней линии и выйти из угла площадки, установив для него боковой заслон. Можно также использовать ведение мяча и боковой заслон с передачей мяча из рук в руки или подбрасыванием игроку задней линии.

Когда игрок задней линии ставит бо-

ковой заслон для нападающего, он обычно обращен лицом к лицевой линии. В то время как нападающий проходит сзади, игрок задней линии делает короткий шаг в сторону лицевой линии ближайшей к корзине ногой и поворот кругом или выполняет поворот немедленно без выполнения шага, в зависимости от того, как лучше удержать защитника позади себя в случае переключения. После поворота игрок оказывается лицом к противоположной боковой линии и к корзине. Быстрое движение к корзине, следующее за этим поворотом, очень важно, а отсечение защитника при повороте и давление, оказываемое им при попытке сохранить защитную позицию, будут способствовать стартовой скорости.

Если защитники переключаются и ни игроку задней линии, ни нападающему не удастся занять хорошую позицию для броска, игрок задней линии должен быстро занять первоначальную позицию нападающего, чтобы принять передачу от нападающего, которого сейчас опекает менее высокий защитник. Ему нужно попытаться либо выполнить финт и пройти вперед, в то время как нападающий освободит часть площадки, либо вернуть мяч нападающему. Партнеры по команде должны определить перспективность этой комбинации и соответственно играть со своими защитниками.

**Боковой заслон.** Игрок задней линии для нападающего (рис. 45). Игрок 1, находясь в позиции игрока задней линии, ставит боковой заслон для нападающего 2. Нападающий 2 ведет мяч из-за заслона, ожидая переключения защитника 1, опекающего игрока 1. В тот момент, когда партнер начинает движение, игрок 1 делает маленький шаг правой ногой в направлении левого угла. Защитник 2 двигается вместе с нападающим 2 и наталкивается на его партнера, который делает поворот на правой ноге, в то время как левая нога совершает маховое движение по дуге на 180°. Игрок 1 заканчивает поворот, стоя лицом к корзине (стрелка показывает новое направление его движения после поворота). При переключении нападающий 2 передает мяч партнеру.

**Боковой заслон.** Нападающий игроку задней линии (рис. 46). Нападающий 2 передает мяч игроку задней линии 1 и ставит боковой заслон для него. В тот момент, когда игрок 1 начинает ведение влево, проходя рядом с заслоном, чтобы защитник 1 не мог выполнить проскальзывание, нападающий 2 делает скользящий шаг в сторону области штрафного броска. Двигаясь вместе с подопечным 1, защитник 1 наталкивается на игрока 2, который делает поворот на левой ноге, выполняя маховое движение правой. Сейчас он

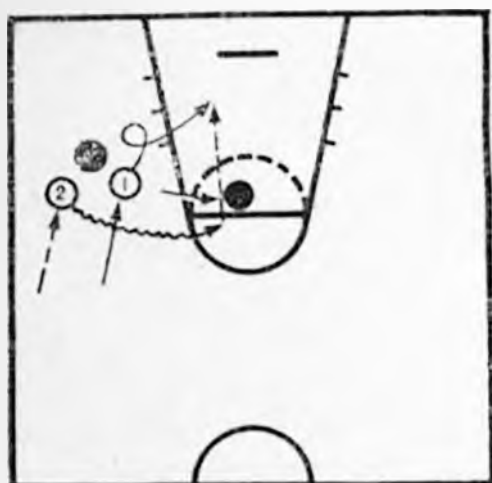


Рис. 45



Рис. 46

обращен лицом к корзине. В тот момент, когда игрок 1 выходит из-за заслона, защитник 2, опекающий игрока 2, переключается; поэтому игрок 1 передает мяч партнеру, который оказался ближе к корзине в результате поворота.

**Нападающий с центровым.** Во многих случаях центральной, получив мяч, посылает его обратно нападающему в связи с усиленной опекой в зоне игры центрального. При этом нападающий оказывается довольно далеко в углу площадки. Передача оттуда игроку задней линии не всегда целесообразна, поскольку его защитник может перехватить мяч. Задний заслон, который может установить центральной игрок, тоже нецелесообразен, так как нападающий находится слишком близко к лицевой линии. В подобных ситуациях центральной игрок должен занять позицию для бокового заслона, помогая нападающему вывести мяч в среднюю или верхнюю часть области штрафного броска. Центровой будет обращен лицом в ближний угол при постановке бокового заслона. В тот момент, когда нападающий выходит из-за заслона, центральной делает поворот на ближней к корзине ноге и поднимает руку в виде мишени для передачи мяча в случае переключения защитников. Это открывает прекрасную возможность для быстрой навесной передачи центральному или передачи с отскоком от пола, если в области штрафного броска нет скучивания игроков.



Рис. 47

**Боковой заслон.** Центровой для нападающего (рис. 47). В этом случае центральной игрок 3 не может поставить задний заслон, потому что нападающий 2 имеет возможность для прохода только в одном направлении. Центровой 3 обращен лицом в левый угол площадки. Нападающий 2 идет в середину снаружи от партнера 3. В тот момент, когда игрок 2 начинает движение, центральной делает короткий шаг правой ногой в сторону угла, и защитник 2 наталкивается на него. Центровой 3 делает поворот на правой ноге. Защитник 3, опекающий центрального игрока 3, переключается, а игрок 2 передает мяч партнеру 3.

**Игрок задней линии с центровым.** Возможность постановки бокового заслона центровым для игрока задней линии обычно представляется, когда центральной находится в верхней части области штрафного броска, а игрок задней линии получил передачу от нападающего на своей стороне площадки. Зона постановки заслона в этом случае справа или слева, между воображаемым продолжением линии штрафного броска и верхней точкой круга области штрафного броска. В тот момент, когда игрок задней линии принимает передачу от нападающего, центральной располагается сбоку от защитника, опекающего игрока задней линии. Игрок задней линии проходит из-за заслона в область штрафного броска. Если не происходит переключения, игрок задней линии может произвести бросок в прыжке с расстояния 5 м или пройти к корзине для выполнения броска в движении. Правда, он должен быть готов к то-

му, что любой из защитников попытается преградить ему путь. Если это происходит, игрок задней линии должен отдать мяч в ту сторону, откуда выходит защитник. Если происходит переключение, надо выполнить короткую навесную передачу центровому, который уже должен был закончить поворот лицом к корзине в области штрафного броска. Центровому следует ожидать навесную передачу, так как при переключении его начинает опекают менее высокий защитник, что делает невозможным передачу с отскоком от пола. Игрок, передающий мяч, должен ясно видеть коридор для передачи, поскольку в этой ситуации возможно вмешательство защитника, опекающего крайнего нападающего игрока.

Во всех ситуациях с заслонами игрок, ставящий заслон, должен уметь выполнять поворот и выход на свободное место в случае переключения защиты. Ставящий заслон никогда не должен спешить с выполнением этого поворота, поскольку его преждевременные действия позволят защитнику пройти вслед за своим подопечным, что может свести на нет эффективность заслона. Если заслон держится слишком долго, то противник может восстановить защитную позицию, обойдя заслон сзади.

Когда боковой заслон применяется с участием третьего партнера, владеющего мячом, игрок, выполняющий проход без мяча, должен увлечь за собой переключившегося на него защитника от острия атаки и позволить игроку, ставящему заслон, принять передачу от партнера. Во многих случаях защитник переключившийся на выходящего из-за заслона игрока, разгадывает эту передачу после переключения, поэтому игрок, выполняющий проход, должен стремиться увлечь за собой защитника. Если защитник оставляет его одного, то выполняющий проход должен быстро занять выгодное положение, поскольку будет свободен для броска.

**Боковой заслон.** Мяч вне зоны постановки заслона (рис. 48). Игрок 2 передает мяч партнеру 1, а затем ставит боковой заслон для партнера 4. Нападающий 4 выходит из-за заслона вправо (он всегда проходит туда, откуда пришел заслон). Защитник 2 переключается на нападающего 4. Защитник 4 также преследует игрока 4. Нападающий 2 немного поворачивается на левой ноге. Теперь он обращен лицом к мячу. Игрок 1 передает мяч партнеру 2, и тот выполняет бросок в прыжке.

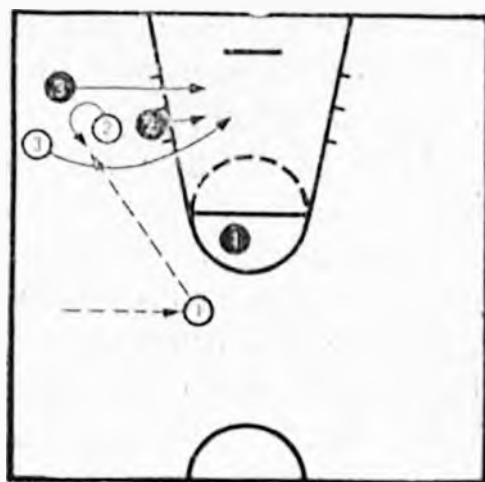


Рис. 48

**Внутренний и задний заслоны.** Все наигранные комбинации в нападении используют внутренний заслон как основное средство в попытке обеспечить взятие корзины броском без сопротивления. Внутренний и задний заслоны являются лучшими способами помешать защите удержать игрока, выходящего без мяча, когда третий партнер владеет мячом. Они также очень хороши в комбинациях при вбрасывании.

При постановке внутреннего заслона игрок должен занять позицию на прямой линии между защитником и корзиной. Заслон может

быть неподвижным или в движении, вблизи от мяча или вдали от него. Игрок, ставящий заслон, должен действовать таким образом, чтобы партнер, выполняющий проход без мяча, применив отвлекающие движения, быстро прошел рядом с заслоном, не дав своему защитнику последовать за собой. В обязанности проходящего игрока входит правильный расчет действий при оценке положения мяча и заслона. Если защита переключается, проходящий игрок должен продолжить движение, чтобы открыть коридор для передачи игроку, ставящему заслон, поскольку оттесненный заслоном защитник находится позади него.

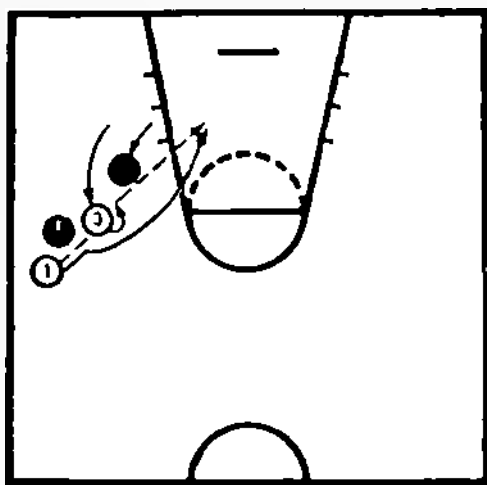


Рис. 49

**Задний заслон (рис. 49).** Нападающий 3 быстро выходит из позиции центрального за спину защитника 1, который опекает игрока 1. Игрок 1 передает мяч партнеру. Тот ловит его в воздухе, приземляется и немедленно поворачивается лицом к корзине. Он не должен располагаться слишком близко к защитнику 1, чтобы действовать сзади вне поля его зрения. Игрок 1 наводит защитника 1 на партнера и проходит к корзине. Партнер передает мяч игроку 1. Если происходит переключение, нападающий 3 не передает мяч игроку 1, так как сам может выполнить бросок или проход к корзине.

Когда игрок устанавливает внутренний заслон на расстоянии 5—6 м от корзины и вдали от мяча, он должен выполнить поворот в направлении мяча сразу же после прохода партнера. Оба защитника обычно стараются свести к минимуму эффективность проходящего игрока и недооценивают возможности постановщика заслона. Выполняя поворот, постановщик заслона может оказаться в отличной позиции для броска со средней дистанции зачастую без сопротивления.

При постановке внутреннего или заднего заслона игрок по возможности должен быть обращен лицом к корзине, так как если защита переключается, заблокированный заслоном противник, пытаясь сохранить защитную позицию при преследовании игрока, выполняющего проход, подтолкнет постановщика заслона к корзине. Дриблер может замедлить ведение при внутреннем заслоне против переключающейся защиты, а затем снова перейти на быстрое ведение к корзине, чтобы обыграть своего подопечного.

Игрок, ставящий заслон, должен предусмотреть расстояние в один шаг от противника, возле которого он ставит заслон. Поскольку эти заслоны ставятся вне поля зрения защитника, ответственность за столкновения лежит на постановщике заслона. Игрок, выполняющий проход, должен навести своего защитника на заслон. Если защитник играет плотно, игрок, выполняющий проход, должен увлечь его до уровня заслона, применяя маневры с изменением темпа или направления, с целью расположить защитника таким обра-

зом, чтобы навести его на игрока, ставящего заслон. Если защитник играет неплотно, проходящий игрок должен навести его на заслон так, чтобы тот наткнулся на него спиной, а сам игрок может применять финты, чтобы замаскировать свое финальное движение мимо заслона.

### Игровые взаимодействия трех нападающих против трех защитников

Наиболее часто в ситуации трое против троих применяется скрестный проход. При этом разыгрывается внутренний или задний заслон и участвуют центровой игрок в верхней зоне области штрафного броска и два игрока задней линии или центровой игрок в средней зоне области штрафного броска и нападающий с игроком задней линии на стороне мяча.

В начале комбинации центровой выходит в наружный полукруг области штрафного броска. Как только он займет место, любой из игроков задней линии может передать ему мяч. Центровой обращен лицом к середине площадки, спиной к корзине, ноги удобно расставлены в стороны. Игрок, передавший мяч, двигается первым, следуя за передачей, и приходит близко к центрному. Вторым игрок задней линии проходит сразу же за первым в противоположном направлении, рассчитывая проход так, чтобы его защитник не смог помешать ему в этом скрестном движении.

Скрестный проход. Основной маневр (рис. 50). В комбинации участвуют игроки задней линии 1 и 2, а также центровой 3. Игрок 1 передает мяч центрному 3 и проходит вправо. Игрок 2 делает финт шагом в сторону и

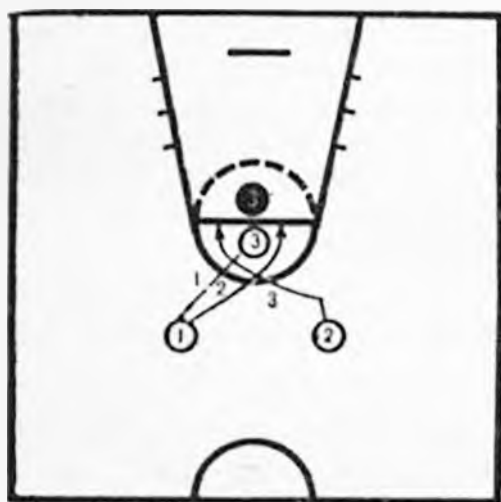


Рис. 50

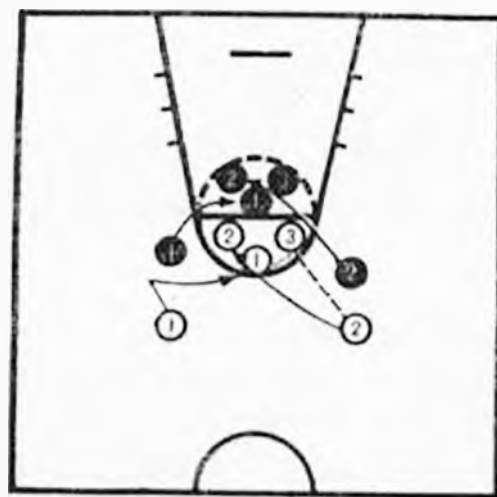


Рис. 51

проходит влево. Игрок, передающий мяч, всегда проходит первым, а его партнер — вторым, выполняя скрестное движение.

Скрестный проход с броском из-за двойного заслона (рис. 51). Центровой 3 получает мяч от партнера 2, который начинает первое движение скрестного прохода. Игрок 1 делает финт и завершает скрестный проход. Защитник 1, опекающий игрока 1, отходит назад за нападающих 2 и 3, чтобы нейтрализовать эффективность прохода игрока 1. Последний останавливается, принимает передачу от партнера 3 и выполняет бросок в прыжке с 5—6 м из-за двойного заслона, поставленного партнерами.

Центровой должен быстро оценить реакцию защиты и определять, кто из двух проходящих будет в наиболее выгодной позиции для взятия корзины. Он также должен чувствовать реакцию опекающего его защитника. Передав мяч одному из партнеров, центровой делает шаг в сторону корзины той ногой, со стороны которой он отдал мяч, и быстро двигается к корзине. Этот шаг открывает его со стороны мяча, позволяя быстро выполнить обратную передачу (чаще всего высокую навесную передачу), если опекающий его защитник переключается на проходящего игрока или способствует занятию выгодной позиции для добивания, если партнер, владеющий мячом, выполняет бросок.

Защитные противодействия могут быть нейтрализованы при помощи различных вариантов скрестного прохода. Некоторые защитники, опекающие центрвого, будут следить за той стороной, с которой начинается комбинация, ожидая, что второй проходящий, двигающийся именно в эту сторону, примет передачу. В этом случае защитник может сделать шаг вперед и взять второго проходящего на себя. Центровой определяет подобные изменения в защитных действиях легким поворотом головы и периферическим зрением. Финт на передачу из рук в руки и шаг к корзине дальней от защитника ногой с одним ударом мячом в пол освобождают центρωого для выполнения броска с близкой дистанции. Центровой может также выполнить бросок с поворотом со средней дистанции.

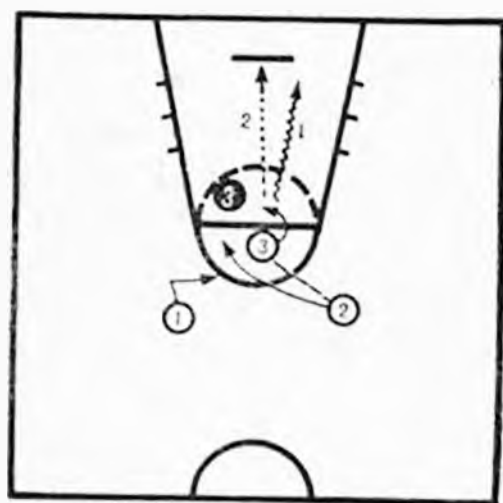


Рис. 52

Скрестный проход — игра центρωого (рис. 52). Нападающий 2 передал мяч центρωому игроку 3 и начал проход. Центровой видит, что его защитник передвинулся вправо, ожидая прохода игрока 2. Увидев этот маневр защитника, игрок 1 задерживает свой проход. Центровой поворачивается на правой ноге, делает длинный шаг назад левой ногой и может пройти к корзине с ведением или выполнить бросок в прыжке.

Многие защитники, опекающие игроков задней линии, при скрестном проходе отступают назад до расстояния в один шаг перед центρωым игроком и автоматически размениваются подопечными при пересечении. Чтобы нейтрализовать этот защитный прием, второй проходящий игрок может немедленно изменить направление движения и пройти вслед за партнером в ту же сторону. Кроме того, первый проходящий игрок может остановиться рядом с центρωым, создавая партнеру условия для выполнения броска в прыжке из-за двойного заслона.

Скрестный проход при преждевременном переключении защитником (рис. 53). Нападающий 2 передает мяч центρωому 3 и проходит вперед. Игрок 1 начинает проход после партнера 2. Он замечает, что защитник 2 перестал преследовать игрока 2 и что его защитник 1 переключился на игрока 2. Игрок 1 немедленно меняет направление движения и проходит с той же стороны от центρωого, что и партнер 2.

Скрестный проход может быть также осуществлен игроком задней линии и нападающим мимо центрального игрока, располагающегося в средней зоне области штрафного броска. Обычно нападающий передает мяч центральному и проходит первым, а игрок задней линии рассчитывает свой проход за нападающим. В этой комбинации открывается много возможностей для выполнения броска. Если нападающий проходит первым и принимает передачу из рук в руки, он оказывается в отличной позиции для выполнения броска в прыжке с близкой дистанции после финта. Игрок задней линии, проходящий вслед за нападающим, также находится на близкой дистанции для броска в прыжке, если защита отступает, и может продолжить движение к корзине, если защитник натолкнется на заслон. Центровой игрок должен сделать шаг к корзине и открыться со стороны мяча, так как он будет занимать внутреннюю позицию при переключении защитников. При этом он получает отличные возможности для броска с близкой дистанции. Важно, чтобы два партнера, не принимающие участия в комбинации, оттянули своих защитников от острия атаки и расположились сзади для обеспечения подстраховки, если мяч будет перехвачен или противник овладеет им при борьбе у щита.



Рис. 53

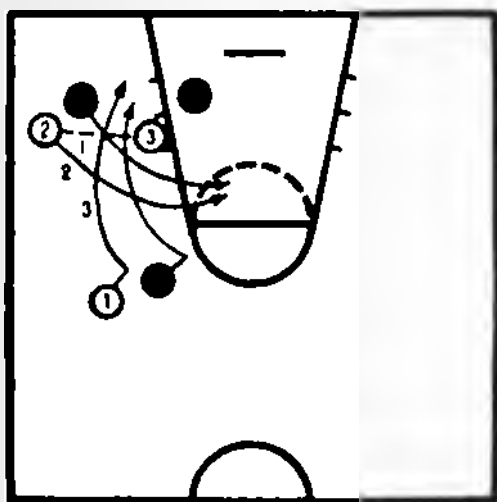


Рис. 54

### Комбинации с заслонами в расстановке трое сзади — двое впереди

Много прекрасных возможностей для броска со средней дистанции можно получить в расстановке трое сзади — двое впереди, когда три игрока координируют свои усилия в постановке внутреннего заслона. Это особенно эффективно, если в команде есть отличный снайпер, бросающий в прыжке со средней дистанции. Такой бросок может выполнять любой из пяти игроков. Если для этой цели выбирается игрок, располагающийся слева в углу площадки, то левый задний игрок передает мяч партнеру в середине площадки и следует за своей передачей, устанавливая внутренний заслон. Игрок в середине площадки выводит мяч из-за заслона влево, заставляя

своего защитника проскальзывать между постановщиком заслона и опекающим его игроком. Левый угловой игрок, предугадывая комбинацию, начинает движение к корзине. Средний игрок ставит внутренний (или боковой) заслон с ведением мяча на левой стороне области штрафного броска или ближе к корзине. Левый угловой игрок, изменив направление движения, быстро выходит назад за заслон для выполнения броска со средней дистанции. Если средний игрок выходит из-за первого заслона свободным, левый угловой игрок может продолжить движение к корзине, чтобы открыть левую часть площадки для среднего игрока с мячом.

Встречные передвижения трех игроков с заслоном и бросок в прыжке со средней дистанции (рис. 55). Игрок 1, владеющий мячом, передает его партнеру 2 и двигается поперек площадки для постановки внутреннего заслона игроку 2, который выводит мяч из-за внутреннего заслона. Игрок 1 уходит от мяча, увлекая за собой защитника 1. Игрок 4 делает финг на проход к лицевой линии и выходит назад за заслон, поставленный партнером 2. Теперь это наружный заслон. Игрок 2 отдает мяч назад из рук в руки партнеру 4, а тот выполняет бросок в прыжке из-за заслона.

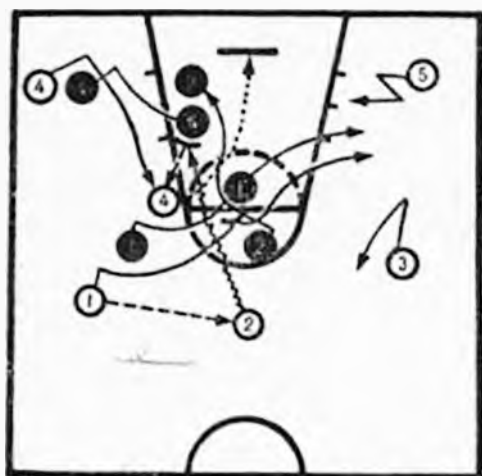


Рис. 55

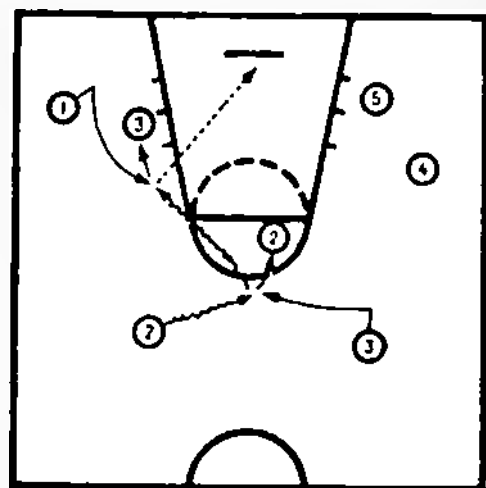


Рис. 56

Следующую комбинацию можно применить для выполнения броска любым нападающим, за исключением центрального, из любой расстановки в нападении. Мы называем комбинацию «выведением на бросок». Она состоит из броска в прыжке со средней дистанции после быстрых встречных передвижений трех игроков.

В этих передвижениях, или восьмерке, игрок выводит на бросок определенного партнера. Передающий игрок или дриблер, начинающий комбинацию, должен находиться рядом с игроком, которого выводят на бросок. Он передает мяч игроку справа, чтобы вывести на бросок определенного партнера слева от себя и наоборот. Затем передающий игрок ставит заслон для игрока, принявшего мяч, а тот передает мяч или ведет его и передает из рук в руки партнеру, которого команда выводит на бросок. Этот снайпер принимает мяч и выполняет бросок из-за заслона, поставленного игроком, передавшим ему мяч. Такой вариант взаимодействия подходит для любой системы нападения.

Встречные передвижения с выведением на бросок из расстановки 2—3 (рис. 56). В этом варианте нападения выводится на бросок левый нападающий 1. Игрок 2 начинает комбинацию передачей или ведением в сторону от левого нападающего. Игрок 3 делает финт, меняет направление движения, получает передачу из рук в руки и продолжает движение из-за заслона в сторону к левому углу площадки. Игрок 1 делает финт на проход к лицевой линии, выходит за заслон, поставленный партнером 3, и принимает передачу из рук в руки. Он делает один или два удара мячом об пол и выполняет бросок, если это позволяет расстановка в защите.

Встречные передвижения с «выведением на бросок» из расстановки тандемом (рис. 57). Нападающий 1 находится на вершине области штрафного броска, партнеры 2 и 3 справа, а 4 и 5 слева от области штрафного броска. Несмотря на то, что нам нужны только три игрока, мы используем остальных двух, чтобы показать, каким образом уравнивается расстановка. На бросок выводится игрок 4, игрок 1 ведет мяч вправо, а партнер 3 проходит за его спиной. Игрок 1 передает мяч из рук в руки и удерживает заслон, а игрок 3 ведет мяч поперек области штрафного броска. Игрок 4 выходит за партнеров 5 и 3 и получает мяч. Он ведет его и выполняет бросок со средней дистанции. Все зависит от расчета начального движения игрока 4. (Встречные передвижения можно выполнить без использования ведения, только за счет передач мяча).

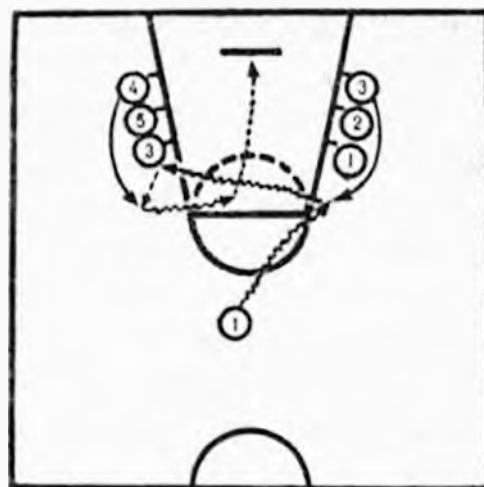


Рис. 57

### Комбинации с заслонами в расстановке двое сзади — трое впереди

Целая серия внутренних и задних заслонов может быть установлена без мяча в расстановке двое сзади — трое впереди. Игроки задней линии могут контролировать мяч в тыловой зоне, а как только мяч передается вправо, центральной игрок в средней или нижней зоне области штрафного броска может установить задний заслон для правого нападающего, проходящего к корзине. Если защита не переключается, нападающий может быть открыт для броска, а при переключении центральной будет ближе к корзине, чем его новый защитник, и сможет выполнить бросок. Если комбинация не получается, правый нападающий продолжает движение влево и ставит внутренний заслон для левого нападающего, а центральной двигается в правый угол площадки. Правый игрок задней линии передает мяч партнеру слева. Левый нападающий выходит из-за заслона, поставленного правым нападающим, к корзине, а правый нападающий выполняет поворот кругом, ожидая передачу в случае переключения защиты. Если не создается возможности для броска, левый нападающий продолжает движение вправо и ставит заслон для центрального, располагающегося в этой части площадки, а мяч снова передается правому игроку задней линии. Комбинацию можно продолжать до тех пор, пока игроки задней линии надежно контролируют мяч.

**Двойные заслоны.** Двойной заслон применяется во многих системах позиционного нападения как основная комбинация, а также как

вариант ее после выполнения начальной комбинации. Ставится этот заслон двумя игроками, располагающимися плечом к плечу в пределах бросковой дистанции, как лицом к корзине, так и спиной к ней. Третий нападающий пытается привести своего защитника на этот заслон. Выход из-за двойного заслона выполняется в любую сторону, как в сторону корзины (для броска с близкой дистанции), так и от корзины (для броска со средней дистанции) Если защита переключается, один из игроков, устанавливающих двойной заслон, может оказаться открытым. Открытый игрок должен выполнить поворот кругом или шаг в сторону корзины, в зависимости от ситуации.

Так как комбинация вовлекает, по крайней мере, четырех нападающих — игрока, выполняющего проход, двух игроков, устанавливающих заслон, и игрока, передающего мяч, — правильный расчет взаимодействий очень труден. Зато если взаимодействия точно согласованы, двойной заслон предлагает массу продолжений, заканчивающихся отличными возможностями для взятия корзины. Этот заслон особенно эффективен для вывода на бросок со средней дистанции хорошего снайпера, который не является отличным дриблером.

Поворот кругом — неотъемлемая часть комбинации с двойным заслоном, ибо многие двойные заслоны ставятся спиной к корзине. Если защитник переключается на проходящего игрока, опекаемый им игрок нападения в двойном заслоне должен сделать поворот кругом к корзине, чтобы полностью использовать преимущество своей позиции с внутренней стороны от натолкнувшегося на заслон защитника.

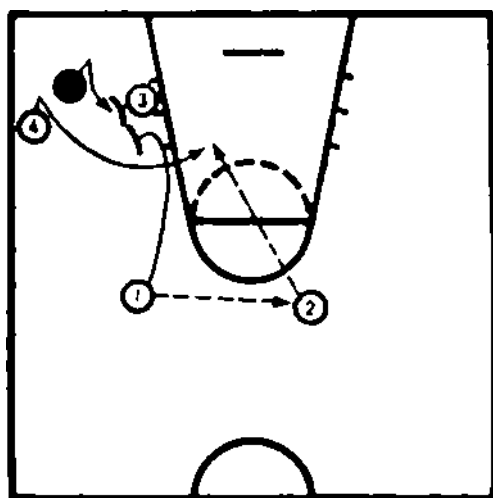


Рис. 58

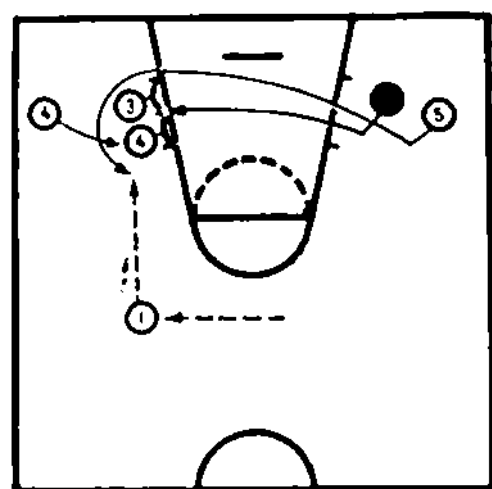


Рис. 59

Игрок задней линии и центральной для нападающего, проходящего к корзине (рис. 58). Игрок 1, передав мяч партнеру 2, движется к корзине как будто для получения обратной передачи и устанавливает двойной заслон вместе с центровым 3 в нижней зоне области штрафного броска. Игрок 4 делает финт на проход вдоль лицевой линии и проходит мимо двойного заслона в область штрафного броска для получения передачи от партнера 2. Защитник отсечен двойным заслоном игроков 3 и 1.

Нападающий и центральной при проходе игрока от кор-

в и н ы (рис. 59). Центральной 3 в нижней зоне области штрафного броска и нападающий 4 устанавливают двойной заслон левой боковой линии области штрафного броска. Правый нападающий 5 проходит вдоль лицевой линии и выходит за заслон, двигаясь от корзины. Он получает передачу от партнера 1 для выполнения броска в прыжке с близкой дистанции из-за двойного заслона.

## Упражнения

Все игровые комбинации, показанные на рисунках в этом разделе, полезно включать в упражнения баскетболистов любого уровня подготовленности. Эти упражнения разовьют у партнеров инстинктивное чувство оптимальных действий в различных игровых ситуациях.

**Нападение, защита, помощь (рис. 60).** Упражнение предназначено для обучения правильным действиям в нападении в ситуациях один против одного для игрока 1, который владеет мячом, а также для совершенствования надежной индивидуальной защиты. Игрок 1 — защитник, игрок 2 — вспомогательный игрок, который играет только в нападении, может передавать мяч или ставить заслоны, но не имеет права выполнять броски в корзину. В упражнении участвуют три человека, поочередно меняясь ролями. Это упражнение требует от баскетболиста умения играть в защите, потому что у него нет помощи. Нападающего оно учит проходить из-за заслона с мячом и без мяча и делать финт в направлении заслона, чтобы увлечь игрока, а затем обойти его. Если игрок 1 находится в неудобном положении, он всегда может передать мяч назад партнеру 2, который имеет право располагаться в любой точке площадки не ближе 5 м от корзины.

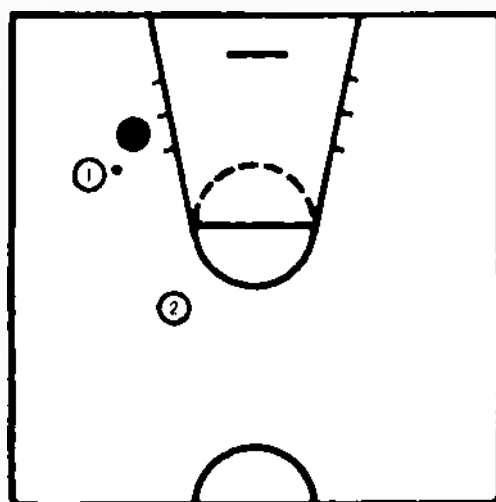


Рис. 60

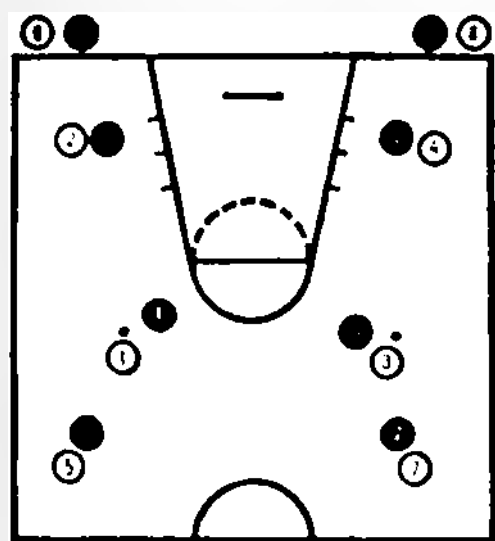


Рис. 61

Можно выполнять это упражнение одновременно в четыре или пять корзин, а каждый тренер может наблюдать за двумя или тремя корзинами. Это отличное упражнение для совершенствования индивидуальных действий в нападении и защите, которое заставляет игроков упорно работать как в роли защитника, так и в роли нападающего и дает возможность отдохнуть в роли вспомогательного игрока.

Упражнение в нападении «двое против двоих» (рис. 61). Игроки 1 и 2 — нападающие в левой части площадки, а противодействуют им защитники 1 и 2. На правой стороне площадки играют нападающие 3 и 4 и защитники. Тренер обычно располагается на линии штрафного броска, так как игроки сначала действуют на одной, а затем на другой стороне площадки. В этом упражнении отрабатываются все

основные комбинации в ситуациях двое против двоих, которые мы ранее описали. Тренер может комментировать действия игроков и критиковать их, подчеркивая действия в нападении. Первая передача должна быть сделана нападающим 2 или 4 таким образом, чтобы они могли начать действовать в нападении.

Это отличное упражнение для обучения игроков игре против переключений и выведению друг друга на бросок. Игроки должны меняться местами в защите и нападении на сторонах площадки.

## КОМАНДНОЕ НАПАДЕНИЕ

Основная функция нападения состоит в том, чтобы произвести надежный бросок в результате разыгрывания игровой комбинации или ее вариантов, в то же время обеспечивая подбор и принимая соответствующие меры для обеспечения защиты.

Нападающие должны атаковать защиту, чтобы лишить ее подвижности, в то время как оставшиеся игроки применяют различную тактику, чтобы отвлечь внимание противника от основного направления атаки.

**Выбор системы нападения.** Тренер выбирает систему нападения для команды, основывая решение на своей компетентности и на умениях игроков.

Команда должна стремиться к максимальной эффективности в пределах общих способностей всех ее игроков. Нужно рационально использовать все лучшие качества игроков. Хорошие разыгрывающие должны владеть мячом большую часть времени, в течение которого действуют игроки, лучше всего выполняющие проходы. Хорошие добивающие должны быть в позиции для добивания мяча, а лучшим снайперам надо постоянно создавать условия для выполнения броска.

Редко бывает, когда все игроки в стартовой пятерке обладают равными способностями. Поэтому тренер учитывает лучшие качества всех игроков при выборе системы нападения, приспособляя эти качества к комбинациям команды.

Совершенствование системы нападения происходит в результате постоянной отработки правильных взаимодействий, сначала в небольших группах, по два-три игрока, затем всей командой с применением упражнений, включающих различные аспекты командного нападения. При этом всегда надо помнить, что важными факторами эффективности системы нападения являются скорость, расчет и маскировка действий. Все системы нападения используются против трех типов защиты — личной, зонной и комбинированной.

Системы нападения редко бывают совершенно новыми. Вероятнее всего, что система, которая будет применяться в будущем, явится приспособлением того, что широко применялось несколько лет назад.

Перед тем как вводить новую систему нападения, тренер должен изучить своих игроков. Если он только что пришел в команду и не знает игроков, предсезонная тренировка будет иметь решающее значение в определении системы нападения. Успех системы больше зависит от состава команды, чем от тренера. Например, если тренер располагает медленными игроками, они не смогут эффективно применять быстрый прорыв. Если в команде высокорослые некоординированные игроки, то вряд ли возможно эффективно использовать нападение со встречным передвижением четырех или пяти игроков.

Как правило, тренер не должен изменять систему нападения в

середине года. Если ее необходимо изменить все-таки, то это нужно делать на основе существующей системы, чтобы изменения не были слишком радикальными.

**Состав команды.** Вполне естественно желание тренера как можно быстрее определить лучшие сочетания игроков. В то же время он не должен делать свой выбор слишком поспешно. Лучше всего держать игроков некоторое время в неизвестности относительно их роли в команде, чтобы выяснить максимальные потенциальные возможности каждого из них. Хорошие команды имеют наигранные стартовые составы, поэтому тренер должен готовить ударную пятерку единым звеном, как только ее превосходство становится очевидным. Чем дружнее игроки за пределами площадки, тем лучше они будут функционировать на площадке. Благодаря общению друг с другом игроки быстрее поймут индивидуальные особенности каждого.

Необходимые изменения надо делать решительно. Обычно тренеру нужны две или три замены — в центре, в позиции нападающего и в позиции игрока задней линии. Если производятся только две замены, то изменение может касаться либо сочетания нападающий — центровый, либо сочетания игрок задней линии — нападающий. Стартующие игроки могут быть поставлены в новые позиции, но это нежелательно.

Заменяющие игроки должны получить как можно больше тренировочного и игрового времени, чтобы научиться согласовывать свои действия с действиями стартовой пятерки. Для введения замены никогда не следует ждать критической ситуации.

**Тип нападения.** Существуют два типа нападения — свободное и контролируемое. В свободном нападении игроки создают свои собственные комбинации в зависимости от игры защиты и умения противника. Свободное нападение не настолько произвольно и неконтролируемо, насколько предполагает термин, потому что комбинации двое против двоих и трое против троих должны постоянно использоваться в упражнениях.

Контролируемое нападение — это система, в которой команда удерживает контроль над мячом до тех пор, пока один из игроков не выходит на открытую позицию для надежного взятия корзины. Любая система нападения может быть приспособлена для контролируемого нападения.

Существует несколько основных систем нападения, при использовании которых команда пытается произвести надежный бросок. Все они основаны на позициях игроков в нападении по отношению к корзине и игрокам противника, опекающим их.

1. Пять игроков нападения с н а р у ж и. Пять игроков нападения располагаются на расстоянии около 6 м от корзины, а все игроки противника ближе к корзине, чем ближайший к ней игрок нападения. К системам нападения, начинающимся из этой расстановки, относятся система 3—2 (широкая) и встречные передвижения с участием пяти игроков.

2. Четыре игрока нападения снаружи и один внутри. Четыре игрока нападения дальше от корзины, чем четыре игрока противника, а один ближе. Обычно используются встречные передвижения с участием четырех игроков или система нападения с одним центровым, в которой угловые игроки располагаются приблизительно в 6 м от корзины.

3. Три игрока нападения снаружи и двое внутри. Из этой расстановки начинаются три системы нападения: 1) два центральных располагаются ближе к корзине, чем другие три игрока. Система нападения 3—2 может иметь трех игроков, разыгрывающих мяч, и двух неподвижных игроков в области корзины; 2) система нападения 1—3—1 с использованием тандема центральных — одного в верхней зоне области штрафного броска, другого в нижней; 3) система нападения с перегрузкой одной стороны площадки с использованием передачи мяча на сторону площадки, где располагается только один игрок, а партнер, находящийся вдали от мяча, делает проход из-за центрального в направлении мяча.

4. Два игрока нападения снаружи и трое внутри. Это — стандартная система 2—3, при которой крайние нападающие находятся в пределах около 6 м от корзины.

5. Один игрок нападения снаружи и четверо внутри. Мы используем эту систему как основную и дали ей название «пирамида», поскольку четыре игрока располагаются в непосредственной близости у корзины, справа и слева от нее, а один на вершине области штрафного броска.

**Физические данные.** На выбор системы нападения влияют физические данные игроков. Любая команда попадает в одну из следующих категорий.

1. Пять высоких игроков. Команде этого типа не следует применять быстрый прорыв, если она не имеет более чем двух быстрых игроков и одного отличного разыгрывающего. Команда должна применять наигранное позиционное нападение, выполняя броски из-за заслонов. Если в составе команды есть хороший разыгрывающий, мы бы рекомендовали нападение пирамидой. Если есть два хороших разыгрывающих, команда может применять нападение 2—3, при котором игроки в нижней зоне области штрафного броска ставят заслоны друг другу в ожидании передачи для броска с близкой дистанции.

2. Четыре высокорослых и один невысокий игрок. Невысокий игрок обладает более чем средней скоростью и хорошо владеет мячом. Поэтому команда должна применять быстрый прорыв, используя невысокого игрока в середине. Позиционное нападение можно осуществлять в расстановке 2—3, если один из высоких игроков хорошо владеет мячом. Можно также применять нападение пирамидой или вообще какое-либо нападение, придуманное тренером и использующее преимущество роста команды путем постановки двойных заслонов в нижней зоне области штрафного броска для высокорослых игроков.

3. Три высокорослых и два низкорослых игрока. Это идеальное сочетание игроков баскетбольной команды. В таком составе команда может применять быстрый прорыв или позиционное нападение в расстановке 3—2, когда три высокорослых игрока располагаются неподалеку от корзины в готовности для добивания мяча.

4. Два высокорослых и три низкорослых игрока. Мы рекомендуем быстрый прорыв для такой команды, по возможности используя нападение в расстановке 3—2, когда два высокорослых игрока играют сдвоенным центром, располагаясь друг против друга, либо тандемом. Команда может применять также позиционное нападение в расстановке 1—3—1.

5. Один высокорослый и четыре низкорослых игрока. Эта команда может применять контролируемый быстрый прорыв. Позиционным нападением для нее может быть система встречных передвижений с участием четырех игроков, с использованием высокого игрока в качестве подвижного центрального. Команда может также использовать нападение в расстановке 1—3—1 с высокорослым игроком в верхней зоне области штрафного броска и вторым по росту игроком, перемещающимся в сторону углов площадки. Еще одним хорошим вариантом для этой команды может быть расстановка 3—2 с непостоянными центральными, т. е. игроками, быстро выдвигающимися в позицию центрального и покидающими ее по мере развития комбинации.

6. Пять невысоких игроков (в средней школе рост этих игроков — 180 см и ниже, в колледже — 190 см и ниже). Лучшим нападением такой команды будет использование агрессивной защитной тактики. Команда может применять в нападении подвижную систему с расстановкой 3—2 или встречные передвижения с участием пяти игроков. Игроки должны выполнять только надежные броски с расстояния 6 м.

### **Факторы командного нападения**

Любая система командного нападения должна предусматривать:

1. Согласованность, т. е. все игроки должны понимать свою роль по отношению к роли других игроков, а также действия, которые необходимо выполнять в каждой из пяти позиций.

2. Плавный переход от одной фазы нападения к другой.

3. Наличие в команде трех добивающих на щите, одного игрока наполовину в атаке, наполовину в защите и одного постоянного игрока в защите.

4. Эффективный переход от быстрого прорыва или проникновения в передовую зону к комбинациям позиционного нападения.

5. Доступность исполнения.

6. Доступность обучения каждому элементу нападения.

Тренер должен сопротивляться естественной тенденции вводить дополнительные игровые комбинации.

## Философия и принципы нападения

Существуют два типа атак: агрессивная (быстрая, острая) и медленная (контролируемая). Применяя агрессивное нападение, команда должна перевести мяч в передовую зону как можно быстрее, производя надежный бросок, когда предоставляется возможность. Такое нападение ослабляет игру противника на щите. Используя второй тип нападения, команда замедляет атаку или изменяет темп игры. Это нападение важно в случаях, когда: а) в команде осталось мало хороших игроков, б) команда противника превосходит в скорости, в) при лидировании на последних минутах игры, г) противник занял позиции в защите. Организованную защиту атаковать трудно. Быстрые надежные броски после вклинивания в зону противника увеличивают шансы команды при добивании, поскольку защита двигается и не может занять хорошей позиции для блокирования или позиции для подбора мяча на щите.

Команды, применяющие острую атаку, обычно находятся в отличной форме, так необходимой на последних минутах игры. Цель такой команды — забить мяч самым простым способом, агрессивно атаковать и каждый раз давлением нарушать равновесие противника. Такая атака исключает ненужное владение мячом и лишние перемещения. Она развивает индивидуальную и командную агрессивность, позволяет проводить частую замену игроков, держит их в готовности и дезорганизует защиту. Все атакующие имеют возможность поражать корзину, если они активны, поэтому быстрая атака доставляет удовольствие команде и зрителям. Применяя ее, можно пользоваться тактикой ухода в отрыв в тот момент, когда противник выполняет бросок по корзине.

Тренеры должны отдавать себе отчет и в отрицательных сторонах этого вида нападения. Надо научить игроков ценить каждое владение мячом. Команды, применяющие агрессивные, острые атаки, иногда получают слишком много персональных замечаний и ставят себя в трудное положение.

Игроки часто тратят энергию бесцельно. Иногда они начинают прорыв слишком рано или используют прорыв, когда защита восстановила позиции.

Для достижения лучших результатов команда применяет быстрый прорыв и агрессивные атаки в сочетании с позиционным разыгрыванием мяча. Если команда желает быть отлично сбалансированной в нападении, она должна уметь играть как быстро, так и медленно.

В нападении надо уметь действовать против личной и зонной защиты, прессинга и комбинированной защиты, а также играть позиционно, используя тактику затягивания времени и замораживания мяча. (Наигранная комбинация совсем не обязательно означает медленное передвижение. Она предполагает правильное выполнение игровых приемов, чтобы обеспечить эффективность комбинации). Команда также должна иметь на вооружении комбинации

для последних минут игры, для разыгрывания спорных мячей и комбинации для введения мяча из-за пределов площадки.

Игроки нападения должны стремиться к выполнению бросков в прыжке с близкой дистанции в большей степени, чем к проходам к самой корзине. Во-первых, защита располагает более высокими игроками ближе к корзине, что позволяет им блокировать броски низкорослых игроков, проникающих слишком глубоко. Во-вторых, бросок в прыжке максимально эффективен, поскольку игроки сейчас более результативны, чем в прошлом. В-третьих, в соответствии с правилами игры игрок, проходящий к корзине с мячом, ответствен за всякое столкновение, если защитник преграждает ему путь.

Игроки должны верить, что тренер выбрал лучшую систему нападения. Они должны подчинять индивидуальную волю интересам команды. Важно, чтобы их отношение к игре выражалось словами «мы выиграли», «мы проиграли».

Все игроки двигаются во время разыгрывания комбинаций. При этом важна согласованность, которая достигается длительной совместной тренировкой. Другим важным составляющим является терпение. Комбинации в нападении отрабатываются в упражнениях, начинающихся с разучивания техники в ситуациях один против одного, а затем двое против двоих, трое против троих, четверо против четверых и, наконец, пятеро против пятерых.

В команде важен каждый игрок. Поэтому тренер должен контролировать и тех, кто находится на вторых ролях, учить их отвлекать противника от острейшей атаки. Нужно сделать критические замечания по поводу возможностей, которые игроки упускают в нападении, или поощрить их за хороший бросок.

Игроки должны быстро вводить мяч в игру при удачном броске противника, особенно против пресингующей команды. Они должны искать обострения против личного пресинга, используя финты, движения в обратном направлении и заслоны у боковых линий. Основная философия нападения — разумная агрессивность. Агрессивные атаки могут вызывать ошибки, но они компенсируются открывающимися возможностями.

Для игрока, находящегося в нападении в центре, весьма существенно знать позиции нападающих и опекающих их защитников еще до того, как сам он получит мяч. Надо знать, кто из партнеров прорывается к корзине противника и кто из защитников выдвигается в позицию, чтобы воспрепятствовать прорыву. Если невозможно выполнить первую передачу при подборе у своего щита сразу разыгрываемому игроку, можно передать мяч партнеру, который затем отдаст его разыгрываемому. Эта тактика дает разыгрываемому игроку преимущество перед противником, который пытался опередить его во время движения к щиту при броске.

Если мяч быстро перемещается вперед, его нужно передавать только игроку, прорывающемуся к корзине противника. Игроки,двигающиеся в другом направлении, к лицевой или боковой линии, обычно не могут находиться в положении для создания острой ата-

ки, и им не следует передавать мяч. Исключение может быть сделано тогда, когда игрок может выполнить надежный бросок без сопротивления противника.

### **Что надо знать об игре в нападении**

Планируя игру в нападении, целесообразно придерживаться следующих важных принципов:

1. Каждый игрок должен выполнять только надежные броски. Это, пожалуй, самый важный принцип игры в нападении, касающийся отдельного игрока. Бросок может выполняться из-под корзины или в прыжке со средней дистанции, но он никогда не должен быть случайным или поспешным. Партнеры должны находиться в позициях для добивания при всех бросках. Бросок выполняет игрок, находящийся в данный момент в самой удобной позиции для броска.

При правильном разыгрывании мяча и правильном передвижении игроков не нужно подсказывать игроку, когда он должен выполнять бросок. Если игрок выходит открытым из-за заслона и ему передают мяч в области возможного броска, мы говорим, что бросок «пришел к нему сам». Если игрок, проходящий из-за заслона, продолжает движение, увлекая переключившегося защитника, а постановщик заслона открыт и мяч передается ему в пределах 6 м от корзины, бросок «сам его нашел».

2. Все системы нападения основываются на теории разности ошибок. Мяч всегда должен находиться в руках того игрока, у кого в данный момент наименьшая вероятность совершения ошибки. Например, один и тот же игрок в центре площадки должен владеть мячом при каждой попытке быстрого прорыва. Если же команда разыгрывает комбинацию позиционного нападения, то самому техническому игроку нужно владеть мячом до тех пор, пока комбинация не переходит в фазу непосредственного взятия корзины. Тогда он отдает мяч партнеру, имеющему возможность выполнить хороший бросок или передачу. Обычно игроки задней линии делают более длинные передачи, нападающие и центровые — более короткие.

Мы хотим, чтобы наш разыгрывающий игрок имел больше места для маневрирования без угрозы, что его могут атаковать два игрока противника. Поэтому мы применяем нападение в расстановке пирамидой, когда один игрок контролирует мяч до тех пор, пока атакующие и добивающие игроки не развернутся в выгодные позиции. Эта комбинация обычно требует только одной передачи для точного броска или, в крайнем случае, двух. Если игрок не выполнил бросок, к которому стремился, он должен вернуть мяч лучшему разыгрывающему, который затем начнет другую комбинацию той же системы игры.

3. Лучшей защитой является владение мячом. Потеря мяча в нападении без выполнения броска — наиболее серьезная ошибка в баскетболе. Важно, чтобы команда выполняла надежный бросок каждый раз, когда она владеет мячом.

Нередко под процентом попадания имеют в виду цифру, которая получается от деления количества забитых мячей на количество выполненных бросков. Если команда делает шестьдесят бросков и забивает тридцать, то процент ее попадания равен пятидесяти. Однако истинной нормой является не процент попадания, а процент владения мячом. Он основывается на числе владений мячом, деленном на количество очков, которое набрала команда. При этом принимается во внимание количество случаев, когда команда теряла мяч в результате плохой передачи, разыгрывания спорного мяча или фола при игре в нападении.

4. Игроки должны уметь играть без мяча и правильно определять ситуацию, требующую выхода к мячу на сторону мяча или со слабой стороны площадки. Важно также умение открываться для приема мяча — проходом в виде буквы V к корзине или от корзины, изменяя темп или направление движения. Каждый раз надо использовать преимущества открытой позиции и быть осторожным, чтобы никогда не перегружать область штрафного броска. Конечно, все игроки должны видеть мяч, знать сигналы, определяющие комбинации при игре в нападении, и понимать реакцию партнеров. Если игрок поставил заслон спиной к корзине или мячу, он должен применить выход после поворота кругом, чтобы открыться для приема мяча. Самым главным является правильный расчет. Тренер должен разъяснить игрокам слабые стороны позиционной системы нападения, чтобы они могли обезопасить себя от ошибок.

5. Каждый игрок должен знать свое умение поражать корзину и позицию, с которой он наиболее результативен. Кроме того, надо знать возможности и умения своих партнеров, чтобы выполнить передачу в нужный момент и в удобную позицию и задержать мяч, если слабые стороны партнера могут причинить ущерб команде.

Игрок, ожидающий передачу, должен отвлечь защитника в сторону, чтобы в момент получения мяча быть свободным и не спешить с броском. План игры обычно включает стандартные ситуации, создающие хорошие условия для бросков, и тренер должен указывать на благоприятные моменты для выполнения броска.

6. Для каждого игрока очень важно видеть общую картину: расположение партнеров в нападении и размещение противника в защите. За исключением центрального в нижней зоне области штрафного броска, игроки должны быть обращены лицом к корзине и к большей части игровой площадки при приеме передачи. Поэтому не следует передавать мяч игроку,двигающемуся от корзины, если это не диктуется необходимостью сохранить владение мячом. Игрок, получающий передачу в положении спиной к корзине, должен немедленно сделать поворот к ней.

7. Одна из обязанностей нападающих — контроль расстановки противника в защите. Это и командная и индивидуальная функция. Каждый игрок должен контролировать положение опекающего его защитника, чтобы предугадать его действия и отвлечь от острия атаки или использовать его слабые стороны. Основным принципом игры в нападении состоит в том, что действия защитника

подсказывают нападающему, что ему нужно делать. Чтобы контролировать положение защитника, нападающий должен знать, как тот играет. Если защита играет зоной, каждый нападающий должен контролировать игрока, в зоне которого он находится, все время связывая защитника своими движениями. Если противник, опекающий лично, является хорошим игроком, лучше всего держать его как можно дальше от мяча, выводя его на разгруженную сторону площадки или выполняя проходы из-за партнера вдали от мяча.

8. Команды должны стремиться исключать ошибки и никогда не форсировать игру. Исключение ошибок означает постоянное и надежное укрывание мяча. Владея мячом, никогда не надо рисковать и торопиться с передачей или броском. Однако многие склонны делать это по нескольким причинам. Во-первых, они принимают вызов сильного противника. Во-вторых, хотят, чтобы первая атака закончилась взятием корзины. (В большинстве случаев это невозможно, и не следует торопиться с броском, если он «не приходит сам» с первой передачи.) В-третьих, пытаются исправить ошибку, стараясь немедленно добиться успеха (игроки, выполнившие неточную передачу, склонны следовать за мячом в попытке отобрать его, вместо того чтобы возвращаться назад). В-четвертых, игрок может совершить грубую ошибку, которая заканчивается легким взятием его корзины, а затем пытаться немедленно ее исправить, стремясь лично поразить корзину поспешным или навязанным броском.

Обычно лучшим способом исправления ошибки является разумная реакция. Например, если противник перехватил мяч и прорывается к корзине, игрок немедленно должен возвратиться в защиту, сохраняя хорошую защитную позицию. Даже если противник забивает мяч, то и в этом случае игрок, совершивший ошибку, следует за мячом и немедленно вводит его в игру. При этом есть шанс быстро забросить мяч и компенсировать ошибку, поскольку противник ослабил свою защиту быстрым прорывом к корзине.

9. Нападение должно быть гибким, постоянно меняющимся построением в ходе атаки. Важно при этом моментально приспособиться к любому стилю защиты, вводя элементы индивидуальной игры или произвольного нападения.

10. Нападение должно быть согласованным; постоянное передвижение игроков должно быть координированным. Возможности для взятия корзины со стороны мяча и на дальней от мяча стороне площадки нужно всячески разнообразить. Чтобы быть уверенным, что он будет в нужной части площадки в нужный момент, игрок должен применять остановки, стартовые рывки, изменение темпа и направления движения. Согласование требует точных шагов в определенном направлении от каждого игрока, особенно от тех, кто находится на острие атаки.

11. Нападение должно уметь приспособляться к любой защите. Например, низкорослая команда может вывести одного из игроков для игры один против одного с высокорослым защитни-

ком; быстрая команда должна ускорять игру против медленного противника; высокой команде лучше играть на больших игроков.

Если противник хорошо играет в нападении, сконцентрируйте его внимание на защите: это может снизить его активность в нападении или плохо на него подействует при игре в защите. Важность перехода от защиты к нападению чрезвычайно велика. Выкрик слова «мяч» показывает, что команда владеет мячом и что члены команды должны немедленно занимать лучшие атакующие позиции.

### **Наигранные комбинации после занятия соперником оборонительных позиций**

Команда может овладеть несколькими системами нападения, а комбинации игроков в пределах каждой системы не ограничены.

Каждая комбинация должна содержать варианты передвижений игроков, а один из игроков (совсем не обязательно один и тот же) при этом находится в защитной позиции, всегда готовый вернуться, если мяч потерян. Достижению лучших результатов обычно способствует передвижение на средней скорости при ее уменьшении и увеличении. Это важно для контроля над телом и для обыгрывания защитника. Надо уметь менять направление движения мяча, быстро перемещая его с одной стороны площадки на другую согласованными движениями, чтобы предотвратить групповой отбор мяча. Игроки должны находиться в непрерывном запланированном движении, ибо защите труднее опекать движущегося противника.

В комбинациях предусматриваются проходы — по разгруженной стороне площадки, вдоль лицевой линии, в поперечном направлении и наружу для бросков с дальней дистанции. К корзине обычно двигается только один игрок в каждый данный момент. Если два игрока проходят к корзине с двух разных направлений, игрок, имеющий наименее выгодную позицию, должен остановиться или уйти в сторону. Обычно предпочтение отдается первому проходящему. Однако если второй проходящий игрок двигается открытым навстречу мячу, первый игрок уступает ему дорогу.

Игроки не должны сгущаться в области штрафного броска, поскольку слишком много рук оказывается вокруг мяча и центральной с мячом может «завязнуть». Тренер планирует комбинации, которые усиливают нападение, используя произвольные или инстинктивные взаимодействия двух или трех игроков. Он применяет все свои приемы, но концентрирует внимание на двух-трех лучших игроках, если это возможно. Он так должен использовать умения игроков команды, чтобы все имели возможности для взятия корзины. Это предотвращает групповой отбор мяча и хорошо действует на психологическое состояние его команды.

Тренер и команда определяют направление атаки и систему защиты противника, чтобы превзойти ее. Тренер должен предусмотреть, чтобы добывание мяча осуществлялось равномерно и во

всех комбинациях. Команда должна быть готова к любой системе игры противника в обороне.

**Сигналы.** Игроки применяют как звуковые, так и зрительные сигналы, чтобы регулировать игру. Звуковой сигнал обычно состоит в выкрикивании имени или номера расстановки или комбинации. Иногда называют комбинации по названиям колледжей или имени знаменитых игроков.

Зрительными сигналами могут быть: 1) сигнал рукой или пальцем для обозначения номера определенной комбинации, 2) движение мяча или расположение мяча, 3) движение игрока. Обычно игрок с мячом определяет атакующую комбинацию. Если он передает мяч и двигается в определенном направлении, то это может быть сигналом. Игроки должны различать начальные ходы комбинации, чтобы действовать согласованно.

**Способы определения защиты противника.** Умение определить систему защиты противника чрезвычайно важно. Должны быть выполнены определенные пробные ходы, чтобы избрать способы нападения против защиты противника. Первое движение состоит в диагональном проходе игрока задней линии без мяча через защитное построение. Если игрок противника не идет за ним, значит, защита зонная или комбинированная. Вторым ходом является вертикальный проход, при котором игрок отдает мяч и проходит прямо к корзине. Опять же, если его защитник не идет вместе с ним, защита, вероятно, зонная или комбинированная. Третьим движением может быть проход поперек площадки. Можно ввести все три движения в одну комбинацию, чтобы быстрее распознать защиту противника. Определение способа защиты важно, поскольку принципы атаки различны для разных систем защиты.

### **Быстрый прорыв**

Быстрый прорыв — опаснейшее атакующее оружие. Во многих случаях он обеспечивает максимальное проникновение и во всех случаях проникновение в пределы радиуса 4—5 м от корзины. В ситуациях трое против двоих и четверо против троих быстрый прорыв нередко заканчивается взятием корзины. Даже если защита реагирует достаточно быстро и своевременно возвращается назад, звено, выполняющее быстрый прорыв, находится в пределах 4—5 м от корзины. Поэтому игрок после одной передачи или поворота с опорой на одну ногу может вывести на бросок крайнего нападающего или среднего игрока или сам выполнить бросок в прыжке.

Использование быстрого прорыва нивелирует преимущества различных систем защиты.

Немногие команды средних школ или университетов имеют игроков, которые могут быстро приспособиться к изменению принципов защиты и выбрать соответствующий тип нападения. Игроки, самое большее, могут попросить минутный перерыв, чтобы получить советы тренера. Однако это не решение проблемы. Лучше

быстро продвинуться в передовую зону, чтобы не беспокоиться об особой защите, на которую переключился противник.

Эффективный быстрый прорыв оказывает сильное давление на противника, действуя на его наступательный темп и заставляя тренера изменять свою защиту. Быстрый прорыв может заставить противника играть медленно. Боясь быстрого прорыва, добивающие игроки могут слишком рано отказаться от борьбы на щите, что явится определенным преимуществом для команды, применяющей быстрый прорыв. И, напротив, защитники могут оставаться под щитом слишком долго, пытаясь замедлить прорыв. Другим положительным психологическим фактором быстрого прорыва является то, что его проведение неизбежно ведет к усилению игры в защите. Успешный быстрый прорыв стимулирует агрессивную игру в защите, что вынуждает команду противника гораздо чаще терять мяч, нарушать правила и совершать ошибки при добивании.

Если команда славится быстрым прорывом, противник, если он не чувствует, что имеет решительное преимущество, сделает все возможное, чтобы начать играть медленно, потому что быстрый прорыв навязывает противнику высокий темп.

В современном баскетболе игроки отлично бросают. Чтобы использовать эту способность, нападающие должны достигать корзины противника быстрее, чем защитники. Если лучший разыгрывающий быстро проникнет в передовую зону до того, как успеет вернуться защита, то при помощи одной передачи и броска в прыжке с 5 м он добьется того, что потребовало бы трех, четырех, пяти и более передач в любой наигранной комбинации.

Еще одним преимуществом быстрого прорыва является то, что он делает каждого игрока потенциальным забивающим. Посредственный нападающий, который получил бы всего несколько возможностей для взятия корзины при разыгрывании позиционных комбинаций, может несколько раз легко поразить корзину, если будет достаточно расторопным при быстром прорыве.

В конце концов, быстрый прорыв способствует игре, делая ее более красочной, интересной и быстрой. Болельщики любят такую игру.

**Упражнения.** Взаимодействия при быстром прорыве должны постоянно отрабатываться, чтобы игроки реагировали инстинктивно, а средний игрок в атаке знал качества своих партнеров: их скорость, умение бросать по корзине, подвижность, психологическую реакцию на быстрый прорыв и т. п.

Вот одно из упражнений, которое особенно эффективно. Слабая команда продвигается к корзине с мячом и выполняет бросок (эта команда остается на площадке на протяжении всего упражнения). Когда игроки защищающейся команды овладевают мячом, они немедленно начинают быстрый прорыв. В распоряжении тренера находятся два-три звена, чередующихся в выполнении быстрого прорыва. Если команда теряет мяч при быстром прорыве, она должна защищаться, отступая до центральной линии. Далее она заменяется другой командой, и упражнение повторяется.

Это упражнение преследует много целей. Вначале игроки слабой команды совершенствуют комбинацию позиционного нападения. Игроки защищающейся команды кроме совершенствования защитных действий психологически готовятся к внезапному переходу в атаку, необходимому для быстрого прорыва. Упражнение способствует и общей физической подготовке, поскольку много раз повторяется.

**Позиции для быстрого прорыва.** При избирательном применении быстрого прорыва используются разнообразные навыки всех игроков команды. Игроки должны располагаться в позициях, где они наилучшим образом раскрывают свои возможности. Самый техничный и быстрый игрок команды занимает место в середине. Боковые игроки-снайперы должны обладать хорошей скоростью и уметь проникать в зону противника в движении. Обычно один из разыгрывающих, выполняющий передачу среднему игроку (или другой разыгрывающий, располагающийся впереди в защите), находится в наилучшей позиции, чтобы заполнить второй коридор. Дальний нападающий обычно заполняет третий коридор. Чтобы успешно выполнить быстрый прорыв, эти игроки должны занять свои позиции как можно быстрее, передвигаясь по кратчайшему пути. Очень важен моментальный переход от защиты к нападению. Четвертый игрок занимает позицию сопровождающего игрока, двигаясь во втором эшелоне. Пятый игрок двигается сзади, осуществляя подстраховку. Если ситуация не развивается таким образом, быстрый прорыв не следует начинать. Не будет никакой пользы, если только три из пяти быстрых прорывов будут успешными, а два закончатся потерей мяча из-за нарушений правил.

Эта система предоставляет игрокам больше самостоятельности в произвольном завершении быстрого прорыва и, конечно, доставляет им больше удовольствия, чем строго наигранная комбинация. Мы добиваемся золотой середины в том, что при быстром прорыве все игроки могут взять на себя инициативу. Если быстрый прорыв не удастся, игроки переходят к выполнению наигранной комбинации.

Чтобы результативно провести быстрый прорыв, команда должна агрессивно сыграть в защите: быстро занять позиции, вынудить противника нарушить правила, овладеть мячом и т. д. Быстрый прорыв дает возможность поражать корзину с близкой дистанции, что значительно легче, чем при позиционном нападении.

**Начало быстрого прорыва.** Существует несколько способов начать быстрый прорыв. Возможно, самое важное при применении быстрой атаки — это необходимость заставить всех членов команды рассматривать быстрый прорыв как мгновенный переход от защиты к нападению. Защита личным прессингом предоставляет возможности для мгновенного начала быстрого прорыва, так как все игроки находятся в положении готовности и агрессивно обороняются. Каждый игрок должен быть готов к быстрому прорыву в любую секунду. Игрок должен быть готов подать сигнал, как толь-

ко он овладевает мячом. Большинство команд применяют сигнал голосом — «мяч», чтобы указать остальным четырем игрокам, которые не видят мяча, что один из партнеров овладел им и что игроки должны начать атаку.

Чаще всего быстрый прорыв начинается с овладения мячом при отскоке от щита, и успех зависит от того, насколько быстро мяч будет выведен из-под корзины. Чтобы успешно выполнить быстрый прорыв, необходимо занимать правильные позиции у обороняемого щита. Игроки должны знать свои обязанности.

Еще до игры крайним нападающим нужно сказать, следует ли им пробиваться к щиту для овладения отскоком или не пускать соперника к щиту, не пытаясь овладеть отскоком, или отблокировать и затем идти к корзине. Основной игрок на щите, возможно центровой, должен также получить четкие инструкции. На него может быть, в частности, возложена ответственность за овладение мячом при каждом броске без отблокирования своего подопечного, если он занимает внутреннюю позицию и обладает быстротой, необходимой, чтобы опередить своего подопечного.

Двум оставшимся игрокам также должны быть даны четкие указания в зависимости от того, кого они опекают и что делают их подопечные. Если один из разыгрывающих опекает соперника, который любит выходить к корзине для добивания мяча, тренер, вероятно, захочет, чтобы разыгрывающий отблокировал своего подопечного. В другом случае он может позволить разыгрывающему уходить от корзины, не заботясь о подопечном, и быть готовым к приему длинной передачи, если тренер уверен, что его центровой будет подбирать большинство отскоков на своем щите. Тренер может выбрать третий вариант — расположить разыгрывающих игроков на пятиметровом радиусе от корзины. Если мяч откинут, то у игроков хорошая возможность овладеть им, ибо они располагаются внутри от низкорослых игроков противника и быстрее, чем высокорослые игроки противника. Среднему игроку нужно находиться на той стороне площадки, куда вероятнее всего отскочет мяч.

Когда мячом овладевают на обороняемом щите, игрок, овладевший мячом, дает сигнал как можно быстрее, чтобы остальные четыре игрока знали, что он владеет мячом. Если игрок предчувствует, что он овладеет мячом, и кричит: «Мяч!» — четыре игрока могут оставить щит и начать движение к корзине противника.

Игроки могут выиграть долю секунды при быстром прорыве, если будут уверены, что мячом овладеет их партнер по команде. Такая уверенность приходит в результате сыгранности (например, от знания того, кто из них основной игрок на щите). Если лучший игрок идет к своему щиту один, без сопротивления противника, это может позволить крайним игрокам и даже разыгрывающему начать быстрый прорыв. Однако важно, чтобы игроки не начали его слишком рано.

Было бы идеально, чтобы игрок, овладевший мячом при отскоке, выполнил первую передачу до приземления. Однако для игро-

ков колледжа и тем более средней школы это может оказаться слишком трудным. Если игрок овладел мячом, он должен попытаться выполнить поворот в сторону ближайшей боковой линии, чтобы сделать передачу на выход. Если предположить, что это будет высокорослый игрок, он должен поднять мяч над головой как можно быстрее, чтобы исключить возможность отбора у него мяча. Не обязательно при этом искать взглядом партнера, располагающегося в середине площадки. Игрок ищет ближайшего партнера, которому он может передать мяч, ибо это движение будет началом удачного быстрого прорыва.

Средний игрок должен принимать передачу из-под корзины во всех возможных случаях. Он и основной игрок на щите должны быть настолько хорошо сыграны, чтобы предугадывать действия друг друга без особого сигнала, тем самым увеличивая скорость и эффективность быстрого прорыва. Если среднему игроку не придется блокировать подопечного, когда мяч летит к его корзине, он должен попытаться занять позицию с той стороны площадки, куда вероятнее всего пойдет отскок. Приняв передачу из-под корзины, средний игрок должен немедленно занять позицию в середине площадки. Если передача из-под корзины идет игроку, не находящемуся в середине, ему придется сделать вторую передачу партнеру, который должен располагаться в середине площадки.

Чем дольше игрок, овладевший мячом при отскоке, держит мяч, тем меньше шансов, что быстрый прорыв будет успешным или начнется вообще. Если игрок чувствует, что подвергается давлению, он может сделать удар мячом в пол, чтобы освободиться. Вести мяч надо только в крайнем случае. Если отберут мяч поблизости от корзины, помешать броску становится почти невозможным. Игроку скорее нужно укрывать мяч, чем вести его. Однако, если необходимо, можно вывести мяч вдоль лицевой линии и освободиться от давления противника. Если защитник заставляет игрока двигаться в ту сторону, где дриблинг не спасет положения, он может повернуться к середине площадки, все еще пытаясь выполнить передачу на стороне отскока мяча (лишь в редких случаях мы советуем выполнять передачу в середину площадки, потому что обычно отступающий противник располагается в середине).

Передачу следует выполнять сильным броском. Она не должна быть навесной, поскольку такая передача дает защитникам время для движения на перехват мяча. Когда игрок поворачивается наружу или внутрь для выполнения первой передачи партнеру на ближайшей стороне площадки, он должен оценить расположение защитников. Если партнера плотно опекают, игрок с мячом может уйти в другую сторону, выполнив поворот. Партнер должен быть готов к этому маневру.

Первая обязанность игрока с мячом — начать прорыв без передачи на край. Если же он собирается пожертвовать безопасностью ради того, чтобы быстрый прорыв начался чуточку раньше, лучше не начинать прорыва.

Быстрый прорыв может также начинаться после перехватов мяча и разного рода нарушений. В случае нарушений судья зачастую берет мяч в руки, что затрудняет быстрое начало атаки. Тем не менее надо сделать все зависящее от начинающего прорыв для быстрой организации атаки после определения нарушения. Нападающий должен быстро схватить мяч, прыгнуть с ним за боковую линию, сунуть мяч в руки судье, взять его обратно как можно быстрее и сделать передачу в отрыв прежде, чем защита сумеет организовать противодействие. Зная, что судья должен коснуться мяча, противник зачастую не очень торопится вернуться в защиту.

Другим вариантом начала быстрого прорыва является передача при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. После заброшенного мяча тренер может назначить специального игрока или заставить ближайшего к мячу игрока выполнить вбрасывание как можно быстрее. Иногда тренеры предпочитают не иметь специального вбрасывающего игрока.

Четвертым вариантом начала быстрого прорыва будет прорыв после заброшенного штрафного броска. При штрафном броске позиции игроков для организации быстрого прорыва предпочтительнее, чем при броске с игры.

Быстрый прорыв может также начинаться после выбивания мяча из рук противника, неточной передачи, овладения свободным мячом, перехвата, спорного мяча и промаха при штрафном броске.

**Использование передач.** Тип передачи, которая используется для выведения мяча из опасной зоны под корзиной, зависит от того, насколько агрессивно защитники опекают передающего и принимающего игроков. Если передающего игрока опекают небрежно, он может использовать кистевую передачу двумя руками над головой или передачу одной рукой от плеча. Первая передача является более надежной и быстрой. Чаще всего она используется в ситуациях быстрого прорыва, когда принимающий игрок располагается не далее чем в 4—5 м от передающего игрока в момент овладения мячом у щита. Если игрок овладевает отскочившим от щита мячом, мяч почти всегда у него над головой и руки выпрямлены. Во время приземления ему нужно лишь слегка повернуться и выполнить передачу.

Возможность выполнить передачу одной рукой от плеча представляется не так часто. Относительно немногие игроки умеют точно выполнить эту передачу, зато те, кто умсет, получают возможность послать мяч далеко вперед, и чем дальше игрок передает мяч, тем быстрее он может начать быстрый прорыв. Передача одной рукой от плеча может быть выполнена даже за центральную линию. При передаче же двумя руками над головой принимающий игрок должен будет вернуться и подойти ближе.

Передачу одной рукой от плеча можно выполнять как в опорном, так и в безопорном положении. Выполняя передачу в безопорном положении, игрок должен помнить, что ближайший защитник может помешать точному выполнению передачи, а время,

необходимое для замаха, дает возможность другому защитнику приблизиться к принимающему мяч игроку. Борьба за мяч на шите становится бессмысленной, если ее завершает неточная передача партнеру. При плотной опеке игрока, принимающего передачу, мяч должен быть послан ему на дальнюю от защитника сторону.

Если партнер свободен, ему следует сделать передачу вперед на выход, чтобы выиграть время при развитии быстрого прорыва. Если игрок, принимающий первую передачу, вынужден вернуться за мячом назад или хотя бы на мгновение остановиться при ловле мяча, атака может быть сорвана.

**Развитие атаки.** Существует несколько теорий о том, как следует развивать атаку быстрым прорывом. Некоторые тренеры считают, что быстрее всего мяч можно доставить в передовую зону, используя передачи в одно касание между средним и двумя крайними игроками. Аргументы в пользу этой теории сводятся к тому, что в стандартной ситуации быстрого прорыва трое против двух двум защитникам труднее выбрать правильные позиции, когда мяч непрерывно переходит справа налево и обратно, чем когда он продвигается посередине площадки. Как бы то ни было, характер атаки требует, чтобы игроки выполняли передачи, двигаясь на максимальной скорости. Но крайние игроки, зачастую высокие, обычно не столь проворны, как средний игрок, и хуже владеют мячом при передачах, а им придется выполнить две или три передачи партнеру в середину при сопротивлении защитников.

Мы считаем, что мяч должен все время находиться у среднего игрока. Владея мячом в этой позиции, он теоретически имеет возможность выполнить передачу в любом направлении на всем пути к линии штрафного броска в зоне противника и тем самым руководить игрой. Время при этом не теряется. Но даже возможная потеря времени предпочтительнее, чем беспорядочная беготня и увеличивающийся риск потери мяча.

Позиция в середине является самой ответственной при быстром прорыве, поскольку средний игрок должен доставить мяч в зону противника и выбрать нужный вариант завершения атаки. Крайние игроки просто должны как можно быстрее занять выгодные позиции, зависящие от расположения защитников. Они двигаются к корзине, не ожидая мяча. Если средний игрок решит выполнить передачу раньше, он отвечает за то, чтобы она дошла до партнера. Игроки делают шаг или два, обгоняя защитника, или слегка отстают, чтобы открыться для получения передачи. Сопровождающий игрок также должен попытаться оторваться от своего защитника. Пятый игрок в течение нескольких секунд остается сзади. Если крайние игроки или сопровождающий промахнутся при броске в корзину, пятый игрок будет в хорошей позиции для добивания мяча в движении. Если мячом овладеет противник, пятый игрок первым возвращается назад как можно быстрее. Занимая позиции в атаке, важно, чтобы в середине всегда был самый техничный игрок.

Получив мяч в средней позиции, игрок проходит с ведением в зону противника и решает, продолжать ли атаку самому или передать мяч одному из крайних игроков. При этом его передача должна, теоретически, сразу же привести к взятию корзины. Получит ли мяч один из крайних игроков или сопровождающий игрок, передача должна производиться так, чтобы партнеру не приходилось ударять мяч в пол перед выполнением броска. Если высокий игрок, двигаясь по краю или сопровождая первую тройку, получит мяч слишком рано, это заставит его переходить на ведение, что увеличивает риск потери мяча.

Нападающие должны передать мяч среднему игроку еще в тыловой зоне. Если средний игрок принимает первую передачу, он в зависимости от агрессивности защитников или просто ведет мяч в центр, или заранее выходит туда для приема этой передачи. Если первая передача адресована партнеру, средний игрок должен быстрее выйти к мячу, учитывая расположение защитников. При расположении защитника между ним и мячом средний игрок выходит поперек площадки к мячу, занимая позицию между мячом и защитником, чтобы исключить возможность перехвата. В том же случае, когда защитник быстро оттягивается назад, средний игрок может выходить в сторону мяча по диагонали. Эти действия позволят ему получить вторую передачу в безопасной позиции. В данном случае от действий среднего игрока зависит успех развития атаки быстрым прорывом.

Хороший средний игрок должен знать, кто двигается по краям и сзади, а также как располагаются защитники. Приблизившись к области штрафного броска, он должен полностью контролировать развитие атаки, решая, самому ли проходить к корзине, или передать мяч одному из своих партнеров. Если в ситуации трое против двух среднему игроку противостоит медленный защитник, он, как правило, обыгрывает его сам с хода. При опеке быстрым защитником, средний игрок передает мяч одному из крайних игроков, даже в центре площадки, более или менее исключая себя и этого защитника из игры и тем самым создавая ситуацию двое против одного в завершающей части атаки.

Не следует также упускать из внимания возможность выполнить передачу крайнему игроку раньше, чем будет достигнута область штрафного броска, в тех случаях, когда крайний игрок является блестящим снайпером и опережает своего защитника при движении к корзине. Тактика среднего игрока при проходе к линии штрафного броска будет зависеть от расположения защитников и складывающейся ситуации. Он может закончить ведение и передать мяч любому из крайних игроков. В другом случае он может остановиться, не прерывая ведения, и сконцентрировать внимание на крайнем игроке, заставляя защитника переключиться на этого игрока, после чего сам продолжает атаку. В любой момент средний игрок должен быть готов передать мяч партнеру, находящемуся в более выгодном положении. Если он умелой игрой сможет вытянуть на себя защитника, то передает мяч крайнему игроку

или сопровождающему так, чтобы последний, сделав шаг, закончил атаку броском из-под корзины.

**Тактика среднего игрока.** Приближаясь к корзине на расстояние 5—6 м, средний игрок должен сделать выбор. При численном преимуществе он может в зависимости от действий защитников пройти к корзине сам, передать мяч на край вправо или влево или отдать мяч сопровождающему игроку, если сопровождающий (обычно высокий игрок) выходит в хорошую позицию для завершения атаки. При численном равенстве средний игрок может передать мяч на один край и поставить заслон на другом краю или уйти с ведением на край и поставить боковой заслон для броска в прыжке через заслон.

При численном преимуществе средний игрок, крайний игрок или сопровождающий должны быть готовы выполнить бросок из-под корзины в движении, причем последние два игрока без использования ведения. Как правило, это зависит от двух факторов:

1. Средний игрок, оценив ситуацию, выполняет передачу так, чтобы принимающему не пришлось переходить на ведение.

2. Крайний игрок, получив мяч, продолжает движение к корзине. Если защитник переключится на него, он может передать мяч обратно среднему игроку, который специально для этой цели остается на линии штрафного броска.

Если нет численного преимущества, средний игрок должен немедленно выбрать одно из продолжений атаки, не замедляя быстрого прорыва. Он должен разыграть ситуацию трое против троих или двое против двоих, поставив заслон партнеру, или, передав мяч на один край, поставить заслон на другом краю. У среднего игрока есть и еще одна возможность сыграть с сопровождающим игроком, в роли которого обычно выступает один из двух нападающих или центровой, когда он не участвует в фазе организации атаки. Сопровождающий, опередивший своего защитника, голосом подает сигнал среднему игроку — «справа» или «слева», указывая сторону своего прохода. Это взаимодействие особенно эффективно, когда средний игрок достаточно подвижен. Он уводит защиту на одну сторону площадки, освобождая другую для прохода сопровождающего игрока. Если мяч вовремя передан сопровождающему, защитники практически не успевают переключиться на него. Остановить сопровождающего игрока они могут только нарушив правила.

Если средний игрок, услышав возглас сопровождающего, не может сыграть сам, он должен передать мяч на край и прорываться по другой стороне, открывая середину площадки. В этом случае передачу сопровождающему выполняет крайний игрок. Правда, описанное взаимодействие требует дополнительной передачи, увеличивая тем самым риск потери мяча. Мы предпочитаем, чтобы средний игрок оставлял мяч у себя при своем движении вправо или влево, открывая середину площадки. Увлекая за собой защитника, он получает возможность передать мяч сопровождающему игроку. Он может выполнить передачу за спиной, не глядя на сопровожда-

ющего, или передачу двумя руками над головой назад после быстрого поворота спиной к середине.

Тренеры расходятся во взглядах на функции крайних игроков в тех случаях, когда те не получают передачу от среднего игрока при своем приближении к корзине. Некоторые тренеры заставляют игроков продолжать движение под корзину; другие предлагают им двигаться по краям. Мы считаем, что крайние игроки должны выполнить петлеобразное движение и выйти назад к мячу в тех случаях, когда средний игрок задержан и не может сразу произвести передачу. В том случае, когда сопровождающий игрок выходит на край, крайний игрок должен продолжить движение под корзину на другую сторону площадки, увлекая за собой защитника, с тем чтобы открыть край для сопровождающего. Если защитник не последует за ним, крайний игрок останется открытым под корзиной. Крайний игрок на другой стороне площадки должен быть подготовлен к этому взаимодействию. Его задача — отвлечь своего защитника. Если защитник все же отступит под корзину, крайний игрок должен быстро остановиться, открывая себя для броска в прыжке.

Средний игрок может несколько помедлить в своей зоне, если один из крайних игроков слегка отстает в своем движении от другого. В этом случае он может использовать ведение с поворотами, создавая у защитников впечатление, что будет атаковать сам. Эти действия увеличивают надежность передачи крайнему игроку.

Средний игрок должен также пытаться выполнять передачу, когда это возможно, дальней от защитника рукой. Если передающий игрок правша и хочет пройти влево, ему надо быть готовым к передачам левой рукой. Если он не чувствует себя уверенно в этой ситуации, то должен использовать передачу двумя руками с шагом в сторону партнера, принимающего мяч, укрывая телом мяч от защитника. В 5—6 м от корзины лучше использовать передачу с отскоком, так как ее почти невозможно перехватить. Если крайний игрок сам не может выполнить бросок, он возвращает мяч среднему игроку, а не игроку на другой стороне площадки. Крайний игрок может казаться открытым, но защитнику надо преодолеть всего лишь 2—3 м, чтобы перехватить эту передачу.

**Двое против одного и пятеро против четверых.** Мы разобрали принципы взаимодействия в классических ситуациях быстрого прорыва трое против двух и четверо против трех (с сопровождающим). В основном эти принципы пригодны и для ситуации двое против одного. Очевидно, что это более простая ситуация. Два нападающих должны сохранять параллельную расстановку во время движения к корзине противника. При этом мы не являемся сторонниками непрерывных передач. Если мяч находится в руках игрока задней линии, он должен вести его к корзине, заставляя опекуна с помощью финтов выпрыгнуть для блокирования возможного броска. Ведение должно быть очень уверенным. Если дриблер остановится раньше времени, то не сможет вызвать защитника на себя, а это является его основной за-

дачей. Если дриблер чувствует, что может обыграть защитника, он должен смело идти на бросок. В противном случае мяч передается оставшемуся свободным партнеру.

Ситуация пятеро против четверых в принципе является ситуацией с сопровождающим, в которой пятый игрок подключается к атаке примерно в 5 м от корзины, двигаясь по дальней от сопровождающего стороне. Здесь пятый игрок может получить передачу, если защитник переключится на сопровождающего игрока. Если же он увлечет защитника с собой, сопровождающий будет открыт для передачи. В зависимости от действий защитника средний игрок может выполнить передачу тому или другому партнеру.

**Переход к позиционному нападению.** Если быстрый прорыв не получился и третий защитник успел занять надежную защитную позицию, возникает ситуация трое против троих, которая может быть решена средствами позиционного нападения. Средний игрок должен выполнить передачу и поставить заслон. Цель этого взаимодействия заключается в том, чтобы создать крайнему игроку условия для выполнения броска в прыжке или откидки мяча ставящему заслон игроку, в зависимости от действий защитников. Нападающие не останавливаются в ожидании остальных партнеров для организации командных взаимодействий позиционного нападения, а ищут возможность для выполнения броска в прыжке со средней дистанции. Это обуславливается тем, что нападающие в данном случае владеют инициативой.

Никакая команда не может полагаться только на быстрый прорыв. Надо уметь переходить к позиционному нападению, будь то в расстановке 2—1—2, 3—2 или 2—3. Тем не менее в некоторых играх быстрый прорыв является основной системой нападения.

**Противодействия быстрому прорыву.** Тренеры располагают двумя вариантами организации действий команды с целью противостоять успешному быстрому прорыву. Один из них основан на мощном давлении на щит противника, чтобы затруднить защите борьбу за мяч при неудачном броске и выполнении первой передачи в отрыв. В этом случае под щитом противника должны играть два или три нападающих. В другом варианте команда уступает щит противнику, но зато быстро возвращается назад и заранее занимает защитные позиции.

### **Упражнения в быстром прорыве**

Приводимые нами упражнения направлены на совершенствование основных навыков быстрого прорыва, с тем чтобы его можно было использовать как командную систему нападения.

Первое упражнение — это борьба за овладение мячом после неудачного броска.

Упражнение «мяч» (рис. 62). Два игрока становятся по обе стороны корзины. Тренер бросает мяч в корзину, и игрок, овладевший мячом, подает сигнал голосом: «Мяч!» Помощники располагаются в зонах получения первой передачи у боковых линий. Игрок, овладевший мячом на шите, должен быстро отыс-

кать помощника и передать ему мяч, используя передачу двумя руками над головой, крюком или одной рукой от плеча. После передачи игроки меняются местами. Сначала упражнение выполняется без сопротивления. Затем передачам препятствуют защитники.

Трое против двоих (рис. 63). Это одно из самых важных упражнений при обучении быстрому прорыву. Один из тренеров располагается на вершине области штрафного броска на одной стороне площадки, другой — на другой стороне у боковой линии в месте ее воображаемого пересечения с линией штрафного броска. Защитники 1 и 2 располагаются на дальнем конце площадки. На ближней стороне становятся два игрока, участвующие в борьбе за мяч на щите (№ 1 и 2), и игрок 3, принимающий первую передачу. Тренер бросает мяч в корзину, и игрок, овладевший мячом, подает сигнал: «Мяч!» Игрок, принимающий первую передачу, выходит к боковой линии на стороне мяча. Он всегда выходит из-за спины партнера с мячом в эту позицию, чтобы партнер увидел его и не выполнял передачу вслепую, на голос.

Игрок 3, средний игрок в расстановке для быстрого прорыва, ведет мяч к центральному кругу, а игроки 1 и 2 двигаются по краям справа и слева от него. Дриблер использует высокое ведение до тех пор, пока не встретит сопротивления. Время от времени защитник 1 должен сделать рывок в направлении дриблера 3. Когда игрок 3 приближается к вершине области штрафного броска, он должен быть очень внимательным с мячом. Ему надо отвлечь защитников 1 и 2 так, чтобы иметь возможность выполнить передачу партнерам 1 или 2, позволяющую завершить атаку броском в корзину с хода.

Вначале в упражнении участвуют три нападающих и два защитника. После того как игроки освоят взаимодействия, тренер добавляет третьего защитника. Нападающие должны немедленно сориентироваться, и средний игрок, не ожидая подхода помощи, разыгрывает ситуацию двое против двух или трое против троих. Он передает мяч партнеру на край и ставит ему заслон для броска, или, передав мяч на один край, ставит заслон для игрока на другом краю.

Третий защитник вступает в игру раньше, чем игрок 3 приблизится к вершине области штрафного броска, с тем чтобы нападающие имели время для оценки ситуации. Нужно отметить, что гораздо легче создать условия для броска в ситуации трое против троих, чем дождавшись подмоги, переиграть организованную защиту в ситуации пятеро против пятерых.

Тренер на стороне нападающих время от времени добавляет четвертого, сопровождающего, игрока, вызывая его из группы игроков, стоящих под корзиной или у боковой линии. Поскольку средний игрок не видит сопровождающего, последний должен предупредить его голосом так, чтобы средний игрок мог связать игру защитников и дать возможность сопровождающему выполнить бросок в корзину.

Это упражнение подскажет тренеру, кто из игроков интуитивно знает, как оттянуть на себя защитника, чтобы открыть путь сопровождающему, передать

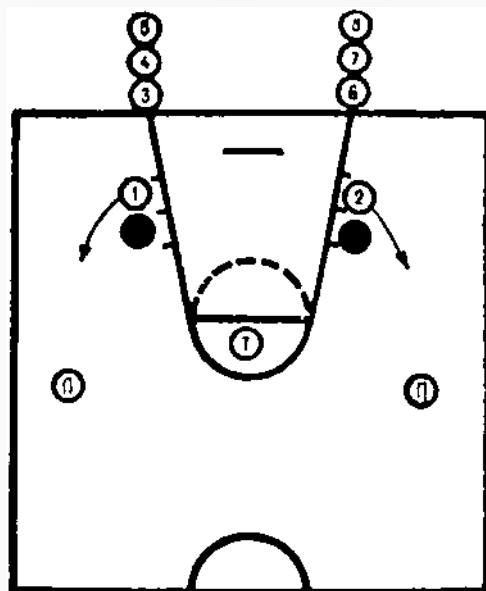


Рис. 62

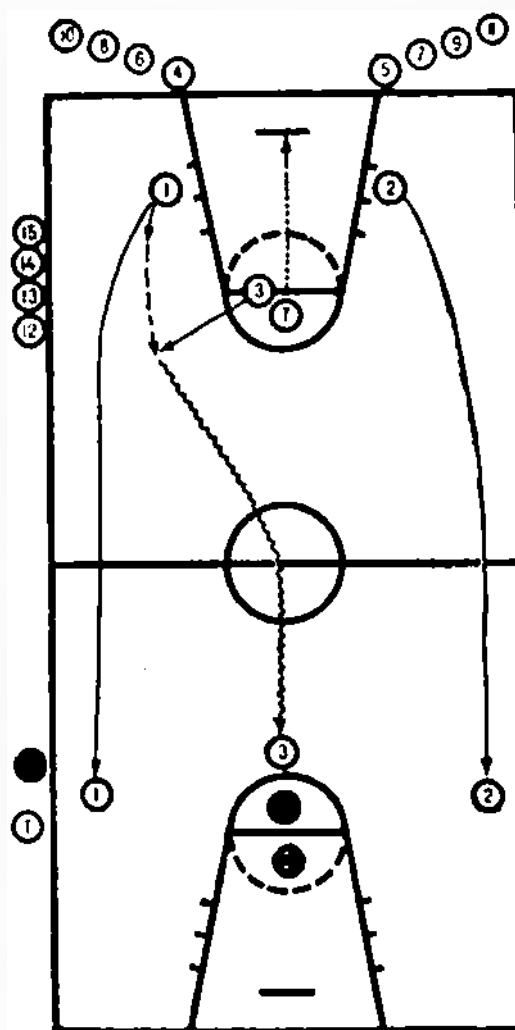


Рис. 63

мяч на край, если ведение уже использовано, или выполнить другую передачу. Время от времени все игроки задней линии должны побывать в роли среднего игрока.

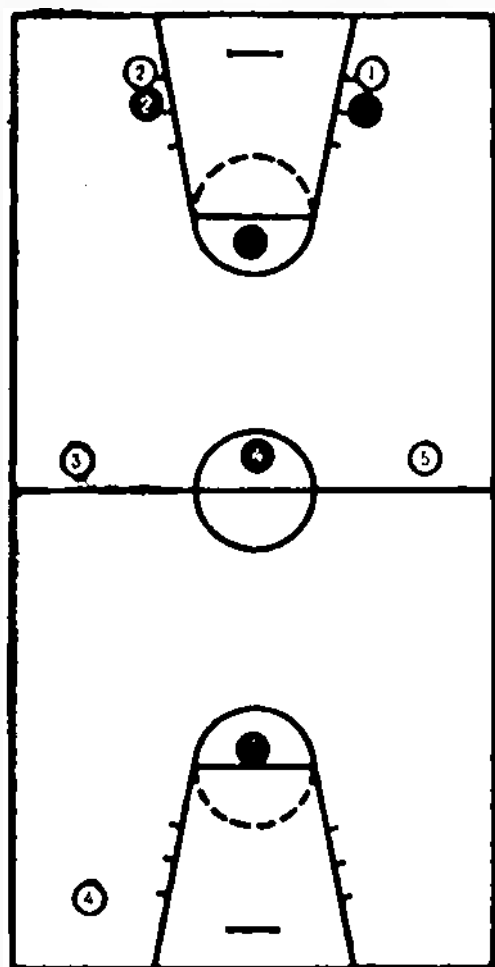


Рис. 64

Быстрый прорыв при выполнении штрафных бросков (рис. 64). Когда противник выполняет штрафные броски, лучший игрок в борьбе за мяч под щитом (№ 1) становится справа от корзины. Второй высокий игрок (№ 2) занимает место слева от корзины. Игрок 3, средний игрок в быстром прорыве, располагается возле места пересечения центральной и боковой линий, напротив игрока 1. Лучший нападающий (4) находится глубоко в углу на стороне среднего игрока, а второй нападающий (№ 5) — в центре площадки.

Цель упражнения — обыгрывание игрока противоположной команды, выполняющего штрафной бросок (№ 3) и создание условий игроку 4 для выполнения броска в прыжке. Получив мяч, он может выполнить любой бросок с расстояния 4 м.

Около 70% штрафных бросков бывают успешными. Поэтому первое, чему должно научить упражнение, — это быстрота действий вбрасывающего игрока. Он должен схватить мяч, выпрыгнуть за лицевую линию и сделать передачу игроку 3, не упуская из вида защитника 4. Если защитник движется в направлении игрока 3, вбрасывающий игрок должен передать мяч игроку 5 к центральной линии. (При промахе игрок 1 овладевает мячом, поворачивается наружу и немедленно передает мяч партнеру 5). Игрок 5 смотрит на партнера 4, который движется поперек площадки, и передает ему мяч, если он открыт. Если игрок 4 не сумел

открыться, его партнер может взять на себя роль среднего игрока. Правда, чаще всего мяч передается игроку 3.

Мы считаем, что это упражнение позволяет обучать всем основным навыкам нападения быстрым прорывом. Поэтому вначале мы обучаем только форме взаимодействия, затем включаем пассивную защиту и, наконец, заставляем защитников действовать агрессивно в попытках остановить атаку быстрым прорывом.

Трое против двух в обе стороны (рис. 65). Упражнение включает в себя почти все необходимые навыки взаимодействия, которые выполняются на высокой скорости, и мы считаем, что команда, особенно если она хочет включить быстрый прорыв в свое нападение, должна использовать его в тренировках, как только игроки смогут выучить его. 16 игроков располагаются в шести местах вокруг площадки: по две колонны за лицевой линией и справа от этих колонн у боковой линии. Игрок 1 владеет мячом, игрок 7 справа от него и игрок 4 слева готовы к тому, чтобы развить атаку в ситуации трое нападающих против двух защитников. Игроки 12 и 14, защитники, выстраиваются тандемом один за другим в области штрафного броска на дальнем конце площадки. Игрок 1 начинает упражнение передачей игроку 7. Игрок 7 ведет мяч в середину, а игроки 1 и 4 прорываются по краям. Подойдя к области штрафного броска, игрок 7 пытается выполнить передачу на бросок игрокам 1 или 4. Каждый раз в упражнении выполняется только один бросок.

Игрок 1 и оба его партнера не подбирают мяч при отскоке от щита. Игроки 12 и 14 играют в защите, пытаясь помешать броску. Если бросок все же выполнен, игрок 12 овладевает мячом и немедленно передает его игроку 10 у правой боковой линии. Последний начинает выполнять роль среднего игрока при быстром прорыве. Если он увидит, что мяч отскакивает к игроку 14 на другую сторону, то должен выйти поперек площадки и голосом подать сигнал о го-

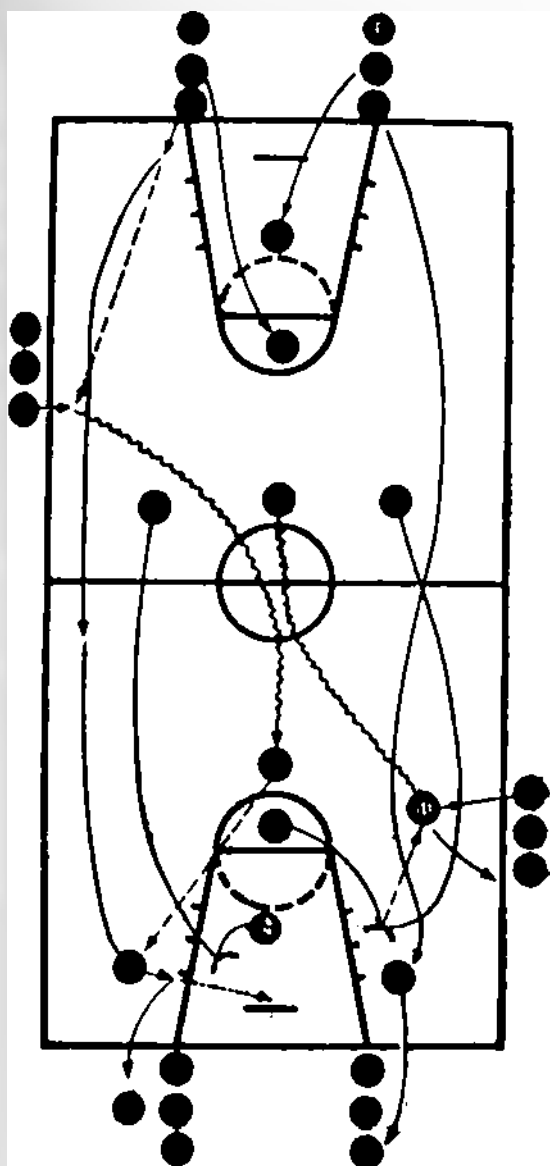


Рис. 65

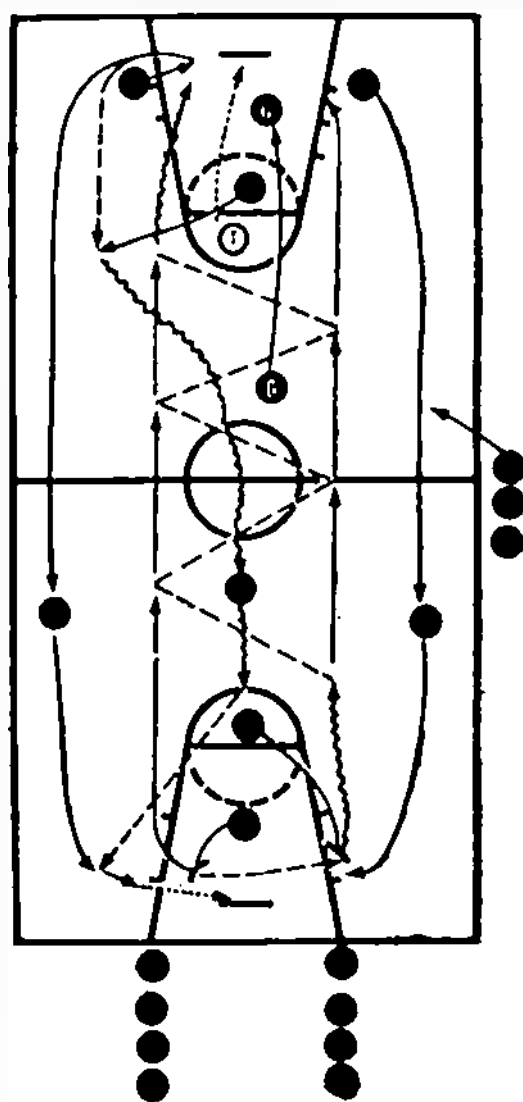


Рис. 66

товности принять первую передачу от игрока 14. Игрок 10 движется с мячом по центру, а партнеры 12 и 14 прорываются по краям. Игроки 2 и 5 выходят в защитные позиции на дальнем конце площадки. Атака развивается в другую сторону.

Это очень хорошее непрерывное упражнение включает все основные элементы ситуации трое против двоих при быстром прорыве. Оптимальное время его выполнения — от 7 до 10 минут. Периодически включаемое в тренировки во время подготовительного и основного периодов тренировочного процесса, упражнение повышает выносливость игроков.

Желательно, чтобы игроки иногда менялись исходными позициями, чтобы средний игрок мог поиграть в защите, а другие игроки убедились в важности использования самого техничного игрока в центре атаки.

Упражнение в быстром прорыве с сопротивлением (рис. 66). Начинается на дальнем конце площадки. Тренер стоит в круге области штрафного броска. Игроки 1 и 2 играют под щитом, а игрок 3 на вершине защитного треугольника. Тренер выполняет бросок. Один из игроков (№ 1 или 2) овладевает мячом при отскоке, поворачивается наружу и ищет партнера 3, который должен выйти в позицию для приема первой передачи. Получив мяч, игрок 3 быстро ведет его в центр, а игроки 1 и 2 прорываются по краям. Игроки 4 и 5 играют в защите на дальнем конце площадки. В упражнении разрешается только один бросок. Игроки 4 и 5 овладевают мячом при отскоке. Игрок 6, который располагается справа у боковой линии, выходит к центральному кругу и занимает защитную позицию. Игроки 4 и 5 пытаются обыграть игрока 6 в ситуации двое против одного при быстром прорыве. После броска игроки 6, 4 и 5 останавливаются и передают мяч тренеру. Игроки 4 и 5 остаются играть под щитом,

а игрок 6 выходит на вершину защитного треугольника в роли будущего среднего игрока при быстром прорыве. Игроки 9 и 12 занимают защитные позиции на дальнем конце площадки. Тренер вновь начинает упражнение броском в корзину

Это еще одно полезное непрерывное упражнение, поскольку позволяет высоким игрокам поупражняться в ситуации двое против одного при быстром прорыве.

## **Нападение против личной защиты**

Указанные ниже принципы должны отражаться во всех вариантах нападения против личной защиты, будь то наигранные взаимодействия или свободная импровизация в атаке. Пространство под корзиной должно быть свободным. При нападении с центровым игроком он должен играть на дальней от мяча стороне как можно чаще. При нападении с двумя центровыми задние игроки должны уметь проходить к корзине по разгруженной стороне площадки.

## **Организация системы нападения**

Система позиционного нападения тщательно изучается по рисункам, объясняющим все взаимодействия. Ее нужно обсудить как можно полнее. Лучший метод при обучении позиционному нападению — использование грифельной доски, позволяющей зарисовывать взаимодействия. Затем пять игроков должны медленно проделать необходимые взаимодействия на площадке без сопротивления. Тренер может, конечно, и сам показать игрокам нужные движения. После того как все аспекты нападения будут полностью разобраны, игроки могут выполнять комбинацию под руководством помощника тренера или капитана команды, в то время как тренер работает со второй группой игроков. Тренер должен настаивать на правильном выполнении движений с самого начала, поскольку успех комбинации зависит от точных движений и расчета. Надо придержать игрока, если он начинает движение раньше времени, или слегка подтолкнуть его в пужный момент.

В первый же день, когда команда начнет разучивать новую комбинацию, тренер дает ей номер, название или определяет различительный сигнал. Он должен постоянно повторять название, номер или различительный сигнал на начальном этапе изучения комбинации. На второй день тренер повторяет ту же процедуру, тщательно обсудив с командой у доски смысл взаимодействий, заставив игроков выполнить их в медленном темпе без сопротивления. На третий день тренер включает пассивную защиту при выполнении комбинации. Защитники обычно должны быть слабее игроков нападения, и их нужно предупредить о пассивном следовании за своими подопечными. Благодаря этому нападающие действуют уверенно. Агрессивная защита в начальном периоде изучения комбинации может лишить нападающих уверенности. На четвертый день игроки двигаются уже более агрессивно. Поскольку они уже полностью освоили смысл взаимодействий, тренер должен разделить согласованные действия на структурные

компоненты для тренировки (конечно, на протяжении четырех дней тренер периодически занимается и другими игровыми упражнениями).

Позиционное нападение против личной защиты характеризуется соответствующей расстановкой игроков. Прежде всего следует попытаться создать условия для игры один против одного с самым слабым защитником. Затем, если противник оттягивается для подстраховки слабого защитника, нападающие должны использовать оставленную зону, предварительно создав впечатление, что атака по-прежнему будет разворачиваться в сторону слабого защитника. Кроме того, используется внутренний заслон, который можно ставить для игрока с мячом или без мяча. При этом важно предусмотреть меры борьбы с переключениями и использовании поворотов, чтобы свести на нет эффективность переключений. И, наконец, целесообразно применять наружные заслоны в зоне надежных бросков для лучших нападающих, особенно когда противник играет не очень плотно и часто оттягивается для подстраховки корзины.

**Некоторые советы нападающим.** Играя против плотной личной защиты, наводите опекающего вас игрока на своего партнера или другого игрока команды противника. Вы можете удачно использовать заслоны на дальней от мяча стороне, когда опекающий вас игрок приносит в жертву плотной опеке основные принципы командной игры в защите, такие, как переключения и подстраховка.

Если соперник использует переключения при заслонах, игрок, выполнивший передачу, должен немедленно прорываться к корзине. Партнер, получивший мяч, предугадывая переключение, останавливается, вводя защитников в искушение отобрать мяч в ситуации двое против одного. При этом игрок, владеющий мячом, внимательно следит за прорывающимся партнером и, если он свободно выходит к корзине, возвращает ему передачу. Если игрок не может выполнить обратную передачу, он должен повернуться и уйти с ведением в исходное положение.

Играя против защитника, часто оттягивающегося для подстраховки корзины, нужно использовать броски со средних дистанций. Несколько попаданий заставят защитника играть плотнее. Надо стараться отвлечь внимание защитника от центра и следить за партнерами, которые могут поставить для вас боковой заслон на стороне без мяча. Если защитник играет оттянуто, можно сблизиться с ним в направлении партнера, ставящего заслон. Если защитник не двигается, то, используя изменение направления или скорости при приближении к нему, нужно прорваться вплотную к заслону, открываясь в сторону мяча. Если защитник отступает, надо продолжать сближаться с ним. При игре без заслона рывок в сторону корзины и быстрое возвращение назад помогут нападающему открыться для броска с близкой или средней дистанции.

При нападении с центровым игроком партнеры должны оставлять свободной дальнюю от мяча сторону области штрафного броска: это позволит эффективнее выполнить навесную переда-

чу, поскольку защитник уйдет из зоны возможной подстраховки. Если защитник с дальней от мяча стороны оттягивается для подстраховки навесной передачи в центр, его подопечный должен немедленно открыться для броска со средней дистанции. Он может выполнить бросок сам или передать мяч центральному во время обратного движения защитника.

Для всех центровых важно умение открываться в сторону мяча, а игрок, передающий мяч, обязан подсказать центральному, как располагается защитник, выполнив ему передачу на дальнюю от защитника руку.

Цель каждой комбинации, используемой против системы личной защиты, заключается прежде всего в растягивании защитной расстановки. Это может быть достигнуто, во-первых, с помощью заслонов, во-вторых, движением без мяча, и, в-третьих, умелым использованием передач. Игрок, передающий мяч, должен всегда видеть защитника, опекающего его партнера, оценивать возможности выполнения надежной передачи и знать особенности принимающего мяч партнера. Если игрок, которому предстоит выполнить передачу, является хорошим снайпером, который чаще всего в момент получения мяча нацелен на бросок, не следует выполнять ему передачу, когда нет хороших условий для броска. Если игрок плохо ловит низко летящие мячи, то лучше не передавать ему мяч с отскоком от пола. Если он слабый дриблер и должен сделать больше одного удара о пол, чтобы занять хорошую позицию, надо придержать мяч у себя.

### **Игровые ситуации и набор комбинаций в системах нападения против личной защиты**

Мы обсудим игровые ситуации и комбинации шести типов систем нападения.

1. Нападение с одним центровым игроком. Участвуют два игрока задней линии (обычно разыгрывающие), два нападающих и сильный, высокий центровой, располагающийся под корзиной. Другой вариант этого нападения предусматривает использование центрального игрока для постановки заслонов. В третьем используется движение по восьмерке трех высоких игроков первой линии, когда ни один из них не имеет особых преимуществ для игры в центре. Это нападение держит трех высоких игроков под корзиной, что повышает потенциал команды в борьбе за отскочившие от щита мячи.

2. Нападение с двумя центровыми игроками (в расстановке 1—3—1 или 3—2). В расстановке 1—3—1 один центровой, который лучше владеет мячом, всегда располагается в верхней зоне области штрафного броска, в то время как его менее подвижный партнер, сильно играющий у щита, занимает место на усах. В расстановке 3—2 практикуется непрерывная комбинация с двумя центровыми, располагающимися в средней зоне области штрафного броска.

3. Свободное нападение ( в расстановке 3—2, с тремя игрока-

ми задней линии и двумя нападающими в углах, и в расстановке 2—1—2, с двумя игроками задней линии, двумя подвижными нападающими в углах и подвижным центровым, который может занимать место в верхней, средней или нижней зоне области штрафного броска).

4. Нападение с перегрузкой (четыре игрока на одной стороне площадки используют непрерывные взаимодействия).

5. Нападение пирамидой (четыре нападающих располагаются в 3 м от корзины, по два на каждой стороне области штрафного броска, лицом друг к другу).

6. Специально предназначенные типы нападения, которые мыслящий тренер может подобрать в соответствии с особенностями своей команды.

Здесь мы приводим правила для игроков, которыми следует руководствоваться при любых расстановках нападения:

1. Используйте финты при передачах, чтобы держать в напряжении защитников.

2. При передачах адресуйте мяч партнеру на дальнюю от защитника руку. Игрок, принимающий передачу, должен встретить и укрыть мяч.

3. Используйте резкие проходы к корзине, не оставляя просвета между собой и ставящим заслон игроком.

4. Если тренер не сделал особых указаний, ставьте заслоны лицом к корзине, когда это возможно.

5. Точный расчет при взаимодействиях — ключ к их успеху.

6. Сохраняйте возможность воспользоваться ведением мяча.

7. Если вы прямо не вовлечены во взаимодействия, то продолжайте движение (например, меняйтесь местами, чтобы отвлечь на себя защитников).

8. Если защита придает большое значение переключениям, будьте готовы немедленно изменить характер взаимодействия.

9. Выполняя проход без мяча, пользуйтесь изменением скорости передвижения.

**Нападение с одним центровым игроком.** В этом нападении один игрок исполняет роль центрального в расстановке 2—3. Этот игрок должен быть высоким, сильным, подвижным. Он двигается в зоне 5 м от корзины, постоянно выбирая выгодную позицию, с тем чтобы открыться навстречу мячу.

Если центральной меняется местами с нападающими игроками, его можно использовать для постановки заслонов, в борьбе за мяч на щите и время от времени для проходов из-за заслона, поставленного нападающим. Особенно важно умение игрока открываться в позиции центрального. При этом он должен умело пользоваться поворотами, своевременно выходить в выгодную позицию, делать рывок от мяча и быстро возвращаться назад, оставляя защитника за спиной, в то время как мяч движется с одной стороны на другую, и уметь выполнять разные виды бросков из-под корзины.

Очень трудно передать центральному мяч в нижней зоне области штрафного броска, но если уж он получил там мяч, то должен сам

атаковать корзину, поскольку выполнить проход мимо него в этой позиции еще труднее. Успешными могут быть только выходы с дальней от мяча стороны.

Центровой должен быть готовым укрыть мяч, оставляя зону под корзиной свободной для проходов партнеров. Никогда не следует ему при ведении ударять мяч в пол больше одного или двух раз, за исключением случаев, когда он выводит мяч из-под корзины в безопасную позицию. Центровой должен постоянно искать удобную позицию для борьбы за мяч, отскочивший от щита, в готовности обойти противника с поворотом, не давая последнему прочувствовать занимаемую им позицию. Он часто используется как заслон и всегда становится ключевым игроком нападения в борьбе за мяч, отскочивший от щита.

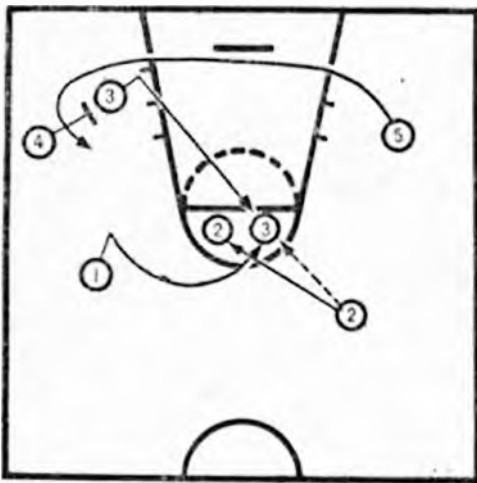


Рис. 67

Нападение с одним центровым игроком в расстановке 2—3. Комбинация 1 (рис. 67).

Игроки 1 и 2, защитники, доставляют мяч в позицию для начала атаки. Игроки 4 и 5, нападающие становятся на уровне третьих усиков области штрафного броска, несколько шире, чем защитники. Центровой игрок 3 начинает игру в нижней зоне области штрафного броска на дальней от мяча стороне.

Каждая комбинация нападения с одним центровым в расстановке 2—3 должна иметь свой номер. Игрок с мячом, разыгрывающий, выкрикивает номер или показывает его на пальцах. Когда центровой выходит в верхнюю зону области штрафного броска, игрок 2 передает ему мяч и следует за передачей, устанавливая вместе с центровым двойной заслон на линии штрафного броска. Игрок 1 делает финт на движение по левой стороне и прорывается за двойной заслон на линии штрафного броска. В момент выполнения первой передачи игрок 5, нападающий на стороне мяча, уходит на другую сторону, открывая правый угол площадки. Игрок 3 может выполнить передачу партнеру 1 для броска в прыжке из-за двойного заслона или в момент продолжения его прохода к корзине. Игрок 4, нападающий на дальней от мяча стороне площадки, устанавливает заслон на своей стороне для партнера 5. Игрок 1 имеет возможность выполнить бросок или продолжить движение с мячом к корзине. Для борьбы за отскочивший мяч на щит выходят игрок 4 слева, игрок 3 в середине (если игрок 1 продолжает движение к корзине) и игрок 1 справа. Нападающий 5 в момент выполнения броска выходит в направлении игрока 2 для овладения мячом при возможном отскоке в среднюю зону области штрафного броска. Если игрок 1 выполняет бросок в прыжке, бороться за мяч при отскоке от щита будет игрок 4 слева, игрок 3 справа и игрок 5 в середине. Игрок 1 будет подстраховывать зону средних отскоков.

Комбинация 2 (рис. 68). Эта комбинация имеет другое продолжение. Она также начинается с передачи центровому, который после отвлекающего движения выходит к линии штрафного броска. Игрок 1 выполняет свое основное движение, делая финт на проход по левой стороне и прорываясь в направлении игрока 3. Игрок 4, в дальнем от мяча углу, уходит на другую сторону площадки. Иг-

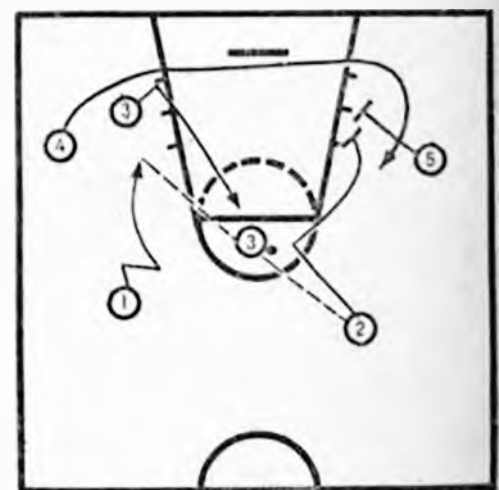


Рис. 68

рок 1 еще раз изменяет направление движения и прорывается к корзине, получая мяч. Игрок 2, после финта в направлении партнера 3, уходит вправо и устанавливает двойной заслон вместе с партнером 5 на боковой линии области штрафного броска. Игрок 4 выходит за двойной заслон. Для борьбы за отскочивший мяч к щиту выходят игрок 1 слева, игрок 3 в середине и игрок 5 справа. Игрок 4 подстраховывает зону средних отскоков. Игрок 2 сразу же оттягивается назад после броска игрока 1 или игрока 4 поверх двойного заслона.

**Комбинация 3** (рис. 69). Нападающий 2 передает мяч партнеру 3, выходящему к линии штрафного броска. Игрок 5 освобождает правую сторону площадки. Игрок 2 делает финт на движение в сторону партнера 3 и прорывается к корзине, получая от него мяч. Игрок 1, сделав финт на движение в центр, вместе с игроком 4 устанавливает двойной заслон на левой стороне области штрафного броска. Игрок 5 выходит за двойной заслон. К щиту выходят игрок 4 слева, игрок 3 в середине и игрок 2 справа. Игрок 5 в зоне средних отскоков. После броска игрок 1 быстро оттягивается назад.

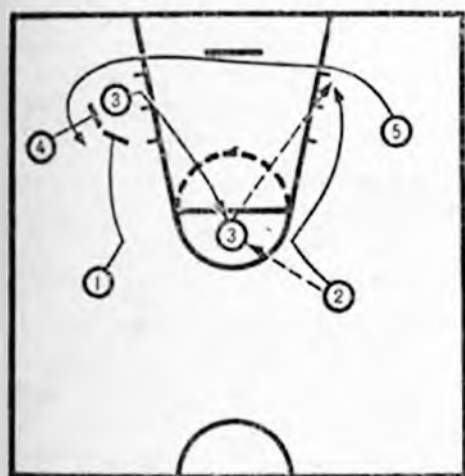


Рис. 69

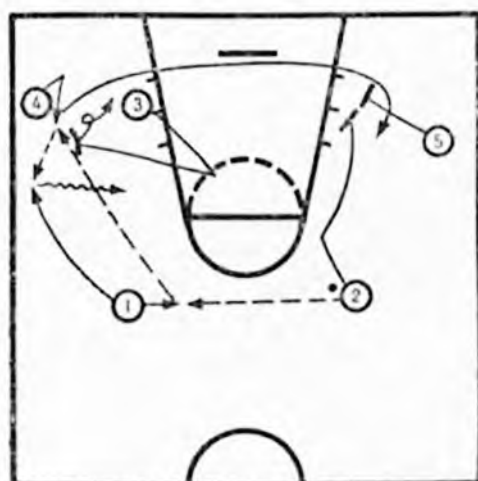


Рис. 70

**Комбинация 4** (рис. 70). Все игроки в своих основных стартовых позициях. Нападающий 2 передает мяч партнеру 1, который выходит на получение мяча. Игрок 4 делает финт на проход по лицевой линии и выходит навстречу мячу, получая передачу от партнера 1. Игрок 3 начинает движение к линии штрафного броска и изменяет направление, выходя к мячу. Игрок 1 проходит за спиной игрока 4 для получения обратной передачи. После того как игрок 4 вернет мяч, он должен уйти по лицевой линии под корзину. Игрок 3 устанавливает задний заслон для игрока 1, который проходит с ведением мимо заслона в центр. Игрок 3 поворачивается и прорывается к корзине по левой стороне. Игрок 1 может пройти к корзине с ведением, остановиться для броска в прыжке со средней дистанции, передать мяч игроку 3 после того, как тот выполнит поворот, или игроку 4, который выходит за двойной заслон, установленный игроками 5 и 2 на правой стороне области штрафного броска. При броске игрок 3 выходит к корзине слева, игрок 5 — справа, а игрок 4 занимает место в середине. Игрок 1 подстраховывает зону средних отскоков, а игрок 2 оттягивается назад.

**Вариант комбинации 4** (рис. 71). Игрок 1 получает мяч от партнера 2 и передает его партнеру 4 после того, как последний выполнит отвлекающий маневр. Игрок 1 проходит к корзине, давая сигнал игроку 4, чтобы тот был готов использовать заслон игрока 3. Последний ставит задний заслон для игрока 4, который проходит с ведением мимо заслона и имеет те же продолжения, что и игрок 1 в предыдущей комбинации. Игрок 3 выполняет поворот в направлении корзины. Игрок 1 выходит за двойной заслон, установленный игроками 3 и 5 на правой стороне области штрафного броска. При броске игрок 3 выходит к корзине слева, игрок 5 — справа, игрок 4 — в середине, игрок 2 страхует зону средних отскоков, а игрок 1 оттягивается назад.

**Комбинация «40» или «41»** (рис. 72). Мяч у нападающего 2. Оценив действия защитника, опекающего игрока 5, нападающий 2 получает две возможности. После передачи игроку 5 он может выполнить проход в его сторону

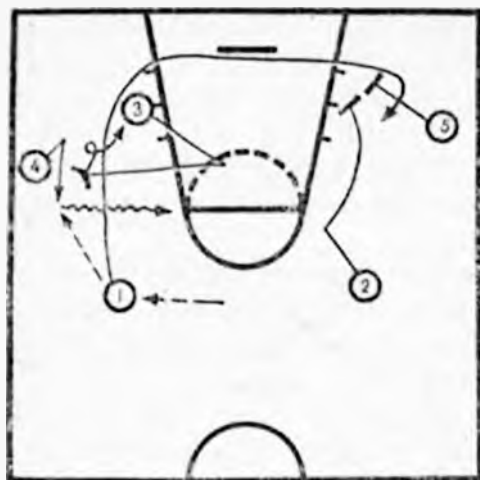


Рис. 71

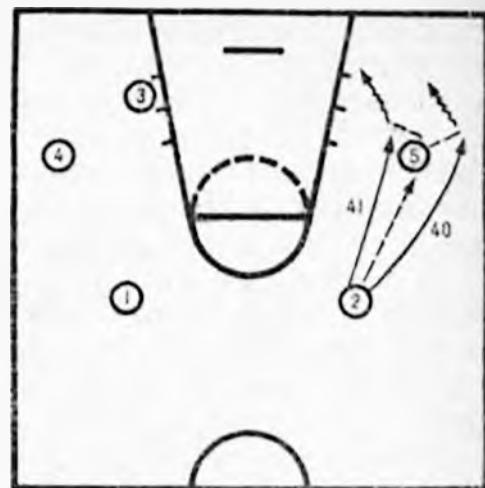


Рис. 72

и получить мяч из рук в руки внутри, между игроком 5 и его защитником, или снаружи. («40» — проход снаружи, «41» — проход внутри). Затем он может пройти с ведением к корзине. Для борьбы за мяч при отскоке к корзине слева выходит игрок 4, в середине — игрок 3, а игрок 2 остается справа. Игрок 5 подстраховывает зону средних отскоков. Если игрок 2 не может выполнить бросок из-под корзины, то партнер 5 выйдет к корзине справа, а игрок 2 останется на подстраховке зоны средних отскоков. Игрок 1 должен оттянуться назад.

Комбинация 5 (рис. 73). Нападающий 2 передает мяч партнеру 5 и делает финт на проход в центр. Игрок 3 выходит навстречу мячу в среднюю зону области штрафного броска. Игрок 5 передает мяч игроку 3, следует за передачей и устанавливает заслон с правой стороны наружного полукруга области штрафного броска. Игрок 2 изменяет направление движения, проходит последовательно мимо двух заслонов, поставленных игроками 5 и 3, и получает мяч от игрока 3. Он может выполнить бросок в прыжке с близкой дистанции или пройти к корзине. Игроки 4 и 1 оттягивают своих защитников от места атаки. После броска игрок 4 выходит к щиту слева, игрок 3 — в середине и игрок 2 — справа. Игрок 5 страхует зону средних отскоков, а игрок 1 оттягивается назад.

Комбинация 6 (рис. 74). Игрок 2 передает мяч партнеру 3, вышедшему к линии штрафного броска. Игрок 2 движется, показывая, что будет устанавливать вместе с партнером двойной заслон на линии штрафного броска. Игрок 5 освобождает правую сторону площадки, а игрок 1 делает финт в центр и уходит вправо. Игрок 3 может повернуться и выполнить бросок в прыжке или пройти с ведением к корзине. Игроки 4 и 2 устанавливают двойной заслон на левой стороне области штрафного броска для игрока 5. Игрок 3 может передать мяч партнеру 5, если его остановят при проходе к корзине. После броска к щиту выходят: игрок 3 справа, игрок 4 слева, игрок 5 в середине, игрок 2 страхует зону средних отскоков, а игрок 1 оттягивается назад в защиту.

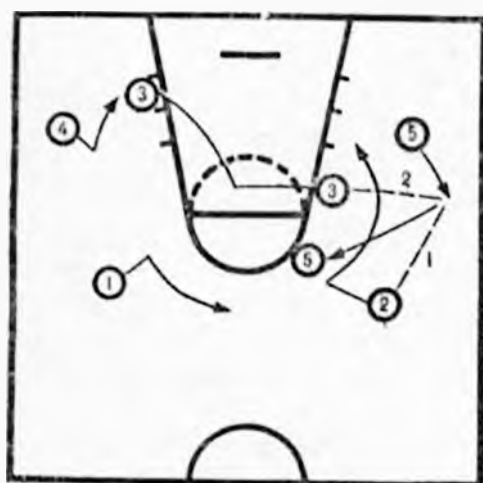


Рис. 73

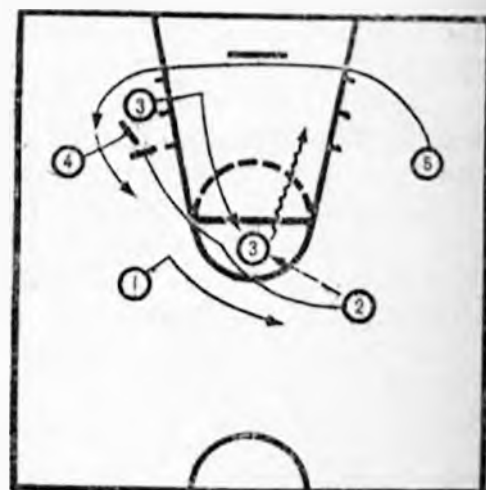


Рис. 74

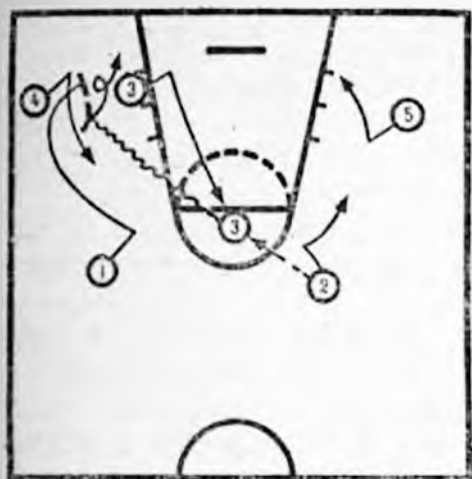


Рис. 75

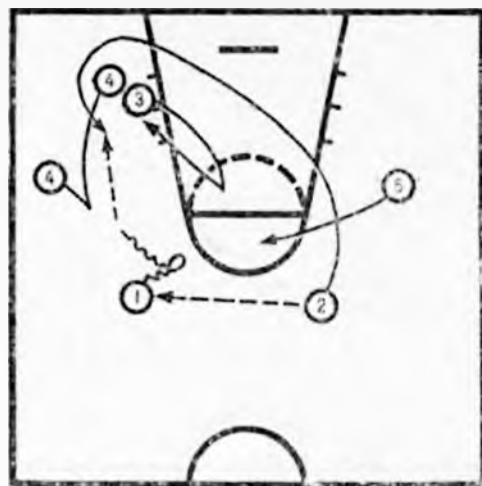


Рис. 76

Комбинация 7 (рис. 75). Игрок 3 выходит к линии штрафного броска и получает мяч от партнера 2, который делает финт на движение в сторону игрока 3 и уходит вправо. Игрок 5 после обманного движения в сторону мяча проходит по лицевой линии, отвлекая своего защитника. Игрок 1, сделав финт на движение в сторону мяча, выходит для постановки заслона в нижней зоне области штрафного броска. Игрок 3, выполнив отвлекающее движение, проходит с ведением в левую сторону площадки, устанавливая вместе с игроком 1 двойной заслон для игрока 4. Последний делает финт на проход по лицевой линии и проходит справа от двойного заслона. Игрок 3 поворачивается и проходит к корзине слева. Игрок 4 может выполнить бросок, пройти с ведением или передать мяч игроку 3. Последний участвует в борьбе за мяч при отскоке слева от щита, игрок 5 справа, игрок 4 в середине, игрок 1 страхует зону средних отскоков, а игрок 2 оттягивается назад в защиту.

Комбинация 8 (рис. 76). Нападающий 2 передает мяч партнеру 1, который начинает ведение в центр, а затем изменяет направление движения, уходя влево. Игрок 3 делает рывок в направлении линии штрафного броска и возвращается назад. Игроки 4 и 3 устанавливают двойной заслон для игрока 2. Игрок 1 передает мяч за двойной заслон партнеру 2, который имеет возможность пройти с ведением или выполнить бросок в прыжке. Игрок 5 выходит к линии штрафного броска, увлекая с собой защитника, и может получить мяч, если защитник оттянется к корзине. Игрок 1 возвращается назад в защитную позицию. Игрок 4 выходит к щиту для борьбы за отскочивший мяч слева, игрок 3 справа, игрок 5 в середине, а игрок 2 страхует зону средних отскоков.

Следующая серия комбинаций включает передвижение по восьмерке под корзиной в расстановке 2—3. Ни одна из этих комбинаций не нуждается в номере или названии. Необходимым оповещающим сигналом будет являться движение игрока задней линии с мячом (на рисунках игрок 2).

Основная комбинация (рис. 77). Игрок 2 передает мяч нападающему 5. Игрок 5 делает финт на проход по лицевой линии и возвращается для по-

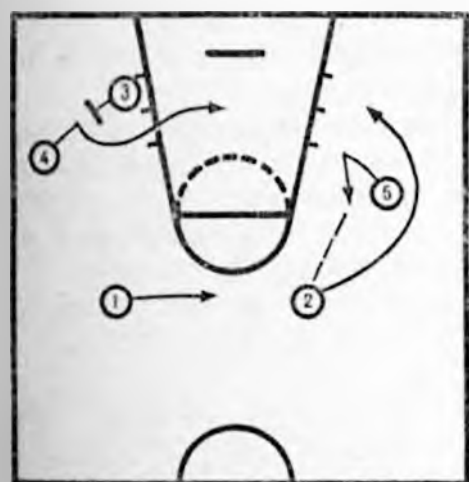


Рис. 77

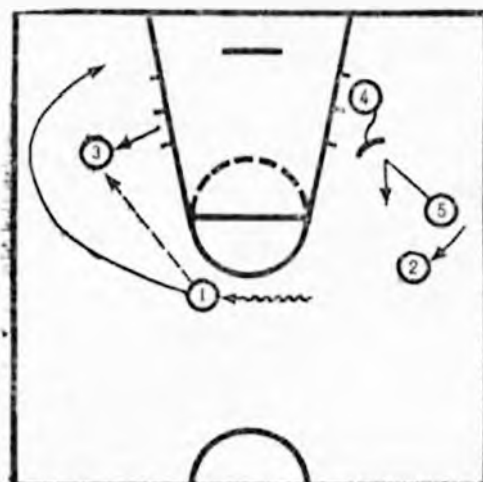


Рис. 78

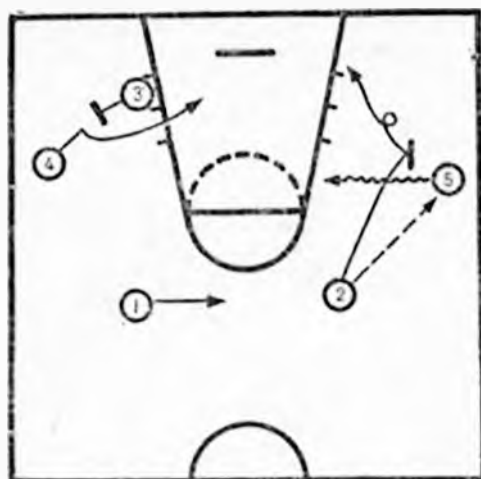


Рис. 79

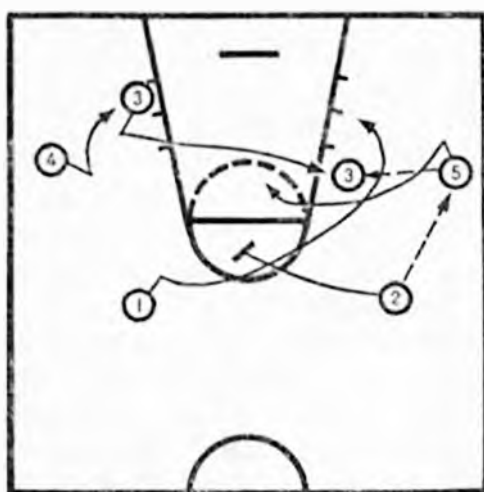


Рис. 80

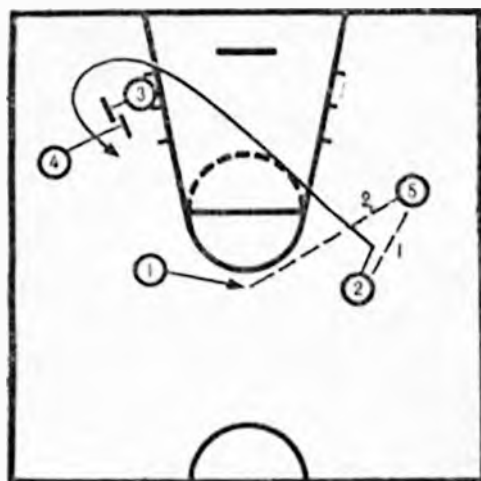


Рис. 81

лучения передачи. Игрок 2 прорывается снаружи от игрока 5. Игрок 3 ставит задний заслон для игрока 4 на дальней от мяча стороне. Тот делает финт на проход по лицевой линии и проходит справа от заслона. Игрок 5 имеет возможность передать мяч игроку 4 при проходе, или игроку 3, если его защитник переключится на игрока 4, или игроку 2 в угол, или игроку 1, движущемуся сзади.

Продолжение комбинации, показанной на рис. 77 (рис. 78). Нападающий 5 передает мяч назад партнеру 1, который ведет его в направлении игрока 3, центрального в исходной расстановке. Игрок 3 после постановки заслона выходит к боковой линии, чтобы получить мяч от игрока 1, который затем прорывается снаружи в угол. Игрок 4 устанавливает задний заслон на дальней от мяча стороне для партнера 5, который может выйти навстречу мячу. На рис. 78 игрок 5 начинает движение в сторону заслона и, сместив защитника, возвращается назад. Игрок 3 может передать мяч поперек площадки игроку 5. На рис. 77 и 78 игроки 3, 4 и 5 образуют треугольник для борьбы за мяч при неудачном броске, в соответствии с занимаемыми позициями. Игрок задней линии в углу отвечает за подстраховку зоны средних отскоков. Второй игрок задней линии сохраняет защитный баланс.

Рис. 79. Игрок 2 передает мяч партнеру 5, а затем устанавливает для него внутренний заслон. Игрок 5 проходит с ведением из-за заслона. Игрок 2 выполняет поворот и выходит к корзине. Игрок 5 может пройти к корзине, выполнить бросок в прыжке со средней дистанции, передать мяч игроку 2, выходящему к корзине, или игроку 4, который выходит из-за заслона, поставленного игроком 3, или вернуть мяч назад игроку 1.

Рис. 80. Нападающий 2 передает мяч игроку 5 и движется в наружный полукруг области штрафного броска. Игрок 3 пересекает область штрафного броска, выходя к мячу. Игрок 5 передает мяч игроку 3. Игрок 1 проходит мимо заслона, поставленного игроком 2, и, продолжая движение, выполняет с партнером 5 скрестный проход мимо игрока 3. Игрок 4, отвлекая своего защитника от места атаки, выходит к щиту слева, игрок 5 в середине, игрок 1 справа (если он выполняет бросок, игрок 3 страхует зону средних отскоков, а игрок 2 отходит назад).

Рис. 81. Нападающий 2 передает мяч игроку 5, делает один шаг в направлении передачи и прорывается по диагонали. Игрок 1 выходит на вершину области штрафного броска. Игроки 3 и 4 устанавливают двойной заслон на дальней от мяча стороне, а игрок 2 проходит вокруг заслона. Игрок 5 передает мяч игроку 1, который следит за игроком 2, выходящим из-за двойного заслона. При переключении игрок 4 выходит к корзине. Игрок 3 выходит к щиту слева, игрок 5 — справа, игрок 4 — в середине, игрок 2 страхует зону средних отскоков, а игрок 1 поддерживает защитный баланс.

Рис. 82. Нападающий 2 передает мяч игроку 1 и остается на месте. Это является сигналом для начала комбинации. Игрок 1 передает мяч игроку 4 и проходит по диагонали через область штрафного броска. Игрок 2 подходит к

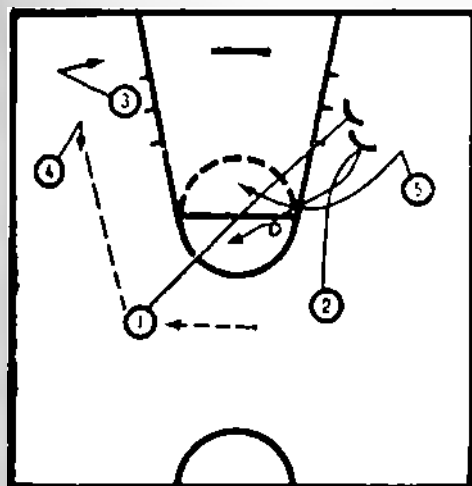


Рис. 82

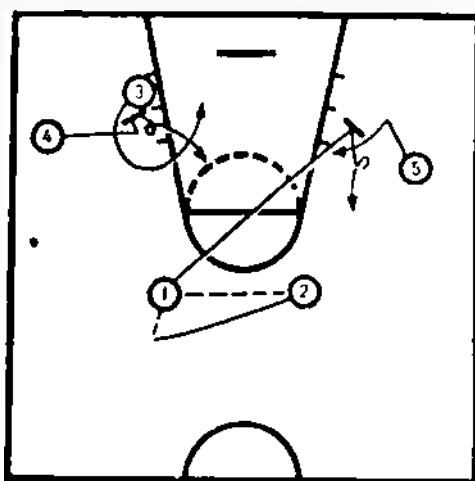


Рис. 83

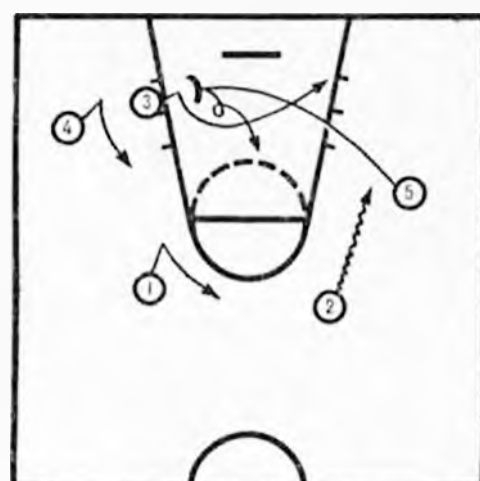


Рис. 84

нему и устанавливает двойной заслон для игрока 5. Игрок 5 прорывается из-за двойного заслона, а игрок 3 отвлекает своего защитника из области штрафного броска. Игрок 4 может передать мяч игроку 5 или игроку 2, который выходит к мячу на линию штрафного броска. Игрок 1 отступает для поддержания защитного баланса. Игроки 3, 4 и 5 образуют треугольник для борьбы за отскочивший мяч. Игрок 2 страхует зону средних отскоков.

Рис. 83. Нападающий 2 передает мяч игроку 1 и проходит за его спиной, получая мяч обратно. В это время игрок 4 устанавливает заслон для игрока 3, который проходит из-за заслона к корзине. Игрок 1 прорывается по диагонали и устанавливает заслон для игрока 5, который делает финт на проход по лицевой линии и выходит из-за заслона слева. Движения должны быть согласованы по времени таким образом, чтобы игрок 2 смог передать мяч игроку 3 или, если последний не сумел освободиться, игроку 4, выполняющему поворот после постановки заслона и открывающемуся навстречу мячу. Вслед за этим игрок 2 должен получить возможность передать мяч игроку 5 или, если последний не сумел освободиться, игроку 1, выполняющему поворот после постановки заслона и выходящему назад. Игрок 2 остается сзади, игроки 3, 4 и 5 выходят под корзину, а игрок 1 страхует зону средних отскоков.

Рис. 84. Нападающий 2 ведет мяч в направлении игрока 5, обозначая начало комбинации. Игрок 5 прорывается поперек площадки в готовности получить мяч от игрока 2. Если игрок 5 не сумел открыться, он продолжает движение и устанавливает заслон для игрока 3, который проходит из-за заслона к корзине. Игрок 5 выполняет поворот после прохода партнера 3 и отходит назад. Игроки 1 и 4 отвлекают своих защитников от места атаки. Игроки 4, 3 и 5 образуют треугольник для борьбы за мяч при отскоке, игрок 2 страхует зону средних отскоков, а игрок 1 возвращается для поддержания защитного баланса.

Рис. 85. Нападающий 2 начинает ведение в направлении игрока 1, затем передает ему мяч, обозначая начало атаки. Игрок 1 проходит с ведением мимо заслона, поставленного игроком 2. Игрок 5 делает движение к мячу и прорыва-

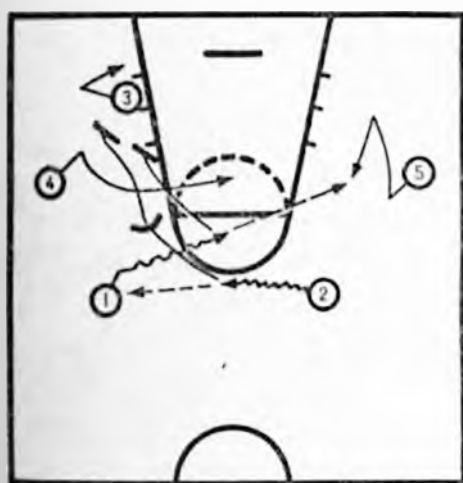


Рис. 85

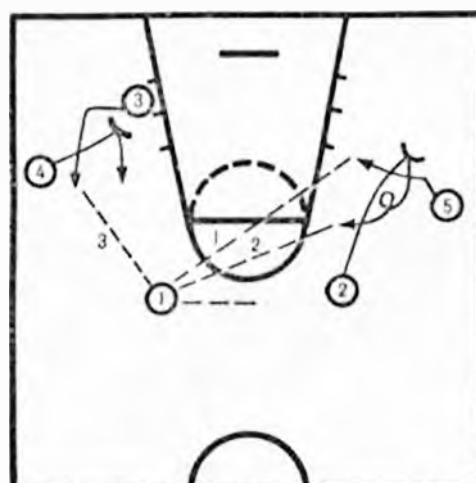


Рис. 86

ется к лицевой линии. Если он сумеет освободиться, игрок 1 может передать ему мяч. Если освободиться не удалось, игрок 5 быстро возвращается назад, получая мяч от игрока 1. Игроки 1 и 2 устанавливают двойной заслон на левой стороне области штрафного броска для игрока 4. Тот делает движение к лицевой линии и выходит справа от заслона, получая передачу от игрока 5. Игрок 3 отвлекает своего защитника от места атаки, а затем, выходя к щиту, занимает место у щита слева, игрок 5 — справа, игрок 4 — в середине. Игрок 1 страхует зону средних отскоков, а игрок 2 оттягивается назад в защитную позицию.

Рис. 86. Нападающий 2 передает мяч партнеру 1 и устанавливает внутренний заслон для игрока 5. Игрок 4 ставит заслон для игрока 3, начинающего игру в позиции центрального. Игрок 3 выходит назад к мячу, игрок 4 выполняет поворот, а игрок 5 прорывается к корзине. Игрок 1 имеет возможность передать мяч игроку 5, выходящему из-за заслона, поставленного игроком 2, или игроку 2, выполняющему поворот и открывающемуся после заслона, или игроку 3, отошедшему назад из-за заслона, поставленного игроком 4. Если игрок 3 получит мяч, он может передать его игроку 4 в позицию центрального и вместе с игроком 1 выполнить скрестный проход мимо получившего мяч. В этом случае игрок 2 должен отойти назад в защитную позицию. Если же бросок выполнит кто-нибудь из игроков до начала скрестного прохода, назад оттягивается игрок 1. На щит выйдут игроки 5, 4 и 3. Игрок 2 подстрахует зону средних отскоков.

**Нападение с двумя центровыми игроками.** Это нападение выгодно применять командам, имеющим в своем составе двух высоких игроков и трех подвижных игроков задней линии. Игроки 1, 2 и 3 могут меняться местами. Эти нападающие часто попадают в ситуации, удобные для выполнения броска в прыжке или с места. Нападение с двумя центровыми игроками осуществляется обычно в расстановке тандемом, когда один центральной игрок занимает позицию в нижней, а другой в верхней зоне области штрафного броска. Игроки 4 и 5 могут меняться местами, если они обладают примерно равными способностями. Но если один из них менее подвижен, чем другой, и не очень техничен в обращении с мячом, он должен занять место под корзиной, с дальней от мяча стороны, в позиции игрока 5, чтобы его можно было использовать для постановки заслонов проходящим игрокам и для борьбы за мяч, отскочивший от щита. В случае переключений при заслонах игрок 5 может получить выгодные условия для броска. Более подвижный центральной может играть на линии штрафного броска, где он будет более полезен. Два центральных с одинаковыми способностями могут играть в средней зоне области штрафного броска, один против другого, часто меняясь местами.

Нападение с двумя центровыми хорошо дисциплинирует команду. Оно легко изучается, хорошо уравновешено, быстро приспособляется к непрерывным взаимодействиям и позволяет надежно контролировать мяч. Оно ставит игроков в соответствии с их способностями в лучшие игровые позиции и легко приспособляется при внезапном переходе к зонной системе защиты. Нападение с двумя центровыми создает угрозу взятия корзины как с близких, так и с дальних дистанций, оказывает мощное давление на защиту (поскольку вынуждает играть двумя центровыми игроками) и создает условия для результативных бросков. Это прекрасное нападение для использования преимуществ в ситуациях один против одного или двое против двоих. Как и большин-

ство систем нападения, оно часто создает условия для скрестных проходов мимо одного или другого центрального игрока. Защитникам трудно использовать тактику оттягивания против этого нападения, поскольку оно позволяет проводить успешные броски со средних дистанций. Когда защитники очень плотно опекают крайних игроков, создаются ситуации для их освобождения благодаря использованию маневров типа «черный ход» и заслонов.

Нападение с двумя центровыми очень подходит командам, имеющим в своем составе медленного, нетехничного и плохо координированного высокого игрока. Он может быть поставлен в позицию (см. на рисунках позицию 5), не требующую активного участия в комбинационных взаимодействиях. Нападение с двумя центровыми игроками выгодно применять, когда необходимо снизить темп игры. Оно очень эффективно также против зонной и комбинированной систем защиты.

Нападение с двумя центровыми игроками в расстановке 1—3—1 (тандем центральных). Основная комбинация (рис. 87). Игрок 1, находящийся сзади, обычно лучший разыгрывающий. Его партнеры 2 и 3 — маленькие, быстрые, очень техничные игроки. В этом построении игрок 4 более подвижный из двух центральных игроков. Игрок 5 используется для заслонов в нижней зоне области штрафного броска. Игрок 1 передаст мяч игроку 3 и быстро проходит мимо игрока 4 со стороны мяча. Если разыгрывающий откроется, игрок 3 должен передать ему мяч на проходе. Игроки 4, 5 и 1 борются за мяч при отскоке. Тренер назначает одного из оставшихся игроков (предпочтительно игрока 3) для подстраховки зоны средних отскоков. Пятый игрок сзади в защитной позиции.

Вариант продолжения предыдущей комбинации (рис. 88). Если игрок 1 не может получить передачу при проходе, игрок 3 начинает ведение в направлении вершины области штрафного броска, а игрок 2 слегка оттягивается назад. Игрок 3 передает мяч игроку 2, а игрок 1 пробегает мимо игрока 5 и выходит навстречу мячу, используя игрока 5 как неподвижный заслон. Игрок 2 передает мяч игроку 1, если тот сумеет освободиться. В это время игрок 4 уводит своего защитника вправо. Если при заслоне защитники переключатся, игрок 1 немедленно передает мяч игроку 5, которого в это время будет опекал невысокий защитник.

Проход, заслон и выход после поворота (рис. 89). Игрок 1 передает мяч игроку 3, проходит мимо игрока 4, и если он не получает обратную передачу, то ставит заслон для игрока 5, который прорывается из-за заслона навстречу мячу. Игрок 1 выполняет поворот и выходит под корзину. Иг-

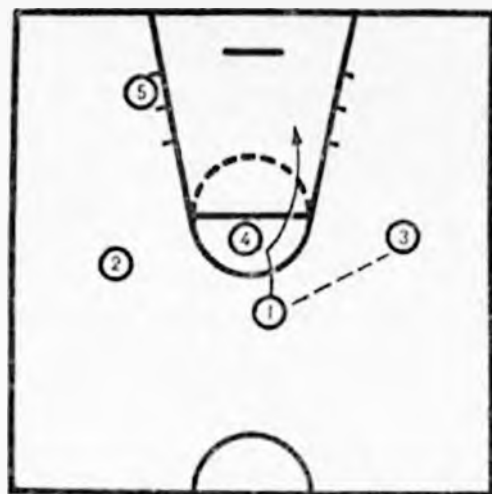


Рис. 87

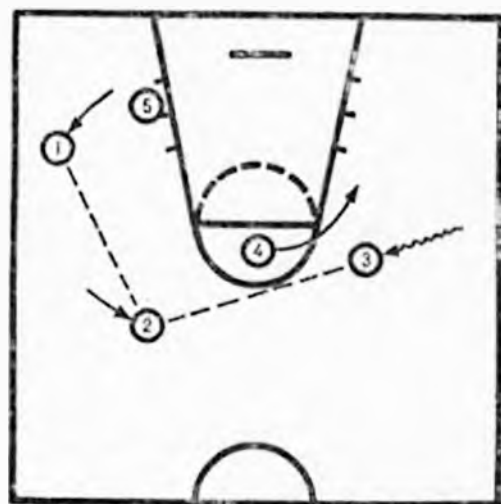


Рис. 88

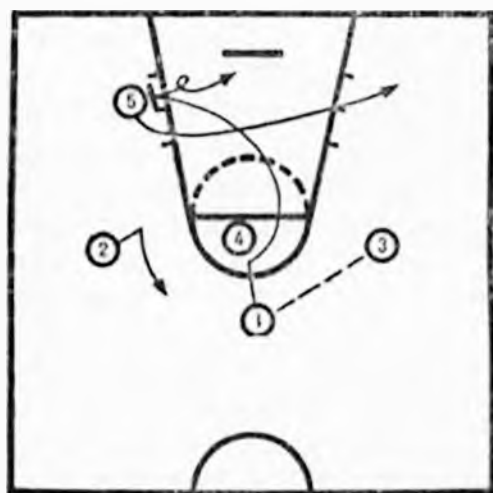


Рис. 89

рок 3 может передать мяч партнерам 5 или 1. На рисунке игроки 5, 4 и 1 образуют треугольник для борьбы за мяч при отскоке, игрок 3 страхует зону средних отскоков, а игрок 2 отходит назад для поддержания защитного баланса.

Двойной заслон из расстановки 1—3—1 (рис. 90). Игрок 1 ведет мяч в направлении игрока 2, передает ему мяч и проходит перед ним в угол. Игрок 2 ведет мяч к вершине области штрафного броска. Это является сигналом для постановки двойного заслона на правой стороне области штрафного броска. Заслон устанавливают игроки 3 и 4. Игрок 5 проходит вокруг двойного заслона. Эти взаимодействия сохраняют высоких игроков 4 и 5 вблизи корзины, где они могут эффективно участвовать в борьбе за мяч при отскоке. Игрок 5 получает мяч от игрока 2 и выполняет бросок.

Заслон на дальней от мяча стороне (рис. 91). Игрок 1 передает мяч игроку 3, движется в сторону игрока 4 и, изменяя направление движения,

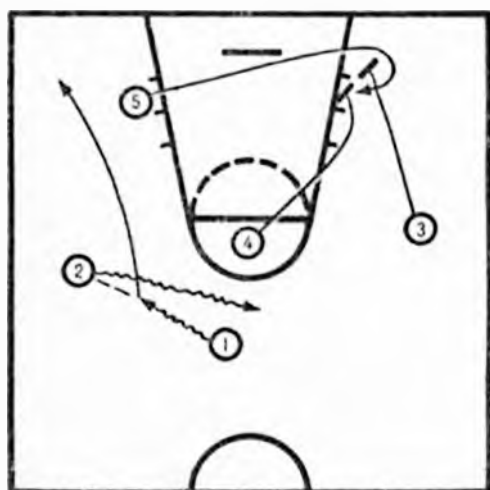


Рис. 90

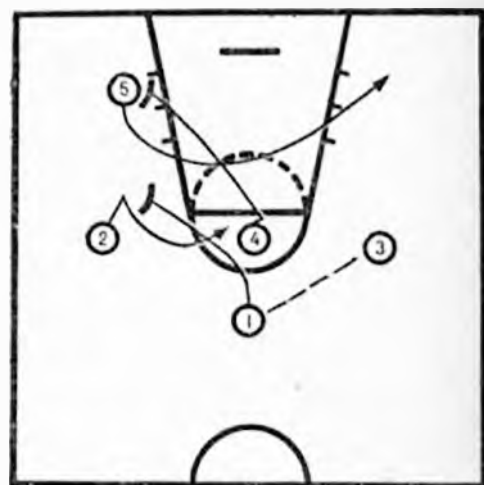


Рис. 91

устанавливает заслон для игрока 2 на дальней от мяча стороне. Тот выходит из-за заслона к линии штрафного броска. Игрок 4 делает финт на движение в сторону мяча и проходит влево, устанавливая заслон для игрока 5, который выходит из-за заслона. Игрок 3 может передать мяч игрокам 2 или 5. Игрок 1 отходит назад, в защитную позицию. Игроки 5, 4 и 2 образуют треугольник для борьбы за мяч, отскочивший от щита. Игрок 3 страхует зону средних отскоков. Эта позиция предоставляет также хорошие возможности игроку 3 для действий один против одного со слабым защитником.

На рис. 92—96 показаны три игровые ситуации из расстановки 1—3—1, которые определяются начальным движением игрока 1 с мячом.

Двойной заслон (рис. 92). Игрок 1 ведет мяч вправо, обозначая комбинацию. Во время ведения правый крайний 3 проходит в направлении корзины. Если он откроется, игрок 1 может выполнить ему быструю передачу. Если нет, игроки 2 и 5 устанавливают для него двойной заслон на левой стороне области штрафного броска. Игрок 4, центровой на линии штрафного броска, движется к дуге области штрафного броска, устанавливая заслон для игрока 1, который изменяет направление ведения и проходит, используя заслон. Во время обратного движения игрок 1 может (1) передать мяч игроку 3, если он откроется за двойным заслоном, или (2) игроку 4, который после поворота проходит к корзине.

Скрестный проход после двойного заслона — продолжение предыдущей комбинации (рис. 93). Игрок 1 передает мяч игроку 3, но бросок не выполняется. Игрок 2 уходит в левый угол. Игрок 5 поворачивается в позиции центрального после постановки двойного заслона. Игрок 3 передает мяч игроку 5 и вместе с игроком 2 выполняет скрестный проход мимо игрока 5. Игрок 4 отходит назад после первоначального движения к корзине после заслона (см. рис. 92). Игроки 2, 3 и 5 образуют треугольник для борьбы за мяч при отскоке, игрок 4 страхует зону средних отскоков, а игрок 1 обеспечивает защитный баланс.

Заслон наведением — продолжение комбинации, показанной на рис. 92 (рис. 94). Если игрок 1 не может передать мяч игроку 3, он передает его поперек площадки игроку 4, который оттягивается назад справа. Игрок 2 уходит в левый угол, игрок 5 выполняет поворот и занимает место в средней зоне области штрафного броска в позиции центрального, игрок 3 выполняет наведение на игрока 5 и выходит к корзине, а игрок 5, после прохода игрока 3, двигается к линии штрафного броска. Игрок 4 может передать мяч игрокам 3 или 5. Вновь игроки 1, 3 и 5 образуют треугольник под корзиной, игрок 4 страхует зону средних отскоков, а игрок 1 остается сзади.

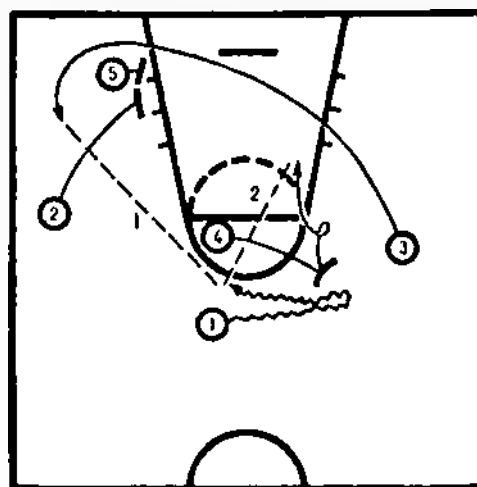


Рис. 92

Тройной заслон из расстановки 1—3—1 (рис. 95). Игрок 1 передает мяч с отскоком от пола игроку 2 на левый край. После этого игроки 5, 4 и 1 устанавливают тройной заслон на правой стороне области штрафного броска. Игрок 3 может пройти с любой стороны от заслона навстречу мячу. Если условий для броска не возникло, игроки 2 и 3 могут разыграть ситуацию двое против двоих на левой стороне, а игрок 1 отходит назад в направлении мяча. Сигналом начала комбинации служит передача мяча с отскоком от пола левому крайнему игроку.



Рис. 93

Смена мест центровыми игроками (рис. 96). Игрок 1 ведет мяч, подавая сигнал на начало комбинации взмахами руки в направлении корзины. При взмахе руки игроки 4 и 5 меняются местами. Игрок 5 первым активно выходит вперед, получает высокую передачу от игрока 1, и поворачивается лицом к корзине. В это время игрок 2 устанавливает заслон для игрока 4, который продолжая движение, проходит вокруг заслона. Игрок 3 в момент смены мест центровыми двигается к лицевой линии. Игрок 1 устанавливает заслон для игрока 3, и тот выходит назад из-за заслона. Взаимодействия должны быть рассчитаны таким образом, чтобы игрок 4 открылся для приема передачи первым, а игрок 3 вторым. Если ни одну из передач выполнить невозможно, игрок 3 должен пересечь область штрафного броска, выходя на левый край. Игрок 1, который ушел в правый угол после постановки заслона, может получить мяч от игрока 5 для игры один против одного.

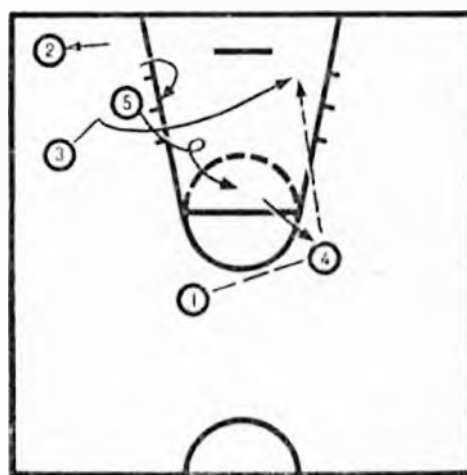


Рис. 94

Рис. 97—101 иллюстрируют непрерывную комбинацию нападения с двумя центровыми игроками в расстановке 3—2.

Все игроки находятся в движении, и каждый из них получает несколько возможностей для выполнения броска в корзину.

Рис. 97. Игрок 1 начинает комбинацию ведением мяча влево. Во время ведения игрок 5 отходит назад и ставит задний заслон для игрока 3, который прорывается к корзине, обходя заслон снаружи. Игроки 2 и 4 выполняют такое же взаимодействие на правой стороне площадки. Если игрок 3 откроется, игрок 1 может передать ему мяч. Игроки 3 и 2 продолжают движение, меняясь сторона-

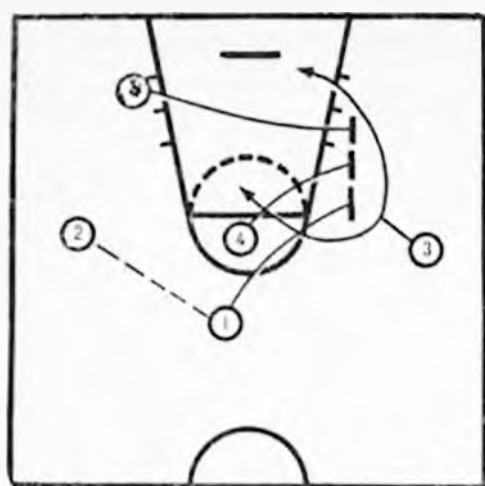


Рис. 95

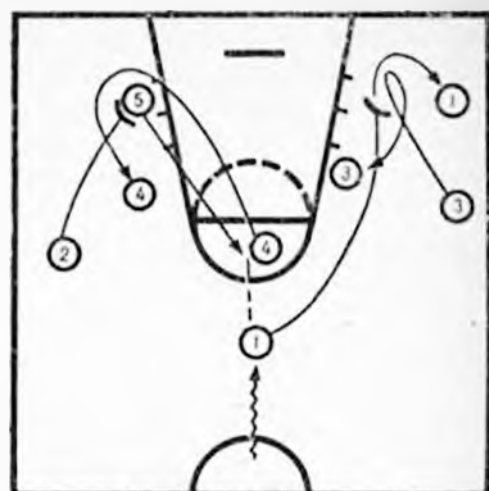


Рис. 96

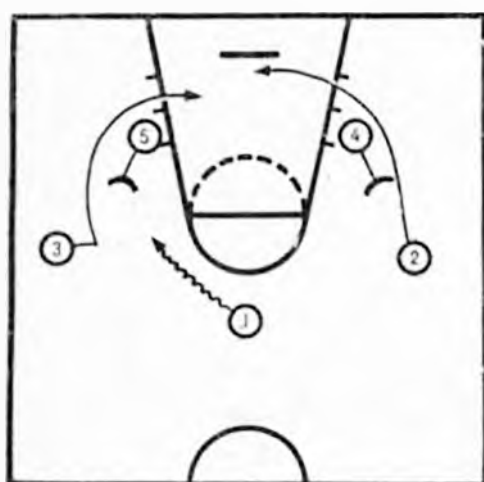


Рис. 97

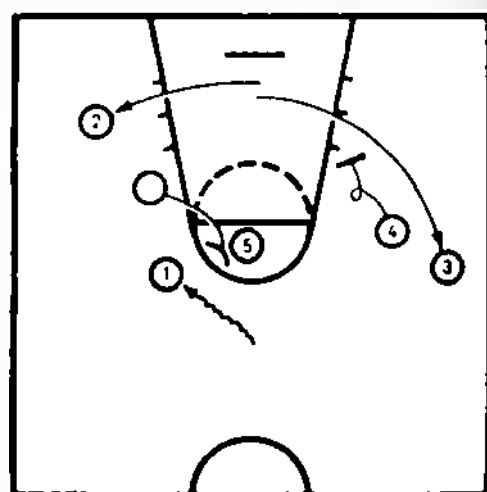


Рис. 98

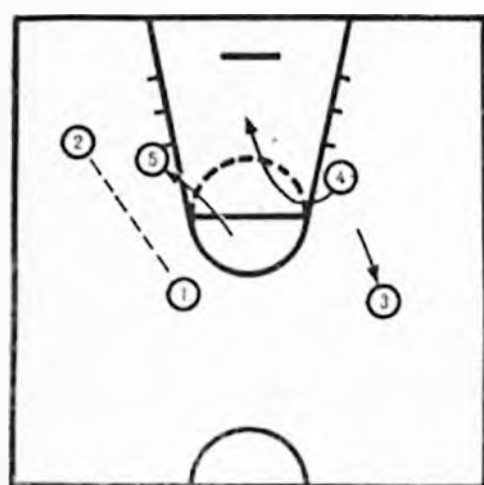


Рис. 99

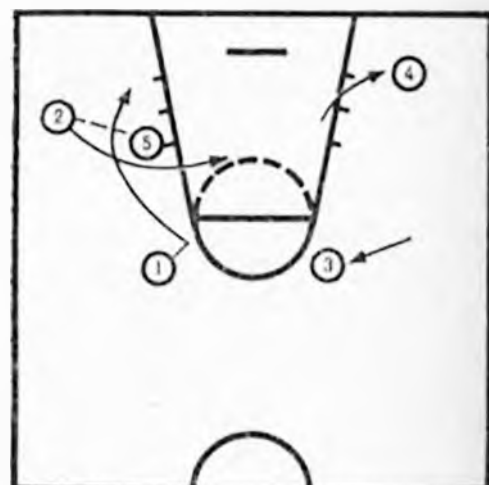


Рис. 100

ми площадки. Игрок 1 может передать мяч игроку 2. Игроки 3 и 5 начинают свое взаимодействие с заслоном чуть раньше, чем игроки 2 и 4.

Рис. 98. После прохода игрока 2 игрок 4 поворачивается и устанавливает заслон для игрока 3,двигающегося наружу. Игрок 3 может получить хорошую позицию для броска со средней дистанции после второго заслона. Игрок 5 поворачивается для постановки заслона игроку 1, продолжающему ведение. Игрок 1 может получить хорошие возможности для броска в прыжке со средней дистанции. Игрок 1 может также передать мяч игроку 2, если он открыт для игры один против одного.

Рис. 99. Игрок 1 передает мяч игроку 2. Игрок 5 возвращается в свою ис-

ходную позицию, а игрок 4 после постановки заслона игроку 3 поворачивается и прорывается в сторону корзины.

Рис. 100. Игрок 2 может передать мяч игроку 5 и выполнить вместе с игроком 1 скрестный проход на левой стороне площадки. Игрок 3 двигается назад в центр для поддержания защитного баланса. Игрок 4 уходит в правую сторону, оставаясь в хорошей позиции для борьбы за отскочивший мяч.

Рис. 101. Если взаимодействия (см. рис. 100) не привели к броску, игрок 2 передает мяч назад игроку 1, который ведет мяч вправо. Игроки 2 и 3 снова в позициях крайних игроков, но поменялись местами. Игроки 4 и 5 занимают свои исходные позиции. Комбинация может продолжаться в правую сторону.

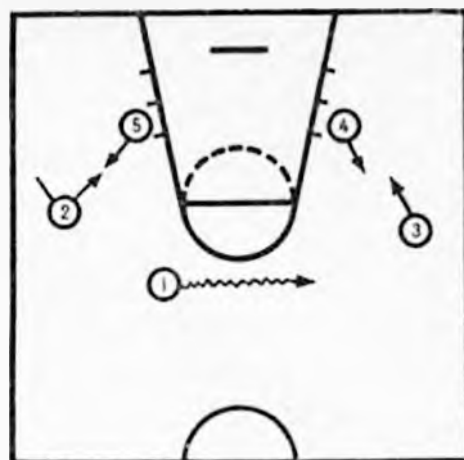


Рис. 101

### Свободное, или импровизированное, нападение

Свободное нападение использует игровые взаимодействия, описанные в разделе «Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях (см. стр. 62), и пока игроки полностью не освоились с ними и с индивидуальными особенностями своих партнеров в игре с мячом и без мяча, эти взаимодействия нельзя рассматривать как вид командного нападения. С другой стороны, техничным игрокам, хорошо знающим друг друга, это нападение приносит большое удовлетворение, поскольку позволяет широко использовать интуицию и импровизацию.

Первым типом взаимодействий, который часто используется в этом нападении, является встречное передвижение, или передвижение по восьмерке. Используются также заслоны, чтобы задержать защитника и позволить игроку с мячом освободиться при проходе к корзине, взаимодействия «передай мяч и выйди» и заслоны наведением. Взаимодействие «передай мяч и выйди» требует от всей пятерки отличного владения основами техники игры, такими, как передачи и ловля мяча в движении, постановка и использование заслонов и передвижения без мяча. Используя свободное нападение, все игроки должны знать слуховые и зрительные сигналы, которые могут использовать их партнеры (например, хлопок руками, особые сигналы типа «бип-бип», сигналы движением глаз и головы и сигналы пальцами).

Встречные передвижения практикуются как подготовительные при свободном нападении. Команды, применяющие наигранные комбинации, могут при этом получать такой же эффект, как и команды, включающие в свой тактический арсенал свободное нападение. Игроки, получающие мяч, должны проходить вплотную к игроку, передающему мяч, и снаружи от него. Передающий обычно использует короткие передачи снизу одной или двумя руками с хорошим контролем пальцами. Он следует за своей передачей, а игрок, получающий мяч, двигается ему навстречу. Игрок, передающий мяч, может поставить внутренний или наружный заслон (обычно последний).

Если игроки двигаются очень близко друг к другу при встречном передвижении, игрок с мячом может пропустить партнера, и тот получит возможность прорваться к корзине без мяча.

Встречные передвижения весьма эффективны при плотной опеке. Менее результативны они, если игроки проходят только в сторону боковых линий, и если защита играет зоной. Во встречных передвижениях могут участвовать три, четыре и пять игроков. Взаимодействия могут захватывать достаточно большие пространства площадки, как, например, при встречных передвижениях четырех или пяти игроков. Они могут быть также плоскими, параллельными центральной линии, как при встречных передвижениях трех игроков.

Необходимой основой успешных взаимодействий при встречных передвижениях является умение ловить и передавать мяч в движении. При этом передающий всегда пересекает путь принимающего мяч игрока, проходя перед ним. Если передачи не последует, игрок с мячом может остановиться, повернуться к корзине и передать мяч партнеру, который теперь прорывается к корзине, используя игрока, владеющего мячом, в качестве заслона.

Середина площадки, примыкающая к корзине, при встречных передвижениях четырех или пяти игроков должна быть постоянно открытой. Когда встречное передвижение используется в расстановке 3—2, игрок, выполнивший передачу, может прорваться к корзине, ожидая ответную передачу. Если он не получит мяча, то уходит в угол на той стороне, куда выполнял передачу. Постоянное использование встречных передвижений может оттеснить защитников к корзине, так что нападающие получают хорошую возможность для выполнения надежного броска в прыжке со средней дистанции.

При свободном нападении в расстановке 3—2 средний игрок задней линии с мячом должен быть отличным разыгрывающим и дриблером. Крайние игроки должны уметь поражать корзину с дальних дистанций. При взаимодействиях пяти игроков вся пятерка должна находиться в постоянном движении. Эти взаимодействия ставят защиту в невыгодное положение, так как заставляют защитников следовать за своими подопечными в разные игровые позиции. Свободное нападение независимо от расстановки (2—1—2 или 3—2) должно быть уравновешенным. Игрок с мячом при этом владеет инициативой в игре, а все другие игроки создают для защитников как можно больше проблем.

При свободном нападении претворяются в жизнь следующие правила. Игрок с мячом всегда определяет игру. Он все время должен видеть корзину, быть агрессивным и играть в позициях, создающих тройную угрозу: передачей, броском или ведением. Этот игрок все время зрительно контролирует все игровые позиции.

Игрок, передающий мяч партнеру, устанавливает для него внутренний заслон, если это возможно. Игроки нападения должны сохранять широкую расстановку. Если они располагаются слишком близко друг к другу, игрок,двигающийся в направлении партне-

ра, владеющего мячом, изменяет направление движения к корзине.

Ведение мяча сводится к минимуму. К ведению следует прибегать лишь в случаях, когда необходимо обезопасить позицию с мячом, пройти к корзине для броска или уравновесить расстановку.

Вначале могут использоваться пробные передачи, но как только представится возможность, должна быть сделана острая передача. Если мяч доставлен в передовую зону в позицию крайнего нападающего, следует немедленно выполнить передачу в угол и начать взаимодействия в ситуации двое против двоих, вместо того чтобы передавать мяч назад среднему игроку и ждать удобного момента для острой атаки.

Взаимодействия открывают возможность для бросков со средних и близких дистанций. Поэтому нападение против личной защиты не нуждается в бросках с дальней дистанции, за исключением тех случаев, когда защитники играют кучно, оттягиваясь под корзину.

Не следует задерживать мяч. Если игрок не имеет возможностей для атаки, он должен передать мяч партнеру и продолжить движение.

Играя без мяча, нападающие используют обманные движения. Прежде всего им необходимо определить, в какой позиции они лучше всего смогут взаимодействовать с игроком, владеющим мячом. Во-вторых, они освобождают партнеров на дальней от мяча стороне, используя внутренний заслон, поворот и выход на свободное место. В-третьих, выполняют проходы к корзине с любой стороны от игрока с мячом или используя заслон на дальней от мяча стороне площадки. Игрок, выполняющий проход, должен остановиться, если он второй проходящий и не смог избавиться от опеки защитника. Если же он сумел открыться, то подает сигнал голосом, чтобы привлечь внимание игрока с мячом.

Перед получением мяча игроки выполняют V-образное движение, выходя назад, навстречу мячу. Чтобы получить мяч во время движения к корзине, V-образное движение выполняется рывком сначала к мячу, а затем к корзине.

Игроки, использующие свободное нападение, никогда не должны делать поспешных бросков в корзину или бросков при активном защитном давлении на игрока, выполняющего бросок.

Все игроки должны знать варианты движения своих партнеров. Игрок с мячом имеет пять возможностей. Он может: а) передать мяч и остаться на месте, отдавая инициативу в руки партнера, получившего передачу; б) передать мяч и поставить заслон на дальней от мяча стороне, помогая партнеру открыться для получения мяча; в) передать мяч и поставить заслон игроку с мячом для прохода к корзине; г) передать мяч и пройти за игроком, получившим передачу, в готовности принять мяч обратно; д) при желании получить мяч обратно при внутреннем проходе из рук в руки (например, при передаче крайнего игрока угловому игроку), кивнуть головой при передаче и пройти между партнером, получившим мяч, и его защитником.

Смену позиций следует производить на дальней от мяча стороне. Игрокам не надо выходить в позицию возле мяча слишком быстро. При нападении в расстановке 3—2 угловой игрок никогда не должен пересекать обе боковые линии области штрафного броска, выходя навстречу мячу. Он может сделать это только для постановки заслона на дальней от мяча стороне.

Если вы хотите получить мяч и не можете открыться для его приема, используйте поворот и выход к корзине. Если вы проходите мимо игрока с мячом, выполняйте проход быстро. Если вы двигаетесь медленно или не в направлении корзины, то ставите партнера с мячом в трудное положение, поскольку даете возможность защитникам вдвоем атаковать игрока с мячом. Во время движения важно сохранять равновесие. Движения должны ставить защитника в невыгодное положение.

При постановке внутреннего заслона обязательным является выполнение блокирующего поворота после переключения защитников и выход на свободное место. Этот маневр обычно открывает игрока, ставящего заслон, для броска. Если оба защитника следуют за проходящим игроком, нападающий может открыться для броска со средней дистанции.

**Свободное нападение в расстановке 3—2.** Организация борьбы за отскочивший мяч — самый важный аспект, требующий специального рассмотрения при обсуждении свободного нападения в расстановке 3—2. Каждый игрок должен выполнять только надежные броски и так, чтобы его партнеры знали, когда выходить в позиции для борьбы за отскочивший мяч. Задний игрок всегда остается для поддержания защитного баланса. Второй задний игрок страхует зону средних отскоков, за исключением тех случаев, когда он выполняет бросок. Игрок, выполняющий бросок, должен следовать за мячом.

**Нападение в расстановке 3—2 с открытой серединой.** Основная расстановка и взаимодействия (рис. 102). Игрок 1 с мячом должен быть на вершине области штрафного броска или в 1—1,5 м за ней. Игроки 2 и 3, крайние игроки, чуть выдвинуты вперед. Игроки 4 и 5, угловые игроки, должны располагаться на уровне средних усиков, на расстоянии 2,5 м от боковых линий, чуть шире позиций крайних игроков 2 и 3. Им не следует забираться глубоко в углы, поскольку это ограничивает диапазон их действий в нападении. Исходные позиции игроков находятся на расстоянии не ближе 6 м от корзины. Комбинация начинается следующим образом: игрок 1 передает мяч игроку 3, делает финт на движение в сторону передачи и прорывается к корзине по центру, уходя вправо, на сторону передачи. Игрок 3 ведет мяч к вершине области штрафного броска и передает его игроку 2. Тот остается в своей позиции до тех пор, пока мяч не направлен к нему, а затем двигается навстречу передаче. (Он должен сделать отвлекающее движение, прежде чем выйти навстречу мячу). Игрок 2 медленно ведет мяч в середину. Игрок 3 после передачи делает шаг в направлении игрока 2 и прорывается в сторону корзины, в ожидании обратной передачи. (Если игрок сумеет открыться при

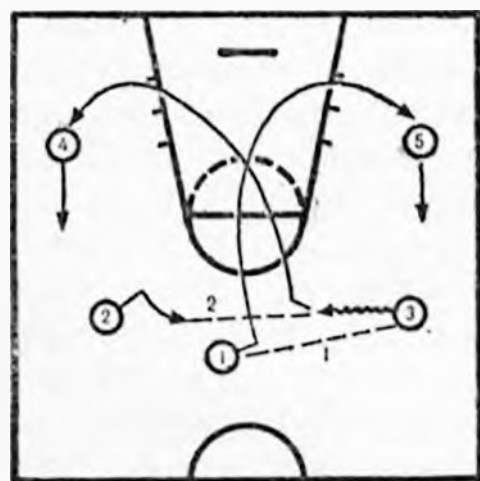


Рис. 102

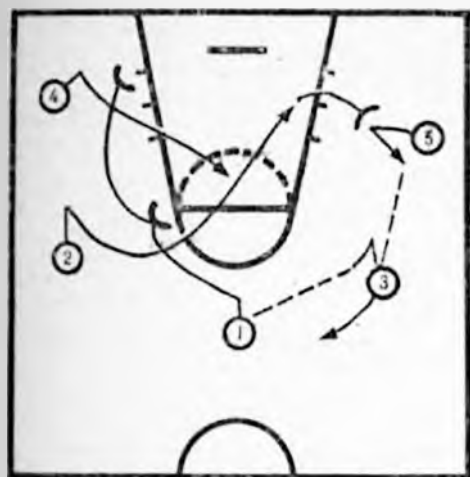


Рис. 103

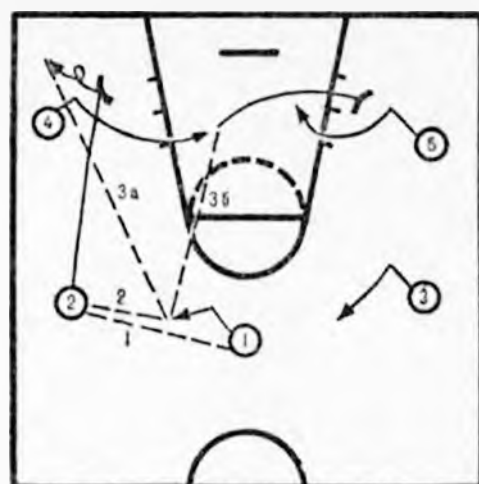


Рис. 104

проходе к корзине, он подает сигнал взмахом ближней к корзине руки, обозначая тем самым мишень для передающего игрока). Игроки 4 и 5 выходят из своих угловых позиций назад, на места, покинутые партнерами 2 и 3, и продолжают комбинацию.

Начальное движение игрока с мячом определяет разыгрываемую комбинацию. Начиная с описания рис. 103 движение игрока 1 будет определять комбинацию в каждом отдельном случае. Мы дадим название каждой комбинации свободного нападения в расстановке 3—2, с тем чтобы игроки могли отождествлять ее с игровой ситуацией.

«На против» (рис. 103). Игрок 1 передает мяч партнеру 3 и уходит на левую сторону (не прорываясь по центру), ставя заслон для игрока 2. Это движение игрока 1 говорит партнерам о том, какая комбинация будет выполняться. Передача игроку 2 во время его прохода к корзине будет более надежной из угловой позиции. Поэтому, выполнив финт, игрок 3 передает мяч игроку 5, который делает финт на проход по лицевой линии и возвращается навстречу передаче. Игрок 2 делает финт на движение в угол и проходит мимо заслона, установленного игроком 1, в направлении корзины. Игрок 1 продолжает движение в угол, устанавливая заслон для игрока 4. Тот, являясь вторым проходящим, должен двигаться в направлении внутреннего полукруга области штрафного броска. Если игрок 2 не получит мяча, он может установить заслон для игрока 5, у которого будет возможность прохода к корзине. Игрок 3 остается сзади для поддержания защитного баланса.

«Угол» (рис. 104). Игрок 1 передает мяч игроку 2 (1) и двигается следом за передачей. Игрок 2 выполняет обратную передачу партнеру (2) и уходит к лицевой линии, устанавливая внутренний заслон для игрока 4. Последний делает финт на проход по лицевой линии и проходит справа вплотную к заслону. После прохода игрока 4 игрок 2 отходит в угол. Как правило, игрок 2 будет на мгновение открыт для броска, если оба защитника сосредоточатся на проходящем игроке. Игрок 1 может передать мяч партнеру 4 (3б), если тот сумеет открыться при проходе, или передать мяч в угол игроку 2 (3а), ушедшему туда после постановки заслона. Если передача будет сделана в угол, игрок 4 продолжит свое движение и установит заслон для игрока 5. Тот должен сделать финт на проход по лицевой линии и пройти слева от заслона. Игрок 3 должен оттянуться назад для поддержания защитного баланса.

«Освободи место» (рис. 105). Это очень эффективное взаимодействие против команды, оттягивающейся в защите под корзину для противодействия проходам. Игрок 1 кричит: «Освободи место!» — и передает мяч игроку 2 (1), обозначая сторону атаки. Игрок 2 делает финт на передачу игроку 4, возвращает мяч игроку 1 (2) и прорывается по диагонали, создавая угрозу корзине. В это время

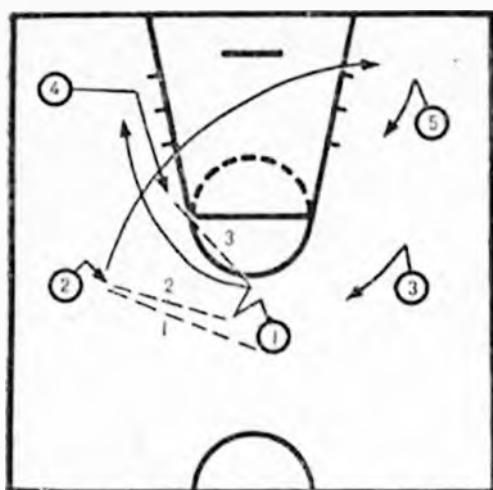


Рис. 105

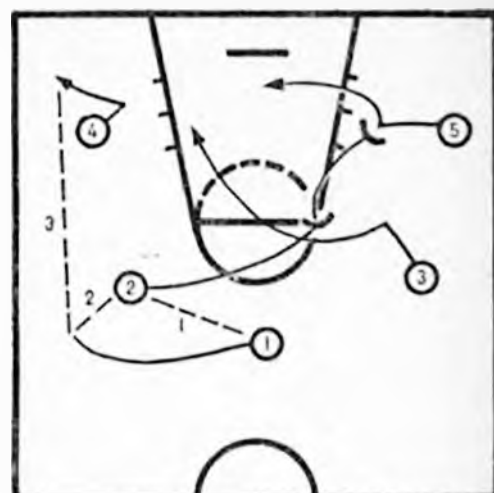


Рис. 106

игрок 4 начинает движение в том же направлении. Игрок 1 делает финт на передачу мяча игроку 2 во время его прохода по диагонали (игрок 1 должен быть готов выполнить передачу игроку 2, если тот окажется в выгодных условиях для взятия корзины). Игрок 4, подойдя к области штрафного броска, поворачивается и занимает место центрального в средней зоне. Игрок 1 передает мяч игроку 4 (3) и проходит слева от него. Игрок 4 может возвратит мяч партнеру во время прохода или повернуться и выполнить бросок в прыжке с близкой дистанции. При этом игроки 4, 5 и 3 должны держать своих защитников в напряжении.

«С з а д и» (рис. 106). Игрок 1, в середине, передает мяч игроку 2 (1), левому крайнему, и проходит за его спину (это движение является ключом комбинации. Каждый раз, когда игрок передает мяч партнеру и выходит сзади, он должен получить мяч обратно). Игрок 2 возвращает мяч партнеру (2) и немедленно прорывается вправо, к дальнему концу линии штрафного броска. Этим движением он открывает направление передачи в сторону игрока 4. Игрок 1 передает мяч игроку 4, выходящему навстречу после выполнения финта. Игрок 2 устанавливает заслон возле дальнего конца линии штрафного броска. Игрок 3, сделав финт на движение в сторону лицевой линии, проходит мимо игрока 2. Игрок 2 продолжает движение в правый угол, ставя заслон для игрока 5, второго проходящего. Игрок 4 может передать мяч игроку 3 или 5.

В тех случаях, когда средний игрок в расстановке 3—2 передает мяч и остается на месте, он сигнализирует партнерам о том, что хочет, чтобы игрок, получивший мяч, разыграл вместе с партнером в углу ситуацию 2×2.

Двойной заслон для игрока 4 (рис. 107). Игрок 1 передает мяч игроку 3 (1) и получает его обратно (2). Игрок 5 выходит в позицию центрального. Игрок 3 подходит к нему, устанавливая двойной заслон. Игрок 4 рассчитывает свой проход вокруг заслона так, чтобы получить передачу от игрока 1.

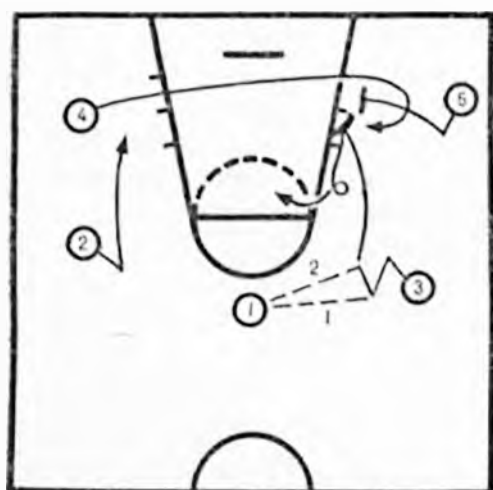


Рис. 107

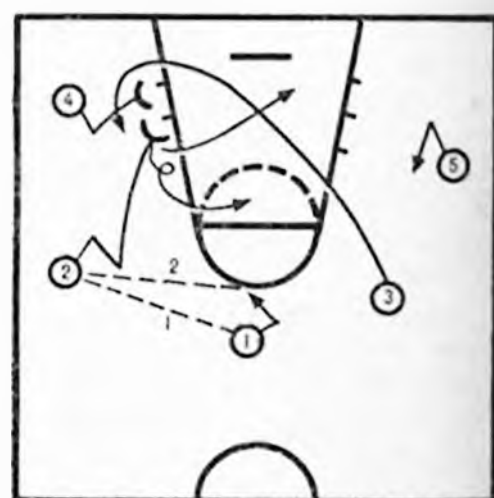


Рис. 108

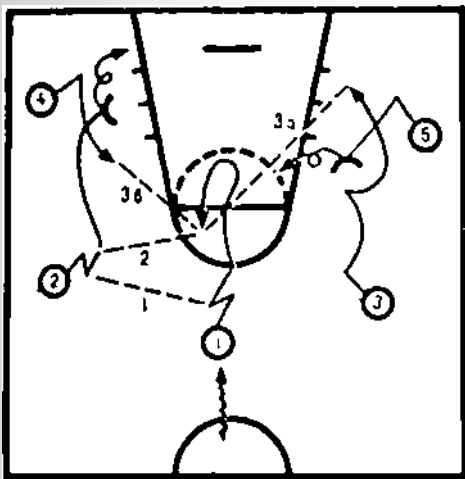


Рис. 109

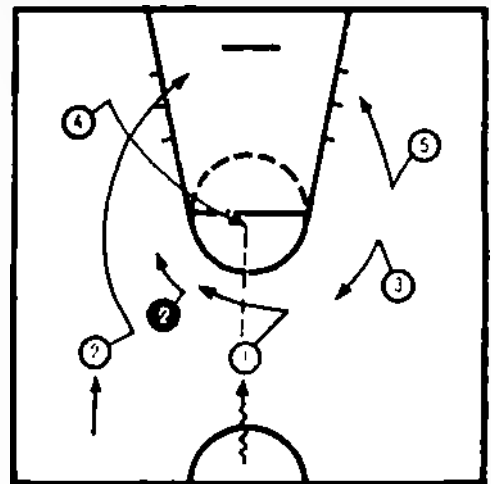


Рис. 110

Если он не получает мяча, то продолжает движение к корзине. Игрок 1 должен передать мяч игроку 2 так, чтобы тот смог выполнить передачу игроку 4 во время этого движения к корзине. Игрок 2 имеет хорошую возможность открыться при выполнении этого маневра. Игрок 3 после постановки заслона делает поворот и выходит навстречу мячу. После передачи игрок 1 остается на месте для поддержания защитного баланса.

Двойной заслон для игрока 3 (рис. 108). По сигналу «двойной для третьего» мяч передается на дальнюю от игрока 3 сторону игроку 2 (1). Второй передачей мяч снова возвращается игроку 1 (2). Оба игрока выполняют отвлекающие действия перед приемом передачи. Игроки 4 и 2 устанавливают двойной заслон на левой стороне области штрафного броска для игрока 3, который проходит вокруг заслона. Игрок 1 может передать мяч партнеру 3 для броска в прыжке с близкой дистанции из-за двойного заслона или партнеру 2, выполняющему поворот и выходящему навстречу мячу после постановки заслона. Игрок 3 продолжает проход в правый угол в том случае, если не сумеет освободиться за двойным заслоном. Игрок 1 остается в защитной позиции, игроки 4, 3 и 5 образуют треугольник под шитом, а игрок 2 страхует зону средних отскоков.

«С п а л к а» (рис. 109). Игрок 1 ведет мяч в свою позицию, передает его игроку 2 (1), делает финт на прорыв по центру, петлеобразно изменяет направление движения и занимает позицию центрального на линии штрафного броска. Игрок 2 передает мяч игроку 1 (2) и двигается к лицевой линии, устанавливая внутренний заслон для игрока 4. Тот делает финт на проход вдоль лицевой линии и проходит мимо заслона. Игрок 5 устанавливает заслон для игрока 3, который после финта проходит справа от заслона к корзине. Игрок 1 может передать мяч игроку 3 (3 а) или игроку 4 (3 б), выходящему назад для броска в прыжке со средней дистанции. Игроки 5 и 2 выполняют поворот и открываются после постановки заслона. Игрок 2 двигается к корзине, а игрок 5 — в сторону мяча. После передачи игрок 1 отходит назад для поддержания защитного баланса.

«Ч е р н ы й х о д» (рис. 110). Игрок 1 ведет мяч в свою позицию, наблюдая за защитником, опекающим игрока 2. Если защитник слегка смещается в сторону игрока 1 для подстраховки, тот объявляет взаимодействие «черный ход». Игрок 4 выходит после финта в наружный полукруг области штрафного броска. Игрок 1 передает мяч игроку 4. Игрок 2 делает ложное движение в сторону игрока 4, а затем прорывается к корзине. Игрок 4 может передать мяч игроку 2 во время прохода. Игроки 3 и 5 отвлекают своих защитников от центра атаки. Этот маневр весьма эффективен, когда игрок 2 или 3 переигрывает своего защитника.

«О б р а т н о» (рис. 111). Используются встречные передвижения четырех игроков. Игрок 1 передает мяч игроку 3 (1), делает ложное движение в его сторону и прорывается к корзине, уходя в дальний от мяча угол площадки. Игрок 3 ведет мяч к вершине области штрафного броска в направлении игрока 2. Тот делает ложное движение в направлении корзины и выходит навстречу передаче. Игрок 3 передает мяч игроку 2 (2) и следует за игроком 1. Игрок 2 ведет мяч к вершине области штрафного броска. Игрок 5, четвертый игрок, участвующий во встречных передвижениях, делает ложное движение в направлении корзины, возвращается обратно, показывая, что будет принимать участие в очередном пересечении.

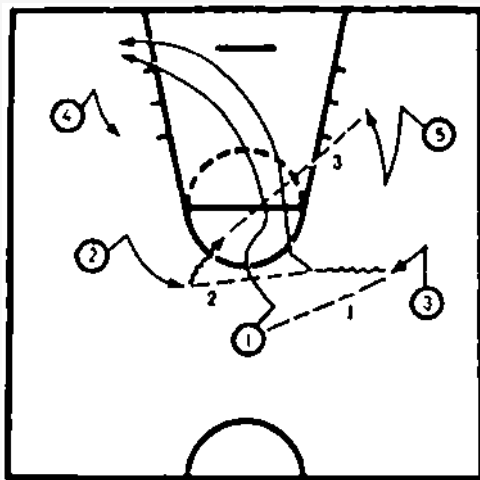


Рис. 111

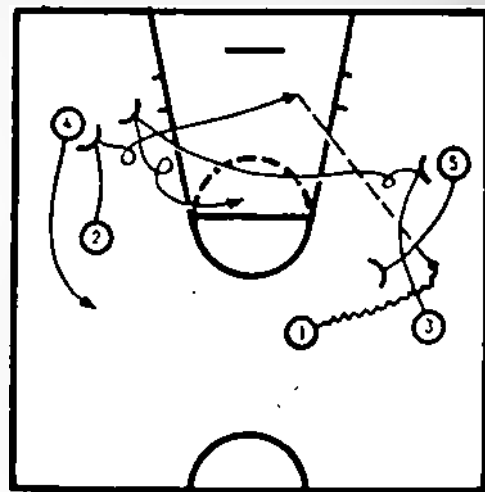


Рис. 112

чении, и еще раз изменяет направление движения на обратное, отталкиваясь левой ногой и прорываясь к корзине. Игрок 2 передает мяч игроку 5 (3) во время обратного движения и остается в защитной позиции.

«В н и з у» (рис. 112). Серия взаимодействий для пяти игроков. Когда игрок 1 начинает ведение в направлении игрока 3, тот устанавливает заслон для игрока 5. Игрок 5 проходит мимо заслона снаружи и ставит заслон для игрока 1, который продолжает ведение мимо заслона. Когда игрок 1 начинает ведение вправо, игрок 2 выходит вперед и устанавливает заслон для игрока 4. Игрок 4 выходит назад, освобождаясь от защитника. Игрок 3, поставив заслон игроку 5, поворачивается и проходит влево поперек площадки, устанавливая заслон для игрока 2. Тот после постановки заслона игроку 4 поворачивается и проходит мимо игрока 3 к корзине. Игрок 1, пройдя мимо заслона, поставленного игроком 5, передает мяч игроку 2 в момент его выхода к корзине. Игрок 3 выполняет поворот после постановки заслона и открывается навстречу мячу. При выполнении этого маневра он может оказаться свободным для броска в прыжке из внутреннего полукруга области штрафного броска.

Свободное нападение в расстановке 3—2 предоставляет достаточно возможностей для любых типов взаимодействий. Взаимодействия, которые не были описаны, такие, как, например, скрестный проход мимо центрального игрока, легко включить в свободное нападение в расстановке 3—2. При этом игроки 4 и 5 быстро занимают позицию центрального, а игроки 1 и 2 или 3 и 1 выполняют скрестный проход.

На рис. 113—117 разбирается непрерывный тип нападения в расстановке 3—2, при котором все проходы выполняются от мяча.

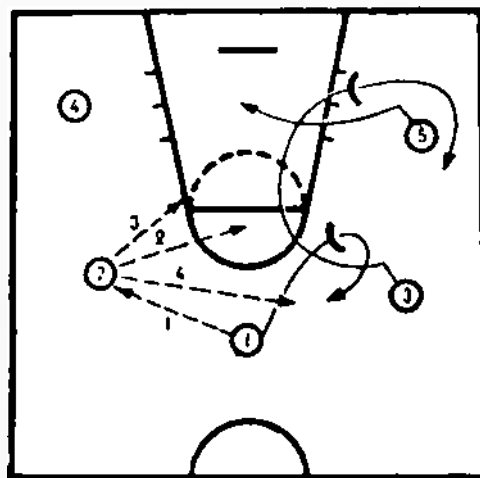


Рис. 113

Рис. 113. Игрок 1 передает мяч игроку 2 (1), затем уходит в другую сторону и устанавливает заслон для игрока 3. Игрок 2 может передать мяч игроку 3 (2). Если игрок 3 не получает мяча, он продолжает движение в правый угол и устанавливает заслон для игрока 5. Игрок 2 может передать мяч игроку 5 (3), если тот откроется. Игрок 1 выполняет петлеобразное движение назад в сторону мяча после постановки заслона игроку 3. Игрок 2 передает мяч игроку 1 (4).

Рис. 114. Игрок 1 получает обратную передачу от игрока 2 (1) и передает мяч игроку 3 (2). Игрок 5 продолжает движение поперек области штрафного броска и устанавливает заслон для игрока 4, который проходит мимо заслона по лицевой линии. Игрок 3 может передать мяч или иг-

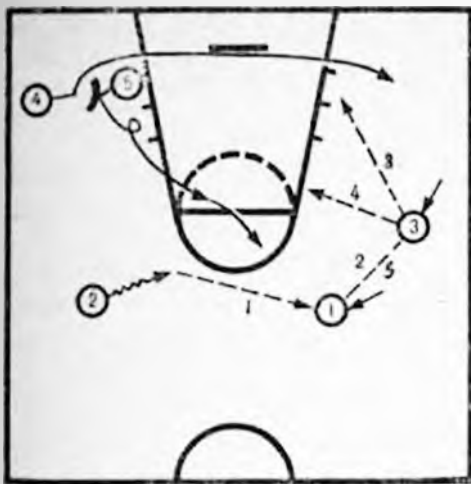


Рис. 114

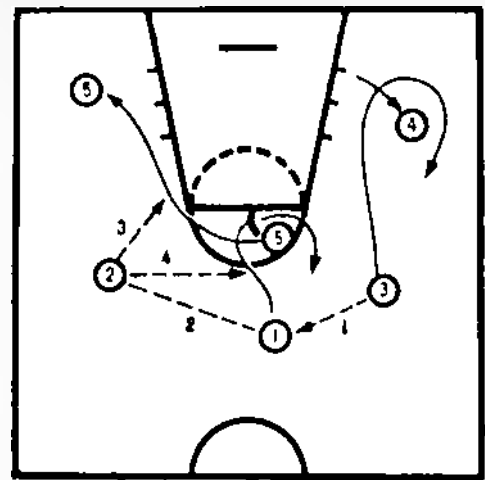


Рис. 115

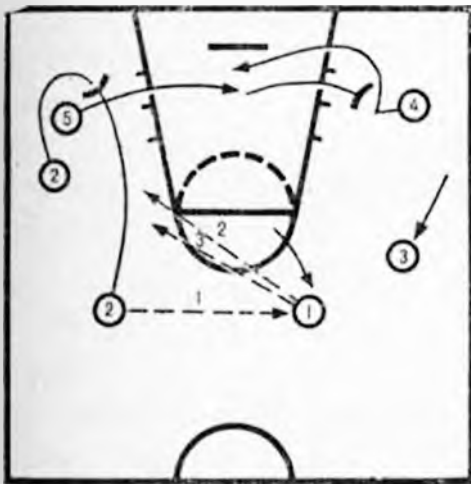


Рис. 116

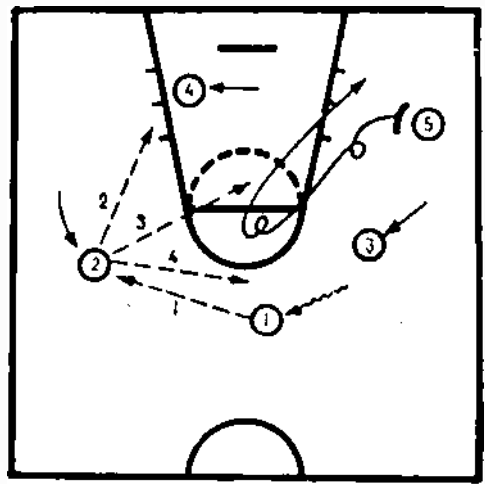


Рис. 117

року 4 (3), или игроку 5 (4), который выполняет поворот и открывается после постановки заслона игроку 4, или назад игроку 1 (5).

Рис. 115. Игрок 3 передает мяч назад игроку 1 (1) и проходит в правый угол вокруг игрока 4. Игрок 1 передает мяч игроку 2 (2) и выходит вперед, устанавливая заслон для игрока 5, который проходит мимо заслона. Игрок 2 может передать мяч игроку 5 (3), движущемуся в направлении корзины, или игроку 1 (4), который возвращается на свое место.

Рис. 116. Игрок 2 передает мяч игроку 1 (1), затем движется вперед и устанавливает заслон для игрока 5, который прорывается из-за заслона в центр. Игрок 1 может передать мяч игроку 5 (2) или игроку 2 (3), который отходит назад.

Рис. 117. Игрок 1 передает мяч игроку 2 (1). Игрок 2 может выполнить передачу игроку 4 (2), который движется вдоль лицевой линии, игроку 5 (3), который открывается в сторону мяча после постановки заслона в правом углу, или назад игроку 1 (4). Если игрок 2 передаст мяч игроку 1, все окажется в первоначальной расстановке (см. рис. 113). Игрок 5 возвращается в правый угол, игрок 4, не получив мяча, продолжает движение в левый угол, игрок 1 — с мячом на вершине области штрафного броска, а игроки 2 и 3 — в позициях крайних игроков.

Это непрерывное нападение основывается на попытках игроков открыться после постановки заслона, используя поворот и движение в сторону мяча, для бросков с близких или средних дистанций. Оно требует движения и открытой середины для проходов без мяча. Все игроки должны знать открытые точки для движения в тех случаях, когда они не получают мяча, и быть готовы-

ми в любой момент включиться в борьбу за отскочивший от щита мяч. Это нападение часто выводит игроков для броска из-под корзины.

**Свободное нападение в расстановке 2—1—2 или 2—3.** Свободное нападение в расстановке 2—1—2 базируется на следующих положениях. Центральной игрок должен располагаться в ближней к щиту зоне области штрафного броска на дальней от мяча стороне. Защитники, игроки задней линии, должны использовать возможности для маневров типа «черный ход». Эту же возможность не должен упускать и нападающий на стороне мяча. Во всех случаях скрестных проходов угловой игрок обязан освободить сторону площадки, с которой была сделана передача в центр. Эта сторона открывается для второго игрока, участвующего в скрестном проходе. Когда мяч будет передан центральному к линии штрафного броска, все игроки могут использовать свои преимущества, устанавливая заслоны для свободного прохода к корзине и находя возможности для рывка за спиной защитника. Центральной игрок в ближней к щиту зоне области штрафного броска имеет хорошую возможность получить навесную передачу, если защитник препятствует его выходу в верхнюю зону. Если центральной получает мяч в верхней зоне области штрафного броска, он должен повернуться лицом к корзине, находя нападающего на сильной стороне площадки, который может прорываться за спиной защитника, если тот плотно опекает его. Центральной быстро передает мяч свободному игроку. Если передачи не последует, нападающий продолжает движение на другую сторону площадки. Центральной в этом случае должен следить за игроком задней линии на сильной стороне площадки, прорывающимся к корзине, если его защитник оттягивается в сторону центрального. Если передачу выполнить не удалось, центральной может пройти с ведением по свободной стороне площадки или выполнить бросок через защитника. Если игрок задней линии на сильной стороне площадки проходит к корзине, его партнер с другой стороны занимает освободившееся место. Если игрок задней линии на дальней от мяча стороне смещается к центру, партнер с другой стороны площадки ставит ему заслон для прохода или броска со средней дистанции.

Если защитник не может передать мяч центральному в верхней зоне области штрафного броска, он проходит с ведением вдоль боковой линии, используя заслон, поставленный нападающим на этой стороне площадки. Нападающий после постановки заслона должен выполнить поворот и выйти к корзине. Он уходит на другую сторону площадки, если защитники не переключаются и передачи не последует. Центральной игрок задерживает свое движение и ставит заслон на дальней от мяча стороне площадки. Нападающий на этой стороне должен использовать поставленный заслон для выхода в центр. Центральной игрок после постановки заслона поворачивается и выходит в сторону мяча. Игрок задней линии на дальней от мяча стороне площадки занимает место ушедшего партнера в готовности принять мяч при откидке назад или поддержать за-

щитный баланс. Если игрок задней линии с мячом уже использовал ведение, он передает мяч нападающему на своей стороне площадки и проходит мимо него.

Играя без мяча, все баскетболисты должны часто использовать изменения направления движения, а игроки задней линии искать возможности для создания игровых ситуаций двое против двоих с нападающим на дальней от мяча стороне площадки. Когда игрок задней линии не может сыграть ни с центровым, ни с нападающим, он должен передать мяч партнеру на слабую сторону площадки. Поскольку центровой располагается в исходном положении на слабой стороне площадки, защитник, опекающий игрока задней линии на этой стороне, часто играет оттянуто. Игрок задней линии в этом случае должен войти с ведением мяча в область штрафного броска в готовности выполнить бросок или передачу центровому или нападающему. Игровые ситуации двое против двоих или трое против троих со скрестным проходом мимо центрального игрока возникают довольно часто, если игроки достаточно подвижны и не передерживают мяч.

На рис. 118—125 представлены некоторые варианты свободного нападения в расстановке 2—1—2.

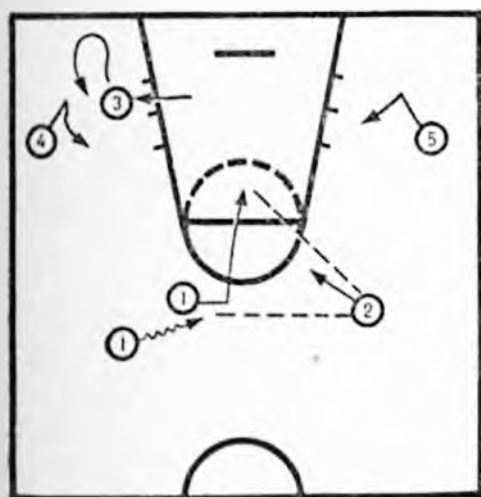


Рис. 118

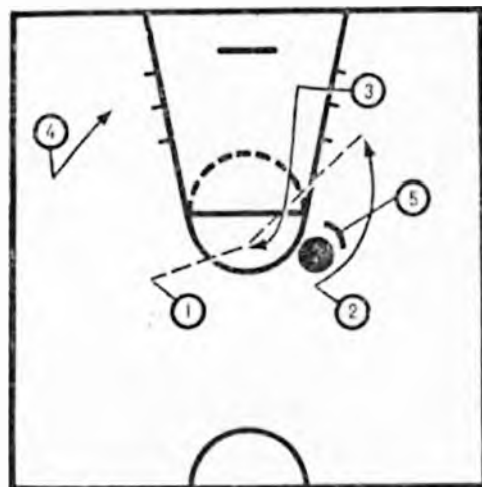


Рис. 119

«Черный ход» для игрока задней линии (рис. 118). Центровой игрок 3 находится в нижней зоне на дальней от мяча стороне площадки. Игрок 2, защитник, получив мяч от игрока 1, выполнявшего ведение поперек площадки, выполняет финт на движение в его сторону. Игрок 1 делает поворот и проходит к корзине за спиной опекающего его игрока. Игроки 2, 3, 4 и 5 отвлекают своих защитников от центра атаки.

Заслон нападающего для игрока задней линии на дальней от мяча стороне площадки (рис. 119). Игрок 1 владеет мячом. Игрок 3 располагается в нижней зоне области штрафного броска на правой стороне площадки. Он выполняет отвлекающее движение и выходит на линию штрафного броска к мячу. Защитник, опекающий игрока 2, оттягивается в сторону центрального. Заметив это, игрок 5 подходит к защитнику и устанавливает заслон для игрока 2, который проходит мимо заслона. Игрок 3 передает мяч проходящему игроку 2.

Основные взаимодействия свободного нападения в расстановке 2—1—2 (рис. 120). Игрок 1 передает мяч центральному 3, который выходит на линию штрафного броска и, получив мяч, поворачивается лицом к корзине. Игрок 4, нападающий на стороне мяча, начинает движение к мячу. Вари-



Рис. 120



Рис. 121

анты; когда игрок 3 поворачивается, игрок 4 прорывается к корзине и получает мяч, если сумеет открыться. Игрок 3 может также пройти с ведением или выполнить бросок с места. Если защитник, опекающий игрока 1, оттянется в сторону центрального, игрок 1 должен сделать рывок в свободный угол, а игрок 2 занять его место. Если защитник, опекающий игрока 2, оттягивается в сторону мяча, игрок 2 может пройти вправо или влево, используя заслон, поставленный игроком 5 или 1.

Продолжение комбинации, показанной на рис. 120 (рис. 121). Не получив мяча, игрок 4 продолжает движение и устанавливает заслон для игрока 5, который проходит мимо заслона по лицевой линии. Игрок 3, следит, во-первых, за игроком 5 под корзиной, во-вторых, — за игроком 4, выполняющим поворот и открывающимся после постановки заслона в случае переключения защитников, и, в-третьих, — за игроком 5, который выполняет петлеобразное движение на левой стороне площадки. Иногда защитник не следует за игроком 5, и тот получает возможность для броска в прыжке с близкой дистанции. Игроки 1 и 2 остаются сзади на подстраховке. Варианты: игрок 3 может передать мяч назад игроку 1 для игры в ситуации двое против двоих с нападающим 5. В этом случае игроки 3 и 4 оттягиваются в правую сторону.

Навесная передача (рис. 122). Игрок 3 располагается в нижней зоне области штрафного броска на дальней от мяча стороне площадки. Опекающий его защитник препятствует выходу центрального к линии штрафного броска с целью сорвать основную атаку. Игрок 1 медленно ведет мяч к наружному полукругу области штрафного броска. Игрок 3 выполняет быстрое движение к мячу, которому пытается препятствовать защитник, располагаясь спереди. Игрок 1 выполняет навесную передачу над защитником к корзине. Игрок 3 отступает к корзине и овладевает мячом. Это безопасная ситуация для навесной передачи, поскольку защитник, опекающий игрока 4 на стороне мяча, не может оттянуться для подстраховки, не предоставив игроку 4 легкой возможности для броска в

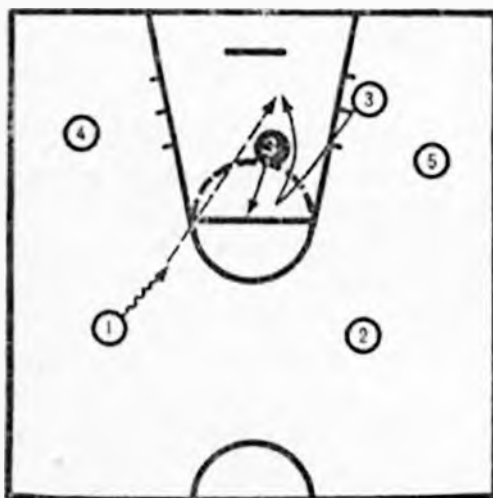


Рис. 122

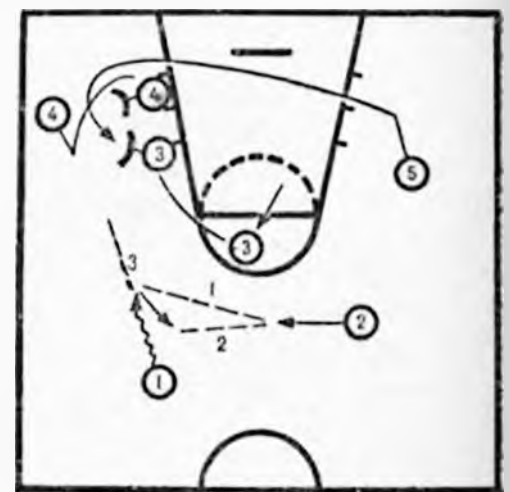


Рис. 123

прыжке. Защитнику же, опекающему игрока 5, пришлось бы проделать слишком долгий путь для подстраховки. Одна успешная навесная передача заставит защитника сместиться за спину центрального, что облегчит начало основных взаимодействий в расстановке 2—1—2.

**Двойной заслон (рис. 123).** Игрок 1 медленно ведет мяч влево, ожидая рывка игрока 4 в направлении корзины. Если игрок 4 закрыт при проходе, игрок 1 передает мяч назад игроку 2, выходящему к вершине области штрафного броска. Игрок 2 сигнализирует о двойном заслоне для игрока 5. Игроки 4 и 3 устанавливают двойной заслон на левой стороне области штрафного броска. Игрок 1 двигается в сторону мяча. Игрок 5 проходит по лицевой линии и открывается за двойным заслоном. Игрок 2 возвращает мяч игроку 1, который передает его игроку 5 за двойной заслон. Варианты: 1) игрок 5 может продолжить движение вокруг заслона и выйти к корзине. Игрок 1 в этом случае снова передает мяч игроку 2 для более надежной передачи игроку 5 под корзину; 2) игрок 2 может сделать рывок за спиной опекающего его защитника и получить передачу от игрока 1.

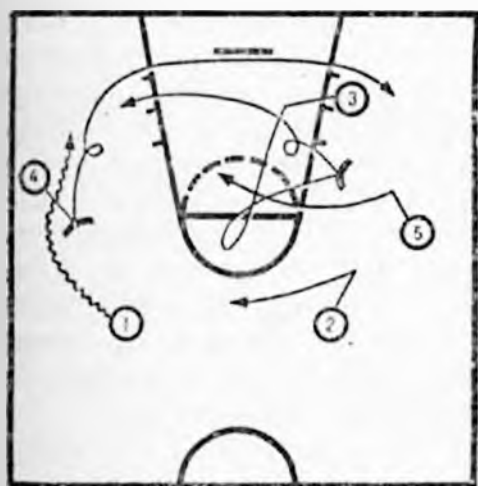


Рис. 124

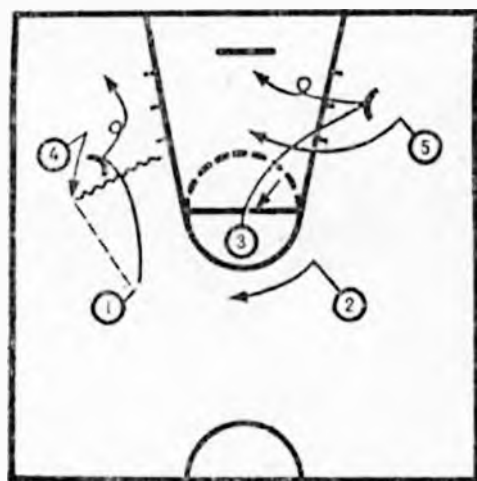


Рис. 125

**Рис. 124.** Игрок 3 выходит к линии штрафного броска. Игрок 1 медленно ведет мяч влево. Игрок 4 двигается в направлении игрока 1 и устанавливает ему боковой заслон. Игрок 1 проходит с ведением мимо заслона и в случае удачного наведения уходит к корзине. Если защитники переключатся, игрок 4 выполняет поворот и выходит к корзине. Если игрок 4 не может получить мяч, игрок 1 отходит влево. Игрок 4 продолжает движение, а игрок 3 уходит с линии штрафного броска и устанавливает заслон для игрока 5. Последний делает финт на проход по лицевой линии и прорывается мимо заслона во внутренний полукруг области штрафного броска. Если он сумеет открыться, то получит передачу от игрока 1. Игрок 3 выполняет поворот после постановки заслона и двигается в сторону корзины. Игрок 1 может передать мяч игроку 3, если защитники переключатся при заслоне. Игрок 2 отходит назад для поддержания защитного баланса.

**Рис. 125.** Игрок 3 выходит в верхнюю зону области штрафного броска. Игрок 1 уже использовал ведение. Видя это, игрок 4 делает финт на движение к корзине и возвращается назад для приема передачи. Игрок 1 устанавливает внутренний заслон для игрока 4, который проходит с ведением мимо заслона к корзине. Игрок 1 выполняет поворот и отходит в угол в готовности принять мяч в случае переключения защитников. Игрок 3 уходит на дальнюю от мяча сторону площадки, устанавливая заслон для игрока 5. Игрок 5 делает финт на проход вдоль лицевой линии и прорывается мимо заслона в центр во внутренний полукруг области штрафного броска. Если он сумеет открыться, игрок 4 передает ему мяч. Игрок 3 выполняет поворот после постановки заслона и выходит к корзине в готовности получить мяч. Игрок 2 остается в защитной позиции.

## Нападение перегрузкой

Это нападение начинается с перегрузки на одной из сторон площадки и движения игроков в другую сторону. Игроки используют задние заслоны для проходов от мяча, скрестные проходы мимо мяча и мимо центрального и последовательные заслоны для переигрывания переключающейся или отступающей защиты. В этом виде нападения применяются все типы бросков.

На рис. 126—131 представлены отдельные комбинации в нападении перегрузкой.

Проход игрока задней линии (рис. 126). В исходной расстановке игрок 1, защитник, занимает место на левой стороне площадки, а второй защитник, игрок 2,— на вершине области штрафного броска. Нападающий 3 стоит

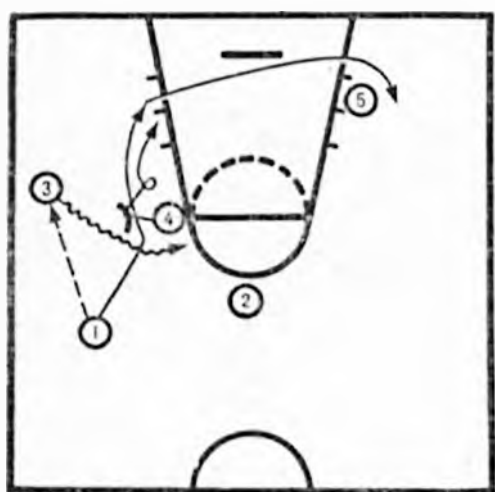


Рис. 126

близко к боковой линии напротив центрального 4, располагающегося в средней зоне области штрафного броска. Игрок 5 занимает место в нижней зоне области штрафного броска на другой стороне. Игрок 1 начинает игру с передачи игроку 3 и прохода мимо игрока 4 к корзине. Игрок 3 имеет следующие возможности: 1) передать мяч игроку 1, если тот откроется при проходе мимо игрока 4; 2) пройти с ведением вдоль лицевой линии; 3) пройти с ведением мимо игрока 4 и выполнить бросок в прыжке или бросок из-под корзины, если освободится; 4) передать мяч игроку 4, который после прохода игрока 3 выполняет поворот и уходит в сторону корзины.

Двойной заслон — вариант комбинации, представленной на рис. 126 (рис. 127). Игрок 3 передает мяч игроку 2. Игрок

5 выходит в верхнюю зону области штрафного броска справа. Игроки 4 и 3 пересекают трехсекундную зону и устанавливают двойной заслон для игрока 1. Игрок 2 может пройти к корзине с ведением, если он свободен, или оттянуться влево и передать мяч игроку 1 при его выходе из-за двойного заслона.

Скрестный проход (рис. 128). Этот вариант начинается из расстановки, показанной на рис. 126. Если игрок 1 не проходит к корзине после передачи игроку 3, последний может отдать мяч игроку 4 и вместе с игроком 1 выполнить скрестный проход мимо игрока 4.

Нападение перегрузкой со сменой мест центральными игроками (рис. 129). Когда игрок 1 передает мяч игроку 3, игрок 4 уходит на другую сторону и устанавливает заслон для игрока 5. Тот выходит из-за заслона в позицию, оставленную игроком 4. Игрок 4 выполняет поворот после постановки заслона и прорывается к корзине. После того как центровые поменяются местами, игрок 2 устанавливает заслон для игрока 1. Игрок 1 проходит мимо заслона. Варианты: 1) игрок 3 может передать мяч игроку 5 в позицию центрального для броска с поворотом; 2) игрок 3 может передать мяч игроку 4, открывающемуся после постановки заслона; 3) игроки 3, 4 или 5 могут передать мяч игроку 1 после его выхода из-за заслона для броска или игры один против одного. Игрок 1 может использовать всю правую сторону площадки, поскольку защита сосредоточена на стороне мяча.

Вариант комбинации, представленной на рис. 129 (рис. 130).

Игрок 3 передает мяч игроку 4 или игроку 5 и устанавливает заслон для игрока 2, который может пройти влево для броска в прыжке со средней дистанции. Игрок 2 чаще всего будет свободным, поскольку после передачи игрокам 4 или 5 защитники сместятся в сторону центральных игроков.

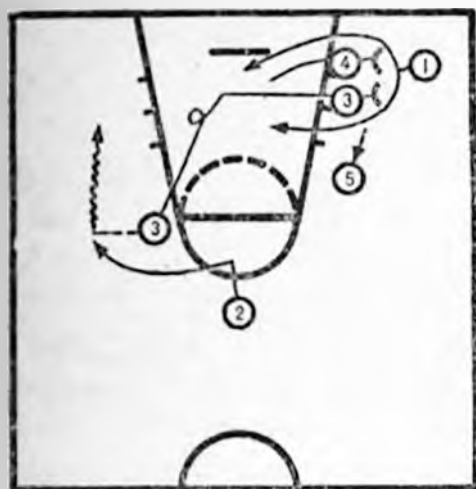


Рис. 127

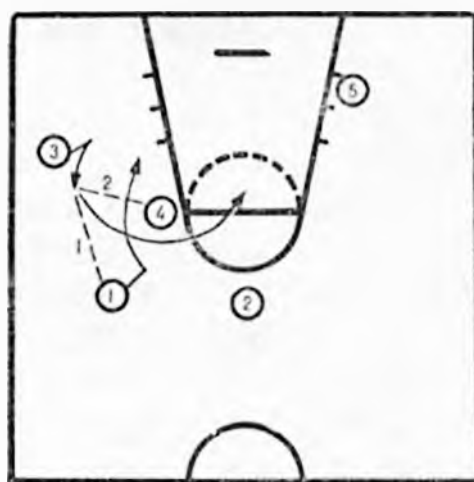


Рис. 128

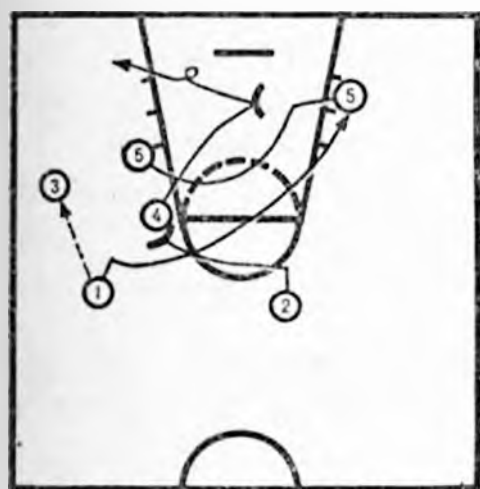


Рис. 129

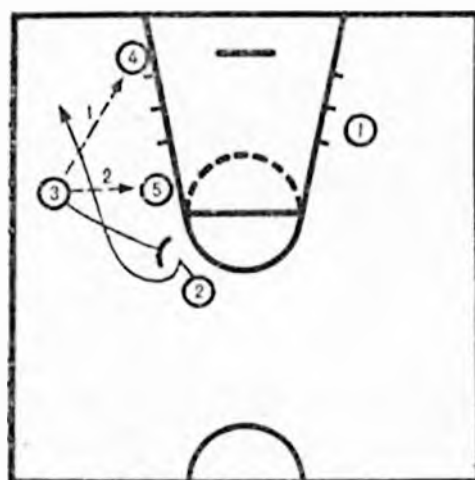


Рис. 130

Нападение перегрузкой справа (рис. 131). Игрок 1 чуть смещен влево от вершины области штрафного броска, игрок 2 располагается на полпути между ним и боковой линией, игрок 3 занимает место на линии штрафного броска, а игроки 4 и 5 — в позициях нападающих.

Этот вариант освобождает игрока 1, высоко защитника, у лицевой линии, где он может участвовать в борьбе за отскочивший от щита мяч и сыграть в ситуации один против одного. Игрок 1 передает мяч игроку 2 (1) и проходит, наводя опекающего его защитника на игрока 3. Игрок 2 передает мяч игроку 5 (2). Игрок 5 может передать мяч игроку 1, если тот открыт, вернуть мяч игроку 2 или передать его игроку 3, который после прохода игрока 1 выходит в среднюю зону области штрафного броска справа. Если игрок 5 передает мяч назад игроку 2 (3), то последний получает две возможности. Во-первых, он может послать мяч игроку 4 для последующей передачи игроку 5, проходящему мимо игрока 3 на правой стороне области штрафного броска. Во-вторых, он может передать мяч игроку 1 в угол для игры один против одного. Игрок 1, в свою очередь, может передать мяч игроку 3, который теперь занимает место в средней зоне области штрафного броска, и вместе с игроком 2 выполнить скрестный проход мимо него, или прорваться к корзине за спиной опекающего защитника.

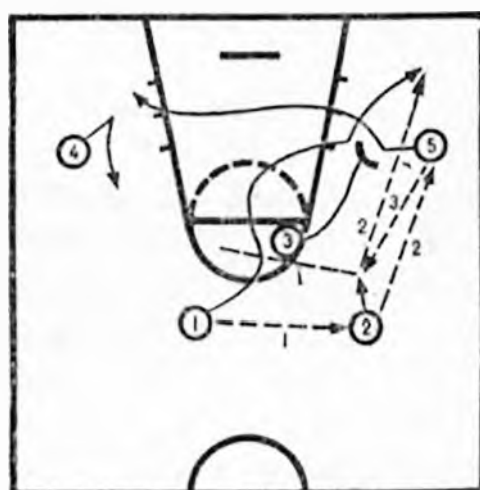


Рис. 131

## Нападение в расстановке пирамидой

Основным нападением, которое авторы этой книги используют в своей практике, является нападение в расстановке пирамидой. Мы верим, что оно имеет много преимуществ в современном баскетболе. Прежде всего оно снижает количество ошибок, так как большую часть времени мяч находится у самого техничного игрока (№ 1). Это нападение затрудняет защиту прессингом (особенно личным его вариантом), поскольку игрок, владеющий мячом, обычно лучший дриблер и редко ошибается.

После того как мяч доставлен в передовую зону, единственным человеком, от которого требуется использование владения, является игрок 1. В этом случае его ведение сигнализирует о начале атаки. Оценив расположение защитников, он определяет, какой вариант игры избрать в заданной ситуации. Например, в борьбе против личной защиты он может сам объявить название выбранного варианта взаимодействия или дать возможность своим партнерам сделать этот выбор. После одной или двух коротких передач возникает возможность выполнить либо бросок в прыжке со средней дистанции, либо бросок из позиции центрового. Другие преимущества нападения в расстановке пирамидой сводятся к следующему:

1. Нейтрализуются различные защитные построения, что вынуждает команду соперника переходить к личной системе защиты со специальным прикреплением игроков.

2. Затрудняется использование группового отбора мяча, так как свободный игрок остается в опасной зоне недалеко от корзины.

3. Нападающие могут быстро выйти вправо или влево из исходных позиций, и, кроме того, все игроки меняются местами, за исключением игрока 1.

4. Высокие нападающие, располагаясь поблизости от корзины, имеют возможность использовать преимущества своего роста в борьбе за отскочивший от щита мяч.

5. Простые комбинации нападения в расстановке пирамидой доступны пониманию всех членов команды.

6. Нападающие могут легко продолжать выполнять задание при активном защитном противодействии.

7. Возможности для взятия корзины возникают очень быстро. Это заставляет защитников показывать свои истинные намерения, если они пытаются перестроиться для лучшей защиты.

8. Очень трудно воспрепятствовать броску из удобного положения, если действия нападающих правильно рассчитаны по времени и точно выполнены.

9. Расстановка игроков при этом нападении представляет самые большие трудности для защиты личным прессингом.

10. Если выход двух высоких игроков в позиции нападающих нежелателен, можно эффективно использовать нападение, оставив этих игроков в позициях центровых и сведя до минимума их передвижения.

11. Большинство команд готовит защиту против обычных расстановок в нападении, таких, как 3—2, 2—3 или 1—3—1. Поэтому использование расстановки пирамидой увеличивает трудности защищающейся команды.

Нельзя, однако, не перечислить также и ряд недостатков, свойственных системе нападения в расстановке пирамидой.

1. Если мяч отберут у заднего игрока или команда не сможет полностью контролировать щит в нападении, она окажется беззащитной против быстрого прорыва.

2. Нападение в расстановке пирамидой малоэффективно, если его использовать как единственный вид нападения на протяжении всей игры. Мы, например, каждый раз пытаемся использовать быстрый прорыв, даже когда возникает ситуация трое против троих. Нашим основным позиционным нападением является нападение в расстановке пирамидой, а вспомогательным может быть свободное нападение в расстановке 2—1—2 или нападение с одним центровым в расстановке 2—3.

3. Если вся команда не будет действовать согласованно по сигналу заднего игрока, нападение будет разрушено. Расчет и неожиданность являются основой этого вида нападения.

**Основные требования к игрокам.** Игрок 1, разыгрывающий, должен быть лучшим дриблером и самым техничным игроком команды. Он обычно руководит игрой и создает угрозу сзади. Ему надо быть всегда готовым к активному защитному давлению и, в случае необходимости, к быстрому отступлению в защиту.

Игрок 2 должен быть высоким, сильным, агрессивным нападающим, по возможности лучшим снайпером среди высоких игроков. Он должен уметь хорошо бросать крюком и знать основные движения в положении спиной к корзине. Получив мяч в позиции центрального, он должен быть готов атаковать корзину или, если его атакуют два защитника, выполнить передачу оставшемуся свободным партнеру.

Для игрока 2 важно уметь обыгрывать защитника в нижней зоне области штрафного броска.

Игрок 3 — лучший снайпер по броскам в прыжке со средних и близких дистанций. Кроме того, ему надо уметь точно передавать мяч центральному игроку от боковой линии или из угла площадки. Он должен уметь взаимодействовать с игроком 2 в ситуациях двое против двоих, а также обыгрывать своего защитника индивидуально. Позиция игрока 3 очень удобна для левши.

Игрок 4 обычно ниже ростом, чем игрок 3. Он должен уметь хорошо бросать в прыжке со средних дистанций. Позиция игрока 4 удобна для игрока, выполняющего броски правой рукой, или для второго защитника, если в позиции игрока 3 играет результативный нападающий.

Игрок 5, обычно второй высокий игрок, должен хорошо бороться за мяч, отскочивший от щита, умело блокируя при этом противника. Его отличительная черта — постоянная готовность к любым действиям на дальней от мяча стороне площадки. Он часто оста-

ется открытым, поскольку опекающий его защитник вынужден оттягиваться для подстраховки в сторону мяча.

Игрок 1 всегда остается сзади на подстраховке, за исключением тех случаев, когда он сам проходит к корзине. В этих случаях его позицию занимают игроки 3 или 4 (в зависимости от ситуации). Игроки 2, 4 и 5 образуют треугольник для борьбы за отскок мяча, а игрок 3 страхует зону средних отскоков. После начального движения влево или вправо игрок 1 оказывается в позиции для передачи мяча игрокам 2, 3, 4 или 5 любой рукой, в зависимости от действий защитника и занимаемой позиции.

**Начальная расстановка.** Разбираемые стартовые позиции игроков подобраны для начала атаки, главным образом в правую сторону. Игроки меняются местами, если атака будет начинаться с движения влево. Игрок 1 владеет мячом на вершине области штрафного броска. Все другие игроки (см. рис. 132) располагаются на обеих сторонах области штрафного броска лицом друг к другу. Игроки 3 и 4 стоят примерно в трех метрах от корзины. Левая нога игрока 3 должна быть сзади правой ноги игрока 2. Правая нога игрока 4 должна быть сзади левой ноги игрока 5.

Расстояние от игроков до лицевой линии будет определяться позицией, занимаемой игроком 2. После начального движения игрока 1 игрок 2 должен будет выполнить поворот против часовой стрелки на правой ноге и оказаться в позиции центрального в нижней зоне области штрафного броска спиной к корзине. В связи с этим в исходном положении он занимает такое место, чтобы после поворота оказаться в нужной позиции. Все другие игроки занимают свои места в соответствии с начальной позицией игрока 2. Начальную расстановку игроков можно приблизить к линии штрафного броска или отодвинуть несколько назад, если нападающие успешнее действуют в этих условиях. Исходные позиции игроков могут несколько изменяться, но обычно левая нога игрока 2 должна располагаться на уровне вершины внутреннего пунктирного полукруга области штрафного броска.

**Основная схема движений игроков при нападении в расстановке пирамидой.** Как только игрок 1 начинает вести мяч вправо, игрок 3 выходит наружу под углом  $45^\circ$  к корзине, наблюдая за мячом и партнерами по команде. Игрок 2 поворачивается на правой ноге и занимает позицию центрального игрока в нижней зоне области штрафного броска. Игрок 4 выходит из-за игрока 5 к линии штрафного броска. Игрок 5 в зависимости от действий защитников маневрирует в направлении корзины.

**Основные взаимодействия при нападении в расстановке пирамидой.** Игрок 1 может передать мяч игроку 3 для броска в прыжке со средней дистанции сразу же, как только игрок 3 откроется. Игрок 1 может выполнить передачу игроку 4, выходящему из-за заслона, поставленного игроком 5, к линии штрафного броска. Он может передать мяч и игроку 2 в позицию центрального, если защитник игрока 2 стоит за его спиной. Игрок 1 выполняет навесную пе-

передачу игроку 5 поперек площадки, если его защитник располагается спереди, или передает мяч с отскоком от пола, если действия защиты предоставят такую возможность. Наконец, игрок 1 может и сам обыграть своего защитника или выполнить бросок со средней или дальней дистанции, когда защитник оттягивается для подстраховки корзины или перехвата передачи.

Игрок 3 выполняет бросок в прыжке со средней или близкой дистанции. Он может передать мяч игроку 2 в позицию центрального для игры один против одного, а после этого пройти мимо центрального и получить передачу из рук в руки. Игроки 2 и 3 могут использовать одно из парных взаимодействий, описанных выше. Игрок 3 может передать мяч игроку 4, выходящему из-за заслона, или сыграть один против одного со слабым защитником. Игрок 4 может выполнить бросок с линии штрафного броска или быструю передачу игрокам 2 или 5, если их защитники переключатся на него.

Существует много дополнительных вариантов взаимодействий, осуществляемых по сигналу игрока 1. Игрок 3 может пройти за двойной заслон, поставленный игроками 4 и 5, и получить мяч для броска в прыжке с близкой дистанции. Если игрок 3 не освободится, игроки 1 и 2 могут вдвоем сыграть на свободной стороне площадки. Эти взаимодействия особенно хороши, когда защита старается не давать играть игроку 3, чтобы нарушить основную атаку.

По специальному сигналу игрока 1 игроки 3 и 4 могут одновременно оттянуться к боковым линиям, а игроки 2 и 5 поменяться местами. Игрок 1 может передать мяч игрокам 2 или 5, в зависимости от действий защитников при переключении. Эта ситуация создает также возможности для игры двое против двоих на любой стороне площадки, в зависимости от того, куда игрок 1 выполнит передачу.

Каждый тренер может самостоятельно найти множество других продолжений. Например:

1. Если игрока 2 опекают два защитника, он может поменяться местами с игроком 3. Это освободит игрока под корзиной.

2. Если игрока 3 опекает невысокий защитник, на получение первой передачи у боковой линии может выйти игрок 2, оставив игрока 3 в позиции центрального один на один с невысоким защитником.

3. Если игрока 2 опекает высокий, малоподвижный защитник, игрок 2 может выйти на получение первой передачи и сыграть один против одного со своим защитником.

4. Если защита сосредотачивается на специальной опеке игрока 2, можно поставить его в позицию игрока 3 и перевести игру на левую сторону площадки. В этом случае игрок 2 сможет атаковать корзину с линии штрафного броска, поскольку опека его там весьма затруднительно.

Рис. 132—151 помогут разобраться во множестве доступных взаимодействий нападения в расстановке пирамидой.

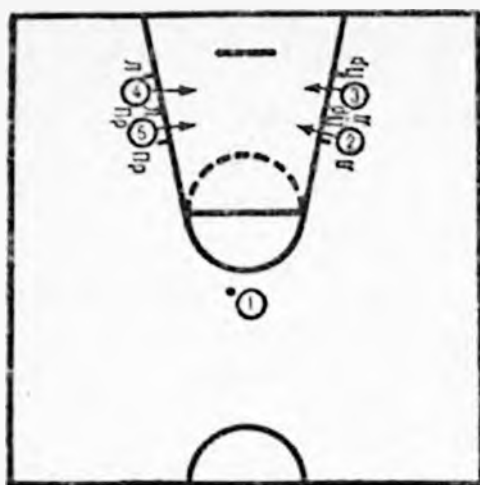


Рис. 132

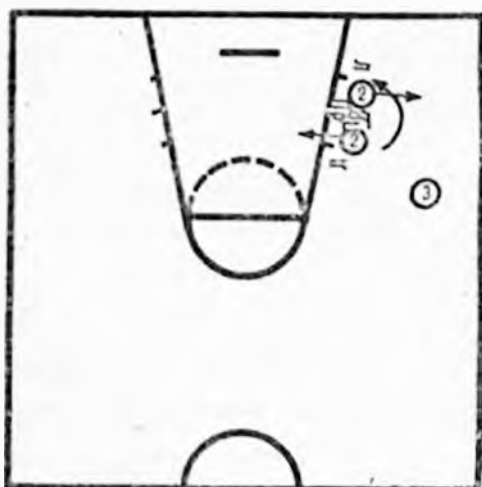


Рис. 133

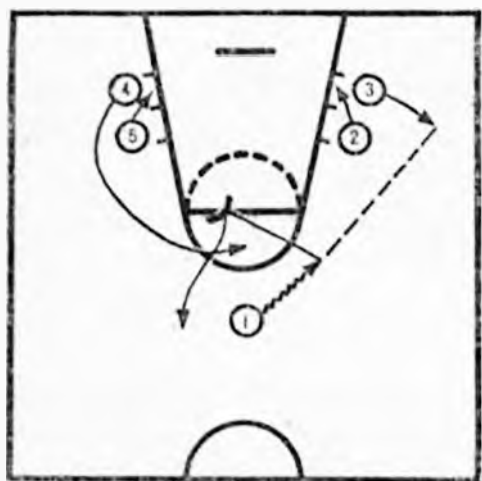


Рис. 134

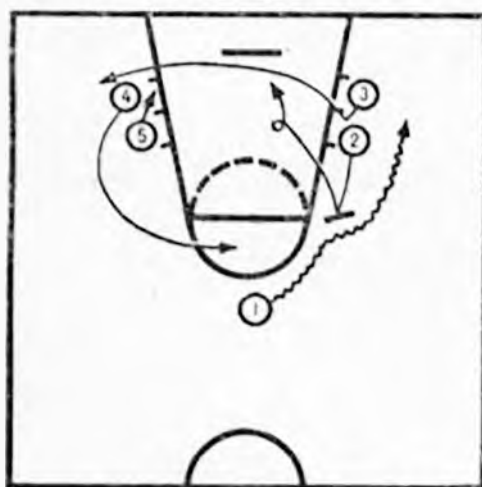


Рис. 135

Исходные позиции (рис. 132). Игрок 1 с мячом располагается на вершине области штрафного броска. Игроки 2 и 3 — на правой стороне области штрафного броска. Левая нога игрока 3 поставлена за правой ногой игрока 2. Игроки 4 и 5 занимают место на левой стороне области штрафного броска. Правая нога игрока 4 поставлена за левой ногой игрока 5. Пары игроков стоят лицом друг к другу. Позиции этих игроков могут быть сдвинуты к линии штрафного броска или наружу, в зависимости от расположения защитников.

Рис. 133. Игрок 3 выходит наружу для получения мяча. Игрок 2 выполняет поворот на правой ноге против часовой стрелки и располагается спиной к корзине. Исходная позиция игрока 2 может быть смещена к линии штрафного броска, если он хочет занять более высокую позицию в центре. Игроки 3, 4 и 5 занимают свои места в соответствии с исходной позицией игрока 2.

Основная атака (рис. 134). Игра начинается с ведения мяча игроком 1 вправо. Игрок 3 двигается наружу под углом  $45^\circ$  и получает мяч. Игрок 2 поворачивается на правой ноге и занимает позицию центрального на стороне мяча. Игрок 4 выходит из-за заслона, поставленного игроком 5. Если игрок 3 получает мяч без большого защитного давления, игрок 1 смещается в сторону выходящего игрока 4 и устанавливает для него второй заслон на линии штрафного броска. Затем он возвращается в исходную позицию для поддержания защитного баланса или получения мяча при откидке назад в случае неудачной атаки. Игрок 5 остается на левой стороне области штрафного броска. Получив мяч от игрока 1, игрок 3 может выполнить бросок, если он открыт, а также передать мяч игроку 2 в позицию центрального или игроку 4 в наружный полукруг области штрафного броска после заслона.

«Один» (рис. 135). Игрок 1 подает сигнал голосом: «Один» — и ведет мяч вправо. Игрок 3 делает финт на выход в сторону мяча и проходит на левую сторону за спины игроков 4 и 5. Игрок 2 выходит вперед и устанавливает заслон примерно на продолжении линии штрафного броска. Игрок 1 продолжает ведение, проходя мимо заслона. Игрок 2 выполняет поворот после прохода игрока 1 и двигается к корзине. Игрок 4 выполняет свое обычное движение к линии штрафного броска и остается сзади в защите при броске в корзину. Игрок 5 остается на левой стороне области штрафного броска. Игрок 1 может также передать мяч игроку 2 и использовать его как заслон, проходя мимо него и получая мяч из рук в руки.

Освобождение правой стороны площадки для игрока 1 (рис. 136). Игрок 3 хлопает игрока 2 по плечу, и оба уходят на левую сторону площадки, предоставляя игроку 1 возможность использовать всю правую сторону для обыгрывания своего защитника. Иг-

рок 4 выполняет свой обычный выход к линии штрафного броска. Игрок 5 остается на месте. Игрок 3 уходит назад для поддержания защитного баланса.

«Проход» (рис. 137). Если игрок 3 или 1 испытывает сильное защитное давление в своих позициях, становится возможным использование прохода мимо неподвижного заслона. Игрок 1 ведет мяч как обычно, а игрок 3 выходит наружу под более острым углом и глубже, чем обычно. Игрок 2 устанавливает неподвижный заслон у правого конца линии штрафного броска. Игрок 1 проходит мимо заслона слева и получает обратную передачу от игрока 3. Игроки 4 и 5 выполняют обычное взаимодействие.

Двойной заслон для игрока 4 (рис. 138). Игрок 1 начинает ведение вправо, а затем выполняет поворот и проходит влево, устанавливая двойной заслон на левой стороне области штрафного броска для игрока 4. Игрок 4 выходит из-за двойного заслона, образованного игроками 5 и 1, и получает передачу от игрока 1 для быстрого броска в прыжке. Игрок 3 выполняет выход, аналогичный выходу игрока 4 в основной атаке, а игрок 2 выходит к щиту справа. При броске игрок 3 остается сзади в защите.

«Черный ход» (рис. 139). Защитник 3 располагается между игроками 2 и 3, пытаясь воспрепятствовать передаче игроку 3 при выходе. Заметив это, игрок 1 подает сигнал: «Черный ход!» — и выполняет свой обычный маневр с ведением. Игрок 2 смело уходит к линии штрафного броска, увлекая за собой защитника 2. Игрок 3 выходит в свою обычную позицию, а защитник 3 движется перед игроком 3, пытаясь помешать передаче. Игроки 4 и 5 выполняют обычное взаимодействие. Если игрок 3 открыт, игрок 1 выполняет ему передачу во время его обратного движения к корзине. Варианты: 1) игрок 1 может передать мяч игроку 2, а тот, в свою очередь, игроку 3; 2) если при проходе игрок 3 не сумеет открыться, игрок 1 может передать мяч игроку 2 и прорваться за спиной своего защитника, т. е. использовать «черный ход»; 3) игрок 4 может оставаться в своей позиции, что позволит игроку 3, продолжая движение, выйти за двойной заслон.

«Расступись» (рис. 140). В некоторых командах защитника, опекающего игрока 3, ставят перед игроком 2, а защитника, опекающего игрока 4, — перед игроком 5. Защитник 3 опекает игрока 3, защитник 4 — игрока 4. Противодействуя этой защите, игрок 1 выкрикивает: «Расступись!» — и ведет мяч на дальнюю сторону от игрока 3, которому он должен сделать передачу. Игрок 5 прорывается к линии штрафного броска, увлекая за собой своего защитника 5. Игрок 4 уходит в левый угол вместе со своим защитником 4. Во время этих действий игрок 3 выполняет финт и проходит влево под корзину. Игрок 1 ведет мяч влево и выполняет передачу на выход иг-

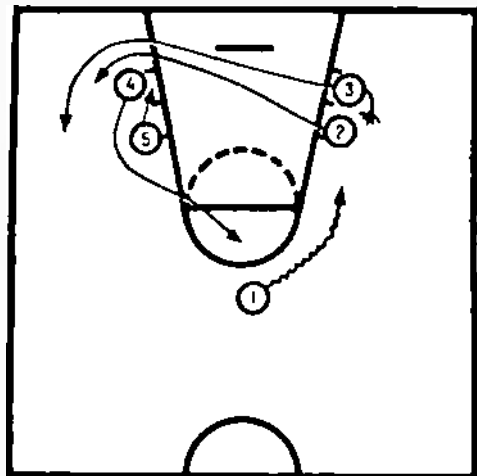


Рис. 136

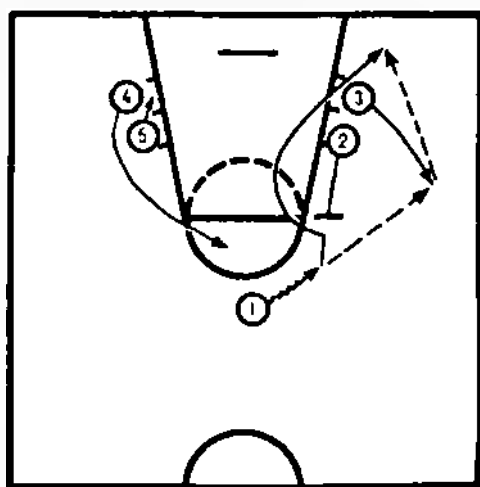


Рис. 137

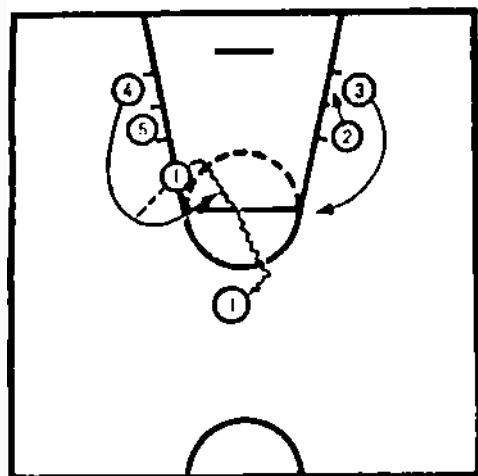


Рис. 138

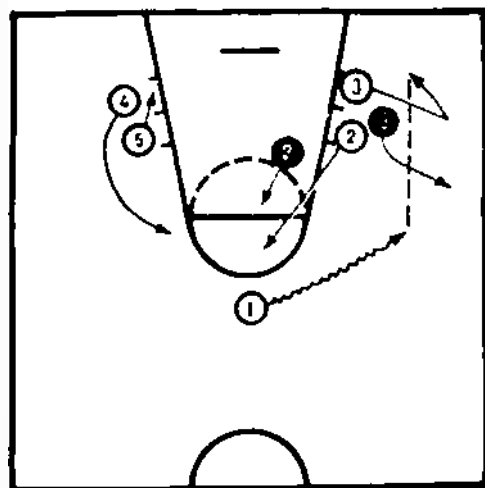


Рис. 139

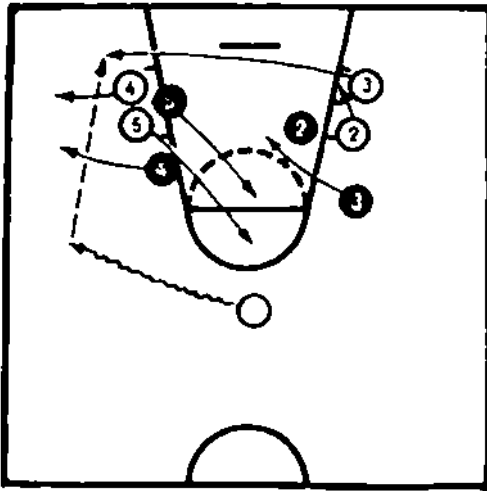


Рис. 140



Рис. 141

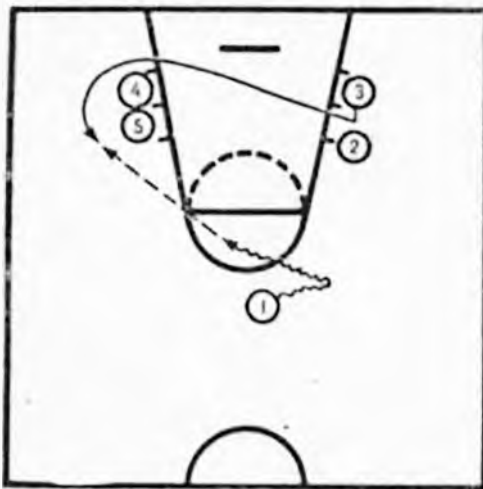


Рис. 142

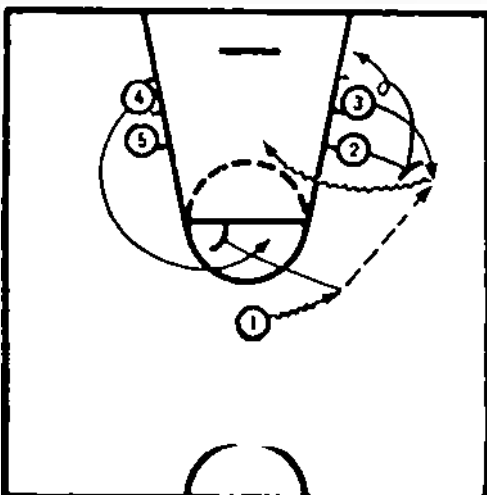


Рис. 143

року 3. В этой позиции защитник 3, опекающий игрока 3, не может действовать эффективно. Если защитник 2 переключится на игрока 3, игрок 1 может быстро выполнить навесную передачу игроку 2, который оставляет за спиной защитника 3. Обычно в этой ситуации игрок 2 превосходит в росте защитника 3 и может воспользоваться этим преимуществом под корзиной.

«Без поворота» (рис. 141). Многие команды пытаются поставить защитника 2, опекающего игрока 2, между мячом и своим подопечным. Заметив это, игрок 1 во время ведения подает сигнал: «Без поворота!» Игрок 3 выходит на край параллельно лицевой линии. Игрок 1 передает мяч игроку 3. Игрок 2, вместо того чтобы выполнить поворот на правой ноге против часовой стрелки, делает шаг левой ногой в трехсекундную зону и двигается к корзине, оставляя защитника 2 за спиной. Игрок 3 передает мяч игроку 2 для броска из-под корзины.

«Двойной заслон» (рис. 142). Игрок 1 начинает ведение вправо и изменяет направление ведения. Игрок 3 делает финт на выход наружу на стороне мяча, а затем выходит за двойной заслон, поставленный игроками 4 и 5 на левой стороне. Игрок 1 передает ему мяч. Если игрок 3 не сумеет открыться за двойным заслоном, игроки 1 и 2 могут сыграть в ситуации двое против двоих на правой стороне площадки.

«Помоги игроку 3» (рис. 143). Нападение начинается, как и запланировано, с выхода игрока 3 наружу и получения им мяча от игрока 1 после ведения. После этого игрок 2 устанавливает задний заслон для игрока 3, который проходит с ведением мимо заслона, а игрок 2 выполняет поворот и двигается в направлении корзины. Игрок 3 может выполнить бросок, пройти к корзине с ведением, вернуть мяч игроку 2, двигающемуся к корзине, или игроку 4, выполняющему свой обычный выход наружу из кучной расстановки.

«Оставь игрока 3 одного» (рис. 144). Игрок 1 начинает ведение, а игрок 3 выходит для получения мяча. Игрок 2 уходит на другую сторону, оставляя игрока 3 один на один с защитником на свободной стороне площадки. Игроки 4 и 5 выполняют обычное взаимодействие. Выйдя в наружный полукруг области штрафного броска, игрок 4 может использовать еще и заслон, поставленный игроком 1 (во взаимодействиях, разбираемых здесь и на рис. 143, на получение мяча может выходить игрок 2).

«Встречные передвижения» (рис. 145). В кучном нападении могут быть использованы и встречные передвижения с вовлечением игроков 1, 3 и 4. Сигналом служит ведение мяча в направлении игрока 2. Игрок 3 выходит из-за игрока 2, продвигаясь за игроком 1, получает мяч из рук в руки и ведет его вдоль линии штрафного броска. Игрок 4 рассчитывает свой выход из-за игрока 5 так, чтобы принять участие во встреч-

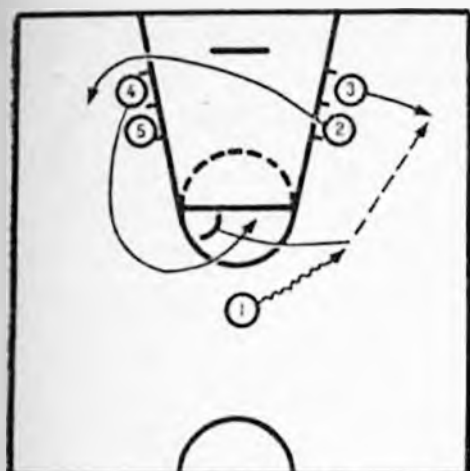


Рис. 144

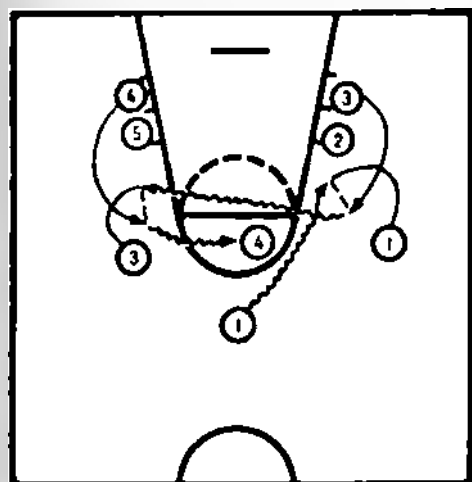


Рис. 145

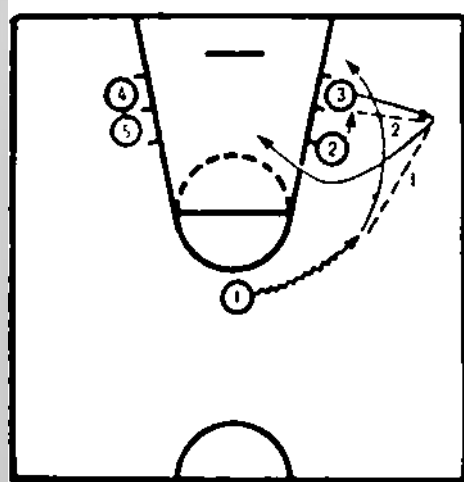


Рис. 146

ных передвижениях. Он проходит за игроком 3, получая от него мяч из рук в руки. Игроки 1 и 3 выполняют петлеобразное движение после передачи мяча и возвращаются, чтобы продолжить встречные передвижения до тех пор, пока не появится возможность для выполнения броска в корзину.

«Скрестный проход» (рис. 146). Игрок 1 передает мяч игроку 3. Игрок 2 выполняет поворот в позиции центрального. Игрок 3 передает мяч игроку 2. Затем игроки 3 и 1 выполняют скрестный проход мимо игрока 2, причем игрок 3 проходит первым.

«Напротив» (рис. 147). Игрок 1 передает мяч игроку 3. Игрок 2 пересекает область штрафного броска и останавливается рядом с игроком 5. Игрок 4 выходит из-за двойного заслона, поставленного игроками 2 и 5, навстречу мячу. Игрок 2 выполняет поворот и открывается во внутреннем полукруге области штрафного броска. Игрок 3 может передать мяч игроку 4 или 2.

«Заслон для игрока 5» (рис. 148). Игрок 1 ведет мяч вправо и передает его игроку 3. Игрок 2 пересекает трехсекундную зону и ставит заслон для игрока 5. Игрок 5 выходит к корзине, а игрок 2 выполняет поворот в готовности принять мяч от игрока 3 в случае переключения защитников. Игрок 3 может передать мяч игроку 5 при проходе, игроку 2 после поворота или игроку 4, проходящему последовательно мимо игроков 5 и 1.

Действия против оттягивающейся защиты (рис. 149). Защитники, опекающие игроков 4 и 5, нередко пытаются оттянуться к игрокам 2 и 3 во время движения игрока 1. Видя это, игрок 4 начинает свое обычное движение вокруг игрока 5, а игрок 5 выходит на линию штрафного броска. Игрок 1 быстро передает мяч игроку 5. Игрок 4 возвращается назад и обычно бывает открытым для получения передачи от игрока 5 и броска в корзину.

«Выйди» (рис. 150). Увидев, что защитник, опекающий игрока 4, сместился заранее в сторону обычного движения своего подопечного, игрок 1 подает сигнал: «Выйди!» Когда игрок 1 начинает ведение, игрок 4 быстро выходит между игроком 5 и его защитником к линии штрафного броска.

Другие игроки продолжают свои обычные передвижения. Быстрая передача мяча игроку 4 дает ему возможность выполнить бросок в прыжке с близкой дистанции.

«Навесная передача влево» (рис. 151). Если защитник 5, опекающий игрока 5, занимает место перед ним, игрок 5 может начать движение в сторону линии штрафного броска и, как только защитник сделает шаг в ту же сторону, изменить направление движения и уйти в сторону корзины. Игрок 1 может выполнить ему навесную передачу. Игрок 4 в этом случае должен передвигаться шире обычного, чтобы увлечь опекающего его защитника 4 вместе с ним наружу. Игроки 2 и 3 выполняют свои обычные действия.

**Упражнения для совершенствования нападения в расстановке пирамидой.** Игроки отрабатывают все фазы нападения, упражня-



Рис. 147

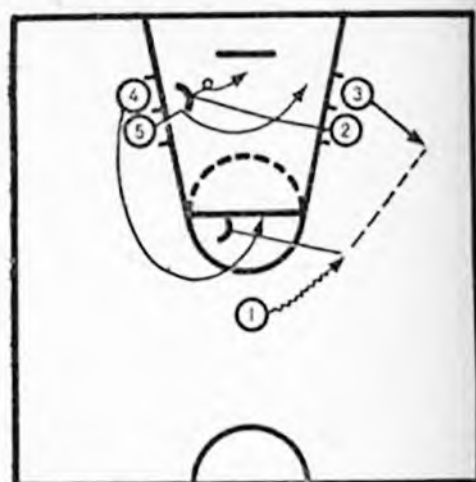


Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150

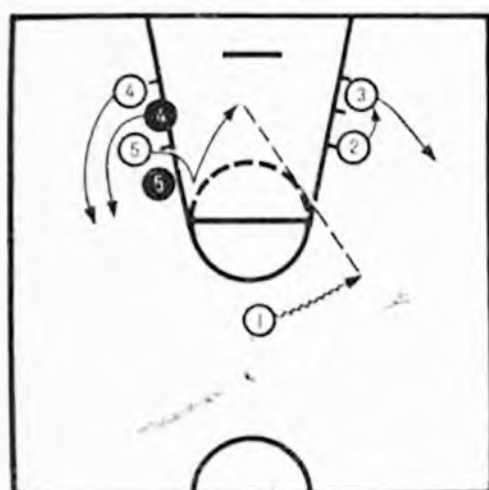


Рис. 151

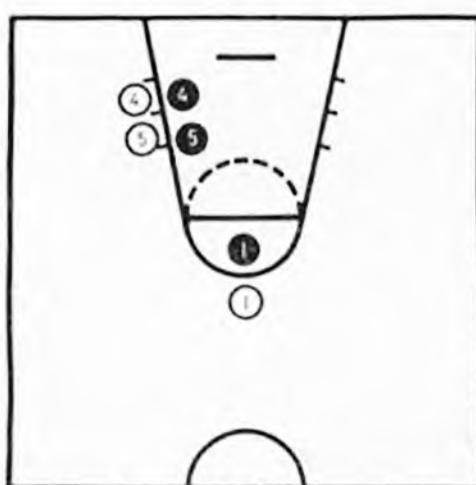


Рис. 152

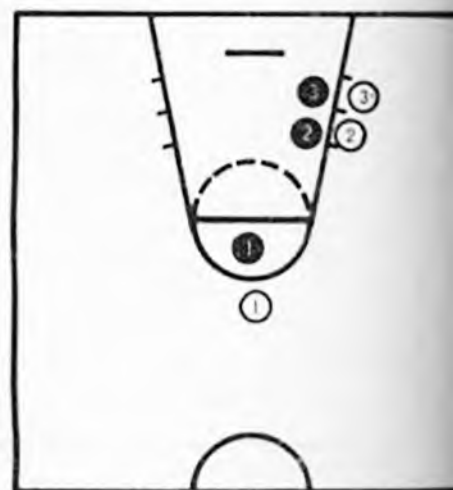


Рис. 153

ясь в трех основных позициях. Тренер должен быть с каждой группой.

«Слева» (рис. 152). Игроки 4 и 5 занимают позиции слева, игрок 1, с мячом, — на вершине области штрафного броска. Из этих трех позиций они разыгрывают все взаимодействия, описанные выше.

Это основное упражнение, которое мы ежедневно выполняем в предсезонной подготовке.

«Справа» (рис. 153). Игроки 2 и 3 располагаются справа, а игрок 1 — на своем месте. Из этих трех позиций они разыгрывают все фазы описанного нападения. Сигнал может подавать тренер или разыгрывающий игрок.

Обычно эти упражнения проводятся в начале предсезонной подготовки.

## Нападение против зонной защиты

Определяя, какой тип нападения использовать против зонной защиты, тренер должен принять во внимание, во-первых, индивидуальные особенности игроков своей команды и, во-вторых, выбранный им тип нападения против личной защиты. Чем ближе будут совпадать принципы и основные взаимодействия вариантов нападения против личной и зонной защит, тем успешнее будет нападение против зонной защиты. Тренер должен также проанализировать причины использования соперником зонной защиты. Обычно такой выбор обуславливается тем, что индивидуальные особенности игроков лучше всего подходят для зонной защиты. Кроме того, надо отметить, что в условиях зонной защиты можно: а) легче начать быстрый прорыв; б) обезоружить команду, имеющую хорошо наигранные комбинации против личной защиты; в) сохранить игроков при угрозе получения фолов; г) укрепить ближние подступы к корзине. Наконец, зонная защита может применяться для изменения темпа игры, а также использоваться игроками, неспособными эффективно действовать в личной защите.

Нападающие должны принимать во внимание, что причины, заставляющие использовать зонную защиту, говорят скорее о слабости, чем о силе соперника. Поэтому если соперник стремится уберечь отдельных игроков от фолов, нападающие должны входить в зону действия этих игроков, используя финты с мячом и провоцируя игроков на получение фолов.

При атаке зонной защиты следует иметь в виду два важных фактора: во-первых, игроки должны быть спокойны, и, во-вторых, надо уверенно выполнять бросок в корзину каждый раз, как представится возможность. Важно также помнить, что зонная защита смещается в сторону мяча, оставляя дальние от мяча позиции открытыми, что облегчает нападающим борьбу за мяч при неудачном броске. Нападающие должны использовать эти преимущества. Они могут создать одному из партнеров хорошие условия для броска (броски без сопротивления с дистанции не далее 5 м, как правило, высокорезультативны). Кроме того, нападающие получают возможность играть широко, растягивая защиту.

### Принципы нападения

Подготавливая нападение против зонной защиты, при первой возможности используйте быстрый прорыв с целью проведения атаки раньше, чем защитники построят зону. Даже когда нет возможности для атаки быстрым прорывом, полезно проверить, нельзя ли выполнить надежный бросок сразу, не разыгрывая комбинации, пока зона еще не построилась.

Пытайтесь растянуть зону, насколько это возможно, стремясь «разорвать» ее, а затем используйте передачу за спину вытянувшегося игрока. Атакуйте через слабые места в зоне, выполняя пробные передачи для их определения. Применение прессинга по

всей площадке против команды, хорошо защищающейся зоной, может снизить эффективность этой зонной защиты.

Нападающие игроки, кроме центрального, никогда не должны поворачиваться спиной к корзине при атаке зонной защиты. В противном случае партнеры чаще всего не смогут передать им мяч. Выход нападающего на линию штрафного броска заставляет защитников стягиваться в его направлении. При этом открываются возможности для проходов по лицевой линии и с дальней от мяча стороны. Движение игроков, как и передачи мяча,— важная составная часть нападения против зонной защиты, которое должно быть простым, но гибким. В его основе лежит принцип непрерывности с быстрыми, взаимно скоординированными передвижениями. Игроки часто меняются местами, используя принцип перегрузки. Следует помнить и о важности проходов сквозь зону.

Прекрасным маневром будут действия игрока, хорошо владеющего передачами мяча, в позиции центрального, независимо от его роста. Невысокий игрок (возможно, игрок задней линии) в центре зоны будет быстрым и более подвижным, чем более высокий игрок. Он должен быть готов использовать любую возможность для низкой передачи мяча между двумя защитниками.

Для получения мяча в позиции центрального можно выполнить финт с выходом из-за спины защитников в открытые зоны. При каждой передаче нападающие используют выгодные места в отношении сместившейся защиты, кроме игрока, оставшегося сзади для поддержания защитного баланса. Если зона смещается, чтобы подстраховать далеко вытянувшегося защитника, нападающие выполняют финт в направлении этого смещения и проникают во вновь открывшиеся участки площадки. Проходя внутрь зоны через открытый участок площадки или вдоль боковой линии, надо искать возможность открыться. Проходящий игрок может задержаться на мгновение, используя преимущество защитного смещения, с тем чтобы пройти между игроками.

Независимо от первоначальной расстановки все варианты зонной защиты имеют некоторые общие позиции при движении мяча и игроков нападения. Например, один защитник выходит на игрока с мячом, другой располагается рядом с центральным, и еще один должен быть под щитом для предупреждения бросков из-под корзины или проходов с дальней от мяча стороны площадки. Поэтому во всех вариантах зонной расстановки по крайней мере три игрока в значительной степени скованны и их позиции легко определить.

Против агрессивной зонной защиты очень эффективны передачи внутрь зоны. Какой бы ни была агрессивной первая линия зоны, задняя линия должна постоянно подстраховывать ближние подступы к корзине. Тем самым создаются хорошие условия для бросков со средней дистанции. При этом расстановка в нападении должна быть хорошо сбалансированной во всех случаях.

Важно, чтобы игроки знали и видели направления возможных передач. Не следует выполнять передачи бесцельно. Атака зоны изнутри всегда острее, чем снаружи.

Игрок может передать мяч внутрь зоны партнеру, который располагается спиной к корзине, если он не подвергается активному защитному давлению. Если игрок внутри зоны имеет возможность бросить мяч в корзину, передающий игрок должен крикнуть: «Два!» — или подать принимающему игроку другой сигнал, подсказывающий о такой возможности. Если игрок передает мяч внутрь зоны без сигнала, то принимающий знает, что возможности для броска у него нет. Тогда он передаст мяч партнеру, находящемуся в более удобной для броска позиции, после того как защитники оттянутся в сторону мяча.

Нападающие команды должны быть готовы к изменению защиты. Если вы ведете в счете и противник играет зоной, не замедляйте игру; вытягивайте игроков из первой линии зоны, чтобы получить возможность для бросков со средней дистанции. Если вперед выйдет и задняя линия зоны, откроется возможность для проходов вдоль лицевой линии с дальней от мяча стороны.

**Нападение в расстановке 3—2 против зонной защиты.** Когда используется нападение в расстановке 3—2, нападающие должны добавить к нему комбинации против зонной защиты. В этих комбинациях используется принцип непрерывности, и их легко приспособить к любому построению зонной защиты.

Некоторые комбинации нападения 3—2 против зонной защиты представлены на рис. 154—158.

Рис. 154. Игрок 1 начинает ведение вправо, обозначая направление атаки против зонной защиты. После одного или двух ударов в пол он передает мяч игроку 2. Когда игрок 1 начинает ведение, игрок 5 пересекает трехсекундную зону, выходя навстречу мячу. Игрок 2 передает мяч игроку 5, если это возможно, и проходит вперед вдоль боковой линии. В это время игрок 4 делает рывок под корзину. Игрок 5 может передать мяч игроку 4, выходящему под корзину, игроку 2, двигающемуся вдоль боковой линии, или игроку 3, выходящему в наружный полукруг области штрафного броска.

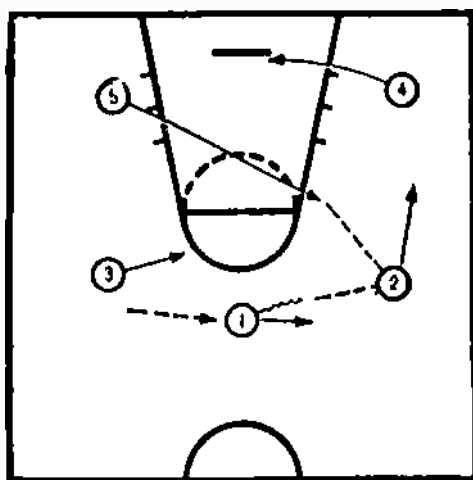


Рис. 154

Рис. 155 (другой вариант продолжения атаки). Если игрок 2 не сумеет передать мяч игроку 5, игрок 4 должен выполнить V-образное движение в угол и получить мяч от игрока 2 (1). После этого игрок 2 делает рывок в направлении корзины в готовности получить обратную передачу от игрока 4. Если защита позволяет, игроки 2 и 4 разыгрывают ситуацию «передай мяч и выйди». После прохода игрока 2 игрок 5 смещается к лицевой линии на стороне мяча. Игрок 1 смещается вправо для приема возможной передачи назад. Игрок 3 может выйти к линии штрафного броска или в наружный полукруг области штрафного броска для приема мяча от игрока 4 и броска в прыжке со средней дистанции. Если игрок 4 не сможет передать мяч игрокам 2, 5 или 3, он возвращает мяч назад игроку 1 (2), который передаст его игроку 3 (3), выходящему к вершине области штрафного броска. Игрок 2 выходит на левую

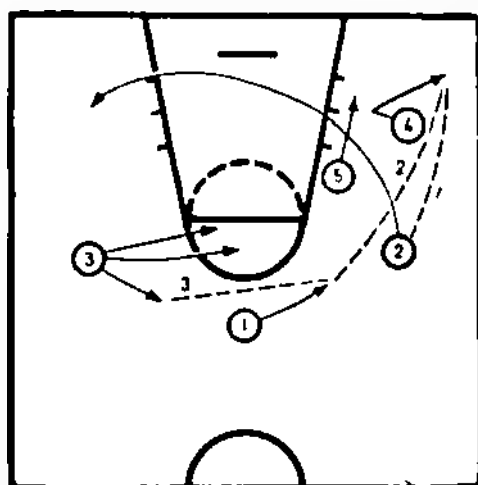


Рис. 155

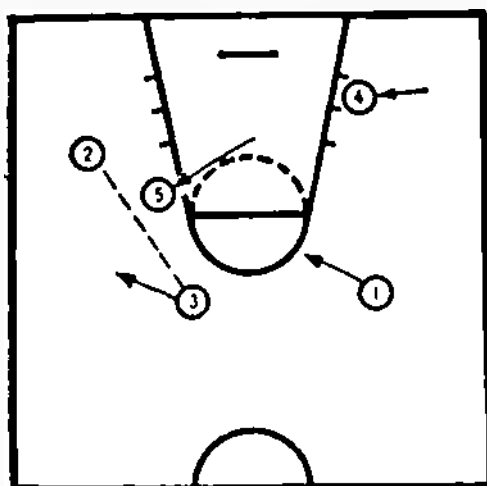


Рис. 156

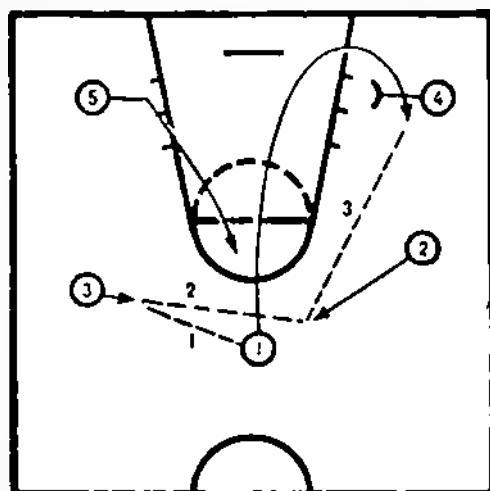


Рис. 157

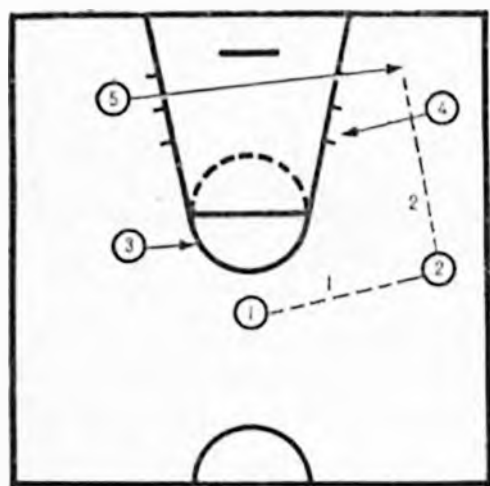


Рис. 158

сторону в позицию, удобную для броска в прыжке со средней дистанции.

Рис. 156 (продолжение комбинации, показанной на рис. 155). Игрок 3 должен быстро выполнить передачу игроку 2, пока зона не успела сместиться в его сторону. Игрок 5 пересекает трехсекундную зону, выходя навстречу мячу. Игрок 3 движется влево, на сторону мяча. Игрок 4 делает выход под корзину с дальней от мяча стороны. Игрок 1 выходит в наружный полукруг области штрафного броска, где он может оказаться открытым при быстром смещении игроков зоны влево — назад.

Использование заслона (рис. 157). Игрок 1 передает мяч игроку 3 (1), выходящему навстречу мячу. Игрок 5 прорывается сквозь зону к линии штрафного броска. Игрок 2 выходит к вершине области штрафного броска, получая мяч от игрока 3 (2). Во время этих взаимодействий игрок 4 блокирует заднего игрока зоны на своей стороне площадки. Этот игрок обычно смещается в сторону корзины. Игрок 4 устанавливает заслон. Игрок 1 после передачи игроку 3 пробивается сквозь зону по центру и выходит за заслон, поставленный игроком 4. Игрок 2 передает мяч игроку 1 (3).

Атака против зонных расстановок с двумя игроками задней линии (рис. 158). Команды, использующие зонную защиту в расстановках 3—2 или 1—2—2, могут быть атакованы следующим образом: игрок 1 передает мяч игроку 2. В это время игрок 4 из правого угла выходит в позицию центрального, а игрок 5, дальний угловой игрок, движется на освободившееся место и получает передачу от игрока 2. Игрок 3 выходит в наружный полукруг области штрафного броска. Игрок 2 может также передать мяч игрокам 4 или 3.

**Нападение в расстановке 2—3 против зонной защиты.** Непрерывное нападение в расстановке 2—3 использовалось авторами этой книги как второй вариант нападения против зонной защиты. Кроме того, мы вводили это нападение в качестве отвлекающего против личной защиты, а также против приспособляющейся защиты. В этом нападении игрок 1, обычно самый техничный, выполняющий роль разыгрывающего, должен владеть

бросками с дальней дистанции. Поскольку он редко вовлекается во взаимодействия, связанные с проходами, на него возлагаются обязанности по поддержанию защитного баланса.

Игрок 2 — второй игрок задней линии. Он должен быть достаточно высоким для участия в борьбе за отскочивший мяч, а также уметь поражать корзину бросками в прыжке со средних и дальних дистанций. Ему надо быть готовым выполнить передачу центрово-

му, разыграть с одним из крайних игроков взаимодействие «передай мяч и выйди» или отдать мяч назад игроку 1 из угла площадки при активном сопротивлении защитников. Игроки 3 и 4, чаще всего нападающие, вовлекаются в действия, связанные с переходами с одной стороны площадки на другую. Обычно они ищут возможность активно сыграть внутри зоны. Вместе с игроком 5 они участвуют в борьбе за отскочивший от щита мяч.

Игрок 5 — центровой. Он перемещается вдоль области штрафного броска, пересекает трехсекундную зону и старается открыться навстречу мячу. Получив мяч, он быстро оценивает позиции, занимаемые партнерами, и делает передачу игроку, имеющему хорошие условия для атаки корзины.

На рис. 159—166 показаны комбинации непрерывного нападения против зонной защиты в любом построении.

Рис. 159. Игрок 2 передает мяч игроку 3, выходящему навстречу передаче до воображаемого продолжения линии штрафного броска, и проходит в правый угол. Игрок 3 возвращает мяч игроку 2 и прорывается в середину, в готовности принять мяч от игрока 2. Игроки 1 и 4 смещаются в сторону мяча. Игрок 1 занимает позицию игрока 2, а игрок 4 выбирает позицию для броска на левой стороне области штрафного броска.

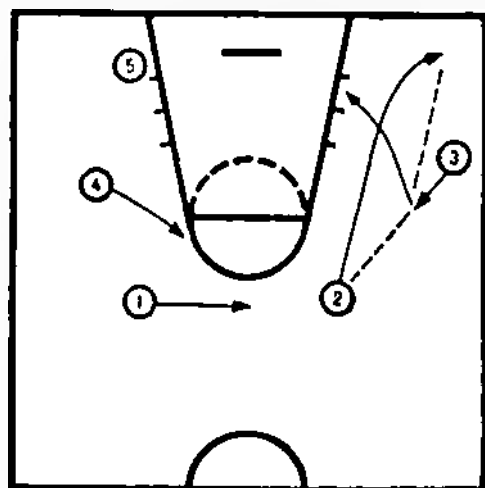


Рис. 159

Рис. 160. Игрок 2 может передать мяч игроку 3, проходящему в середину, или игроку 5, который согласует свой выход с движением игрока 3. Когда игрок 3 начинает удаляться от мяча, игрок 5 пересекает трехсекундную зону, выходя навстречу мячу и выискивая слабые участки обороны. Игрок 2 может передать мяч игроку 5, выходящему в позицию центрального в районе первого усика на стороне мяча. Если игроки 5 и 3 не сумеют открыться, то игрок 2 должен передать мяч назад игроку 1. Игрок 4 смещается к верхнему углу трапеции. Если при этом он не получает передачи от игрока 1, то отходит влево к боковой линии, занимая позицию на воображаемом продолжении линии штрафного броска.

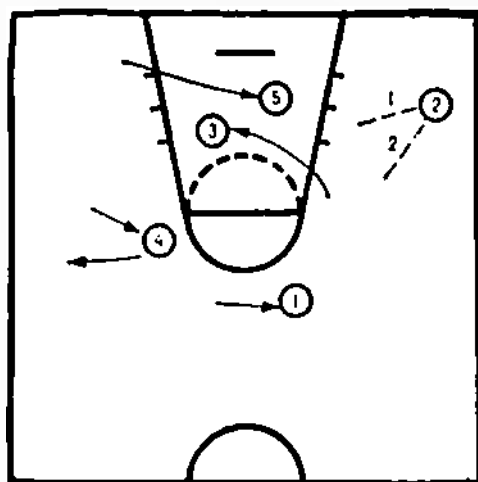


Рис. 160

Рис. 161. Если первоначальный выход игрока 4 не увенчался успехом (1), он возвращается назад и получает мяч от игрока 1 (2). Во время движения игрока 4 назад игрок 3 уходит в левый угол. Игрок 5 может выйти к линии штрафного броска, так как зона должна сместиться влево от нападающих. Игрок 2 возвращается в свою исходную позицию. Игрок 1 смещается влево после передачи мяча. Он может также выйти в наружный полукруг области штрафного броска, быстро получить мяч от игрока 4 и выполнить бросок, если этот участок площадки окажется открытым.

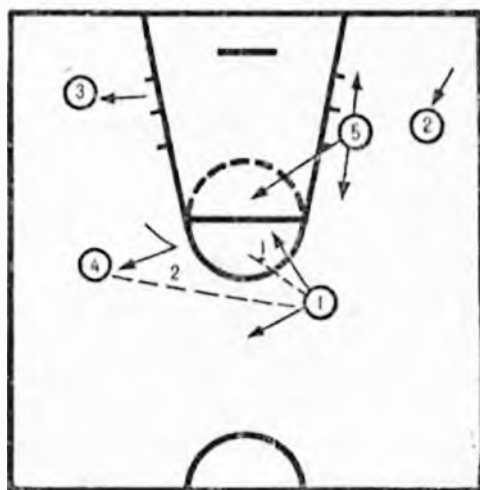


Рис. 161

Рис. 162. Игрок 4, передав мяч игроку 3 в левый угол, двигается в сторону мяча, а затем резко проходит в середину. Он может получить обратную передачу от игрока 3, если сумеет открыться. Игрок 5 пересекает трехсекундную зо-

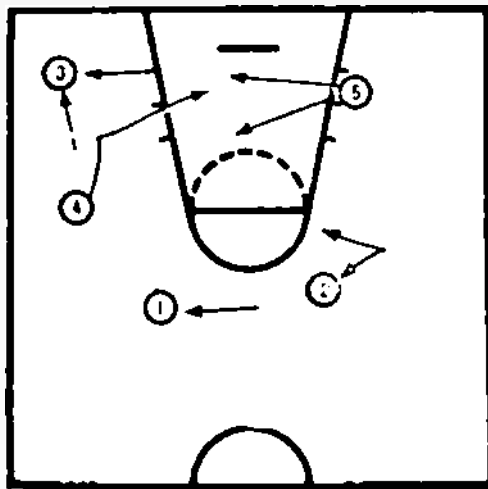


Рис. 162

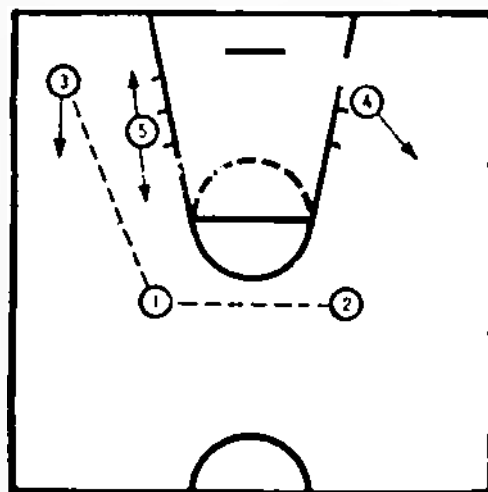


Рис. 163

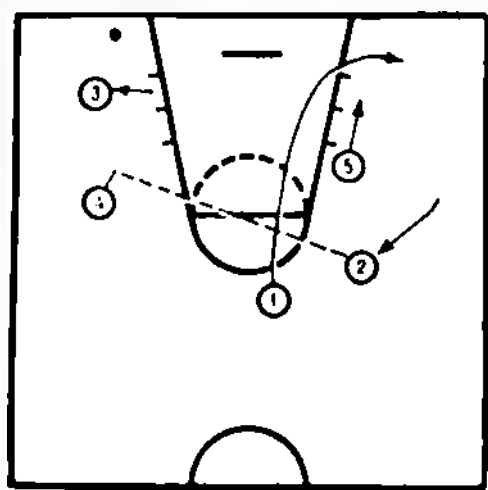


Рис. 164

Рис. 166. Здесь представлена свободная вариация движений, обозначенных на рис. 165. Игрок 1 передает мяч игроку 4 (1), который выходит навстречу передаче. После этого игрок 1 проходит в левый угол площадки. Во время выхода игрока 4 игрок 5 смещается примерно до левого конца линии штрафного броска. Игрок 2 выходит на вершину области штрафного броска, а игрок 3 движется справа к трехсекундной зоне. При этом игрок 3 выбирает открытую позицию, позволяющую выполнить бросок в корзину. Игрок 4 может передать мяч игроку 1. Если тот плотно прикрыт, может открыться в позиции центрального иг-

ну, проходя с любой стороны от игрока 4 и выискивая позицию для получения мяча внутри зоны. Иногда эта позиция открывается выше движения игрока 4, так как зона стягивается к корзине при его проходе. Игрок 1 смещается влево. Игрок 2 находится в своей первоначальной позиции. Он может выйти в наружный полукруг области штрафного броска, если появится возможность для быстрой передачи через игрока 1.

Рис. 163. Игрок 3 не смог передать мяч ни игроку 4, ни игроку 5. Он возвращает мяч игроку 1. Игрок 2, не получивший передачи в наружном полукруге области штрафного броска (см. рис. 162), возвращается назад в исходную позицию. Игрок 5 теперь тоже в своей исходной позиции на левой стороне области штрафного броска. Игрок 3 выходит в позицию, которую в первоначальной расстановке занимал игрок 4. Последний занимает первоначальную позицию игрока 3. Мяч теперь можно передать игроку 2 и вновь начать нападение.

В описанное нападение можно ввести ряд модификаций (рис. 164—166).

Рис. 164. Вместо взаимодействий, показанных на рис. 162, можно использовать следующие. Игрок 4 владеет мячом на левой стороне площадки. Игрок 1 проходит сквозь зону на дальнюю от мяча сторону площадки, а игрок 2 уходит назад в свою исходную позицию. Игрок 4 выполняет финт на передачу игроку 3 и передает мяч игроку 2. Игрок 5 смещается в позицию центрального в сторону лицевой линии. Игрок 1 открывается в правом углу. Этот маневр выгоден по двум причинам: во-первых, нарушается стереотипная последовательность передач, к которым может приспособиться защита, и, во-вторых, игрок 1 выполняет проход, который обычно не используется в этом нападении. При быстром смещении зоны справа налево игрок 1 получает возможность выполнить бросок в прыжке с близкой дистанции.

Рис. 165. Вместо того чтобы передать мяч игроку 3 (см. рис. 159), игрок 2 может выполнить передачу назад игроку 1 (1) и пройти по диагонали. Игрок 4 выполняет финт на движение в середину и отходит назад. Игрок 1 передает мяч игроку 4 (2). Игрок 5 выполняет финт на уход в правую сторону площадки и возвращается в позицию центрального на стороне мяча ближе к линии штрафного броска. Игрок 4 передает мяч игроку 2 (3) в левый угол, после того, как игрок 2 закончит диагональный проход.

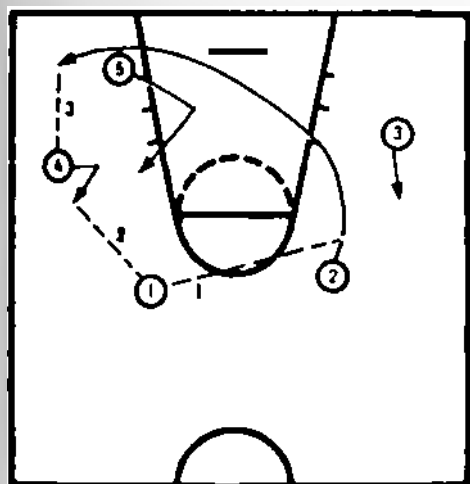


Рис. 165

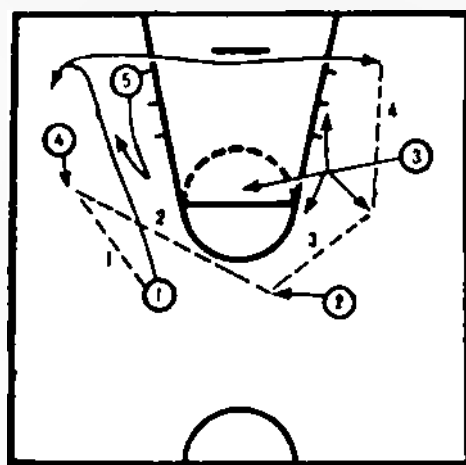


Рис. 166

рок 5. Если и этот игрок не открыт и передача игроку 3 также невозможна, игрок 4 может передать мяч игроку 2 (2), который имеет возможность быстро выполнить передачу игроку 1, проходящему вдоль лицевой линии. Когда мяч движется назад, от игрока 4 к игроку 2, игрок 3 может отойти назад и получить мяч (3) в готовности передать его дальше, игроку 1 (4), к лицевой линии.

**Нападение в расстановке 1—3—1 против зонной защиты.** Это нападение — одно из самых популярных и часто используется в качестве основного нападения как против личной, так и против зонной защиты. Оно имеет также хорошие потенциальные возможности для использования против приспособляющейся защиты. Игрок 1 на вершине области штрафного броска лучше других должен владеть передачами и бросками с дальних дистанций. В ходе взаимодействий ему приходится меняться позициями с игроками 2 и 3, которые должны уметь хорошо бросать в прыжке и вести мяч, поскольку им часто представляется возможность для проходов к корзине с ведением под углом  $45^\circ$ . При этом им нужно уметь четко останавливаться для бросков в прыжке со средних дистанций или передач открывшемуся игроку во время смещений зонной защиты. Игрок 4, на линии штрафного броска, — подвижный, техничный центровой игрок. Игрок 5, у лицевой линии, должен быть более подвижным и метким в бросках со средних дистанций, чем игрок 4. Если эти игроки имеют равные способности, они могут меняться местами.

Комбинации непрерывного нападения в расстановке 1—3—1 против зонной защиты представлены на рис. 167—171.

Рис. 167. Игрок 1 передает мяч игроку 2. Игрок 5 делает рывок в угол. Игрок 2 передает мяч игроку 5,двигающемуся в угол. Движение игрока 5 будет определяться защитной расстановкой. Он отходит в сторону настолько, чтобы иметь возможность получить передачу. При некоторых видах зонной защиты, например 2—3, крайний игрок задней линии зоны может выйти вперед к игроку 2, что позволит игроку 5 остаться гораздо ближе к корзине. Игрок 5 должен повернуться лицом к корзине, после того как получит мяч, в готовности выполнить бросок в корзину. Игрок 2 прорывается

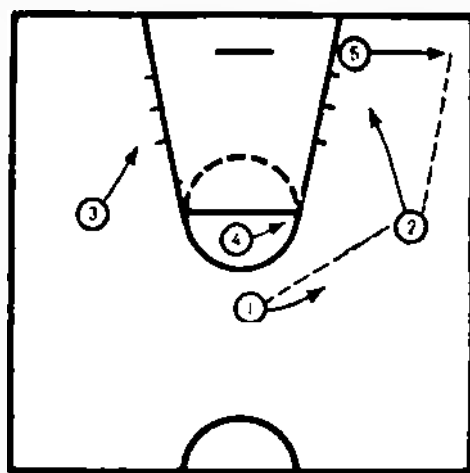


Рис. 167

сквозь зону, ожидая передачи от игрока 5. Игрок 1 смещается на сторону мяча. Игрок 4, центральной, выполняет поворот к мячу в позицию, из которой он может выйти к корзине на стороне мяча после прохода игрока 2. Игрок 3 должен сделать шаг к корзине при проходе игрока 2, так как в случае передачи мяча игроку 2 игроку 3 следует прорываться к корзине слева. При этом он может оказаться открытым, так как зона должна сместиться в сторону игрока 2. Зная об этом, игрок 2 должен быть заранее готов выполнить передачу. Если мяч не передан игроку 2, он уходит на дальнюю от мяча сторону площадки.

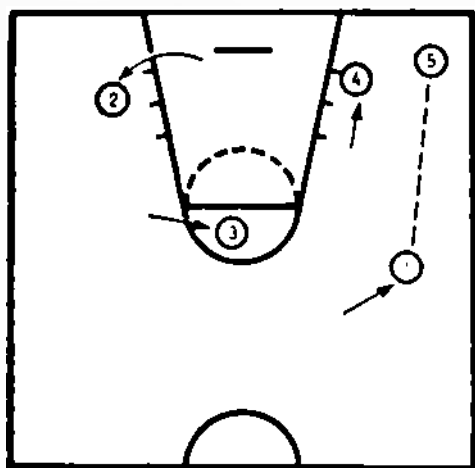


Рис. 168

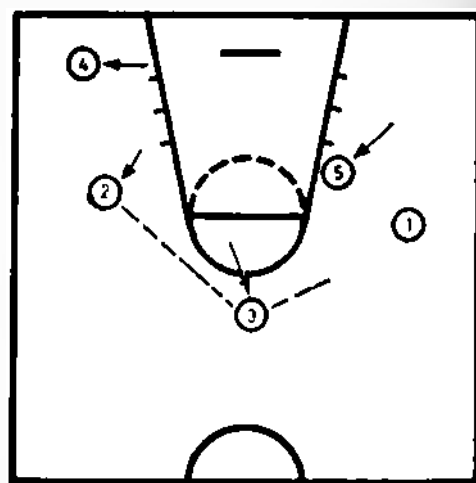


Рис. 169

Рис. 168. Игрок 5 получает мяч в углу, но не может ни передать его игроку 2 или 4, ни выполнить броска в корзину. Он передает мяч назад игроку 1, который вышел в позицию для приема этой передачи. Игрок 4 после своего выхода остается в позиции центрального в нижней зоне области штрафного броска. Игрок 3 также меняет свою позицию. Он быстро входит в наружный полукруг области штрафного броска в готовности получить мяч от игрока 1 и выполнить бросок в прыжке.

Рис. 169. Если ни один из описанных вариантов не реализован, игрок 3 выходит на вершину области штрафного броска и получает передачу от игрока 1. Игрок 4 движется в левый угол площадки, предвидя развитие атаки влево. Игрок 5 выходит из угла к линии штрафного броска. Игрок 3 передает мяч игроку 2, а тот, в свою очередь, игроку 4, и непрерывное нападение может продолжаться в другую сторону. Игроки 1, 3 и 2 меняются местами, так же как и игроки 4 и 5.

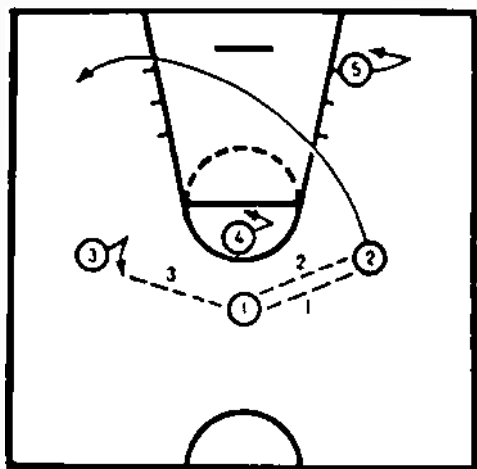


Рис. 170

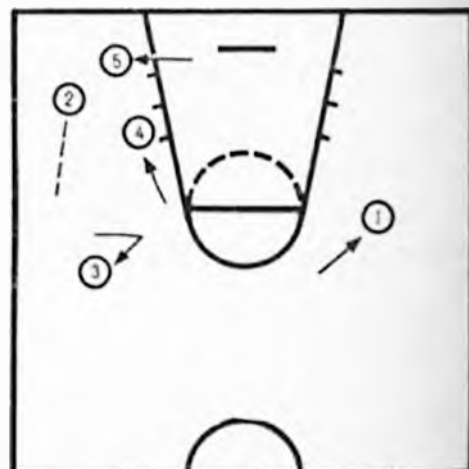


Рис. 171

Рис. 170 (вариант предыдущей комбинации). Атака начинается так же, как и предыдущая, с передачи игроку 2 и движения игроков 5 и 4 в соответствии с планом, показанным на рис. 167. Но в этом варианте игрок 2 возвращает мяч игроку 1 и проходит сквозь зону в дальний угол. Игроки 5 и 4, предвидя этот маневр, выполняют V-образное движение в сторону мяча. Игрок 3, сделав шаг в направлении корзины, возвращается назад и получает мяч от игрока 1. Игроки имеют те же возможности для атаки, что и на рис. 167.

Рис. 171 (продолжение варианта, показанного на рис. 170). Если зона быстро смещается в сторону мяча, игрок 5 выходит к мячу по лицевой линии, а игрок 4 — в среднюю зону области штрафного броска на стороне мяча. Внимание защитников теперь приковано к левой стороне площадки. Это позволяет игроку 1 выйти на правую сторону и получить передачу поверх зоны для броска. Такое взаимодействие, проводимое время от времени, будет держать игроков зоны в напряжении и облегчит действия нападающих в основной атаке.

**Свободное нападение против зонной защиты («колесо»).** Это нападение проводится в расстановке с четырьмя игроками наружи, по периметру зоны, и одним игроком внутри. Если четыре наружных игрока сопоставимы по своим ростовым данным и способностям, а внутренний игрок является высоким и подвижным центровым, «колесо» предоставит им прекрасные возможности для нападения. Здесь нет предписанных комбинаций или «коридоров» для передач. Поэтому все игроки должны быть готовы двигаться свободно в пределах правил основных взаимодействий, делая исключительно трудным для защиты анализ движений нападающих. Это сбалансированное нападение с движением всех пяти игроков в соответствии со знанием основных принципов атаки и резкими, быстрыми передачами.

Мы опишем «колесо» из расстановки 1—3—1. Четыре игрока формируют периметр «колеса», вращаясь вправо или влево, а центровой 4 является осью. «Коридоры» передач центрному игроку и обратно являются «спицами». Центровой должен постоянно видеть мяч при вращении игроков вправо или влево. Располагаясь внутри зонной защиты, он становится как бы фокусом нападения. Если мяч может быть передан центрному и он может выполнить быстрое движение, то должен атаковать корзину.

Разводящий игрок 1 может выполнить передачу на любой край игрокам 2 или 3, которые должны пройти с ведением к корзине и выполнить бросок, если сумеют открыться. Если игрок не может открыться, он ведет мяч, укрывая его, когда «колесо» начнет вращаться. Игрок под корзиной двигается вдоль лицевой линии, за спиной игроков задней линии зоны, останавливаясь в удобной для броска позиции. Центровой смещается в среднюю зону области штрафного броска на стороне мяча, формируя растянутый треугольник, включающий игрока с мячом, игрока у лицевой линии и его самого. Крайний игрок на другой стороне площадки двигается в направлении корзины. Игрок 1 должен чуть задержаться, пока не убедится, что игрок 5 с мячом находится в безопасности. Если мяч передан к лицевой линии или центрному, игрок 1 двигается в том же направлении, что и игрок 2, отыскивая открытое место в зоне. Игрок 3 выполняет бросок, если он открыт. Если нет, он пытается передать мяч игроку у лицевой линии. Игрок у лицевой линии выполняет бросок, если он открыт, если нет (в том случае, когда зона стягивается к мячу), передает мяч центрному или дальнему крайнему игроку, или крайнему игроку на своей стороне площадки, или разводящему игроку. Когда центровой получит мяч от крайнего игрока, он должен выполнить бросок, если свободен. Если он не может выполнить бросок, то может вернуть мяч обратно; пере-

дать его крайнему игроку, проходящему к корзине на другой стороне площадки, или разводящему игроку, который смещается в зону средних бросков на дальнем конце линии штрафного броска.

Нападение «колесом» может начаться на любой стороне площадки и вращаться вправо или влево. Нападение должно оставаться растянутым. Игрок у лицевой линии (которым может быть любой из четырех наружных игроков) и центральной игрок должны знать, что их время владения мячом внутри зонной расстановки жестко ограничено, и поэтому они обязаны быстро выполнять свои

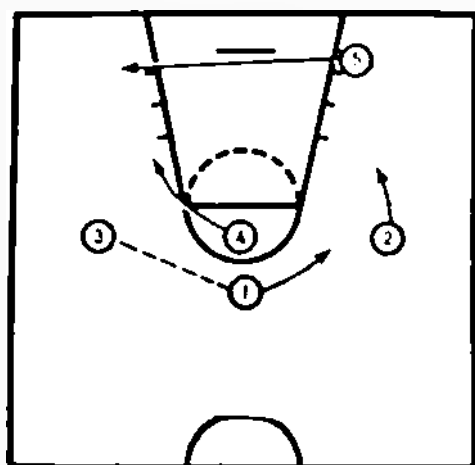


Рис. 172

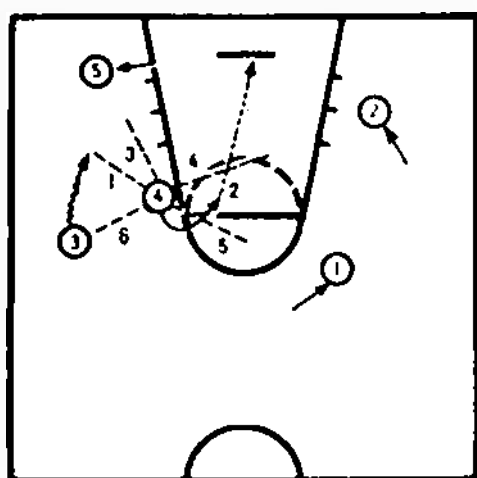


Рис. 173

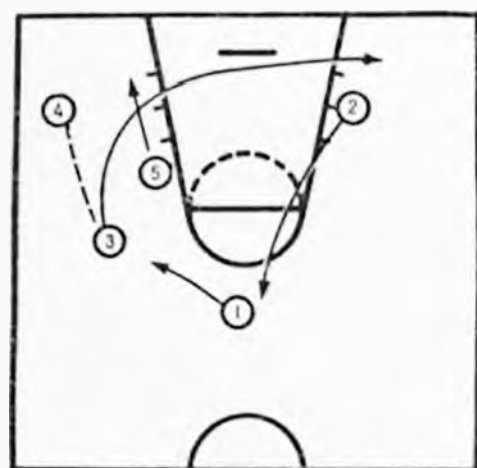


Рис. 174

движения. Нужно помнить, что движение на получение мяча следует выполнить раньше, чем будет сделана передача. Все наружные игроки в «колесе» должны быть готовы для быстрого выдвижения в позицию для броска. Если они не получают мяч сразу, то продолжают обычное вращение в «колесе». Все игроки в наружном периметре должны быть готовы к маневру в любой из четырех наружных позиций, а также к любым возможным маневрам защиты против игрока с мячом и к приему в связи с этим неожиданной передачи.

Нападение против зонной защиты («колесо») в расстановке 1—3—1 (рис. 172). Игрок 1 передает мяч на левый край игроку 3. Игрок 1 слегка задерживается, убеждаясь в том, что игрок 3 в безопасности, а затем двигается вправо. Игрок 2 также смещается вправо. Игрок 5 двигается вдоль лицевой линии, за спиной игроков задней линии зоны. Игрок 4 смещается в среднюю зону области штрафного броска на стороне мяча.

Нападение «колесом» — продолжение комбинации (рис. 173). Игрок 3 ведет мяч вдоль левой боковой линии, если у него нет хорошей возможности для броска. Игрок 5 уходит из-под корзины, поскольку игрок 3 не смог передать ему мяч. Игрок 3 делает быструю передачу игроку 4 (1). Игрок 4 имеет теперь пять возможностей. Он может повернуться и выполнить бросок (игрок 3 подает сигнал «два!» для игрока 4 (2); передать мяч игроку 5, когда зона сместится в сторону игрока 4 (3); выполнить поперечную передачу игроку 2 (4); передать мяч игроку 1, находящемуся на правом конце линии штрафного броска (5) или вернуть мяч игроку 3 (6).

**Нападение перегрузкой.** Основные взаимодействия против зонной защиты похожи на взаимодействия против личной защиты, исключая внутренние заслоны с поворотом и выходом на свободное

место, эффективность которых сводится на нет из-за отсутствия необходимости переключаться игрокам, обороняющимся зоной. На рис. 174—176 представлены некоторые комбинации нападения перегрузкой против зонной защиты.

Рис. 174. Игрок 3 передает мяч игроку 4 и проходит сквозь зону. Игрок 5 смещается вниз к лицевой линии. Игрок 1 движется в сторону мяча с вершины области штрафного броска. Игрок 2 выходит на вершину области штрафного броска. Мяч теперь может быть быстро передан вправо, через игроков 1 и 2, открывающемуся игроку 3. Игрок 4 вместе с игроками 5 и 1 образуют треугольник, удобный для атаки на левой стороне площадки.

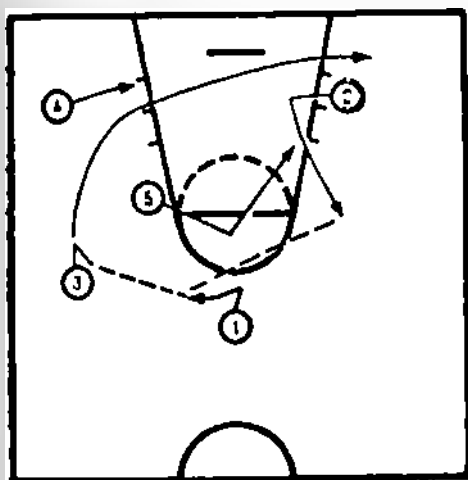


Рис. 175

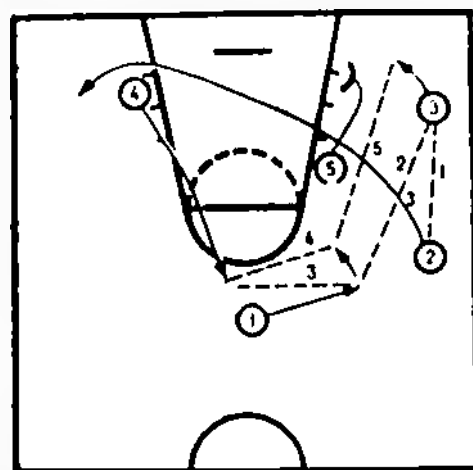


Рис. 176

Рис. 175. Игрок 3 делает финт на передачу игроку 4 и передает мяч игроку 1, который выходит навстречу. Игрок 3 выполняет диагональный проход. Игрок 2 делает финт на движение внутрь и выходит наружу, получая передачу от игрока 1 на условном продолжении линии штрафного броска примерно в 2 м от ее края. Он может быстро передать мяч игроку 3, если тот освободится при проходе. Игрок 5 выдвигается на линию штрафного броска. Игрок 2 может передать мяч игроку 5. Если игрок 5 не получит мяча, он может выйти в среднюю зону области штрафного броска справа, образуя треугольник с игроками 2 и 3. Когда игрок 5 выдвигается к линии штрафного броска, он может увлечь защитника с собой. В этом случае игрок 4 должен сделать рывок к корзине, что почти всегда откроет его для получения передачи от игрока 2.

Рис. 176. Заслон для игрока 3 (продолжение комбинации, показанной на рис. 175). Игрок 2 не смог выполнить ни одну из передач и ушел с ведением вправо. Он передает мяч игроку 3 и проходит сквозь зону на другую сторону площадки (1). Игрок 3 передает мяч назад игроку 1, который смещается вправо навстречу мячу (2). Игрок 4 быстро выходит к вершине области штрафного броска и получает мяч от игрока 1 (3). Если игрок 3 открыт, игрок 4 может передать ему мяч. Если игрок 3 закрыт, может последовать обратная передача игроку 1, который выходит несколько вперед, так как зона сместилась влево (4). Игрок 5 выходит к лицевой линии, отсекая снаружи крайнего игрока задней линии зоны. Игрок 3 выходит за заслон, получает передачу от игрока 1 (5) и выполняет бросок из-за заслона.

**Нападение в расстановке пирамидой против зонной защиты.** Мы использовали это нападение как основное оружие атаки против зонной защиты в любых расстановках. При нападении в расстановке пирамидой против зонной защиты очень важны быстрота передвижений и расчет, поскольку все движения должны выполняться одновременно. Основные позиции игроков те же, что и при нападении против личной защиты. Движения также в основном те же, но

разыгрывающий игрок 1 испытывает дополнительное защитное давление и должен быть готов быстро изменить направление ведения мяча. Есть и еще особенность этого нападения в тех случаях, когда игрок 1 начинает ведение. Вместо того чтобы выйти из-за игрока 5, игрок 4 прорывается перед ним прямо к линии штрафного броска. Центровые игроки 2 и 5 занимают позиции между двумя игроками зоны на обеих сторонах площадки. Игроки, отходящие к боковой линии (игрок 3 справа и игрок 4 слева), должны занять удобную для атаки позицию. Выбор этой позиции будет определяться расстановкой в зонной защите.

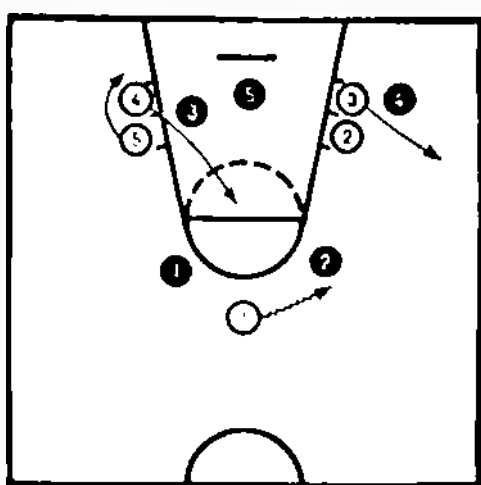


Рис. 177



Рис. 178

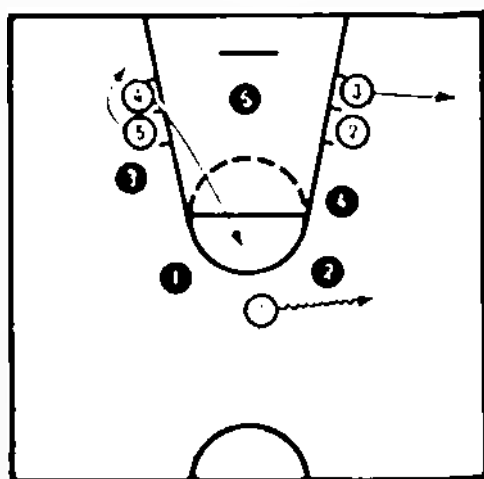


Рис. 179

Большинство команд перестраиваются на какой-нибудь вид личной защиты против нападения пирамидой, поскольку это нападение быстро создает условия для взятия корзины при большинстве зонных расстановок.

Нападение в расстановке пирамидой против зонной защиты в расстановке 2—3 (рис. 177). Нападающий 1 агрессивно ведет мяч к защитнику 2. Если защитник отступает, нападающий быстро отыскивает партнера 3. Если защитник 4 сопровождает игрока 3, а защитник 2 продолжает отступать, освобождается линия передачи нападающему 2. Если защитник 2 атакует нападающего 1, тот быстро передает мяч партнеру 4, выходящему навстречу. Чаще всего защитник 4 будет сопровождать игрока 3, защитник 5 подтянется к игроку 2, а защитник 3 сместится слегка в сторону игрока 4. Это позволит быстро выполнить навесную передачу игроку 5, выходящему к корзине.

Нападение в расстановке пирамидой против зонной защиты в расстановке 2—1—2 (рис. 178). Нападающий 1 ведет мяч к защитнику 2, опять в готовности изменить направление движения. Играя против двух игроков первой линии зоны, этот нападающий выполняет большое количество быстрых бросков у вершины области штрафного броска, особенно если он левша и движется вправо, или наоборот. Нападающий 3, как обычно, выходит к боковой линии, защитник 4 следует за ним. Защитник 3 обычно выходит в позицию перед игроком 2. Если защитник 3 действует быстро, а его партнер 4 сопровождает игрока 3, игроку 2 можно выполнить навесную передачу вдоль правой стороны области штрафного броска. Игрок 4, приспособившись к движению защитника 3, выходит к левому концу линии штрафного броска. Ожидая смещения партнера 1 внутрь зоны, защитник 3 входит в сторону мяча. Тем не менее иногда защитник 3 не смещается, что открывает игрока 2 для приема мяча.

Нападение в расстановке пирамидой против зонной защиты 2—2—1 (рис. 179). Нападающий 1 пытается увести мяч в

сторону от защитника 2, если это возможно, поскольку игрок 3 отходит в правый угол, в позицию, удобную для броска, когда защитник 4 располагается перед игроком 2. Нападающий 1 ищет возможность быстро передать мяч партнеру 3. Если защитник 4 уходит за игроком 3 в угол, игрок 1 может передать мяч центральному 2. Тот может выполнить бросок сам, вернуть мяч игроку 1, передать его игроку 3 в угол, или игроку 4 на линию штрафного броска, или игроку 5, который выходит к корзине с другой стороны.

Нападение в расстановке пирамидой против зонной защиты 1—3—1 (рис. 180). Нападающий 1 ведет мяч вправо к крайнему защитнику 3. Нападающий 3 выходит в правый угол. Игрок 2 может сместиться в сторону лицевой линии. Чаще всего игрок 3 будет открыт. В этой расстановке защитник 2 иногда будет выходить в позицию перед игроком 2, оставляя игрока 3 открытым. Если защитник 3 отойдет назад, чтобы прикрыть игрока 3, а защитник 1 сместится в сторону игрока 1, игрок 4 сумеет открыться на линии штрафного броска.

Нападение в расстановке пирамидой против зонной защиты 1—2—2 (рис. 181). Нападающий 1 быстро ведет мяч в направлении защитника 2. Игрок 3 выходит наружу параллельно лицевой линии. Игрок 2 чуть смещается к линии штрафного броска, заставляя защитника 4 решать проблему: опекают ли игрока 2 или игрока 3. Обычно игрок 3 будет открыт для броска у боковой линии или игрок 2 сможет получить мяч в позиции центрального. Иногда защитник 5 смещается вправо, оставляя игрока 5 без прикрытия.

Нападение в расстановке пирамидой против зонной защиты 3—2 (рис. 182). Игрок 1 ведет мяч между защитниками 1 и 2 в сторону защитника 2. Игрок 3 отходит к боковой линии и открывается, если защитник 2 не отступает назад. В последнем случае игрок 1 получает возможность выполнить бросок со средней дистанции. Игрок 2 располагается перед защитником 4 и может получить мяч или игрок 4 откроется у линии штрафного броска.

Многие команды, применяющие зонную защиту против нападения в расстановке пирамидой, пытаются вдвоем атаковать разводящего игрока во время его выхода в исходное положение для атаки.

В этом случае игрок (обычно игрок 1) подает сигнал голосом: «Красный!» По этому сигналу игрок 2 или игрок 5 (обычно игрок на стороне мяча) выходит вперед и получает передачу от игрока 1. Другие игроки взаимодействуют, как показано на рис. 183.

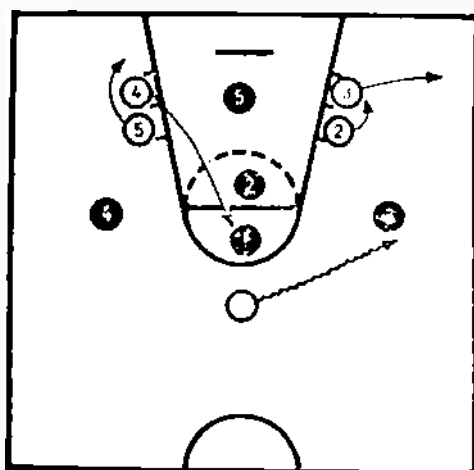


Рис. 180

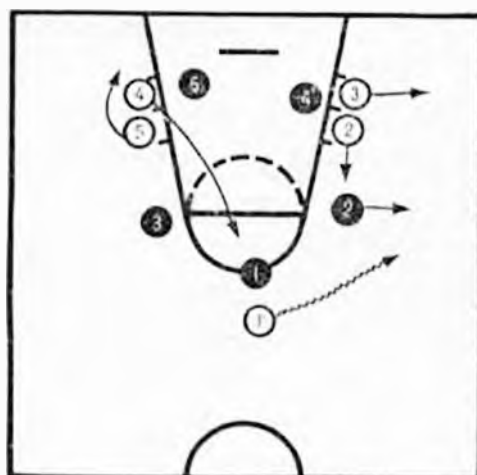


Рис. 181

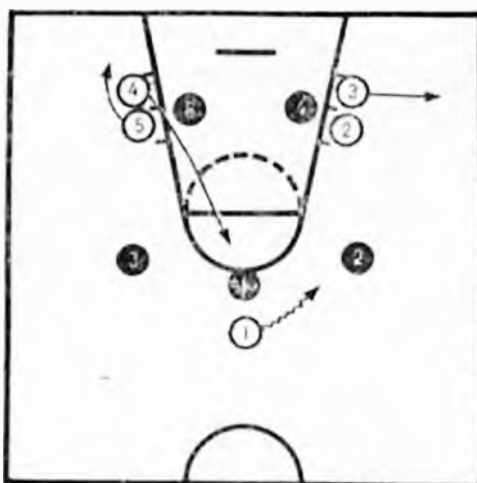


Рис. 182

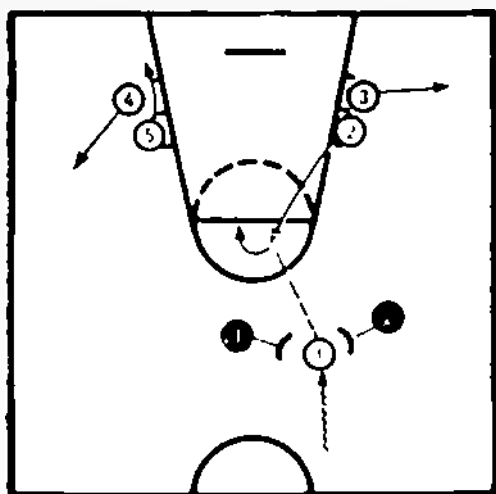


Рис. 183

Рис. 183. Защитники 1 и 2 атакуют игрока 1. Сигнал «красный!» произнесен. Игрок 2 выходит и получает передачу от игрока 1. Игрок 2 немедленно поворачивается лицом к корзине и выполняет бросок, если окажется свободным. Игрок 3 двигается в правый угол, игрок 4 смещается к левой боковой линии в позицию, удобную для броска, а игрок 5 двигается к корзине. Если игрок 2 выполнит поворот достаточно быстро, один из игроков получит возможность для надежного броска.

## Нападение против подстраивающейся защиты

Цель подстраивающейся защиты, зонной или личной, — выбить команду из привычных условий позиционного нападения. Игроки команд, играющие против подстраивающейся защиты, не должны скопляться в зонах, где один защитник может прикрывать двух нападающих. Атакующим также следует избегать внутренних заслонов, которые неэффективны против этой защиты.

Нападение против подстраивающейся защиты должно быть хорошо наигранным, точно рассчитанным и базироваться на хорошем предварительном знании принципов этой защиты. Основой тут является высокая техника владения мячом и контроль мяча. Мы рекомендуем нападение в расстановке пирамидой против этой защиты, так как оно заставляет команды переходить к обычным видам личной или зонной защиты, поскольку подстраивающаяся защита мало помогает против команд, группирующих своих игроков под корзиной.

Нападающие должны распознать тип используемой против них подстраивающейся защиты. Прежде всего надо заставить защитников отойти назад в позиционную расстановку, применяя для этого быстрый прорыв. Диагональные проходы делают трудным размен игроками — основу подстраивающейся защиты, что приводит защиту в замешательство. Проходы параллельно пути следования мяча затрудняют размен игроками и заставляют невысоких защитников решать нелегкую задачу — следовать за игроком параллельно движению мяча или передать его кому-нибудь еще. Эта нерешительность в защите должна использоваться нападающими.

Игроки, выполняющие передачи, должны быть настороже и следить за защитниками, находящимися в позициях, удобных для перехватов. Следует использовать броски поверх наружных заслонов. С помощью быстрых передач можно создать одному из партнеров условия для игры один на один. Поскольку ближайшие к мячу игроки обычно плотно опекаются, передачи осуществляются в безопасном направлении. Эффективны также быстрые входы в трехсекундную зону (с мячом или без мяча) сразу вслед за прошедшим партнером.

Очень важно уметь быстро изменять направление движения мяча против подстраивающейся защиты. При этом используются выходы из-за спины защитников первой линии обороны. Поскольку защитники обычно стараются помешать крайним игрокам получить мяч, последние должны выполнить финт на движение к мячу и быстрый рывок в обратном направлении. Простое обратное движение мяча может создать преимущества двум нападающим, которых опекает один защитник в зоне без мяча. Маленькие игроки используют передачи с отскоком от пола, обходя высоких игроков, которые остаются в центре при подстраивающихся защитных построениях.

**Нападение в расстановке 2—3 и 3—2.** Хорошие возможности для проходов — таких, как длинный проход на стороне мяча, диагональные проходы сквозь подстраивающуюся защиту и выходы из-за спины защитника («черный ход»), — должны быть включены в нападение в расстановке 2—3 и 3—2 против подстраивающейся защиты.

Нападение в расстановке 2—3 против подстраивающейся защиты (рис. 184). Игрок 2 передает мяч игроку 1 (1). Игрок 4, левый нападающий, делает отвлекающее движение и выходит назад, получая передачу от игрока 1 (2). Игрок 2 проходит по диагонали, параллельно движению мяча. Проход игрока 2 затрудняет для его защитника передачу подопечного, что он обычно должен делать при передаче мяча от игрока 2 игроку 1 и далее игроку 4. Поэтому игрок 2 может открыться для броска. Игрок 5 после прохода игрока 2 выходит в среднюю зону области штрафного броска на стороне мяча. Игрок 3 проходит параллельно по дальней от мяча стороне.

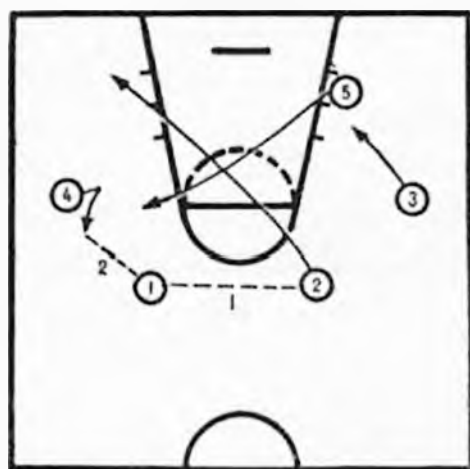


Рис. 184

Нападение в расстановке 2—3 против подстраивающейся защиты (рис. 185). Если игрок 2 не может выполнить бросок, он возвращает мяч игроку 4. Тот передает мяч игроку 1,двигающемуся от мяча, а игрок 1 выполняет передачу игроку 3, который делает V-образный выход наружу. Игрок 4 проходит по диагонали мимо игрока 5 в угол. Здесь возможен размен игроками с переключением высокого защитника от игрока 5 на игрока 4. Игрок 5, которого теперь опекает невысокий защитник, выполняет поворот и выходит навстречу мячу для возможного приема передачи и броска. Кроме того, возможна ситуация, когда открытым окажется игрок 4. Игрок 1 продолжает движение на сторону мяча. Игрок 2 после передачи уходит из угла на подстраховку.

Нападение в расстановке 3—2 против подстраивающейся защиты (рис. 186). Игрок 3 передает мяч игроку 1 (1) и проходит параллельно движению мяча, двигаясь в наружный полукруг области штрафного броска (2). Как только игрок 1 передает мяч игроку 2 (3), игрок 3 продолжает свое движение к правому концу линии штрафного броска (4). Игрок 4 выполняет V-образный выход наружу и получает передачу от игрока 2 (5). Игрок 3 продолжает движение вдоль области штрафного броска (6). Игрок 5 движется на левом краю, готовясь выйти к щиту в случае броска или занять удобную позицию для продолжения атаки.

Рис. 187. (продолжение комбинации, показанной на рис. 186). Игрок 4 не может передать мяч игроку 3. Игрок 2 выполняет V-образное движение наружу и получает мяч обратно (1). Игрок 5 выходит на линию штрафного броска. Игрок 3 уходит на другую сторону (2) параллельно передаче мяча от игрока 2 игроку 5

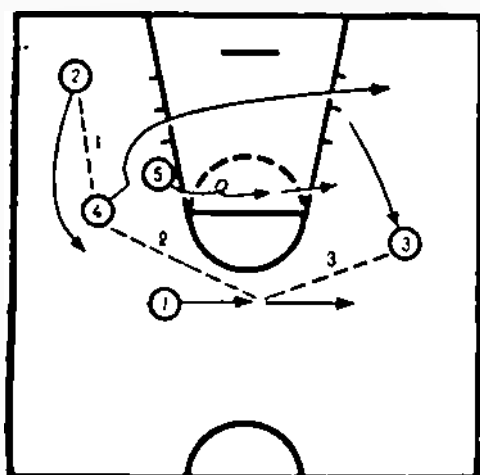


Рис. 185

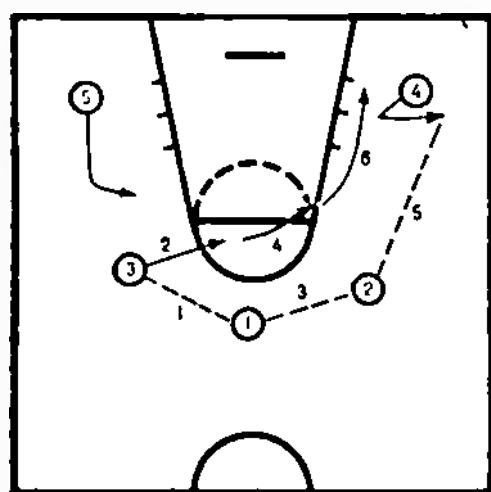


Рис. 186

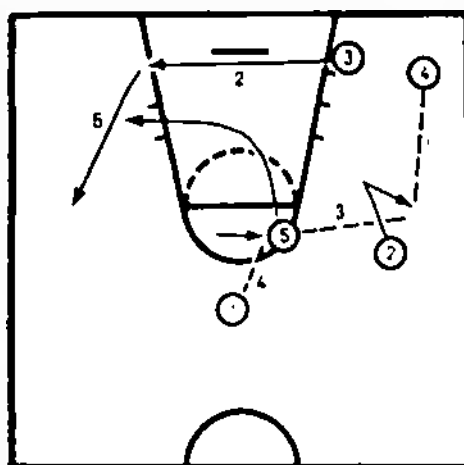


Рис. 187

(3). Игрок 5 передает мяч игроку 1 (4). Игрок 3 выходит из-под корзины снова параллельно движению мяча (5). Хорошее параллельное движение заставляет защитника сопровождать нападающего. Любой игрок может использовать параллельный проход. Игрок 5 после передачи назад игроку 1 проходит по центру в левый угол, занимая исходную позицию, чтобы начать атаку снова.

**Нападение в расстановке 1—3—1.** Как и нападение в расстановке пирамидой, нападение в расстановке 1—3—1 создает прекрасные возможности для игры против подстраивающейся защиты.

«Качающееся» нападение в расстановке 1—3—1 против подстраивающейся защиты (рис. 188). Игрок 3 начинает атаку, передавая мяч игроку 1. Игрок 1 передает мяч игроку 2 и смещается вправо. Игрок 2 следит за проходом игрока 3 в правый угол. У игрока 2 есть три возможности передать мяч: 1) игроку 3, если тот освободится во время прохода; 2) игроку 5 в нижнюю зону области штрафного броска на стороне мяча, если защитники, опекающие игроков 3 и 5, разменяются подопечными, и 3) назад игроку 1. (Это «качающееся» движение можно выполнять в обоих направлениях. При движении справа налево игрока 2 игрок 5 должен перейти на другую сторону.)

Рис. 189 (продолжение комбинации, показанной на рис. 188). Как только игрок 4 увидит, что игрок 2 передал мяч назад игроку 1, он выходит вперед и ставит заслон защитнику, опекающему игрока 1. Игрок 1 уходит с ведением влево, где у него есть хорошие возможности для броска в прыжке. Если он свободен, то может пройти до самой корзины. В случае переключения защитников игрок 4 выполняет поворот и выходит к корзине слева.

### Нападение против смешанной защиты

Обычно нападение в расстановке пирамидой сводит на нет усилия смешанной защиты в борьбе с сильнейшим игроком. Если это разводящий игрок, то его трудно атаковать вдвоем. Защитники должны избрать один из вариантов зоны с двумя игроками в первой линии, что позволит нападающим получить преимущество в расстановке у основания пирамиды. Если же игрок, которого опекают лично, располагается не на вершине пирамиды, используются заслоны. Поскольку защитники в зоне сосредоточены на подстраховке этого игрока, открываются возможности для основных взаимодействий нападения в расстановке пирамидой.

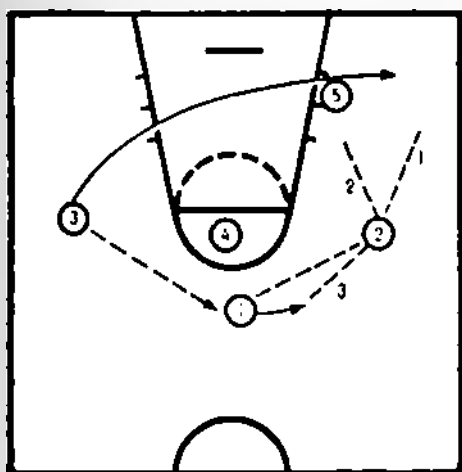


Рис. 188

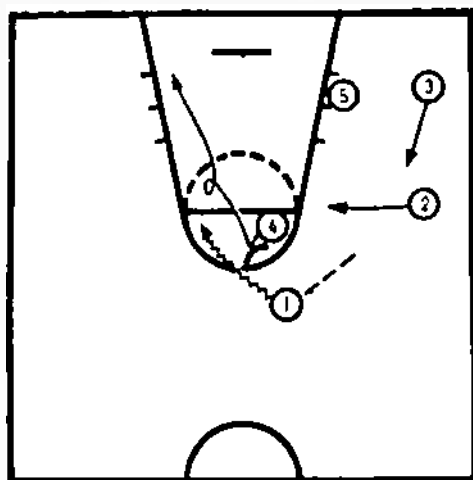


Рис. 189

Высокий игрок может располагаться у основания пирамиды на лицевой линии, в нижней зоне области штрафного броска, при нападении в расстановке 1—3—1 или в позиции центрального. Маленький игрок должен действовать в соответствии с заранее намеченным планом.

Действия команды заключаются в опасных для защитников маневрах, в постановке заслонов для сильнейшего игрока и создании ему условий для игры один на один с опекающим его защитником вне зонной защиты. Партнеры передают ему мяч, когда он входит внутрь зонного построения квадратом или ромбом.

Нападение против смешанной защиты четверо зоной и один лично (рис. 190). Игрок 1, сильнейший, владеет мячом, но его активно атакуют два защитника. Он передаст мяч игроку 3 в угол и проходит мимо заслона, поставленного игроком 4. Игрок 2 входит в позицию для получения мяча справа от вершины области штрафного броска. У игрока 3 есть три возможности: он может передать мяч игроку 1, выходящему из-за заслона к корзине (2), или игроку 1 за заслоном для броска (3), или назад игроку 2 (4). Игрок 3 передает мяч игроку 2, который ведет его в направлении корзины и останавливается в позиции центрального на линии штрафного броска. Игрок 1 изменяет направление движения и проходит мимо игроков 4 и 2, получая мяч из рук в руки от игрока 2. Игрок 1 ведет мяч влево чтобы сыграть один на один с игроком, опекающим его лично.

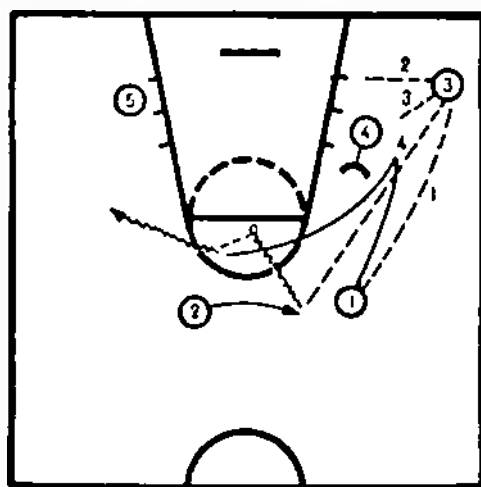


Рис. 190

Нападение в расстановке 1—3—1 против смешанной защиты четверо зоной и один лично (рис. 191). Игрок 1, сильнейший, владеет мячом, но проход вправо невозможен. Игрок 1 передает мяч игроку 2 (1). Тот выполняет передачу игроку 3, оттягивающемуся назад (2). Игрок 4 в момент передачи мяча от игрока 1 игроку 2 устанавливает заслон. Игрок 1 наводит своего защитника на заслон. Игрок 5 в нижней зоне на левой стороне выходит вперед и устанавливает еще один заслон. Игрок 1 продолжает движение и мимо этого заслона. Игрок 3 передает мяч выходящему игроку 1 для атаки (3).

Рис. 192 (продолжение комбинации, показанной на рис. 191). Если возможностей для выполнения броска не было, игрок 1 возвращает мяч игроку 3 (1). Игроки 3 и 4 смещаются вправо, осуществляя вращение от мяча. Игрок 5 еще

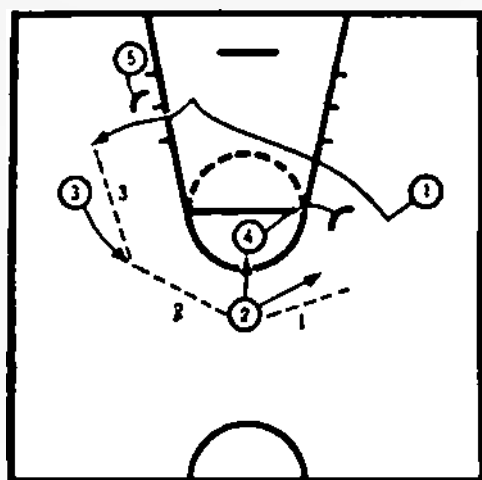


Рис. 191

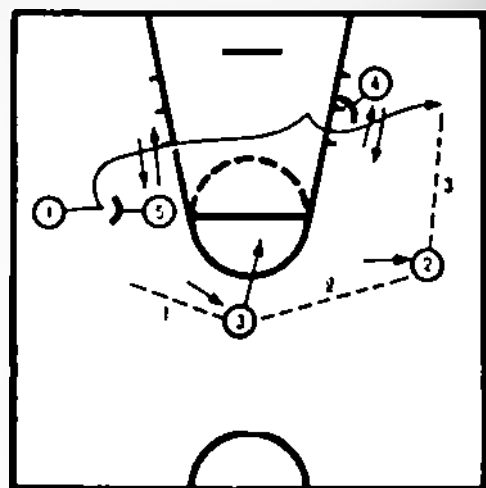


Рис. 192

выходит вперед и устанавливает еще один заслон. Игрок 1 наводит своего защитника на этот заслон. Игрок 4 устанавливает заслон в нижней зоне справа. Мяч движется от игрока 3 к игроку 2 (2) и далее к игроку 1, который проходит мимо двух заслонов, пытаясь избавиться от своего преследователя (3). Игрок 3 делает шаг в наружный полукруг области штрафного броска. Если игрок 2 не сможет передать мяч игроку 1, игрок 3 может открыться для броска. Это так называемый «качающийся» тип нападения (с движением со стороны на сторону). Игроки 2 и 3 осуществляют вращение от мяча, а игроки 4 и 5 переходят с высокой позиции в низкую и наоборот. Игроки 4 и 5 всегда играют на разных сторонах области штрафного броска, устанавливая последовательно заслоны для прохода игрока 1.

## Нападение против прессинга

В основе большинства современных защитных построений вместо старой теории, по которой защитник располагается между своим подопечным и корзиной, лежит новая, наступательная теория. В системе личной защиты игроки располагаются между мячом и своим подопечным, провоцируя обратные повороты, длинные передачи и пытаясь перехватить мяч. Защищаясь зоной, они открывают возможности для длинных передач и вынуждают нападающих торопиться, ставя их в трудные положения при групповом отборе мяча или распространяя принципы зонной защиты на всю площадку, три четверти или половину площадки.

Такой стиль игры разрушает старую тактику нападения, базирующуюся на передаче игроку и постановке ему заслона. Во-первых, защитники не дают возможности выполнить передачу, и, во-вторых, они переключаются при пересечениях.

Современные защитные маневры требуют тщательного планирования нападения и новаторства тренеров. Они требуют от тактики нападения быстрых, агрессивных действий.

Одним из самых важных аспектов подготовки к встрече с защитой прессингом является фаза предварительного планирования. Тренер должен быть готов к встрече с этой защитой. Ему нужно провести разведку противника, быть в курсе современных взглядов и знать принципы защиты, против которой придется играть. Пред-

варительные знания позволяют легче претворить в жизнь планы нападения.

Существует несколько теорий относительно организации нападения против прессинга. Одна из них рекомендует быстро передавать мяч ближайшему партнеру при вбрасывании из-за лицевой линии. Преимущество быстрого вбрасывания основывается на том факте, что защите прессингом, особенно зонным, необходимо время для построения. Согласно другой теории, торопливость может привести к перехвату мяча.

Крайне важна психологическая подготовка команды. Игроки не должны поддаваться панике при встрече с прессингом. Более того, надо убедить игроков, что теоретически защита прессингом самая слабая в баскетболе, поскольку в результате действий при групповом отборе мяча один из нападающих остается открытым. Кроме того, защитникам приходится прикрывать очень большую область площадки, что увеличивает трудность защитных взаимодействий. Нападающие должны понимать, что хорошая подготовка и уверенные действия могут сокрушить этот тип защиты.

**Командное нападение против личного прессинга.** Против личного прессинга нужно действовать на грани ошибки, позволяя самому техничному дриблеру выводить мяч в передовую зону. Большинству хороших дриблеров это не составит особого труда. Если лучшему дриблеру сделать это трудно, его роль может выполнить подвижный партнер, обычно второй игрок задней линии или нападающий, которого опекает более слабый защитник. Против личного прессинга дриблер должен использовать изменение направления движения и повороты.

Хороший дриблер может обыграть один на один большинство защитников при движении с мячом в передовую зону. Если в этой зоне его атакуют вдвоем, он должен попытаться передать мяч центровому игроку. Центральной может укрыть мяч и быстро выполнить передачу, чаще всего игроку, проходящему по дальней от мяча стороне или назад, игроку, передавшему мяч в центр.

Игроки должны знать правила защиты личным прессингом по всей площадке, чтобы быть готовыми преодолеть ее. Чаще всего защита личным прессингом применяется для того, чтобы иметь возможность перехватов мяча, а также вызывать активное защитное давление на лучшего игрока с использованием техники группового отбора мяча, что заставляет нападающих разыгрывать мяч через менее техничного игрока. Эта защита утомляет игрока, выходящего на прием мяча, вызывая ошибки. Давление по всей площадке при защите личным прессингом приводит к нарушению правила 10 секунд.

Нападение против личного прессинга по всей площадке через лучшего дриблера (рис. 193). Игроки 3, 4 и 5 уходят вперед. Игрок 1, лучший дриблер, вбрасывает мяч из-за лицевой линии игроку 2 (1). Тот немедленно возвращает мяч игроку 1 (2). Оба игрока используют отвлекающие движения перед выходом на получение мяча. Игрок 1 выводит мяч в передовую зону, используя повороты и укрывая мяч телом. Игрок 2 уходит в сторону. Игроки 1 и 2 могут поменяться местами.

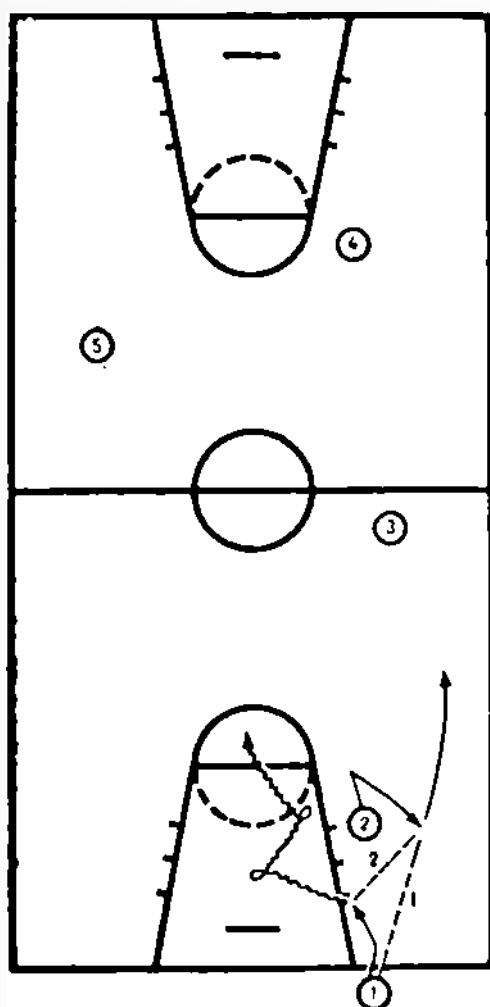


Рис. 193

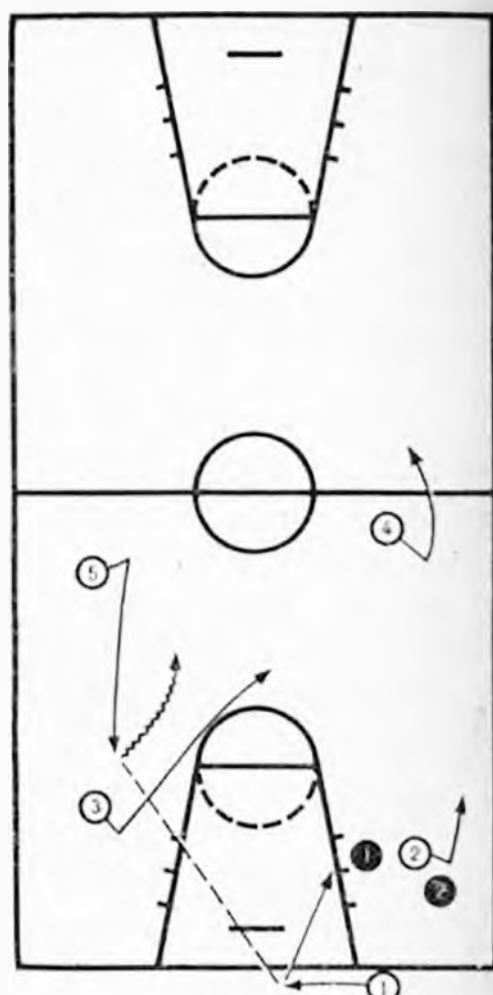


Рис. 194

Ввод мяча в передовую зону техничным высоким игроком (рис. 194). Игрок 2, самый техничный, плотно прикрыт защитниками 1 и 2. Игрок 1 не может передать ему мяч. Игрока 5 опекает слабый защитник. Игрок 4 выполняет отвлекающее движение к мячу и уходит в передовую зону. Игрок 3 делает финт на движение к мячу и прорывается в центр как бы для приема передачи. Игрок 1 движется за лицевой линией так, чтобы щит не помешал вбрасыванию. Игрок 5, которого опекает слабый защитник, делает шаг к корзине противника и выполняет рывок назад, получая мяч от игрока 1. Теперь игроки освободили площадку для прохода с ведением игроку 5, и его трудно атаковать вдвоем. Как только это станет безопасным, игрок 5 передаст мяч разыгрывающим игрокам 1 или 2 в передовой зоне.

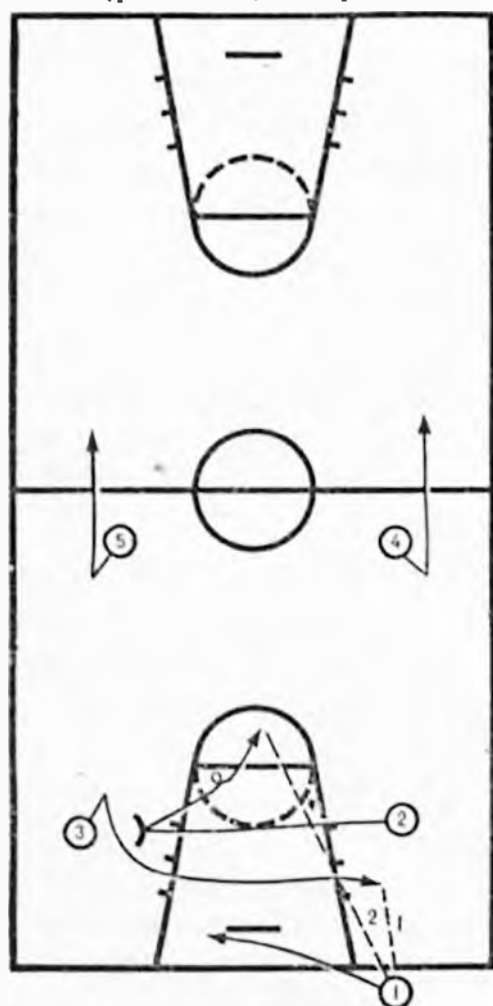


Рис. 195

Заслон в тыловой зоне против личного прессинга по всей площадке (рис. 195). Игрок 1 вбрасывает мяч в игру из-за лицевой линии. Игроки 4 и 5, располагаясь у центральной линии, делают финт на движение к мячу и уводят своих защитников в передовую зону. Игрок 2 пересекает трехсекундную зону и устанавливает заслон для игрока 3. Игрок 3 выполняет V-образное движение, проходит мимо заслона и получает передачу от игрока 1 (1). Если защитники переключаются, игрок 1 может передать мяч игроку 2 (2), открывающемуся после постановки заслона. При переключении игрок 2 может остаться один на один с медлительным защитником, если игрока 3 опекает крайний нападающий. При пра-

вильном повороте после заслона может возникнуть ситуация трое против двоих. Игрок 1 двигается сзади на подстраховке.

**Нападение против зонного прессинга.** Прежде чем говорить о нападении против различных типов зонного прессинга, следует запомнить, что зонный прессинг:

1) является психологической попыткой разрушить привычные взаимодействия нападающих;

2) сам по себе является нападением, направленным на перехваты мяча и «замораживание» быстрого прорыва;

3) используется, когда команда состоит из игроков, хорошо играющих в защите, а также невысокими командами против высокого и менее координированного противника;

4) применяется, чтобы вывести противника из равновесия, а также чтобы разрушить его нападение, провоцируя навесные, поперечные или длинные передачи, независимо от того, один или два игрока вводят мяч в передовую зону;

5) использует групповой отбор мяча, что уменьшает игроку с мячом число направлений возможных передач и сводит на нет его способности дриблера;

6) приводит к ошибкам у нападающих;

7) заставляет противника изменять привычные комбинации.

Зонный прессинг является прекрасной защитой в конце игры, особенно когда выигрывающий противник пытается только удержать счет. Защита зонным прессингом навязывает свой темп игры и позволяет идти на рассчитанный риск, вынуждая противника торопиться.

Изложенные ниже соображения нужно иметь в виду при организации командного нападения против зонного прессинга. Команда должна избегать передач мяча к боковым линиям. Передачи в угол и к боковым линиям выполняются только в крайних случаях. С этой точки зрения иногда предпочтительнее пойти на угрозу спорного мяча. Когда защитники атакуют вдвоем игрока, владеющего мячом у боковой линии, боковая линия становится третьим защитником. Через центр можно быстрее и безопаснее доставить мяч в передовую зону. После этого игроки задней линии быстро выходят в передовую зону, чтобы иметь возможность оказать помощь своим нападающим и центральному игроку.

Если дриблера атакуют два защитника, то ему не следует поворачиваться спиной к корзине противника в своей тыловой зоне. Нападающий должен предвидеть возможность групповой атаки на мяч, иметь в поле зрения всю площадку в любой момент игры и знать направление откидки в случае необходимости.

Если нападающий обходит с ведением защитника и тот остается за спиной, следует немедленно толкнуть мяч дальше или перевести его на другую руку, чтобы защитник не смог выбить его сзади. Игроки, владеющие мячом, должны всегда ожидать атаки сзади или со «слепой» стороны, когда они преодолевают первую линию зонного прессинга.

После забитого мяча важно быстро ввести его в игру, прежде,

чем защита противника успеет построиться. Ближайший игрок должен схватить мяч прежде, чем он коснется пола, впрыгнуть за лицевую линию и сделать передачу партнеру.

Игроки должны двигаться к корзине. При групповой атаке на игрока с мячом создается хорошая ситуация для развития быстрого прорыва.

Очень трудно объяснить игроку, в какой момент он должен передать мяч при попытках группового отбора. Он может контролировать мяч, пока его не начнут атаковать, но когда атака начнется, он должен передать мяч как можно раньше.

Нападение против зонного прессинга нуждается в ряде свободных игроков. Важно, чтобы один игрок всегда находился позади партнера, владеющего мячом, для подстраховки. Мяч всегда следует передавать самому техничному игроку. Если мячом владеют нападающий или центровой, они не должны упускать из поля зрения своих более техничных партнеров. И наоборот, техничные игроки всегда выходят навстречу мячу. У них, как правило, меньше шансов сделать ошибку.

Игроки обычно уходят от защитника после выполнения передачи. Все игроки должны заполнять «коридоры» быстрого прорыва, когда мяч проникает за первую линию зонного прессинга.

Играя против зонного прессинга, нужно помнить, что 10 секунд — достаточно большое время, чтобы ввести мяч в передовую зону, и не следует бояться нарушить правило 10 секунд. На тренировках целесообразно сначала медленно опробовать все взаимодействия при нападении против зонного прессинга, обсудив каждую позицию, ее возможности и варианты. Затем игроки воспроизводят основные взаимодействия со средней скоростью. Наконец, они должны преодолеть сопротивление защитников, стоящих на месте, затем двигающихся медленно и увеличивающих скорость, но не играющих руками.

Чтобы обрести уверенность, игроки сначала нападают против слабых защитников. При этом используются упражнения, которые развивают умение видеть поле, технику владения мячом в движении и тактику обыгрывания численно превосходящего противника. Игроки должны уметь распознать защиту, против которой они играют, и действовать соответствующим образом. После того как нападающие хорошо освоят игру против зонного прессинга и будут выполнять основные маневры легко и расчетливо, тренер может использовать в тренировке сильных защитников, чтобы развить у игроков выдержку и уверенность. Полезно также запрещать нападающим в тренировках использовать ведение мяча при преодолении зонного прессинга. Кроме того, нужно выделять специальное время для совершенствования контролируемого ведения мяча (удар мячом в направлении игроков, готовящихся к групповому отбору, и быстрая передача).

Игрокам следует интересоваться деталями игры и быть сосредоточенными. Они должны знать, как, где и почему действует их нападение против зонного прессинга. Целесообразно экзаменовывать иг-

роков, особенно тех, кто допускает ошибки, потому что ошибки в этих случаях прямо ведут противника к корзине. Ошибку надо исправить немедленно либо заменить игрока. Игрок никогда не должен применять поперечные передачи, за исключением тех случаев, когда он на 100% уверен в успехе.

Очень легко вдвоем атаковать игрока с мячом, когда он закончил ведение, поэтому ведение нужно использовать целенаправленно. Техничные игроки ведут мяч посередине площадки. Игроки должны выходить навстречу передачам мяча. Прежде чем выполнить передачу, надо быть уверенным, что мяч контролируется надежно. Некоторые игроки пытаются поймать и передать мяч одним движением, торопясь вывести его вперед. Это гибельный путь. Отвлекающие действия перед выходом на получение мяча обязательны для всех игроков.

Нападение против зонного прессинга должно разрушить первую линию обороны. При этом игрок быстро выходит вперед из-за спины защитника первой линии и получает мяч. После того как мяч окажется за спинами защитников первой линии, разыгрывающие игроки делают рывок в передовую зону с целью получения мяча обратно и быстро доставляют его в позицию, удобную для броска. Против зонного прессинга нужна агрессивная атака. При этом используется ведение в направлении защитников, готовящихся к групповому отбору, с поднятой головой. При приближении защитников заранее продуманные действия дают преимущество оставшемуся свободным партнеру. В тыловой зоне можно передать мяч назад. За нападающим всегда должен следовать партнер. Если игрок, владеющий мячом, выполняет передачу назад, он отступает назад и играет на подстраховке у игрока, получившего мяч, или остается за спиной у защитников перед партнером с мячом, занимая позицию под углом к нему в готовности получить быструю передачу.

Игроки должны быть готовы к встрече с зонным прессингом в любое время, особенно после минутных перерывов или замен. Они также должны быть готовы к прессингу, когда ведут в счете.

Имеется три варианта передач в нападении против зонного прессинга: 1) назад, сопровождающему игроку, 2) в обусловленную позицию впереди, находящуюся в поле зрения игрока, владеющего мячом, и 3) между двумя защитниками, атакующими игрока, владеющего мячом, партнеру,двигающемуся за их спиной.

Длинная диагональная передача возможна тогда, когда игрок, получающий мяч, может выйти в хорошую позицию для броска без активного противодействия. Это означает, что нападающий должен контролировать положение всех пяти защитников, прежде чем сделать такую передачу. В исключительных случаях может быть сделана передача двумя руками над головой защитника на выход партнеру, выполняющему рывок от мяча. Но никогда не нужно использовать навесные передачи.

Важно помнить о следующих положениях. Тренеры предпочтут спорный мяч ситуациям, когда игрок передает мяч наугад. Игрок может использовать ведение мяча, пока нет угрозы группового от-

бора, но при этом голова его должна быть поднята. Не надо пытаться вести мяч, пока перед игроком не будет пространства для ведения, и если уж он начал ведение, то не должен останавливаться бесцельно. Когда нет возможности для надежной передачи, ведение используется для продвижения мяча вперед и проходов. Очень важно растягивать защиту настолько широко, насколько это возможно на всей площадке, в соответствии с заранее составленным планом нападения. Игрокам не следует группироваться в одной зоне: расстановка должна быть широкой.

Если защита атакует игрока, вбрасывающего мяч из-за лицевой линии, он может отступить назад, пробежать вдоль лицевой линии или передать мяч партнеру для вбрасывания. В последнем случае игрок делает рывок и открывается для получения мяча.

Чтобы быть уверенным в успехе, каждый игрок должен выходить навстречу мячу, если передача направлена ему, и не останавливаться до получения мяча. Если игрок получает мяч спиной к атакуемой корзине, ему надо немедленно сделать поворот и посмотреть вперед, не начиная ведения. Он должен передать мяч открытому игроку и быстро выйти в назначенную зону, будучи уверенным в уравновешенности нападения.

По возможности не следует отступать от намеченного плана атаки. Допустимая импровизация должна базироваться на прорыве зонного прессинга.

Противодействие групповому отбору мяча с ведением (рис. 196). Игрок 1, самый техничный, вводит мяч в игру передачей игроку 2 (1). Тот выполняет V-образное движение и выходит на прием передачи. Он использует ведение, вытягивая на себя защитников 1 и 2. Как только они приблизятся, игрок 2 возвращает мяч партнеру (2), который рассчитывает свой выход из-за лицевой линии таким образом, чтобы быть по возможности ближе к игроку 2, но не позволить защитнику 1 перехватить мяч. Игрок 1 прорывается с ведением мимо защитника 3, опережая попытку защитника 1 снова принять участие в атаке на игрока, владеющего мячом. Это хороший маневр для команды, имеющей сильного дриблера.

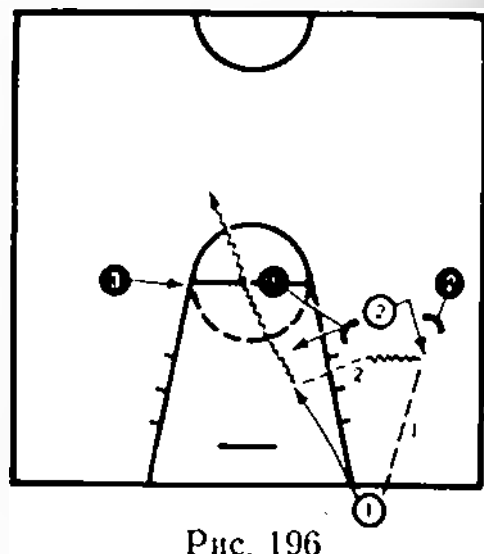


Рис. 196

Выход по диагонали (рис. 197). Игрок 1 передает мяч игроку 2 (1). Тот возвращает мяч партнеру, который ведет его в направлении защитников, готовящихся к групповому отбору (2). Игрок 2 выполняет рывок по диагонали в позицию перед игроком 1, позади защитника 1, так, что оказывается в поле зрения партнера. Игрок 1 немедленно передает игроку 2 мяч (3). Игрок 1 должен быть самым техничным игроком в команде.

Прорыв после передачи (рис. 198). Игрок 1, самый техничный, вбрасывает мяч из-за лицевой линии игроку 2 на край (1). Тот возвращает мяч партнеру (2). Игрок 1 переходит на ведение в направлении защитников 1 и 2. Как только защитник 2 начинает свое движение навстречу, игрок 1 быстро передает мяч игроку 2 (3), выходящему вдоль боковой линии, и прорывается между защитниками, получая обратную передачу от игрока 2 (4).

Нападение в расстановке 1—1—2—1 против зонного прессинга (рис. 199). Игрок 1 за лицевой линией с мячом, независимо от того, четное или нечетное количество игроков играет в первой линии обороны. Игрок 2

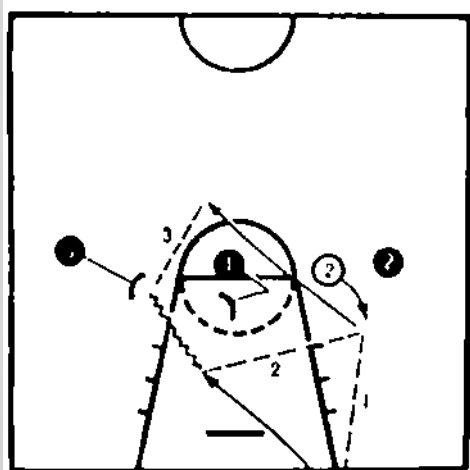


Рис. 197

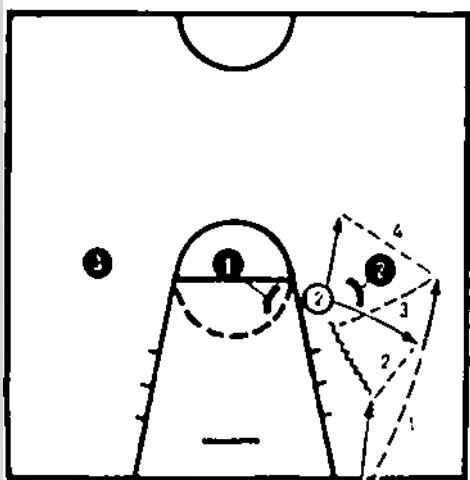


Рис. 198

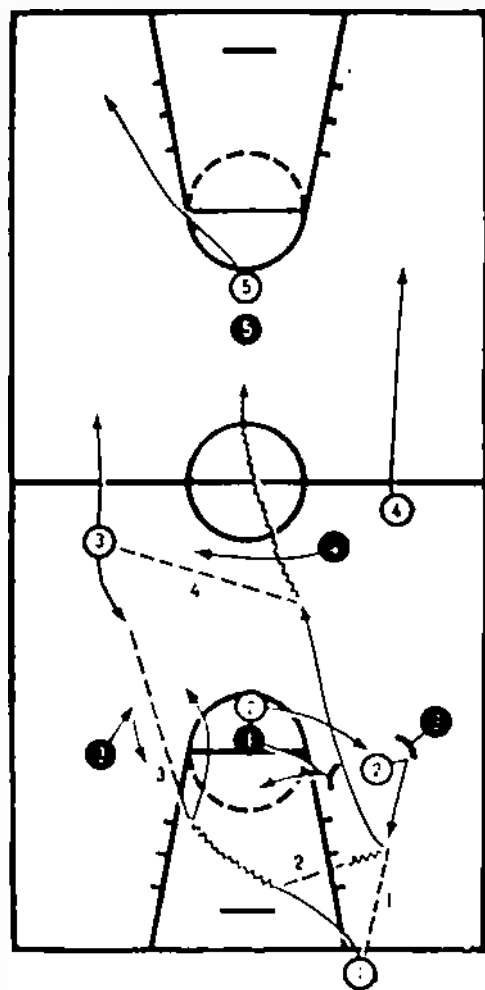


Рис. 199

располагается возле линии штрафного броска, чаще всего за спиной защитника 1, чтобы затруднить защите ориентировку. Игроки 3 и 4 занимают места у центральной линии. Игрок 3 должен вытянуть на себя игрока первой линии защиты (в нашем случае защитника 3). Поскольку игрок 1 располагается справа от области штрафного броска, защитник 4, играющий в глубине площадки, вероятнее всего, сместится в его сторону. Поэтому защитник 3 должен отступить назад, чтобы быть уверенным, что игрок 3 не получит передачу поверх первой линии обороны. Игрок 3 своими действиями должен заставить защитника 3 больше думать о подстраховке, чем об атаке в первой линии обороны. Игрок 2, самый техничный, делает финт и выходит навстречу мячу. Игрок 1 передает ему мяч (1). После передачи игрок 1 входит в пределы площадки, двигаясь в сторону от игрока 2. Тот один или два раза ударяет мяч в пол, вызывая на себя защитников 1 и 2, и возвращает мяч игроку 1 (2), который начинает ведение в направлении позиции, покинутой защитником 3. Как только защитник 3 начнет движение в сторону игрока с мячом, игрок 3 должен выйти на получение мяча. Игрок 1 передает мяч игроку 3 (3), так как защитник 4 не может пересечь площадку, чтобы перехватить передачу. После передачи игрок 1 проходит по центру в готовности получить мяч. Не переходя на ведение, игрок 3 передает мяч игроку 2 (4), который прорывается между защитниками 1 и 2. Игрок 3 должен быть осторожным при передаче, наблюдая за возможным движением защитника 4 на перехват, но поскольку передача направлена назад (игрок 2 располагается за игроком 3), она обычно достаточно надежна. Игрок 1 или 2 пересекает центральную линию с ведением, развивая атаку быстрым прорывом.

Нападение в расстановке 1—1—2—1 против зонного прессинга с четным количеством защитников в первой линии обороны (рис. 200). Игрок 2 располагается в середине. Игрок 1 передает мяч игроку 2, который выполняет короткое ведение и возвращает мяч партнеру. Игрок 1 быстро проходит с ведением вправо, куда его оттесняет защита. Когда за-

щитники 4 и 2 начинают групповой отбор, игрок 2 прорывается по центру площадки, получая обратную передачу от игрока 1 (1). Если защитник 2 активно мешает этой передаче, игрок 1 может передать мяч игроку 4 (2), который делает шаг навстречу мячу после движения защитника 4 на групповой отбор. Игрок 2 продолжает движение по центру, получая мяч от игрока 4.

Нападение восьмеркой против зонного прессинга из расстановки 1—2—1—1 (рис. 201). Это редко используемое и почти не упоминающееся нападение против зонного прессинга. Однако оно представляет собой простой и эффективный способ выведения мяча в передовую зону против любых разновидностей зонного прессинга. Игрок просто передает мяч партнеру и проходит у него за спиной, в то время как партнер посылает мяч третьему игроку. Первый игрок снова получает мяч от третьего, выходя навстречу передаче. Игрок 4 должен всегда уходить в сторону от первой передачи. Игрок 1 передает мяч игроку 2 (1) и проходит за ним. Игрок 2 ведет мяч влево, вызывая на себя защитников 1 и 2, и передает мяч игроку 3 (2). Игрок 2 проходит за спиной у игрока 3. Тот знает, что игрок 1, первый проходящий в восьмерке, будет выходить справа налево в его направлении. Игрок 3 начинает ведение и выполняет третью передачу игроку 1 (3), избегая попадания в ловушку защитников 1 и 3. Игрок 3 проходит за спиной игрока 1. Игрок 1 знает, что игрок 2 появится в его поле зрения слева, и передает ему мяч (4). Когда любой из разыгрывающих игроков, 1 или 2, пройдет сквозь первую линию обороны, он должен стать средним игроком в попытке быстрого прорыва.

### Специальные упражнения

Предлагаемые здесь три упражнения мы включаем в нашу тренировку, добиваясь отличных результатов.

Пятеро против пятерых по всей площадке с двойным свистком (рис. 202). Когда тренер заметит ошибку при игре 5Х5 с зонным прессингом, он подает двойной свисток. По этому сигналу все игроки застывают на месте, так что тренер может указать и исправить ошибку. На рисунке показана ситуация, требующая двойного свистка. Игрок 1 передает мяч игроку 3, который выполняет ведение, остановку и бросок, несмотря на хорошую защитную позицию защитника 3. Игрок 4 располагается в левом углу. Как только игрок 3 начинает ведение, мы подаем двойной свисток. Получив мяч, он должен передать его игроку 4. Если тот получит мяч и начнет ведение к корзине, то он или игрок 5 получает возможность выполнить бросок из-под корзины.

Пятеро против пятерых по всей площадке без ведения. Это забавное и очень полезное упражнение в ходе сезона, хотя его можно использовать и в предсезонной подготовке.

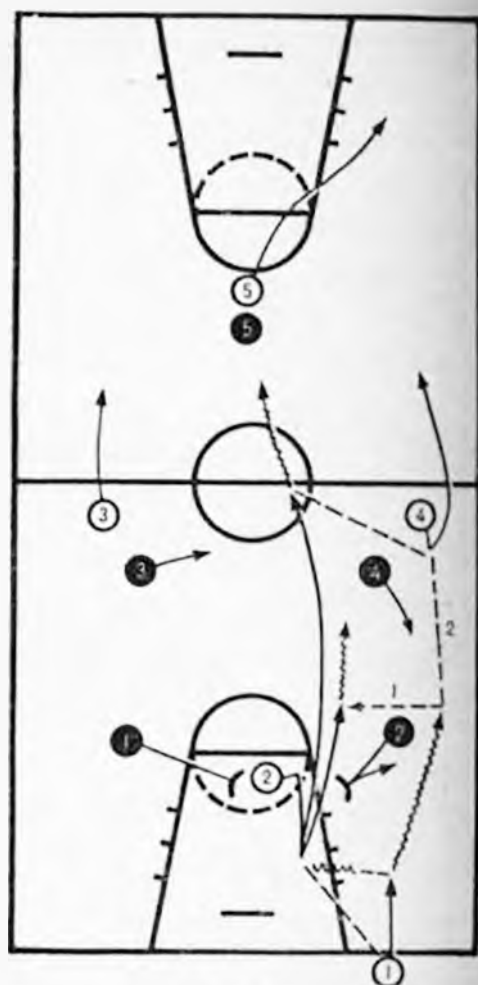


Рис. 200

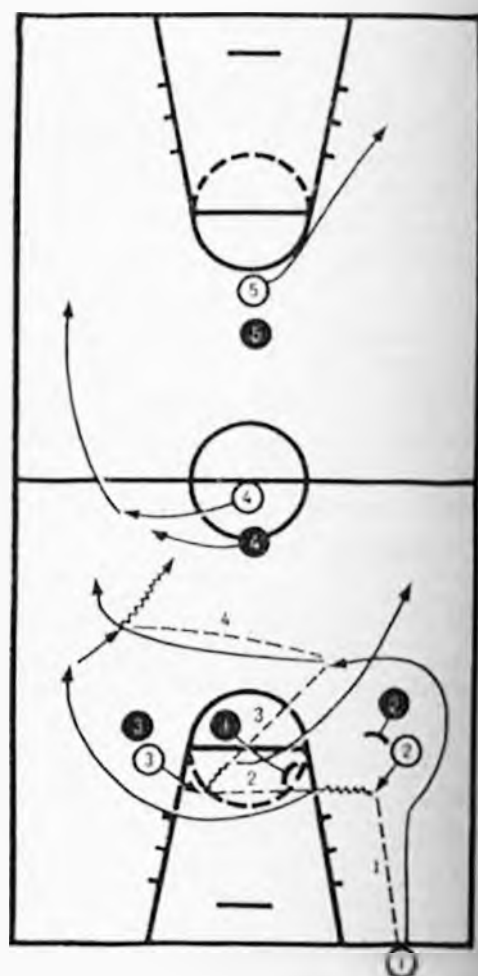


Рис. 201

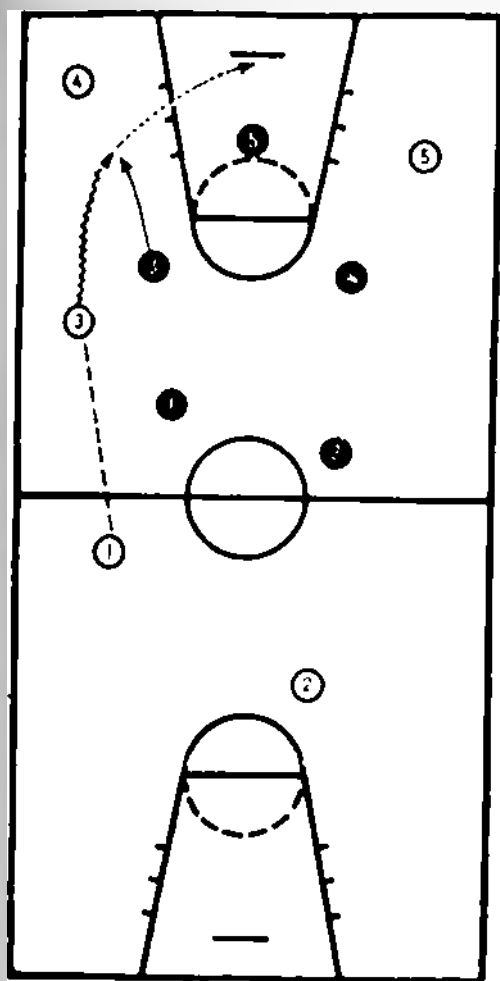


Рис. 202

Ни один из игроков не имеет права ударить мяч в пол, за исключением передачи с отскоком от пола. Ведение мяча считается ошибкой, за исключением двух случаев: когда один удар в пол позволяет выполнить бросок из-под корзины и при добивании мяча.

Упражнение доступно игрокам любого уровня, но особенно полезно молодым игрокам. Оно показывает, как трудно доставить мяч в передовую зону, не используя ведение, учит точным передачам и показывает игрокам без мяча, насколько важен выход в позицию для получения мяча.

Быстрый прорыв звеньями по всей площадке. Чтобы развить в игроках инстинкт быстрого прорыва, используется почти ежедневно упражнение, описанное на стр. 97.

## Часть II. ЗАЩИТА

### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

**Индивидуальные предпосылки.** Эффективность защитных планов команды определяется индивидуальными способностями каждого игрока. К ним относятся скорость, быстрота и живость ума, агрессивность, желание, гордость, предвидение и приспособляемость.

*Скорость и быстрота.* Высокая скорость бега дает возможность защитнику двигаться из одной позиции в другую быстрее, чем другим игрокам. Это позволяет ему исправлять ошибки в защите и занимать новую защитную позицию, ликвидируя опасные ситуации. Быстрота, главным образом ног, рук и кистей, позволяет защитнику держать нападающего в напряжении и нейтрализовать его превосходство в скорости. Поскольку обычно активные действия в защите начинаются в 5—6 м от обороняемой корзины, быстрота реакции может быть более ценным качеством, чем скорость, но, как бы то ни было, и то, и другое является основой хорошей защиты.

*Живость ума и агрессивность.* Игрок, который мгновенно реагирует при переходе от нападения к защите, будет всегда готов прикрыть свободного игрока противника, предупредить неожиданный маневр нападающих и сорвать атаку. Живость ума в сочетании с агрессивностью, т. е. способностью атаковать в защите и финтами, может вынудить нападающего больше думать о защите мяча, которым он владеет.

*Желание и гордость.* Независимо от того, насколько техничен защитник, он не сможет хорошо защищаться без желания и гордости, поскольку защита требует тяжелой работы и решительности, которые редко поддерживаются одобрением и похвалой. Напористость приходит от желания, которое включает решимость сыграть как можно лучше в защите, полную сосредоточенность на прикрепленном игроке противника и работу без усталости. Преодоление усталости сверхусилием ведет к успеху.

Гордость — это чувство удовлетворения от того, что ты лучшим образом выполнил свою часть работы, несмотря на то, что она не очень заметна.

*Предвидение и приспособляемость.* Предвидение — это способность предугадывать действия нападающих, что позволяет решить, пойти ли на перехват передачи, разменяться ли подопечны-

ми и т. д. Умение действовать в соответствии с изменившейся обстановкой характеризует приспособляемость. Эти способности базируются не столько на инстинкте, сколько на тщательном изучении индивидуальных и командных особенностей игры противника с самого начала встречи.

**Защитная стойка и равновесие.** Существуют две защитные стойки при держании игрока с мячом. Первая стойка — с выставленной вперед ногой, или уступом (боксерская), другая — параллельная (борцовская стойка).

**Стойка с выставленной вперед ногой.** В этой стойке ноги располагаются примерно на ширине плеч, одна из них выставлена вперед. Игрокам с сильнейшей правой рукой кажется более удобной стойка с выставленной вперед левой ногой, левши предпочитают выставлять вперед правую ногу. Расстояние между ступнями незначительно варьируется у разных игроков. Высоким игрокам удобнее стоять в более широкой стойке. Но очень узкая или чрезмерно широкая постановка ног опасна для защитника. Чем уже поставлены ступни ног, тем труднее игроку сохранять равновесие. Чем шире стойка, тем труднее начать первое движение. Вес тела должен быть равномерно распределен на подушечках ступней, но не на носках. При устойчивом положении центр тяжести смещается назад, а не вперед. Ноги в коленях слегка согнуты, таз опущен, чтобы снизить центр тяжести тела, туловище слегка наклонено вперед, голова поднята вверх. Голова, плечи и спина составляют прямую линию. Любое движение головой или плечами выведет защитника из равновесия и даст преимущество нападающему.

Руки и кисти следует держать в удобном положении, и их движения должны помогать в удержании равновесия. Рука над впереди стоящей ногой должна быть поднята, и ею нужно размахивать из стороны в сторону. Другая рука должна быть отставлена в сторону. Движения рук и кистей являются сдерживающим защитным средством, так как они выводят противника из равновесия и препятствуют его движению.

Игроки выполняют в защите разное количество движений. Многие из них расходуют много энергии, но каждое движение в защите должно быть выполнено обдуманно.

**Параллельная стойка.** В широкой, или параллельной, стойке ступни ног расположены параллельно и расставлены, как правило, шире плеч, вес равномерно распределен на обе ноги, ноги в коленях согнуты, таз опущен, туловище более напряжено, чем в стойке с выставленной вперед ногой, а руки и кисти опущены вниз. Эта стойка обычно используется для активной атаки на игрока, закончившего ведение. Кроме того, ее принимают защитники, атакующие дриблера, который двигается к корзине, и игрока, выполняющего проход с дальней от мяча стороны.

**Использование зрения, слуха и голоса.** Три важнейшими дополнениями к основам игры в защите являются зрение, слух и голос. Игрок должен видеть все вокруг себя, как прямо, так и на периферии.

Не следует сосредоточиваться только на подопечном, когда тот не владеет мячом, кроме тех случаев, когда тренер даст специальное задание. Обычно, опекая нападающего без мяча, защитник видит, где находится мяч, и следит за возможной постановкой боковых заслонов.

Защитник, опекающий игрока с мячом, должен быть постоянно готовым среагировать на предупреждения партнеров голосом. При игре в защите голос постоянно используется для предупреждения партнеров о заслонах, для сигнала на переключение, для ободрения, наконец, для нервирования противника и подъема командного духа.

**Работа ног и передвижение в защите.** Четыре типа работы ног служат основой хорошей индивидуальной защиты. Первый — бег спиной вперед; второй — передвижение приставными шагами, или боксерским шагом; третий — бег и остановки на полной скорости и четвертый — поворот кругом для восстановления защитной позиции.

В защите надо уметь передвигаться спиной вперед так же легко и свободно, как и при обычном беге. Бег спиной вперед неестествен и поэтому требует постоянной тренировки и хорошего равновесия. Вес тела при этом слегка смещается в сторону, противоположную движению. Если сместить вес тела назад, защитник упадет на спину.

*Передвижение приставными шагами* — основное движение защитника, позволяющее сохранять правильную защитную позицию. Когда нападающий двигается поперек площадки, первым движением защитника является короткий шаг ближней ногой в этом же направлении. Другая нога быстро приставляется на расстояние 15—20 см от первой. Игрок повторяет быстрые, скользящие шаги, сохраняя равновесие и позицию по отношению к игроку с мячом и заставляя последнего двигаться к боковой линии или в направлении партнера. При этом ноги никогда не должны пересекаться.

Опекая дриблера, который двигается по направлению к корзине, защитник начинает передвижение приставными шагами с ближней по направлению прохода ноги, оттесняя дриблера к лицевой линии или в направлении своего партнера. При этом если нападающий сумел обойти защитника, последний делает скрестный шаг и бежит на полной скорости, чтобы восстановить защитную позицию.

Во время бега на полной скорости игрок должен остановиться, жестко поставив осевую ногу, и сильно согнуть ноги, чтобы снизить центр тяжести, восстановить равновесие и немедленно принять основную защитную стойку.

Хороший защитник обычно подготовлен психологически и физически к быстрым стартам и постоянному изменению направления движения. Стартовое движение начинается с короткого шага ближней ногой в желаемом направлении и отталкивания дальней ногой. Одновременно рука и плечо выполняют мах в этом направлении. Изменение направления движения начинается с остановки в положении равновесия, без потери времени, и повторной стартовой процедуры.

*Поворот кругом для восстановления защитной позиции* исполь-

зается в тех случаях, когда нападающий обходит защитника с ведением. Защитник должен сделать поворот на  $360^\circ$ . Для этого он отталкивается ближайшей к нападающему ногой, поворачивается назади стоящей ногой на  $180^\circ$  наружу от дриблера, отталкивается другой ногой и заканчивает полный поворот, восстановив защитную позицию.

## Приемы индивидуальной игры в защите

Каждый игрок должен хорошо знать приемы индивидуальной игры в защите, потому что один плохой защитник может свести на нет усилия всей команды.

### Противодействия игроку с мячом

Умение опека́ть противника с мячом или без мяча в любой позиции на площадке — непременное условие хорошей игры в защите.

**Игрок задней линии.** Игрок задней линии, или защитник, находящийся в 8 м от корзины, может использовать и ведение, и передачи мяча, и броски в корзину. Подробный разведывательный отчет должен определить, бросает ли он с места или в прыжке; является ли индивидуалистом, который в каждом случае владения мячом переходит на ведение и выполняет бросок; разыгрывает ли мяч, отыскивая партнера, находящегося в удобной позиции для броска; какой рукой ведет мяч; использует ли финты перед бросками, ведением и передачами мяча; проходит ли к корзине после выполнения передачи и т. д. Если таких сведений нет, защищающийся игрок приспособливает свои действия к тактике нападения игрока задней линии, на ходу определяя потенциальные возможности своего противника. Он должен удерживать защитную позицию и размахивать поднятой рукой.

Если игрок задней линии переходит на ведение, защищающийся игрок выполняет отвлекающие движения руками и ногами и, оттеснив его к боковой линии или в направлении партнера, заставляет остановиться и отвернуться от корзины. Чем продолжительнее ведение, тем больше помощи должны оказывать партнеры защищающемуся игроку.

Опекая игрока, хорошо ведущего мяч только одной рукой, защитник может сместиться на полкорпуса в сильную сторону и заставить дриблера перевести мяч на другую руку. Большинство левшей чаще всего «одноруки», и защитник, опекающий левшу, должен полностью сместиться в сторону левой руки противника. Если дриблер хорошо владеет обеими руками, его следует оттеснять в центр, где у защищающегося есть больше возможностей получить помощь от партнеров.

Если дриблер получил преимущество, защищающийся игрок переходит на параллельный бег, сохраняя защитный баланс и мешая дриблеру движением снизу на выбивание ближайшей рукой. Движение рукой снизу вверх способствует сохранению равновесия и уменьшает опасность получения фола. Большинство фолов при

опеке дриблера являются результатом движения на выбивание мяча, направленного сверху вниз.

Когда дриблер остановлен, защитник агрессивно его атакует, размахивая руками до тех пор, пока тот не избавится от мяча. Его следует оттеснить в позицию, неудобную для броска, из которой можно выполнить только одну надежную передачу — назад. Защитник может коснуться мяча при передаче и изменить направление его полета, но очень редко он сумеет перехватить мяч. Нарушение равновесия и плохая реакция делают защитника в этих случаях беспомощным перед быстрым проходом и обратной передачей.

После того как мяч передан, защищающийся игрок быстро отступает назад в направлении передачи, чтобы предотвратить проход нападающего, сохранить защитную позицию и в случае броска принять участие в борьбе за мяч на щите.

Самой трудной можно считать ситуацию единоборства с нападающим, когда защитник должен не допустить прохода нападающего с ведением к незащищенной корзине. Такие ситуации часто возникают после перехвата передачи, далекой откидки при разыгрывании спорного мяча или овладения неконтролируемым мячом. В защите может оказаться игрок задней линии, нападающий или центровой. Любому из них необходимо выиграть время путем отступления назад и оттеснения дриблера к боковой или лицевой линии. Во время ведения дриблер не делает броска, кроме тех случаев, когда он выходит к корзине, поэтому не надо сближаться с ним до того момента, пока он не остановится. При агрессивном выходе на дриблера простое изменение направления ведения может оставить корзину незащищенной.

Когда нападающий выполняет финт, первым движением защитника должен быть отступающий шаг сзади стоящей ногой и быстрое поднимание руки. Это движение является средством устрашения при броске с места и позволяет защитнику сохранять правильную позицию.

Нужно очень осторожно приближаться к игроку задней линии с мячом, пока он не использовал ведения. При этом выполняется короткий, скользящий шаг впереди стоящей ногой в направлении противника при сохранении равновесия на обеих ногах и такой же шаг сзади стоящей ногой с переносом на нее веса тела. В этих случаях лучше быть осторожным, перенося вес тела назад.

В тех случаях, когда защитник агрессивно атакует игрока, закончившего ведение, его партнеры должны перекрыть все направления передач, играя на перехват и провоцируя спорный мяч.

**Нападающий, или угловой, игрок.** Нападающий, или угловой, игрок, всегда находится в опасной позиции. Он может выполнить бросок, пройти вдоль лицевой линии к корзине или передать мяч центровому. Защитник располагается достаточно близко к нему, чтобы успеть воспрепятствовать броску в корзину, и на полкорпуса в сторону лицевой линии, предупреждая проход в этом направлении. Ближайшая к лицевой линии нога выставляется вперед. При угрозе прохода сзади стоящая нога смещается назад, а впереди стоящая —

вплотную к лицевой линии. Руки должны мешать свободному броску или передаче центровому. При ведении мяча углового игрока следует оттеснять в середину, где партнеры могут помочь защищающемуся игроку.

**Центровой игрок.** Центровой игрок располагается в трех разных позициях: в нижней зоне области штрафного броска, примерно в 3 м от корзины; в средней зоне области штрафного броска, в 5 м от корзины, и в верхней зоне области штрафного броска, в 5 м и далее от корзины. Обычно нижняя и средняя позиции лежат на боковых линиях области штрафного броска, а верхняя позиция — в наружном полукруге области штрафного броска или дальше к середине площадки. Каждая позиция требует особых приемов игры в защите.

Центровой игрок в нижней зоне области штрафного броска. Нападающий игрок, получив мяч в этой позиции, прежде всего нацеливается на бросок, которому может предшествовать быстрое обманное движение. Поэтому защитник должен препятствовать получению мяча в этой позиции. Защитник располагается между мячом и центровым игроком, на три четверти выдвинувшись вперед и вытянув вперед руку. Другой рукой он легко касается нападающего. Защитник повернут спиной к боковой линии, а его ноги поставлены снаружи от центрального. Когда мяч находится в левом углу, левая рука и нога защитника выдвинуты вперед; если мяч в правом углу, позиция меняется на обратную.

Из угла удобнее всего передать мяч центровому. Если мяч не попал к центровому из одного угла, нападающие попытаются сделать это из другого. Перевод мяча в другой угол потребует минимум двух передач. При выполнении этих передач защитник сохраняет позицию между мячом и своим подопечным, потому что центровой легко может получить мяч, если защищающийся игрок останется у него за спиной. При движении мяча из правого угла в левый защитник удерживает позицию, делая шаг вперед ногой от лицевой линии и выдвигаясь перед центровым игроком. Это выдвигание препятствует свободному выходу центрального в трехсекундную зону. Защитник контролирует положение центрального, касаясь его левой рукой при движении центрального влево, и, используя скользящий боксерский шаг, удерживает позицию перед центровым. Во время движения правая рука направлена в сторону мяча.

Если защитник оказался за спиной центрального игрока, получившего мяч в нижней зоне области штрафного броска, он должен слегка отступить назад, чтобы не раскрываться прикосновением свою точную позицию. Пусть центровой повернется, и тогда можно отбить мяч при броске. Если центровой хорошо бросает крюком, защитник должен попытаться изменить привычную траекторию броска, используя руку, одноименную с той, которой бросает нападающий. Этот маневр безопасен с точки зрения получения фола и удобнее для борьбы за отскочивший от щита мяч, поскольку оба игрока выполняют поворот параллельно и защитник находится внутри. Если препятствовать броску другой рукой, то встречное движение приведет к столкновению. Кроме того, используя для противодей-

ствия броску ближнюю руку, защитник может выше выпрыгнуть. Он должен удерживать позицию между корзиной и подопечным для борьбы за мяч в случае неудачного броска. Прыжок защитника надо рассчитать так, чтобы он достиг высшей точки в момент выпуска нападающим мяча и мог отбить мяч или испугать нападающего.

Если центровой сумел вывести защитника из равновесия, тот должен громко попросить о подстраховке, и ближайший партнер обязан немедленно прийти на помощь. Если при этом центровой выполняет финт, создается удобная ситуация для навязывания спорного мяча.

Центровой игрок в средней зоне области штрафного броска. Пожалуй, труднее всего опекаеть центрального в этой позиции, потому что она очень удобна для проходов с одним ударом в пол, для бросков, для «сбрасывания» мяча проходящим игрокам и для быстрого возвращения мяча партнеру в удобную для броска позицию, когда опекающий его защитник оттягивается на подстраховку центрального. Все защитники должны понимать, какую опасность представляют передачи мяча центральному в эту позицию, и пытаться блокировать эти передачи. Игроку, опекающему центрального в этой позиции, нужно выдвинуться на полкорпуса со стороны мяча, вытянуть руку, мешая приему мяча, и широко расставить ноги вокруг ближайшей к корзине ноги центрального.

Если центровой игрок вслед за движением мяча пересекает трехсекундную зону, защитник перемещается за его спиной, снова выходя в позицию на полкорпуса впереди на другой стороне площадки. Передвижение перед центральным в этой позиции очень опасно, так как нападающий может получить навесную передачу. При движении центрального через трехсекундную зону защитники должны препятствовать передачам мяча в его направлении.

Если центровой все же получит мяч в средней зоне области штрафного броска, защитник ставит одну ногу за центральным, наблюдая за проходящими игроками противника и заставляя центрального отвернуться наружу или к боковой линии. Если защитник будет стоять слишком близко, центровой будет чувствовать его и действовать соответствующим образом. При попытке блокировать бросок центрального в этой позиции защитник должен стоять на полу до тех пор, пока соперник не оторвется от пола. Если защитник выпрыгнет раньше или потеряет равновесие, то предоставит центральному возможность легко забросить мяч в корзину.

Центровой игрок в верхней зоне области штрафного броска. Основной функцией центрального в верхней зоне области штрафного броска является постановка заслонов или передачи проходящим игрокам. В этой позиции защитник располагается за спиной центрального, примерно в метре от него на пути к корзине. Предвидя возможные маневры противника, защищающийся игрок блокирует направления передач проходящим игрокам и громко предупреждает партнеров о постановке заслонов. Если центровой получит мяч и повернется лицом к корзине, защитник должен играть

с ним, как с игроком задней линии. Он может разрешать ему броски с расстояния 5—6 м до тех пор, пока центральной не покажет себя надежным снайпером с этих дистанций.

### **Противодействия игроку без мяча**

При опеке игроков без мяча расстояние между защитником и подопечным зависит от позиции мяча, близости корзины, снайперских способностей и построения нападающих. Никому из нападающих не следует позволять получать мяч в пределах 5 м от корзины. При получении мяча в этой опасной зоне защита должна оказать сильное давление на мяч.

### **Игра в одной передаче от мяча**

Игрок, опекаемый защитником, находится в одной передаче от мяча, когда он может получить его без угрозы перехвата.

**Игрок задней линии.** Правила опеки игрока задней линии без мяча, когда мячом владеет другой игрок задней линии, будут определяться принципами личной защиты вашей команды. При обычной защите игрок отступает назад и смещается в сторону мяча, входя в треугольник, образованный мячом, корзиной и подопечным. И мяч, и подопечный должны все время находиться в поле зрения защитника. Стойка защитника должна быть более высокой, чем когда он играет против игрока с мячом. Его руки направлены на подопечного и мяч. В этой позиции защитник страхует направление передачи центральному к линии штрафного броска и возможный проход своего подопечного. Проход чаще всего начинается сразу после передачи мяча партнеру. Перехваты обычно осуществляет защитник, опекающий игрока, которому направлен мяч, или третий защитник, знающий характерные передачи нападающих.

Если защищаемая команда использует агрессивную личную защиту, а мяч у соседнего игрока задней линии нападения, защитник располагается между мячом и подопечным, открывая возможность для прохода сзади и обратной передачи. Партнерам за спиной нужно предвидеть эту возможность и тогда оттянуться к середине, сводя к минимуму возможности нападающих завершить атаку. Если игрок задней линии проходит, его защитник отступает вместе с ним, сохраняя плотную позицию между подопечным и мячом. Защитник активно противодействует каждой передаче, перехватывая или отбивая мяч, когда это возможно. Он должен заставить игрока задней линии двигаться от корзины при ловле мяча.

Когда мячом владеет ближайший нападающий, или угловой игрок, защитник, опекающий игрока задней линии, делает два шага назад и смещается к боковой линии, входя в треугольник, образованный мячом, корзиной и подопечным игроком. Мяч и подопечный игрок все время остаются в его поле зрения. Защитник должен быть готов помочь партнеру при проходе нападающего в центр и перехватить или отбить мяч при передаче центральному в среднюю или верхнюю зону области штрафного броска. Если игрок задней линии двигается в сторону от мяча, защитник сохраняет ту же относи-

тельную позицию в треугольнике «корзина — мяч — игрок». Чем дальше уходит игрок задней линии от мяча, тем больше расстояние между ним и опекающим его защитником. При любом проходе подопечного в сторону от мяча защитник должен удерживать позицию между мячом и подопечным, располагаясь достаточно близко к последнему, чтобы предотвратить возможную передачу. Важно предвидеть возможность быстрых остановок, которые могут создать противнику хорошие условия для броска, или изменения направления движения, позволяющие противнику легко получить мяч.

Если игрок задней линии проходит снаружи в угол, его защитник должен заранее слегка сместиться в сторону боковой линии, чтобы помешать игре двое против двоих с угловым игроком.

**Нападающий, или угловой, игрок.** Когда мяч находится в тыловой зоне защищаемой команды, защитник, опекающий углового игрока, может занять одну из двух основных позиций. Он может выставить вперед правую руку и ногу, опекая нападающего на левой стороне (и наоборот), и мешать ему получать мяч в этой позиции. Обычно защитник не препятствует получению подопечным мяча в районе центральной линии, потому что эта позиция неопасна и непривычна для крайнего игрока. Но нужно помнить, что многие нападающие делают отвлекающий выход наружу, а затем изменяют направление движения. Если нападающий хорошо владеет этим приемом, защитник может занять другую позицию, в которой вперед выставлены левая рука и нога. Эта позиция делает возможным выдвижение к мячу перед защитником. Поскольку угловой игрок, получивший мяч при выходе, будет находиться в удобной позиции для прохода к корзине, защитник должен принять меры предосторожности, чтобы помешать приему мяча.

Если нападающий имеет высокий процент попаданий, но плохо владеет мячом или не любит играть без мяча, первая позиция является более предпочтительной. Если нападающий хорошо двигается и не очень стабилен в попаданиях, надо использовать вторую стойку.

Изучив информацию или проанализировав самостоятельно движения нападающего, защитник должен заранее сместиться в сторону прохода, заставляя нападающего отклоняться от привычного пути.

Если защитник упустит нападающего за спину, он должен быстро повернуться к корзине и попытаться занять позицию между подопечным и мячом. По возможности поворот следует сделать таким образом, чтобы не потерять из виду мяч. После поворота надо сохранить активность и низкую стойку, чтобы перехватить передачу с отскоком от пола, которую обычно выполняют в этих случаях.

Если нападающий прорывается между мячом и защитником, защитник поворачивается в направлении прорыва и рывком восстанавливает защитную позицию. Во время движения не нужно пытаться отбивать посланный нападающему мяч, так как это замедляет восстановление защитной позиции и приводит к фолу. За-

щитник может получить помощь от партнера, переключающегося на выходящего игрока.

**Центровой игрок.** Защитник, опекающий центрального игрока в верхней зоне области штрафного броска, располагается со стороны мяча, размахивая рукой перед центровым, чтобы помешать передаче от игрока задней линии. Если мяч передается поперек площадки, защитник смещается за спиной центрального и занимает такую же позицию с другой стороны. Когда мяч передается вперед, защитник делает шаг в направлении мяча ближней ногой и играет вполкорпуса со стороны мяча, активно размахивая ближней рукой, чтобы помешать центральному повернуться и выйти на получение мяча в среднюю зону области штрафного броска.

Когда центровой играет в средней зоне области штрафного броска, защитник располагается вполкорпуса со стороны мяча, препятствуя по возможности передачам в эту зону. Поскольку центровой обычно часто меняет позицию, используя финты, неожиданные изменения направления движения и быстрые повороты, защитник должен быть готов к этому, основывая свои действия на положении игрока с мячом. Если центровой, играющий в средней зоне области штрафного броска, двигается в направлении от мяча, а защитник находится сбоку, опасность навесной передачи должна быть компенсирована оттянутой позицией партнера, опекающего дальнего углового игрока.

Передача центральному в нижнюю зону выполняется обычно из угла площадки, поэтому защитник выдвигается на три четверти или полностью перед центровым игроком. Поскольку центровой в этой позиции постоянно ищет хорошую возможность для броска, защитник чаще играет вплотную к нему, чем в любой другой позиции. Он не должен позволить оттеснить себя или отступить к корзине за спиной центрального, так как в этой позиции не сможет воспрепятствовать передачам в центр, а также успешно бороться за мяч в случае неудачного броска. Если защитник достаточно бдителен и быстр, он может уверенно играть перед центровым в этой позиции. Когда команда нападает главным образом через центрального, его опека требует постоянного и полного внимания, причем защитник может просить помощи у партнеров. Как бы то ни было, если защитная позиция при опеке центрального выбрана правильно, защитник может почти полностью расстроить нападение команды противника.

### **Игра в двух передачах от мяча**

Мяч находится в двух передачах от опекаемого игрока, когда прямая передача ему может быть перехвачена защитником, не участвующим в опеке передающего и принимающего игроков.

**Игрок задней линии.** Когда мяч находится в двух передачах от игрока задней линии, обычно у углового или центрального игрока на дальней стороне площадки, защитник должен открыться в сторону мяча и сместиться к середине площадки возле области штрафного броска для помощи в командной защите. Он должен держать

в поле зрения мяч и своего подопечного, предупреждая его выходы в сторону мяча и участвуя в перехватах передач. Разумеется, в любой момент, как только этого потребуют обстоятельства, ему нужно быстро вернуться к своему подопечному.

**Нападающий, или угловой игрок.** Опекая углового игрока, когда мячом владеет дальний игрок задней линии, защитник открываетея в сторону мяча, сохраняя в поле зрения мяч и подопечного, и смещается в сторону области штрафного броска параллельно лицевой линии. Одна его рука направлена на мяч, другая — на подопечного, и он готов помешать проходу нападающего между собой и мячом. Если мяч передается поперек площадки, защитник возвращается в основную защитную позицию. Если мяч передан дальнему угловому игроку, защитник отступает на два шага в область штрафного броска в готовности перехватить навесную передачу центрному в нижней или средней зоне области штрафного броска и воспрепятствовать проходу своего подопечного в направлении мяча. Если мяч находится у центрного в нижней зоне на дальней стороне площадки, то защитник должен знать, что его подопечный может выйти к линии штрафного броска, получить передачу и выполнить бросок в прыжке. В такой ситуации надо быть готовым к перехвату, подстраховке выходящего без мяча подопечного и навязыванию положения «спорный мяч».

**Центровой игрок.** Обычно центровой игрок в верхней зоне области штрафного броска никогда не бывает дальше, чем в одной передаче от мяча. В средней или нижней зоне центровой может оказаться в двух передачах от мяча, но быстрые маневры или недостаточные предвидение и готовность защитника могут позволить центрному занять удобную позицию на стороне мяча. Любой игрок, независимо от роста, может играть в позиции центрного, и если он свободно получит мяч в нижней зоне области штрафного броска, у него будут хорошие возможности для атаки корзины. Поэтому лучшим методом защиты против центрного является предупреждение возможных передач в занимаемую им позицию.

Если помешать передаче мяча не представляется возможным, центровой должен быть оттеснен при приеме передачи в позицию, неудобную для выполнения броска — к лицевой линии, далее 3 м от корзины или за линию штрафного броска. Всегда боритесь с центровым за место на площадке, предвидя его движения. Знайте излюбленные позиции центрного и оттесняйте его оттуда.

Защитник, опекающий центрного, должен только тогда помогать партнерам, когда игрок с мячом выходит к незащищаемой корзине. Когда защитник, опекающий центрного в нижней или средней зоне, переключается на нападающего с мячом, обошедшего своего защитника и выходящего к корзине, этот защитник должен немедленно сделать рывок и занять позицию между мячом и оставшимся свободным центровым, чтобы воспрепятствовать передаче в опасную позицию. Поскольку в этой ситуации высокий защитник переключается, как правило, на нападающего, уступающего ему в росте, он старается блокировать бросок. При этом ни-

когда не следует делать движения руками вниз или выпрыгивать в направлении атакующего игрока, так как результатом этого почти всегда является персональное замечание. Попробуйте отбить мяч после того, как он покинет руки нападающего, или движениями рук лишите нападающего уверенности. Не выпрыгивайте до тех пор, пока не выпрыгнет нападающий или мяч не будет выпущен из его рук.

Защитник, опекающий центрального в нижней или средней зоне области штрафного броска, имеет возможность видеть все взаимодействия нападающих и обязан постоянно инструктировать своих партнеров.

Если центровой двигается в сторону от корзины, он не очень опасен. Обычно он уходит от мяча для того, чтобы поставить заслон и помочь освободиться партнеру. Бдительный защитник должен оставаться в покинутой центровой зоне, чтобы помешать игроку, выходящему из-за заслона, поставленного центровым.

### Защитные упражнения

Защитные действия совершенствуются в упражнениях 1×1, 2×2, 3×3 и в общекомандных построениях. Сохраняя равновесие и хорошую позицию, защитник постоянно беспокоит игроков, которых опекает. Он должен всегда иметь в поле зрения мяч и подопечного, оказывая давление на игрока, владеющего мячом, и потенциального получателя мяча, не переступая границы нарушения правил.

Упражнение в совершенствовании работы ног (рис. 203). Команда делится на две группы по восемь человек и выстраивается, как показано на рисунке. За каждой группой наблюдает один тренер. По два направляющих из каждой группы входят в пределы площадки. Первый игрок занимает удобную защитную позицию перед вторым, который выполняет ведение мяча. Защитник смещается со стороны на сторону, когда дриблер переводит мяч с руки на руку. Он постоянно передвигается перед дриблером, заставляя его менять направление движения. Сначала это упражнение выполняется медленно, чтобы тренер мог сделать замечания по технике движений.

Защитник не должен широко расставлять ноги или перекрещивать их и находится в низкой стойке, со слегка наклоненным вперед телом. В этом упражнении он не имеет права играть руками. Многие тренеры заставляют защитников держать руки за спиной, мы же предпочитаем, чтобы они держали руки на поясе или касались ими бедер. Такое положение рук лучше способствует сохранению равновесия.

Дриблер должен быть ограничен коридором, более узким, чем половина площадки. Во время ведения он несколько раз переводит мяч с руки на руку и, если удастся обойти защитника, быстро двигается в направлении корзины. Защитник выполняет поворот, переходит на бег, чтобы настигнуть нападающего и постараться помешать ему забросить мяч в корзину. При обратном движении игроки меняются ролями.

Это упражнение следует часто выполнять перед началом сезона и время от времени в ходе соревнований.

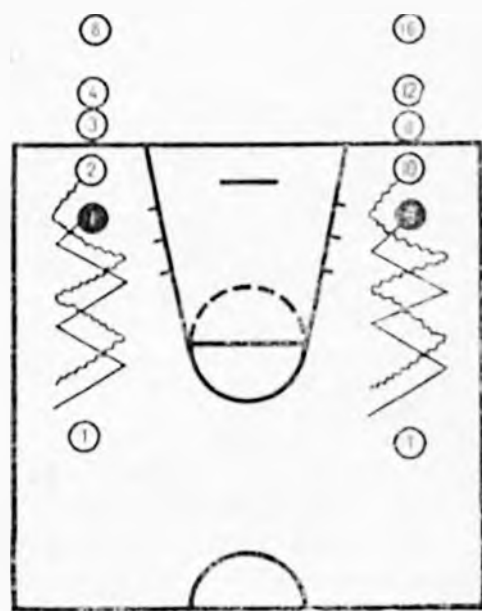


Рис. 203

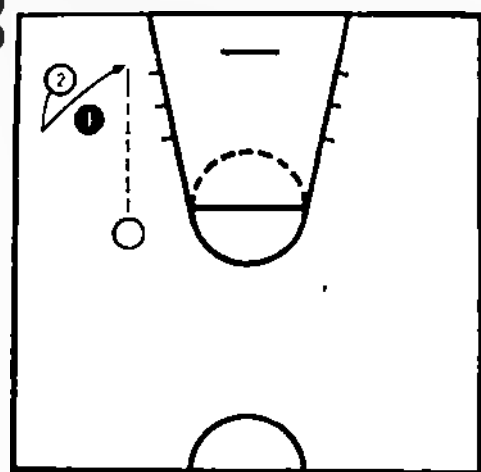


Рис. 204

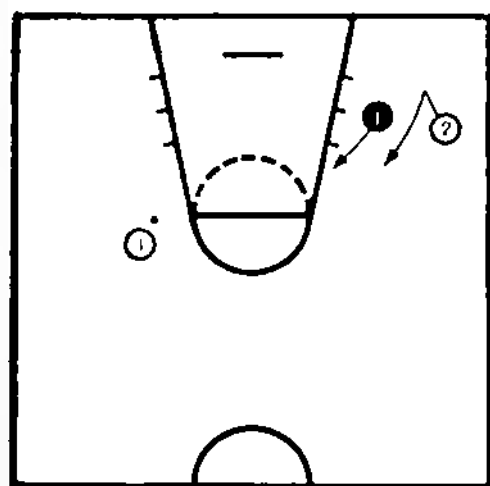


Рис. 205

шадки, а нападающий 2 и защитник 1 в углу на правой стороне. Защитник обязан помешать нападающему получить мяч в удобной для броска позиции. Нападающий пытается выйти в круг области штрафного броска или заставить защитника отвернуться от мяча, проходя за его спиной к корзине, и получить передачу. Защитник занимает открытую позицию, такую, чтобы одновременно видеть мяч и подопечного. Он отступает от нападающего параллельно лицевой линии достаточно далеко, чтобы предупредить его выход в круг области штрафного броска. Защитник должен быть уверен, что нападающий, если он получил мяч, находится в позиции, не представляющей большой угрозы — на вершине области штрафного броска или в стороне от нее. Передающий игрок не должен выполнять длинных навесных передач, но обязан отдать мяч нападающему после финта в направлении лицевой линии и выхода навстречу мячу. Нужно помнить о возможности выполнения передачи над головой защитника. Защитник не должен оттягиваться слишком далеко от нападающего игрока.

Один против одного с проходящим дриблером (рис. 206). На левой стороне площадки защитник позволяет дриблеру обойти себя. Преследуя дриблера, он переходит на полный беговой шаг. Начиная движение, он переносит тяжесть тела вправо, делая небольшой шаг назад правой ногой, поворачивается на ней в сторону лицевой линии и переходит на бег, параллельный движению дриблера. Восстановив равновесие, обычно после двух-трех шагов, защитник пытается лишить дриблера уверенности выбивающими движениями снизу ближней к дриблеру рукой. Не следует делать движения рукой сверху вниз, так как оно сбивает двигающегося защитника с ритма и приводит к персональному замечанию. Выбивающее движение рукой не является обязательным. Прежде всего для защитника важно сохранять хорошую позицию, чтобы иметь воз-

Один против одного на стороне мяча (рис. 204). Упражнение применяется в предсезонной подготовке. В роли игрока 1, выполняющего передачи, выступает один из игроков задней линии или тренер. Защитник 1 опекает нападающего 2, мешая ему получить мяч в удобной для атаки позиции. Нападающий пытается изменить направление движения и выйти к корзине за спиной у защитника. Если он не может получить мяч возле корзины, несмотря на активную работу ног и финты, он двигается назад для получения мяча. Защитник должен оттеснить его от корзины, заставляя вернуть мяч игроку 1. Передав мяч обратно партнеру, нападающий продолжает активные действия, а защитник пытается сохранить равновесие и правильную позицию и не дать возможности нападающему получить мяч. Если нападающий обыграл защитника и выходит у него за спиной к корзине, защитник должен сделать следующий маневр. Он переносит тяжесть тела на правую ногу и, повернувшись на ней, делает шаг левой, отступая лицом к игроку, владеющему мячом. Во время этого движения защитник опускает левую руку вниз, так как в этой ситуации обычно следует передача с отскоком от пола. Техника поворота будет обратной на другой стороне площадки.

Упражнение выполняется на обеих сторонах площадки, и игроки получают большую нагрузку. После того как первые два игрока выполняют упражнение два или три раза, они уходят в конец колонны, а очередная пара игроков занимает их место.

Один против одного на дальней от мяча стороне (рис. 205). Передающий игрок (№ 1) располагается на левой стороне пло-

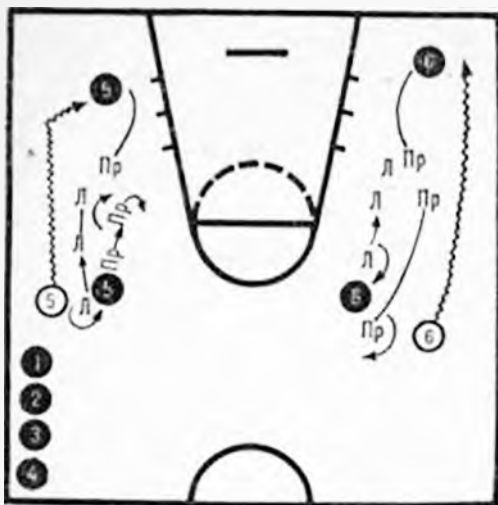


Рис. 206

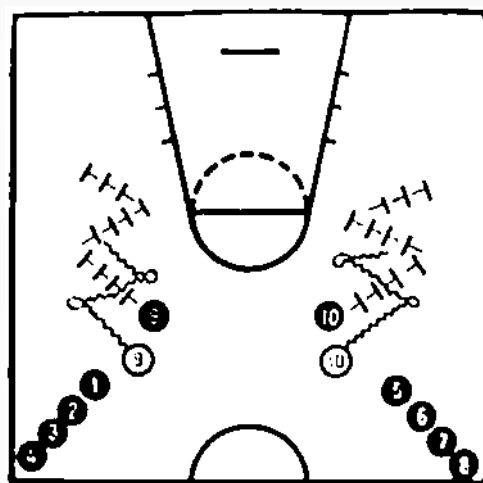


Рис. 207

возможность остановить дриблера. Защитник должен вернуться в позицию лицом к дриблеру так быстро, как только это возможно.

То же упражнение выполняется на другой стороне площадки. Защитник использует ту же технику в зеркальном ее отражении.

В этом же упражнении защитники могут отрабатывать технику поворота кругом для восстановления защитной позиции и выбивание мяча сзади. Последнее применяется, когда нападающий полностью обошел защитника. Защитник должен выбивать мяч левой рукой, если его обошли справа, и наоборот.

Упражнение «направь дриблера» (рис. 207). Защитник 9 опекает дриблера 9. Цель упражнения — научить защитника активными действиями направлять дриблера в желаемом направлении. Защитник смещается в одну сторону и, когда дриблер вынужден будет выполнить поворот, переходит на другую. Тренер должен быть уверен, что защитник не перекрещивает ног, постоянно сохраняет равновесие и использует движения рук настолько, насколько это необходимо, чтобы не потерять равновесия. Защитник должен заставить нападающего выполнить поворот два или три раза. То же задание на другой стороне площадки может выполнять другая пара игроков. Если дриблер обойдет защитника, последний должен повернуться и попытаться выбить мяч сзади, используя для этой цели руку, одноименную с той, которой выполняется ведение.

Смена защитных позиций при опеке центрального игрока в нижней и средней зонах области штрафного броска (рис. 208). Защитник, опекающий центрального игрока 1, располагается в нижней позиции слева. Мяч, который находится у игрока 1, может последовательно передаваться игрокам 2, 3, 4. Эти четыре игрока занимают основные позиции, из которых мяч может быть передан центральному в нижнюю или среднюю зону области штрафного броска. На рисунке защитник обозначен тремя четвертями круга (тело) и двумя прямыми линиями (руки). Защитник в нижней зоне (а) должен сдвинуться на три четверти корпуса вперед по отношению к центральному, когда мячом владеет игрок 1. Когда центровой переходит в среднюю зону (б) вслед за передачей мяча игроку 2, защитник должен выйти вперед на полкорпуса. Когда мяч передается игроку 3 и центровой двигается вслед за мячом в среднюю позицию справа (в), защитник должен занять позицию перед подопечным. Несмотря на то что во время движения защитник повернут спиной к корзине, он должен постоянно чувствовать центрального, чтобы успеть отступить вместе с ним в случае навесной передачи. Когда центровой сместится в нижнюю зону справа (г) и мяч получит игрок 4, защитник должен сохранить позицию перед центровым, сдвинувшись на три четверти корпуса к лицевой линии.

Это очень важное упражнение и часто выполняется высокими игроками, особенно в предсезонной подготовке. Если центровой пересекает трехсекундную зону под корзиной (от а к г) вслед за движением мяча, защитник двигается между мя-

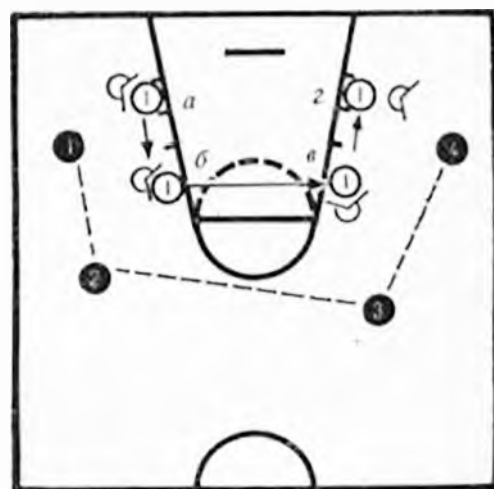


Рис. 208

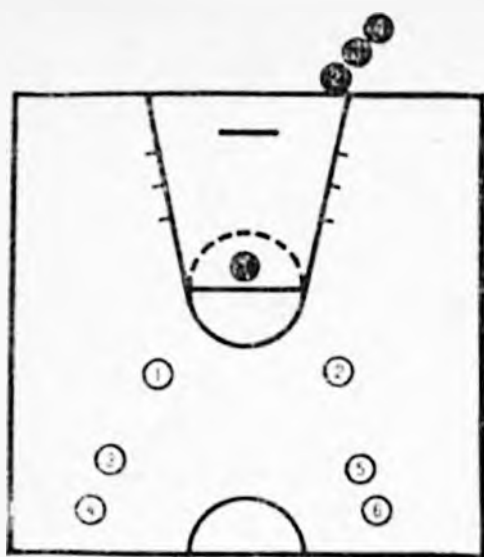


Рис. 209

мяча, чтобы остановить продвижение игрока с мячом. Если защитник сумеет остановить игрока с мячом вне пределов области штрафного броска, заставляя нападающего выполнить бросок с дистанции дальше чем 5 м, он хорошо справился со своей задачей.

Это упражнение носит соревновательный характер, развивая у игрока чувство гордости за удачные действия в защите. Защитник должен играть в стойке, позволяющей ему видеть обоих нападающих. Он должен активно выполнять отвлекающие движения, чтобы задержать нападающих до подхода второго защитника.

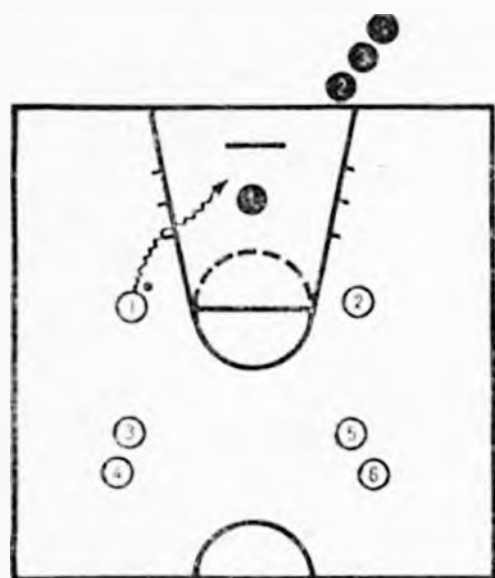


Рис. 210

чом и подопечным, восстанавливая основную защитную позицию на другой стороне площадки. Он делает шаг вперед левой ногой в позиции а так, чтобы оказаться перед центровым. При поперечном движении центрального защитник удерживает позицию перед ним. В позиции б защитник делает шаг назад правой ногой, оставляя левую руку и ногу перед центровым игроком.

Целью этого упражнения является научить защитника, опекающего центрального, технике защитных приемов. Защитник должен хорошо чувствовать центрального спиной и повторять все его движения.

Защитное упражнение «двое против одного» (рис. 209). Игроки 1 и 2 нападают. Мяч у игрока 1. Защитник 1 отступает в направлении корзины. Когда нападающие приближаются, защитник должен сделать финт в сторону

Обычно он делает ложное движение в сторону игрока 1, заставляя его выполнить передачу партнеру. Иногда защитник может сделать движение назад, идя на рассчитанный риск и позволяя игроку с мячом подойти ближе, а затем активно атакует его, стараясь отобрать мяч.

Защитное упражнение «двое против одного» (рис. 210). Высокий игрок должен располагаться под корзиной, имея примерно те же защитные обязанности, как и в предыдущем упражнении. Но в этом упражнении нападающие проходят дальше и пытаются финтом заставить защитника выпрыгнуть вверх. Защитник не должен выпрыгивать, пока нападающий не оторвется от пола для броска. Он должен сделать финт в сторону игрока с мячом, пытаясь предугадать, будет ли тот бросать или передаст мяч партнеру, и попытаться блокировать бросок.

Упражнение вызывает большой энтузиазм в команде, когда маленькие игроки противостоят высоким.

Упражнение вызывает большой энтузиазм в команде, когда маленькие игроки противостоят высоким.

### Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч

Обороняющийся игрок (если только он не опекает центрального в нижней или средней зоне области штрафного броска) почти всегда располагается между подопечным и корзиной, и его главная обязанность — сохранять эту позицию. Защитники не должны позволить своим подопечным овладеть отскочившим мячом, отблочкируя их от охраняемого щита. Овладение мячом при неудачном броске создает хорошие возможности для атаки быстрым прорывом.

Игрок, выполняющий бросок, видит, куда отскакивает мяч, поэтому защитник должен преградить ему путь, лишая возможности вновь овладеть отскочившим мячом.

**Игрок задней линии.** Если бросок выполняет игрок задней линии, защитник остается лицом к лицу с ним на расстоянии одного шага до тех пор, пока тот не начал свое первое движение после броска. Если это движение наружу, защитник поворачивается на наружной ноге лицом к корзине, закрывает путь нападающему и удерживает эту позицию, используя скользящий шаг в направлении движения нападающего (если нападающий двигается внутрь, защитник поворачивается на внутренней ноге). Если у защитника есть возможность овладеть мячом, он немедленно двигается к нему из этой позиции. Если мячом овладевает его партнер, защитник немедленно выходит к боковой линии, открываясь для приема первой передачи. Если нападающие снова овладевают мячом, защитник быстро восстанавливает исходную позицию.

Защитник, опекающий другого игрока задней линии, после броска делает два или три шага назад, оставаясь лицом к подопечному. Обычно один из игроков задней линии всегда остается на подстраховке. Поэтому если к корзине двигается игрок, выполнивший бросок, его партнер отходит назад в защиту. Если второй игрок задней линии не выходит к корзине, опекающий его защитник должен досчитать мысленно до пяти (за это время мяч успеет долететь до корзины и отскочить от кольца или щита), быстро повернуться лицом к корзине, отыскивая взглядом мяч, и решить, начинать ли ему движение к мячу. Если защитник может овладеть мячом, то начинает движение к нему немедленно. Если мяч подобрал партнер, защитник выходит к ближайшей боковой линии и открывается для приема первой передачи. Если мячом овладели нападающие, защитник должен быстро восстановить исходную позицию.

**Угловой игрок.** Когда бросок выполнен угловым или центровым игроком, защитники, опекающие игроков задней линии, должны сделать шаг назад к корзине, оставаясь лицом к лицу со своими игроками, досчитать медленно до двух, а затем действовать, как описано выше. Защитник с хорошей реакцией, опекающий игрока задней линии, может успешно включаться в борьбу с высоким противником, овладевающим мячом при отскоке, навязывая ему спорный мяч.

Защитник, опекающий углового игрока, выполняющего бросок, не должен позволять ему следовать за своим броском. С первым движением нападающего защитник выполняет поворот и двигается к корзине, удерживая углового игрока за спиной. Он сохраняет эту позицию, напрягая тело, поднимая вверх руки, держа локти на ширине плеч, слегка согнув ноги в коленях и в готовности выпрыгнуть вверх при необходимости.

Хотя дистанция и может быть различной, идеально, когда защитник поворачивается и входит в контакт с нападающим в 2,5 м от корзины. Более дальнее блокирование дает возможность напа-

дающему обойти защитника. Более близкое может как бы прижать защитника к щиту и выключить его из борьбы за мяч.

При опеке углового игрока на дальней стороне защитник, как правило, располагается в нескольких шагах от него. При броске с дальней стороны он делает один шаг в направлении своего подопечного, позволяя ему выполнить первое движение, затем поворачивается, преграждая ему путь к корзине. Если нападающий изменяет направление движения, защитник смещается в ту же сторону (но в направлении корзины, чтобы свести к минимуму опасность получения фола за запрещенное блокирование) и агрессивно двигается к мячу после легкого контакта с нападающим.

**Центровой игрок.** Чаще всего защитник, опекающий центрального в верхней позиции, является самым сильным игроком команды в борьбе за отскочивший мяч. Играя в защите, он располагается в 4—5 м от корзины, между своим подопечным и корзиной. Если он будет ждать движения нападающего, то может опоздать к мячу. Поэтому если защитник не получил специального задания, уже во время броска он должен выполнить поворот и начать движение к мячу сразу же, как только сумеет определить направление отскока. У защитника более выгодная позиция для подбора, чем у его подопечного, и после поворота он может выйти к мячу, удерживать игрока на месте или уйти в сторону для получения первой передачи. Выполняя бросок из верхней позиции, центровой всегда следует за своим броском. Поэтому защитник, слегка изменяя описанную выше технику, делает поворот, закрывая центральному кратчайший путь к корзине. После поворота он начинает движение к мячу.

Защитник, опекающий центрального игрока в нижней или средней зоне области штрафного броска, находится обычно в менее выгодной позиции для борьбы за мяч, отскочивший от щита, чем его подопечный, поскольку он смещен на половину или на три четверти корпуса наружу. Если защитник играет на полкорпуса впереди со стороны мяча в средней зоне, то после броска он должен повернуться назади стоящей ногой и занять прочную позицию с широко расставленными ногами и поднятыми вверх руками. Одно мгновение он удерживает эту позицию, а затем двигается к мячу. Если защитник располагается между своим подопечным и мячом (бросок выполняется с дальней стороны площадки), он должен сместиться в положение между подопечным и корзиной, удержать на мгновение эту позицию и быстро выйти к мячу.

При расположении центрального в нижней зоне области штрафного броска защитник почти всегда находится в невыгодной позиции для борьбы за мяч на щите при броске с ближней стороны, так как оказывается перед центральным игроком. Поэтому необходимы решительные действия, чтобы нейтрализовать это преимущество центрального. Защитник должен выполнить поворот к средней зоне области штрафного броска и плечом к плечу двигаться рядом со своим подопечным, стараясь по возможности попасть внутрь. Если защитник останется за спиной подопечного, он должен ока-

зывать давление, пытаюсь оттеснить нападающего глубоко под корзину, чтобы исключить из эффективной борьбы за отскочивший мяч. Если этот маневр не приносит успеха (центральной может сопротивляться тактике теснения), защитник должен попытаться проскользнуть вокруг центрального в более удобную позицию.

При выполнении броска центральным из нижней или средней зоны области штрафного броска защитник блокирует его выход на подбор. Обычно защитник пытается заблокировать или отбить мяч при броске, и оба игрока оказываются в воздухе. Прыжок защитника должен быть направлен вверх, а не на игрока. Если он прыгает в направлении мяча или игрока, выполняющего бросок, то, во-первых, исключает себя из борьбы за отскочивший мяч, а во-вторых, может быть наказан двумя штрафными бросками. После приземления защитник быстро поворачивается, закрывая центральному кратчайший путь к мячу, и удерживает эту позицию.

### **Подбор мяча в защите при неудачном броске**

Основная задача при подборе — овладение мячом. Защитник, если он не опекает центрального, располагается обычно ближе к корзине, чем нападающий. Следует сохранять эту выгодную позицию, блокируя подопечного от мяча, отскочившего от щита или кольца. Если мячом овладевают нападающие, то защитник все же остается в хорошей позиции для игры со своим подопечным. Если мяч будет отбит или потерян нападающим, защитник может овладеть им сам или помешать сделать это своему подопечному. Если кто-нибудь из партнеров овладевает мячом, защитники должны немедленно начать нападение.

Поскольку неточных бросков бывает больше, чем удачных, защитник должен каждый раз настраивать себя на овладение мячом после отскока от щита. Наблюдая за полетом мяча, нужно сохранять позицию между подопечным и корзиной и готовиться к агрессивным действиям. При движении в зону отскока руки защитника должны быть вверху. Делая шаг к мячу, перед выпрыгиванием он может мысленно отметить позиции, занимаемые партнерами, чтобы знать направление возможной быстрой передачи.

Когда полный поворот к корзине закончен, защитник занимает широкую, напряженную стойку, из которой начинается движение на подбор мяча. Широкая стойка помешает подопечному легко выйти к мячу. Ноги должны быть расставлены настолько широко, насколько позволяет удобство и равновесие. Колени слегка согнуты, таз опущен, локти разведены на высоте плеч, плечи параллельны полу. Предплечья и кисти следует держать высоко, параллельно телу, раздвинув пальцы и направив ладони к корзине. Тяжесть тела смещена вперед для быстрого начала движения к мячу.

Характер отскока мяча зависит от силы и дистанции броска, угла по отношению к щиту, точки касания мячом щита или кольца, упругости щита и кольца, траектории полета мяча и вращения, придаваемого ему игроком, выполняющим бросок. Эти компонен-

ты находятся в разных соотношениях при каждом броске и определяют важность точного расчета. Конечно, надо учитывать все это, помня, что при бросках сбоку от щита мяч чаще всего отскакивает на противоположную сторону.

Точный расчет гораздо важнее при подборе, чем высокий прыжок. Защитник должен выпрыгнуть к мячу, стараясь схватить его обеими руками в высшей точке прыжка. Его локти и ноги должны быть широко разведены, таз слегка отставлен назад для лучшего укрывания мяча. Находясь в воздухе, защитник может слегка повернуть мяч так, чтобы одна рука была сверху. Это обычно предохраняет мяч от выбивания. Приземление происходит на широко расставленные ноги с локтями, разведенными в сторону, и слегка отставленным назад тазом. При движении вниз игрок должен немного повернуть голову к ближайшей боковой линии и определить, находится ли кто-нибудь из партнеров в удобной позиции для приема первой передачи. При приземлении он должен укрыть мяч перед передачей, вынося его обеими руками на уровень груди или выше. При прессинге нужно сделать быстрое отвлекающее движение, крепко держа мяч, и выполнить поворот или перейти на ведение, если это необходимо, избавляясь от опасности навязывания спорного мяча. Первая передача обычно выполняется к боковой линии на стороне овладения мячом.

Высокие игроки, крепко держа мяч двумя руками, должны оставлять его выше уровня плеч, решая, выполнить ли им передачу или продолжать укрывать мяч. Невысокие игроки опускают мяч к полу, укрывая его телом и локтями, и немедленно выполняют первую передачу или выводят мяч из опасной зоны.

### **Упражнения в борьбе за мяч при неудачном броске**

При выполнении упражнений игрок должен показать правильный расчет и умение занять нужную позицию. Защищаясь, игрок остается в позиции между корзиной и подопечным, выполняя поворот и блокируя его выход к мячу. После того как мяч коснется кольца или щита, защитник продолжает удерживать нападающего за спиной, рассчитывая прыжок таким образом, чтобы овладеть мячом в высшей точке.

В нападении самым важным для борьбы за мяч в случае неудачного броска является то, чтобы игрок знал, когда его партнер выполнит бросок. Поэтому игроки должны выполнять обоснованные броски на основе взаимодействий, с тем чтобы партнеры могли подготовиться к борьбе за мяч при отскоке от щита или кольца. Игроки должны быть готовы рассчитать полет мяча так, чтобы иметь возможность хотя бы откинуть его одной рукой партнеру на заднюю линию.

Упражнение «бифштекс по-гамбургски» (рис. 211). Это одно из самых любимых наших упражнений. Тренер или один из игроков располагаются у вершины области штрафного броска с мячом, а три игрока — лицом к нему в полутора метрах за линией штрафного броска.

Игроки не поворачиваются к щиту, пока мяч не покинет рук тренера. После броска они выполняют поворот, поднимают руки и агрессивно двигаются к щиту. Обычно мяч падает возле одного из игроков, и два других активно атакуют его, не нарушая, однако, правил, с задачей «связать его» так, чтобы он не смог получить «чистое очко». Игрок получает очко каждый раз, когда он подберет мяч и выведет его из трехсекундной зоны. Как правило, набирают не более двух-трех чистых очков в пяти попытках.

Чтобы получить большую пользу от упражнения, целесообразно использовать оба конца площадки. Не следует, однако, применять это упражнение очень долго или часто с одними и теми же группами игроков. Если нарушены правила, когда игрок чисто овладел мячом, он получает очко.

### Прыжковые упражнения

Прыжковые упражнения в предсезонной подготовке являются основой для любой команды.

Поручите помощнику прибить сантиметровую ленту примерно 90 см длиной на каждой стороне щита. Два игрока становятся у каждой стороны щита спиной к нему. По сигналу они поворачиваются лицом к щиту, прыгают и касаются ленты обеими руками настолько высоко, насколько это возможно. На боковых щитах лента может оставаться постоянно.

Упражнение носит соревновательный характер. Игрок, соревнуясь с партнером, пытается увеличить высоту прыжка. Пары игроков подбираются в соответствии с их способностями.

Исходное положение спиной к щиту полезно, потому что заставляет игрока выполнить поворот перед прыжком. Этот поворот может имитировать защитное блокирование нападающего при борьбе за отскочивший от щита мяч. В предсезонной подготовке ежедневно регистрируется высота прыжка. Упражнение не следует выполнять слишком долго.

Другое упражнение требует выполнения серийных подскоков лицом к корзине. Игрок пять раз выпрыгивает вверх, каждый раз касаясь кольца определенной рукой. Если он не может коснуться кольца, пусть касается сетки корзины на максимально возможной высоте. Упражнение повторяется при касании кольца сначала поочередно, а затем одновременно двумя руками. Постепенно число прыжков увеличивается до пятидесяти. Высокие игроки должны касаться корзины двумя руками, запястьями или предплечьями рук. Это прекрасное подготовительное упражнение должно использоваться в предсезонной тренировке всеми игроками.

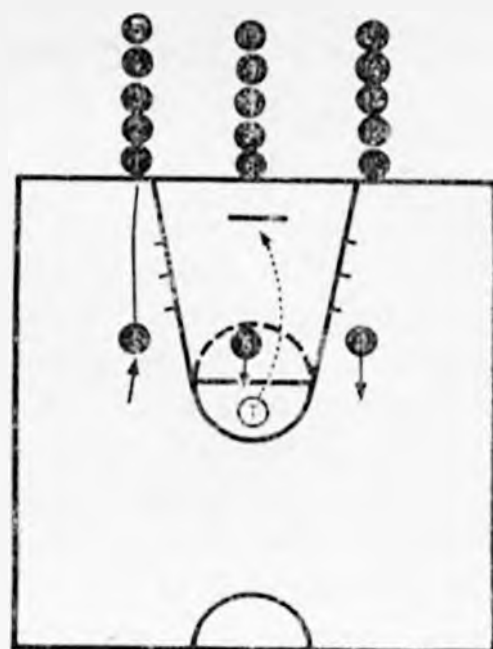


Рис. 211

## **СОГЛАСОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ ПРИ ГРУППОВЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯХ НАПАДАЮЩИХ**

Хорошо защищающиеся партнеры действуют как единое целое в любых ситуациях. При этом определяющим будет то обстоятельство, что каждый защитник должен знать обязанности своей команды при каждом маневре нападения. Психологическая готовность, агрессивность, напористость и предвидение являются атрибутами, усиливающими защитную мощь в различных ситуациях. Игроки должны знать, когда им умышленно отступить, а когда целесообразно контратаковать.

### **Защита против заслонов**

Если игрок, ставящий заслон, владеет мячом и находится в зоне надежных бросков, возможны следующие способы защиты. Защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, может отступить назад и позволить своему партнеру пройти вслед за подопечным. Этот партнер может помешать броску, размахивая руками перед игроком, ставящим заслон, и заставляя его укрыть мяч. Второй способ защиты заключается в том, что защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, остается рядом со своим подопечным и направляет партнера в обход, за спину. При третьем способе защитник, опекающий проходящего игрока, пробивается между игроком, ставящим заслон, и своим подопечным, агрессивно играя на мяч, так, что игрок, владеющий мячом, должен укрыть его. Защитник, опекающий проходящего игрока, может заранее сместиться в сторону прохода, лишая заслон эффективности.

Самым простым методом нейтрализации заслонов является переключение. Конечно, применяется оно только в случаях абсолютной необходимости. Защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, обязан предупредить партнера («заслон слева», «заслон справа» и т. д.). После предупреждения он отступает назад, позволяя своему партнеру проскользнуть сквозь заслон, и кричит ему: «Проходи!»

Если необходимо переключиться, защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, крикнув: «Переключаемся!», быстро меняется подопечным с партнером.

После размена каждый защитник отвечает за нового игрока. Если при этом возникает несоответствие в росте нападающего и защитника, нужно как можно быстрее произвести обратное переключение. Если этого не сделать, то высокий нападающий выйдет в нижнюю зону области штрафного броска с уступающим ему в росте защитником, а невысокий нападающий получит преимущество в маневренности, играя на краю с высоким защитником. Если сразу не представляется возможным сделать обратное переключение, не стоит его форсировать, так как частые переключения таят в себе опасность ошибки, приводящей к освобождению напа-

дающего. Защитники остаются с новыми игроками до тех пор, пока не закончится игровая фаза и они не овладеют мячом.

Иногда защитник вынужден прикрыть свободного нападающего. В этом случае он должен крикнуть: «Беру двадцать второго, прикрой пятнадцатого!» Это предупреждает партнера, обязанного опекать игрока № 22, и заставляет его переключиться на игрока № 15. При этом варианте переключения оставшийся защитник сначала делает рывок к корзине, а затем отыскивает своего нового подопечного.

Играя в зоне возможной постановки заслонов, защитник должен контролировать пространство за спиной, отставляя назад руку, и слушать сигналы партнеров.

Защитник не должен позволить отсечь себя заслоном, когда его подопечный играет в двух передачах от мяча. В связи с этим он отступает от своего игрока и поворачивается в сторону мяча, чтобы видеть действия противника.

**Боковые заслоны или заслоны при движении поперек площадки.** При боковых заслонах отсекаемый заслоном защитник может видеть своего подопечного и игрока, ставящего заслон. Когда нападающие игроки задней линии выполняют пересечение за пределами области штрафного броска, защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, всегда должен отступить и пропустить своего партнера. Если один из игроков задней линии имеет хороший процент попаданий в бросках с дальней дистанции и пытается пройти с мячом мимо заслона, защитник должен прорваться через заслон вместе с ним. Защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, обязан на всякий случай сместиться в сторону выхода нападающего с мячом. Движением рук и возможным переключением надо помешать нападающему выполнить бросок. При этом защитник должен быть готов к быстрому выходу своего подопечного в направлении корзины. Другим вариантом противодействия снайперу в этой ситуации является упреждающий выход защитника в сторону прохода. При этом защитнику не следует забывать, что у подопечного открываются хорошие возможности для выхода к корзине обратным движением. Его партнер, опекающий игрока с мячом, должен быть готов к тому, чтобы оказать помощь.

**Внутренний, или задний, заслон.** Внутренний, или задний, заслон, при постановке которого защитник не может одновременно видеть своего подопечного и игрока, ставящего заслон, применяется в следующих пяти позициях.

1. Игрок задней линии может проходить с мячом или без мяча мимо заслона, установленного другим игроком задней линии (который владеет мячом), внутри или возле круга области штрафного броска. Защитник, опекающий проходящего игрока, оттесняет его в середину, не позволяя ему выйти наружу, так как нападающие обычно освобождают угол для этого маневра. Защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, смещается в открытую сторону, громко подсказывая своему партнеру, какая сторона открыта и где ставится заслон.

2. Игрок задней линии владеет мячом и проходит снаружи от заслона, установленного угловым игроком возле верхнего угла области штрафного броска или на воображаемом продолжении линии штрафного броска. В этом случае защитник, опекающий дриблера, должен получить громкое предупреждение и заранее сместиться в сторону прохода, заставляя своего подопечного двигаться в середину. Если защитник не может оттеснить своего подопечного в середину, он старается прорваться между подопечным и игроком, ставящим заслон.

Если возникает необходимость разменяться подопечными, защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, подает сигнал: «Переключаемся!» — и оттесняет дриблера к лицевой линии, пытаясь остановить его. После этого он агрессивно атакует дриблера, держа руки вверх и препятствуя передаче нападающему, двигаясь к корзине вместе с уступающим ему в росте защитником. Маленький защитник должен двигаться между мячом и своим новым подопечным в готовности перехватить передачу с отскоком от пола. Таким образом, нападающий с мячом лишается возможности выполнить как верхнюю, так и нижнюю передачу.

Если заслон ставится на расстоянии дальше чем 6 м от корзины, защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, должен подать сигнал для проскальзывания.

3. Игрок задней линии передает мяч угловому игроку, располагающемуся у верхнего угла трехсекундной зоны или на воображаемом продолжении линии штрафного броска, и проходит мимо него в направлении лицевой линии или корзины. При этом заслоне защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, предупреждает партнера, чтобы тот направил своего подопечного в середину. Защитник двигается с проходящим игроком со стороны мяча, не позволяя выполнить обратную передачу.

4. Угловой игрок владеет мячом, а игрок задней линии проходит мимо центрального, располагающегося в верхней или средней зоне области штрафного броска. Защитник, опекающий центрального, должен громко предупредить партнера о заслоне. Защитник, опекающий проходящего игрока, двигается вместе с ним к мячу в открытой стойке, располагаясь между мячом и подопечным.

5. Центральной игрок ставит заслон для углового игрока, владеющего мячом в 4—5 м от корзины. Защитник, опекающий центрального, должен предупредить партнера, чтобы он закрыл направление прохода вдоль лицевой линии. Защитник, опекающий ближайшего игрока задней линии, оттягивается назад для помощи в случае прохода углового игрока в середину. Защитник, опекающий центрального, отступает на шаг назад, также для подстраховки возможного прохода к корзине. Он дает понять нападающему, что останется в этой позиции, чтобы остановить проход или помешать броску, а также прикрыть центрального, открывающегося после постановки заслона в направлении корзины. Защитник, опекающий углового игрока, отвечает за него до тех пор, пока не услышит сигнала на переключение. После этого сигнала он должен закрыть

выход центрального к корзине. Подстраховка навесной передачи падает на плечи защитника, опекающего дальнего углового игрока.

### Скрестные проходы

Существует два варианта скрестных проходов, которым противостоят защитники: 1) скрестный проход двух игроков задней линии мимо центрального, располагающегося в верхней зоне области штрафного броска (любой из них может передать мяч в центр), и 2) скрестный проход мимо центрального, располагающегося в средней зоне области штрафного броска, осуществляемый угловым игроком (который выполняет передачу в центр) и ближайшим игроком задней линии. Оба этих маневра очень опасны, так как создают нападающим много возможностей для завершения атаки.

*Противодействия скрестному проходу мимо центрального игрока, располагающегося в верхней зоне области штрафного броска.* Прежде всего защитники должны попытаться воспрепятствовать передаче мяча в центр. С этой целью защитник, опекающий игрока с мячом, смещается внутрь, а его партнер, опекающий второго игрока задней линии, отходит от своего подопечного в направлении центрального. Он должен развернуться в сторону мяча и направить одну руку на центрального, препятствуя приему мяча, а другую — на своего подопечного. Если мяч передается поперек площадки, защитники выполняют обратную процедуру.

Если мяч попал к центральному, защитники, приблизившись к своим подопечным и сместившись на полкорпуса к середине площадки, стараются помешать скрестному проходу или прорваться вместе с подопечным, если проход все же будет сделан. Защитники должны стараться оттеснить своих подопечных при проходе дальше от центрального, не забывая о возможности внезапного изменения нападающим направления движения. При изменении направления движения игроком задней линии ближайший угловой игрок обычно уходит на дальнюю сторону, освобождая место для действий партнера. Его защитник громко предупреждает партнеров об этом. Когда первый проходящий игрок устанавливает вместе с центральным двойной заслон для партнера, защитник, опекающий второго проходящего игрока, оттесняет его от заслона. Защитники, опекающие проходящих игроков задней линии, никогда не должны отступать за центрального, так как это позволяет оставшемуся свободным игроку выполнить бросок в прыжке поверх двойного заслона.

В другом случае защитники могут быстро отступить после передачи к центральному и активно атаковать его, заставляя быстро вернуть мяч назад, чтобы избежать потери мяча или спорного мяча. При выполнении прохода игроков задней линии следует оттеснять таким образом, чтобы они двигались снаружи от опекающего защитника и центрального. Ни в коем случае нельзя позволить, чтобы игрок задней линии прошел мимо центрального игрока, оставив

снаружи своего опекуна. Если при скрестном проходе возникает необходимость переключиться, сигнал на переключение подает защитник, опекающий первого проходящего игрока. Защитники в этом случае должны быть готовы следовать к корзине вместе с новыми подопечными. Предвидение этого маневра поможет противостоять скрестному проходу.

Защитник, опекающий центрального, должен сместиться на полкорпуса в сторону игрока с мячом, мешая приему передачи. Если мяч все же попал к центральному, защитник отступает на шаг назад в позицию между корзиной и своим подопечным. Он подстраховывает опасный выход любого из игроков задней линии и противодействует броску или проходу центрального. Если проходящий игрок освободится, защитник, опекающий центрального, подает сигнал на переключение и начинает опеку свободного игрока с мячом, мешая ему выйти к корзине или выполнить обратную передачу центральному.

*Противодействия скрестному проходу мимо центрального игрока в средней зоне области штрафного броска.* После передачи нападающего центральному игроку в среднюю зону области штрафного броска ближайший игрок задней линии и нападающий могут выполнить скрестный проход мимо центрального. По-прежнему основной задачей защитников является противодействие передачам в центр. Защитник, опекающий игрока задней линии на стороне мяча, отступает назад, в сторону лицевой линии и мяча, а защитник, опекающий центрального, смещается на полкорпуса вперед со стороны мяча. Если мяч попал к центральному, защитник, опекающий дальнего игрока задней линии, оттягивается далеко назад и пытается связать центрального. Оба — и защитник, опекающий дальнего игрока задней линии, и защитник, опекающий нападающего в углу, — должны оттянуться в сторону мяча.

После передачи мяча нападающий становится первым проходящим игроком и прорывается в середину. Игрок задней линии проходит скрестно к лицевой линии. Защитники должны попытаться связать игрока с мячом или воспрепятствовать выходу подопечных, заранее смещаясь в сторону прохода. Все защитники должны быть готовы к переключению.

**Двойные заслоны.** Каждый защитник должен быть готов к двум типам стационарных двойных заслонов, применяемым многими системами нападения. Первый из них образуют два нападающих на ближней или дальней от мяча стороне области штрафного броска. Проходящий игрок двигается снаружи, с дальней от мяча стороны, выходя к корзине. Все три защитника отступают в середину в направлении мяча. Если они сделают это одновременно с движением мяча, заслон будет неэффективным.

Труднее обороняться, когда игрок проходит по лицевой линии наружу за двойной заслон для броска в прыжке поверх двойного заслона. Обычно проходящий игрок двигается в одном направлении с движением мяча, и опекающий его защитник располагается между подопечным и мячом. Один из защитников, опекающих иг-

роков, ставящих двойной заслон, должен предупредить партнера, который следит за игроком, готовящимся к передаче мяча, о двойном заслоне. Получив предупреждение, защитник активно атакует подопечного, затрудняя ему выполнение передачи за двойной заслон.

### **Защита при численном превосходстве нападающих**

Нередко во время игры защитники, отступающие назад после потери мяча, оказываются в численном меньшинстве. Игрок, допустивший ошибку при передаче, не должен усугублять ее движением к мячу в попытке сразу же отобрать его. Самое разумное, что можно сделать в этой ситуации, это немедленно отступить назад. Если защитник начнет движение к мячу, то даст возможность нападающему свободно выйти к корзине, а тогда уже единственной надеждой защиты будет маловероятный промах при броске из-под корзины.

Чаще всего возникают следующие ситуации с численным превосходством нападающих: двое против одного, трое против одного, трое против двоих, четверо против двоих, четверо против троих и пятеро против четверых.

В этих ситуациях защитникам нужно прежде всего попытаться своими действиями замедлить продвижение мяча до подхода партнеров и, если возможно, помешать броску из-под корзины или броску из удобной позиции. Защитники должны выполнять действительные финты, чтобы остановить дриблера. Когда в численном меньшинстве остаются два или три защитника, они используют принципы зонной защиты. Защитник, который может перехватить передачу или отбить мяч, направленный проходящему игроку, действует очень агрессивно до подхода помощи, форсируя выполнение броска с дистанции далее 5 м от корзины.

**Двое против одного.** Играя против двух атакующих игроков с мячом, защитник уходит в позицию на вершине области штрафного броска, сохраняя в поле зрения обоих нападающих. Если нападающий с мячом опережает своего партнера, защитник, отступая назад, должен начать активные действия против игрока с мячом. Когда игрок с мячом отстает от партнера, защитник должен развернуться в сторону игрока без мяча, поскольку он в этот момент представляет большую угрозу. При этом защитник продолжает прикрывать зону у линии штрафного броска и пытается остановить дриблера, не давая ему возможности легко выполнить передачу партнеру.

Очень важно знать возможности атакующих игроков. Если, например, без мяча прорывается высокий игрок, то он может не быть столь же техничным во владении мячом, как дриблер. В этом случае надо спровоцировать передачу этому игроку, а затем агрессивно атаковать его, заставляя совершить ошибку в ведении или при передаче мяча. Броски чаще всего выполняются с правой стороны, и лучший снайпер заранее выходит в этом направлении. Если нападающие продвигают мяч вдоль боковой линии, защитник должен действовать так, чтобы мяч остался у боковой линии, так как бо-

ковую и лицевую линии можно использовать в интересах защиты, когда подспеют партнеры.

Не следует пытаться отобрать мяч у дриблера во время ведения, пока он не сделает тактической ошибки. Если атакующие передают мяч друг другу, можно отступить к линии штрафного броска, а затем сделать финт в направлении игрока,двигающегося ближе к середине, заставляя его поспешить с передачей или лишая уверенности. Соперник должен быть лишен возможности выполнить бросок из-под щита. При этом защитник должен остаться в хорошей позиции для борьбы за мяч в случае неудачного броска.

**Трое против одного.** Когда один защитник противостоит прорыву трех нападающих, он отступает к линии штрафного броска, пытаясь определить, куда последует передача. Если дриблер останавливается, защитник отступает назад на расстояние примерно 2,5 м от корзины, позволяя выполнить бросок от линии штрафного броска. Защитник должен стараться заставить дриблера вести мяч слабой рукой, чуть смещаясь в сильную сторону, чтобы предупредить легкий бросок из-под корзины или передачу. Если необходимо, лучше намеренно допустить ошибку («сфолить»), останавливая дриблера, чем дать ему возможность выполнить бросок в незащищенную корзину.

**Трое против двоих.** В ситуации трое против двоих у защитников имеется два способа защиты. При первом способе они располагаются друг за другом: передний игрок — в наружном полукруге области штрафного броска, а задний — в трехсекундной зоне, в 2—2,5 м от корзины. Передний игрок должен остановить дриблера, заставляя сделать передачу (чем больше передач делают атакующие игроки, тем больше у них шансов ошибиться). Задний игрок выходит в сторону передачи мяча, но не начинает движения, пока мяч не покинет рук передающего. Если он попадется на финт, то третий игрок останется неприкрытым под корзиной. После передачи передний игрок поворачивается в сторону мяча и отступает назад, слегка смещаясь в противоположную от мяча сторону. Задний игрок агрессивно атакует игрока с мячом, стараясь затянуть атаку и перекрывая поперечные передачи. Если дриблер не останавливается и не передает мяча, передний защитник оттесняет его в одну или другую сторону, ограничивая тем самым его возможности для передачи мяча. Если он добьется успеха, задний игрок смещается в другую сторону, а передний отступает немного назад. Третий защитник обязан за это время вернуться и занять позицию у линии штрафного броска.

При втором способе защитники располагаются параллельно. Этот способ защиты выгоден тогда, когда средний игрок нападения не очень искусный дриблер или когда нападающие не очень любят играть быстрым прорывом. Защитники занимают позиции по краям линии штрафного броска, примерно на расстоянии 4—4,5 м друг от друга, слегка повернувшись наружу и сохраняя в поле зрения дриблера и игрока на своей стороне площадки. Дистанция между защитниками не должна быть столь большой, чтобы позволить

дриблеру пройти между ними и выполнить бросок из-под корзины. Защитник, играющий на стороне ведущей руки дриблера, должен попытаться остановить дриблера, используя финты и громкие крики во время своего отступления назад. Когда дриблер остановится, оба защитника отступают в направлении проходящих игроков на своей стороне площадки, размахивая руками и не позволяя сделать передачи. Если передача сделана проходящему игроку, защитник занимает позицию между корзиной и игроком, владеющим мячом, и не дает ему возможности выполнить легкий бросок из-под корзины. Партнер при этом поворачивается в сторону мяча в позиции, удобной для борьбы за мяч в случае неудачного броска или перехвата передачи игроку, проходящему по его стороне. За это время третий защитник должен успеть вернуться и прикрыть среднего игрока.

**Четверо против двоих.** В ситуации четверо против двоих защитники играют параллельно по краям линии штрафного броска и пытаются замедлить продвижение игрока с мячом до подхода помощи. Они не препятствуют броску со средней или дальней дистанции, но не позволяют нападающим выполнить бросок из-под корзины, вплоть до нарушения правил.

**Четверо против троих.** В ситуациях четверо против троих и пятеро против четверых защита руководствуется теми же принципами, что описаны выше. Используется техника зонной защиты. Зона маневрирования нападающих уменьшается благодаря еще одному защитнику.

В ситуации четверо против троих защитники образуют треугольную зону с передним игроком в паружном полукруге области штрафного броска, а с задними — на боковых линиях трехсекундной зоны. Игроки расставляют руки в стороны и двигаются, прикрывая как можно большую площадь до подхода помощи. Передний защитник должен открыть для передачи сторону с меньшим числом нападающих и последовать за передачей. Защитник на дальней от мяча стороне поворачивается в сторону передачи и выходит в трехсекундную зону. Он подстраховывает нападающего, проходящего посередине, и мешает передаче под корзину. Защитник на стороне мяча выходит в направлении игрока, получившего мяч. Игроки должны препятствовать броскам из удобных позиций, не используя технику смещений в зоне. А когда подоспеет помощь, игроки могут вернуться к личной защите.

**Пятеро против четверых.** В этой ситуации защитники образуют сначала зону в построении ромбом, когда мяч находится у среднего игрока, а затем перестраиваются квадратом, когда мяч передается на край. Основные принципы защиты сохраняются.

#### **Защита при численном превосходстве защитников**

В игре нередки ситуации, когда нападающий с мячом значительно опережает своих партнеров, встречая сопротивление двух защитников. В этом случае один защитник должен остановить нападающего, а другой агрессивно атакует со «слепой» стороны, вынуждая его сделать поспешную передачу или создавая положение

«спорный мяч». Защитники должны быть уверены, что никого из нападающих нет под корзиной.

Когда три защитника противостоят двум нападающим, ближайший защитник должен остановить дриблера, а его партнер начинает активную атаку. Третий защитник играет между вторым нападающим и мячом.

### **Ситуации оправданного риска в защите**

Современные принципы защиты сделали из пассивного защитника, сохраняющего место между корзиной и подопечным, смелого, агрессивного, атакующего игрока. Когда защищаемая команда выбирает точку начала активных действий — по всей площадке, на трех четвертях или половине площадки, — ее тактика довольно часто базируется ныне на методах, которые раньше рассматривались как исключительно слабые или ошибочные. Речь идет о преднамеренном нарушении защитного принципа располагаться на линии, соединяющей подопечного с корзиной. Постоянный прессинг в защите имеет две цели. Он разрушает привычный стиль игры нападающих и делает более агрессивным нападение защищаемой команды.

**Перехваты.** При продвижении мяча в передовую зону многие игроки задней линии выполняют монотонные передачи друг другу перед выходом в исходное положение для позиционного нападения. Агрессивный защитник должен попытаться перехватить мяч в этой ситуации. Если попытка неудачна, его партнер быстро переключается на игрока с мячом, громко предупреждая об этом защитника, пытавшегося перехватить мяч. Защитник должен быстро вернуться к линии штрафного броска и прикрыть оставшегося открытым игрока противника. В это время партнеры под корзиной подстраховывают возможный выход свободного игрока в опасную зону.

Финты в защите могут быть как агрессивными, так и пассивными. Игрок, например, может сделать вид, что избирает пассивную тактику отступления перед нападающим, а затем внезапно рвануться на перехват мяча. Защитник, перенгрывающий своего подопечного в скорости, может заманить нападающих, отступая далеко от своего подопечного, и быстро выйти на перехват спровоцированной передачи. Защитник, опекающий углового игрока, может сместиться вперед, открывая своему подопечному выход сзади, а затем быстро рвануться в сторону передачи проходящему игроку. Игрок, опекающий центрального, может сделать вид, что остается сзади спиной, а сам быстро выдвинуться вперед и отбить мяч, посланный в центр. Есть один фактор, определяющий правомерность такого риска, — возможность помощи в случае неудачи. Если помощь может быть оказана, — рискуйте. Чем ближе игра смещается в сторону корзины, тем меньше вы можете рассчитывать на помощь партнеров.

**Групповой отбор.** Групповое нападение на игрока с мячом, закончившего ведение, является очень эффективным защитным маневром, особенно когда дриблер остановлен у боковой или лицевой

линии. После остановки дриблера один из защитников должен активно атаковать его, заставляя отвернуться к центральной линии для укрывания мяча. Второй защитник, предугадывая момент этого поворота, атакует нападающего с другой стороны, пытаясь навязать спорный мяч или поспешную передачу. Эта же тактика может быть использована, когда защитник, опекающий углового игрока, делает вид, что позволяет подопечному пройти с ведением вдоль лицевой линии, затем быстро закрывает лицевую и атакует нападающего, заставляя его отвернуться к ближайшей боковой линии. Защитник, опекающий игрока задней линии на этой стороне площадки, может сблизиться с нападающим и атаковать его со «слепой» стороны.

Участвуя в групповом отборе, защитники агрессивно атакуют, стараясь не допускать персональных ошибок. При этом они используют активную работу рук и ног, чтобы помешать опасной передаче мяча.

Не надо стремиться обязательно отнять мяч в любой ситуации группового отбора, так как это приводит к ошибкам. Находясь в капкане, нападающий, который закончил ведение, может поспешно принять необдуманное решение.

При всех пересечениях нападающих с мячом быстрое переключение (переключение прыжком защитника, опекающего игрока, ставящего заслон) на игрока, получающего мяч, может создать ситуацию группового отбора. Цель его — вызвать ошибку нападающего, владеющего мячом. Очень часто в этих случаях помощь защитникам, осуществляющим групповой отбор, оказывает их ближайший партнер, так как нападающий с мячом, попавший в капкан, инстинктивно пытается немедленно передать мяч свободному игроку. Предвидя эту передачу, ближайший к капкану защитник должен оставить своего подопечного и попытаться перехватить мяч.

Очень часто при заслонах защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, может прыжком встать на пути нападающего, выходящего с ведением из-за заслона, и спровоцировать фол на нападающего. Этот же прием может быть использован против игрока, проходящего на высокой скорости в завершающей фазе быстрого прорыва.

Иногда дриблер обходит агрессивного защитника, но, используя быстрое возвращение, защитник может превратить эту оплошность в ситуацию, удобную для отбора мяча. Он должен повернуться, сделать рывок вдогонку за дриблером, поравняться с ним и попытаться выбить мяч. Похожая ситуация возникает, когда защитник смещается в сторону ведущей руки дриблера, заставляя его выполнить поворот, чтобы сохранить ведение. После поворота защитник может выбить мяч, смещаясь за спиной дриблера в сторону поворота и выполняя дальней рукой загребающие движения из-за спины нападающего. Если все другие защитники сохраняют позиции внутри треугольника, образованного мячом, подопечным и корзиной, ситуация может закончиться отбором мяча у нападающих.

## **Смещение в сильную сторону от игрока, ставящего заслон (преграда)**

Защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, должен быть постоянно готов сместиться в сторону мяча, когда противник уходит от опекающего его игрока. Он должен быть подготовлен к защите в трех ситуациях: 1) когда игрок, выходящий из-за заслона, владеет мячом, 2) когда мячом владеет игрок, ставящий заслон (обычно центральной, играющий спиной к корзине), и 3) когда заслон разыгрывают игроки без мяча.

**Игрок, выходящий из-за заслона, владеет мячом.** Когда игрок, владеющий мячом, маневрирует при ведении, стараясь навести защитника на заслон, защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, должен пойти в направлении дриблера на сильной стороне, располагаясь возле своего подопечного и громко предупреждая партнера о заслоне. Он должен быть готов остановить дриблера, если партнер натолкнется на заслон, и, кроме того, противодействовать броску, если дриблер остановится для броска в прыжке. Наконец, защитник должен быть готов удерживать позицию перед своим подопечным, чтобы перехватить передачу, когда тот, предвидя переключение, уходит в направлении корзины.

Смещение может заставить дриблера двигаться по более широкой кривой, что позволит опекающему его игроку пробиться сквозь заслон вместе с подопечным и восстановить защитную позицию. Хорошее предвидение позволяет защитнику, опекающему игрока, ставящего заслон, затруднить действия дриблера. Если переключение необходимо, сигнал подает защитник, опекающий игрока, ставящего заслон (это взаимодействие требует постоянной тренировки). Партнеры, играющие на дальней стороне площадки, должны помочь в случае навесной передачи от дриблера к игроку, открывающемуся после постановки заслона.

Расстояние до корзины при постановке заслона также принимается во внимание защищающимися игроками. Если заслон ставится на расстоянии далее 5 м от корзины, защитник, опекающий дриблера, должен пробиться сквозь заслон вместе с подопечным, пока его партнер затрудняет движение дриблера, смещаясь на сильную сторону. На более близком расстоянии до корзины смещающийся игрок может полностью лишить дриблера возможности выполнить бросок или передать мяч. Выполнить передачу в эту зону становится трудно, так как лимитируется число возможных направлений для передачи.

**Игрок, ставящий заслон, владеет мячом.** Когда игрок, который ставит заслон, владеет мячом, его расстояние до корзины существенно для защитника, выполняющего смещение. Если нападающий хорошо поражает корзину с этой дистанции, защитник располагается ближе к нему, выполняя финт в направлении проходящего игрока, но не теряя из-под контроля своего подопечного с мячом. Если нападающий выходит из-за заслона снаружи, защитник не делает смещения, а сосредоточивает свое внимание на подопечном

игроке, так как смещение в этом случае позволит игроку с мячом свободно уйти к корзине. Если нападающий выходит из-за заслона внутрь, смещение возможно, так как в этом случае нападающий с мячом не получает столь явной выгоды.

Защитник, опекающий проходящего игрока, должен всегда пытаться пробиться сквозь заслон вместе с партнером, заставляя игрока, ставящего заслон, укрывать мяч. Если проходящий игрок недостаточно хорошо владеет бросками с дальних и средних дистанций, опекающий его игрок может обойти заслон сзади, вокруг защитника, опекающего игрока, который ставит заслон. Если игрок, ставящий заслон, располагается в нижней или средней зоне области штрафного броска, защитник должен опекать только его, пока не будет выполнена передача. После передачи защитник рывком смещается в сторону проходящего игрока.

**Заслон разыгрывают игроки без мяча.** Когда заслон разыгрывают игроки без мяча, защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, активно смещается в сторону выходящего игрока, мешая ему свободно выйти в сторону мяча под корзину и не теряя из виду своего собственного подопечного. Правильно занятые защитные позиции на дальней от мяча стороне позволяют защитникам нейтрализовать действия нападающих.

### **Защита против первой передачи при быстром прорыве**

Первая линия защиты, противодействуя быстрому прорыву, начинает активные действия под кольцом противника. Прорывающаяся команда должна сначала овладеть мячом в защите и выполнить первую передачу. Если команда имеет одного или двух игроков под щитом для этой цели, прессинг должен связать игрока, овладевшего мячом, или заставить его перейти на ведение. Если этот игрок овладел мячом в трехсекундной зоне, защитник за его спиной должен помешать верхней передаче наружу, размахивая руками и заставляя нападающего укрывать мяч. Второй защитник может помочь партнеру, но оба они немедленно отступают назад, если передача все же выполнена. Когда игрок, овладевший мячом, поворачивается, чтобы укрывать его, первый защитник остается с этим игроком, а второй отступает. Если игрока, обычно выполняющего передачи при организации быстрого прорыва, опекает центровой, то он должен постараться занять внутреннюю позицию при броске, отсекая подопечного от мяча. При этом центровой нацеливается не столько на овладение мячом, сколько на удержание игрока, выполняющего первую передачу при быстром прорыве. Центровой выходит на мяч только в случае полной уверенности в успехе. Задержки на несколько секунд бывает достаточно, чтобы предотвратить быстрый прорыв.

Вместе со стремлением снизить эффективность подбора мяча следует попытаться перехватить и первую передачу. Чаще всего первая передача направлена к боковой линии возле середины площадки на стороне овладения мячом. Лучший защитник команды

играет под углом перехвата передач игроку, выходящему в эту позицию, заставляя его менять место или выходить далеко навстречу мячу, что задерживает развитие атаки.

Если первая передача сделана, защитник, опекающий игрока, получившего мяч, должен помешать ему вести мяч в середину или передать его нападающему, выходящему в середину. Нужно заставить нападающего продвигать мяч вперед вдоль боковой линии.

### **Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру из-за пределов площадки**

Есть два способа противодействия вбрасывающему игроку при введении мяча в игру из-за пределов площадки. При первом все защитники активно играют между своим подопечным и мячом, отесняя нападающих из зоны вбрасывания мяча. Защитник, опекающий игрока, вбрасывающего мяч, стоит перед ним, размахивая руками, подпрыгивая и громко крича, чтобы вывести из равновесия вбрасывающего игрока и помешать передаче.

Второй, весьма популярный, способ заключается в том, что защитник располагается между вбрасывающим игроком и корзиной, сохраняя эту позицию после вбрасывания. Все другие защитники отступают от своих подопечных в направлении мяча и корзины, не теряя из виду ни мяча, ни подопечного. Защитник, опекающий игрока, вбрасывающего мяч, не стоит рядом с ним, а пытается перехватить передачу игроку, входящему в область штрафного броска или ближайшему центральному. Когда вбрасывающий игрок входит в пределы площадки, защитник отесняет его от корзины, чтобы воспрепятствовать ситуации «передай мяч и выйди».

### **Упражнения в групповых защитных взаимодействиях**

Упражняйтесь в парах и тройках, игроки должны проявлять энтузиазм, ободряя партнеров, чтобы защитники испытывали чувство гордости при удачных взаимодействиях.

Трое против троих в борьбе за отскочивший от щита мяч (рис. 212). В упражнении участвуют три нападающих и три защитника. Защитники позволяют одному из нападающих выполнить бросок после ведения. Затем они делают шаг назад, определяют направление движения своих подопечных,двигающихся к корзине, и блокируют их.

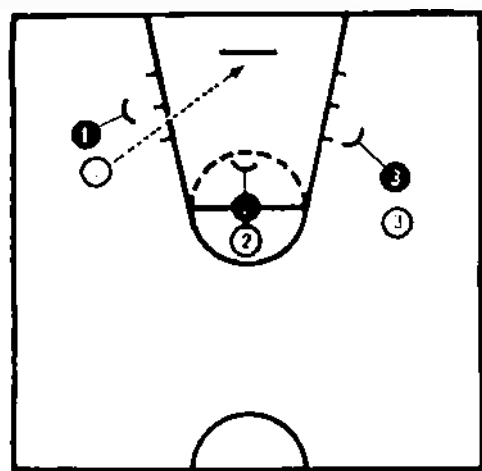


Рис. 212

Это упражнение применяется в начале сезона для совершенствования основ техники блокирования в игровых позициях. Тренеры следят также за тем, чтобы нападающие изменяли направление движения при выходе к корзине. Упражнение может выполняться на обоих концах площадки.

Трое против троих в движении, в борьбе за отскочивший от щита мяч (рис. 213). Центральный игрок (№ 1), два нападающих (№ 2 и 3) и три опекающих их игрока занимают позиции вблизи корзины. Тренер располагается в наружном полукруге области штрафного броска, передавая мяч и получая его обратно от перемещающихся игроков нападения. Если один из игроков имеет возможность открыться под корзиной, он забрасывает мяч, заставляя игроков защи-

ты быть в следующий раз более внимательными. Любой из трех нападающих или тренер могут выполнить бросок. После броска нападающие пытаются добить мяч, а защитники блокируют их, и в случае овладения мячом выполняют передачу одному из помощников (№ 4 или 5), стоящих в обычной позиции для приема первой передачи при быстром прорыве. Помощник возвращает мяч тренеру. Игроки меняются ролями после пяти или шести бросков.

Это прекрасное упражнение для совершенствования защитных взаимодействий при подвижных типах нападения. Пользу получают и защитники, и нападающие.

Двое против двоих с пересечениями нападающих (рис. 214). На рисунке показаны три варианта взаимодействий защитников в ситуации 2×2. Защитник 1 опекает нападающего 1, а защитник 2 — нападающего 2. В первом варианте игрок 1 передает мяч игроку 2 и ставит для него заслон. При постановке заслона защитник 1 смещается вправо и отступает назад, позволяя своему партнеру 2 проскользнуть за своим подопечным.

Во втором варианте игрок 1 передает мяч игроку 2 и пытается отсечь заслоном защитника 2. Защитник 2 подходит вплотную к нападающему 2 и вместе с ним огибает вершину заслона.

В третьем варианте игрок 1 снова передает мяч и устанавливает заслон для игрока 2. Защитник 1, опекающий игрока, ставящего заслон, подает команду на переключение и начинает опеку игрока 2, а защитник 2 отступает назад и переключается на опеку игрока 1. Два нападающих продолжают выполнять пересечения, продвигаясь вдоль площадки. Тренер контролирует ошибки защитников (недостаточная связь голосом — обычно самая частая ошибка).

Смещения в сильную сторону при постановке заслонов (рис. 215). На левой стороне площадки углового игрока 1 и игрока задней линии 2 опекают защитники 1 и 2. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и проходит мимо него снаружи с намерением получить мяч обратно и пройти к корзине с ведением или атаковать броском в прыжке. Во время выполнения обратной передачи защитник 1 смещается в сторону выходящего из-за заслона игрока, закрывая ему удобное направление для прохода к корзине. Он не должен смещаться в этом направлении слишком рано, так как это откроет игроку 1, не успевшему выполнить обратную передачу, прямой путь к корзине. Из новой позиции защитник 1 должен быть готов немедленно возобновить опеку игрока 1 при его проходе к корзине. Защитник 1 старается также затянуть игру, чтобы позволить партнеру 2 обогнуть вершину заслона и восстановить защитную позицию по отношению к игроку 2.

На правой стороне площадки нападающие 3 и 4 располагаются почти параллельно в зоне надежных бросков. Их опекают защитники 3 и 4. Игрок 4 передает мяч игроку 3 и отсекает защитника 3. Защитник 4, опекающий игрока 4, двигается влево в готовности сместиться в сторону игрока 3, выходящего из-за заслона. Защитник 3 огибает вершину заслона. При движении игрока 4 к корзине его прикрывает защитник 4, располагаясь между подопечным и мячом.

На правой стороне площадки нападающие 3 и 4 располагаются почти параллельно в зоне надежных бросков. Их опекают защитники 3 и 4. Игрок 4 передает мяч игроку 3 и отсекает защитника 3. Защитник 4, опекающий игрока 4, двигается влево в готовности сместиться в сторону игрока 3, выходящего из-за заслона. Защитник 3 огибает вершину заслона. При движении игрока 4 к корзине его прикрывает защитник 4, располагаясь между подопечным и мячом.

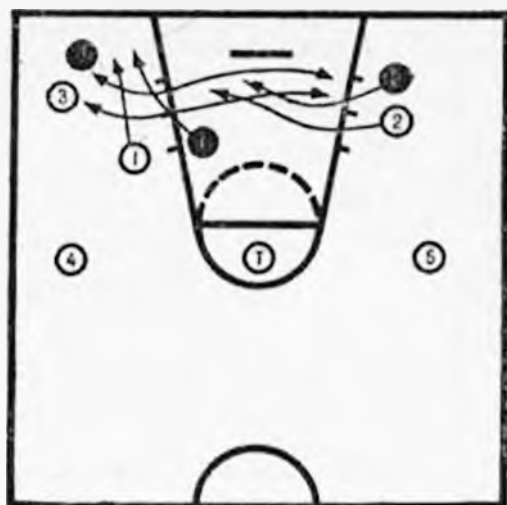


Рис. 213

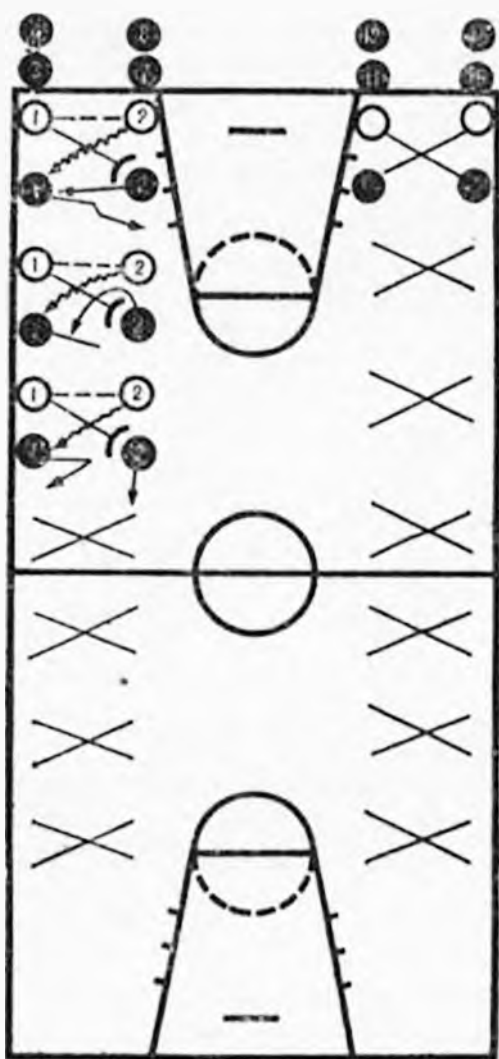


Рис. 214

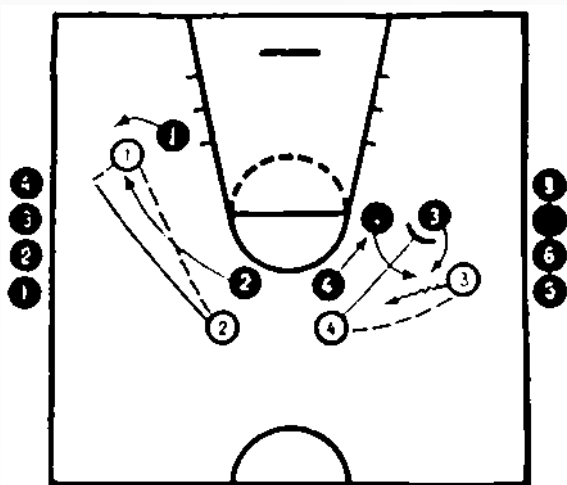


Рис. 215

Переключение прыжком при заслоне (рис. 216). Это упражнение подготавливает к встрече с позиционным нападением, в котором игроки задней линии постоянно меняются местами, используя заслоны. Защитники могут спровоцировать фол на нападающего или применить технику группового отбора мяча. Игрок 1 передает мяч игроку 2, затем движется вправо и устанавливает заслон для игрока 2. Защитник 1 сопровождает игрока 1 и при постановке заслона прыжком занимает позицию, закрывающую путь дриблеру, выходящему из-за заслона. Упражнение следует выполнять как поперек, так и вдоль площадки.

Групповой отбор мяча в ситуации трое против троих (рис. 217). Игрок 1 ведет мяч в сторону от игрока 2 (второго игрока задней линии). Защитник 1, быстро смещаясь вправо, заставляет дриблера изменить направление и двигаться в обратную сторону. Защитник 2 смещается в сторону игрока 1. Когда игрок 1 делает поворот к середине, защитник 2 должен мгновенно сблизиться с ним и атаковать со «слепой» стороны, по возможности мешая поперечным пере-

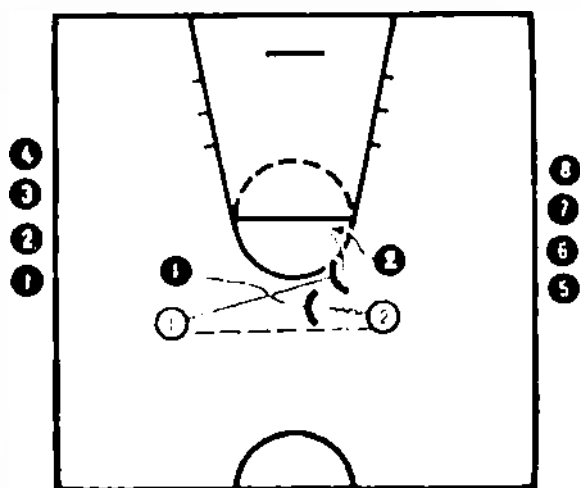


Рис. 216

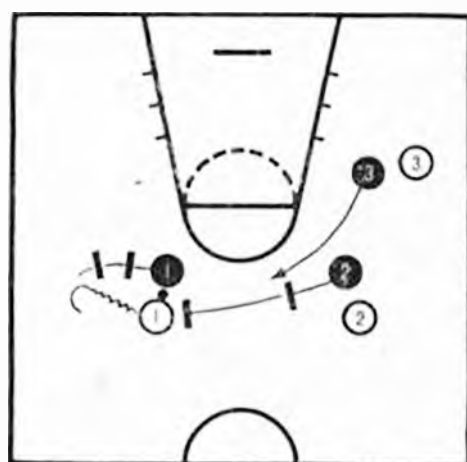


Рис. 217

дачам. Третий нападающий (№ 3) и третий защитник 3 остаются на дальней от мяча стороне площадки. Как правило, в данной ситуации первой реакцией игрока с мячом будет попытка передать мяч оставшемуся свободным партнеру. Когда защитник 3 увидит, что игрок 2 движется на получение мяча, он должен помешать ему, быстро выдвигаясь в позицию для перехвата передачи. Если он точно рассчитает свой выход, то получит прекрасную возможность для атаки открытой корзины.

Защита в ситуации трое против двоих (рис. 218). Игрок 1 владеет мячом в середине, а игроки 2 и 3 играют по краям. Защитник 1 должен остановить игрока 1 так далеко, насколько это возможно. Защитник 2 остается сзади и выходит в ту сторону, куда будет сделана передача. Если игрок 2 передаст мяч игроку 2, защитник 2 сме-

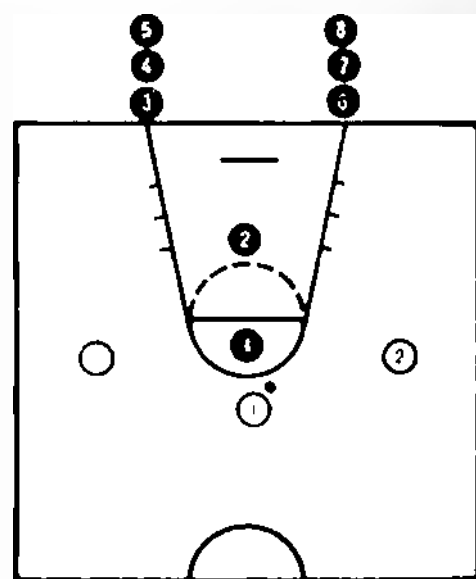


Рис. 218

шается влево. Он не должен атаковать игрока 2, но использует финты и отвлекающие движения. Защитник 1 отступает назад вправо. Если мяч был послан от игрока 1 к игроку 3, те же защитные взаимодействия следует разыграть в другую сторону.

Сначала защитник 1 должен постараться остановить игрока с мячом. Если это не удастся, он может направить дриблера в сторону слабой руки, до конца его сопровождая. Защитник 2 в этом случае отходит в другую сторону. Направляя дриблера в ту или другую сторону, защитник 1 отечает и за дриблера и за свободного нападающего на этой стороне.

Защитники 1 и 2 не должны допустить броска из-под корзины. Если они смогут заставить нападающих выполнить больше чем одну передачу, партнеры должны подоспеть на помощь.

## **КОМАНДНАЯ ЗАЩИТА**

Основной целью командной защиты является ограничение возможностей для атаки корзины, предотвращение ситуаций быстрого прорыва и противодействие взаимодействиям позиционного нападения. Тренер останавливается на одном из типов защиты исходя из нескольких факторов, самый важный из которых — оценка индивидуальных способностей игроков.

Правильной защитой будет та, которая лучшим образом ограничивает атакующие возможности нападающих. Хорошая командная защита сочетает в себе сильные стороны как личной, так и зонной защиты. Для личной защиты основным ориентиром является прежде всего игрок, а затем уже мяч. Но команды, использующие главным образом личную защиту, не исключают при этом и преимуществ зонной защиты. Мы имеем в виду свободное держание игроков без мяча, а также оттягивание защитников с дальней от мяча стороны площадки под корзину, чтобы препятствовать проникновению нападающих в эту область и группировке защитников под корзиной и в середине. С другой стороны, игроки, использующие зонную защиту, для которых главным является мяч, а затем уже игрок противника, должны быть готовы применить принципы личной защиты против игрока с мячом. Зона сегодня не только прикрывает область штрафного броска. Игроки используют принципы личной защиты, атакуя нападающего с мячом и препятствуя передачам мяча в позицию центрального игрока.

## **Обязанности тренера**

Одна из важных задач тренера — добиться того, чтобы игроки не позволяли нападающей команде доставлять мяч в исходную позицию для атаки без сопротивления (исходная позиция для атаки — это место, с которого нападающие начинают наигранные взаимодействия в позиционном нападении). Тренер не может использовать лишь один-единственный вид защиты, готовя команду на все случаи жизни. Он должен выбрать стиль защиты, лучше всего подходящий для противодействия нападению противника. Очень важно, чтобы тренер хорошо разбирался в типе защиты, которую он избирает для команды, и мог научить ей игроков.

Все тренеры много работают над улучшением защитных возможностей своей команды. Защита должна быть прочной, гибкой и достаточно простой для изучения. Защитные умения базируются на напряженном труде, решимости, дисциплине, сосредоточенности, ответственности, взаимопомощи, физической и психической координированности.

Используя разведку, соперники предварительно наблюдают за защитой друг друга. Демонстрация различных систем защиты создает определенные трудности для соперника. Она заставляет его выделять в тренировках специальное время для подготовки к встрече с вашими системами защиты, играя против партнеров, копирующих манеру вашей игры. Если предварительная разведка не проводилась, тренер готовит защиту команды к встрече с любыми неожиданностями и, кроме того, быстро сориентировавшись в игре, старается как можно лучше использовать минутные перерывы и перерыв между половинами игры. Тренер должен сделать корректировку сразу же, как только обнаружатся слабые места в защите. Например, если хороший игрок находится под угрозой получения пятого персонального замечания, тренер может сохранить его на площадке, перейдя от личной защиты к зонной.

Легко обороняться против команды, которая использует негибкий позиционный стиль игры. Если игроки однообразны в нападении, можно применить тактику группового отбора мяча.

Тренер должен предложить прессинг против команд, удерживающих мяч для завершающего броска в конце игры или ее первой половины. Нападающие в данный момент сосредоточены на удержании мяча и не смотрят на корзину, поэтому можно легко спровоцировать нарушение правил, перехватить мяч или создать, по крайней мере, ситуацию «спорный мяч». Команды, которые ведут в счете, не должны расслабляться и становиться пассивными в защите. Все команды должны быть готовы перейти к прессингу в любой момент игры. Агрессивность в защите заставляет противника изменять свой привычный стиль нападения и увеличивает шансы защищающихся овладеть мячом.

Защищаясь, команда может менять темп игры, сосредоточиваясь на сильных сторонах игры противника и прикрывая свои слабые места. Неожиданность была решающим фактором во время одной из встреч чемпионата НККА\*, где выступала наша команда. За 40 секунд до конца игры мы перешли от плотной личной защиты, которую использовали на протяжении 39 минут, к защите зонным прессингом на половине площадки. Применяя технику группового отбора против игрока с мячом, наши игроки были готовы перехватить мяч, что и привело к легкому взятию корзины и выигрышу одного очка в этой трудной игре.

Другим хорошим маневром является применение во второй половине игры наигранных защитных взаимодействий, которые не показывались в первой половине. Можно также поменять защиту

---

\* НККА — Национальная атлетическая ассоциация колледжей. — *Прим. пер.*

на последних минутах первой половины встречи, что заставит тренера команды соперника посвятить большую часть перерыва обсуждению вопросов организации нападения против защиты, которая не будет больше использоваться в игре.

В баскетболе чаще всего выигрывают команды, быстрее переключающиеся от нападения к защите, поэтому все команды должны сохранять защитный баланс во время атаки. При потере мяча нужно встречать нападающих в хороших защитных позициях и не допускать атаки незащищенной корзины. Команда должна иметь трех игроков под щитом противника, одного игрока со смешанными функциями, который идет на мяч только в том случае, когда полностью уверен в овладении им, и одного игрока сзади на подстраховке. Умелое переключение от нападения к защите — важный фактор успеха командной защиты.

### **Подготовка защиты**

Подготовка защиты начинается с первого дня тренировок. Основы техники игры в защите имеют первостепенное значение на начальных этапах тренировки команды, и тренеры должны постоянно уделять им внимание в течение сезона. (Когда пять игроков разыгрывают основные взаимодействия команды в нападении, тренер должен указывать, кто из них остается сзади на подстраховке. После броска команда быстро переключается от нападения к защите.)

Тренер должен совершенствовать групповой отбор мяча при личной, зонной защите, или защите зонным прессингом. Он обязан включать в занятия упражнения для совершенствования техники защитных действий у лицевого линии и против игрока без мяча. Для того чтобы защита была агрессивной, надо показать игрокам, как опекать подопечного со стороны мяча. Им нужно объяснить также принципы свободной или оттянутой защиты. Тренер учит игроков никогда не позволять нападающему выходить на мяч впереди, особенно угловому игроку, прорывающемуся в трехсекундную зону.

Игроки должны знать, как оттеснять своих подопечных с их любимых бросковых позиций (это особенно важно при защите против быстрого прорыва).

Весьма существенно для игроков понять важность командной защиты.

Самым большим бременем для команды является слабый или вялый защитник, и тренер всегда предпочитает агрессивного защитника, слабо играющего в нападении, снайперу, не желающему играть в защите.

Чтобы подчеркнуть важность хорошей защиты, тренер должен придерживаться следующих положений:

1. Убеждать команду в необходимости согласованной, сыгранной командной защиты.

2. Расчленять защиту на составные элементы.

3. Совершенствовать групповые защитные взаимодействия на каждой тренировке и устанавливать правила для каждой фазы защиты.

4. Отводить на защиту столько же времени в тренировочном занятии, сколько и на нападение.

5. Рассредоточивать защитные упражнения в ходе тренировки. Занимающиеся устают во время игры, и это нельзя не учитывать в тренировке.

6. Никогда не оставлять без внимания неправильные или небрежные защитные действия. Исправлять ошибки в защите немедленно.

7. Поощрять хорошую игру в защите. Стабильность и надежность хорошей командной защиты могут выручить при слабой игре в нападении.

### **Командные характеристики**

Следующие качества должны быть присущи всем командам во время игры в защите.

1. **Психологический подход.** Поскольку половину игрового времени команда играет в защите, она должна быть полностью подготовлена к этому психологически. Правильный психологический подход повышает уверенность, выдержку, психологическую агрессивность, предвидение и чувство гордости.

*Уверенность.* Тренер должен заставить игроков поверить, что избранный ими метод защиты является наилучшим. И тренер, и команда должны быть полностью уверены в правильности своей тактики.

*Выдержка.* Хороший защитник всегда выдержан. Он не расстраивается, не преувеличивает чрезмерно опасности нападения. Эмоционально он всегда готов превзойти нападающих.

*Психологическая агрессивность* (мы используем термин «психологическая агрессивность», так как не хотим, чтобы игроки, неправильно поняв термин «агрессивность», лезли из кожи вон и зарабатывали фолы). Игроки должны играть разумно, так, чтобы в нужное время выполнить нужные действия в защите.

*Предвидение.* Предвидение и своевременная реакция — важные факторы командной защиты. Игроки должны понять атакующие принципы нападающей команды и помешать ей выполнить запланированные взаимодействия.

*Гордость.* Гордость в индивидуальном проявлении и, что более важно, в командном проявлении при игре в защите — важный психологический аспект состояния командной защиты.

2. **Приспособляемость.** На тактику защиты влияют следующие факторы:

1. Способности команды.

2. Понимание тренером системы защиты и его способность научить ей игроков.

3. Тип нападения, с которым предстоит встретиться в игре.

4. Уровень соревнований (чем он ниже, тем труднее заставить команду быть точной в деталях защиты. Поэтому в небольших соревнованиях мы рекомендуем использовать личную защиту, чтобы лучше заинтересовать игроков).

3. **Позиции игроков и защитный баланс.** Поскольку главное в защите — защищать корзину, игроки группируются перед ней. Внимание любых видов защиты фиксируется на мяче и его расстоянии до корзины. Кроме того, следует принимать во внимание тип защиты и позиции игроков по отношению к своим подопечным и мячу. Если команда играет в защите зоной, особое внимание надо уделять игроку нападения в вашей зоне.

4. **Физическая активность.** Нападение должно быть сбалансированным так, чтобы один из игроков всегда оставался сзади на подстраховке. Необходима постоянная готовность игроков мгновенно переключиться от нападения к защите. Они должны быть готовы остановить продвижение мяча и предотвратить проникновение нападающих в глубь обороны.

5. **Гибкость.** В защите важно умение противостоять любым маневрам нападающих и начать действовать в любой точке площадки. Выбор защиты определяется типом нападения противника, игровой ситуацией (проигрывает или выигрывает команда и сколько времени осталось до конца игры) и стандартными положениями (вбрасывание мяча из-за пределов площадки, пробивание штрафных бросков и т. д.).

### **Основные типы команд**

При выборе командной защиты следует рассмотреть основные типы команд. Обычно они различаются по росту игроков. Игроки задней линии в средних школах достигают роста 180—182 см, в то время как в командах колледжей их рост доходит до 190 см. Рост нападающих средних школ составляет 180—190 см, а команды колледжей имеют нападающих ростом до 195 см. Центровые обычно самые высокие игроки в команде. Их рост в командах средних школ — 190 см и выше, а в командах колледжей — 197 см и выше.

Каждая команда по подбору игроков отвечает одному из следующих шести типов:

1. Пять высоких игроков.
2. Четыре высоких игрока и один маленький.
3. Три высоких игрока и два маленьких.
4. Два высоких игрока и три маленьких.
5. Один высокий игрок и четыре маленьких.
6. Пять маленьких игроков.

Мы обсудим шесть типов команд и типы защиты, которые, по нашему мнению, лучше всего подойдут им.

*Пять высоких игроков.* Если эта команда использует личную защиту, то практикуется свободная или оттянутая личная защита. Если тренер предпочитает зонную защиту, лучше всего подойдет пассивный ее вариант, особенно если в команде есть двое совсем неуклюжих игроков. Их задача — прикрыть площадку под корзиной. Если необходимо использовать прессинг, то лучше всего прессинг на половине площадки, при котором самый быстрый игрок оказывает давление на мяч еще в тыловой зоне нападающих.

*Четыре высоких игрока и один маленький.* Команда с таким составом использует оттянутую личную защиту или зону в расстановке 1—2—2, где подвижный игрок действует впереди на перехватах мяча. Прессинг следует использовать только на половине площадки.

*Три высоких игрока и два маленьких.* Такой команде мы рекомендуем обычный вариант личной защиты. Можно также использовать зону в расстановке 2—1—2 или 2—3, комбинированную защиту и прессинг по всей площадке.

*Два высоких игрока и три маленьких.* Можно выбрать любой тип личной защиты по желанию тренера. Что касается зонной защиты, то лучше подойдут расстановки 3—2, 1—2—2 или 1—3—1. Возможно также применение комбинированной защиты.

*Один высокий игрок и четыре маленьких.* В этом случае рекомендуется личная защита с переключениями, при которой четверо маленьких игроков меняются своими подопечными при каждом заслоне или пересечении, оставаясь со своим подопечным только при диагональных проходах. При зонной защите лучше всего здесь подойдут расстановки 2—2—1 или 1—3—1, в которых высокий игрок располагается под корзиной. Команда может использовать как личный, так и зонный прессинг в расстановке 1—2—1—1 с высоким игроком сзади.

*Пять маленьких игроков.* Эта команда может применять плотную личную защиту на половине площадки с групповым отбором мяча или личную защиту по всей площадке. Можно использовать также зонный прессинг или зонную защиту в расстановке 2—3 с активным давлением на мяч в любом месте на половине площадки.

## **Принципы командной защиты**

Хорошая командная защита базируется на следующих шести принципах:

1. Ограничение количества высокорезультативных бросков. Этого можно достичь сохранением защитного баланса команды и активной игрой, вынуждающей противника торопиться с разыгрыванием мяча. Защитники должны открывать направления передач в сторону игроков, плохо бросающих по корзине, и оттеснять хороших снайперов с их излюбленных точек.

2. Ограничение количества бросков из-под корзины (в радиусе 5 м). Чем больше бросков с близкой дистанции разрешается выполнять противнику, тем слабее защита.

3. Ограничение возможности повторного выполнения бросков. Нельзя допускать нападающих в позиции, удобные для борьбы за отскочивший от щита мяч. Возле охраняемой корзины необходимо быть внимательным и агрессивным.

4. Исключение возможности неожиданного прорыва к обороняемой корзине. Игроки борются за сохранение мяча, за то, чтобы команда владела им как можно дольше. Все игроки должны понимать роль надежного контролирования мяча.

5. Атака мяча с расчетливой агрессивностью. Место начала активных действий в защите определяется тренером в зависимости от типа командной защиты, который, по его мнению, лучше всего подходит его игрокам. Минимальное расстояние до корзины при этом составляет примерно 6,5 м. Ограничительная точка, обозначающая эту дистанцию, лежит на вершине области штрафного броска. Если команда начинает активно защищаться в этой зоне, игрок первой линии защиты атакует мяч, стоя на вершине наружного полукруга. Удерживая хорошие защитные позиции в этой зоне, защитники позволяют нападающим выполнять броски с расстояния лишь 7—8 м. Чаще всего при этом используется свободная личная защита.

Второй уровень начала активных действий в защите определяется центральной линией. Атакуя мяч уже на этой линии, защитники используют прессинг на половине площадки, как личный, так и зонный. При этом остается открытым место под корзиной, успех защиты которого теперь обуславливается реакцией игроков. Одно движение защитника немедленно вызывает ответную реакцию четверых его партнеров.

Третий уровень активных действий в защите может включать три четверти или всю площадку целиком. При этом используется личный, или зонный, прессинг. Цель такой защиты — заставить нападающих ошибаться в своей тыловой зоне при продвижении мяча вперед. При этой защите возрастает количество уязвимых для защищающейся команды зон, но если она действует согласованно, то может предотвратить большое количество бросков и перехватить многие передачи противника.

6. Препятствие проникновению противника в периметр обороны. Нельзя позволять нападающим открываться под корзиной. Прежде всего защитники обязаны прикрыть трехсекундную зону, а затем уже переходить к основному защитному построению. Тренер решает, будет ли защита (исключая защиту прессингом) действовать агрессивно или пассивно. Его выбор основывается на способностях своей команды и игровой ситуации. Если принимается решение действовать агрессивно, команда начинает активные действия уже в своей передовой зоне. Для этого необходима готовность всех игроков команды. Два передних игрока применяют технику группового отбора мяча, два следующих играют в позициях перехвата, а пятый игрок опекает двух дальних от мяча нападающих, смещаясь в сторону наиболее опасного из них.

Пассивная защита в передовой зоне не препятствует продвижению нападающих и мяча вплоть до вершины области штрафного броска. Главная ее задача — воспрепятствовать передачам в центр и атаковать центрального спереди, если он все же получит мяч в средней или нижней зоне области штрафного броска.

### **Типы командной защиты**

Существует четыре типа командной защиты: личная, зонная, комбинированная и прессинг.

## Личная защита

Можно использовать пять разновидностей личной защиты: обычную (защитник располагается примерно на расстоянии одного метра от игрока с мячом), плотную, свободную, агрессивную, в которой игрока с мячом заставляют отвернуться от корзины и атакуют вдвоем, и защиту с переключениями. Тренер определяет, как команда будет играть в защите, а позиция мяча обуславливает индивидуальные защитные позиции каждого игрока.

**Обычный вариант личной защиты.** При обычном варианте личной защиты каждый защитник имеет две обязанности — опекать прикрепленного игрока противника и взаимодействовать с партнерами в угрожаемых ситуациях. Держание своего подопечного — главная обязанность защитника, и обычно он может рассчитывать на минимум помощи от своих партнеров, поскольку у каждого из них есть свои основные обязанности.

Основной позицией при личном держании игрока является стойка со смещенным назад весом тела, низко согнутым корпусом и поднятыми руками, одна из которых направлена на подопечного, а другая на мяч (если подопечный не владеет мячом). Каждый защитник располагается внутри треугольника, образованного подопечным, мячом и корзиной.

При опеке игрока, выполняющего ведение, защитник не должен делать выпадов; он должен оттеснять игрока в сторону от выгодной позиции.

При опеке игрока, выходящего из-за заслона, защитник располагает четырьмя возможностями. Он может: 1) обойти вершину заслона, если подопечный результативен в бросках со средних и дальних дистанций или ведет мяч в позицию, удобную для выполнения броска; 2) прорваться сквозь заслон с помощью партнера, опекающего игрока, ставящего заслон. Партнер в этом случае должен отступить назад и информировать об этом защитника; 3) обойти своего партнера сзади и восстановить защитную позицию (это самый слабый защитный маневр); 4) переключиться на нового игрока.

Находящийся сзади защитник или защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, должен подавать сигнал при каждом переключении, и оба защитника сигнализируют друг другу о своих действиях. После переключения они действуют решительно, оставаясь с новыми подопечными. Если при этом невысокий защитник окажется один на один с более высоким противником, защищающиеся партнеры смещаются в опасную сторону для подстраховки. Под корзиной невысокий защитник должен играть перед своим подопечным, рассчитывая на помощь партнеров сзади. Как только представится возможность, защитники выполняют обратное переключение.

Игроки, находящиеся в стороне от центра атаки, должны быть готовы оттянуться в сторону заслона для оказания помощи. При

обычной личной защите каждый игрок согласовывает свои действия с выполнением следующих обязанностей:

1) оттеснять дриблера в определенном направлении. Имеется четыре направления, куда защитник может оттеснять игрока с мячом. Защитник, опекающий игрока с мячом, может оттеснять его, во-первых, к боковым линиям. Это ограничивает направления возможных передач мяча. Возможно оттеснять игрока также в сторону сосредоточения защитников (обычно — но не всегда! — в центр площадки). Эта тактика является основной у лицевой линии, когда защитник не должен позволить своему подопечному пройти вдоль лицевой линии, где трудно ожидать помощи. Третье направление оттеснения нападающего — это когда защитник заставляет его вести мяч слабой рукой, смещаясь в сильную сторону. Наконец, четвертым направлением является оттеснение игрока, владеющего мячом, в сторону от лучшего снайпера;

2) если возможно, следить одновременно за подопечным и игроком, владеющим мячом. Хотя защитник и должен «держаться» в первую очередь своего подопечного, ему следует занять стойку, открытую в сторону мяча так, чтобы можно было контролировать подопечного с помощью периферического зрения. Когда нужно пожертвовать одним из объектов наблюдения, защитник жертвует контролем положения мяча, сосредоточивая внимание на удержании правильной защитной позиции по отношению к своему подопечному;

3) быть готовым переключиться на нападающего, свободно выходящего из-за заслона или после обманного движения;

4) оттягиваться в центр, препятствуя свободной игре нападающих в позиции центрального или под корзиной, когда мяч находится на дальней стороне площадки;

5) постоянно разговаривать и нервировать противника;

6) быстро оттягиваться назад в защиту при потере мяча. Защитники должны прежде всего сделать рывок к своей корзине и убедиться, что там нет противника. Затем надо прикрыть любого свободного игрока нападения, если он находится в удобной для броска позиции, или атаковать игрока с мячом, препятствуя его продвижению к корзине;

7) быть готовым принять участие в групповом отборе мяча или подстраховать партнеров, участвующих в групповом отборе мяча.

8) быть психологически и физически готовым предотвратить угрозу выполнения броска из удобной позиции. Защитники располагаются между нападающим и корзиной при любой попытке броска, чтобы эффективно участвовать в борьбе за мяч при отскоке от щита или кольца;

9) помогать партнеру, опекающему центрального. Во-первых, не позволять свободно передавать мяч в позицию центрального. Во-вторых, если подопечный играет на дальней от мяча стороне, оттягиваться в центр для оказания помощи партнеру, опекающему центрального. И, в-третьих, атаковать центрального спереди, если подопечный сумел передать ему мяч;

10) усиливать мощь командной защиты, оттягиваясь в опасные зоны настолько далеко, насколько позволяет занимаемая подопечным игроком позиция;

11) изучать сильные и слабые стороны своего подопечного и других игроков противника, чтобы иметь возможность оказать помощь партнерам;

12) перехватывать передачи. Эту функцию защитники выполняют обычно тогда, когда их подопечный не владеет мячом. Защитник, опекающий игрока, владеющего мячом, старается спровоцировать поспешную или неточную передачу.

Обычный вариант личной защиты против нападения в расстановке 2—3 (рис. 219). Игрок 1, разыгрывающий, владеет мячом. Защитник 1 располагается между ним и корзиной на близкой дистанции. Угловой защитник 3, опекающий игрока 3, слегка выдвигается в сторону мяча, но достаточно близко к игроку 3. Защитник 2, опекающий игрока 2, отступает на шаг назад и в сторону мяча. Защитник 4, опекающий центрального 4, смещается на полкорпуса перед ним в сторону мяча. Защитник 5, опекающий нападающего 5 на дальней от мяча стороне, оттягивается в центр, препятствуя выходу подопечного в верхнюю зону области штрафного броска для получения мяча. Он готов также помочь в держании центрального, если мяч будет передан крайнему игроку 3.

Передача мяча игроком 1 игроку 3 в угол площадки (рис. 220). Защитник 3 смещается в сторону лицевой линии, предупреждая проход игрока 3 в этом направлении. Защитник 1 смещается в сторону мяча по от-



Рис. 219

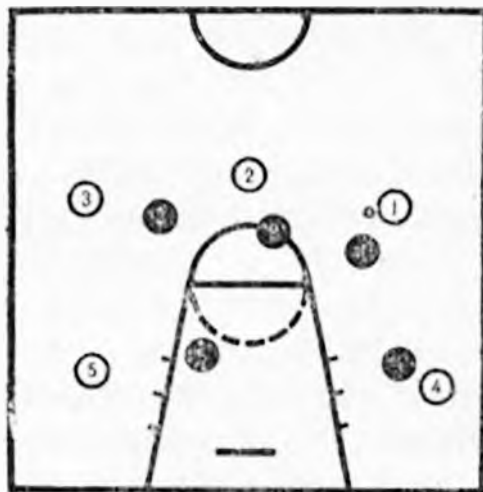


Рис. 221

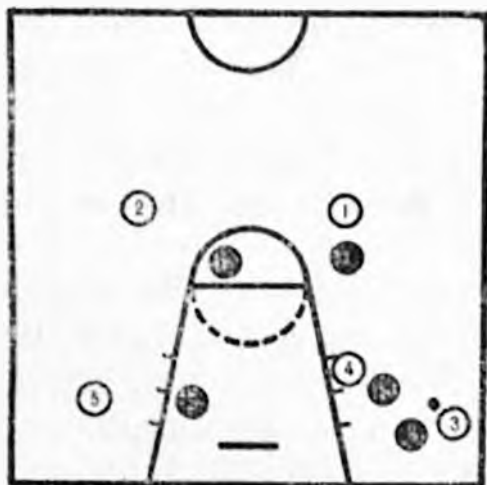


Рис. 220



Рис. 222

ношению к игроку 1. Защитник 2 отходит от игрока 3 в область штрафного броска. Защитник 5 также оттягивается в область штрафного броска, оставляя в углу дальнего от мяча нападающего 5. Защитник 4 располагается перед центровым 4, мешая ему свободно принять передачу от игрока 3.

Обычный вариант личной защиты против нападения в расстановке 3—2 (рис. 221).

Игрок 1 владеет мячом. Защитник 1 располагается между игроком 1 и корзиной. Защитник 2, опекающий игрока 2, чуть отступает назад и слегка смещается в сторону мяча. Защитник 3 отходит от игрока 3 в сторону мяча. Защитник 5 отходит от игрока 5 и немного выдвигается в сторону мяча, препятствуя игроку 5 выйти в верхнюю зону области штрафного броска. Защитник 4 играет вплотную к игроку 4, мешая ему получить мяч или пройти без мяча вдоль лицевой линии.

Игрок 1 передал мяч игроку 2 (рис. 222). Защитник 2 располагается между игроком 2 и корзиной. Защитник 1 слегка смещается в сторону мяча. Защитник 4 смещается в центр и в сторону мяча. Защитник 5 смещается в центр и в сторону мяча на другом краю площадки. Защитник 3 отступает назад, оставаясь смещенным в сторону мяча по отношению к игроку 3 (все защитники располагаются в треугольнике, образованном корзиной, мячом и подопечным).

Мяч передан угловому игроку 5 (рис. 223). Защитник 5, опекающий игрока 5, должен препятствовать проходу вдоль лицевой линии. Защитник 3 отступает от игрока 3, слегка смещаясь в сторону мяча. Защитник 2 отходит от игрока 2, поскольку последний находится в двух передачах от мяча. Защитники 1 и 4 отходят от игроков 1 и 4, смещаясь в центр, поскольку эти игроки в данный момент располагаются на дальней от мяча стороне площадки.

**Плотная личная защита.** При плотной личной защите защитники ближе располагаются к своим подопечным, чем при обычном варианте, и действуют более активно против игрока с мячом. Защитник, опекающий дриблера, оттесняет его в слабую сторону, не пытаясь отобрать мяч, а только стараясь остановить его, сохраняя близкую дистанцию. Как только дриблер остановится, защитник подходит вплотную к нему, размахивая руками, блокирует поле зрения и старается затруднить выполнение передачи, не нарушая правил. Два ближайших к мячу защитника занимают такие позиции по отношению к своим подопечным, чтобы иметь возможность перехватить передачу. Другие защитники располагаются на направлениях возможных передач своим подопечным. Если дриблер выполнит передачу, его защитник немедленно отступает назад в направлении корзины и смещается в сторону мяча, чтобы предупредить возможный рывок подопечного к корзине. Эта защита применяется, главным образом на половине площадки, но в отдельных случаях может использоваться и на всей площадке.

Плотная личная защита хорошо подходит невысокой, быстрой команде. Она оттесняет нападающих из их привычных позиций, что сказывается на эффективности нападения. Проигрывающей команде выгодно использовать ее на последних минутах игры. Плотная личная защита с успехом используется против недостаточно техничной или неопытной команды.



Рис. 223

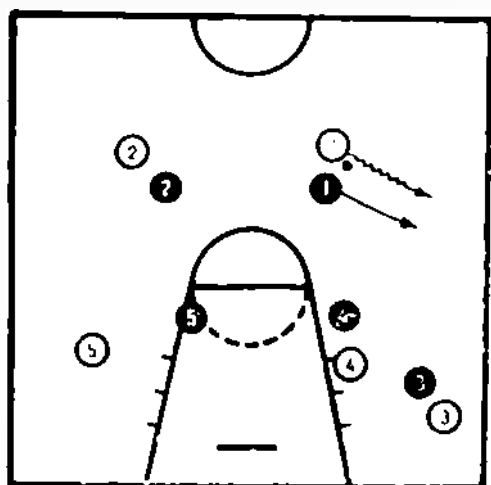


Рис. 224

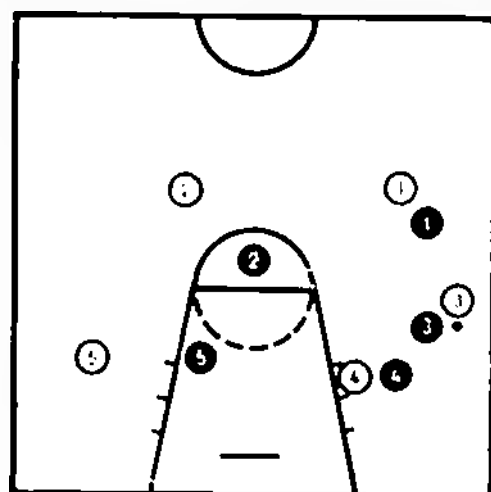


Рис. 225

Плотная личная защита против нападения в расстановке 2—3 (рис. 224). Игрок 1 ведет мяч. Опекающий его защитник 1 располагается ближе, чем при обычном варианте личной защиты. Он оттесняет дриблера к боковой линии и мешает ему свободно выполнить передачу. Все другие игроки держат своих подопечных вплотную, кроме защитника 5, который опекает дальнего от мяча игрока 5. Этот защитник оттягивается в центр в позицию для перехватов мяча и возможной помощи партнеру 4, который опекает центрального спереди. Защитник 3 смещается в сторону мяча по отношению к своему подопечному, препятствуя передаче. Аналогичную позицию по отношению к игроку 2 занимает защитник 2.

Рис. 225. Игрок 3 выходит назад навстречу мячу и получает передачу от игрока 1. Защитник 3 агрессивно атакует его. Защитник 1 смещается в сторону мяча. Защитник 4 остается перед центровым 4, сохраняя позицию между подопечным и мячом. Защитник 5 отступает в область штрафного броска, оставаясь между мячом и игроком 5. Он оттягивается настолько, чтобы успеть перехватить навесную передачу под корзину центровому 4. Защитник 2 отходит от игрока 2, поскольку тот располагается теперь в двух передачах от мяча. Его первая задача состоит в том, чтобы не дать возможности игроку 2 выйти к мячу или корзине, а вторая — подстраховать партнера 1 при попытке игрока 1 прорваться к корзине. Защитник 2 в хорошей позиции для перехвата передач.

**Оттянутая личная защита.** При оттянутой личной защите защитники располагаются, как говорит само название, дальше от своих подопечных, чем при обычном варианте личной защиты. Защитники оттягиваются в направлении корзины, препятствуя продвижению мяча в эту зону. Активное держание игрока с мячом при оттянутой личной защите начинается в 6 м от корзины (см. рис. 226).

Эта защита применяется против команд, слабо бросающих с дальних дистанций, но хорошо играющих на проходах, или против более быстрых команд. Она удобна также в тех случаях, когда в защищающейся команде много высоких игроков, чья позиция неподалеку от корзины более надежна. Оттянутая личная защита вынуждает нападающих атаковать с дальних дистанций.

Оттянутая личная защита против нападения в расстановке 2—3 (рис. 226). Игрок 1 владеет мячом. Защитник 1 начинает опекал его в 6 м от корзины. Защитник 4, опекающий углового игрока 4, не препятствует передаче мяча своему подопечному. Защитник 5 располагается перед центровым 5. Защитники 2 и 3 оттягиваются от своих подопечных 2 и 3.

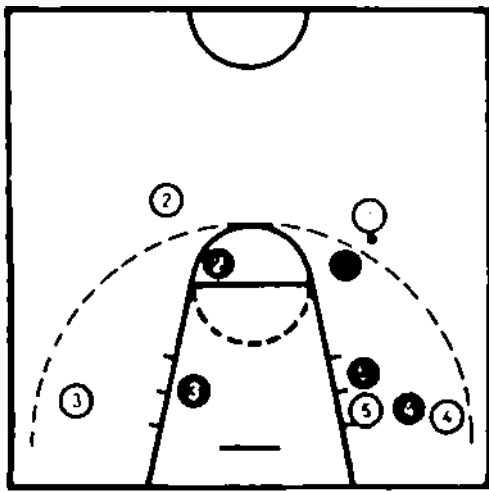


Рис. 226

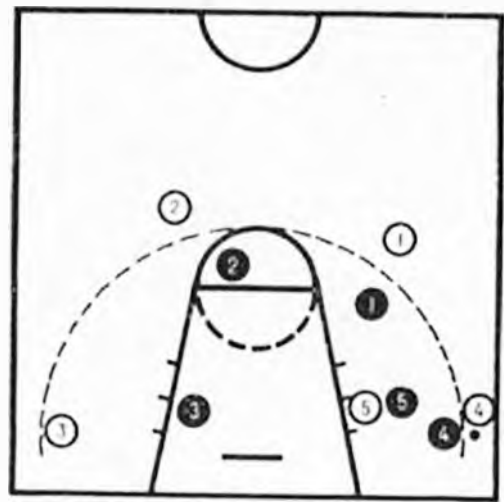


Рис. 227

Игрок 4 получил мяч от игрока 1 (рис. 227). Защитник 4 смещается в сторону лицевой линии. Защитник 1 оттягивается от игрока 1 и остается на стороне мяча, располагаясь ближе к корзине. Защитник 2 оттягивается от игрока 2 еще дальше к линии штрафного броска. Защитник 3 располагается в области штрафного броска. Защитник 5 удерживает позицию перед игроком 5.

**Личная защита с групповым отбором мяча.** Личная защита с групповым отбором мяча является агрессивной защитой, используемой в тыловой зоне, при которой защитник, опекающий дриблера, оттесняет его к боковой линии. При этом партнер, опекающий второго игрока задней линии, делает финт в направлении дриблера, оставаясь между своим подопечным и мячом. После того как дриблер закончит ведение, защитник должен заставить его повернуться назад к центральной линии. Защитник, выполнявший финт, должен сделать рывок к дриблеру в момент поворота и вместе с партнером атаковать его.

Обычно игрок, подвергшийся групповому нападению защитников, пытается передать мяч оставшемуся свободным партнеру; поэтому защитник, опекающий углового игрока на стороне оставшегося свободным нападающего, занимает позицию, удобную для перехвата мяча, посланного в этом направлении. Центральной при этом опекает двух нападающих, располагаясь ближе к тому из них, кто в данный момент наиболее опасен.

Если мяч передан крайнему нападающему, то в групповом отборе мяча участвуют защищающийся игрок задней линии и защитник, опекающий крайнего нападающего. Обычно мы предусматриваем участие в групповом отборе мяча игроков задней линии и нападающих. Центральной игрок остается на своем месте, используя принципы зонной защиты для прикрытия корзины. Ближайшие к групповой атаке защитники располагаются в позициях, позволяющих им сыграть на перехват.

Если дриблеру удастся успешно выполнить передачу партнеру, каждый защитник должен взять ближайшего игрока противника. Игрока, выполнившего передачу, опекает его основной защитник, а защитник, помогавший в групповом отборе мяча, делает рывок к корзине, так как свободным обычно остается дальний от мяча нападающий. Для нейтрализации преимущества нападающих,

возникающего при этом маневре (невысокому игроку задней линии приходится опекать высокого углового игрока), защитникам необходимо разменяться подопечными.

Для переключения лучше всего позволить нападающим выполнить обратную передачу мяча. Переключение в момент обратной передачи не очень опасно, поскольку переключающиеся игроки располагаются далеко от мяча и корзины. Размен подопечными позволяет защитникам восстановить исходные позиции и снова использовать личную защиту с групповым отбором мяча. Надо помнить, что боковые и центральная линии площадки помогают защитникам. Выход в угол перехвата мяча и грамотная игра каждого защитника, опекающего ближайшего к мячу нападающего, часто приносят свои плоды.

Личная защита с групповым отбором мяча эффективна против высоких и недостаточно техничных нападающих. Она нарушает запланированную систему нападения противника и увеличивает темп игры. Ее могут с успехом использовать команды, проигрывающие на последних минутах игры.

Личная защита с групповым отбором мяча против нападения в расстановке 2—3 (рис. 228). Игрок 2 пересек с ведением мяча центральную линию, и его защитник 2 оттесняет его к боковой линии. Защитник 1, опекающий игрока 1, смещается к той же боковой линии. Защитник 3 координирует свое движение с действиями игрока 1 и начинает выдвигаться в сторону игрока 1. Защитник 5 располагается перед игроком 5. Защитник 4 опекает игрока 4, центрального игрока на дальней от мяча стороне площадки, сместившись в сторону мяча.

Рис. 229. Игрок 2 закончил ведение у боковой линии. В момент его поворота к центральной линии защитник 1 делает рывок к нему и вместе с партнером 2 участвует в групповом отборе мяча. Защитник 3 выходит вперед в позицию для перехвата между мячом и игроком 1. Защитник 5 располагается перед игроком 5 на стороне мяча. Защитник 4 смещается в центр области штрафного броска к пунктирному полукругу, чтобы иметь возможность прикрыть игрока 4, пересекающего область штрафного броска, или игрока 3.

Рис. 230. Игрок 2 передал мяч игроку 5, который сделал ложный рывок к корзине и вышел на получение мяча. Защитник 5 активно атакует его, заставляя отвернуться к центральной линии. Защитник 2 оставляет игрока 2 и участвует вместе с партнером 5 в групповом отборе мяча. Защитник 1 располагается между игроком 2 и мячом, а защитник 4 занимает позицию перед игроком 4, центральным



Рис. 228

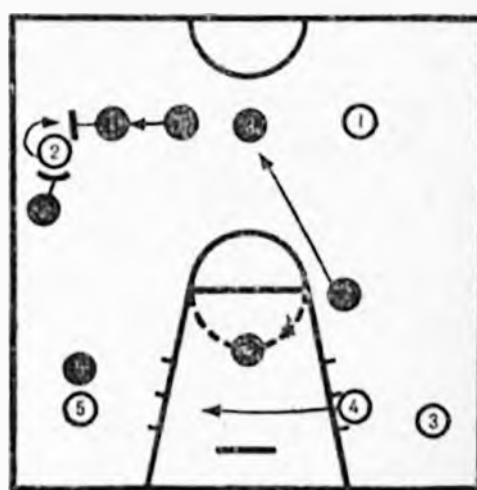


Рис. 229

игроком на стороне мяча. Защитник 3 отходит назад из позиции для перехвата мяча игроку 1, во внутренний полукруг области штрафного броска. Здесь он имеет возможность перехватить навесную передачу под корзину игроку 4 или передачу, направленную игроку 1 или 3.

**Личная защита с переключениями.** Применяя личную защиту с переключениями, защитники обмениваются подопечными при каждом пересечении нападающих, исключая защитника, опекающего центрального игрока.

Если игроки задней линии нападения выполняют поперечное пересечение, наиболее эффективным будет переключение прыжком. Переключающимися игроками обычно являются игроки задней линии или угловые игроки. Если центральной должен переключиться, а противник нападает в расстановке 2—3, он обязан громко предупредить о переключении партнеров, так как они не ожидают от него этого маневра.

Если нападающие используют расстановку с тремя игроками сзади и двумя впереди, то все пять защитников переключаются при любом пересечении.

Личная защита с переключениями особенно уместна против встречных передвижений нападающих и заслонов. Она приводит нападение в замешательство, так как очень похожа на зонную защиту. Защитники на дальней от мяча стороне площадки должны играть свободно, оттягиваясь к середине. Личная защита с переключениями прекрасно подходит команде, имеющей в своем составе одного высокого и четырех маленьких игроков. Поскольку маленькие игроки постоянно меняются подопечными, ростовые несоответствия не отражаются существенно на ходе игры.

Личная защита с переключениями против нападения в расстановке 2—3 (рис. 231). Игрок 1 передает мяч игроку 2 при встречном передвижении. Защитники 1 и 2 сопровождают своих подопечных и в момент пе-

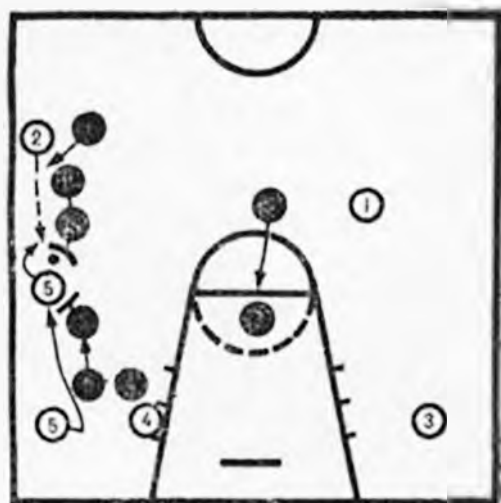


Рис. 230



Рис. 231

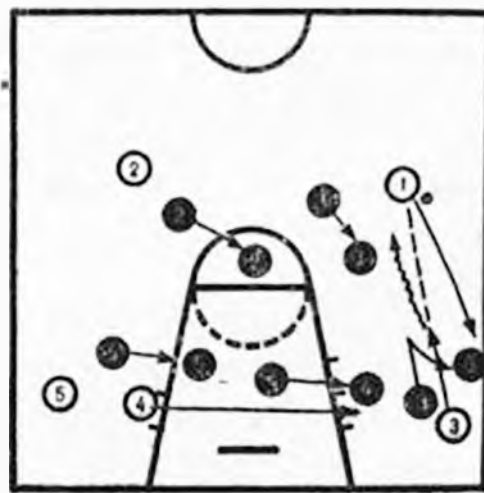


Рис. 232

передачи переключаются на новых игроков. Защитник 1, опекавший игрока 1, переключается на игрока 2, а защитник 2, опекавший игрока 2, переключается на игрока 1 (в этой ситуации защитник 1 может также прыжком занять позицию на пути игрока 2). Его партнер 3 готов к перехвату передачи игроку 3, защитник 4 опекает центрального 4, а защитник 5 смещается к области штрафного броска, прикрывая дальний угол. Если игрок 2 попытается передать мяч в этой ситуации, защита имеет хорошие возможности для перехвата.

Рис. 232. Игрок 1 передает мяч игроку 3, выходящему навстречу передаче, и проходит у него за спиной. Защитник 1 сопровождает игрока 1, а его партнер 3 — игрока 3. Получив мяч, игрок 3 начинает ведение. В момент пересечения нападающих защитники меняются подопечными (защитник 3 начинает опеку игрока 1, а защитник 1 сопровождает дриблера).

**Преимущества личной защиты.** Положительные стороны личной защиты включают следующие моменты:

1) каждый защитник опекает определенного игрока противника;

2) учитываются сильные и слабые стороны отдельных игроков при распределении защитных обязанностей (рост, скорость, сила и пр.);

3) защитники владеют инициативой, когда нападающие пытаются замедлить игру или когда необходимо отыграться;

4) эффективно используется групповой отбор мяча;

5) защитники получают хорошие условия для борьбы за мяч при отскоке от щита или кольца, поскольку в большинстве случаев они располагаются между щитом и подопечными;

6) каждый игрок может лучше подготовиться к встрече с определенным противником, поскольку тренер может заранее рассказать о сильных и слабых сторонах каждого нападающего команды противника;

7) создаются хорошие условия для нападения быстрым прорывом;

8) легко приспособиться к любой тактике нападения противника, особенно к замедленному нападению или нападению в широко растянутой расстановке;

9) личную защиту можно использовать на всей площадке для увеличения темпа игры;

10) применяется в любой ситуации в ходе игры и на протяжении сезона в разных вариантах (плотная, оттянутая, с групповым отбором мяча, с переключениями и т. д.);

11) способствует определению лучших защитников.

**Недостатки личной защиты.** Прежде чем остановить выбор на личной защите, тренер должен учесть возможные ее отрицательные моменты:

1) ростовые несоответствия, возникающие при переключениях или по иным причинам, ставят команду в трудное положение;

2) личная защита малоэффективна против команд, хорошо использующих заслоны и проходы;

3) игроки при личной защите имеют больше возможностей получить фол;

4) противник может использовать слабую игру в защите отдельного игрока;

5) необходима высокая сыгранность игроков при противодействии заслонам;

6) обычный или оттянутый вариант личной защиты не создаст хороших условий для нападения быстрым прорывом;

7) чрезмерная сосредоточенность игрока на подопечном, когда он сильнее защитника, плохо сказывается на командных взаимодействиях;

8) личная защита требует больших затрат тренировочного времени.

### **Зонная защита**

Основным принципом зонной защиты является распределение ответственности каждого защитника за определенный участок площадки, первоначально определяемый позицией мяча. Каждый игрок располагается лицом к мячу и перемещается одновременно с каждой передачей мяча, непрерывно согласуя свою позицию с позицией мяча. Хотя самым важным и является расположение мяча, не следует упускать из внимания расстановку нападающих игроков. Проход сквозь зону в направлении мяча, расположение центрового в нижней или средней зоне области штрафного броска внутри периметра зоны изменяют основные передвижения защитников.

Передвижения защитников зависят от позиции нападающего, принимающего передачу. Если получатель мяча находится в позиции, удобной для броска, ближайший защитник должен помешать ему получить мяч, перехватив его, если это возможно. Защитники располагаются в позициях, дающих нападающим минимум преимуществ. Если мяч передан за спину одного из защитников первой линии зоны, защитник смещается в направлении корзины, восстановив позицию, позволяющую ему видеть мяч, и в то же время прикрывая возможного свободного нападающего внутри зоны. Можно позволить нападающему выполнить бросок с дальней дистанции. Это для защиты все же лучше, чем передача мяча внутрь зоны, в более удобную позицию для атаки корзины.

Основная стойка защитника при зонной защите более высокая, чем при личной. Постоянное размахивание широко разведенными руками должно создавать у нападающих впечатление непроходимого барьера.

Зонная защита позволяет почти идеально расставить игроков на площадке в соответствии с их физическими и психическими особенностями. Более высокие, обычно менее подвижные, игроки могут располагаться возле корзины, ограничивая диапазон своих защитных передвижений, усиливая мощь команды в борьбе за мяч после неудачного броска, затрудняя игру высоких нападающих и снижая эффективность проходов невысоких игроков противника.

Более быстрые, обычно невысокие, игроки располагаются в первой линии зоны, где они имеют больше возможностей противодействовать разыгрыванию мяча и участвовать в перехватах, действуя более агрессивно, чем при обычном варианте личной защиты.

Зонной защите легче обучить, и она может компенсировать недостатки техники защитных приемов отдельных игроков, отстающих в координации или скорости передвижений. Играя зоной, защитники меньше боятся ошибиться, так как партнер за спиной всегда готов прийти на помощь в случае необходимости. Каждый игрок имеет шансы перехватить мяч и создать тем самым хорошие условия для контратаки.

Проникновение нападающих внутрь зоны является первым сигналом слабости любого зонного построения. Поскольку для прикрытия обороняемого участка площадки защитникам необходимо передвигаться, зонная защита теряет свою исходную расстановку после первой или второй передачи мяча, становясь подвижной. Вследствие этого координированные командные передвижения являются основой сохранения хорошей зонной защиты. Зона сжимается и растягивается в зависимости от передвижений мяча и нападающих игроков.

Зонные построения могут как бы вытягиваться в направлении мяча в углы площадки и в сторону боковых линий, позволяя нападающим проникать внутрь зоны сзади или параллельно движению мяча. Задние игроки должны голосом предупредить партнеров, если те выдвинулись слишком далеко и нарушили целостность зонного построения, делая его уязвимым для маневров нападающих.

**Факторы использования зонной защиты.** Основным принципом зонной защиты является оборона определенной территории при защитных передвижениях и концентрация в атакуемых зонах. Зона позволяет защитникам действовать более свободно. Все игроки защиты должны быть постоянно в движении. Защитник, ближайший к нападающему с мячом, находящемуся в удобной позиции для атаки, должен действовать агрессивно, используя принципы личной защиты, чтобы заставить нападающего передать мяч назад, дальше от корзины, или поспешить с броском. Переход от защиты к нападению выполняется быстро. Команда может немедленно начать быстрый прорыв из зонной расстановки. В равной степени важен и быстрый переход от нападения к защите.

Игроки при зонной защите могут находиться сбоку от ближайшего к корзине нападающего на стороне мяча или перед ним, поскольку один из партнеров располагается за спиной этого нападающего. Движение нападающих прикрывается последовательно разными защитниками во время их проходов сквозь зону. Игрок может оставить свою зону, чтобы прикрыть территорию или свободного нападающего под корзиной. Расчетливое предвидение ведет к перехватам мяча. Игроки нападения,двигающиеся от мяча,

могут предвидеть передачу на другую сторону площадки. Хорошее предвидение в защите дает возможность перехватывать передачи и увеличивает возможности нападающих для атаки быстрым прорывом.

Зонная защита может быть агрессивной или пассивной и используется с осторожностью в случаях, когда команда отстает в счете, против снайперов, хорошо поражающих корзину бросками с дальних дистанций, и против высокотехнических игроков. Если зонная защита взята на вооружение командой, отстающей в счете, она должна быть агрессивной.

Независимо от активности зонной защиты выбор ее определяется составом игроков, особенностями команды противника, счетом и оставшимся временем игры. Зонная защита позволяет расположить высоких игроков в выгодных позициях под корзиной, а быстрых — впереди (для организации быстрого прорыва). Передняя линия зоны должна быть быстрой и агрессивной, а задняя линия — высокой, состоящей из игроков, умело борющихся за мяч в случае неудачного броска. Ответственность в борьбе за мяч, отскочивший от щита или кольца, могут нести три, четыре или пять игроков зоны. В последнем случае зона будет пассивной или защитной.

Если четыре защитника активно выходят к щиту при броске, сохраняя позиции между щитом и своими подопечными, а пятый смещается в сторону корзины противника, то по меньшей мере один, а то и два нападающих вынуждены будут оттянуться назад для подстраховки. В этом случае защитники получают преимущество в борьбе за мяч при отскоке от щита или кольца. При этом, если защитники овладеют мячом, создаются хорошие условия для быстрого продвижения его в зону нападения.

Перехваты и выбивания мяча, которые осуществляют обычно быстрые игроки первой линии зоны, ведут к легкому взятию корзины противника этими игроками. Защитники задней линии зоны располагаются рядом с ближайшими к мячу нападающими. Они никогда не должны позволять нападающим проникнуть внутрь зоны поблизости от мяча. Ни один из защитников в зоне не должен опекать пустую область площадки. Игроки задней линии обязаны голосом направлять зону в сторону сильной, или перегруженной нападающими, части площадки. Одно из условий для игроков зоны — быть постоянно начеку в воображаемом шестиметровом полукруге под корзиной. Располагаясь внутри этого полукруга, они держат напряженные руки поднятыми вверх или разведенными в стороны, поскольку шестиметровая дистанция обычно доступна для результативных бросков почти любого нападающего.

Разметка баскетбольной площадки помогает игрокам ориентироваться в определении расстояния. Вершина области штрафного броска лежит примерно в 6 м от корзины. Игрок, сделавший два приставных шага в сторону от любого конца линии штрафного броска, окажется примерно в 6 м от корзины. Игрок, сделавший

три приставных шага в сторону от середины боковой линии области штрафного броска, также окажется примерно в 6 м от корзины. Углы площадки лежат в 7 м от корзины.

Недостатком зонной защиты является то, что подвижный, агрессивный игрок нападения может получить преимущество в борьбе за отскочивший от щита или кольца мяч перед относительно ограниченным в своих движениях защитником. Зачастую игроки задней линии зоны поворачиваются и ожидают, когда мяч отскочит в их сторону. Если они не следят за ближайшим нападающим и не отсекают его от корзины, он, как правило, овладевает мячом при отскоке.

**Типы зонной защиты.** Зонная защита может быть классифицирована по расстановке игроков от первой линии по направлению к обороняемой корзине. Зона 1—2—2, например, имеет одного игрока, выдвинутого в направлении центра площадки, двух игроков в задней линии возле корзины и двух игроков между первой и задней линиями. Два типа расстановок используют четное и нечетное количество игроков в первой линии зоны.

Тип расстановки с нечетным количеством игроков включает зоны 1—2—2, 1—3—1 и 3—2. При четном количестве игроков в первой линии образуются зоны 2—2—1, 2—1—2 и 2—3.

*Зонная защита в расстановке 1—2—2.* Эта защита сильна в середине области штрафного броска и под корзиной. Она достаточно проста, если использовать только основные перемещения и не усложнять их.

Расстановка игроков показана на рис. 233. Самому быстрому защитнику (№ 1) представляется широкая возможность для перемещений. Его партнеры 2 и 3 должны быть подвижными и достаточно высокими. Игроки 4 и 5 должны уметь лучше других бороться за мяч при отскоке от щита или кольца. Игроки 1, 2 или 3 обязаны удерживать защитные позиции при любом броске противника.

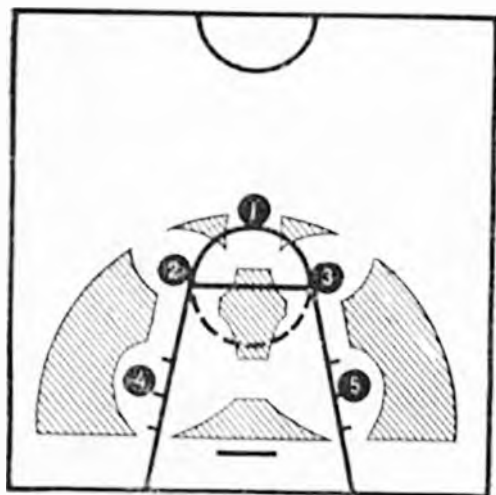


Рис. 233

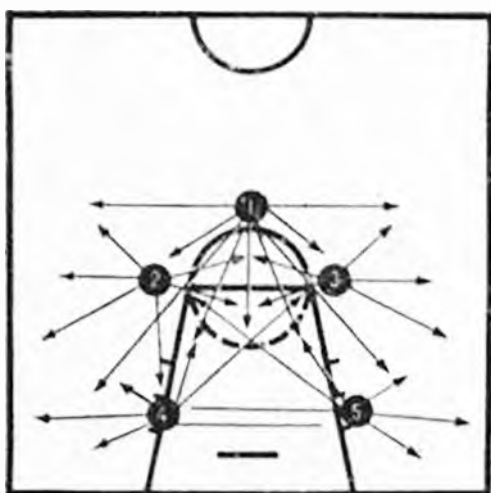


Рис. 234



Рис. 235

При броске игрок 1 имеет хорошие возможности ускользнуть от противника и создать условия для атаки. Возможность этого маневра заставляет противника держать одного или двух игроков на подстраховке. Игрок 4 или 5 должен опекать центрального игрока противника в средней зоне области штрафного броска на дальней от мяча стороне площадки. Это предупреждает уязвимость зоны с дальней от мяча, или слабой, стороны, если зона не успевает быстро перестроиться.

Зонная защита в расстановке 1—2—2 (рис. 233). Заштрихованные участки показывают уязвимые места зоны. В исходных позициях игрок 1 располагается на вершине области штрафного броска, игроки 2 и 3 — на обоих концах линии штрафного броска, а игроки 4 и 5 — по обеим сторонам области штрафного броска.

Рис. 234. Стрелками обозначены перенесения, которые защитники обязаны выполнять для хорошего прикрытия корзины.

Рис. 235. Каждый защитник перемещается в соответствии с нумерованной стрелкой при передаче мяча от игрока 1 игроку 2 (1), игроку 3 (2) и игроку 4 (3).

**Зонная защита в расстановке 1—3—1.** Защита в такой расстановке пытается сохранить трех защитников между мячом и корзиной независимо от того, куда передан мяч. Эта зона сильна во всех позициях центрального игрока, под корзиной и против бросков со средних дистанций. Она недостаточно эффективна против бросков с дальних дистанций под углом к корзине и из углов площадки и против проходов по лицевой линии. Позиции, занимаемые высокими игроками, создают известные трудности при борьбе за мяч в случае неудачного броска.

Зонная защита в расстановке 1—3—1 (рис. 236). Заштрихованные участки показывают уязвимые места зоны. Передний защитник 1 — самый быстрый и агрессивный игрок команды. Он должен идти в отрыв при каждом броске противника. Крайние игроки 2 и 3 также достаточно активны. На месте игрока 3 должен играть второй защитник команды; на месте игрока 2 — самый быстрый нападающий; на месте игрока 4 — более медленный и высокий нападающий и на месте игрока 5 — центральный игрока команды. Позиция игрока 5

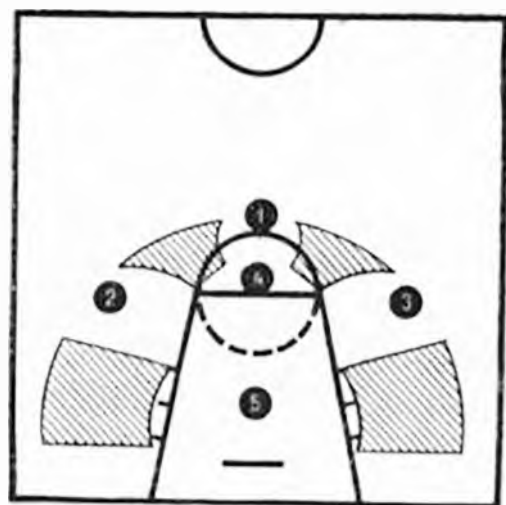


Рис. 236

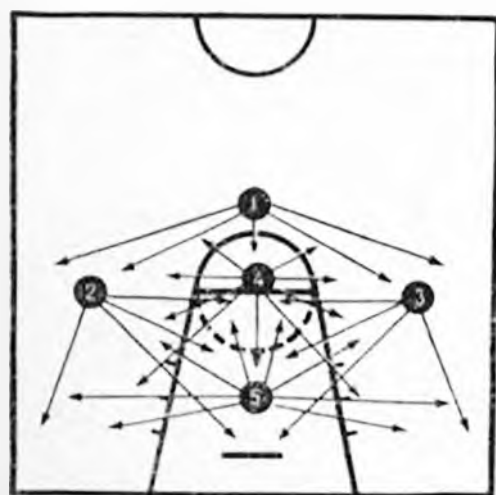


Рис. 237

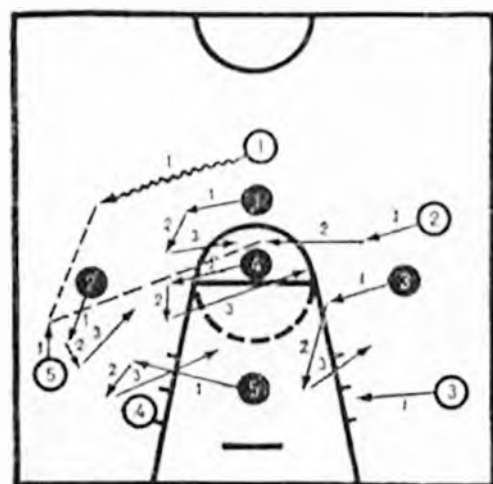


Рис. 238

очень хороша для высокого, но плохо координированного игрока, сильно играющего на подборе мяча у щита при неудачном броске.

Р и с. 237. Стрелками обозначены перемещения, которые защитники обязаны выполнять для хорошего прикрытия корзины.

Р и с. 238. Передвижения защитников обозначены стрелкой с соответствующей цифрой: 1 — когда нападающий 1 ведет мяч, 2 — когда нападающий 1 передает мяч партнеру 5 и 3 — когда нападающий 5 передает мяч партнеру 2:

*Зонная защита в расстановке 3—2.* Сильные стороны этой защиты определяются подвижной первой линией игроков, которые должны агрессивно атаковать нападающих, пытаясь вызвать ошибку, нарушение правил или плохую передачу мяча. Из расстановки 3—2 очень удобно развивать атаку быстрым прорывом. Эта расстановка показана на рис. 239. Защитники 1, 2 и 3 должны быть самыми быстрыми игроками, поскольку им приходится больше всего перемещаться. Игрок 1 отвечает за область штрафного броска. Игроки 2 и 3 подстраховывают позиции центрального в средней и нижней зонах области штрафного броска на дальней от мяча стороне площадки. Играя против команд, состоящих из высоких игроков, защитники 1, 2 и 3 должны быть нацелены на мяч и использовать групповой отбор, когда это возможно.

Зонная защита в этой расстановке недостаточно сильна против центрального у боковой линии области штрафного броска и по краям площадки. Это обуславливает необходимость оказания помощи игроками 1, 2 или 3 в борьбе за мяч при неудачном броске, а также обязывает игроков задней линии быстро оттягиваться из углов площадки. Кроме того, расстановка 3—2 слабо прикрывает участок площадки, прилегающий к корзине, углы площадки и пространство за спиной игроков первой линии зоны, если они недостаточно быстро оттягиваются назад. Игрок 1 должен быть самым быстрым нападающим, так как ему приходится отходить назад в область штрафного броска для оказания помощи в борьбе за мяч при отскоке от щита или кольца. Игроки 2 и 3 — защитники, игрок 4 — второй нападающий, а игрок 5 — центральной.

Р и с. 239. Заштрихованные участки показывают уязвимые места зоны.

Р и с. 240. Стрелками обозначены передвижения, которые защитники обязаны выполнять для хорошего прикрытия корзины.

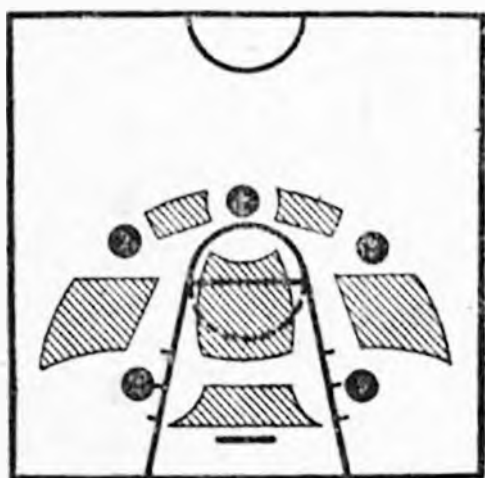


Рис. 239

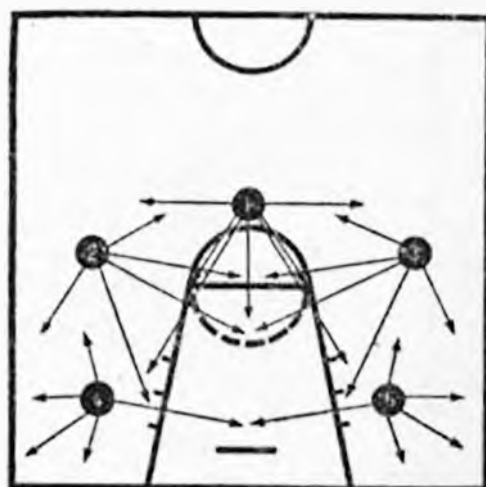


Рис. 240

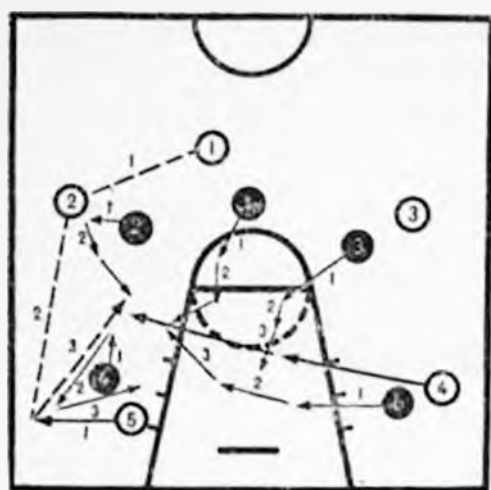


Рис. 241

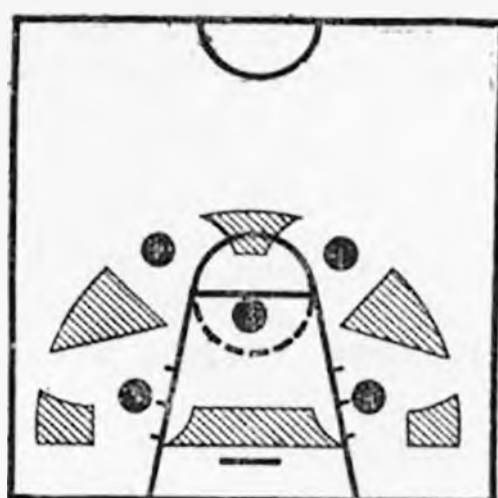


Рис. 242

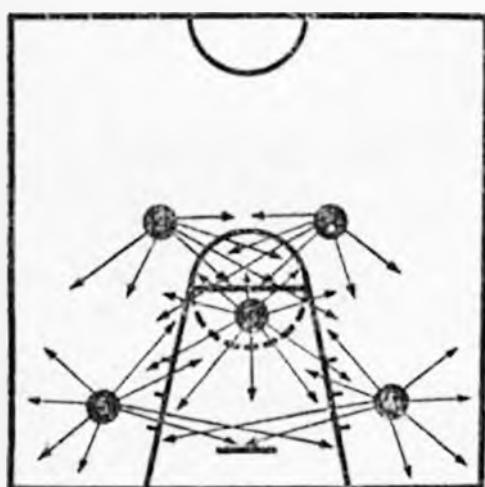


Рис. 243

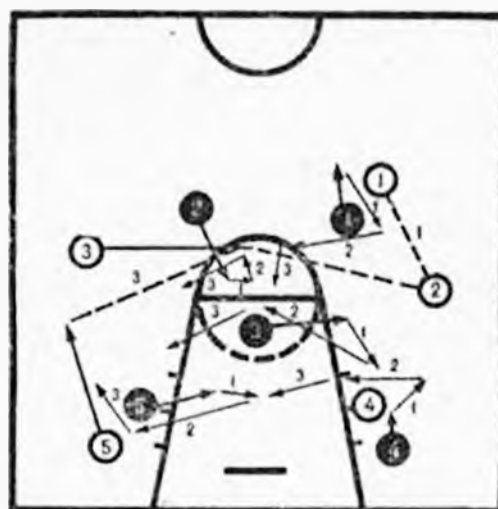


Рис. 244

Рис. 241. Передвижения защитников обозначены при передаче мяча от игрока 1 игроку 2 (1), при передаче мяча от игрока 2 игроку 5 (2) и при передаче мяча от игрока 5 игроку 4 (3).

**Зонная защита в расстановке 2—1—2.** Зонная защита в расстановке 2—1—2 обеспечивает надежное прикрытие под корзиной, в треугольнике возможных отскоков мяча, на линии штрафного броска и весьма эффективна против сильного центрального игрока противника. Эта расстановка удобна для развития быстрого прорыва, так как позволяет одному игроку, обычно игроку 1, начинать движение при броске нападающих. Она уязвима со слабой стороны вдоль лицевой линии, при бросках в прыжке под углом  $45^\circ$  к корзине, при бросках со средних дистанций и с вершины области штрафного броска.

Зонная защита в расстановке 2—1—2 (рис. 242). Заштрихованные участки показывают уязвимые места зоны. На месте игроков 1 и 2 должны играть быстрые, агрессивные защитники, игрок 3 — центральный, игрок 4 — нападающий, сильный в борьбе за отскочивший от щита или кольца мяч, игрок 5 — более подвижный нападающий.

Рис. 243. Стрелками обозначены передвижения, которые защитники обязаны выполнять для хорошего прикрытия корзины.

Рис. 244. Передвижения защитников пронумерованы в соответствии с изменением позиции мяча. Начальное движение защитников для прикрытия нападающих обозначено стрелками без номера. Стрелки 1, 2 и 3 показывают передвиже-

ния защитников при передачах мяча. Передвижения нападающих также обозначены стрелками. Игрок 1, с мячом, начинает атаку на левом краю нападающих. Мяч передается от игрока 1 игроку 2 (1); от игрока 2 игроку 3 (2), который выходит в верхнюю зону области штрафного броска, и от игрока 3 игроку 5 (3), который оттягивается назад от лицевой линии.

*Зонная защита в расстановке 2—2—1.* Такую защиту хорошо использовать в качестве основной командной защиты, поскольку она позволяет успешно осуществлять групповой отбор мяча на половине площадки.

Эта защита позволяет развивать атаку быстрым прорывом, она сильна против бросков с близких дистанций и бросков в прыжке. Расстановка 2—2—1, однако, уязвима на вершине области штрафного броска, так как два игрока первой линии должны стягиваться, чтобы помешать результативному броску из этой позиции. Это агрессивная защита, которую могут использовать невысокие, быстрые команды, где есть только один игрок, достаточно высокий для эффективной борьбы за мяч при неудачном броске.

Зонная защита в расстановке 2—2—1 (рис. 245). Заштрихованные участки показывают уязвимые места зоны. Игрок 5 должен быть высоким, чтобы хорошо бороться за мяч, отскочивший от щита или кольца при неудачном броске.

Рис. 246. Стрелками обозначены передвижения, которые защитники обязаны выполнять для хорошего прикрытия корзины.

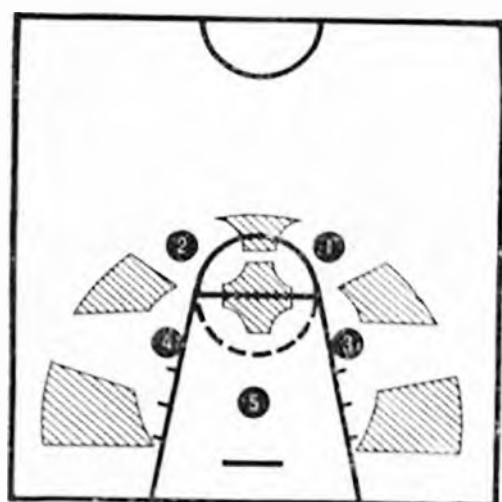


Рис. 245

Рис. 247. Стрелки 1, 2 и 3 показывают передвижения защитников при передачах мяча от игрока 2 игроку 1 (1), от игрока 1 игроку 3 (2) и от игрока 3 игроку 4 (3). Игрок 4 выходит с линии штрафного броска в нижнюю позицию центрального игрока на левом краю нападения. Ненумерованные стрелки показывают первое движение защитников из исходной расстановки для прикрытия позиций нападающих.

*Зонная защита в расстановке 2—3.* Зонная защита в расстановке 2—3 позволяет надежно прикрыть корзину и создать хорошие условия для отрыва игроков 1 и 2. Она очень сильна в районе кор-

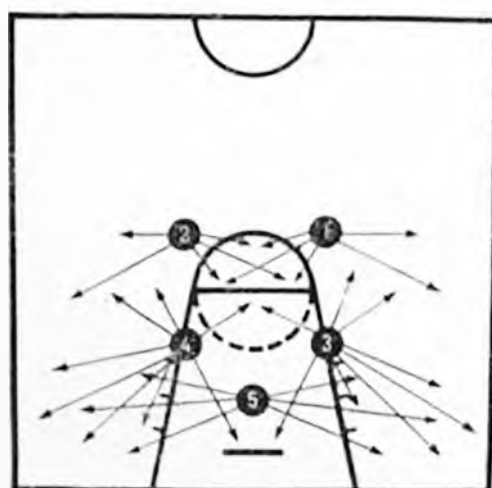


Рис. 246

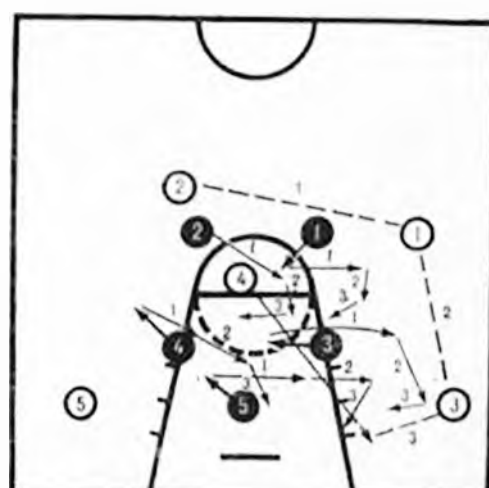


Рис. 247

зины при противодействии сильному центрному игроку противника. С другой стороны, она малоэффективна на краях площадки и у линии штрафного броска.

Зонная защита в расстановке 2—3 (рис. 248). Заштрихованные участки показывают уязвимые места зоны. Игроки 1 и 2 — защитники, 3 и 4 — нападающие и 5 — центральный игрок. Игрок 3 должен быть активным в борьбе за мяч при отскоке от щита или кольца.

Рис. 249. Стрелками обозначены передвижения, которые защитники обязаны выполнять для хорошего прикрытия корзины.

Рис. 250. Стрелки 1, 2 и 3 показывают передвижения защитников при передачах мяча от игрока 2 игроку 3 (1); от игрока 3 игроку 4 (2) и от игрока 4 игроку 1 (3). Игрок 4 пересекает трехсекундную зону, выходя навстречу мячу. Пунктирные стрелки показывают начальное перемещение защитников в момент владения мячом игроком 2 вправо перед выполнением передачи.

Первое движение защитника 2 направлено под прямым углом к лицевой линии, в сторону позиции центрального, а уже затем наружу, к владеющему мячом игроку 3. Если защитник 2 сразу начнет движение к игроку 3, он оставит открытым коридор для передачи выходящему в позицию центрального игроку 4. В момент движения защитника 2 его партнер 1 смещается к вершине области штрафного броска в готовности перехватить передачу, направленную игроку 4. Защитники 1 и 2 должны подстраховывать в первую очередь трехсекундную зону, так как бросок из позиции, занимаемой игроком 3, менее опасен, чем проникновение мяча внутрь зоны.

*Зонная защита в расстановке 2—3 с групповым отбором мяча.* Агрессивная зонная защита в расстановке 2—3 с групповым отбором мяча требует решимости, точного предвидения и энергичного исполнения необходимых передвижений. Игроки должны быть активны, удерживать руки поднятыми вверх для блокирования направлений возможных передач и голосом подсказывать и предупреждать партнеров. Игроки задней линии зоны направляют игроков первой линии в сильную сторону расстановки нападающих для предотвращения передач высокому центрному (при этом типе зонной защиты высокий центрный игрок должен быть зажат двумя защитниками спереди и сзади). Игроки первой линии зоны имеют широкие возможности для оказания давления на мяч. Они могут двигаться наружу в направлении центра и оттеснить игрока, владеющего мячом, влево или вправо так, чтобы первая передача была сделана к боковой линии, что позволит создать си-

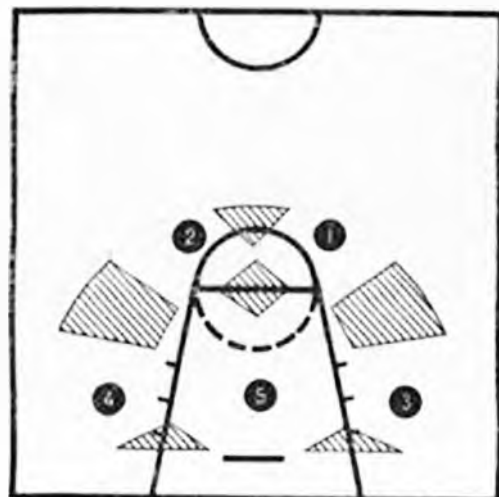


Рис. 248

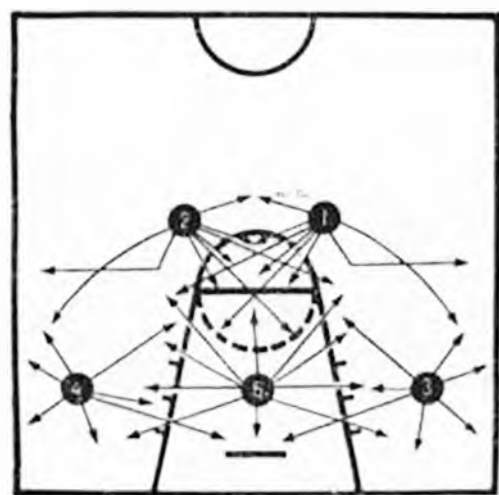


Рис. 249

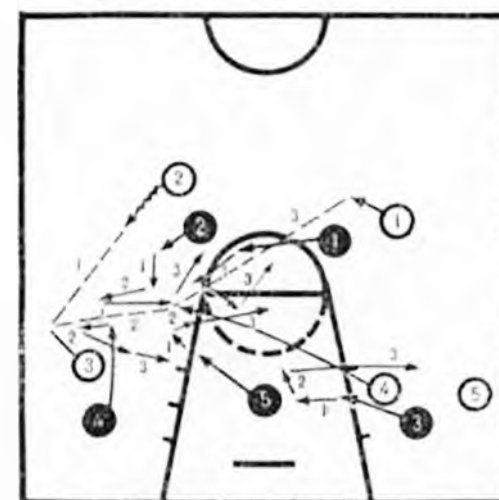


Рис. 250

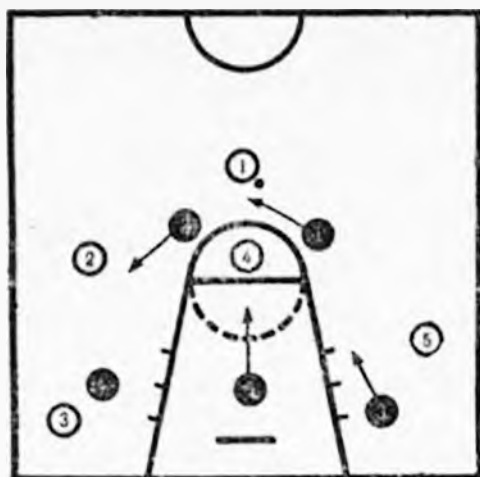


Рис. 251

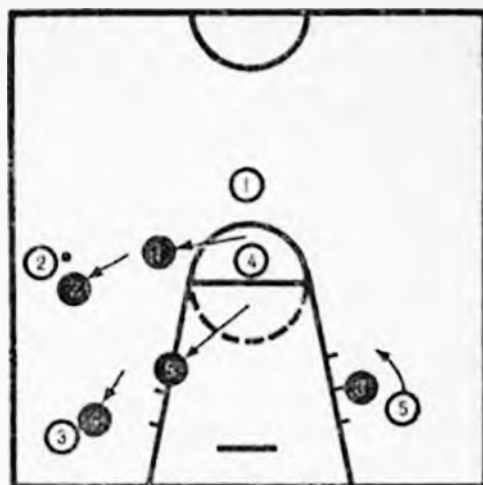


Рис. 252

туацию для группового отбора мяча в этой позиции. При групповом отборе мяча в углу площадки дальний защитник должен предвидеть передачу, наблюдая за движениями рук и головы нападающего, владеющего мячом. Игроки задней линии зоны должны быть постоянно готовы к тому, что первая линия может далеко оттянуться. В этом случае игроки задней линии зоны прикрывают любого игрока противника, находящегося возле корзины.

Агрессивная зонная защита в расстановке 2—3 с использованием группового отбора мяча (рис. 251). Защитники располагаются в своих основных позициях: игроки 1 и 2 — у вершины области штрафного броска, игрок 5 — за пунктирным внутренним полукругом области штрафного броска, а игроки 3 и 4 — в нижних позициях по краям. Нападающий 1 владеет мячом, располагаясь перед вершиной области штрафного броска. Защитник 3, заметив, что слева от него располагаются четверо нападающих, подсказывает партнерам: «Сильная сторона — левая!» Защитник 1 немедленно смещается к вершине области штрафного броска, а его партнер 2 движется в направлении нападающего 2. Защитник 4 удерживает свою позицию. Защитник 3 смещается вперед к области штрафного броска, а защитник 5 подходит к линии штрафного броска, прикрывая нападающего 4. Стрелками показаны эти передвижения. Защитник 1 должен отступить назад из своей позиции так, чтобы нападающий 4 был зажат с двух сторон, спереди и сзади.

Зонная защита в расстановке 2—3 (вариант 1, рис. 252). Нападающий 1 передал мяч партнеру 2. Стрелки показывают передвижения защитников в новые позиции. Защитник 1 уходит с вершины области штрафного броска и занимает место перед нападающим 4, на стороне мяча. Защитник 5 смещается к позиции центрального в средней зоне области штрафного броска. Защитник 4 отступает назад вместе с нападающим 3. Защитник 2 смещается к нападающему 2, владеющему мячом. Защитник 3 играет на перехват с нападающим 5. Если нападающий 4 перейдет в среднюю или нижнюю зону области штрафного броска, перед ним обязан будет играть защитник 5. Защитник 4 располагается так, чтобы в случае необходимости помочь партнеру 2 и прикрыть нападающего 3, если он получит мяч.

Зонная защита в расстановке 2—3 (вариант 2, рис. 253). Нападающий 2 передал мяч партнеру 3. Позиция, занимаемая игроком 3 в углу, удобна для групповой атаки на мяч. Защитник 4 атакует игрока 3, закрывая ему проход вдоль лицевой линии, а защитник 2, смещаясь за передачей мяча, атакует сбоку. Защитник 1 перекрывает направление передачи игроку 2. Защитник 5 располагается перед игроком 4 в позиции центрального. Защитник 3 подстерегает передачу игрока 3 наружу, следя за его взглядом и движением рук. Защитник 3 имеет хорошую возможность перехватить передачу, направленную игроку 1, но если он ошибется с преждевременным выходом, передача игроку 5 приведет к лег-

кому взятию корзины. Групповой отбор мяча будет эффективным только в том случае, если все пять защитников будут действовать согласованно.

**Зонная защита в расстановке 2—3 (вариант 3, рис. 253).** Нападающий 3 передал мяч партнеру 4, который отошел назад в наружный полукруг области штрафного броска. Защитник 1 покидает свою позицию у игрока 2 и смещается к игроку 4 снаружи. Защитник 5 выходит к игроку 5, двигаясь в низкой, атакующей стойке. Защитник 4 должен отойти к области штрафного броска, подстраховывая партнера 5 на случай, если игрок 4 сумеет обыграть его. Защитники 2 и 3 должны быть наготове. Из позиции при групповом отборе мяча защитник 2 должен сместиться к игроку 2. Защитник 3 препятствует выходу игрока 5 под корзину.



Рис. 253

**Зонная защита в расстановке 2—3 (вариант 4, рис. 254).** Нападающий 4 передал мяч партнеру 5 на слабую сторону площадки. Защитник 3 осторожно сближается с игроком 5. Защитник 5 из верхней зоны области штрафного броска смещается в нижнюю позицию центрального на стороне мяча. Защитник 1 двигается поперек области штрафного броска, сохраняя позицию перед центральным 4. Защитник 5 должен контролировать открытую зону на своей стороне площадки. Партнер 4 должен подсказать ему момент выхода игрока 3 к мячу. Защитник 2 смещается к игроку 1 со стороны мяча. Защитник 4 выходит в центр области штрафного броска, прикрывая возможный выход игрока 2 к мячу или корзине.



Рис. 254

**Зонная защита в расстановке 2—3 (вариант 5, рис. 256).** Нападающий 5 передал мяч партнеру 3, который вышел в угол. Игрок 3, получив мяч, находясь спиной к корзине, выполняет поворот. Позиция, занимаемая им в углу, удобна для группового отбора мяча. Защитник 3 атакует игрока 3, закрывая ему проход вдоль лицевой линии. Защитник 1 быстро уходит из верхней зоны области штрафного броска и атакует игрока с мячом сбоку. Защитник 2 занимает позицию для перехвата передач, направленных игроку 5. Защитник 5 остается в своей позиции в момент выхода партнера 3 к игроку 3, а затем занимает позицию перед игроком 4, перекрывая направление передач в позицию центрального. Защитник 4 на слабой стороне области штрафного броска подстерегает момент длинной передачи игроку 1 и может перехватить ее. (Чтобы угадать момент передачи, защитник 4 должен следить за движением глаз и рук игрока 3).



Рис. 255

Поскольку он играет в последней линии защиты, игрок 4 должен быть готов отступить назад, если его партнер 3 не сможет удержать нападающего 3.

**Преимущества зонной защиты.** Зонная защита эффективна против бросков со средних и близких дистанций и против взаимодействия типа «передай мяч и выйди». Ее компактность сужает обычные направления передач, заставляет тщательно выполнять маневры и быть аккуратным с мячом, поэтому зонная защита с успехом ис-

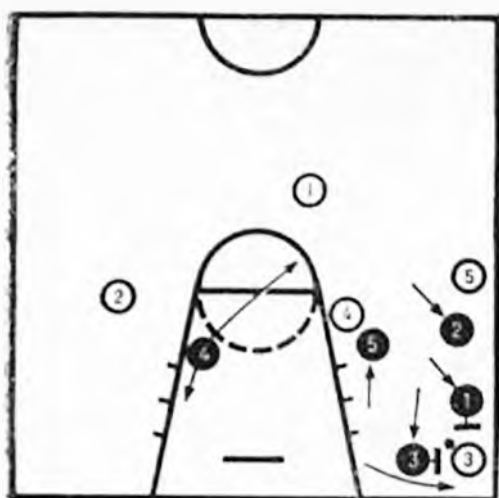


Рис. 256

пользуется против нападения с центровым игроком.

Кроме того, зонная защита:

1) развивает агрессивность в перехватах мяча;

2) помогает сохранить энергию усталых игроков;

3) создает прекрасные возможности для атаки быстрым прорывом;

4) с успехом используется против малотехнических команд и против команд, не имеющих снайперов в бросках с дальних дистанций;

5) эффективна против команд, применяющих позиционное нападение с заслонами, а также против команд, применяющих свободное, импровизированное нападение;

6) снижает количество получаемых персональных замечаний;

7) более удобна на площадках, размер которых меньше нормального;

8) обеспечивает хорошие позиции для борьбы за мяч при отскоке от щита или кольца;

9) удобна для высоких, некоординированных игроков, которые не могут энергично действовать в личной защите;

10) сохраняет игроков, находящихся на грани удаления за персональные замечания;

11) на некоторые команды противника воздействует психологически. Игроки становятся осторожными и теряют точность в бросках;

12) маскирует недостатки слабых защитников.

Чтобы разбить зонную защиту, необходимы четко спланированные действия, основанные прежде всего на бросках со средних и дальних дистанций. Зачастую зонная защита используется как элемент неожиданности, особенно когда на вооружении команды имеются различные ее типы.

Пассивная зона прикрывает область штрафного броска, заставляя противника использовать малорезультативные броски с дальних дистанций. Команды, применяющие личную защиту, могут легко использовать зону как вспомогательный вид защиты. Зонная защита очень эффективна против команд, основывающих свое нападение на действиях техничного дриблера.

**Недостатки зонной защиты.** В ряде случаев зонная защита обнаруживает свою слабость. Зонная защита:

1) малоэффективна против бросков с края и с дальних дистанций. Кроме того, пространство позади игроков задней линии зоны становится опасным, когда туда входит противник с дальней от мяча стороны площадки;

2) теряет свою компактность, если растянется или если защитники плохо координируют свои передвижения;

3) осложняется у линии штрафного броска и при бросках в

прыжке с близких дистанций, если первая линия зоны растянута или защитники плохо координируют свои действия;

4) может ослабить индивидуальные возможности защитников, так как нападающие не разобраны по росту, подвижности и способностям;

5) не содействует увеличению темпа игры;

6) пассивна, когда команда проигрывает на последних минутах игры, так как не оказывает давления на мяч, как личная защита или прессинг;

7) безуспешна против тактики перегрузки одной стороны площадки, создающей хорошие условия для выполнения броска;

8) может привести к ситуации, когда техничные игроки, измотав защитников, растягивают зону и делают передачу внутрь для броска с близкой дистанции;

9) безуспешна против команд, применяющих быстрый прорыв, или против команд, быстро осуществляющих нападение;

10) может привести к скучной для игроков и болельщиков игре.

### **Комбинированная защита**

Комбинированная защита использует сильные стороны как личной, так и зонной защиты. Она разделяется на три категории. Первая категория включает два типа подстраиваемой защиты, когда и игрок, и мяч находятся в фокусе внимания защитника. Особенность первого типа подстраиваемой защиты заключается в том, что защитники начинают с зонного построения, а затем переключаются на личное держание игроков. Второй тип предусматривает личную опеку нападающих защитниками при распределении подопечных в соответствии с типом используемого нападения. После первой передачи игроки переключаются на зонную защиту.

Вторая категория комбинированной защиты включает смешанные защитные построения, в которых три защитника используют один тип защиты, в то время как два других — другой. Три задних игрока могут играть зоной в построении треугольником, а два передних — опекать своих подопечных лично или три передних игрока могут играть лично, а два задних — зоной, расположившись параллельно или один за другим.

Третья категория включает защитные построения, в которых четыре защитника играют зоной, а один лично опекает сильнейшего игрока противника. При этом построение игроков в зоне может образовать квадрат, ромб или букву «Т» (три задних игрока образуют треугольник, а четвертый играет впереди).

**Подстраиваемая защита.** Подстраиваемая защита объединяет характерные особенности личной и зонной защиты в надежную, удобную и гибкую систему, которая ставит в тупик большинство основных форм нападения. Подстраиваемая защита уменьшает эффективность заслонов и проходов, исключает необходимость переключений и позволяет оттягиваться со слабой стороны

или из свободных участков площадки. Она также позволяет блокировать направления передач центральному игроку.

При этой защите используются следующие принципы тактики личной защиты: постоянное давление на игрока с мячом, плотное держание ближайшего к мячу игрока, оттеснение игрока из позиции, удобной для получения мяча, и плотное держание игроков в районе корзины спереди. Подстраиваемая защита уменьшает опасность бросков со средних и дальних дистанций, так как защитники активно атакуют игрока с мячом и готовы к перехвату передач в опасные участки площадки. Игроки при подстраиваемой защите могут вынудить противника передавать мяч нетехническому игроку, перекрывая направления передач техничным игрокам. Единственное место, где эта защита позволяет свободно получить мяч сильнейшему игроку противника, — возле центральной линии, но применяемый вслед за этим групповой отбор мяча заставляет этого игрока быстро выполнить передачу.

При подстраиваемой защите игроки остаются в удобных для них зонах. Эта защита начинается с зонного построения, заставляя многие команды нападающих переходить к традиционным взаимодействиям против зоны — спокойным передачам вокруг зоны, попыткам проходов и, наконец, выполнению малорезультативных бросков с дальних дистанций.

**Зонное начало.** Первый вариант подстраиваемой защиты, который мы разберем, имеет зонное начало и переходит к личному прикрытию игроков после первой передачи с вершины области штрафного броска. Здесь мы опишем расстановку 2—1—2, хотя это может быть и расстановка 1—2—2 или 2—2—1.

Подстраиваемая защита, зонное начало. Переключение на личную защиту после первой передачи (рис. 257). Игрок 1 владеет мячом на вершине области штрафного броска, примерно в 7 м от корзины. Игрок 1 передает мяч игроку 2. Стрелками показаны передвижения защитников, подстраиваемых к личному держанию игроков. В исходной расстановке защитники 1 и 2 играют у вершины области штрафного броска, защитник 3 — в центре, в шаге за линией штрафного броска, а защитники 4 и 5 — в 2—2,5 м от корзины. Зонное построение сохраняется до тех пор, пока мяч не пересечет воображаемую линию, проходящую поперек вершины области штрафного броска к боковым линиям площадки. Защита позволяет противнику выполнять броски лишь с дальних дистанций и препятствует передачам мяча центральному. Если мяч доходит до центрального в верхней зоне области штрафного броска, защитники должны быть готовы подстраховать возможные проходы.

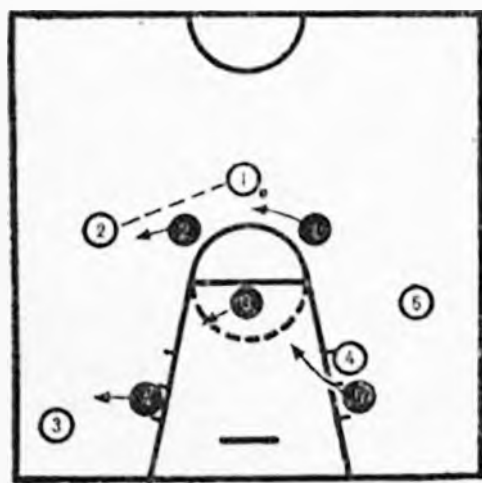


Рис. 257

Игроки располагаются следующим образом. В позиции защитника 1 обычно играет самый быстрый и сообразительный баскетболист. После начального движения нападающих ему предоставляется широкая возможность действовать свободно в районе вершины области штрафного броска. На месте игрока 2 действует обычно второй защитник команды. Игрок 5 должен быть лучшим в борьбе за отскочивший от щита или кольца мяч. Он играет справа, поскольку мяч, брошенный с

противоположной стороны площадки, чаще всего отскочит в его направлении. В задачу медленных игроков 4 и 5 входит руководство партнерами по направлению их в позиции на сильной стороне площадки. Защитник 3, самый быстрый из высоких игроков, обязан опекать центрального игрока противника на сильной стороне площадки во всех трех зонах действия центрального. Он отсекает центрального от корзины при всех бросках, удерживает его за спиной и никогда не идет за мячом. Недостаток роста иногда может служить препятствием, но подвижность, живость и агрессивность защитника 3 должны нейтрализовать превосходство в росте противника.

По нескольким причинам игроки первой линии должны спровоцировать передачу в нужном направлении. Этот маневр лимитирует возможности нападающих. Они могут передать мяч внутрь защитного построения, в угол или откинуть назад, к вершине области штрафного броска. В последнем случае защитники вновь возвращаются к зоне в построении 2—1—2. Провоцирование передачи к боковой линии позволяет защите быстро разобрать игроков лично и прикрыть центрального. Это также дает возможность заднему игроку 4 или игроку 5 подать сигнал со слабой стороны, направляя передних игроков или игрока 3 в правильную позицию.

Начальная задача игроков задней линии заключается в том, чтобы прикрыть лицевую линию. Они должны направлять нападающих в центр, где возможна помощь партнера 3. Если они смогут отеснить нападающего с мячом, защитник 3 вместе с партнерами 2 или 1 получит возможность группового отбора мяча.

Подстраиваемая защита, зонное начало (вариант 1, рис. 258). Игрок 2 владеет мячом, получив его от партнера 1. Стрелками показаны движения защитников, перешедших к личной защите. Защитник 2 смещается влево и прикрывает игрока 2 с мячом. Защитник 4 начинает опекать игрока 3, слегка смещаясь в сторону мяча. Защитник 3 смещается в позицию центрального в средней зоне области штрафного броска на стороне мяча. Защитник 1 чуть отходит от игрока 1 в наружный полукруг области штрафного броска, а защитник 5, вышедший вперед для опеки игрока 4, смещается в центр, сопровождая игрока 4, который пересекает трехсекундную зону. Защитник 5 должен подать сигнал партнеру 3 о том, что игрок 4 выходит в нижнюю зону области штрафного броска, с тем, чтобы защитник 3 мог занять позицию перед ним. Защитник 5 отвечает за опеку игрока 4 до тех пор, пока его не начнет опекать защитник 3. Передача игроку 4 будет затруднена, поэтому защитник 5 не обязательно располагается вплотную к нападающему. Он остается в средней области штрафного броска. В этой позиции он отвечает главным образом за игрока 5, но тот располагается на слабой стороне площадки, далеко от мяча.

Подстраиваемая защита, зонное начало (вариант 2, рис. 259). Игрок 2 передал мяч в угол партнеру 3. Игрока 3 опекает защитник 4, чье первое движение в этом случае направлено к лицевой линии, чтобы закрыть опасное направление для прохода. Игрок 2 двигается в направлении корзины. Защитник 2 двигается, сохраняя позицию между игроком 2 и мячом до тех пор, пока нападающий не войдет в область штрафного броска. Затем игрок 2 покидает сильную сторону площадки. Защитник 3 располагается перед центральным игроком 4. Защитник 1 слегка отступает за линию штрафного броска в готовности принять участие в групповом отборе мяча или прикрыть игрока 2, если тот сделает V-образный выход наружу. При этом защитник 2 должен будет переключиться на игрока 1. Защитник 5 сохраняет свою позицию в середине области штрафного

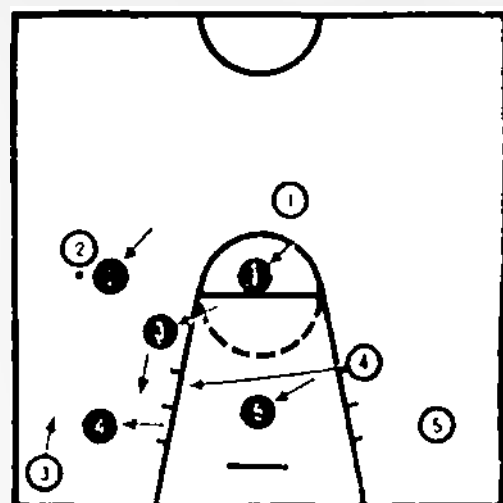


Рис. 258



Рис. 259



Рис. 260

ник 2 будет играть лично с игроком 1, а защитник 1 — с игроком 2.

**Личное начало.** Эта подстраиваемая защита прикрепляет защитника к каждому нападающему игроку, несмотря на применяемую систему нападения. Если нападение использует расстановку 3—2, защитники также повторяют эту расстановку, разбирая игроков лично. На рис. 261—265 иллюстрируются действия защиты против нападения в расстановке 2—3.

Защита должна начать играть зоной, после того как нападение приспособится к личной защите, и она переходит к принципам личной защиты, когда нападение ожидает зоны. Маскировка защиты приведет к замешательству нападающих и, возможно, заставит их использовать наигранные взаимодействия против зонной защиты.

Эта защита также провоцирует передачу в определенную сторону. Защитники играют со своими подопечными лично в зоне мяча. Когда игрок противника пытается пройти сквозь защиту в направлении от мяча, опекающий его защитник должен позволить ему сделать проход, располагаясь между ним и мячом до точки, где он не сможет получить мяч. Переключение является важным фактором этой защиты. Каждый защитник отвечает за одного игрока противника, но иногда два нападающих оказываются вместе в одной зоне, что обязывает одного защитника опекал сразу обоих. Как бы то ни было, ближайший партнер должен быть готов взять одного из игроков противника, если последний покинет эту зону. Если один защитник не справляется с двумя нападающими, он обращается за помощью к ближайшему партнеру.

**Подстраиваемая защита, личное начало.** Перестроение в зону после первой передачи (рис. 261). Игрок 1 владеет мячом. Игрок 4 из нижней зоны области штрафного броска, где его опекает защитник 4 со стороны мяча выходит навстречу мячу на линию штрафного броска. Защитник 4 сопровождает его в эту позицию играя агрессивно. Защитник 5 смещается в сторону мяча, как если бы он действовал, опекая игрока 3 лично. Защитники 2 и 3 смещаются в углы перехвата по отношению к ближайшим к мячу игрокам 2 и 5.

**Подстраиваемая защита, личное начало (вариант 1, рис. 262)** Игрок 1 передал мяч партнеру 2. Игрок 1 выполняет длинный диагональный проход сквозь защитное построение на другую сторону площадки. За-

броска. Стрелка показывает, что игрок 4 выходит в среднюю позицию центрального на стороне мяча.

**Подстраиваемая защита, зонное начало (вариант 3, рис. 260).** Игрок 3 передал мяч игроку 4 в среднюю зону области штрафного броска. Защитник 3 опекает игрока 4 сзади. Защитник 4 слегка смещается в сторону мяча. Защитник 2 сопровождал игрока 2 при его проходе. Теперь игрок 2 уходит назад в исходную позицию игрока 1, который сместился в сторону исходной позиции игрока 2. Защитники 1 и 2 атакуют игрока 4 спереди, мешая выполнить бросок или сделать передачу. Защитник 5 смещается вперед вместе с игроком 5, мешая последнему получить мяч. Если игрок 4 передаст мяч назад, игроку 1 или 2, защита возвращается к зонному построению 2—1—2. Если мяч будет передан игроку 1, защит-



Рис. 261



Рис. 262

Защитник 1 следует с игроком 1 до точки, где игрок 2 не может передать мяч игроку 1, обычно до линии штрафного броска. Защитники 1, 2 и 5 должны размещаться подопечными. Защитник 1 переключается на игрока 2, защитник 2 — на игрока 3, а защитник 5 — на игрока 1. Защитник 4 опекает игрока 4, а защитник 3 смещается в центр для подстраховки, пока подопечный 5 находится далеко от мяча

Подстраиваемая защита, личное начало (вариант 2, рис. 263). Игрок 1 передает мяч игроку 3 и выполняет проход сквозь защитное построение в угол на стороне мяча. Защитник 1 следует с игроком 1, препятствуя обратной передаче мяча. Защитники 1 и 3 меняются подопечными. Игрок 4 выходит в нижнюю позицию центрального на противоположной стороне. Защитник 2 далеко оттягивается от игрока 2. Защитник 4 оттягивается от игрока 4 в направлении мяча. Защитник 5 входит в область штрафного броска и может прикрыть игрока 4. Теперь защита перестроилась в зонную расстановку.

Групповой отбор мяча из подстраиваемой защиты, личное начало (вариант 3, рис. 264). Игрок 5 передал мяч партнеру 1. Позиция игрока 1 в углу площадки удобна для группового отбора мяча. Защитник 4 быстро выходит в угол для группового отбора мяча. Защитник 3 атакует игрока 1, закрывая ему проход вдоль лицевой линии. Защитник 1 играет под углом перехвата к игроку 5 во время его движения наружу. Защитник 5 смещается в центр области штрафного броска в полтора метра от

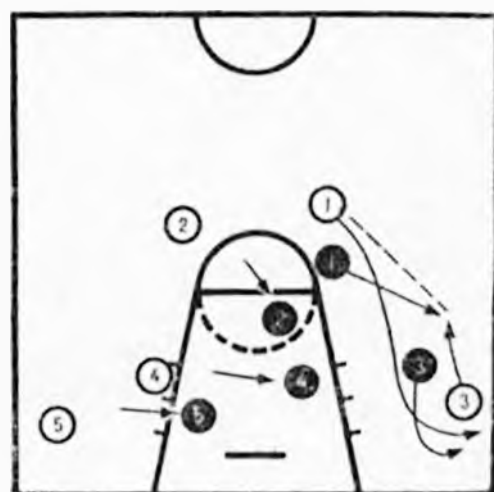


Рис. 263

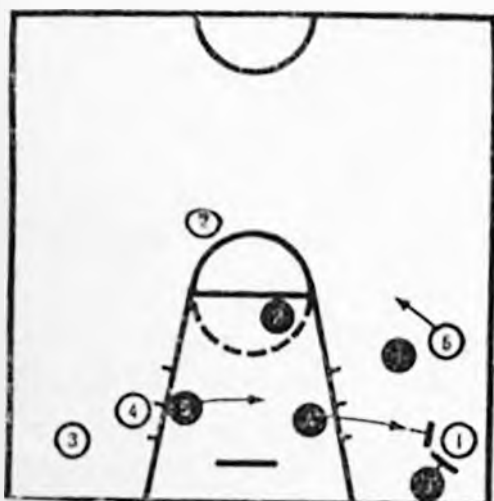


Рис. 264

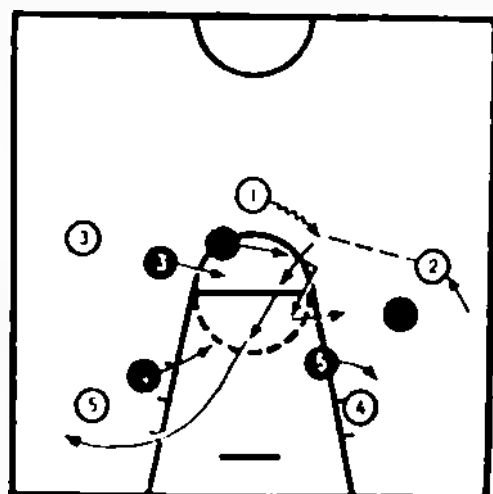


Рис. 265

корзины. Защитник 2 остается в позиции, позволяющей ему перехватить длинную передачу игроку 3 или 2.

Подстраиваемая защита, личное начало (вариант 4, рис. 265). Игрок 1 передает мяч партнеру 2, который отошел назад для приема передачи. Игрок 1 выполняет диагональный проход в дальний от мяча угол площадки. Защитник 1 двигается между игроком 1 и мячом, сопровождая нападающего во время прохода. Сразу за линией штрафного броска защитник 1 видит, что обратная передача мяча игроку 1 может быть перехвачена игроком защиты 4 или 5, и поэтому он может оставить игрока 1. Защитник 3 входит в круг области штрафного броска, занимая позицию в зонной расстановке. Защитник 5 занимает позицию перед игроком 4. Защитник 4 может опекать сразу двух игроков противника — 1 и 5. Если переключение будет необходимо, защитник 3 отойдет назад и прикроет игрока 1. Защитник 1 теперь относительно свободен, но он должен быть готов переключиться на свободного игрока противника, если партнер предупредит его об этой необходимости.

**Смешанная защита «треугольник и двое».** При этой защите два защитника играют лично против двух лучших игроков противника, а три их партнера образуют зону в построении треугольником под корзиной, противодействуя слабым некоординированным и не очень техничным высоким игрокам противника. Защитники, играющие зоной, разрешают выполнять броски из-за пределов зонной расстановки, но препятствуют броскам с близких дистанций, сохраняя построение треугольником. Два защитника, играющие лично, организуют прессинг и перекрывают все направления передач мяча. Они могут переключаться при пересечениях своих подопечных, если планом игры не оговорен другой вариант защитных противодействий. Защитники, играющие в зоне, включаются в групповой отбор мяча, если один из опекаемых лично игроков противника находится с мячом в сфере их действия. Когда два игрока, опекающие своих противников лично, используют прессинг на половине площадки, три их партнера в зоне должны сблизиться со свободными игроками противника для перехвата возможных передач, но не оставлять корзину неприкрытой. Если один из свободных игроков противника получит мяч, защитник атакует его, провоцируя поспешную передачу или бросок.

Эта защита малоэффективна против хороших снайперов, а кроме того, противник может достаточно легко войти внутрь зоны со слабой стороны площадки. Она также не приносит успеха, если хороший центровой является одним из трех защитников, обязанных играть зоной.

Защиту «треугольник и двое» можно использовать как основную против команд, не имеющих в своем составе хороших снайперов, но располагающих двумя техничными игроками. Она создает хорошие возможности для атаки быстрым прорывом и позволяет рисковать играющим лично защитникам. Естественно, при этом нужно быть осторожным в районе корзины. Нетрадиционность принципов позволяет применять эту защиту как элемент неожиданности. При ней надежно контролируется щит, оказывается давление на мяч и прикрываются зоны действия центрального игрока.

Построение этой защиты может изменяться. Так, три игрока могут играть лично впереди, а два — в зоне сзади или первая линия

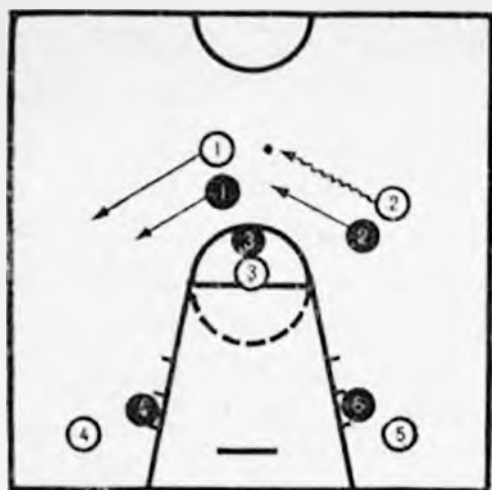


Рис. 266

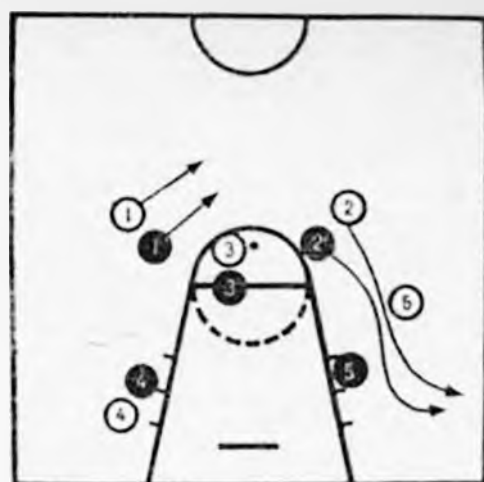


Рис. 267

игроков играет зоной, а вторая использует личную защиту. Тренеры могут импровизировать, вводя в игру различные комбинации.

В исходном построении зоны защитник 3 располагается на линии штрафного броска, а его партнеры 4 и 5 — примерно в 3 м от корзины на боковых линиях области штрафного броска.

**Смешанная защита «треугольник и двое»** (рис. 266). Игрок 2 ведет мяч к вершине области штрафного броска. Защитник 2 играет лично. Защитник 1 держит лично игрока 1. Защитник 3, 4 и 5 образуют зону в построении треугольником. Защитник 3 вышел чуть дальше обычного, препятствуя передаче игроку 3.

**Смешанная защита «треугольник и двое»** (вариант, рис. 267). Игрок 3 вышел вперед и получил мяч от игрока 2. Игрок 2 делает рывок в угол, и защитник 2 сопровождает его. Игрок 1 отходит назад, к вершине области штрафного броска. Защитник 1 опекает его лично. Защитник 4 занимает позицию перед игроком 4. Защитник 5 готов остановить движение игрока 5. Если игрок выполнит бросок, защита в построении треугольником готова овладеть при отскоке от щита или кольца.

**Смешанная защита «квадрат и один» и «ромб и один».** Эти две разновидности смешанной защиты рассматриваются вместе, поскольку и в той и другой после первой передачи или ведения мяча защитники действуют одинаково. Защита «квадрат и один» предполагает одного игрока, опекающего противника лично, и четырех его партнеров, образующих зону в расстановке 2—2 или квадратом. В защите «ромб и один» меняется только расстановка игроков в зоне. Четыре защитника образуют зону в расстановке 1—2—1 или ромбом.

Основная цель использования этих разновидностей смешанной защиты — снизить эффективность высокорезультативного игрока противника. Эта защита может внести разногласие во взаимоотношения игроков команды противника. Как правило, ведущий игрок обвиняет партнеров, что ему не дают мяч, а партнеры обвиняют ведущего игрока в неточных бросках.

Один свободный защитник (№ 1) может быть использован двумя путями. Во-первых, на него можно возложить личную защиту. Играя против быстрого нападающего, результативного в бросках со средней дистанции и на проходах, защитник может

противодействовать ему в получении мяча. Играя против сильного в бросках и активного под щитом нападающего, но не очень искусного дриблера, защитник должен позволить ему получить мяч, оказывая при этом сопротивление и оттесняя из-под корзины.

Второй метод использования пятого игрока — позволить ему играть свободно, особенно если это агрессивный, выносливый защитник, хорошо чувствующий мяч и умеющий предвидеть развитие игровой обстановки.

Два передних игрока (№ 2 и 3) в зонной расстановке квадратом должны быть подвижными и обладать хорошей реакцией. Их задача — прикрыть среднюю и верхнюю зоны области штрафного броска. Один из них каждый раз подключается к борьбе за мяч при отскоке от щита или кольца. Два задних игрока (№ 4 и 5) должны активно действовать под щитом. Они отвечают за нижнюю и среднюю зоны области штрафного броска. Если нападающий, опекаемый лично, окажется в сфере действия одного из игроков зоны, тот должен немедленно принять участие в групповом отборе мяча. Если пятый игрок выполняет роль блуждающего защитника, без персональной ответственности за какого-либо определенного игрока противника, защитники, обороняющиеся зоной, должны пытаться спровоцировать у нападающих действия, которые сможет предвидеть этот игрок. В расстановке «ромб и один» игрок 1 играет в защите лично. Игрок 2 обычно второй защитник. Игроки 3 и 4 — крайние нападающие, причем игрок 4 лучше играет под щитом, а игрок 3 более подвижен. Игрок 5 — центровой.

Если пятый игрок выполняет роль блуждающего защитника, он может оттягиваться вперед. Когда он прикреплен к определенному игроку противника, такой возможности у него нет. В этом случае мы рекомендуем оттягиваться вперед игроку 2. У него есть хорошие возможности для этого маневра, так как сильный разыгрывающий игрок, которого опекают лично, зачастую рвется к щиту, а задняя линия нападения остается неприкрытой.

Основу этой защиты составляют хорошее предвидение игроками развития игровой обстановки и исключительно быстрые, скользкие движения. Защитник, опекающий сильнейшего нападающего лично, и его партнер, играющий в зоне, должны моментально начать групповой отбор мяча, как только представится такая возможность, а два игрока зоны могут использовать групповой отбор, когда мячом владеет один из партнеров этого нападающего. Четыре игрока в зоне должны быть постоянно готовы прикрыть слабые участки площадки: линию штрафного броска, среднюю и нижнюю зоны действий центрального игрока. Они также следят за направлением передач мяча в эти зоны, блокируя их изнутри и открывая снаружи, и готовы перехватить мяч в удобном случае.

Четверо защитников, играющих зоной, никогда не растягиваются. Скорее можно позволить противнику выполнить бросок без сопротивления, чем растянуть зону. Игроки зоны предпринимают все возможное, чтобы мяч не попадал к сильнейшему игроку противника, которого их партнер опекает лично.

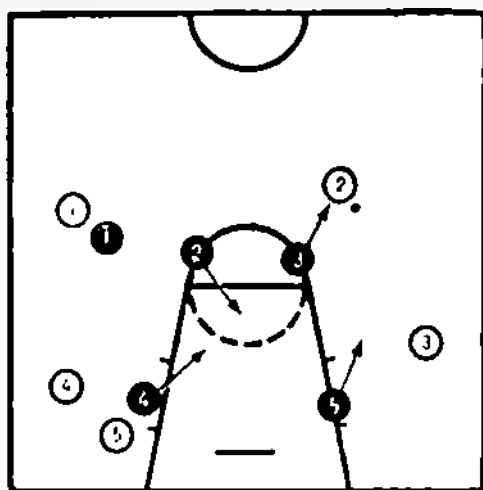


Рис. 268



Рис. 269

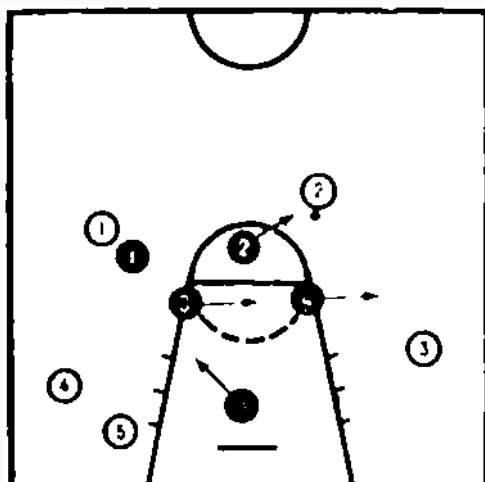


Рис. 270



Рис. 271

Смешанная защита «квадрат и один». Начальная расстановка (рис. 268). Защитник 1 лично опекает игрока 1, сильнейшего игрока команды противника. Защитники 2 и 3, игроки первой линии зоны в расстановке квадратом, занимают позиции перед линией штрафного броска. Защитник 4 и 5, задние игроки, располагаются примерно в 3 м от корзины по сторонам области штрафного броска. Игрок 2 владеет мячом на левом краю нападения. Защитник 3 смещается в сторону мяча, защитник 2 отходит во внутренний полукруг области штрафного броска, защитник 4 немного сдвигается внутрь трехсекундной зоны, а защитник 5 выходит вперед в направлении мяча и игрока 3.

Смешанная защита «квадрат и один» после первого движения нападающих (рис. 269). На рисунке показаны действия игроков зоны, когда нападающий 2 начинает вести мяч влево и защитник 3 следует за мячом. Защитник 2 выходит к линии штрафного броска вслед за игроком 5, занимающим верхнюю позицию центрового. Защитник 5 отходит к боковой линии, не выпуская из поля зрения игроков 3 и 2. Защитник 4 смещается в центр области штрафного броска, располагаясь примерно в метре перед корзиной. Защитник 1 лично опекает игрока 1.

Смешанная защита «ромб и один». Начальная расстановка (рис. 270). Вновь защитник 1 лично опекает игрока 1, звезду команды противника. Защитник 2 располагается чуть ниже вершины области штрафного броска. Защитники 3 и 4 занимают позиции за линией штрафного броска. Защитник 5 переходит в центр области штрафного броска, примерно в 2 м перед корзиной. Игрок 2 владеет мячом. Защитник 2 смещается в сторону мяча. Защитник 3 смещается к середине. Защитник 4 отходит в сторону игрока 3. Защитник 5 выходит вперед, занимая позицию перед игроком 5. Расстановка защитников теперь похожа на расстановку, показанную на предыдущем рисунке.

Смешанная защита «ромб и один» после первого движения нападающих (рис. 271). Игрок 2 снова ведет мяч влево. Защитник 2

смещается вместе с ним. Игрок 5 вновь выходит к линии штрафного броска, и защитник 3 выдвигается к нему со стороны мяча. Защитник 4 смещается вправо к игроку 3. Защитник 5 отступает назад и останавливается примерно в метре от корзины. Защитник 1 опекает игрока 1 лично. Вновь расстановка аналогична той, что показана на предыдущем рисунке.

**Смешанная защита «Т и один».** Смешанная защита «Т и один» получила свое название потому, что расстановка четырех игроков, обороняющихся зоной в этой защите, напоминает букву «Т». Защитник 1 лично опекает сильнейшего игрока противника. Защитник 2, подвижный высокий игрок, занимает место впереди. Благодаря своему росту он может помешать броскам из верхней зоны области штрафного броска. Защитник 3 должен быть самым быстрым игроком в зоне. Он чаще всего участвует в групповом отборе мяча, и ему приходится передвигаться больше, чем трем другим партнерам. Обычно это второй разыгрывающий игрок команды. Защитники 4 и 5 образуют заднюю линию зоны, причем защитник 5 самый сильный игрок команды в борьбе за мяч при отскоке от щита или кольца. Исходная позиция игрока 2 — в наружном полукруге, а игрока 3 — во внутреннем полукруге области штрафного броска. Защитники 4 и 5 располагаются примерно в трех метрах от корзины на боковых линиях области штрафного броска.

Эта защита имеет хорошие возможности для группового отбора мяча. Защитник 2 помогает в групповом отборе мяча партнеру 1, когда нападающий 1 находится в одной из позиций разыгрывающего игрока. Защитник 3 подключается к групповому отбору, когда нападающий 1 располагается под углом  $45^\circ$  к корзине. Защитники 4 или 5 участвуют в групповом отборе, когда игрок 1 находится в углу или в позиции центрального на их стороне площадки. Игроки зоны не должны растягиваться.

Целью этого защитного построения является снижение эффективности действий лучшего игрока противника, предупреждение бросков с близкой дистанции его партнерами, навязывание бросков с дальних дистанций и организация сильной игры за мяч при отскоке от щита или кольца. Защитник 2 смещается в сторону корзины после начального движения нападающих и оказывается в хорошей позиции для борьбы за отскочивший от щита мяч. Обычно игроки 2, 4 и 5 образуют защитный треугольник, в то время как защитник 3 смещается в сторону мяча. Защитник 3 старается убежать вперед при первой же возможности, а его партнер 1 до конца остается со своим подопечным. Защита позволяет игрокам 1 и 3 поменяться ролями, если они обладают равными защитными возможностями.

**Смешанная защита «Т и один» (рис. 272).** Игрок 1, лучший нападающий противника, занимает место слева. Его опекает защитник 1. Игрок 2 владеет мячом на вершине области штрафного броска. Защитник 2 располагается в наружном полукруге области штрафного броска. Защитники 4 и 5 — на боковых линиях области штрафного броска, выдвинувшись на полтора метра вперед от уровня щита. После начала взаимодействий защитник 2 окажется ближе к корзине, чем защитник 3, и вместе с партнерами 4 и 5 сможет принять участие в борьбе за мяч при отскоке от щита или кольца.



Рис. 272



Рис. 273

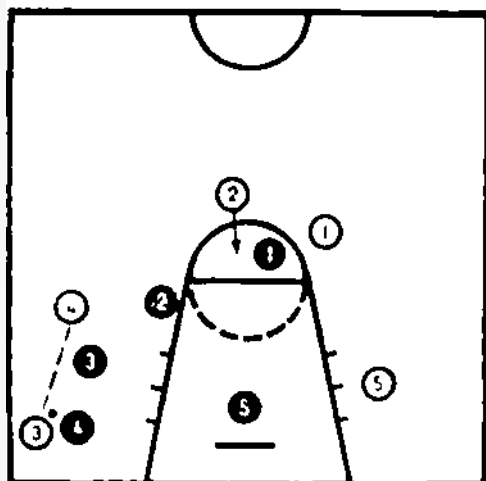


Рис. 274

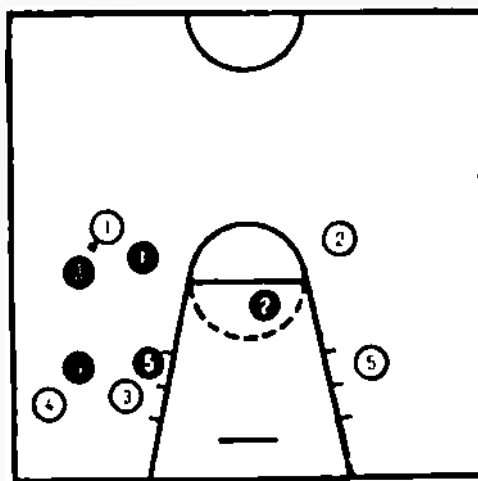


Рис. 275

Смешанная защита «Т и один» (вариант 1, рис. 273). Игрок 2 передал мяч игроку 4. Вслед за передачей защитное построение смещается в сторону мяча. Защитник 3 выходит на игрока с мячом. Защитник 2 отступает по внутренней полукруг области штрафного броска. Защитник 4 перекрывает направление передач игроку 3. Защитник 5 смещается в центр области штрафного броска. Защитник 1 опекает игрока 1 лично.

Смешанная защита «Т и один» (вариант 2, рис. 274). Игрок 4 передал мяч в угол игроку 3. Защитник 4 закрывает игроку 3 направление прохода вдоль лицевой линии. Защитник 3 смещается в их направлении. Защитник 2 выдвигается на боковую линию области штрафного броска на стороне мяча. Защитник 5 остается в прежней позиции. Защитник 1 опекает лично игрока 1, перекрывая направление передачи мяча своему подопечному.

Смешанная защита «Т и один» с групповым отбором мяча (рис. 275). Игрок 1 вышел в направлении мяча и получил передачу. Защитники 1 и 3 осуществляют групповой отбор мяча. Защитник 4 перекрывает направление передачи игроку 4 в угол. Защитник 5 располагается перед центровым игроком 3. Защитник 2 занимает позицию между игроками 2 и 5.

**Преимущества комбинированной защиты.** Комбинированная защита:

1) исключительно эффективна, если необходимо затруднить передачу мяча лучшему снайперу команды противника;

2) позволяет защитнику, который опекает сильнейшего игрока противника лично, воспрепятствовать получению мяча своим подопечным и получить необходимую помощь от партнеров;

3) вносит замешательство в действия противника и требует специально подготовленного нападения;

- 4) объединяет сильные стороны личной и зонной защиты;
- 5) удобна для использования группового отбора мяча;
- 6) удобна в борьбе с хорошим дриблером или командой, часто использующей ведение мяча, а также против команд, не имеющих снайперов в бросках с дальних и средних дистанций;
- 7) позволяет предупредить проникновение мяча в опасную зону под корзиной;
- 8) снижает эффективность заслонов и проходов, так как исключает необходимость переключений;
- 9) создает хорошие условия для борьбы за мяч при отскоке от щита или кольца;
- 10) позволяет успешно развивать нападение быстрым прорывом;
- 11) создает для защитников возможность оттягиваться со слабой стороны площадки.

**Недостатки комбинированной защиты.** Негативные факторы комбинированной защиты включают следующее:

- 1) не представляет больших затруднений для техничных игроков;
- 2) подстраиваемая защита уязвима при диагональных проходах нападающих, так как требует четкого размена подопечными;
- 3) недостаточно эффективна против нападения перегрузкой;
- 4) растянутасть защитных построений создает угрозу бросков с близких дистанций;
- 5) ненадежна против бросков с дальних дистанций;
- 6) требует специальных защитных способностей, которыми обладают не все команды или игроки;
- 7) требует времени для расстановки, что делает ее уязвимой при быстром прорыве или быстром продвижении мяча нападающими в зону атаки;
- 8) иногда приводит игроков защиты в замешательство, даже если используется как основная защита.

### **Защита прессингом**

Лучше всего начинать защиту прессингом после заброшенного мяча или выполнения штрафного броска. Существует два типа защиты прессингом — личный и зонный прессинг. Каждый тип может применяться на всей площадке, на трех четвертях площадки или на ее половине. Прессинг на всей площадке может начинаться при введении мяча в игру из-за пределов площадки или когда первая линия обороняющихся игроков начинает активные действия у линий штрафного броска команды противника. Прессинг на трех четвертях площадки начинается у вершины области штрафного броска команды противника. Прессинг на половине площадки начинается в одном шаге перед линией, разделяющей площадку на две половины.

Термин «защита прессингом» подразумевает использование наступательной, атакующей тактики защиты. Целью ее является расстроить игру противника, вызвать неточные передачи мяча, нарушение правила 10 секунд и лишить его инициативы. Успешное при-

менение этой защиты требует хорошей физической подготовки игроков и тщательного изучения техники защитных приемов.

Использование защиты прессингом предъявляет особые требования к команде. Команда нуждается в длинной скамейке игроков и в достаточном тренировочном времени для совершенствования как личного, так и зонного прессинга. Зонный прессинг на всей площадке в большинстве случаев более эффективен, чем личный, поскольку один хороший дриблер может разрушить личную защиту. Слабый защитник в личном прессинге, обычно малоподвижный крайний игрок, не сможет противодействовать даже посредственному дриблеру.

Командный прессинг на площадке необходим в тех случаях, когда игровая обстановка требует немедленного овладения мячом. Срочное овладение мячом обязательно в том случае, когда команда проигрывает одно или два очка за несколько секунд до окончания игры, а противник «замораживает» мяч. Поскольку результативность бросков постоянно улучшается (сейчас процент попаданий самый высокий за всю историю баскетбола), качество владения мячом ухудшается. Поэтому защита прессингом может препятствовать результативности нападения, увеличивая количество потерь мяча в команде противника.

**Обучение тактике защиты прессингом.** Тренер должен показать на схемах принципы взаимодействия игроков при личном и зонном прессинге. После того как члены команды изучат схемы, тренер должен провести теоретическое занятие, используя по возможности грифельную доску для демонстрации тактических взаимодействий. Надо разобрать каждую деталь, прежде чем перейти к демонстрации на площадке, и настоять на том, чтобы игроки задавали вопросы. После рассмотрения рисунков тренер показывает каждому игроку его место на площадке при тех или иных защитных взаимодействиях; затем команда проделывает эти взаимодействия в медленном темпе и, наконец, играет вполсилы против слабого спарринг-партнера.

Тренироваться в прессинге нужно ежедневно, а вводить в игру только после того, когда игроки достигнут совершенства. Сначала тренер вводит прессинг в игровых ситуациях, когда команда не подвергается риску проигрыша при его применении или как крайнее средство в проигрываемой игре, когда требуется неожиданное изменение тактики. Обычно игроки овладевают личным прессингом быстрее, чем зонным.

**Защита личным прессингом.** Предсезонные тренировочные упражнения и совершенствование техники защитных приемов исключительно важны для защиты личным прессингом. Эта защита может совершенствоваться в упражнениях 1×1, 2×2, 3×3 и в составе полной команды на всей площадке. Тренер должен иметь команду хорошо действующих в личном прессинге защитников, чтобы поставить их в игру в нужное время.

Тренеры могут менять место начала активных действий при личном прессинге. Действуя на всей площадке, защитники прикры-

вают сильных игроков, разрешая получить мяч при введении его в игру лишь слабому нападающему в тыловой зоне. Защитник должен мешать нападающему, вводящему мяч в игру из-за пределов площадки, пытаясь заставить его нарушить правило 5 секунд и не давая возможности выполнить передачу техничному игроку.

Другая тактика противодействия вбрасыванию заключается в том, что защитник, опекающий вбрасывающего игрока, отступает и помогает партнеру прикрыть самого техничного игрока команды, заставляя вбросить мяч слабому игроку. После вбрасывания он немедленно возвращается к своему подопечному.

Если прессинг применяется на трех четвертях площадки, защита не препятствует вбрасыванию мяча. Игроки начинают активные действия у вершины области штрафного броска, стремясь к тому, чтобы противник нарушил правило 10 секунд. Такой прессинг хорош и как элемент неожиданности.

Прессинг на половине площадки начинается активными защитными противодействиями в одном шаге перед центральной линией. Он эффективен потому, что защитникам приходится прикрывать меньшую площадь, чем при прессинге на всей площадке или на трех ее четвертях. Кроме того, он мешает нападающим занять привычные места для позиционного нападения. Когда мяч пересечет центральную линию, защита начинает использовать технику группового отбора.

При личном прессинге защитник выдвигается в сторону подопечного игрока быстро, но осторожно, используя при этом финты для того, чтобы нападающий начал ведение мяча. После начала ведения следует заставить нападающего перевести мяч на слабую руку. Как неожиданный маневр можно начать активные защитные противодействия при личном прессинге сразу после того, как нападающий с мячом пересечет центральную линию. Эта тактика вызывает ошибки, потери мяча или нарушение правила зоны. Она использует групповой отбор мяча. Пока два защитника атакуют игрока с мячом, их партнеры готовы к перехвату передач, наблюдая одновременно за игроком с мячом и своим подопечным. Защитник, опекающий игрока в углу, должен выйти вперед так, чтобы потенциальный получатель мяча изменил направление, уходя дальше от передающего игрока.

Чтобы сделать длинную передачу, нападающему необходимо выполнить замах, что явится сигналом для защитников. Если нападающий исчезнет из поля зрения защитника, двигаясь у него за спиной, защитник должен немедленно отступить к корзине примерно на шаг ниже внутреннего полукруга области штрафного броска и снова сблизиться с подопечным уже из этой позиции.

Защитники используют переключения прыжком при всех пересечениях игроков команды противника. В некоторых ситуациях тренеры могут порекомендовать групповой отбор мяча при переключении. Если групповой отбор мяча не принес успеха, партнер переключившегося игрока должен немедленно прикрыть оставшегося свободным нападающего.

При применении защиты личным прессингом на всей площадке ближайший игрок агрессивно атакует нападающего, овладевшего мячом при отскоке от щита или после разыгрывания спорного мяча, с тем чтобы партнеры успели разобрать своих подопечных. Защитник должен стремиться к тому, чтобы игрок с мячом отвернулся назад, укрывая мяч. При этом нападающий теряет из поля зрения своих партнеров и облегчает осуществление группового отбора мяча защитникам.

Защитник, опекающий дриблера, заставляет его вести мяч слабой рукой и оттесняет в середину или к боковым линиям (в соответствии с предварительной установкой). Если дриблер обошел своего защитника, тот должен повернуться, перейти на бег и попытаться оттеснить дриблера к боковой линии, стараясь выбить мяч ближней к дриблеру рукой. Можно при этом использовать финты, стараясь остановить дриблера, но не следует «фолить» или пытаться отобрать мяч. Если дриблер остановится, защитник должен агрессивно атаковать его, мешая передаче мяча. Если дриблер обходит защитника неподалеку от корзины, тот быстро поворачивается и сзади пытается отбить мяч в направлении своего партнера. Когда нападающий закончит ведение и выполнит передачу, защитник должен немедленно отступить к корзине в направлении мяча.

Защитники, опекающие партнеров остановленного дриблера, должны быть готовы к перехвату передачи и выходу подопечного в направлении мяча. Защитники должны открывать направление передачи слабому игроку противника. Центральной игроком защиты располагается перед центром команды противника, провоцируя выполнение навесной передачи, но при этом он должен помнить, что его основная обязанность — предотвратить бросок из-под корзины. Иногда при личном прессинге возникает ситуация, когда один защитник вынужден противостоять двум нападающим. Если это случится, он должен отступать, используя зонный принцип защиты и стараясь затянуть игру до подхода партнеров.

**Защита зонным прессингом.** Зонный прессинг использует основные принципы зонной системы защиты, распространяя их на всю площадку, три четверти или половину площадки, с целью вывести из равновесия противника и разрушить его нападение.

Защитные позиции и передвижения определяются передвижением мяча и игроков противника. Помимо передвижений в защитной стойке, при зонном прессинге игрокам часто приходится выполнять

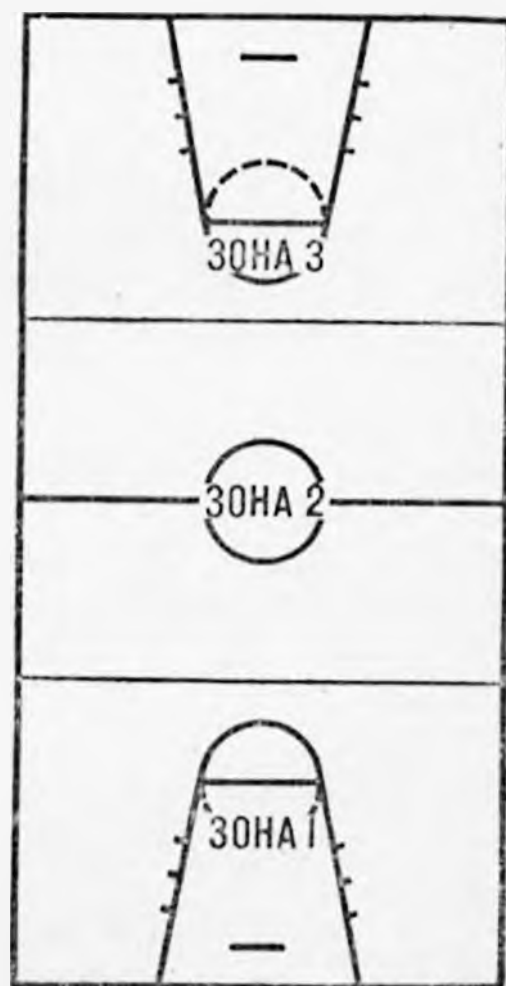


Рис. 276

рывки, поскольку им необходимо прикрывать значительно большие участки площадки, чем при обычной зонной защите.

На рис. 276 показано условное деление площадки при зонном прессинге по всей площадке.

Даже если команда не имеет возможности часто применять зонный прессинг, его изучение выгодно с двух точек зрения. Во-первых, разучивая защиту в реальных игровых ситуациях, игроки начинают понимать принципы основных взаимодействий и в дальнейшем могут активно действовать в нападении, встречаясь с этим видом защиты. Во-вторых, это хороший вспомогательный вид защиты, который может быть успешно применен, если этого требуют обстоятельства.

Другие преимущества зонного прессинга включают:

1) компенсацию ростовых несоответствий, когда защитники уступают в росте нападающим;

2) хорошее использование преимущества команды в скорости;

3) прекрасное средство поддержания спортивной формы;

4) вовлечение противника в быструю, жесткую игру;

5) хорошее согласование с нападением быстрым прорывом;

6) возможность дезорганизации противника;

Использование защиты зонным прессингом за несколько минут до окончания первой половины игры является хорошей дезориентирующей тактикой. Противник вынужден будет в перерыве обсуждать принципы организации атаки против защиты, которая может не быть вновь использована.

Зонный прессинг используется в случаях, когда:

1) команда отстает в счете;

2) нужно нейтрализовать сильного центрального игрока;

3) команда противника использует в нападении наигранные комбинации;

4) команда противника плохо владеет мячом;

5) необходимо быстро отыграться;

6) команду составляют маленькие, быстрые игроки;

7) необходимо непрерывное давление на противника;

8) команда противника хорошо использует наигранные взаимодействия с центровым;

9) игроки команды противника медленны и плохо подготовлены физически.

Тренеры не должны ожидать немедленной или быстрой отдачи от зонного прессинга. Преимущество проявляется не сразу, но накапливается по мере того, как тактика становится все более эффективной.

Применение зонного прессинга провоцирует быструю игру и как следствие — более частые ошибки. Когда зонный прессинг не используется на протяжении всей игры, он может применяться:

1) после успешного броска с игры или штрафного броска;

2) когда команда противника вводит мяч в игру из-за боковой линии и делает это очень медленно;

3) после минутного перерыва, особенно если перед этим зонный прессинг не применялся;

4) в любой обусловленный момент как элемент неожиданности.

Зонный прессинг: 1) вызывает растерянность противника, 2) разрушает его равновесие, 3) делает его осторожным в обращении с мячом, 4) разрушает его основные взаимодействия, 5) завлекает его в ситуации один против двух, 6) провоцирует ошибки, 7) мешает проведению комбинаций и вызывает броски из невыгодных положений, 8) увеличивает скорость игры, когда противник не желает этого.

При зонном прессинге, так же как и при обычной зонной защите, в первой линии может располагаться четное или нечетное число игроков. Нечетное количество игроков первой линии зонного прессинга по всей площадке, на трех четвертях или на половине ее включает построения 1—2—1—1, 3—1—1, 3—2 и 1—2—2. Построения с четным количеством игроков в первой линии зонного прессинга могут быть следующими: 2—2—1, 2—1—2 и 2—3. Для всех видов построений при зонном прессинге характерны одинаковые взаимодействия после введения командой противника мяча в игру. Разберем в общих чертах эти взаимодействия.

**Основные взаимодействия при зонном прессинге 1—2—1—1 на трех четвертях или по всей площадке.** Защитник 1 — средний игрок, обычно игрок задней линии. Это должен быть невысокий, подвижный игрок, одинаково активный в защите и нападении. Он оттесняет противника в направлении, выгодном для его команды. Средний игрок подключается вторым к партнеру с целью отобрать мяч и в случае необходимости должен уметь быстро отступить назад.

Крайние защитники 2 и 3, более высокие игроки, обычно нападающие. Более подвижный из них становится в позицию защитника 2, когда защищаемая команда хочет форсировать развитие атаки в его направлении. Игроки 2 и 3 в зависимости от перемещения мяча должны уметь быстро смещаться в тыловую зону, прикрывая слабое место под корзиной.

Четвертый игрок (№ 4), самый быстрый игрок команды, должен хорошо чувствовать обстановку и предвидеть развитие событий. По возможности на этом месте должен играть высокий игрок задней линии. Ему приходится много перемещаться, поскольку на нем лежит ответственность за игру в середине площадки. Задний игрок (№ 5), обычно центровой, самый высокий, сильнее других играющий под щитом. Последняя линия защиты прикрывает корзину, и этот игрок предотвращает легкие броски с близкой дистанции.

**Основные взаимодействия при зонном прессинге 1—2—1—1 на трех четвертях или по всей площадке (рис. 277)** Все игроки при зонном прессинге должны отвечать требованиям, предъявляемым занимаемой позицией. Средний игрок 1 располагается во внутреннем полукруге области штрафного броска. Крайние игроки 2 и 3 находятся на разных концах линии штрафного броска, несколько сместившись в направлении боковых линий.

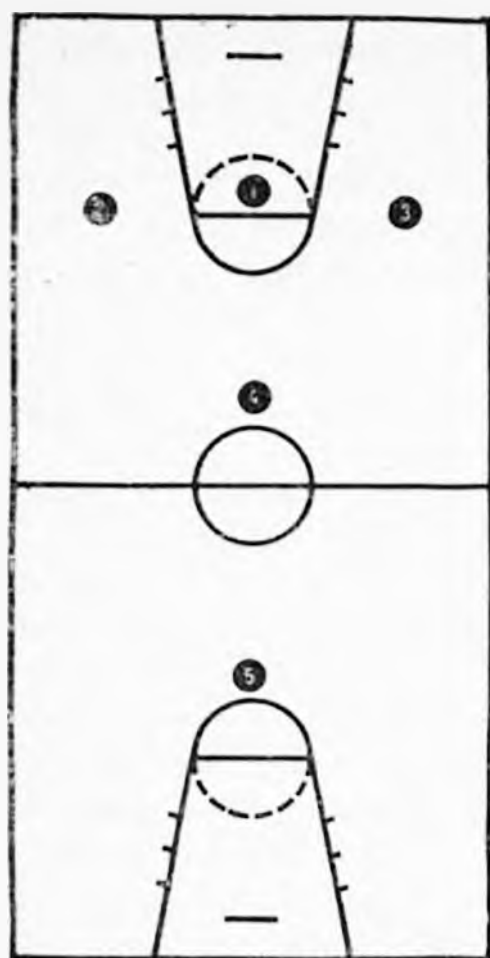


Рис. 277

Четвертый игрок (№ 4) становится перед центральным кругом, задний игрок (№ 5) — на вершине охраняемой области штрафного броска.

Разберем последовательно действия каждого игрока при перемещении мяча от места вбрасывания к охраняемой корзине.

*Средний игрок (№ 1).*

1. Провоцирует первую передачу влево, при необходимости смещаясь вправо.

2. Предотвращает обратную передачу вбрасывающему игроку при его прорыве по центру.

3. Помогает крайнему игроку опекают противника с мячом, не давая последнему уйти с поворотом в центр.

4. Если крайний игрок вынуждает дриблера повернуться, агрессивно идет на отбор мяча во время поворота, закрывая дриблеру путь между собой и крайним игроком.

5. Если мяч возвращен вбрасывающему игроку, использует те же приемы

во взаимодействии с другим крайним игроком, предварительно сместившись в его сторону. Правда, это займет больше времени, поскольку придется сместиться назад.

6. Если мяч передан вперед над головами игроков первой линии, делает рывок в тыловую зону, на ходу определяя самое выгодное место для перехвата возможных передач свободным игрокам.

7. Если мяч посылается в центр, в верхнюю зону охраняемой области штрафного броска, агрессивно атакует игрока, получившего мяч, вынуждая его сделать обратную передачу в середину площадки.

8. Если мяч направлен в угол, прикрывает среднюю часть области штрафного броска со стороны мяча.

*Крайние игроки (№ 2 и 3).*

1. Если вбрасывание и допускается сделать открыто, то только в сторону игрока 2. Если игрок 3 не имеет противника перед собой, он смещается назад в направлении ближайшего нападающего на своей стороне или в середину, предотвращая передачи над игроком 1 и другим крайним игроком.

2. Если игрок противника принимает мяч в одном из углов, отступают назад достаточно далеко, чтобы при вбрасывании предотвратить передачу в тыловую зону над своей головой. Если игрок противника колеблется при вбрасывании мяча, спустя несколько секунд атакуют нападающего в своем углу, вызывая нарушение правила 5 секунд или длинную, поспешную передачу.

3. Если мяч вброшен на их стороне, быстро сближаются с игроком, владеющим мячом, контролируя свои действия и используя технику игры в защите один против одного.

4. Не позволяют дриблеру пройти между собой и боковой линией.

5. Атакуют агрессивно, если дриблер остановился, затрудняя ему хорошую передачу вперед вдоль боковой линии. Руки должны быть подняты вверх, вызывая навесную передачу, и надо стараться хотя бы изменить направление полета мяча.

6. Если мяч введен в игру на другой стороне площадки, смещаются в центр тыловой зоны противника между центральным кругом и кругом области штрафного броска. Надо стараться предвидеть возможную обратную передачу прорывающемуся вбрасывающему игроку или другому игроку тыловой зоны противника; заманивая игрока, владеющего мячом, сделать вроде бы безопасную передачу. Перехватывают поперечные и навесные передачи.

7. Если мяч возвращен вбрасывающему игроку, используют со средним игроком защитную технику двое против одного, не забывая об оставленной стороне площадки. Надо стараться, чтобы дриблер не прошел в эту сторону.

8. Если игрок, принявший мяч на стороне одного из крайних игроков, сумел передать его вдоль боковой линии, нужно немедленно следовать за этой передачей для возможной помощи игроку 4.

9. В тыловой зоне двигаются за мячом глубоко в угол, если он передан туда. Помогают защитнику 5 атаковать игрока с мячом.

10. Прикрывают зону под кольцом быстро, насколько возможно, если мяч в противоположном от них углу. Прикрывают середину области штрафного броска, когда мяч находится у противоположной боковой линии в районе воображаемого продолжения линии штрафного броска.

11. Стараются предвидеть и перехватывать передачи в центр в верхнюю зону области штрафного броска, когда мяч находится в дальнем от них углу у центральной линии.

12. Делают рывок под корзину, если нападающие смогли быстро пройти первую линию обороны на дальней от них стороне.

13. При перехвате подают сигнал голосом: «Мяч!» — и сразу же находят игрока впереди, обычно игрока 1. Передав ему мяч, прорываются. Нельзя забывать о возможном нарушении правила 10 секунд. Применяют ведение только в том случае, когда открыт путь к корзине.

#### *Четвертый игрок (№ 4).*

1. Изучает позиции нападающих при игре против зонного прессинга. Предупреждает передачи поверх первой линии обороны, играя на перехвате возле игрока, располагающегося в средней зоне. Положение рук и тела вбрасывающего игрока служит для игрока 4 опознавательными знаками. Если вбрасывающий игрок сделал поворот при замахе, он может выполнить длинную передачу; если он обращен лицом к игроку 4 и держит мяч двумя руками, обычно последует короткая передача.

2. При вбрасывании мяча двигается к боковой линии на стороне вбрасывания в позицию примерно на уровне мяча.

3. Должен быть готов к перехвату мяча при передаче игроку, располагающемуся в средней зоне на этой стороне площадки, но не упускает из виду и подстраховку возможного прохода по центру, а также поперечных и навесных передач.

4. Если два игрока первой линии обороны удачно атакуют нападающего с мячом, старается предвидеть возможное направление передачи и перехватить ее или изменить направление полета мяча.

5. Если дриблер обошел крайнего игрока по боковой линии, немедленно переключается на него в готовности перехватить передачу или изменить направление полета мяча. Если дриблер продолжает вести мяч, пытается остановить его и применить вместе с крайним игроком защитную технику двое против одного, пока игрок 1 и другой крайний игрок оттягиваются назад.

6. Если мяч миновал позицию игрока 4 на дальней стороне, делает рывок в область штрафного броска охраняемой корзины в сторону мяча, стараясь предугадать возможную передачу.

7. Если мяч миновал позицию игрока 4 на ближайшей стороне, делает рывок в область штрафного броска охраняемой корзины по своей стороне, наблюдая во время движения за возможным направлением передач.

8. Если мяч передан в угол площадки, делает рывок к нижней зоне области штрафного броска на стороне мяча и прикрывает нападающего, находящегося в этой зоне. Остается в этой позиции, даже если в ней и нет игрока противника, и готов противостоять любому броску из этой позиции.

#### *Задний игрок (№ 5).*

1. Старается не позволять игроку за своей спиной получить длинную передачу.

2. Если в опекаемой зоне нет противника, двигается вперед, смещаясь в дальнюю от мяча сторону. Игрок 4 должен прикрывать сторону с мячом в готовности перехватить мяч, посланный поверх первой линии обороны.

3. Использует во взаимодействии с крайним игроком защитную технику двое против одного, когда мяч передан в угол площадки.

4. Опекает центрального игрока, не допуская передачи ему от боковой линии в центре.

5. Прикрывает корзину от быстрых перемещений нападающих и никогда не позволяет им выполнить бросок с близкой дистанции. Использует агрессивную защитную тактику при численном превосходстве, а также финты, провоцируя броски с дальних дистанций, и агрессивно борется за отскочивший от щита мяч.

6. Перехватывает длинные передачи (при его ошибке противник может поразить корзину).

7. Анализирует движение мяча, нападающих и помогает партнерам в отборе мяча, не забывая о своей основной позиции. Выхо-

дит на перехват передач в своей зоне, когда полностью уверен в успехе.

8. Играет в области штрафного броска со стороны мяча и готов атаковать игрока в углу, если туда последует передача.

9. Агрессивно играет на мяч при передаче центровому, не забывая о возможном проходе его свободного партнера к корзине. В этом случае использует принятую в зонной системе защиты тактику задерживания, разрешая дальний бросок, если это необходимо.

Зонный прессинг 1—2—1—1 по всей площадке. Взаимодействия после первой передачи (рис. 278). Игрок 1 вбрасывает мяч игроку 2. Защитник 1 смещается в направлении игрока 1, а затем, изменяя направление, двигается к игроку с мячом. Защитник 2 осторожно сближается с игроком 2, ведущим мяч. Защитник 3 меняет позицию, немного смещаясь в сторону игрока 1, а затем, после того как игрок 2 начнет движение, отступает назад в центр. Защитник 4 занимает позицию, позволяющую перехватить мяч при передаче игроку 3. Защитник 5 слегка смещается в сторону игрока 5.

Зонный прессинг 1—2—1—1 по всей площадке. Взаимодействия при передаче игроку 3 вдоль боковой линии (рис. 279). Игрок 2 передает мяч игроку 3 вдоль боковой линии. Игрок 3 сумел получить мяч, уклонившись от защитника 4, или последний недостаточно быстро вышел на перехват. Защитник 4 сближается с игроком 3. Защитник 2 следует за мячом вдоль боковой линии и вместе с партнером 4 атакует игрока 3. Защитник 1 отступает назад в центр в готовности перехватить мяч при передаче игроку 1 или 2. Защитник 3 смещается в позицию для перехвата возможной передачи игроку 4. Защитник 5 смещается таким образом, чтобы иметь возможность перехватить мяч при передаче игроку 5.

Зонный прессинг 1—2—1—1 по всей площадке. Взаимодействия при обратной передаче вбрасывающему игроку

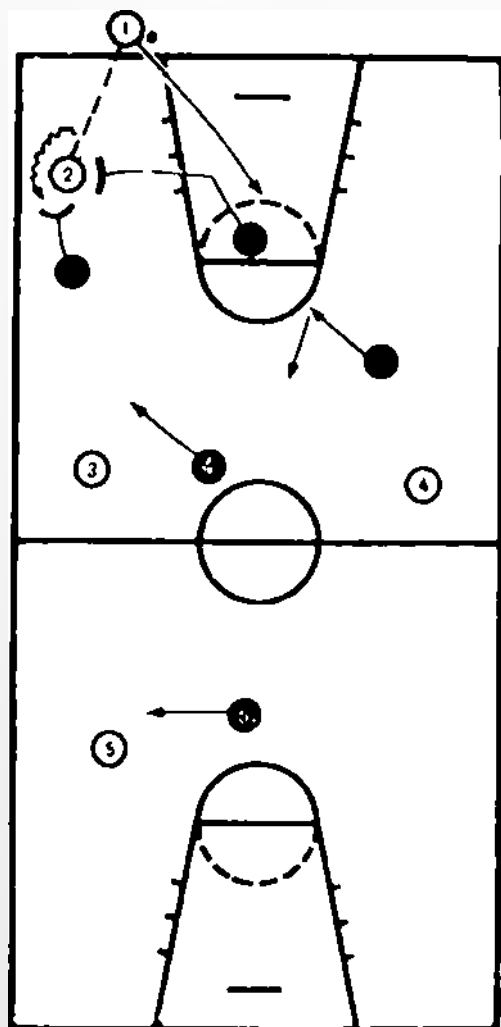


Рис. 278

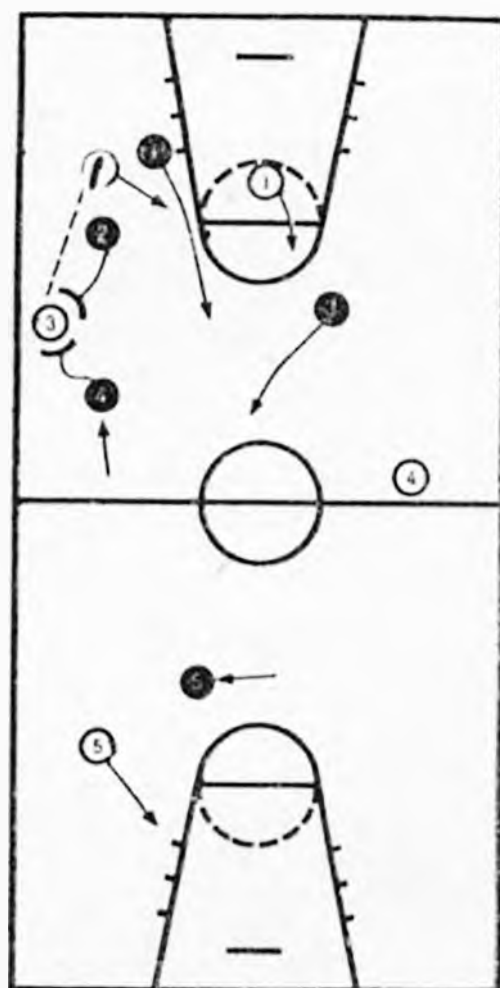


Рис. 279

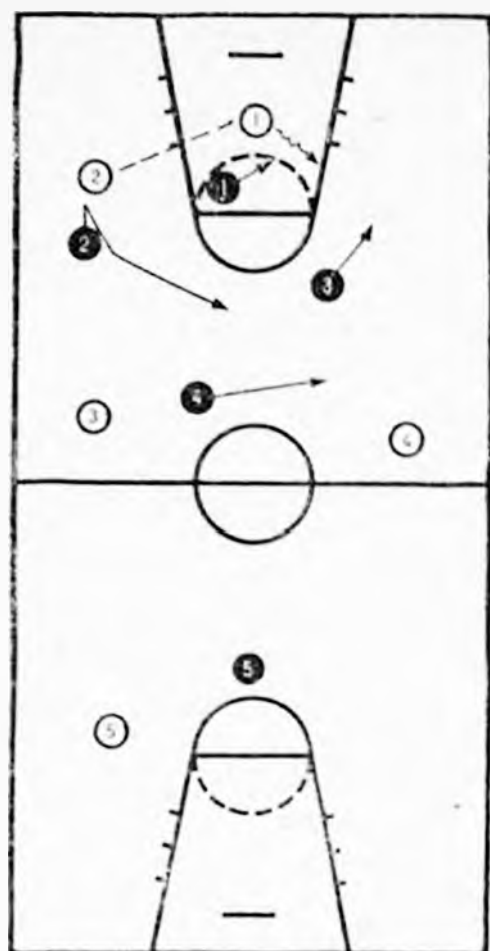


Рис. 280

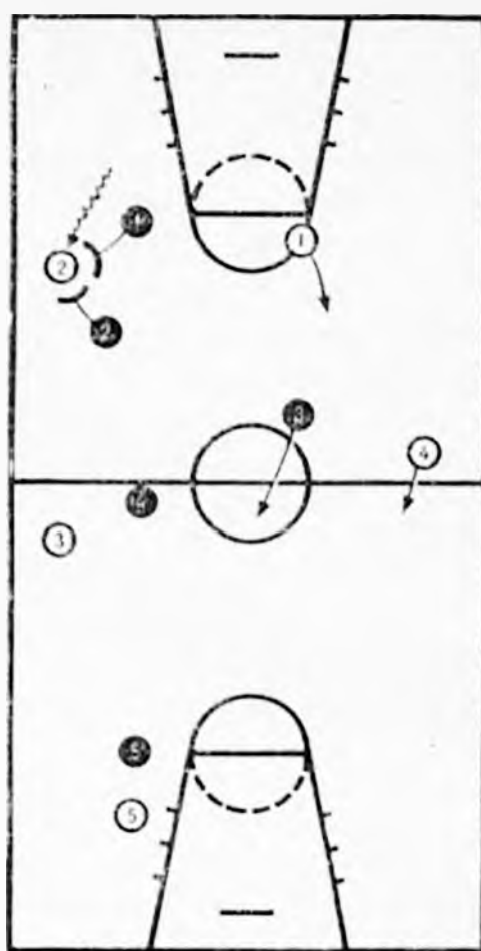


Рис. 281

(рис. 280). Здесь рассматривается продолжение взаимодействий, показанных на рис. 278, когда нападающие избирают тактику, отличную от той, что дана на рис. 279. Игрок 2 выполняет обратную передачу игроку 1, который двигается вперед после вбрасывания мяча. Защитник 1 оттесняет игрока 1 в сторону своего партнера 3 к боковой линии. Защитник 3 пытается остановить ведение игрока 1. Защитник 2, который смещался вперед, когда игрок 2 владел мячом, отступает назад в центр после того, как мяч передан игроку 1. Защитник 4 быстро смещается к боковой линии в сторону мяча. Защитник 5 занимает место на вершине области штрафного броска в готовности перехватить мяч при передаче игроку 5.

Зонный прессинг 1—2—1—1 по всей площадке. Взаимодействия при обратной передаче игроку 2 (рис. 281). Защитники 1 и 2 атакуют игрока 2, получившего обратную передачу от игрока 1 (см. рис. 280). Защитник 4 располагается возле игрока 3. Защитник 3 смещается назад параллельно с игроком 4. Если игрок 2 вновь передаст мяч игроку 1, защитник 3 переключается на игрока 1 снаружи, используя с партнером 1 защитную технику двое против одного. Защитник 5 располагается возле игрока 5.

Зонный прессинг 1—2—1—1 по всей площадке. Взаимодействия после передачи мяча игроку 3 к боковой линии в тыловой зоне защиты (рис. 282). Игрок 2 передает мяч вдоль боковой линии игроку 3. Защитник 4 атакует игрока 3 вместе с партнером 2. Защитник 3 отсекает от мяча игрока 4 при его движении в верхнюю зону области штрафного броска. Защитник 1 отсекает от мяча игрока 1. Игрок 5 прикрыт защитником 5. Передача игроку 2 невозможна, поскольку нарушит правило зоны.

Зонный прессинг 1—2—1—1 по всей площадке. Взаимодействия при передаче в угол (рис. 283). Игрок 5 получает мяч от игрока 3. Защитник 2 продолжает свое движение вдоль боковой линии и атакует вместе с партнером 5 игрока 5. Защитник 5 страхует при этом лицевую линию. Защитник 4 отступает к области штрафного броска, перекрывая возможную передачу игроку 4. Защитник 1 занимает место в верхней зоне области штрафного броска со стороны мяча в готовности к перехватам передач назад. Защитник 3 занимает место под корзинной.

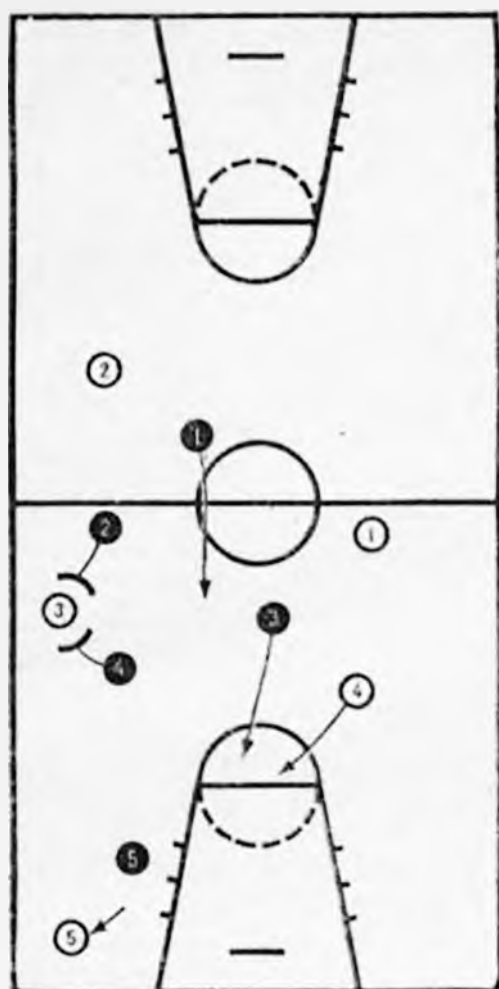


Рис. 282

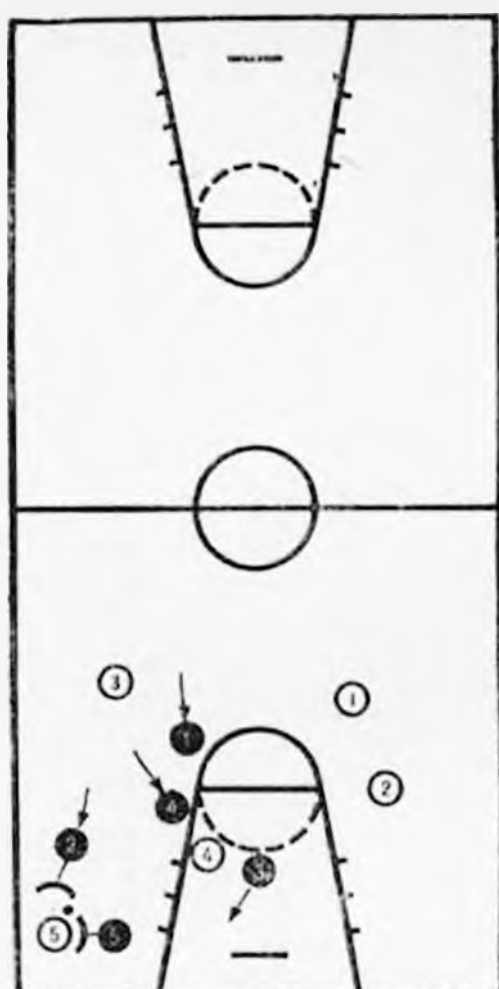


Рис. 283

Смена системы защиты при зонном прессинге 1—2—1—1 по всей площадке. При желании защитники могут изменить концовку зонного прессинга 1—2—1—1, перейдя на заранее обусловленную другую систему защиты. Обычно хорошая передача в центр площадки является для защитников сигналом к перестроению в агрессивную зонную расстановку 2—3. При этом защитники 1 и 4 занимают позиции впереди, защитники 2 и 3 — сзади, а защитник 5 — в центре. Иногда тренер может предпочесть, чтобы зонный прессинг 1—2—1—1 заканчивался с использованием принципов, характерных для зонного прессинга на половине площадки. Принимая решение, тренер руководствуется такими факторами, как возможности игроков обеих команд, оставшееся игровое время, счет, место проведения игры, количество персональных замечаний у игроков команды.

Зонный прессинг 2—2—1 на трех четвертях или по всей площадке (рис. 284). Два первых игрока (№ 1 и 3) занимают место возле линии штрафного броска, чтобы не допустить первой передачи в центр площадки. Слева, на месте игрока 1 обычно играет невысокий, быстрый защитник, хорошо передвигающийся и умело работающий руками. Его задачи те же, что и игрока 1 в зонном прессинге 1—2—1—1. Справа, на месте игрока 3 — высокий нападающий. Он должен быстро отступить назад, если мяч пройдет первую линию обороны на другой стороне площадки. Игроки 2 и 4 располагаются за игроками 1 и 3 между центральной линией и верхней точкой области штрафного броска. На месте игрока 2, слева, играет достаточно подвижный нападающий. На месте игрока 4, справа, обычно располагается второй защитник. Поскольку ему приходится много двигаться, он должен быть самым быстрым игроком, с хорошей сообразительностью

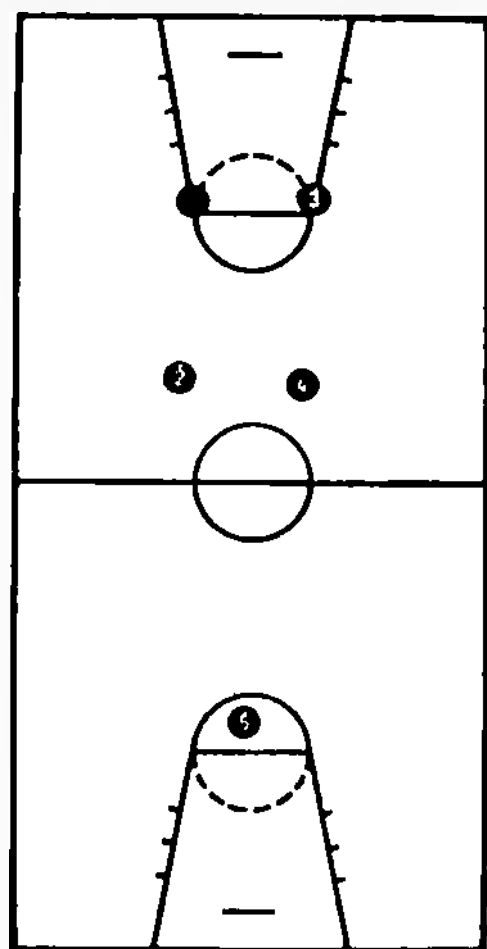


Рис. 284

и выносливостью. На месте заднего игрока 5, располагающегося в наружном полукруге опекаемой области штрафного броска, играет центровой игрок. Его основная обязанность — защищать корзину, поскольку он является последним звеном защиты.

Если при вбрасывании мяч передается в ожидаемую зону, защитники взаимодействуют как при зонном прессинге 1—2—1—1. Время от времени становится желательной смена прикрепленных позиций и изменение структуры расстановки. По желанию тренера, игроки 1 и 3 могут поменяться сторонами, так же как и игроки 2 и 4, и спровоцировать вбрасывание мяча на другой стороне площадки. Игрок 4 всегда располагается за игроком 3, так же как игрок 2 за игроком 1.

При надежной игре игрок 3 может занимать позицию, препятствующую вбрасыванию мяча нападающему на своей стороне площадки. Если первая передача при вбрасывании выполнена влево по отношению к защищаемой команде, игрок 2 выдвигается вперед к мячу. Начальные позиции игроков 2 и 4 зависят от игровой ситуации. Во-первых, они не должны позволить нападающим выполнить передачу в центр площадки, а во-вторых, должны быть готовы к перехвату возможной длинной передачи вдоль боковой линии, поскольку игрок 5 занят страховкой нападающего у лицевой линии.

Если мяч брошен влево по отношению к защитникам, игроки 1 и 2 атакуют вдвоем нападающего с мячом, так же как и при зонном прессинге 1—2—1—1, а остальные игроки также взаимодействуют по правилам зонного прессинга 1—2—1—1. Если передача сделана вправо по отношению к защитникам, нападающего с мячом атакуют игроки 3 и 4. Игрок 1 принимает на себя обязанности игрока 2 в зонном прессинге 1—2—1—1, а игрок 2 — обязанности игрока 4. Игрок 3 выступает в роли игрока 1, а игрок 4 — в роли игрока 3 в зонном прессинге 1—2—1—1.

Эта смена обязанностей ослабляет структуру зонного прессинга 2—2—1 из-за различия индивидуальных возможностей, поэтому защитники должны вернуться в свои обычные позиции при первой же возможности.

Зонный прессинг 2—2—1 по всей площадке. Взаимодействия после вбрасывания мяча (рис. 285). Игрок 1, вбрасывающий, выполнил передачу игроку 2. Игрок 2 начал ведение вдоль боковой линии. Защитник 1 преследует дриблера. Игрок 3 сместился в центр в готовности перехватить обратную передачу игроку 1, после чего, увидев, что игрок 2 начал ведение, отступает назад. Защитник 2 вышел вперед, помогая партнеру 1 остановить игрока 2. Защитник 4 сместился в сторону игрока 3 с целью предотвратить передачу вдоль боковой линии. Защитник 5 перекрывает путь возможной передачи игроку 5.

Вариант зонного прессинга 2—2—1 по всей площадке (рис. 286). Игрок 2 передал мяч игроку 3 у центральной линии. Защитник 4 блокирует возможность прохода, а защитник 2, продолжая движение вдоль боковой линии, помогает партнеру 4 атаковать вдвоем игрока 3. Защитник 1 отступает в середину, сохраняя позицию между мячом и игроком 1. Защитник 5 подстраховывает игрока 5 глубоко в углу. Защитник 3 сохраняет позицию между мячом и игроком 4 во время движения последнего к корзине. Если игрок 3 остановлен у центральной линии, игрок 4 может двигаться к лицевой линии в угол или на сторону игрока 5. Защитник 3 должен занять место в наружном полукруге области штрафного броска в готовности перехватить возможную передачу игроку 4. В это время игрок 1 должен занять позицию в центре площадки и быть готовым перехватить любую передачу в этом направлении.



Рис. 285

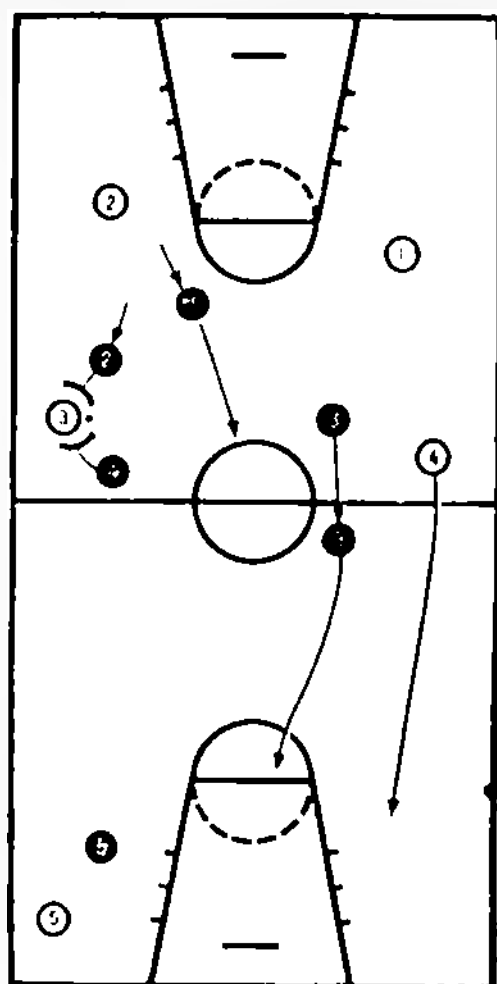


Рис. 286

**Зонный прессинг 1—2—1—1 на половине площадки.** Основные требования к игрокам и наименования позиций те же, что и при зонном прессинге 1—2—1—1 по всей площадке, однако исходные позиции различны.

Зонный прессинг 1—2—1—1 на половине площадки. Основные позиции (рис. 287). Игрок 1 располагается в центральном круге в готовности выдвинуться вперед, чтобы спровоцировать передачу мяча в нужном направлении. Крайние игроки 2 и 3 располагаются у боковых линий между центральным кругом и областью штрафного броска. Игрок 4 занимает место на вершине наружного полукруга области штрафного броска, а игрок 5 располагается во внутреннем полукруге. Исходное расположение почти 1—3—1. Если мяч пересекает центральную линию слева по отношению к защитникам, игроки 2 и 4 вдвоем атакуют нападающего с мячом. Если мяч возвращается поперечной передачей в центр площадки, игроки 1 и 3 вдвоем атакуют нападающего с мячом. Игра продолжается так же, как и при зонном прессинге 1—2—1—1 по всей площадке, пока не будет выполнен бросок или нападающие ошибутся или тренер даст команду перейти к другому виду защиты при передаче назад к центральной линии.

Зонный прессинг 1—2—1—1 на половине площадки (вариант 1, рис. 288). Защитник 1 заставляет игрока 1 вести мяч к левой боковой линии. Защитник 4 смещается влево на уровень дриблера. Защитник 3 оттягивается в центр площадки. Защитник 2 помогает партнеру 1 агрессивно атаковать дриблера (если дриблер направлен в правую сторону, его атакуют защитники 1 и 3). Защитник 4 занимает теперь позицию, которая позволяет ему перекрыть возможные передачи игрокам 3 и 5. Защитник 3 готов к перехвату передач игрокам 4 и 5. Поскольку самой опасной в данном случае является передача игроку 5 в позиции центрального, защитники 3 и 4 нацелены на перехват в первую очередь этой передачи. Игрок 5 страхует корзину, располагаясь достаточно близко к игроку 5, чтобы также иметь возможность перехватить возможную передачу в позицию центрального.

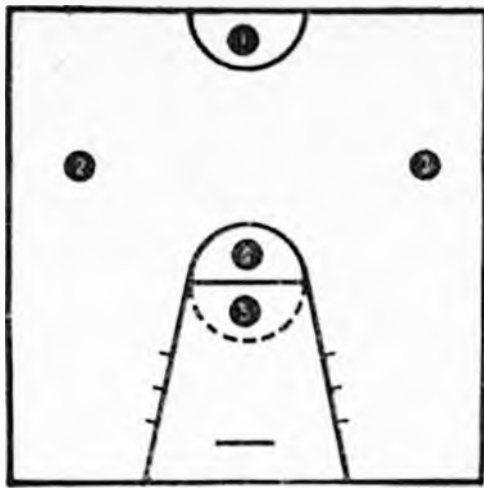


Рис. 287

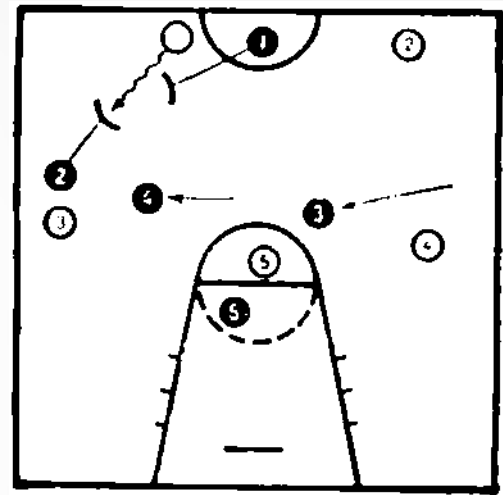


Рис. 288

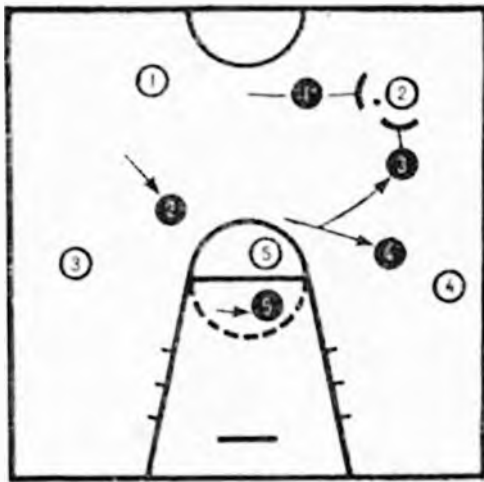


Рис. 289

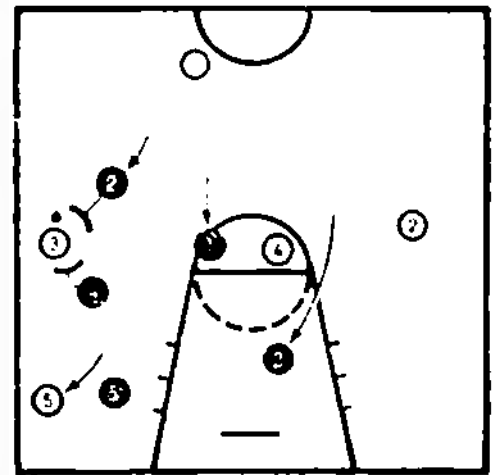


Рис. 290

Зонный прессинг 1—2—1—1 на половине площадки (вариант 2, рис. 289). Игрок 1 передал мяч поперек площадки игроку 2. Стрелками показаны передвижения защитников при этой передаче. Игроки 1 и 3 вдвоем атакуют игрока с мячом. Защитник 4 смещается так, чтобы иметь возможность перехватить передачу игроку 4. Игрок 2 оттягивается назад, чтобы прикрыть игрока 5 в позиции центрального. Опять основной задачей игроков 2 и 4 является подстраховка передачи игроку 5. Игрок 5, располагаясь за спиной игрока 5, слегка смещается в сторону мяча.

Зонный прессинг 1—2—1—1 на половине площадки (вариант 3, рис. 290). Игрок 1 передал мяч игроку 3. Защитники 4 и 2 вдвоем атакуют игрока с мячом. Игрок 5 ушел в угол площадки. Защитник 5 должен сопровождать его после того, как защитники 1 и 3 займут места в области штрафного броска. Защитник 1 располагается на пути возможной передачи защитнику 4 в верхней зоне области штрафного броска. Защитник 3 уходит под корзину с дальней от мяча стороны для подстраховки этой зоны.



Рис. 291

Зонный прессинг 1—2—1—1 на половине площадки (вариант 4, рис. 291). Игрок 3 передал мяч игроку 5. Защитник 2 продолжает движение вдоль боковой линии и помогает партнеру 5 атаковать игрока с мячом. Игрок 4 сместился в нижнюю зону области штрафного броска и защитник 4 должен поставить преграду в этой зоне. Защитник 1 оттягивается к линии штрафного броска в готовности перехватить передачи назад. Защитник 3 подходит сзади к игроку 4, чтобы перехватить

тить мяч, если последнему сделают навесную передачу, или включиться в борьбу за отскок в случае броска.

**Использование специальных упражнений.** Совершенствуя зонный прессинг, следует постоянно применять упражнения, направленные на решение четырех основных задач. Прежде всего, все игроки должны упражняться в быстром занятии правильных позиций. Они должны быстро выдвигаться в нужную позицию, что составляет основу успеха зонного прессинга. Игроки должны упражняться также в быстрой смене позиций при длинной передаче, зная опасные зоны и реагируя на указания задних игроков 5 или 4. Команды разучивают эти взаимодействия вначале в облегченных условиях, когда тренер располагает нападающих в позициях, где они могут выполнить длинную передачу при вбрасывании над первой линией защиты в зону 2. Высокий игрок должен тренироваться в ситуациях двое против одного и трое против одного при движении назад к корзине, с тем чтобы улучшить свою тактику задержания противника и отточить способности блокировать броски с близкой дистанции. Наконец, игроки первой линии должны тренироваться в умении перестраиваться при передаче вдоль лицевой линии.

### **Установки тренера**

Тренер отвечает за основы игровой тактики. Ниже перечисляются вопросы и решения, которые тренер должен принять относительно защиты зонным прессингом.

1. «Прессинговать» ли игрока, вбрасывающего мяч? Если «прессинговать», то тренер должен решить, кому это поручить: маленькому игроку, который должен отвлечь вбрасывающего или вывести его из равновесия, или высокому, который будет прыгать перед вбрасывающим. Принимая это решение, надо помнить, что мяч вбрасывается из-за лицевой линии после удачного броска с игры или штрафного броска. Высокий игрок, как правило, не обладает хорошей реакцией.

2. Куда направлять передачу при вбрасывании? Решение этого вопроса зависит прежде всего от способностей защитников и затем от расстановки нападающих.

3. Как расположить двух задних игроков? Должны ли они играть на двух сторонах или располагаться друг за другом? Обычно расстановка этих игроков определяется расположением нападающих.

4. Играть ли прессингом по всей площадке, на трех четвертях или на половине площадки? Тренер должен оценить возможности своих игроков, их скорость, быстроту и реакцию.

### **Общие рекомендации**

Полезно помнить о следующих моментах, которые являются основными для хорошего зонного прессинга (многие из этих моментов уже рассматривались выше, но, учитывая их важность, мы считаем, что они должны быть подытожены в простых выводах).

1. Защитные позиции нужно занимать быстро. Никогда не помогайте противнику получить мяч после поражения корзины. Оставьте его на полу. Пусть противник поднимет его, поскольку это дает вам время занять защитные позиции. Поскольку задний игрок защиты обычно самый высокий, он зачастую не может быстро вернуться в позицию под корзиной. Если так, то игрок 4, защитник, может временно подстраховать его в этой позиции. Лучше оставить временно открытой позицию игрока 4, чем позволить нападающим легко забросить мяч из-под корзины.

2. Игроки должны заставить противника сделать передачу при вбрасывании в позицию перед первой линией защиты. Это может быть достигнуто плотной игрой с нападающими за линией штрафного броска или свободной игрой с противником, открывающимся у лицевой линии.

3. Защитники должны заставлять нападающих двигаться в позиции, выгодные для прессингующих. Соответственно следует предотвращать возможность длинных первых передач.

4. Защитники не должны разрешать передачи через зону (например, передачу в зону 2 при вбрасывании или передачу из зоны 3 в зону 1).

5. Игроки первой линии должны обладать быстрой реакцией и мгновенно перемещаться в нужную позицию при передачах мяча.

6. Игроки задней линии, обычно № 4 и 5, должны наблюдать за вбрасывающим игроком. Если он стоит в прямой стойке и держит мяч двумя руками, чаще всего последует короткая передача. Если он повернулся и выставил одну ногу вперед, скорее всего последует длинная передача. Движение глаз и руки также сигнализируют о характере передачи.

7. В начальной позиции двое против игрока с мячом при зонном прессинге полезным будет иногда предоставить нападающим две или три возможности не очень опасных передач, с тем чтобы усилить их бдительность, а затем быстро перекрыть направления этих передач.

8. Защитники должны быстро создавать ситуации двое против игрока с мячом, чтобы сделать неэффективным ведение мяча. Резкий выход на дриблера выводит его из равновесия. Никогда не позволяйте дриблеру уйти с ведением в ситуации двое против игрока с мячом.

9. Игрок, приближающийся к дриблеру в тыловой зоне, должен быть осторожным, используя приставные шаги и сохраняя основную стойку. Он может, если возможно, провоцировать навесные передачи, но не должен пытаться отобрать мяч.

10. Защитники никогда не должны терять возможность вдвоем атаковать игрока с мячом. Если защитник двигается назад, а его партнер остановил игрока с мячом, он должен немедленно помочь партнеру.

11. Защитник, остановивший дриблера, должен заставить его повернуться спиной к партнерам, а затем агрессивно атаковать.

12. Если дриблер прорвался сквозь двойную опеку, один из

опекавших должен преследовать его и попытаться выбить мяч ударом сзади. Дриблеру не следует позволять проникнуть внутрь зонной расстановки за первую линию защиты.

13. Все защитники передвигаются в соответствии с перемещением мяча и игроков нападения. В основе этого лежит умение предвидеть ситуацию. Умное предвидение создает, в свою очередь, удобные ситуации для защитников. Все игроки должны знать возможные направления передач из основных позиций при зонном прессинге и места для их перехвата.

14. Поперечные или навесные передачи должны перехватываться.

15. Защитники оттесняют игрока с мячом назад, когда он находится перед первой линией защиты.

16. Крайний игрок с дальней от мяча стороны должен постоянно находиться в хорошей позиции для перехвата во время своего движения назад. Если мяч прошел первую линию защиты, этот игрок должен сделать рывок назад к корзине по своей стороне.

17. Защитники оттесняют мяч к боковым линиям. Во-первых, этим уменьшается направление возможных передач. Во-вторых, облегчается игра в ситуации двое против игрока с мячом.

18. Защитники должны отступить назад, предотвращая передачи в позиции центрального игрока и открывая возможность для поперечных передач или передач вдоль боковых линий.

19. При длинной передаче защитники делают рывок назад.

20. Дальний от мяча защитник страхует дальнего от мяча нападающего.

21. Защитники должны постоянно переговариваться при прессинге.

22. Защитники должны заставить мяч двигаться. Чем больше передач, тем больше вероятность ошибок, поскольку редкая команда имеет пятерых игроков, виртуозно владеющих мячом при передачах.

23. Защищая корзину, надо предотвращать броски с близких дистанций. Крайний игрок на дальней от мяча стороне должен располагаться под корзиной, если задний игрок вынужден оттянуться в угол.

**Преимущества защиты прессингом.** Размышляя о том, стоит ли брать на вооружение защиту прессингом, тренер должен иметь в виду следующие положительные моменты. Защита прессингом:

- 1) заставляет противника увеличить темп игры;
- 2) заставляет плохо подготовленные команды больше двигаться, вызывая тем самым большее количество ошибок;
- 3) эффективна против медленных, неопытных команд и команд, в которых нет игроков, хорошо владеющих мячом;
- 4) эффективна в конце игры, когда защищающаяся команда отстает в счете;
- 5) заставляет противника тщательно готовиться к встрече с зонным прессингом на тренировках, в ущерб другим сторонам подготовки;

6) является исключительно сильным психологическим оружием, даже против хороших команд. Команды зачастую впадают в панику, встречаясь с защитой зонным прессингом. Они теряют уверенность и делают поспешные броски;

7) заставляет противника изменить привычную манеру игры, особенно если он привык к спокойной позиционной игре с наигранными комбинациями;

8) сочетается с агрессивным нападением, поскольку ведет к перехватам, отбору мяча, ошибкам противника, что создает хорошие условия для контратаки быстрым прорывом;

9) пригодна к легкому взятию корзины при перехватах;

10) имеет исключительное значение для поднятия духа команды и является прекрасным тактическим оружием.

**Недостатки защиты прессингом** заключаются в том, что:

1) противник может легко овладеть корзиной, поскольку защита полагается на предвидение, случай и имеет широкую расстановку;

2) игроки получают много фолов, особенно в передовой зоне и в тех случаях, когда прессинг используется нерегулярно;

3) предъявляются повышенные требования к тактическому мышлению игроков, поскольку часто возникают ситуации, не оговоренные правилами основных взаимодействий;

4) команде, использующей зонный прессинг как основную форму защиты, требуется длинная скамейка;

5) необходима высокая работоспособность всех игроков;

6) ошибка одного игрока сводит на нет усилия всей команды;

7) личный прессинг неэффективен против хорошего дриблера;

8) не достигается успеха, если мяч быстро переводится за первую линию защиты;

9) один из нападающих всегда остается свободным, так как игрока с мячом атакуют два защитника;

10) затрудняется борьба за мяч при отскоке на своем щите, особенно при быстром продвижении противника;

11) игроки быстро утомляются.

**Упражнения.** Ежедневные упражнения в избранных командных защитных построениях являются необходимостью. Тренер обязан часто использовать упражнения на половине площадки, предусматривающие: 1) личную защиту с ситуациями двое против игрока с мячом, 2) агрессивную защиту 2—3 с ситуациями двое против игрока с мячом и 3) зонный прессинг 1—2—1—1. Важно также тренировать прессинг по всей площадке, с тем чтобы команда могла использовать его в критических случаях и умела нападать против этого вида защиты.

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

**Блокировка** — контакт игрока, который мешает или препятствует продвижению противника, не владеющего мячом.

**Бросок крюком** — бросок мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

**Быстрый прорыв** — быстрая атака. Быстрое продвижение нападающих к корзине противника в надежде создать численный перевес и забросить мяч в корзину.

**Ведение мяча** — продвижение с мячом, последовательно ударяя его в пол правой или левой рукой. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч в пол. Акт ведения должен быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведения, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру.

**Двойное ведение** — возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Является ошибкой, определяемой как двойное ведение.

**Дриблер** (от англ. dribbler) — игрок, ведущий мяч.

**Дриблинг** (от англ. dribbling) — см. «Ведение мяча».

**«Живой» мяч** — ситуация, при которой судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок, или когда мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его в игру из-за пределов площадки.

**Заслон** — допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу противника в желаемую позицию.

**Защитник** — термин имеет два значения: во-первых, игрок обороняющейся команды является защитником; во-вторых, защитниками называют невысоких разыгрывающих игроков задней линии нападения.

**Зонная защита** — защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый игрок прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней любому игроку противника. Расстановка игроков в зонах определяет варианты зонной защиты: 2—1—2, 3—2, 2—3, 1—3—1 и т. д.

**Игровые приемы** — основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. В баскетболе они включают передачи, ловлю, ведение, броски мяча, проходы, борьбу за мяч на щите и опеку противника.

**Лицевые линии** — линии за щитами, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищавшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

**Личная защита** — защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противника.

**«Мертвый» мяч** — мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, и до того, как он будет введен в игру противником; при спорном мяче; после назначения персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительного времени.

**Многократный фол** — фол, совершенный примерно в одно и то же время двумя или более игроками одной команды по отношению к одному из соперников.

*Нападающий* — термин имеет два значения: во-первых, игрок команды, владеющий мячом, является нападающим; во-вторых, нападающими называют игроков обычно высокого роста, играющих в нападении на краях площадки.

*«Непрерывка»* — комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки переходят в расстановку с перегрузкой на другой стороне площадки, т. е. в исходные позиции для продолжения атаки.

*Область штрафного броска* — представляет собой трапецию с полукругом на вершине. Основанием трапеции служит шестиметровый отрезок лицевой линии под корзиной, а вершиной — линия штрафного броска длиной 3 м 60 см. Высота трапеции 5 м 80 см. В верхней части трапеции нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

*Обоюдный фол* — фол, совершенный примерно в одно и то же время двумя игроками противоположных команд по отношению друг к другу.

*Первая передача* — передача после успешного овладения мячом в защите при отскоке от щита. Быстрая и точная первая передача определяет успех нападения быстрым прорывом.

*Перегрузка* — расстановка игроков в нападении, при которой четыре нападающих смещаются на одну сторону площадки.

*Передача крюком* — передача мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

*Переключение* — защитный маневр, при котором два защитника меняются своими подопечными. Ситуация, требующая переключения, возникает при заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслон, не может более следовать за своим подопечным.

*Персональный фол* — см. «Фол».

*Подстраиваемая защита* — защита, автоматически подстраиваемая к изменению систем нападения противника. Сочетает сильные стороны личной и смешанной систем защиты.

*Позиционное нападение* — нападение, в отличие от быстрого прорыва осуществляемое из определенной расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты противника.

*Прессинг* (от англ. *pressing*), — плотная, активная защита с целью вынудить нападающих к поспешным действиям, приводящим к ошибкам. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры.

*Пробежка* — означает «бег с мячом». Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать осевую ногу от пола до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок не имеет права сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается противнику.

*Проскальзывание* — защитный маневр при заслоне, в котором игрок, опекающий нападающего, ставящего заслон, отступает назад, позволяя партнеру «проскользнуть» за своим подопечным.

*5 секунд* — время, предоставляемое игроку для вбрасывания мяча в игру и пробивания технического или штрафного броска. См. также «Спорный мяч».

*Свободный мяч* — мяч в игре, но им не владеет ни одна из команд.

*Скрестный проход* — групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом.

*Смешанная защита* — защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков. Например, четыре игрока могут играть зоной и один лично; три игрока — зоной и два лично и т. д.

*Спорный бросок* — способ введения мяча в игру путем подбрасывания его между двумя игроками из разных команд в одном из трех кругов на площадке.

*Спорный мяч* — ситуация, при которой два игрока из противоположных команд одновременно ухватились за мяч. Кроме того, судья может назначить спорный мяч, когда игрока, владеющего мячом, опекают так плотно, что он не может ни вести мяч, ни передать его партнеру в течение полных 5 секунд. Спорный мяч разыгрывается между спорящими игроками в ближайшем кругу площадки.

*Тайм-аут* (от англ. *time out*) — минутный перерыв.

*Технический фол* — умышленное техническое нарушение или неспортивное поведение игрока.

*Трехсекундная зона* — часть области штрафного броска, ограниченная трапецией. Разметка входит в размеры трехсекундной зоны.

*3 секунды* — правило, по которому нападающий не может находиться более 3 секунд в запретной зоне области штрафного броска противника. Исключение делается для игрока, атакующего корзину с ведением.

*30 секунд* — правило, по которому нападающие должны произвести бросок в корзину противника в течение 30 секунд с момента овладения мячом. В противном случае мяч передается противнику.

*Умышленный фол* — фол, совершенный игроком намеренно и в обстановке, чреватой взятием корзины.

*Фол* (от англ. foul) — персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды: толчок, удар и т. п.

*Финт* (от англ. feint) — ложное или отвлекающее движение, действие с целью ввести противника в заблуждение относительно своих истинных намерений.

*Центровой игрок* — один из игроков команды, играющий в нападении вблизи корзины противника.

*Штрафной бросок* — назначается за техническую или персональную ошибку (фол), совершенную игроком другой команды. После определения фола, помешавшего взятию корзины, игрок, по отношению к которому он был совершен, становится у линии штрафного броска и выполняет два штрафных броска. Никто не должен мешать игроку при выполнении штрафных бросков. Время останавливается с момента сигнала судьи, фиксирующего фол, до завершения процедуры выполнения штрафных бросков. Если второй бросок реализован, противник вводит мяч в игру из-за лицевой линии и секундомер включается по касанию мяча игроком на площадке. В случае неудачи секундомер включается сразу же, как только секундометрист убедится в том, что мяч не попал в корзину. За каждый успешный штрафной бросок команда получает одно очко.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Предисловие к русскому изданию . . . . .   |    |
| От переводчика . . . . .   |    |
| Часть I. Нападение . . . . .   |    |
| Индивидуальные приемы . . . . .  |    |
| Броски . . . . .   |    |
| Передачи . . . . .   |    |
| Ведение мяча . . . . .   |    |
| Работа ног и другие навыки игры в нападении . . . . .  |    |
| Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях . . . . .                  |    |
| Командное нападение . . . . .  |    |
| Быстрый прорыв . . . . .   |    |
| Нападение против личной защиты . . . . .   | 1  |
| Нападение против зонной защиты . . . . .   | 1  |
| Нападение против подстраивающейся защиты . . . . .   | 10 |
| Нападение против смешанной защиты . . . . .  | 10 |
| Нападение против прессинга . . . . .   | 10 |
| Часть II. Защита . . . . .   | 15 |
| Индивидуальная защита . . . . .  | 17 |
| Приемы индивидуальной игры в защите . . . . .  | 17 |
| Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих . . . . . | 19 |
| Командная защита . . . . .   | 20 |
| Обязанности тренера . . . . .  | 20 |
| Принципы командной защиты . . . . .  | 21 |
| Личная защита . . . . .  | 21 |
| Зонная защита . . . . .  | 21 |
| Комбинированная защита . . . . .   | 22 |
| Защита прессингом . . . . .  | 22 |
| Краткий словарь специальных терминов . . . . .   | 24 |

[www.koob.ru](http://www.koob.ru)

*Боб Коузи, Фрэнк Пауэр*

### БАСКЕТБОЛ: КОНЦЕПЦИИ И АНАЛИЗ

Запедующий редакцией *А. В. Сайкин*. Редактор *А. Ю. Гринштейн*. Оформление *Е. С. Педмякова*. Рисунки *С. И. Калабиной*. Художественный редактор *Б. Л. Резников*. Технический редактор *Л. В. Туркова*. Корректор *Э. Г. Самылкина*.

Сдано в производство 29/IV 1975 г. Подписано к печати 30/IX 1975 г. Бумага тип. № 1. Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Печ. л. 17,0. Усл. п. л. 17,0. Уч.-изд л. 17,93. Тираж 56 000 экз. Издательство № 5173. Цена 84 коп. Зак. 352.

Орден «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 103000 Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат «Союзполиграфпрома» при Государственном комитете Советов Министров СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли, 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

