

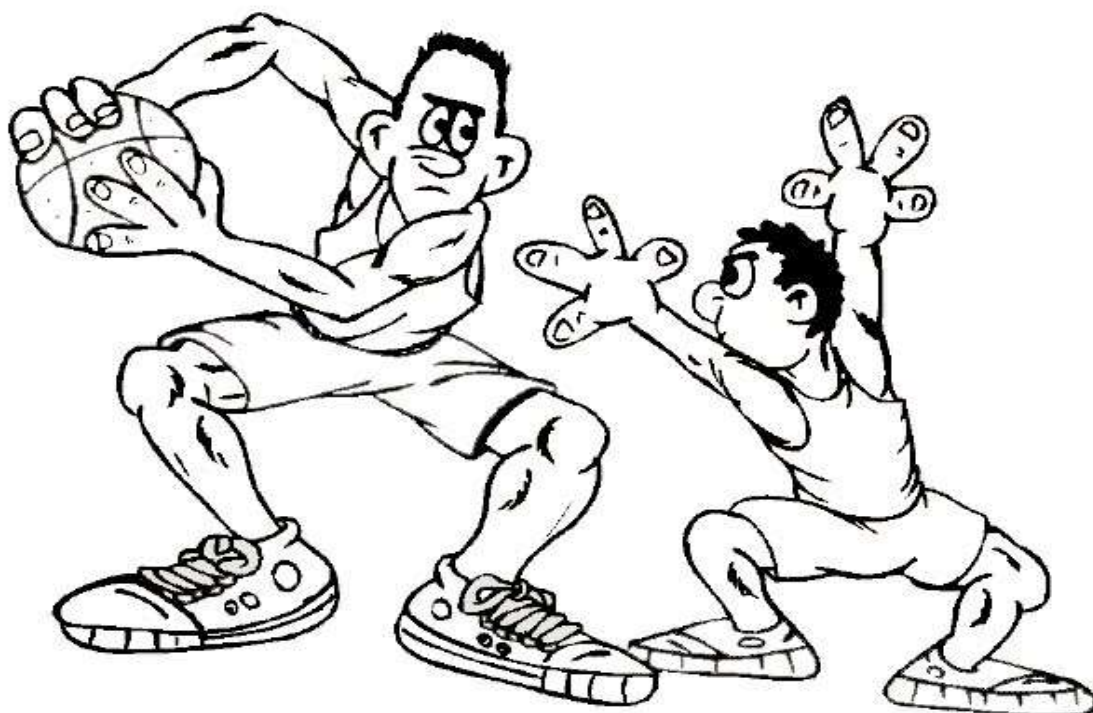


Федерация баскетбола
«УДМУРТИЯ»



Ю. В. Карандашов

**Некоторые особенности
организации и обучения защите
против быстрого прорыва в баскетболе
(Transition defense)**



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
Баскетбольный клуб УдГУ
Федерация баскетбола «Удмуртия»
МБУ СШОР №3 г. Ижевск

Ю. В. Карандашов

**Некоторые особенности организации и обучения защите
против быстрого прорыва в баскетболе
(Transition defense)**

Учебно-методическое пособие

Текстовое электронное издание



Ижевск
2022

ISBN 978-5-4312-1003-7

© Карандашов Ю.В., 2022
© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет»

УДК 796.323(075.8)
ББК 75.566я73
К212

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты: к.п.н., доцент, А. П. Князев,
к.п.н., доцент, Ю. А. Мельников,
доцент А. В. Пушкарев

Карандашов Ю. В.

К212 Некоторые особенности организации и обучения защите против быстрого прорыва в баскетболе (Transition defense) [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие. – 2-е изд., дораб. и доп. Электронное (символьное) издание (1,5Мб)– Ижевск : Удмуртский госуниверситет, 2022. – 1 электрон. опт. диск (CD-R).

В предлагаемом учебно-методическом пособии рассматриваются некоторые особенности организации и обучения защите против быстрого прорыва, как одной из основных составляющих частей общей системы командной защиты в баскетболе.

Учебно-методическое пособие предназначено для тренеров по баскетболу и других специалистов в области физической культуры и спорта.

Минимальные системные требования:

Процессор x64 с тактовой частотой 1,5 ГГц и выше; 1 Гб ОЗУ; WindowsXP/7/8/10; Монитор с разрешением 1920x1080, Видеокарта дискретная (128 bit), или встроенная; привод DVD-ROM. Программное обеспечение: Adobe Acrobat Reader версии 9 и старше.

ISBN 978-5-4312-1003-7

© Ю.В. Карандашов, 2022

© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2022

Юрий Владиславович Карандашов
Некоторые особенности организации и обучения защите против быстрого прорыва в баскетболе (Transition defense)

Учебно-методическое пособие

Подписано к использованию 26.05.2022
Объем электронного издания 1,5Мб на 1 CD.
Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021
Тел. : +7(3412)916-364 E-mail: editorial@udsu.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Введение.....	7
1. Философия современной защиты.....	9
2. Защита против быстрого прорыва и ее цель	12
3. Функции игроков в защите против быстрого прорыва	17
4. Примеры использования защиты против быстрого прорыва в различных игровых ситуациях.....	21
5. Упражнения для тренировки защиты против быстрого прорыва	34
6. Заключение.....	61
7. Вопросы для самоконтроля.....	62
8. Литература.....	63



Уважаемые игроки, тренеры и любители баскетбола!

Федерация баскетбола «УДМУРТИЯ» прилагает все необходимые усилия для повышения профессиональной квалификации тренерских кадров и, поэтому, рада предложить Вашему вниманию учебно-методическое пособие, которое было разработано Заслуженным тренером Удмуртской Республики Карандашовым Ю.В. на основе анализа современной иностранной литературы и его 30-летнего опыта работы в баскетбольных командах разного уровня.

Данное пособие содержит инновационный подход к организации защитных действий в баскетболе, а также интересные упражнения, комплексное воздействие которых поможет повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Мы уверены в том, что только совместная целеустремлённая деятельность игроков, тренеров и руководителей спорта, помноженная на огромное желание побеждать, сделает баскетбол в Удмуртской Республике самым доступным и зрелищным видом спорта.

Председатель Федерации баскетбола «Удмуртия» М.Ф. Зиятдинов

ВВЕДЕНИЕ

Анализ соревновательной деятельности баскетбольных команд различного возраста и пола, выступающих в Первенствах и Чемпионатах на территории России, позволяет сделать вывод о том, что нет ни одной команды, которая не стремилась бы набирать «легкие» очки бросками без сопротивления защитников, используя различные варианты быстрого прорыва или раннего нападения.

В связи с этим, разработка методического пособия, где рассматриваются основные цели, базовые правила, особенности защиты против быстрого прорыва с целью снижения количества набираемых очков в ситуации открытого броска представляются нам весьма актуальным.

Целью данного методического пособия является системное и взаимосвязанное дополнение теоретических и методических знаний о задачах и правилах защиты, методически верном подборе рациональных упражнений.

Оригинальность данной методической разработки заключается в том, что при ее подготовке были использованы 10 источников современной иностранной литературы и 30-летний опыт тренерской работы автора с командами самого разного уровня, от ДЮБЛа, студенческой лиги до Евролиги.

Необходимость написания данного методического пособия обусловлена, на наш взгляд, необходимостью постоянного повышения квалификации тренеров по баскетболу различного уровня, систематизации базовых знаний по данному разделу защиты, разъяснения последовательности постановки задач и подбора упражнений, которые должны сделать тренировку игроков наиболее эффективной.

При написании данной работы использовались методы наблюдения и анализа и обобщения литературных источников. Кроме того, была использована компьютерная программа «FAST DROW BASKETBALL», позволяющая создавать схемы и диаграммы упражнений, направленных на обучение защите против быстрого прорыва.

Данное методическое пособие адресовано тренерам по баскетболу и другим специалистам в области физической культуры и спорта.

Условные обозначения

В настоящем методическом пособии используются следующие условные обозначения:



В соответствии со своими обязанностями, игроки нападающей команды распределяются по игровым амплуа:

O1 – основной разыгрывающий, лучший дриблер и организатор;

O2 – атакующий защитник, отличный снайпер;

O3 – легкий форвард, универсальный игрок;

O4 – мощный форвард или второй центровой;

O5 – основной центровой, лучший на подборе мяча.

Игроки защиты так же должны отвечать определенным требованиям:

- X1 – специалист по опеке разыгрывающих игроков;
- X2 – быстрый игрок, умеющий перехватывать передачи мяча;
- X3 – универсальный защитник, способный опекать любого игрока команды соперника;
- X4 – высокий, физически крепкий игрок, противодействующий первым передачам мяча и участвующий в двойной опеке дриблера;
- X5 – самый высокий и атлетически подготовленный защитник, лучший по блок-шотам и подборам мяча.
- Transition defense (TD) - защита против быстрого прорыва
-
- .

1. Философия современной защиты

В НБА или любой другой лиге мира важнейшей составляющей частью победы в матче является понимание спортсменами необходимости играть с полной самоотдачей, агрессивно защищаясь как в одиночку, так и всей командой. Это станет возможным только при условии, когда сознание каждого игрока и его психологический настрой будут направлены на противодействие каждому открытому броску и свободному движению соперников, когда действия защитника будут принуждать противника прилагать сверх усилия при каждой попытке забросить мяч в корзину[1].

Философия защиты в современном баскетболе начинается с убеждения, что команда, претендующая на победу, должна исключить легкие взятия своей корзины настолько часто, насколько это возможно[1]. Для этого необходимо выполнять 5 основных компонентов игры в защите:

- контроль быстрого прорыва. Необходимо иметь отличную транзитную защиту;
- контроль индивидуальных действий. Нужно лишить возможности соперника набирать очки после проникновения под корзину после рывка или с дриблингом;
- контроль времени для взятия корзины, блокирование рывков на подбор и овладение свободным мячом;
- контроль открытых бросков с ротацией игроков защиты для прикрытия нападающих, находящихся в открытых позициях;
- давление на нападающих с целью затруднить ведение игры, розыгрыш и движение мяча с фланга на фланг.

Существенной частью самосознания игрока является умение получать удовольствие от удачных действий в защите и делать это, основываясь на знании того, как защищаться в ситуации 1х1, а также против всех базовых взаимодействий двух и трех нападающих. Кроме того, другими важными составляющими игры в защите являются:

- переговоры в защите. «Молчащая» защита никогда не будет успешной;
- помощь в защите. Игрок должен быть готов «пожертвовать» собой ради высоких командных целей;
- блокировка всех входов. Хороший защитник всегда контролирует положение мяча, соперника и линию передачи;
- использование своего тела для блокировки движения нападающего игрока при рывке и подборе [1].

1.1. Основные положения игры в защите

Анализ соревновательной деятельности в современном баскетболе показывает, что нет непреодолимой сложности в том, чтобы создать из группы игроков со средними индивидуальными баскетбольными навыками хорошо защищающуюся команду.

Каждому игроку необходимо:

- осознать то, что он должен развивать свои индивидуальные способности для игры в защите;
- действовать в единой системе защитных правил, основанной на взаимной помощи партнерам по команде.

В этом случае, команда будет защищаться намного эффективнее, чем при простом суммировании усилий отдельно взятых игроков.

Раньше при личной системе игры в защите действовало правило: «Я беру под контроль своего игрока, а ты берешь своего». Современная трактовка звучит несколько по-другому: «Я беру под контроль своего игрока и твоего тоже, если ты нуждаешься в моей помощи» [1]. Этой идеей должна проникнуться вся команда, которая должна работать в едином стиле потому, что в одиночку эту ситуацию успешно не решить. Любой защитник должен знать, что его поддержат и подстрахуют в любой момент за счет командного духа, общих усилий и отработанных взаимодействий.

Современная философия командной защиты требует решения следующих основных задач:

- уметь быстро переходить от нападения к защите. Не позволять сопернику набирать легкие очки из ситуаций быстрого прорыва. Заставлять соперника атаковать в позиционном нападении в ситуации 5x5 чаще, чем в ситуациях быстрого прорыва 2x1, 3x2, 4x3; 5x4.

- оказывать давление на мяч и вынуждать двигаться его к боковой линии, так как в этом случае проще организовать и оказать помощь со «слабой», дальней от мяча стороны;

- держать мяч под контролем и не позволять ему легко двигаться с одного фланга на другой;

- блокировать все проникновения игроков в трехсекундную зону, как с мячом при дриблинге, так и без него при врывании;

- предотвращать атаки из позиции нижнего центрального игрока за счет борьбы за позицию внутри трехсекундной зоны и игры за получение мяча, располагаясь перед ним. Если центральной игрок получил мяч в хорошей позиции для атаки, следует немедленно организовать его двойную опеку;

- помогать партнерам, участвующим в ситуациях двойной опеки. При выходе на свободного игрока блокировать его проникновение под охраняемую корзину после рывка или дриблинга. Прилагать все усилия для того, чтобы справиться с соперником в ситуации 1x1;

- быть агрессивным при борьбе за подбор и овладение свободным мячом.

Решение данных задач должно сочетаться с воспитанием защитного самосознания у игроков, что является необходимым условием для создания крепкой обороны. При этом не стоит преувеличивать значение ловушек и ротаций.

Подводя итоги под сказанным, нужно отметить, что каждый игрок обязан совершенствовать свои индивидуальные навыки игры в защите и понимать командную концепцию. Когда игроки команды имеют взаимные обязательства друг перед другом, то они действуют вместе, как единый защитный союз,

чувствуют себя, образно говоря, бойцами армии, идущей на войну вместе. Их будет объединять командный дух, они будут знать, что являются важной частью единого целого и будут горды этим. В этом случае будет создана крепкая боеспособная команда [1].

2. Защита против быстрого прорыва и ее цель

Защита против быстрого прорыва (далее – **ТД**) есть одна из наиважнейших частей общей системы защитных действий в современном баскетболе. В то же время, она является самой упускаемой из виду при организации тренировочных занятий [10].

Основной целью **ТД** является противодействие нападению быстрым прорывом за счет остановки продвижения мяча вперед, оттеснение его на фланг и перевод игры соперника в ситуацию позиционного нападения. Обучение **ТД** может показаться достаточно трудным потому, что тренер не всегда может контролировать, когда и как это будет происходить в игре, сколько игроков будет в нее включено, так как сценарий реального матча во многом непредсказуем. Тем не менее, необходимо ежедневно тренировать навыки транзитной защиты с игроками своей команды и надеяться, что когда придет время, они будут готовы ее применить [1].

Для того чтобы защита была крепкой, сбалансированной все члены команды должны знать основные правила **ТД** и в точности выполнять их. Это требование относится не только к игрокам, но и к тренерам команды, так как именно они несут ответственность за обучение баскетболистов.

2.1. Правила защиты против быстрого прорыва

Каждая система защиты в баскетболе имеет свои правила, определяющие основные обязанности защитников, находящихся на площадке. Например, в зонной защите 1-3-1 одним из основных правил является расположение трех игроков между мячом и охраняемой корзиной. Не является исключением и транзитная защита, которая так же имеет свои правила.

Правило 1. Поддержание баланса защитников

Серьезным вопросом для тренера является вопрос соотношения количества игроков, участвующих в борьбе за отскок мяча при выполнении броска в корзину соперника, и игроков, осуществляющих страховку быстрого прорыва. Как правило, большинство тренеров используют трех игроков в борьбе на чужом щите и двух игроков - в подстраховке контратаки соперника. Если в данном соотношении баскетболисты не справляются с задачей по предотвращению быстрого прорыва, то в борьбе за отскок на чужом щите должны участвовать только два игрока, а трое будут обязаны страховать быстрый прорыв.

Кроме того, при организации атаки корзины соперника, необходимо учитывать расстановку игроков в нападении, которая позволит соблюдать соответствующий баланс защитников при переходе от нападения к защите. Это является одним из ключевых моментов для остановки продвижения мяча и получения преимущества в транзитной защите [4].

Существуют два основных подхода к организации защитных действий при **ТД**: Вариант А) Игроки, находящиеся ниже линии штрафного броска отвечают за борьбу за отскок на чужом щите, а те, кто выше – за страховку быстрого прорыва. Вариант Б) Игроки нападения в позиции 4,5 всегда отвечают за борьбу на чужом щите плюс тот игрок периметра, который выполнял проход под корзину соперника. Например, если проход выполнял игрок №1, то №2 и №3 отвечают за страховку быстрого прорыва, а №1, №4 и №5 за борьбу при подборе мяча в нападении.

Правило 2. Остановка быстрого продвижения мяча вперед

Для выполнения главной цели **ТД** – предотвращения нападения быстрым прорывом - необходимо определить конкретные функции защитников для того, чтобы каждый из них понимал свой маневр и делал все возможное для остановки продвижения мяча вперед.

Для предотвращения быстрого прорыва команды соперников необходимо решить две первоочередные задачи:

– замедлить выполнение первой передачи. Для этого, нужно требовать от игроков в позиции центрального, мощного и легкого форварда (№ 5,4,3) максимально активного участия при борьбе на чужом щите, а также прессинга того игрока, который подобрал мяч;

- замедлить получение первой передачи. Эту задачу должен решать лучший защитник периметра, например, Х1. Он должен уметь быстро ориентироваться на площадке, визуально определять, кто и где будет получать первую передачу, мгновенно сближаться с потенциальным разыгрывающим игроком для воспрепятствования получению мяча. Прессинговать игрока, получившего первую передачу нужно, как минимум, с трех четвертей площадки, не позволяя ему выполнять длинную передачу в прорыв и набирать максимальную скорость при переходе из тыловой зоны в передовую с дриблингом. Необходимо заставить игрока с мячом сделать паузу для оценки обстановки – это даст время защитникам для возвращения назад и занятия правильной позиции [2].

Правило 3. Прессинг дриблера

Необходимо требовать от защитника, чтобы он прессинговал игрока, ведущего мяч, и вынуждал его менять направление движения в своей тыловой зоне как можно чаще. Защита будет еще эффективнее, если дриблер будет вынужден применять повороты, переводы мяча с одной руки на другую, смены направления движения, тем самым, он потратит много сил и времени. Другой задачей, при опеке дриблера, может быть перекрывание его продвижения в середину площадки или противодействие ведению мяча сильнейшей рукой (скаутинг подскажет, какую задачу целесообразнее поставить перед защитником). В этом случае, атака соперников будет развиваться медленнее, что даст больше времени защитникам для возвращения назад.

Нужно также требовать, чтобы защитник вынуждал дриблера вести мяч к боковой линии. Оттеснение игрока с мячом на один из флангов позволит другим игрокам, находящимся как на стороне мяча, так и на помогающей

стороне, четко определять свои дальнейшие действия, что позволит сделать защиту еще более крепкой и организованной [2]. Бывает очень трудно заставить дриблера двигаться с мячом к боковой линии, но это является необходимым условием организации качественной транзитной защиты.

Правило 4. Разбор игроков и переговоры в защите

Обычно игроки при возвращении в защиту бегут каждый к своему подопечному, считая это своей обязанностью. Однако, в **ТД** все несколько иначе. Коммуникативные навыки и взаимопонимание здесь имеют решающее значение. Защитники должны разговаривать между собой, что будет способствовать контролю над игроками нападения, распределению функций, сведению к минимуму ошибок. Каждый игрок должен быть коммуникабельным и понимать, что это очень важно для согласованных действий в защите. «Молчащая» защита обречена на поражение [2].

Защитники обязаны переговариваться между собой на площадке постоянно, легко и громко [4]. Для этого они должны использовать короткие, но информативные фразы, помогающие, например, распределить между собой игроков атакующей команды: «Возьми слева!», «Я, я, я!», «Мяч, мяч, мяч!», «№ 7 – за спиной!», «У меня двое!», «Помогу, помогу, помогу!».

Кроме того, получение игроком, опекающим снайпера, своевременной информации от своего партнера придает этому игроку большую уверенность. Фразы могут быть такими: «Помогу справа!», «Закрой середину!» и т.п. Также игроки защиты должны быть обучены специфической коммуникации, которая применяется при противодействии нападению с использованием заслонов.

В данном методическом пособии мы не рассматриваем этот аспект, так как он достаточно объемный и требует отдельного внимания.

Правило 5. Быстрота перехода от нападения к защите

Необходимо заметить, что игроки никогда не смогут играть **ТД**, если они не будут уметь быстро переходить от нападения к защите. Защитники должны очень быстро возвращаться назад и занимать позиции в соответствии со своими функциями. Для этого необходимо систематически работать над повышением

кондиционных возможностей игроков и моделировать через упражнения соответствующие игровые ситуации [2].

В транзитной защите необходимо фокусировать внимание на остановке мяча, а не на конкретном игроке. Поэтому, теряя мяч из поля зрения, при возвращении назад со своим игроком, защитник дает преимущество атакующей команде [4].

Правило 6. Противодействие броскам

Игроки защищающейся команды должны до минимума сократить легкие взятия своей корзины, тогда у них будет шанс одержать победу в матче. Все наиболее успешные команды, **ТД**, не позволяют соперникам набирать очки после легких, свободных бросков [4].

Для достижения победы в матче важно не только предотвращать легкие атаки из-под корзины, но и всеми силами противодействовать выполнению свободных дистанционных бросков. Для минимизации атак соперника из удобных положений необходима плотная опека снайпера и активная работа рук вверху при каждом броске соперника [4]. При этом нужно отметить, что на противодействие броску должен выходить любой защитник, находящийся на самой ближней позиции к снайперу. Но варианты защитных ротаций в данном методическом пособии мы подробно не рассматриваем, т.к. это большая отдельная тема.

Правило 7. Блокировка нападающих игроков

Повторные броски нападающих по вашей корзине могут отрицательно повлиять на самообладание игроков защищающейся команды, деморализовать их, а также подорвать доверие к используемой защите. Поэтому крайне важно, не давать сопернику шансов на повторную атаку. Лучшие команды, использующие транзитную защиту, забирают мяч, отскочивший от щита после неточного броска сразу, с первой попытки [4].

Для этого защитникам необходимо блокировать движение нападающих игроков, выполняющих рывки в направлении охраняемой корзины. В этом случае внимание защитников должно быть сосредоточено не на мяче, а на

конкретном нападающем игроке. При выполнении блокировки нападающего игрока, защитник выполняет движение навстречу лицом к своему сопернику, инициирует с ним физический контакт, выполняет блокирующий поворот. Далее, удерживая на спине нападающего игрока, защитник оттесняет его как можно дальше от своего щита. При выполнении блокирующего поворота и вытеснении нападающего игрока, защитник держит согнутые в локтях руки вверху в готовности поймать мяч. Последним маневром игрока защиты при борьбе за отскочивший мяч, является выполнение рывка или прыжка для овладения мячом. Кроме того, для успешной борьбы за подбор мяча, игрок защищающейся команды должен выбирать свою позицию, учитывая дистанцию броска и возможный угол отскока мяча[6].

3. Функции игроков в защите против быстрого прорыва

Для того чтобы процесс организации транзитной защиты занимал меньше тренировочного времени и был понятен каждому игроку, необходимо четко распределить функции между пятью защитниками, одновременно находящимися на площадке.

- X1 – как только мяч выпущен вверх при атаке кольца, занимает позицию между линиями трех очкового и штрафного броска в передовой зоне. После этого, X1 должен установить зрительный контроль над игроком команды соперника, выходящим на фланг для получения первой передачи. Как только игрок команды соперника получил мяч, X1 должен немедленно сблизиться с ним, начать его прессинговать, закрывая выход в средний коридор площадки и оттесняя на фланг [3].

- X2 – после броска своей команды немедленно выполняет рывок назад и занимает позицию в центральном круге. Его главной задачей является предотвращение быстрого отрыва соперника с использованием рывка под охраняемую им корзину и перехват длинной передачи, которую соперник, как правило, пытается выполнить за голову защитника. Если такая атака все-таки

происходит, то X2 несет полную ответственность за атаку из-под корзины до момента возвращения назад центрального игрока [3].

- X3 – участвует в подборе мяча на чужом щите, а в случае проигрыша длинным спринтерским рывком возвращается назад в защиту. При этом он устанавливает контроль над свободным нападающим, находящимся на периметре. В зависимости от того, владеет мячом его соперник или нет, X3 действует по ситуации: противодействует дистанционной атаке, препятствует точной передаче, блокирует проникновение нападающего в трехсекундную зону [3].

- X4 – агрессивно участвует в борьбе на чужом щите, прессингует игрока подобранный мяч и старается замедлить выполнения быстрой первой передачи. Если первая передача выполнена, то X4 должен отступить назад на линию мяча и с помощью двойной опеки помочь X1 остановить продвижение разыгрывающего игрока O1 в середину площадки либо вынудить его передать мяч назад центральному игроку своей команды [3].

Согласованные действия X4 и X1 могут привести к нарушению командой соперника правила 8-ми секунд или разрушить организованное нападение, основанное на начале комбинации через основного разыгрывающего игрока O1 [2].

-X5 – как и игроки X4 и X3 активно борется за подбор на чужом щите, прессингует игрока, подобранный мяч и старается замедлить выполнения быстрой первой передачи, но после того, как соперник выполнит первую передачу, как можно быстрее возвращается назад, берет под контроль трехсекундную зону для того, чтобы игрок X2 взял свободного нападающего на периметре. Кроме того, X5 должен помогать и страховать своих партнеров в случае проникновения в трехсекундную зону нападающих с мячом, а также контролировать игру в области линии штрафного броска [3].

3.1. Приоритетные обязанности игроков в защите против быстрого прорыва

Несмотря на то, что игроки в транзитной защите вынуждены решать целый комплекс задач, мы выделили для них наиболее важные, приоритетные обязанности:

- X4 - прессинг игрока, подобрывшего мяч; защита против проникновения игрока с мячом в средний коридор площадки;
- X1 - прессинг игрока, получающего первую передачу; защита против проникновения игрока с мячом в средний коридор площадки;
- X2 - контроль игрока, стремящегося первым убежать в быстрый прорыв;
- X3 - контроль игрока, участвующего вторым в быстром прорыве, и предотвращение ему передачи вдоль боковой линии;
- X5 - защита трехсекундной зоны и области штрафного броска [3].

3.2. Последовательность действий игроков при защите против быстрого прорыва

Для сокращения времени на освоение транзитной защиты и определения правильного алгоритма действий игроков мы предлагаем следующую последовательность ее изучения:

- формирование треугольника подбора для борьбы на чужом щите игроками X5, X4, X3 и одновременное занятие своих позиций игроками X2 и X1;
- прессинг защитниками X4 и X1 нападающих, выполняющих и получающих первую передачу;
- быстрое возвращение назад игроков X5 и X3. Защитник X3 отвечает за передачу вдоль боковой линии, а X5 – за трехсекундную зону и помощь X3;
- смещение X4 на линию мяча для оказания помощи X1 в том случае, когда происходит попытка проникновения игрока с мячом с фланга в средний коридор площадки [3].

3.3. Основные опасности, возникающие при ошибках в организации транзитной защиты

Все знают о том, что победу в матче, как правило, одерживает та команда, которая совершает меньше ошибок. Это на 100% относится и к транзитной защите. Знание и понимание основных опасностей, возникающих при совершении ошибок в транзитной защите, позволит, на наш взгляд, сократить их количество и, как следствие, увеличит шансы на победу в матче. Перечислим основные опасности, возникающие при ошибках в организации транзитной защиты:

- длинная передача вперед игроку, первому убегающему в быстрый прорыв;
- быстрая первая передача основному разыгрывающему;
- проникновение разыгрывающего игрока вперед с дриблингом в отсутствие прессинга, позволяющее ему принимать простые решения при организации быстрого прорыва;
- силовой дриблинг игрока, подобравшего мяч и выполнение им проникающей передачи вперед;
- передача вперед вдоль боковой линии, позволяющая сопернику разыграть ситуацию 2х1 в финише быстрого прорыва;
- проникновение разыгрывающего игрока в средний коридор площадки и получение нападающими численного преимущества 3х2 в финише быстрого прорыва;
- получение мяча с фланга центровым игроком команды соперника при рывке в трехсекундную зону между защитниками;
- получение мяча центровым игроком команды соперника в нижней части трехсекундной зоны или в области штрафного броска с возможностью атаки с использованием дриблинга;
- свободная атака дистанционным броском из позиции верхнего центрального игрока или из-за трех очковой линии;
- возвращение мяча на периметр и организация повторной атаки;
- непрерывность движения игроков и мяча в нападении [3].

4. Примеры использования транзитной защиты в различных игровых ситуациях

В настоящем пособии мы рассматриваем применение транзитной защиты в тех ситуациях, которые наиболее часто встречаются в игре:

- после неудачной попытки забросить мяч в корзину с игры;
- после результативной атаки;
- после промаха при выполнении штрафного броска;
- после потери мяча при выполнении неточной передачи.

4.1. Защита против быстрого прорыва после неудачной попытки забросить мяч в корзину с игры

Обычно использовать транзитную защиту гораздо легче в ситуациях, когда мяч вбрасывается из-за лицевой линии после забитого мяча, так как есть 1-2 секунды для организации защитных действий. Однако, использование транзитной защиты также возможно в ситуации промаха при броске с игры, когда атакующая команда проигрывает борьбу за мяч, отскочивший от щита. Команды и игроки всех уровней будут успешно использовать транзитную защиту, если будут систематически тренировать подобные ситуации [5].



Рис. 1.1. Формирование треугольника для подбора мяча игроками 3, 4, 5 при броске 2

На рисунке 1.1. показана первая фаза транзитной защиты – это формирование треугольника для борьбы за отскочивший мяч. При выпуске мяча вверх игроком нападающей команды О2:

- О4 - выполняет рывок на правую сторону трехсекундной зоны;
- О3 – выполняет рывок в область линии штрафного броска;
- О5 - борется за отскочивший мяч слева от корзины.

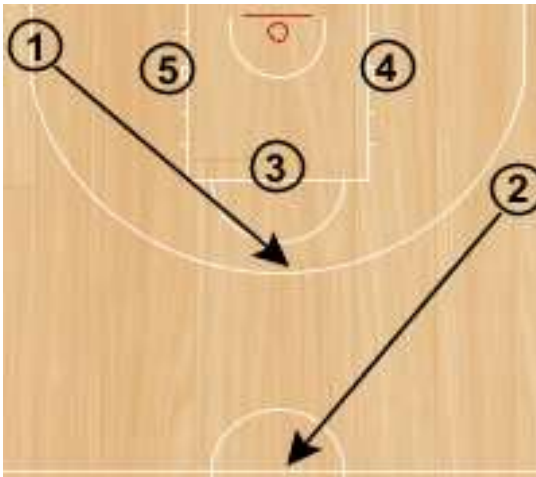


Рис. 1.2. Перемещение игроков 1 и 2 после выпуска мяча вверх при броске.

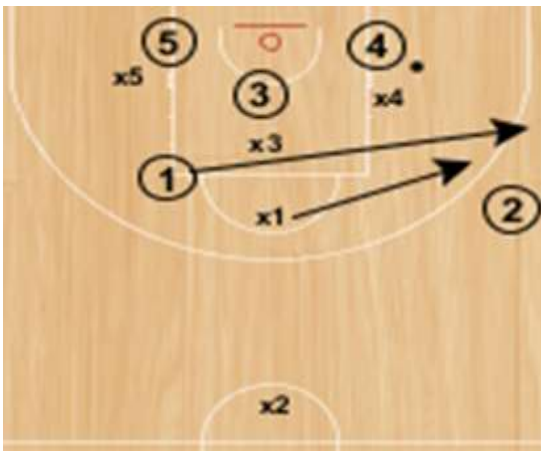


Рис. 1.3. Действия защитников X4 и X1 при подборе мяча нападающим O4 и выходом на фланг для получения первой передачи.

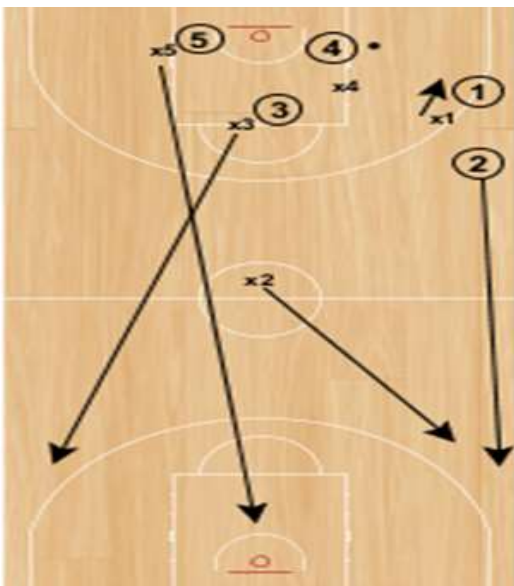


Рис. 1.4. Действия защитников X2, X3, X5 при возвращении в защиту.

На рисунке 1.2. показаны перемещения игроков нападающей команды O1 и O2, которые они выполняют одновременно с действиями своих партнеров O3, O4, O5:

- O1 - выполняет рывок в область между линией штрафного броска и вершиной дуги трех очковой линии;

- O2 – выполняет в рывок центральный круг.

На рисунке 1.3. показана вторая фаза транзитной защиты:

- X4 атакует выигравшего борьбу за отскок мяча нападающего игрока O4;

- X1 прессингует O1, основного разыгрывающего игрока команды соперника, и противодействует получению им первой передачи.

Рисунок 1.4. показывает действия остальных игроков, при возвращении в защиту:

- X2 берет под свой контроль игрока O2, который первым стартует в быстрый прорыв;

- X3, в свою очередь, устанавливает контроль над тем нападающим O3, который участвует в быстром прорыве вторым темпом;

- X5 совершает длинный спринт назад для контроля над 3-х секундной зоной и страховки партнеров.



Рис. 1.5. Действия защитников X1, X4 при получении мяча игроком O1, а также разбор игроков защитниками X2, X3, X5

Рисунок 1.5. отображает третью фазу транзитной защиты:

- X4 смещается на линию мяча, в направлении нападающего O1 и закрывает возможность проникновения в средний коридор площадки. Кроме этого, X4, в данной ситуации, провоцирует обратную передачу к O4;

- X1 перекрывает выход основного разыгрывающего игрока O1 в средний коридор площадки, а также возможность продвижения мяча вперед вдоль боковой линии.

Также, на рисунке 1.5. показаны позиции защитников X2, X3 и X5, когда мяч находится у O1.



Рис. 1.6 Взаимозаменяемость защитников X4 и X5 в случае подбора мяча нападающим O5

На рисунке 1.6. показана ситуация, когда мяч при подборе выиграл нападающий O5:

- X1, X2, X3 действуют так же, как в предыдущей ситуации;

- X5 атакует выигравшего борьбу за отскок мяча нападающего игрока O5;

- X4 – совершает длинный спринт назад для контроля над 3-х секундной зоной и страховки партнеров. Таким образом, X4 и X5 должны быть взаимозаменяемы. Кроме этого, защитники X2 и X3 также должны уметь правильно ориентироваться в игровом моменте и всегда быть готовым исполнить обязанности партнера.



Рис. 1.7. Действия защитников в случае, когда игрок О3 подбирает мяч и выполняет первую передачу игроку О1

На рисунке 1.7. изображены перемещения защитников в случае, когда борьбу на щите выигрывает нападающий О3. Он чаще всего использует два варианта. Первый из них – это так же выполнение первой передачи основному разыгрывающему игроку О1:

- X3 стремится остановить первую передачу;
- X1 прессингует О1;
- X2 контролирует передачу за спину от О3 к О2;
- X4 выполняет длинный рывок назад в 3-х секундную зону;
- X5 оказывает помощь X1 или X3 в остановке мяча.



Рис. 1.8. Действия защитников в случае, когда игрок О3 прорывается с дриблингом по центру площадки самостоятельно

На рисунке 1.8. изображен второй вариант, когда нападающий О3 пытается самостоятельно прорваться с мячом по центру площадки:

- X1 и X2 контролируют нападающих, выполняющих рывки в быстрый прорыв вдоль боковых линий (О1 и О2);
- X3 останавливает игрока с мячом, прорывающимся к охраняемой корзине по центральному коридору;
- X4 и X5 стремятся как можно быстрее вернуться в защиту за линию мяча для того, чтобы оказать помощь партнерам в остановке мяча.

4.2. Защита против быстрого прорыва после результативной атаки

Как уже было сказано выше, тогда когда мяч попадает в корзину организовать транзитную защиту несколько легче, по нашему мнению, так как всегда есть 1-2 секунды на ее построение. В такой ситуации все зависит от заранее распределенных ролей между защитниками, быстроты их мышления, скорости перемещения и сформированных в процессе тренировок навыков.



Рис. 2.1. Действия защитников после удачного броска с игры

На рисунке 2.1. показаны действия защитников после того, как мяч оказался в корзине соперника:

- X4 атакует вбрасывающего игрока, замедляя первую передачу;
- X5 выполняет рывок назад, устанавливая контроль за 3-х секундной зоной;
- X1, X2 и X3 выполняют те же функции, как в ситуации промаха при броске с игры.

Такое конкретное распределение обязанностей между X4 и X5 обусловлено некоторыми различиями в способностях игроков. Как правило, X4 несколько быстрее, чем X5. Поэтому, он потратит меньше времени на перемещение в позицию для противодействия игроку, вбрасывающему мяч.

Возможен так же вариант, при котором X4 вместо противодействия первой передаче мешает ее получению, развернувшись спиной к мячу и действуя совместно с другими защитниками. X5 в этой ситуации будет иметь чуть больше времени для возвращения назад и установления контроля за 3-х секундной зоной. Выбор варианта зависит от способностей игроков, взглядов тренера защищающейся команды и особенностей организации игры в нападении команды соперника.



Рис. 2.2. Смещение X4 для остановки мяча при попытке O1 проникнуть в средний коридор площадки

Рисунок 2.2. показывает смещение игроков защиты X4 и X1 при получении мяча основным разыгрывающим команды соперника O1:

- X4 смещается на линию мяча в направлении O1 с целью остановки мяча при попытке проникновения в средний коридор и провоцирования обратной передачи от O1 к O5. - X1 не позволяет продвигаться мячу вдоль боковой линии;

- X4 предотвращает движение O1 с мячом в центр площадки;

- X3, X2, X5 перекрывают все возможные направления длинных передач от O1 к своим оппонентам.



Рис. 2.3. Провоцирование обратной передачи от O1 к O5 для разрушения наигранных взаимодействий

На рисунке 2.3. отображена ситуация выполнения обратной передачи от O1 к O5. Этот момент ставит нападение в очень неудобную ситуацию. Во-первых, X1 отрезает от командных взаимодействий основного разыгрывающего игрока команды соперников O1, во-вторых, выведением мяча из тыловой зоны в передовую вынужден заниматься центровой игрок нападения O5. Безусловно, это будет являться мощным сбивающим фактором для атакующей команды и, соответственно, приведет к снижению результативности.



Рис. 2.4. Преследование X4 нападающего с мячом O5 и игра за получение мяча остальными защитниками

На рисунке 2.4. показана ситуация, когда защитник X4, преследуя центрального O5, заставляет его двигаться с мячом на высокой скорости. O5 вынужден действовать не только под давлением со стороны X4, но и в условиях жесткого лимита времени так как истекает 8 секунд, отведенные на перевод мяча из тыловой зоны в передовую. Даже если O5 сумеет удержать контроль над мячом, то все равно игроки защиты частично решили свою задачу – они предотвратили развитие быстрого прорыва, сократили время на организацию позиционного нападения, разрушили наигранные взаимодействия с участием основного разыгрывающего игрока O1.

4.3. Защита против быстрого прорыва после промаха при выполнении штрафного броска

Другой, наиболее распространенной ситуацией, связанной с организацией **ТД** в баскетболе, является ситуация пробития штрафных бросков. Практически в каждом матче игроки каждой команды становятся на линию штрафных бросков по 10-15 раз, а то и еще чаще. Поэтому мы считаем, что этому разделу необходимо отдельное внимание, несмотря на то, что в нем много общего с ранее рассмотренными эпизодами.



Рис. 3.1. Действия защитников после промаха штрафного броска

На рисунке 3.1. отображены действия игроков защиты в ситуации промаха игроком X3 при выполнении штрафного броска:

- игрок X3 и X5 выполняют спринтерские рывки назад в защиту;
- X4 агрессивно противодействует выполнению первой передачи от O4 к O1 или O2;
- X1 отрезает O1 от получения первой передачи;
- X2 контролирует перемещения O2 и готов к любому варианту развертывания событий [9].



Рис. 3.2. Мяч при первой передаче получает O2

На рисунке 3.2. показана ситуация, при которой первую передачу получил O2. Действия защитников будут следующими:

- X2 занимает позицию, закрывающую выход в средний коридор игроку нападения O2;
- X4 смещается на линию мяча в направлении O2;
- X1, X3 и X5 двигаются назад и в направлении мяча, контролируя своих соперников [9].

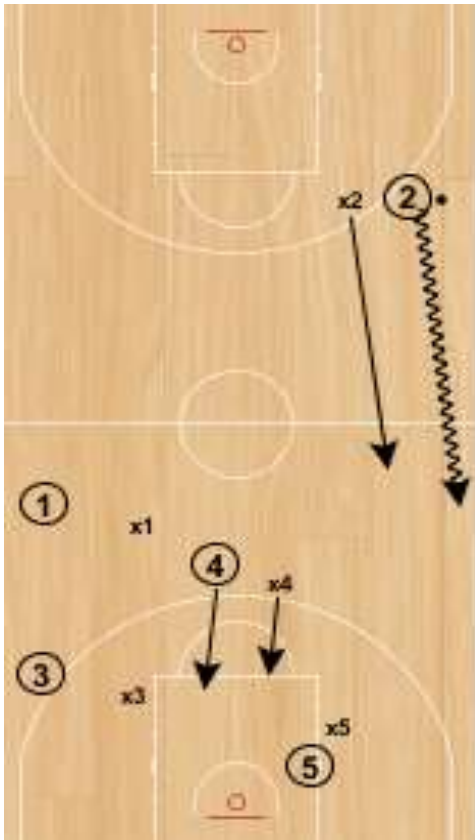


Рис. 3.3. Действия игроков защиты при продвижении мяча вперед игроком O2

На рисунке 3.3. показаны действия игроков защиты, когда мяч находится у игрока O2:

- X2 закрывает выход O2 в середину площадки и оттесняет его к боковой линии;
- X5 защищается против основного центрального игрока команды соперника в нижней позиции и располагается между ним и мячом;
- X4 контролирует второго центрального игрока, выходящего в область линии штрафного броска;
- X1 и X3 контролируют своих игроков O1 и O3, находясь на помогающей стороне площадки [9].



Рис. 3.4. Мяч после первой передачи находится у игрока O3

Рисунок 3.4. показывает ситуацию получения первой передачи O3. Действия защитников будут следующими:

- X3 выходит на встречу к игроку O3 и старается оттеснить его к боковой линии;
- X1 и X2 контролируют рывки своих соперников вдоль боковых линий, не позволяя им выйти себя за спину;
- X4 выполняет спринт назад, преследуя O3, оказывая помощь X3 в остановке мяча и пытаясь выбить мяч сзади у O3;
- X5 контролирует 3-х секундную зону и страхует своих партнеров[9].

4.4. Защита против быстрого прорыва после потери мяча при передаче

В этом разделе мы рассматриваем наиболее целесообразные ротации игроков в транзитной защите в ситуациях потери контроля над мячом нападающими игроками в следующих связках:

- между игроками периметра;
- между игроком периметра и центровым игроком;
- между центровыми игроками.

Необходимо отметить, что данные ситуации являются наиболее сложными для организации **ТД**, так как для адекватной оценки происходящих событий на площадке, принятия единственно верного решения практически нет времени. В связи с этим, многие тренеры дают установку своим игрокам на применение так называемых «тактических» фолов, направленных на срыв контратаки соперника. Анализ соревновательной деятельности баскетболистов показывает целесообразность таких фолов, особенно, когда такие фолы не наказываются штрафными бросками. Но, современная трактовка правил игры позволяет судьям в поле часто определять такие фолы как «неспортивные» и, серьезно наказывать команду защитников. Поэтому, мы считаем, что усилия тренеров, в первую очередь, должны быть направлены на обучение действиям защитников без фола, за исключением критических ситуаций.



Рис. 4.1. Потеря мяча при передаче мяча между игроками периметра

На рисунке 4.1. изображена ситуация, при которой X2 перехватывает мяч после неточной передачи, выполненной от игрока O1 к игроку O2. Как только X2 овладевает мячом, он и все его партнеры, находящиеся на площадке, становятся нападающими, а игроки нападения, соответственно, защитниками.



Рис. 4.2. Ротация защитников при попытке остановить продвижение мяча по флангу

На рисунке 4.2. показана ротация защитников в ситуации потери мяча при передаче между игроками периметра:

- X1 должен выйти на встречу O2 с целью остановки мяча и оттеснения его к боковой линии;

- X3 обязан сместиться в средний коридор и взять под контроль O1;

- X5, X4, X2 должны, быстро возвращаясь назад и переговариваясь, распределить между собой трех игроков нападения – O3, O5 и O4.



Рис. 4.3. Потеря мяча при неточной передаче от игрока периметра к центрному игроку

На рисунке 4.3. показана ситуация, когда при неточной передаче (от игрока периметра к центрному игроку) мячом овладевает защитник X4.

В момент установления контроля над мячом, защитник X4 и все его партнеры, находящиеся на площадке, немедленно становятся нападающими и, наоборот, утратившие контроль за мячом игроки – защитниками.

В ситуации потери мяча защитники должны выполнять согласованную смену позиций, называемую ротацией.

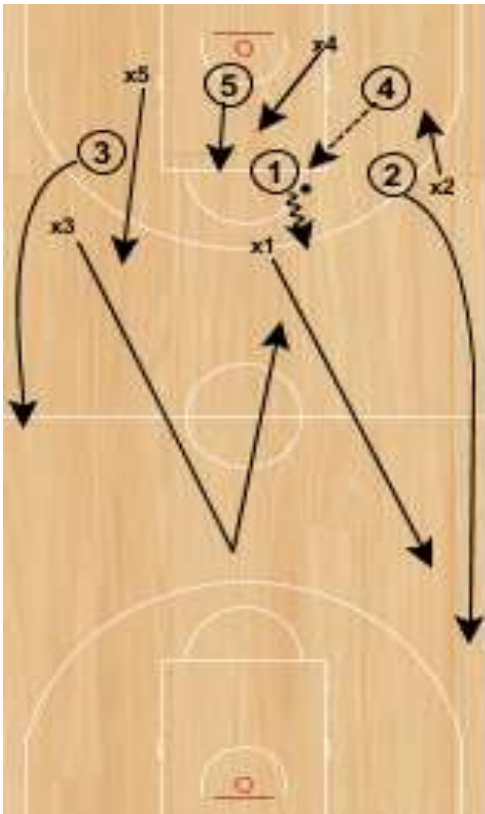


Рис. 4.4. Ротация защитников при потере мяча между игроком периметра и центровым игроком

На рисунке 4.4. показана ротация защитников при потере мяча между игроком периметра и центровым игроком:

- X2 выходит навстречу O4 с целью остановки мяча и противодействию длинной передаче;
- X1 выполняет рывок к убегающему в прорыв O2;
- X3 сначала назад, смещаясь в середину, а затем навстречу к O1;
- X5 совершает длинный спринт назад для контроля за O3;
- X4, возвращаясь в защиту, берет контроль за O5.



Рис. 4.5. Потеря мяча при неточной передаче между центровыми игроками

На рисунке 4.5. рассматривается ситуация потери мяча при неточной передаче между двумя центровыми игроками.

Как только защитник X5 овладевает мячом при перехвате, он и все его партнеры, находящиеся в это время на площадке, становятся нападающими. А игроки нападения, наоборот, начинают выполнять функции защитников.



Рис. 4.6. Действия защитников при неточной передаче между центровыми игроками мяча

На рисунке 4.6. показаны перемещения защитников в ситуации потери мяча при передаче между центровыми игроками.

- X4 и X3 выполняют рывки назад и предотвращают длинную передачу себе за голову;
- X1 прессингует O1, стараясь замедлить продвижение мяча вперед;
- X2 выполняет рывок назад, за линию мяча и контролирует перемещения O2;
- X5 немедленно вступает в борьбу с O5 и, если мяч начинает движение вперед, длинным спринтерским рывком возвращается в защиту для контроля за 3-х секундной зоной.

5. Упражнения для тренировки защиты против быстрого прорыва

Баскетбол – это игра навыков, которые формируются, как известно, через многократное выполнение тренировочных заданий. Обучение транзитной защите будет проходить наиболее успешно, если для ее совершенствования будут разработаны специальные тренировочные и соревновательные упражнения.

В данном методическом пособии мы предлагаем базовые упражнения по разделам в ситуациях 1x1, 2x2, 3x3, 4x4. Если предложенные упражнения будут слишком простыми, то для составления более сложных вариантов их необходимо комбинировать и проводить в соревновательном режиме. Например, движение на подбор в ситуации 1x1 совместить с упражнением «зигзаг» и т.п.

5.1. Упражнения для тренировки движения игроков при подборе мяча в нападении

Как было сказано выше, одной из главных составляющих частей транзитной защиты является организация треугольника подбора для активной борьбы за отскочивший мяч при неудачном броске, а также получение второго шанса для результативной атаки после выигранного подбора на чужом щите. Поэтому, в первый раздел вошел комплекс упражнений для тренировки движения игроков при подборе мяча в нападении.



Рис. 5.1. Движение на подбор мяча в нападении в ситуации 1x1

На рисунке 5.1. показано упражнение для тренировки движения на подбор атакующего игрока в ситуации 1x1.

Организация: команда делится по парам по амплуа.

Инвентарь: один мяч на двух игроков.

Выполнение:

- X1 выполняет передачу мяча на периметр O1, сближается с ним для противодействия броску, блокирует O1 при движении его на подбор;
- O1 атакует корзину броском.

Смена ролей происходит по премиальному принципу: при забитом мяче O1 остается в нападении, а при подборе мяча X1 – O1 переходит в защиту, X1- в нападение.

Варианты выполнения упражнения:

- O1 атакует только броском, без дриблинга;
- O1 имеет дриблинг для атаки, но не более 1-го удара мячом в площадку;
- O1 имеет дриблинг для атаки, но не более 2-х ударов мячом в площадку;
- X1 выполняет передачу мяча O1 перекатыванием по площадке;

- X1 выполняет передачу мяча O1 из рук в руки.



Рис. 5.2. Движение на подбор мяча в нападении в ситуации 2х2

На рисунке 5.2. показано движение игроков на подбор мяча в нападении в ситуации 2х2.

Организация: команда делится по четверкам. Каждая четверка состоит из пары нападающих игроков O1 и O2, и пары защитников X1 и X2.

X1 и X2 находятся под углом 45 градусов на боковых линиях 3-х секундной зоны с разных сторон, а O1 и O2 - на 3-х очковой линии на левом и правом фланге.

Инвентарь: один мяч на четверых игроков.

Выполнение:

- в момент выполнения передачи от X1 к O1, оба игрока защиты X1 и X2 сближаются со своими оппонентами для блокировки O1 и O2 при их движении на подбор мяча;
- O1 и O2 выполняют рывки на подбор мяча в ту же секунду, как только мяч пошел вверх при броске мяча от O1;
- при подборе мяча нападающими игроками O1 и O2 должны попытаться добить мяч со второй или последующих попыток;
- при подборе мяча защитниками X1 и X2 происходит смена ролей.

Варианты выполнения упражнения:

- O1 и O2 перед броском в корзину имеют право на выполнение передач между собой (но не более трех), причем атаковать корзину имеет право любой нападающий. Эта ситуация будет затруднять выходы на блокировку защитникам X1 и X2, так как они должны перемещаться вслед за каждой передачей мяча;
- O1 и O2 перед броском в корзину имеют право на выполнение дриблинга, но не более 1-2 ударов мячом в площадку.



Рис. 5.3. Движение на подбор мяча в нападении в ситуации 3х3

На рисунке 5.3. показано упражнение для тренировки игроков нападения при движении на подбор мяча в ситуации 3х3.

Организация: команда делится на 2 группы по 6 игроков по ростовым показателям – «маленькие» и «большие». Каждая группа делится на две тройки, при этом группа «маленьких» игроков тренируется на одной половине площадки, а группа «больших» - на другой.

В соответствии с рисунком 5.3., X1, X2, X3 выстраиваются друг за другом внутри 3-х секундной зоны, а O1, O2, O3 – по 3-х очковой линии. Мяч находится у X1.

Инвентарь: один мяч на две тройки игроков.

Выполнение:

- X1 выполняет передачу мяча на периметр O1, сближается с ним для противодействия броску, блокирует O1 при движении его на подбор;
- X2 принимает решение о выходе для блокировки в направлении O3;
- X3, в данной ситуации, выходит для блокировки O2.
- O1 атакует корзину броском и, вместе с партнерами O2 и O3, активно идет на подбор мяча.



Рис. 5.4.1. «Круг»
с движением
на подбор

На рисунке 5.4.1. продемонстрирована первая фаза упражнения «Круг» в ситуации 3х3.

Организация: команда делится на 2 группы по 6 игроков по ростовым показателям – «маленькие» и «большие». Каждая группа делится на две тройки, при этом группа «маленьких» игроков тренируется на одной половине площадки, а группа «больших» - на другой. В соответствии с рисунком 5.4.1., все игроки выстраиваются в круг около линии штрафного броска, располагаясь поочередно: X1 рядом с O1, X2 следом за O2, X3 – за O3.

Тренер с мячом находится на фланге.

Инвентарь: 1 мяч на две тройки.

Выполнение:

- по команде тренера все игроки начинают двигаться по кругу против часовой стрелки.

- O1, O2, O3 в момент выпуска мяча вверх при броске тренера, выполняют рывки по кратчайшему пути таким образом, чтобы занять позиции слева, справа и напротив атакуемой корзины, сформировав треугольник подбора мяча. Защитники X1, X2, X3 блокируют движение игроков нападения на подбор мяча и стараются овладеть мячом после броска в корзину.

Если при подборе мяча нападающие овладевают мячом, то они получают право забросить мяч в корзину в ситуации 3х3. Если мяч подбирают защитники, то тройки игроков меняются ролями.



Рис. 5.4.2. «Круг» с формированием треугольника подбора

На рисунке 5.4.2. показана вторая фаза упражнения «Круг», где игроки О1, О2 и О3, двигаясь активно и согласованно, формируют треугольник для борьбы за отскок мяча в нападении.

Методические указания:

- всем игрокам нападения целесообразно выполнять финт на рывок в одну сторону, после чего активно двигаться на подбор в другую сторону. Этот маневр будет позволять им избегать физического контакта при блокировке со стороны защитников, а также увеличивает шансы на повторную атаку после подбора мяча.

5.2. Упражнения для тренировки игроков, защищающихся против дриблеров

Во второй раздел вошел комплекс упражнений, направленный на совершенствование защитных действий против игроков нападающей команды, которые отвечают за получение первой передачи и быстрый перевод мяча из тыловой зоны в передовую. Как правило, такими игроками являются основные разыгрывающие игроки команды соперника, так как они лучше других владеют дриблингом и передачей мяча. Но, через предлагаемые комплексы упражнений должны проходить абсолютно все игроки, вне зависимости от своего амплуа.

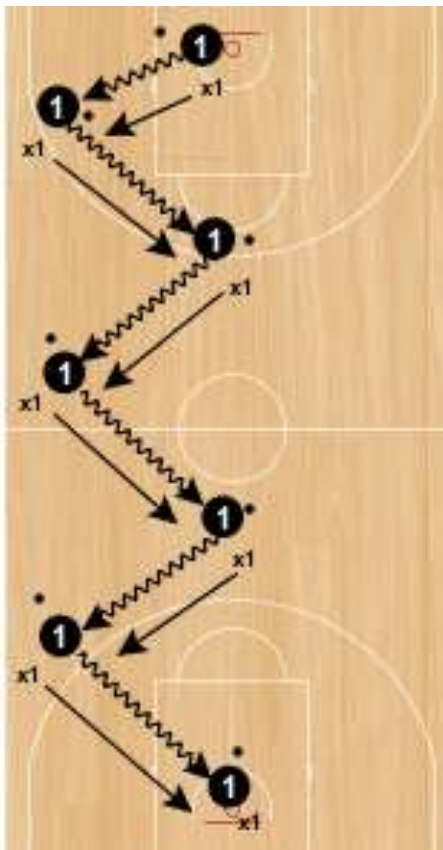


Рис. 6.1. «Зигзаг»

В предлагаемых упражнениях мы акцентировали внимание на тех аспектах, которые необходимы, на наш взгляд, для построения качественной транзитной защиты.

На рисунке 6.1. продемонстрировано упражнение «Зигзаг».

Организация: игроки команды делятся на пары по амплу.

Инвентарь: один мяч на двух игроков.

Выполнение:

- O1 выполняет дриблинг, продвигаясь к противоположной лицевой линии в среднем темпе;
- X1 перемещается приставными шагами в защитной стойке с максимальной интенсивностью.

Варианты выполнения упражнения:

- обе руки X1 находятся за спиной;
- ближняя рука к мячу вытянута вперед ладонью вверх для отбора мяча движением снизу вверх и к себе, другая рука – за спиной;
- ближняя рука к мячу – за спиной, дальняя опущена вниз - вперед в направлении коленей O1 и развернута ребром ладони вниз. Дальняя от мяча рука предотвращает перевод мяча перед собой, а также контролирует оптимальную дистанцию между X1 и O1;
- обе руки направлены вперед в направлении O1 для контроля дистанции и активно работают на отбор мяча у O1.

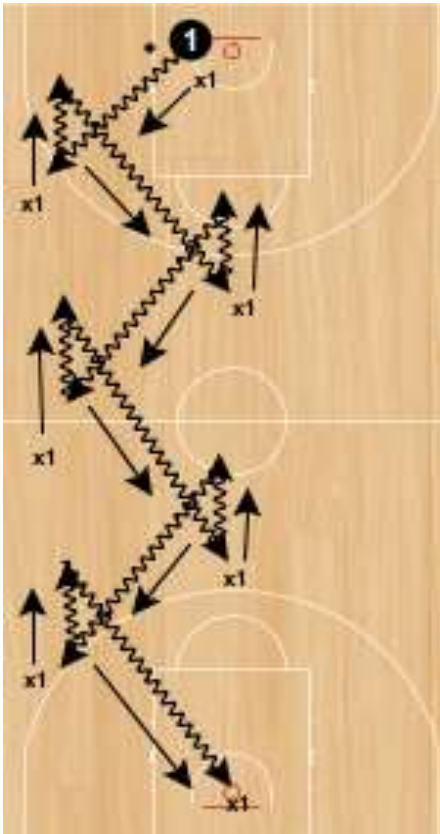


Рис. 6.2. «Зигзаг»
с разрывом дистанции

На рисунке 6.2. показан более сложный вариант упражнения «Зигзаг».

Организация: игроки команды делятся на пары по амплуа.

Инвентарь: один мяч на двух игроков.

Выполнение:

- O1 выполняет дриблинг, продвигаясь зигзагом к противоположной лицевой линии в среднем темпе. Перед сменой направления O1 должен выполнить широкий шаг назад впереди стоящей ногой для увеличения свободного пространства между собой и X1 с целью безопасного перевода мяча с одной руки на другую.

- X1, соблюдая все задания игры в защите, которые были подробно описаны в предыдущем упражнении, должен удерживать O1 на расстоянии вытянутых рук. То есть, когда O1 отступает назад для «разрыва» дистанции, X1 обязан наступать, двигаясь вперед и сохраняя оптимальную дистанцию. Защитник должен обеими руками активно работать, максимально затрудняя дриблинг O1.

Вариант выполнения упражнения:

- O1 после отскока назад, ловит мяч обеими руками и начинает выполнять повороты на месте с имитацией различных передач. X1 должен быстро сблизиться с O1, и, без нарушения правил, обеими руками перекрывать возможное направление передачи мяча.

Методические указания для выполнения упражнений, показанных на рисунках 6.1. и 6.2.:

- X1 при передвижении должен на половину корпуса опережать O1. Для этого он обязан контролировать положение своего тела, образно называемое

«нос на мяче». Если защитник не успевает за перемещением нападающего, работая приставными шагами, то он должен своевременно перейти на бег. Стойка X1 должна быть настолько низкой, чтобы макушка его головы находилась не выше уровня груди O1.

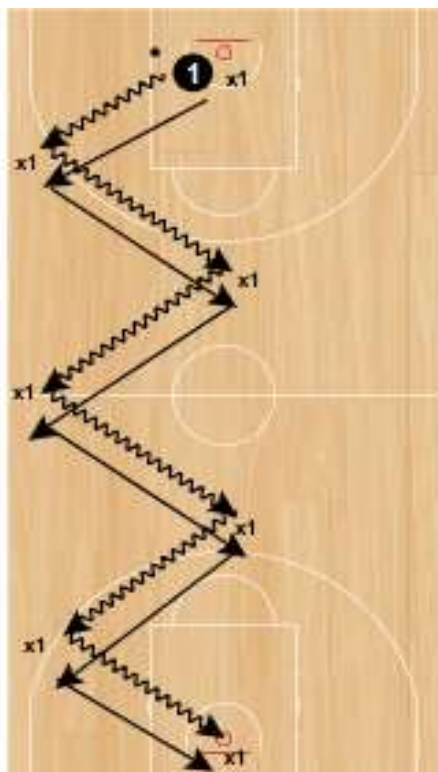


Рис. 6.3. «Зигзаг» с оттеснением к боковой линии

На рисунке 6.3. так же показано упражнение «зигзаг», но с другой задачей для X1.

Организация: игроки команды делятся на пары по амплуа.

Инвентарь: один мяч на двух игроков.

Выполнение:

- O1 выполняет дриблинг, продвигаясь зигзагом к противоположной лицевой линии в среднем темпе. Как только движение O1 в пределах площадки становится невозможным, он меняет направление перемещения и идет до воображаемой линии, соединяющей две основные корзины и т.д.;

- X1 перемещается рядом с O1, закрывает ему продвижение в середину площадки и оттесняет к боковой линии. После того, как первая пара пересекла центральную линию, начинает выполнять упражнение вторая пара и т.д. После прохождения всей длины площадки при движении в обратную сторону, игроки O1 и X1 меняются ролями: O1 становится защитником, а X1 – нападающим. Баскетболисты выполняют два круга в одну, затем два круга в другую сторону. Отдыхают игроки в ожидании своей очереди, находясь за лицевой линией.

Методические указания:

- X1 находится в «оттесняющей» стойке. Для этого он должен выдвинуть вперед ту ногу, которая находится ближе к середине площадки. Одноименная,

с выдвинутой вперед ногой, рука Х1 вытянута вперед – вниз для предотвращения перевода мяча перед собой О1. Если защитник не успевает за перемещением нападающего, работая приставными шагами, то он должен своевременно перейти на бег. Стойка Х1 должна быть настолько низкой, чтобы макушка его головы находилась не выше уровня груди О1.

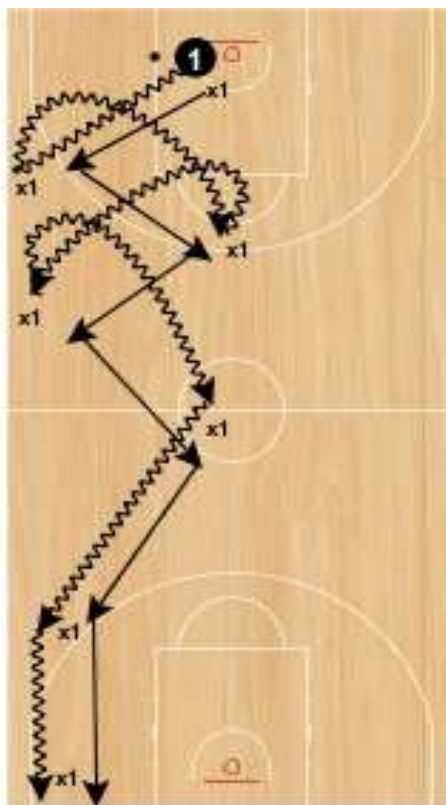


Рис. 6.4. «Зигзаг» с тремя задачами

На рисунке 6.4. показано упражнение «зигзаг», комбинирующее для Х1 три разные задачи.

Организация: игроки команды делятся на пары по амплуа.

Инвентарь: один мяч на двух игроков.

Выполнение:

- О1 ведет мяч с изменением направления движения мяча, отскоком назад для разрыва дистанции продвигаясь вперед до центральной линии. От центральной линии О1 пытается выйти для атаки корзины в середину площадки;

- Х1 последовательно решает три задачи: защищаясь против О1 в передовой зоне, заставляет нападающего как можно чаще выполнять повороты, останавливает его продвижение вперед и вынуждает нарушить правило 8-ми секунд. От центральной линии Х1 занимает «оттесняющую» стойку и вынуждает О1 двигаться только к боковой линии. При достижении нападающим 3-х очковой линии, Х1 в третий раз меняет стойку, поставив ноги параллельно боковой и направляет О1 в угол площадки.

Методические указания:

- Х1 должен соблюдать все правила защиты, описанные в предыдущих вариантах упражнения «зигзаг», своевременно меняя стойки. Он должен быть терпеливым и разумно агрессивным. Необходимо требовать от Х1 постоянного «давления» на мяч, создавая максимально сложные условия для продвижения мяча вперед, заставляя О1 двигаться к боковой линии, а еще лучше - в угол площадки.

5.3. Упражнения для тренировки быстрого возвращения игроков в защиту

В соответствии с последовательностью действий, связанных с организацией транзитной защиты, описанной в п.4.2. мы составили третий раздел упражнений. В него был включен комплекс упражнений, направленных на быстрое возвращение игроков в защиту с целью остановки мяча и перехвата передач, а также для совершенствования взаимодействий между защитниками при установлении контроля над нападающими.

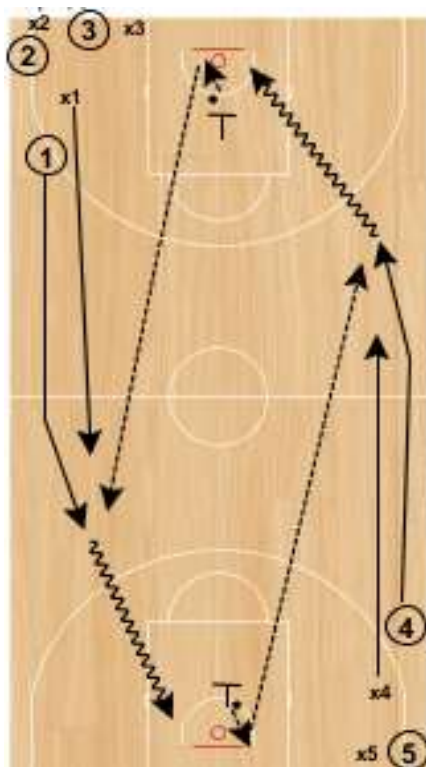


Рис. 7.1. «Перехват длинной передачи»

На рисунке 7.1. показано упражнение «перехват длинной передачи» в ситуации 1х1.

Организация: команда делится на пары по амплуа. О1 находится у боковой линии напротив линии штрафного броска, а Х1 сзади от О2 на расстоянии 2 метра, тренер с мячом – в середине 3-х секундной зоны.

Инвентарь: 1 мяч у тренера под корзиной на противоположных сторонах площадки.

Выполнение:

- тренер №1 делает передачу мяча в щит и ловит его после отскока;

- O1 стартует в момент подбора мяча тренером, получает его и завершает быстрый прорыв атакой на высокой скорости из-под корзины;

- X1 стартует вслед за O1, стараясь догнать его и перехватить мяч. X1 передает мяч тренеру №2 для продолжения упражнения в любом случае: после перехвата, подбора или удачной атаки корзины нападающим O1.

Методические указания:

- упражнение выполняется одновременно с двух разных сторон, сначала по часовой стрелке, затем - против ее движения. Вторая пара начинает упражнение, тогда когда первая пара его завершила. Игроки меняются ролями при каждом следующем повторении данного упражнения.

Следующие упражнения являются многоцелевыми. С одной стороны, они обучают защитников остановке мяча, быстрой оценке ситуаций при беге на высокой скорости и коммуникациям, а с другой – действиям нападающих в финише быстрого прорыва в ситуации 2х1 с догоняющими игроками в условиях жесткого лимита времени.



Рис. 7.2.1. «2х1 с догоняющим игроком»

Нужно обратить внимание на то, что баскетболисты разных команд, обозначаемые как X1, X3,4,X5 и O1,O2,O3,O4,O5, в этих упражнениях показаны и как защитники, и как нападающие игроки.

На рисунке 7.2.1. (стр.39) изображена первая часть упражнения «2х1 с догоняющим игроком».

Организация: команда делится на две группы по 5-6 игроков в каждой. Игроки одной команды O1 и O2, начинающие упражнение, находятся у центральной линии, O4 и O5 – за боковой линией в район пересечения с центральной.

Игроки другой команды X2, X3, X4, X5 находятся на противоположной стороне от O4 и O5.

X1 располагается в области линии штрафного броска, а O3 так же, но на другой половине площадки.

Инвентарь: 1 мяч на всю команду.

Выполнение:

- O1 и O2 начинают атаковать корзину, охраняемую X1, используя дриблинг и передачи мяча;

- X1, выполняя короткое движение в направлении O1, провоцирует передачу от O1 к O2, и стремится эффективно сыграть в защите, останавливая продвижение мяча к корзине;

- X2, при пересечении мяча со средней линией, стартует сначала в центральный круг, а затем – к свободному игроку O1, пытаясь перевести игру в ситуацию 2х2;

- X1 и X2 овладевают мячом, после выполнения атаки от O1 и O2, и переходят в контратаку на противоположную корзину;

- O1 и O2 занимают позиции рядом с O4 и O5 в районе пересечения боковой и центральной линий.

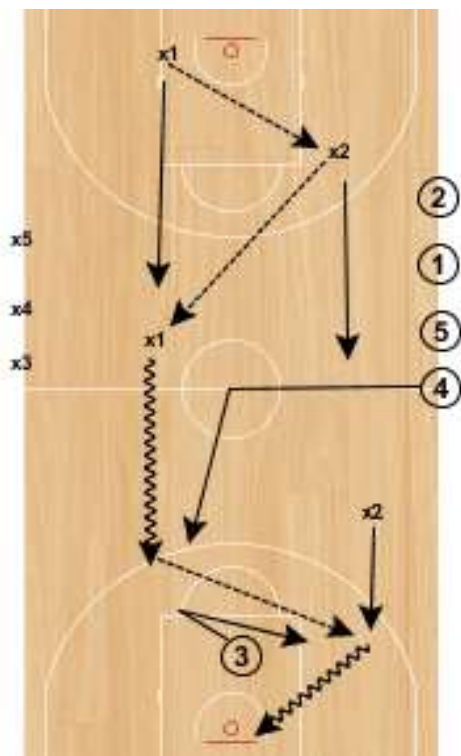


Рис. 7.2.2. «2х1 с догоняющим игроком»

На рисунке 7.2.2. показана вторая часть упражнения «2х1 с догоняющим игроком».

Выполнение:

-X1 и X2, выполняя передачи между собой и применяя дриблинг, перемещаются на противоположную сторону площадки для реализации быстрого прорыва в ситуации 2х1;

- O3, защищаясь против X1 и X2, стараясь остановить продвижение мяча вперед, ложным выходом на X1 провоцирует передачу к X2;

- O4 совершает рывок (через центральный круг) к свободному игроку нападения X1 и пытается перевести игру в ситуацию 2х2.

- О3 и О4 овладевают мячом, после выполнения атаки от Х1 и Х2, и переходят в контратаку на противоположную корзину;

- Х1 и Х2 становятся рядом с Х4 и Х5 в районе пересечения боковой и центральной линий;

- Х3 занимает позицию для игры в защите против нападающих О3 и О4.

Далее рассмотрим третью часть этого простого, но эффективного упражнения.

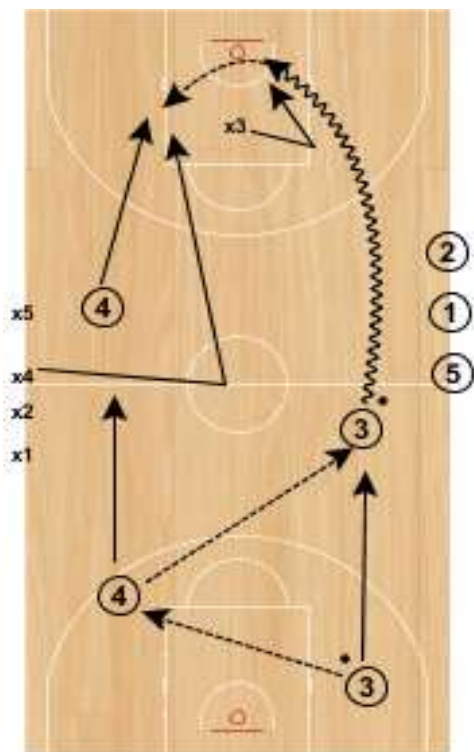


Рис. 7.2.3. «2х1 с догоняющим игроком»

На рисунке 7.2.3. отображена третья часть упражнения «2х1 с догоняющим игроком».

Выполнение:

- О3 и О4 атакуют корзину, защищаемую Х3, применяя передачи и дриблинг;

- Х3 выходит для остановки мяча в направлении дриблера О3;

- Х4 стартует в защиту после пересечения мячом средней линии через центральный круг. Далее, Х4 берет под свой контроль игрока без мяча (в данной ситуации им является О4), стараясь перевести нападение в ситуацию 2х2.

После атаки корзины basketболистами О3 и О4, игроки Х3 и Х4 овладевают мячом и переходят в атаку на противоположную корзину, которую будет защищать О5.

Игроки О3 и О4 перемещаются к партнерам О1 и О2 в район пересечения боковой и центральной линий [7].

Методические указания:

- basketболисты обеих групп должны поочередно находиться во всех позициях защиты и нападения;

- игрок, защищающийся в ситуации 2х1 должен применять ложный выход в направлении дриблера, а затем быстро перемещаться ко второму нападающему с высоко поднятыми руками для перехвата возможной передачи;

- догоняющий защитник должен быстро ориентироваться и брать под контроль игрока без мяча.

Варианты выполнения упражнений:

- нападающим разрешается только один бросок в корзину;

- нападающие игроки имеют возможность для повторной атаки после подбора мяча;

- после выполнения броска, нападающие мгновенно становятся защитниками и прессингуют соперников до центральной линии, совершенствуя функции игроков Х4 и Х1 в транзитной защите.

Следуя известному принципу обучения «от простого - к сложному», предлагаем Вам следующее упражнение. Оно называется «3х2 с догоняющим игроком». Для простоты изучения мы разделили его на три части.



Рис. 8.1.1. «3х2 с догоняющим игроком»

На рисунке 8.1.1.показана первая часть упражнения «3х2 с догоняющим игроком».

Организация:

- разделите игроков на две команды;
- поставьте двух защитников из разных команд на противоположные стороны площадки;

- расположите трех нападающих одной команды у центральной линии, а всех остальных в районе пересечения боковых линий и центральной. При этом игроки разных команд должны находиться на противоположных сторонах площадки.

Инвентарь: 1 мяч на всю команду.

Выполнение:

- три игрока O1, O2 и O3 стартуют от средней линии в атаку и стремятся завершить быстрый прорыв в ситуации 3х2;

- защитник X3, после пересечения мяча средней линии, выполняет рывок в центральный круг, после чего подключается к защите, стремясь создать ситуацию 3х3;

- защитники X1 и X2 останавливают движение мяча вперед, стремятся перехватить мяч, а также забрать мяч при борьбе за отскок;

- защитники X1, X2, X3, после удачного броска соперников или после овладения мячом при перехвате или подборе, становятся нападающими и атакуют противоположную корзину [7].

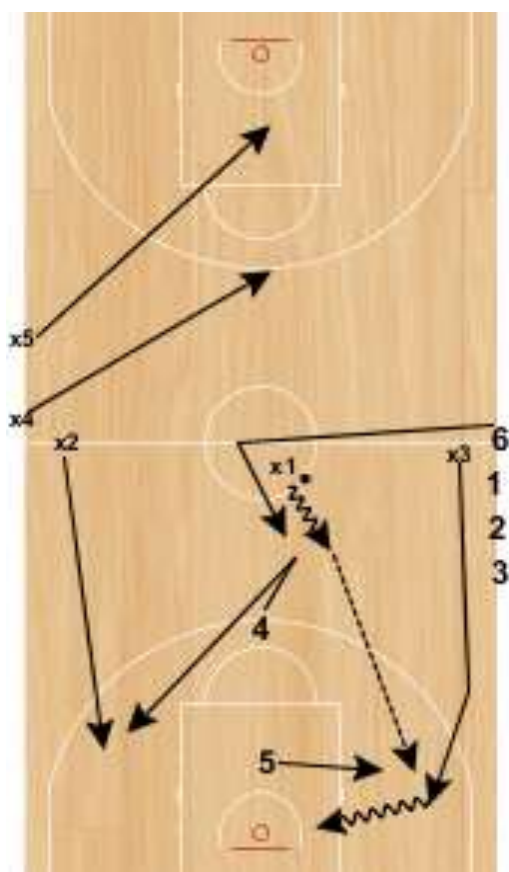


Рис. 8.1.2. «3х2 с догоняющим игроком» в обратную сторону

На рисунке 8.1.2. показана вторая часть упражнения «3х2 с догоняющим игроком».

Выполнение:

- X1, X2 и X3, сформировав треугольник, атакуют корзину, которую защищают игроки 4 и 5. При этом нападающие стремятся завершить атаку, имея численное превосходство над защитниками.

- игроки 4, 5 стремятся остановить быструю атаку и, вместе с догоняющим игроком 6, перевести игру в нападении в ситуацию 3х3;

- X4 и X5 в это время, занимают позиции для игры в защите на свободной половине площадки [7].

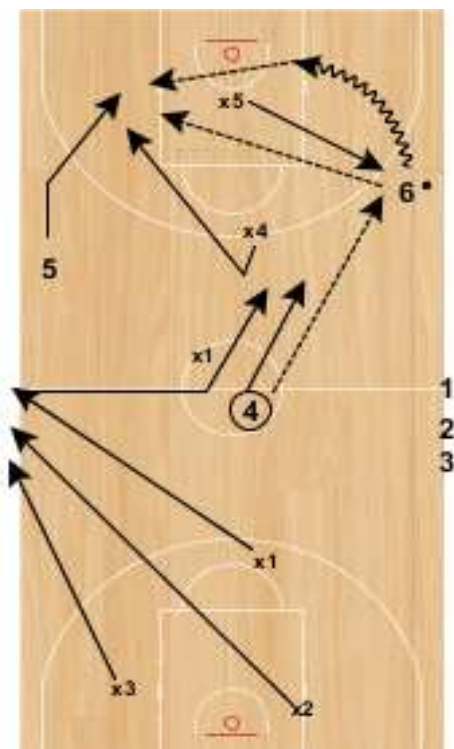


Рис. 8.1.3. «3x2 в обе стороны»

На рисунке 8.1.3. показана третья часть упражнения «3x2 с догоняющим игроком».

Выполнение:

- Игроки 4,5,6 после овладения мячом разворачиваются в противоположном направлении и атакуют корзину, охраняемую X4 и X5, используя численное преимущество 3x2;

- X5 и X4 берут под свой контроль фланговых нападающих 6 и 5, так как они находятся ближе к корзине и являются наиболее опасными;

- X1 после пересечения мяча средней линии стартует в центральный круг, а затем догоняет и опекает самого дальнего от мяча игрока 4[7].

После атаки корзины, X5, X4 и X1 овладевают мячом, разворачиваются в противоположном направлении и продолжают выполнение упражнения.

Методические указания:

- баскетболисты обеих групп должны поочередно находиться во всех позициях защиты и нападения;

- верхний защитник, обязан выходить на игрока с мячом и провоцировать передачу на фланг, после чего сместиться на второго флангового нападающего;

- нижний защитник обязан выходить на фланг в сторону игрока, получившего передачу и быть готовым защищаться, одновременно против броска с дистанции, прохода и передачи;

- догоняющий защитник должен быстро ориентироваться и брать под контроль игрока без мяча[7].

Варианты выполнения упражнений:

- нападающим разрешается только один бросок в корзину;

- нападающие игроки имеют возможность для повторной атаки после подбора мяча;

- после выполнения броска, нападающие мгновенно становятся защитниками и прессингуют соперников до центральной линии, совершенствуя функции игроков X4 и X1 в транзитной защите.

Следующее упражнение является более сложным вариантом, так как выполняется с двумя догоняющими игроками в группах по четыре баскетболиста.

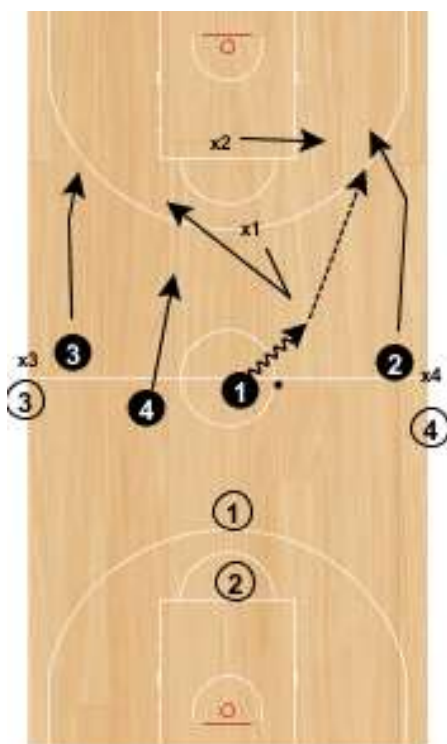


Рис. 9.1.1. «4x2 с 2-мя догоняющими»

На рисунке 9.1.1. показано начало этого упражнения.

Организация:

- разделите команду на три группы по 4 игрока в каждой;

- поставьте двух защитников из первой (X1 и X2) и второй (O1 и O2) команды на противоположные стороны площадки, а третьих и четвертых – в район пересечения средней и боковых линий на разных сторонах;

- четыре игрока нападения из третьей группы становятся у центральной линии.

Инвентарь: 1 мяч на всю команду.

Выполнение:

- по сигналу тренера, третья четверка игроков, обозначенная черными кружками, начинает атаку с использованием ведения и передач мяча, стараясь реализовать численное преимущество в финише быстрого прорыва в ситуации 4x2;- первая пара игроков защищающейся команды – X1 и X2 – действуют точно так же, как в упражнении «3x2 с догоняющим игроком»;

- вторая пара защитников (X3 и X4), при пересечении мяча средней линии, стартует в центральный круг, касается друг друга ладонями, а затем выполняет рывки к ближайшим свободным нападающим игрокам.



Рис. 9.1.2. «4х2 с 2-мя догоняющими»

На рисунке 9.1.2. показано продолжение упражнения «4х2» в обе стороны.

Выполнение:

- защитник X1, смещаясь вниз, должен контролировать сразу двух нападающих игроков – O4 и O3. Если O4 делает рывок в 3-х секундную зону, то X1 обязан блокировать его, как наиболее опасного игрока;

- X3 в этой ситуации должен брать под свой контроль нападающего O3, находящегося на дальней от мяча стороне;

- X4, соответственно, ближнего игрока нападения O1, находящегося на периметре на стороне мяча[8].



Рис. 9.1.3. «4х2 с 2-мя догоняющими»

На рисунке 9.1.3. показано перестроение игроков в упражнении «4х2 с 2-мя догоняющими игроками».

Выполнение:

- после овладения мячом, игроки X1, X2, X3, X4 становятся нападающими и переходят в атаку на противоположную корзину, так же стараясь забросить мяч в корзину в быстром прорыве в ситуации 4х2;

- защитник O1, после провоцирования передачи на фланг, смещается вниз и контролирует двух игроков нападения – X2 и X4;

- защитник O2 контролирует действия игрока с мячом X3.

- нападающие игроки имеют возможность для повторной атаки после подбора мяча;

- после выполнения броска, нападающие мгновенно становятся защитниками и прессингуют соперников до центральной линии, совершенствуя свои функции в **ТД**.

5.4. Упражнения для тренировки перестроений защитников при остановке продвижения мяча вперед

Следующий, четвертый комплекс упражнений направлен на совершенствование перестроений защитников для остановки разворачивания быстрого прорыва.



Рис. 10.1.1. Перестроение защитников для остановки мяча на фланге

На рисунке 10.1.1. показано начало упражнения для тренировки перестроения защитников для остановки продвижения мяча по флангу в тройках.

Организация: команда делится на четыре группы по 3 баскетболиста в каждой. Первая группа начинает упражнение в защите, вторая – в нападении. Защитники располагаются следующим образом:

-X1 и X3 на пересечении 3-х очковой линии и продолжении линии штрафного броска на противоположных флангах;

- тренер с мячом занимает позицию на боковой линии на равном удалении от X1 и O1.

- X2 – на линии штрафного броска напротив корзины соперника. Все защитники стоят спиной к своей корзине;

- O1, O2, O3 находятся напротив своих защитников на лицевой линии лицом к атакуемой корзине;

Инвентарь: один мяч на две группы игроков.

Выполнение:

- тренер выполняет передачу на фланг О1;
- О1 с дриблингом прорывается вперед по своему флангу для атаки корзины соперника;
- О2 и О3 стартуют вперед одновременно с О1, двигаясь по своим коридорам;
- Х1, в момент передачи мяча тренером к О1, выполняет спринт к лицевой;
- Х2 для остановки мяча смещается на О1, а Х3 берет под свой контроль игрока О2, движущегося в среднем коридоре.
- третья и четвертая группы начинают упражнение после того, как его выполнения закончат предыдущие группы.



Рис. 10.1.2. Перестроение защитников для остановки мяча на фланге

На рисунке 10.1.2. показано продолжение упражнения.

Выполнение:

- Х1, заступает за лицевую линию, а затем догоняет О3 – дальнего от мяча нападающего;
- Х2 закрывает выход в середину площадки нападающему с мячом О1 и стремится замедлить его продвижение вперед;
- Х3 контролирует О2 в среднем коридоре, двигаясь на линии мяча;
- О1, О2, О3 стремятся убежать от защитников для реализации быстрого прорыва в ситуации 3х2.



Рис. 10.1.3. Перестроение защитников для остановки мяча на фланге

На рисунке 10.1.3. показана заключительная часть упражнения для тренировки перестроений защитников при остановке мяча на фланге в тройках.

- X2, X1 и X3 предпринимают все усилия для срыва контратаки и перевода игры в ситуацию 3х3, а после броска – борются за отскочивший от щита мяч.

- O1, O2, O3 атакуют корзину в быстром прорыве.

Если быстрый сорван, то в ситуации 3х3 нападающие могут использовать «короткие» взаимодействия, например, заслон от мяча или к мячу.

Методические указания:

- баскетболисты внутри своих групп должны поочередно находиться во всех трех позициях защиты и нападения;
- упражнение выполняется до забитого мяча, овладения мячом защитниками и прекращается в ситуации выхода мяча за пределы площадки.

Варианты выполнения упражнений:

- нападающим не разрешается применять передачи;
- нападающим разрешается применять передачи только в передовой зоне;
- нападающим разрешается применять передачи в любой момент;
- нападающим не разрешается менять коридоры передвижений;
- нападающим разрешается менять коридоры только в передовой зоне;
- нападающим разрешается менять коридоры в любой момент.

На рисунке 11.1.1. показано начало выполнения упражнения для тренировки перестроения защитников для остановки продвижения мяча по центру.

Организация упражнения и необходимый инвентарь аналогичен предыдущему упражнению.



Рис. 11.1.1. Перестроение защитников для остановки продвижения мяча по центру

Выполнение:

- тренер отдает передачу игроку O2, находящемуся в среднем коридоре площадки; -X2 стартует к лицевой линии;
- X1, как наиболее быстрый защитник, перемещается навстречу O2;
- X3, действуя согласованно с X1, выполняет рывок назад в средний коридор, быстро оценивает ситуацию на площадке.

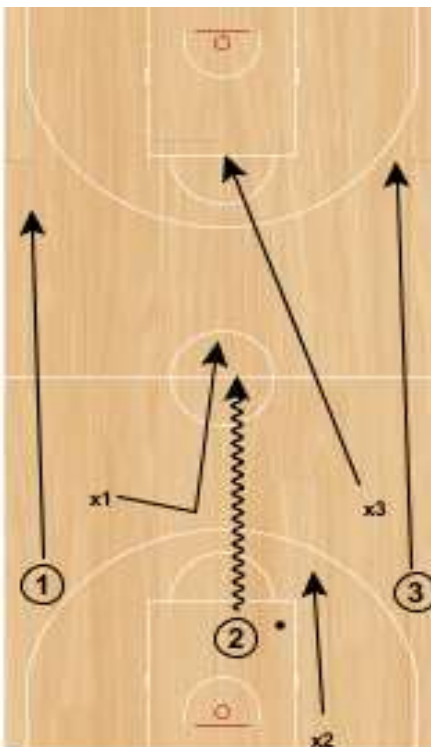


Рис. 11.1.2. Перестроение защитников для остановки продвижения мяча по центру

На рисунке 11.1.2. показано продолжение этого упражнения.

- X2, после касания лицевой линии спринтерским рывком возвращается назад, оценивая обстановку;
- X1 контролирует дриблера O2 в среднем коридоре, стремясь замедлить его продвижение и оттеснить на фланг;
- X3 отступает назад в готовности оказать помощь X1 для остановки мяча;
- O2, O1 и O3 стремятся организовать финиш быстрого прорыва, продолжая скоростное перемещение по своим коридорам, в ситуации 3х2.



Рис. 11.1.3. Перемещения защитников для остановки продвижения мяча по центру

На рис.11.1.3. показано окончание упражнения для тренировки перемещения защитников в ситуации, когда мяч продвигается вперед по среднему коридору.

Выполнение:

- O2, встретившись с сопротивлением, скорее всего выполнит передачу на фланг, например, O1;
- X3, в этом случае, должен сместиться на сторону передачи и взять под свой контроль O1;
- X1 должен выполнить перемещение в нижнюю часть 3-х секундной зоны к O3 для предотвращения атаки с ближней дистанции;
- X2, таким образом, должен взять по свою опеку, оставшегося на периметре без защитника, O2.

Методические указания:

- баскетболисты внутри своих групп должны поочередно находиться во всех трех позициях защиты и нападения;
- упражнение выполняется до забитого мяча, овладения мячом защитниками и прекращается в ситуации выхода мяча за пределы площадки.

Варианты выполнения упражнений:

- нападающим разрешается применять передачи только в передовой зоне;
- нападающим разрешается применять передачи в любой момент;
- нападающим не разрешается менять коридоры передвижений;
- нападающим разрешается менять коридоры только в передовой зоне;
- нападающим разрешается менять коридоры в любой момент.



Рис. 12.1. Перестроение защитников при остановке мяча на фланге в 4-ках

На рисунке 12.1. показано начало упражнения для тренировки перемещений защитников для остановки продвижения мяча вперед по флангу в четверках.

Организация:

- команда делится на 3 группы по 4 игрока в каждой. Группа №1 - защитники, они находятся на уровне линии штрафного броска на одинаковом расстоянии друг от друга. Группа №2 - нападающие. Они располагаются напротив своих защитников. Игроки группы №3 занимают позиции за противоположной лицевой линией и ожидают своей очереди.

Инвентарь: - 2 мяча на команду.

Выполнение: - тренер отдает пас игроку O4; - X4 стартует за лицевую линию; - O1, O2, O3 выполняют спринт вперед; - X1, X2, X3 смещаются в направлении мяча.



Рис. 12.2. Перестроение защитников при остановке мяча на фланге в 4-ках



Рис. 12.3. Перестроение защитников при остановке продвижения мяча по флангу в 4-ках

На рисунке 12.2. показано продолжение этого упражнения.

Выполнение:

- X3 переключается на O4;
- X2 – на O3;
- X1 – на O2;
- X4 выполняет спринт на дальнюю сторону от мяча и старается установить контроль за O1;
- O4,O3,O2,O1 двигаются на высокой скорости в своих коридорах, стремясь сохранить численное преимущество 4х3.

На рисунке 12.3. показано окончание упражнения для тренировки перемещений защитников для остановки продвижения мяча вперед по флангу.

Выполнение:

- X3 закрывает выход O4 в середину площадки, стремится отеснить его к боковой и в угол площадки;
- X2, X1 и X4 контролируют своих соперников, так как O4 может выполнить передачу для броска в корзину любому из нападающих.

Если быстрый прорыв остановлен, то нападающие атакуют в ситуации 4х4, двигаясь с мячом от боковой линии. В этом случае можно считать, что защитники поставленную задачу выполнили[8].

Методические рекомендации:

- баскетболисты внутри своих групп должны поочередно находиться во всех четырех позициях защиты и нападения;

- четверка защитников переходит в нападение, четверка нападающих занимает позицию за лицевой линией и отдыхает, а третья группа, после отдыха, начинает упражнение в защите;

- упражнение прекращается в случае удачного броска, овладении мячом защитниками и ситуации выхода мяча за пределы площадки.

В зависимости от продолжительности тренировки и количества задач, уровня подготовленности баскетболистов выполнение данного упражнения можно продолжить с перестроением защитников для остановки мяча по другому флангу.

Варианты выполнения упражнений:

- нападающим разрешается применять передачи только в передовой зоне;
- нападающим разрешается применять передачи в любой момент;
- нападающим не разрешается менять коридоры передвижений;
- нападающим разрешается менять коридоры только в передовой зоне;
- нападающие не имеют ограничений.

Список упражнений для тренировки **ТД**, безусловно, не является окончательным. Его нужно расширять и трансформировать в соответствии с тренерской концепцией, уровнем квалификации игроков, современными требованиями баскетбола.

Кроме того, нужно отметить, что большинство упражнений для тренировки **ТД** имеет многоцелевую направленность. Это позволит тренерам экономить время при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и, как следствие, повысит их эффективность.

Заключение

Данное методическое пособие будет полезно широкому кругу тренеров по баскетболу самого разного уровня и квалификации при обучении защите против быстрого прорыва игроков своих команд.

Ознакомившись с этой работой, тренеры могут грамотно планировать тренировку защитных действий, определить им время и место в построении тренировочного занятия, контролировать последовательность обучения, четко формулировать задачи, а также подбирать соответствующие упражнения для обеспечения прогрессии.

Мы считаем, что изучение, регулярная тренировка защиты против быстрого прорыва весьма актуальна для подготовки квалифицированных баскетболистов.

Кроме того, ее системное применение будет способствовать повышению результатов соревновательной деятельности команд, выступающих на самом разном уровне – от детских региональных соревнований до Чемпионата Суперлиги и выше.

6. Вопросы для самоконтроля

1. Какую цель решает защита против быстрого прорыва?
2. Какие правила защиты против быстрого прорыва являются основными?
3. Как распределяются функции между игроками, участвующими в защите против быстрого прорыва?
4. Каковы приоритетные обязанности игроков в защите против быстрого прорыва?
5. В какой последовательности должны быть организованы действия при обучении защите против быстрого прорыва?
6. Какие основные опасности для защиты против быстрого прорыва возникают на площадке в случае ошибок игроков?
7. В каких игровых ситуациях применение защиты против быстрого прорыва наиболее целесообразно?

Литература

1. Winning defense: for player and coaches / Del Harris. (Spalding sports library). ISBN 0-940279-76-2. Published by Masters Press, A division of NTC/Contemporary Group, Inc.4255West Touhy Avenue, Lincolnwood (Chicago), Illinois 60712-1975 U.S.A.
2. <https://basketballhq.com/principles-of-transition-defense>
3. <https://bevocoaching.com/index.php/display-events>
4. <https://basketballhq.com/defensive-basketball-drills>
5. www.richstoner.com. The keys to Effective Transition Defense.
6. [www. Hooptactics.com](http://www.Hooptactics.com) Hoop tactics – Transition Defense.
7. www.hoopskills.com 3simple yet very effective Transition Defensive Drills- Hoop skills.
8. www.mensbasketballhoopscoop.com Basketball Transition Defensive Drills| 4 on 4 on 4 Drill by Mark Chapman.
9. www.worldoffbasketball.org Transition Defense after missed Free Throw.
10. www.slide.net Improve your Transition Defense with minimum Practice time.

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ ИЗДАНИЯ:

Интерфейс электронного издания (в формате pdf) можно условно разделить на 2 части.

Левая навигационная часть (закладки) включает в себя содержание книги с возможностью перехода к тексту соответствующей главы по левому щелчку компьютерной мыши.

Центральная часть отображает содержание текущего раздела. В тексте могут использоваться ссылки, позволяющие более подробно раскрыть содержание некоторых понятий.

МИНИМАЛЬНЫЕ СИСТЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

Систем. требования: процессор x64 с тактовой частотой 1,5 ГГц и выше; 1 Гб ОЗУ; WindowsXP/7/8/10; Монитор с разрешением 1920x1080, Видеокарта дискретная (128 bit), или встроенная; привод DVD-ROM. Программное обеспечение: AdobeAcrobatReader версии 9 и старше.

Сведения о лицах, осуществлявших техническую обработку и подготовку материалов:

Оформление электронного издания : Издательский центр «Удмуртский университет».

Подписано к использованию 26.05.2022
Объем электронного издания 1,5Мб на 1 CD.
Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021
Тел. : +7(3412)916-364 E-mail: editorial@udsu.ru
