Моторика обучения игре в баскетболе (азбука баскетбола, элементы техники броски мяча)



# Баскетбольная азбука

Fastbreak (фастбрэйк, или быстрый прорыв) - нападение команды, которое характеризуется попыткой максимально быстро доставить мяч в бросковую позицию. Обычно совершается после успешной защиты, часто после перехвата.

Transition Offense (транзишн офенс) - нападение команды, которое является более быстрым чем обычное позиционное нападение, но менее быстрым чем Fastbreak. Обычно совершается после успешной защиты (подбора в защите). Обычно отличается от Fastbreak наличием тактических взаимодействий (заслонов, пик-энд-роллов и т.д.) Кроме того в Transition Offense в отличие от Fastbreak обычно принимают участие все пять игроков команды.

Set (Combination (сет) - комбинация, набор взаимодействий игроков, цель которого создать перевес в нападении или подготовить удобную возможность для броска. Обычно разыгрывающий команды, которая готовит Set показывает номер комбинации, которую собирается играть команда. В арсенале профессиональной баскетбольной команды может быть от 3-4 до 50 комбинаций с учетом различных опций. Комбинации могут быть против личной защиты, против зонной защиты, комбинации вывода мяча из-за боковой или лицевой, против прессинга и т.д.

Set (Option (cer) - каждая комбинация может иметь несколько опций (вариантов развития). Варианты развития могут определять как игроки на площадке так и тренер во время тайм-аута.

Man to Man defense (мен ту мен дифенс, или личная защита) - базовая защита современного баскетбола. В данном виде защиты каждый игрок защищающейся команды отвечает исключительно за своего оппонента, кроме случаев подстраховки.

Switch defense (свич дифенс, или смена) - один из параметров модели защиты, который предполагает "смену" при определенных действиях атакующей стороны, "Смена" применяется при пик-энд-роллах по истечении 24-секундного владения атакующей стороны либо при заслонах в которых участвуют приблизительно равноплановые игроки (например легкий форвард и тяжелый форвард), то-есть в ситуациях при которых смена в защите не создает Missmatch.

Missmatch (мисмэч) - ситуация при которой атакующий игрок имеет достаточное превосходство над защищающимся, чтобы с бОльшой вероятностью поразить кольцо при обыгрыше один в один. Как говорит Этторе Мессина: "В НБА игроки создают миссматчи только-лишь выйдя на площадку".

Zone Defense (зон дифенс, или зона) - по определению при таком построении защиты, каждый игрок отвечает за определенную зону. Однако сейчас уже активно применяются комбинированые виды зонной защиты такие как Match-up zone, Box & 1 и другие. Даже в классических вариациях зонной защиты уже далеко не обязательно, что каждый игрок будет находиться только в своей определенной зоне ответственности.

**Trap (трэп, или ловушка).** Тактические элемент, при котором несколько игроков защищающейся команды пытаются вынудить игрока с мячом сделать потерю. При этом игроки, которые не атакуют игрока с мячом так же участвуют в построении ловушки так как пытаются перекрыть возможные направления передачи.

Full court press (фул корт прес) - вариант защиты, при котором давление на мяч (игрока с мячом) оказывается уже на половине площадки соперника. Так же существует вариант личного прессинга и зоннного прессинга. Часто используется после пробития штрафных бросков либо в концовке встречи уступающей командой.

Pick and Roll (пик-н-ролл, или двойка) - классическое взаимодействие при котором "большой" игрок ставит заслон игроку с мячом, после чего начинает смещаться по направлению к кольцу.



#### Баскетбол: передача мяча.

В большинстве случаев мяч передается обеими руками для того, чтобы передача была более точной, уверенной и быстрой. Передавать мяч можно с места, в движении (на бегу), в прыжке, непосредственно товарищу по команде или после удара об пол. Быстрый темп игры обуславливает передачу мяча за наименьшее время и с любого положения.

Передача двумя руками от груди.





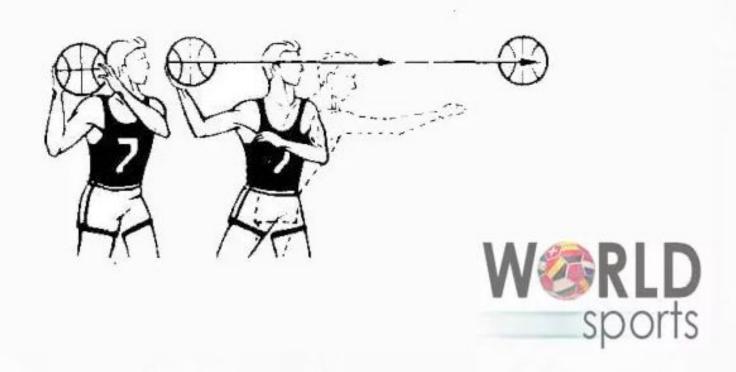
Такая передача даёт возможность резко и безошибочно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч обеими руками перед грудью, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, остальные пальцы широко расставлены. Локти почти прижаты к телу, которое наклонено вперед. Бросок мяча производится взрывным движением кистей, пальцев и локтей, для придачи ему вращения. Как правило с передачей игрок делает шаг вперед или сторону.

Передача двумя руками сверху (над головой).



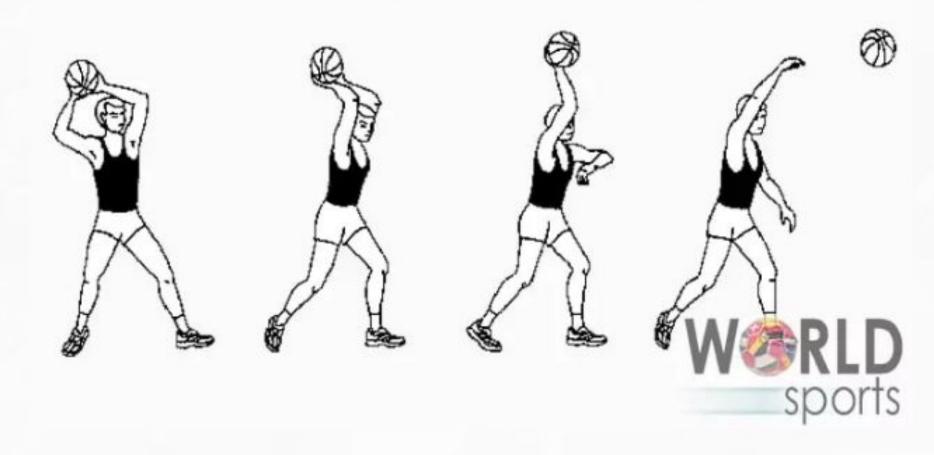
Эта передача используется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии очень часто прибегают именно к такой передаче, отдавая мяч центровому игроку. Используют ее и высокорослые игроки. Получив высокую передачу, тут же возвращают мяч либо отдаёт выходящему на скорости товарищу по команде. Кисти держат мяч сбоку, чуть-чуть сзади, пальцами вверх, а большие пальцы должны быть сзади направлены друг к другу. Мяч подымают вверх не заводя назад, за голову, слегка согнув локти, быстро и резко бросают используя движения кистей рук, делая небольшой

Передача одной рукой от плеча.



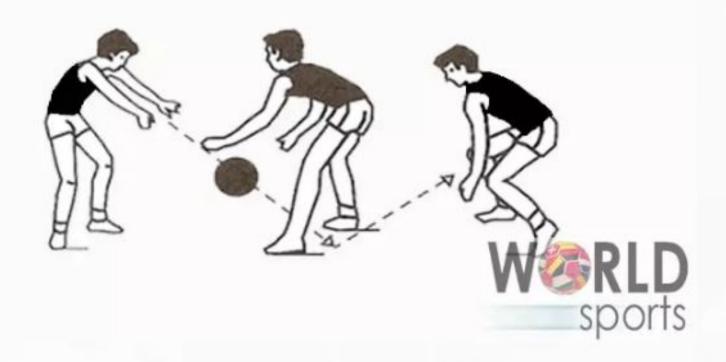
Такой способ передачи мяча самый распространенный в баскетболе, чтобы передать его на любое расстояние, причем с хорошим контролем мяча и минимальным временем замаха. Рука с мячом отводится к плечу и резко выбрасывается в нужном направлении. При этом происходит захлестывающее движение кисти и поворот туловища. Игрок может дополнительно подправить траекторию полета мяча в последний момент движением кисти.

# Передача одной рукой сверху.



Используя такой метод передачи, баскетболист может послать мяч даже через высоко поднятые руки противника. Для выполнения такой передачи, спортсмен поворачивается боком по направлению передачи, отведя руку с мячом немного в сторону и заводя назад, резким маховым движением посылает по дуге вверх. В момент, когда мяч находится над головой отпускает его.

### Передача с отскоком от пола.



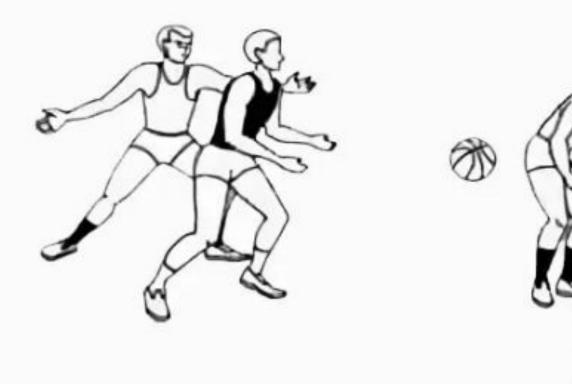
Если центровой игрок находится под плотной опекой такой способ передачи мяча является наиболее эффективным. При быстром прорыве и обыгрывании противника самое подходящее время для использования такой передачи. Эта передача напоминает пас обоими руками от груди. При этом мяч ударяется об пол на расстоянии 2/3 от передающего баскетболиста до принимающего. При таком способе передачи мяч не должен высоко отскакивать. В идеале до уровня пояса, для удобства его приема. При передачи таким способом мяча на большие расстояния, как правило более 5 метров, ему придают вращение, которое повышает скорость полета мяча.

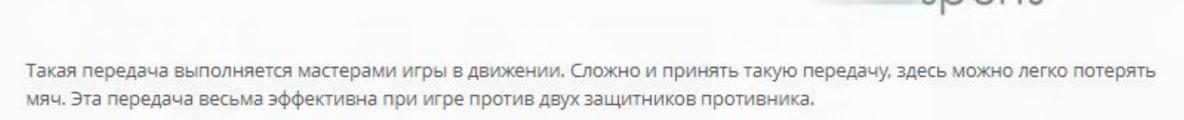
# Передача крюком.



Это длинная передача. Она используется для передачи мяча игроку, уходящему в быстрый прорыв под щит противника. Выполняется маховым движением согнутой в локте ругой. При этом мяч выпускается вверх и вперед движениями пальцев и кисти. Второй рукой, локтем, игрок защищается от наседающего противника. Исполнение такой передачи в прыжке весьма сложно. Необходимо успеть передать мяч принимающему игроку, до того, как передающий опустится на пол. Данную передачу необходимо использовать, как левой, так и правой рукой.

# Передача за спиной.





## Баскетбол: приём передачи.



Принимать мяч нужно по возможности двумя руками. К моменту касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к нему, а затем быстро согнуты (уже с мячом) в локтях с целью ослабления силы удара. При ловле мяча на бегу необходимо соблюдение 2-контактного ритма (двухшажной техники).

Прием мяча с одновременным касанием пола засчитывается за 1 шаг (первый контакт). Как только спортсмен поймал мяч, он делает легкий прыжок. Через шаг он должен остановиться или передать мяч дальше до того, как будет сделан 3-й шаг.

#### Прием прямых передач.

Находясь в свободной зоне, баскетболист делает шаг вперед, в направлении передающего мяч игрока, при этом слегка вытянув руки, согнутые в локтях, с ладонями друг к другу широко расставив пальцы на уровне груди. При приеме мяча руки естественно сгибаются ближе к груди. Сам мяч хорошо ловится расставленными пальцами. Приняв прямую передачу важно отсечь защитника от мяча. При ловле мяча желательно использовать обе руки, хотя возможен прием прямой передачи и одной рукой.

#### Прием передачи одной рукой.

Обычно прием передачи оной рукой происходит на полном ходу в момент преследования игрока защитниками противника. Такой прием и передача требуют большой согласованности. Необходимо не сбиться с шага во время приема мяча и сразу же выполнить бросок, не касаясь мячом пола. В противном случае мячом сможет завладеть защитник противника.

Пальцы принимающей руки слегка согнуты и широко расставлены, при этом принимающая рука слегка согнута в локте. Приняв мяч, она слегка сгибается, компенсируя силу передачи. При приеме мяча туловище несколько поворачивается в сторону приема ловящей рукой, а вторая рука резко выносится вверх, для контроля и удержания мяча пальцами обеих рук.

# Баскетбол: ведение мяча

Дриблинг(ведение мяча) один из способов перемещения мяча на площадке не считая передачи. Излишнее внимание дриблингу не приветствуется тренером, т.к. снижает скорость игры и уменьшает возможность различных комбинаций, в отличие от передач мяча. Однако дриблинг есть и остается важнейшим элементом баскетбола.

## Техника ведения мяча.

При ведении мяча на бегу спортсмен на каждом втором шаге ударяет мячом (одной рукой) об пол и плавно ловит его. На мяч желательно не смотреть. Спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой. Вести таким образом мяч по площадке не сложно, но в любой момент игрок может потерять мяч, который достаточно



просто отбирается противником при таком дриблинге. Дриблинг обычно применяют для дачи возможности занятию нужных позиций товарищами по команде, для осуществления приема мяча.

### Баскетбол: техника владения телом.

К технике владения телом относятся обычно все движения без мяча: поворот, все виды пробежек, остановок и прыжков. Они являются предпосылкой для овладения техникой работы с мячом и основой техники ведения защиты.

Характерная для баскетболистов основная стойка – ноги слегка согнуты в коленях, правильное распределение основного центра тяжести тела помогает быстро реагировать на изменение ситуации на площадке.

Существуют различные виды пробежек. Для них характерны частая и внезапная смена скорости, направления и техники пробежек (обычная ходьба и бег, приставной шаг). Они чередуются прыжками. Спортсмены часто используют повороты на одной ноге (другая нога отставлена в сторону) для удерживания мяча.



# Баскетбол: финты.



Финты (обманные движения) связаны с техникой владения телом и используются в основном нападающими. Существуют прежде всего финты с мячом – ложные передачи, броски в корзину, дриблинг и финты без мяча – ложная смена скорости и направления. Необходим быстрый переход от финтов к самой игре.

Не умея и не применяя в баскетболе финтов практически не обыграть противника. К кольцу прорваться без изменения траектории практически не реально. Необходимо выйти на дистанцию результативного броска. Поэтому залогом победы у каждой команды является умение игроками производить обманные движения(финты). Желательно имет в копилке игрока не менее десятка таких движений.











# Виды бросков в баскетболе

Броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:

- бросок двумя руками и одной рукой;
- бросок от груди;
- ■бросок снизу;
- бросок сверху вниз;





