

4515.66

A-867

Львівський Державний Інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики спортивних і рухливих ігор

В.М. Артюх



**Характер помилок,
які допускають баскетболісти в
індивідуальних діях в захисті
(методичні рекомендації)**

Самбір - 2002

Львівський Державний Інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики спортивних і рухливих ігор

Читальна зала
ЛДІФК

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні Методичної Ради
ЛДІФК

**Характер помилок,
які допускають баскетболісти в
індивідуальних діях в захисті
(методичні рекомендації)**

Самбір - 2002

УДК 796.323.015.136

ББК 75.566

A86

В.М. Артюх – в.о. доцента кафедри теорії і методики спортивних і рухливих ігор ЛДІФК.

Характер помилок, які допускають баскетболісти в індивідуальних діях в захисті (методичні рекомендації)

Затверджено методичною радою ЛДІФК у якості методичної розробки для викладачів фізкультури, тренерів, студентів інститутів фізичної культури.

Рецензент: А.І. Мельникович - доцент, зав. кафедрою теорії і методики спортивних і рухливих ігор ЛДІФК.

ISBN 966-96109-1-7

БІБЛІОТЕК
Львівського державно-
інституту фізичної
культури

© В.М. Артюх

Зміст

Вступ	5
Особливості індивідуальних тактичних дій в захисті	6
Характеристика індивідуальних тактичних дій в захисті проти гравця без м'яча і з м'ячем	9
Особливості індивідуальних дій проти гравців різного амплуа	11
Помилки, які допускають баскетболісти при індивідуальних діях в захисті	15
Методика вивчення і вдосконалення індивідуальних тактичних дій в захисті ..	16
Практичні рекомендації	20
Висновки	23
Список літературних джерел	24

624/1

ВСТУП

Баскетбол - одна з самих популярних і розповсюджених спортивних ігор. Гра відрізняється великою самостійністю, вимагає проявлення різносторонніх фізичних якостей: рухових навичок, інтелектуальних можливостей, моральних і вольових якостей спортсменів, володіння технічними і тактичними прийомами. Ця гра виникла ще в ХІХ ст. в Америці і з цих пір стала популярною, розповсюджуючись по всіх континентах. Сучасний баскетбол - це командна гра, в якій кожен гравець узгоджує свої дії з діями партнерів. Для досягнення успіху необхідні узгоджені дії всіх членів команди. Дії кожного гравця мають конкретну направленість, згідно якої баскетболістів розрізняють по амплуа: центровий, крайній нападаючий, захисник. Команди прагнуть досягти переваги над суперником маскуючи свої дії і одночасно прагнуть розкрити плани суперника. Гра проходить при взаємодії гравців своєї команди і опору гравців суперника, які докладають усі зусилля, щоб забрати м'яч і організувати наступ /14/.

Техніку гри розділяють на техніку нападу і техніку захисту. Важливим компонентом сучасного баскетболу є гра в захисті від якої залежить кінцевий результат матчу. Для досконалої постановки захисту гравці повинні оволодіти такими технічними прийомами як: стійка, ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти, вибивання, відбивання, накривання, перехоплення, виривання, взяття відскоку. Але крім володіння технічними прийомами велике значення для гри в захисті має і тактика захисту, яка розділяється на індивідуальні дії, групові і командні. Гравець повинен вибрати правильне місце в захисті, стійку, знати коли потрібно переключитись від опіки гравця до другого; підстрахувати своїх партнерів; як діяти проти трійки, малої вісімки і т.п. І знаючи ці прийоми, способи протидії гравцям нападу, команда може досягти високих результатів /7/.

Особливості індивідуальних тактичних дій у захисті

Ефективні дії в захисті у баскетболі в значній мірі впливають на результат гри. Стабільна гра у захисті є важливим фактором успішної гри команди на змаганнях.

Не всі фахівці належним чином приділяють увагу підготовці баскетболістів у гри в захисті. Проведені нами дослідження говорять про те, що в захисних діях баскетболістів високої кваліфікації є ще резерв для покращення гри.

Основою гри в захисті є індивідуальні тактичні дії. Проведені дослідження команд високої кваліфікації серед команд вищої ліги на першості України з баскетболу серед чоловічих команд показали:

Кількість та характер індивідуальних тактичних помилок в захисті

Після проведення досліджень було підраховано, що в середньому за гру гравці високої кваліфікації здійснювали 19,6 тактичних помилок (табл.1). А якщо проаналізувати характер помилок, які допускали баскетболісти вищої ліги протягом 15 ігор, слід сказати, що найбільше тактичних помилок було у виборі позиції (56), відсутність взаємодопомоги (54). Найменше помилок було при перехопленні м'яча (13) і неповернення у захист одного або декількох гравців (18). Крім цих помилок гравці високої кваліфікації здійснювали ще ряд помилок: неузгоджений розбір гравців (32), реагування на обманні рухи суперника (22), відсутність перешкоди кидку (42), відсутність блокування гравця при оволодінні відскоком (31), помилки при переключенні (26).

Ігрові ситуації, в яких баскетболісти найчастіше порушують правила

При проведенні досліджень ставилась мета дослідити ігрові ситуації, в яких найчастіше порушують правила гравці високої кваліфікації протягом 15 ігор. Особисто нас цікавила кількість помилок в таких ситуаціях: кидок в кошик, перехоплення м'яча, проходи під кільце, ведення м'яча в умовах активної протидії, підбір м'яча після кидка, вихід для одержання м'яча. Аналізуючи таблицю № 2 слід сказати, що гравці найчастіше помилялись при кидках в кошик (81), що свідчить про невміння захисника діяти проти нападаючого з м'ячем, який виконує кидок. Багато порушень допускали при проходах під кільце (42), при перехопленні м'яча(27), при підборі м'яча після кидка (26), при виході для одержання м'яча (31). Загальна кількість помилок становить 239, що дає змогу стверджувати, що гравці мало обізнані про тактичні дії в захисті в різних ігрових ситуаціях.

Найбільш характерні індивідуальні тактичні помилки у гравців різного амплуа

При проведенні досліджень ми враховували індивідуальні дії проти нападаючого з м'ячем і без м'яча. Загальна кількість помилок (15 ігор) 294. Якщо проаналізувати показники тактичних помилок в захисті баскетболістів різного ігрового амплуа на чемпіонаті України то найменше за інших помилялись центрові гравці (96), а це ті гравці, які є фундаментом захисних дій своєї команди. Найчастіше вони помилялись у виборі захисної позиції (20 помилок за 15 ігор), не блокували гравця при оволодінні відскоком (16), відсутність перешкод кидку (9) та реагування на обманні рухи суперника (9).

Трохи більше помилок допускали нападаючі (99) і захисники (99). Найчастіше помилялись нападаючі у виборі захисної позиції (18) захисники - відсутність взаємодопомоги (23). Найменше помилок було при перехопленні м'яча (6) (табл. 3).

Проведені дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

Вивчені літературні джерела показують, що в них недостатньо приділена увага методиці навчання індивідуальним техніко-тактичним діям. При висвітленні цих питань не були враховані нові якісні дії при зміні правил. Ці висновки приводять до того, що на тренуванні під час вдосконалення індивідуальних тактичних дій необхідно моделювати ігрові ситуації, в яких баскетболісти найчастіше порушують правила.

Таблиця 1

Показники тактичних помилок в захисті баскетболістів на чемпіонаті України (15 ігор)

Характер помилок	Кількість помилок
Помилка у виборі позиції	56
Неузгоджений розбір гравців	32
Відсутність взаємодопомоги	54
Помилки при переключенні	26
Неповернення у захист одного або декількох гравців	18
Реагування на обманні рухи суперника	22
Відсутність перешкоди кидку	42
Відсутність блокування гравця при оволодінні відскоком	31
Помилки при перехопленні м'яча	13
В середньому за гру	19,6
Загальна кількість помилок	294

Таблиця 2

Показники ігрових ситуацій, в яких баскетболісти частіше порушують правила при грі у захисті (15 ігор)

Ігрові ситуації	Кількість помилок	В середньому за гру
Кидок в кошик	81	5,4
Перехоплення м'яча	27	1,8
Проходи під кільце	42	2,8
Ведення м'яча в умовах активної протидії	32	2,1
Підбір м'яча після кидка	26	1,7
Вихід для одержання м'яча	31	2,1
Загальна кількість помилок	239	15,9

Таблиця 3

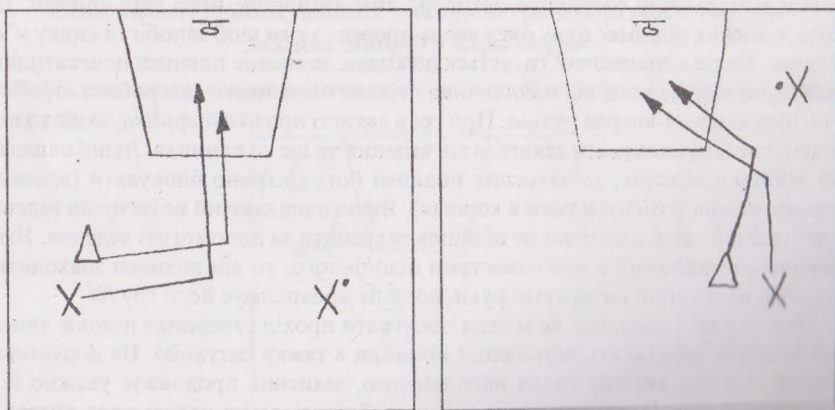
Показники тактичних помилок в захисті у баскетболістів різного ігрового амплуа на чемпіонаті України (15 ігор)

Тактичні помилки в захисті										
Ігрові амплуа	Загальна кількість помилок — в середньому за гру	Помилки у виборі захисної позиції	Неузгоджений розбір гравців	Відсутність взаємодопомоги	Помилки при переключенні	Неповернення у захист одного або декількох гравців	Реагування на обманні рухи суперника	Відсутність блокування гравця при оволодінні відсотком	Відсутність перешкоди кидка	Помилки при перехопленні м'яча
Нападаючі	$\frac{99}{6,6}$	18	17	14	7	4	8	12	14	5
Захисники	$\frac{99}{6,6}$	18	11	23	7	7	5	14	8	6
Центрові	$\frac{96}{6,4}$	20	4	17	12	7	9	16	9	2
Всього	294	56	32	54	26	18	22	42	31	13
в процентах	19,6	3,7	2,1	3,6	1,7	1,2	1,4	2,8	2,1	0,9

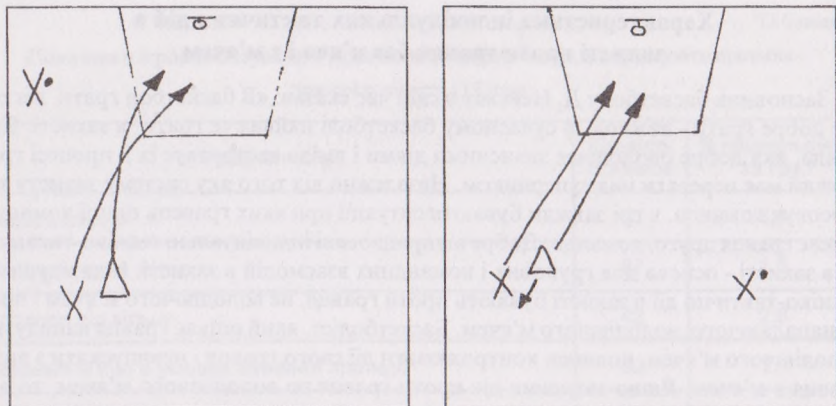
Характеристика індивідуальних тактичних дій в захисті проти гравця без м'яча і з м'ячем

Засновник баскетболу Д. Нейсміт в свій час сказав: «В баскетбол грати легко, але добре грати - важко». В сучасному баскетболі найважче грати в захисті. Команда, яка добре оволодіває захисними діями і вміло застосовує їх в процесі гри, завжди має переваги над суперником. Незалежно від того яку систему захисту застосовує команда, в грі завжди бувають ситуації при яких гравець одної команди опікає гравця другої команди. Добре відпрацьовані індивідуальні техніко-тактичні дії в захисті - основа для групових і командних взаємодій в захисті. Індивідуальні техніко-тактичні дії в захисті бувають проти гравця, не володіючого м'ячем і проти нападаючого, володіючого м'ячем. Баскетболіст, який опікає гравця нападу, не володіючого м'ячем, повинен контролювати дії свого гравця і не випускати з виду гравця з м'ячем. Якщо захисник діє проти гравця не володіючого м'ячем, то він повинен в першу чергу нейтралізувати його, тобто не давати можливості отримати м'яч, а при необхідності і допомогти партнеру. Знаходиться захисник повинен на лінії можливої передачі, таким чином, щоб встигнути за суперником; якщо він піде за спину, розвернутись до нього спиною, не втративши контролю за його діями/6/.

Захисник також повинен бути готовим переключитись на нападаючого, який виходить з-під заслону, прийняти участь в груповому відборі м'яча або підстрахувати партнерів, які приймають участь в груповому відборі, відтягуватись в центр штрафного майданчика і там заважати нападаючим грати під корзиную. Коли м'яч знаходиться на дальній стороні майданчика бути готовим до перехвату. Захисник, як правило, розміщується між нападаючим, якого він опікає і своєю корзиною.



Мал.1(а) Індивідуальні тактичні дії баскетболістів в захисті проти нападаючого без м'яча



Мал.1(б) Індивідуальні тактичні дії баскетболістів в захисті проти нападаючого без м'яча.

Проти нападаючого з м'ячем захисник повинен грати активно, боротись за м'яч, але разом з тим і допомагати і взаємодіяти з партнерами. Нападаючий з м'ячем може передати м'яч партнеру, використовувати ведення або кинути м'яч в кошик. Тому захисник, діючи проти гравця з м'ячем, не повинен допустити передачу м'яча в небезпечному напрямку, не дати можливості пройти супернику з веденням собі за спину, особливо поблизу щита; затруднити йому прицільний кидок м'яча в кошик. Всі дії захисника, який грає проти гравця з м'ячем повинні бути направлені на те щоб заставити його зробити помилку або відібрати в нього м'яч. Розміщення і дії захисника, який опікає гравця з м'ячем, дуже залежать від того, в якому місці майданчика знаходиться цей гравець. Чим ближче до щита розташовується нападаючий (особливо снайпер), тим активніше його слід опікати. Для цього захисник піднімає одну руку вверх-вперед, з тим щоб запобігти кидку м'яча в кошик. Якщо нападаючий готується до кидка, захисник повинен почекати поки атакуючий відірве ноги від майданчика і тільки після цього сам робить стрибок з витягнутою вверх-вперед рукою. При грі в захисті проти суперника, який володіє м'ячем, треба враховувати закінчив він ведення чи ще не починав. Якщо нападаючий закінчив ведення, то захисник повинен його активно блокувати (в даному випадку можна розігнути ноги в колінах). Якщо нападаючий не починав ведення, то слід застерігатись щоб він не обійшов захисника за допомогою ведення. Якщо захисник не знайомий з можливостями підопічного, то він повинен знаходитись від нього на відстані витягнутої руки, поки не проаналізує його гру./8/

Майже у всіх випадках не можна допускати прохід суперника вздовж ліцевої лінії до щита: це ставить весь захист команди в тяжку ситуацію. Не допустивши проходу і першу спробу кидка нападаючого, захисник продовжує уважно його опікати на близькій дистанції, не даючи зробити вільною ногою крок вперед до щита і повторити атаку на кошик. Якщо гравець починає ведення в середині майданчика, то захиснику треба заставити його вести м'яч в «слабку», переважно ліву,

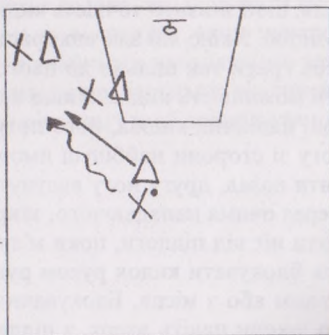
сторону, або в сторону звідки нападаючий погано кидає в кошик або в сторону, яку надійно прикривають партнери. Важливо не дати ведучому м'яч набрати швидкість, відтіснити його до бокових ліній, в кут майданчика, або до лінії зони, зупинити там і створити умови, щоб він повернувся спиною до фронту нападу. В цьому положенні захисник може сміло атакувати гравця з м'ячем, зближаючись з ним майже вплутул в стійці з стопами ніг на одній лінії і старатись вибити м'яч з рук або викликати неточну передачу.

Правило 5 сек. ставить умови коли нападаючий спішить з передачею м'яча. Не можна допускати, щоб центровий гравець дістав м'яч поблизу щита, розвертався лицем до кошика. Після того як супернику вдалось кинути м'яч в кільце, захиснику не потрібно спостерігати за польотом м'яча. Він повинен повернутись спиною до нападаючого і «відрізати» йому дорогу до щита для боротьби за відскок. Найбільш важкою є боротьба з чисельно переважаючим суперником, коли захисник залишається один проти двох нападаючих. Тут насамперед потрібно відступати до щита по короткому шляху, стараючись при цьому з допомогою відволікаючих випадів на гравця притримати рух нападаючого. Потім можна зпробувати зупинити гравця з м'ячем (заважаючи передачі другому нападаючому) і змусити його до кидка в кошик з середньої дистанції. Захиснику високого зросту стрибучому не потрібно відходити від щита в боротьбі з переважаючим чисельно суперником. Коли один з нападаючих наблизиться до щита і виконає кидок в останній момент (після того як м'яч відірвався від кисті руки нападаючого) захисник встигає зробити короткий «ривок» і в високому стрибку відбити м'яч в сторону. Опікаючи «свого» суперника захисник весь час повинен спостерігати і за загальною ситуацією на майданчику.

Це дозволить своєчасно оцінити змінені умови і успішно взаємодіяти з партнерами. /14/.

Особливості індивідуальних дій проти гравців різного амплуа Захисні дії проти «дриблера»

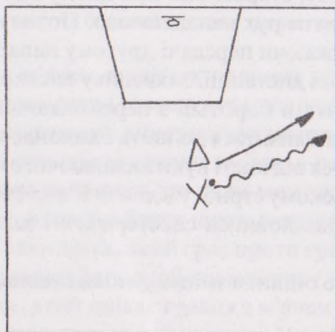
Найбільш важливе завдання захисника при опіці «дриблера» відтіснення його в сторону, далі від кошика.



Мал.2(а) Захисні дії проти «дриблера»

Захисник повинен грати в низькій стійці, пересуваючись приставними кроками біля підопічного. При цьому не можна схрещувати ноги, крім тих випадків, коли «дриблер» обійшов захисника і останній повинен зробити прискорення, щоб повернутись в попередню позицію. Необхідно утримувати рівновагу і не нахилитись сильно вперед. Вибивати м'яч потрібно рухом тільки знизу вверх, ближньою до м'яча рукою. Це виключить фоли і допоможе захиснику зберегти рівновагу. Захисник повинен намагатись відтіснити дриблера до бокової лінії, в кут або в місце скупчення гравців.

Зближатись з «дриблером» потрібно дуже обережно, використовуючи фінти, щоб притримати його рух. Коли «дриблер» закінчив ведення, потрібно зблизитись з ним заставити повернутись, не даючи зробити кидок або передачу відкритому нападаючому. Захисник завжди повинен бути готовим протидіяти кидку в стрибку, йому не потрібно накривати м'яч рухом зверху-вниз, просто треба змінити напрям польоту м'яча або розмахувати рукою перед очима кидаючого, закриваючи йому ціль./9/

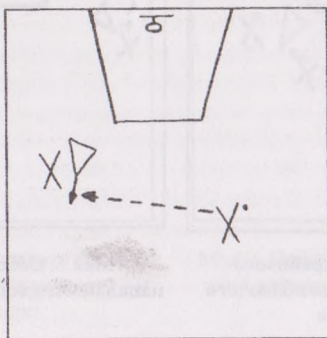


Мал.2 (б) Захисні дії проти дриблера.

Опіка потенційного «снайпера»

Коли підопічний опиняється в позиції, де він може погрожувати кидком потрібно прикласти всі зусилля, щоб знизити точність кидка і завадити підопічному вийти в ще більш вдаль позицію. Якщо він вже використав ведення і загроза проходу з м'ячем минула, треба грати так щільно до нього з сильної сторони, щоб майже повністю виключити можливість кидка. Якщо нападаючий не використав ведення і знаходиться в зоні надійних кидків, його потрібно опікати на відстані витягнутої руки. Руку і ногу зі сторони найбільш ймовірного напрямку проходу захисник повинен відставити назад, другу ногу висунути вперед, а руку підняти вверх і розмахувати нею перед очима нападаючого, закриваючи йому кошик. Захисник не повинен відривати ніг від підлоги, поки м'яч або гравець з м'ячем не будуть в повітрі. Не можна блокувати кидок рухом руки зверху вниз, якщо цей кидок в русі, в стрибку, гаком або з місця. Блокування повинно здійснюватися рухом кисті в сторону або інколи навіть вверх, з ціллю відклонити траєкторію польоту м'яча і закрити поле зору гравця. Це значно зменшує можливість отри-

манія персонального фолу і підвищує шанси захисника на успіх. При спробах блокувати кидок в русі треба використовувати ближню до нападаючого руку і уникати контакту з ним тілом. /3/

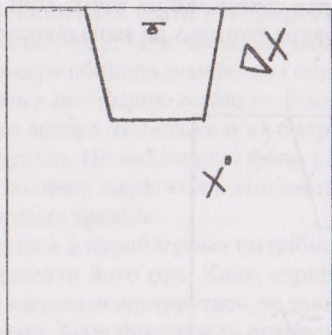


Мал. 3. Опіка потенційного «снайпера»

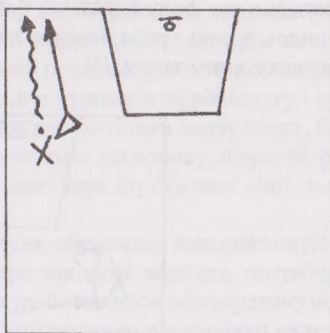
Захист в позиції крайнього нападаючого

а) **Без м'яча.** Якщо м'яч в найближчого гравця задньої лінії, захисник розташовується на одній лінії з нападаючим, лицем до нього, щоб можна було одночасно бачити і крайнього нападаючого і м'яч. Він повинен стояти з виставленою вперед ногою достатньо близько до підопічного, розмахуючи рукою перед ним, щоб завадити передачі. Якщо м'яч у дальнього гравця задньої лінії, захисник відтягується до верхнього кута трапеції і старається не дати підопічному отримати м'яч при виході до лінії штрафного кидка. Якщо м'яч в крайнього нападаючого на другій стороні майданчика, захисник відтягується далі до корзини, утримуючи в полі зору і підопічного і м'яч. Якщо м'яч у центрального гравця, він відтягується до корзини для підстраховки, але не дуже далеко, так щоб мати можливість швидко повернутись до свого підопічного в тому випадку, якщо центровий передасть йому м'яч.

б) **З м'ячем.** Якщо м'яч в крайнього нападаючого захисник повинен зміститись в сторону лицевої лінії, розмахуючи дальньою від лицевої лінії рукою перед лицем нападаючого і утримуючи рівновагу щоб зреагувати на будь-яку спробу проходу під корзину. /7/



Мал.4. Опіка крайнього нападаючого, не володіючого м'ячем

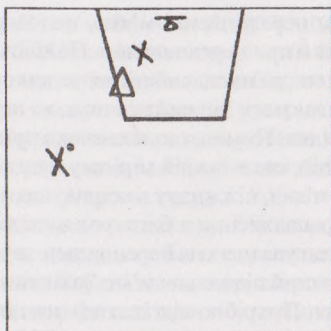


Мал.5. Опіка крайнього нападаючого, володіючого м'ячем

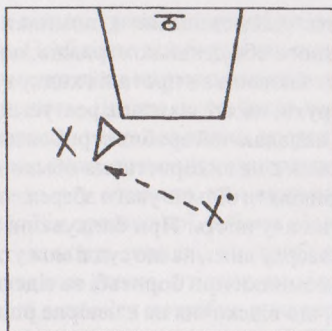
Захист в позиції центрального гравця

а) Без м'яча. Головне завдання - зашкодити центральному отримати м'яч в безпосередній близькості до кошика. Чим далі від кошика він отримав м'яч, тим краще для захисника і цілої команди. Якщо центровий розташовується в 5-6 м від кошика, захисник повинен грати трохи позаду зі сторони м'яча, стараючись не дати зробити передачу центральному ближньою до м'яча рукою. Якщо центровий займає позицію 3-4 м від кошика захисник розташовується якомога ближче зміщуючись в сильну сторону, висунувши ближню до м'яча руку і ногу в позицію між м'ячем і підопічним, а другу руку і ногу між підопічним і кошиком. Коли ж центровий знаходиться ближче чим 3 м від кошика, захисник повинен грати спереду, між центровим і м'ячем. Захиснику треба бути уважним і слідкувати щоб центровий не відтіснив його далеко під кошик. Він повинен постійно рухатись, перешкоджаючи передачам своєму підопічному в трисекундну зону.

б) З м'ячем. Коли центровий отримує м'яч, захисник відступає від нього на відстань витягнутої руки в напрямку від кошика і легко зміщується в сильну сторону. Він повинен тримати одну руку вверху, перед лицем центрального, а другу внизу, зі сторони можливого проходу, якщо він повернеться до кошика./5/



Мал.6. Опіка центрального гравця, який знаходиться ближче чим 3 м від кошика



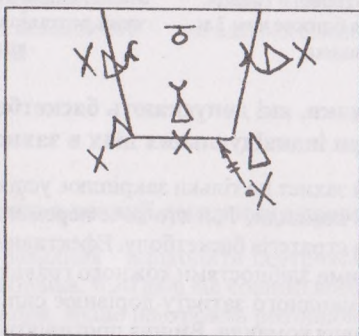
Мал.7. Опіка центрального гравця, який розташовується в 5-6 м від кошика

Помилки, які допускають баскетболісти при індивідуальних діях в захисті

Вміло організований захист не тільки закріплює успіх у нападі, але впливає на характер подальших дій команди. Той хто хоче перемогти, повинен посилити захист - так диктує сучасна стратегія баскетболу. Ефективність захисних дій команди зумовлена індивідуальними здібностями кожного гравця. Спеціалісти баскетболу відзначають, що сила командного захисту дорівнює силі індивідуальної гри в захисті найслабкішого гравця команди. Вміння протидіяти суперникові з м'ячем або без м'яча у будь-якій позиції на майданчику, незалежно від амплуа - обов'язкова умова надійної гри в захисті. Але яку б кваліфікацію гравець не мав, все одно допускає помилки при грі в захисті. Найбільш розповсюджена помилка баскетболістів при грі у захисті - це неправильний вибір позиції, відсутність взаємодопомоги, неправильна захисна стійка. При переміщенні по майданчику баскетболісти допускають такі помилки: перехрещування ніг, ноги в колінному суглобі прями, повернення в захист лицем до свого кошика (потрібно переміщуватись спиною до кошика, який захищаєш./13/

Захисник повинен знати, що легше не дати отримати м'яча нападаючому, ніж потім відібрати його - але рідко коли це використовують, навіть дають змогу отримати нападаючому м'яч у зоні, вигідній для нападу на кошик. При відборі м'яча, непродуманий азарт, коли захисник кидається всією вагою тіла вперед, що призводить до втрати рівноваги, а також дорогоцінного часу для прийняття нової активної позиції, причому тут є реальна можливість порушити правила. Також при спробі відібрати м'яч у суперника, захисник повинен мати впевненість у тому, що оволодіє м'ячем. Помилки захисника при спробі оволодіти м'ячем дають перевагу нападаючому, тому що передбачаючи опір, партнери готуються до атаки, що до певної міри знижує активну діяльність у захисті. Крім цих помилок баскетболісти при грі в захисті допускають ще такі як: неузгоджений розбір гравців,

відсутність взаємодопомоги, помилки при перехопленні м'яча, непервернення у захист одного або декількох гравців, помилки при переключенні. Найбільш складною в діях захисника є протидія кидку в кошик, де нападаючий часто використовує обманні рухи, на які захисник реагує: відриває ноги від майданчика, не переконавшись, чи нападаючий зробив стрибок для кидка. Помилкою захисника при протидії кидку також є не використання обманних дій, що в певній мірі змушують нападаючого приділяти більше уваги збереженню м'яча, ніж кидку в кошик, що негативно впливає на влучність. При блокуванні кидка захисник в багатьох випадках опускає руку зверху вниз, на що судді можуть зреагувати як на персональне зауваження. Також є помилки при боротьбі за відскочивший від кільця м'яч. Захисники біжать до м'яча, що відскочив це є невірне рішення. Потрібно відскати («поставити спину») підопічного гравця поворотом на одній нозі вправо або вліво /11/.



Мал.8. Відсікання («постановка спину») підопічного гравця поворотом на одній нозі вправо або вліво

Методика вивчення і вдосконалення індивідуальних тактичних дій в захисті

Індивідуальні дії гравця поділяються на опіку гравця, який володіє м'ячем і опіку гравця, який не володіє м'ячем. Розглянемо опіку гравця, який володіє м'ячем:

Захисна стійка - основні вимоги до захисника, який опікає суперника з м'ячем наступні: не дати супернику атакувати кільце кидком, або проходом, не дозволяти йому віддати прицільну передачу партнеру, заставити його змінити напрямлення руху або зовсім зупинитись і взяти м'яч в обидві руки, по можливості заставити його повернутись спиною до кільця. /12/

Для того щоб виконати ці вимоги захисник повинен в першу чергу зберігати весь час рівновагу, швидко пересуватись, бути готовим до раптової зміни напрямку руху, проявляти агресивність, здійснювати опір на м'яч і суперника, старатись нав'язати йому свою волю. Все це можна виконати тільки, дотримуючись захисної стійки: ноги на ширині плеч, коліна зігнуті, спина трохи нахилена вперед, голова піднята (захисник постійно повинен бачити не тільки підопічного, але і всі події,

що проходять на майданчику), руки зігнуті в ліктях, трохи витягнуті вперед, кисти рук розслаблені і повернені долонями вгору. Необхідно відмітити дві основні помилки у молодих баскетболістів. Перша: не можна дуже широко розставляти лікті, тому що це сковує і затримує рух рук захисника. Друга: дуже часто захисники хочуть вибити м'яч, але цього робити не бажано, тому що випад вперед веде до порушення рівноваги і всієї захисної стійки, що може дозволити супернику обійти захисника на зустрічному русі. Робота ніг - цьому елементу при вивченні гри в захисті необхідно приділяти найбільшу увагу. Від правильної роботи ніг захисника залежить швидкість його переміщення, здатність швидко вистрибувати або розвернутись. Ступні ніг не повинні розміщуватись разом, а тільки на відстані 40-60 см. Граючи у захисті проти суперника, який веде м'яч потрібно рухатись лицем до підопічного короткими не перехрещуваними кроками довжиною 50-70 см. Техніку такого переміщення необхідно відпрацювати до такого стану, коли ноги після кожного кроку готові до стрибка для того щоб завадити кидку суперника. Ступні ніг не ставляться близько одна до одної, тому що це приводить до втрати рівноваги, але і не дуже далеко, так як це заважає швидкому переміщенню і потужному відштовхуванню вгору при стрибку. Правильна робота ніг допомагає захиснику зберігати і підтримувати необхідну дистанцію між собою і підопічним. Така дистанція звичайно визначається довжиною витягнутої руки захисника, тобто 70-100 см. Ця відстань дозволяє завжди відреагувати на дії суперника і зробити потрібний маневр. Крім цього захисник може давати опір на м'яч і на опонента, так як дистанція не дуже велика /15/.

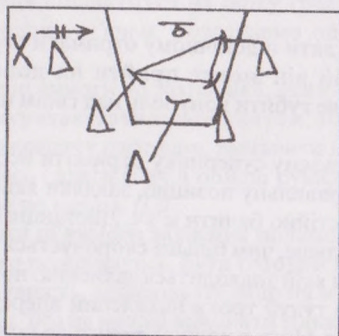
Захисник може оволодіти м'ячем, якщо раптово нападаючий губить контроль над ним. Правильна робота ніг, вміло вибрана дистанція, добра захисна стійка, агресивність - всі ці якості разом допоможуть захиснику виконати основне завдання - зупинити суперника, який рухається з м'ячем до кільця. Після того як суперник зупинився і взяв м'яч в руки, захисник повинен зменшити дистанцію з ним і постійно робити спроби вибивати м'яч. В зв'язку з новими доповненнями до правил гри, які тепер дозволяють випадково торкатись руками гравця володіючого м'ячем, при спробі зіграти в м'яч, техніка вибивання м'яча з рук суперника набуває особливе значення. При опіці гравця, який не володіє м'ячем слід розрізняти два можливих випадки:

а) захисник прагне не дати підопічному отримати передачу б) захисник зберігає таку позицію, в якій він зможе прийти на допомогу партнеру, тобто підстрахувати і в той час не губити контроль над своїм підопічним. Розглянемо ці два випадки:

а) Прагнути не дати своєму супернику отримати передачу. Захисник в першу чергу повинен зайняти правильну позицію, завдяки якій він зможе підтримувати необхідну дистанцію і постійно бачити м'яч. Дистанція між захисником і нападаючим зменшується тим більше, чим більше скорочується відстань між нападаючим і м'ячем. Захисна стійка, в якій знаходиться захисник: ноги на ширині плеч, коліна зігнуті, спина пряма, або тулуб трохи нахилений вперед, кисти рук розслаблені і повернуті долонями вгору. Ноги в колінах зігнуті до рівня, коли голова захисника знаходиться на рівні плеча нападника, рука витягнута вперед, з тильного боку завадити

передачі. Інша рука, якби здійснює контроль за суперником. Одна нога знаходиться прямо перед нападаючим, інша між ним і м'ячем так, щоб якщо він почне рух до м'яча, то неодмінно зіткнеться з цією ногою. Голова повернута в сторону м'яча так, щоб основним зором бачити м'яч, а периферичним контролювати суперника. Таким чином, захисник якби розміщується перед нападаючим (на його шляху до кільця і між ним і м'ячем). В такій позиції він завжди зуміє завадити передачі, якщо його підопічний почне рух до м'яча і нападаючому нічого не залишається як почати рух в протилежному напрямку, тобто від м'яча. Тому можна рахувати, що захисник на даний момент свою задачу виконав. Якщо нападаючий почне рух вздовж лицевої лінії поля захисник супроводжує його в тій же стійці до тих пір, поки не стане важко зором контролювати м'яч. Тоді він повинен різко розвернутись через зовнішнє плече (дальнє від лицевої лінії) і продовжувати супроводжувати суперника, вже розвернувшись на 180°, тримаючи в полі зору м'яч і підлеглого. Цей захисний технічний прийом-розворот через «зовнішнє» плече не представляє особливих труднощів, але він заслуговує того щоб його вивчали на кожному тренуванні.

б) в випадку, коли нападаючий розташовується дуже далеко від м'яча і навряд чи зможе дістати пряму передачу, захисник займає позицію, яка дозволяє йому контролювати свого підлеглого і в той же час встигти прийти на допомогу потрапившому в тяжке положення партнеру. Дистанція між захисником і підопічним трохи збільшується. Захисник стоїть на прямій лінії між суперником і своїм кільцем. Голова його повернута таким чином, щоб одночасно бачити і м'яч і підлеглого, ноги розміщуються на ширині плеч по лінії, паралельній лінії між суперником і м'ячем. Ноги готові до швидкого переміщення, або до свого підопічного, або на підстраховку. Одна рука витягнута в напрямлені м'яча, інша в сторону суперника. Як тільки підопічний збирається отримати передачу, ближня рука до м'яча захисника перекриває можливе направлення цієї передачі, якщо захисник зближується з суперником і займає положення описане у випадку «а». Цей уявний трикутник, в вершинах якого знаходиться захисник, нападаючий і м'яч, постійно змінюється при русі м'яча або нападаючого.



Мал.9. Утворення гравцями захисту «трикутника відскоку»

Тому і позиція захисника весь час змінюється: чим ближче його суперник до м'яча, тим ближче він до суперника і навпаки/1/.

Головною умовою успішного індивідуального захисту всієї команди є постійна увага захисника до своєї позиції, до свого трикутника, тому що правильно вибрана захисником позиція допомагає йому добре справлятися зі своїми основними задачами: не пропустити гравця з м'ячем до кільця і максимально затруднити йому кидок; не дати своєму підопічному отримати м'яч; швидко зблизитись з ним, якщо він все-таки отримає м'яч./2/

Сила гри захисника, його стійкість визначається в першу чергу вмінням нейтралізувати суперника. Індивідуальна тактика гри базується на елементарних індивідуальних діях баскетболіста. Під даним поняттям є вміння гравця виконувати основні прості прийоми; наприклад правильно пересуватись по майданчику: в боксерській стійці; напівзігнутих ногах, якби заряджених для стрибка або ривка. Сюди ж відноситься вміння вибити м'яч у суперника під час ведення. /4/

Методика вивчення індивідуальних дій в захисті

В тактичних індивідуальних діях в захисті починають вивчати правильний вибір позиції. Захисник повинен розташовуватись на майданчику щоб бачити і м'яч і свого суперника. Основне правило захисника - завжди розміщуватись між своїм щитом і нападаючим. Далі не потрібно бігати по п'ятах суперника, старатись знаходитись трохи збоку від нього, зі сторони свого щита. Рухаючись по майданчику не потрібно схрещувати ноги, нехай завжди одна нога залишається спереди другої. Пізніше вчать переключатись при заслонах. Віднімати м'яч треба вчити не тоді, коли суперник вже дістав його, а під час передачі./12/

Проаналізувавши літературні джерела можна сказати, що недостатньо розкрито питання індивідуальних тактичних дій в захисті й засобів для їх вдосконалення. На мій погляд, на вдосконалення індивідуальних тактичних дій мало звернено увагу, а це негативно проявляється згодом у виступах команд України. Також можна сказати, що захист мало вивчений на сьогоднішній день, а це основна проблема сучасного баскетболу, так як захист це тяжка робота, де потрібні додаткові фізичні і психічні затрати.

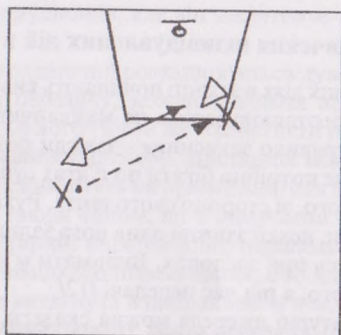


ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Аналіз літературних джерел, результати досліджень показали, що при вдосконаленні індивідуальних тактичних дій необхідно моделювати в тренуваннях ігрові ситуації в яких баскетболісти порушують правила гри. Найбільш ефективними на нашу думку для вдосконалення індивідуальних тактичних дій являються наступні вправи: Протидія центровому.

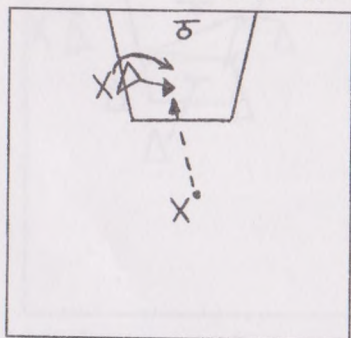
1. Вправа 2 x 1. Після ловлі м'яча на рівні третього вусика центровий після обманних рухів, або одного удару в підлогу створює собі умови для кидка в корзину. Захисник протидіє супернику, враховуючи обмеженість дій центрового.

2. Вправа 2 x 2. При одержанні м'яча центровим захисник, що активно протидіє передаючому м'яч, стрімко наближається до центрового, щоб допомогти партнеру по захисту. Коли центровий змушений передати м'яч назад партнеру, до нього вмиг наближається захисник.



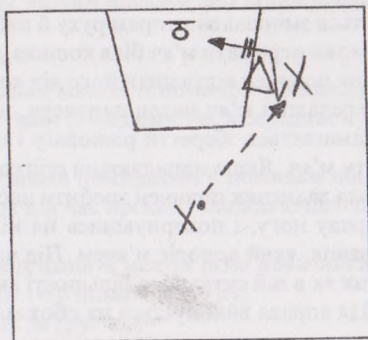
Мал.10. Протидія центровому

3. Вправа 2 x 1. Гравець з м'ячем за 6 метровою лінією допомагає центровому тільки передачею, у грі участі не бере. Захисник намагається перехопити м'яч, або вибити м'яч за межі поля. У полі, коли центровий одержує м'яч, захисник активними діями змушує суперника передати м'яч партнеру.



Мал.11. Протидія центровому

4. Центровий, одержавши м'яч, повертається обличчям до кошика і довільно кидає по ньому. Допускаються обманні рухи, але виключається ведення м'яча. Захисник намагається блокувати кидок суперника, не порушуючи правил гри.



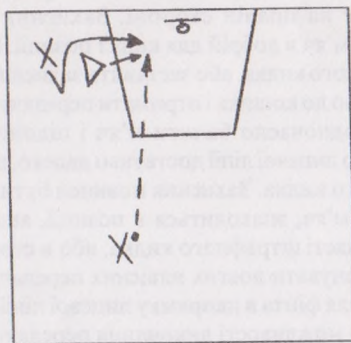
Мал.12.Протидія центровому

Вправи для вдосконалення підбору м'яча:

1. Гравець стоїть під котиком, кидає м'яч у щит вище кільця намагається оволодіти м'ячем, що відскочив від щита у найвищій точці.
2. Один гравець виконує кидок в кошик з 5-6 м, два інших, що перебувають у 3-х секундній зоні, після невдалого кидка намагаються оволодіти м'ячем.
3. Гра 1 x 1. Після результативного кидка нападаючий продовжує володіти м'ячем. При невдалому кидку, якщо нападаючий оволодіє відскоком, йому зараховують одне очко і він продовжує володіти м'ячем. Якщо м'яч забирає захисник, гравці міняються ролями. Гра триває до 3 очок.
4. Кільце закрито заслонкою. Гравець виконує кидок з 4-5 м, кожного разу намагаючись оволодіти м'ячем, ніж той торкнеться підлоги.

Вправи.

1.

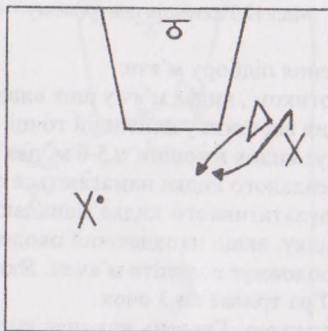


Мал.13.Один проти одного на стороні м'яча

В ролі гравця, який виконує передачі, виступає один з гравців задньої лінії або тренер. Захисник опікує нападаючого, заважає йому отримати м'яч в добрій позиції для атаки кільця.

Нападаючий намагається змінювати напрям руху й вийти до кошика за спину захисника. Якщо він не зможе отримати м'яч біля кошика, він рухається назад для отримання м'яча. Захисник повинен відтіснити його від кошика, заставляючи повернути м'яч гравцю. Передавши м'яч назад партнеру, нападаючий продовжує активні дії, а захисник намагається зберегти рівновагу і правильна позицію і не дати можливості отримати м'яч. Якщо нападаючий обіграв захисника і виходить у нього за спину до кошика захисник повинен зробити наступний маневр. Він переносить вагу тіла на праву ногу, і повернувшись на ній, робить крок лівою, відступаючи лицем до гравця, який володіє м'ячем. Під час цього руху захисник опускає ліву руку вниз, так як в цій ситуації в більшості випадків слідує передача з відскоком від підлоги. Ця вправа виконується на обох майданчиках.

2.



Мал.14. Один проти одного на дальній від м'яча сторони

Передаючий гравець розміщується на лівій стороні майданчика, а нападаючий і захисник в кутку на правій стороні. Захисник зобов'язаний завадити нападаючому отримати м'яч в добрій для кидка позиції. Нападаючий пробує вийти в коло області штрафного кидка, або заставити захисника відвернутись від м'яча, проходячи за його спиною до кошика і отримати передачу. Захисник займає відкриту позицію, таку щоб одночасно бачити м'яч і підопічного. Він відступає від нападаючого паралельно лицевій лінії достатньо далеко, щоб застерегти його вихід в коло області штрафного кидка. Захисник повинен бути впевнений, що нападаючий, якщо він отримав м'яч, знаходиться в позиції, яка не представляє великої загрози - на вершині області штрафного кидка, або в стороні від неї. Передаючий гравець не повинен виконувати довгих навісних передач, але зобов'язаний віддати м'яч нападаючому після фінта в напрямку лицевій лінії і виходу назустріч м'яча. Потрібно пам'ятати про можливість виконання передачі над головою захисника. Захисник не повинен відтягуватися дуже далеко від нападаючого гравця.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел показує, що індивідуально техніко-тактичні дії ще недостатньо вивчені.

2. Проведені дослідження кількості помилок у індивідуальній грі в захисті показують її значну питому вагу (19,6 помилок в середньому за гру).

3. Найбільш характерними помилками є помилки під час блокування кидків (5,4 за гру) та 2,8 помилок під час проходження нападаючого під кільце.

4. Гравці різних ігрових амплуа мають різні показники помилок в захисті: нападаючі і захисники - 6,6 помилок за гру; центрові - 6,4 помилок за гру.

Список літературних джерел

1. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. К. Здоровье - 1991. с.164-169.
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. К., Здоровье, 1985.
3. Вуден Д. Современный баскетбол. Перевод с английского. М.: Физкультура и спорт. 1987, с.158-162.
4. Кондрашов В.В. В защиту защиты. Спортивные игры. 1981. - № 6. с.10-15.
5. Константинов Г.П. Оценка защитных действий баскетболистов. Теория и практика физической культуры. 1983, № 1, с.9-12.
6. Корягин В.М. Элементы защиты. Спортивные игры. 1982. №8, с.3-9.
17. Корягин В.М., Мухин В.Н., Нозола Р.С., Боженар В.А. Баскетбол. - К. Вища школа, 1989, с.106-109, 110-111.
8. Корягин В.М. Исследование соревновательных и тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки баскетболистов высокой квалификации. М., 1974, с.23.
9. Коузи Б. Баскетбол концепции и анализ. Физкультура и спорт.
10. Линдерберг Ф. Баскетбол: Игра и обучение. - М. Физкультура и спорт. 1971, с.61-62.
11. Мозола Р.С., Приступа Е.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. Львів, 1993, с.72-80.
12. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для институтов физкультуры. 3-е изд. М. Физкультура и спорт, -М., 1988, с. 288-290.
13. Тамбов В. Защита должна быть активной. Спортивные игры. 1985, с. 14-15.
14. Семашко Н.В. Баскетбол. Физкультура и спорт. -М., 1976, с. 101-102.
15. Яхонтов Е.Р., Лихачев О.Е. Факторная модель структуры индивидуальных действий баскетболистов в защите. Теория и практика физической культуры. - 1984, № 3, с. 8-10.

Перевірено 2002

ПЕРЕВІРЕНО
2009 *буфф*

Підписано до друку 15.03.2002.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Друк різнографія.
Ум. друк. арк. 4.0. Зам 136
Тираж 500 пр.

Друк та виготовлення фотоформ
Видавництво Приватного підприємця Ригуса А.М.
81400, м.Самбір, вул..Чайківського, 2
Тел: (03236) 2-00-22

Свідоцтво державного реєстру №820