**прочитать, проанализировать, применить к себе:**

***ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ***

***(Источник:*** <http://ballplay.narod.ru/ihdividyalihie_deictvii_v_hapadehii.htm>)

Индивидуальные действия – основа успеха всех тактических построений.

Эффективность их определяется тем, насколько своевременно и целесообразно игрок применил прием или игровое действие в данной ситуации. Основным средством тактики является техника.

Высокое качество индивидуальных действий зависит не только от уровня физических качеств и тактической подготовленности, но и от вооруженности игрока тактическими знаниями, активности его действий, быстроты, умению маскировать свои намерения, хорошо ориентироваться на поле, умению вести разведку противника и правильно определять дистанцию для выполнения действий.Индивидуальные действия могут быть без мяча и с мячом.

Индивидуальные действия без мяча. В задачу этих действий входит: выбор наиболее благоприятной позиции для получения мяча; своевременный выход на избранную позицию; создание условий, облегчающих осуществление задачи партнерам по команде.Игрок без мяча должен действовать таким образом, чтобы опекающий игрок находился в постоянном напряжении и практически не имел возможности оказывать помощь своему партнеру. Располагаться на поле надо так, чтобы видеть все поле и мяч, облегчая партнеру возможность взаимодействовать.

Надо стремиться к тому, чтобы защитник (опекающий) не мог одновременно видеть опекаемого и мяч, предполагая возможные направления выхода.

Никогда нельзя находиться на линии возможной передачи, а также на пути атакующего игрока. Выбор места может осуществляться с помощью одного из следующих способов выхода на позицию: «выход по дуге», «S-образный», «V-образный» (рис.  а, б, в).

******

Успешность действий при использовании любого из них достигается применением рывка, переменой темпа и направления. Как правило, указанные способы выхода на позицию с освобождением от опеки противника применяются в сочетаниях между собой. Особый успех достигается, если основной маневр предварительно маскируется финтами.Используя возможность выхода любым способом, предварительно надо сблизиться с противником с тем, чтобы к моменту основных действий он не успел отступить назад и тем самым препятствовать возможности осуществления выбранного действия.В зависимости от обстановки получить мяч можно при встречном движении к партнеру, владеющему мячом, при выходе в сторону, поступательно по движению, уходя в направлении атаки или сопровождая игрока с мячом, который может сделать передачу назад.

Действия игрока с мячом. Эти действия должны быть целесообразными и эффективными. Поэтому прием, который будет применяться, должен выполняться быстро, раньше, чем противник сумеет на него среагировать. В любом случае надо стараться вызвать противника на ошибку в его действиях, а для этого маскировать свои действия финтами или выполнять их скрытно.

Для этого необходимо знать некоторые тактические особенности применения отдельных приемов.

При ловле мяча необходимо всегда выходить навстречу летящему мячу, не ждать его на месте, с тем чтобы овладеть им как можно быстрее и надежнее.

Применяя передачу, надо правильно избрать способ, позволяющий наилучшим образом решить задачу. В связи с этим различают решение следующих тактических задач: преодоление расстояния (длинные и быстрые передачи); подготовка тактической комбинации (конструирующие передачи, которые путем передач с фланга на фланг или при встречном движении позволяют подготовить комбинацию); введение мяча в игру (вспомогательные передачи); создание «острых» условий для мгновенной атаки (атакующие передачи). Передачи бывают сильными, быстрыми, скрытными.

С помощью ведения могут решаться такие задачи: выведение мяча из опасной зоны (выводящий дриблинг); перемещение игрока с мячом в какую либо часть площадки (преодолевающий дриблинг, проводится на большой скорости); обыгрывание игрока, которое характеризуется разнообразием и маневренностью; проход к щиту (атакующий дриблинг).

Техника ведения мяча в зависимости от той или другой тактической задачи несколько видоизменяется, характеризуется сменой ритма, темпа, скорости перемещения, направления, умения укрыть мяч.

Применяя бросок, надо помнить, что тактически он обоснован только в тех случаях, когда может дать результат или преимущество в повторном овладении мячом или вызовом противника на ошибку.

Эффективное применение любого приема возможно только в том случае, если прием выполняется в оптимальных условиях. Для этого надо обыграть противника с помощью финтов.

Финтами называются действия, направленные на отвлечение внимания и маскировку истинных действий. В каждом финте различают две части:

действия, которыми внимание отвлекается, и истинные действия. Для финтов используются сочетания приемов техники. Они классифицируются по первой части их движений, того приема, которым отвлекается внимание: «на рывок», «на бро­сок», «на передачу», «на ведение» и др.

У каждого баскетболиста в зависимости от его игрового амплуа есть свой арсенал тактических приемов атаки. Одни тактические приемы нападения свойственны в большей мере центровым игрокам, другие — крайним игрокам передней линии, или нападающим, третьи — игрокам задней линии, или защитникам команды.

Многие приемы атаки одинаково необходимы как игрокам передней линии, так и баскетболистам заднего звена команды..

Назовем индивидуальные тактические действия в нападении: маневр, перемещения, остановки, выбор места, освобождение от опеки соперника,обманные движения, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по корзине, добивание мяча в корзину, подбор мяча, отскочившего от щита или кольца, взаимодействия с партнером.

В своих индивидуальных тактических действиях игрок должен использовать особенности игры соперника, его слабости в физической или технической подготовленности. Если, например, соперник слаб в технике защиты, то нападающий стремится при первой же возможности начать проход с мячом к щиту противника. А когда опекун уступает нападающему в подвижности или скоростной выносливости, то нужно заставить защитника побольше бегать.

Уставший соперник — это слабое звено в оборо­нительных порядках обороняющихся, его можно будет с успехом использовать для организации прорывов к щиту.

Игроку нужно учитывать и психологические особенности защитников, строить игру в нападении на использовании тех или иных черт характера соперника.

Разберем теперь, какие индивидуальные тактические действия в нападении характерны для баскетболистов разных игровых амплуа.

***ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ ЦЕНТРОВОГО***

Роль центрового в современном баскетболе трудно переоценить. Сила команды во многом зависит от игры ее «центра». Если у команды хороший центровой, то она непременно выступает стабильно, успешно. И, с другой стороны, я не знаю ни одной команды, которая добилась бы больших успехов с плохим центровым игроком.

Прежде всего центровой — это игрок с выдающимися физическими данными.. Ему нужны отличная прыгучесть, незауряд­ная сила и быстрота.

Центровой — главная атакующая сила команды, обычно самый результативный игрок. Его усиленно опе­кают соперники, нередко вдвоем, а то и втроем. Ему приходится играть в очень сложных условиях, поэтому онобязан владеть богатым техническим и тактическим арсеналом приемов нападения,

Поскольку центровой постоянно борется под щитом за мяч, не попавший при броске в корзину соперников, ему нужно научиться ловить мяч высоко в воздухе. Обстановка не всегда позволяет центровому опуститься с мячом на площадку, чтобы начать новую атаку корзины: вокруг соперники, стремящиеся выбить мяч из рук центрового. Поэтому на вооружении центрового должен быть прием добивания мяча в кольцо.

Из других приемов нападения центровой обязан овладеть обманными движениями — финтами, с помощью которых можно избавляться от плотной опеки соперника, а также бросками мяча по корзине «крюком» и в прыжке.

Центровому нужно также уметь передавать мяч партнерам как на близкое, так и на далекое расстояние.

Хороший центровой немыслим без способности мгновенно оценивать игровую ситуацию, умело взаимодействовать с партнерами в позиционном нападении, выводить товарищей на позицию для броска по корзине соперников.

Чем больше приемов атаки в арсенале центрового, тем результативнее его игра, тем больше польза, которую он принесет своей команде. Ведь сильного центрового будут сторожить несколько защитников, и кто-то из партнеров получит относительную свободу действий, сможет свободно атаковать цель.

Диапазон атакующей игры центрового во многом зависит от его умения забрасывать мяч в корзину броском в прыжке со средней дистанции, метров с 5—6. Опекун такого центрового вынужден сторожить нападающего не только вблизи щита, но и в радиусе 5—6 м от корзины. Это позволяет центровому уводить из-под щита своего опекуна. Под корзиной остается незащищенное место. Туда центровой может устремиться с ведением мяча после финта на бросок по кольцу.

Маневренная игра центрового позволяет команде разнообразить тактику нападения, чаще использовать проходы игроков с мячом под щит соперников. Кроме того, появляется возможность временно создать преимущество в росте над защитником вблизи корзины. Например, центровой начинает играть в области штрафного броска, увлекая за собой центрового обороняющейся команды.

А место центрового на «усиках» трехсекундной зоны занимает высокий нападающий, которого опекает менее рослый соперник.

Беда центровых в малой подвижности. Их излюбленная позиция при игре в нападении — в области вторых «усиков» трехсекундной зоны. Они очень редко входят в запретную зону штрафного броска для получения там мяча.

Постоянная активная борьба за выход под щит намного повышает атакующую мощь игры центрового. Ведь при входе центрового в трехсекундную зону защита соперников как бы взрывается изнутри. Непрестанный поиск лучшейпозиции, частые рейды под щит соперников —это как раз те тактические действия, которых недостает в игре нашим центровым.

Если центровой овладеет умением правдоподобно выполнять обманные движения, то он в матче сможет вво­дить в заблуждение своего опекуна и добиваться результата в индивидуальных атаках. Обманные движения помогут центровому также занимать удачную позицию под щитом противника в нужные моменты игры.

Выбор места — один из важных способов ведения атаки.

От умения центрового правильно выбрать место на площадке зависит не только создание себе возможности для получения мяча от партнера, но и удача в борьбе под щитом за мяч, отскочивший от кольца. Центровой в нападении должен постоянно вести борьбу с соперниками за лучшее место —такое, с которого можно было бы пробиться к щиту противника, опередив защитника, при броске по корзине. Даже высокий и мощный центровой с хорошим прыжком не добьется успеха, если в борьбе за отскочивший от кольца мяч окажется за спиной опекуна, пусть и с худшими физическими данными.

Эту борьбу за удобное место центровому приходится вести в тяжелых условиях, при активном противодействии соперников. Чтобы преодолеть жесткую опеку,центровому нужны и сила, и быстрота, и настойчивость, и упорство,и спортивная злость.

Как действовать центровому, если он получит мяч от партнера?

Центровой играет ближе всех своих товарищей к щиту противника, его позиция наиболее удобна для атаки корзины. Не зря центрового особенно зорко стерегут защитники, не дают ему принять передачу мяча. Зачастую партнерам по нападению очень сложно послать мяч центровому, иногда даже труднее, чем сделать бросок по корзине. А потому, уж коль скоро центровой принял пас в непосредственной близости от кольца, он в большинстве случаев обязан сам атаковать цель. Здесь нужно учиты­вать и то, что при откидке мяча центровым из трехсекундной зоны может оказаться нарушенным правило «трех секунд».

Только тогда, когда товарищ по нападению оказался в еще более выгодной позиции, центровой должен пере­дать ему мяч, если даже сам уже подготовился к броску. На практике часто создается такая ситуация: центровой, обыграв своего опекуна, устремляется к щиту и готовится поразить цель; на прорвавшегося атакующего переключаются ближайшие защитники, а в этот момент с другой стороны нападающий выходит к самому кольцу и получает возможность беспрепятственно забросить мяч в корзину.

Тут, понятно, центровому нужно отказаться от индивидуальной атаки кольца и откинуть мяч партнеру.

Еще одна важная обязанность центрового — участие в быстрых прорывах. Так как центровой всегда борется за мяч, не попавший при броске в корзину, то он является организатором стремительных контратак. Овладев под своим щитом отскочившим от кольца мячом, центро­вой мгновенно адресует партнерам точную первую передачу для начала быстрого прорыва. Но этим его роль не ограничивается. Сам он тоже устремляется вперед, чтобы успеть подкрепить молниеносную контратаку, поддержать ее во второй или третьей волне нападения, вступить под чужим щитом в борьбу за мяч в случае неудачного броска по корзине.

Соперники, противодействуя атакам центрового с близкой дистанции, очень часто нарушают правила игры. Центровой больше партнеров выполняет штрафные броски. Чтобы наказать противника за эти нарушения, центровой должен метко поражать цель с линии штрафного броска.

От тактического умения центрового во многом зависит успех нападения его товарищей. Например, центровой может помочь крайнему нападающему или игроку заднего звена команды освободиться (как с мячом, так и без мяча) от опеки защитника.

В матчах почти ни одна комбинация не проводится без участия центрового игрока. И если он тактически правильно будет действовать индивидуально, то обеспечит успех командной атаки.

***ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ КРАЙНЕГО НАПАДАЮЩЕГО***

Крайний игрок передней линии нападения, в отличие от центрового, имеет большую свободу действий. Он не так «привязан» к щиту соперников, диапазон его перемещений, его маневров шире, нежели у «центра». У каждого крайнего нападающего, достигшего боль­ших высот в мастерствеигры, есть свой «конек»— свой излюбленный прием атаки. Но одного атакующего приема, пусть даже доведенного до совершенства, далеко не достаточно для успешной игры в нападении. Целым рядом атакующих средств крайний нападающий должен владеть обязательно. Какие же это средства? Крайний нападающий участвует в быстром прорыве, часто завершает стремительные контратаки. Поэтому он должен уметь ловить и передавать мяч на высокой скорости бега. Ему нужна хорошая скоростная выносли­вость, чтобы устремляться вперед при каждом перехвате мяча партнерами или овладении мячом под своим щитом. Крайнему игроку надо также высоко прыгать, хорошо координировать свои движения в воздухе и уметь поражать корзину с ходу. Вместе с центровым игроком крайние нападающие ведут борьбу под щитом за мяч, отскочивший от кольца противника. Для успеха в этой борьбе им нужно при позиционном нападении выбирать удобное место, стартуя с которого можно обойти опекуна, оказаться ближе него к щиту. Крайние игроки переднего звена идут под щит для борьбы за отскочивший мяч с более отдаленной позиции, чем центровой. А с разбега легче обойти защитника и прорваться под кольцо. Кроме того, с ходу можно выше прыгнуть и поймать мяч в более высокой точке. Так что нападающие ни в коем случае не должны перекладывать тяжесть борьбы под щитом на одного центрового, они зачастую имеют даже больше, чем рослый «центр», шан­сов овладеть мячом. Как и средний игрок переднего звена команды, крайний нападающий обязан овладеть добиванием мяча в корзину.Для центрового, бросок в прыжке со средней дистан­ции — вспомогательное оружие атаки. А для крайнего игрока это основное средство нападения. Меткий бросок со среднего расстояния — это, можно сказать, праща крайнего игрока, дальнобойное оружие. Но есть у него и кинжал — проход с мячом под щит для атаки корзины с близкой позиции. Именно сочетание этих родов наступательного оружия делает нападающего опасным для соперников игроком.

Дриблинг — еще одно средство нападения, которым обязан владеть крайний игрок. Умелое ведение мяча необходимо и в некоторых ситуациях быстрого прорыва, и при проходах с мячом под щит противника, и при выходе на позицию для обстрела корзины со среднего расстояния.

Защищающиеся обычно очень старательно стерегут игрока, который может метко бросить мяч в кольцо с 6—8 м, и, чтобы освободиться из-под плотной опеки, нападающий должен применить дриблинг. Тут ему нужна еще хорошая стартовая скорость для ухода с мячом от соперника. Неожиданный рывок, спурт, помогает крайнему игроку освободиться от опекуна и тогда, когда он действует без мяча.

Крайние игроки, как и центровой, борются за отскочивший от кольца мяч не только в нападении, но и в защите. Овладев мячом под своим щитом, крайний игрок должен организовать контратаку. Для этого ему надо уметь точно и быстро передавать мяч и на короткое и на длинное расстояние. При позиционном нападении край­ний игрок переднего звена участвует в командном розыгрыше мяча, и здесь ему тоже пригодится умение сделать точный пас партнеру.Нападающему приходится вести с соперником борьбу за удобное место на площадке, откуда он привык атако­вать корзину броском в прыжке. Хорошо если у крайнего игрока несколько таких пристрелянных позиций. Тогда защитнику не устеречь его. Чтобы оказаться в нужный момент на привычной позиции, сначала нужно увести оттуда своего опекуна, начав ложное перемещение к щиту или на любое свободное место на площадке, где можно получить от партнера передачу мяча. Опекун, естественно, будет препятствовать атакующему, якобы намеривающему создать угрозу броска по цели со свободного участка поля. Затем нападающий, внезапно изменивнаправление перемещения, делает рывок на свою излюбленную позицию, где и получает мяч от партнера.Можно оказаться на долю секунды свободным от опеки и с помощью заслона, который ставит партнер. Опе­кун отрезается от пристрелянной позиции, а крайний игрок рывком выбегает на нее и оттуда поражает цель  О взаимодействии крайнего нападающего с центровым я рассказывать не буду: примеры элементарных взаимодействий были показаны на рис.

******

Крайний игрок должен играть согласованно и со своими защитниками, например выводить игрока задней линии на бросок, ставя заслон перед его опекуном. Да и самому крайнему нападающему нужно моментально пользоваться заслоном, поставленным   для него   партнером,   и выходить на удобную позицию, с которой  можно  поразить цель броском в прыжке.

Приведу несколько образцов простейших взаимодействий крайнего игрока со своим защитником.

******

  Правый защитник 4 отдает мяч налево партнеру по заднему звену команды 5, а сам устремляется направо и ставит заслон перед опекуном крайнего нападающего. Крайний игрок 6 быстро перемещается в область штрафного броска, получает мяч от левого защитника и атакует корзину броском в прыжке.

******

 Крайний нападающий 6 отдает мяч центровому 7, оттянувшемуся от трехсекундной зоны ближе к углу поля, и приближается к своему защитнику 4, чтобы поставить заслон перед его опекуном. Защитник 4 с по­мощью товарища 6 освобождается от соперника и врывается в трехсекундную зону.В тот же момент центровой 7 посылает мяч защитнику, который с ходу атакует корзину.

******

 Правый крайний нападающий 6 перемещается на левый фланг, ставит заслон для партнера 8, тот врывается в область штрафного броска и получает мяч от защитника 4. С этой позиции очень удобно атаковать корзину броском в прыжке.

***ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ЗАЩИТНИКА***

Сейчас принято считать классным защитником только того игрока задней линии нападения, который приносит команде очки. Это не случайно. Каждый игрок должен приносить результат, забрасывать мячи. Как только обороняющиеся оставят защитника без присмотра, так он тотчас же должен дать знать о себе соперникам метким броском по корзине издали. Если защитник не будет постоянно грозить противни­ку дальним выстрелом, то затруднит условия игры своим партнерам из передней линии. Ведь опытный соперник сразу заметит, что один из защитников атакующей команды не угрожает корзине, и станет оттягиваться назад для подстраховки партнеров по обороне. Так на пути центрового и крайних нападающих к цели появится еще один, дополнительный, барьер. И это может оказать решающее влияние на весь ход спортивной борьбы. По направленности своей игры на взятие корзины защитники почти не уступают крайним нападающим. У них в арсенале заготовлено только несколько иное оружие атаки: более дальнобойное, чем у крайних игроков, и тем более центровых. В чем заключается, если так можно выразиться, кредо защитника? Этот игрок обязательно быстр, подвижен как с мячом, так и без мяча. При ведении мяча он видит все поле, умеет точно и своевременно направить мяч партнеру, заняв­шему выгодную позицию для атаки. Защитник рассчитывает не только длину, но и силу пасов. Ведь очень сильную передачу, сделанную на близком расстоянии, зачас­тую невозможно принять. Партнер не успевает обработать мяч и теряет его. Тренеры, игроки и зрители думают, что виноват принимающий передачу, а на самом деле ошибку допустил тот игрок, который не согласовал силу передачи с расстоянием и позицией партнера.

Защитник — мастер всех видов передач мяча. Он выбирает ту или иную из них в соответствии со сложившейся игровой обстановкой. Он знает, когда следует послать мяч не по воздуху, а с отскоком его от пола. Эта передача целесообразна, если соперник плотно опекает партнера и передающий близко к тому игроку, которому собирается передать мяч. Такой передачей можно с успехом питать мячами центрового, так как ее трудно перехватить. Вообще защитник — это диспетчер, раздающий мячи своим партнерам.

Сейчас в нашем баскетболе перенимается хорошая традиция из хоккея с шайбой — поощрять решающие, так сказать голевые, передачи мяча. Это те передачи,, после которых партнер получает возможность сделать результативный бросок по корзине. Привить вкус к голевым передачам, поощрять их — задача не только тренеров но и игроков команды. Чтобы сделать такую передачу, нужны достаточная смелость, сообразительность и высокая техника.

Результативные передачи делают баскетбол зрелищно красивее, эмоциональнее. В команде обычно два защитника. Один из них всегда берет на себя функции разыгрывающего. Он следит за выполнением тактического плана, составленного тренером и одобренного на собрании команды, и направляет действия партнеров в намеченное русло. По заданию тре­нера или по своей инициативе разыгрывающий может менять темп и ритм атак, по его команде баскетболисты переходят от одной системы нападения к другой. Словом, он дирижер баскетбольного оркестра, «голова» команды. Мы говорили об одном защитнике. Другой же не является разыгрывающим; сразу два дирижера не нужны оркестру, наоборот, они могут разладить игру. Второй защитник максимально активизирует свои действия в нападении. Он становится как бы четвертым игроком передней линии атаки. Он часто совершает глубокие рейды в углы площадки, постоянно выискивает удобное место, откуда можно бросить мяч по корзине. И если мяч попадает к нему на огневой позиции, то он «стреляет» без промедления. Обычно на роли защитников тренер выдвигает менее рослых, но зато более подвижных баскетболистов. При быстрых прорывах защитники первыми устремляются в контратаку, стремительным наступлением дезорганизуют оборону соперников, создают численный перевес напада­ющих перед обороняющимися и, если позволяет обстановка, сами завершают контратаку броском мяча по корзине. А если первый натиск защитников отражен, то на помощь им приходят высокие крайние нападающие, и нередко третьим эшелоном атаки является центровой. При позиционном нападении защитники передвигаются больше партнеров, направляют их игру, начинают комбинации, а нередко и завершают их после стремительного и неожиданного прорыва под щит противника. Защитники в нападении взаимодействуют и друг с другом, и с крайними игроками, и с центровым.

Наиболее простое взаимодействие защитников между собой заключается в следующем (рис.).

******

 Один из них, например левый, ведет мяч к партнеру по звену, останавливается перед ним и отдает ему мяч. Партнер, пользуясь заслоном, бросает мяч в прыжке через своего товарища.

Выбирая для новичков команды игровую «профессию», тренер должен руководствоваться их физическими данными и чертами характера. Например, на роль центрового подойдет наиболее высокий, мощный и смелый игрок.

Крайний нападающий должен быть более азартным, решительным, быстрым, координированным, ловким. Функции защитника лучше передать более быстрому, техничному и, пожалуй, самому расторопному, смышленому игроку.

<http://ballplay.narod.ru/ihdividyalihie_deictvii_v_hapadehii.htm>)