BESTSELLER AMAZON.COM

КНИГА ТРЕНЕРОВ NBA

ТЕХНИКИ, ТАКТИКИ И ТРЕНЕРСКИЕ СТРАТЕГИИ
ОТ ГЕНИЕВ БАСКЕТБОЛА

22 САМЫХ ЗНАМЕНИТЫХ МИРОВЫХ ТРЕНЕРА



100 ТАКТИЧЕСКИХ **СХЕМ**

National Basketball Coaches Association (NBCA)

Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола

Серия «Спорт. Лучший мировой опыт»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38974935
Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола: Э; Москва; 2017
ISBN 978-5-699-85024-2

Аннотация

«Книга тренеров NBA» – самое актуальное собрание всех известных тактик и стратегических уловок игры в баскетбол. Издание подготовлено ассоциацией тренеров NBA, включает в себя широкий спектр тренировок и советов: от правильной постановки тела при броске до мотивации собственной команды после разгромного поражения.

Вы научитесь думать на паркете, моментально принимать решения и проводить сложнейшие комбинации.

С помощью этой книги вы сможете не только выделиться во дворе или спортивном зале, но и создать собственную «Дрим тим», научив тому же самому своих друзей или подопечных.

Содержание

Предисловие 15
Благодарности 17
Об NBCA 21
О редакторе 22
О соавторах 23
Ключ к диаграммам 41
Часть I 44
Глава 1 44
Уверенность 46
Ритм броска 49
Техника броска 53
Ключевые команды 59
Контакт мяча с кольцом 62
Мысленная корректировка промаха 66
Бросок в прыжке 67
Исправление ошибок при бросках 80
Советы тренеру для совершения бросков 86
Глава 2 89
Действия для получения мяча в открытой позиции 90
Маневры с мячом 95
Базовые комбинированные маневры 102
Маневры с ведением мяча 110

Продвинутые комбинированные маневры с ведением мяча 121
Выполнение бросков при перемещениях защитников 125
Рекомендации тренеру 126
Глава 3 128
Основы игры в нападении на позиции центрового игрока 133
Освобождение от опеки 140
Маневры и броски на позиции центрового игрока 149
Преподавание и обучение: игра на позиции центрового игрока 169
Глава 4 172
Основы постановки заслона 173
Понимание действий защиты 175
Маневры с использованием заслонов 181
Часть II 252
Глава 5 252
Транзитивная атака защиты 253
Позиционное нападение 276
Заключение 299
Глава 6 302
Семь основ правильной атаки 305
Расстановка игроков 308
Линия размещения 310

Формирование треугольника у боковой линии 315
Варианты действий при одиночном рывке 355
Взламывание прессинга 359
Разворот на фланге 378
Заключение 380
Глава 7 382
Базовые игровые навыки в нападении 383
Начальная расстановка 392
Рывок за спиной защитника 403
Основные действия 412
Варианты выполнения основных действий 434
Внедрение защиты 465
Заключение 468
Глава 8 470
Переход от защиты к нападению 471
Характеристики нападения «флекс» 479
Позиционная атака 483
Упражнения для нападения «флекс» 500
Заключение 510
Часть III 513
Глава 9 513
Внедрение атаки быстрым прорывом 517
Выполнение быстрого прорыва 523
Основная атака быстрым прорывом 535
Раннее нападение 542

Упражнения для быстрого прорыва 546
Завершение 553
Глава 10 557
Этапы прорыва 560
Основная атака 566
Раннее нападение 576
Упражнения 587
Упражнения для основной атаки и раннего нападения при быстром прорыве 589
Заключение 600
Часть IV 602
Глава 11 602
Основы нападения 603
Навыки игроков 606
Результативные комбинации 607
Рекомендации тренеру 636
Заключение 637
Глава 12 639
Основные положения 641
Сигналы для выбора комбинации 644
Комбинации 645
Комбинации при введении мяча в игру из-за боковой линии 682
Комбинации при введении мяча из-за боковой линии на трех четвертях площадки 711
Заключение 715

Глава 13 717
Основы победных бросков 719
Использование таймера 721
Роли игроков 722
Комбинация по всей площадке 723
Комбинация 727
Комбинации при введении мяча из-за боковой линии 731
Комбинации при введении мяча в игру из-за лицевой линии 752
Заключение 762
Часть V 763
Глава 14 763
Правила построения защиты 764
Четыре основы 766
Советы для частных случаев индивидуальной защиты 781
Упражнения для прессинга мяча 784
Заключение 799
Глава 15 800
Подстраивающийся прессинг 802
Черный и белый прессинг 803
Упражнения для прессинга по всей площадке 828
Заключение 841
Глава 16 843

Подготовка перед игрой 843
Корректировки во время игры 877
Корректировки на последних моментах игры 889
Упражнения 895
Часть VI 900
Глава 17 900
Философия и планирование 901
Расписание сезона 902
Влияние повторных тренировок на игру 903
Методы преподавания 904
Составные части тренировки 905
Роль помощников тренера 914
Тренировочные упражнения 915
Заключение 944
Глава 18 945
Предварительная разведка 946
Разведывательный отчет 949
Видео и другие технологии 953
Игровой план 956
Подготовка в день игры 960
Глава 19 971
Проведение тщательной подготовки 972
Формирование приверженности игроков 975
Использование обязательных элементов тренировки 977

Броски – любимое упражнение каждого игрока 978
Использование основ 979
Изучение игры 983
Поддержка мотивации и стабильности результатов 984
Упражнения для развития навыков 987
Разминочные упражнения 987
Базовые упражнения 991
Упражнения со стульями 998
Парные упражнения 1012
Заключение 1015
Глава 20 1017
Мотивирование команды 1018
Создание игровых привычек 1019
Проявление требовательности к игрокам на тренировках 1023
Использование опыта успешных в мотивации тренеров 1025
Способы наделить мотивацией игроков 1026
Контроль соблюдения правил 1028
Контроль эмоций 1030
Работа с помощниками тренера 1032
Мотивирование во время тайм-аутов 1033
Принятие вины на себя 1035
Заключение 1036

Глава 21 1038
Программа подготовки к соревнованиям высокого уровня 1039
Работа над улучшением физической подготовки 1052
Тренировки с отягощениями 1057
Разработка программы 1082
Заключение 1084

National Basketball Coaches Association (NBCA) Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола

National Basketball Coaches Association
NBA COACHES PLAYBOOK:
TECHNIQUES, TACTICS, AND TEACHING POINTS

Copyright © 2009 by Human Kinetics, Inc. All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher

© Андрианов Н. А., Рудницкая А. А., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Национальная баскетбольная ассоциация

Дэвид Дж. Стерн
комиссар

Добро пожаловать в учебник для тренеров НБА, разработанный Национальной ассоциацией тренеров по баскетболу (NBCA) в сочетании с НБА. На следующих страницах вы получите доступ к знаниям о самых лучших и ярких баскетбольных тренерских умах в мире.

Наши тренеры НБА, находящиеся на высшем международном спортивном уровне, являются прекрасными учителями и стратегами игры, а также ключевыми компонентами в содействии необычным индивидуальным и командным выступлениям, которые мы наблюдаем в течение всего сезона.

Книга тренеров НБА – это сокровищница баскетбольных инструкций и проницательности и обязательно станет руководством на книжной полке каждого тренера, к которому будут часто обращаться.

Каждый человек, который внес вклад в эту книгу, заслуживает нашей благодарности. NBCA также следует поблагодарить за то, что она пожертвовала

свою долю в поступлениях в программу НБА Coaches Care, программу покупки билетов для обездоленной молодежи, которая работала в сотрудничестве с клубами мальчиков и девочек Америки.

Я призываю вас воспользоваться этой прекрасной возможностью использовать опыт и мудрость, представленные таким ясным и полезным способом. Я могу заверить вас, что в разные моменты сезона НБА вы будете рады, что сделали это.

Дэвид Дж. Стерн,
комиссар НБА

Олимпик Тауэр * Пятая авеню 645 * Нью-Йорк NY10022 * (212) 407–8000 * Факс: (212) 826–6197

Предисловие

Баскетбол был большой частью моей жизни. Занятие спортом в течение 33 сезонов в средней школе, колледже и профессиональный уровень; проведение тренерских сборов по всему миру и выступления в качестве цветного аналитика по телевизионным передачам с 1982 года подпитывали мой энтузиазм в отношении игры на протяжении многих лет.

Когда я провожу тренерские сборы или занимаюсь телепередачей, я стараюсь поделиться этой страстью и признательностью баскетболу. Дело не только в том, что одна группа талантливых спортсменов играет в игру против другой. Скорее, это замечательная стратегическая игра, которая требует исключительной дисциплины, желания победить, умения, пространственного ориентирования, быстроты, понимания тактики и стратегического исполнения одним сплоченным квинтетом игроков, чтобы превзойти оппозицию.

Когда я представляю игру, будь то группа тренеров в спортзале средней школы или в эфире перед миллионами зрителей, я никогда не недооцениваю знания аудитории. Вместо этого я пытаюсь бросить вызов их баскетбольному IQ некоторыми знаниями, которые я получил об игре, с тех пор как впервые играл в нее в детстве в Элизабет, штат Нью-Джерси.

Люди учатся, преодолевая этот вызов. И это именно то,

что произойдет, если вы прочтете и подумаете о материале в «Книге тренеров НБА». Этот выдающийся ресурс о баскетболе содержит множество идей и инструкций по игре, которые любой серьезный тренер, игрок или даже поклонник найдут как увлекательными, так и поучительными.

Я особенно впечатлен тем, что каждый из тренеров, которые внесли свой вклад в эту книгу, представляет свои знания в баскетболе в той части игры, в которой он считается экспертом. Я также считаю необычным и то, что тренеры ввиду своего разнообразного опыта и разных возрастов обеспечивают проницательную, ориентированную перспективу в игре.

Те из вас, кто тренирует или занимается спортом, найдут сокровище технических и тактических элементов обучения от профессионалов, которые неизмеримо обогатят ваш подход к игре. Я призываю вас принять вызов изучить концепции и действия, представленные на следующих страницах, чтобы вы могли улучшить свои тренерские навыки и навыки игры. Это редкая возможность – эквивалент 21 сессии в баскетбольной группе мирового класса – улучшить ваше понимание игры и сделать вас и вашу команду более эффективными при следующем посещении поля.

Хуби Браун,
дважды Тренер года по версии НБА (1978, 2004),
член баскетбольного Зала славы (2005)

Благодарности

Несмотря на то что я из страны, где все болеют за футбол, я всегда был очарован баскетболом в Соединенных Штатах, отдаленным раем для поклонника баскетбола, расположенного на другой стороне океана. Я начал переписываться с несколькими тренерами из колледжа. Переписка включала в себя Боба Зуффелато, бывшего главного тренера Бостонского колледжа, а теперь выступающего с «Торонто Рапторз» в качестве разведчика; Чака Дейли, главного тренера Университета Пенсильвании, который выиграл два последовательных титула НБА с «Детройт Пистонс» и был тренером (единственным) команды «Dream Team», направляя команду на выигрыш золотой медали на Олимпийских играх 1992 года в Барселоне; и мифический Лу Карнесека, тренер Университета Святого Иоанна Зала славы.

Вскоре после этого я начал писать об американском баскетболе для итальянских изданий, и я регулярно совершал поездки в Соединенные Штаты, где освещал многие игры НБА в обычном сезоне, игры All-Star NBA и финалы НБА. На протяжении многих лет от побережья до побережья я встречал десятки тренеров и игроков. Короче говоря, арены США и НБА стали моим вторым домом.

Я также начал тренировать местную команду в Кремоне, Италия, моем северном итальянском городе на берегах реки

По, и я стал более тесно связан с красотой этой игры. Именно из моего погружения в детали основ игры и построения атаки и защиты и родилась «Книга тренеров НБА».

Так много людей уделили свое время, опыт и мудрость, помогая создать эту книгу, что невозможно их всех перечислить. Я хочу поблагодарить всех известных и анонимных, внесших свой вклад в качестве идей и информации. Я хотел бы дать пять Джеку Рэмси, Хуби Брауну, Полу Уэстхеду, Делу Харрису, Джимми Линаму, Лайнелю Холлинсу, Дону Кейси, Гэри Витти, Джулиусу Ирвингу, Пэту Уильямсу, Брайану Макинтайру, Терри Лайону и Майку Бантому. Эти и многие другие люди поддержали и познакомили меня с увлекательным миром NBA и помогли сформировать идеи для книги.

Я также хотел бы поблагодарить Джеральда Кузенса, бывшего игрока Принстонского университета и писателя, который открыл мне двери своего дома в Нью-Йорке. Позднее мы сотрудничали, работая над другими книгами о баскетболе НБА, которые были опубликованы в Соединенных Штатах и Италии. Много времени потребовалось для «Книги тренеров НБА». Майкл Голдберг, исполнительный директор Национальной ассоциации баскетбольных тренеров, с самого начала верил в этот проект, делился своим опытом и советами во многих областях и был моим самым большим поклонником на протяжении всего процесса. Особые знаки благодарности также предназначены для главы НБА и помощни-

ков тренеров, которые написали главы этой книги. Они выкроили время из напряженных дней, чтобы ответить на вопросы и бесчисленные электронные письма. Я также хотел бы поблагодарить Дэвида Стерна, с которым я познакомился до того, как он стал комиссаром НБА, а затем человеком, который стоял за глобальным успехом НБА.

В книжном бизнесе вы можете держать проект в своем уме, но вам нужно найти людей, которые доверяют и верят в свое видение, и помогут превратить идею в книгу. Помимо Майкла Голдберга, я должен поблагодарить Теда Миллера, вице-президента по специальным приобретениям в Human Kinetics, который с энтузиазмом поддержал мою концепцию книги. Он поклонник отличной игры, и он поделился многими своими идеями, а также внес бесчисленные предложения. Я также благодарю Лига Кейлока, редактора по развитию, и Лауру Подески, помощника редактора Human Kinetics, за их энтузиазм, трудолюбие и терпение. Спасибо также Мино Боокки, талантливому фотографу, и игрокам, которые позировали для фотографий: Квад Лоллис, Я. Р. Рейнольдс, Дэмиен Райан, Кори Албано и Юниор Н'Гюссан.

Книга тренеров НБА – это, прежде всего, книга ресурсов, и она не могла быть написана без помощи всех тренеров, игроков и руководителей со всего мира, мысли которых воплощены в этой книге. Я также в долгу перед Патриком Бауманном, генеральным секретарем ФИБА, и Зораном Радовичем, директором ФИБА по развитию баскетбола.

Большое спасибо моей команде в «Cantelli Editore» в Болонье: Филиппо Маццони, Коррадо Де Белвису, Мирко Мелони, Гастоне Марчези, Донато Виглионе и Лизе Каваллини. Они помогали мне с тех пор, как я начал собирать книгу воедино. Спасибо также трем другим сумасшедшим баскетбольным фанатам, таким как я: Ачилл Саул, Дарио Адами и Микеле Таламацци.

Особая преданность и бесконечная благодарность Орнелле, моему очень ценному «помощнику тренера».

Об NBCA

Членство основанной в 1976 году Национальной ассоциации баскетбольных тренеров определяет, кто есть кто в тренерстве: каждый тренер в лиге является участником. Благодаря соперничеству «Селтикс-Лейкерс» в 1980-х годах, команде USA «Dream Team» 1992 года и непревзойденным навыкам и маркетинговой способности Майкла Джордана в 1990-х годах, Национальная баскетбольная ассоциация стала самой известной в мире спортивной лигой за последние 25 лет. Ее тренеры представляют лучших инструкторов и техников в спорте. Они освоили не только то, как тренировать лучших спортсменов мира, но и как разрабатывать стратегии и схемы против других спортсменов и тренеров мирового класса.

О редакторе

Джорджио Гандольфи является главным редактором журнала FIBA Assist, основного журнала Международной федерации баскетбола (ФИБА). Гандольфи служил в качестве европейского консультанта для NBCA и с 1974 года является членом итальянской Ассоциации тренеров баскетбольной федерации баскетбола. Он создал одну книгу совместно с NBCA (Справочник тренеров НБА) и два издания этой книги с Национальной ассоциацией баскетбольных игроков (Кольца: официальное руководство Ассоциации национальных баскетболистов по игре в баскетбол).

О соавторах

Карим
Абдул-Джаббар

Карим Абдул-Джаббар – специальный второй тренер, работающий с игроками на ведущих позициях в Лос-Анджелесском «Лейкерс». Абдул-Джаббар начал свою тренерскую карьеру в качестве добровольного помощника Высшей школы Элчесай в Резервации индейцев апачей в Уайтривер, штат Аризона. Позже он стал помощником тренера в Лос-Анджелесском «Клипперс» и главным тренером «Оклахома Шторм» Баскетбольной лиги США. Еще до своей тренерской деятельности Абдул-Джаббар зарекомендовал себя как один из лучших баскетбольных игроков колледжа и на профессиональном уровне всех времен. Известный как Лью Алсиндор до своего обращения в ислам в 1971 году, он заполучил титулы NCAA и почести первой команды All-American в каждом из его трех сезонов в колледже в UCLA (Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе – *Прим. пер.*). В НБА в течение 20 лет с Милуоки Баксом и лос-анджелесским «Лейкерс» он выиграл шесть самых ценных премий для игроков и шесть титулов НБА и установил несколько статистических рекордов. Абдул-Джаббар был избран в Баскетбольный Зал славы имени Нейсмита в 1995 году.

Джон Бах

Джон Бах – один из самых почитаемых вторых тренеров, когда-либо работавших в НБА. Бах получил свою первую работу в качестве главного тренера в возрасте 26 лет в своей альма-матер, Фордхемском университете, где он оставался 18 лет. Он продолжил свою работу в Пенсильванском университете 10 сезонов и был вторым тренером сборной США по баскетболу, участвовавшей в Олимпийских играх 1972 года. Бах начал свою карьеру в НБА в качестве второго тренера «Голден Стэйт», а затем стал главным тренером «Уорриорз» в 1983 году. Его первое из двух пребываний в качестве второго тренера «Чикаго Буллз» состоялось в 1986 году, и он выиграл три титула НБА за 12 сезонов в качестве архитектора оборонительной атаки «быков». Бах также служил вторым тренером для «Шарлотт Хорнетс», «Детройт Пистонс» и «Вашингтон Уизардс».

Пит Кэррил

Пит Кэррил был легендарным тренером в ранге колледжей, который позже в своей карьере перешел в НБА. Кэррил начал свою тренерскую карьеру в общей сложности 12 сезонов на уровне старшей школы в Пенсильвании, затем стал главным тренером в Университете Лехай в течение одного сезона до 1967 года, пока не принял приглашение на работу в Принстонском университете. Его команда «Лига плюща» выиграет две трети своих игр в течение следующих 30

лет, проведя знаменитое Принстонское нападение, основанное на рывках за спиной защитника, заслонах и особом внимании перемещениям игроков без мяча. В 1997 году Кэррил был введен в Баскетбольный Зал славы имени Нейсмита, работая в качестве второго тренера для «Сакраменто Кингз» в течение девяти сезонов и добровольным помощником с «Вашингтон Уизардс» до ухода на пенсию в 2007 году.

Майк Д'Антони

Майк Д'Антони является главным тренером «Нью-Йорк Никс» и имеет более чем 30-летний профессиональный тренерский и игровой опыт в НБА и в Европе. Д'Антони начал свою тренерскую карьеру в Италии в качестве главного тренера «Филлипс Милан», где он выиграл Кубок Корача и дважды был признан тренером года. Он продолжил карьеру, тренируя «Бенеттон Тревизо», где он выиграл один итальянский титул, один кубок Италии и один кубок евро. В 1997 году он был нанят «Денвер Наггетс», для которого он стал директором личного состава игроков, а затем главным тренером. После ухода в качестве второго тренера в «Портленд Трейл Блейзерс» и возвращения в Тревизо, где он выиграл еще один итальянский титул, Д'Антони стал главным тренером «Феникс Санс» и был назван тренером года НБА в 2005 году.

Рич Далатри

Рич Далатри – второй тренер, отвечающий за программы физической силы, состояния и гибкости для «Нью-Джерси Нетс». Далатри начал эту работу, уже вторую, – с «Нетс» в 1997–1998 годах, прослужив в аналогичной должности с 1987 по 1992 год, когда он стал первым штатным тренером по физической подготовке и обучению в НБА. В дополнение к своим обязанностям с «Нетс» Далатри провел много времени в межсезонье, выступая и ведя баскетбольные лагеря и баскетбольные сборы по всей Европе. Он также работал в «Кливленд Кавальерс», в итальянской профессиональной лиге и с национальной сборной Италии.

Майк Данливи

Майк Данливи в настоящее время является главным тренером «Лос-Анджелес Клипперс» и входит в число девяти лучших тренеров НБА за все время по количеству побед. Данливи приступил к работе тренера после 11-летней карьеры в качестве игрока НБА, сначала в качестве помощника с «Милуоки Бакс» в 1986 году. Первая возможность побыть главным тренером выпала ему с «Лос-Анджелес Лейкерс» в 1990–1991 годах, и он привел их в финал НБА. После еще одного сезона с «Лейкерс» он вернулся в Милуоки в качестве вице-президента «Бакс» по баскетболу и главного тренера. В 1997 году Данливи переехал в Портленд, а во время работы с «Трэйл Блэйзерс» он был назван тренером года НБА (1999). Он стал главным тренером «Лос-Анджелес

Клипперс» в 2001 году и руководил клубом до самого лучшего сезонов 2005/06.

Кевин Истмэн

Кевин Истмэн – второй тренер, отвечающий за развитие игроков в «Бостон Селтикс». Истмэн собрал более 20 лет опыта в качестве тренера на коллегиальном уровне, включая пять сезонов (1994–1999) в качестве главного тренера в Университете штата Вашингтон. Он также был главным тренером в Университете Северной Каролины в Колледже аббатства Белмонт и Уилмингтон, а также ассистентом Университета Талсы, Университета штата Виргиния, Университета штата Колорадо и Университета Ричмонда, его альма-матер. В летние месяцы Истмэн работает в баскетбольных лагерях «Nike», а с 1999 года владеет и управляет баскетбольными лагерями Кевина Истмэна.

Лоуренс Фрэнк

Лоуренс Фрэнк был назначен главным тренером «Нью-Джерси Нетс» в 2004 году, проведя три сезона с клубом в качестве ассистента. Фрэнк начал свою карьеру тренера НБА в рекордном стиле, сделав 13–0, что установило новую отметку НБА для самых последовательных побед от первого главного тренера. До прихода в «Нетс» он был вторым тренером «Ванкуверских Гризли». Баскетбольная карьера Фрэнка началась в Университете Индианы, где он провел четыре сезо-

на в качестве менеджера «Хузьерс» под руководством главного тренера Боба Найта. Затем он получил работу второго тренера по обучению в Университете Маркетт и Университете Теннесси, прежде чем начать свою тренерскую карьеру в НБА.

Джим Эйен

Ветеран – второй тренер НБА Джим Эйен в настоящее время работает в «Лос-Анджелес Клипперс» под руководством Майка Данливи. Эйен начал свою карьеру в качестве ассистента «Клипперс» в 1988 году, а затем выступал в той же роли в «Лос-Анджелес Лейкерс» в течение трех сезонов. Оттуда он перешел на работу второго тренера в Милуоки и Портленде, а затем вернулся в «Клипперс» в 2003 году, когда Данливи попросил его стать ведущим помощником. До прихода в «Клипперс» в 1988 году Эйен работал помощником в своей альма-матер, Калифорнийском университете в Санта-Барбаре, после того как в 1979 году присоединился к тренерским рядам в качестве помощника в Городском колледже Санта-Барбары.

Майк Фрателло

Майк Фрателло в последнее время работал в качестве главного тренера «Мемфис Гриззлис». Тренерская карьера Фрателло началась с «Атланта Хоукс», для которого он служил помощником Хуби Брауна, прежде чем взять бразды

правления главного тренера в свои руки в течение восьми сезонов, во время одного из которых он был назван тренером года НБА (1986). Его карьера продолжалась с «Кливленд Кавальерс», когда он руководил командой в течение шести сезонов. Тренерская карьера Фрателло началась в средней школе Хакенсака (Нью-Джерси), после он перешел на работу в колледж в Университете Род-Айленда, Университете Джеймса Мэдисона и Университете Вилланова до своего вступления в НБА.

Олвин Джентри

Олвин Джентри работает тренером в НБА уже более 20 лет, последнее время с «Феникс Санс». Джентри начал тренерскую карьеру в 1977 году в качестве помощника-выпускника в Университете Колорадо, а затем перешел на штатную ассистентскую тренерскую работу в «Байлор», прежде чем вернуться в «Колорадо» в качестве второго тренера еще на четыре сезона. Он выиграл чемпионат NCAA в 1988 году в качестве второго тренера Университета Канзаса под руководством Ларри Брауна, и он оставался помощником Брауна, когда Браун занял позицию главного тренера с «Сан-Антонио Спёрс». Джентри продолжил и занял три должности тренера НБА в «Майами», «Детройт» и «Лос-Анджелес Клипперс», прежде чем стать помощником с «Новым Орлеаном» и «Фениксом».

Дел Харрис

Дел Харрис теперь является вторым тренером «Чикаго Буллз» после почти 50 лет работы тренером. Харрис начал свою тренерскую карьеру в НБА в качестве помощника в 1976 году в «Хьюстоне», где три года спустя он стал главным тренером и привел «Рокетс» в финал НБА в 1981 году. Затем он перешел в «Милуоки», сначала в качестве второго тренера, а затем в качестве главного тренера «Бакса» в течение четырех сезонов. Харрис позже был главным тренером «Лос-Анджелес Лейкерс» в течение пяти лет и вторым тренером с «Даллас Маверикс» в течение семи сезонов. Тренируя на всех уровнях соревнования по баскетболу и получая обширный международный тренерский опыт, Харрис поделился своими знаниями в учебниках, в основном сосредоточившись на оборонительной игре.

Лайнел Холлинз

Лайнел Холлинз – второй тренер для «Милуоки Бакс». До прихода в «Бакс» Холлинз был вторым тренером для «Ванкувер Гриззлис», «Феникс Санс» и «Мемфис Гриззлис», для которых он также выполнял роль временного главного тренера в сезоне 2004/05. Он начал свою тренерскую карьеру в своей альма-матер, в Аризонском государственном университете, где служил вторым тренером в течение двух сезонов. Как игрок, Холлинз был призван Портлендом и сыграл неотъемлемую роль в победе «Трейл Блейзерс» в чемпиона-

те НБА 1977 года. Известный своей докучливой защитой, он был выбран для Всеоборонительной команды Лиги три раза.

Марк Яварони

Марк Яварони стал главным тренером «Мемфис Гризлис» в 2007 году. Ранее он был вторым тренером «Феникс Санс», «Майами Хит» и «Кливленд Кавальерс». С «Хит» Яварони также напрямую отвечал за развитие игроков. С «Кавальерс» он сосредоточился на разработке передовых игроков и добавил большую часть своего преподавательского опыта в этой области к своей 20-летней ассоциации в качестве студента и инструктора под руководством тренера Зала славы Пита Ньюэлла. Яварони начал тренерскую деятельность в качестве помощника-выпускника в своей альма-матер, Университете Виргинии, после семилетней карьеры НБА. Яварони был вторым тренером в «Боулинг-Гринском» государственном университете с 1992 по 1994 год.

Фил Джексон

Фил Джексон – главный тренер «Лос-Анджелес Лейкерс». До прихода в «Лейкерс» в 1999 Джексон был главным тренером «Чикаго Буллз». Его «Лейкерс» и «Буллз» выиграли в общей сложности девять чемпионатов НБА, связав его с бывшим тренером «Бостон Селтикс» Редом Ауэрбахом за самое большое количество титулов, когда-либо выигранных тренером в лиге. Джексон начал свою тренерскую карьеру

с пяти сезонов в качестве главного тренера «Олбани Патронс», также приведя этот клуб к титулу в Континентальной баскетбольной ассоциации. Затем Джексон устроился на работу вторым тренером в «Чикаго Буллз» и стал главным тренером в 1989 году. До тренерской деятельности Джексон играл в НБА в течение 13 лет, главным образом под руководством тренера Реда Хольцмана с «Нью-Йорк Никс» во время их чемпионских лет начала 1970-х годов. Будучи студентом Университета Северной Дакоты, он имел своим наставником будущего тренера НБА Билла Фитча.

Фил Джонсон

Фил Джонсон – второй тренер у «Юта Джаз» и уже два десятилетия является правой рукой главного тренера Джерри Слоуна. Опыт Джонсона широко известен во всем НБА, что отражает тот факт, что генеральные директора лиги проголосовали за него как за лучшего помощника НБА до сезона 2004/05. Джонсон начал свою тренерскую карьеру в качестве помощника выпускника Дика Мотты в Университете штата Юта и четыре года спустя стал главным тренером школы. В возрасте 27 лет Джонсон получил должность тренера НБА с «Канзас-Сити Кингз», а в следующем сезоне он был назван тренером года НБА. Помимо «Джазз», Джонсон также занимал должность второго тренера в «Чикаго Буллз» и «Сакраменто Кингз».

Эвери Джонсон

Эвери Джонсон был главным тренером «Даллас Маверикс». Джонсон привел клуб к впечатляющему проценту в.735 побед в среднем сезоне и к плей-офф четыре года подряд. Он был назван тренером года НБА в 2005–2006 годах и руководил «Далласом» до лучших франшиз 67 побед в следующем сезоне. Джонсон начал свою тренерскую карьеру в качестве помощника «Маверикс» в 2004 году после успешной 16-летней карьеры НБА, в которой он играл за «несколько клубов, в том числе за чемпиона НБА 1999 года Сан-Антонио Спёрс». Известный как непревзойденный центровой, Джонсон собрал около 6000 передач во время своей профессиональной карьеры и был лучшим помощником нации в качестве выпускника колледжа, в среднем сыграв более 13 игр в Южном университете.

Эдди Джордан

Эдди Джордан – главный тренер «Вашингтон Уизардс», должность, которую он занимает в своем родном городе с 2003 года. Предыдущий опыт Джордана в качестве главного тренера НБА состоялся в 1997 и 1998 годах в команде «Сакраменто Кингз», в которой он занимал пост второго тренера предыдущие пять лет. До прихода в «Уизардс» Джордан был ведущим вторым тренером в «Нью-Джерси Нетс». После завершения своей семилетней карьеры НБА в качестве игрока Джордан занялся тренерством в качестве помощника

волонтера в своей альма-матер, Университете Рутгерса. Он следовал за тренером Томом Яном до Университета Старого Доминиона, где он служил помощником по совместительству, а затем перешел на работу в качестве второго тренера в Бостонском колледже и вернулся в Рутгерс, а затем перешел в НБА.

Джордж Карл

Джордж Карл – главный тренер «Денвер-Наггетс». Через 19 сезонов команды Карла выиграли 834 игры, и он был шестым самым быстрым тренером в истории НБА, который выиграл 700 игр. Он начал свою карьеру второго тренера тогдашней ABA-аффилированной «Сан-Антонио Спёрс», прежде чем достиг своего первого поста на должности главного тренера в «Монтана Голден Наггетс» в Континентальной баскетбольной ассоциации в 1980 году. Он также тренировал «Албани Патрунс CBA» и «Реал Мадрид» в Испании. Затем Карл стал главным тренером «Кливленд Кавальерс», «Голден Стэйт Ворриорз», «Сиэтл Суперсоникс» и «Милуоки Бакс», прежде чем занял свое нынешнее положение с «Наггетс» в 2005 году.

Брендан Мэлоун

Брендан Мэлоун – второй тренер у «Орландо Мэджик». Мэлоун начал свою тренерскую карьеру в знаменитой Высшей школе власти в Нью-Йорке. На коллегиальном уров-

не он служил вторым тренером в Университете Фордхэма, Йельском университете и Сиракузском университете, а затем занимал должность главного тренера в Университете Род-Айленда. Он начал карьеру НБА в качестве второго тренера в «Нью-Йорк Никс». Затем Мэлоун присоединился к персоналу Чака Дэйли с «Детройтом», где его команда «Пистонс» выиграла два титула НБА. После пребывания в качестве главного тренера «Торонто Рапторз» Мэлоун перешел на работу второго тренера с «Никс», «Пэйсерс» и «Кавальерс» до его нынешней работы с «Мэджик».

Рубен Маньяно

Рубен Маньяно в настоящее время является главным тренером «Атенас Кордоба», клуба Профессиональной лиги первого дивизиона Аргентины, с которым он начал свою тренерскую карьеру в 1992 году. Маньяно привел «Атенас Кордоба» к трем титулам первого дивизиона, трем южноамериканским чемпионатам и панамериканскому титулу. Маньяно стал главным тренером сборной Аргентины в 2000 году и оставил свой след в международных тренерских кругах, направив эту команду на серебряную медаль на чемпионате мира 2003 года ФИБА и золотую медаль на Олимпийских играх 2004 года. Он также был главным тренером «Варезе», команды итальянской лиги первого дивизиона, и «Севильи», профессиональной команды испанского первого дивизиона.

Даг Моэ

Даг Моэ является вторым тренером «Денвер Наггетс» и самым лучшим побеждающим главным тренером в франшизе. Моэ начал свою тренерскую карьеру с «Наггетс» в 1974 году в качестве помощника Ларри Брауна, когда клуб был членом Американской баскетбольной ассоциации. Он служил главным тренером «Сан-Антонио Спёрс» в течение четырех сезонов, а затем вернулся в Денвер в 1980 году в качестве главного тренера «Наггетс». Играя в своем фирменном стиле быстрого темпа, команды «Наггетс» от Моэ квалифицировались для плей-офф в девять сезонов подряд, и он был назван тренером года НБА в 1988 году. Его последняя тренерская должность была с «Филадельфия 76» в сезоне 1992–1993 годов.

Джим Обрайен

Джим Обрайен – в настоящее время главный тренер «Индиана Пэйсерс», имеет более чем 30-летний опыт работы тренером на коллегиальном и профессиональном уровнях. Обрайен вошел в ряды в качестве помощника Рика Питино в «Бостон Селтикс» в 1997 году, после того как он был вторым главным тренером «Питино» в Университете Кентукки. Он продолжал свою деятельность, чтобы стать главным тренером с «Селтикс» и «Филадельфия 76», прежде чем заняться работой с «Пэйсерс». Огромный опыт колледжа Обрайена включает в себя должности главного тренера в Университете

Дейтона и Иезуитского колледжа Уилинг, а также должности второго тренера по обучению в Университете штата Орегон, Университете Святого Иосифа, Университете штата Мэриленд и Государственном колледже Пембрук.

Стэн Ван Ганди

Стэн Ван Ганди – главный тренер «Орландо Мэджик». Предыдущий опыт Ван Ганди в НБА был с Майами Хит сначала в качестве помощника и помощника главного тренера, затем в качестве главного тренера с 2003 по 2005 год. Он также тренировал на уровне колледжа в качестве главного тренера в Каунттонском государственном колледже и Университете штата Массачусетс в Лоуэлле, был помощником и главным тренером в Университете Висконсина, а также вторым тренером в Университете Вермонта, Колледже Канисиуса и Фордхэмском университете. Тренерство в баскетболе находится в родословной Ван Ганди: его отец, Билл, был успешным тренером колледжа, а Джефф Ван Ганди, младший брат Стэна, был главным тренером «Хьюстон Рокетс» и «Нью-Йорк Никс».

Скотт Скайлз

Скотт Скайлз был назначен главным тренером «Милуоки Бакс» в 2008 году после девяти сезонов тренерского опыта НБА. Скайлз начал свою тренерскую карьеру в Греции в качестве главного тренера «ПАОК Асенс». Затем он был

нанят «Феникс Санс» в качестве второго тренера под руководством Дэнни Эйнге. После двух сезонов он был назначен главным тренером «Санс» и прорабатывал боковые линии в «Финиксе» до 2001 года. Скайлз стал главным тренером «Чикаго Буллз» в 2003 году. Он сразу же влил в клуб свои фирменные агрессивность и упорство и привел команду ко второму лучшему перелому в истории франшизы, выиграв на 24 игры больше, чем в предыдущем сезоне.

Текс Уинтер

Текс Уинтер занимался тренерской деятельностью почти 60 лет и, пожалуй, наиболее известен тем, что преподавал нападение в треугольнике, концепцию, которую он узнал в 1940-х годах от Сэма Барри, своего тренера в Университете Южной Калифорнии. С Университета Южной Калифорнии он начал свою тренерскую карьеру помощником в Канзасском государственном университете. После двух лет работы в качестве главного тренера в Университете Маркетт он вернулся в штат Канзас в качестве главного тренера на следующие 15 лет. Последующие должности главного тренера колледжа включают Вашингтонский университет, Северо-западный университет и Лонг-Бичский государственный университет. Вступление Уинтера в НБА состоялось в 1972 году в качестве главного тренера «Хьюстон Рокетс» в течение двух сезонов. В 1985 году он стал помощником тренера «Чикаго Буллз» и выиграл с клубом шесть титулов НБА. За-

тем он перешел к главному тренеру Филу Джексону, чтобы выиграть еще три чемпионата с «Лос-Анджелес Лейкерс».

Хэл Виссел

Хэл Виссел был тренером в колледже и на профессиональном уровне последние пять десятилетий и остается одним из самых уважаемых инструкторов в спорте. Виссел был помощником тренера НБА для «Атланта Хоукс», «Голден Стэйт Ворриорз», «Мемфис Гриззлис» и «Нью-Джерси Нетс». Он также был главным тренером в нескольких колледжах, включая Университет Северной Каролины в Шарлотте, колледж Спрингфилда, Фордхэмский университет, Колледж Лафайет, Государственный университет Трентона (ныне колледж Нью-Джерси) и Флоридский Южный колледж, где он выиграл Национальный чемпионат второго дивизиона. В дополнение к тренерской деятельности Виссел основал Basketball World Inc., учебное предприятие, в котором представлены лагеря, сборы, видеоролики и книги.

Дэйв Вол

Дэйв Вол теперь является помощником генерального менеджера «Бостон Сэлтикс» после работы в клубе в качестве помощника тренера. Вол начал свою карьеру тренера НБА в качестве помощника тренера под руководством Пэта Райли с «Лос-Анджелес Лейкерс» после семилетней игровой карьеры в лиге. Он работал с «Лейкерс» в двух разных категори-

ях, начиная с 1982 года, в сезоне 1985 года по версии НБА, а также во второй части сезона 1998–1999 года. В промежутке он был главным тренером «Нью-Джерси Нетс». Кроме того, Вол был помощником тренера у «Сакраменто Кингс» и «Лос-Анджелес Клипперс», помощником тренера и разведчиком для «Майами Хит» и помощником тренера для «Орландо Мэджик».

Ключ к диаграммам



Движение игрока



Пас



Бросок



Ведение мяча



Заслон

II Передача мяча (из рук в руки при заслоне)

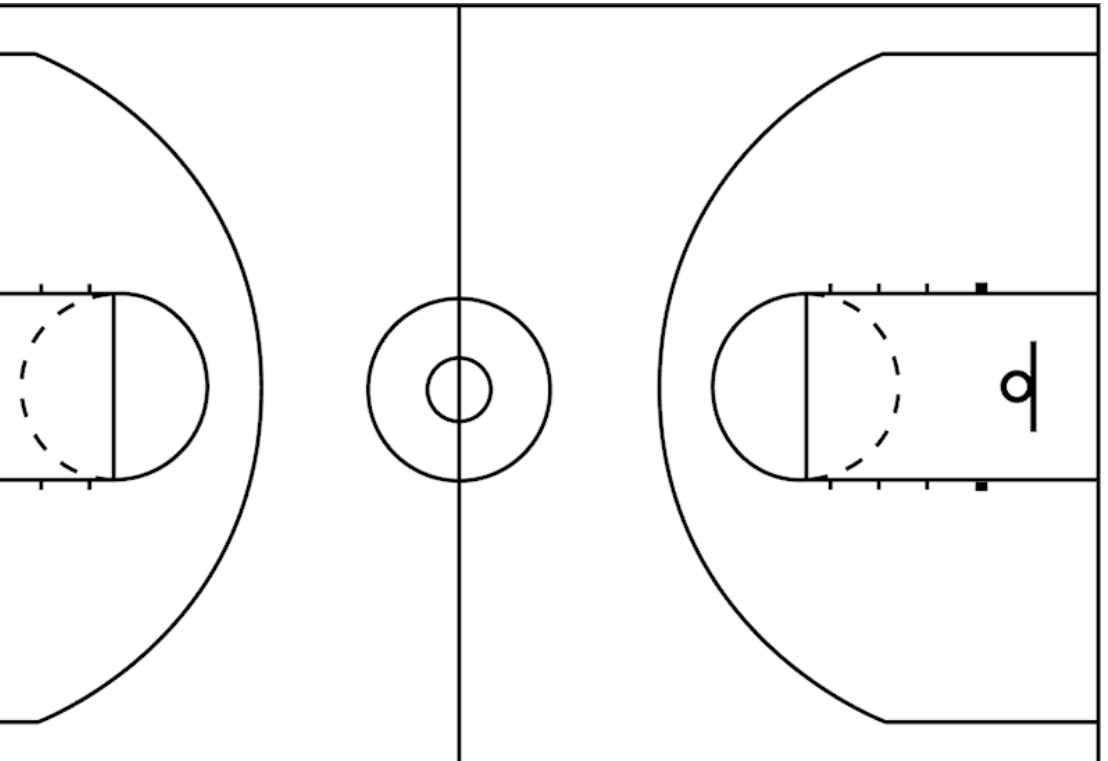
◯①②③④⑤ Нападающий

X X_1 X_2 X_3 X_4 X_5 Игрок защиты

① Нападающий с мячом

Ⓒ Тренер

Ⓡ Спортсмен, умеющий подбирать отскочившие от щита мячи



Примечание для читателей. Схема поля, используемая в этой книге, исключает многие маркировки поля, чтобы представление движений игроков и проходов было максимально ясным. Трехточечная линия НБА была включена в качестве контрольной точки расстояния по периметру корзины. Мы надеемся, что этот оптимизированный подход никоим образом не будет препятствовать приложениям, которые вы хотите внести на поля международные, колледжей или высших учебных заведений.

Часть I
Индивидуальное нападение

Глава 1
Техника броска
Хал Виссел

Главнейшим навыком в баскетболе является выполнение броска мяча в корзину. Использование передач, ведения и подбора мяча, а также защита могут дать возможность для результативного броска, но эти возможности не так однозначны. В редких случаях игроки с относительно слабым навыком броска, но имеющие выдающиеся атлетические данные либо другие уникальные особенности, могут принести существенную пользу игре. Все остальные игроки должны тренировать точный и стабильный бросок. Бросающий в корзину игрок обязан вынудить защитника прибегнуть к плотной опеке, чтобы открыть место для маневра в нападении.

Ключевой принцип командного нападения – расстановка, а иначе говоря, поддержание дистанции между игроками. Правильная расстановка позволяет переключить защит-

ника с опекаемого на других игроков. Тем не менее правильная расстановка не играет роли, если защитники могут отступить к корзине, опекая игроков, способных забросить с дальней дистанции либо создать помеху в коридоре паса или ведения мяча. Для успешной игры против зонной и личной защиты в команде должны присутствовать игроки, способные забрасывать с дальней дистанции. Нападающие игроки должны поддерживать надлежащую расстановку для сохранения преимущества, достигаемого надежными бросками. Такие броски вынуждают защитников прибегать к более плотной опеке, что приводит к ситуации, когда атаковать защиту становится проще.

Снайпер совершает бросок четко, плавно и ровно. Некоторые считают, что снайперы получают свой дар при рождении, но это заблуждение. Великими снайперами становятся, а не рождаются. Броски таких игроков выглядят так естественно, словно это врожденный навык, но на самом деле этот «навык» является результатом тренировок и должного настроя. Вспоминая таких снайперов, как Ларри Бёрд и Рэй Аллен («Бостон Селтикс»), Предраг Стоякович («Нью Орлеанс Хорнетс») или Стив Нэш («Феникс Санс»), стоит отметить, что главным является не только техника броска, но и расположение и перемещение игроков в защите и нападении. Снайпер принимает решение сделать финт, передачу мяча, проход к корзине или остановить атаку, чтобы сделать перегруппировку. У Нэша и других великих снайперов НБА эти

навыки доведены до автоматизма. Как и другие талантливые спортсмены, снайперы максимально выкладываются, демонстрируя свои навыки на уровне подсознания. Каждый из них был когда-то начинающим игроком и стал снайпером благодаря упорным тренировкам. Усердие на тренировках приводит к улучшению навыка броска, которое, в свою очередь, приводит к повышению уверенности в своих силах, что, в свою очередь, ведет к успешной игре и продолжению усердных тренировок. Подобный цикл знаком каждому, кто достиг больших успехов.

Бросок является навыком, который можно развивать без посторонней помощи. Освоившему правильную технику броска игроку нужны только мяч, корзина и энтузиазм. Тем не менее полезными являются тренировки в условиях реальной игры, включая игру против прессинга. В этом случае будет полезным участие партнера, который может помочь, обеспечив защиту прессингом.

Уверенность

Для совершения успешных бросков требуется гораздо больше, чем правильная техника. В баскетболе важны как умственные способности, так и физическая подготовка. Развитие умственных способностей необходимо для успешного выполнения броска и других базовых игровых навыков. Каждый раз, бросая мяч в корзину, игрок должен быть уве-

рен в своих действиях. Уверенный игрок контролирует свои мысли, чувства и навыки броска.

Важно знать, что корзина на самом деле достаточно большого размера. Корзина настолько большая, что на кольце может одновременно поместиться три с половиной мяча. Осознание этого удивляет большинство игроков и повышает их моральный дух. Если поместить три мяча на кольцо, то останется достаточно места, чтобы свободно просунуть руку между ними (рис. 1.1).

Это также способствует уверенности при доведении, броска до момента попадания мяча в кольцо. Это не только правильно с точки зрения техники, но и способствует игроку проявлять качества снайпера. Уверенность появляется в результате постоянной положительной обратной связи, возникающей за счет постоянных тренировок и участия в играх. Некоторые игроки переоценивают свои навыки в бросках мяча в корзину, совершают броски с низкой вероятностью попадания и, как следствие, теряют уверенность в своих возможностях по совершению броска. Многие игроки совершают одну большую ошибку, когда начинают думать о причинах после нескольких промахов. Замедленный темп броска – верный признак того, что игрок находится в задумчивости.



Рисунок 1.1 На кольце помещаются три с половиной мяча.

Хорошие снайперы остаются уверенными, даже когда по-

сле серии подряд заброшенных мячей следует несколько промахов. Они не отступают после промаха, а напротив, мысленно делают поправку и представляют себе успешный бросок. Позитивная установка (такая как «Я – снайпер!», «Все в корзину!» и «Засчитайте это!») способна добавить уверенности в совершаемом броске. Результативные снайперы, не выходившие на площадку в последние периоды или матчи, должны постоянно мысленно напоминать себе о прошлых успехах.

Уверенные игроки полагаются на свои возможности и не позволяют внезапным снижениям результативности бросков влиять на уверенность. Существует прямая связь между уверенностью при броске и успешностью броска, что всегда можно наблюдать у игроков, являющихся величайшими снайперами.

Ритм броска

Игра в баскетболе должна проходить в четкой, плавной и ритмичной манере, особенно это касается выполнения броска. При выполнении броска происходит синхронизация разгибательных движений ног, спины, плеч и бросковой руки в локте со сгибанием запястья и пальцев. Броски, совершаемые с равномерным темпом движения, имеют больше шансов завершиться результативно. Начальный импульс и ритм броска задается движением ног в вертикальной плоскости.

Мы подробно рассмотрим каждое из этих движений в разделе «Техника броска», здесь приведем их в общем виде.

• Начальная позиция – слегка согнутые в коленях ноги. Согните ноги в коленях и разогните их полностью, совершая вертикальное движение. Ноги и бросковая рука должны двигаться вместе – ноги и рука разгибаются одновременно.

• До момента полного разгибания ног спина, плечи и бросковая рука продолжают плавно и непрерывно разгибаться. Держа мяч максимально высоко, бросковая рука направляет его в сторону кольца. Старайтесь не опускать мяч, а использовать движения ног в вертикальной плоскости для поддержания ритма. Привычка держать мяч высоко позволяет сделать быстрый выпуск мяча, снижая вероятность ошибки. Опуская мяч, бросковая рука смещается от центра, что может привести к боковому вращению мяча при последующем броске. Увеличение амплитуды движений при броске повышает вероятность ошибки и замедляет скорость выпуска мяча. При необходимости опустить мяч для поддержания ритма необходимо сконцентрироваться на том, чтобы бросковая рука находилась поверх мяча.

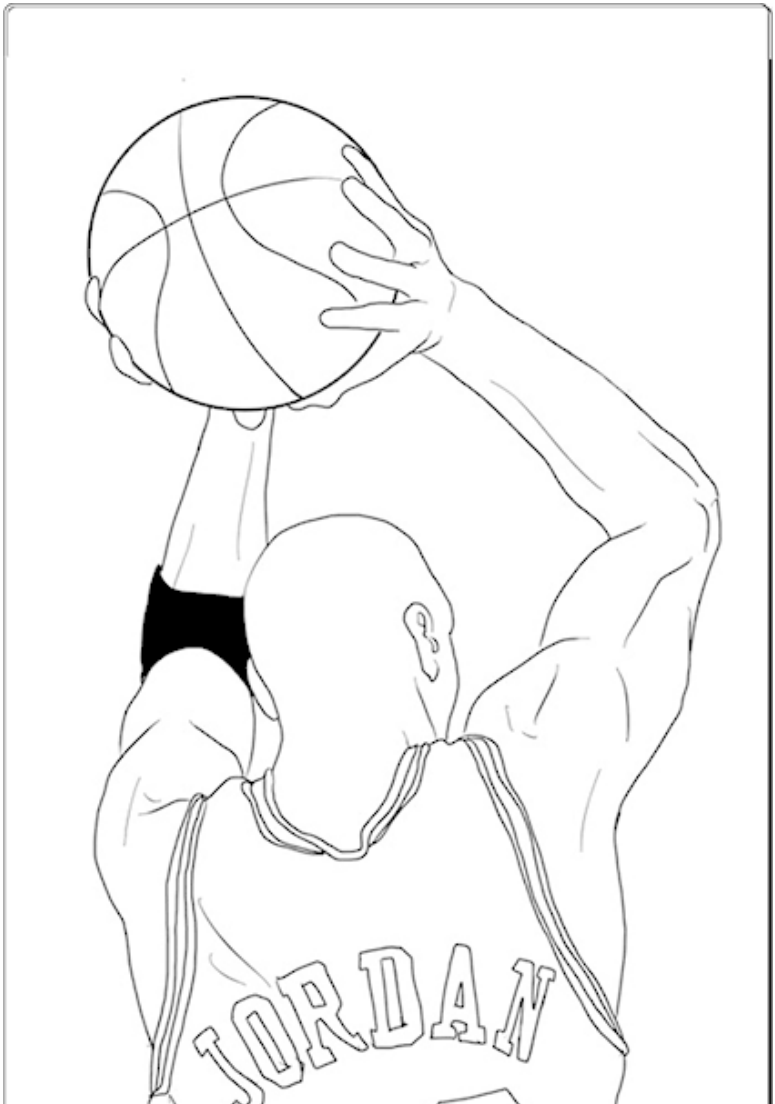
• При бросковом движении рук поддерживающая рука передает мяч в бросковую руку. Хороший ориентир для определения необходимого предела при перемещении мяча – появление складки на коже между запястьем и предплечьем.

• Такое положение рук позволяет осуществлять быстрый выпуск и стабильное сопровождение мяча. Бросковая рука

запястьем и пальцами направляется в сторону корзины с углом наклона руки 45–60 градусов с последующим полным разгибанием в локте.

• Завершающие действия, обеспечивающие силу броска и контроль над мячом, осуществляются посредством движений запястья и пальцев, направленных в сторону цели. Мяч выпускается касанием кончика указательного пальца, придавая мячу обратное вращение, что смягчает бросок. Поддерживающая рука касается мяча до момента выпуска.

Характер силы, с которой производится бросок, зависит от дистанции броска. На коротких дистанциях наибольший вклад в силу броска вносят рука, запястье и пальцы. Броски с дальних дистанций задействуют силу ног, спины и плеч. Плавный ритм и полное сопровождение мяча также улучшают дальние броски.


JORDAN

Бросок в прыжке из-под корзины осуществляется посредством прыжка с броском в высшей точке прыжка, где основная сила броска исходит от руки, запястья и пальцев. Бросок в прыжке на дальней дистанции дополнительно подразумевает одновременное участие в броске ног, спины и плеч.

Техника броска

Техника выполнения броска является важным аспектом. Хороший игрок должен быть техничным, но не техническим. Броски должны совершаться плавно и ритмично. Как упоминалось выше, все фазы броска должны протекать в последовательном ритме (рис. 1.2). Для тренировки непрерывно плавного и точного броска необходимо концентрироваться на одном или двух технических аспектах одновременно.

Зрение

Игрок должен видеть корзину, его взгляд фиксирован над передней частью кольца при совершении любых бросков, кроме бросков с отскоком мяча от щита. Броски с отскоком должны совершаться под углом 45 градусов к щиту. Зона 45-градусного броска располагается между линией штрафного броска и средней вспомогательной отметкой на боковой линии. Зона броска с отскоком называется 45-градусный конус, его угол расширяется при перемещении игрока назад от

кольца. При выполнении броска с отскоком необходимо целиться в ближний верхний угол квадрата на щите.

Цель необходимо увидеть как можно раньше и сохранять взгляд на ней до момента попадания мяча в корзину. Глаза не должны сопровождать полет мяча или отвлекаться на руки защитников. Концентрация на цели помогает избавиться от отвлекающих факторов, таких как крики, движения вне площадки, руки противника и даже грубый фол.

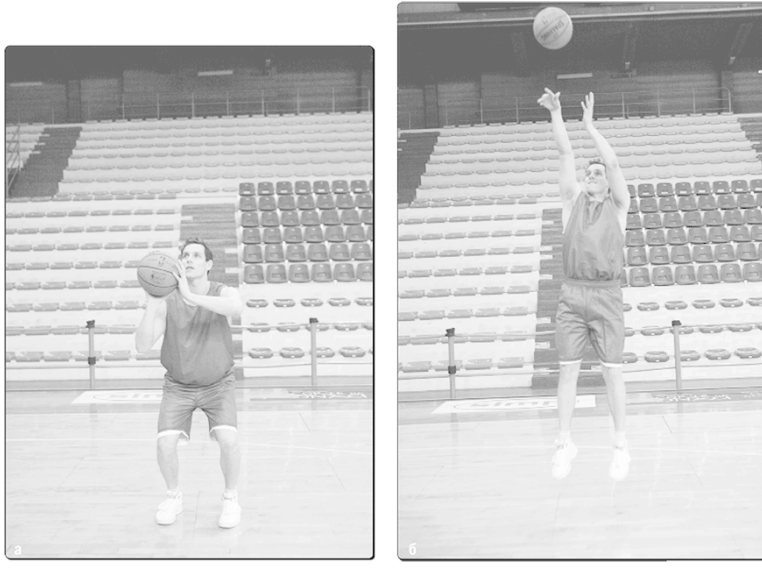


Рисунок 1.2 Техника броска: **а)** Мяч располагается между плечом и ухом, бросковая рука направлена на кольцо. Взгляд сфокусирован на цели непосредственно над передней

частью кольца. Колени слегка согнуты. Бросок начинается со сгибания ног в коленях с последующим полным их разгибанием в вертикальной плоскости для задания ритма и размаха. **б)** Ноги двигаются вместе с бросковой рукой – выпрямление ног и рук происходит одновременно. К моменту полного разгибания ног спина, плечи и бросковая рука разгибаются полностью плавно и непрерывно. Запястье и пальцы вытягиваются в сторону цели для обеспечения окончательной стадии выпуска мяча с помощью указательного пальца.

Баланс

Правильный баланс позволяет контролировать силу и ритм броска. Стойка игрока, положение его ног являются основой баланса. Постоянный контроль над стойкой обеспечивает баланс игрока.

• Ноги расставлены на ширину плеч, ступни, колени и бедра направлены строго на корзину.

• Ступня ноги со стороны бросковой руки направлена прямо. Носок другой ноги ставится относительно пятки ноги со стороны бросковой руки (связь «носок-пятка»).

• Ноги согнуты в коленях для обеспечения необходимой силы броска. Начинающие и уставшие игроки часто забывают сгибать колени и для компенсации недостатка силы броска вынуждены бросать мяч из-за головы или совершать пас от бедра, что приводит к ошибкам.

• Голова находится слегка впереди над корпусом для под-

держки баланса.

• Предплечья – в расслабленном положении в направлении корзины.

Движения ног

Для обеспечения ритма и размаха не опускайте мяч и не делайте шаг при броске, а пользуйтесь движением ног в вертикальной плоскости.

• В начальном положении колени слегка согнуты.

• Согните ноги в коленях и разогните их полностью, совершая вертикальное движение.

• Слова «вниз и вверх», произнесенные в начале броска, станут стимулом для движения ног в вертикальной плоскости, задавая ритм и силу броска.

• Ноги и бросковая рука должны двигаться вместе. Происходит одновременное разгибание ног и рук. К моменту полного выпрямления ног спина, плечи и бросковая рука разгибаются плавно и непрерывно по направлению к цели.

Используйте движение ног в вертикальной плоскости вместо опускания мяча для поддержания ритма. Привычка высоко держать мяч позволяет сделать быстрый выпуск мяча, снижая вероятность ошибки. Использование шага при броске способно увеличить размах, но в этом случае при выполнении броска появляется один лишний такт. Пользуясь методом с движением в вертикальной плоскости, бросок

производят за один такт. При броске с остановкой сгибание ног происходит во время самой остановки, позволяя сразу начать бросок и произвести быстрый выпуск.

Положение рук

Одним из самых неправильно оцениваемых факторов техники броска является положение рук. Бросковая рука должна располагаться ровно за мячом. Рука должна быть поднята в направлении кольца. Поддерживающая рука должна быть под мячом для соблюдения баланса. Данное положение рук называется «хват с подхватом». Бросковая рука всегда должна быть готова для совершения броска без предварительной балансировки мяча.

• Расположите руки достаточно близко друг к другу, держа их в расслабленном состоянии, а пальцы – в комфортном. Большой палец бросковой руки расслаблен и не отставлен сильно в сторону (для избежания напряжения в кисти и предплечье). Кисть в расслабленном положении естественным образом формирует поддержку для мяча, он лежит на подушечках пальцев, но не на ладони.

• Поместите поддерживающую руку под мяч. Вес мяча распределяется как минимум на два пальца (безымянный и мизинец). Бросковая рука находится в комфортном положении с локтем слегка отведенным назад и вбок.

• Поместите бросковую руку ровно позади мяча, держа указательный палец в его середине. Окончательный выпуск

мяча осуществляется указательным пальцем. При выполнении штрафного броска у игрока есть время для нахождения центра мяча, ориентируясь по ниппелю или иным меткам. Тренировка кончиков пальцев ведет к мягкому и точному броску.

• Держите мяч свободно впереди и над плечом бросковой руки в области между ухом и плечом.

Уверенность и техника броска важны сами по себе, но максимальная польза для бросков от них есть только при правильном сочетании.

Ровная постановка локтя

Держите ровно локоть бросковой руки. Локоть бросковой руки, поставленный ровно, выравнивает мяч по отношению к корзине. Некоторым игрокам не хватает гибкости для поддержки мяча сзади, и они вынуждены сдвигать руку вперед для сохранения постановки локтя. В данном случае необходимо взять мяч сзади со сдвигом вперед и после этого максимально возможно выровнять локоть.

Сопровождение мяча

Снайперы, стабильно совершающие точные броски, придерживаются правильной техники броска даже после того, как мяч выпущен в корзину.

• После окончательного выпуска мяча касанием указательного пальца не опускайте бросковую руку, держите ее в полностью вытянутом положении с указательным пальцем,

направленным строго на цель.

• Кисть бросковой руки направлена немного вниз, кисть поддерживающей руки направлена немного вверх.

• Не отводите взгляд от цели.

• Держите руку в положении сопровождения мяча до тех пор, пока он не достигнет корзины, после этого будьте готовы сделать подбор либо принять защитную стойку.

Ключевые команды

Уверенность и техника броска важны сами по себе, но максимальная польза для бросков от них есть только при правильном сочетании. Точное выполнение бросков требует объединения позитивного мышления с правильной техникой. Одним из способов их объединить является позитивный внутренний диалог. Данный метод самовнушения позволяет ускорить развитие навыка броска.

Позитивный внутренний диалог использует ключевые команды (сигнальные слова или слова-триггеры) для улучшения игровых навыков. Игроку необходимо выбрать слова, которые создадут ассоциации с правильной техникой, ритмом и уверенностью по отношению к выполнению броска. Ключевые команды должны быть короткими (желательно односложными) и индивидуальными. Несколько примеров таких команд:

• Выше! – команда для начала броска из верхней позиции

и для недопущения опускания мяча.

• Прямо! – команда для того, чтобы бросковая рука направлялась прямо на корзину без поворота запястья.

• Вперед! – команда для задания направления бросковой руки на кольцо.

• Палец! – команда для задания правильного выпуска мяча указательным пальцем.

• Вверх! – команда для задания траектории полета мяча.

• До конца! – команда для задания сопровождения мяча, используя плечи, руки, запястье и палец.

• Прямо! – команда для задания сопровождения мяча при помощи головы и плеч, не допуская отклонения или шага назад.

• Ноги! – команда для задания использования ног.

• Вниз и вверх! – команда для задания вертикального движения ног для ритма и размаха.

Игроку необходимо выработать свои внутренние команды, которые будут связаны с правильной техникой. Возможно, понадобится подобрать наиболее подходящие для каждого случая команды.

Мысленное последовательное произношение ключевых команд задает ритм броска, развивая технику и уверенность. Успешные игроки обязательно уделяют время мысленной тренировке. Мысленное произношение ключевых слов с представлением правильного выполнения соответствующих

фаз броска, а также наблюдение за попаданием мяча в корзину практически реализуются на площадке.

Некоторые игроки для закрепления образа успешного броска также используют слова-якори. Примеры слов-якорей: «Да!», «Кольцо!», «Чистый!», «Получи!». Использование подобных слов позволяет избежать «аналитического паралича», возникающего, когда игрок слишком много времени тратит на обдумывание броска. Верный признак такого состояния – медленный либо неровный ритм совершения броска.

Наибольшей эффективности можно достичь, сочетая ключевые команды со словами-якорями. Для начала игрок может попробовать последовательность из трех команд (желательно односложных), сопровождая ими действия при броске с завершением выпуска при помощи указательного пальца. Для примера возьмем ключевые команды «Ноги!» и «До конца!», а словом-якорем будет «Да!». При выполнении броска игрок произнесет эту последовательность как «Ноги! – До конца! – Да!». Нужно произносить их вслух в соответствии с ритмом броска для большей эффективности.

Ключевые команды и слова-якори являются реальными мыслями. При проговаривании их вслух снижается нагрузка на осознанный мыслительный процесс, что способствует лучшему автоматизму действий при выполнении броска. Ключевая команда задает правильную технику, а слово-якорь усиливает успех. По мере развития навыка брос-

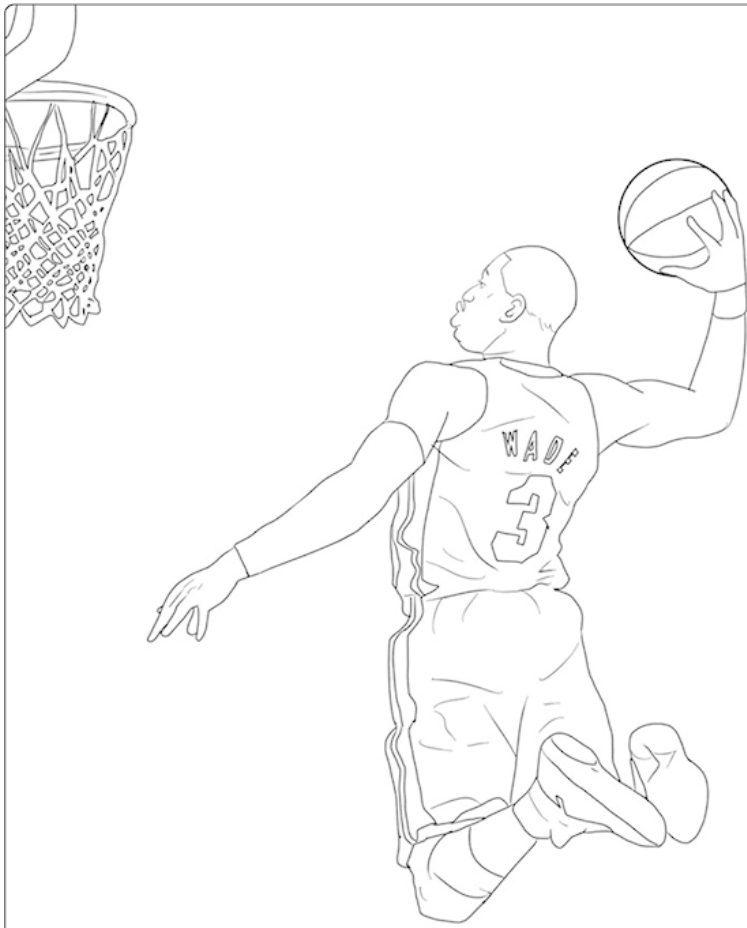
ка становится недостаточно одной ключевой команды. В остальном единственного слова-якоря вполне достаточно для поддержания игроком позитивного мышления и, как следствие, хороших результатов.

Контакт мяча с кольцом

Научитесь правильно совершать бросок, а затем вдумчиво тренируйтесь каждый день для улучшения понимания своего броска. Всегда можно получить совет и рекомендацию от тренера, когда тот рядом, но большая часть улучшения игровых навыков происходит при отсутствии тренера. Таким образом, необходимо получать обратную связь другими путями. Есть три хороших способа получить обратную связь: это наблюдение контакта мяча с кольцом, внутреннее ощущение броска и просмотр видео собственных бросков.

Анализ контакта мяча с кольцом во время броска позволяет улучшить выполнение броска, а также выявить ошибки и их причины. Помните, что мяч летит туда, куда он был направлен кистью и указательным пальцем бросковой руки. Промах со смещением вправо говорит о том, что кисть и указательный палец бросковой руки направили мяч в этом направлении. Кроме того, вероятно, что позиция тела игрока при таком промахе была смещена в сторону от корзины. Еще одной возможной причиной промаха мог стать сдвинутый с оси броска локоть, что привело к смещению сопровождения

мяча вправо.


WADE
3

Если вы видите, что мяч после касания кольца отлетает с вращением в сторону, значит, вы совершили бросок с боковым вращением мяча, что обычно вызвано неправильным начальным положением бросковой руки сбоку мяча. В случае если вы перекрутите мяч бросковой рукой, то он коснется правой части кольца и отскочит влево. Если же вы при броске недокрутите мяч, то он коснется левой части кольца с отскоком вправо. Среди других возможных причин бокового вращения – выпуск мяча безымянным, а не указательным пальцем, смещение руки на мяч сверху, контакт мяча с ладонью, а также сдвиг мяча поддерживающей рукой.

Тактильное чувство также может быть полезно. Можно почувствовать, когда бросковая рука смещается вправо или мяч выпускается безымянным пальцем. Обе эти ошибки приводят к боковому вращению мяча. Отличным методом для развития тактильного чувства является совершение бросков с закрытыми глазами. Делать это нужно в паре с помощником, который будет ловить мяч и описывать ваш бросок. После промаха помощник сообщает о смещении траектории мяча и о направлении отскока мяча после касания кольца. Анализируя броски, вы можете обнаружить и исправить свои ошибки до того, как они войдут в привычку.

Мысленная корректировка промаха

Думай, как снайпер, действуй, как снайпер, будь снайпером. Многие игроки расстраиваются после совершенных ошибок, особенно после промахов при броске. Зачастую это впоследствии отрицательно влияет на ход игры. Игрок, реагирующий на промах негативными мыслями, словами или жестами, настраивает себя на новый промах в будущем. Вы должны научиться вести себя как настоящий снайпер, не позволяя ошибкам сбивать свой моральный настрой.

Для наглядности приведем аналогию при работе с компьютером. Что делает человек, допуская ошибку во время набора текста на клавиатуре? Он продолжает делать эту ошибку? Конечно, нет. Он удалит неправильно введенный текст и заново наберет его правильно. Или выделит неправильную часть и заменит ее правильной. Схожий принцип должен применяться и при корректировке ошибок при бросках. После промаха вы должны понять причину, увидев отскок мяча от кольца или тактильно чувствуя бросок. После этого вы корректируете бросок с помощью подходящей позитивной ключевой команды. Например, вы поняли, что бросок был недостаточно сильным по причине незадействования ног. Чтобы исправить эту ошибку, вы говорите ключевую команду «Ноги!» для задания правильного использования ног при броске.

Прекрасным методом для улучшения результативности броска является использование позитивных слов-якорей совместно с моральной подготовкой и мысленного представления удачного броска. Выберите слово-якорь, которое поможет вам мысленно представлять попадающий в корзину мяч. Сразу после промаха сделайте корректировку при помощи ключевой команды и представьте успешный бросок, одновременно произнося слово-якорь. Это поможет поддержать моральный настрой, без нарушения концентрации, что может вести к дальнейшим промахам. Научившись реагировать на промах, представляя успешный бросок, вы начинаете думать, как снайпер, действовать, как снайпер, и быть снайпером.

Бросок в прыжке

При выполнении броска в прыжке держите мяч на уровне между плечом и ухом, бросковая рука направлена на цель, поддерживающая рука расположена немного под мячом. Поддерживайте правильный угол между предплечьем и полом. Сконцентрируйте взгляд на цели. Подпрыгните вертикально вверх, полностью выпрямляя голеностоп, колени, спину и плечи, а затем приземлитесь в стойке, обеспечивающей равновесие, в место, откуда начинался прыжок, без смещения в любую из сторон.

Высота прыжка зависит от дистанции броска. Находясь

под плотной опекой, вложите достаточно сил в работу ног, чтобы прыгнуть выше защитника. Держите мяч немного выше. В верхней точке прыжка рука, запястье и пальцы в большей степени участвуют в броске мяча. Вы должны почувствовать момент, когда зависаете в воздухе, чтобы выпустить мяч.

Финт на бросок

Умение делать хороший финт на бросок является большим плюсом для любого снайпера. Финт на бросок применяется, чтобы заставить защитника думать, что бросок действительно произойдет. Правильный финт на бросок создает пространство для совершения броска из прыжка через защитника. Финт на бросок должен выглядеть как бросок. Небольшое движение мяча вверх не убедит защитника, что это бросок. Как мы любим говорить: «Финт на бросок – это несделанный бросок». Резко поднимите мяч перед головой, держа ноги согнутыми в коленях.

Правильный финт на бросок заставляет защитника выпрямить ноги, что позволяет бросающему мяч игроку прыгнуть выше защитника и совершить бросок без сопротивления. Дайте защитнику время отреагировать на финт. Понимание реакции защитника перед принятием решения, совершить ли бросок, проход или пас, является основой для успешного действия.

Трехочковый бросок

Совершая трехочковый бросок, находитесь достаточно далеко от линии, чтобы избежать заступа на нее. Сфокусируйтесь на корзине. Совершите размеренный бросок мяча в прыжке.

Игроки, совершающие успешные трехочковые броски, обладают следующими качествами:

- плавный и ровный ритм;
- последовательное использование ног, спины и плеч;
- правильная техника, например направление бросковой руки в сторону цели;
- ровная постановка локтя;
- сопровождение мяча до кольца.

При выполнении большинства дальних бросков в прыжке у игрока есть достаточно времени, необходимость прыгать выше защитника не возникает. Следовательно, большую часть силы ног можно вкладывать в бросок, а не в прыжок. При необходимости дополнительной силы можно задействовать шаг при броске. Необходимо понимать, что бросок должен быть совершен во время прыжка, но не в момент наивысшей точки полета. Стремитесь выполнить размеренный прыжок для совершения броска без излишнего напряжения. Наиболее важны равновесие и контроль, а не максимальная

высота прыжка. Плавный ритм и полное сопровождение мяча также важны при совершении дальних бросков в прыжке. Постарайтесь приземлиться в то же самое место, откуда начинался прыжок.

Быстрый выпуск мяча

Главная цель в баскетболе – результативный бросок, а его осуществлению способствует пас, который позволит игроку поймать мяч в готовой к броску позиции на дистанции надежного броска. Дистанция надежного броска – это расстояние до корзины, на котором игрок способен стабильно совершать успешный бросок с дальней дистанции.

Держите руки и ноги наготове для выполнения быстрого выпуска мяча. Обозначьте руками цель передающему мяч игроку, держа их над плечами в бросковой позиции, ноги в коленях держите слегка согнутыми. Хорошим пасом является тот, который позволяет поймать мяч в позиции, подходящей для совершения броска с использованием быстрого выпуска. Хороший пас – залог хорошего броска. Совершите прыжок после паса мяча, сохраняя направление на корзину и бросковую позицию.

Умение ловить мяч также необходимо для совершения успешных бросков. Ловите мяч расслабленными руками, фиксируя его после поимки. Позвольте мячу самому прилететь в ваши руки, не тянитесь за ним. Находясь в бросковой

позиции с бросковой рукой, направленной на кольцо позади мяча, и с поддерживающей рукой под мячом, используйте метод ловли мяча «хват с подхватом». Никогда не ловите мяч расставленными в стороны руками, так как это ведет к его повороту при приведении в бросковую позицию, что в условиях игры приводит к боковому вращению мяча. Поймайте мяч сзади бросковой рукой, направленной на кольцо, и подхватите его снизу поддерживающей рукой.

Большинство бросков в баскетболе – броски без сопротивления (конец быстрого прорыва, передача открытому игроку после переключения защитника, передача из ловушки, перемещения мяча против зонной защиты или защиты с помощью, выход из-за заслона, заслон и выход наружу после разворота, дальний отскок и т. д.). При бросках без сопротивления совершающий передачу игрок целится в дальнюю руку бросающего игрока, которой тот поймает мяч перехватом. Одним движением поймайте мяч, находясь в направлении к корзине, и совершите бросок. Согните колени перед тем, как поймать мяч, и разогните их после того, как поймаете его, совершая ритмичное движение вниз-вверх. Держа мяч максимально высоко, бросковая рука направляет его в сторону корзины. Задайте ритм при помощи движения ног вниз-вверх, не опускайте мяч. Держите мяч высоко для быстрого выпуска мяча с меньшей вероятностью ошибки.

Совершите прыжок в сторону мяча при неточной передаче. Сделайте финт на бросок перед броском, если вы не мо-

жете поймать мяч, сохраняя ритм броска. Финт на бросок дает время для того, чтобы задать ритм броска рукам и ногам. Используйте поворот на опорной ноге, только находясь под плотной опекой.

Используйте ключевые команды для освоения правильной техники, задачи ритма и формирования уверенности. Примером ключевых команд для быстрого выпуска и задачи ритма ногам являются «Вниз и вверх!», чтобы задать ритм и размах движением вниз-вверх для ног, а также «Вверх и выше!», чтобы начать бросок, не опуская мяч.

Бросок после приема мяча

При совершении броска после приема мяча держите руки готовыми для немедленного выполнения броска. Приведение рук в готовую позицию отнимает время и влияет на бросок.

При передаче мяча из-под корзины. Принимая передачу из-под корзины, поймайте мяч сзади бросковой рукой, направленной на кольцо, и подхватите его снизу поддерживающей рукой.

При передаче со стороны сильной руки. Принимая передачу со стороны сильной руки, поймайте мяч поддерживающей рукой и поместите бросковую руку сзади мяча, направив ее на кольцо. Переместите поддерживающую руку под мяч (рис. 1.3).

При передаче со стороны слабой руки. Для передачи со стороны слабой руки, поймайте мяч бросковой рукой, подхватите его снизу поддерживающей рукой и переместите бросковую руку, поместив ее сзади мяча, направив на кольцо.

Бросок после ведения мяча

Оказавшись в открытой позиции, ударьте мячом об пол перед ногой со стороны бросковой руки, поднимите и направьте на корзину мяч, находясь в бросковой позиции. Не тянитесь к мячу. Поднимите мяч перед коленом ноги со стороны бросковой руки, держите ноги согнутыми в коленях для предотвращения сдвига вперед, назад или в стороны.

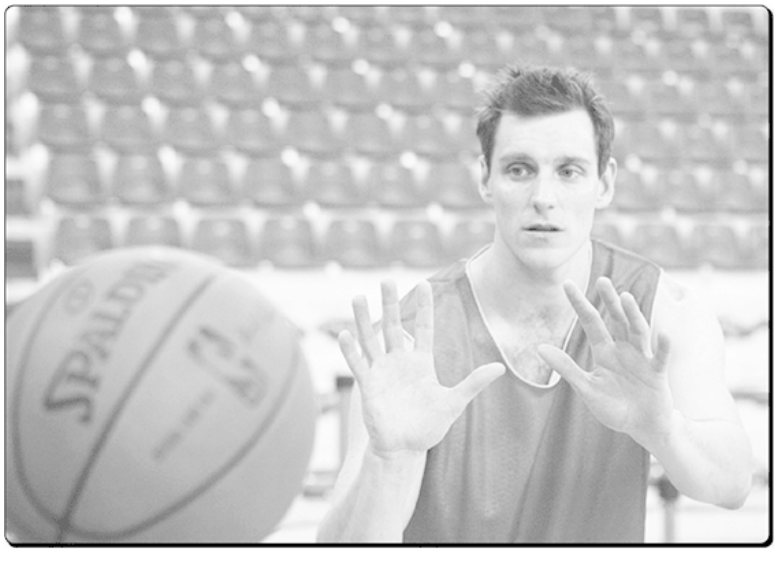


Рисунок 1.3 Бросок после приема мяча при передаче со стороны сильной руки. Поймайте мяч поддерживающей рукой и поместите бросковую руку сзади мяча, направив ее на кольцо. Переместите поддерживающую руку под мяч.

Поднимите мяч, располагая бросковую руку сверху, а поддерживающую руку снизу мяча. При выполнении броска для придания обратного вращения мячу держите бросковую руку сзади мяча, направляя ее на цель. Никогда не поднимайте мяч, держа его по бокам с последующим поворотом в бросковую позицию. В игровых условиях это может привести к пере- или недокручиванию мяча бросковой рукой с прида-

нием ему бокового вращения во время выпуска.

Ведение мяча в сторону сильной руки. При ведении мяча в сторону сильной руки ударяйте им об пол дальней от корзины рукой, не отрывая взгляд от корзины. Поймите действия защитника. Отодвиньтесь от защитника, совершив один длинный удар мяча об пол дальней от корзины рукой (той, которая дальше от защитника), оттолкнувшись опорной ногой. Наметьте место для удара мяча об пол за корпусом защитника. Не отводите взгляд от корзины. Защищайте мяч с помощью ближней от корзины руки и корпуса. Подпрыгните вслед за мячом после последнего удара мяча об пол. Поднимите мяч перед коленом ноги со стороны бросковой руки, держа ее поверх, а поддерживающую руку снизу мяча. Подпрыгните вертикально вверх и совершите бросок в прыжке. Приземлитесь ровно.

Ведение мяча в сторону слабой руки. При ведении мяча в сторону слабой руки ударяйте им об пол дальней от корзины рукой, не отрывая взгляд от корзины. Поймите действия защитника. Отодвиньтесь от защитника, совершив один длинный удар мяча об пол дальней от корзины рукой (той, которая дальше от защитника), оттолкнувшись опорной ногой. Наметьте место для удара мяча об пол за корпусом защитника. Не отводите взгляд от корзины. Защищайте мяч с помощью ближней от корзины руки и корпуса. Со-

вершите второй удар мяча об пол (перевод мяча перед собой), перемещая мяч на сторону бросковой руки. Подпрыгните вслед за мячом после последнего удара мяча об пол. Поднимите мяч перед коленом ноги со стороны бросковой руки, держа ее поверх, а поддерживающую руку снизу мяча. Подпрыгните вертикально вверх и совершите бросок в прыжке. Приземлитесь ровно.

Бросок в прыжке с шагом назад

Поймите действия защитника. Совершите финт, чтобы защитник решил, что вы делаете проход, быстро отступите на один шаг назад от защитника, одновременно ведя мяч дальней от корзины рукой, создавая дистанцию перед защитником. Подпрыгните вслед за мячом и поднимите его перед коленом ноги со стороны бросковой руки, держа ее поверх, а поддерживающую руку снизу мяча (рис. 1.4).

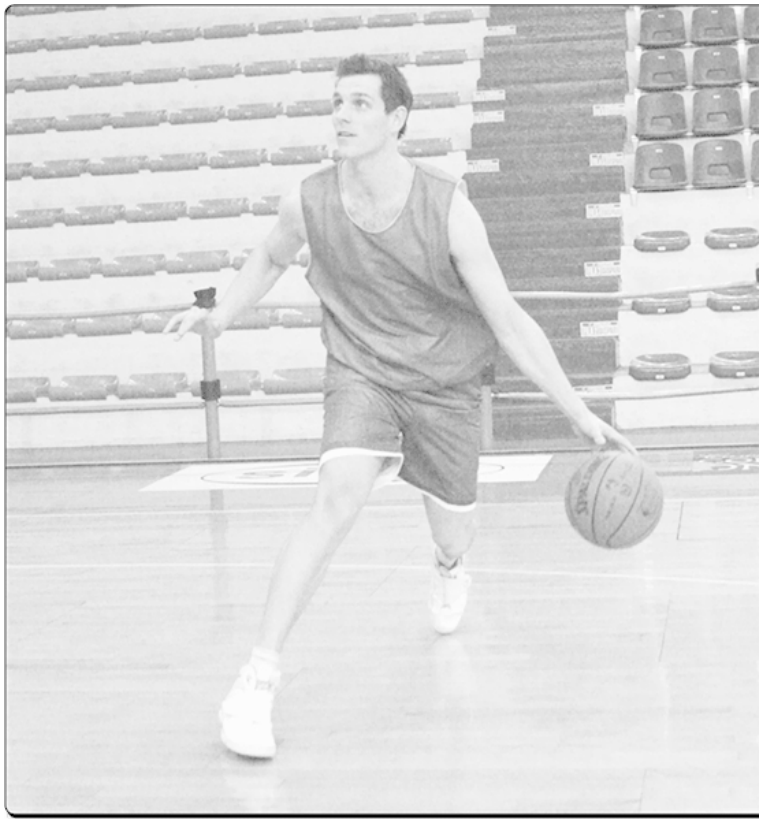


Рисунок 1.4 Совершите резкий финт на бросок, сделайте быстрый шаг назад от защитника дальней ногой, одновременно ведя мяч даль-ней от корзины рукой.

Совершите бросок в прыжке. Добейтесь устойчивого положения, поднимая мяч от колена и принимая в направле-

нии корзины подчеркнутое положение плеч, головы и бросковой руки при сопровождении мяча для компенсации наклона назад головы и плеч после совершения броска.

Финт на сквозной бросок в прыжке

Вы должны быть достаточно сильным игроком, чтобы совершить данный бросок. Сделайте резкий финт на бросок. Остановитесь и определите положение рук защитника, если он агрессивен. Если рука защитника находится высоко со стороны мяча, сделайте шаг ближней к нему ногой, заступая за его ведущую ногу, подныривая головой и плечами под рукой защитника (рис. 1.5).

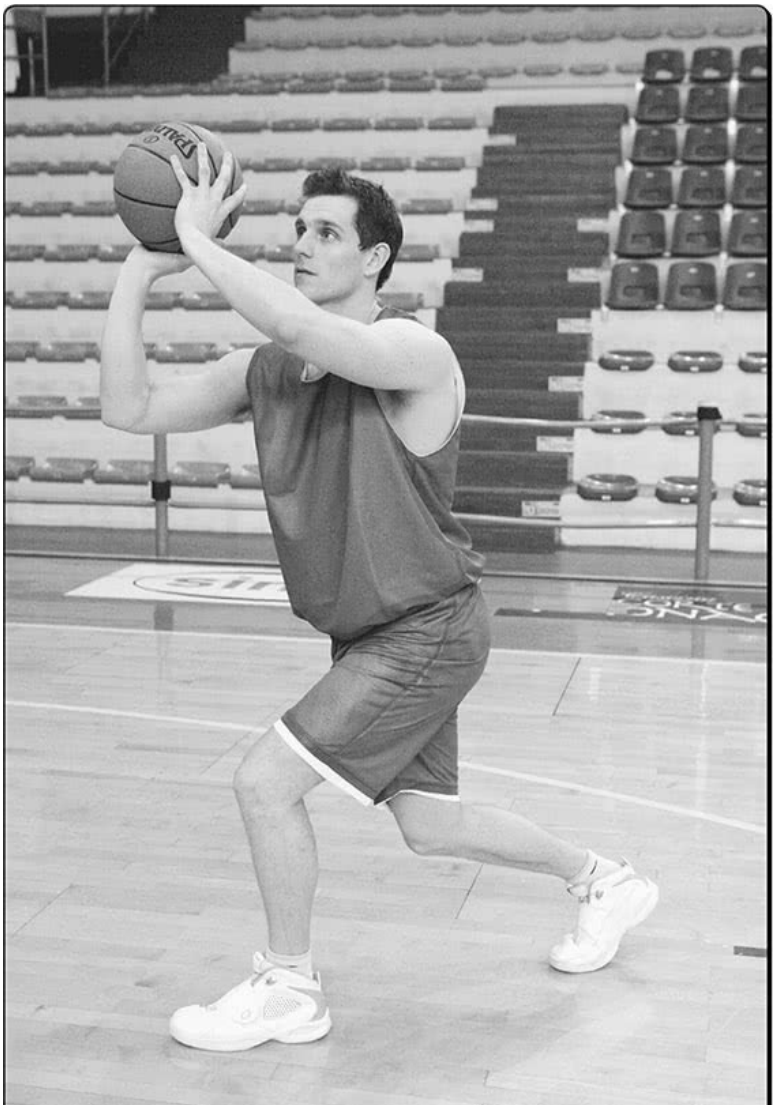


Рисунок 1.5 Поймите реакцию защитника на резкий финт на бросок. Если рука защитника находится высоко, заступите за его ведущую ногу, подныривая головой и плечами под рукой защитника.

Защищайте мяч с помощью головы и плеч, уводя его из зоны досягаемости защитника с целью совершить бросок в прыжке. Будьте сильными. Ожидайте фола, но доведите бросок до конца, получая возможность получить три очка.

Исправление ошибок при бросках

Ошибка: Бросок мяча слишком близко

Исправление: Установите ощущение во время броска, чтобы определить, следует ли больше силы передать от ног, выполняя доведение броска, удерживая бросающую руку вверху, пока мяч не достигнет корзины, или бросая быстрым и равномерным ритмом.

Ошибка: Бросок мяча слишком далеко

Исправление: Поднимите бросающую руку выше, придавая броску более высокую дугу (от 45 до 60 градусов); совершайте бросок, держа голову и плечи двигающимися вперед и вверх к кольцу во время доведения броска.

Ошибка: Непоследовательные броски, близко и далеко

Исправление: Вытяните руку с полным вытягиванием локтя на доведении броска, вместо того чтобы отводить плечи назад.

Ошибка: Удар по правой стороне кольца (бросок правой рукой)

Исправление: Проблема заключается в неправильном подходе к корзине или начале броска с комбинацией мяча перед головой и вытянутым в сторону локтем, что приводит к тому, что рука направляется на броске в правую сторону. Начните с расположения тела на квадрате к корзине. Поместите мяч на сторону броска у головы между ухом и плечом, бросающая рука обращена к передней части кольца. Это позволяет руке, запястью и пальцам двигаться прямо к корзине.

Ошибка: Удар по правой стороне кольца (бросок правой рукой)

Исправление: Проблема заключается в неправильном подходе к корзине или начале броска с комбинацией мяча от правого бедра или слишком далеко вправо, что приводит к тому, что мяч колеблется справа налево во время броска. Колебание мяча возникает, когда ноги недостаточно используются для мощности. Начните с расположения тела на квадрате к корзине. Поместите мяч на сторону броска у головы между ухом и плечом, бросающая рука обращена вперед, а локоть внутрь. Сосредоточьтесь на том, чтобы броса-

ющая рука, запястье и пальцы двигались прямо к корзине.

Ошибка: Отсутствие диапазона, контроля и согласованности при броске, промахи при броске, слишком далеко или в другую сторону

Исправление: Поместите мяч на сторону броска у головы между ухом и плечом, бросающая рука обращена вперед. Усильте движение ног вниз и вверх и завершите доведение броска, удерживая руку прямо вверх, пока мяч не достигнет корзины.

Ошибка: Мячи во время броска ударяют по кольцу и крутятся или скользят с передней на заднюю часть кольца и вылетают, а не ударяют о кольцо и не проходят через обруч

Исправления: Избегайте бокового кручения мяча. Чтобы получить обратное вращение вместо бокового, начните бросок высоко, бросающая рука обращена к передней части кольца, а балансирующая рука под мячом находится в положении блокировки и группировки. Не опускайте мяч из-за ритма. Понижение мяча обычно уводит бросающую руку от центра, вызывая боковое вращение, когда мяч поднимается для броска. Чем дольше ход, тем больше вероятность ошибки и медленнее выпуск мяча. Если вам нравится опускать мяч для ритма, сосредоточьтесь на том, чтобы бросающая рука находилась поверх мяча. Подчеркните прямое доведение броска. Перед броском убедитесь, что позиция руки

установлена, и сконцентрируйтесь на выпуске мяча от указательного пальца. Удар по мячу большим пальцем небросающей руки приведет к боковому вращению. Практикуйте броски, удерживая большой палец и указательный палец небросающей руки сомкнутыми вместе. Сделайте упор на броске мяча одной рукой (бросающая рука).

Ошибка: Броскам не хватает контроля, и мяч сильно ударяет по кольцу, несмотря на то что техника выполнения и механика кажутся правильными

Исправление: Мяч, скорее всего, опирается на ладонь. Расслабьте большой палец бросающей руки и поместите мяч на подушечки пальцев, не касаясь ладонью мяча. Это позволяет отпустить подушечки пальцев, что приведет к обратному вращению, контролю и мягкому касанию.

Ошибка: Все еще промахи, несмотря на то что механика и техника выполнения кажутся правильными

Исправление: Попросите партнера проверить ваши глаза. Если ваши глаза двигаются, вы, вероятно, следите за полетом мяча, а не фокусируетесь на цели, которая находится чуть выше передней части кольца. Сконцентрируйтесь на цели, пока мяч не достигнет корзины; не смотрите на полет мяча по воздуху.

Ошибка: Невозможность поймать и совершить бросок

одним движением, дотягиваясь до мяча

Исправление: Как только вы встали в открытую позицию для броска, задайте хорошую цель, подняв руки в позицию для броска. Сразу же после паса отпрыгните за мяч, лицом к корзине для совершения броска. Пусть мяч попадет в руки. Не тянитесь за мячом.

Ошибка: Медленный выпуск мяча после получения паса, вызванного опусканием мяча перед его броском

Исправление: Поймайте мяч в позиции для броска, удерживая мяч высоко во время совершения броска одним движением.

Ошибка: Медленный выпуск мяча после получения паса сбоку, вызванный тем, что принимающий обращен лицом к передающему пас и тянется к мячу

Исправление: Повернитесь лицом к корзине, поверните голову, чтобы увидеть пас, и пусть мяч придет к вам. Прыгните за мяч, чтобы поймать его и совершить бросок одним движением.

Ошибка: Поймать мяч руками сбоку и повернуть его в нужное положение, приведя мяч к боковому вращению

Исправление: Заблокируйте мяч дальней рукой и проведите небросающую руку под мяч. Бросающая рука всегда должна находиться за мячом перед броском. При получении

паса по стороне сильной руки дальней рукой является небросающая. После того как вы поймаете мяч, проведите небросающую руку под мяч. При получении паса со слабой стороны дальняя рука является бросающей. Когда ловите мяч, заблокируйте пас бросающей рукой. Затем переведите бросающую руку, сняв ее с бока мяча, и установите ее за мяч так, чтобы она была обращена к передней части кольца.

Ошибка: При совершении броска с дриблинга касание бока мяча и начала броска со стороны тела, приводящее к промаху влево или вправо от корзины

Исправление: В открытой позиции проводите дриблинг к передней части колена со стороны броска и поднимите мяч вверх, стоя лицом к корзине для совершения броска; не тянитесь за мячом.

Ошибка: Поднятие мяча с дриблинга руками по бокам и поворачивание мяча на место, приводя к боковому вращению во время броска

Исправление: Поднимите мяч вверх перед коленом со стороны совершения броска, бросающая рука находится поверх мяча, а небросающая под ним. Когда ваша рука находится на верхушке мяча во время подхвата, когда вы поднимаете мяч для броска, ваша рука будет направлена к передней части кольца. Это позволит вам совершить бросок с обратным вращением.

Ошибка: Занос вперед, назад или вбок при совершении броска с дриблинга

Исправление: Измените импульс вперед, назад или вбок на восходящий импульс. Поднимите мяч вверх перед коленом со стороны броска, согнув колени, чтобы получить баланс для совершения броска и предотвратить занос вперед, назад или вбок.

Советы тренеру для совершения бросков

• Узнайте игроков, которых вы тренируете. Научитесь слушать больше, чем говорить. Игрок хочет чувствовать себя комфортно с вами в качестве тренера и доверять вам, прежде чем вы станете работать с ним. Иногда вы тренируете игрока, который думает, что он не может совершить бросок. Всегда начинайте с того, что игрок делает хорошо.

• Тренируйте каждого игрока индивидуально. Вы не хотите, чтобы игрок узнавал все, что вы знаете о совершении бросков. Вы хотите, чтобы каждый игрок узнал, что ему нужно знать, чтобы улучшить свой бросок.

• Мотивируйте игроков говорить с вами, рассказывая вам, что им нравится и не нравится. Скажите игроку: «Я хочу, чтобы ты совершал броски с уверенностью и ритмом. Я хочу работать над механикой, который больше всего помога-

ет броску». Затем он корректирует то, что хочет исправить. Скажите: «Я здесь, чтобы тренировать и помогать тебе, но ты будешь учиться тренировать себя сам».

• Задавайте вопросы, чтобы узнать, что ищет игрок. Вы можете много узнать об игроке из его ответов. Когда вы действительно слушаете его ответы, вы можете подстраивать свои ответы под его конкретные нужды. Спросите у игрока: «Когда у тебя получается хороший бросок, что ты делаешь?» На этот вопрос нет неправильного ответа. Ответ игрока просто указывает его уровень уверенности и то, что он знает о своем собственном броске. Если игрок отвечает: «Я просто бросаю!», это может указывать на то, что он обладает уверенностью или что он не переусердствует, когда совершает бросок. Если он ответит: «Когда я хорошо совершаю бросок, мои плечи идут к корзине», вы знаете, что он понимает, что он хочет делать, когда совершает бросок. Если он ответит: «Мяч заходит в корзину», это может означать, что он мало знает о своем броске.

• Будьте проще. Пусть инструкции остаются простыми и краткими, но вдохновляющими. Игроки теряют интерес, если тренерский разговор длинный, слишком подробный или скучный. По большей части игроки не улучшаются во время разговора. Позвольте им совершать броски.

• Стремитесь поддерживать высокий уровень доверия. Будьте позитивным; продолжайте мотивировать игроков знать, что они могут и будут добиваться своих целей. Моти-

вируйте их последовательно делать то, что нужно для достижения своих целей; никогда не позволяйте им думать, что они достигнут чего-то меньшего, чем успех. Постоянно говорите игрокам: «Ты снайпер!»

Глава 2
Маневры на периметре
Стэн Ван Ганди

Баскетбол является командной игрой, но при этом каждый игрок в нападении должен быть способен играть против защитника один на один. Вначале игроки должны научиться, как открываться для получения мяча. Это требует осваивания основных маневров с мячом при игре один на один. После изучения основ можно приступать к продвинутым маневрам. Навык владения маневрами должен быть освоен настолько хорошо, что игрок смог бы моментально выбрать правильный для победы над защитником.

Работая в Майами, мне довелось тренировать Дуэйна Уэйда, который хорошо умеет открыться для получения мяча на периметре и создать возможность для броска сразу после этого. Более высокие форварды, такие как Рашад Льюис или Хидайет Туркоглу, которых я тренирую в настоящее время в Орландо, также способны показать впечатляющую игру на периметре, демонстрируя выдающиеся навыки ведения мяча и хороший бросок с дальней дистанции.

Действия для получения мяча в открытой позиции

Начнем с самых базовых советов к действиям по созданию дистанции до защитника для получения паса.

• Начинайте движение для получения открытой позиции, только когда партнер по команде готов сделать передачу.

• Получите мяч в той зоне площадки, где вы сможете сделать передачу, ведение или бросок мяча. Придерживайтесь дистанции надежного броска.

• Получение открытой позиции не должно занимать более двух-трех секунд. Чем дольше у вас это занимает, тем больше есть времени у защиты для восстановления позиции.

• Двигайтесь обычными шагами в сторону защитника, не смотря на игрока, передающего вам мяч. Делая маленькие шаги и смотря на передающего мяч игрока, вы даете четкий сигнал защитнику приготовиться к вашему маневру.

• Войдите в контакт (не толкая) с защитником, используя плечо и руку ближайшей к корзине стороны тела. Это помогает отвлечь защитника. Затем резко отойдите назад, получая дистанцию до защитника. Отходя не строго назад, а по диагонали, вы вынудите защитника потратить еще больше времени на восстановление своей позиции. Держите колени согнутыми и будьте готовы к атаке после получения мяча.

• Отходя от защитника, используйте дальнюю от него ру-

ку в качестве цели для игрока, передающего мяч. Примите передачу и поймайте мяч двумя руками.

• Поставьте ноги (носки ступней) в сторону корзины сразу после приземления на пол с мячом в руках для дальнейшей игры один на один и чтобы видеть всю площадку.

Теперь рассмотрим пять основных путей получения открытой позиции на периметре и один особый маневр.

V-образный рывок

V-образный рывок является самым частым маневром для получения открытой позиции и может быть выполнен в любой части площадки. Свое название этот маневр получил благодаря совершаемым движениям в виде буквы V. Для получения мяча в верхней позиции вынудите защитника переместиться в нижнюю, отойдите назад и наоборот для получения мяча в нижней позиции.

Начните движение, направляясь на корзину. Важно получить открытую позицию в той зоне площадки, где вы сможете сделать передачу, ведение или бросок мяча в прыжке. Учитывайте расстановку партнеров по команде.

Предположим, что вы хотите получить открытую позицию на правом фланге, а мяч находится в центре площадки. Защитник блокирует бросок в положении три четверти. Для наглядности маневры будут объяснены в два шага (первый и

второй), на самом же деле движения происходят практически моментально и без остановки.

Первый шаг. Для получения открытой позиции в верхней позиции сделайте шаг или два в сторону защитника, держа плечи параллельно щиту. Затем поставьте внутреннюю ногу (ближайшую к лицевой линии или внешнюю – дальнюю, если в нижней позиции) между ног защитника и упритесь без толчка в его грудь правой рукой и плечом. Далее совершите поворот на внешней ноге и перешагните правой ногой переднюю ногу защитника для его нейтрализации.

Второй шаг. Повернитесь, опираясь на подушку стопы внутренней ноги, оттолкнитесь и сделайте длинный шаг внешней ногой, не теряя баланса. Остановитесь двумя шагами, начиная с левой ноги (она становится опорной) и заканчивая правой. В то же время покажите готовность принять передачу внешней рукой (дальней от защитника). Получив мяч, повернитесь в сторону корзины в позиции тройной угрозы с готовностью играть один на один.

Позиция тройной угрозы

Эта стойка называется позицией тройной угрозы за счет того, что из нее возможно сделать передачу, ведение или бросок. Для принятия этой позиции

поместите бросковую руку за мяч с ото-гнутым запястьем и согнутым локтем. Помести-те другую руку, согнутую под углом 45 градусов, перед мячом ниже середины для его защиты. Держите мяч сбоку между грудью и бедром, ко-лени при этом согнуты, а корпус слегка наклонен вперед (с сохранением баланса). Данная стойка подходит почти для всех маневров при игре один на один.

Разворот

Разворот используется в различных фазах игры, с мячом или без него в нападении (а также в защите, например, при оттеснении в борьбе за отскочивший мяч). Рассмотрим, как сделать разворот для освобождения от опеки и приема мяча.

Первый шаг. Сделайте один-два шага в сторону защитника, затем поставьте внешнюю ногу между ног защитника, упритесь в его грудь левой рукой и плечом без толчка. Повернитесь на внешней ноге и сделайте разворот, нейтрализуя защитника, «садясь» на его переднюю ногу.

Второй шаг. Сделайте шаг для создания дистанции между вами и защитником, примите мяч и повернитесь в сторону корзины в позиции тройной угрозы с готовностью играть один на один.

V-образный рывок с разворотом

Этот маневр является сочетанием V-образного рывка и разворота.

Первый шаг. Вы начали V-образный рывок, как описано выше, но не смогли избавиться от плотной опеки защитником.

Второй шаг. Сделайте разворот, как описано выше.

L-образный рывок

Движение начинается из положения спиной к лицевой линии.

Первый шаг. Начните в средней или нижней зоне области штрафного броска, повернувшись в сторону центральной линии. Мяч находится в центре площадки, защитник в опеке лицом к лицу. Сделайте один или два обычных шага в сторону центральной линии, затем поставьте внутреннюю ногу (ближайшую к зоне штрафного броска) рядом или с перекрытием внешней ноги защитника, упритесь в его грудь внутренней рукой и плечом без толчка.

Второй шаг. Перенесите вес на подушку стопы внутренней ноги, сделайте шаг в сторону и подскочите, приземляясь двумя шагами, получите мяч и повернитесь в сторону кор-

зины в позиции тройной угрозы с готовностью играть один на один.

L-образный рывок с разворотом

Этот маневр представляет собой L-образный рывок с последующим разворотом.

Первый шаг. Вы начали L-образный рывок, но не смогли избавиться от плотной опеки защитником.

Второй шаг. Сделайте разворот, как описано выше.

Специальный маневр: проход по дуге

Защитник находится в опеке лицом к лицу, вытяните руки вверх над головой, смещая защитника к корзине. Приблизившись к лицевой линии, опустите руки (не сгибая) по сторонам от бедра внутренней ноги защитника, кратковременно нейтрализуя его. Затем обегите его по дуге и отойдите в сторону, из которой начали движение, для получения мяча. Не толкайте защитника, обойдите его полукругом.

Маневры с мячом

Опишем основные маневры, применяемые сразу после получения мяча при игре один на один, без использования финтов или ведения мяча. В описываемых маневрах мяч

располагается в правой руке, но последовательность движений будет такой же и для левой.

Основы игры один на один

Перед рассмотрением различных маневров поговорим про основы атаки защитника один на один.

• Постарайтесь понять движения защитника и принять соответствующие им меры. Многие игроки заранее решают, что будут делать с мячом. Это является грубой ошибкой. Играя один на один, необходимо совершать маневры, основываясь на движениях и ответной реакции защитника.

• Начните движение с согнутыми коленями, держа низко мяч. Затем распрямитесь и совершите бросок в прыжке или из-под корзины либо сделайте передачу.

• Совершите бросок, сделайте не более чем три удара мячом в пол – это лишает защитника времени для восстановления позиции.

• Совершите быстрый проход по прямолинейной траектории к корзине.

• При выполнении броска из-под корзины, совершая последний перед броском шаг, упритесь внутренним плечом и рукой в грудь защитника (без толчка) с одновременным контактом об него вашего внутреннего бедра и ноги – это предотвращает восстановление позиции и блокировку мяча при броске.

Бросок в прыжке

Сделайте бросок в прыжке, находясь на дистанции надежного броска, если ваш защитник не опекает слишком плотно и его руки опущены, а также если нет шансов совершить проход.

> *«Я пытаюсь всех обыграть. Стараюсь сделать все, что в моих силах, чтобы взять верх над соперником. Но, в конце концов, мне же нужна помощь. Я не собираюсь здесь сидеть и показывать пальцами или что-то такое. Мы можем выиграть как команда. Но один я все сделать не могу».*
> *Кармело Энтони*

Прямой проход к корзине

В ситуации, когда позиция защитника оставляет коридор, совершите мощный проход по прямолинейной траектории.

Рассмотрим детали выполнения прямого прохода к корзине.

Работа ног. Первый шаг должен быть достаточно длинным, но не настолько, чтобы вы потеряли баланс или силу. Внутреннее плечо должно быть на одном уровне с бедром защитника. Склоните плечо свободной руки внутрь для защи-

ты мяча и для того, чтобы проще было переступить защитника. Для избежания пробежки нога должна касаться пола одновременно с ударом мяча.

Второй шаг после удара мяча в пол быстрый и сильный. Держите колени согнутыми и не замедляйтесь после удара мяча в пол, будьте готовы резко изменить темп движения.

Ведение мяча. Первый удар мяча в пол при прямом проходе к корзине важен для успешного выполнения всего маневра. Мяч с силой ударяется в пол рукой, ведущей мяч (правой), пальцами сопровождая его максимально близко к полу. Мяч очень быстро отскочит обратно в вашу руку, позволяя контролировать его дольше. Мяч должен перелететь через бедро защитника слегка на стороне вашей правой ноги и перед вашей левой ногой. Совершая первый удар, не смотрите на пол или на мяч. Держите голову поднятой, смотря на корзину или площадку, наблюдая за соперниками и партнерами по команде. Защищайте мяч в фехтовальной манере левой рукой, согнутой под углом 45 градусов.

Перешагивание ноги защитника

В случае если защитник не позволяет пройти прямо к корзине, атакуйте, перешагивая его переднюю ногу. Ниже вы найдете подробное описание процесса. Но перед этим необходимо упомянуть перевод мяча взмахом со стороны на сторону, быстрое движение, переводящее мяч с одной стороны

тела на другую.

Перевод мяча взмахом (взмах мяча). Овладение навыком перевода мяча взмахом является решающим при игре один на один. Если мяч находится в вашей правой руке, а передней ногой защитника является правая, максимально быстро переведите мяч взмахом с правой стороны тела на левую. Держа колени согнутыми, быстрым движением переведите мяч из области бедра или груди с правой на левую сторону тела, пропуская его под коленями. При переводе мяча вращайте правую руку в сторону, держа левую сзади мяча с отогнутым запястьем (рис. 2.1a и b).

Работа ног. После перевода мяча переместите вес тела на подушку стопы вашей левой ноги и, поддерживая баланс, длинным шагом перешагните правой ногой переднюю ногу защитника, продвигаясь вперед на левой ноге, одновременно выполняя размашистый удар мячом в пол левой рукой. Шаг должен быть длинным, но без нарушения баланса и контроля (рис. 2.1c). Первый шаг должен совпадать со сменой темпа игры.

Ведение мяча. При ведении мяча (левой рукой) он должен ударяться в пол сбоку от левой ноги и бедра защитника (рис. 2.1d), как было описано выше.

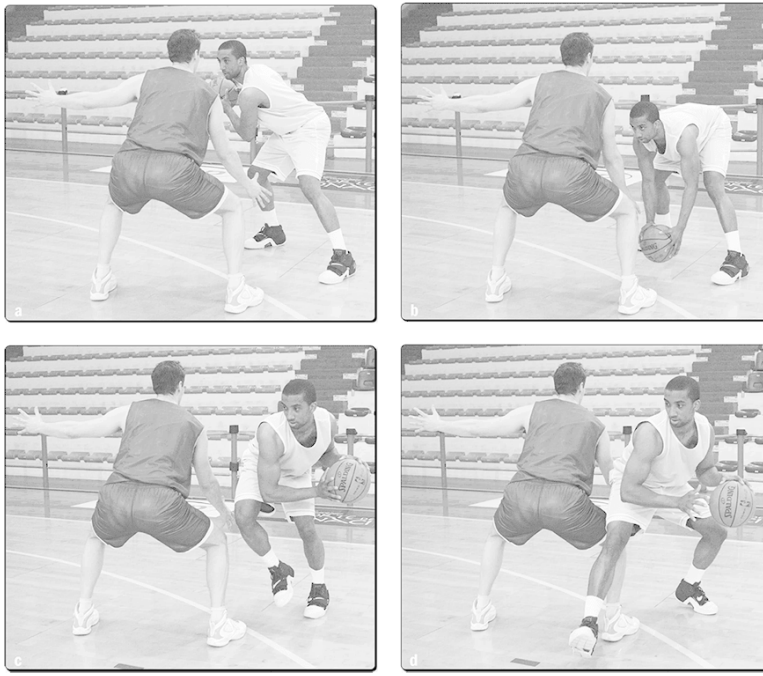


Рисунок 2.1 Перешагивание ноги защитника: **a – b)** сделайте перевод мяча взмахом справа налево, держа его ниже колен; **c)** перешагните переднюю ногу защитника; **d)** ведите мяч сбоку от передней ноги.

Так осуществляется обычный маневр перевода мяча взмахом со стороны на сторону, но некоторые игроки НБА выполняют его в собственной манере. Например, Тим Данкан делает перевод мяча взмахом от плеча к плечу, а Аллен Ай-

версон переводит мяч от одной лодыжки к другой и обратно. Коби Брайант выполняет перевод мяча от плеча к бедру.

Важные подробности при выполнении перешагивания и ведения мяча:

• Перешагивая ногу защитника длинным шагом, выставите правое плечо, касаясь правого бедра защитника, не позволяя ему восстановить позицию. Работая плечом, вы помогаете себе преодолеть защитника.

• Носок правой ноги должен быть повернут внутрь по направлению на кольцо, чтобы помочь двигаться без смещения прямо. Важным моментом является то, что, если носок правой ноги направлен в сторону, тело при движении будет смещаться в этом направлении вместо движения прямо к корзине.

• Правая рука согнута на 45 градусов для защиты мяча.

Разворот с переводом мяча

Получая мяч на правом фланге с защитником в верхней позиции, немедленно совершите разворот (на внутренней ноге в качестве опорной), повернитесь вокруг защитника и продвигайтесь к корзине с одним или двумя ударами мяча в пол.

Работа ног. Используйте в качестве опорной внутреннюю ногу (ближайшую к лицевой линии), вращайтесь на подушке стопы, колени держите согнутыми, делая большой шаг впе-

ред неопорной ногой. Для выполнения данного маневра максимально разверните носок неопорной ноги в сторону корзины для избежания сдвига в сторону от кольца.

Ведение мяча. При последнем ударе мяча в пол держите руку, ведущую мяч, согнутой на 45 градусов, ударяя мяч с боковым движением (согнутая в такое положение рука дает возможность вести мяч ближе к вашему телу). Это позволяет добиться более сильного удара мяча в пол в новом направлении и получить более быстрый отскок.

Поверните голову в сторону движения, прежде чем начать двигаться, это позволит изменить направление движения в последний момент, в зависимости от действий защитника, и избежать возможного фола в нападении.

Базовые комбинированные маневры

В некоторых случаях относительно простые маневры, рассмотренные выше, позволят вам обыграть защитника. В других случаях их будет недостаточно, и вам нужно будет прибегнуть к использованию комбинированных маневров для создания дистанции до защитника и побуждения его к ответным действиям.

Ложный выпад и финт

Перед обсуждением базовых комбинированных манев-

ров необходимо описать ложный выпад (короткий шаг вперед-назад), который является основой этих маневров. Необходимо также рассказать о правильном способе выполнения финта.

Ложный выпад

Предположим, что вы играете против защитника, мяч находится в вашей правой руке. Защитник находится в самой выгодной для него позиции, и вы не способны бросить мяч или обойти его. Вам необходимо создать дистанцию между вами и далее вынудить защитника совершить ответные действия. Ложный выпад подразумевает использование ног и мяча, чтобы вынудить защитника совершить ответные действия и получить дистанцию. Ложный выпад является основой всех базовых комбинированных маневров, которые мы рассмотрим.

Работа ног. Начните из позиции тройной угрозы с мячом, расположенным справа от тела. Сделайте короткий и быстрый шаг вперед правой ногой (для правшей), опускаясь на пол носком стопы. Пятка левой ноги не контактирует с полом, что позволяет увеличить темп выполнения следующего движения. При выполнении ложного выпада наклоните правое плечо немного внутрь, защищая мяч и вынуждая защитника думать, что вы собираетесь сделать проход. Ваша правая нога опускается на пол в 15–20 см перед левой ногой. Держите ноги согнутыми, а голову и туловище прямо

(или слегка с наклоном вперед). Взгляд не должен быть внизу, смотрите за защитника, что заставит его думать о ваших намерениях обойти его, также это позволит вам наблюдать за всей площадкой (рис. 2.2).

Движения мяча. Одновременно с коротким и быстрым шагом правой ноги мяч резко переносится в сторону от правого (в данном случае) колена, что позволяет сделать финт на ведение при помощи правой руки. Не вытягивайте руку слишком сильно (для поддержания баланса) и не держите мяч слишком долго перед защитником.

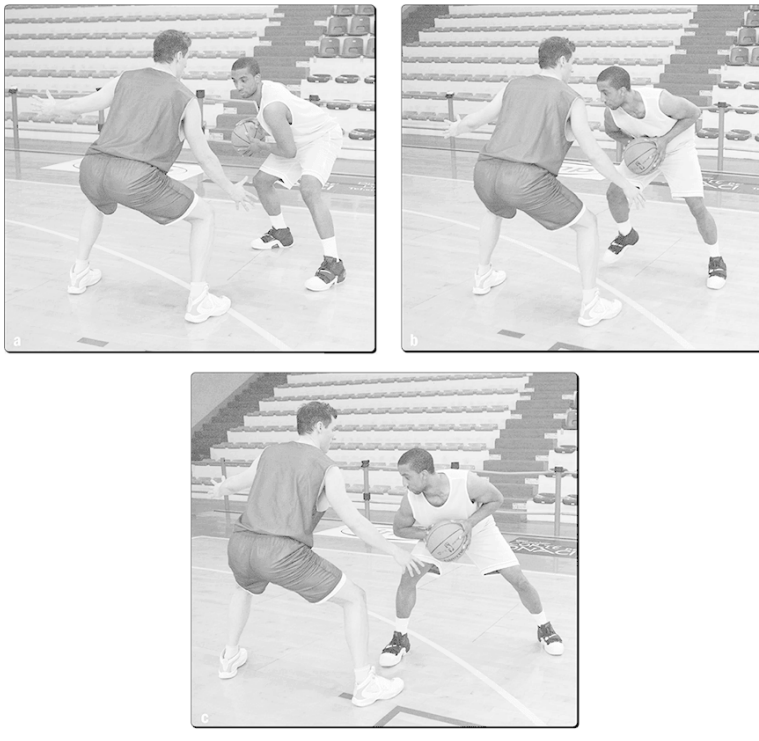
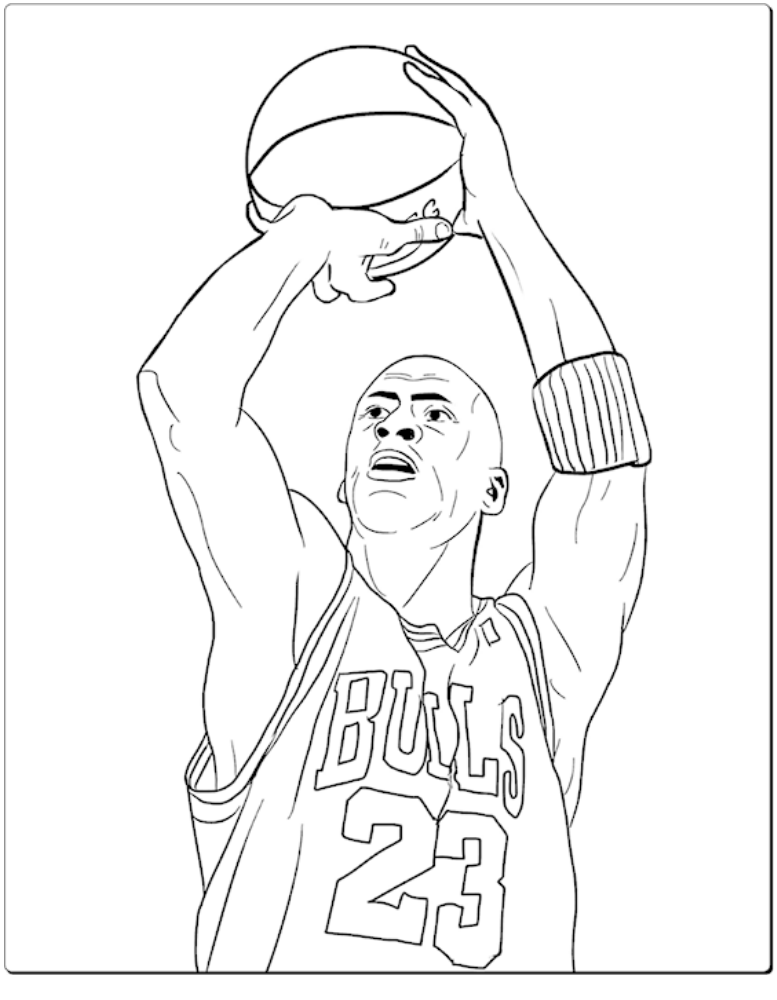


Рисунок 2.2 Ложный выпад помогает получить дистанцию между игроком и защитником

Финт

Делая финт, вы убеждаете защитника, что на самом деле собираетесь совершить маневр, но вместо этого поступаете в зависимости от реакции защитника. Таким образом, реалистично выглядящий финт на пас, проход или бросок в сочe-

тании с ложным выпадом можно сделать, только если начать выполнять настоящее движение. Финты большинства игроков не достаточно реалистичны. Финт не должен быть слишком быстрым. Дайте защитнику время отреагировать и заставьте его совершить ошибку, такую как перекрест ног, отклонение вбок либо выпрямление тела. Далее, основываясь на реакции защитника, примите решение, какую из описанных ниже комбинаций движений выполнить.



Ложный выпад и проход без смены руки

Если после резкого ложного выпада правой ногой (в данном примере) и финта на проход правой рукой защитник не отреагировал на выпад достаточно быстро, сделайте большой шаг правой ногой (без потери баланса) и обведите правой рукой бедро защитника, опустив левое плечо до уровня его бедра. Левая рука, согнутая под углом 45 градусов и помещенная на уровень бедра, защищает мяч.

Для сильного удара в пол мячом запястье должно быть отогнуто и помещено за мяч, а локоть согнут, толкая мяч вперед. После выполнения ложного выпада приготовьтесь ко второму шагу.

Движения выполняются в следующей последовательности: короткий и быстрый шаг немедленно сменяется длинным шагом, выполняемым той же (правой) ногой. Оставайтесь в низкой сбалансированной стойке во время выполнения второго шага и не сбавляйте скорость.

Ложный выпад и перешагивание ноги защитника

В случае если после осуществления ложного выпада защитник сдвигается в сторону его выполнения, перешагните ногу защитника с последующим ведением мяча. Маневр начинается резким ложным выпадом правой ногой с последующим перешагиванием ноги защитника.

Ложный выпад и бросок в прыжке

Если защитник отступает назад после ложного выпада, со-

вершите бросок мяча в прыжке (находясь на дистанции надежного броска). Как и в других случаях, ложный выпад должен быть резким и коротким, колени при этом должны быть согнуты. Не удаляйте мяч слишком далеко от своего тела при выполнении ложного выпада, держите кисть бросковой руки позади мяча с запястьем, отогнутым к груди для ускорения совершения броска. Сразу после выполнения ложного выпада и отступления защитника назад переместите мяч в область перед грудью и совершите бросок в прыжке.

Финт на бросок с проходом без перемены руки или перешагиванием

Совершите проход к корзине после выполнения финта на бросок. Для того чтобы защитник поверил в финт, поместите мяч над своим лбом, держа руки в бросковой позиции. Поднимая мяч надо лбом, согните сильнее ноги и после выпрямления реагирующего на финт защитника совершите резкий проход без перемены руки или, в зависимости от действий защитника, перешагните его ногу.

Ложный выпад, финт на бросок и проход

Данный маневр выполняется без излишней спешки при помощи двух финтов. Каждый финт должен выглядеть реалистично и не быть при этом слишком быстрым. Данный маневр состоит из трех действий, каждое из которых выполняется в нужное время, чтобы успеть оценить реакцию за-

щитника. Не решайте заранее, что именно вы будете делать. Действуйте согласно реакции защитника.

Ложный выпад, финт на бросок, финт на проход и бросок в прыжке

Этот маневр отличается от описанного выше. Вместо выполнения прохода сделайте финт на проход и выйдите на позицию для броска в прыжке. Держите колени согнутыми во время выполнения финтов, а затем резко выпрямитесь для выполнения броска в прыжке. Все действия этого маневра не должны занимать более трех секунд, а желательно и меньше.

Финт на передачу с проходом либо броском в прыжке

Сделайте двумя руками финт на боковую передачу, но не выпрямляйте руки слишком сильно. В тот же момент сделайте короткий шаг в сторону финта и перенесите вес тела на подушку стопы передней ноги. Затем совершите резкий рывок телом в противоположную сторону и выполните проход к корзине либо выйдите на позицию для броска в прыжке.

Маневры с ведением мяча

Чтобы показывать полноценную игру в нападении, вам необходимо освоить арсенал маневров с ведением мяча. В данном разделе мы рассмотрим маневры, которые можно вы-

полнить, ведя мяч и приближаясь к защитнику. Как и в других случаях, следите за реакцией защитника.

Маневры со сменой темпа без перемены руки

Для начала обратим внимание на маневры с ведением мяча без перемены руки и изменения направления движения. Данные маневры используются, чтобы вынудить защитника совершить ответные действия (в горизонтальной и вертикальной плоскостях) и обыграть его. Как и вышеописанные, эти маневры сопровождаются взрывной сменой темпа игры. При выполнении этих маневров ударяйте мячом в пол максимально вертикально без сдвига вбок, что усложняет восстановление позиции защитником.

Ведение мяча с переводом со стороны на сторону

Работа ног. Нейтрализуйте защитника, совершая рывками короткие шаги назад-вперед, стараясь держать ступни параллельно полу. Такие шаги должны напоминать движения по льду на коньках. Поддерживайте дезориентированность защитника, сочетая ведение мяча с переводом со стороны на сторону и финты головой и плечами, совершая ими боковые движения, с последующим резким прямым проходом к корзине. Держите колени согнутыми для выполнения быстрого прохода к корзине. Защищайте мяч при выполнении этого маневра.

Ведение мяча. Рука, ведущая мяч, сильно ударяет его в пол для обеспечения лучшего контроля, затем, выполняя последний удар в пол, рука отводится назад и производится сильный и низкий удар мячом в пол, обводя защитника с проходом к корзине. Вес тела равномерно распределяется на подушки стоп при выполнении данного маневра. Далее, начиная проход, вес тела переносится на ногу со стороны руки, ведущей мяч, для обеспечения большей силы рывка при преодолении защитника.

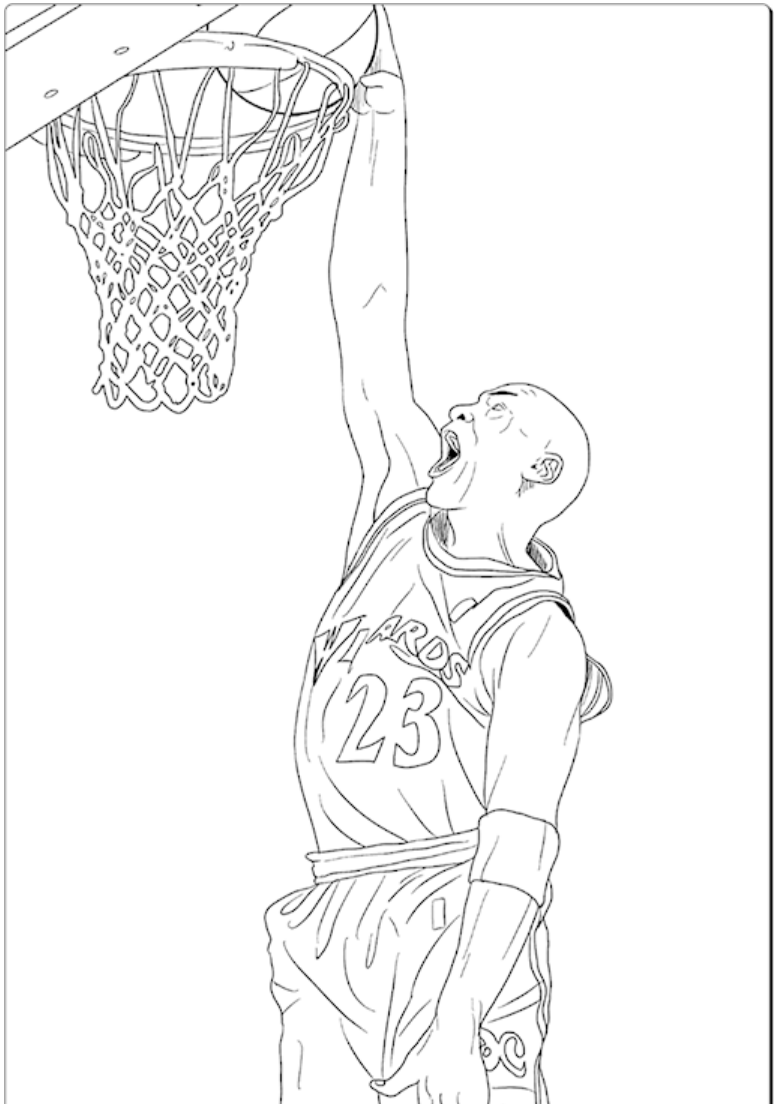
Ведение мяча с изменением темпа

Приблизьтесь к защитнику, ведя мяч с небольшой контролируемой скоростью, для того чтобы он потерял бдительность. В момент, когда защитник выпрямляет колени либо когда вы видите, что он теряет бдительность, резко согните колени и сделайте неожиданный рывок большими шагами в сторону корзину, с силой ударяя мячом в пол.

Работа ног. Избегайте коротких и резких шагов, приближаясь к защитнику, это может выдать ваши планы относительно маневра. Финты головой и плечами в противоположные стороны могут помочь вам обыграть защитника. При проходе вес тела переносится на подушку стопы ноги со стороны руки, ведущей мяч, что позволит пройти через защитника.

Ведение мяча. Ведущая мяч рука остается сверху при приближении к защитнику. Отведите руку назад и с силой ударь-

те мячом в пол, низко обходя защитника в проходе к корзине. Постарайтесь, чтобы отскок мяча после первого удара пришелся за бедро защитника.


WIZARDS
23

Скоростное ведение: проход с остановкой

Ведя мяч, быстро приблизьтесь к защитнику. Внезапно остановитесь на мгновение, продолжая вести мяч. Немного поднимите голову и выпрямите ноги. После того как защитник потеряет бдительность или выпрямится, совершите резкий рывок со скоростным ведением мяча той же рукой. Последовательность действий следующая: скоростное ведение, контролируемое ведение, пауза и снова скоростное ведение мяча. Не останавливайте ведение мяча, достаточно замедлиться и снова ускориться.

Ведение с отступом назад

При плотной опеке защитником и при отсутствии места для выполнения прохода мимо него совершите ведение с отступом назад для получения возможности пересмотреть свои дальнейшие действия.

Работа ног. Находясь рядом с защитником и ведя мяч правой (в этом примере) рукой, сделайте большой шаг левой ногой в сторону защитника, перенося вес тела на подушку стопы передней ноги. Вместе с этим поднимите правую ногу. Далее сделайте шаг назад, отталкиваясь левой ногой, и поднимите ее, создавая дистанцию между вами и защитником.

Ведение мяча. При выполнении последнего удара мячом в пол во время шага вперед левой ногой пальцы правой руки перемещаются с задней части мяча на переднюю, толкая его

назад. Затем, когда защитник попытается сократить дистанцию между вами, совершите резкий рывок со скоростным ведением мяча той же рукой.

Сохраняйте нижнюю позицию при выполнении этого маневра. Как и при других финтах с ведением мяча, выполняйте финты всем телом, а не только мячом. Если вам достаточно места и вы находитесь на дистанции броска в состоянии баланса, совершите бросок в прыжке после выполнения финта.

Ведение с финтом на перевод мяча перед собой

В этом маневре задействован финт на перевод мяча перед собой с продолжением ведения мяча в прежнем направлении. Ведя мяч правой рукой, сделайте шаг в сторону левой ногой и в то же время, после выполнения последнего удара мячом в пол, сместите правую руку на мяч сверху и чуть со стороны, затем быстрым движением переместите мяч по центру перед телом. После этого защитник, скорее всего, будет ожидать перевода мяча. Однако в последний момент, когда защитник начнет наклоняться в направлении движения мяча, переместите мяч обратно в стартовую позицию и ударьте им в пол. Одновременно сделайте большой шаг в сторону вправо, чтобы обойти защитника. Вес тела должен опираться на подушку стопы левой ноги, что позволит начать движение прямо, а не в сторону. Как и в других случаях, придерживайтесь низкого ведения мяча. Добавьте финты го-

ловой и плечами, наклоняя их в противоположные стороны.

Маневры со сменой руки и направления движения

Данные маневры выполняются с переменой руки, ведущей мяч, и всегда сопровождаются сменой направления и темпа движения.

Ведение с переводом мяча перед собой

Этот маневр является самым простым, но и самым опасным, так как он выполняется в зоне досягаемости защитника. Практически каждый игрок способен выполнить данный маневр, но не многие делают его достаточно быстро и безопасно.

Работа ног. Переместите вес тела на внутреннюю сторону стопы правой (в этом примере) ноги, а затем совершите рывок в нужную сторону, сопровождая его большим, но сбалансированным шагом левой ногой. Описываемые детали являются решающими при выполнении этого маневра, который некоторые игроки называют «разрушитель лодыжки». Шагая вперед, левая нога направлена не в сторону, а на корзину, это позволит не отклониться от прямого движения в сторону кольца.

Ведение мяча. После последнего бокового удава мяча в пол, когда мяч отскакивает в правую руку, она с силой тол-

кает его со стороны максимально низко под уровнем колена (это нужно для ускорения действия и уменьшения вероятности потери мяча). Одновременно с этим сделайте шаг вперед левой ногой.

Отскок мяча при переводе его перед собой должен происходить сбоку и сверху над носком левой передней ноги (прием называется «кроссовер»). Левая рука быстрым движением отставлена в сторону, чтобы поймать мяч. После того как мяч коснется пальцев, рука незамедлительно отводится назад и за мяч для выполнения быстрого ведения.

Одновременный поворот плеч в нужном направлении может помочь выполнению данного действия. Как и в других случаях, маневр выполняется со сменой темпа. Сохраняйте низкую позицию во время и сразу после выполнения маневра, затем завершите его, выполнив бросок в прыжке или из-под кольца либо сделав передачу партнеру по команде.

Ведение с переводом мяча за спиной

Данный маневр и маневр с переводом мяча между ног являются более безопасными, чем ведение с переводом перед собой, так как они выполняются вне непосредственной зоны досягаемости защитника.

Одна нога впереди другой. Делая левой ногой шаг вперед после последнего удара мячом в пол, поместите правую руку перед мячом и, не отпуская, пронесите его назад за спиной в сторону левого бедра. Совершите сильный удар мячом в пол,

когда он будет на уровне левого бедра. Держите мяч ниже ягодиц, он должен отскочить от пола с левой стороны от тела, сбоку и сверху над носком левой ноги. Продолжите ведение мяча левой рукой, делая длинный удар мяча в пол, сохраняя колени согнутыми при выполнении всего маневра. Как и в других случаях, измените направление и темп движения, направляясь к корзине по прямолинейной траектории.

Обе ноги вровень. После последнего удара мячом в пол правой рукой согните колени, держа спину ровно, а ступни параллельно. Держа правую руку сбоку от мяча, с силой пробросьте его со стороны на сторону за спиной ниже уровня ягодиц. Мяч должен отскочить от пола левее и выше левого бедра, попав в направленную на пол ладонь левой руки. Рука сразу перемещается за мяч для обеспечения полного контроля мяча, чтобы начать быстрое ведение, обыграв защитника.

Ведение с переводом между ног

Выполняя шаг вперед левой (в данном примере) ногой, последний боковой удар правой рукой мячом в пол сопровождается сдвигом правой руки на боковую часть мяча с последующим переводом мяча между ног на противоположную сторону тела. Мяч должен отскочить сбоку и сверху над носком левой ноги. Левая рука (с пальцами, направленными на пол) быстро останавливает летящий мяч и перемещается сзади него для скоростного ведения.

Разворот с переводом мяча

Выполняя ведение мяча правой (в данном примере) рукой, сделайте шаг вперед левой ногой. Правая рука смещается на боковую часть мяча, согнувшись под углом 45 градусов. Разворачивая тело в новом направлении и опираясь на подушку стопы левой ноги, быстро и сильно ударьте мячом в пол при помощи пальцев правой руки. Для обеспечения лучшего контроля отскок мяча должен быть максимально быстрым. Защищайте мяч, держа его между вами и защитником.

Голова должна быть повернутой в сторону вращения тела для наблюдения за реакцией защитника. После выполнения разворота и отскока мяча продолжите ведение мяча, направляясь к корзине.

Данный маневр является сложным для выполнения, поэтому старайтесь полностью учесть следующие детали:

• Держите колени согнутыми во время выполнения маневра и последующего скоростного ведения мяча.

• Не разворачивайтесь, держа ноги слишком близко друг к другу. Расставьте их чуть больше, чем на ширину плеч, согните колени, чтобы двигаться быстро и резко.

• Не вытягивайте руку слишком сильно, держите ее согнутой под углом 45 градусов рядом с телом на уровне талии.

• При меньшем угле сгиба руки мяч будет ударяться в пол дальше от тела, снижая быстроту движений и контроль над мячом.

• Рука, «несущая» мяч, отпускает его только после практически полного разворота тела. При этом удар мячом в пол должен быть действительно сильным и низким, чтобы получить быстрый отскок.

• Начните ведение правой (в данном примере) рукой после окончания разворота, если сделать это раньше, возникает риск, что защитник сможет выбить мяч сзади.

• Носок передней ноги после разворота должен быть направлен строго прямо, чтобы не допустить сдвига в сторону относительно корзины.

Полуразворот с возвратом

Порядок действий при выполнении маневра такой же, как и для разворота, однако после восстановления защитником позиции, преграждая ваш путь, совершите перевод мяча обратно в начальное положение. Ведите мяч одной рукой во время выполнения маневра, защищая его своим телом. Говоря кратко, вам нужно сделать полуразворот. Как и при выполнении разворота, в данном маневре важно заранее повернуть голову в предполагаемом направлении движения, чтобы видеть реакцию защитника.

Продвинутые комбинированные маневры с ведением мяча

Освоив основные приемы и маневры с ведением мяча, ис-

пользуемые в игре один на один, игроки могут приступить к изучению продвинутых комбинированных маневров. Все эти маневры являются сочетанием двух типов ведения мяча, выполняемых друг за другом. Скорость и направление движения можно изменять.

Данные маневры часто используются игроками НБА. Эти продвинутые маневры являются не только эффектными внешне, но и очень эффективными в игре против защитника. Такие игроки, как Коби Брайант, Аллен Айверсон, Майк Бибби, Стив Нэш, Ричард Хэмилтон, Леброн Джеймс, Дуэйн Уэйд и Трэйси Макгрэйди, среди тех, кто добился наилучших результатов, выполняя данные маневры.

«Считаю, каждому человеку свойственны ошибки, главное – как он справляется с ними».
Леброн Джеймс

Ведение, отступ и бросок в прыжке

Предположим, что защитник опекает плотно, не оставляя места для действий. Находясь на дистанции надежного броска, ударьте мячом в пол правой рукой и сделайте шаг левой ногой. Это заставит защитника ожидать вашего прохода к корзине и вынудит его к наклону в сторону вероятного пути прохода. Теперь, перенося вес тела на левую ногу, оттолкнитесь и после небольшого прыжка приземлитесь сначала на правую, а потом на левую ногу. Выполните бросок в прыжке через защитника. Держите колени согнутыми при выполнении маневра. Кроме того, вы можете выполнить этот маневр,

ведя мяч правой рукой и совершая левой ногой шаг вперед, без движения правой ногой, выполнив шаг назад левой ногой, опираясь на правую ногу, с последующим отведением мяча назад и броском в прыжке.

Ведение, отступ, поворот и бросок в прыжке

Коби Брайант в совершенстве владеет данным маневром. Начало выполнения маневра совпадает с предыдущим. Ударьте мячом в пол правой рукой и сделайте шаг левой ногой, чтобы заставить защитника ожидать вашего прохода к корзине. Это вынудит его к наклону в сторону вероятного пути прохода. Далее, опираясь на левую ногу, отведите назад мяч и развернитесь, становясь лицом к корзине, и совершите бросок в прыжке.

Ведение, отступ и перевод мяча

Шагните назад, опираясь на правую ногу, отведите мяч и переведите его перед собой, затем совершите проход к корзине или бросок в прыжке. Уточнение: За мгновение до перевода мяча сделайте финт головой (колени держите согнутыми), чтобы вынудить защитника выпрямить ноги.

Ведение, отступ и разворот

Шагните назад и отведите мяч, повернитесь в сторону кольца, опираясь на правую ногу, выполните разворот с переводом и проход к корзине либо бросок в прыжке.

Ведение, отступ и разворот

с переводом мяча

В данном маневре, шагнув назад, выполните сочетание разворота и перевода мяча, не забывая учитывать реакцию защитника. Далее совершите проход к корзине или бросок в прыжке.

Ведение, отступ, нерешительность и скоростное ведение мяча

Шагните назад и покажите защитнику ложную нерешительность, слегка поднимая голову и выпрямляя колени. После того как защитник выпрямится или потеряет бдительность, обыграйте его при помощи внезапного сильного удара мячом в пол. Выполните прямой проход или перевод мяча перед собой или разворот с переводом, с последующим проходом к корзине либо броском в прыжке.

Еще несколько примеров комбинированных маневров (в каждом применяется изменение скорости и направления):

• Финт на перевод с последующим переводом мяча перед собой.

• Перевод перед собой с последующим переводом между ног.

• Перевод перед собой с последующим разворотом с переводом мяча.

• Проход с остановкой с последующим переводом мяча перед собой.

• Перевод мяча между ног с последующими разворотом с переводом и переводом мяча перед собой.

• Перевод мяча между ног с последующим переводом мяча за спиной (ноги вровень или одна нога впереди).

• Двойной перевод мяча между ног.

• Боковой шаг с ведением с последующим скоростным прямым проходом без перемены руки.

• Боковой шаг с ведением с последующим переводом перед собой либо финтом на перевод.

• Перевод со стороны на сторону с последующим переводом мяча перед собой.

• Перевод со стороны на сторону с последующим боковым шагом с ведением и скоростным прямым проходом без перемены руки либо переводом мяча перед собой.

Все эти маневры могут завершаться проходом к корзине или броском в прыжке.

Выполнение бросков при перемещениях защитников

Представим, что игрок, находясь на правом фланге, получил передачу и обыграл своего защитника. Однако при ведении мяча в сторону корзины левой рукой, направленной на

область штрафного броска, он сталкивается с двумя другими защитниками, одним в зоне выполнения штрафного броска и другим, перемещающимся с противоположного фланга под кольцо. Существуют два пути решения в подобной ситуации.

Ведение с разворотом

Если внутренняя нога первого защитника расположена впереди, двигайтесь к нему, совершите ведение с разворотом, приблизьтесь ко второму защитнику, упритесь в него с помощью внутреннего плеча и бедра, нейтрализуя его, совершите бросок мяча из-под корзины.

Нерешительность и смена темпа

Если ноги первого защитника расположены вровень, воспользуйтесь ведением с ложной нерешительностью, выполняя финты головой и плечами, а затем совершите рывок к корзине, ведя мяч левой рукой. Приблизьтесь ко второму защитнику, упритесь в него с помощью внутреннего плеча и бедра, нейтрализуя его, совершите бросок мяча из-под корзины.

Рекомендации тренеру

• Чтобы освоить маневры в игре один на один, игрок должен много работать над владением мячом, как в движении

так и на месте. Развивать навык ведения нужно с одним и двумя мячами, отрабатывая базовые действия, постепенно переходя к продвинутым.

• Игроки должны научиться не просто ударять мячом в пол, а буквально вколачивать его в площадку, соблюдая низкое ведение. Скоростное ведение мяча должно осуществляться ниже, чем ведение на месте.

• Тренер должен обеспечить постепенность обучения. Сначала игроки осваивают самые основные и простые маневры. Далее можно перейти к более сложным и комбинированным, начав изучать их на небольшой скорости и без защитника. После этого можно задействовать защитника, играющего вполсилы, и далее перейти к игровому темпу. Нет нужды спешить. Разбирайте маневры шаг за шагом.

• Объясните игрокам, что они должны быть готовы воспользоваться любым маневром в зависимости от реакции защитника. Игроки должны научиться понимать реакцию защитника и действовать согласно ей, а не заранее планировать свои конкретные действия.

Глава 3
Приемы атаки на позиции центрового игрока
Карим Абдул-Джаббар

Сделав успешную баскетбольную карьеру, меня практически всегда характеризуют только как игрока, выполняющего бросок крюком в прыжке, несмотря на то что в моем арсенале всегда были и другие приемы атаки. Фанаты забывают, что я был весьма неплохим пасующим игроком, попадая 11 раз за мою профессиональную карьеру в Сборную всех звезд защиты НБА.

Бросок крюком в прыжке до сих пор выглядит впечатляюще, он, вне всяких сомнений, помог мне достичь успеха и сыграл большую роль в карьере других центровых игроков.

Однако освоить подобные маневры очень непросто. Чтобы обучиться выполнять бросок крюком в прыжке, мне потребовались бесконечные часы тренировки. На этом пути игрок сталкивается со многими разочарованиями и сомнениями насчет целесообразности потраченных сил и времени. Я рад, что мне удалось преодолеть эти трудности.

Но мне повезло, и я понял (в этом мне помогли мои тренеры), что ни один игрок, невзирая на свой рост, не добьется успеха, овладев только одним навыком. Сегодня игра на

позиции центрового игрока требует полного репертуара навыков, и со времени моих матчей это становилось все более актуальным.

От больших игроков, какими зачастую называют центровых и форвардов, ожидают выполнения рутинных действий, таких как постановка заслона, блокировка мяча при броске и первая передача в быстром прорыве. Однако требуется все большее количество игроков, которые смогут представлять угрозу набирания очков на дистанции 4–6 метров, занимая коридор в основной атаке быстрым прорывом и отодвигая прессинг дальше от кольца.

На самом деле, учитывая сегодняшнее положение дел в игре, я посоветую каждому игроку (даже легким форвардам и разыгрывающим защитникам) развивать умение играть на позиции центрового и овладеть несколькими приемами игры спиной к корзине. Это не только сделает их более разносторонними и ценными в нападении, но и позволит понять аспекты игры в позициях, которые могут быть полезны для защиты (например, когда опекаемый игрок входит в зону штрафного броска или когда партнер по команде просит помощь в защите после смещения на линию передачи либо после неудачи против нападения). Предметом моей особой гордости является прогресс игрока Лейкерс Эндрю Байнама. Мы часами работали с ним, тренируя все аспекты игры на позиции центрового, с избытком оправдав затраченные силы.

Развитие навыков игры на позиции центрового занимает больше времени, чем изучение основ игры на периметре. Самым важным для игрока на позиции центрового является правильный настрой. Игра на позиции центрового требует активных, твердых и решительных физических действий. В данном случае подход важнее габаритов игрока. Игрок на позиции центрового должен быть морально готов к борьбе за нее, контактно играя в зоне штрафного броска и против заслонов, а также совершить несколько прыжков подряд, чтобы поймать отскочивший мяч в окружении защитников. Данная задача не для слабонервного игрока.


BULLS
23

Это помогает баскетболу быть игрой, где необходимо думать. Под этим я подразумеваю развитие острого чувства отскока мяча, предугадывание действий соперника в нападении или защите, а также перемещения в самые выгодные позиции на площадке для получения или передачи мяча, постановки заслона или защиты.

Игрок на позиции центрового должен посвятить себя улучшению с каждым годом, оттачивая свои навыки и осваивая новые приемы игры. Хорошим примером этому является Тим Данкан. Несмотря на то что он уже обладает четырьмя титулами НБА и дважды становился самым ценным игроком НБА, каждое лето он осваивает новый прием игры лицом или спиной к корзине.

Необходимо также развивать физические качества (скорость, подвижность, выносливость, силу рук, высоту прыжка, координацию движений, а также развитие верхней и нижней частей тела) при игре на позиции центрового игрока. Игрок на позиции центрового в плохой форме выглядит калекой на баскетбольной площадке, выявляя свои недостатки и становясь посмешищем с самого начала игры. Для того чтобы понимать, как должен выглядеть игрок на позиции центрового, посмотрите на Дуайта Ховарда из «Хьюстон Рокетс».

Данные качества в сочетании с вышеупомянутым набором навыков (от базовой работы ног до совершенных прие-

мов) являются необходимыми для каждого игрока, претендующего на успешную игру на позиции центрового. Информация, изложенная в этой главе, призвана помочь развитию и улучшению качеств игроков в этих ключевых аспектах игры.

Основы игры в нападении на позиции центрового игрока

Прежде чем приступить к подробному рассмотрению маневров и контрманевров, используемых на позиции центрового, опишем некоторые основные принципы игры на данной позиции.

Используйте обе ноги

Игроки на позиции центрового должны поддерживать устойчивую стойку, всегда сохраняя баланс (равновесие). Баланс на позиции центрового особенно важен, так как игра здесь напрямую связана с физическим контактом игроков. Баланс нужно поддерживать, оставаясь в низкой стойке, с согнутыми ногами, расставленными шире плеч. Игрок на позиции центрового ловит мяч, стоя на земле двумя ногами, чтобы использовать любую из них в качестве опорной для поворота. Ноги должны оставаться на земле как можно дольше, позволяя в нужный момент изменить стойку, сделать шаг в нужном направлении или совершить бросок. На-

пример, если игрок собирается выполнить бросок в прыжке, но начинает прыжок не двумя ногами, то это упрощает задачу защитника помешать броску.

Будьте в физическом контакте с защитником

Крайне необходимым при игре под кольцом является поддержание эффективного физического контакта с защитником. При приближении игрока к корзине он должен незамедлительно определять нахождение защитника и его действия. Таким образом, игрок на позиции центрового должен находиться в постоянном физическом контакте с защитником для обеспечения себе наиболее выгодной позицией и контроля над его расположением (определяя, например, находится ли защитник за его спиной или он сместился в сторону на линию передачи).

Игрок должен «видеть» защитника через осязание. Знать о его расположении на площадке путем поддержания контакта. Его действия в нападении будут определяться тем, как он определил местоположение защитника. Все физические контакты должны проходить в рамках правил с использованием ягодиц, ног и рук. Игрок на позиции центрового также должен поддерживать правильное взаиморасположение относительно защитника на протяжении двух-трех секунд, необходимых для обеспечения своих партнеров по команде четкой целью, чтобы осуществить передачу мяча. Игрок на позиции центрового должен обладать стойким же-

ланием поддерживать контакт с защитником. Помните, что важнейшими являются не физические габариты игрока, а его воля и отвага.

Получите мяч

В то время, когда игрок на позиции центрового решает, что наступил удачный момент, чтобы принять передачу мяча, он должен выкрикнуть «Мяч!» или подать сигнал рукой или головой. Далее игрок обозначает четкую цель для передачи мяча, используя для этого, как правило, полностью вытянутую или согнутую под углом 45 градусов дальнюю от защитника руку. Я не рекомендую принимать пас двумя вытянутыми руками, находясь под кольцом, если защитник находится в непосредственной близости. Защитнику гораздо проще дотянуться до мяча сзади и выбить либо отбить его, когда игрок на позиции центрового держит обе руки вытянутыми. После этого игрок на позиции центрового непрерывно продолжает действовать согласно движениям защитника и открывается, чтобы принять мяч в течение двух-трех секунд. Он вынуждает защитника оставаться на позиции в области штрафного броска, действуя своим телом так, чтобы отойти назад в трехсекундную зону. Такое непрерывное движение нацелено, чтобы отвлечь внимание защитника, внезапно открываясь для принятия передачи в условиях минимального прессинга.

Как только мяч оказывается в руках игрока, он при помо-

щи пальцев незамедлительно перехватывает его так, чтобы одна рука оказалась под мячом, а другая над ним (во избежание выбивания мяча снизу). Руки с мячом согнуты и расположены на уровне груди, локти расставлены в стороны, образуя с туловищем фигуру в виде буквы Т. Поймав мяч, игрок должен посмотреть в сторону корзины через плечо, чтобы убедиться, где находится защитник, а также увидеть партнера по команде, если тот начал выполнение рывка к корзине.

Атакуйте в направлении передачи мяча

Все тренеры советуют игрокам, совершающим передачу, «делать пас подальше от защитника». Эта аксиома несет в себе истину при выполнении передачи игроку на позиции центрового. Как только игрок получает мяч, он должен продвигаться к корзине по той стороне, с которой была выполнена передача. Защитник, как правило, не способен опекать игрока, двигающегося в данном направлении. Только если игрок видит, что это направление блокируется защитником, он двигается в противоположную сторону. До выполнения каких-либо маневров в нападении игрок должен убедиться в отсутствии ловушки. Если игрок понимает, что второй защитник двигается, чтобы создать ловушку, он дожидается окончания этого движения и выполняет передачу открывшемуся партнеру по команде.

Сделать финт – значит показать выполнение одного действия, намереваясь совершить другое.

Чтобы финт выглядел убедительным, нужно на самом деле начать движение, на которое он выполняется.

Поймите действия защитника

«Понимание действий защитника» является принципом, подходящим как для игроков на периметре, так и в ограниченной зоне области штрафного броска. Игрок на позиции центрового понимает действия своего защитника, а затем реагирует на эти действия, стараясь вынудить его сделать ошибку, такую как прыжок в сторону финта, а также наклон или сдвиг в сторону. Иногда, для того, чтобы забросить мяч в корзину, достаточно силы и мощи, но большинство выдающихся игроков на позиции центрового основываются больше на ошибку защитника, а не на собственные габариты и физические данные.

Начните движение на счет «три»

Баскетбол является игрой, связанной с быстротой и реакцией. Самая опасная ситуация для защиты, когда мяч находится в руках игрока на позиции центрового рядом с корзиной. Однако, держа мяч в руках слишком долго, игрок на этой позиции дает защитнику возможность создать помеху и переиграть себя. Таким образом, когда игрок принимает мяч на позиции центрового, он должен принять решение на счет «три» или раньше, чтобы сыграть один на один либо сделать передачу открывшемуся партнеру наружу или внутрь на линию

рывка.

Убедите соперника поверить в финт

Сделать финт – значит показать выполнение одного действия, намереваясь совершить другое. Чтобы финт выглядел убедительным, нужно на самом деле начать движение, на которое он выполняется. Для совершения успешного финта на бросок игрок должен поместить мяч слегка над своим лбом, крепко держа его двумя руками, создавая впечатление намерения выполнить бросок. Игрок должен смотреть в направлении кольца либо в сторону, определяемую выполнением финта. В то же время ноги его согнуты, но готовы выпрямиться для выполнения броска или прохода.

Некоторые игроки склонны переигрывать или недоигрывать, выполняя финт. Игрок переигрывает, когда слишком сильно выпрямляет руки с мячом над головой, что приводит к разгибанию ног и нарушению стойки, необходимой для выполнения броска или прохода. Под недоигрыванием я имею в виду слишком короткий взмах мяча, недостаточный для требуемой реакции защитника.

Совершите бросок, находясь в контакте с защитником

В ситуации, когда, находясь под корзиной, защитник располагается сбоку от нападающего, совершающего бросок, нападающий помещает внутреннюю ногу между ног защит-

ника и наклоняется, упираясь плечом в его грудь, защитник при этом собирается выполнить прыжок либо завершает его после реакции на финт. Игрок должен совершить бросок мяча при помощи противоположной руки. Этот физический контакт нейтрализует защитника, уменьшая его шансы блокировать бросок. Важно быть внимательным и не толкнуть защитника плечом или поддерживающей рукой.

Тренируйте выполнение штрафного броска

Среди возможностей игрока на позиции центрового часто забывают о выполнении штрафного броска. Контактная игра под корзиной нередко приводит к назначению штрафных бросков в результате фола. Игрок на позиции центрового должен уметь реализовать такую возможность. Тактика применения фола на нападающем в позиции центрового, который заведомо является игроком, плохо реализующим штрафной бросок, встречается повсеместно (эту тактику активно применяли против Шакила О'Нила). Таким образом, тренеры должны уделить внимание обучению игроков правильной технике выполнения штрафного броска. Игроки на позиции центрового, обладающие высокой результативностью выполнения штрафного броска (такие как Яо Мин или Мехмет Окюр), являются ценным активом для своей команды.

Разобранные выше основы должны учитываться при игре на позиции центрового с использованием навыков, которые

будут описаны далее.

Освобождение от опеки

Рассмотрим способы освобождения от опеки, когда игрок на позиции центрового опекается индивидуально, с анализом различных ситуаций, в зависимости от положения мяча и действий защитника.

Позиция возле корзины со стороны, на которой находится мяч

Защитник в стойке со смещением в сторону паса. Перед тем как просить мяч, игрок должен занять устойчивую позицию. Сначала он работает ногами и ягодицами, а затем руками. Займите позицию, повернувшись на пасующего игрока, держа внутреннюю руку согнутой под углом 45 градусов параллельно полу, упираясь защитнику в грудь. Самым простым способом получить мяч является кратковременная нейтрализация защитника при помощи внутренней руки (без толчка) с последующим выпрямлением внешней ноги и руки в небольшом прыжке, обозначая цель для пасующего игрока. Однако этот простой маневр работает не всегда. Опишем приемы игры, когда защитник мешает передаче мяча, находясь в стойке со смещением в сторону паса.

• Разворот (лицом к защитнику)

Ноги: Встаньте лицом к защитнику с поднятой

головой (или упираясь головой в его грудь для поддержания дистанции). Поместите ближнюю к центральной линии ногу между ног защитника, сделайте разворот, перешагивая переднюю ногу защитника большим, энергичным шагом, затем откройтесь, чтобы принять мяч. Выполняя это, «сядьте» на его переднюю ногу и покажите готовность к передаче.

Руки: Выполняя разворот, используйте руки для нейтрализации защитника, не допуская его совершить прыжок в сторону паса. Поднимите обе согнутые на 45 градусов руки с ладонями, направленными вверх. Если защитник попытается обойти ваше плечо, поместите предплечье руки под его локоть и поднимите его (без фола), затем покажите готовность к приему передачи другой рукой. Если защитник попытается действовать на упреждение, помещая свою руку под согнутую руку игрока в область подмышки, игрок должен оттолкнуть вниз руку защитника и показать готовность к приему передачи другой рукой.

- Перешагивание (лицом к пасующему)

Ноги: Данный маневр состоит из финта на короткий энергичный шаг передней ногой в сторону центра площадки, с последующим длинным шагом через переднюю ногу защитника (рис. 3.1а), «садясь» на нее и открываясь для передачи.

Руки: Выполняя финт на шаг, поместите на секунду предплечье своей внутренней руки поверх

плеча внутренней руки защитника, а затем сделайте «гребок» (поднимите и опустите руку в манере плавания), контактно, но без фола обходя защитника (рис. 3.1b). Покажите готовность принять передачу (рис. 3.1c).

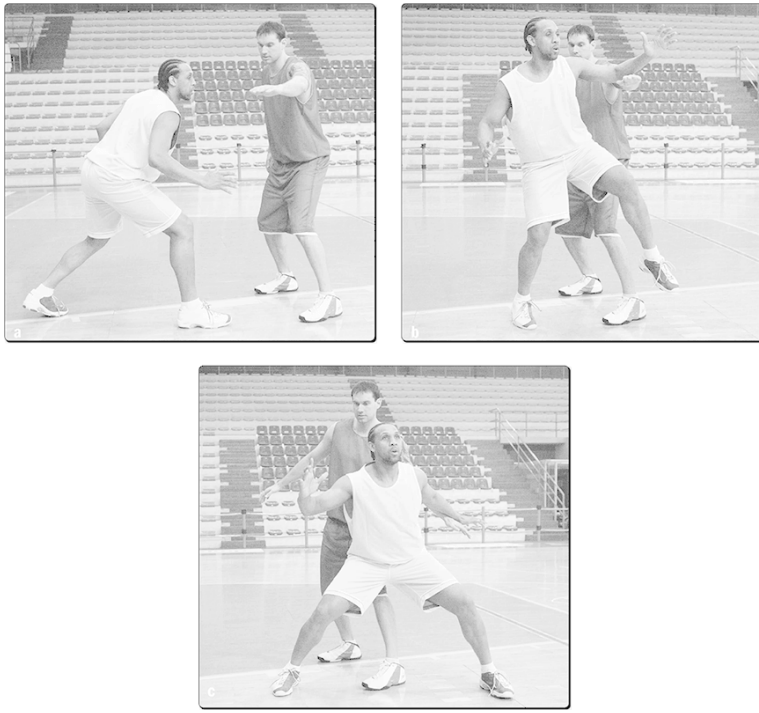


Рисунок 3.1 Перешагивание: **а)** первый и второй шаги; **б)** опустите переднюю руку защитника; **с)** покажите готовность принять мяч.

Защитник на фронтальной позиции. Во многих случаях защитник будет опекать игрока на позиции центрового, находясь ровно перед ним. В этом случае существуют несколько способов открыться и получить передачу мяча.

• *Сохранение позиции.* Если мяч находится на правом фланге, то простейшим способом для игрока открыться и получить пас под корзиной является поддержание стойки параллельно лицевой линии, помещая переднюю ногу (ближайшую к боковой линии) между ног защитника, бедром упираясь в его ягодицы, поместив согнутую под углом 45 градусов руку поверх плеча защитника, а другую, вытянув ладонью вверх в готовности получить передачу мяча. Действуя внешней рукой подобным образом, игрок избегает выполнения фола, что возможно, если упереть руку в спину защитника и толкнуть его, открываясь.

• *Перевод мяча.* Если защитнику удается занять хорошую позицию, которая препятствует выполнению передачи игроку на позиции центрового, он показывает игроку с мячом, что нужно сделать перевод мяча на слабую сторону площадки. В то же время он фиксирует защитника на его позиции, а затем получает мяч с фланга (или от партнера по команде, находящегося в верхней позиции).

В предыдущих маневрах для безопасного приема мяча и предотвращения восстановления позиции защитником важ-

но было начать покидать свою позицию только после того, как мяч оказался в воздухе над головой защитника.

• *Отступ и разворот.* Игрок на позиции центрового также может сделать небольшой шаг назад перед выполнением поворота вокруг защитника. Выполняя разворот, он делает большой шаг через переднюю ногу защитника и «садится» на нее.

• *Выход из контакта с возвратом.* Игрок на позиции центрового может выйти из физического контакта с защитником, сделать шаг в сторону середины ограниченной зоны, вернуться и, как только защитник вернется на свою позицию, выбрать один из двух возможных вариантов. Если тело защитника преграждает путь игрока или он опекает его лицом к лицу, можно обойти его с разворотом, либо, если защитник находится во вспомогательной защитной стойке с внутренней ногой, расположенной впереди, игрок может выполнить V-образный рывок (шаг в одну сторону, а затем шаг в другую).

Игрок на нижней позиции, мяч в зоне наружного радиуса области штрафного броска (выход на позицию под кольцом мимо защиты)

Передача мяча игроку со стороны наружного радиуса области штрафного броска (пас из верхней на нижнюю позицию) является одной из самых эффективных для выполнения надежного броска рядом с корзиной. Однако игрок дол-

жен открыться в тот момент, когда мяч достигает этой части площадки, и не дать защитнику сместиться внутрь. Такой маневр для получения открытой позиции обычно называется «выход на позицию под кольцом мимо защиты». Существует два способа, как открыться и получить мяч со стороны наружного радиуса области штрафного броска. Нужно применить подходящий согласно характеру опеки защитником.

Тело защитника преграждает путь или он опекает лицом к лицу. Если защитник находится на данной позиции, то игрок ставит свою переднюю ногу между ног защитника и совершает разворот. Это сопровождается большим, быстрым и энергичным шагом через переднюю ногу защитника с одновременным «гребком» рукой через его переднюю руку. Если защитник действует на упреждение, пытаясь помешать пасу поднятой вверх передней рукой, то игрок толкает на мгновение его руку вверх предплечьем своей согнутой руки. Если защитник действует на упреждение, пытаясь помешать пасу, вытягивая руку в области подмышки игрока, то руку защитника необходимо толкнуть вниз.

Защитник в стойке со смещением в сторону паса. Если защитник находится в данной позиции, то игрок делает короткий шаг передней ногой для сокращения дистанции до защитника. Затем он на мгновение хватает запястье перед-

ней руки защитника, толкает ее вниз и делает «гребок». Далее он делает большой и энергичный шаг через переднюю ногу защитника, «садится» на нее и показывает готовность к приему мяча.

Игрок на верхней позиции, мяч в зоне области штрафного броска

Находясь на верхней позиции, в углу или на линии области штрафного броска, игрок может открыться при помощи приемов, описанных для нижней позиции. Он может выполнить разворот из положения лицом к защитнику или перешагнуть его ногу из положения спиной к корзине.

Игрок на нижней позиции на слабой стороне площадки: проход вдоль лицевой линии

Игрок находится на нижней позиции центрового игрока на слабой стороне площадки, вдалеке от мяча, с намерением сделать рывок на другой фланг в сторону мяча. Необходимо понять действия и реакцию защитника. Ключевым моментом при выполнении всех рывков на позиции центрового со слабой стороны на сильную является то, что игрок должен вынудить защитника принять ответные действия в начале своего движения. Если движение начинается под кольцом или в непосредственной близости к мячу, то игрок столкнется с нехваткой места для действий и будет вынужден принять мяч вдали от корзины.

Тело защитника преграждает путь или он опекает лицом к лицу. Игрок помещает ближайшую к центральной линии ногу между ног защитника, делает разворот, не давая ему сместиться внутрь, и показывает готовность принять мяч.

Защитник в стойке со смещением в сторону паса. Игрок выполняет V-образный рывок, делая шаг в одну сторону, а затем в противоположную. Вместе с этим он толкает вниз вытянутую руку защитника и перешагивает через его переднюю ногу.

Двойной ответ защитника. Отреагировав на V-образный рывок, защитник может изменить стойку со смещением на стойку лицом к лицу. В этом случае игрок прибегает к следующей комбинации маневров: после V-образного рывка он переводит защитника в верхнюю позицию, затем делает разворот к лицевой линии на передней (ближайшей к центральной линии) ноге, не давая защитнику сместиться внутрь, с готовностью принять мяч.

Перевод мяча. Если игрок пытается сделать рывок к мячу, но защитник успевает сместиться на линию передачи и пасующий не может выполнить передачу, то мяч переводится на другую сторону площадки, на фланг или в угол. Во время полета мяча игрок перемещается к корзине, нейтрализует защитника перешагиванием или разворотом и показывает готовность принять мяч.

Использование заслона

Заслон является приемом, который используется в нападении для перевода партнера по команде в открытую позицию. Большинство заслонов выполняются игроками на позиции центрового для игроков на периметре. Тем не менее при игре в нападении игроки, находящиеся под корзиной, также могут получить открытую позицию.

• Г*оризонтальный заслон.* Выполняя заслон вдоль лицевой линии сразу после выполнения партнером по команде рывка, игрок открывается для принятия мяча, перешагивая ногу защитника или выполняя разворот, не давая защитнику сместиться внутрь и показывая готовностью принять мяч.

• В*ертикальный заслон.* При постановке игроком заслона спиной к игроку, владеющему мячом, сразу после выполнения партнером по команде рывка, игрок открывается для принятия мяча, выполняя разворот и не давая защитнику сместиться внутрь, а затем показывает готовность принять мяч.

• Ф*инт на заслон.* Вместо постановки вертикального или горизонтального заслона игрок может совершить финт на заслон. Как только партнер по команде оказывается рядом, игрок не ставит заслон, а открывается и показывает готовность принять мяч.

Маневры и броски на позиции центрового игрока

Маневры, представленные в данном разделе, не принадлежат к обязательному арсеналу игрока на позиции центрового. Некоторые из них подходят для игроков, другие нет. При командной игре тренер должен определить, какие именно приемы будут наиболее эффективны для его игроков на позиции центрового. Наличие выбора всегда является преимуществом. Игрок на позиции центрового должен четко осознавать свои возможности.

Рассмотрим маневры на позиции центрового игрока спиной и лицом к корзине.

Игрок на низкой позиции спиной к корзине

Игрок на позиции центрового должен уметь выполнять шаг назад спиной к корзине с ведением мяча для блокировки защитника. Шаг назад спиной к корзине является старомодным приемом, но именно он лежит в основе всех маневров спиной к корзине, как на низкой и средней, так и на верхней позиции центрового игрока.

Основываясь на положение защитника, игрок может совершить большой шаг назад в сторону лицевой линии или середины трехсекундной зоны. Ключевой момент: находясь

на нижней позиции, игрок должен переместиться выше нейтральной зоны на боковой линии области штрафного броска, обеспечивая себе достаточно пространства, чтобы шагнуть в сторону лицевой линии или середины трехсекундной зоны. При выполнении всех маневров с использованием шага назад игрок начинает делать шаг во время полета мяча, не прекращая физического контакта с защитником (потеря контакта поможет защитнику перехватить мяч). Параллельная щиту стойка после выполнения шага назад помогает игроку выполнить бросок (броском сверху или в прыжке) с прикрытием кольца, избегая защитника со слабой стороны.

Величайшим мастером по выполнению шага назад спиной к корзине был Кевин МакХейл, центровой игрок 1980-х команды «Бостон Селтикс». Наряду с шагом назад успешную игру МакХейла дополнял целый репертуар приемов борьбы с действиями защитника. Во время полета мяча в его сторону он мог сделать шаг назад спиной к корзине, «зацепляя» заднюю ногу защитника. Действующие игроки могут многое узнать о том, как освободиться от защитника для выполнения маневра на позиции центрового, просмотрев записи игр с участием МакХейла.

Шаг назад спиной к корзине в сторону лицевой линии

После выполнения шага назад движения игрока зависят от реакции защитника.

При командной игре тренер должен определить,

какие именно приемы будут наиболее эффективны для его игроков на позиции центрового. Наличие выбора всегда является преимуществом.

Если защитник находится на стороне игрока в верхней позиции, то выполните бросок сразу либо после одного удара мячом в пол. Представьте, что мяч находится на фланге. Игрок переходит в среднюю или нижнюю позицию на сильной стороне, не давая сместиться защитнику внутрь из верхней позиции (со стороны средней линии) при помощи согнутой на 45 градусов руки, упираясь защитнику в грудь или локоть, находящийся на линии передачи.

Во время полета мяча игрок делает большой шаг назад ближайшей к лицевой линии ногой, с носком, максимально повернутым на лицевую линию, касаясь земли сначала пяткой, а потом носком. Таким шагом игрок «зацепляет» своей задней ногой ногу защитника, перемещает переднюю ногу к лицевой линии и поворачивается параллельно щиту. Маневр завершается броском сверху или в прыжке рядом с корзиной. Выполняя шаг назад, игрок ягодицами блокирует тело защитника, помещая свое тело между ним и корзиной, не оставляя возможности защитнику восстановить свою позицию.

В зависимости от расстояния до корзины, этот маневр также может быть выполнен при помощи одного удара мячом в пол. Игрок должен сделать удар мячом в пол с переводом между ног для защиты мяча, чтобы избежать восстанов-

ления позиции защитником. Удар мячом нужно выполнить с силой, затем игрок сгибает ноги и совершает энергичный прыжок в сторону корзины. Замечание: если после выполнения шага назад игрок выполняет бросок в прыжке и защитник находится за ним, то бросок не должен быть совершен руками, расположенными прямо над головой и телом в полностью вертикальном положении, руки и туловище должны быть наклонены вперед. Это предотвратит блокировку броска защитником сзади.

Защитник позади, финт на среднюю позицию, силовое ведение, бросок. В данном случае защитник находится позади игрока, между ним и корзиной, мяч подлетает к рукам игрока. Сразу после принятия мяча игрок хватает его крепко двумя руками, расставив локти. Голова повернута в сторону трехсекундной зоны, чтобы видеть расположение защитника и быть готовым сделать передачу выполняющему рывок партнеру по команде. Затем игрок переносит мяч в область перед внешним плечом (ближнее к центральной линии), поворачивает голову в сторону кольца, заставляя защитника думать, что он хочет занять среднюю позицию. Как только защитник реагирует и сдвигается в направлении финта, игрок совершает шаг назад в сторону лицевой линии, «зацепляет» заднюю ногу защитника, не давая ему сместиться внутрь, направляет носок ноги, которой совершил шаг назад в сторону кольца, и вместе с этим производит мощный удар мячом в пол двумя руками, выполняя бросок сверху или в

прыжке.

Защитник восстанавливает свою позицию на лицевой линии. В случае если после выполнения игроком шага назад защитник восстанавливает свою позицию на лицевой линии и блокирует проход к корзине, игрок делает поворот на опорной ноге, проходит в середину трехсекундной зоны и, ударив мячом в пол, совершает бросок крюком или крюком в прыжке или в прыжке либо проход к корзине после финта на бросок. Рассмотрим каждый из них.

• *Бросок крюком в прыжке.* После шага назад к лицевой линии игрок совершает той же ногой шаг в сторону кольца, ударяет мячом в пол (прикрывая телом мяч), держа носки ног в направлении боковой линии. Затем совершает прыжок обеими ногами и выполняет бросок крюком в прыжке, занося мяч сбоку от защитника над его головой и защищая его другой рукой и плечом. Как только мяч оказался над уровнем головы, игрок выпускает его движением запястья. Во время выполнения шага и удара мячом в пол игрок должен поддерживать низкую стойку. Если ноги будут прямыми или недостаточно согнутыми, то игрок потеряет силу и мощь, что позволит защитнику остановить или оттолкнуть его. Сразу после приземления игрок готовится сделать подбор, если мяч не попадет в корзину.

• *Бросок крюком.* Для условий с ограниченным пространством бросок крюком будет хорошим выбором. Несмотря на то что данный бросок не очень часто используется действую-

щими игроками, его практически невозможно блокировать, даже если защитник больше и сильнее вас. Этот бросок можно выполнить, по желанию сопровождая его ударом мячом в пол. Носок передней ноги должен быть максимально повернут в сторону корзины. Оторвавшись от земли передней ногой, отведите мяч в сторону ближайшей к средней линии рукой, начав бросок чуть выше плеча бросковой руки, сгибая колено соответствующей ноги. Поддерживающая рука согнута под углом 45 градусов и направлена на корзину, поднимая мяч и выпуская его примерно на уровне плеч. Бросковая рука выпрямлена над головой, выпуская мяч движением запястья и пальцев, которые сопровождают мяч в направлении центра корзины.

Важно помнить, что необходимо повернуть голову и посмотреть на корзину заранее, во время поворота тела, чтобы подготовить бросок. Делая это, вам будет проще следить за защитником и сфокусироваться на кольце. Кроме того, тело автоматически будет двигаться в нужном направлении, если носок дальней ноги смотрит на корзину. Если носок ноги направлен в другую сторону, то тело будет двигаться от корзины, что приводит сразу к двум минусам – мяч будет находиться дальше от корзины, что усложняет бросок, и игрок будет находиться на большей дистанции, что затруднит подбор при промахе.

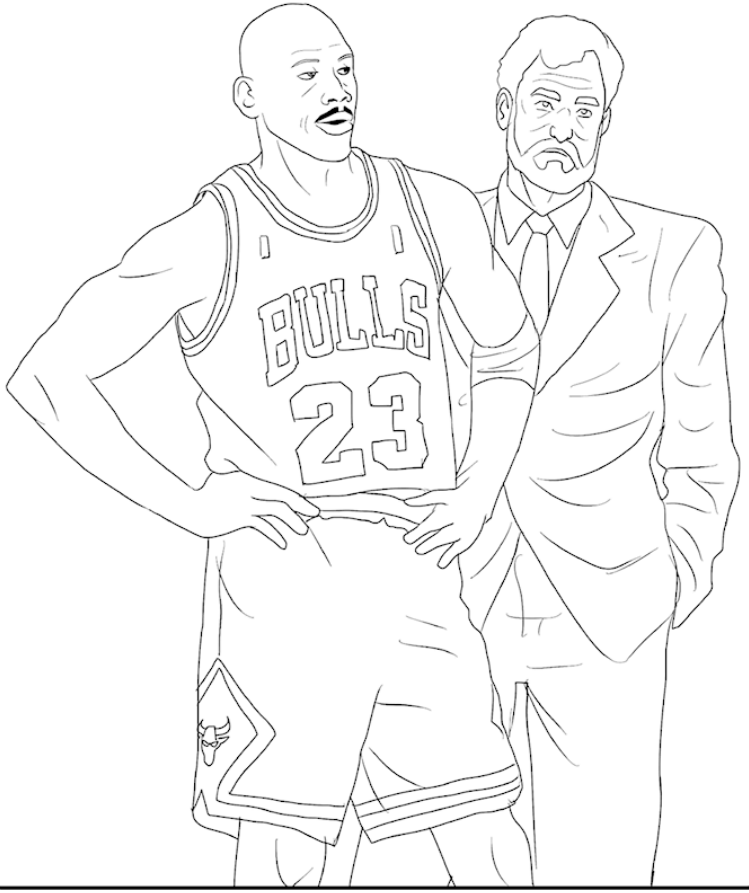
• *Бросок в прыжке.* Если игрок расположен параллельно

по отношению к щиту в правильной сбалансированной стойке с достаточным пространством вокруг себя, то он может выполнить бросок в прыжке, при условии, что защитник находится на удалении и не помешает броску.

• *Проход с броском после финта на бросок.* Если защитник полностью восстановил позицию рядом с корзиной и пытается блокировать бросок, игрок делает финт на бросок, держа мяч двумя руками чуть выше лба, при этом сгибая ноги и смотря на корзину так, если бы он совершал бросок (рис. 3.2a). Как только защитник подпрыгнет, игрок делает широкий сбалансированный шаг внешней (ближайшей к центральной линии) ногой, обходя тело защитника, переносся мяч от одного уха к другому (рис. 3.2b). В данной ситуации важно не опускать мяч на уровень груди и из-за недостатка пространства игрок потеряет время. Затем он проходит под защитником и совершает бросок (рис. 3.2c). Делая шаг, игрок поворачивает тело так, чтобы с минимальными усилиями пройти к кольцу под телом защитника.



Рисунок 3.2 Проход после финта на бросок состоит из **a)** финта на бросок, с последующим **b)** энергичным шагом под руками защитника и **c)** броском из-под кольца в завершении.


BULLS
23

Шаг назад на середину

Если защитник находится на стороне игрока в нижней позиции, то выполните бросок сразу либо после одного удара мячом в пол. Сразу после того, как игрок заблокировал смещение защитника внутрь в стороне на нижней позиции, он делает шаг назад на лицевой линии в направлении середины (с помощью приемов, описанных для шага назад к лицевой линии) и далее выполняет одно из следующих действий: бросок сверху, бросок в прыжке от щита, бросок крюком или крюком в прыжке, бросок в прыжке или проход после финта на бросок.

Если защитник восстанавливает позицию, то игрок выполняет шаг назад к лицевой линии, ударяет мячом в пол и совершает бросок. Если защитник приближается и восстанавливает позицию, отреагировав на шаг назад, игрок совершает шаг назад на середину, используя в качестве опорной дальнюю от лицевой линии ногу, разворачивается, ударяет мячом в пол (перед собой для его защиты) и выполняет бросок сверху либо бросок от щита.

Разворот на пятке

Если защитник находится позади игрока, толкая его рукой, то лучшим маневром будет быстрый разворот вокруг защитника с незамедлительным выполнением броска, избегая, по возможности, необходимости ударять мячом в пол.

Как правило, разворот выполняется в сторону лицевой линии, но его можно выполнять и в сторону середины площадки. Основные принципы выполнения этого маневра – поддержание низкой стойки, использование ближайшей к лицевой или центральной линии ноги в качестве опорной, поворот на пятке, направление носка опорной ноги на корзину и длинный шаг другой ногой. Чтобы защитник не смог дотянуться до мяча сзади, держите его на уровне груди и по центру относительно тела до конца выполнения маневра. Лучшим в выполнении разворота на пятке был Хаким Оладжьюон из «Хьюстон Рокетс» с выдающимися способностями в работе ног, подвижности и быстроте.

Игрок на верхней позиции спиной к корзине

Верхняя позиция центрового позволяет игроку выполнять броски в прыжке и делать передачу проходящим игрокам, обыгравшим своих защитников. Игрок на верхней позиции также может ставить заслон для разыгрывающих защитников над наружным радиусом области штрафного броска. Навыки, связанные с постановкой заслона и выходом к корзине после разворота, являются частью игры на данной позиции (такие как проход к корзине или бросок в прыжке с дистанции 3,6–4,2 метра).

Получая мяч в положении спиной к корзине, находясь на дистанции от кольца, у игрока есть два варианта действий

из верхней позиции: шаг назад с проходом или разворот на пятке с проходом.

Шаг назад с проходом. Маневр выполняется по описанной выше схеме.

Сделайте большой, но быстрый шаг в сторону кольца, ударьте мячом в пол, сделайте бросок от щита, либо совершите прыжок одной или двумя ногами с последующим броском, либо выполните бросок сверху.

Разворот на пятке с проходом. Сделайте финт в сторону с разворотом на пятке или развернитесь на пятке сразу после получения мяча, затем выполните бросок, ударяя или не ударяя мячом в пол.

Удостоверьтесь, что при выполнении маневра в ограниченной зоне нет защитников. Данный маневр выполняется настолько быстро, что практически нет шансов совершить дополнительные действия, чтобы обыграть еще одного защитника.

Маневры и броски с выходом к корзине

Игрок на позиции центрового должен уметь выходить к корзине и владеть приемами игры лицом к корзине. Для успешного выполнения данных маневров необходимы определенные навыки владения мячом. И на нижней, и на верхней позиции игрок должен будет выполнять прямой и обратный развороты в сторону корзины. Эти маневры позволяют

игроку начать выход к корзине, понять позицию защитника и определить свои дальнейшие действия в направлении корзины.

Прямой разворот на нижней позиции

Прямой разворот с выходом к корзине может быть выполнен в сторону середины ограниченной зоны или в сторону лицевой линии. Получив передачу в положении спиной к корзине, с защитником, полностью находящимся позади, в ситуации, когда невозможно выполнить шаг назад или разворот на пятке, первое, что делает игрок, – обеспечивает дистанцию между собой и защитником. Чтобы сделать это, он выполняет финт руками с мячом, помещая его чуть выше ближайшего к средней линии плеча, если хочет пройти к лицевой линии, либо другого плеча, если он хочет пройти к середине ограниченной зоны. Вместе с этим он поворачивает голову, чтобы наблюдать за ногами защитника, пытаясь сделать финт в этом направлении. Затем он использует ближайшую к лицевой линии ногу в качестве опорной и совершает быстрый разворот, наступая на пол пяткой и становясь лицом к корзине. При выполнении разворота игрок держит колени согнутыми. Мяч помещен в сторону на уровне груди с запястьем позади него. Голова для поддержания баланса находится в вертикальном положении, взгляд на кольце. При наклоне головы вперед тело также будет наклонено, что нарушит баланс. Для более быстрого выполнения маневра иг-

рок должен начать прямой разворот во время совершения финта руками с мячом. Прямой разворот позволяет переместиться ближе к корзине.

• *Бросок в прыжке.* Если защитник реагирует на финт и отодвигается от игрока на необходимую дистанцию, то проще всего будет выполнить бросок в прыжке. Во время разворота, держа ноги согнутыми, мяч помещается на уровне лба в позиции для броска с бросковой рукой, согнутой позади. Держите ступни ног направленными на корзину для поддержания баланса. Совершите бросок в прыжке (с отскоком от щита, если развернулись к лицевой линии).

• *Проход после финта на бросок.* Если защитник восстановил позицию и находится между игроком и корзиной, пытаясь заблокировать бросок, то игрок выполняет проход после финта на бросок, делая достаточно большой шаг в сторону ограниченной зоны, чтобы обойти защитника, а затем выполняет бросок из-под корзины левой рукой, находясь на правой стороне площадки, и наоборот.

• *Обратный разворот с броском.* Начните движение, выполнив финт головой и руками с мячом. После восстановления защитником позиции, преграждая вам путь, сделайте обратный разворот в противоположную сторону и совершите бросок крюком.

Обратный разворот на нижней позиции

В матчах НБА защитник обычно находится между кор-

зиной и игроком, пытаясь вытолкнуть его из ограниченной зоны, упираясь руками в спину и бедра игрока. Находясь в такой ситуации, встаньте спиной параллельно к лицевой линии, упираясь согнутой под углом 45 градусов внутренней (ближайшей к ограниченной зоне) рукой в грудь защитника. Другой рукой покажите готовность принять передачу. Приняв мяч, повернитесь к корзине и сделайте разворот от нее, опираясь на дальнюю от защитника ногу для обеспечения дистанции до него. Передняя нога ставится на пол пяткой, подготавливаясь к повороту и отталкиваясь, чтобы выполнить проход или бросок в прыжке. Держите колени согнутыми во время выполнения обратного разворота. Поместите мяч в сторону на уровне груди с запястьем позади него. Голова для поддержания баланса находится в вертикальном положении, взгляд сфокусирован на кольце. При наклоне головы вперед тело также будет наклонено, вызывая нарушение баланса.

Как было сказано в начале главы, игрок на позиции центрового должен владеть основами ведения мяча и уметь выполнять такие маневры, как перевод мяча перед собой, разворот с переводом и отступ. Кроме того, надо стараться вести мяч с минимальным количеством ударов в пол (не более двух) перед выполнением броска, чтобы предотвратить контратаку защитника. Игроку на позиции центрового доступен большой выбор бросков, которые можно выполнить, находясь перед корзиной.

• *Бросок в прыжке.* Если после обратного разворота защитник отходит назад, мешая выполнить проход, и при наличии достаточного пространства, выполните бросок в прыжке. Держите мяч высоко. Финт на бросок может помочь игроку в данной ситуации.

• *Проход после финта на бросок.* Если после обратного разворота защитник остается между игроком и корзиной, пытаясь блокировать бросок в прыжке, то сделайте финт на бросок с последующим проходом (согласно технике, описанной раньше).

• *Взмах мячом с проходом.* Если позиция защитника позволяет пройти к кольцу по лицевой линии или по центру ограниченной зоны, взмахните мячом, переводя его с одной стороны тела на другую ниже уровня колен. Затем сделайте большой шаг противоположной от мяча ногой, перешагивая через бедро защитника. Ударьте мячом в пол, чтобы избежать пробежки. Защищайте мяч свободной согнутой рукой, держа ее на уровне бедра. Совершите бросок сверху или бросок в прыжке.

• *Перешагивание ноги защитника.* Если позиция защитника не позволяет пройти к кольцу и одна из его ног выставлена вперед, перешагните через нее, ударяя мячом в пол. Затем быстро взмахните мячом, переводя его с одной стороны тела на другую ниже уровня колен. Сделайте шаг и ударьте мячом в пол за ногой защитника, совершите проход к кольцу. Носок неопорной ноги смотрит на корзину. Направляя его

в другую сторону, тело будет сдвигаться относительно кольца. Ударьте мячом за бедром защитника, чтобы он не смог восстановить позицию. Защищайте мяч свободной согнутой рукой, держа ее на уровне бедра защитника.

• *Проход и разворот с переводом мяча.* Если после первого прохода защитник восстанавливает позицию, блокируя путь к корзине от лицевой линии или от центра ограниченной зоны, сделайте разворот с переводом мяча и выполните проход с противоположной стороны. Скорость мяча при выполнении разворота должна быть очень большой для того, чтобы получить быстрый отскок и сразу совершить бросок.

• *Проход, ведение с отступом назад, бросок или перевод перед собой.* Начинайте работу над этим комбинированным маневром, умея выполнять отступ. Если защитник восстанавливает позицию после прямого прохода к корзине, отступите назад, ударяя мячом в пол, чтобы создать дистанцию, а затем выполните бросок или перевод мяча перед собой с проходом к корзине. Отступая назад, сделайте подскок, отталкиваясь неопорной ногой, толкая мяч назад, не меняя руку.

• *Поворот Сикма.* Этот маневр назван в честь Джека Сикмы, семикратного центрового команды всех звезд, игравшего за «Соникс» и «Бакс» в 1970–1980-х годах. Получив мяч в положении спиной к корзине, держите его на уровне лба. Затем повернитесь, опираясь на любую ногу, сделайте шаг вперед другой ногой, становясь лицом к корзине, при этом

поднимая мяч над головой, чтобы выполнить бросок в прыжке. Этот маневр практически нереально блокировать, так как мяч находится слишком высоко и блокируется головой игрока до момента выпуска. Некоторые команды пытались подготовить своих защитников к игре против Сикмы, чтобы те отходили на периметр в попытке выбить мяч сзади, но такая тактика не оказалась успешной.

Прямой и обратный разворот на верхней позиции

Находясь на верхней позиции, игрок может выполнить большинство бросков, описанных для нижней позиции лицом к корзине, с использованием прямого или обратного разворота.

• П*рямой разворот, бросок в прыжке.* Получив мяч, если положение защитника позволяет, выполните прямой разворот с выходом к корзине или финт в одну сторону с прямым разворотом в противоположную сторону, завершая маневр броском в прыжке.

• П*рямой разворот, проход после финта на бросок.* Этот маневр аналогичен описанному для нижней позиции, но с обязательным ведением мяча.

• П*еревод мяча взмахом с проходом.* Техника выполнения аналогична нижней позиции, но удары мячом в пол и шаг должны быть длиннее из-за дистанции от кольца.

• В*едение с переводом мяча перед собой.* Когда игрок переводит мяч перед собой, при условии, что защитник бло-

кирует путь к кольцу, игрок выполняет перешагивание ноги защитника и обходит его с ведением мяча. В связи с короткой дистанцией до корзины игрок на верхней позиции должен только один раз ударить мячом при его ведении с целью избежать подстраховки от других защитников.

Дополнительные маневры

Я назвал эти маневры дополнительными, потому что игроки сначала должны развить полный контроль над своим телом, работу ног и технику владения мячом, прежде чем приступить к использованию описываемых приемов на практике.

Остановка прыжком с приземлением на две ноги. Остановка прыжком обычно используется на верхней позиции (лицом или спиной к корзине) после выполнения маневра с шагом назад, прохода после финта на бросок или разворота. Завершая ведение мяча, игрок должен находиться в прыжке.

Когда он начинает выполнять один из описываемых маневров, видя, что защитник блокирует путь к корзине, игрок хватает отскочивший от пола мяч двумя руками, отталкивается в сторону ногой, противоположной направлению движения, подпрыгивает и приземляется, ставя другую ногу в точку на другой стороне ограниченной зоны. Игрок двигается в направлении от защитника

В зависимости от положения защитника игрок выполняет

бросок в прыжке или в прыжке крюком, делает финт на бросок с броском, делает проход после финта на бросок либо другой подходящий, по его мнению, маневр.

Силовой шаг. Данный маневр требует, чтобы партнеры по команде освободили нижнюю позицию, позволяя игроку один на один выйти в сторону лицевой линии или центра трехсекундной зоны без риска столкнуться с двумя защитниками. Как только игрок получает мяч, он упирается внутренним локтем в грудь защитника. Вместе с этим он выполняет силовой шаг с ведением мяча в ограниченную зону, с силой ударяя мячом в пол дальней от защитника рукой, вынуждая отступать его назад. После одного (максимум двух) удара(-ов) мячом в пол игрок вступает в контакт с защитником (не допуская фола), чтобы выполнить под кольцом бросок без сопротивления. Если защитнику удается противостоять силовому шагу, игрок выполняет любой из маневров или бросков, описанных выше (например, шаг назад с броском в прыжке или бросок в прыжке крюком).

Спина игрока расположена параллельно лицевой линии при начале выполнения маневра. Это дает преимущество, если игрок на позиции центрового выше или сильнее, чем защитник. В противном случае маневр может пройти неэффективно, если противник оказывается больше и сильнее, активно применяя физический контакт.

Преподавание и обучение: игра на позиции центрового игрока

Во времена, когда я играл в баскетбол, работа тренера облегчалась тем, что игроки внимательно относились к тренировкам, как жаждущие знаний студенты слушают профессора. В настоящее время, когда игроки подходят к игре с меньшей дисциплиной и большим количеством отвлекающих факторов, тренер вынужден привлекать внимание игроков, убеждая их, что передаваемые им знания являются полезными и позволят улучшить навыки и результативность игроков. Тренер получает уверенность и уважение спортсменов в силу того, что они видят преимущества, которые дает обучение.

Для подкрепления этих преимуществ тренер может предоставить наглядное подтверждение при помощи демонстрации видеозаписей.

Покажите игрокам, как они выглядели на площадке до тренировок и развития навыков, а после этого продемонстрируйте на видео свежий пример, отражающий определенные приемы, в которых был достигнут наибольший видимый прогресс. Тренер должен хвалить и поощрять успехи игроков.

Молодые игроки на позиции центрового, как правило, выше ростом (иногда существенно), чем сверстники, и зача-

стую имеют неуверенность по отношению к окружающим. Это может создать негативную самооценку, которая будет проявляться и на баскетбольной площадке. Таким образом, работая с высокими игроками, тренер должен поддерживать открытые и позитивные отношения, исправляя их ошибки, но, в первую очередь, необходимо особо выделять наблюдаемый прогресс и успехи игроков. Это может дать существенный рост уверенности и стимулировать игрока упорно работать в раскрытии своего потенциала.

Я начал эту главу словами о том, что развитие игрока на позиции центрового требует много времени и внимания. В отведенном здесь объеме невозможно изложить все аспекты успеха игрока на позиции центрового. Например, я не осветил навыки и особенности, требуемые для успешной борьбы за отскочивший от щита мяч. Не следует думать, что это является несущественным для игрока на позиции центрового. Обратитесь к другим источникам информации, чтобы восполнить знания по этому вопросу.

Прежде чем завершить эту главу, я хочу упомянуть один момент, важный как для тренера, так и для игрока: будьте терпеливы. Некоторые игроки развиваются чуть позже других, координация их движений может не успевать за их ростом в течение нескольких лет. Не пытайтесь слишком ускорить процесс развития. Для начала займитесь правильной работой ног, это даст основу для дальнейшего роста. Затем необходимо освоить навыки по выходу в открытую позицию,

что особенно важно для игрока на позиции центрового, так как его игра проходит в ограниченных и тесных условиях. Я называю этот начальный этап обучения игрока «фаза ползания».

Когда игрок научится выходить в открытую позицию, начните работу над базовыми маневрами на позиции центрового, такими как шаг назад, прямой и обратный разворот. Усердно тренируйте выполнение основных бросков из позиции лицом и спиной к корзине. Тренируйте броски в прыжке, крюком и проход после финта. Эту стадию я называю «фаза хождения».

Когда игрок умеет хорошо работать ногами, знает, как открываться, владеет необходимыми на позиции центрового маневрами с мячом и бросками, приходит время усложнения и доработки навыков. Контрманевры и продвинутые маневры, выполнение передач и подготовка своего «коронного» приема будут соответствовать «фазе бега» в развитии игрока на позиции центрового.

Когда перед тренерами и игроками возникают трудности, связанные с игрой на позиции центрового, соблюдение описанных указаний позволит всем получить пользу. Несмотря на то что другие позиции также важны, каждая команда, участвующая в чемпионате, должна показать эффективную игру на позиции центрового. Помните об этом, когда будете мечтать о том, чтобы срезать очередную сетку.

Глава 4
Заслоны и маневры с их использованием
Фил Джонсон

Заслоны являются крайне важным моментом при игре в нападении, так как для защиты практически невозможно предотвратить все действия, которые могут выполнить нападающие при правильной постановке заслона. Каждый тренер должен научить всех игроков ставить заслоны и использовать их в зависимости от реакции защитников.

За время моей карьеры мне довелось работать с некоторыми из лучших в заслонах игроков, включая знаменитый дуэт Джона Стоктона и Карла Мэлоуна. В настоящее время я с удовольствием работаю с одними из лучших на сегодня, это Дерон Уильямс и Карлос Бузер. Наблюдая, как эти игроки совершенствуют свои навыки, остро чувствуя движения друг друга, моментально подстраиваются под действия защитника, общаясь на невербальном уровне, я понимаю, что очень ценю такие факторы тренерской работы.

Понять принцип работы заслона достаточно просто, это блокирование соперника от опеки своего игрока. Гораздо сложнее научиться эффективно выполнять постановку заслона разными способами в различных местах площадки, иг-

рая против хороших и сильных защитников.

Каждый тренер должен научить всех игроков ставить заслоны и использовать их в зависимости от реакции защитников.

Основы постановки заслона

Начнем с нескольких простых рекомендаций, которые будут понятны при правильном изложении даже юным и неопытным игрокам. Заслон для игрока с мячом, в котором игрок ставит заслон для партнера по команде с мячом, будет хорошим началом. В данной ситуации мы рассмотрим действия игрока, ставящего заслон, и игрока, для которого ставится этот заслон.

Действия игрока, ставящего заслон

• Наблюдайте за партнером с мячом, чтобы выбрать наилучший момент для постановки заслона.

• Займите устойчивую позицию (широко и низко) под правильным углом к владеющему мячом игроку, чтобы использовать преимущество против защитника.

• После постановки заслона развернитесь лицом к мячу, обозначая цель для передачи.

Угол постановки заслона имеет первостепенное значение, так как угол влияет на то, с каким усилием защитник сможет

преодолеть заслон. Старайтесь поставить заслон под углом 90 градусов к защитнику, это обеспечит максимальное пространство, которое ему придется преодолеть, догоняя игрока, для которого поставлен заслон.

Действия игрока, для которого ставится заслон

• Следите за игроком, ставящим заслон, помогая ему, оставаясь на месте либо двигаясь в нужном направлении.

• Используйте угол и положение заслона для выполнения броска без сопротивления или прохода к корзине.

• Поймите действия защиты. Защитник, опекающий игрока с мячом, остановился или замедлился? Защитник, опекающий ставящего заслон игрока, переключился, чтобы помочь своему партнеру по команде в защите против вас? В любом случае поймите действия защитников и действуйте соответственно.

> *«Я всегда считал, что если много работать, то непременно будет результат. Я не делаю ничего без энтузиазма. Поскольку, я знаю, что это приведет к отрицательным последствиям»*
> *Майкл Джордан*

Не двигайтесь слишком быстро во время постановки и проходя мимо заслона. Иногда игрок, для которого поставлен заслон, способен обыграть защитника, быстро пройдя мимо заслона, но в большинстве случаев лучшим способом воспользоваться заслоном будет понимание действий защит-

ника с последующим обходом его, используя смену темпа игры.

Часто случается, что игрок, владеющий мячом, перехватывается вспомогательным защитником или своим защитником, который быстро восстанавливает позицию из-за заслона. В такой ситуации маловероятно выполнить бросок без сопротивления или проход к корзине и игрок, владеющий мячом, становится игроком, выполняющим передачу.

Действия игрока, выполняющего передачу мяча

• Следите за всей площадкой и всеми партнерами по команде, особо внимательно наблюдайте за игроком, ставящим заслон.

• Поймите реакцию защитников, принимающих участие в заслоне.

• Совершите резкую передачу мяча в сторону от защитника.

• В случае необходимости выполните навесную передачу.

Понимание действий защиты

Теперь нам необходимо более подробно рассмотреть тактические решения и действия, необходимые для постановки эффективных заслонов. Баскетбол – очень живая и подвижная игра, со сменой темпа, противостоянием игроков, разным типом используемых защит и множеством других по-

стоянно меняющихся факторов. Таким образом, нападающие игроки постоянно должны контролировать ситуацию на площадке, выбирая подходящую тактику.

Как и в случае с определением лучших условий для постановки и использования заслона, основываясь на позиции и действиях игроков защиты. Четкое понимание поведения защитников и правильное выполнение следующих контрманевров увеличивает шансы успешной игры.

Приемы на основании действий игрока, для которого ставится заслон

К недооцененным атакующим маневрам можно отнести постановку заслона защитнику, чтобы воспользоваться его реакцией на заслон.

Рассмотрим несколько способов использования заслона.

Дуга. Если защитник игрока, для которого ставится заслон, не отстает, то игрок обходит вокруг (по дуге) игрока, ставящего заслон, и совершает рывок в сторону корзины, чтобы принять передачу (рис. 4.1). Он совершает рывок максимально близко (вплотную) к ставящему заслон игроку, чтобы избежать возможности защитнику пройти через заслон.

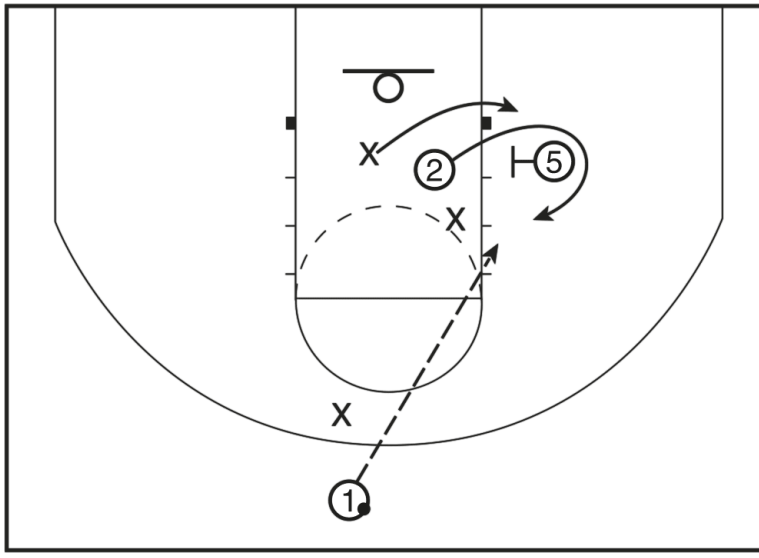


Рисунок 4.1 Если защитник преследует, то игрок, для которого ставится заслон, обегает ставящего заслон игрока по дуге.

Дуга и прорыв. Если игрок, для которого ставится заслон, обходит заслон по дуге, его защитник при этом не отстает, а игрок, ставящий заслон, видит, что его защитник переключился (рис. 4.2), то игрок, ставящий защиту, делает рывок (прорывается) к корзине, чтобы принять передачу мяча.

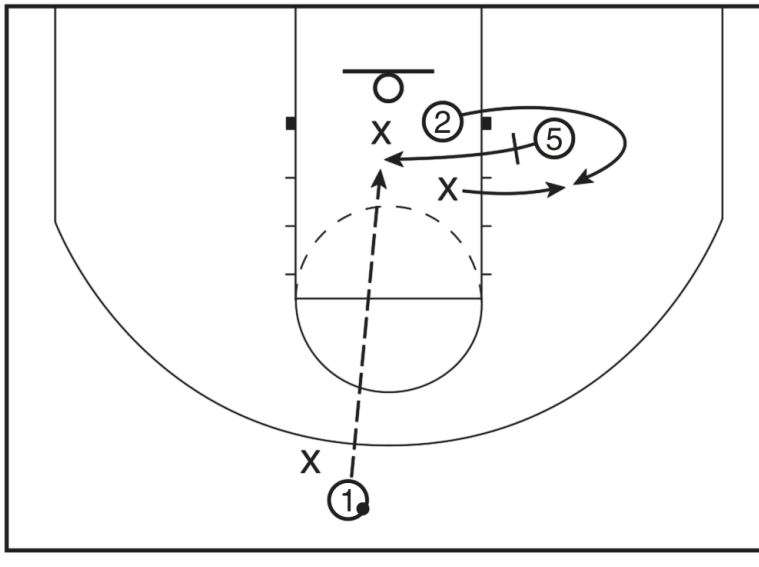


Рисунок 4.2 Если защитник игрока, ставящего заслон, переключается на игрока, обходящего заслон по дуге, то игрок, ставящий заслон (5), прорывается к корзине.

Отскок с отходом наружу. Если во время обхода по дуге игрок, для которого ставится заслон, видит, что его защитник проходит заслон в направлении его движения (рис. 4.3), а игрок, ставящий заслон, перемещается, делая блокирующий шаг назад, то игрок, для которого ставится заслон, выполняет «отскок», то есть отходит наружу, оттолкнувшись от игрока, ставящего заслон. Отходя наружу, игрок, для которого ставится заслон, может уклониться от защитника, от-

толкнувшись рукой от спины или бедра игрока, ставящего заслон, совершая шаг или прыжок в сторону боковой линии.

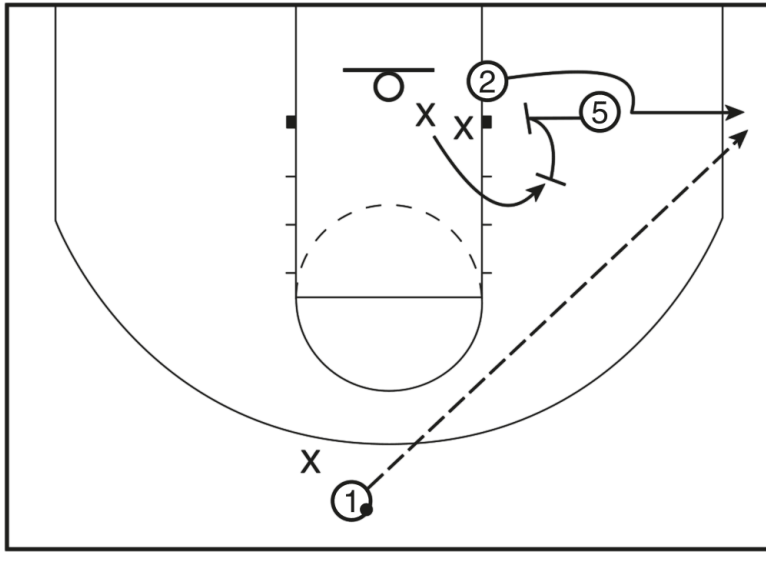


Рисунок 4.3 Если его защитник проходит заслон, то игрок, для которого ставится заслон, отходит наружу, отскочив от игрока, ставящего заслон

Отскок с прорывом. Если защитник игрока, ставящего заслон, перестает его держать (уход в опеку игрока с мячом), чтобы переключиться на игрока, для которого ставится заслон, кто отошел с отскоком наружу и получил мяч (рис. 4.4), то игрок, ставящий заслон (5), быстро прорывается к корзи-

не, чтобы получить передачу от игрока, для которого ставится заслон.

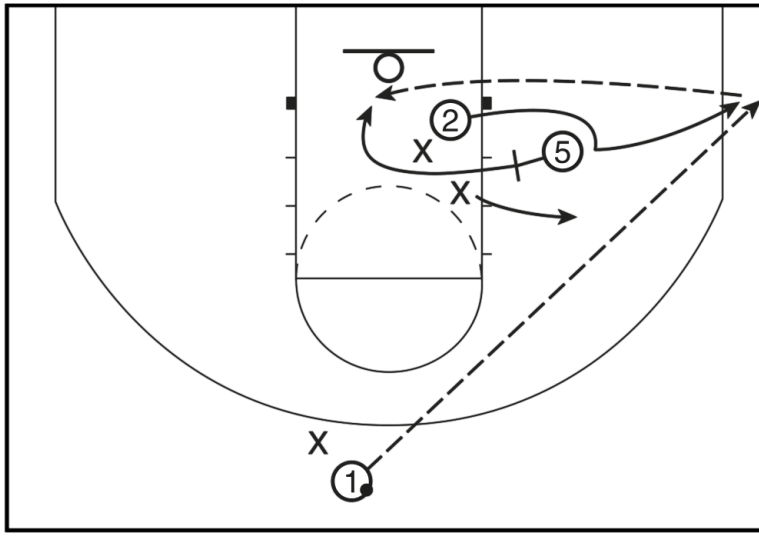


Рисунок 4.4 Если защитник игрока, ставящего заслон, переключается на опеку игрока, для которого ставится заслон, игрок, ставящий заслон, прорывается к корзине и получает передачу от игрока, для которого ставится заслон.

Приемы на основании действий игрока, ставящего заслон

Выполняя все заслоны, игрок, ставящий заслон, должен предоставлять возможность получить передачу от игрока, владеющего мячом, развернувшись к корзине, отойдя наружу или направляясь в сторону, противоположную от игрока, для которого ставится заслон. Это значит, что игрок, ставящий заслон, должен наблюдать за действиями игрока, для которого ставится заслон, а также за своим и его защитниками, двигаясь согласно ситуации. В целом игрок, ставящий заслон, должен двигаться в противоположном от игрока, для которого ставится заслон, направлении. Например, если игрок, для которого ставится заслон, двигается в сторону лицевой линии, то игрок, ставящий заслон, должен двигаться наружу в противоположном направлении. Рассмотрим приемы, основанные на действиях игрока, ставящего заслон, описывая варианты заслонов для игрока с мячом или без мяча.

Маневры с использованием заслонов

Выбор правильного заслона зависит от позиции игрока на площадке и количества участвующих игроков. Доступными альтернативами для выбора являются: заслон для игрока без мяча, заслон для игрока с мячом, проход мимо центрового

игрока в верхней позиции с наведением соперника на заслон, а также особые заслоны.

Заслоны для игрока без мяча

При выполнении данных заслонов участвуют игрок, передающий мяч, игрок, ставящий заслон, и игрок, для которого ставится заслон.

Задний заслон

Этот заслон также называется слепой заслон, так как игрок ставит заслон позади защитника таким образом, что тот не видит постановку заслона.

Действия, доступные игроку, для которого ставится заслон, в зависимости от реакции защитника:

• Если защитник наталкивается на заслон (рис. 4.5), то игрок, владеющий мячом (1), делает навесную передачу игроку, для которого ставится заслон (2), игрок, ставящий заслон (5), поворачивается к мячу.

• Если защитник смещается от заслона в верхнюю позицию (рис. 4.6), то игрок, для которого ставится заслон, делает рывок вниз, а игрок, ставящий заслон, отходит наружу.

• Если защитник смещается от заслона в нижнюю позицию (рис. 4.7), то игрок, для которого ставится заслон, делает рывок, обходя заслон сверху, а игрок, ставящий заслон, отходит наружу.

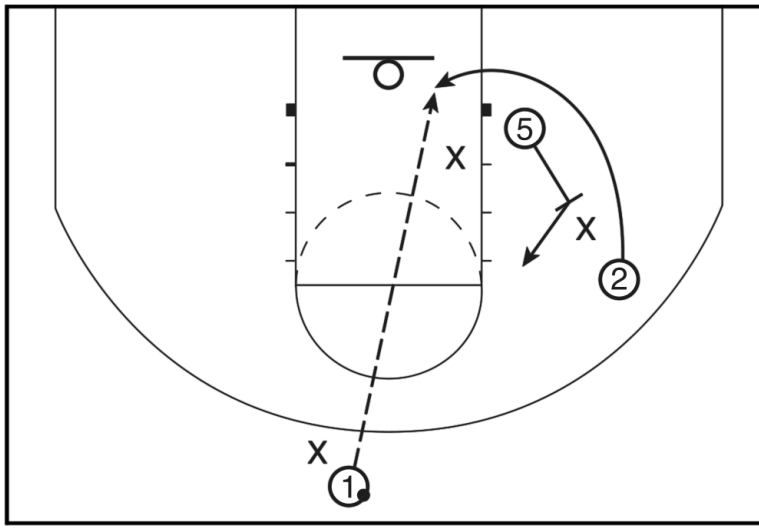


Рисунок 4.5 Если защитник наталкивается на заслон, то игрок, для которого ставится заслон, получает навесную передачу.

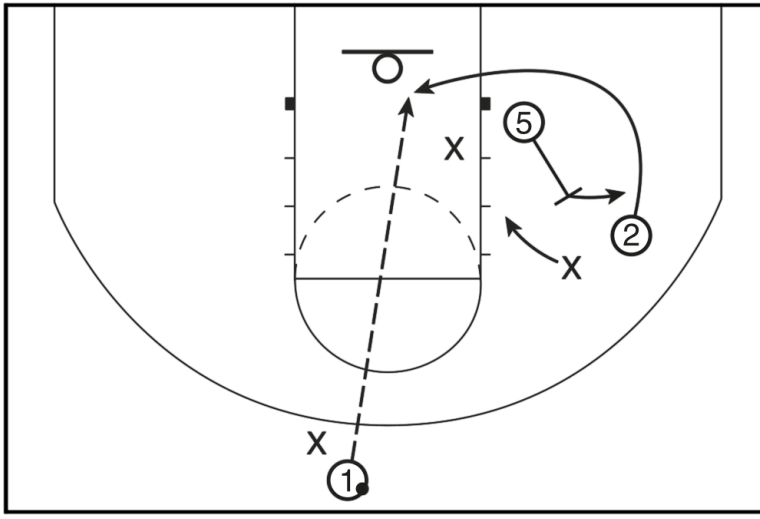


Рисунок 4.6 Если защитник смещается вверх, то игрок, для которого ставится заслон, делает рывок внизу.

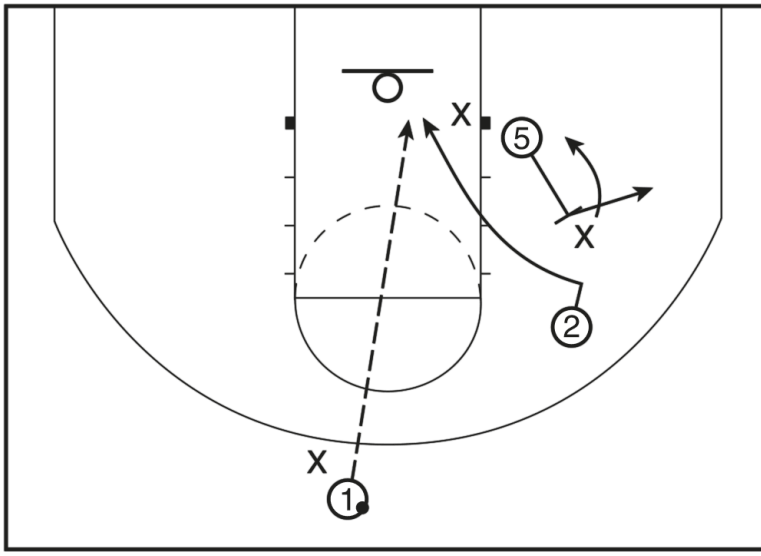


Рисунок 4.7 Если защитник смещается вниз, то игрок, для которого ставится заслон, делает рывок сверху.

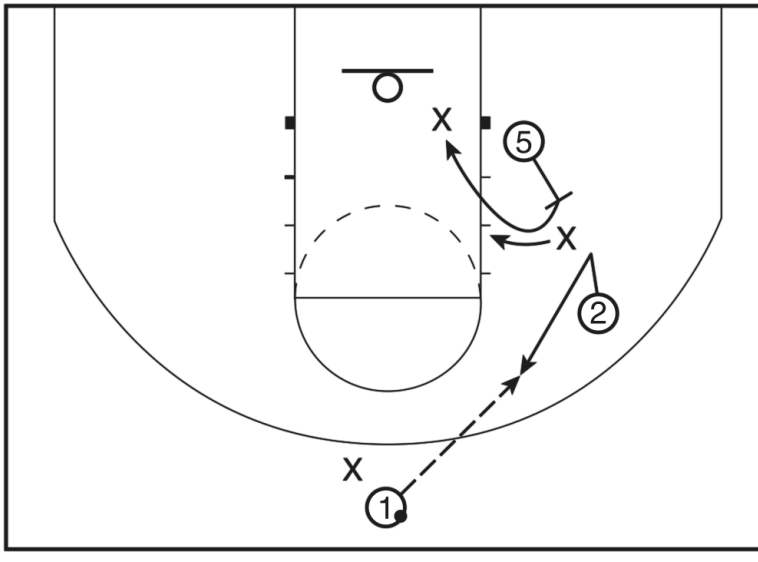


Рисунок 4.8 Если защитник угадывает рывок, то игрок, для которого ставится заслон, отходит наружу с отскоком.

• Если его защитник предугадывает рывок (рис. 4.8), то игрок, для которого ставится заслон, отходит наружу с отскоком от заслона, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине.

• Если игрок, владеющий мячом, не может выполнить прямую передачу игроку, для которого ставится заслон (рис. 4.9), то игрок, ставящий заслон, отходит наружу, получает мяч и передает его игроку, для которого ставится заслон, предварительно занявшему позицию центрового возле

корзины.

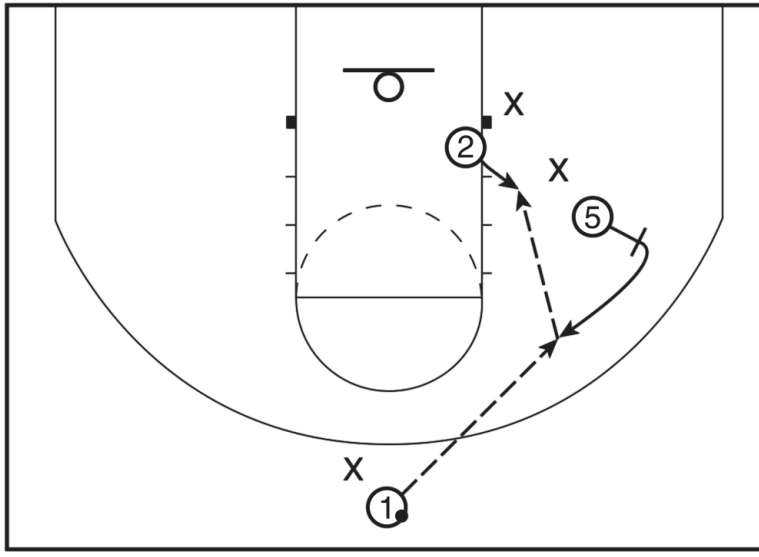


Рисунок 4.9 Если игрок, для которого ставится заслон, не может принять мяч, то игрок, ставящий заслон, отходит наружу, получает мяч и передает его игроку, для которого ставится заслон, предварительно занявшему позицию возле корзины.

Нижний заслон

Этот заслон ставится возле лицевой линии.

Игрок, для которого ставится заслон, наводит своего защитника на заслон, дожидаясь момента, когда тот будет

почти поставлен. Защитник наталкивается на заслон. Действия, доступные при выполнении нижнего заслона, в зависимости от реакции защитника:

• Если защитник не отстает от игрока, для которого ставится заслон (рис. 4.10), то игрок обходит заслон по дуге, а игрок, ставящий заслон, отходит наружу в угол.

• Если защитник угадывает рывок игрока, для которого ставится заслон (рис. 4.11), то игрок совершает рывок позади заслона, а игрок, ставящий заслон, уходит выше.

• Если его защитник смещается под заслон (рис. 4.12), то игрок, для которого ставится заслон, отходит наружу в угол с отскоком, а игрок, ставящий заслон, делает рывок в ограниченную зону.

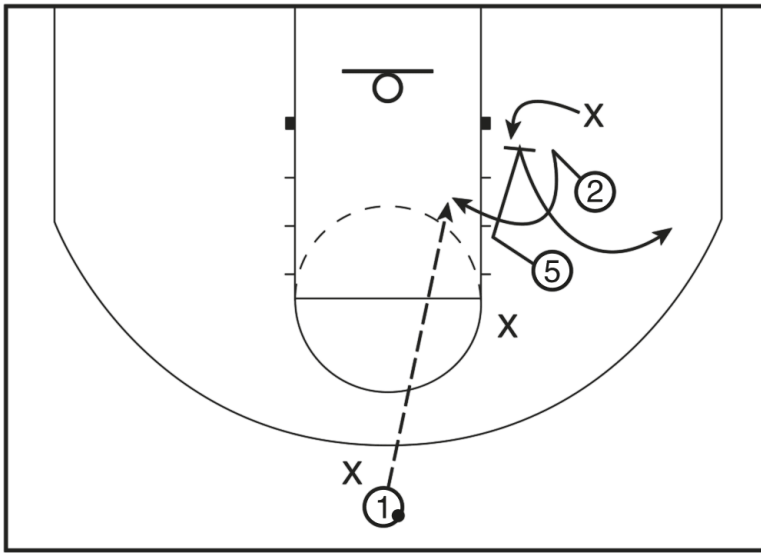


Рисунок 4.10 Если защитник не отстает, то игрок, для которого ставится заслон, обходит заслон по дуге, а игрок, ставящий заслон, отходит наружу в угол.

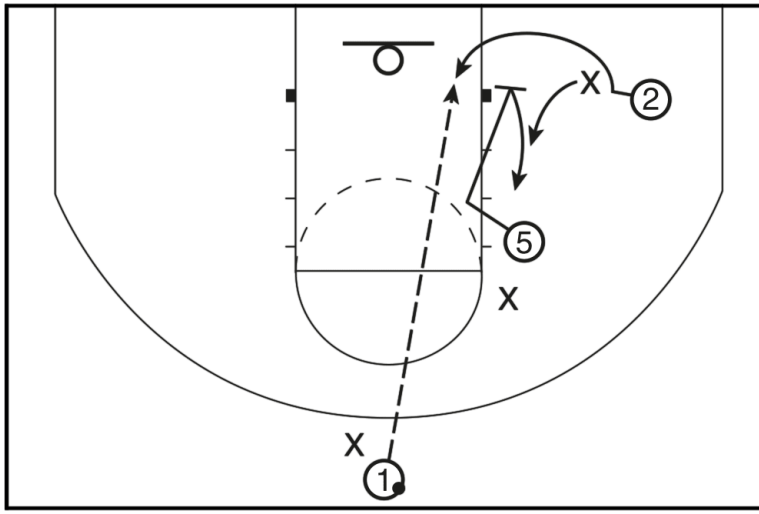


Рисунок 4.11 Если его защитник угадывает рывок, игрок, для которого ставится заслон, проходит за заслоном, и игрок, ставящий заслон, уходит выше.

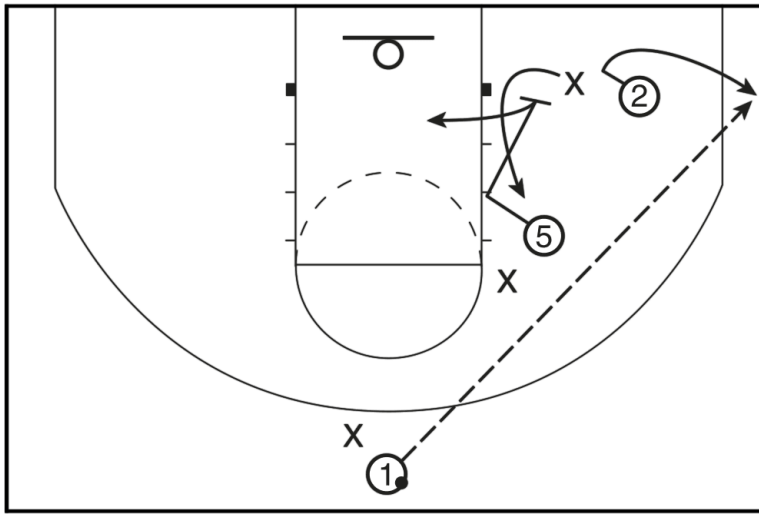


Рисунок 4.12 Если его защитник смещается под заслон, то игрок, для которого ставится заслон, отходит наружу с отскоком, а игрок, ставящий заслон, делает рывок под кольцо.

Наружный заслон

Мяч находится у игрока, расположенного за воображаемым продолжением линии штрафного броска, игрок в верхней позиции, стоя спиной к лицевой линии, ставит заслон для партнера по команде. Действия, доступные при выполнении наружного заслона, в зависимости от реакции защитника:

• Если защитник смещается за заслон (рис. 4.13), то игрок, для которого ставится заслон, уходит от заслона наружу,

а игрок, ставящий заслон, выполняет рывок к корзине.

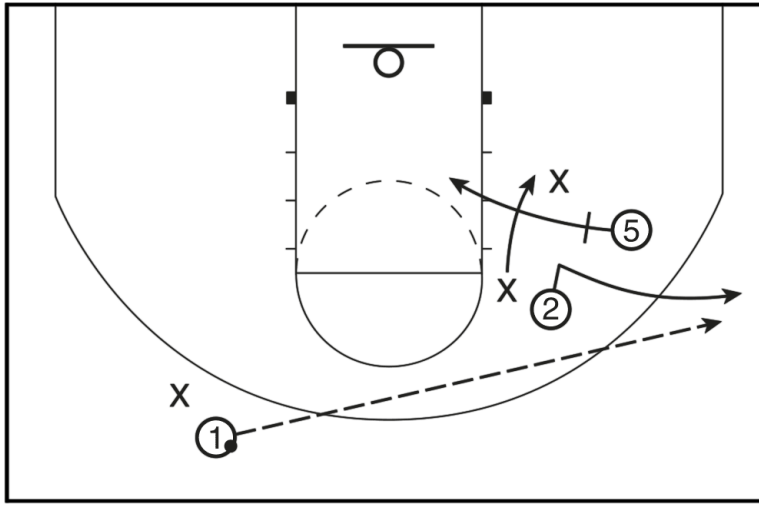


Рисунок 4.13 Если защитник смещается за заслон, то игрок, для которого ставится заслон, уходит от заслона наружу, а игрок, ставящий заслон, выполняет рывок к корзине.

• Если защитник угадывает рывок (рис. 4.15), то игрок, для которого ставится заслон, выполняет прямой рывок к корзине, а игрок, ставящий заслон, отходит наружу.

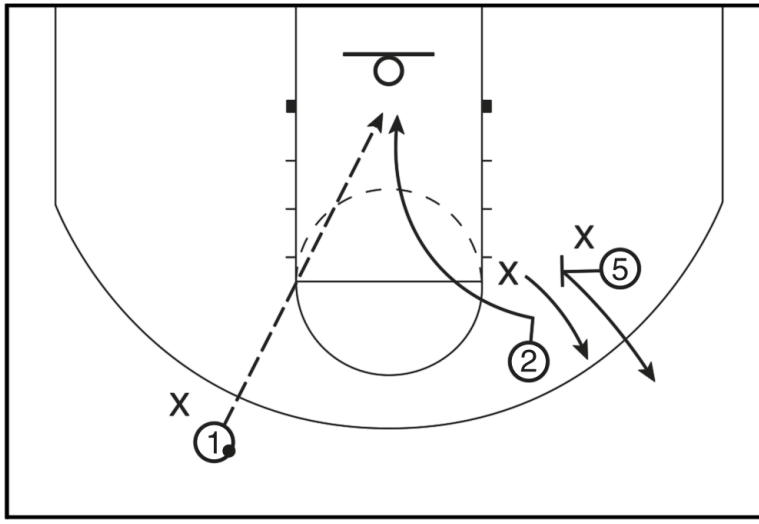


Рисунок 4.14 Если его защитник угадывает рывок, игрок, для которого ставится заслон, делает рывок к кольцу, а игрок, ставящий заслон, отходит наружу.

• Если защитник смещается выше заслона (рис. 4.15), то игрок, для которого ставится заслон, уходит наружу от заслона и выполняет рывок в ограниченную зону, а игрок, ставящий заслон, отходит наружу.

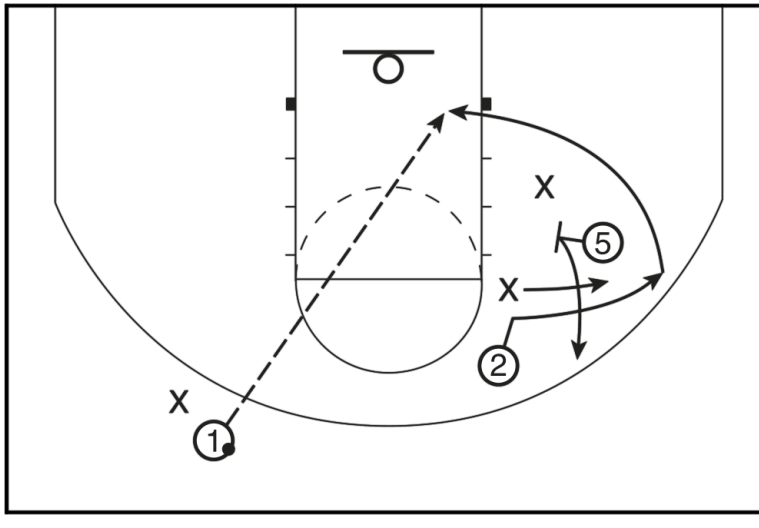


Рисунок 4.15 Если защитник смещается выше заслона, то игрок, для которого ставится заслон, уходит наружу и выполняет рывок в ограниченную зону, а игрок, ставящий заслон, отходит наружу.

Поперечный заслон

Данный тип заслона выполняется двумя игроками, которые располагаются в нейтральных зонах на противоположных боковых линиях области штрафного броска. Действия, доступные при выполнении поперечного заслона, в зависимости от реакции защитника:

• Если защитник смещается ниже заслона (рис. 4.16), то игрок, для которого ставится заслон, выполняет рывок выше

заслона, а игрок, ставящий заслон, открывается вверх, чтобы получить мяч.

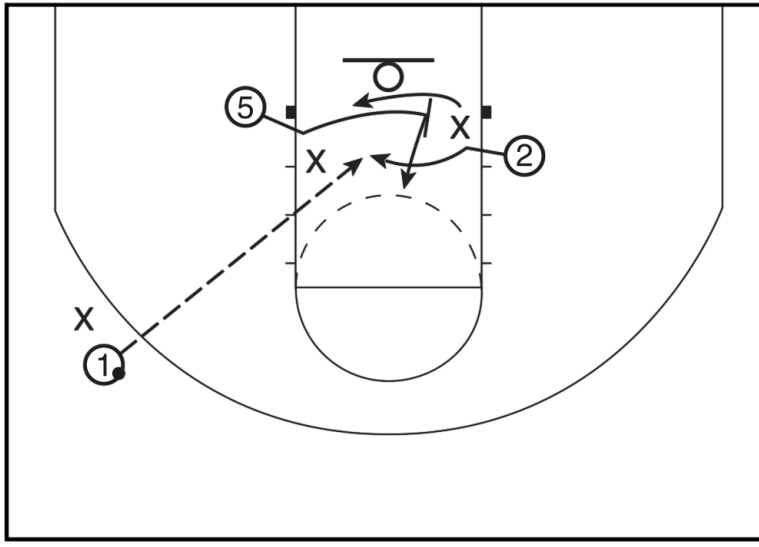


Рисунок 4.16 Если защитник смещается ниже заслона, то игрок, для которого ставится заслон, выполняет рывок выше заслона, а игрок, ставящий заслон, уходит вверх.

• Если защитник смещается выше заслона (рис. 4.17), то игрок, для которого ставится заслон, снизу выходит вдоль лицевой линии из ограниченной зоны, а игрок, ставящий заслон, открывается и двигается вверх.

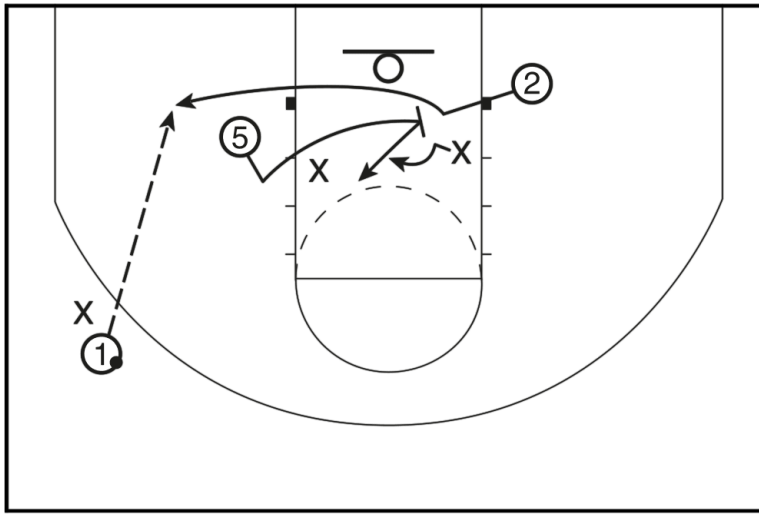


Рисунок 4.17 Если защитник смещается выше заслона, то игрок, для которого ставится заслон, снизу покидает зону штрафного броска, а игрок, ставящий заслон, уходит вверх.

• Если защитник угадывает рывок (рис. 4.18), то игрок, для которого ставится заслон, останавливается рядом с корзиной, чтобы получить навесную передачу, а игрок, ставящий заслон, открывается и двигается в сторону мяча.

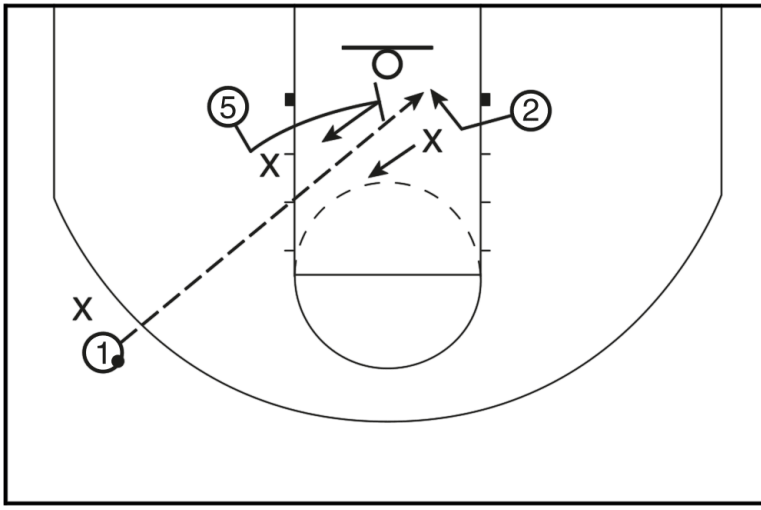


Рисунок 4.18 Если защитник угадывает рывок, то игрок, для которого ставится заслон, останавливается рядом с корзиной и получает навесную передачу, а игрок, ставящий заслон, двигается в сторону мяча.

Заслон «флекс»

Свое название этот заслон получил от названия атаки «флекс», в начале которой он применяется. Заслон «флекс» является задним заслоном, выставляемым вдоль лицевой линии (рис. 4.19). Действия, доступные игроку, для которого ставится заслон, зависят от реакции защитника и аналогичны описанным для заднего заслона, но выполняются вдоль лицевой линии.

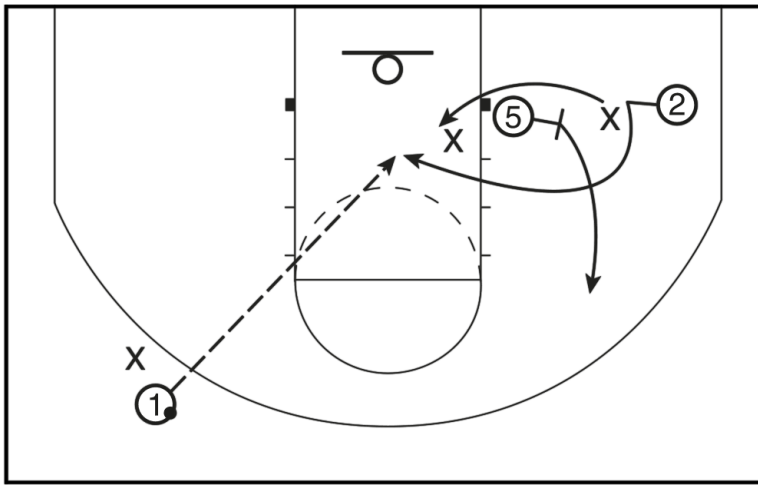


Рисунок 4.19 Заслон «флекс» – это задний заслон, выполняемый вдоль лицевой линии.

Угловой нижний заслон

Выполнение этого заслона начинает игрок на средней позиции для партнера по команде, находящегося в углу на уровне нижней позиции (рис. 4.20). Действия, доступные игроку, для которого ставится заслон, зависят от реакции защитника и аналогичны описанным ранее, но выполняются в указанном месте площадки.

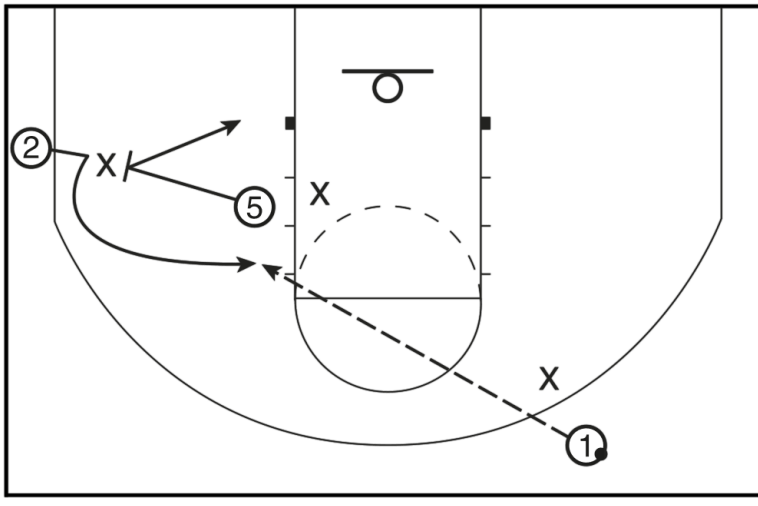


Рисунок 4.20 Угловой нижний заслон – это заслон, который ставится в углу на уровне нижней позиции и выполняется игроком на средней позиции.

Заслоны для игрока с мячом

Данные заслоны напрямую задействуют двух игроков: игрока, владеющего мячом, и игрока, ставящего заслон.

Боковой заслон

Боковой заслон ставится игроком, расположенным лицом или спиной к боковой линии. Варианты выполнения боково-

го заслона:

• Если защитник игрока, владеющего мячом, не отстает от него (рис. 4.21), то игрок, владеющий мячом, проходит выше заслона, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине в противоположном направлении.

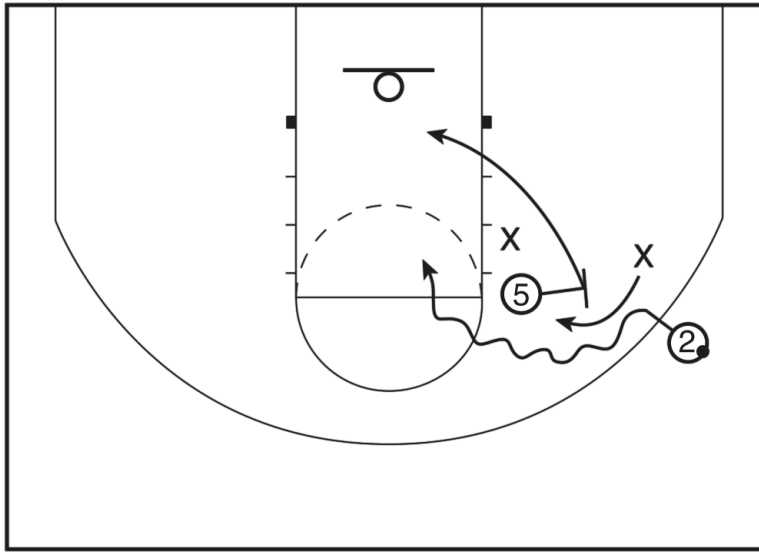


Рисунок 4.21 Если его защитник не отстает, то игрок, владеющий мячом, проходит выше заслона, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине в противоположном направлении.

• Если защитник игрока, владеющего мячом, смещается

ниже заслона (рис. 4.22), то игрок, владеющий мячом, выходит на верхнюю позицию для броска в прыжке, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине в противоположном направлении.

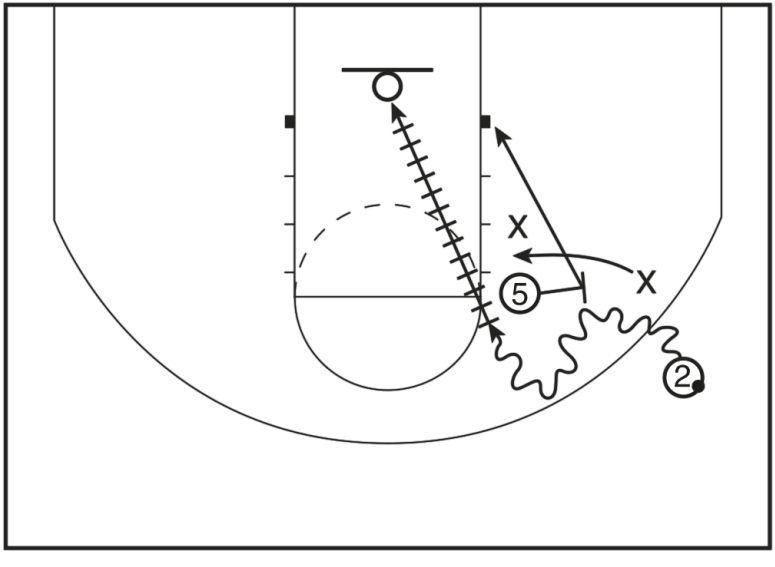


Рисунок 4.22 Если его защитник смещается ниже заслона, то игрок, владеющий мячом, выходит на верхнюю позицию для броска в прыжке, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине в противоположном направлении.

• Если защитник игрока, владеющего мячом, угадывает проход рядом с заслоном (рис. 4.23), то игрок, владеющий

мячом, проходит с ведением в сторону лицевой линии, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине в противоположном направлении.

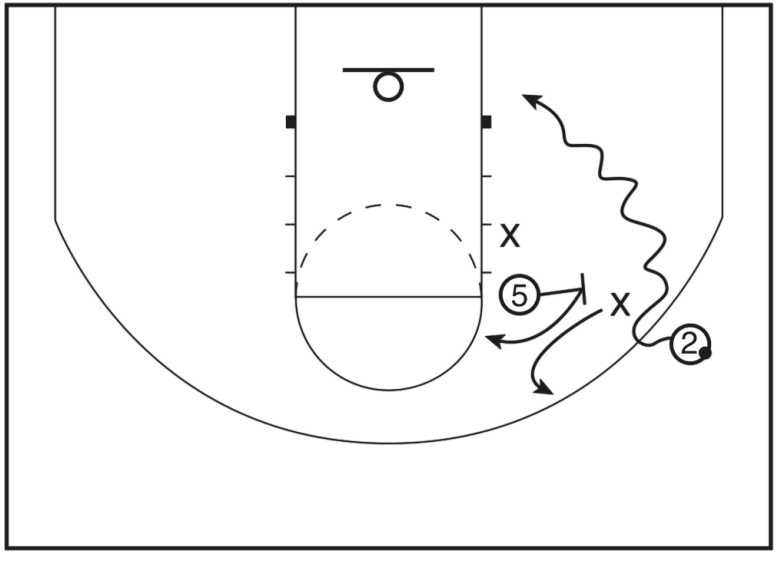


Рисунок 4.23 Если защитник угадывает проход игрока, владеющего мячом, рядом с заслоном, то игрок, владеющий мячом, проходит с ведением в сторону лицевой линии, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине в противоположном направлении.

• Если защитник игрока, ставящего заслон, выходит наверх с задержкой (рис. 4.24), то игрок, владеющий мячом,

проходит между двумя защитниками в сторону корзины, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине в противоположном направлении.

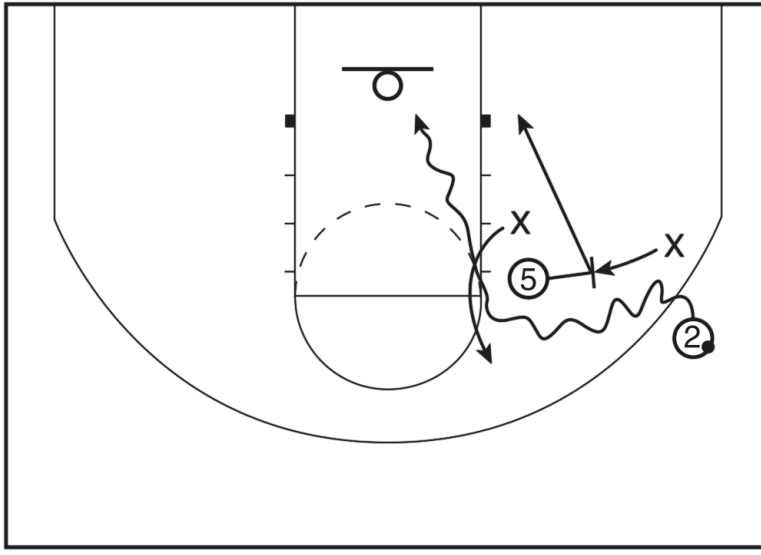


Рисунок 4.24 Если защитник игрока, ставящего заслон, выходит наверх с задержкой, то игрок, владеющий мячом, проходит между двумя защитниками в сторону корзины, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине в противоположном направлении.

• Если двое защитников ставят «ловушку» игроку, владеющему мячом (рис. 4.25), то он отходит от заслона, делая два

удара мячом в пол, и совершает передачу мяча игроку, ставящему заслон, который повернулся к корзине в противоположном направлении, либо партнеру по команде, чей защитник переключился на опеку игрока, ставящего заслон.

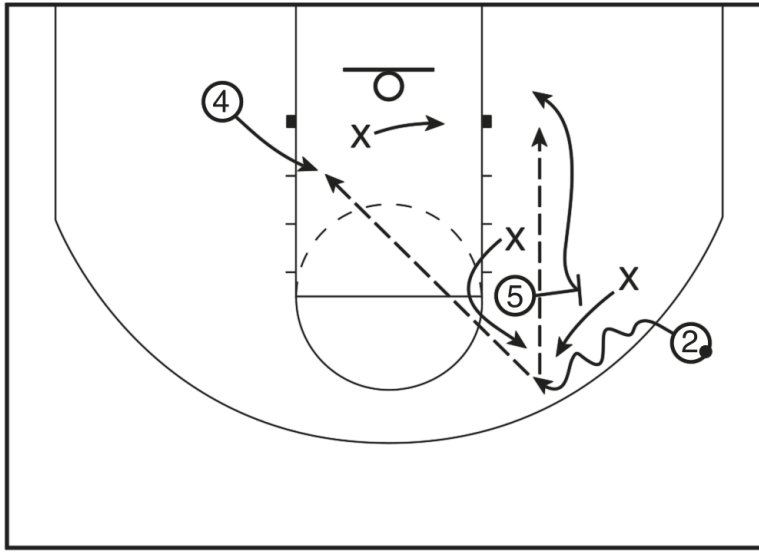


Рисунок 4.25 Если игроку, владеющему мячом, ставят «ловушку», то он делает два удара мячом в пол, уходя наружу, и совершает передачу мяча игроку, ставящему заслон, либо партнеру по команде, чей защитник переключился на другого игрока.

- Если защитник игрока, владеющего мячом, оттесняет

его к лицевой линии, то игроку доступны три варианта действий (рис. 4.26):

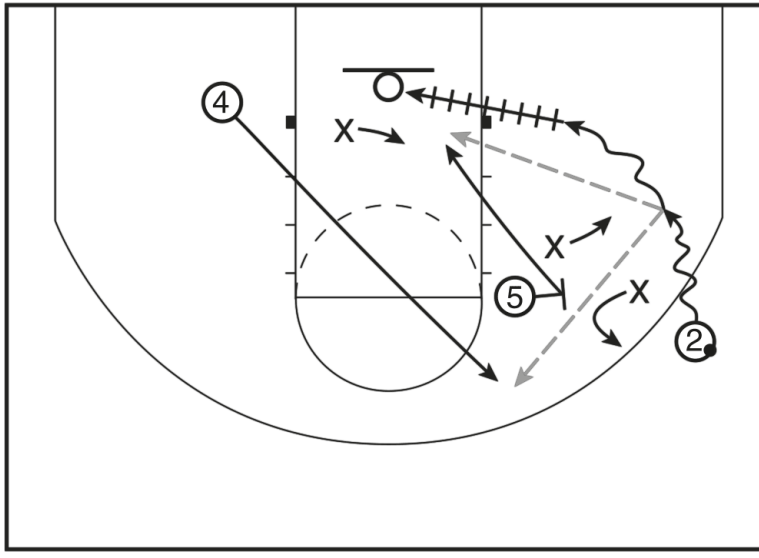


Рисунок 4.26 Если защитник игрока, владеющего мячом, оттесняет его к лицевой линии, то он проходит на середину, делает передачу игроку, ставящему заслон, который повернулся к корзине, или передает мяч партнеру по команде, который совершил неожиданный рывок в верхний угол трехсекундной зоны.

Проход на середину и выход на позицию для броска в прыжке.

Передача игроку, ставящему заслон, который повернулся к корзине.

Передача партнеру по команде, совершившему неожиданный рывок из нижней позиции на слабой стороне в угол ограниченной зоны на сильной стороне.

Заслон в верхней позиции

Заслон в верхней позиции ставится по центру площадки наружу от трехсекундной зоны. Варианты выполнения заслона в верхней позиции:

• Если его защитник не отстает (рис. 4.27), то игрок, владеющий мячом, выполняет проход, обходя заслон, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине в противоположном направлении.

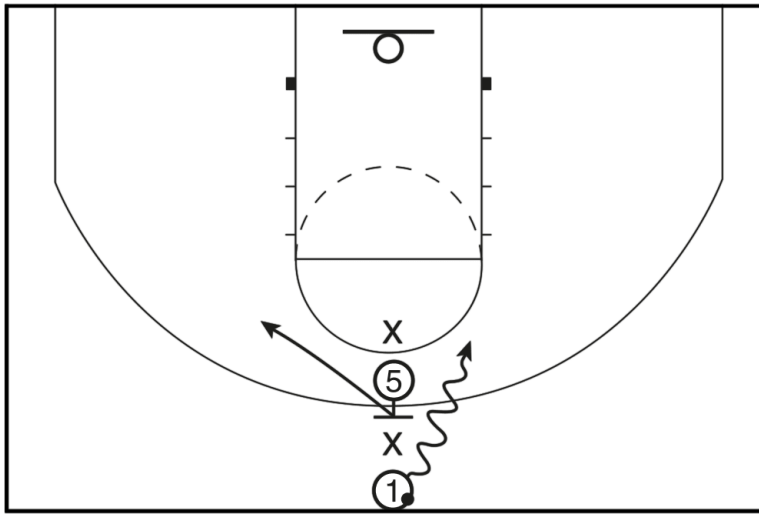


Рисунок 4.27 Если его защитник не отстает, то игрок, владеющий мячом, выполняет проход, обходя заслон, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине в противоположном направлении.

• Если защитник игрока, владеющего мячом, смещается ниже заслона (рис. 4.28), то игрок, владеющий мячом, выходит на верхнюю позицию для броска в прыжке, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине.

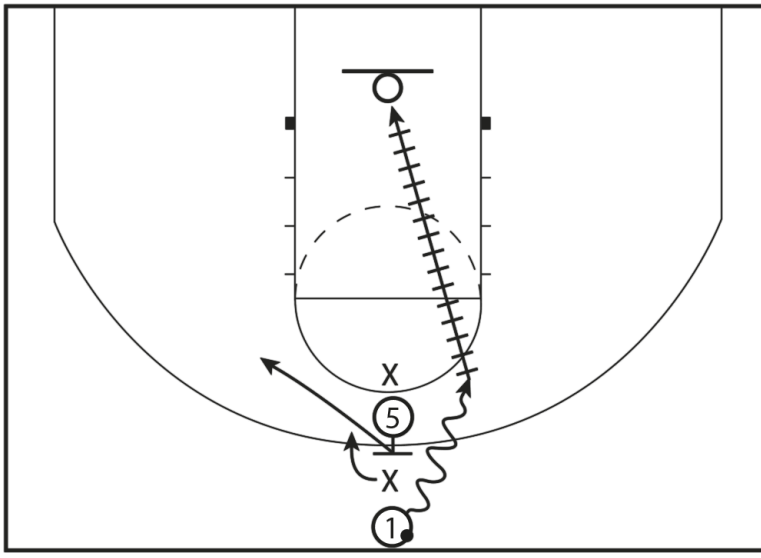


Рисунок 4.28 Если его защитник смещается ниже заслона, то игрок, владеющий мячом, выходит на верхнюю позицию для броска в прыжке, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине.

• Если его защитник двигается наружу (рис. 4.29), то игрок, владеющий мячом, делает передачу игроку, ставящему заслон, который повернулся к корзине.

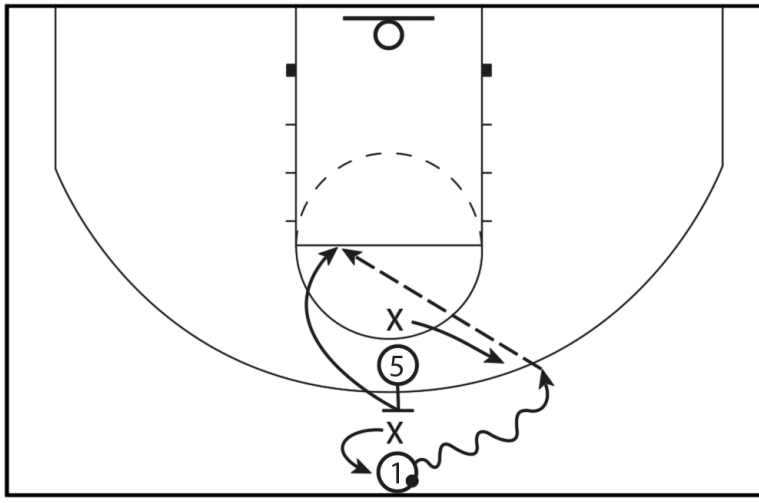


Рисунок 4.29 Если его защитник двигается наружу, то игрок, владеющий мячом, делает передачу игроку, ставящему заслон, который повернулся к корзине.

Заслон «рожки»

Этот заслон является частью нападения с двумя центровыми на линии штрафного броска («рожки») с применением заслона в верхней позиции и выхода заслоняющего игрока после разворота к корзине. Данный заслон для игрока с мячом задействует второго игрока в верхней позиции, ставящего заслон, который дает возможность игроку, владеющему мячом, пройти из-за заслона в одну из сторон ограниченной зоны (рис. 4.30).

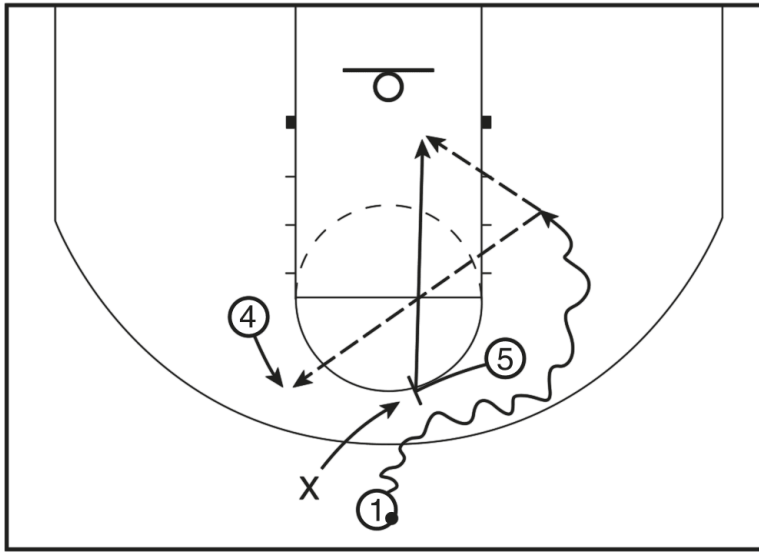


Рисунок 4.30 Действия, доступные игроку, владеющему мячом, при выполнении заслона «рожки» аналогичны заслону в верхней позиции. Игрок, который не ставит заслон, двигается в направлении, противоположном движению игрока, ставящего заслон.

Выполняемые действия аналогичны заслону в верхней позиции, за исключением того, что второй игрок (который не ставит заслон) двигается согласно игроку, ставящему заслон. Если игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине, то второй игрок уходит наружу. Если игрок, ставящий заслон,

отходит наружу, то второй игрок поворачивается к корзине.

Проходы в верхней позиции с наведением на заслон

При выполнении данных заслонов участвуют игрок, для которого ставится заслон, игрок, ставящий заслон, и игрок, передающий мяч.

Заслон ЮКЛА[1]

Данный вертикальный задний заслон, выполняемый в углу ограниченной зоны, является частью знаменитого нападения ЮКЛА, созданного Джоном Вуденом, обладателем 10 титулов NCAA. Игрок, владеющий мячом, совершает передачу на фланг и наводит соперника на заслон (рис. 4.31). Поставив заслон, игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине или уходит наружу. Действия, доступные игроку, для которого ставится заслон, зависят от реакции защитника и аналогичны описанным ранее, но выполняются в указанном месте площадки.

[1] Университет Южной Калифорнии в Лос-Анджелесе.

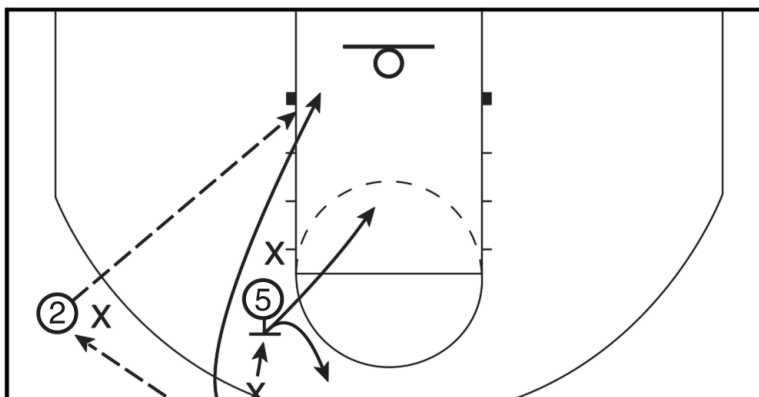


Рисунок 4.31 Заслон ЮКЛА – это вертикальный задний заслон, выполняемый в углу ограниченной зоны.

Заслон «Ястребов»

Этот диагональный заслон использовался в одной из самых популярных в НБА атак, созданной и популяризированной тренером Хьюби Брауном, когда он работал в команде «Атланта Хоукс» («Ястребы»). Заслон ставится на линии штрафного броска, когда мяч находится на фланге (рис. 4.32). Игрок, владеющий мячом (1), проходит на фланг, а игрок в верхней позиции (5) ставит заслон для 2. Затем 5 поворачивается к корзине в противоположном направлении движению игрока с мячом. Действия, доступные игроку, для

которого ставится заслон, и игроку, ставящему заслон, зависят от реакции защиты и аналогичны описанным ранее, но выполняются в указанном месте площадки.

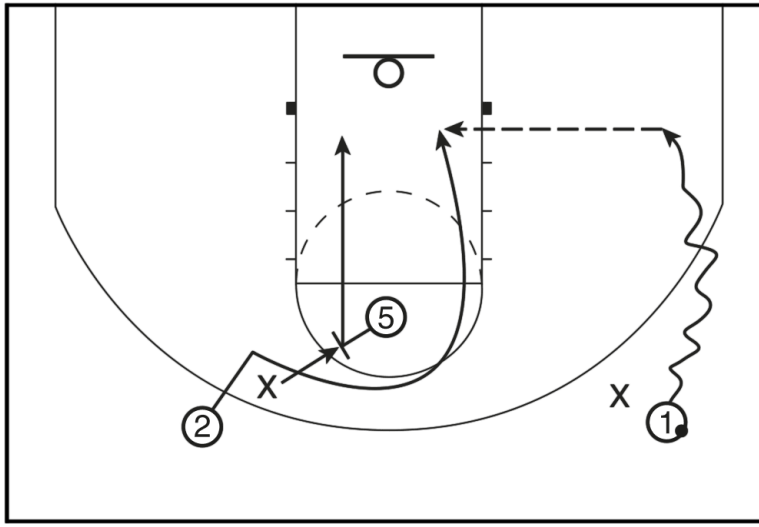


Рисунок 4.32 Заслон «Ястребов» – это диагональный заслон в зоне круга области штрафного броска с мячом, находящимся на фланге. Игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине в противоположном направлении движению игрока, для которого ставится заслон.

Особые заслоны

Теперь рассмотрим четыре особых заслона с участием более трех игроков.

Заслон для игрока, ставящего заслон

Этот особый заслон сочетает заслон у лицевой линии и нижний заслон.

Непрерывное действие по заслону игрока, ставящего заслон, оказывает давление на защиту, которой приходится противостоять двум типам заслона одновременно. Действие по заслону игрока, ставящего заслон, начинается игроком, владеющим мячом (1), который делает передачу поперек площадки другому игроку (2), а затем ставит нижний заслон. 3 выходит из-за заслона у лицевой линии, поставленного 4, а 4 уходит наружу из-за нижнего заслона, поставленного 1 (рис. 4.33).

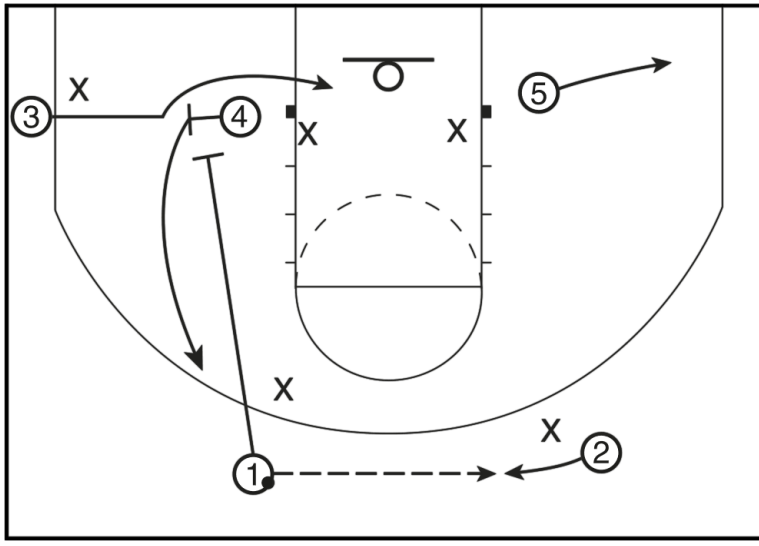


Рисунок 4.33 Действие по заслону игрока, ставящего заслон, – это заслон, выполняемый для игрока, который сам только что поставил заслон.

Сначала 2 оценивает возможность передачи мяча 3, который выходит из-за заслона у лицевой линии или занимает позицию возле корзины. 2 также может сделать передачу 5 для дальнейшей передачи центровому (рис. 4.34).

Если 3 не находится в открытой позиции, то 2 делает передачу 4, который выходит из-за нижнего заслона, поставленного 1, либо 1, который поворачивается к корзине после выполнения нижнего заслона.

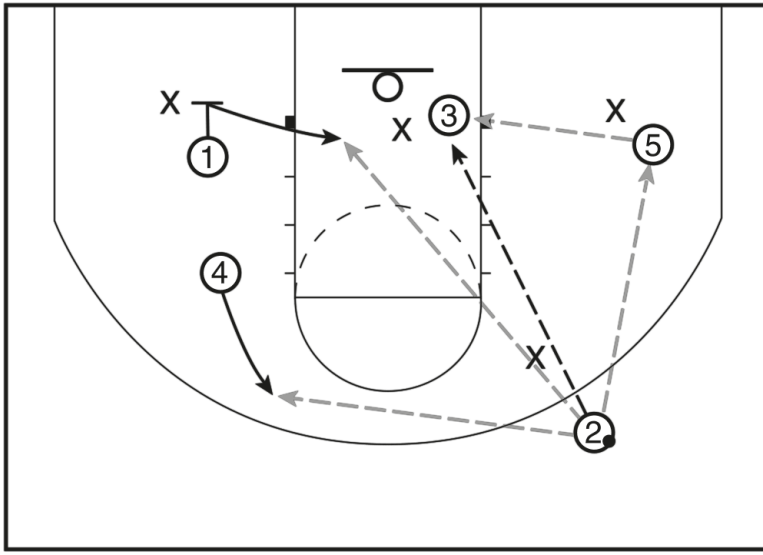


Рисунок 4.34 Игрок, владеющий мячом (2), может сделать передачу 3, 5, 4 или 1.

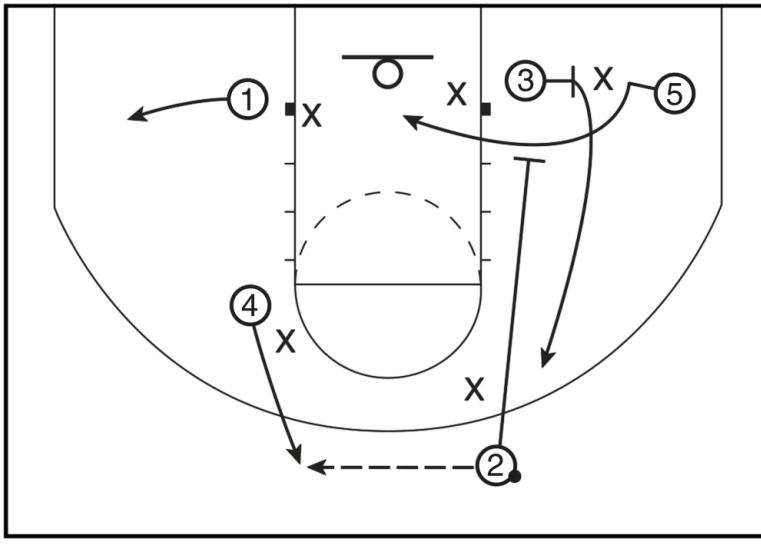


Рисунок 4.35 Аналогичные действия можно выполнить на другой части площадки.

Последовательность действий: 2 делает передачу 4 и ставит нижний заслон для 3 (рис. 4.35). 5 выходит из-за заслона у лицевой линии, поставленного 3, который уходит наружу из-за нижнего заслона, поставленного 2, в то время как 1 отходит в угол.

Двойные заслоны

Двойной заслон, в котором два игрока ставят заслоны плечом к плечу, может выполняться параллельно или перпен-

дикулярно лицевой линии.

Параллельный двойной заслон. 4 и 5 ставят двойной заслон параллельно линии штрафного броска. Игрок, владеющий мячом (1), ведет мяч на позицию у боковой линии. 2 прорывается из-за двойного заслона, поставленного 4 и 5. Если защитник не отстает, то 2 обходит по дуге и делает рывок к кольцу, чтобы получить мяч от 1 и совершить бросок (рис. 4.36). Если защитник попытается обойти заслон спереди, то 2 уходит наружу и принимает передачу, чтобы совершить бросок в прыжке.

Если защитник 5 уходит из опеки или переключается, то 5 прорывается к корзине, чтобы получить мяч (рис. 4.37). Если защитник 4 мешает прорыву 5, то 4 поворачивается к корзине, а 1 выполняет навесную передачу 4. Для 5 также есть возможность поставить заслон для 4, который делает рывок к корзине и получает мяч от 1 (рис. 4.38).

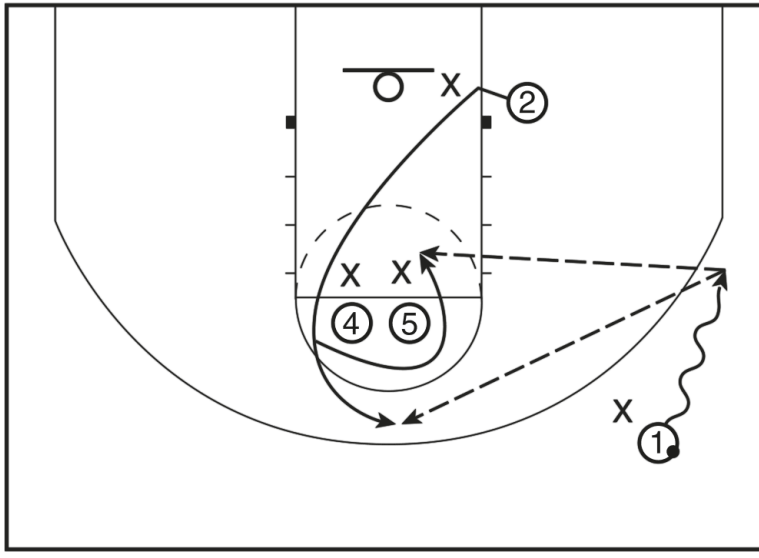


Рисунок 4.36 Игрок, владеющий мячом (1), может передать мяч 2 на наружном радиусе области штрафного броска либо после обхода по дуге двойного заслона, поставленного 4 и 5.

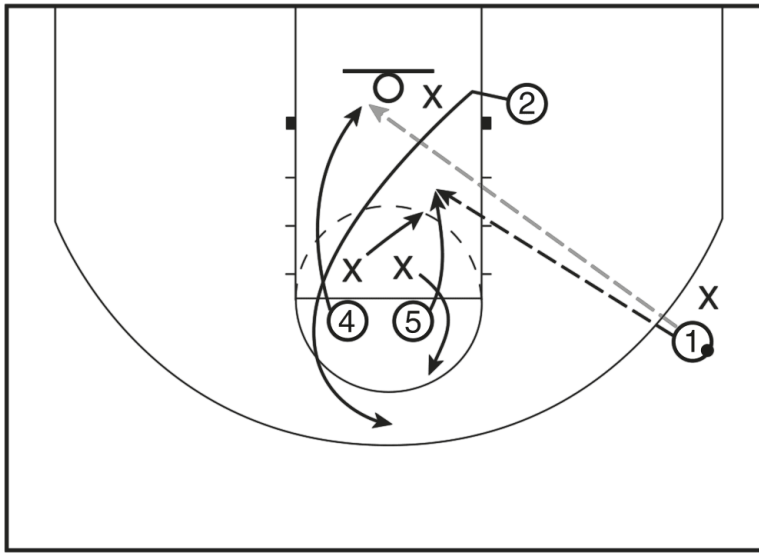


Рисунок 4.37 Если защитник 5 уходит из опеки или переключается, то 5 прорывается к корзине, чтобы получить мяч от 1. Если защитник 4 мешает прорыву 5, то 4 поворачивается к корзине и получает мяч от 1.

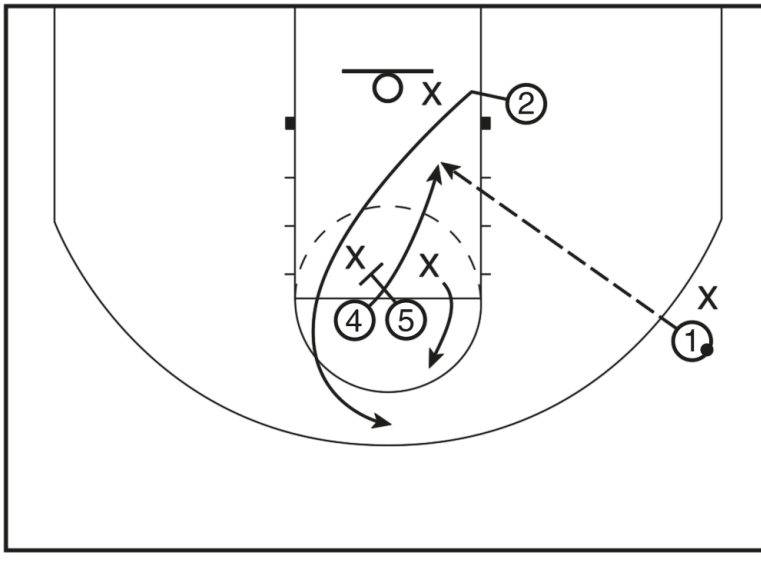


Рисунок 4.38 5 также может поставить заслон для 4, который принимает мяч от 1.

Перпендикулярный двойной заслон. 4 и 5 ставят двойной заслон для 2 перпендикулярно лицевой линии. Игрок, владеющий мячом (1), находится выше наружной части полукруга области штрафного броска. 2 делает рывок вдоль лицевой линии из-за двойного заслона, поставленного 4 и 5 (рис. 4.39). Если защитник 2 не отстает, то 2 обходит по дуге заслон и делает рывок к корзине, чтобы получить мяч. Если защитник обходит заслон спереди, то 2 выходит из-за заслона наружу и выполняет бросок.

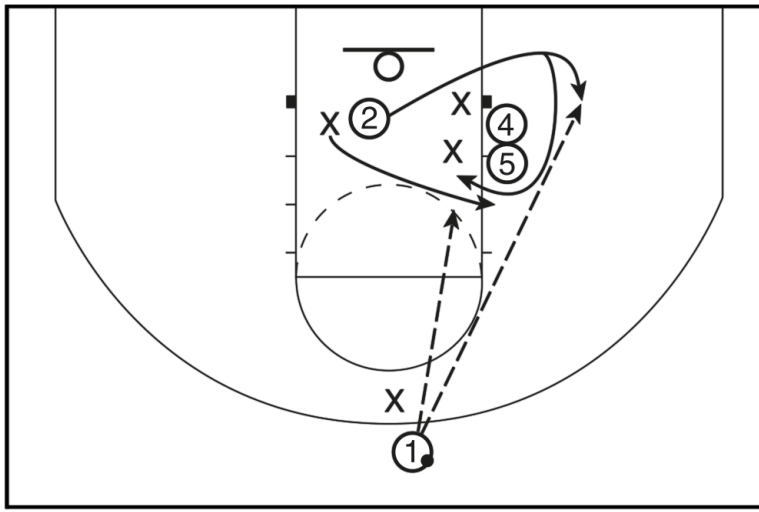


Рисунок 4.39 Если защитник 2 не отстает, то 2 идет по дуге и делает рывок к корзине. Если защитник обходит заслон спереди, то 2 выходит для броска из-за заслона наружу.

Если защитник 5 уходит из опеки или переключается, то 5 прорывается к корзине для броска (рис. 4.40). Если защитник 4 мешает прорыву 5, то 1 может выполнить навесную передачу 4. 5 также может поставить заслон для 4, который совершает рывок к корзине (рис. 4.41).

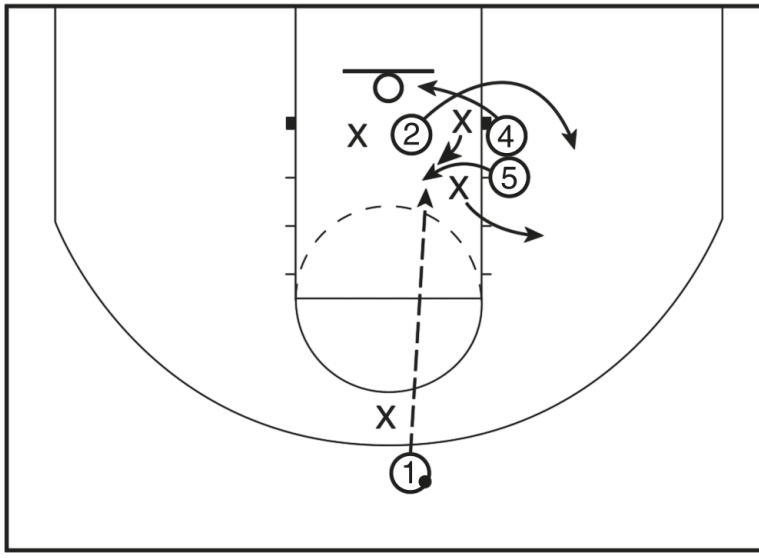


Рисунок 4.40 Если защитник 5 уходит из опеки или переключается, то 5 прорывается к корзине для броска. Если защитник 4 мешает прорыву 5, то 4 выполняет рывок в ограниченную зону, чтобы получить навесную передачу от 1.

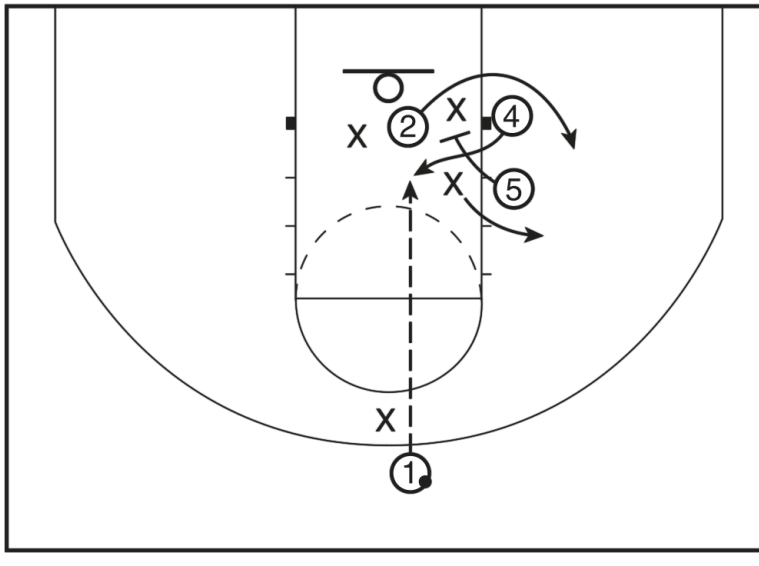


Рисунок 4.41 5 также может поставить заслон для 4, который совершает рывок к корзине.

Серия заслонов для снайперов. Данный особый заслон использует серию нижних заслонов, помогающих снайперам получать открытую позицию. Обычно выполнение данного заслона начинается с расстановки игроков, где центровые игроки находятся снаружи, а снайперы внутри. Серия заслонов для снайперов начинается с поперечного заслона на лицевой линии, поставленного 3 для 2 (снайпер). 2 затем продолжает, выходя наружу из-за нижнего заслона 5 (рис. 4.42). Игрок, владеющий мячом (1), передает мяч 2, выходящему из-

за нижнего заслона, или, если защитник переключился, делает передачу 5, который поворачивается к корзине.

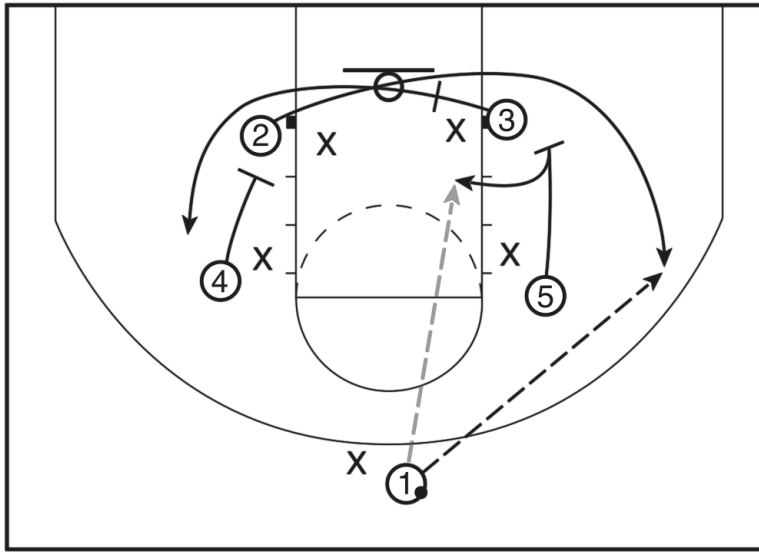


Рисунок 4.42 1 делает передачу 1 или 5, который поворачивается к корзине, если защитник переключился.

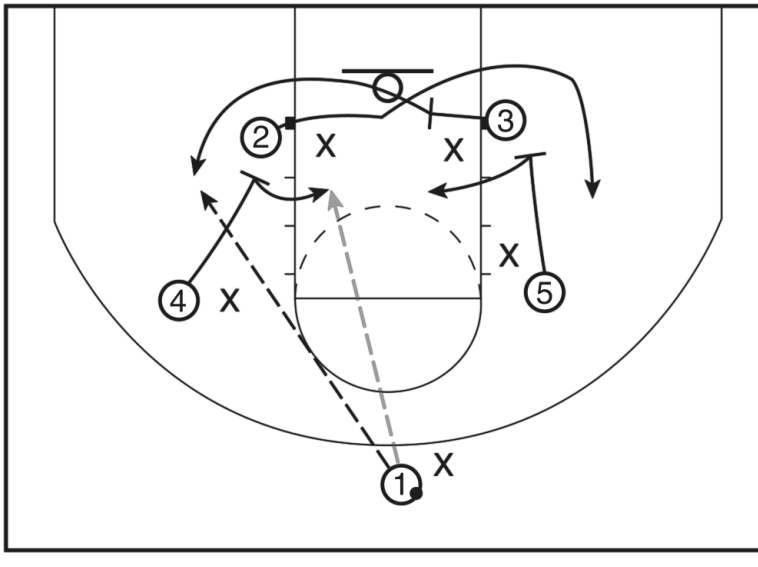


Рисунок 4.43 Если 2 и 5 не могут открыться, то 1 делает передачу 3, который отходит наружу из-за нижнего заслона 4, либо 4, который поворачивается к корзине.

Если 2 и 5 не могут открыться, то 1 делает передачу 3, который отходит на противоположный фланг из-за нижнего заслона 4 (рис. 4.43). Если защитник переключается, то 1 делает передачу внутрь 4.

Сочетание одиночного и двойного заслонов. Заслон с сочетанием одиночного и двойного заслонов схож с серией заслонов для снайперов, но здесь снайпер начинает из позиции под кольцом, 3 и 5 ставят перпендикулярный лицевой линии

двойной заслон в боковой части ограниченной зоны, а 4 ставит одиночный нижний заслон с другой стороны (рис. 4.44). Для 2 появляется возможность двигаться в любую из сторон.

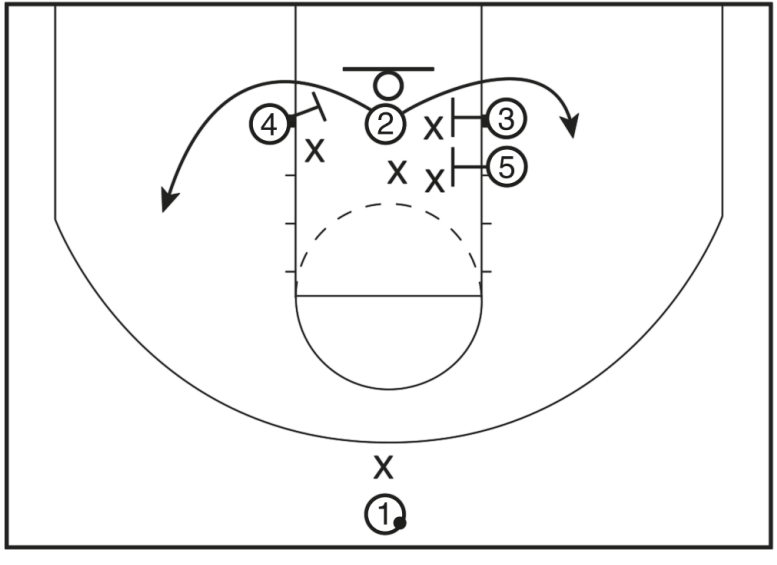


Рисунок 4.44 При выполнении сочетания одинарного и двойного заслонов 2 может выйти наружу в левую или правую половину площадки.

Если 2 выходит из-за двойного заслона, то 3 двигается в противоположную сторону, выходя из-за одинарного нижнего заслона, поставленного 4 (рис. 4.45). 1 может сделать передачу следующим игрокам: 2, выходящему из-за двойного

заслона; 5, который поворачивается к корзине; 3, выходящему из-за нижнего заслона; либо 4, который поворачивается к корзине после постановки заслона 3.

Если 2 решит выйти из-за одинарного нижнего заслона, поставленного 4, то 3 уходит наружу из-за нижнего заслона, поставленного 5 (рис. 4.46). 1 может сделать передачу 2, 3, внутрь 4 или внутрь 5, если защитник переключится.

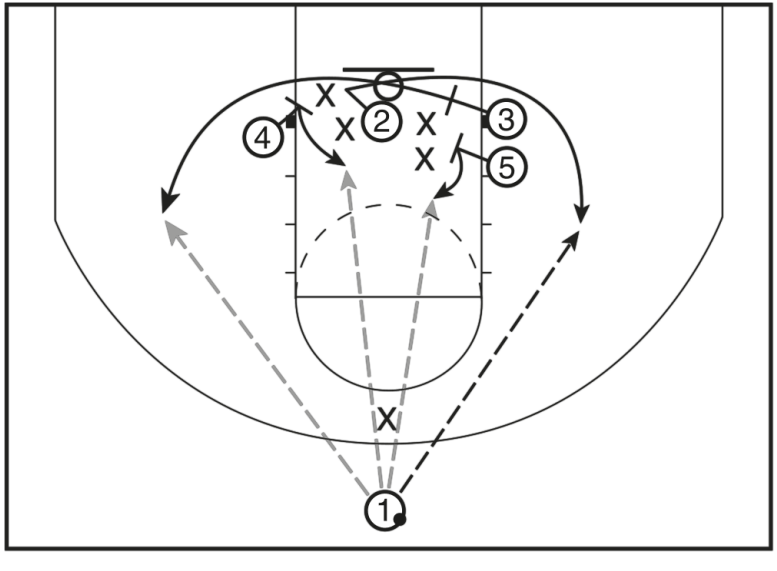


Рисунок 4.45 У 1 есть выбор – сделать передачу 2, выходящему из-за двойного заслона, 5, который поворачивается к корзине, 3, выходящему из-за нижнего заслона, либо 4, который поворачивается к корзине после постановки заслона

3.

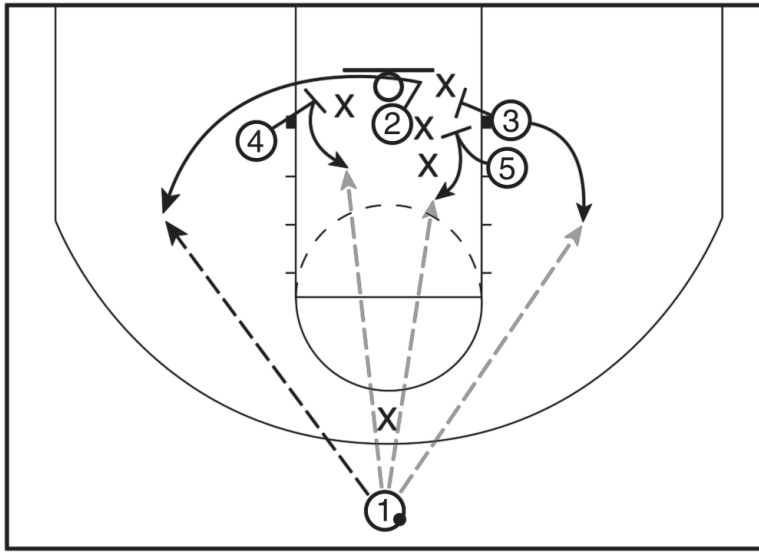


Рисунок 4.46 Если 2 выходит из-за заслона 4, то 3 выходит из-за заслона 5. 1 делает передачу 2, 3, 4 или 5, если защитник переключится.

Приемы взаимодействия с защитой

Нападающие игроки, которые напрямую не участвуют в заслонах, должны поддерживать состояние готовности. Вот некоторые рекомендации для этих игроков, чтобы выпол-

нить наиболее эффективные шаги в ответ на взаимодействие защиты с заслонами.

Выход за заслон и обход заслона спереди. Если защитник 4 (X4) выходит за заслон, а защитник 1 (X1) обходит заслон спереди, то для 1 есть два варианта действий:

• Ведение мяча наружу от X4, который вышел за заслоном, и передача мяча игроку, ставящему заслон (4), который делает рывок вниз (рис. 4.47).

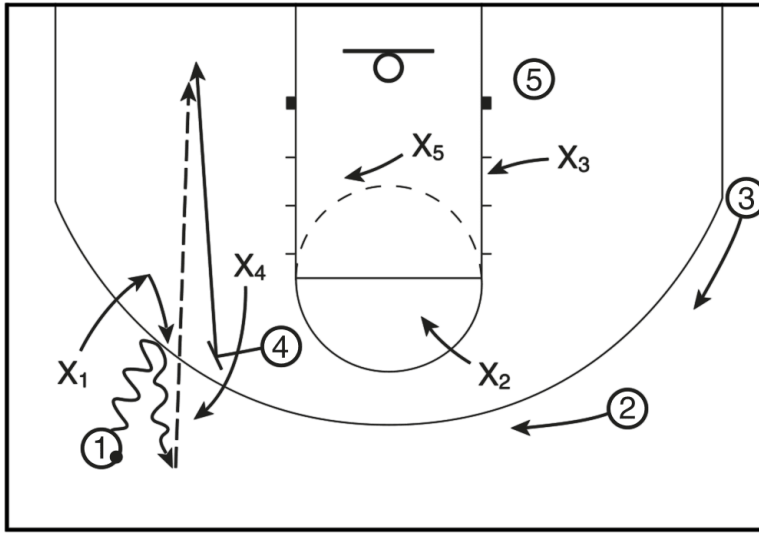


Рисунок 4.47 После выхода за заслоном X4 1 ведет мяч наружу от заслона и передает мяч 4, который поворачивается к корзине.

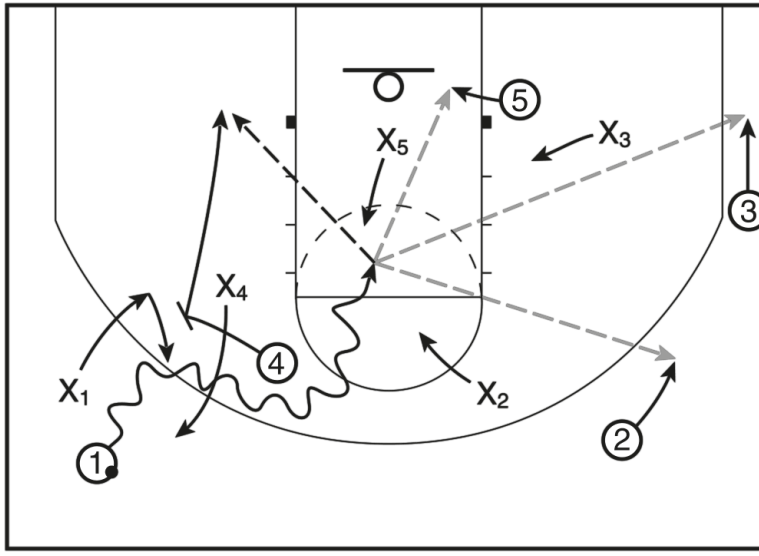


Рисунок 4.48 1 проходит мяч между защитников и делает передачу 4, 5 (если X5 переключился), 3 или 2, который вышел на открытую позицию.

• Ведение мяча между двух защитников (X4 и X1), если X4 задержался, выходя за заслон, и оставил достаточно пространства для выполнения прохода (рис. 4.48). 1 может передать мяч 4, 5 (если X5 переключился), 3 или 2, который вышел на открытую позицию.

В обеих ситуациях важно продолжать ведение мяча, отхо-

дя от заслона. В это время остальные партнеры по команде должны пытаться выйти в открытую позицию, чтобы иметь возможность получить начальную передачу для выполнения атаки. Если нападающие игроки держат дистанцию при расстановке, то защитники вынуждены активно перемещаться, что увеличивает шанс выполнения броска без сопротивления.

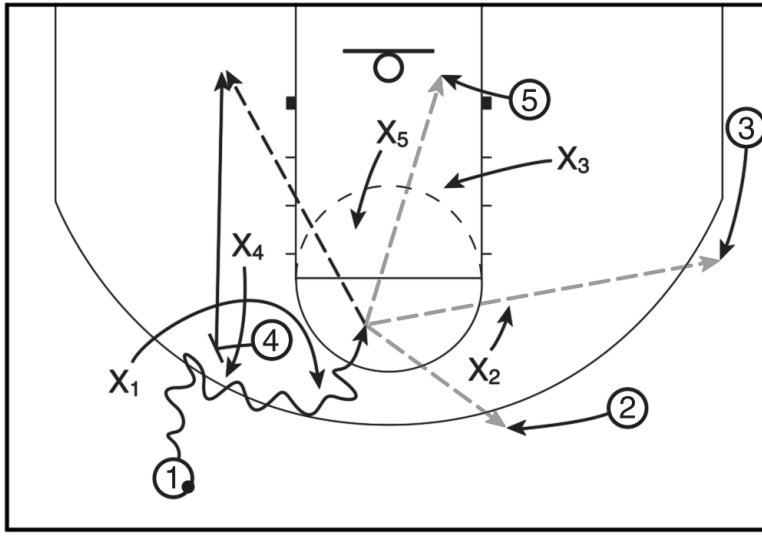


Рисунок 4.49 Если X4 выходит за заслон, а X1 обходит заслон сзади, то 1 проходит к корзине, создавая условия для броска.

Выход за заслон и обход заслона сзади. Если X4 выходит за заслон, а X1 (защитник игрока, для которого ставится заслон) обходит заслон сзади (в ситуации, когда игрок, для которого ставится заслон, не обладает качествами снайпера), то 1 может попытаться сделать проход в ограниченную зону, создавая условия возможности выполнить бросок для себя и партнеров по команде (рис. 4.49).

Ловушка и перемещение. Если X1 и X4 ставят ловушку 1, то остальные нападающие игроки распределяются по половине площадки. 1 ведет мяч, уходя от ловушки, а игрок, ставящий заслон (4), выполняет раннее ускальзывание к корзине. Это позволит выполнить длинную передачу 4, что заставит защиту сменить позиции и даст возможность партнерам по команде открыться возле кольца или на периметре (рис. 4.50). Если 4 получает мяч и X5 переключается на него, то 4 может передать мяч 5 под корзину (рис. 4.51).

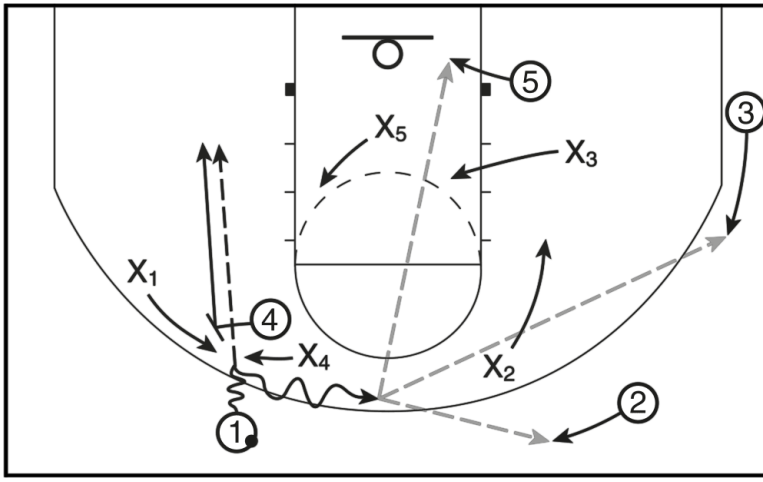


Рисунок 4.50 1 уходит от ловушки, 4 делает раннее ускальзывание и получает мяч от 1, другие игроки распределяются, чтобы создать возможность передачи.

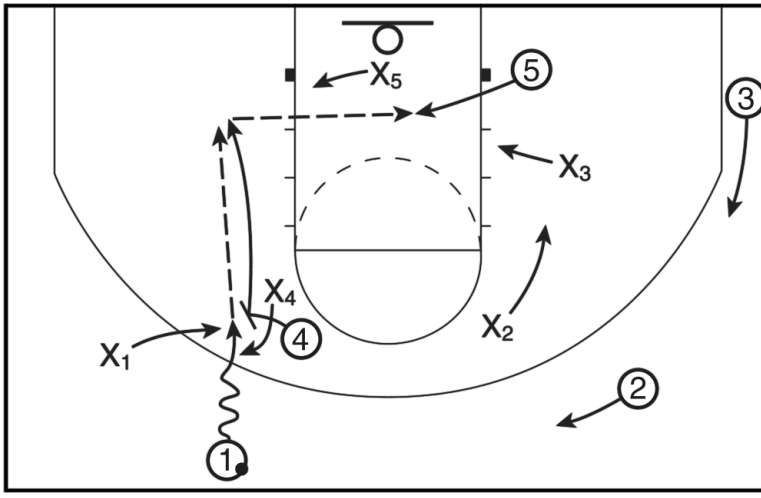


Рисунок 4.51 Если 4 получает мяч, а X5 переключается, то 4 передает мяч 5.

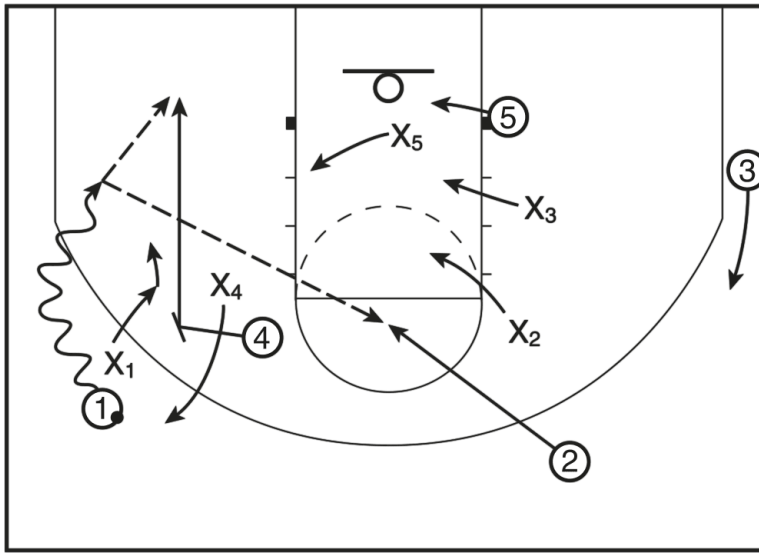


Рисунок 4.52 Если 1 после заслона вынужден двигаться к лицевой линии, то игрок, ставящий заслон (4), поворачивается к корзине, а 2 делает рывок в зону штрафного броска.

Отход к лицевой линии. Если защитники вынуждают игрока, владеющего мячом (1), двигаться в сторону лицевой линии, то 4 поворачивается к корзине после выполнения заслона, а ближайший игрок (в данном примере 2) делает неожиданный рывок в зону штрафного броска (рис. 4.52). 1 может передать мяч 4 или 2.

Приемы атаки, используемые командой «Юта Джаз»

Таймер 24 секунд в NCAA или НБА либо ускоренный темп игры в университетской команде могут побудить тренера разработать приемы быстрой атаки в нападении. Команда «Юта Джаз» многие годы брала за основу позиционное нападение. Без игрока с уникальными способностями в игре один на один нам приходилось ставить заслоны, передвигаться без мяча и выполнять маневры с максимально возможной точностью. Мы провели огромное количество времени, тренируя выполнение наших атакующих комбинаций, уделяя внимание каждой детали, а именно это является залогом успешной игры. Бросок мяча под правильным углом или выполнение рывка, согласованность действий при постановке заслона, а также куда и в какой момент совершать передачу мяча являются некоторыми составными частями, ведущими к заброшенному в корзину мячу.

Мы пробовали быстро продвигать мяч к атакуемой корзине и делать быстрый прорыв во время каждого владения мячом, чтобы получить больше времени для игры в нападении, если не получалось сразу исполнить удачный бросок. У нас была репутация использовать всех пятерых игроков в каждой атакующей комбинации. Мы работали над хорошим подбором мяча и занятием выгодных позиций в нападении

при борьбе за отскочивший от кольца или щита мяч.

Постановка заслонов для получения позиции центрового игрока возле корзины может быть эффективной при использовании низких игроков в постановке заслонов для более высоких партнеров по команде. Мы также использовали высоких игроков, чтобы ставить нижние заслоны для более низких игроков во многих наших атакующих комбинациях.

Перемещения без мяча, постановка заслонов и игра с учетом действий защиты имеют доминирующую важность. Для достижения этих целей команды должны выполнить следующие действия:

• Понимать действия защиты и реагировать на них (играть против личной защиты). Игроки часто заранее планируют, что они будут делать, вместо принятия решений согласно действиям своего защитника.

• Поддерживайте хорошую физическую форму. Баскетбол является тяжелой работой. При любой игровой ситуации игрок, который находится в отличной форме, как правило, преобладает, особенно когда наступает усталость в конце игры.

• Придерживайтесь командной игры. Делая очередную передачу, старайтесь, чтобы мяч попал к партнеру по команде, который находится в более выгодном положении, ставя заслон, старайтесь максимально уменьшить прессинг на партнера по команде – это те вещи, которые сплачивают команду.

• Развивайте навыки, связанные с выполнением передачи мяча, в том числе эти способности и умения:

Передача игроку на позиции центрового для начала атаки – понимание, как, когда и куда передать мяч центровому игроку, является ключевым фактором для успеха игры.

Передача на периметре – перемещение мяча быстро и уверенно по периметру – заставляет защиту двигаться и может дать возможность совершить бросок, проход или передачу для начала атаки.

Передача на позиции центрового игрока – видеть проходящих и других открытых партнеров по команде является отличным навыком для центрового игрока, его позиция позволяет наблюдать за всей площадкой, что дает ряд возможностей для проходящих рядом игроков и для него самого.

• Поддержка баланса на площадке и расстановка игроков – два принципа, на которые делают упор все тренеры. Плохой баланс на площадке означает, что игроки объединяются в группы, неравномерно рассредотачиваясь по площадке, а это приводит к ослаблению игры против защиты, упрощая ее работу. Правильное распределение и расстановка игроков позволяет нападению задавать темп игры и использовать слабые места обороны.

Я хочу поделиться четырьмя базовыми маневрами, которые показали высокую эффективность во время матчей команды «Юта Джаз».

Заслон, поставленный игроком, вышедшим с другой стороны площадки

При выполнении данного маневра используется заслон, поставленный игроком, выходящим с другой стороны площадки, и двойной параллельный заслон на линии штрафного броска. Четыре игрока без мяча становятся квадратом, 2 в нижней позиции, а 5 в верхней позиции (на углу ограниченной зоны в левой половине площадки). 4 в нижней позиции и 3 на углу ограниченной зоны в правой половине площадки.

1 ведет мяч в позицию на левом фланге, что служит сигналом 2 для выполнения заслона с выходом на другую сторону площадки для 4, который совершает рывок в ограниченную зону и уходит выше (рис. 4.53). После постановки заслона 2 делает рывок (дождавшись перемещения 4) выше из-за двойного заслона, поставленного 5 и 3 на линии штрафного броска (рис. 4.54).

1 выполняет передачу мяча 2.

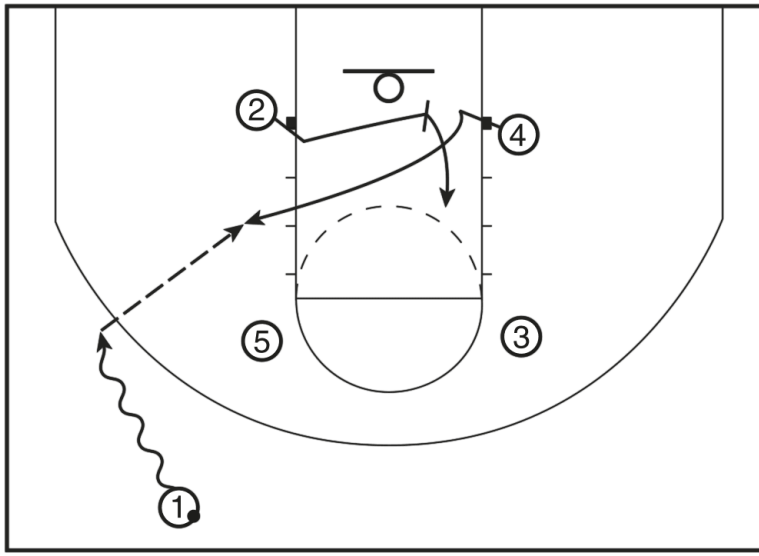


Рисунок 4.53 1 ведет мяч на фланге, 2 ставит заслон с выходом на другую сторону площадки для 4, который уходит выше.

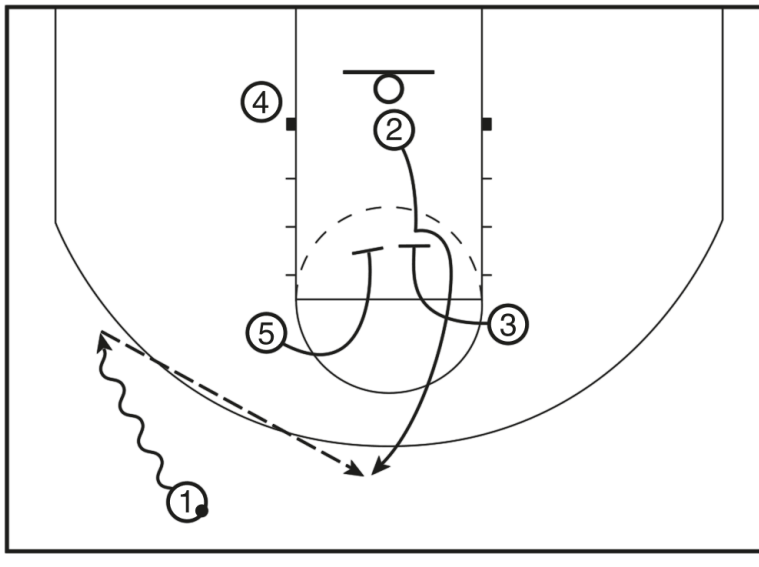


Рисунок 4.54 2 ждет 4 и делает рывок выше из-за двойного заслона, поставленного 5 и 3, и получает мяч от 1.

Заслон в верхней позиции

При выполнении данного маневра используются задний и нижний заслоны. Игроки становятся аналогичным образом, но во время ведения мяча 1 на левой стороне, 2 ставит задний заслон для 4, который совершает рывок вниз и уходит на нижнюю позицию (рис. 4.55). 1 может передать мяч 4 на нижнюю позицию или 2, который открывается лицом к корзине после выполнения заслона.

Если 1 передает мяч 2 на углу ограниченной зоны, но 2 не может выполнить бросок, то 5 ставит нижний заслон для 3, а затем поворачивается к корзине (рис. 4.56). 2 может передать мяч 3, 5 или 4, который выходит под кольцо. Если 2 передает мяч 3, но 3 не может выполнить бросок, то 3 передает мяч 5, который уходит выше после поворота к корзине.

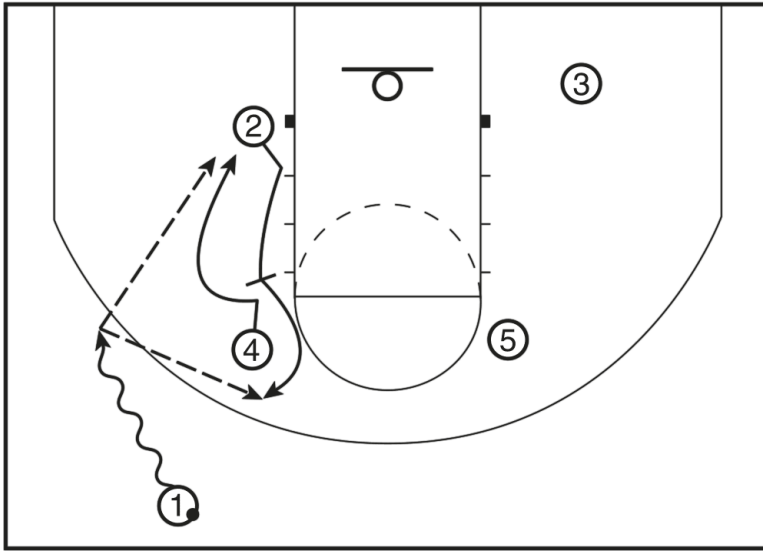


Рисунок 4.55 1 ведет мяч на фланге, 2 ставит заслон для 4, который занимает нижнюю позицию и получает мяч от 1. 1 также может передать мяч 2 после заслона.

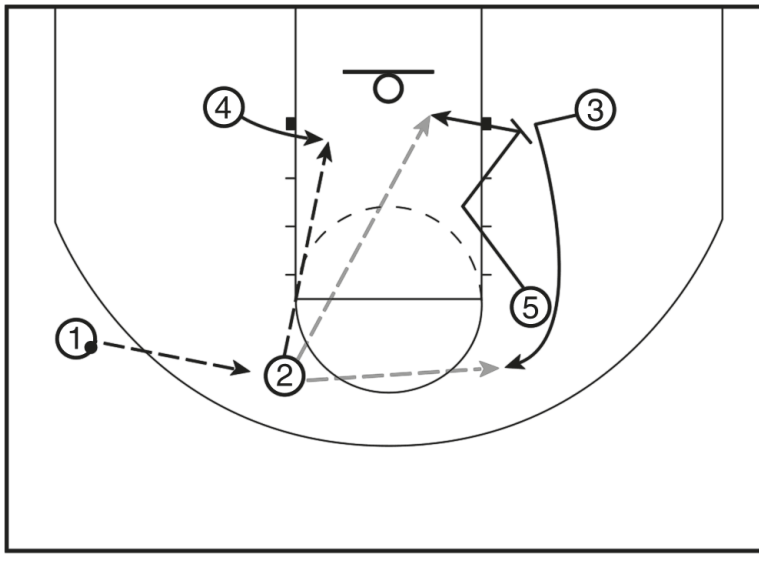


Рисунок 4.56 Если 2 не может выполнить бросок после передачи от 1, то 5 ставит заслон для 3 и поворачивается к корзине. 2 передает мяч 2, 5 или 4.

Диагональный заслон

При выполнении данного маневра сначала ставится диагональный заслон, затем диагональный задний заслон, с последующим заслоном для игрока, ставящего заслон. 1 ведет мяч по левому флангу, а 5 ставит диагональный заслон для 2, который перемещается в нижнюю позицию (рис. 4.57). 1 пе-

редает мяч 2, а 5 уходит из ограниченной зоны наружу после выполнения заслона.

Если 2 не получает мяч, то он ставит диагональный задний заслон для 4, который перемещается в нижнюю позицию на сильной стороне (рис. 4.58). После выполнения заслона 2 5 ставит для него нижний заслон, выполняя маневр с заслоном для игрока, ставящего заслон. 1 может передать мяч 4 на нижнюю позицию, 2, выходящему из-за заслона 5, или 5, который поворачивается к корзине после заслона.

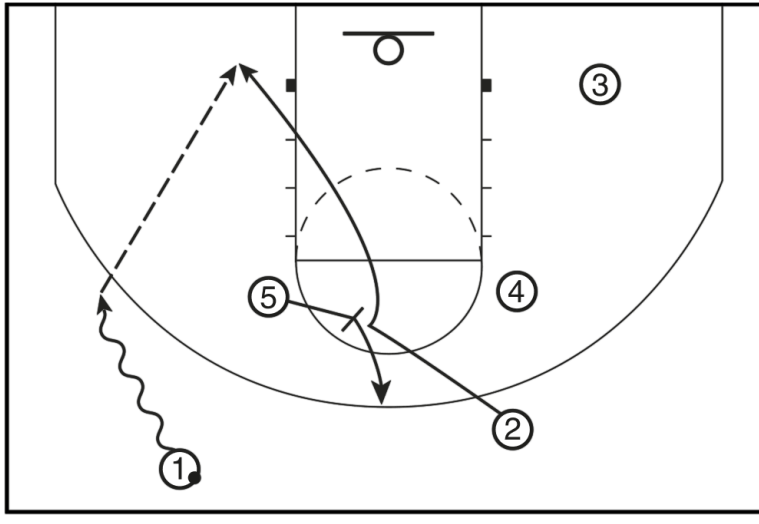


Рисунок 4.57 1 ведет мяч по флангу, а 5 ставит диагональный заслон для 2, который вместе с 1 перемещается в нижнюю позицию. 1 передает мяч 2 после ухода наружу 5.

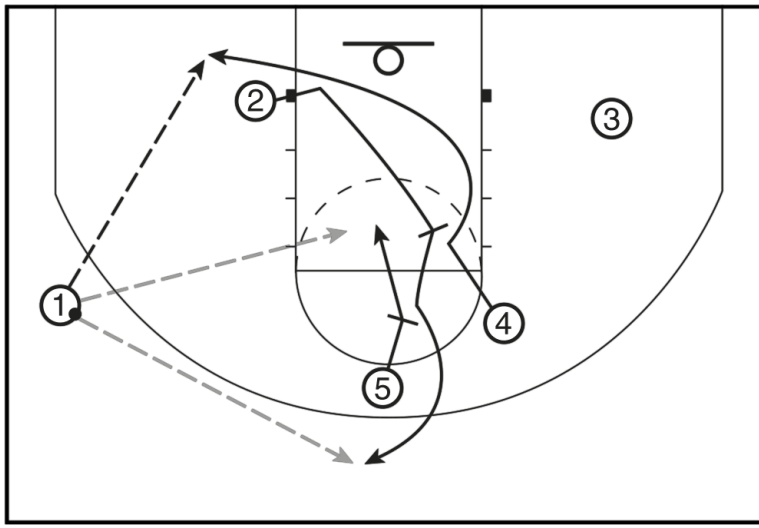


Рисунок 4.58 Если 2 не получает мяч, то он ставит заслон для 4, затем 5 ставит заслон для 2. 1 может передать мяч 4, 2 или 5.

В качестве альтернативы 3 может выполнить проход вдоль лицевой линии, оттягивая защитника со слабой стороны и наводя его на заслон, поставленный 4, с последующим выходом из-за заслона в угол и получением мяча от 1 (рис. 4.59).

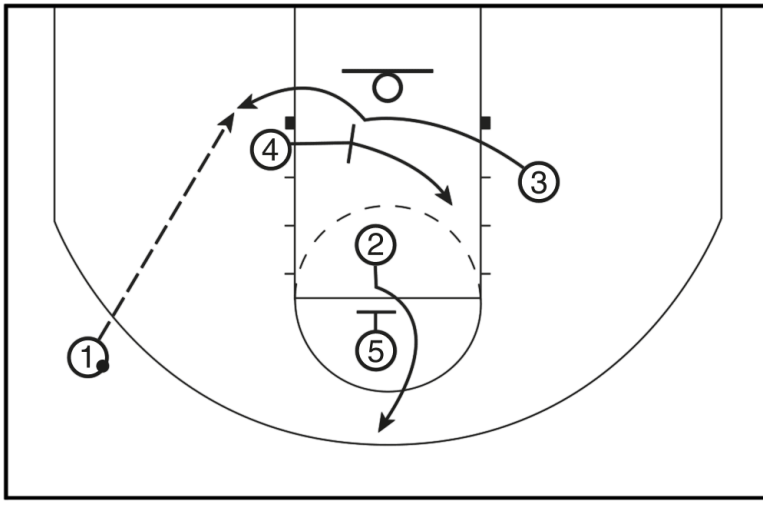


Рисунок 4.59 3 выполняет проход вдоль лицевой линии мимо 4 и получает мяч от 1.

Заслон и выход к кольцу после разворота

При выполнении данного маневра используется проход в верхней позиции с наведением соперника на заслон и боковой заслон, сопровождаемый перпендикулярным двойным заслоном на лицевой линии. Расстановка игроков следующая: два разыгрывающих защитника (1 и 2), два центровых (4 и 5) на углах ограниченной зоны и форвард (3), который находится ниже воображаемого продолжения линии штраф-

ного броска. 1 ведет мяч влево, 2 проходит мимо заслона в верхней позиции, поставленного 4, и уходит в нижнюю позицию (рис. 4.60).

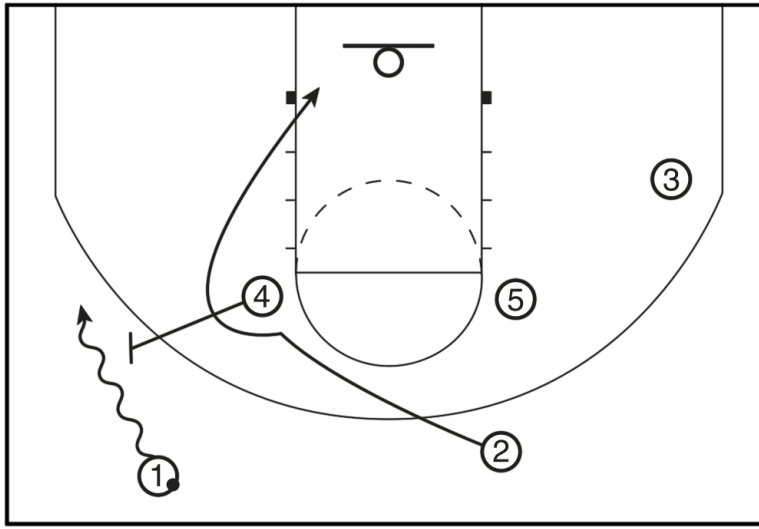


Рисунок 4.60 1 ведет мяч влево, 4 ставит заслон для 2 и уходит в нижнюю позицию.

4 покидает ограниченную зону, чтобы поставить заслон для 1 (рис. 4.61). 4 затем может повернуться к кольцу либо уйти наружу, в зависимости от своих бросковых качеств и реакции защиты. Если 2 не получает мяч в ограниченной зоне, то он выполняет проход из-за заслона, поставленного 5 и 3 (рис. 4.62). 1 может передать мяч 4, 2, 5 или 3.

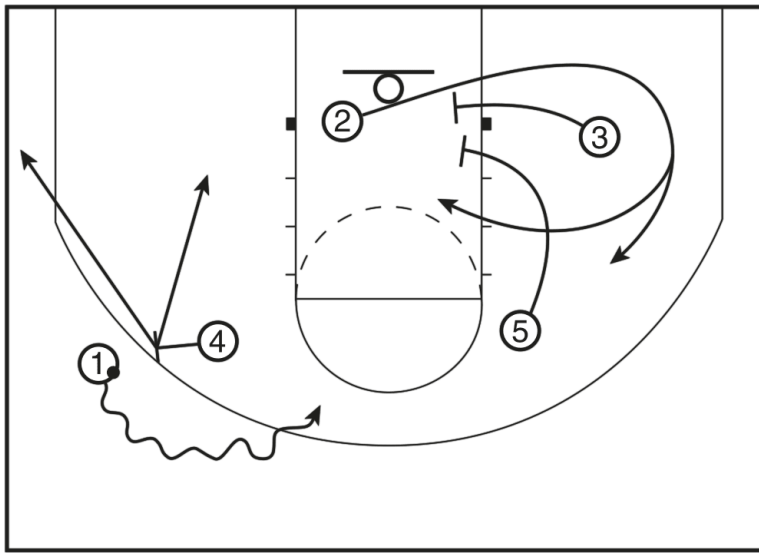


Рисунок 4.61 4 ставит заслон для 1 и поворачивается к кольцу или уходит наружу.

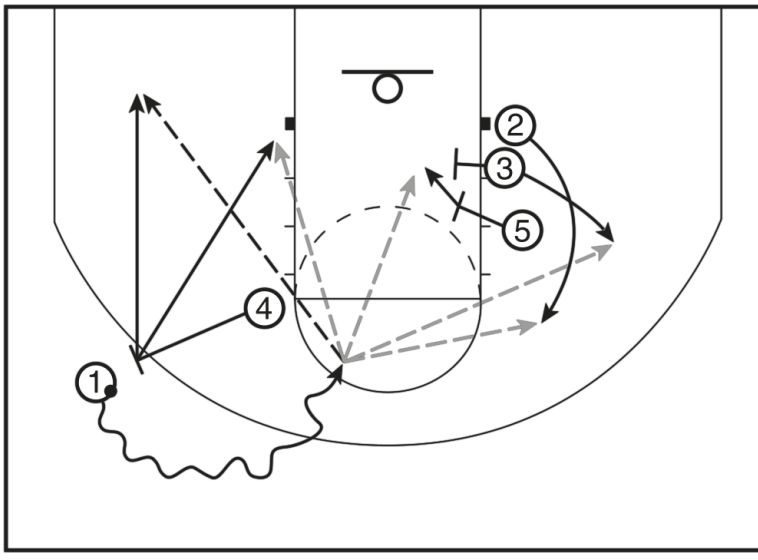


Рисунок 4.62 Если 2 не может получить мяч, то он выполняет проход из-за заслона, поставленного 5 и 3. 1 может передать мяч 4, 2, 5 или 3.

Заключение

Заслоны являются палкой о двух концах в силу того, что если игроки не могут понять действия защитников и правильно выполнить подходящие маневры, то заслоны могут вести к потере мяча и срывать проведение атаки. Необходимо много тренироваться, чтобы в совершенстве овладеть

приемами и действиями, связанными с постановкой заслонов, прежде чем включить их в арсенал нападения. Я рекомендую вначале выполнять постановку заслонов на тренировках с использованием всех доступных для каждого маневра действий, но без участия защитников. Далее можно привлечь защитников, выполняющих свои функции на 50 %. После изучения всех маневров задействуются защитники, действующие в режиме реальной игры.

Часть II
Командное нападение

Глава 5
Атакующее нападение
Эвери Джонсон

Играя на протяжении 16 лет в различных командах НБА с разными стилями игры под руководством многих тренеров, я понял отрицательные и положительные моменты в нападении. Система, которую я хочу внедрить, опирается на мою философию быть активным нападающим на площадке, а не просто действовать по ситуации. После того как системе было дано определение, следующим шагом стало планирование разработки каждого из основных элементов системы, чтобы обеспечить ее использование в качестве базовой в нашей баскетбольной организации и команде. Далее мы можем начать работать над деталями и доработкой таких аспектов, как особые атаки и индивидуальные маневры, чтобы успешно противостоять любым приемам защиты.

Ключом к успеху любой системы является то, что все игроки и тренерский состав должны проявить заинтересован-

ность и участие, принимая личную ответственность, внося свой вклад на соответствующих ролях и делая все возможное для успеха команды. Именно эти составляющие – четко определенная система и 100-процентная приверженность ее реализации на практике всего персонала команды – имеют решающее значение для успеха любой баскетбольной команды.

Транзитивная атака защиты

Стиль нашей атаки проявляется сразу после того, как мы овладеваем отскочившим от обороняемого щита мячом. После неудачного броска соперника мы владеем мячом и готовы наступать. Первой и наиболее важной частью атаки является не допустить соперника к подбору мяча в нападении. Это означает, что каждый игрок должен делать все, что необходимо, чтобы не пропустить своего игрока к обороняемому щиту. Техника отсечения противника может варьироваться от тренера к тренеру, но обязательным для каждого защитника является предотвратить выполнение опекаемым игроком подбора в нападении.

Промах при броске в корзину

Сразу после получения отскочившего от щита мяча игрок с мячом выполняет первую передачу при быстром прорыве,

переводя игру в нападение. Не во всех ситуациях разыгрывающий игрок должен возвращаться назад для получения передачи от игрока, совершающего подбор мяча. Атакующий защитник и легкий форвард должны быть готовы принять передачу после подбора мяча, если разыгрывающий игрок оказывается не на позиции.

Таким образом, нашей первой ключевой концепцией при переходе к нападению является наличие нескольких игроков, готовых получить мяч и атаковать корзину. Я всегда использую слово «атака», говоря о нападении, потому что это объясняет игрокам необходимость агрессивного стиля игры, который необходим на площадке. Как только сделана передача мяча после подбора, другой центровой игрок (не тот, кто совершил подбор) совершает быстрый рывок на позицию под атакуемое кольцо. Крайние нападающие занимают боковые коридоры. Разыгрывающий игрок с силой ударяет мячом в пол.

> *«Не расставаться с мячом. Такой подход более эффективен, чем, скажем, тренировки с конусами и что-то подобное. Вы ведь играете против лучших баскетболистов в мире, вдобавок чертовски атлетичных – и они не будут стоять, как те конусы, и смотреть на вас».*
> *Джамал Кроуфорд.*

Теперь рассмотрим то, что я называю тремя зонами в нападении против личной защиты: зона передачи мяча вперед,

зона принятия решения и зона быстрого прорыва.

• З*она передачи мяча вперед.* Если игрок, принимающий передачу после подбора мяча, видит впереди себя партнера по команде в открытой позиции, то он незамедлительно передает мяч ему. Если игрок, владеющий мячом, не может совершить передачу вперед, то он двигается с мячом в направлении атаки, держа дистанцию до боковой линии, чтобы избежать ловушки. Мы хотим, чтобы мяч не задерживался в зоне передачи вперед, и быстро ведем его по направлению к атакуемому кольцу (рис. 5.1).

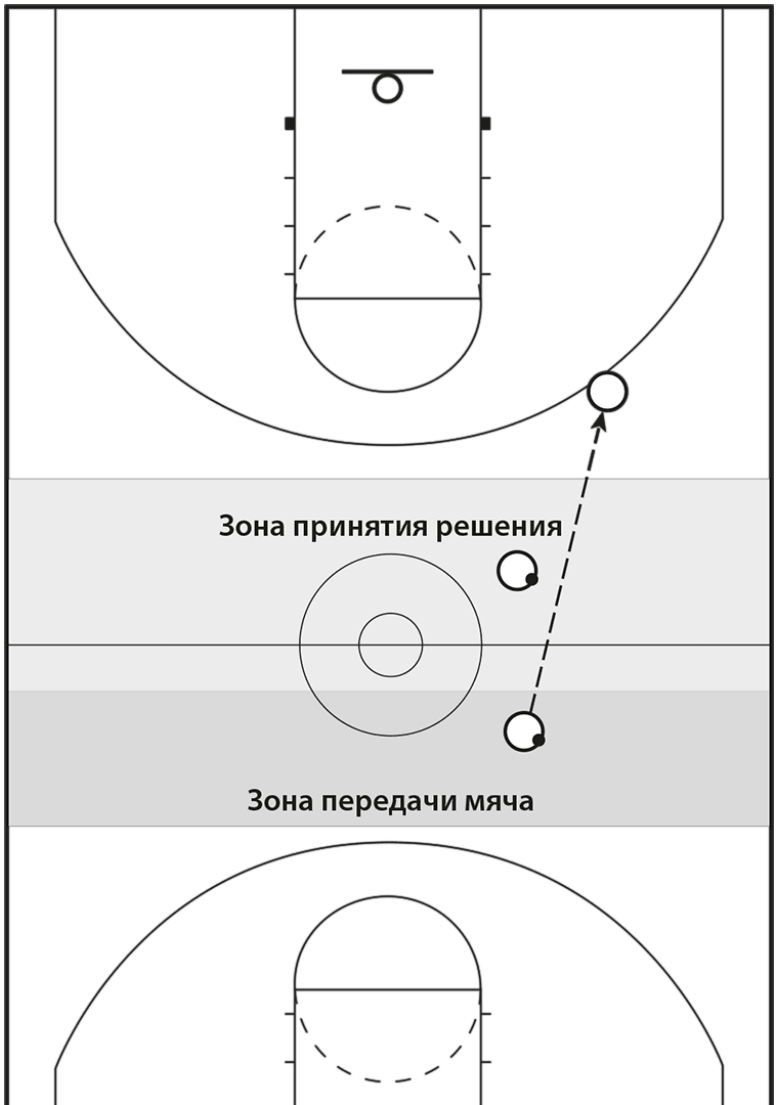

Зона принятия решения
Зона передачи мяча

Рисунок 5.1 Зона передачи мяча вперед и зона принятия решения.

• З*она принятия решения.* Как только мяч пересекает центральную линию, игрок с мячом должен максимально быстро решить, что будет делать далее.

Допустим, что мячом владеет игрок, находящийся на месте, указанном на рисунке 5.1. В этот момент игрок, владеющий мячом, должен моментально определить, будет ли лучшим передать мяч центровому игроку рядом с кольцом, сделать пас крайнему нападающему, выходящему на открытую позицию, или игроку, проходящему в сторону кольца. Другой альтернативой является использование верхнего заслона для выполнения маневра – заслон и выход к кольцу после разворота (рис. 5.2). В любом случае игрок, владеющий мячом, должен продолжать ведение мяча до момента принятия решения о своих дальнейших действиях. Каким бы ни было это решение, он должен придерживаться его и вынуждать защиту предпринимать активные действия.

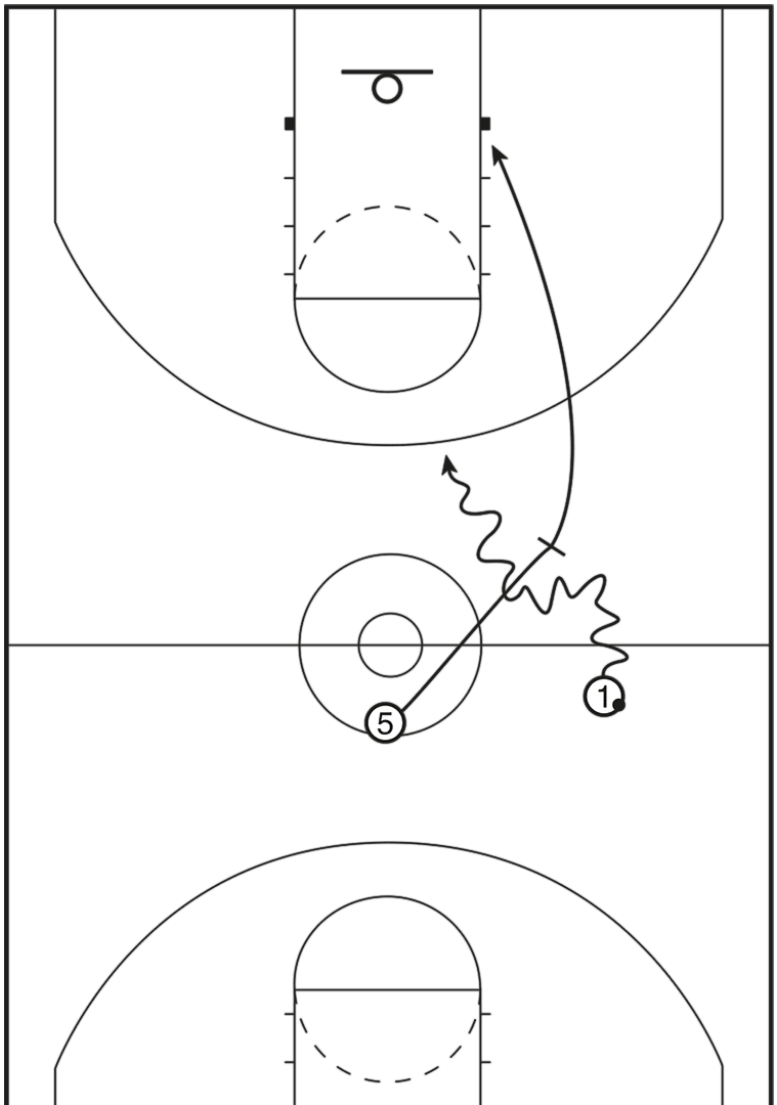

5
1

Рисунок 5.2 Заслон и выход к кольцу после разворота в зоне принятия решения.

• З*она быстрого прорыва.* По мере продвижения мяча вперед к ограниченной зоне (рис. 5.3) он достигает части площадки, где игроки займут свои позиции, образуя треугольник.

5 выполняет нижний заслон и выход к кольцу после разворота. Помните, что заслоны всегда основаны на углах их постановки, таким образом, 5 – игрок, ставящий заслон, выполняет остановку прыжком с приземлением на две ноги и заслоняет защитника 1 под правильным углом, а 1 проходит под правильным углом заслон. Это не позволяет защитнику легко обойти заслон снизу. Разные тренеры пользуются различной терминологией для описания подобной ситуации, но идея остается одной и той же.

В данной ситуации 4 двигается в правую сторону ограниченной зоны, а затем выходит в бросковую позицию под кольцом или в левую нижнюю позицию центрового игрока либо занимает место 5, который перемещается в нижнюю позицию (рис. 5.4).

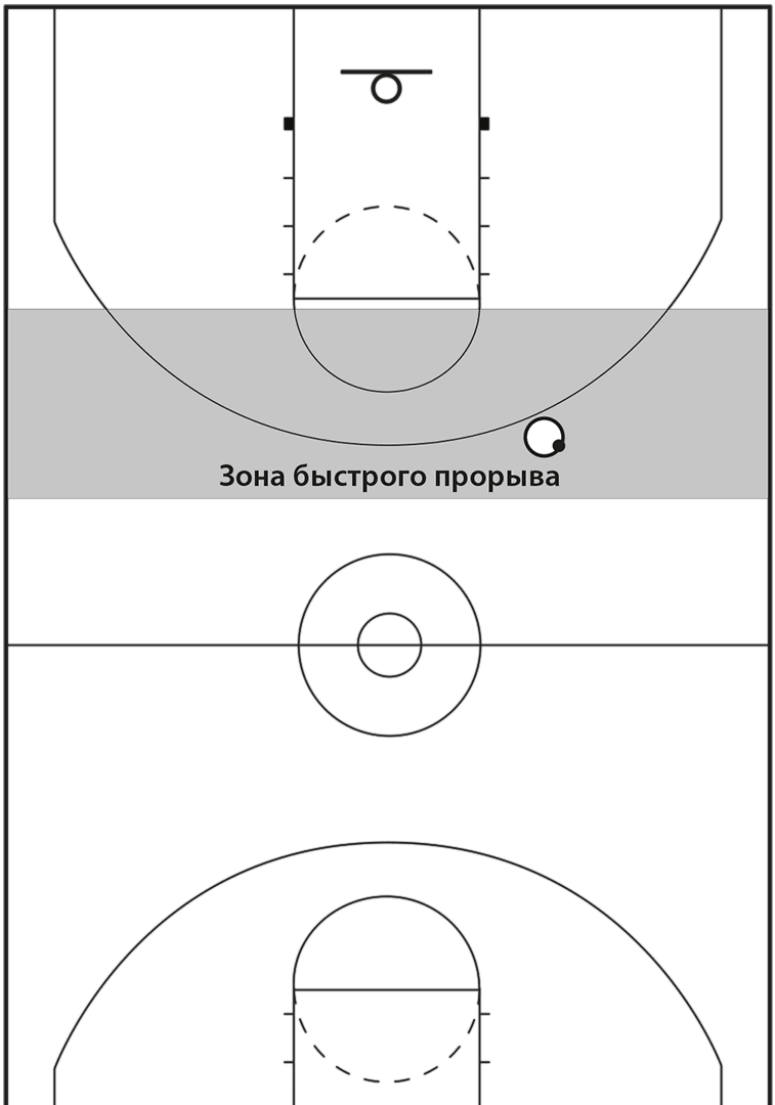

Зона быстрого прорыва

Рисунок 5.3 Зона быстрого прорыва: по мере продвижения игрока с мячом вперед игроки занимают позиции, образуя треугольник.

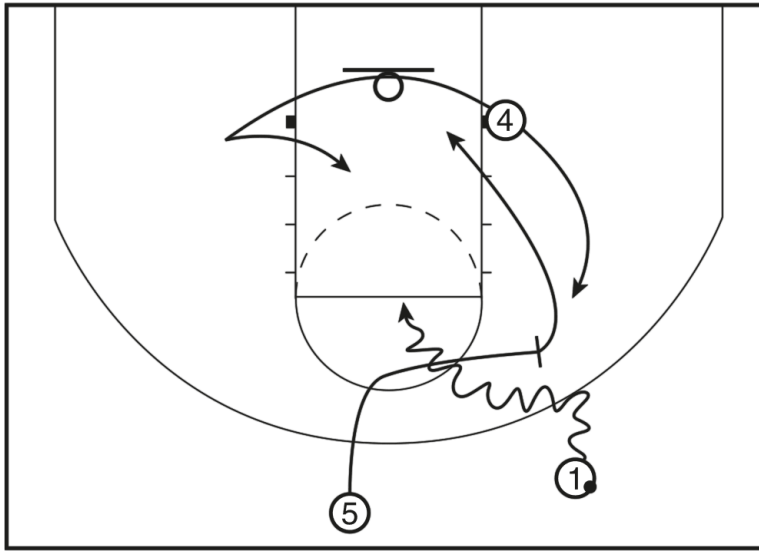


Рисунок 5.4 Перед выполнением 5 заслона с выходом в нижнюю позицию 4 двигается в правую сторону ограниченной зоны, а затем выходит в бросковую позицию под кольцом или в левую нижнюю позицию центрового игрока либо занимает место 5.

Ключевым моментом для моих команд является то, что мы стараемся не задерживать мяч на одной стороне площад-

ки. Если ситуация для атаки складывается неудачно, то мы переводим мяч на другую сторону половины площадки. Мы обязательно переводим мяч на другую сторону любым доступным способом, передавая его через центрового игрока или с помощью заслона и выхода к кольцу после разворота.

Если нет условий для выполнения броска, который я называю «бросок с вероятностью 80 процентов», что, по сути, является прямым проходом к корзине с броском из-под нее (маловероятно в игре против хорошей защиты), то мы должны перевести мяч на другую сторону площадки.

Рассмотрим полное выполнение маневра. 5 ставит заслон для 1, который обходит заслон и передает мяч 3. Выполнив заслон, 5 меняется местами с 4. Выполнив передачу, 1 может двигаться на сильную или слабую сторону площадки (рис. 5.5).

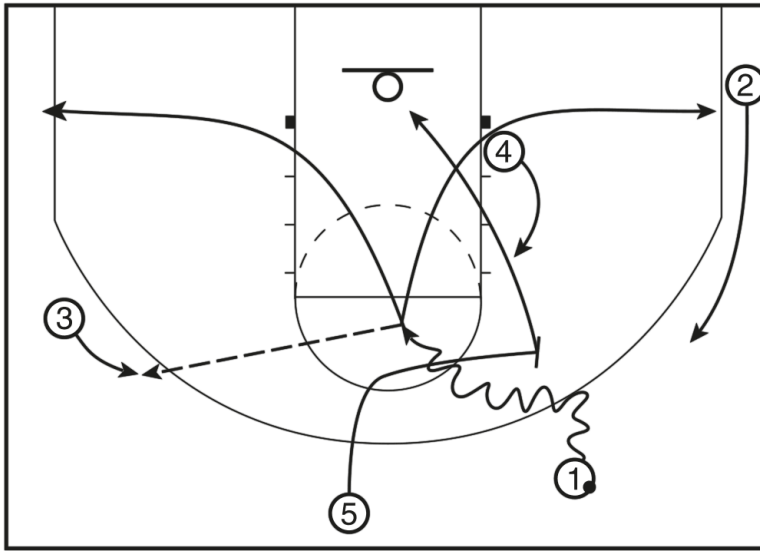


Рисунок 5.5 Маневр полностью: 5 ставит заслон для 1, который передает мяч 3. 5 меняется местами с 4.

Предположим, что 1 двигается на сильную сторону. У 5, находящегося в нижней позиции центрового игрока, есть следующие варианты действий (в зависимости от навыков):

- Неожиданный рывок в ограниченную зону в сторону мяча во время выполнения 4 заслона для 3 (рис. 5.6).
- Заслон с разворотом к кольцу или шагом назад (рис. 5.7).
- Неожиданный рывок в верхнюю позицию (рис. 5.8).

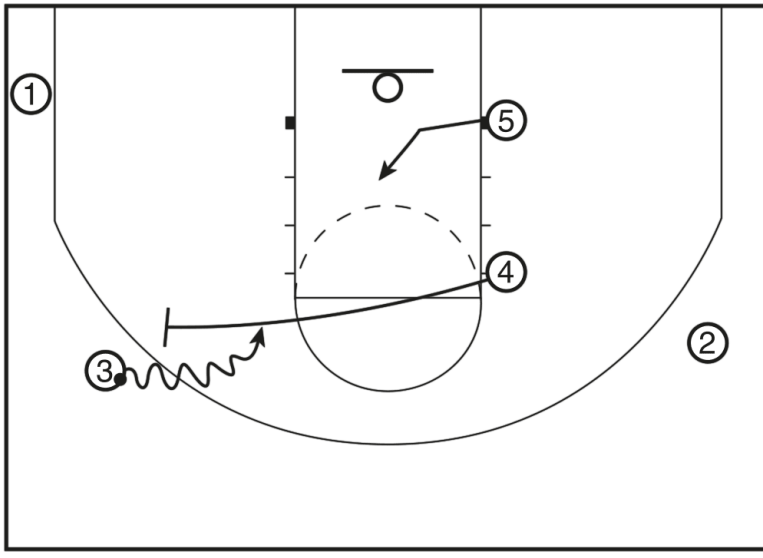


Рисунок 5.6 5 совершает неожиданный рывок к мячу, а 4 ставит заслон для 3.

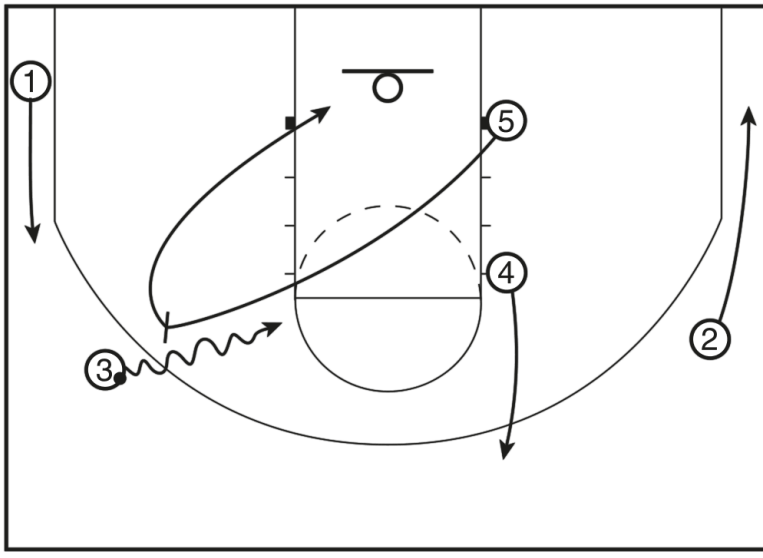


Рисунок 5.7 5 ставит заслон и делает разворот к кольцу или шаг назад.

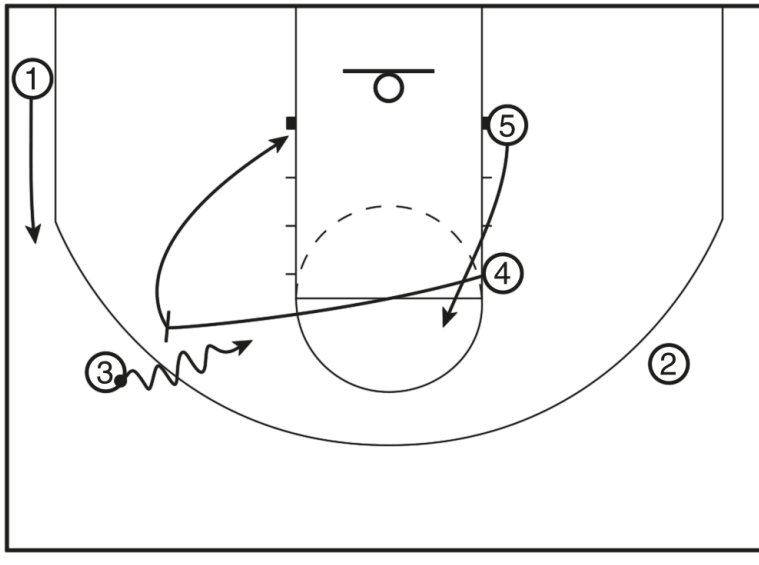


Рисунок 5.8 5 совершает неожиданный рывок в верхнюю позицию.

Еще одним способом передачи мяча на другую сторону площадки является выполнение маневра «молния» (рис. 5.9). 2 проходит из-за заслона 4 вверх, останавливаясь на секунду для нейтрализации своего защитника, и, избегая помехи, отходит наружу и получает мяч от 1, затем передает мяч 5, который ставит заслон для 3 и отходит назад, чтобы принять мяч.

После выхода из-за заслона, поставленного 5, 3 продолжает проход, огибая вокруг двойного заслона, поставленного 1

и 4, в это время 5 передает мяч 2 (рис. 5.10). Мы достигли желаемого, передав мяч на другую сторону площадки, что должно увеличить вероятность попадания мяча в корзину. Перевод мяча открывает возможности для броска без сопротивления или прохода к корзине, в силу того что защита вынуждена перемещаться с учетом быстрых изменений ситуации на площадке.

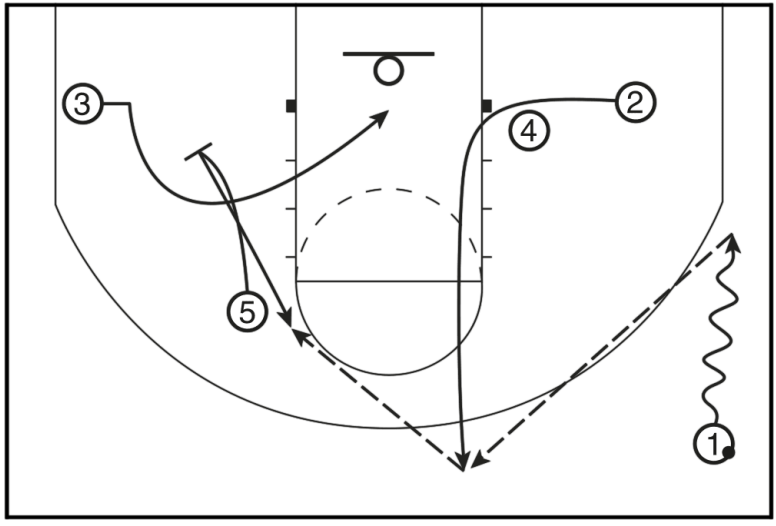


Рисунок 5.9 Маневр «молния» для перевода мяча: 2 проходит из-за заслона 4 и получает мяч от 1, затем передает мяч 5, который отходит назад, поставив заслон для 3.

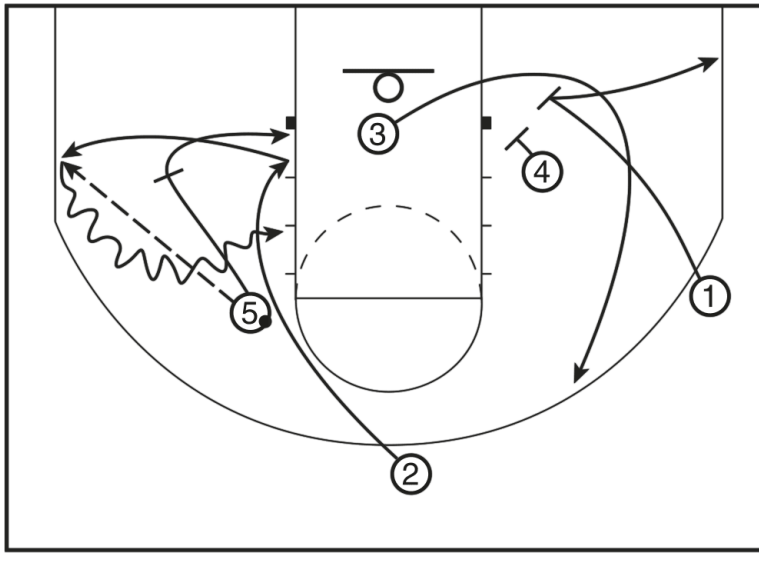


Рисунок 5.10 5 передает мяч 2 и ставит для него заслон. 3 выходит из-за двойного заслона, поставленного 1 и 4.

Резюмируя, если мы не можем выполнить бросок с вероятностью 80 процентов (представляющий собой простой бросок из-под корзины) и если защита действует успешно, то мы должны обеспечить перевод мяча на другую сторону площадки всеми доступными способами. Это заставляет защиту находиться в постоянном движении, увеличивая таким образом наши шансы на выполнение удачного броска. Мы можем перевести мяч на другую сторону, используя позицию центрового игрока, заслон и выход к кольцу после разворота

или игру с распределением игроков. Какой бы ни была ваша система, она может быть дополнена представленной концепцией нападения и использована при проведении ваших атак.

Засчитанный мяч

Рассмотрим еще одну ситуацию в нападении. Соперник забросил в корзину мяч, и теперь мы должны ввести мяч в игру. Обычно защитник 5 (X5) отходит ниже, чтобы прикрыть защищаемую корзину, в этом случае 5 ставит заслон для 1, игрока, принимающего мяч, который проходит по дуге, чтобы получить мяч (рис. 5.11). Мы стараемся поставить заслон так, чтобы игрок, получающий мяч, прошел вплотную и получил мяч из-за пределов площадки.

Если во время ведения мяча в сторону корзины 1 (игрок, получающий мяч из-за пределов площадки) оказывается в ловушке, то мы учим игроков в такой ситуации распределяться по площадке, используя расстановку прямоугольником. Трое других игроков (в данном случае 4, 3 и 2) занимают позиции и образуют вместе с игроком прямоугольник, предоставляя игроку с мячом варианты дальнейших действий (рис. 5.12). Хорошие передачи и расстановка прямоугольником являются залогом противостояния ловушкам. Если нет возможности выполнить передачу мяча из ловушки, то один из игроков, находящихся на углу прямоугольника, перемещается в его середину, чтобы помочь игроку с мя-

ЧОМ.

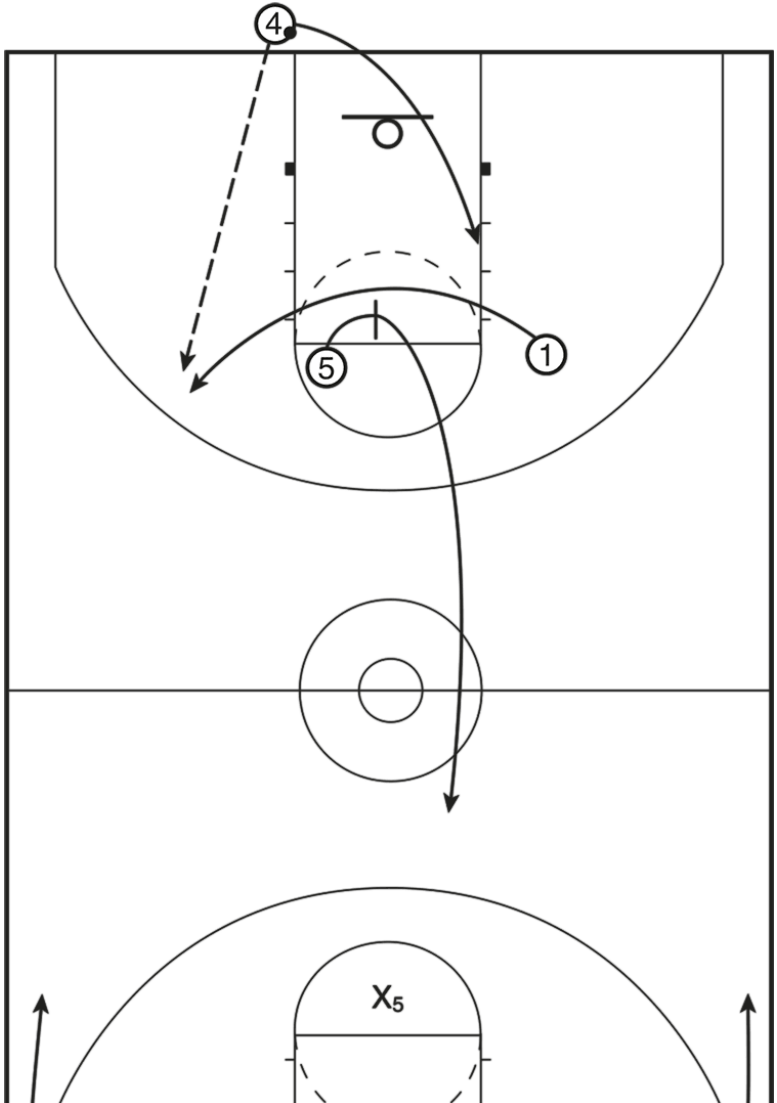

4
5
1
X5

Рисунок 5.11 Для получения мяча при прессинге 5 ставит заслон для 1, игрока, принимающего мяч, и направляется к атакуемой корзине.

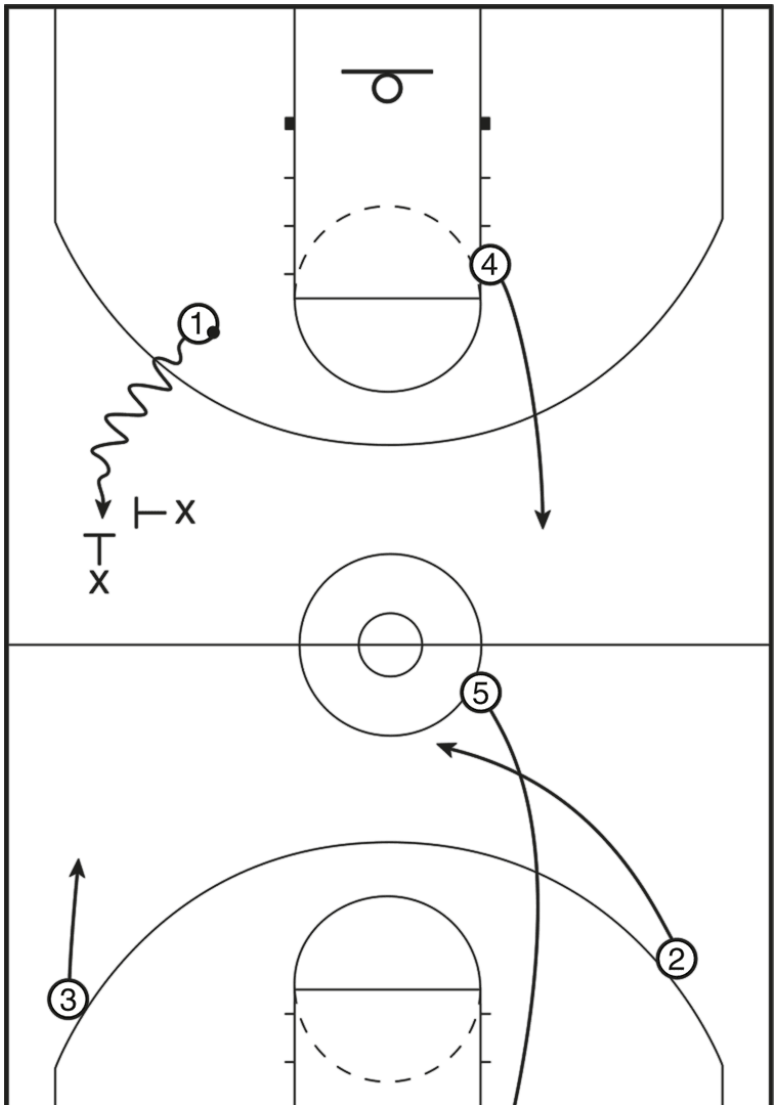

4
1
x
x
5
2
3

Рисунок 5.12 Если игрок с мячом попадает в ловушку, то он и трое партнеров по команде распределяются по площадке: 4, 3 и 2.

Если мяч оказывается на атакуемой половине площадки и возле боковой линии есть ловушка, то игроки снова встают, образуя прямоугольник, чтобы взломать прессинг. Игроки распределяются по площадке в готовых для принятия мяча позициях.

Как вы видите на рисунке 5.13, 2 находится не на одном уровне с 1, а выше него, становясь игроком, взламывающим прессинг, обеспечивая 1 лучший угол для передачи и максимально растягивая защиту.

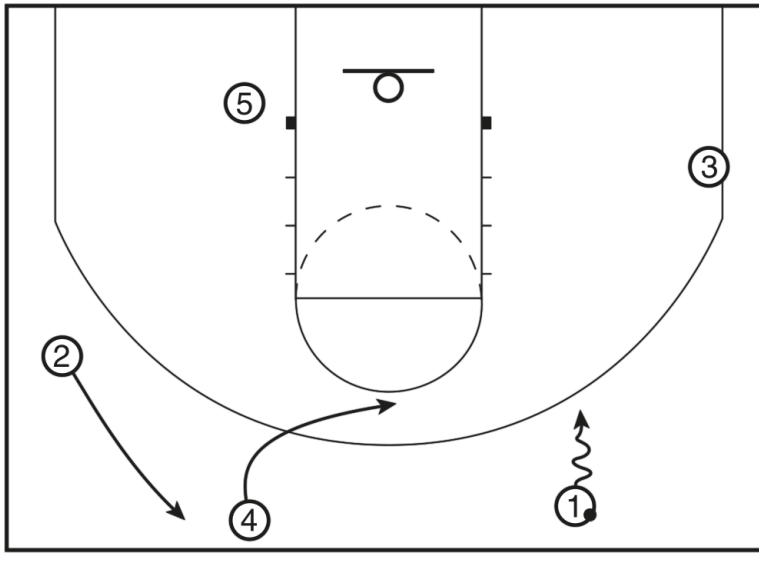


Рисунок 5.13 2 занимает позицию выше, чем 1, чтобы взломать прессинг.

Сейчас я хочу обсудить ситуацию, в которой игрок с мячом, попадая в ловушку, вынужден прекратить ведение мяча. Мы учим игроков, что в данной ситуации игрок с мячом должен находиться в устойчивой позиции с готовностью ускользнуть из ловушки и сделать передачу наружу, энергично шагая между двумя защитниками либо поворачиваясь на опорной ноге в направлении от ловушки. Игрок, попавший в ловушку, никогда не должен отказываться от дальнейшей борьбы, поднимая мяч над головой, или бояться потери мя-

ча.

Позиционное нападение

Сейчас мы можем рассмотреть варианты действий после того, как мяч попадает в зону половины площадки, которую мы называем зоной быстрого прорыва, в которой мы агрессивно атакуем корзину.

Проход внутрь

Предположим, что игрок с мячом (1) достиг атакуемой половины площадки, обыграл своего защитника и проходит в направлении лицевой линии. В соответствии с теорией защиты тренера соперника команда может перенаправить трех защитников на игрока, проходящего к корзине с ведением, открывая коридор передачи мяча 4 в угол (рис. 5.14).

Но многие команды предпочтут выставить стенку из двух защитников (X5 и X1), которые будут препятствовать передаче мяча в угол. В таком случае для 1, игрока с мячом, важно выполнить проход с ведением к корзине, чтобы иметь возможность сделать правильный выбор. Не менее важной является хорошая расстановка партнеров по команде. Для этого один из игроков должен занять позицию под кольцом. В данной ситуации 5 двигается в центр ограниченной зоны, 3 перемещается к лицевой линии, чтобы открыться перед иг-

роком с мячом, предоставляя ему хороший коридор для передачи (рис. 5.15).

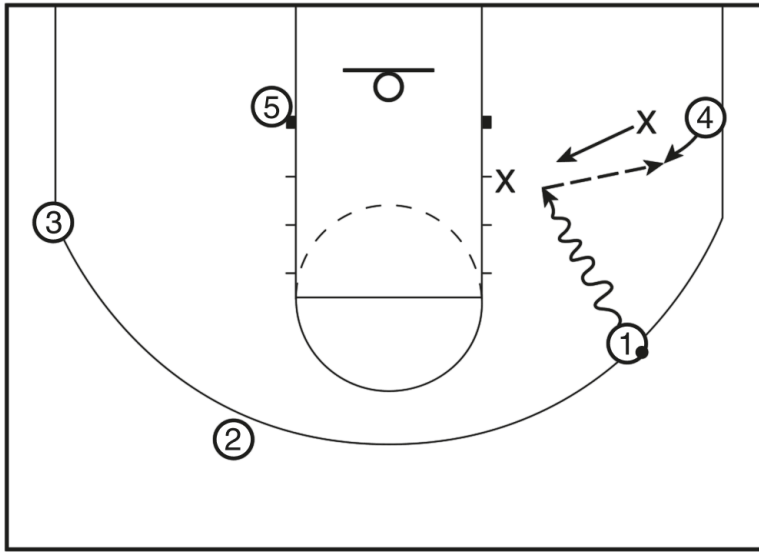


Рисунок 5.14 1 проходит к лицевой линии. Если защита перетягивается на него, то 1 передает мяч 4 в угол.

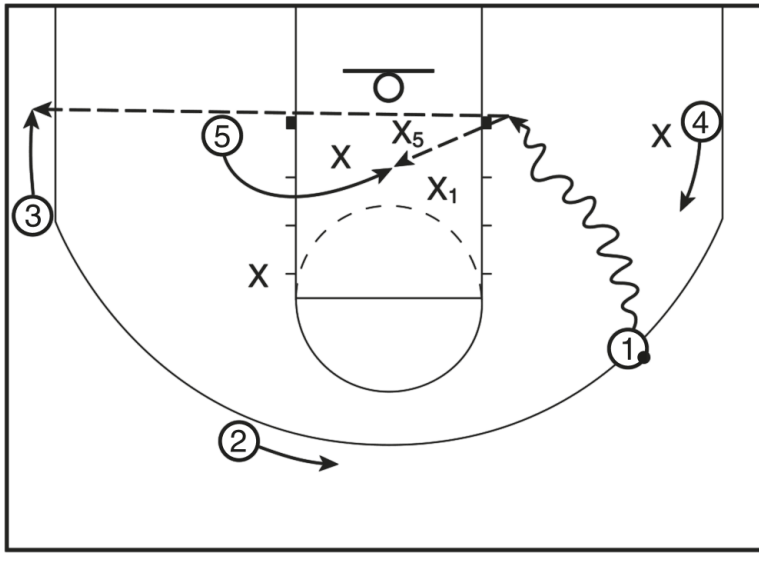


Рисунок 5.15 1 проходит к лицевой линии. Если защита препятствует передаче мяча в угол, то партнеры по команде образуют два других коридора для передачи.

Важная деталь: 5 находится перед корзиной, высоко держа руки для того, чтобы попытаться перевести мяч в середину ограниченной зоны. При этом он не занимает коридор для передачи вдоль лицевой линии.

Когда игрок с мячом начинает проход к лицевой линии, он не должен «скакать, как на батуте». Это означает, что он не должен бежать скачками, чтобы выполнить бросок, особенно при игре против команд, которые склонны подстав-

ляться под фолы в нападении. Во время прохода игрок с мячом должен избегать совершения фола в нападении или потери мяча.

Если 1, игрок с мячом, оказывается в ловушке с защитниками, у которых подняты руки, то он может передать мяч из ловушки 3 в противоположный угол с помощью передачи с заступом ноги защитника. Если руки защитников опущены, то он может выполнить передачу мяча возле головы защитника.

В случае если игрок с мячом не может передать мяч партнеру в другой угол площадки, то он может повернуться на опорной ноге от ловушки и передать мяч наружу 2 (рис. 5.16), игроку, взламывающему прессинг.

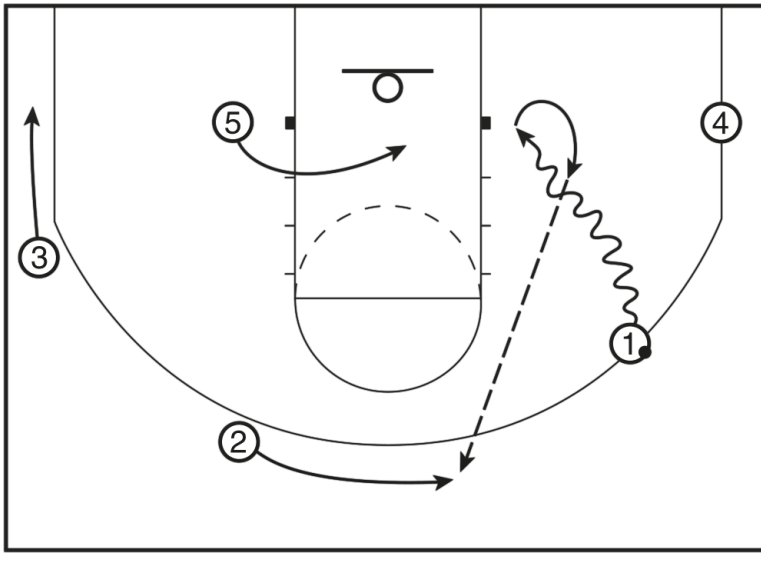


Рисунок 5.16 Если 1 попадает в ловушку, выполняя проход к лицевой линии, и не может передать мяч на другую сторону площадки, то он передает мяч наружу 2.

Здесь я снова акцентирую внимание на важности базовых и продвинутых игровых навыков. К продвинутым навыкам относится то, что игроки должны играть с минимальными потерями мяча с переходом владения сопернику и не терять контроль над мячом. При обучении я обращаю особое внимание на то, как избежать потери мяча, и на различные способы выполнения передачи мяча из ловушки на лицевой линии. Подводя итог, игроку с мячом доступны следующие ва-

рианты действий:

- Передача мяча с заступом ноги защитника.
- Передача мяча возле головы защитника.
- Передача мяча после поворота на опорной ноге.
- Продолжение ведения мяча и отход наружу от ловушки.
- В данном случае лучше будет прибегнуть к чрезмерному использованию ведения мяча, но не допустить потерю мяча с переходом владения сопернику.

Сближение защитника с подопечным на стороне выше верхней позиции

Мы перевели мяч, и защитник нападающего игрока, который получает передачу, сближается с ним на стороне выше верхней позиции. В этом случае (рис. 5.17) 5 делает неожиданный рывок из ограниченной зоны, чтобы сделать заслон с разворотом к корзине, защитник не дает игроку с мячом отойти от боковой линии, а X5 ставит вместе с X3 ловушку для 3.

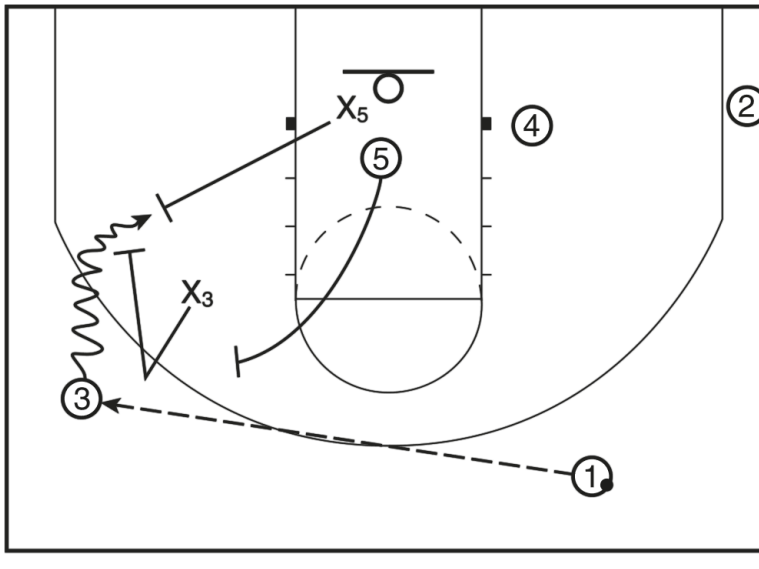


Рисунок 5.17 Когда 3 принимает мяч от 1, X3 приближается со стороны выше верхней позиции. 5 ставит заслон и выходит к кольцу после разворота, затем X5 ставит ловушку 3.

Дальнейшие действия зависят от бросковых способностей 5. Допустим, что его бросковые качества слабы. В этом случае после выполнения заслона он двигается к корзине и, оказавшись в месте для «заколачивания» мяча в корзину сверху, показывает готовность принять мяч. Тем временем другой центровой игрок (4) делает быстрый рывок наружу, так как нам нужно постоянно поддерживать «струну» меж-

ду центровыми (4 и 5), чтобы растягивать прессингующую защиту (рис. 5.18). 4 должен переместиться наружу за пределы трехочковой линии в стойке лицом к корзине. 1 также должен переместиться выше, становясь игроком, взламывающим прессинг, чтобы получить мяч от 4 и перевести его на другую сторону площадки.

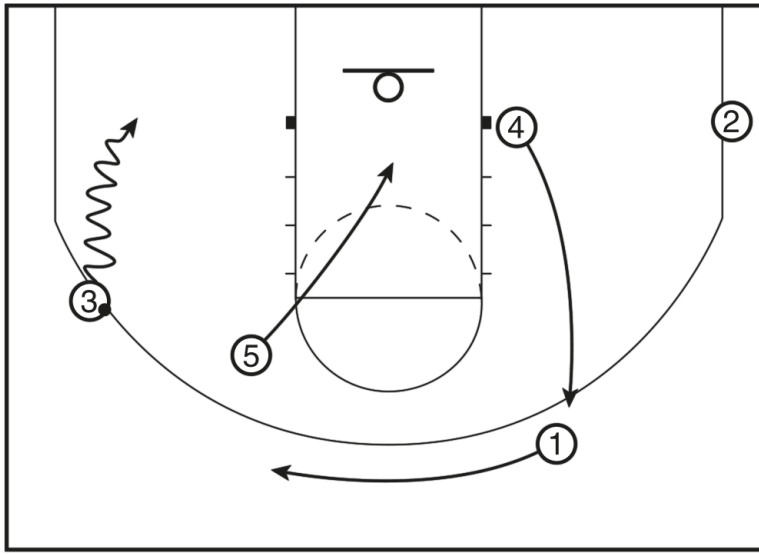


Рисунок 5.18 В данной ситуации, если 5 не является снайпером, то он продвигается к корзине, а 4 отходит наружу к линии трехочковых бросков.

Чтобы реализовать данный план, игроки должны растя-

нуть ротацию игроков защиты, быстро переводя мяч на другую сторону.

Возможно, что 5 не является игроком, который успешно выполняет «заколачивание» мяча в корзину сверху. Внедряя вашу теорию, не забывайте о практических возможностях игроков, используйте их сильные качества, не давая проявиться слабым. В этой ситуации вы можете отправить 4 в угол, использовать разыгрывающего игрока (1) в качестве игрока, взламывающего прессинг, и задействовать 2 (рис. 5.19).

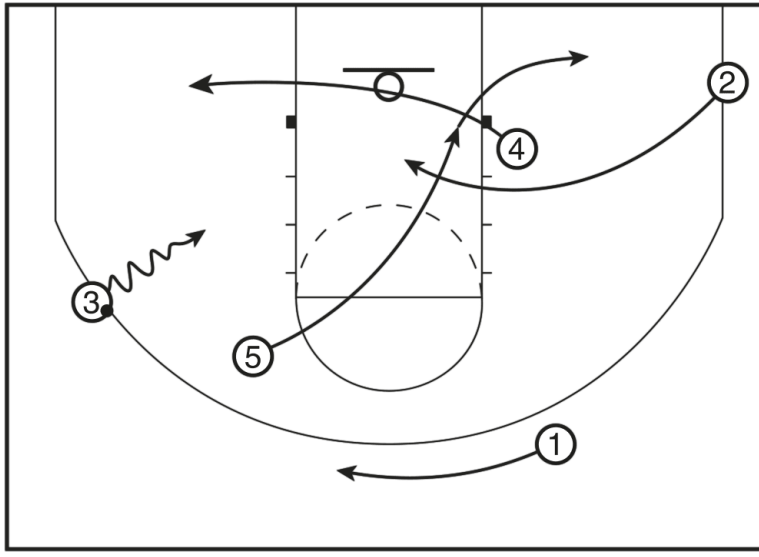


Рисунок 5.19 При той же расстановке, если 5 не прояв-

ляет себя под кольцом, то он двигается в нижнюю позицию, 4 быстро отходит в угол, а 2 делает рывок в ограниченную зону.

Мы распределяем игроков по площадке таким образом. Всегда хорошо иметь 4 и 5 игроков, поддерживающих «струну», но можно внести вышеуказанное улучшение, чтобы иметь возможность действовать по игровой ситуации.

Сейчас я хочу вернуться выше и рассмотреть заслон 5 для 1, который попал в ловушку двух защитников, X5 и X1. Одним из ключевых моментов в данной ситуации является перемещение нападающего центрового игрока в сторону от ловушки. Если он останется рядом с ловушкой (часто встречаемая ситуация), то он даст дополнительное преимущество двум защитникам, которые поставили ему ловушку. Отходя от заслона, центровой игрок двигается в нижнюю позицию, удаляясь от ловушки, чтобы оказать давление на защитника после его разворота. 2 становится игроком, взламывающим прессинг, 4 перемещается на место для «заколачивания» мяча в корзину сверху, а 3 открывается, растягивая защиту (рис. 5.20). Повторю, что игрок с мячом должен не допускать потери мяча. Когда мяч переведен на другую сторону, тренер должен сказать игроку, получившему мяч, не удерживать его. Он должен поймать мяч и выполнить бросок, ведение или передачу – любое из этих действий. Он не может позволить своему защитнику успеть помешать ему.

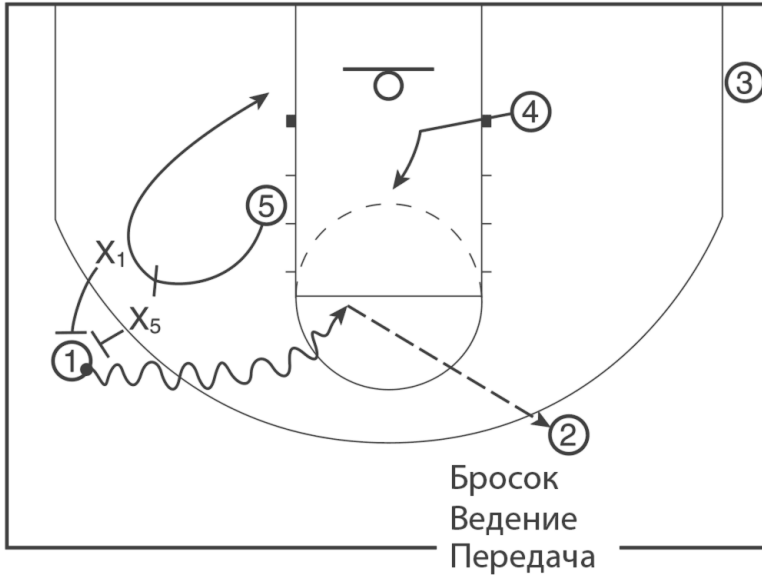
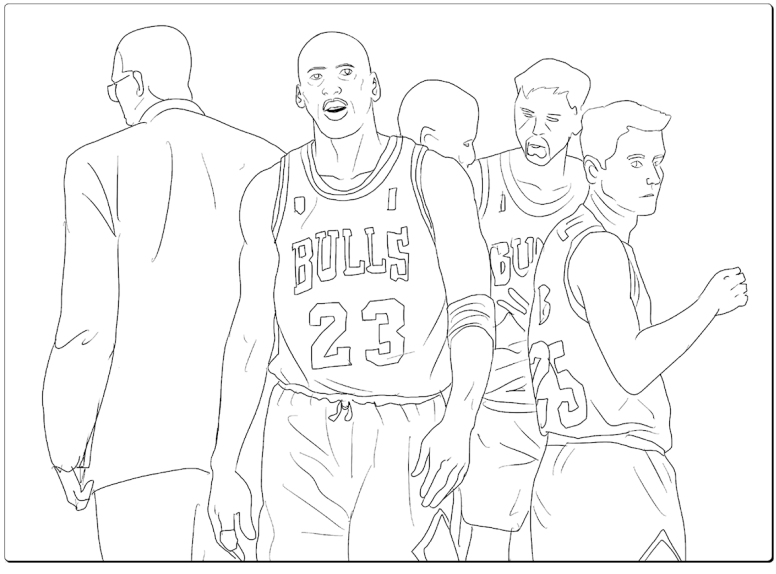


Рисунок 5.20 После того как 1 попадает в ловушку, 5 отдаляется от нее, уходя в нижнюю позицию.



Атака на позициях центрового игрока

При передаче мяча в нижнюю позицию некоторые команды ставят ловушку после первого или второго удара мячом в пол, другие делают это, когда мяч оказывается в ограниченной зоне или когда он попадает в руки игрока на нижней позиции.

В данной ситуации нам нужно распределить по площадке четырех оставшихся нападающих игроков (рис. 5.21). Игрок с мячом в нижней позиции должен быть решительным

и не допускать потери мяча. Он должен вывести мяч из ловушки любым доступным способом, ведя или передавая его на другую сторону площадки. Если игрок в нижней позиции получает мяч из места на наружном радиусе области штрафного броска, а X1 (защитник игрока, выполняющего передачу) и X5 ставят ловушку, я использую ключевое слово «Сторона!». Это говорит о том, что ловушка образуется с сильной стороны площадки, а это означает наличие возможности расщепить ловушку и забросить мяч. Игрок в нижней позиции оценивает угол, под которым образуется ловушка, ища возможность расщепить ее и забросить мяч из ограниченной зоны (рис. 5.22). В качестве альтернативы игрок может выполнить передачу мяча, выводя его из ловушки.

Гораздо сложнее расщепить ловушку, если она образуется со слабой стороны площадки (в силу угла), также есть вероятность совершения фола в нападении при расщеплении. Проще пройти между двумя защитниками, если они ставят ловушку, находясь на сильной стороне площадки.

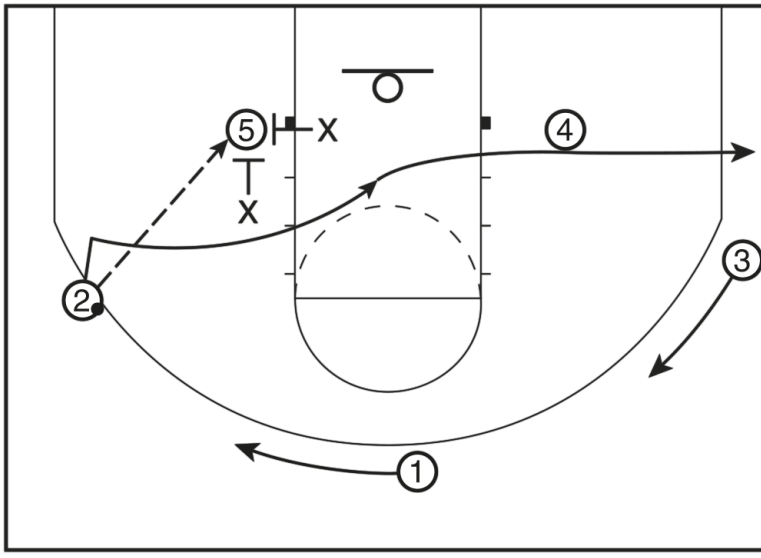


Рисунок 5.21 После передачи на нижнюю позицию остальные четверо игроков распределяются по площадке в готовности разбить ловушку в нижней позиции.

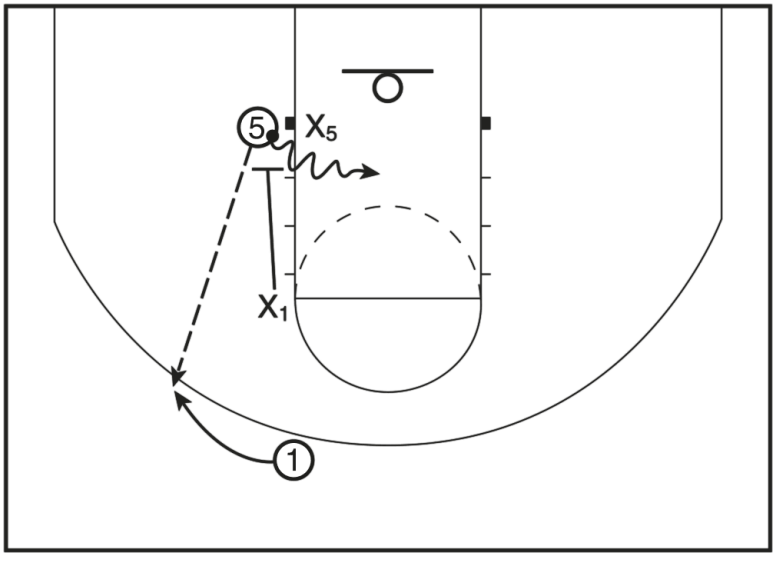


Рисунок 5.22 Если ловушка образуется с сильной стороны площадки, то 5 пытается расщепить ее либо вывести мяч передачей.

Выдающийся игрок (звезда команды) не должен прекращать атаку, попав в слабую ловушку, так как это дает сопернику возможность перехватить передачу. Он должен пытаться расщепить ловушку и забросить мяч.

Рассмотрим, какие действия должны выполнить нападающие игроки против ловушки в нижней позиции и образующейся ловушки в наружном радиусе области штрафного броска (рис. 5.23). 2 передает мяч 4, ловушку которому ста-

вят X4 и X2. 4 передает мяч 2, 2 переводит мяч 1. 5 ставит для 1 заслон с разворотом и выходом к кольцу, а затем отходит (рис. 5.24). 1 переводит мяч 2, 2 переводит 3 на слабую сторону, а 3 атакует корзину или передает мяч 4 (рис. 5.25).

Снова хочу подчеркнуть, что при переводе мяча на слабую сторону мы не ослабляем атаку. Мы должны продолжать активно действовать с мячом. Игрок, принимающий мяч на слабой стороне, должен выполнить быстрый проход к корзине или проход после финта на проход, главное – не снижать темп атаки!

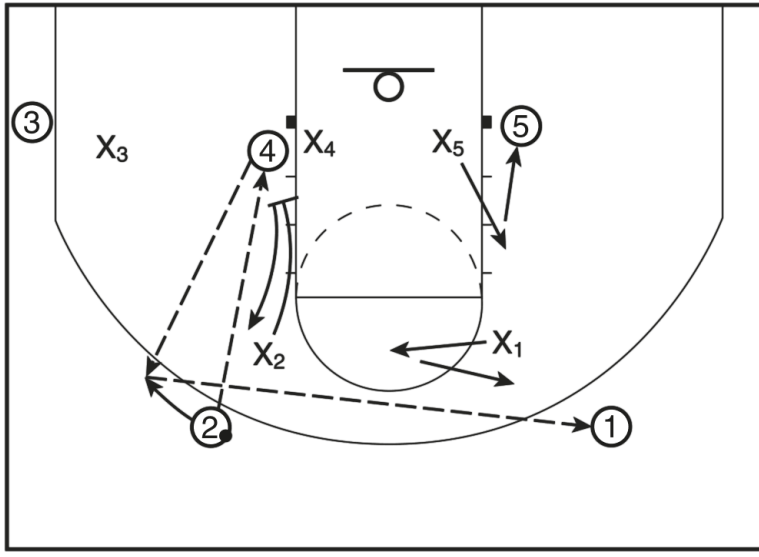


Рисунок 5.23 Действия при ловушке с сильной стороны:

4 передает мяч 2, который переводит его 1 на слабую сторону.

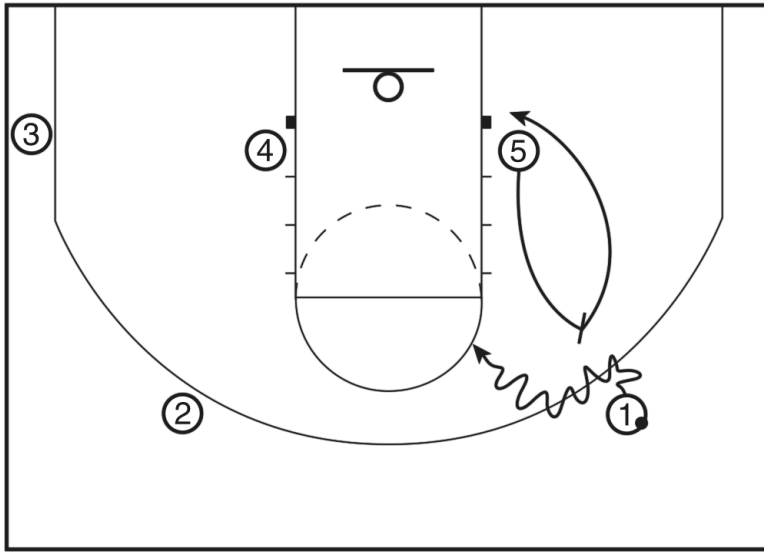


Рисунок 5.24 5 отходит после заслона с разворотом и выходом к кольцу.

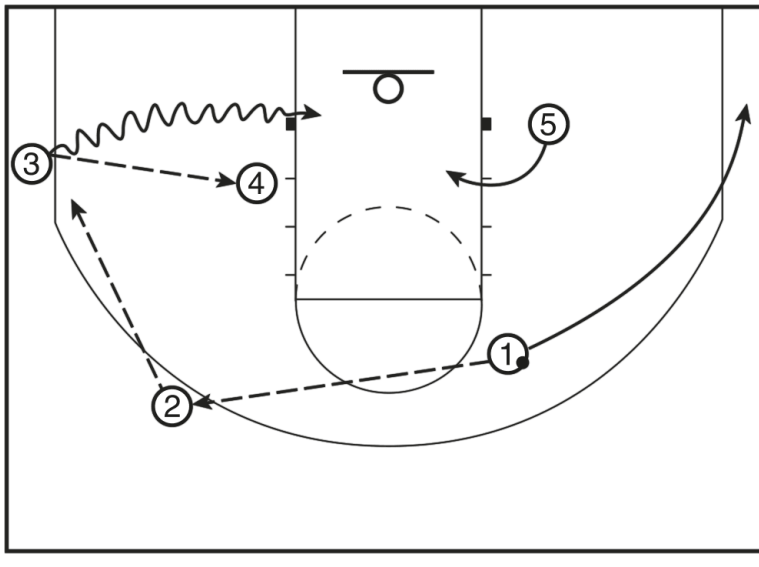


Рисунок 5.25 Мяч переводится 2 от 1 и 3 от 2, чтобы выполнить проход или передачу 4.

Заслон и выход к кольцу после разворота в средней позиции

Еще одной ситуацией, с которой приходится сталкиваться в игре против защиты, является заслон и выход к кольцу после разворота в средней позиции. Допустим, что защитник игрока, ставящего заслон, действует на опережение или дожидается постановки заслона и затем переключается на по-

мощь в защите или участвует в ловушке. Реакция нападения в данной ситуации должна соответствовать базовым принципам: распределение игроков по площадке и отход на дистанцию игрока, ставящего заслон, после выполнения заслона.

Отойдя на дистанцию, 5 может принять мяч от 1, не прибегая к следующим действиям: ведение мяча в сторону боковой линии с перехватом мяча и удерживание мяча.

Мы хотим атаковать защиту после перевода мяча на слабую сторону, следовательно, 5 должен выполнить энергичный проход к корзине, обеспечивая нападение на защиту с натиском (рис. 5.26). 5 получит открытую позицию для выполнения броска либо сможет после прохода передать мяч наружу открывшемуся партнеру по команде.

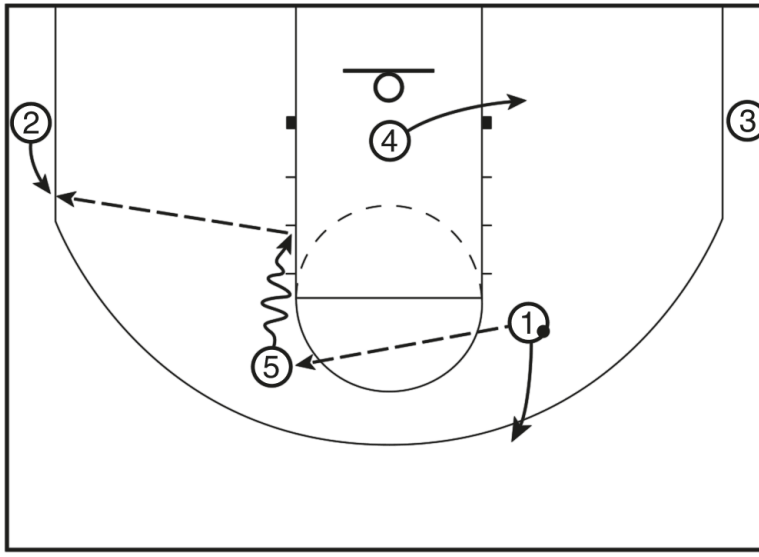


Рисунок 5.26 Когда 5 получает мяч от 1, он проходит к корзине или передает мяч 2 в угол.

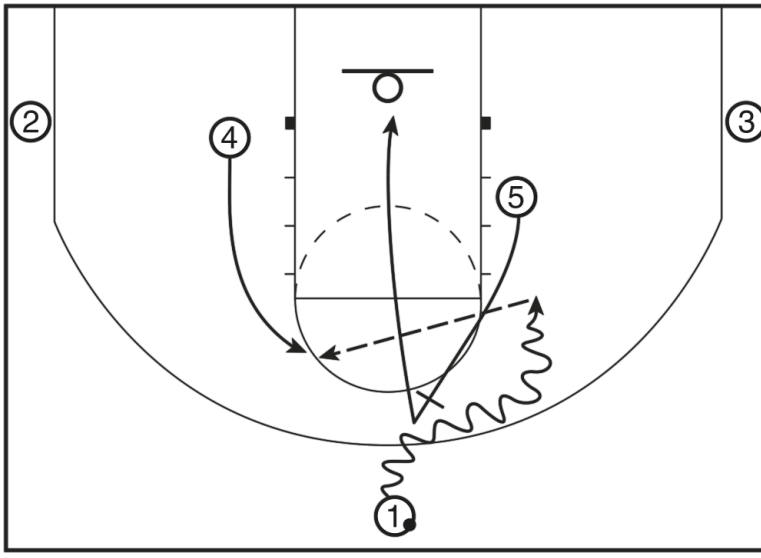


Рисунок 5.27 При недостатке умений ведения мяча 5 разворачивается и выходит к корзине, а 4 становится игроком, взламывающим прессинг.

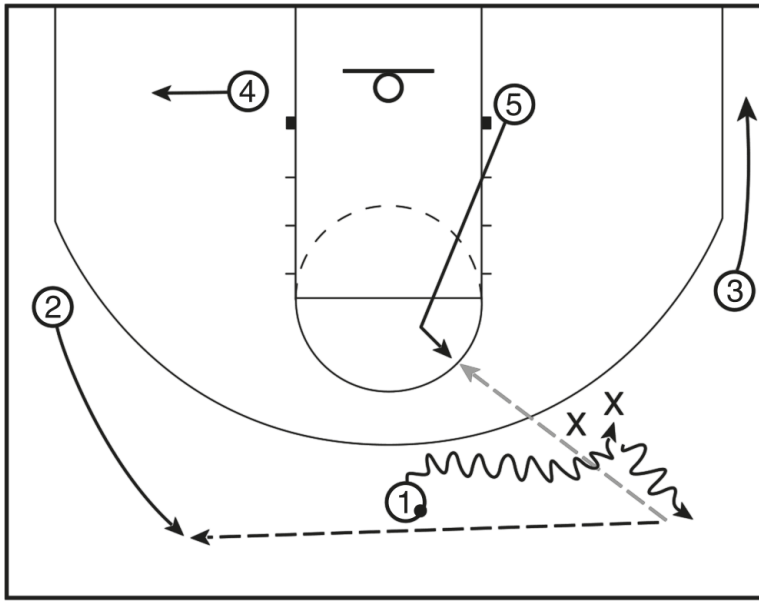


Рисунок 5.28 Если выдающийся игрок попадает в ловушку, то 2 становится игроком, взламывающим прессинг, а 5 делает рывок в верхнюю позицию по сильной стороне.

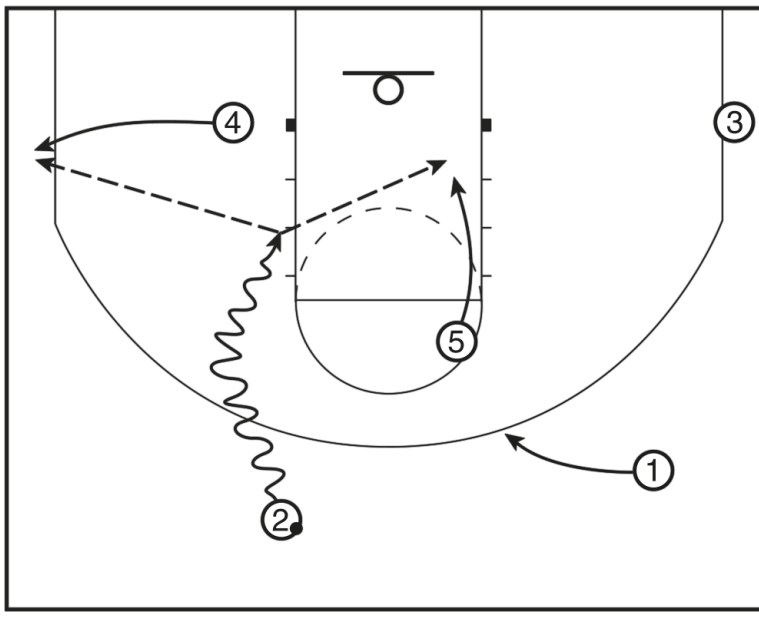


Рисунок 5.29 Как только 2 получает мяч, он атакует, бросая мяч в корзину или передавая его напарнику.

Если центровой игрок не обладает достаточными качествами, чтобы выполнить ведение мяча и выход после разворота к корзине, то мы атакуем следующим образом: 5 разворачивается и выходит к корзине, а 4 становится игроком, взламывающим прессинг, действуя как можно быстрее (чтобы получить и вести мяч). 4 быстро получает мяч от 1 и выполняет атакующие действия, как описано выше (рис. 5.27). Мы должны знать уровень навыков каждого игрока, чтобы

задействовать их на позициях с учетом сильных и слабых качеств. Если в вашей команде есть выдающийся игрок, которого практически невозможно остановить в определенных ситуациях, то 4 и 5 становятся в нижние позиции, а 2 и 3 в позиции у боковых линий. Защита хочет перехватить мяч, которым владеет 1 (выдающийся игрок), это значит, что они постараются поставить ему ловушку. В данной ситуации надо вспомнить про правильную расстановку игроков. 2 уходит выше, становясь игроком, взламывающим прессинг, 5 делает рывок в круг области штрафного броска, а 4 перемещается в угол. 1 отходит назад с ведением мяча, чтобы растянуть ловушку, затем передает мяч 2. 2 может оказаться под опекой, таким образом 1 должен быстро оценить ситуацию и передать мяч 5 (рис. 5.28). 1 не должен потерять мяч или отступить.

Когда 2 получает мяч от 1, он немедленно атакует защиту и проходит к корзине, вынуждая защитников активно перемещаться (рис. 5.29). Далее он может выполнить бросок либо передать мяч 5 или другому партнеру по команде, находящемуся в открытой позиции.

Заключение

В условиях напряженной работы, сопровождаемой усталостью, может произойти уменьшение энтузиазма при тренировках. Старайтесь избегать этого. Ослабление усилий

может отразиться на играх. Я знаменит тем, что могу превратить легкую разминку с бросками из разных точек в полноценный тренировочный матч. В рамках моей системы только игроки, настроенные на атаку, могут добиться успеха, и этот настрой должен проявляться как в играх, так и на тренировках.

Необходимо потратить силы и время, чтобы преуспеть в атакующем нападении, но затраченные ресурсы окупятся с лихвой. Прежде чем завершить, рассмотрим основные принципы, изложенные в данной главе:

• Выделите систему и ее отдельные компоненты, пользуясь широтой основных принципов игры. Проработайте главные составляющие, а затем детали, такие как особые игровые ситуации и тактики.

• Ключевым принципом нападения является активная атака. Игроки не должны быть пассивными или удерживать мяч. Чем больше давления оказывается на защиту, тем больше вероятность, что она потерпит неудачу.

• Передача всегда оказывается быстрее ведения мяча, поэтому нужно искать пути перевода мяча с использованием передач, особенно на слабую сторону, где процент попаданий должен быть выше.

• Растягивайте защиту, используя распределение игроков по площадке.

• Выполняя заслон с разворотом, игрок должен отходить от заслона.

• Остальные игроки всегда должны быть готовы помочь игроку с мячом.

Каждый игрок или тренер без исключений несет ответственность при использовании определенной системы атаки. В течение сезона бывают хорошие и плохие дни, но ничто не должно помешать верить в успех выбранной системы. Доверяйте своему выбору и добейтесь практической реализации системы.

Глава 6
Треугольное нападение
Фил Джексон и Текс Уинтер

Мы с Тексом занимаемся совместной тренерской работой с 1989 года, с момента, когда я стал главным тренером клуба «Чикаго Буллз», в котором он работал помощником тренера. У Текса свой оригинальный взгляд на баскетбол, который внес неоценимый вклад в построение системы игры, координируя наши усилия в организации нападения.

Эта система являет собой гораздо большее, чем схема действий, это философия, полноценный набор вариантов принятия решений и практических приемов, который задействуется каждый раз, когда мы переходим к владению мячом. При переходе от защиты к нападению игроки двигаются естественным, целенаправленным фронтом, находясь на выгодных позициях и поддерживая ритм игры, во время перемещения мяча на атакуемую половину площадки.

На протяжении многих лет подобный стиль игры назывался треугольным нападением, нападением с тремя центровыми игроками, а также нападением треугольником у боковой линии. Текс не утверждает, что это его изобретение, но именно он выработал подход к обучению и применению этой атаки не просто как к последовательности действий, а с точ-

ки зрения системы принципов и правил.

Описывая данное нападение, можно сказать, что оно представляет собой треугольник у боковой линии на одной стороне площадки и пару игроков на другой стороне, атакующие действия игроков зависят от позиций и действий защитников в обороне. Эта игровая система достаточно проста. На самом деле треугольник (будем использовать для краткости этот термин) является системой нападения, которую можно применить на соревнованиях любого уровня.

В основе лежит традиционный подход к баскетболу с использованием базовых принципов: точная расстановка игроков, использование базовых игровых навыков, а также постоянное перемещение игроков и мяча согласно заданным правилам. Для победы необходимо, чтобы действия пятерых человек были хорошо скоординированы, этого можно добиться, правильно реализуя систему на практике.

Основным заблуждением о нападении является то, что оно строится вокруг талантливого игрока. Конечно, Майкл Джордан, Скотти Пиппен, Шакил О'Нил и Коби Брайант играли очень успешно в треугольном нападении, но эти четверо великих игроков преуспели бы в любой системе игры. Треугольник может помочь игрокам, которые не так одарены, внести вклад в успех команды при нападении. Система, или метод игры, как любит называть ее тренер Уинтер, является единственной, которая дает возможность проявить индивидуальность в принятии решений, придерживаясь ко-

мандной игры в нападении.

Треугольное нападение требует от игроков уверенности в себе и контроля над игровыми действиями. Система обеспечивает основу, которая освобождает спортсменов на площадке и тренера на боковой линии от необходимости каждый раз прибегать к индивидуальной игре или игре один на один. Было бы странным указывать Майклу Джордану или Коби Брайанту, как именно применять свои удивительные способности во время каждого владения мячом.

Я убежден, что слишком сложный подход к игре и заранее запланированные действия не помогут одержать победу. Я верю, что команда на площадке владеет ситуацией, и каждый игрок должен быть уверен, что сможет успешно играть против защиты, основываясь на действиях защитников. Этот метод игры требует от игроков дисциплины и желания сделать личный вклад ради общего успеха. Это имеет важное значение для системы, чтобы достичь оптимальных результатов.

> *«Когда вы идете к цели, на вашем пути встают преграды. Я сталкивался с ними, каждый сталкивался. Но препятствия не должны вас останавливать. Столкнувшись со стеной, не поворачивайте назад, не отступайте».*
> *Майкл Джордан*

Кроме того, система работает лучше, если игроки способны выполнять несколько действий одновременно. Все-

сторонне развитые игроки, хорошо владеющие базовыми навыками перемещения, ведения мяча, постановки заслонов и бросковыми способностями, смогут выполнять поставленные в нападении задачи более эффективно и стабильно. Игра в баскетболе должна строиться на основании происходящего на площадке, и я хочу, чтобы моя команда играла в подвижную, инстинктивную, полноценную игру.

Я отверг идею полагаться исключительно на разыгрывающего защитника при продвижении атаки вперед и принятии решений о действиях с мячом. В конце концов найдется соперник с хорошей защитой, который окажет сопротивление и разгромит команду, ориентированную на игру с одним разыгрывающим защитником. Нападение с двумя разыгрывающими защитниками позволяет распределить нагрузку, связанную с ведением и передачами мяча, и не дает защитникам объединиться против одного переднего игрока.

Семь основ правильной атаки

Эффективное нападение, на мой взгляд, должно соответствовать указанным ниже принципам.

1. Проход к кольцу. Игроки должны пройти к кольцу, преодолевая защиту, и лучший способ сделать это – быстрый прорыв, потому что баскетбол является игрой на всей площадке, от одной лицевой линии до противоположной.

2. Расстановка. Я очень серьезно отношусь к тому, как

игроки распределяются в атакуемой части площадки. Они должны обеспечить свою расстановку таким образом, чтобы максимально усложнить игру защитникам, в том числе постановку ловушек и помощь в защите. Игроки должны поддерживать определенное расстояние между собой. Для старших классов средних школ я рекомендовал бы интервал 4–5 метров, для высшей школы, колледжей и вузов 5–6 метров и для НБА 6–7 метров. Правильный интервал не только позволяет выявить слабые места отдельных защитников, но и дает уверенность в том, что каждый раз при постановке защитой ловушки откроется один из нападающих игроков.

3. Перемещения мяча и игрока. Игроки должны двигаться и перемещать мяч с определенной целью. Эффективные действия без мяча гораздо более важны, чем полагают большинство болельщиков и игроков из-за того, что они в большей мере наблюдают за перемещениями мяча и игроков, владеющих мячом. Но мяч на площадке только один, а игроков пятеро, это означает, что большинство игроков получат мяч в руки в течение 20 или менее процентов времени от общего владения мячом командой.

4. Варианты действий для игрока, владеющего мячом. Успех нападающего игрока зависит от количества вариантов действий по атаке защитника. Выбор игрока, владеющего мячом, существенно увеличивается, когда партнеры по команде перемещаются с целью выйти на открытые позиции (либо помогают другим открыться при помощи заслона).

5. Подбор в нападении и расстановка на случай потери мяча. Совершая броски, игроки должны бороться за отскочивший от кольца мяч, придерживаясь правильной расстановки по площадке, с готовностью предотвратить быстрый прорыв соперника.

6. Универсальность расстановки игроков. Грамотное нападение должно предоставлять любому игроку возможность занять любое место на площадке, независимо от его позиции в команде. Позиции при расстановке должны быть взаимозаменяемыми.

7. Задействуйте индивидуальные способности игроков. Для игры в нападении важно позволять команде выгодно использовать способности своих лучших игроков. Это не отменяет акцента на командной игре, который подчеркивался в предыдущих принципах, и подтверждает тот факт, что индивидуальные способности некоторых игроков проявляются в разной мере и необходимо задействовать эти ценные качества при нападении. Этому научил меня Майкл Джордан.

И, наконец, я хочу, чтобы нападение превратилось из просто подбора и быстрого прорыва, быстрой атаки в систему нападения. Впечатляющая защита, демонстрируемая в НБА, обусловлена габаритами, скоростью и тренированностью игроков. Подстегиваемая таймером 24 секунд, нападающая команда, выбирая лучший момент для броска, заставляет защиту действовать более эффективно.

Треугольная защита показывает высокую эффективность даже в таких игровых условиях, когда игроки действуют в рамках системы. Нападение зависит от игроков, проявляющих внимание к мелким деталям при выполнении действий и применении базовых игровых навыков в рамках системы. После того как игроки освоили отдельные приемы, необходимые для своих позиций, мы задействуем их в команде. Как только это сделано, мы получаем прочный фундамент хорошего нападения. Команда теперь может выходить на площадку с уверенностью и уравновешенностью, которые имеют столь важное значение для успеха.

Этот метод игры стар, как сам баскетбол. Треугольник можно подстраивать по ситуации на уровне игроков, не меняя сути системы нападения. Единственным необходимым изменением при переходе в новый сезон станет подгонка используемых в системе приемов с учетом индивидуальных способностей игроков. Теперь мы с Тексом опишем треугольную защиту в деталях, включая некоторые составляющие и параметры, которые можно оптимизировать при ее использовании в отдельной команде.

Расстановка игроков

Правильная расстановка обеспечивает игрока с мячом достаточным пространством, чтобы реагировать на помощь в защите и ловушки, а также вынуждает защиту покрывать

большую площадь, что увеличивает число возможных направлений для атаки. Нападение начинается с симметричной расстановки игроков, с образованием треугольников на обеих сторонах половины площадки (рис. 6.1).

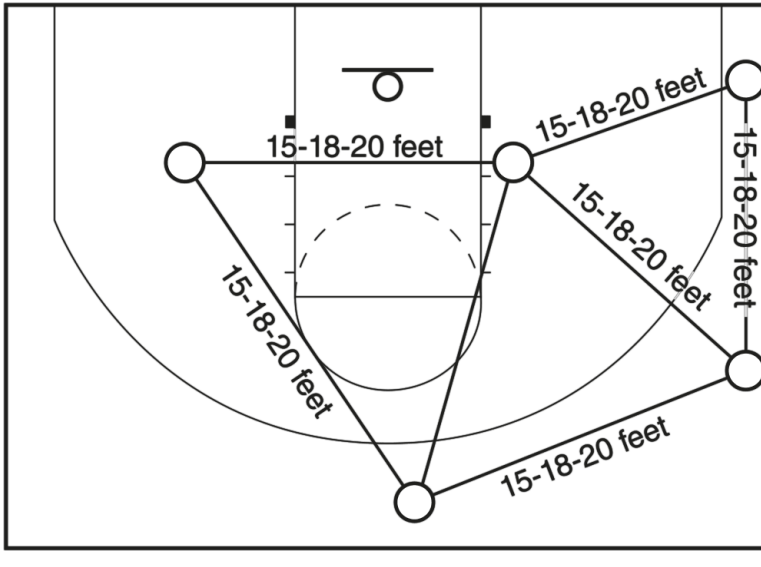


Рисунок 6.1 Правильная расстановка при треугольном нападении.

В треугольном нападении позиции игроков полностью взаимозаменяемы. Защитникам, форвардам и центровым не обязательно нужно находиться на своих типичных местах на площадке, их позиции могут занимать любые игроки. Атака

начинается в зависимости от расположения мяча и движений защиты после того, как игроки займут позиции на площадке.

Линия размещения

Одним из преимуществ треугольной защиты является возможность изолировать игрока на позиции и атаковать его защитника. Теперь поговорим о «линии размещения», которая является базовым принципом. Под этим термином мы подразумеваем воображаемую линию, проведенную от форварда с мячом к центровому в нижней позиции, к его защитнику и к корзине. Для стандартной игры в обороне на позиции между центровым и корзиной защитник центрового опекает его, пока тот остается на линии размещения (рис. 6.2). В такой ситуации форварду проще выполнить передачу мяча центровому.

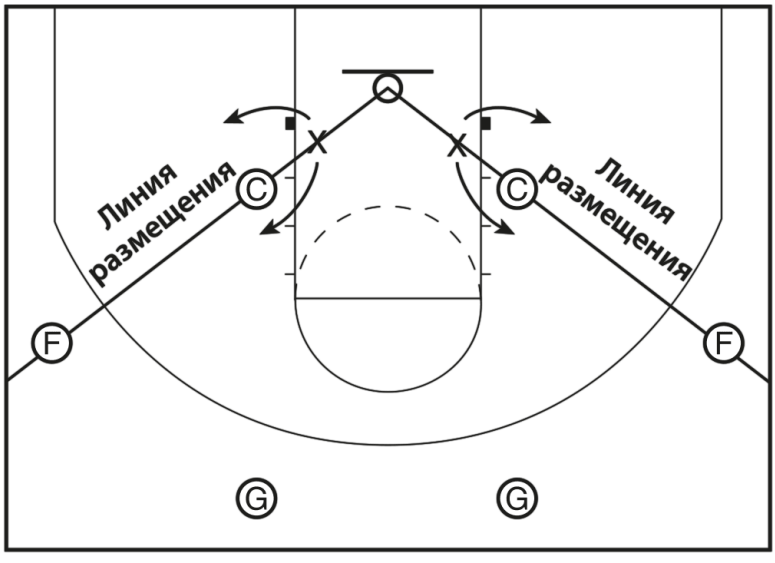


Рисунок 6.2 Линия размещения.

Основы передачи мяча

Перед дальнейшим обсуждением системы нападения мы хотим подчеркнуть один из основополагающих навыков, необходимых для его реализации. Выполнение передачи мяча часто недооценивают, хотя это является ключевым фактором в треугольном нападении. Игроки должны понимать и соблюдать следующие принципы при передаче мяча.

- Выполняйте передачу, когда защитник в 1 метре

от мяча или ближе. Чем плотнее защитник опекает нападающего игрока с мячом, тем меньше времени для реакции на передачу у него остается. Данное правило передачи мяча не соблюдаются чаще, чем остальные.

• Наблюдайте за игроком, принимающим мяч, и за коридорами передачи, но не смотрите прямо на игрока, которому собираетесь передать мяч. Используйте периферийное зрение, избегая передачи мяча вслепую.

• Делайте осмысленные финты, но не переигрывайте. Финты, несущие определенный смысл, позволяют игроку выполнить передачу мяча в обход соперника, основываясь на его ответных действиях. Игрок, передающий мяч, должен соблюдать баланс и учитывать все возможные коридоры передачи во время выполнения финтов.

• Избегайте ненужных движений. Используйте быстрые движения запястий и пальцев, максимально сокращая время, необходимое на выполнение передачи мяча.

• Быстро передайте мяч открытому партнеру по команде, у него, как правило, будет не более трех секунд, чтобы продолжить атаку после получения мяча. Каждая сэкономленная из этих трех секунда, показывает прогресс игрока. Каждая секунда затраченная сверх этого периода, говорит о снижении уровня игрока. Столь быстрые перемещения мяча заставляют защиту перестраиваться, что может увеличить шансы для получения дополнительных коридоров передачи и успешного завершения атаки.

• Выполняйте передачу мяча партнеру по команде на его открытую сторону. Это правило является одним из тех, которые не соблюдают даже лучшие игроки. Игрок, передающий мяч, должен видеть не только своего защитника, но и защитника принимающего игрока, а также коридор передачи мяча. Принимающий игрок должен помочь игроку, передающему мяч, предоставляя хороший ориентир для передачи и удерживая своего защитника от смещения в коридор передачи мяча.

• Будьте готовы принять мяч, заранее просчитывая направление передачи (какому игроку) мяча в дальнейшем. Такой подход используют лучшие игроки. Если игроки не способны придерживаться этого принципа, то необходимо построить такую атакующую комбинацию, которая обеспечит быстрые перемещения мяча, не давая расслабиться защите.

Если защитник центрового хочет предотвратить простую передачу, то он должен будет сместиться в сторону линии передачи верх или вниз, теряя при этом центровку относительно центрового и корзины, давая таким образом возможность форварду сделать быструю передачу мяча центровому на открытой стороне. Центровой должен научиться эффективно действовать на позиции при игре на линии размещения. Получив мяч, центровой может выполнить бросок или передачу другому игроку, готовому к решительным действиям с мячом (рис. 6.3).

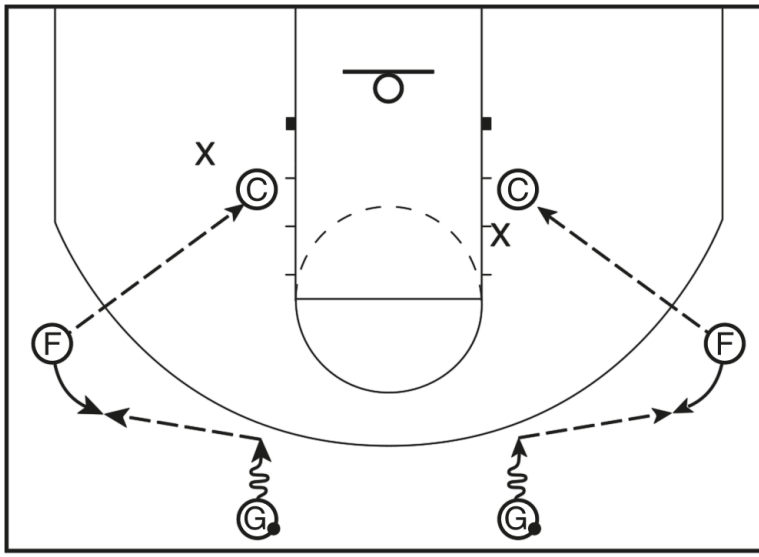
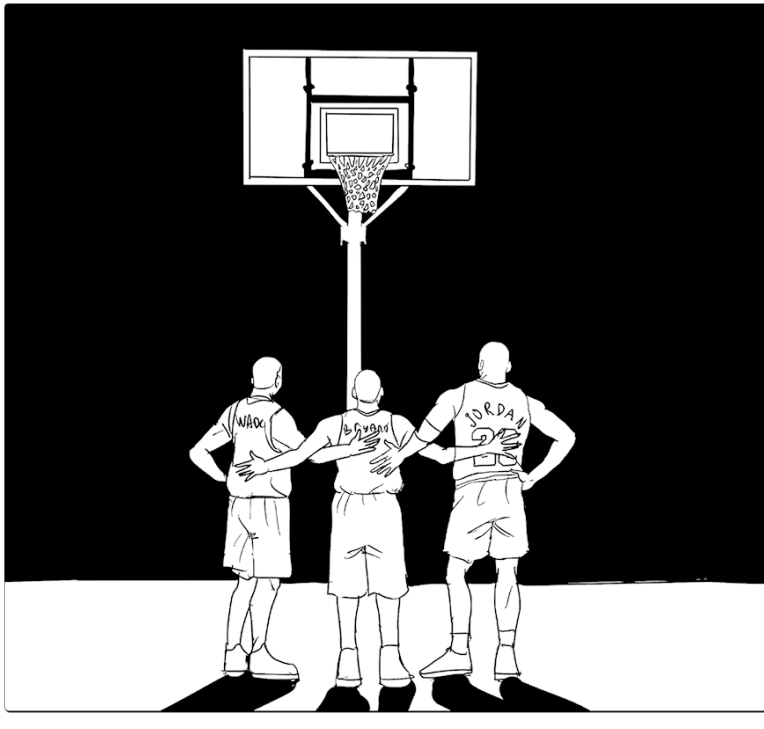


Рисунок 6.3 Используя линию размещения, мы с успехом переводим мяч игроку на позиции центрового.

Настраивая игроков на использование теории линии размещения, мы видим заметный успех в переводе мяча центровому игроку, несмотря на усилия соперника по предотвращению передачи на позицию центрового.

Формирование треугольника у боковой линии

Для запуска большинства атак необходимо выполнение начальной передачи, но это не требуется для треугольного нападения. Треугольное нападение может быть начато одной из нескольких передач, выбор которой зависит от коррекции действий защиты и тактики нападения.



Первая передача (атака по сильной стороне)

Далее приведены варианты выполнения первой передачи при атаке по сильной стороне.

От разыгрывающего защитника к форварду

• *Рывок наружу.* Игрок (1) ведет мяч в сторону ограни-

ченной зоны, передает мяч форварду (3), делает рывок снаружи от него, уходя в угол и образуя треугольник с игроками 5 и 3. Еще раз необходимо упомянуть о расстановке игроков – 3 должен находиться на расстоянии от боковой линии, необходимом 1 для выполнения рывка за ним (а также для выполнения других типов рывка, что будет рассмотрено ниже).

• *Поперечный рывок.* 1 передает мяч 3, двигается к нему, затем делает рывок в сторону и уходит в угол (рис. 6.4).

• *Смазанный заслон.* 1 передает мяч 3, делает рывок внутрь в направлении центрового (5) и уходит перед ним в угол.

• *Рывок к корзине.* 1 передает мяч 3, делает рывок к корзине и уходит в угол позади 5 (рис. 6.5).

Во время игры защитника (1) на сильной стороне другой защитник (2) перемещается в центр площадки для поддержания расстановки игроков в нападении, затем атака продолжается двумя против двоих на слабой стороне.

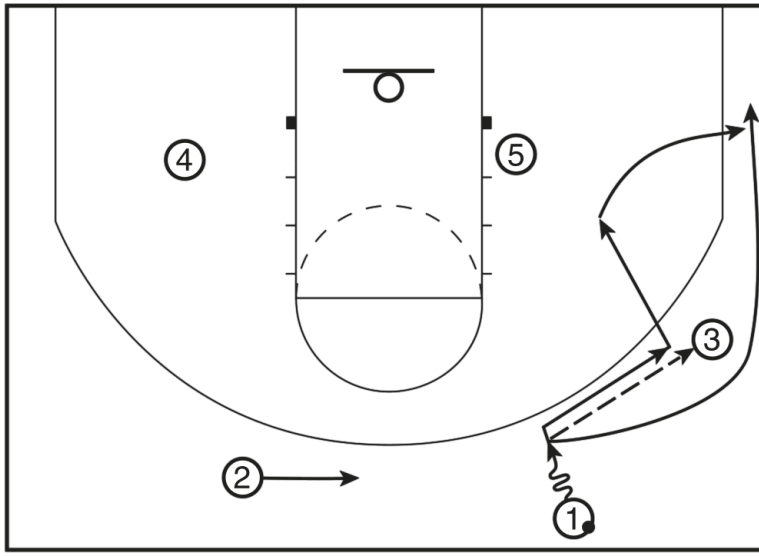


Рисунок 6.4 Атака по сильной стороне: разыгрывающий защитник выполняет рывок наружу и поперечный рывок.

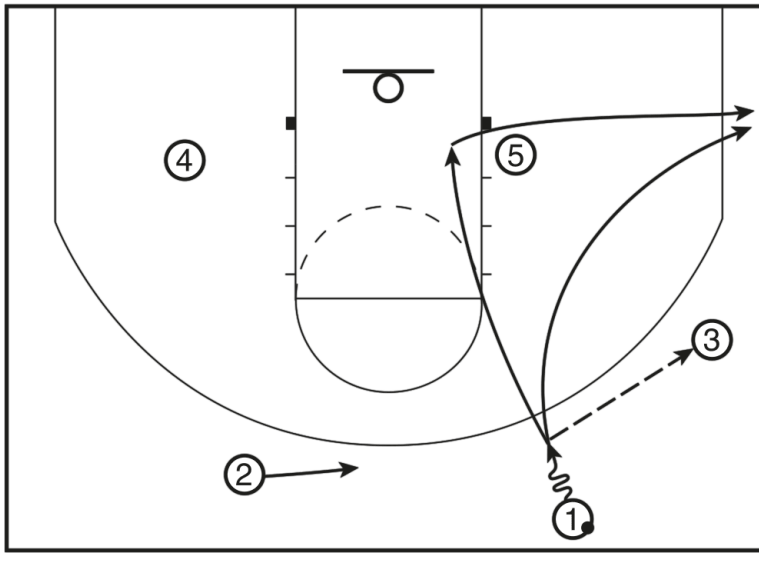


Рисунок 6.5 Атака по сильной стороне: разыгрывающий защитник участвует в смазанном заслоне и выполняет рывок к корзине.

Ввод с ведением на фланге

1 ведет мяч в сторону 3, что является сигналом для 3 к перемещениям к кольцу и в угол. В это время 5 занимает верхнюю позицию центрового, а 2 двигается в центр площадки. Затем 4 делает рывок в ограниченную зону и занимает позицию центрового, а 5 выполняет рывок на слабую сторону и меняет 4 на его позиции на фланге (рис. 6.6).

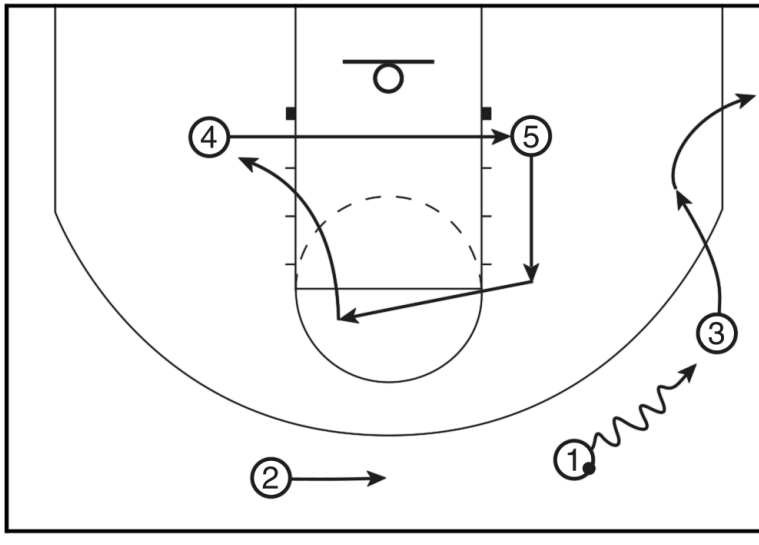


Рисунок 6.6 Атака по сильной стороне: 5 занимает фланг на слабой стороне, а 4 занимает позицию центрового.

Перемещение центрового в угол

• 1 передает мяч 3; 5 уходит в угол; 4 проходит выше или ниже в ограниченную зону, заменяя центрового; 2 совершает рывок на позицию у боковой линии на слабой стороне площадки, заменяя 4 (рис. 6.7). Для поддержания правильной расстановки 1 перемещается выше наружного радиуса области штрафного броска.

• Другой вариант: 1 передает мяч 3, 5 уходит в угол, а 1 (или 2, если он лучше играет на позиции центрового) заме-

няет 5 на его позиции (рис. 6.8).

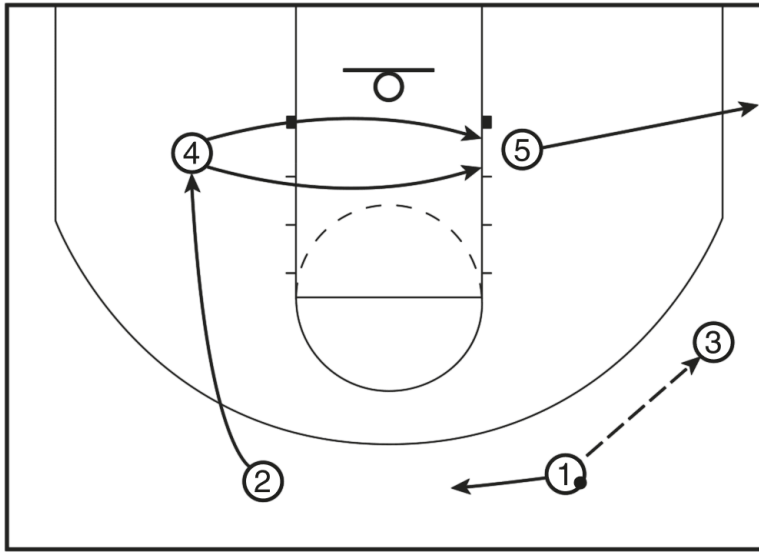


Рисунок 6.7 Атака по сильной стороне: 5 уходит в угол; 4 заменяет 5.

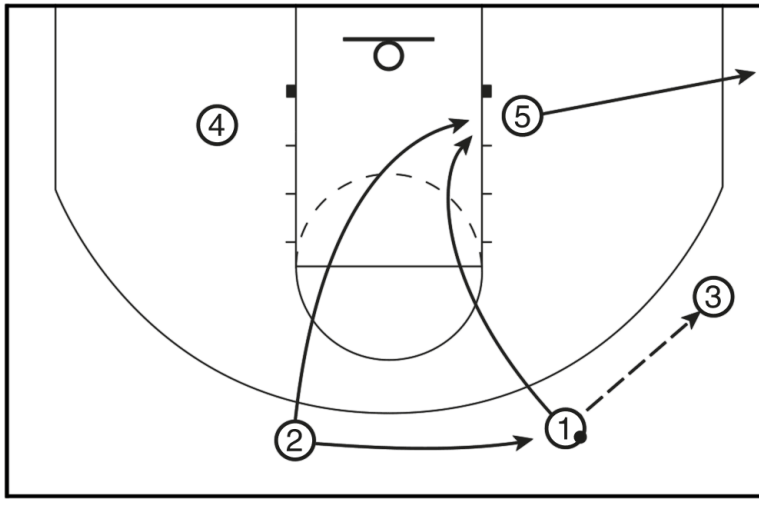


Рисунок 6.8 Атака по сильной стороне: 5 уходит в угол; 1 (или 2) заменяет 5.

Первая передача (атака по слабой стороне)

Далее приведены варианты выполнения первой передачи при атаке по слабой стороне.

Перемещение разыгрывающего защитника по слабой стороне

1 передает мяч 3; разыгрывающий защитник на слабой стороне (2) может уйти в угол двумя способами (рис. 6.9):

• быстрым рывком к корзине или
• выходом из-за заслона, поставленного 4.

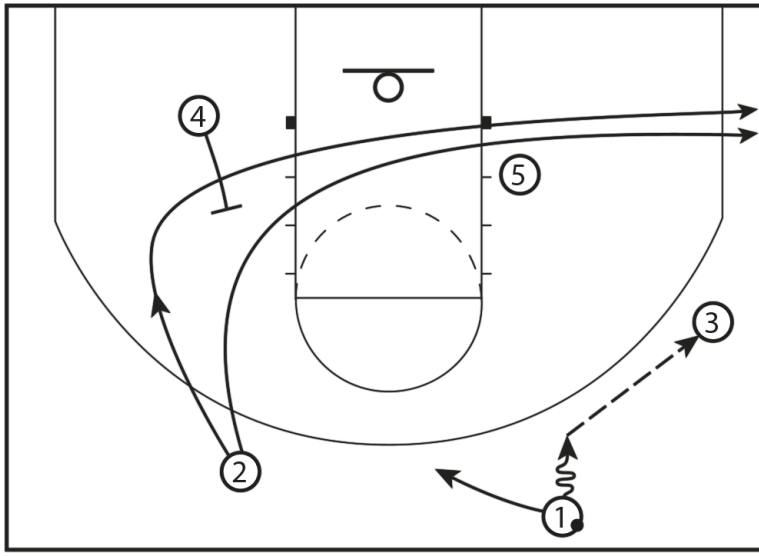


Рисунок 6.9 Атака по слабой стороне: разыгрывающий защитник выполняет рывок к корзине или выходит из-за заслона на фланге слабой стороны.

Перемещение форварда по слабой стороне

1 передает мяч 3; 4 выполняет проход вдоль лицевой линии позади или спереди 5 и уходит в угол; 2 занимает позицию 4 на фланге (рис. 6.10). Обратите внимание, что действия производятся с учетом баланса расстановки.

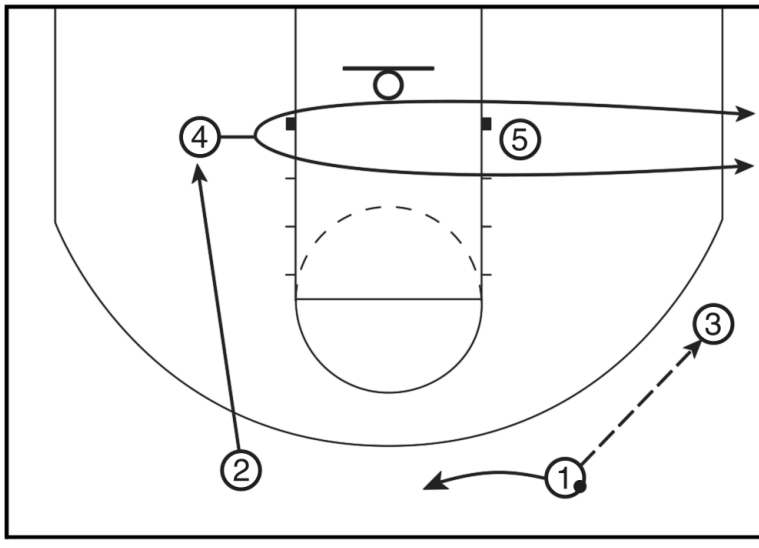


Рисунок 6.10 Атака по слабой стороне: форвард выполняет проход выше или ниже вдоль лицевой линии.

Вторая передача

Треугольник, сформированный на сильной стороне площадки, дает возможность крайнему нападающему игроку выполнить одну из четырех передач. Данную ситуацию с возможностью выбора направления передачи мы называем второй передачей, потому что она идет следом за первой переда-

чей, с которой начинается нападение. Передача может быть выполнена в сторону одной из четырех позиций на площадке, наличие этих позиций обеспечивает варианты развития атаки.

Предположим, что 1 передает мяч 3 и уходит в угол, 3 наблюдает за действиями защиты и оценивает возможность передачи мяча в следующем порядке (рис. 6.11):

Первый шаг: центровому (5).

Второй шаг: защитнику на слабой стороне (2) в центр половины площадки выше зоны штрафного броска.

Третий шаг: форварду, выполняющему рывок со слабой стороны площадки (4).

Четвертый шаг: защитнику на сильной стороне (1) в угол.

Первый шаг: передача центровому

Теперь мы покажем один из самых простых вариантов этой атаки. Он известен со времен появления баскетбола, но по-прежнему весьма эффективен. Этот прием называется пересекающимся, или перекрестным, проходом двух нападающих с разных сторон мимо центрового игрока. Атака начинается с начальной передачи, выполняемой 1 игроком 3, с последующим наружным рывком 1 в угол, для формирования треугольника у боковой линии, при этом 2 перемещается в центр площадки (рис. 6.12).

Вариант 1. 3 передает мяч 5, делает финт на рывок в ограниченную зону, а затем проходит мимо 5 со стороны лицевой

линии, в это же время 1 проходит позади 3 на минимальной дистанции. Игрок, передающий мяч, проходит первым сбоку от игрока, выходящего в открытую позицию (5) (рис. 6.13).

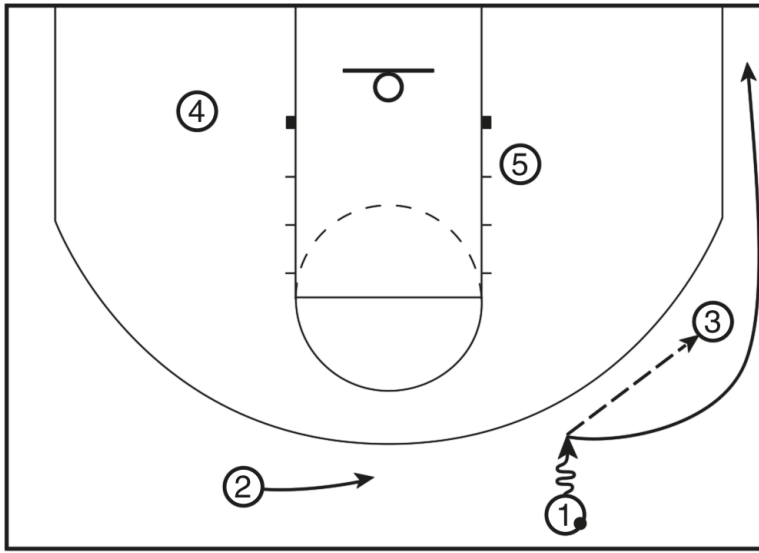


Рисунок 6.12 Формирование треугольника у боковой линии: пас в центр, при этом 1 передает 3 и перемещается в центр.

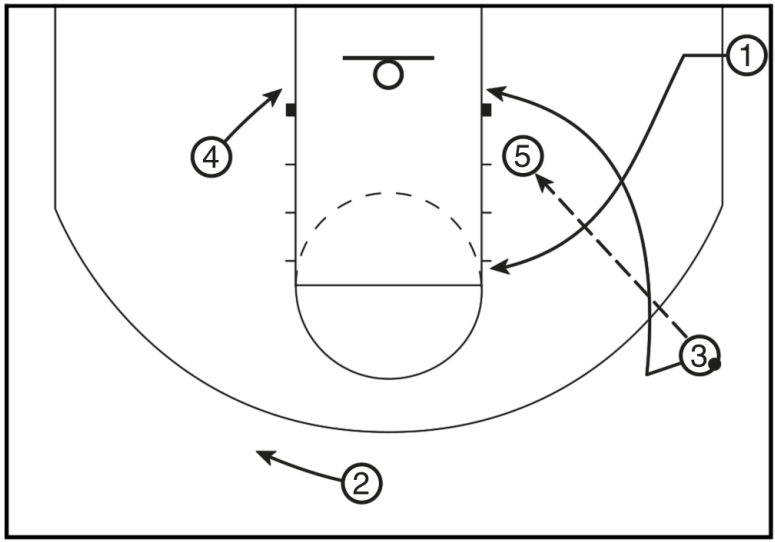


Рисунок 6.13 Перекрестный проход 3 и 1.

3 также может выполнить проход с изменением скорости и попытаться поставить заслон для 1 (рис. 6.14). 2 перемещается в сторону фланга на слабой стороне, а 4 двигается к ограниченной зоне для подбора мяча. После передачи мяча центровому (5) 3 может выполнить быстрый рывок и поставить заслон для 2 (рис. 6.15). 3 также может выполнить быстрый рывок и поставить заслон для 4, в то время как 1 проходит вдоль лицевой линии (рис. 6.16).

Центровой игрок (5) также может передать мяч наружу 2, который занимает место за линией трехочковых бросков

на слабой стороне площадки. Это место иногда называют «парк» из-за того, что там создаются хорошие условия для броска в случае постановки ловушки защитниками центровому (рис. 6.17).

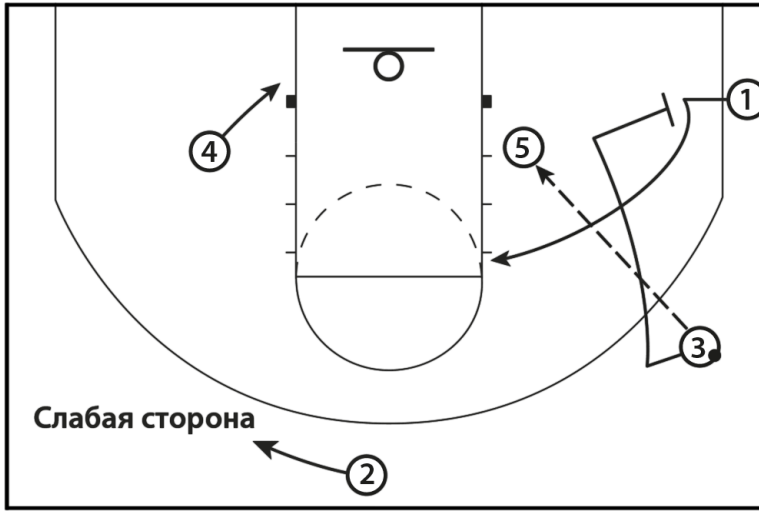


Рисунок 6.14 3 может поставить заслон для 1.

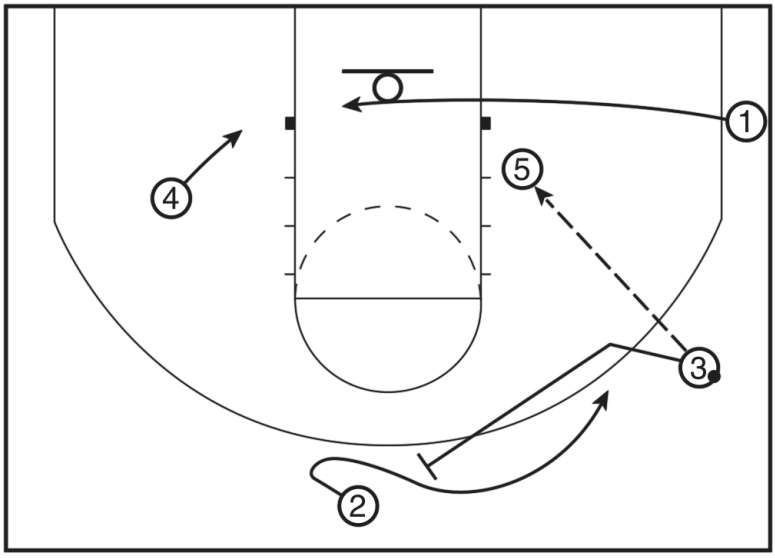


Рисунок 6.15 Быстрый рывок и заслон 3 для 2.

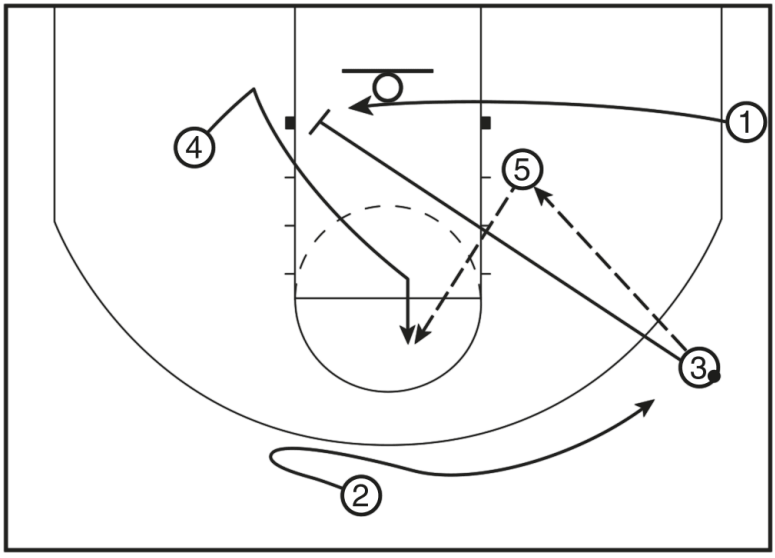


Рисунок 6.16 Быстрый рывок и заслон 3 для 4.

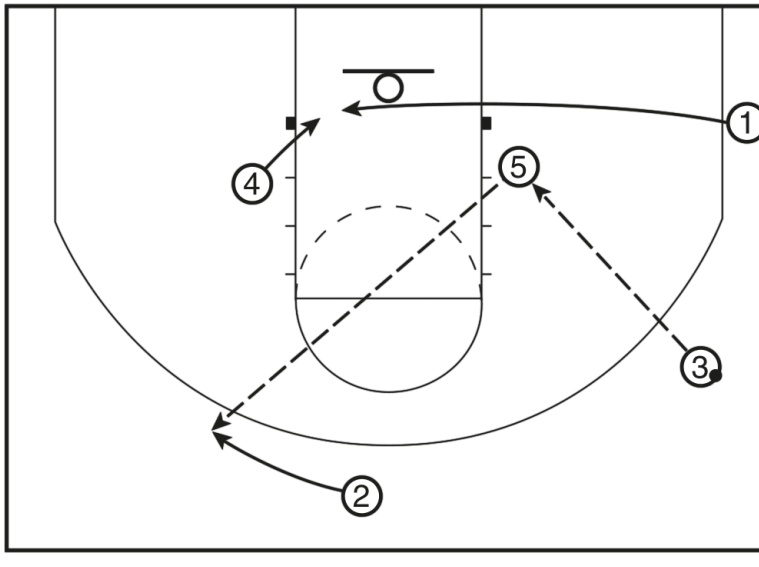


Рисунок 6.17 5 может передать мяч 2 на слабую сторону за линию трехочковых бросков.

4 располагается позади своего защитника, выходит из его поля зрения и занимает позицию возле корзины для получения передачи или подбора мяча.

Вариант 2. 3 передает мяч 5; 1 делает рывок к лицевой линии и получает мяч от 5 (если его защитник переключился на 5); 3 выполняет быстрый рывок спереди от 5 (мы называем такой маневр быстрым рывком в зоне действий). В то же время после передачи мяча от 3 к 5 2 перемещается в «парк», чтобы получить мяч от 5, а 4 проходит позади

защиты и занимает «отвлекающую позицию» под кольцом (рис. 6.18). «Отвлекающая позиция» – это место на площадке, где игрок удерживает своего защитника в ожидании заслона.

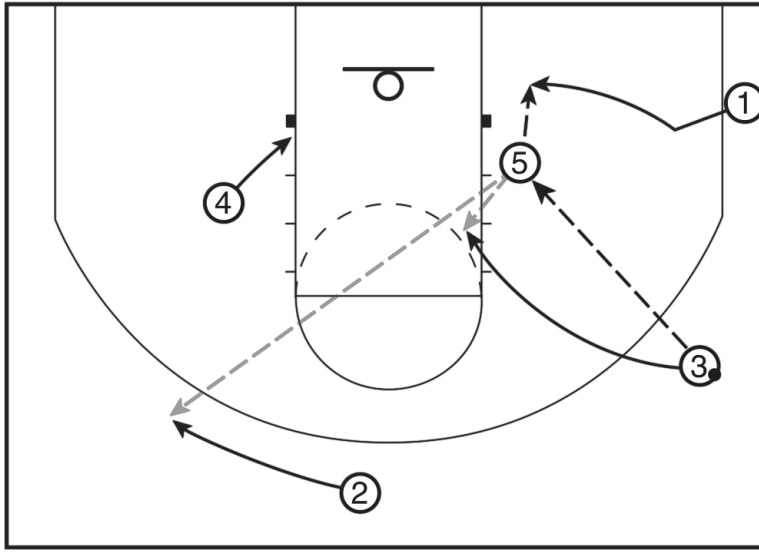


Рисунок 6.18 1 выполняет рывок, а 3 обходит спереди 5.

Если 1, 2 или 3 не находятся в открытой позиции, то 1 продолжает рывок, выходя из-за заслона, поставленного 4, и уходит наружу для поддержки расстановки в нападении, в то время как 3 проходит в ограниченную зону и ставит заслон для 4 (заслон для заслоняющего), а 2 занимает место

3 (рис. 6.19). 4 отходит в зону штрафного броска и получает мяч от 5, если позиция 4 не является открытой, то 5 может передать мяч 3, который поворачивается после заслона к корзине. Если другие варианты недоступны, то 5 может передать мяч 2. Если 3 не получает мяч от 5, то он занимает позицию в углу на слабой стороне площадке (рис. 6.20). 2 передает мяч 4 (или обратно 5), а затем двигается на вершину области штрафного броска. Если позиция 4 не открыта для выполнения броска, то он передает мяч 1 и выполняет рывок на нижнюю позицию центрового, а 5 занимает позицию на фланге слабой стороны площадки (рис. 6.21). Теперь, когда сформирован треугольник на противоположной стороне площадке, атака может быть возобновлена. Как мы любим говорить: «Мы атакуем по нашей системе и готовы действовать в любой момент!»

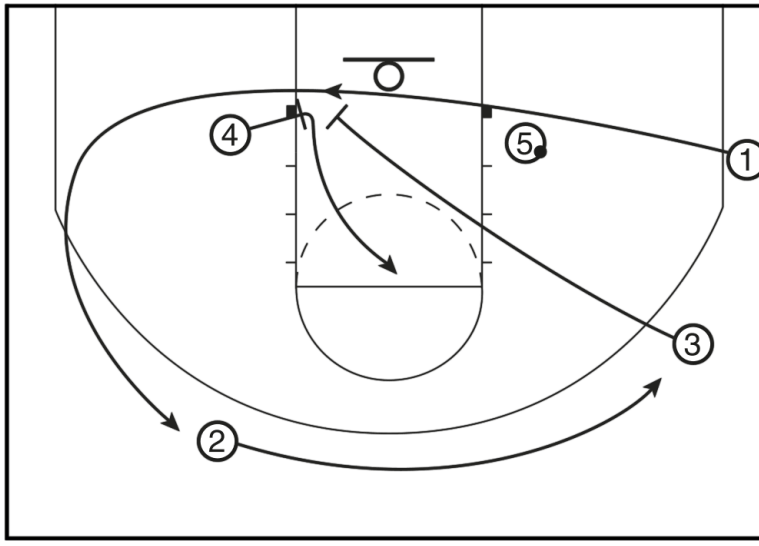


Рисунок 6.19 3 ставит заслон для 4 (заслон для заслоняющего).

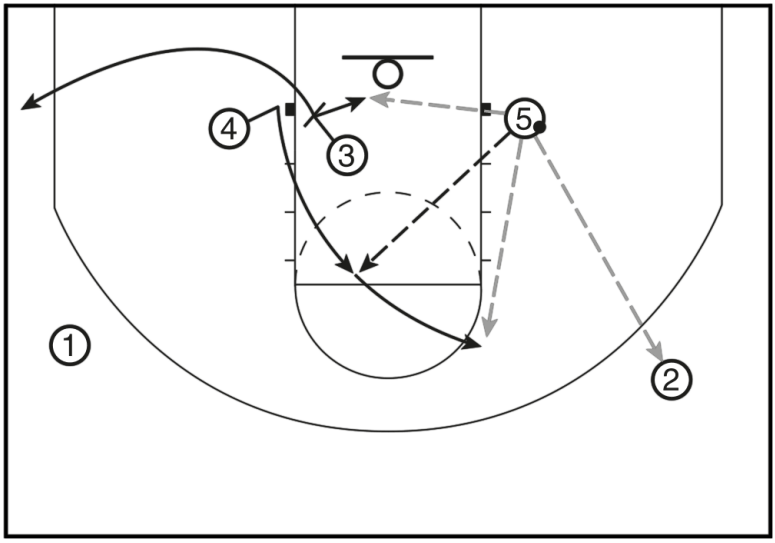


Рисунок 6.20 Все варианты передачи для 5.

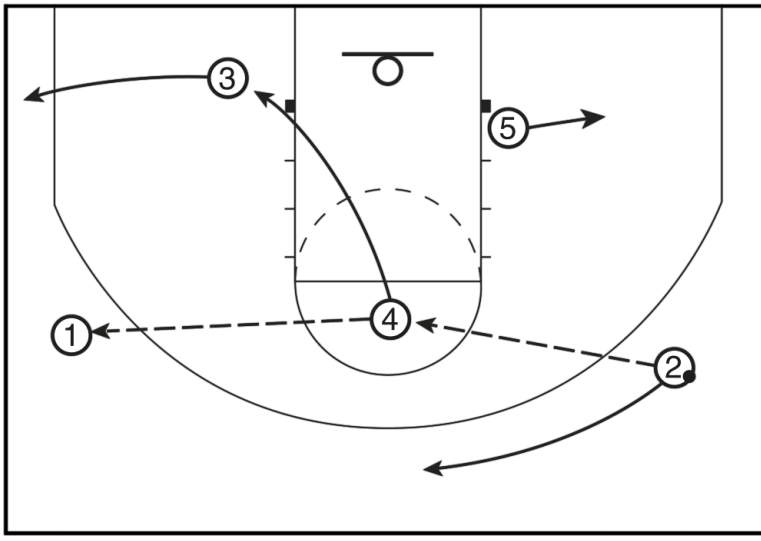


Рисунок 6.21 При отсутствии возможности удачного исхода нападения мы сразу формируем новый треугольник на другой стороне площадки и продолжаем атаковать.

Вариант 3. После передачи мяча 5 3 делает проход к подбору с заслоном (начиная проход для подбора мяча, но заканчивая его постановкой заслона), в это время 1 выполняет финт на шаг в сторону лицевой линии, чтобы навести своего защитника на заслон, и выходит из-за заслона, поставленного 3, на позицию перед 5. 2 и 4 открываются для получения мяча на слабой стороне площадки (рис. 6.22). 5 передает мяч 2 или 4 в зависимости от открытости их позиций.

Если они оба не открыты, то 1 двигается в сторону линии штрафного броска, откуда он может сделать рывок в ограниченную зону, поставить заслон для 2, который направляется в сторону мяча, а затем поворачивается к корзине или выходит из-за заслона (рис. 6.23). 5 может передать мяч 1, 2 или 3, который отходит в угол после постановки заслона.

3 выполняет рывок к корзине при наличии свободного коридора либо отступает назад или в сторону, если защитник оказался позади центрового.

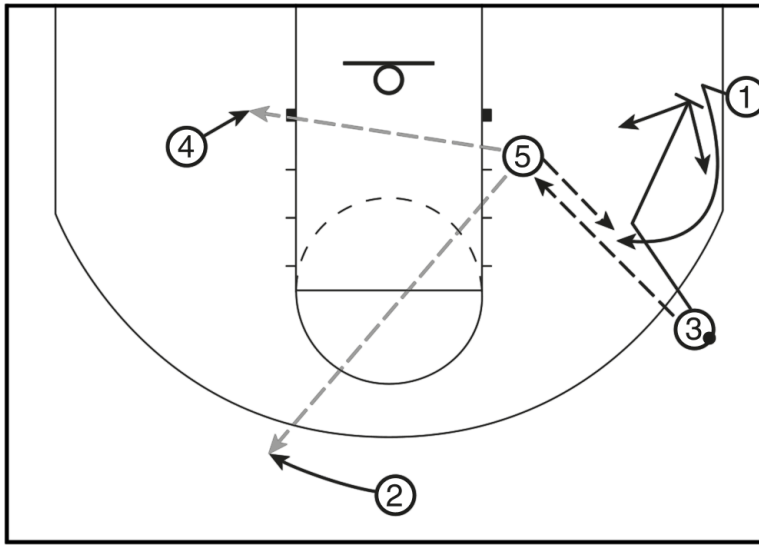


Рисунок 6.22 3 передает мяч 5 и выполняет проход к подбору с заслоном.

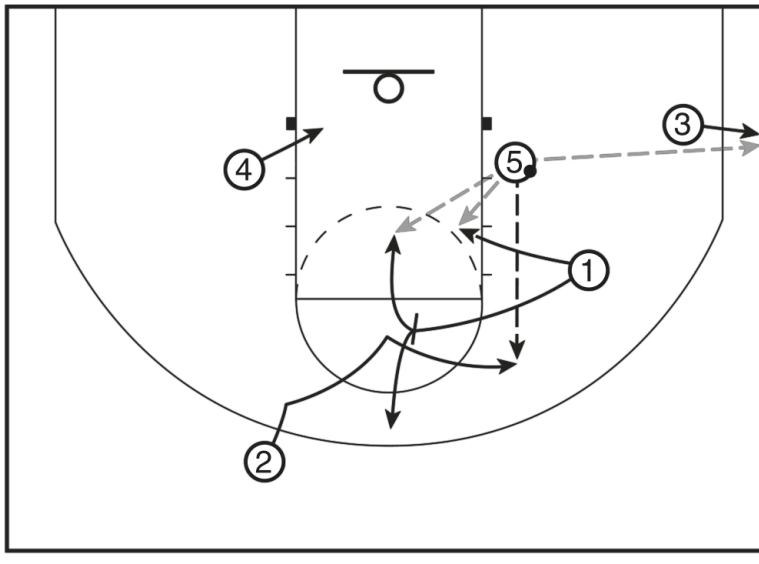


Рисунок 6.23 Варианты действий для 1 и возможности передачи для 5.

Второй шаг: передача защитнику слабой стороны на вершину области штрафного броска

Вариант 1. Если позиция 5 не открыта, то 3 может передать мяч 2 на вершину области штрафного броска. Если 2 находится в открытой позиции, то он может выполнить бросок или передачу 5, который выходит на бросковую позицию в ограниченной зоне (рис. 6.24).

Если 5 не открывается после выхода на позицию, то 3 пе-

редает мяч 2 и выполняет проход к подбору с заслоном, а 1 делает финт на шаг к лицевой линии, чтобы навести своего защитника на заслон, поставленный 3, выходит из-за заслона, поддерживая баланс расстановки в нападении. 2 может передать мяч 1, если тот в открытой позиции (рис. 6.25). 4 и 5 делают финты на проход и отходят обратно. Эти действия заставляют двигаться защитников, опекающих игроков без мяча.

2 может передать мяч 1, если тот в открытой позиции, или может выполнить ведение с передачей мяча из рук в руки 1, если защита успевает смещаться. 2 передает мяч 1 после удара мячом в пол на середине дистанции между ними или 2 делает передачу 1 по высокой траектории, а 1 передает мяч 3, который отходит после заслона в угол (рис. 6.26). 4 возвращается к корзине для совершения подбора во время передачи мяча 1, а 5 занимает нижнюю позицию и готовится к подбору, если происходит бросок мяча в корзину.

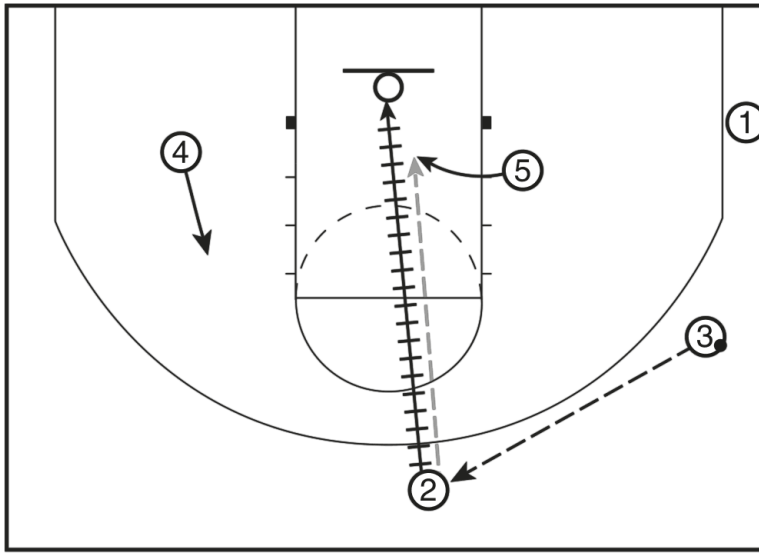


Рисунок 6.24 3 может передать мяч защитнику слабой стороны на вершину области штрафного броска, если тот открывается в результате переключения или оттягивания защиты.

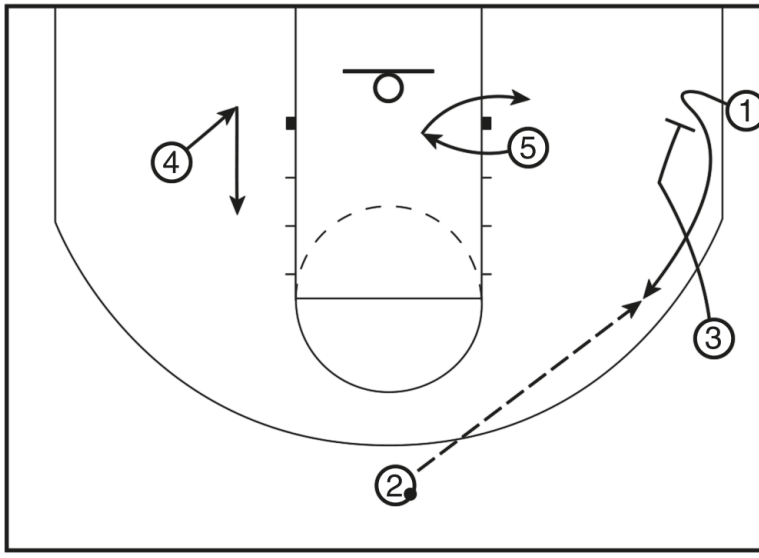


Рисунок 6.25 3 выполняет проход к подбору мяча с заслоном.

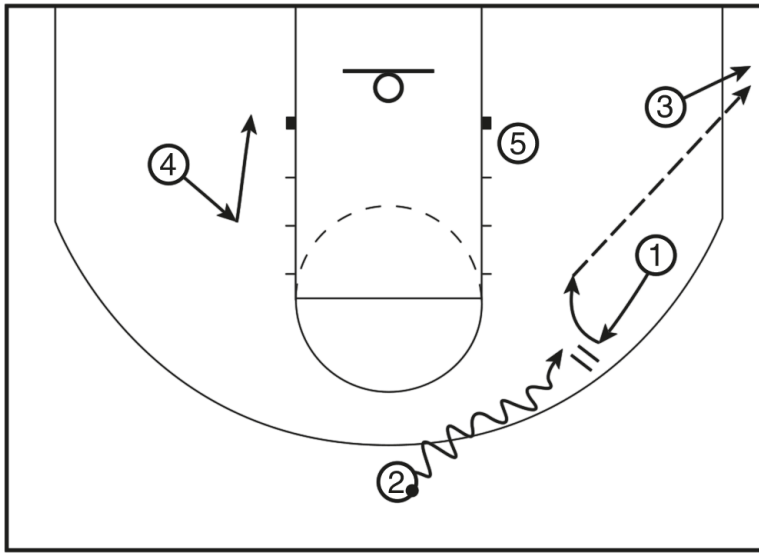


Рисунок 6.26 2 передает (или ведет и передает в руки) 1.

Вариант 2. Атака с выходом центрового на верхнюю позицию. 4 двигается наружу, когда 2 получает мяч от 3, но защитник 4 смещается в сторону передачи, после чего 4 разворачивается к корзине (при помощи рывка за спиной защитника), чтобы принять верхнюю передачу от 2. В это время 1 уходит назад для поддержания баланса расстановки в нападении, а 5 вынуждает своего защитника перемещаться вместе с ним, выполняя финт на шаг к кольцу, в готовности сделать подбор или отвлечь защитника и получить мяч (рис. 6.27). 2 выполняет передачу мяча 4.

Если 4 не может принять передачу после рывка позади защитника, то он отходит в область сбоку от верхней позиции центрового и получает мяч от 2, который делает рывок мимо 4 и забирает мяч обратно из рук в руки со стороны его переднего бедра (рис. 6.28). 2 должен держать руки наготове, чтобы схватить мяч при взаимодействии в паре, в тот момент, когда 3 ставит заслон для 1. После заслона 3 отходит в угол, 1 перемещается назад для поддержания баланса расстановки в нападении, а 5 вынуждает своего защитника перемещаться вместе с ним, останавливаясь на секунду возле нейтральной зоны на боковой линии области штрафного броска.

2 ведет мяч к корзине, 4 делает разворот на двух ногах, открываясь, чтобы получить мяч, и действует согласно реакции защиты. При наличии коридора к корзине он выполняет рывок в ее сторону и получает мяч обратно от 2. Если 2 попадает в ловушку, то 4 открывается, выполнив разворот на двух ногах, и ждет обратной передачи от 2 (рис. 6.29). 5 останавливается возле нейтральной зоны на боковой линии области штрафного броска, ожидая получить передачу от 2, а 3 открывается для передачи назад после прохода с ведением под корзину или делает рывок на позицию перед кольцом, чтобы принять передачу или сделать подбор.

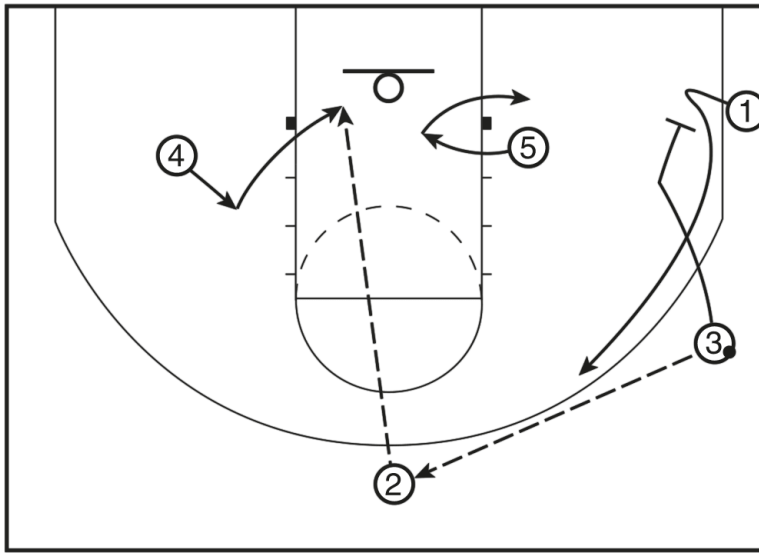


Рисунок 6.27 Комбинация с выходом центрового на верхнюю позицию: 4 выполняет рывок позади защитника.

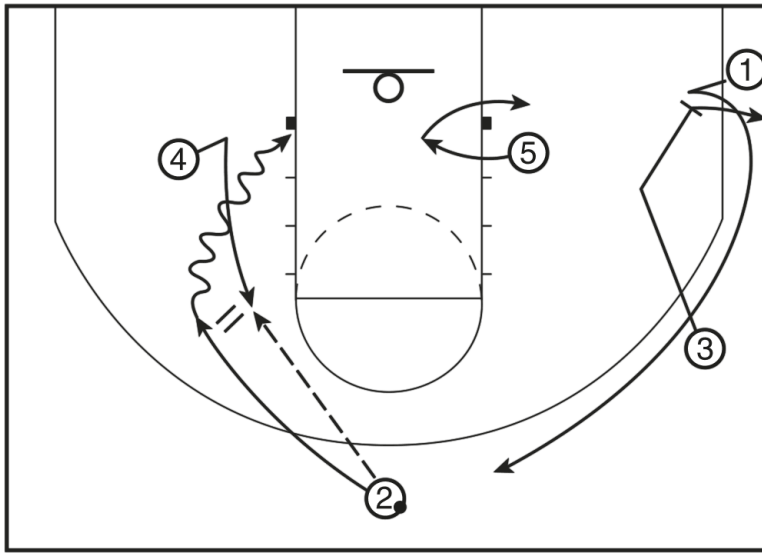


Рисунок 6.28 Взаимодействие с мячом в паре между 2 и 4.

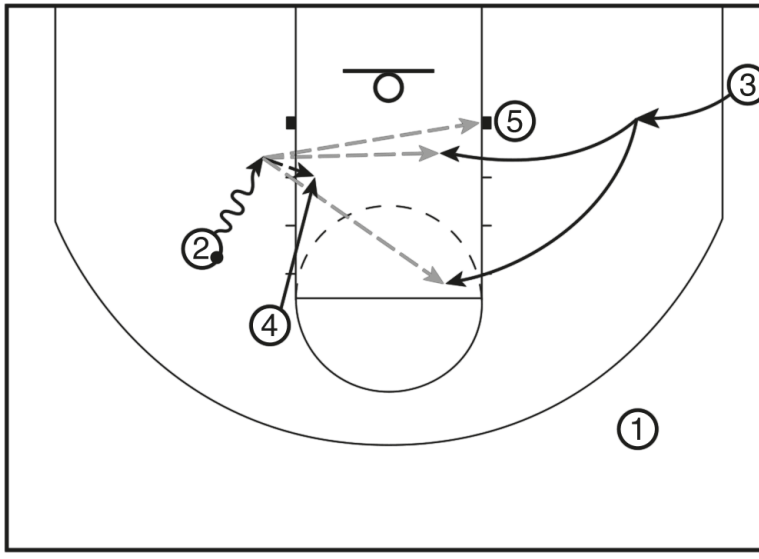


Рисунок 6.29 Варианты передачи для 2 после прохода к корзине.

Третий шаг: передача форварду, выполняющему рывок со слабой стороны площадки

Вариант 1. 3 передает мяч 4, который делает неожиданный рывок в верхнюю позицию на сильной стороне, а 2 выполняет рывок к корзине за спиной защитника. Если голова и плечи 2 расположены близко к его защитнику, то 4 выполняет передачу 2 после переключения его защитника на себя (рис. 6.30). 2 должен сделать движение в сторону мяча, ловя его на уровне колен.

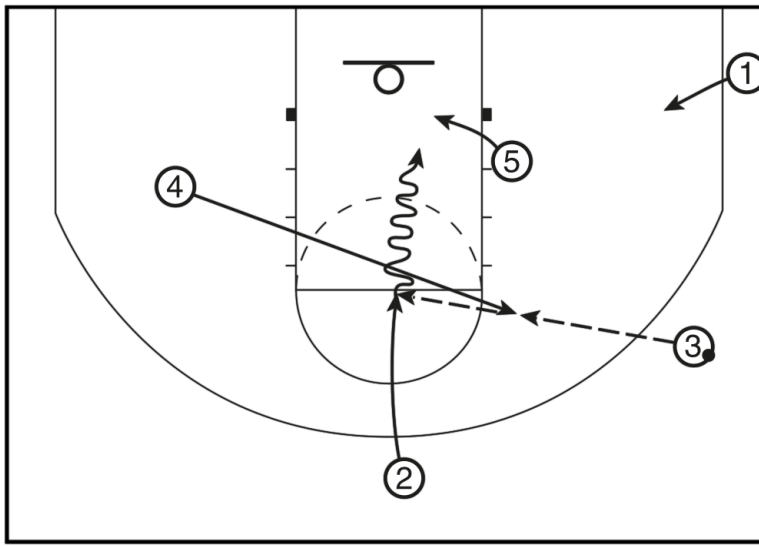


Рисунок 6.30 3 пасует 4; 2 выполняет рывок к корзине за спиной защитника, перехватывает мяч и движется к корзине.

3 после передачи мяча 4 выполняет проход к подбору с заслоном, а 1 делает финт на шаг к лицевой линии и выходит из-за заслона, поставленного 3. 1 уходит назад для поддержания баланса расстановки в нападении, а 3 готовится к подбору мяча перед кольцом. 5 останавливается у нейтральной зоны на боковой линии области штрафного броска в ожидании передачи от 2 в случае, если защитник 5 переключится

на него (рис. 6.31). Затем 4 делает разворот на двух ногах, оценивает действия защиты и держится выше игрока с мячом либо выполняет рывок к корзине, чтобы получить мяч от 2 при переключении на него своего защитника.

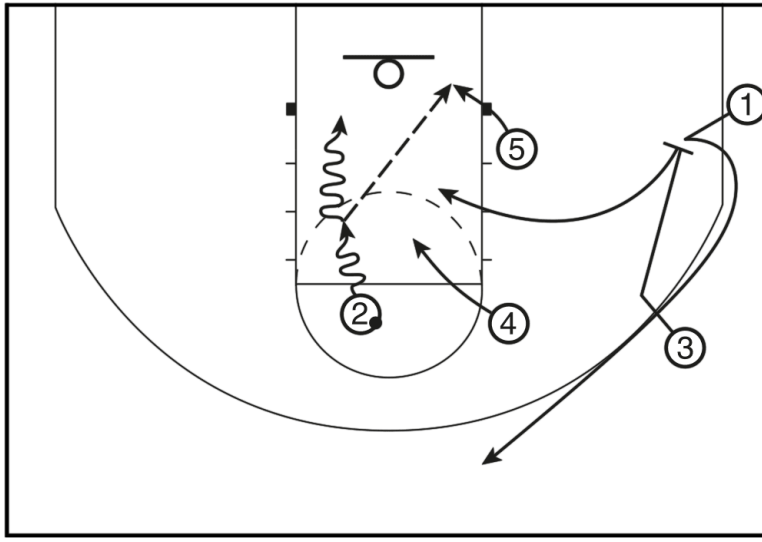


Рисунок 6.31 Варианты прохода к корзине для 2.

Вариант 2. 3 передает мяч 4, который делает неожиданный рывок в верхнюю позицию на сильной стороне, а 2 выполняет рывок к корзине за спиной защитника. Если позиция 2 не открыта, то он уходит в угол, 3 уходит вслед за ним, чтобы принять мяч от 4 (рис. 6.32). 3 может выполнить про-

ход к корзине и сделать бросок из-под нее или передать мяч 5 в нейтральную зону на боковой линии области штрафного броска либо 2, который открывается в углу.

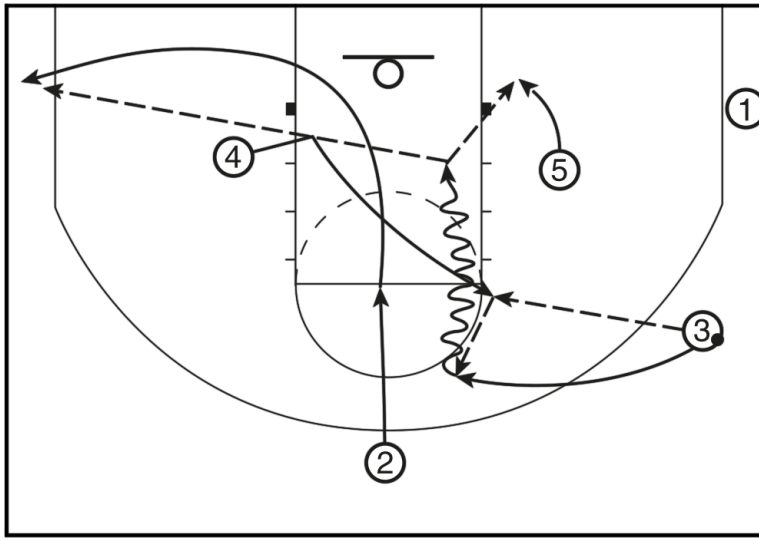


Рисунок 6.32 3 получает мяч и проходит к корзине либо делает передачу 5 или 2.

Если позиция 2 не открыта и 3 не может принять мяч, то 4 ведет мяч для передачи из рук в руки в сторону 1, который выходит навстречу из угла, либо 5 делает передачу 1 после отступа (рис. 6.33). Если 1 получает мяч из рук в руки, то он ведет его к корзине или выполняет бросок в прыжке либо

передает мяч за трехочковую линию 2 или 3, которые заняли открытые позиции на фланге и в углу, в это время 5 делает неожиданный рывок на нижнюю позицию центрового на противоположной части площадки (рис. 6.34).

Если не удается осуществить передачу 2, то заново сформированный треугольник на другой части площадки с участием 2, 5 и 3, а также с 1, находящимся на вершине области штрафного броска, и с 4, занимающим позицию на фланге слабой стороны, дает нам возможность продолжить атаку.

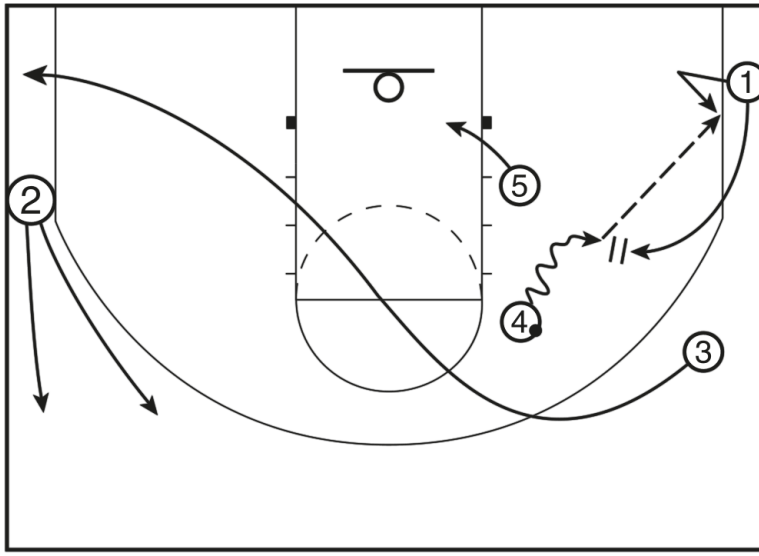


Рисунок 6.33 Ведение с передачей из рук в руки или передача мяча 4 1.

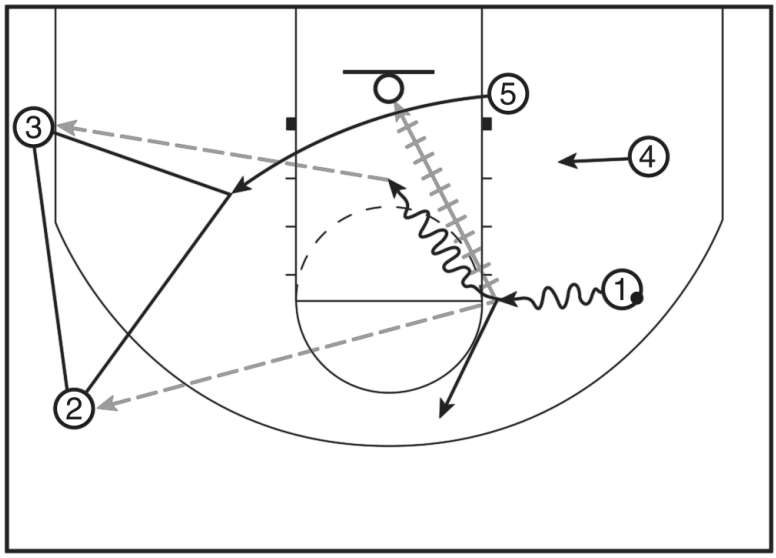


Рисунок 6.34 Варианты прохода к корзине для 1.

Четвертый шаг: передача в угол защитнику на сильной стороне

3 передает мяч 1 в угол, 1 показывает намерение совершить бросок. Передав мяч, 3 выполняет проход по дуге к корзине и может попытаться принять его обратно, а 5 занимает верхнюю позицию на сильной стороне (рис. 6.35).

Сразу после прохода 3 5 ставит заслон с разворотом для 1, который проходит с ведением на вершину области штрафного броска, где он может передать мяч 5, совершившему раз-

ворот. 3 делает рывок, выходя из-за заслона, поставленного 4 на слабой стороне (рис. 6.36). 2 уходит в противоположную от мяча сторону после начала прохода 1.

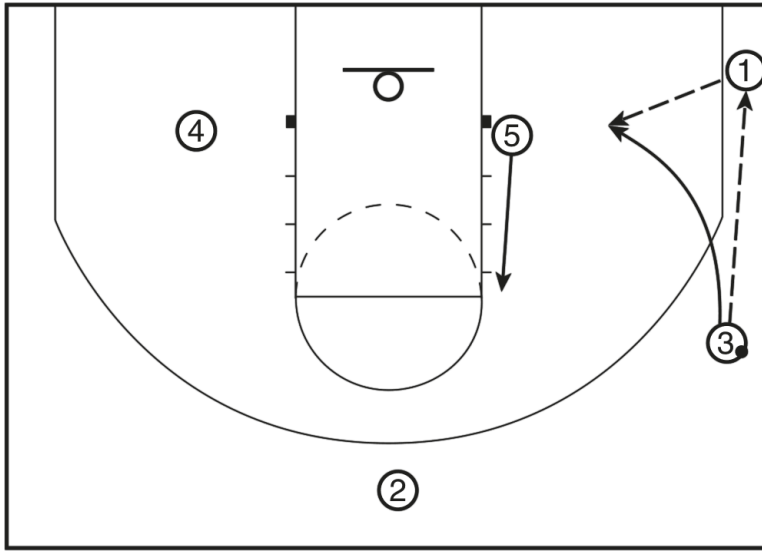


Рисунок 6.35 Четвертый шаг: передача мяча защитнику на сильной стороне.

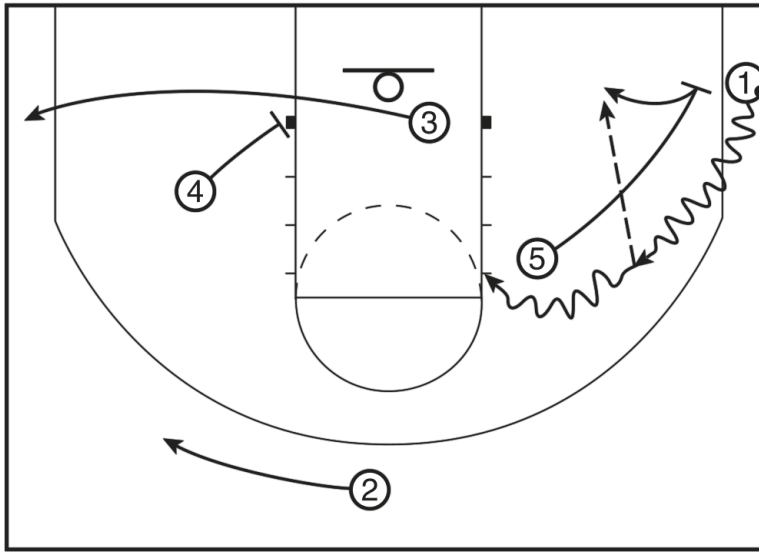


Рисунок 6.36 Заслон с разворотом, выполняемый 5 для 1.

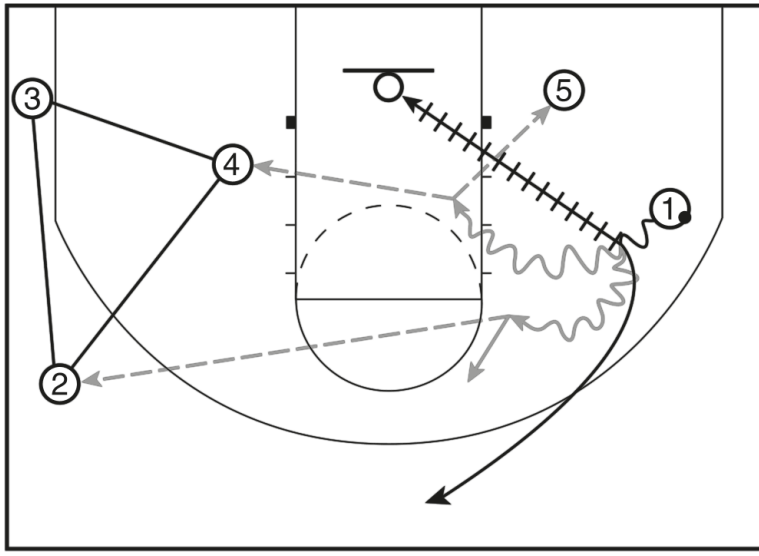


Рисунок 6.37 Варианты действий для 1 и формирование треугольника на другой стороне площадки.

1 может выполнить бросок, проход с ведением к кольцу или передачу 2, который занял позицию за линией трехочковых бросков (рис. 6.37). 1 также может передать мяч 4 или 5, если защита ставит ловушку на проход к корзине. Если развитие атаки не представляется возможным, то мы получаем заново сформированный треугольник на другой части площадки с участием 3, 4 и 2, при этом 5 становится крайним нападающим слабой стороны, а 1 занимает позицию на вершине области штрафного броска.

Варианты действий при одиночном рывке

После того как 1 передает мяч 3, вместо ухода в угол для формирования треугольника он совершает быстрый рывок в ограниченную зону, чтобы получить там мяч (рис. 6.38). 4 занимает позицию на дистанции 5–6 метров от корзины. 2 перемещается на вершину области штрафного броска.

Как только 3 перекрывает 5, 5 перемещается на новую позицию для броска, где его будет перекрывать уже 2. 3 занимает стойку тройной угрозы и ждет возможности передать мяч центровому (5). 1 занимает позицию в углу на противоположной от мяча стороне. 3 передает мяч 5 и выполняет так называемый одиночный рывок, обходя 5 по одной из сторон (рис. 6.39). 2 открывается на позиции за линией трехочковых бросков, перемещаясь от мяча, в то время как 4 ставит заслон для 1, который уходит в угол. 3 проходит мимо 5, открывая ему пространство для выполнения броска, а 2 действует, оставаясь на выгодной позиции.

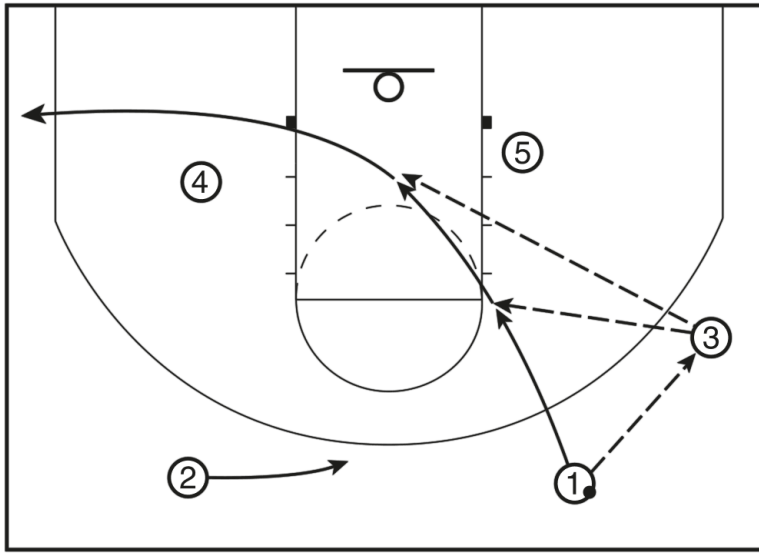


Рисунок 6.38 Варианты действий при одиночном рывке: 1 передает мяч 3 и выполняет быстрый рывок.

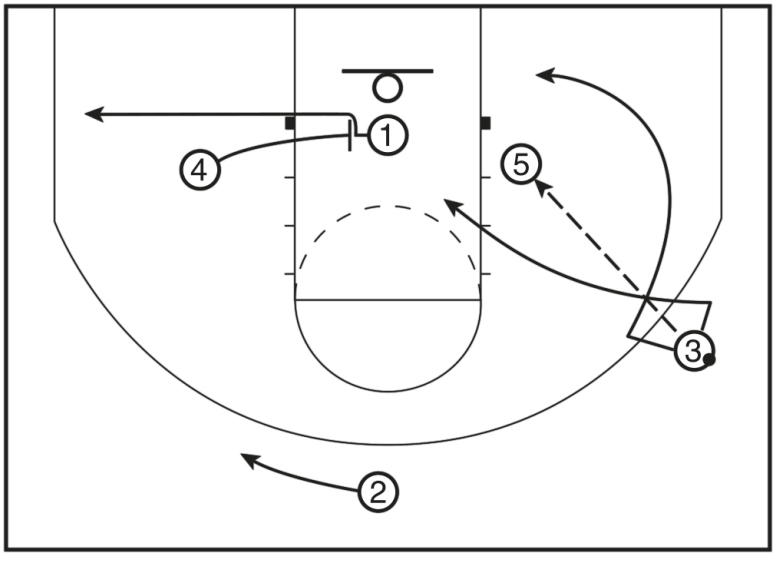


Рисунок 6.39 3 передает мяч 5 и выполняет одиночный рывок позади или спереди 5.

Если 3 не получает мяч после рывка, то он ставит заслон для 4, который может уйти наверх к линии штрафного броска или сделать рывок к корзине и получить мяч от 5 (рис. 6.40). 5 также может передать мяч 2.

Теперь представим, что 3 не может передать мяч 5. Далее 3 передает мяч 2 на вершину области штрафных бросков и проходит мимо 5, стараясь навести на него своего защитника, в то время как 5 занимает верхнюю позицию центрового после рывка 3. На слабой стороне площадки 4 ставит заслон

для 1, который может отойти в угол, наружу или вверх. У 2 есть несколько вариантов передачи мяча (рис. 6.41). Он может передать мяч 3, 1 или 4, который поворачивается к корзине после заслона, поставленного для 1, либо 5 на верхнюю позицию центрового.

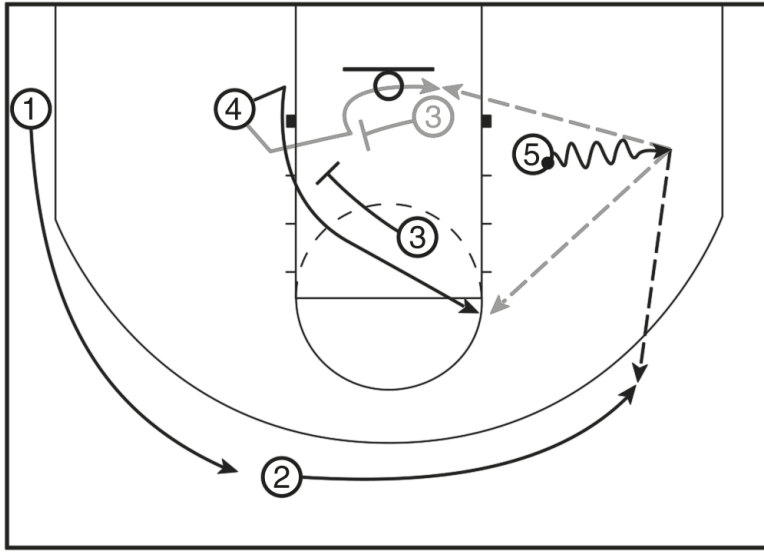


Рисунок 6.40 3 ставит выше или ниже заслон для 4, для 5 доступны варианты передачи мяча.

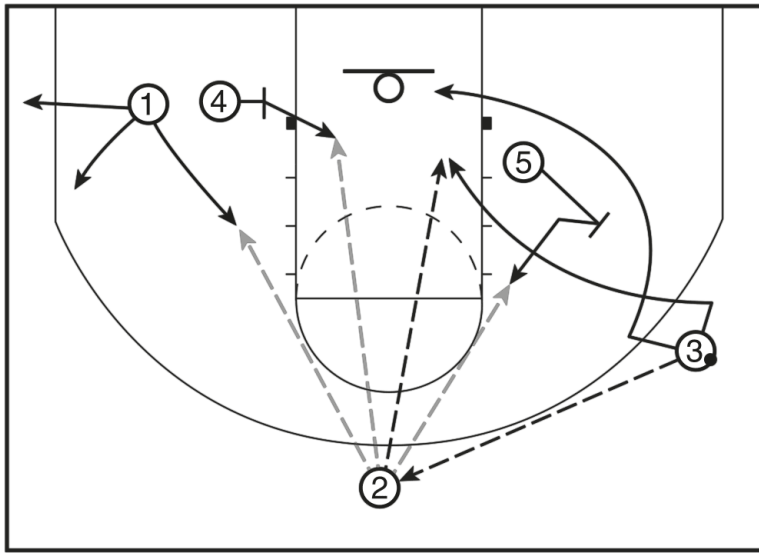


Рисунок 6.41 Если 2 получает мяч, то для него есть несколько вариантов выполнения передачи.

Взламывание прессинга

Нам нужно уметь преодолевать трудности, связанные с тем, что защита активно прессингует атакующих игроков. Поговорим о методах взламывания прессинга и прохода первой линии обороны.

Решающий момент

Далее приведем некоторые используемые термины. Под решающим моментом мы подразумеваем ситуацию, когда форвард (3) находится перед защитником, опекающим игрока с мячом. 1 готов передать мяч 3 после наступления для того решающего момента, а 3 должен отойти наружу, чтобы принять мяч, когда наступит решающий момент для 1 (рис. 6.42).

Таким образом, линией решающего момента мы называем воображаемую линию поперек площадки, расположенную в метре перед защитником, опекающим игрока с мячом (рис. 6.43).

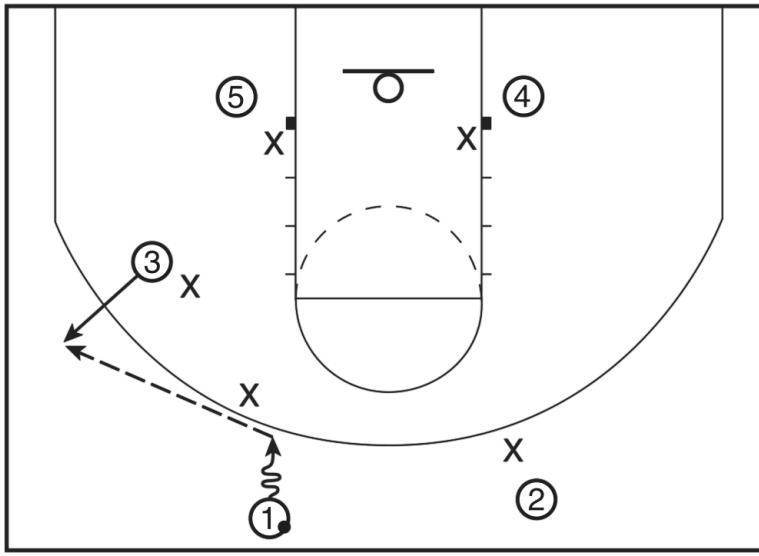


Рисунок 6.42 Решающий момент наступает, когда форвард на сильной стороне отходит наружу, чтобы получить мяч, во время сближения игрока задней линии (1) со своим защитником на дистанцию 1 метр.

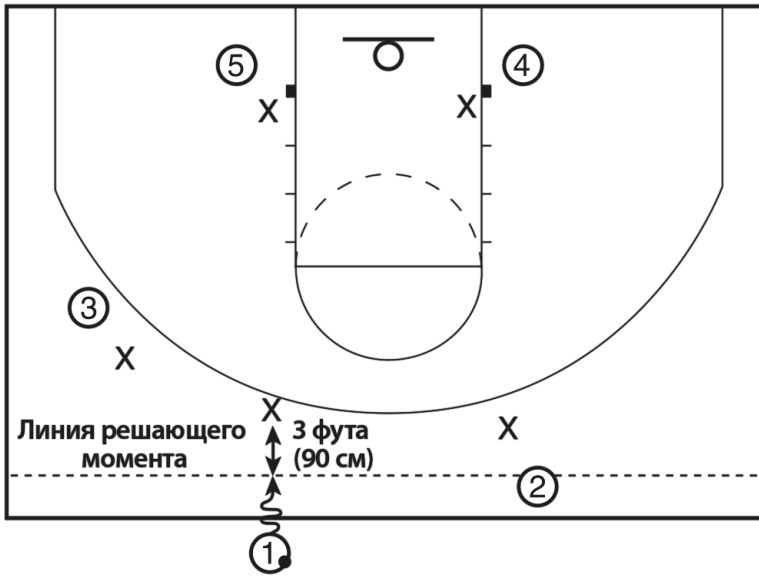


Рисунок 6.43 Линия решающего момента – это воображаемая линия в метре перед защитником, опекающим игрока с мячом.

Принцип отложенной игры

Если 1 достигает решающего момента, а 3, отойдя наружу, не оказывается в открытой позиции, то мы используем принцип отложенной игры, выполняя передачу мяча между игроками задней линии. 1 передает мяч 2 после его отхода на

один метр или более назад за линию решающего момента (на позицию, называемую «клапан безопасности»). Затем 2 передает мяч 4 после его выхода наружу для получения передачи (рис. 6.44). Три игрока, участвующие в этих двух быстрых передачах мяча, должны обеспечить согласованность действий для успешной атаки вдоль боковой линии.

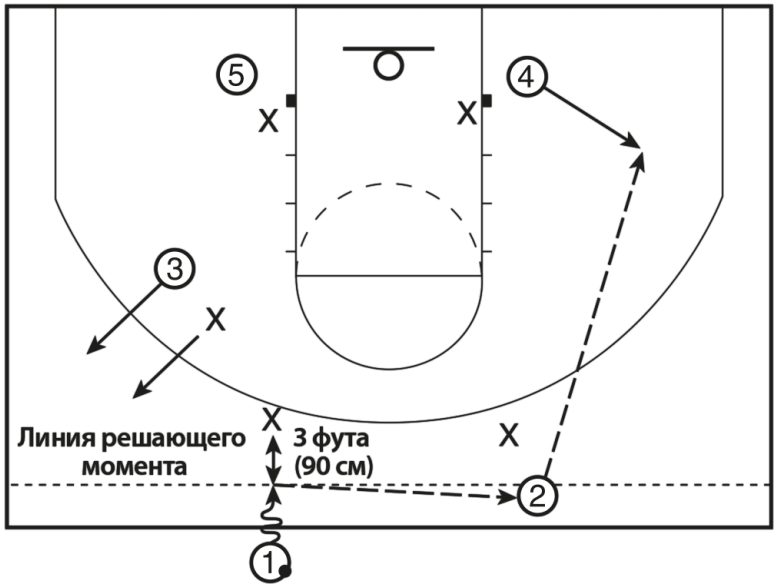


Рисунок 6.44 Принцип отложенной игры: если 3 не в открытой позиции, то другой разыгрывающий защитник (2) отступает назад за линию решающего момента, становясь игроком, взламывающим прессинг. 1 выполняет откладывающую

передачу мяча. В силу того, что мяч не пересекает первую линию обороны, мы не рассматриваем эту передачу в качестве отдельного шага.

Комбинация с рывком к корзине позади защитника

Если защитник 2 (игрока, который должен получить откладывающую передачу мяча) смещается на линию передачи, то 4 делает рывок в сторону вершины зоны штрафного броска и получает мяч от 1. 2 делает быстрый рывок в сторону лицевой линии и получает мяч, оказавшись в открытой позиции (рис. 6.45).

Если 2 не открыт, то он продолжает рывок на слабую сторону, занимая позицию сбоку от корзины, а 1 проходит выше 4 и получает от него мяч (рис. 6.46). 1 проходит с ведением мяча к корзине, на фланг или в угол.

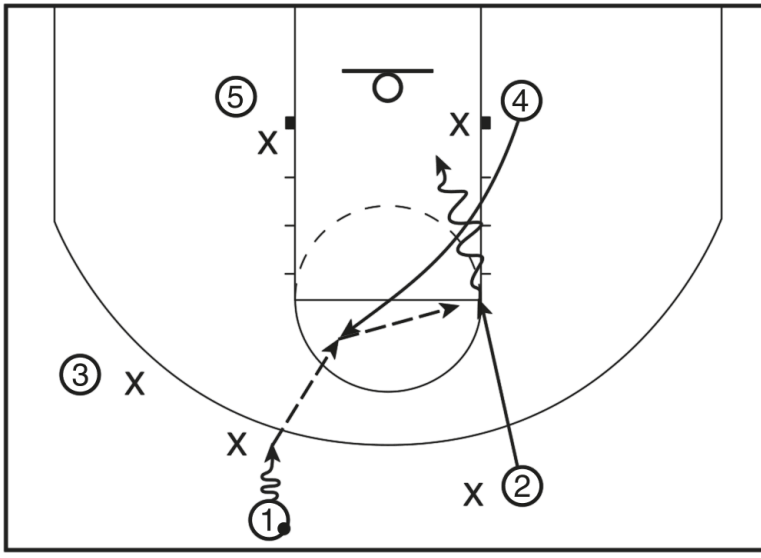


Рисунок 6.45 Комбинация с рывком к корзине позади защитника – если защитник 2 смещается, то 4 выходит на верхнюю позицию, получает мяч от 1 и передает его 2.

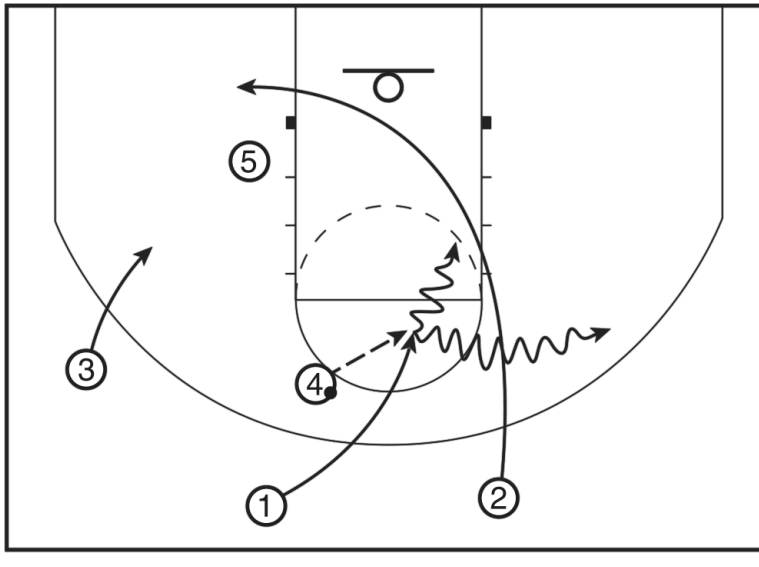


Рисунок 6.46 Если 2 не открыт, то он продолжает движение, а 1 совершает рывок по дуге.

Если 1 не открывается после рывка, то он продолжает движение и уходит наружу, ожидая передачи от 4 и занимая позицию на площадке. Затем 4 ведет мяч на противоположную часть площадки для передачи из рук в руки 2, который двигается ему навстречу, выйдя из-за заслона, поставленного 3 (рис. 6.47). Выполнив передачу, 4 выходит к центру площадки и может продолжить игру на любой из ее частей. 4 также может выполнить прямую передачу 2, который из-за заслона, поставленного 3, отходит в угол и занимает позицию у

боковой линии для формирования треугольника.

Варианты действий для 4: 4 может передать мяч 3 и вместо того, чтобы ставить заслон для него, ставит заслон для 1, который двигается на вершину половины площадки (рис. 6.48). 2 занимает отвлекающую позицию, наблюдая за действиями игроков, при этом 3 остается на позиции у боковой линии вместо постановки заслона для 2. Если 4 уходит в сторону и ставит заслон для 1, то 2 отходит наружу с формированием треугольника у боковой линии с участием 3 и 5. 4 также может передать мяч 1 и поставить для него заслон (рис. 6.49).

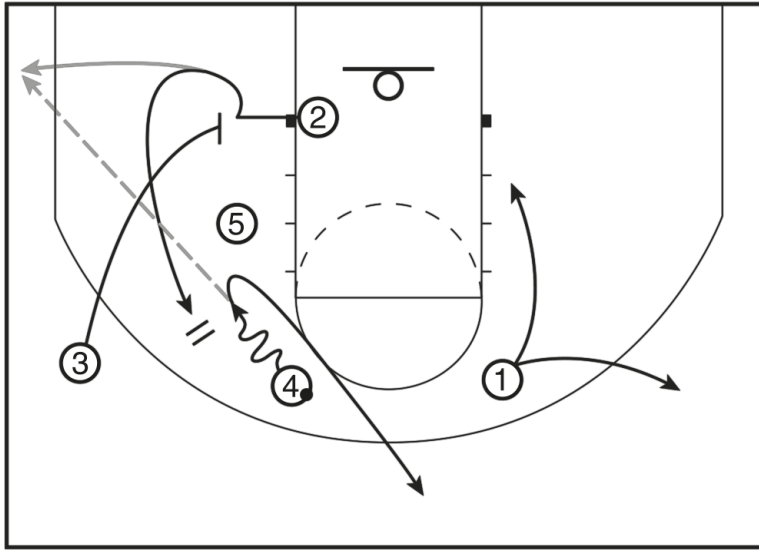


Рисунок 6.47 Не имея возможности передать мяч, 4 уходит с ведением на другую сторону площадки и передает мяч 2 из рук в руки.

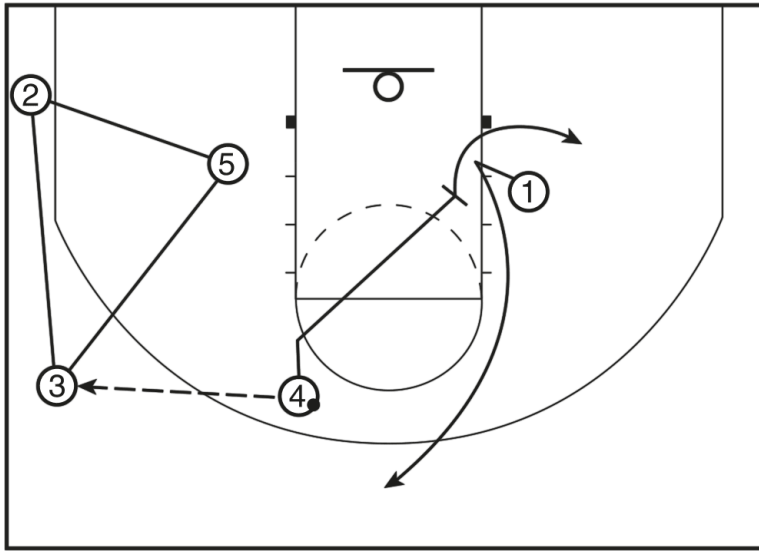


Рисунок 6.48 4 передает мяч 3 и ставит заслон для 1, а 2 отходит наружу для формирования треугольника.

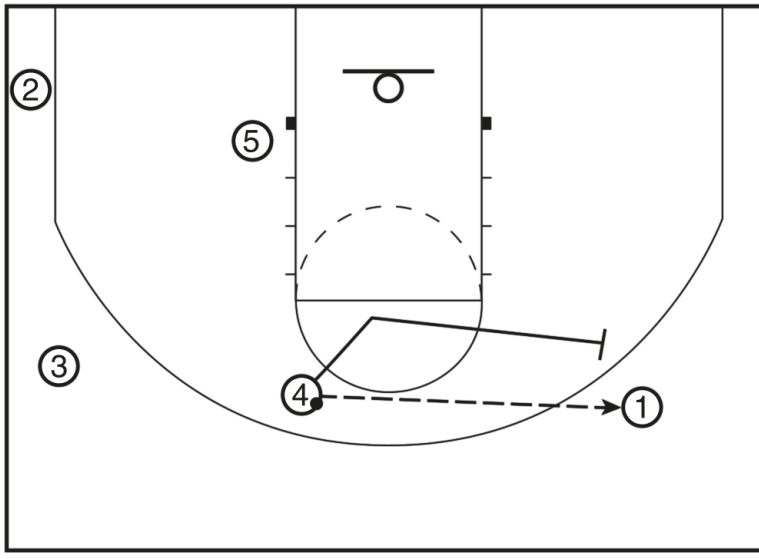


Рисунок 6.49 4 передает мяч 1 и ставит для него заслон.

Для 1 доступны следующие варианты действий (рис. 6.50):

• Передать мяч 4, защитник которого переключился, после его разворота к корзине (заслон с разворотом в паре).

• Выполнить проход к корзине.

• Занять открытую позицию для выполнения броска в прыжке.

• Занять позицию и передать мяч 5 в нейтральную зону на боковой линии области штрафного броска, 3 на слабую сторону или 2 в позицию на углу.

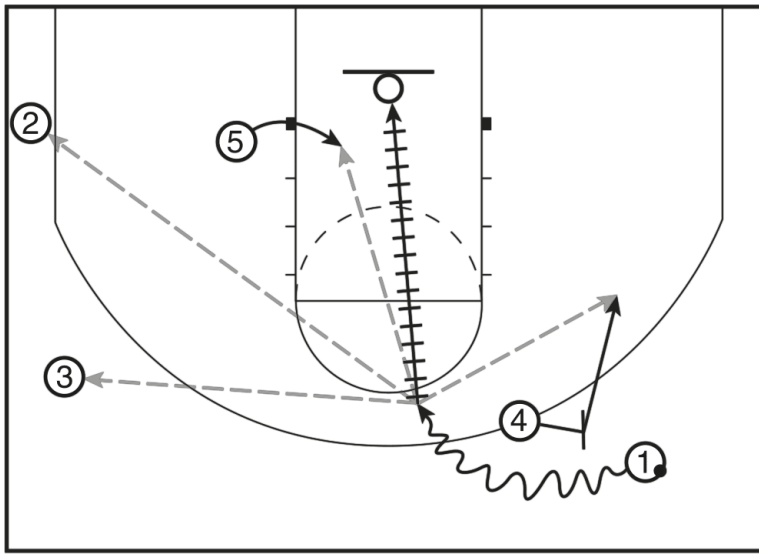


Рисунок 6.50 Различные варианты выполнения броска или передачи для 1.

При отсутствии игроков в открытой позиции мы можем сформировать треугольник у боковой линии при участии 3, 5 и 2. 1 может передать мяч 3 и переместиться на вершину зоны штрафного броска, а 4 может занять позицию на фланге.

После выполнения рывка к корзине позади защитника (см. рис. 6.45) и рывка 2 4, владея мячом на вершине зоны штрафного броска, передает мяч обратно 1 и уходит в сто-

рону (рис. 6.51).

4 ставит второй заслон (серия заслонов) для 2, который выходит из ограниченной зоны из-за первого заслона, поставленного 3. 1 оказывается один на один со своим защитником, в то время как 2 (не находясь в открытой позиции для броска) выходит из-за заслонов, поставленных 3 и 4, и отходит в центр площадки для поддержания баланса расстановки (рис. 6.52).

Если 1 не может обыграть своего защитника и пройти к корзине, то он может передать мяч одному из партнеров по команде, которые распределились по слабой стороне (рис. 6.53). Снова формируется треугольник у боковой линии с участием 4, 5 и 3, в то время как 2 перемещается на вершину зоны штрафного броска, а 1 занимает позицию на фланге слабой стороны.

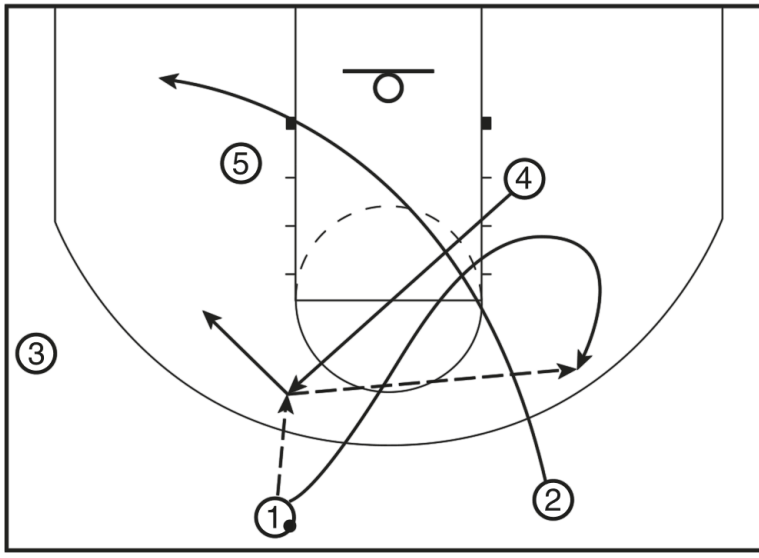


Рисунок 6.51 4 передает мяч обратно 1 и уходит в сторону.

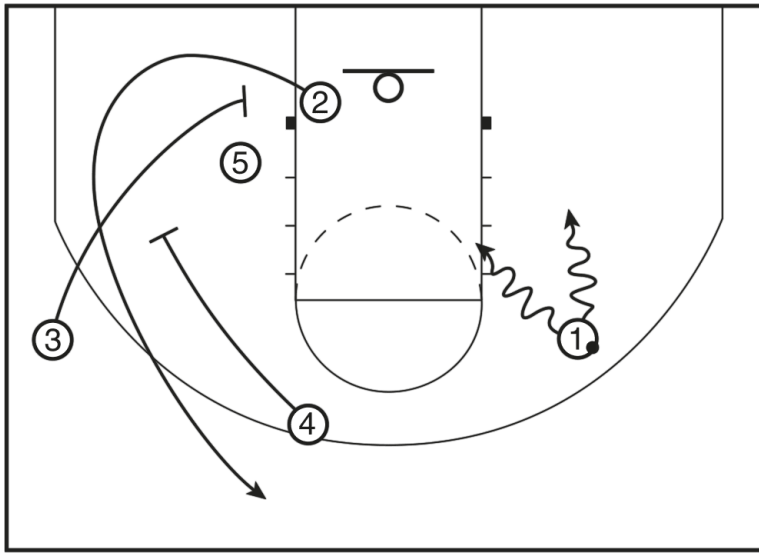


Рисунок 6.52 2 получает серию заслонов, поставленных 3 и 4. 1 играет один на один.

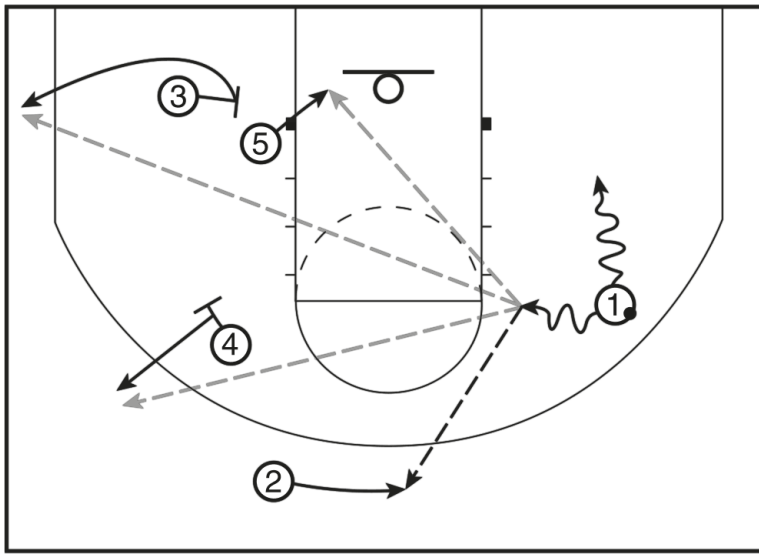


Рисунок 6.53 У 1 есть несколько вариантов передачи мяча.

Атака вдоль боковой линии после рывка к корзине позади защитника

4 делает неожиданный рывок на вершину зоны штрафного броска, 2 выполняет рывок в ограниченную зону и уходит в угол. Но в данной ситуации 1 не может передать мяч 4 и делает передачу 3, затем 4 ставит задний заслон для 1. 1 выполняет быстрый рывок, а 3 делает высокую передачу мяча 1

(рис. 6.54). Обратите внимание, что на правой стороне площадки игроки отсутствуют.

После постановки заслона для 1 4 ставит боковой заслон для 3, который проходит с ведением мяча мимо 4 в ограниченную зону (мы называем данный маневр заслон с поворотом на фланге). 1 отходит в угол или на позицию у боковой линии либо идет обратно, чтобы получить мяч из рук в руки от 3. Выполнив заслон для 3, 4 ставит третий заслон в углу для 2, который уходит наверх для поддержания баланса расстановки в нападении (рис. 6.55). 5 остается на позиции центрового на слабой стороне.

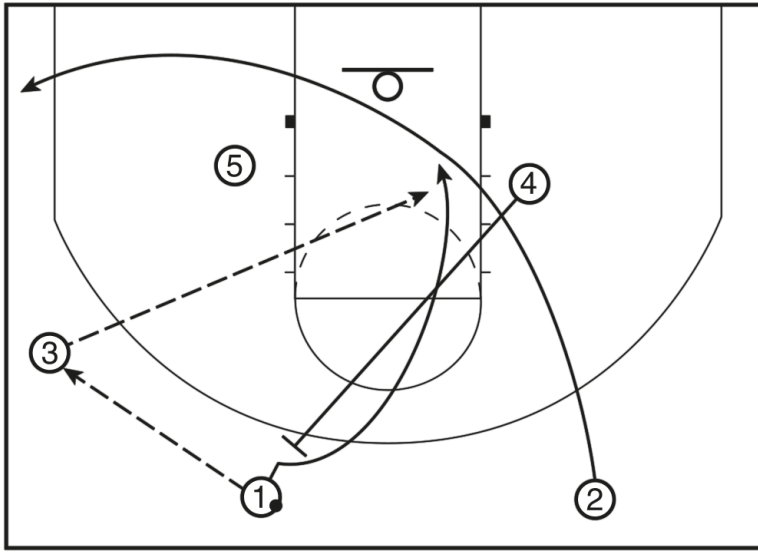


Рисунок 6.54 Атака вдоль боковой линии после рывка к корзине позади защитника: 1 передает мяч 3, а 4 ставит задний заслон для 1 в освободившемся месте.

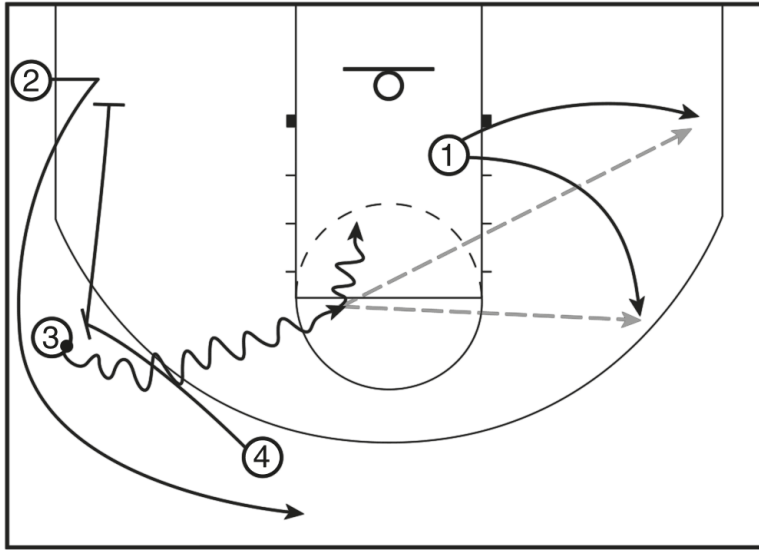


Рисунок 6.55 Два последовательных заслона, поставленных 4 для 3 и для 2.

После заслона 4 двигается на слабую сторону, занимая позицию для подбора мяча, а 3 уходит на нижнюю позицию после передачи 1 (рис. 6.56). 5 входит в ограниченную зону, чтобы сделать подбор мяча после броска 1.

Если защитник 2 смещается в сторону передачи или 2 не

соблюдает принцип отложенной игры, то он выполняет рывок, а 4 выполняет рывок вслед за ним, проходя вплотную (мы называем этот прием смазанным заслоном). 4 получает мяч от 1, который выполняет быстрый рывок за спину 4. 3 ставит заслон для 2, который уходит наверх для поддержания баланса расстановки в нападении. 1 также может выполнить высокую передачу мяча 2, если тот находится в открытой позиции (рис. 6.57).

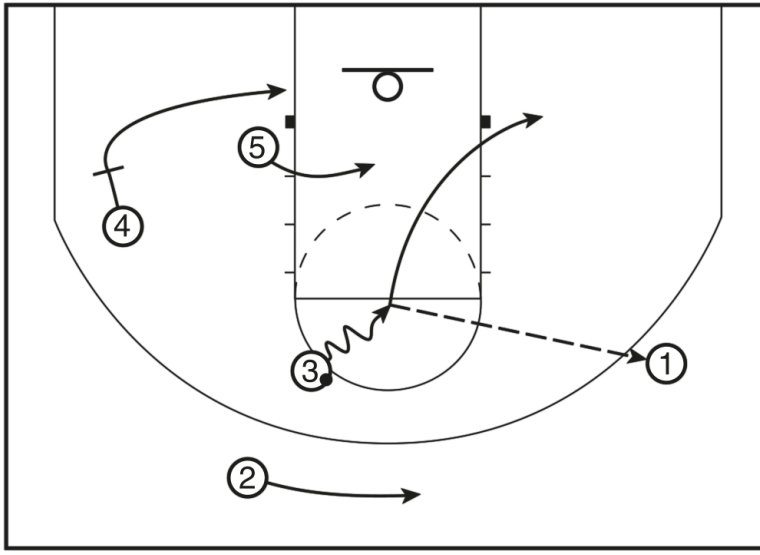


Рисунок 6.56 4 и 5 занимают позиции, чтобы сделать подбор мяча.

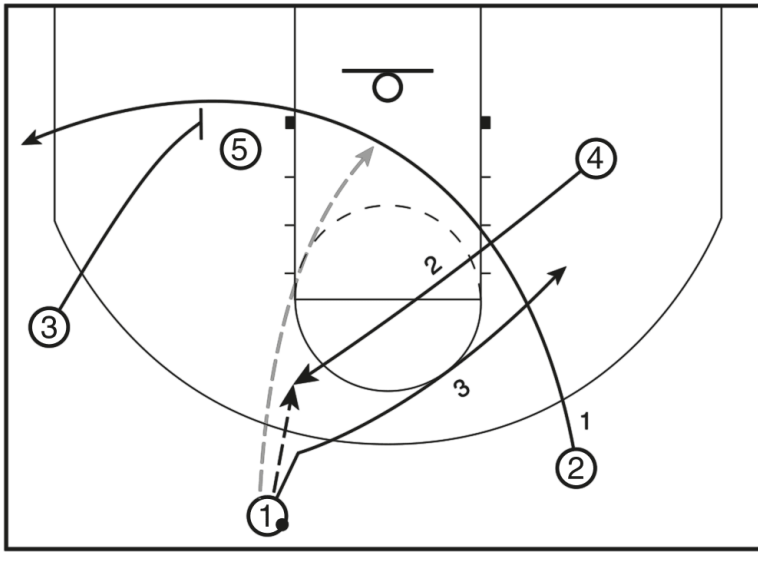


Рисунок 6.57 Если 2 не получает мяч, то он делает рывок, за ним рывок выполняет 4, завершая рывком 1 после передачи мяча 4.

Разворот на фланге

Если 1 не может передать мяч 2 или 3, то он передает мяч 5, который вышел на верхнюю позицию центрового на сильной стороне (с учетом расстановки партнеров по команде). 3 делает рывок позади защитника после передачи мяча 5 (мы называем этот маневр «разворотом на фланге»). 5 передает

мяч 3, если голова и плечи 3 находятся вне досягаемости его защитника (рис. 6.58).

Если 3 не может получить мяч после рывка, то 1 ставит заслон для 2 (мы называем этот маневр «встреча на задней линии»). 2 выходит из-за заслона, поставленного 1, на позицию в метре перед 5, который передает мяч 2. Выполнив заслон, 1 поворачивает в сторону ограниченной зоны и может получить мяч от 5 (рис. 6.59).

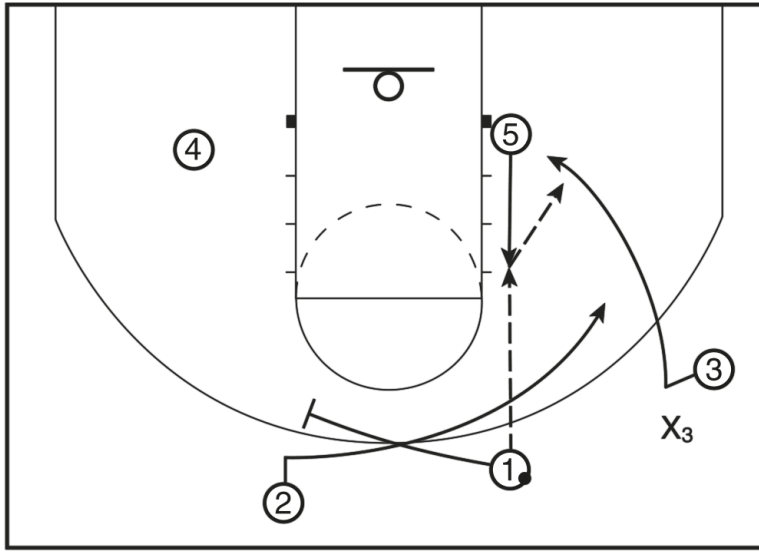


Рисунок 6.58 Разворот на фланге: 1 может передать мяч 5 и поставить заслон 2, в то время как 5 может передать мяч 3 после рывка позади защитника.

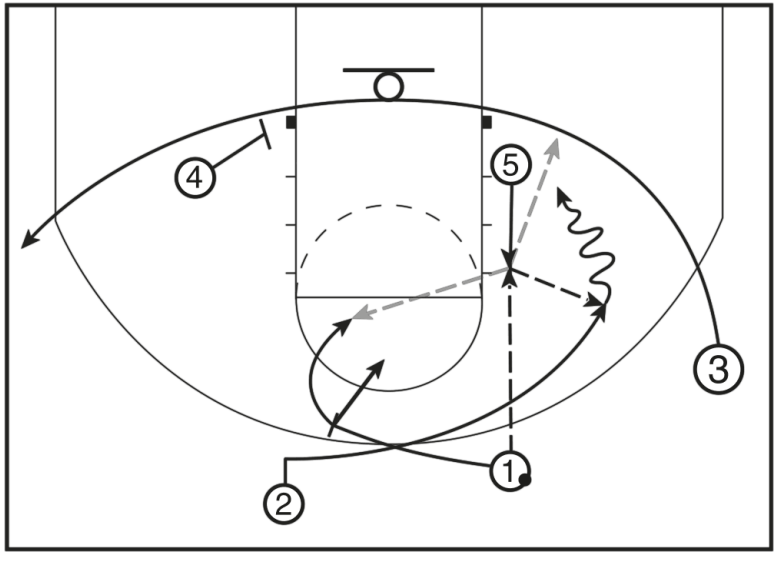


Рисунок 6.59 5 может передать мяч 2, 3 или 1.

Заключение

Успех в баскетболе зависит от базовых игровых принципов и деталей, но для того, чтобы достичь вершин, также необходима твердая позиция. Игроки теперь быстрее и больше, чем в прошлом, но эта система игры, основанная на базовых принципах, доказывает свою эффективность в течение уже почти 60 лет. Система помогала выигрывать студен-

ческие игры в 1960-е и 1970-е годы, а также матчи НБА во время двух периодов времени – когда Джордан и Пиппен играли в «Буллз» и когда Брайант и О'Нил играли в «Лейкерс». Одним словом, треугольное нападение оказалось неустаревающим и чрезвычайно эффективным. Мы надеемся, что эта глава перевела ваши представления о баскетболе на более глубокий уровень. Этот стиль игры показывает методический подход к баскетболу, позволяя игрокам развивать свои навыки на индивидуальном и командном уровнях. Обращаем ваше внимание на детали базовых игровых принципов, которые являются необходимыми средствами для практического применения треугольного нападения. Помните: «Важно, что делается, но еще важнее как».

Глава 7
Принстонское нападение
Эдди Джордан и Пит Кэррил

Атакующий баскетбол состоит из пяти составляющих: рывок, передача, ведение, заслон и бросок. Целью атаки в нападении является вовлечение пяти игроков в совместные действия при выполнении указанных выше элементов в нужный момент и самым эффективным способом, основываясь на игровой ситуации. Это исходное положение, на которое опирается принстонское нападение (нападение через верхнюю позицию центрового игрока).

В 1967 году в Принстонском университете была создана система нападения, основанная на рывках за спиной защитника, заслонах и особом внимании перемещениям игроков без мяча.

В данной системе нас привлекло то, что в ее основе лежат действия пяти игроков, а не одного или двух. Кроме того, данное нападение является весьма гибким и непредсказуемым, с возможностью начала атаки разными путями.

Основной идеей является распределение игроков с расстановкой, выше воображаемого продолжения линии штрафного броска, с пересечением ее только во время рывков к корзине. Пятеро игроков находятся в постоянном дви-

жении, наблюдая за реакцией защитников и выбирая лучший способ проведения атаки. Эти действия не дают защите переключаться на слабой стороне и делают ее уязвимой сразу с нескольких сторон. Обычно это приводит к тому, что защита устает в течение игры, и мы используем данное преимущество в нападении. Мы не ищем возможности выполнить любой возможный бросок.

Мы хотим, чтобы броски совершались в ходе непрерывных перемещений игроков с минимальным прессингом и на дистанциях надежных бросков.

Базовые игровые навыки в нападении

Нападение является эффективным только в случае, когда игроки действуют с терпением, выдержкой и стремлением к командному успеху. Каждый нападающий игрок должен подстраиваться под остальных партнеров по команде, делясь настроем и проявляя свои личные качества для формирования сплоченной, но гибкой атаки. Полноценное владение базовыми игровыми навыками в нападении является обязательным условием для каждого игрока.

Рывок

В большинстве случаев защитник определяет направление рывка, выполняемого игроком нападения. Защитник

препятствует передаче мяча игроку? Если так, то нападающий игрок выполняет рывок к корзине, делая финт на движение к мячу или от корзины, а затем совершает быстрый рывок за спиной защитника с целью выйти на открытую позицию и получить мяч от игрока с мячом. Если защитник находится позади игрока или слегка сместившись в сторону, то нападающий игрок делает рывок сверху, чтобы получить мяч.

При любой атаке игроки должны внимательно следить за партнерами по команде, стараясь предугадать выполняемые ими маневры, в том числе рывки. Если все игроки без мяча одновременно начнут делать рывки к корзине или за спиной защитника, то в районе ограниченной зоны образуется давка и никто из них не сможет принять мяч. Чтобы рывок был эффективным, необходимо выполнять его с хорошим обзором площадки и пониманием атакующих намерений партнеров по команде.

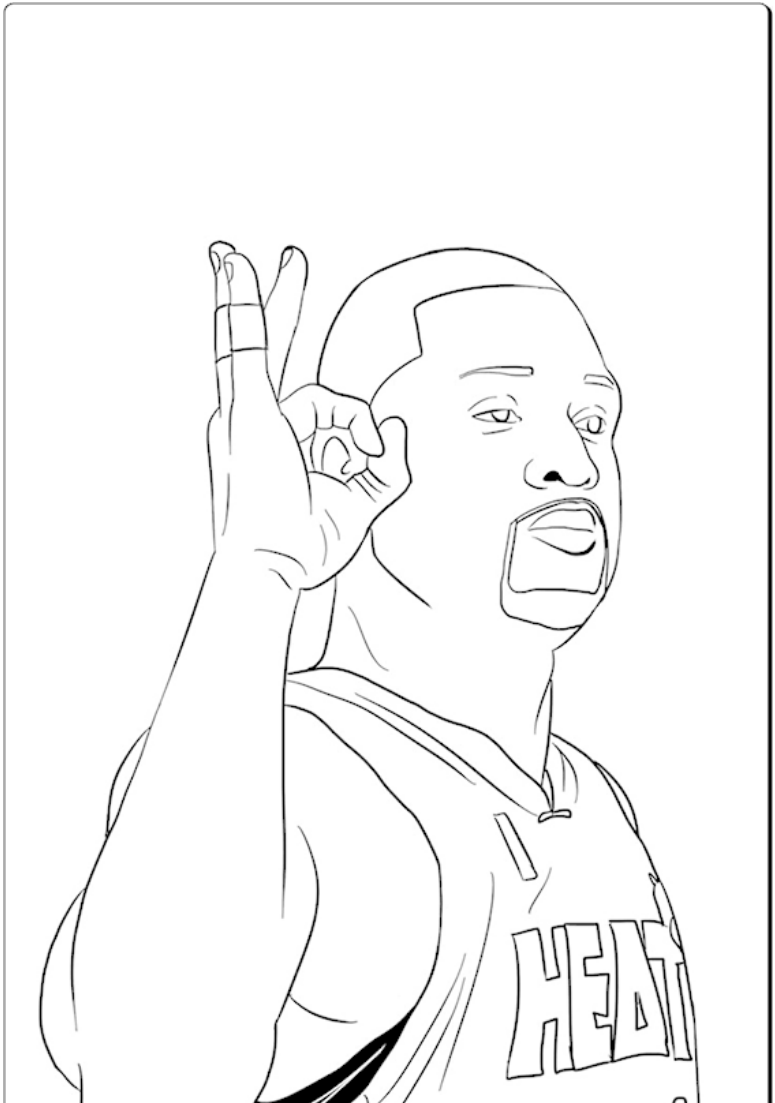
Когда нападающий игрок начинает любой тип рывка, этот рывок должен быть доведен до конца, чтобы игрок с мячом мог предугадать положение игрока для выполнения точной передачи. В случае когда защитник успевает помешать выполнению рывка за его спиной, нападающий игрок должен продолжить начатое движение, учитывая, что игрок с мячом мог решить сделать передачу. Если он остановится посреди рывка к корзине, а его партнер по команде сделает передачу в предполагаемое место его нахождения, то произойдет по-

теря мяча.

Передача

Никакой другой аспект игры так не способствует командной работе в нападении, как быстрая и точная передача мяча, выполненная с учетом интереса всех членов команды. С другой стороны, команда, укомплектованная игроками, которые бесцельно ведут мяч и выполняют броски с низкой вероятностью попадания, не сможет показать эффективной игры.

Талантливые пасующие игроки обладают выдающимися баскетбольными качествами. Они способны распознать любую атакующую комбинацию на самой начальной стадии и правильно передать мяч в нужное место. Лучшая передача не выполняется в ситуации, когда игроку с мячом не осталось других вариантов действий. Более того, продуктивными являются те передачи, которые направлены на достижение конкретной цели в нападении.


HEAT

Не каждая передача становится результативной. Зачастую передача мяча ведет к последующей результативной передаче, которая имеет более важное значение. В хоккее подобные передачи засчитываются как результативные, большинство баскетбольных тренеров оценивают их значение также высоко.

Выполнение передачи выходит на первый план, когда все игроки в команде принимают идею о том, что цель нападения в том, чтобы совершить наилучший бросок при каждом владении мячом. Даже самые результативные игроки должны придерживаться этого положения. Помните, что качество выполняемых передач определяет качество совершаемых бросков мяча в корзину.

Ведение

Мы хотим, чтобы игроки нашей пятерки умели вести мяч в нападении, но мы также хотим, чтобы каждый из них обдуманно вел мяч, подбирая способ ведения. Переизбыток ведения мяча является непродуктивным и фактически останавливает проводимую атаку. Мы просим наших игроков поставить себе цель, прежде чем ударить мячом в пол.

Ведение мяча может использоваться для поддержания правильной расстановки в нападении. Сделав быстрый удар мячом в пол, можно улучшить позицию для передачи парт-

неру по команде. Ведение мяча является также одним из (но не самым лучшим) способов перевода мяча на другую сторону площадки. И даже одна мысль о возможном ведении мяча к корзине должна заставить защитника отказаться от слишком плотной опеки из-за риска быть обыгранным с выходом на позицию для броска без сопротивления или из-под корзины.

Заслон

Заслоны имеют важное значение для долгосрочной эффективности нападения. Лучшие баскетбольные системы всегда использовали заслоны в качестве важнейшего компонента атак, даже во времена популярности маневров один на один и быстрых прорывов с быстрым броском.

Использование заслонов активирует командную работу, поддерживает постоянность перемещений игроков по площадке, а также служит для усиления преимущества над защитой. Например, постановка заслона для игрока, хорошо выполняющего броски, может обеспечить ему пространство, необходимое для трехочкового броска. Заслон, поставленный поперек в ограниченной зоне и направленный на защитника центрового игрока, может помочь тому открыться рядом с корзиной, чтобы получить и забросить мяч.

Техника постановки заслона играет важную роль, так как неэффективные заслоны не вносят вклад в нападение и мо-

гут ослабить ход атаки из-за потери времени, ненужных движений и неоправданных фолов. Суть заслона не только в столкновении с защитником и оттеснении его от партнера по команде для выхода в открытую позицию. По сути, выполнение хорошего заслона сродни искусству.

Баскетбол является точным видом спорта, и точность поставленных заслонов должна быть сравнимой с передачами или бросками. Ключевую роль играет согласованность действий игрока, который ставит заслон, и игрока, для которого ставится заслон. Игрок, ставящий заслон, также должен определить правильный угол по отношению к защитнику, преследуя сразу две цели: не дать защитнику прорваться через заслон и помочь партнеру по команде открыться, чтобы получить или передать мяч, выполнить проход или совершить бросок.

Правила

На первый взгляд, принстонское нападение может показаться несколько беспорядочным, с игроками, хаотично перемещающимися по площадке. Действительно, успешность нападения частично зависит от отсутствия структуры и непредсказуемости, но для игроков, выполняющих атаку, существует ряд обязательных правил.

• Если нападающий игрок без мяча опекается неплотно, то он может начать движение в сторону мяча,

чтобы получить передачу или забрать мяч из рук в руки. Это может стать удачным началом владения мяча в нападении, а также является эффективным способом заставить двигаться защиту с целью выявления возможных открытых позиций.

• Правильная расстановка является необходимым условием для любой атаки, но для принстонского нападения ее значение еще выше. В силу того, что задействована вся пятерка, игроки должны поддерживать правильную расстановку относительно остальных партнеров по команде. Правильная расстановка дает возможность воспользоваться игрой один на один, а также совершить маневры с перемещением по площадке и ведением мяча.

• При слишком плотной опеке, смещении защитника на линию передачи или в ситуации, когда защитник следит за мячом, нападающий игрок выполняет рывок за спиной защитника. После успешного выполнения одного или двух таких рывков активность держания нападающего игрока защитником понизится. Главной идеей для нападающих игроков без мяча является уход от прессинга. Они не должны стоять на месте или пытаться преодолеть прессинг.

• Игрок, владеющий мячом, должен использовать передачу одной рукой (обычно с отскоком от пола) после завершения ведения, передавая мяч партнеру по команде, выполняющему рывок за спиной защитника. Передача одной рукой выполняется быстрее, давая меньше шансов защитнику увидеть ее заранее.

• Игроки не должны думать о своих действиях заранее, необходимо реагировать, основываясь на перемещениях защиты. Они должны постоянно следить за ситуацией на площадке.

«Я никогда не смотрел на последствия промаха во время важного броска… когда ты думаешь об этих последствиях, ты всегда думаешь о негативном результате».
Майкл Джордан

Бросок

Так же как при выполнении передач и рывков, если игрок решает совершить бросок, то он должен бросить мяч, потому что самым худшим при броске является нерешительность. Мы хотим, чтобы игроки выполняли броски без ненужного ведения мяча. Избыточное ведение мяча приводит к тому, что партнеры по команде останавливаются и наблюдают за игроком, владеющим мячом, вместо того чтобы продолжить движение и выйти на открытую позицию для выполнения броска без сопротивления.

Выполнение удачных и неудачных бросков на периметре вынуждает защитников смещаться наружу, что разрежает защиту и делает ее более уязвимой. Более того, это заставляет низких и медленных нападающих игроков выглядеть выше и быстрее.

Игроки должны выполнять только те броски, которые им по силам. Каждый игрок нападения должен остро чувствовать свои индивидуальные возможности. Разумеется, понимание момента, не подходящего для выполнения броска, так же важно, как и понимание подходящего.

Начальная расстановка

Начальная расстановка представляет собой построение 2–3 с двумя игроками на задней линии, двумя форвардами по краям и центровым игроком на верхней позиции (рис. 7.1). Для игры на верхней позиции вам понадобится игрок, хорошо выполняющий передачи, ведение и броски мяча, потому что он выполняет роль разыгрывающего на площадке (первый номер). Нападение устроено так, что начинать можно с любой из боковых частей площадки, вводя мяч разными способами – посредством передачи либо ведением мяча.

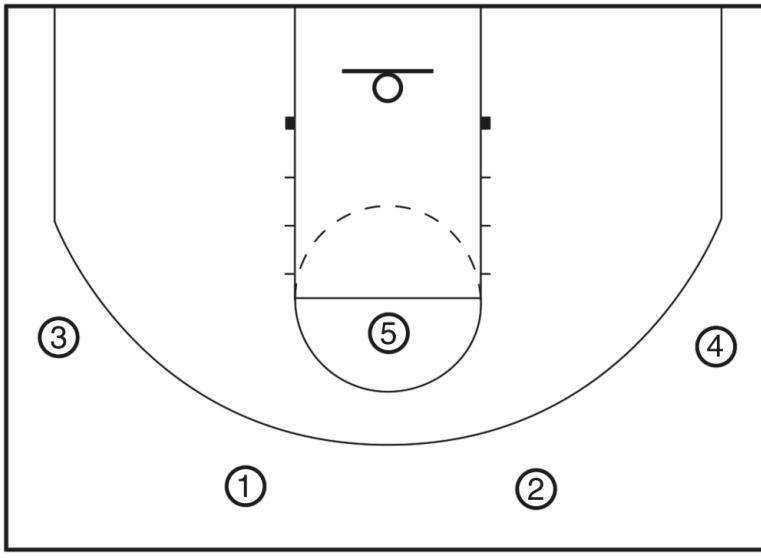


Рисунок 7.1 Вариант начальной расстановки: построение 2–3.

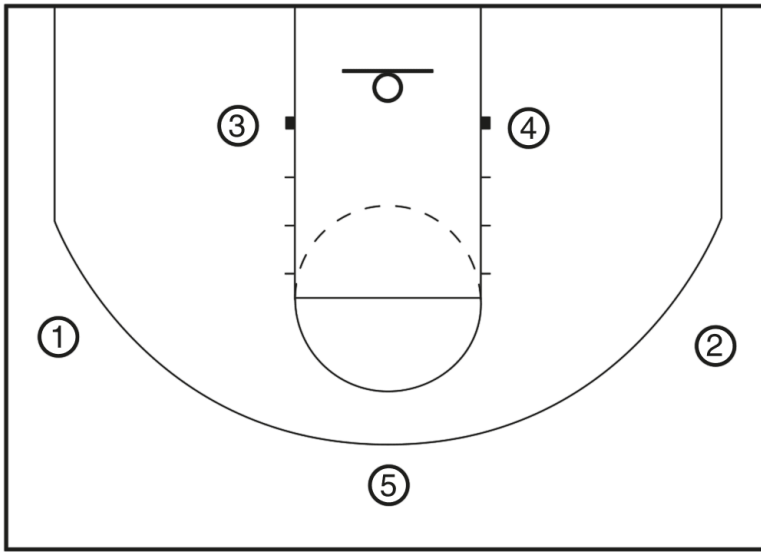


Рисунок 7.2 Другой вариант начальной расстановки: 3–2.

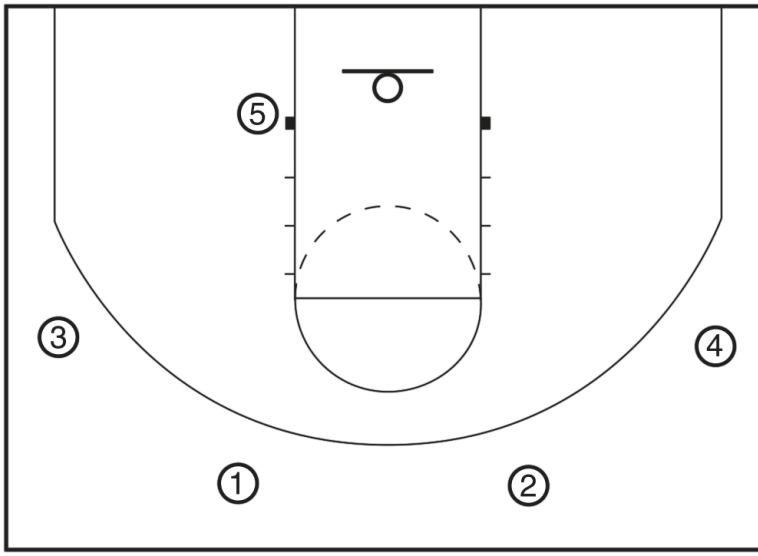


Рисунок 7.3 Третий вариант начальной расстановки: четверо снаружи и один внутри.

Данная расстановка предусматривает нахождение трех игроков снаружи и двух внутри, на нижних позициях центрового игрока (рис. 7.2), либо четырех игроков на периметре и одного на нижней позиции центрового игрока (рис. 7.3). Игроки на площадке при этих расстановках находятся в подвижном положении.

Передача

Передача на фланг. Этот способ начала атаки является самым простым, но не самым распространенным в силу того, что защитники игроков на флангах успешно мешают передаче мяча. В данном примере игроком, владеющим мячом, является 1, но вместо него может быть 2. 1 передает мяч 3 (форварду на ближайшем фланге). 1 затем может сделать рывок по сильной или слабой стороне площадки.

Передача центровому на верхней позиции, проход или обмен позиций игроков задней линии. Если 1 не может передать мяч 3 (форварду) или перевести мяч 2 из-за того, что их защитники сместились в сторону передачи, то он делает передачу 5 (центровому на верхней позиции), который выполняет неожиданный рывок в область штрафного броска. 1 и 2 выполняют рывки на нижние позиции центрового игрока на своих сторонах площадки, при этом форварды (3 и 4) занимают позиции игроков задней линии (рис. 7.4). После передачи для начала атаки центровому на верхней позиции (5) 1 и 2 меняются местами с форвардами (3 и 4).

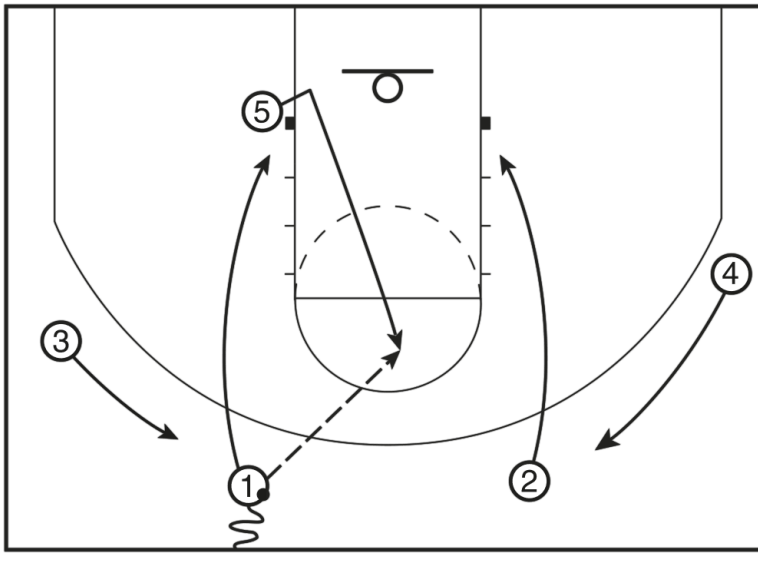


Рисунок 7.4 Передача для начала атаки центровому. Игроки задней линии проходят на нижние позиции центрового.

Ведение мяча

Освобождение позиции для дриблера. Если среди партнеров по команде нет открытых игроков, то 1 начинает атаку ведением мяча в сторону одного из форвардов, что служит ему сигналом для освобождения своей позиции и выполнения рывка к корзине за спиной защитника или ухода на нижнюю позицию центрового (рис. 7.5). 1 ведет мяч в сторону 3,

который освобождает позицию и делает рывок к корзине.

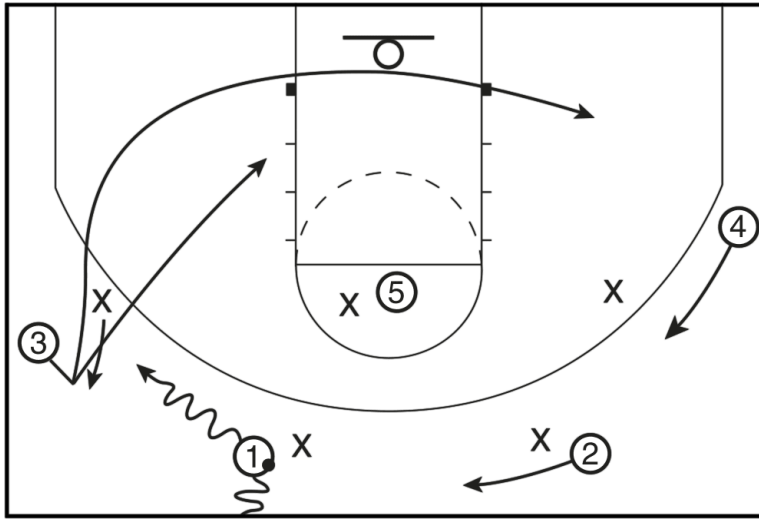


Рисунок 7.5 Начало атаки: освобождение позиции для дриблера.

Ведение с передачей мяча из рук в руки. Еще одним способом обыграть агрессивную защиту, предотвращающую прямую передачу, является ведение с передачей мяча из рук в руки. 1 ведет мяч в сторону 3, затем выполняет короткую передачу (или передачу из рук в руки) 3, если не препятствует защита. 2 и 4 могут обменяться позициями (рис. 7.6).

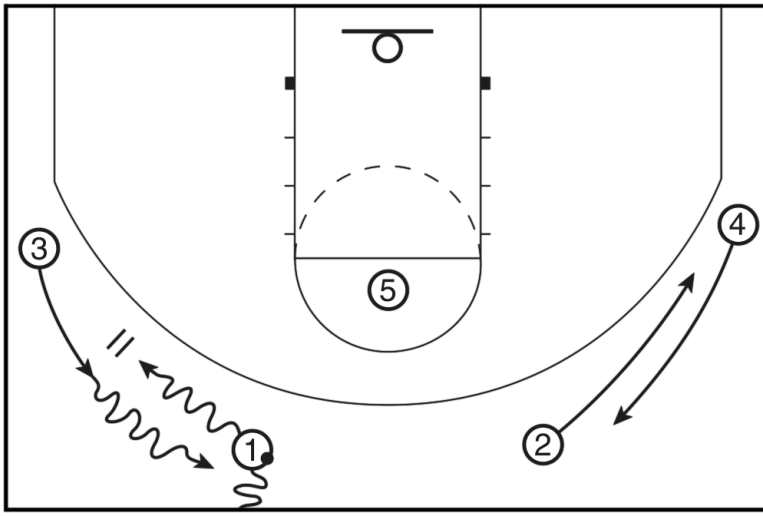


Рисунок 7.6 Начало атаки: ведение с передачей мяча из рук в руки.

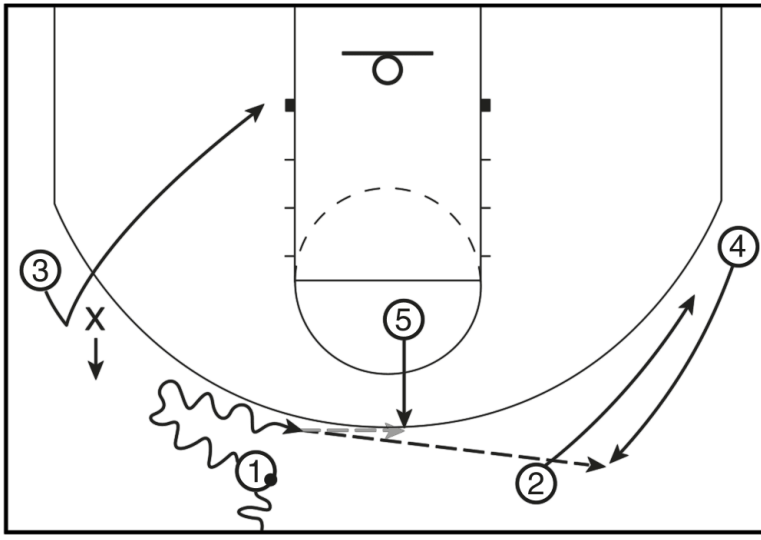


Рисунок 7.7 Начало атаки: ведение с разворотом.

Ведение с разворотом. Игрок с мячом (1) может начать ведение мяча в одном направлении, затем сделать ведение с разворотом и передать мяч форварду (4), который обменялся позициями с 2 (рис. 7.7). 1 также может передать мяч центровому (5), который вышел наружу, чтобы получить открытую позицию.

Заслон

Заслон в верхней позиции для игрока с мячом. 1 также мо-

жет воспользоваться заслоном в верхней позиции, поставленным 5, в качестве начала нападения (рис. 7.8). 2, защитник которого сместился на линию передачи, делает рывок в ограниченную зону после того, как видит заслон 5 для 1, и уходит в противоположный угол. 4 и 3 уходят выше, 1 передает мяч 3.

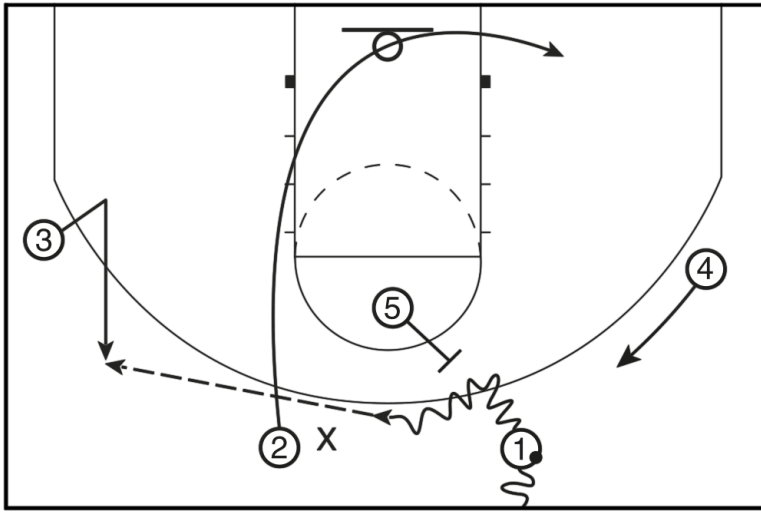


Рисунок 7.8 Начало атаки: заслон в верхней позиции для игрока с мячом.

Заслон в верхней позиции для игрока с мячом и ведение с разворотом. 5 ставит заслон для 1, но он не может передать мяч 3 потому, что его защитник сместился на линию

передачи. 1 выполняет ведение с разворотом и передает мяч 2, который выходит из-за нижнего заслона, поставленного 4 (рис. 7.9).

Заслон в верхней позиции для игрока с мячом и ведение с передачей мяча из рук в руки. 5 ставит заслон для 1, который ведет мяч в сторону форварда (3), но защитник 3 смещается на линию передачи. 1 выполняет с 3 ведение мяча с короткой передачей или передачей из рук в руки, в это время 2 и 4 перемещаются выше (рис. 7.10).

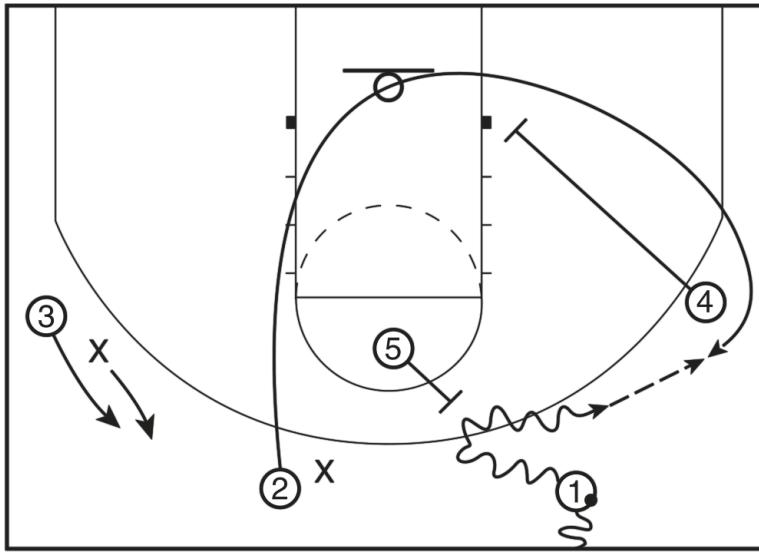


Рисунок 7.9 Начало атаки: заслон в верхней позиции для игрока с мячом и ведение с разворотом.

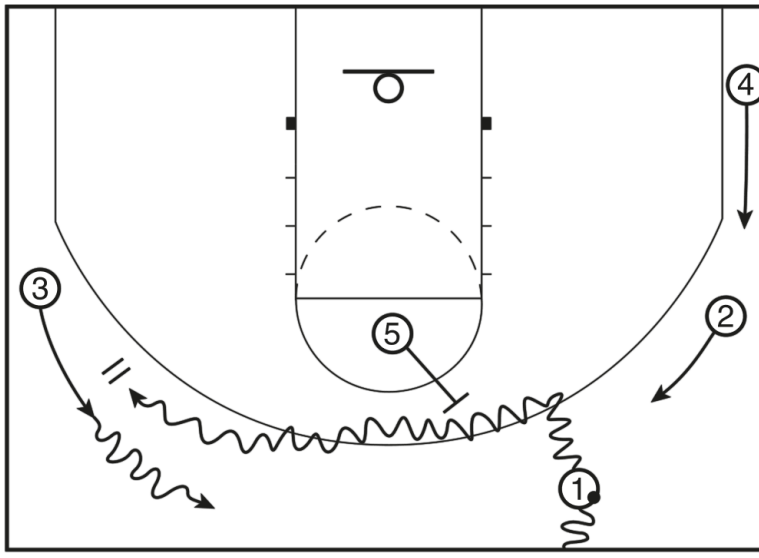


Рисунок 7.10 Начало атаки: заслон в верхней позиции для игрока с мячом и ведение с передачей мяча из рук в руки.

Рывок за спиной защитника

Визитной карточкой принстонского нападения является рывок за спиной защитника, который представляет собой один из основных и лучших элементов игры без мяча против защитника, настроенного на активные действия. Игроки

не должны пытаться обыграть своих защитников, их задача уйти от прессинга. Название этого маневра точно описывает выполняемые действия, но для эффективного его применения вам понадобятся игроки, способные сделать передачу мяча игроку, выполняющему рывок, согласованно и технично (как правило, при помощи передачи одной рукой с отскоком от пола). Все игроки нападения должны уметь выполнять рывок за спиной защитника, в том числе центровые и игроки периметра.

Теперь опишем некоторые ситуации, в которых применяется рывок за спиной защитника. Рывок за спиной защитника может применяться для взламывания прессинга, а также используется для передачи мяча игроку на пути к корзине в тот момент, когда его защитник не видит мяч или опекаемого игрока.

Ключевым моментом рывка за спиной защитника является согласованность действий игрока, выполняющего рывок, и игрока, совершающего передачу мяча. Игрок, выполняющий рывок, не должен сделать просто проход по дуге. Он совершает рывок и показывает готовность принять мяч только при полной уверенности, что выйдет на открытую позицию, выставляя руку для ориентира, чтобы игрок с мячом мог выполнить передачу. Игрок с мячом должен выполнить быструю передачу, желательно, чтобы это была передача одной рукой с отскоком от пола.

Форвард

Прямой рывок за спиной защитника. Если защитник форварда (3) пытается помешать ему получить мяч, то 3 совершает энергичный шаг в сторону мяча, вынуждая защитника совершить ошибку, делает резкий рывок позади него и, по возможности, получает мяч от 1 для выполнения броска из-под корзины (рис. 7.11).

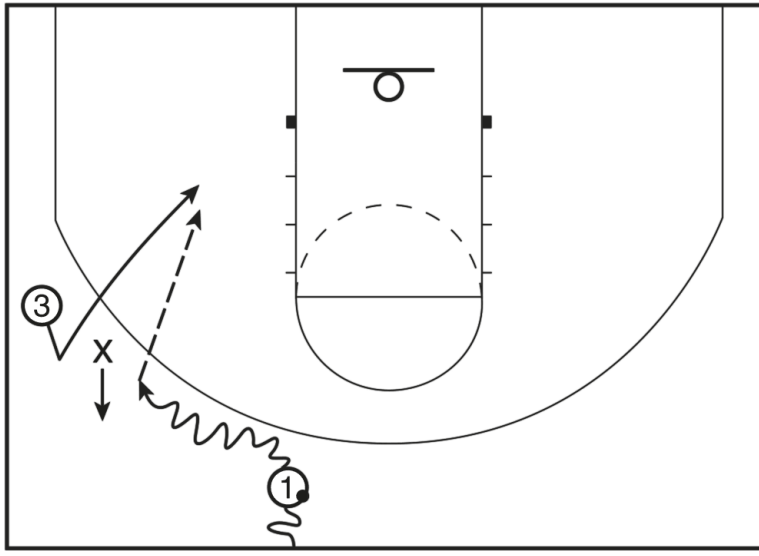


Рисунок 7.11 Рывок форварда за спиной защитника.

Рывок за спиной защитника, выполняемый двумя форвардами. Мяч находится у центрового (5), оба форварда могут сделать финт на уход выше, а затем сделать рывок за спиной защитника, если тот активно смещается на линию передачи.

Рывок за спиной защитника с участием центрового. Данная классическая ситуация с применением рывка за спиной защитника требует идеальной расстановки и согласованности действий игроков. Центровой (5) совершает неожиданный рывок на верхнюю позицию и получает мяч от 2. 4 делает финт на уход выше и выполняет рывок за спиной защитника, чтобы получить мяч от 5 и выполнить бросок из-под корзины (рис. 7.12).

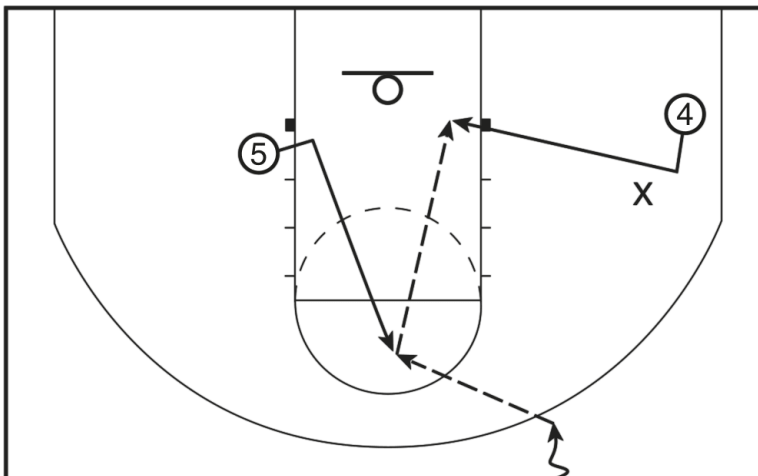


Рисунок 7.12 Рывок за спиной защитника с участием центрового.

Игрок задней линии

Рывок за спиной защитника с передачей от второго игрока задней линии. Если защитник игрока задней линии (2) смещается на линию передачи и 1 не может передать ему мяч, то 2 выполняет прямой рывок за спиной защитника (рис. 7.13).

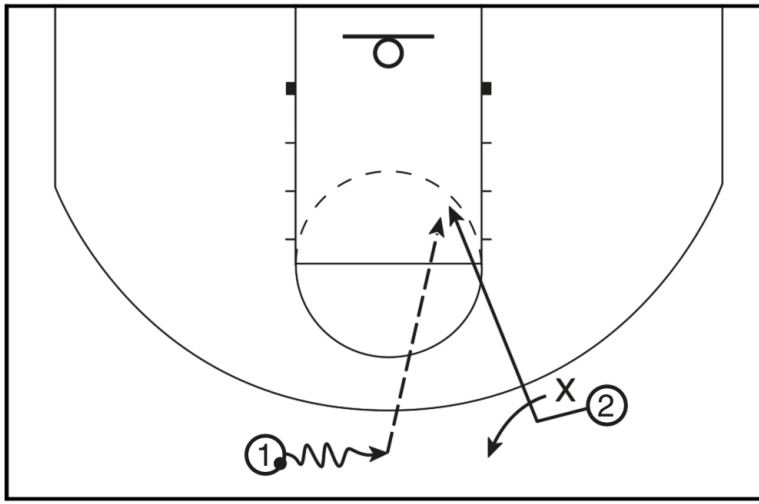


Рисунок 7.13 Рывок игрока задней линии за спиной защитника: один игрок задней линии передает мяч другому.

Рывок за спиной защитника с передачей от форварда. Если форвард (4) хочет передать мяч 1, но защитник 1 сместился на линию передачи, то 1 делает финт на проход перед ним и выполняет рывок за его спиной (рис. 7.14).

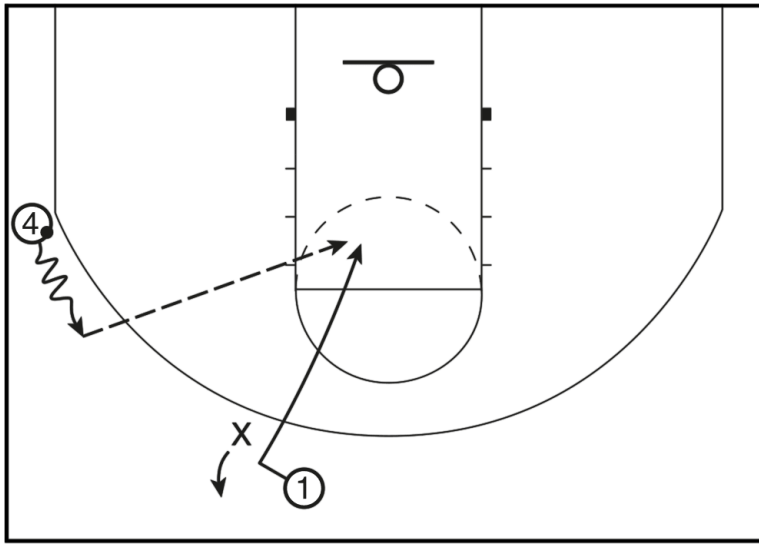


Рисунок 7.14 Рывок игрока задней линии за спиной защитника: форвард передает мяч игроку задней линии.

Рывок за спиной защитника с передачей от центрового. Игрок задней линии (1) также может выполнить рывок за спиной защитника, взаимодействуя с 5, который делает неожиданный рывок на верхнюю позицию, получает от 2 мяч и делает передачу 1, совершающему рывок (рис. 7.15).

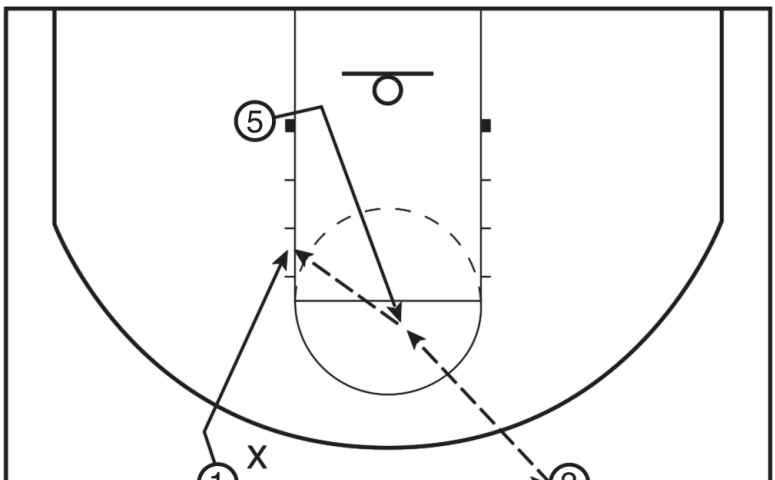


Рисунок 7.15 Рывок игрока задней линии за спиной защитника: игрок задней линии передает мяч центровому. Центровой передает мяч игроку задней линии.

Центровой игрок

Рывок за спиной защитника на верхней позиции. Если защитник центрового игрока на верхней позиции (5) препятствует передаче, а мяч находится у форварда (1), то 5 делает финт на движение в сторону мяча, а затем выполняет рывок позади защитника, чтобы получить мяч от 1 и выполнить

бросок из-под корзины (рис. 7.16).

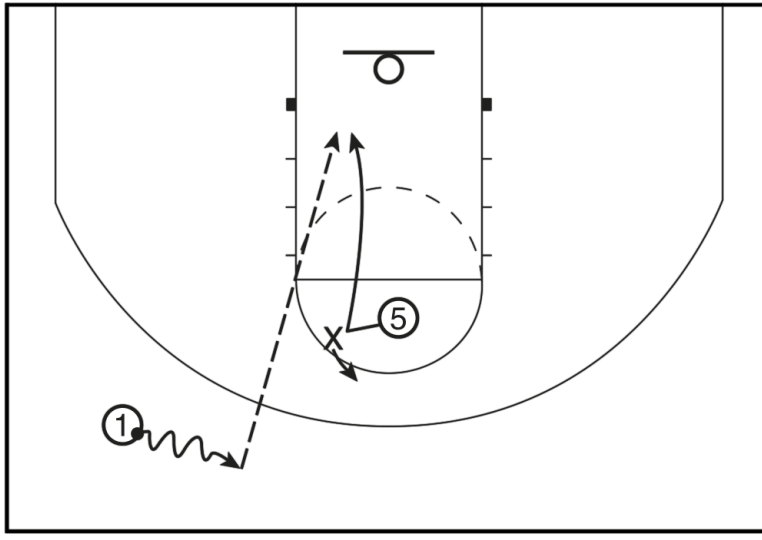


Рисунок 7.16 Рывок за спиной защитника на верхней позиции.

Рывок за спиной защитника на нижней позиции. Рывок за спиной защитника также может выполняться из нижней позиции центрового игрока. Если защитник 5 мешает получить мяч во время рывка на верхнюю позицию, то 5 выполняет энергичный рывок за спиной защитника, чтобы получить мяч и совершить бросок из-под корзины (рис. 7.17).

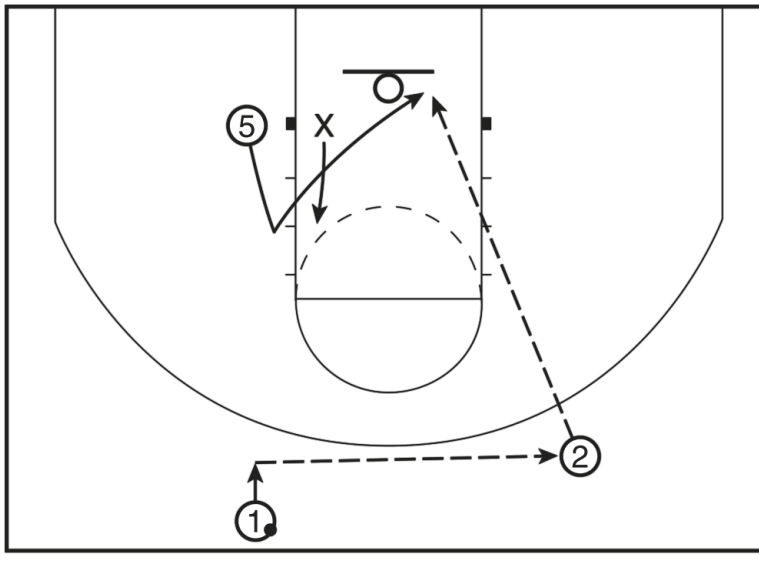


Рисунок 7.17 Рывок за спиной защитника на нижней позиции.

Основные действия

Как было сказано выше, начальная расстановка представляет собой построение 2–3 с двумя игроками задней линии (1 и 2), двумя форвардами (3 и 4) возле воображаемого продолжения линии штрафного броска и одним центровым (5), начинает который на нижней позиции, затем выполняет рывок в область верхней позиции в место на углу или по центру

зоны штрафного броска.

Такой является начальная расстановка, но помните, что все игроки на площадке взаимозаменяемы и что атака может быть начата на любой из сторон площадки либо передачей мяча центровому на верхнюю позицию. Как упоминалось ранее, четверо игроков на периметре должны уметь играть на позициях игроков задней линии и на позициях форвардов, из-за того, что их роли на площадке могут меняться между собой. К основным действиям относятся:

- Передача и заслон в сторону от мяча.
- Передача и рывок в строну.
- Передача и движение за мячом (перекрестный проход на верхней позиции).

Комбинация с передачей и заслоном в сторону от мяча

Опишем различные варианты выполнения заслона в сторону от мяча в зависимости от действий защитников.

Вариант 1. 5 выполняет внезапный рывок на верхнюю позицию и получает мяч от 1. 1 ставит заслон для 2 в сторону от мяча, который делает рывок за спиной защитника и перемещается на другую сторону площадки, где для него поставил заслон 3. Как вы можете понять из этих двух простых маневров (заслон у боковой линии и нижний заслон), мы за-

ставляем всех защитников перемещаться, получая несколько возможностей для совершения броска. 5 может передать мяч 2, который выполняет рывок за спиной защитника и выходит из-за заслона, поставленного 3, или, если защитник 2 успевает сделать заступ для заслона, когда он побежит обратно к корзине. 5 также может передать мяч 3, который поворачивается к корзине после заслона. 3 также может занять нижнюю позицию и получить мяч от 1 (рис. 7.18). Наконец, 5 также может передать мяч 1, который выходит наружу после заслона.

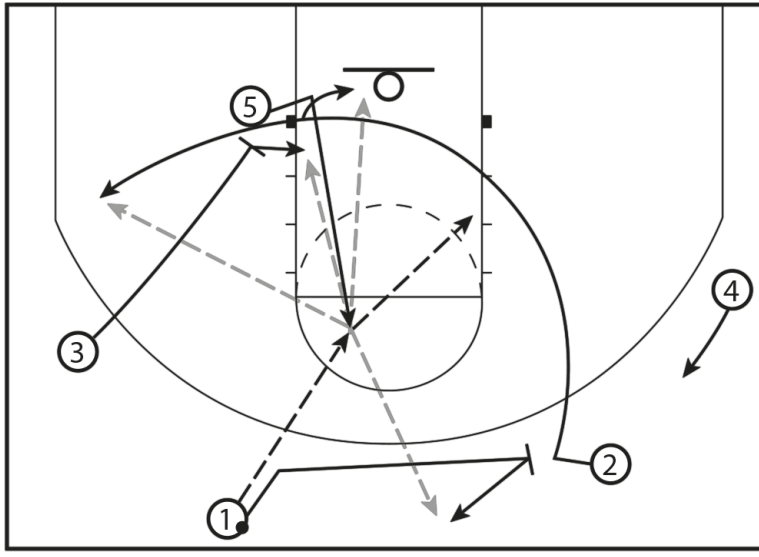


Рисунок 7.18 Передача и заслон в сторону, вариант 1:

1 передает мяч на верхнюю позицию, ставит заслон для 2, затем 3 ставит заслон для 2.

Вариант 2. 2 передает мяч 5 и ставит заслон для 4, который делает рывок за спиной защитника, в то время как 2 выходит наружу. 5 может передать мяч 4 для выполнения броска из-под кольца после выхода 4 из-за заслона, поставленного 3, или, если защитник 4 делает заступ для заслона, поставленного 3, когда 4 бежит обратно (рис. 7.19). 5 также может передать мяч 2, который выходит наружу после заслона, либо 3, который поворачивается к корзине после постановки заслона, также 3 может занять нижнюю позицию и получить мяч от 4.

Вариант 3. Предположим, что 1 не может выполнить начальную передачу 3 или 5, а также перевести мяч на другую сторону 2 для начала атаки. Тогда 1 ведет мяч в сторону 3 для передачи из рук в руки, в это время 2 и 4 обмениваются позициями (рис. 7.20). 3 передает мяч 4, который делает передачу 5, сделавшему неожиданный рывок в верхний угол трехсекундной зоны, при этом 3 совершает рывок на другую сторону площадки. 5 может передать мяч 3 (рис. 7.21).

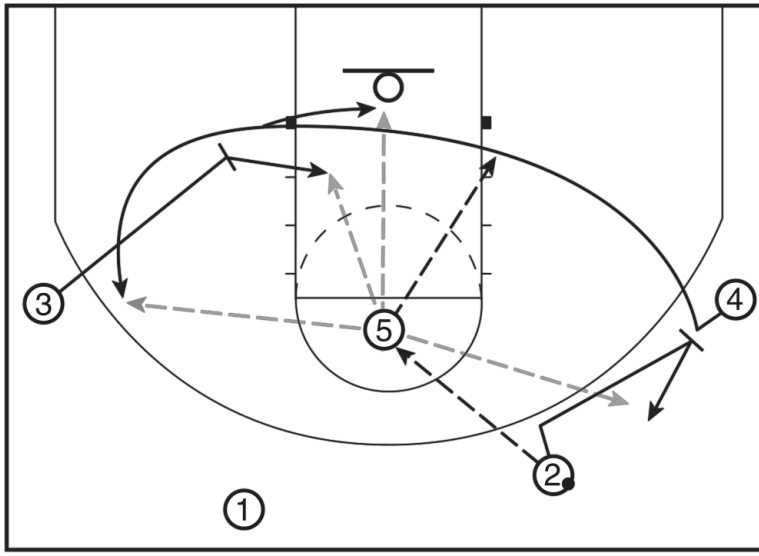


Рисунок 7.19 Передача и заслон в сторону, вариант 2: 2 передает мяч на верхнюю позицию, ставит заслон для 4, 3 еще раз ставит заслон для 4.

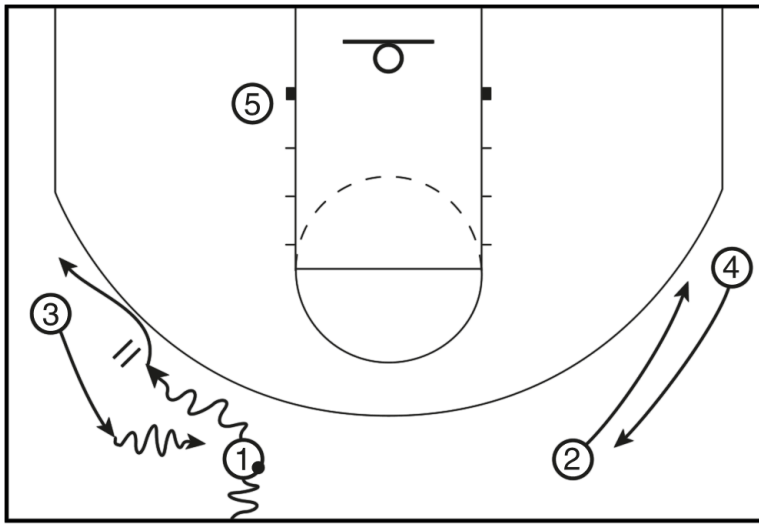


Рисунок 7.20 Передача и заслон в сторону, вариант 3: передача мяча от 1 из рук в руки 3 и обмен позиций между другими игроками на периметре.

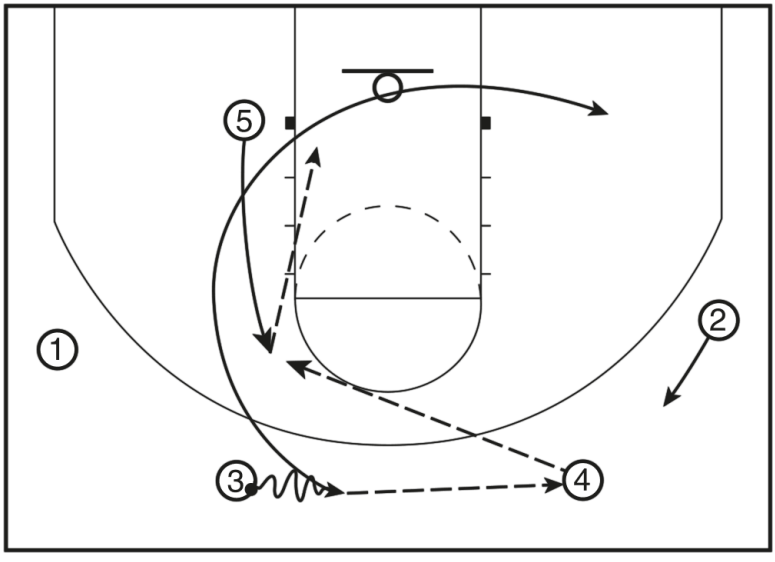


Рисунок 7.21 Передача и заслон в сторону, вариант 3: 3 передает мяч 4, 4 передает мяч 5, а 3 делает рывок мимо 5.

После передачи мяча 5 4 ставит заслон для 2, который делает рывок на другую сторону площадки за спиной защитника и получает заслон от 1, уходящего после заслона в угол. 5 может передать мяч 2, выполняющему рывок за спиной защитника, или 4, который занимает нижнюю позицию или выходит наружу после постановки заслона для 2. Если 2 не получает мяч от 5, то он продолжает рывок и выходит из-за заслона, поставленного 1. Если защитник 2 делает заступ для заслона, поставленного 1, то 2 бежит обратно и получает

мяч под корзиной от 5 (рис. 7.22).

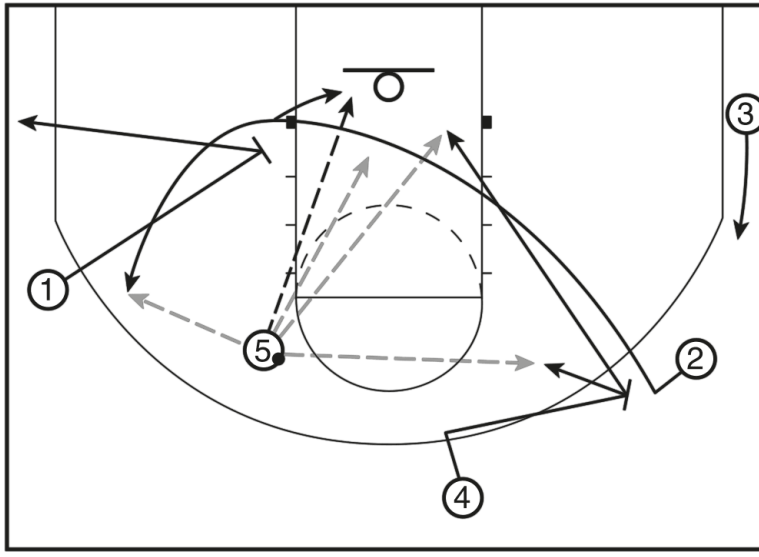


Рисунок 7.22 Передача и заслон в сторону, вариант 3: 4 ставит заслон для 2, затем 1 ставит заслон для 2. У 5 есть варианты передачи мяча.

Если 5 не может реализовать передачу, то он делает один или два удара мячом в пол, перемещаясь на другую сторону площадки, и передает мяч 3. Затем 4 ставит задний заслон для 5, который получает мяч от 3. 3 также может передать мяч 4, который выходит наружу, выполнив заслон (рис. 7.23).

Вариант 4. 2 переводит мяч 1, который выполняет передачу 3, в то время как 2 делает рывок на другую сторону площадки. 1 ставит заслон на нижней позиции для 2, при этом 5 уходит из ограниченной зоны наружу (рис. 7.24).

3 передает мяч 5 и ставит заслон на нижней позиции для 2, когда 4 ставит заслон на нижней позиции для 1. 5 может передать мяч 2 или 1, которые уходят из ограниченной зоны из-за заслонов, поставленных 3 и 4, соответственно, либо 3 или 4, которые развернулись к корзине после выполнения заслонов. При невозможности реализации этих вариантов 5 передает мяч одному из игроков задней линии, в этом примере – 1 (рис. 7.25).

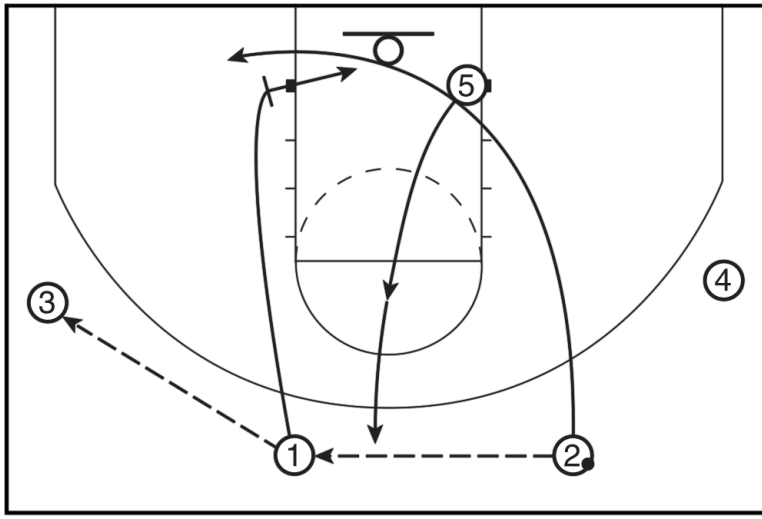


Рисунок 7.24 Передача и заслон в сторону, вариант 4: 2 передает мяч 1, 1 передает мяч 3, затем 1 ставит заслон для 2.

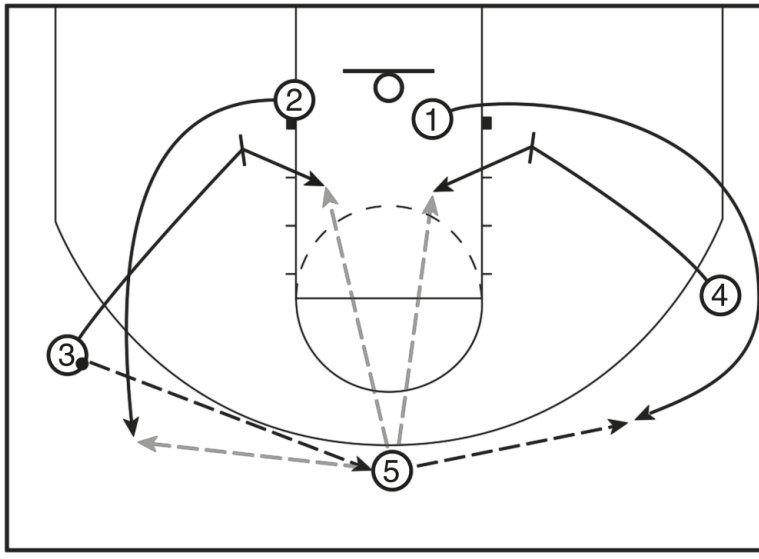


Рисунок 7.25 Передача и заслон в сторону, вариант 4: 3 передает мяч 5, а затем 3 и 4 ставят заслоны для 2 и 1.

После передачи мяча 2 5 ставит заслон в сторону для 1, который выполняет рывок за спиной защитника, в то время как 2 ведет мяч на другую сторону площадки. 2 может передать мяч 1, выполняющему рывок, или 5, который разворачивается к корзине после выполнения заслона (рис. 7.26). После передачи мяча одному из игроков задней линии, который переместился на верхнюю позицию, выполнив заслон, 5 может занять нижнюю позицию.

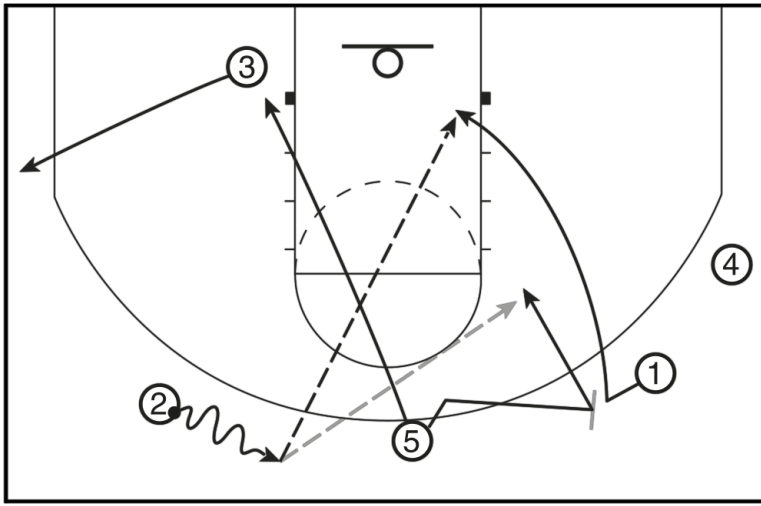


Рисунок 7.26 Передача и заслон в сторону, вариант 4: 5 ставит заслон с разворотом к кольцу для 1 или делает рывок на нижнюю позицию.

Если 5 занимает нижнюю позицию после передачи мяча 2, то он может совершить неожиданный рывок в верхнюю позицию на угол ограниченной зоны, в то время как 2 передает мяч 1 и делает рывок на другую сторону площадки. 5 получает мяч от 1, затем 1 ставит заслон в сторону от мяча для 4, который делает рывок за спиной защитника, пока 1 выходит наружу. 5 может передать мяч 2 во время рывка или когда тот начнет выходить наружу на другой стороне площадки, 5 также может передать мяч 4, выполняющему рывок за спи-

ной защитника, или 1, который отошел наружу после заслона (рис. 7.27).

Вариант 5. 1 передает мяч 2, делает рывок и ставит заслон для 5, а затем уходит наружу на фланг другой стороны площадки. 5 занимает верхнюю позицию и получает мяч от 3, который затем ставит заслон для 4, который делает рывок за спиной защитника. 5 может передать мяч 4, выполняющему рывок, или 1, который выходит наружу после заслона, или 2, который разворачивается к корзине после выполнения заслона для 4 (рис. 7.28).

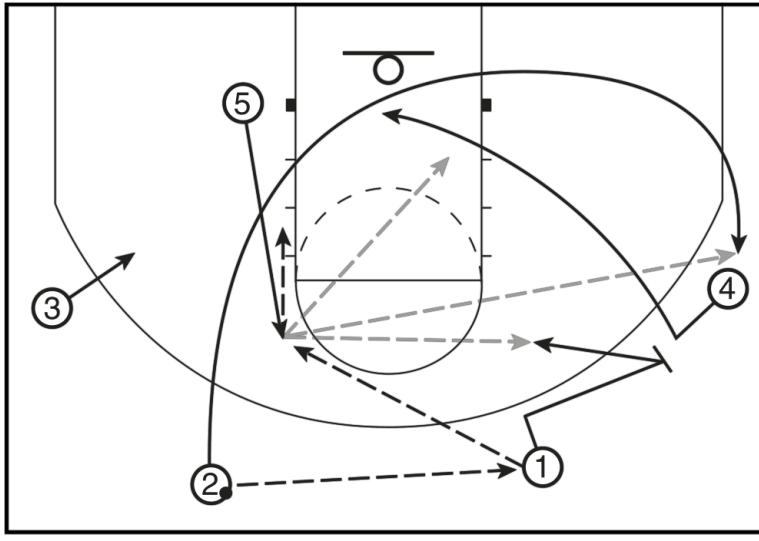


Рисунок 7.27 Передача и заслон в сторону, вариант 4:

2 передает мяч 1 и делает рывок, 1 передает мяч 5 и ставит заслон для 4.

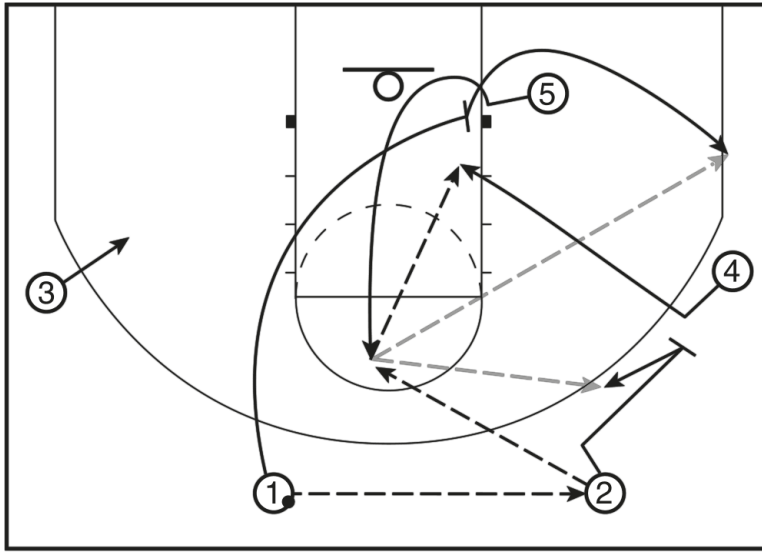


Рисунок 7.28 Передача и заслон в сторону, вариант 5: 1 передает мяч 2 и ставит заслон для 5. 2 передает мяч 5 и ставит заслон для 4.

Передача и рывок в сторону

Для поддержания равномерной игры на обеих сторонах площадки мы стараемся задействовать всех игроков на пе-

риметре, также мы хотим, чтобы защита находилась в постоянном движении. В связи с этим мы говорим игрокам, что они также могут выполнить передачу мяча и сделать рывок в сторону от мяча. На примере разобранных выше комбинаций можно увидеть, что рывок в сторону является важным маневром для нашего нападения.

2 передает мяч 1. 5 делает неожиданный рывок на верхнюю позицию в противоположный мячу угол ограниченной зоны. 1 передает мяч 5. 2 делает рывок на другую сторону площадки. После этого 1 делает рывок, перемещаясь на другую сторону площадки (рис. 7.29). 5 может передать мяч 2 или 1 во время исполнения рывков.

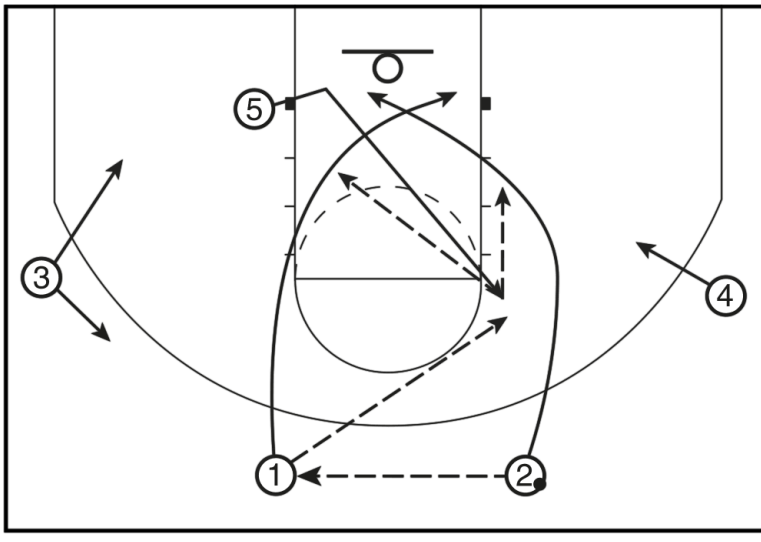


Рисунок 7.29 Комбинация с передачей и рывком в сторону: 2 передает мяч 1, 1 передает мяч 5, а 2 делает рывок в сторону.

Покидая ограниченную зону, 1 получает нижний заслон от 4 (или меняется местами с 2). 5 может передать мяч 1, выходящему из-за нижнего заслона, поставленного 4, или 4, который разворачивается к корзине после заслона для 1. Если 5 не может передать мяч 1 или 4, то он ведет мяч в сторону 3, который в случае смещения защитника на линию передачи делает рывок за спиной защитника и может получить мяч от 5 (рис. 7.30). 3 может также поставить нижний заслон

для 2, а 5 может передать мяч 2. В данной ситуации, если 2 не может совершить бросок, то он может передать мяч 3, занявшему нижнюю позицию.

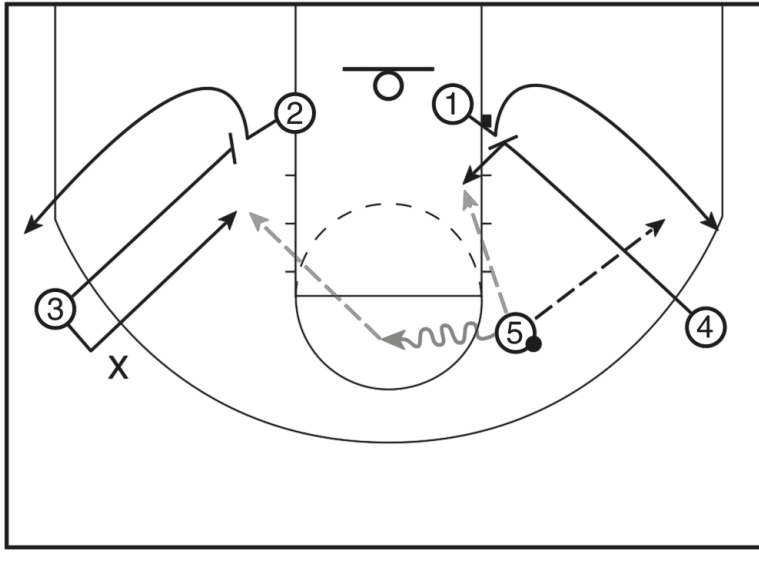


Рисунок 7.30 Комбинация с передачей и рывком в сторону: 4 ставит заслон для 1, у 5 есть варианты передачи мяча.

Передача и движение за мячом (перекрестный проход на верхней позиции)

Как было сказано выше, в данной системе нападения цен-

тровой игрок должен хорошо выполнять передачи и уметь распознавать различные приемы, используемые защитой. 2 передает мяч 1 и делает рывок на противоположную сторону площадки, в то время как 5 делает неожиданный рывок на верхнюю позицию в противоположный мячу угол ограниченной зоны и получает мяч от 1. 5 может передать мяч 2 во время рывка или после выхода из-за заслона, поставленного 3 (рис. 7.31).

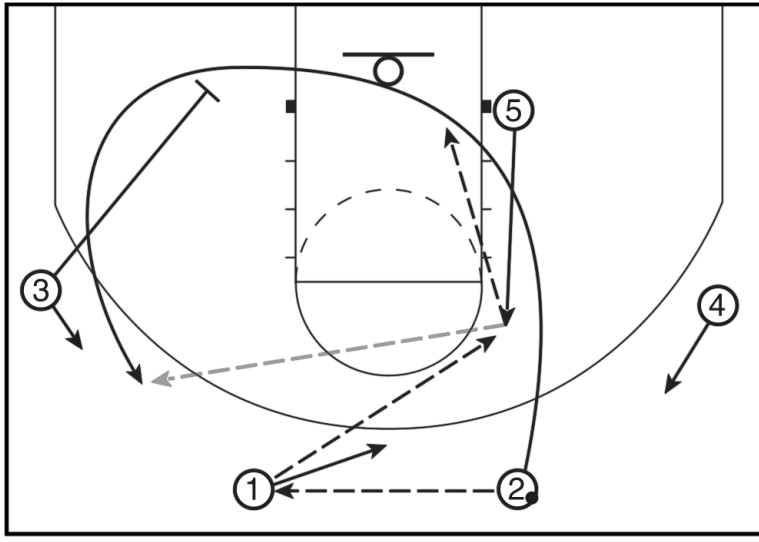


Рисунок 7.31 Передача и движение за мячом (перекрестный проход на верхней позиции): 2 передает мяч 1. 1 передает мяч 5. 2 делает рывок мимо 5 и получает заслон от 3.

Если данную комбинацию реализовать невозможно, то существует пять вариантов действий:

• 1 выполняет передачу 5 и двигается за мячом, в то время как 4 делает финт на перекрестный проход и совершает рывок за спиной защитника, чтобы получить мяч от 5 (рис. 7.32). 5 также может передать мяч 1, который выходит наружу.

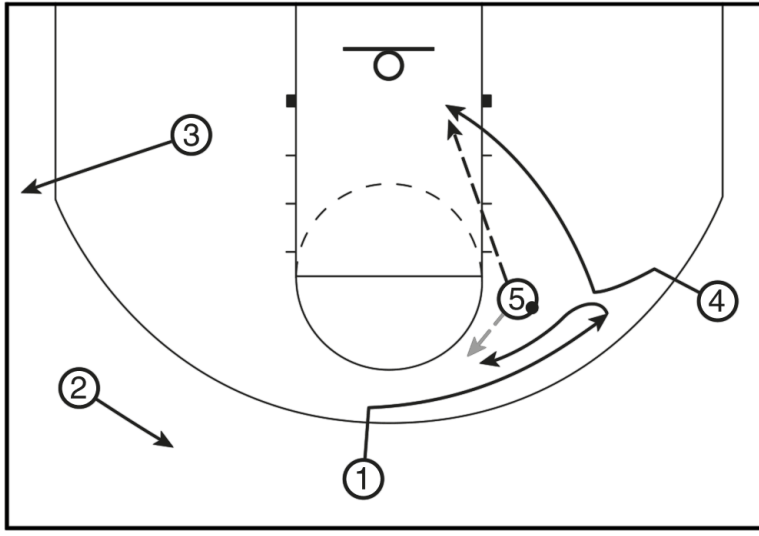


Рисунок 7.32 Передача и движение за мячом (перекрестный проход на верхней позиции): 1 передает мяч 5 и двигается за мячом, пока 4 делает рывок за спиной защитника.

• 1 ставит заслон для 4, 4 получает мяч для выполнения броска в прыжке или прохода к корзине (рис. 7.33). 5 также может передать мяч 1, который разворачивается к корзине.

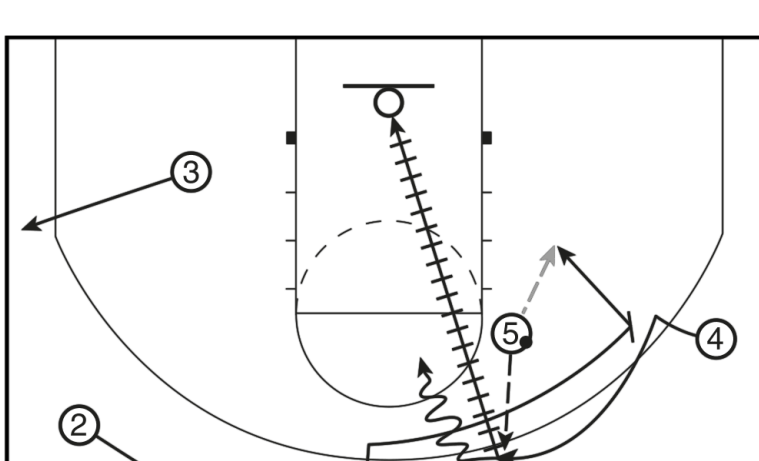


Рисунок 7.33 Передача и движение за мячом (перекрестный проход на верхней позиции): 1 ставит заслон для 4 и разворачивается к корзине.

• 1 ставит заслон для 4, 4 делает рывок за спиной защитника, а 1 выходит наружу для выполнения броска в прыжке (рис. 7.34).

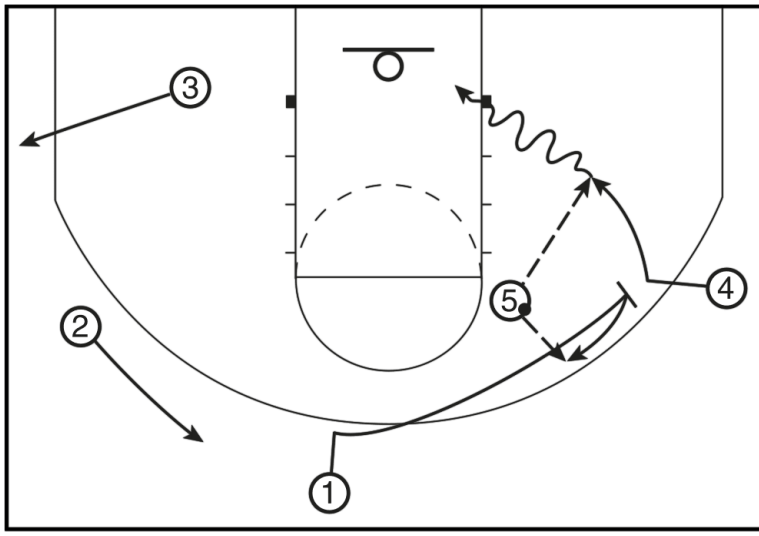


Рисунок 7.34 Передача и движение за мячом (перекрестный проход на верхней позиции): 1 ставит заслон для 4 и выходит наружу.

• 1 делает перекрестный проход с 4, который делает рывок за спиной защитника и занимает нижнюю позицию. Затем 1 выходит наружу в область бокового участка площадки (рис. 7.35).

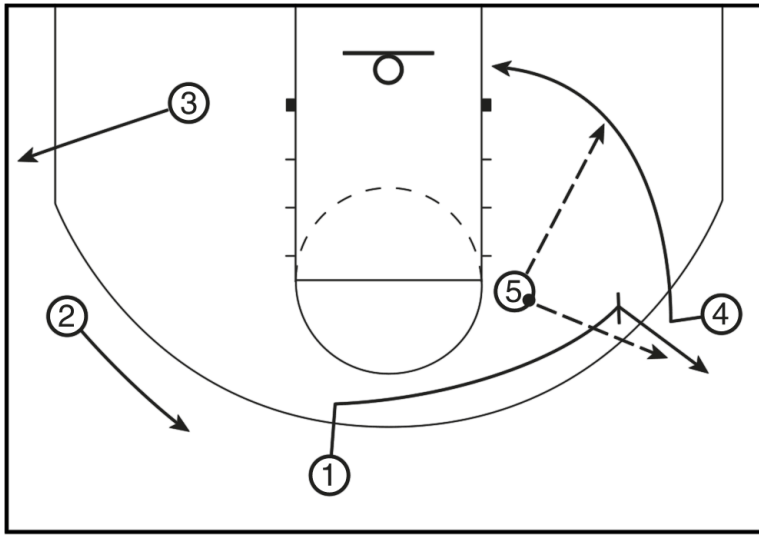


Рисунок 7.35 Передача и движение за мячом (перекрестный проход на верхней позиции): 1 делает перекрестный проход с 4, который делает рывок за спиной защитника.

• 5 передает мяч 1, получает задний заслон от 4 и получает мяч от 1 (рис. 7.36). 1 также может передать мяч 4, который выходит наружу после заднего заслона.

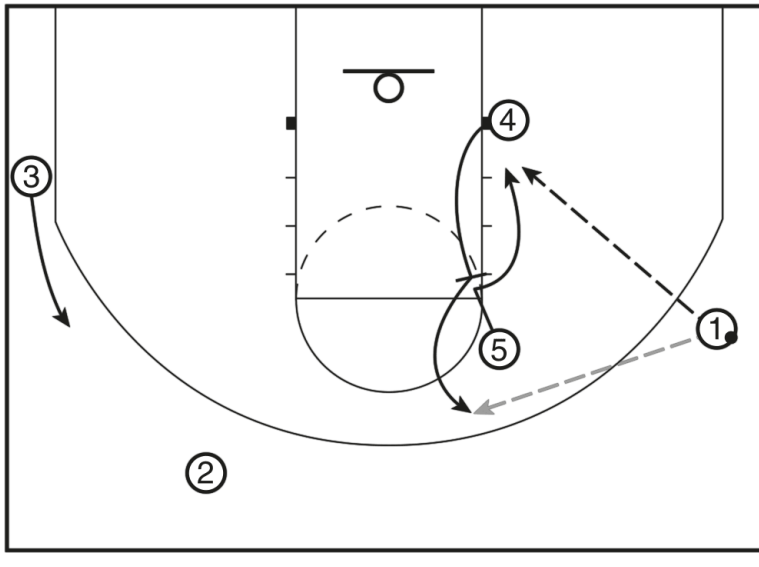


Рисунок 7.36 Передача и движение за мячом (перекрестный проход на верхней позиции): 4 ставит задний заслон для 5 и выходит наружу.

Варианты выполнения основных действий

Вне зависимости от того, какой тип нападения вы используете, должно быть несколько вариантов начала атаки на случай, если защита сможет противостоять выбранной вами стартовой комбинации. Как говорилось выше, существу-

ет два варианта начала атаки: с использованием передачи, как описано ранее, и с ведением мяча. В данном разделе мы рассмотрим варианты начала нападения при помощи ведения с разворотом.

Ведение с разворотом

Вариант 1. Если 1 не может передать мяч партнеру по команде, то он начинает вести мяч в сторону 2, который делает рывок в сторону от мяча на противоположную сторону площадки. Затем 1 выполняет разворот и ведет мяч в сторону 4, который делает рывок за спиной защитника (или ставит заслон для 2), а затем занимает нижнюю позицию. 5 делает неожиданный рывок на угол ограниченной зоны на слабой стороне (рис. 7.37).

После ведения с разворотом 1 передает мяч 2, выходит из-за заслона, поставленного 5, и получает мяч от 2 для выполнения броска в прыжке или прохода к корзине. 2 также может передать мяч 5, который повернулся к корзине после выполнения заслона. 2 после передачи мяча 1 может также поставить нижний заслон для 4, а 4 может получить мяч от 1 (рис. 7.38).

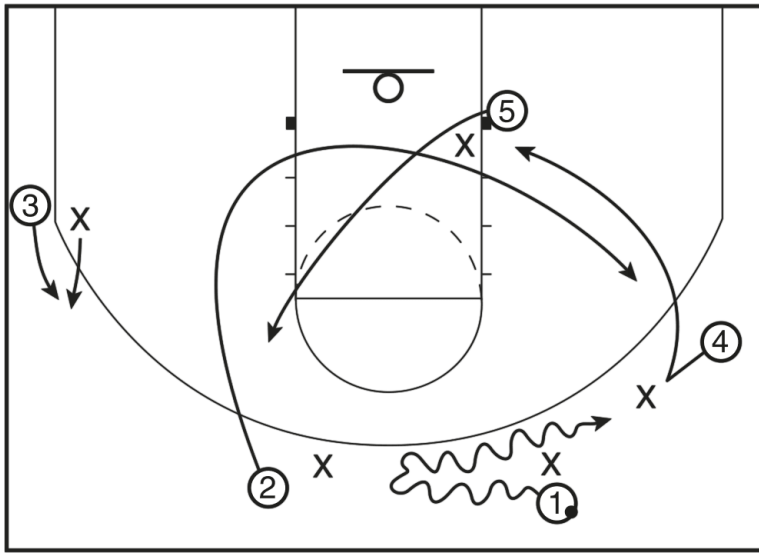


Рисунок 7.37 Ведение с разворотом, вариант 1: 1 выполняет ведение с разворотом, 2 делает рывок от мяча, 4 делает рывок за спиной защитника, а 5 делает неожиданный рывок на верхнюю позицию.

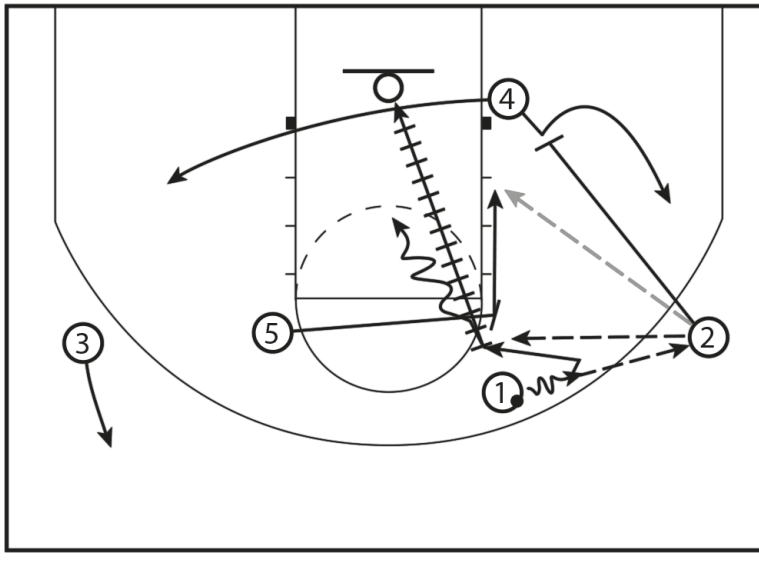


Рисунок 7.38 Ведение с разворотом, вариант 1: 1 передает мяч 2 и получает заслон от 5. 2 затем может вернуть мяч 1 и поставить заслон для 4.

Вариант 2. 2 ведет мяч в сторону 1, затем делает разворот и передает мяч 3. 5 уходит выше ограниченной зоны, чтобы получить мяч от 3. 2 и 1 выполняют рывки, не меняя сторон площадки, и получают заслоны от 3 и 4 (рис. 7.39). 5 может передать мяч 2 или 3 после выполнения заслона либо 4 или 5, которые разворачиваются после выполнения заслона к корзине. 5 передает мяч 1 и занимает нижнюю позицию, в это время 4 отходит за линию трехочковых бросков. 1 передает

мяч 2 (рис. 7.40).

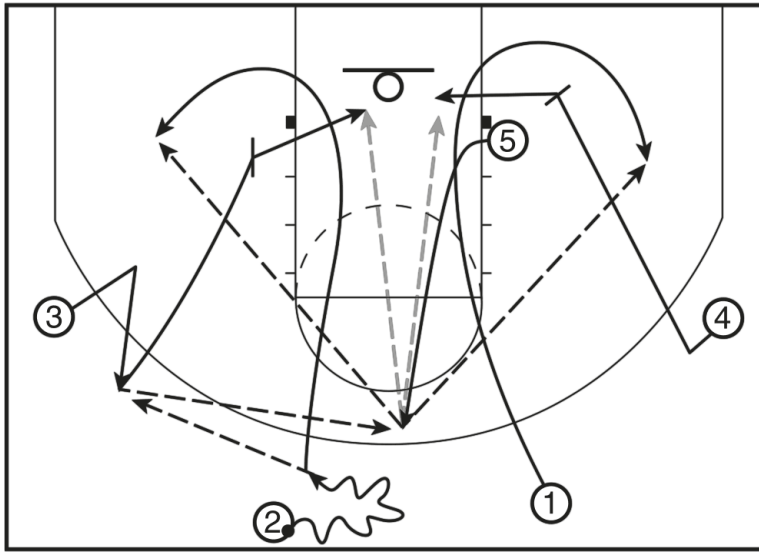


Рисунок 7.39 Ведение с разворотом, вариант 2: 2 выполняет ведение с разворотом и передает мяч 3, который передает мяч 5, затем 4 и 3 ставят нижние заслоны для 1 и 2.

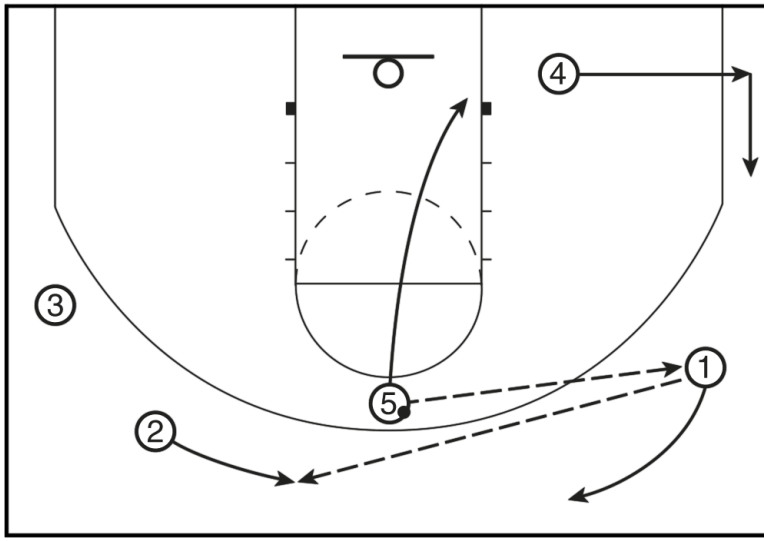


Рисунок 7.40 Ведение с разворотом, вариант 2: 5 передает мяч 1 и уходит на нижнюю позицию, когда 1 передает мяч 2.

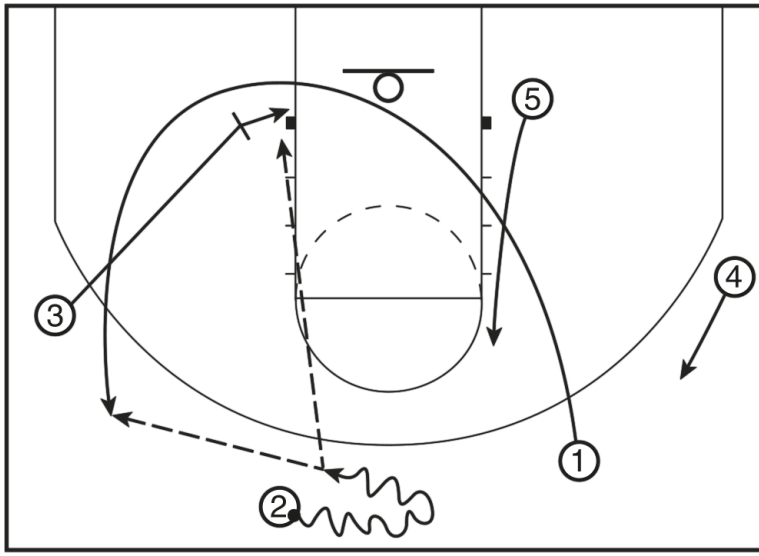


Рисунок 7.41 Ведение с разворотом, вариант 2: 2 выполняет разворот и передает мяч 1, выходящему из-за заслона, поставленного 3, или 3 после разворота к корзине.

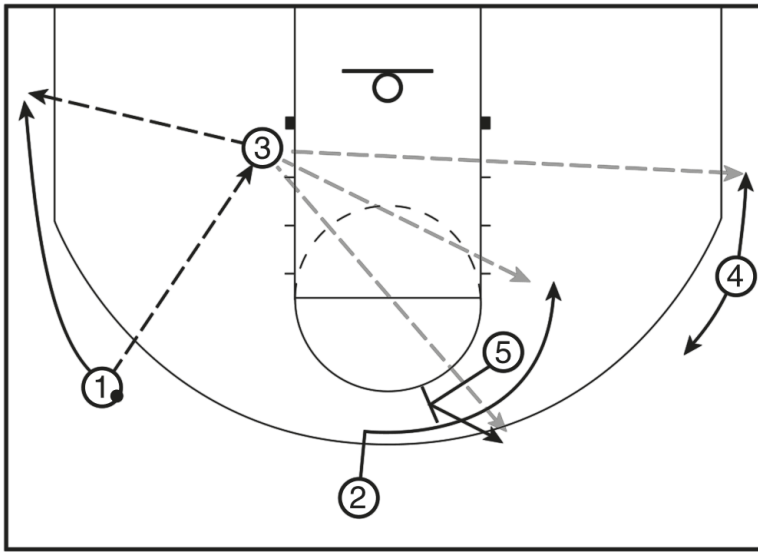


Рисунок 7.42 Ведение с разворотом, вариант 2: 1 передает мяч 3, у 3 есть варианты передачи мяча.

Затем 2 начинает вести мяч в сторону 1, который делает рывок в ограниченную зону и выходит наружу на другой стороне площадки из-за заслона, поставленного 3. 2 выполняет разворот и передает мяч 1 или 3, который развернулся к корзине после выполнения заслона (рис. 7.41). 1 передает мяч 3, 5 ставит боковой заслон для 2 и выходит наружу (рис. 7.42). 3 может передать мяч 1, который уходит в угол, 2, 5 или 4, который уходит в угол.

Вариант 3. Защитник 2 смещается на линию передачи, 1 ведет мяч в сторону 2. 2 делает рывок за спиной защитника и выходит наружу на другой стороне площадки. 1 выполняет разворот, и у него появляются следующие варианты для передачи на сильной стороне:

- 4 ставит заслон 2 и разворачивается к корзине (рис. 7.43).
- 4 выполняет финт на заслон и делает рывок к корзине.
- 4 занимает нижнюю позицию (рис. 7.44).

1 также может передать мяч 2, выйти из-за заслона, поставленного 5, и получить мяч обратно от 2. Затем 1 выполняет заслон с разворотом к кольцу с 5 (рис. 7.45).

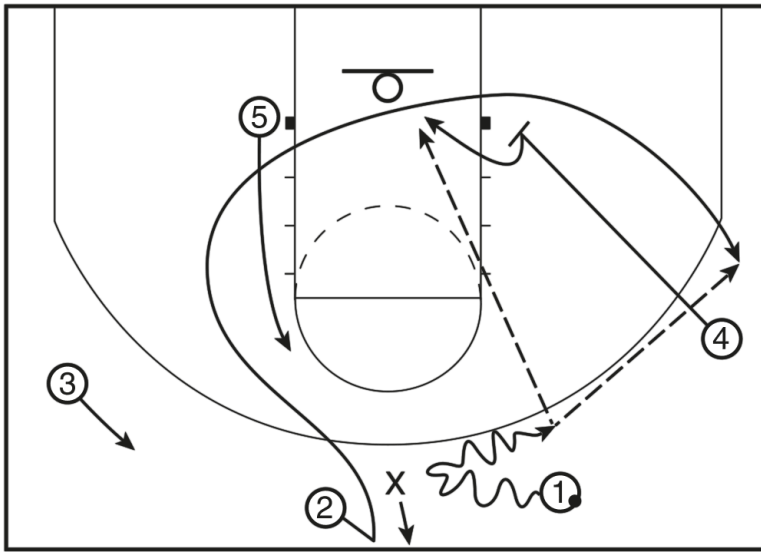


Рисунок 7.43 Ведение с разворотом, вариант 3: 1 выполняет разворот и передает мяч 2, выходящему из-за заслона, поставленного 4, или 4 после разворота к корзине.

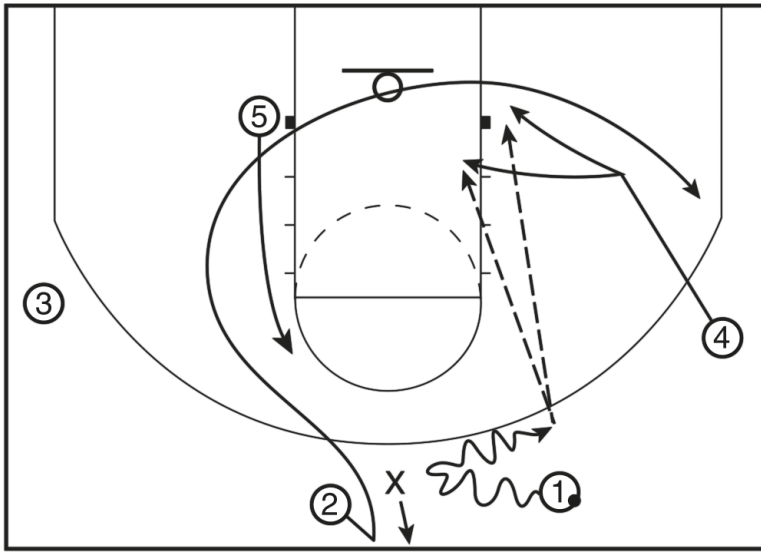


Рисунок 7.44 Ведение с разворотом, вариант 3: 1 выполняет разворот и передает мяч 4, который делает финт на заслон или занимает нижнюю позицию.

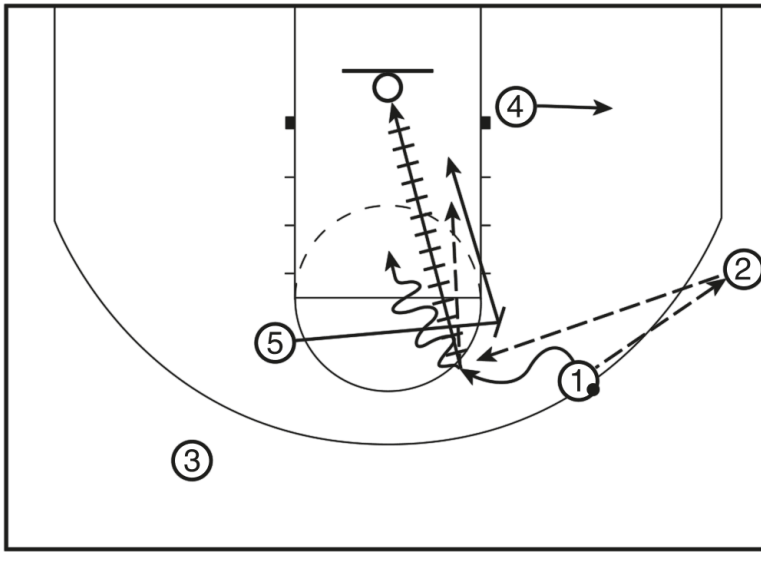


Рисунок 7.45 Ведение с разворотом, вариант 3: 1 передает мяч 2, получает мяч обратно и выполняет заслон с разворотом к кольцу с 5.

Ведение с разворотом и верхний двойной заслон

1 ведет мяч в сторону 2, защитник которого сместился на линию передачи, 2 и 3 обмениваются позициями после выполнения 1 разворота и передачи мяча 5, который сделал неожиданный рывок на угол ограниченной зоны (рис. 7.46). 3 и 1 ставят двойной заслон на другой стороне площадки. У

5 есть следующие варианты действий:

• Передача 2, который выходит из-за двойного заслона выше или ниже.

• Несколько ударов мячом в пол и передача 4, который делает рывок за спиной защитника, если тот сместился на линию передачи (рис. 7.47).

• Передача 2, который делает финт на рывок мимо двойного заслона и затем выполняет рывок за спиной защитника.

• Передача 1, который выходит наружу из-за заслона (рис. 7.48).

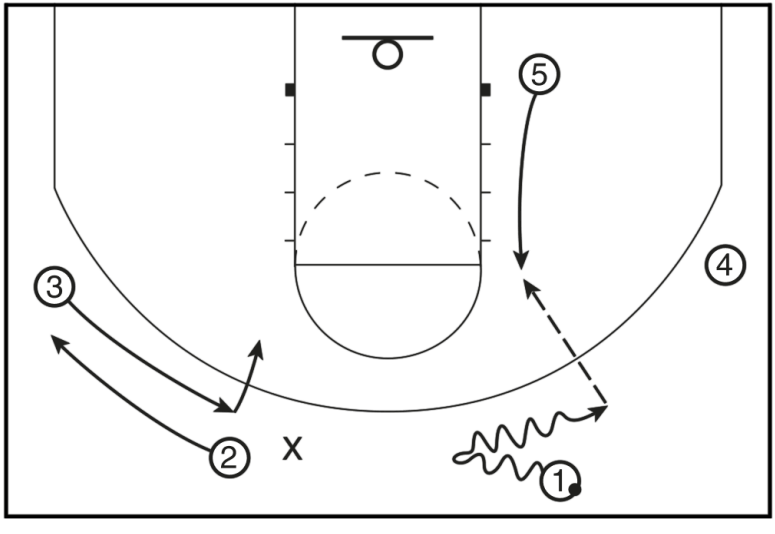


Рисунок 7.46 Вариант ведения с разворотом и верхним двойным заслоном: 1 ведет с разворотом и передает мяч 5,

2 и 3 меняются местами.

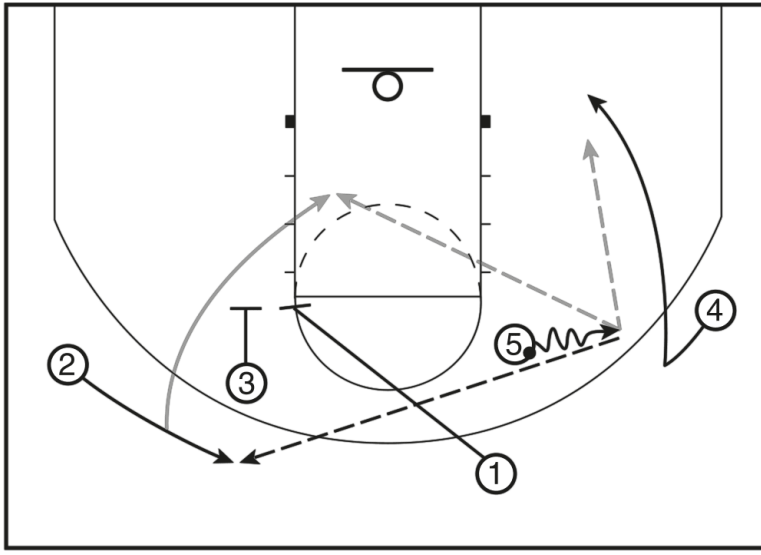


Рисунок 7.47 Вариант ведения с разворотом и верхним двойным заслоном: 5 может передать мяч 2 или 4 во время исполнения рывка за спиной защитника.

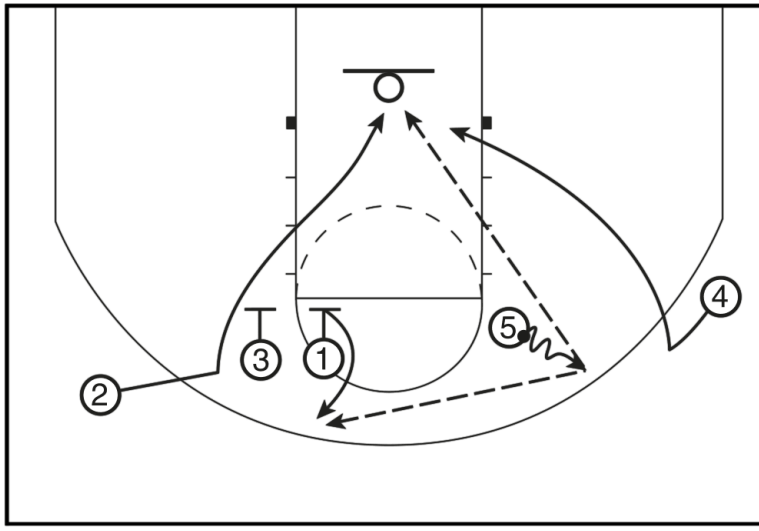


Рисунок 7.48 Вариант ведения с разворотом и верхним двойным заслоном: 5 может передать мяч 1 или 2 во время исполнения рывка за спиной защитника.

Заслон на верхней позиции, выполняемый игроком, выходящим из нижней позиции на другой стороне площадки

Эта комбинация начинается с заслона на верхней позиции, выполняемого игроком, выходящим из нижней позиции на другой стороне площадки.

Вариант 1. 2 передает мяч 1 и проходит мимо заслона, поставленного 5, а затем уходит на другую сторону площадки, в это время 1 передает мяч 3 (рис. 7.49). 3 может передать мяч 2. Если 2 не может принять передачу, то 5 ставит заслон на противоположном углу ограниченной зоны для 1, который получает мяч от 3 для выполнения броска или прохода к корзине (рис. 7.50). 5 может развернуться к корзине в обратном направлении от 1 и получить мяч от 3.

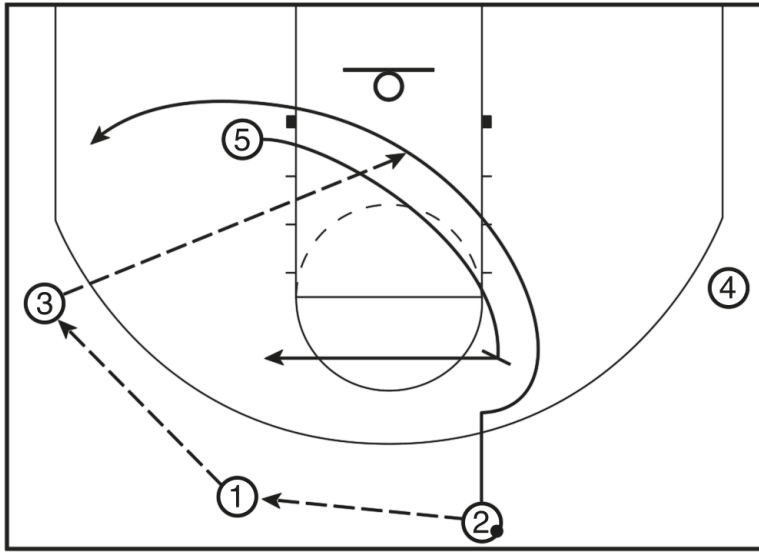


Рисунок 7.49 Заслон на верхней позиции, вариант 1: 2 передает мяч 1, а 1 передает мяч 3. 2 проходит мимо заслона, поставленного 5.

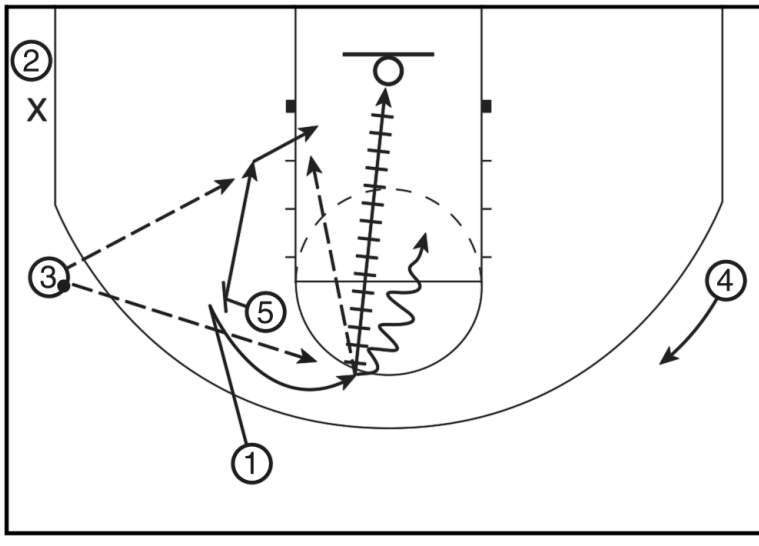


Рисунок 7.50 Заслон на верхней позиции, вариант 1: если 3 не может передать мяч 2, то 5 и 1 делают заслон с разворотом.

Вариант 2. 2 передает мяч 1, проходит мимо заслона на верхней позиции, поставленного 5, и делает рывок на другую сторону площадки. 1 передает мяч 3, который ведет мяч вправо, в то время как 5 ставит заслон для 1, который делает рывок на другую сторону площадки и заменяет 4, который выходит на позицию игрока задней линии (рис. 7.51). 3 передает мяч 4, а 4 передает мяч 1, пока 3 проходит мимо за-

слона, поставленного 5, и уходит в угол на сильной стороне площадки. 1 может передать мяч 3 (рис. 7.52).

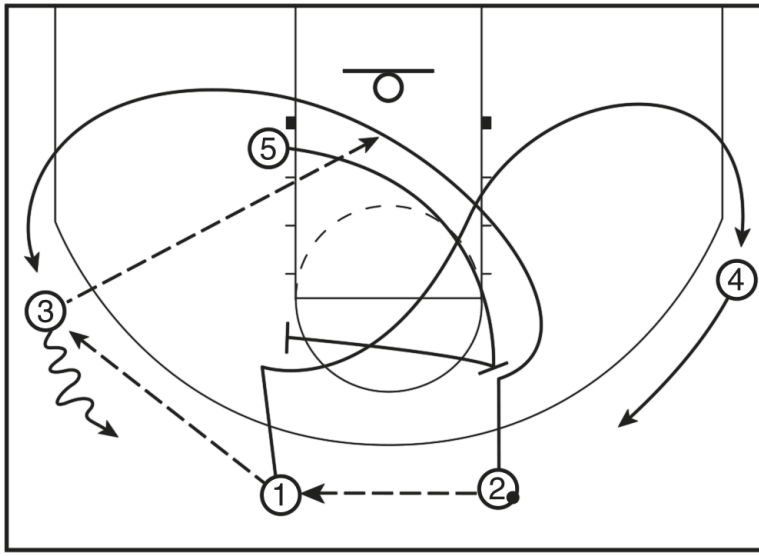


Рисунок 7.51 Заслон на верхней позиции, вариант 2: 2 передает мяч 1, для которого ставит заслон 5. 1 передает мяч 3, а 5 ставит для него заслон на другой стороне площадки.

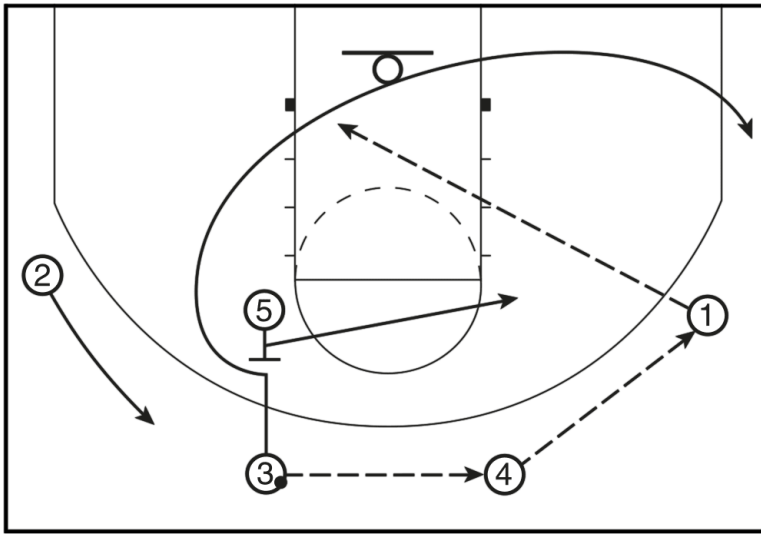


Рисунок 7.52 Заслон на верхней позиции, вариант 2: 3 передает мяч 4, а 4 передает мяч 1, пока 5 ставит заслон для 3.

Если развитие атаки останавливается, то 5 делает неожиданный рывок на другой угол ограниченной зоны и ставит заслон для 4 (рис. 7.53). 1 может передать мяч 4. Если 4 не может принять передачу, то он возвращается и ставит заслон для 5. 1 может передать мяч 5 или 4, который выходит наружу из-за заслона (рис. 7.54).

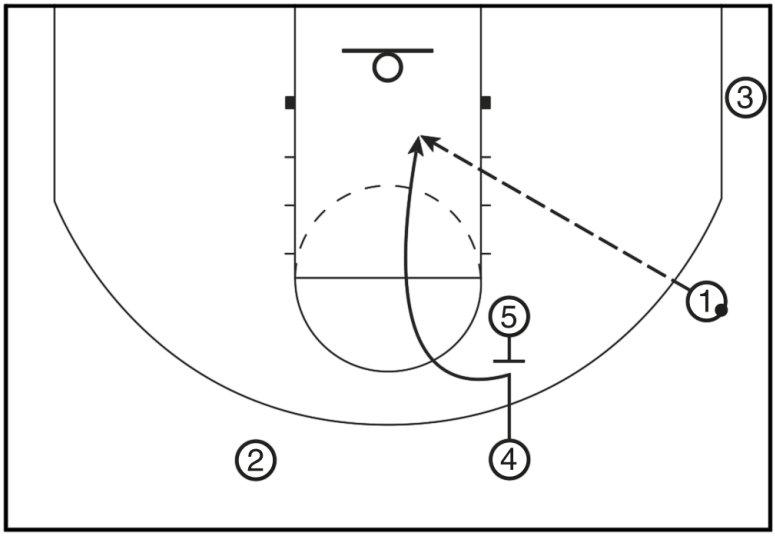


Рисунок 7.53 Заслон на верхней позиции, вариант 2: 5 ставит заслон на верхней позиции для 4.

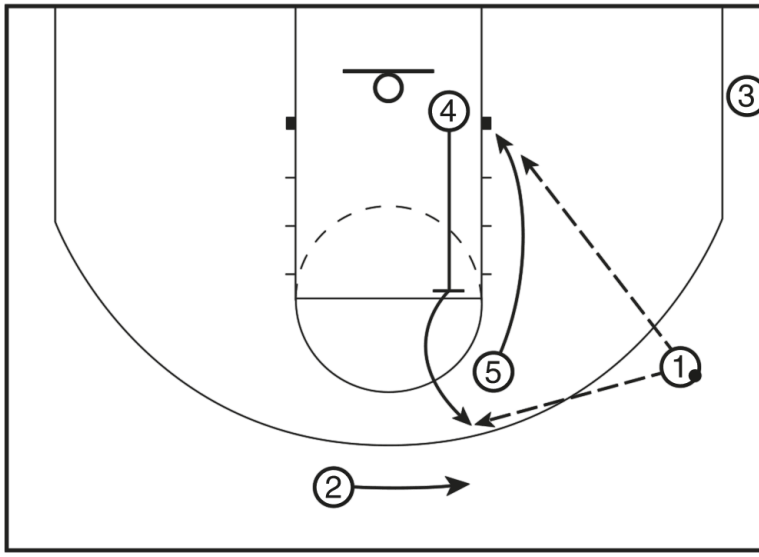


Рисунок 7.54 Заслон на верхней позиции, вариант 2: при отсутствии развития атаки 4 ставит заслон на верхней позиции для 5 и выходит наружу.

Заслон на верхней позиции и передача на сильную сторону площадки (комбинация с боковым заслоном на слабой стороне площадки)

Вариант 1. 2 передает мяч 3 и получает заслон от 5, кото-

рый сделал неожиданный рывок на угол ограниченной зоны на сильной стороне. 2 занимает нижнюю позицию на сильной стороне, пока 5 выходит наружу после заслона (рис. 7.55).

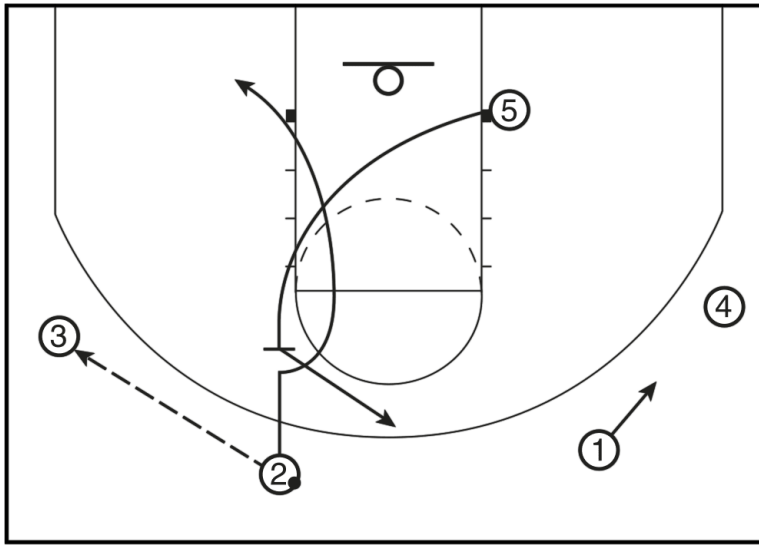


Рисунок 7.55 Заслон на верхней позиции и передача на сильную сторону площадки, вариант 1: 2 передает мяч 3, получает заслон от 5 и уходит на нижнюю позицию.

3 передает мяч 5 и ставит заслон для 2, пока 1 ставит боковой заслон для 4. У 5 есть несколько вариантов действий (рис. 7.56):

• Передача 2, который выходит из-за заслона, поставлен-

ного 3.

• Передача 4, который выходит из-за заслона, поставленного 1.

• Передача 3, который разворачивается к корзине после заслона для 2.

• Передача 1, который разворачивается к корзине после заслона для 4.

4 также может сделать рывок за спиной защитника, если тот проскальзывает через заслон.

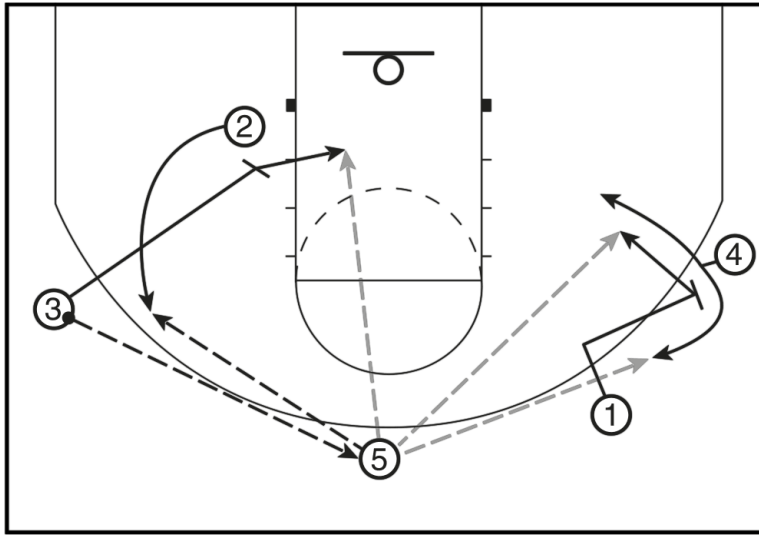


Рисунок 7.56 Заслон на верхней позиции и передача на

сильную сторону площадки, вариант 1: 3 передает мяч 5 и ставит заслон для 2, пока 1 ставит боковой заслон для 4. У 5 есть несколько вариантов действий.

Вариант 2. 1 передает мяч 2 и ставит для него заслон, затем выходит наружу, чтобы занять место 2. 2 ведет мяч на другую сторону площадки, в то время как 1 занимает нижнюю позицию на слабой стороне, а 5 перемещается на противоположный угол ограниченной зоны (рис. 7.57). 2 передает мяч 4, проходит мимо заслона, поставленного 5, и уходит в угол на сильной стороне площадки, пока 5 выходит из-за заслона наружу (рис. 7.58). 5 получает мяч от 4, а 1 ставит заслон для 3, который выходит наружу и получает мяч от 5 (рис. 7.59).

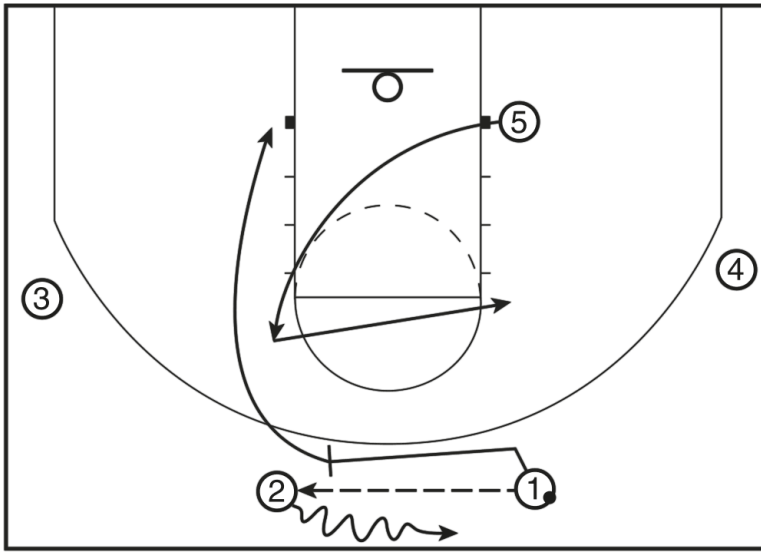


Рисунок 7.57 Заслон на верхней позиции и передача на сильную сторону площадки, вариант 2: 1 передает мяч 2 и ставит для него заслон, а затем выходит наружу и занимает нижнюю позицию на слабой стороне площадки.

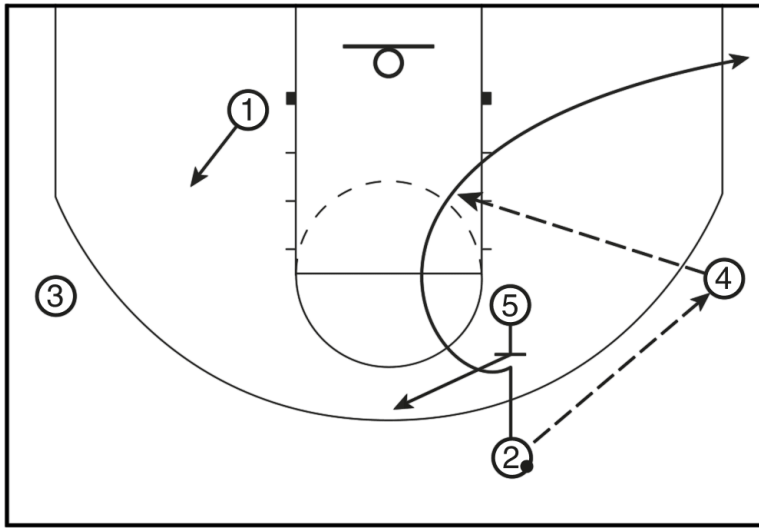


Рисунок 7.58 Заслон на верхней позиции и передача на сильную сторону площадки, вариант 2: 2 передает мяч 4 и получает заслон от 5.

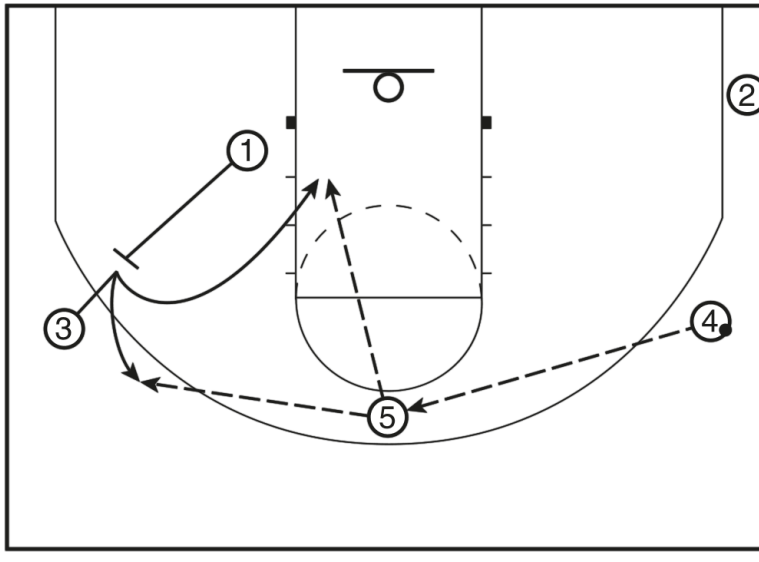


Рисунок 7.59 Заслон на верхней позиции и передача на сильную сторону площадки, вариант 2: 5, который выходит наружу, получает мяч от 4, пока 1 ставит заслон для 3.

Заслон на вершине области штрафного броска

Одним из вариантов начала нашего нападения является заслон на вершине области штрафного броска. Начав атаку данным образом, мы можем перейти к выполнению одной из нескольких комбинаций.

Вариант 1. 5 делает неожиданный рывок на угол ограниченной зоны, затем выходит наружу и ставит заслон для 1. 2 делает рывок в ограниченную зону, получает заслон от 3 и уходит наружу на другой стороне площадки, занимая позицию 1 (рис. 7.60). Выполнив заслон, 5 разворачивается наружу.

1 ведет мяч с разворотом и делает передачу 5. 5 передает мяч 2 и занимает нижнюю позицию. 3 выходит за линию трехочковых бросков. 2 передает мяч 3 и ставит для него заслон. 3 проходит с ведением мяча к корзине или передает мяч 2, который разворачивается к корзине (рис. 7.61).

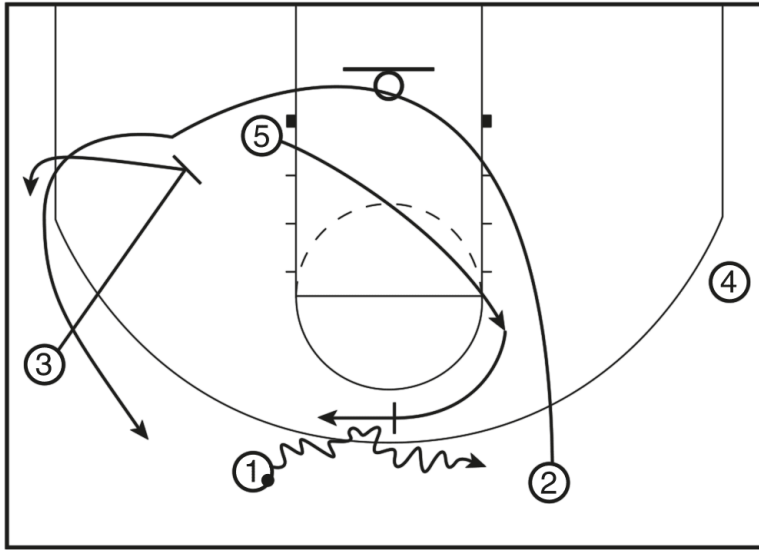


Рисунок 7.60 Заслон на вершине области штрафного броска, вариант 1: 5 выходит наружу, чтобы поставить заслон для 1, пока 2 делает рывок в ограниченную зону и получает заслон от 3.

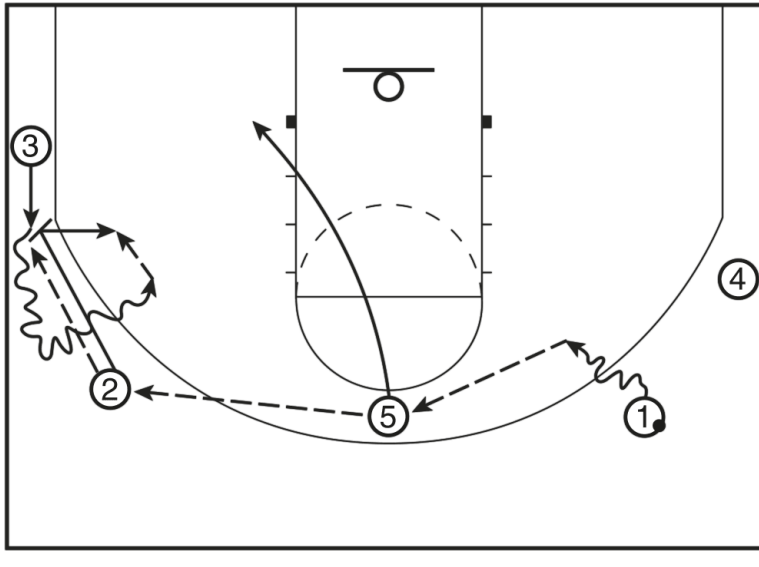


Рисунок 7.61 Заслон на вершине области штрафного броска, вариант 1: 1 передает мяч 5. 5 передает мяч 2. 2 передает мяч 3, ставит для него заслон и выполняет разворот к корзине.

Вариант 2. 5 делает неожиданный рывок на угол ограниченной зоны, выходит наружу и ставит заслон для 1, пока 2

выполняет рывок на нижнюю позицию (рис. 7.62).

Выполнив заслон, 5 уходит на нижнюю позицию, чтобы поставить вместе с 3 двойной заслон для 2, который выходит из-за заслона за линию трехочковых бросков. 1 ведет мяч в сторону 4 для выполнения передачи мяча из рук в руки. 4 ведет мяч на другую сторону площадки и передает мяч. Если защитник 4 смещается на линию передачи, то 4 может сделать рывок за спиной защитника, в то время как 1 ведет мяч в его сторону. 2 также может передать мяч 5, который разворачивается к корзине, или 3, который выходит наружу или обегает вокруг 5 (рис. 7.63).

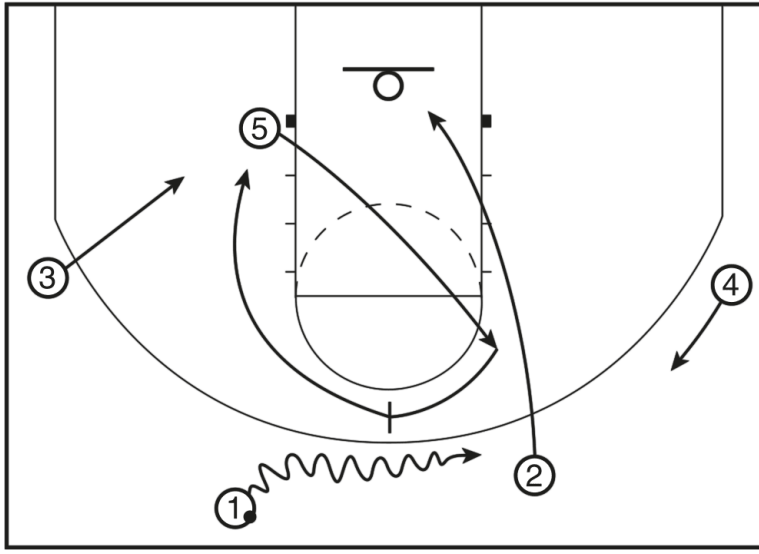


Рисунок 7.62 Заслон на вершине области штрафного броска, вариант 2: 5 выходит наружу и ставит заслон для 1, пока 2 делает рывок в ограниченную зону.

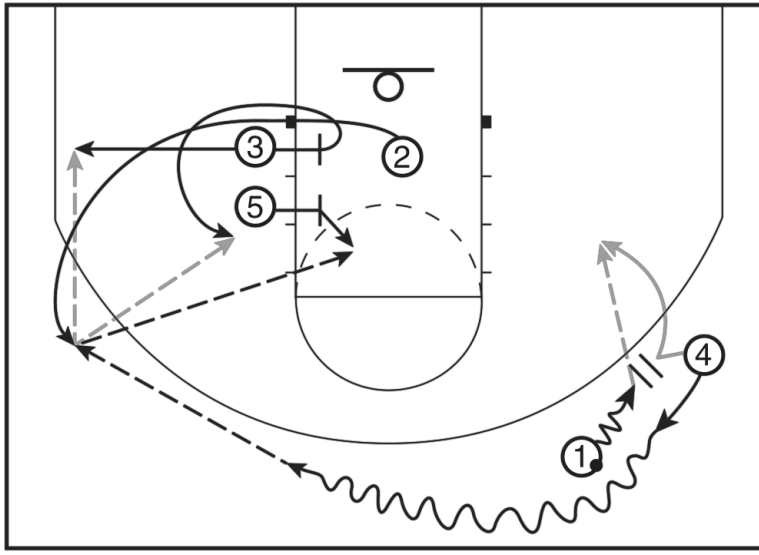


Рисунок 7.63 Заслон на вершине области штрафного броска, вариант 2: 5 и 3 ставят двойной заслон для 2. 4 принимает из рук в руки мяч от 1, делает проход с ведением и передает мяч 2, у которого появляются варианты передачи мяча.

Внедрение защиты

Некоторые тренеры отказываются принимать данную систему нападения. Осторожность при внедрении любой новой системы нападения вполне разумна. Тем не менее все недостатки этого нападения являются в большей степени надуманными. Мы убеждены, что этот стиль наступательной игры имеет гораздо меньше недостатков и гораздо больше привлекательных возможностей, чем популярные альтернативы. Давайте посмотрим, какие основные проблемы озвучивают тренеры.

• Слишком медленное развитие атаки. Это так, данное нападение требует немного терпения. Наступление момента для возможности выполнить надежный бросок без сопротивления вполне может занять некоторое время. И вот в чем дело. Защита вынуждена работать в широкой расстановке, реагируя на перемещения игроков и мяча. Однако необходимость выполнения дополнительных передач мяча и сменяющие друг друга секунды на таймере, предваряющие попытку броска с игры, не означают, что нападение является медленным. На самом деле наше нападение гораздо быстрее тех, в которых игроки слишком много занимаются ведением мяча, рывки выполняются слишком медленно или не выполняются вовсе, а передачи неспешны и очевидны. В нашем нападении мяч никогда не задерживается в руках одного игрока доль-

ше пары секунд, а игроки без мяча находятся в постоянном движении (выполняя рывки и заслоны). Более того, нам не нужно тратить время на озвучивание выполняемых комбинаций или перегруппировку атаки. Игроки могут непрерывно переходить к выполнению новой комбинации без потери времени. И как правило, появляется более чем одна хорошая возможность забросить мяч за время владения мячом, но если первый рывок за спиной защитника дает возможность совершить бросок из-под корзины, то мы ее реализуем.

• Это нападение является трудным для обучения. Как для любых комбинаций важно практическое выполнение, так и для любого нападения нужно отнестись серьезно к деталям и всем доступным вариантам выполнения. Подумайте об этом так. Вы изучаете не просто нападение, а игру в баскетбол, включая все основы, которыми игрок должен овладеть, чтобы добиться успеха. Если игрок может освоить базовые игровые навыки, используемые в данном нападении, то он сможет играть и в любом другом нападении. Принимая это нападение и работая над ним, тренер улучшает не только атакующие навыки своих игроков, но и защитные навыки, в связи с тем, что они будут прорабатывать все возникающие на площадке ситуации в игре против защиты, включая заслоны для игроков с мячом и без мяча, все типы рывков, препятствование выходу соперника на желаемую позицию и так далее.

• Данное нападение не позволяет отдельным игрокам показать большую результативность. Вы бы предпочли иметь

счастливого лидера по количеству забитых мячей, средний результат которого составляет 30 очков за игру в проигрывающей команде, терзаемой разногласиями, вызванными эгоизмом и однобокой атакой, или же вы предпочли, чтобы каждый игрок участвовал и приносил пользу в нападении для успешной и сплоченной команды, несмотря на среднюю индивидуальную результативность менее 18 очков? А если рассматривать с другой точки зрения, то против какой команды вы бы захотели играть – с одним сильным игроком или сразу с пятью? Баскетбол – это командный вид спорта, и выигрывает команда, а не один игрок. К тому же одаренные игроки атакующей команды могут проявить себя в принстонском нападении, несмотря на то, что статистика их бросков не столь впечатляет, как у игроков других команд.

• Данное нападение дает больше свободы игрокам, оставляя тренеру меньше возможностей для контроля. Действительно это так. Но опять же чувство контроля тренера в других нападениях является не более чем иллюзией. В конечном счете, базовые игровые навыки игроков и то, как они их применяют на практике, определяют успех любой команды. Будучи тренерами, мы не можем бросать, передавать и вести мяч или принимать за игроков сотни решений на площадке во время проведения игры. Последнее, что хочет увидеть на площадке любой тренер, – это роботы. Напротив, мы испытываем глубокое удовлетворение, видя наших игроков, освоивших принципы, которые они учили и тренировали, и

применяющих их максимально эффективно в ходе игры. И мы знаем, что наши игроки высоко ценят наше проявление уважения их действий, направленных на успех команды, и навыков принятия решений путем предоставления им такой возможности.

«Если я первым пришел в зал и последним ушел из зала, то день прошел не зря!»
Кевин Дюрант

Заключение

В заключение приведем некоторые моменты обучения и тренировки данного нападения. Обращайте внимание на работу над важными аспектами – необходимыми навыками и ситуациями, которые наиболее часто встречаются в игре. Не тратьте часы тренировок на малозначительные навыки, которые не сильно влияют на успех игроков и команды.

Наблюдайте, что делают ваши игроки во время игры, они сами покажут, чему еще их необходимо обучить. Работая над навыками, напрямую связанными с успехом игры, приложите максимум усилий и концентрации. Качество работы важнее количества, при этом лучшая тренировка навыков – та, которая выполняется часто и правильно. Для данного, как и для любого другого, нападения характерно, что недоделанная сейчас работа добавит еще больше работы в дальнейшем. Победа кроется в деталях, и мы надеемся, что вы узна-

ли о принстонском нападении достаточно, чтобы по меньшей мере принять его к рассмотрению для использования в вашей команде.

Глава 8
Нападение «флекс»
Рубен Маньяно

Стиль баскетбола в Аргентине ближе к европейскому, чем к распространенному в НБА, где более популярны игра один на один и заслоны с разворотами к корзине. Но после того как НБА стал более интернациональным и доля игроков из-за рубежа достигла 20 процентов, эти различия начали исчезать. Все больше аспектов, свойственных европейскому или аргентинскому стилю игры, приходят не только на профессиональный, но и на другие уровни игры в США.

Один из первых моментов, на важность которого я обращаю внимание своих игроков, – это то, что нападение начинается с защиты. Поскольку мы хотим видеть быстроту действий в нападении, то и наша защита должна быть максимально активной. Это дает игрокам возможность выполнить быстрый переход от защиты к обороне и переместиться на противоположную сторону площадки. В таких условиях мы получаем шанс совершить быстрый надежный бросок после быстрого прорыва или раннего нападения.

Мы немедленно хотим атаковать защиту, завладев мячом. Однако данное утверждение применительно к игровым условиям не означает спешку в игре. Одним из многих изрече-

ний великого Джона Вудена является напоминание о том, что «будь быстрым, но не спеши». Сказанное, безусловно, применимо и в нашем случае. При правильном обучении и совершенствовании с помощью повторных упражнений игроки поймут разницу между эффективной скоростью движения в нападении и поспешными, контрпродуктивными действиями. Энергичный проход и создание возможности для броска перед выходом защиты на позиции являются сильными качествами Ману Жинобили.

Одним из многих изречений великого Джона Вудена является напоминание о том, что «будь быстрым, но не спеши».

Переход от защиты к нападению

Во время быстрого прорыва игроки должны занять правильные коридоры атаки с готовностью сделать перегрузку для выполнения надежного броска. Существует несколько способов занять коридоры при быстром прорыве и ранней атаке.

Два игрока занимают один коридор у боковой линии на сильной стороне площадки. Например, если 2 и 3 занимают один боковой коридор, а мяч ведется по тому же коридору позади них, то передний игрок (в данном случае 2) продолжает движение и делает рывок под корзиной, уходя в противоположный угол. 3, который находится за 2, остается в

коридоре и занимает позицию в углу на своей стороне площадки. В это же время 4, форвард в боковом коридоре на другой стороне, делает рывок в трехсекундную зону, чтобы получить мяч. Не получив мяч, он занимает нижнюю позицию (данное правило действует для первого сопровождающего игрока), а 5 выступает в качестве второго сопровождающего и останавливается, не доходя линии трехочковых бросков (рис. 8.1).

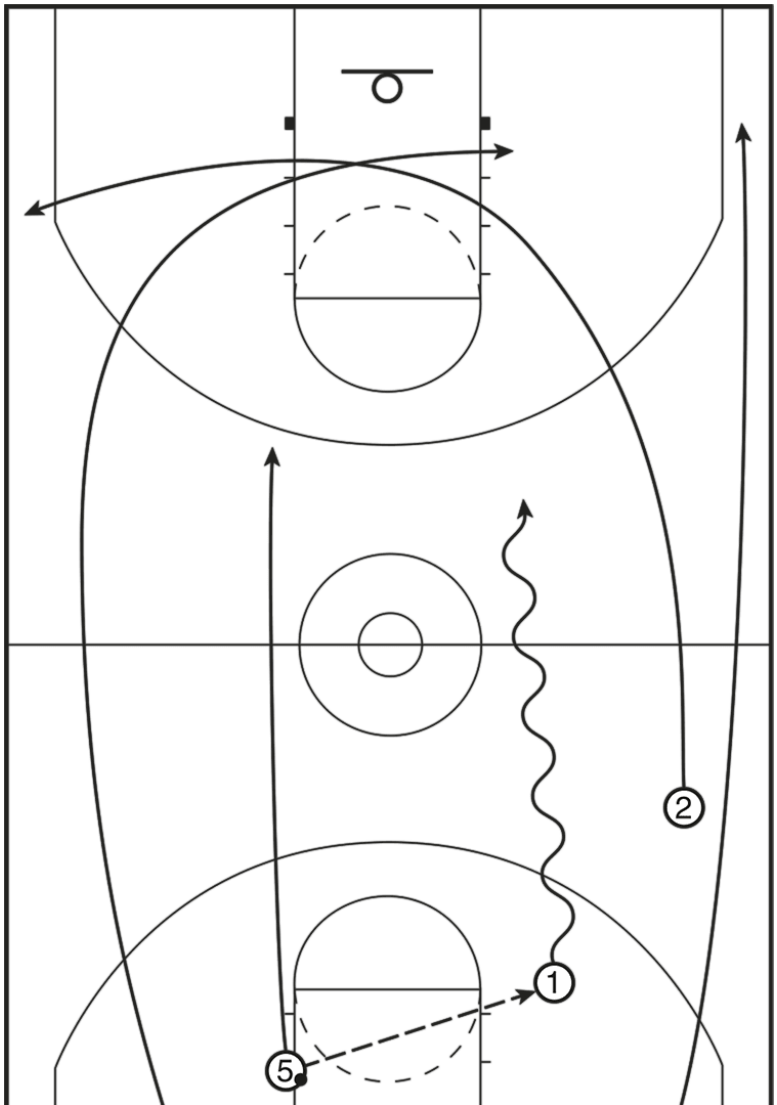

2
1
5

Рисунок 8.1 Быстрый прорыв: двое занимают один коридор у боковой линии на сильной стороне.

Один игрок у боковой линии на сильной стороне. Если 3 (игрок задней линии или легкий форвард) оказывается позади мяча, то возникает другая ситуация. 3 уходит на другую сторону, чтобы занять свободный боковой коридор, вне зависимости от действий 4, первого сопровождающего игрока (рис. 8.2).

Сопровождающий игрок впереди мяча в боковом коридоре. 4, один из сопровождающих игроков, находится впереди мяча, занимая боковой коридор. Он бежит вперед, чтобы получить мяч и выполнить бросок из-под корзины. Если он не может получить мяч и выполнить бросок, находясь в коридоре, то он занимает позицию центрового на сильной стороне, в то время как 2 и 3 бегут по боковым коридорам, а 5 выступает в качестве сопровождающего игрока (рис. 8.3).

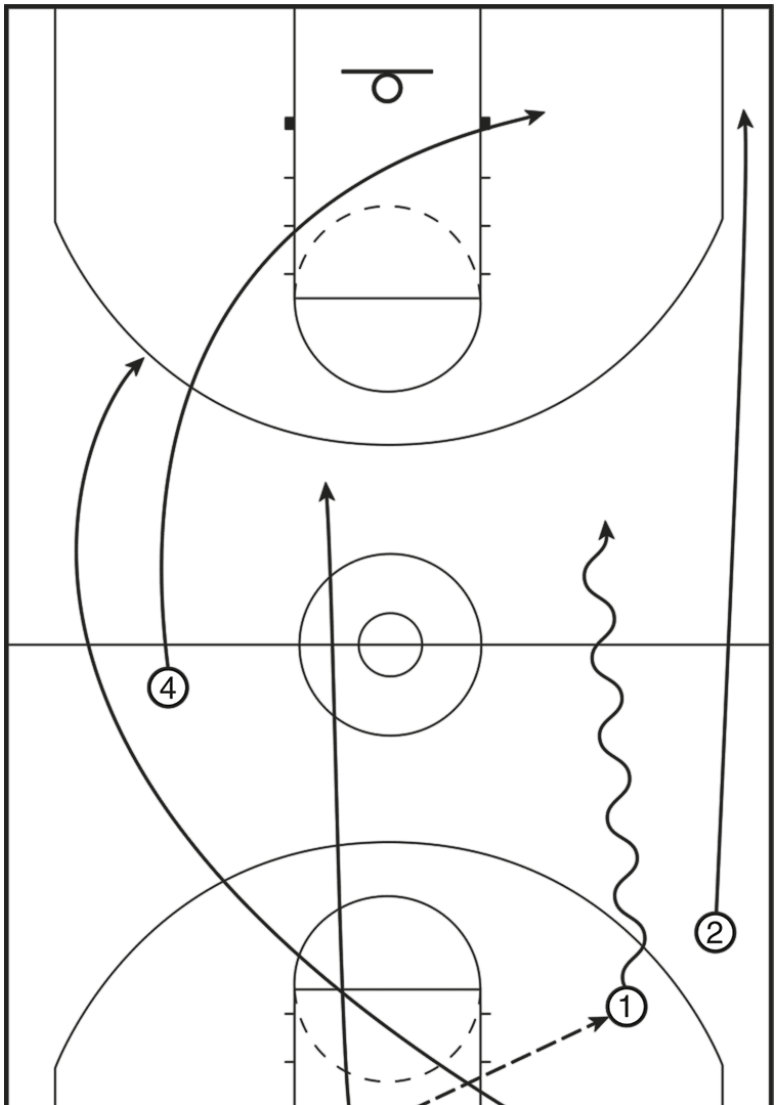

4
2
1

Рисунок 8.2 Быстрый прорыв: один игрок у боковой линии на сильной стороне.

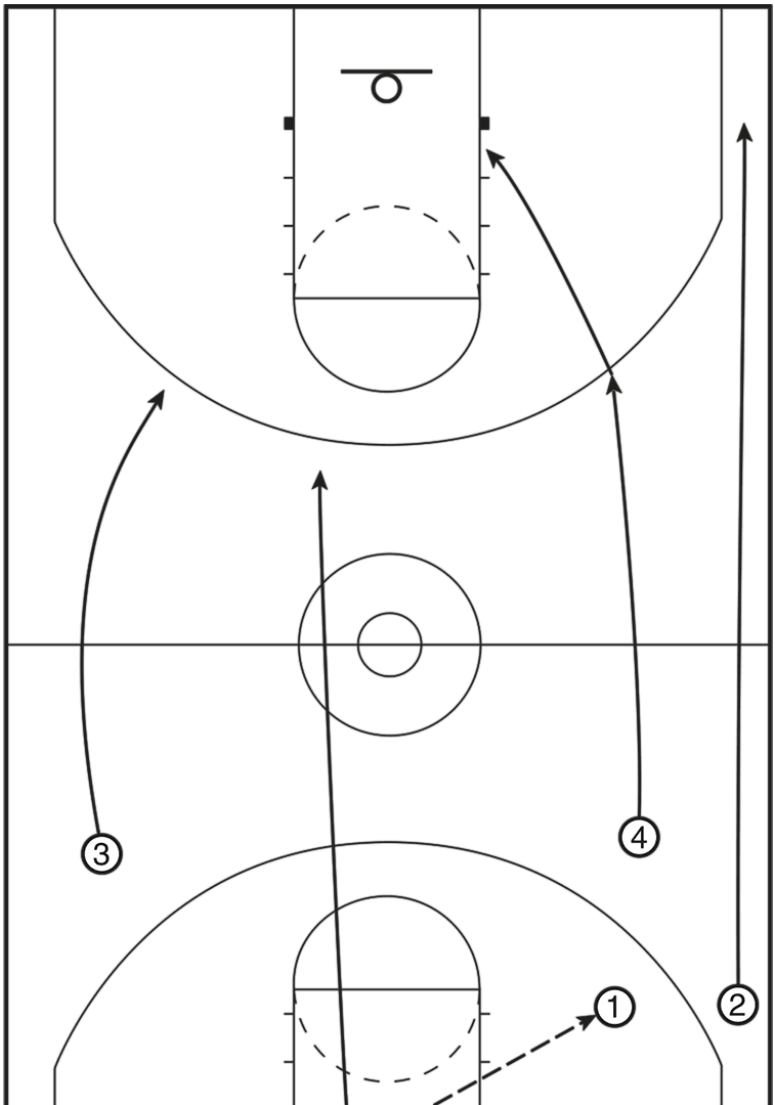

3
4
1
2

Рисунок 8.3 Быстрый прорыв: сопровождающий игрок впереди мяча в боковом коридоре.

Данные варианты перехода к нападению не должны ограничивать решения игроков при наличии более простого пути для совершения броска. Не стоит препятствовать творческому подходу игроков, помня при этом про необходимость придерживаться основных принципов и расстановки в нападении.

Переход к нападению можно считать завершенным, когда игроки расположены на площадке следующим образом: два игрока задней линии (2 и 3) в углах за пределами трехочковой зоны, тяжелый форвард (4) на нижней позиции центрового, центровой (5), выступивший в качестве второго сопровождающего снаружи от линии трехочкового броска, мяч находится в руках 1 (рис. 8.4). Данная расстановка позволяет нам начать нападение «флекс».

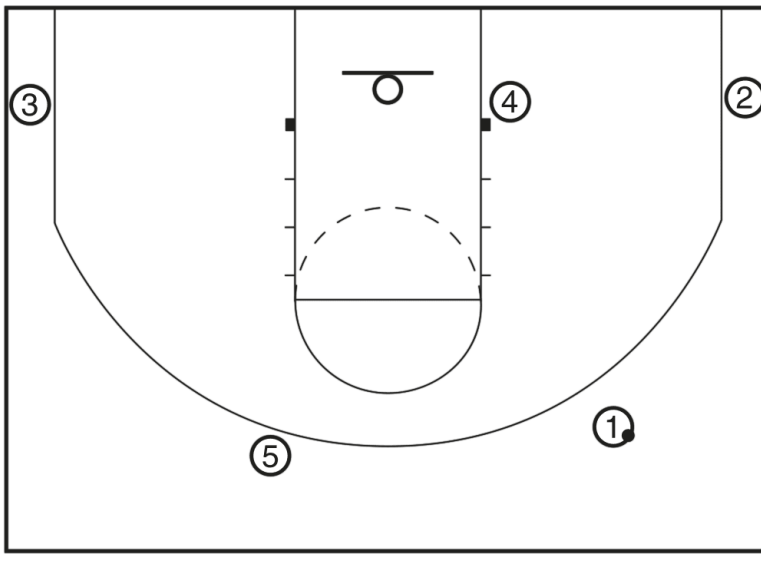


Рисунок 8.4 Завершение перехода и начало нападения «флекс».

Характеристики нападения «флекс»

Мы хотим применять переход к нападению, каждый раз используя преимущество быстрого прорыва, предпочитая более продуманную и контролируемую позиционную атаку с участием всех игроков. Мы выступаем за подвижную атаку с использованием быстрых и непрерывных передач и рывков, не применяя физический контакт игроков в том объеме, ко-

торый присущ командам НБА и европейским командам.

Но это не означает, что наш стиль атаки является мягким. Успех Ману Жинобили, а также Андреса Носиони, Карлоса Дельфино, Фабрисио Оберто, Вальтера Херрманна, Луиса Сколы и других аргентинских игроков должен развеять подобные сомнения. Все эти игроки воспользовались преимуществами крепких основ в базовых игровых навыках и игры с использованием системы, подчеркивающей концепцию команды.

Мой выбор относительно нападения «флекс» был сделан много лет назад, когда я начал тренерскую деятельность в детской категории в Аргентине. Привлекательность данного нападения сейчас и тогда обуславливается тем, что оно подразумевает активные перемещения и набор вариантов действий для всех игроков, занимающих разные позиции на площадке, расположенных лицом и спиной к корзине. Тогда это нападение производило впечатление лучшего способа задействовать всех игроков и неплохого пути для обучения их необходимым навыкам выполнения передач, бросков и проходов с мячом, а также приемам в игре без мяча.

Со временем преподавание мной данного нападения и его совершенствование позволило ускорить процесс обучения и улучшить применение на практике. И будучи тренером национальной сборной Аргентины, я продолжил использовать нападение «флекс» в силу следующих дополнительных факторов:

• У нас не было превосходящего других центрового игрока из-за отсутствия среди игроков выдающегося роста или способностей к игре под корзиной спиной к ней. Поэтому преимуществ от игрока, занимающего нижнюю позицию, не было.

• Навыки игры без мяча наших игроков превосходили их возможности в индивидуальных маневрах с мячом. Ориентированность нападения на перемещения игроков укрепляло наши позиции.

• Мы стремились воспользоваться универсальностью наших игроков. Они были хорошо натренированны и показывали свои способности в положении лицом к корзине, выполняя дальние броски, совершая рывки и проходы к корзине при каждой возможности. Это помогало получать открытые позиции и позволяло нам пользоваться преимуществами, выявляя слабые места защиты, которая была крупнее, но медленнее.

• Каждый игрок нашего нападения мог представлять угрозу набора очков, усложняя противнику задачу сконцентрировать защитные действия лишь на одной или двух позициях.

• Данное нападение обеспечивает массовость действий, используя непрерывные рывки и заслоны. Это заметно выматывает противника в ходе игры.

Основы нападения «флекс»

• Правильное использование базовых игровых навыков, включая игру один на один, выполнение передач и бросков, игру в положении лицом и спиной к корзине.

• Перемещения без мяча – важнейший момент для каждого игрока, занимающего любую позицию на площадке.

• Правильная расстановка и координация действий при реализации базовых игровых навыков.

• Способность играть на различных позициях на площадке.

• Реакция на ответные действия защиты: понимание защиты и противодействие ей.

• Постановка заслона для заслоняющего игрока: игрок, ставящий заслон, для партнера по команде, который уже поставил заслон, зачастую получает открытую позицию.

• Акцент на выполнении игроками периметра двух видов заслонов: вертикального и заднего.

• Создание перегрузки на одной из сторон площадки.

Во время проведения атаки мы также отмечаем, что игроки чувствуют себя комфортно, занимая удобные позиции на площадке для получения мяча и выполнения броска. Их уверенность и уровень комфорта при броске из этих пози-

ций вели к увеличению процента попаданий.

Преподавая нападение «флекс», мы считаем, что игроки выучат его лучше, если увидят полную демонстрацию атаки. Мы последовательно показываем им ход нападения со всеми возможными вариантами действий в ритме, замедленном настолько, чтобы игроки смогли понять суть расстановки и выполняемых маневров. Только после этого мы приступаем к поэтапному разбору. Как только у игроков появляется базовое понимание, мы снова объединяем все компоненты в реальной игровой ситуации.

> *«Баскетбольная площадка – это то место, где я могу забыть обо всех своих проблемах».*
> *Бэрон Дэвис*

Мы считаем, что разбитие «флекса» на отдельные части и последующее собирание воедино оказалось неэффективным, в силу того, что игрокам необходимо понять общую картину и прочувствовать ход атаки, чтобы уловить суть отдельных элементов и нюансов в дальнейшем. В дополнение к процессу обучения, демонстрация игрокам «флекса» во всей своей полноте служит тому, чтобы мотивировать их как учеников, так как они видят целый спектр возможностей для себя и потенциал для достижения успеха в команде.

Позиционная атака

«Флекс» является нашей основной позиционной атакой,

которую мы проводим, если владение мячом после перевода к нападению не увенчалось успехом. Атаку начинает 1 передачей мяча 5. Одновременно с этой передачей 2 наводит своего защитника на заслон, поставленный 4, и ждет передачу от 5 в пределах трехсекундной зоны. 2 наблюдает за действиями своего защитника и, в зависимости от его позиции, делает рывок над или под заслоном, поставленным 4. Не получая мяч, он занимает позицию центрового. 4, выполнив заслон для 2, получает заслон от 1, участвуя в маневре «заслон для заслоняющего» (рис. 8.5). Выполнив заслон, 1 уходит наружу.

Аналогичные действия на другой стороне площадки выполняет 5, который передает мяч 4. 2 ставит задний заслон для 3 и получает заслон от 5 (маневр «заслон для заслоняющего»), который выполнил заслон для 3, затем 5 уходит наружу (рис. 8.6). У 4 есть два варианта действий: передача мяча 3 внутрь трехсекундной зоны или передача 2, который выходит из-за заслона, поставленного 5.

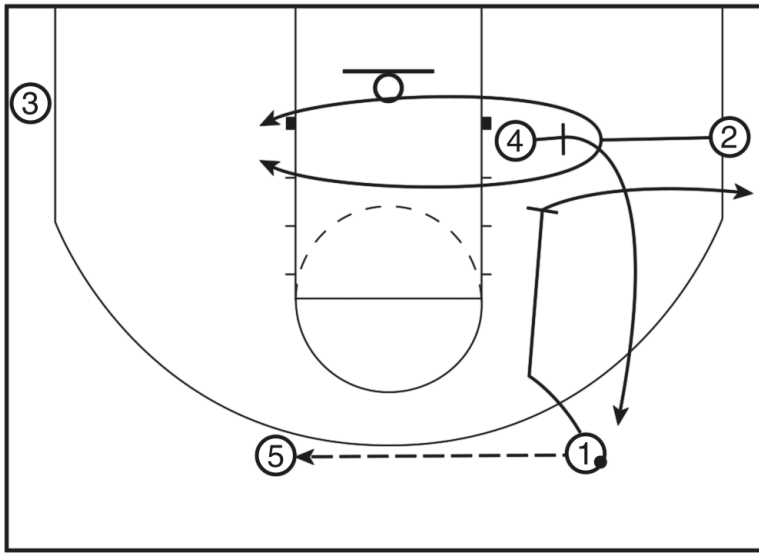


Рисунок 8.5 Задний заслон и маневр «заслон для заслоняющего».

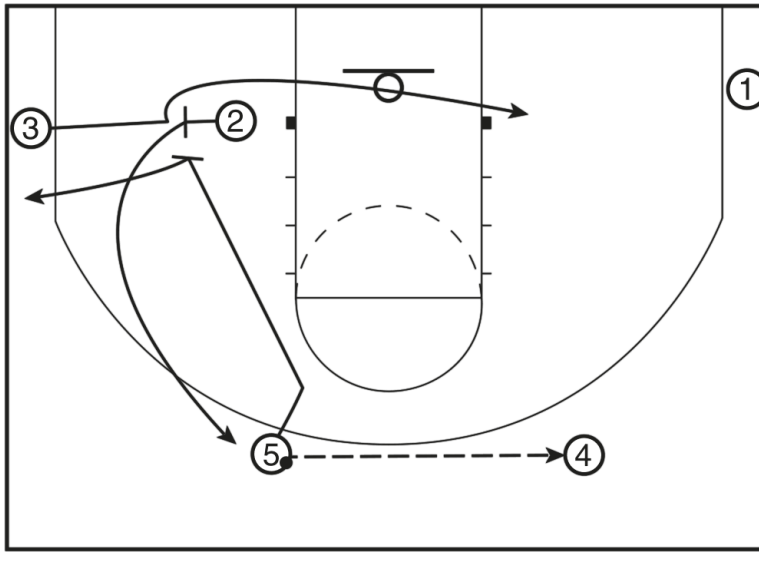


Рисунок 8.6 Аналогичная ситуация на другой стороне и возможные дальнейшие действия.

Во втором случае повторяются начальные действия: 3 ставит задний заслон для 1, который делает рывок в ограниченную зону, а 4 ставит заслон для 3 после передачи мяча 2 и получения заслона от 3 (рис. 8.7). Для того чтобы данный маневр состоялся, все игроки должны следить за ситуацией на площадке (игроки с мячом и без мяча, участвующие в выполнении заслонов) и действовать согласно реакции защитников.

Как вы можете заметить, ни один из пяти нападающих иг-

роков не занимает определенную позицию во время проведения атаки. Все они перемещаются по разным позициям на площадке, включая центрового, тяжелого форварда и игроков периметра, играющих в трехсекундной зоне и за ее пределами.

Если мяч передается в угол 2 (в данном примере), то 1, игрок, занимающий нижнюю позицию центрового на сильной стороне, ставит задний заслон для 5, который заменяет 1 на его позиции. 2 может передать мяч 5 на нижнюю позицию или 1, который уходит наружу из-за заднего заслона (рис. 8.8).

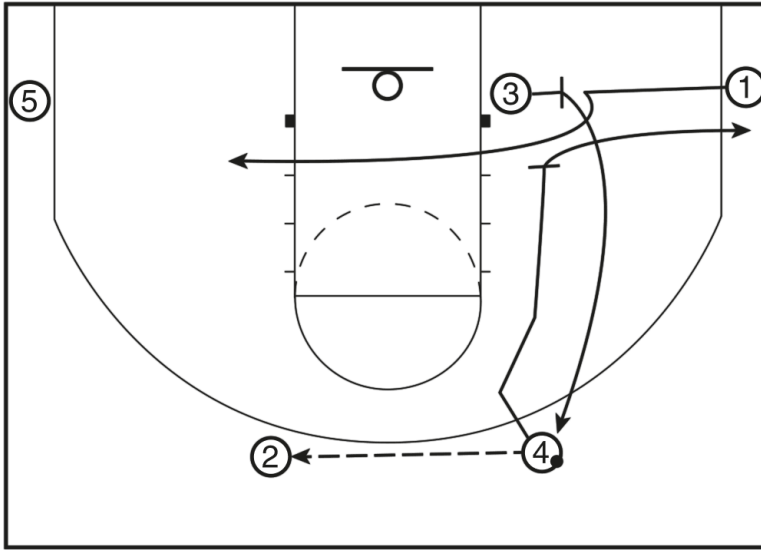


Рисунок 8.7 Повтор начальных действий.

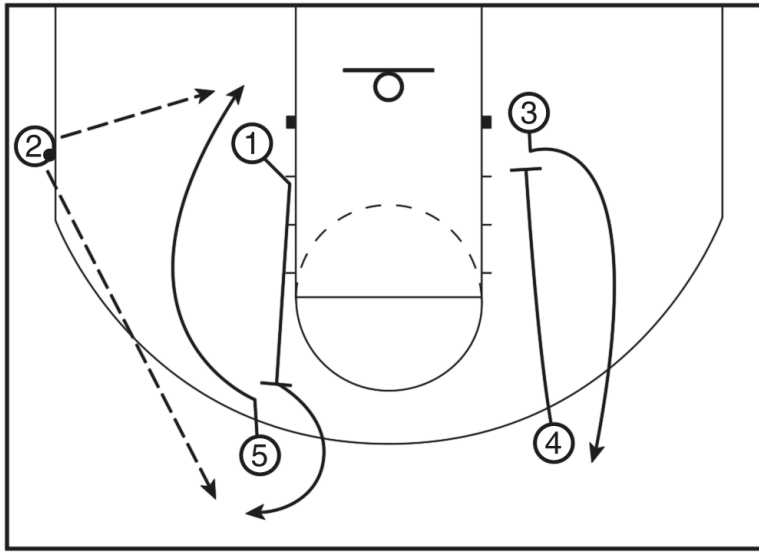


Рисунок 8.8 Все игроки играют на разных позициях.

Вариант 1. Эффективность любой атаки обуславливается наличием вариантов действий и противодействий защите. Баскетбол схож с шахматами – вы действуете в ответ на ходы противника, анализируя их. Покажем первый доступный вариант действий. 1 передает мяч 5 и ставит вертикальный заслон для 4, который уходит выше и получает мяч от 5. Выполнив заслон, 1 занимает нижнюю позицию на другой стороне площадки (рис. 8.9). Когда 4 получает мяч, 1 ставит

задний заслон для 3 и затем получает вертикальный заслон от 5 (маневр «заслон для заслоняющего»). 4 передает мяч 1 (рис. 8.10).

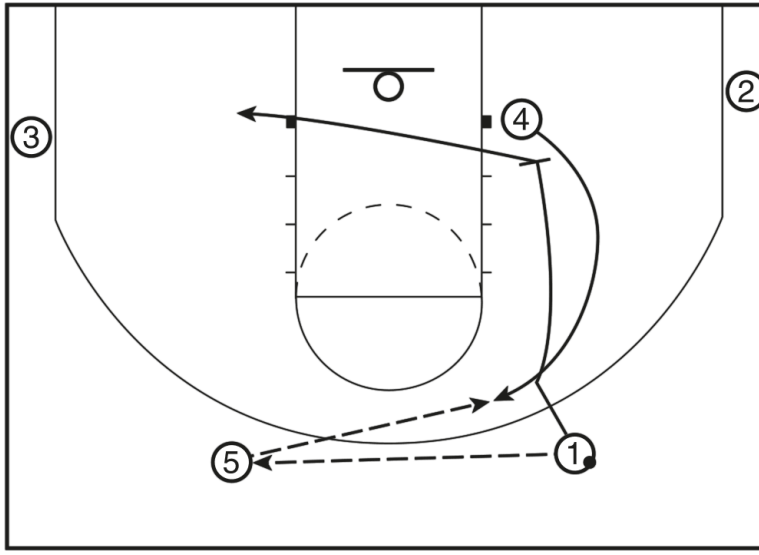


Рисунок 8.9 Вариант 1: 1 передает мяч 5 и ставит заслон для 4.

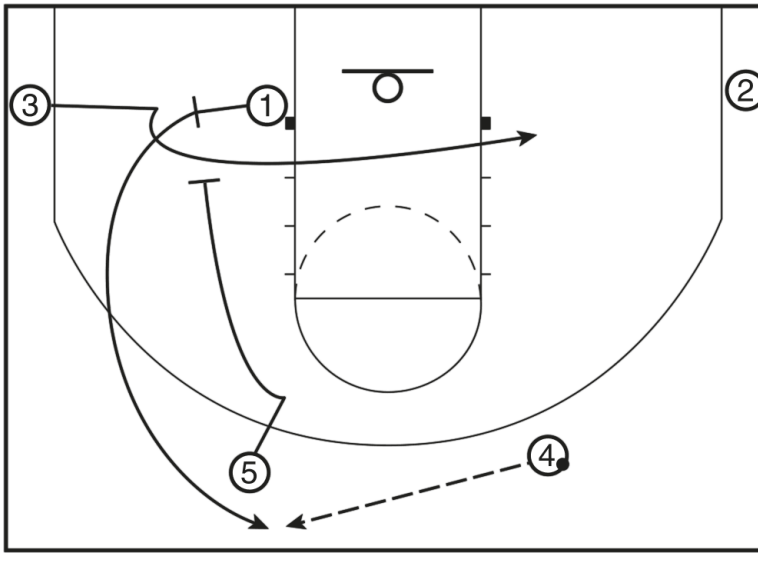


Рисунок 8.10 Вариант 1: атака проводится с выполнением аналогичных действий, при помощи заднего заслона и маневра «заслон для заслоняющего».

Мяч в руках 1. 2 и 3 находятся на слабой стороне. 2 теперь может выбрать, каким из заслонов воспользоваться:

• заслоном, поставленным 3, чтобы сделать рывок и получить в ограниченной зоне мяч, или

• заслоном, поставленным 4, чтобы уйти выше.

Основываясь на выборе 2, 3 получает два варианта действий (рис. 8.11):

• остаться на позиции и получить заслон от 4 (маневр «за-

слон для заслоняющего»), если 2 делает рывок под кольцо, или

• выполнить рывок в ограниченную зону и уйти в противоположный угол из-за заслона, поставленного 5.

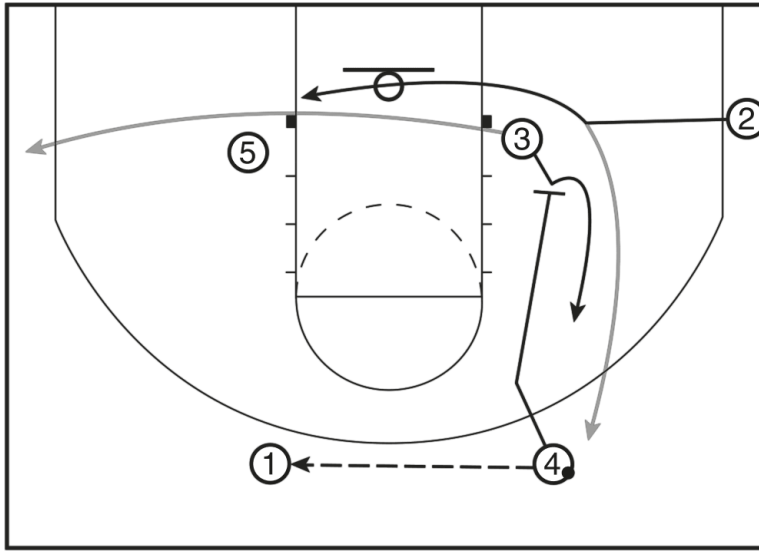


Рисунок 8.11 Вариант 1: действия 3 зависят от выбора 2.

У 1 есть четыре варианта выполнения передачи мяча. Он может передать мяч

• 2, который выходит из-за заслона, поставленного 3 или 4;

• передать мяч 3, который выходит из-за заслона, постав-

ленного 5;

• передать мяч 5 на нижнюю позицию на сильной стороне либо

• сделать передачу 4 на нижнюю позицию на другой стороне площадки.

Вернемся к ситуации, когда мяч находится в руках 4. 3 может решить занять нижнюю позицию или, как показано здесь, воспользоваться вертикальным заслоном, поставленным 5, уйти выше и получить мяч от 4 (рис. 8.12). В данном случае 1 занимает нижнюю позицию на противоположной от мяча стороне.

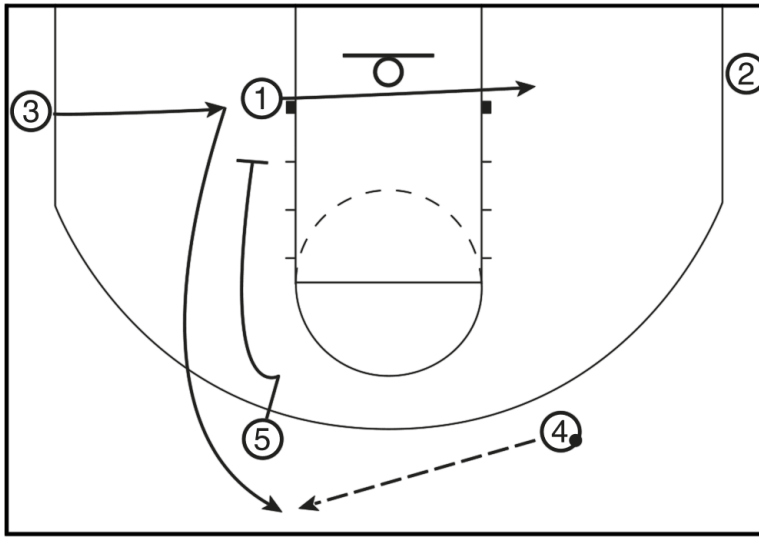


Рисунок 8.12 Вариант 1: 3 может занять нижнюю позицию или использовать вертикальный заслон, поставленный 5.

Мяч в руках 3, 2 может выбрать заслон (рис. 8.13). В любой ситуации мы придерживаемся основного правила, которое заключается в том, чтобы обеспечить игрока с мячом четырьмя (в этом случае тремя) вариантами выполнения передачи.

Вариант 2. Стандартное начало и проведение атаки (рис. 8.14). Затем 3 использует заслон, поставленный 1, а 5

ставит заслон для 1, выполняя маневр «заслон для заслоняющего» (рис. 8.15).

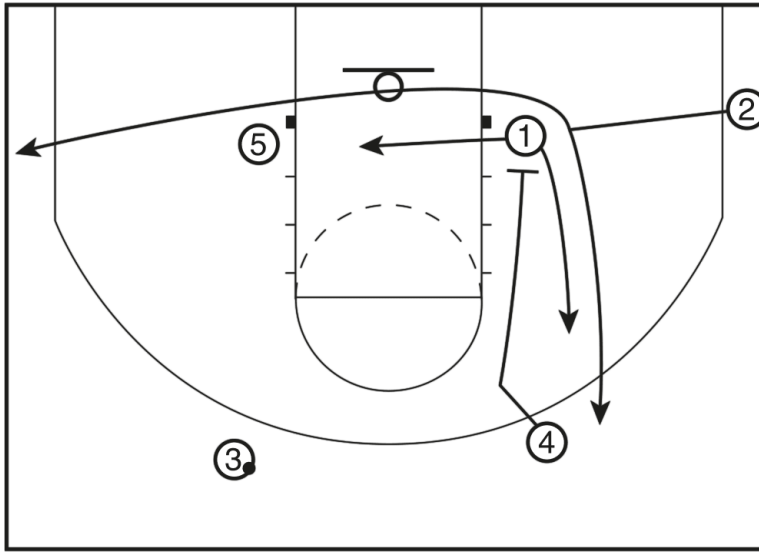


Рисунок 8.13 Вариант 1: мяч в руках 3, 2 выбирает, какой из заслонов использовать.

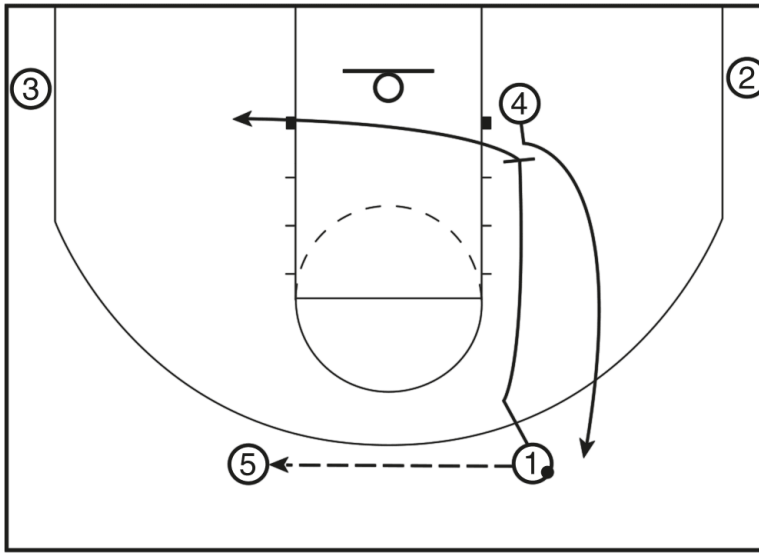


Рисунок 8.14 Вариант 2: стандартное начало атаки постановкой нижнего заслона 1 для 4.

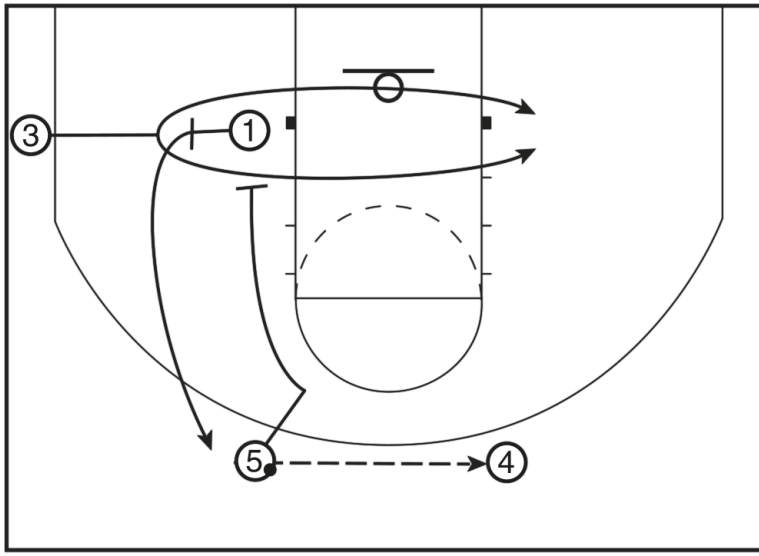


Рисунок 8.15 Вариант 2: 5 ставит заслон для игрока, ставящего заслон.

Когда мы достигли момента игры, в котором 3 ставит заслон для 2 и защитники 2 и 3 начали меняться местами, мы хотим, чтобы 2 обогнул 3 и ушел выше для постановки заднего заслона для 4, в то время как 3 использует заслон, поставленный 5 в противоположной части ограниченной зоны, и уходит на другую сторону площадки (рис. 8.16).

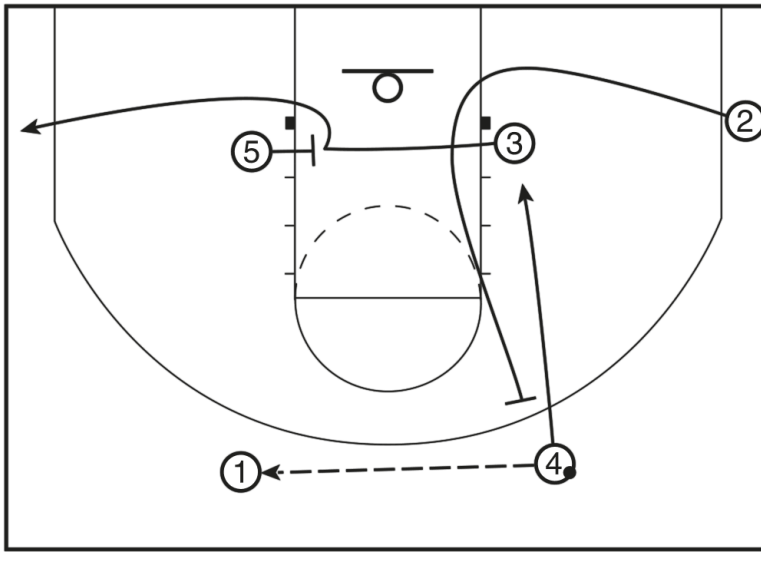


Рисунок 8.16 Вариант 2: когда защитники меняются местами, 2 огибает 3 и ставит заслон для 4.

У 1 есть насколько вариантов действий. Он может передать

• мяч 4, выходящему из-за заднего заслона, поставленного 2;

• передать мяч 3, который выходит из-за заслона, поставленного 5;

• передать мяч 5, который разворачивается к корзине после выполнения заслона для 3.

Смысл последнего маневра в использовании преимущества от полученного пространства для нападающих игроков (прежде всего для 3) после перемены защитников.

Вариант 3. При необходимости перевода мяча на нижнюю позицию мы используем данный маневр, начиная его выполнение сразу после окончания перехода к нападению. 1 передает мяч 5; в это же время 2 использует заслон, поставленный 4, и занимает нижнюю позицию на противоположной стороне площадки (рис. 8.17).

Вместо перевода мяча на другую сторону площадки 5 выполняет обратную передачу 1, который открылся, в то время как 4 направляется в ограниченную зону, чтобы принять мяч от 1 и сыграть один на один против своего защитника (рис. 8.18).

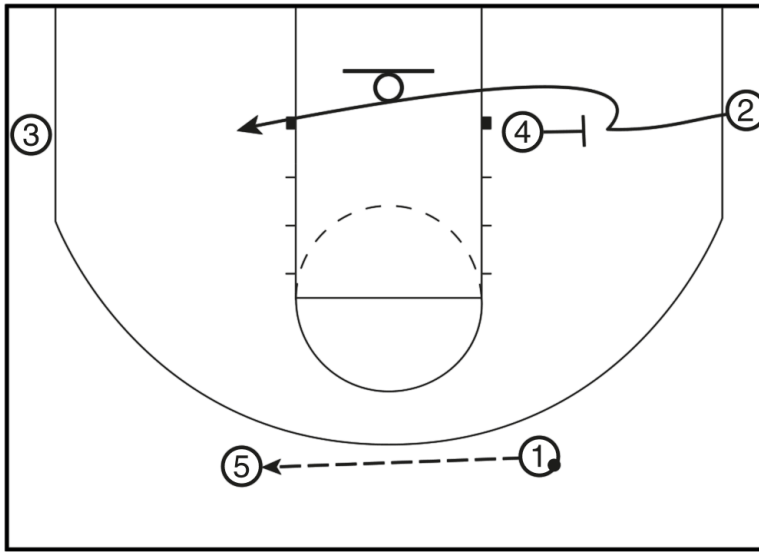


Рисунок 8.17 Вариант 3: начало атаки для передачи центровому.

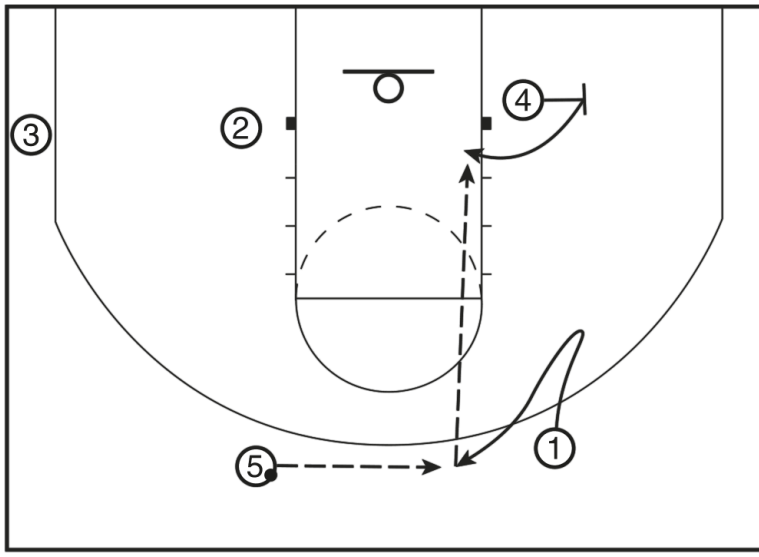


Рисунок 8.18 Вариант 3: 4 выполняет заслон с разворотом в ограниченной зоне и получает от 1 мяч.

Упражнения для нападения «флекс»

Игроки должны превосходно знать все варианты атакующей комбинации, но они также должны прорабатывать различные бросковые ситуации, возникающие в результате атакующих действий в рамках нашего нападения. Для этих целей мы используем следующие упражнения для тренировки бросков в нашем нападении.

Выполнение броска с участием двух игроков

Данное упражнение в бросках мы используем для проработки ситуации с вертикальным заслоном и перегрузкой в углу. Упражнение выполняется с помощью двух тренеров, которые совершают передачу мяча.

Игроки выстраиваются за лицевой линией в два ряда (рис. 8.19). Первые два игрока выходят на площадку, занимают нижние позиции, делают передачу мяча тренерам и выполняют следующие действия: 2 делает рывок вдоль лицевой линии, выходя из-за заслона, поставленного 3, который затем уходит выше. Игроки получают мячи, выполняют броски, выполняют подбор своих мячей и направляются к противоположной лицевой линии. Следующая пара игроков выполняет действия в перекрестном порядке: 3 выходит из-за заслона, поставленного 2, а 2 уходит выше.

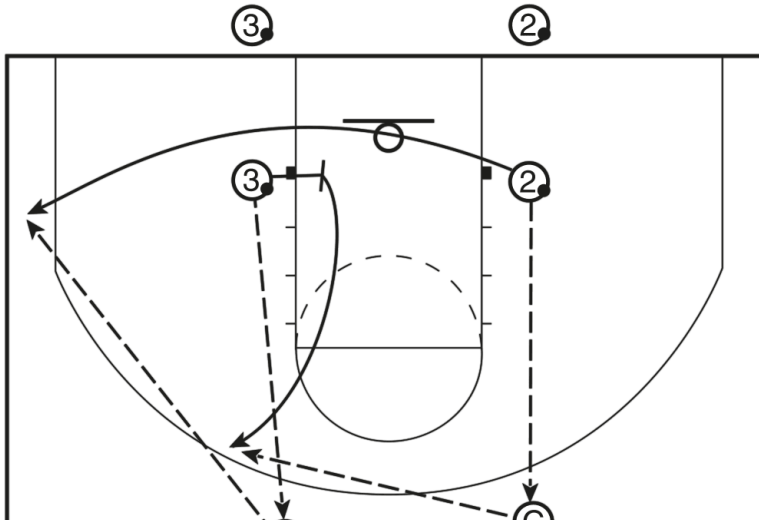


Рисунок 8.19 Выполнение броска с участием двух игроков.

Выполнение броска с участием трех игроков

Данное упражнение выполняется с участием трех игроков, используя два мяча и помощь двух тренеров, которые совершают передачу мяча. 5 и 2 передают мячи тренерам, 2 и 3 выполняют определенные действия. В данном случае, если

3 выбирает заслон, поставленный 5, то 2 делает рывок вдоль лицевой линии в противоположный угол половины площадки (рис. 8.20). Тренеры могут передать мячи 2 и 3 для выполнения бросков, а если 5 разворачивается к корзине после выполнения заслона, то он получает мяч вместо 3.

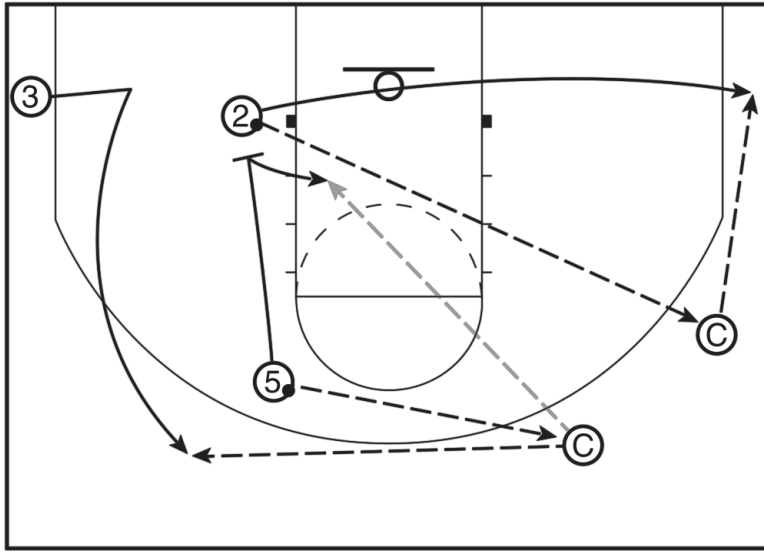


Рисунок 8.20 Выполнение броска с участием трех игроков.

Выполнение броска после заднего заслона

Это упражнение сходно с предыдущим, но в нем 3 не использует заслон, поставленный 5, а обходит вокруг 2 и ставит задний заслон для 5, в то время как 2 делает рывок вдоль лицевой линии в противоположный угол (рис. 8.21). Тренеры могут

- передать мяч 5, который использует задний заслон, поставленный 3;
- передать мяч 2 в угол, который получил преимущество над своим защитником;
- передать мяч 3, который отходит наружу после выполнения заслона.

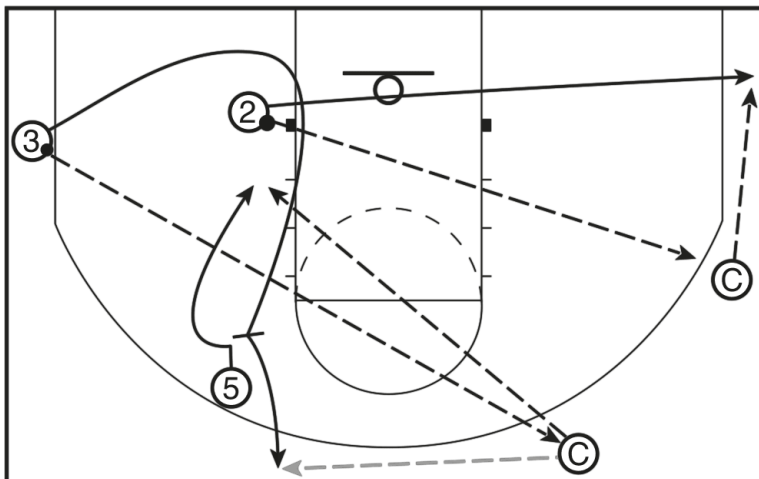


Рисунок 8.21 Выполнение броска после заднего заслона.

Выполнение броска с использованием двух заслонов

В данном упражнении 2 может выбрать, какой из заслонов использовать: поставленный 4 или 5. Четверо нападающих играют против четырех защитников (рис. 8.22). 1 может передать мяч 2, который выходит из-за одного из двух заслонов, либо передать мяч 4 или 5, которые разворачиваются к корзине после постановки заслонов.

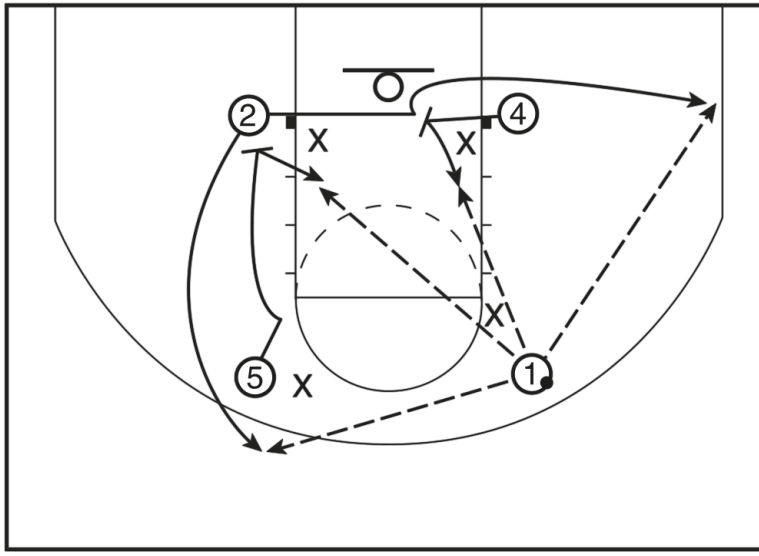


Рисунок 8.22 Выполнение броска с использованием двух заслонов.

2 решает, какой из заслонов он будет использовать, основываясь на действиях своего защитника. Если защитник 2 пытается проскользнуть через заслон, то 5, игрок, ставящий заслон, меняет угол постановки заслона, а 2 удаляется от заслона, чтобы получить достаточно пространства и времени для получения мяча и выполнения броска (рис. 8.23).

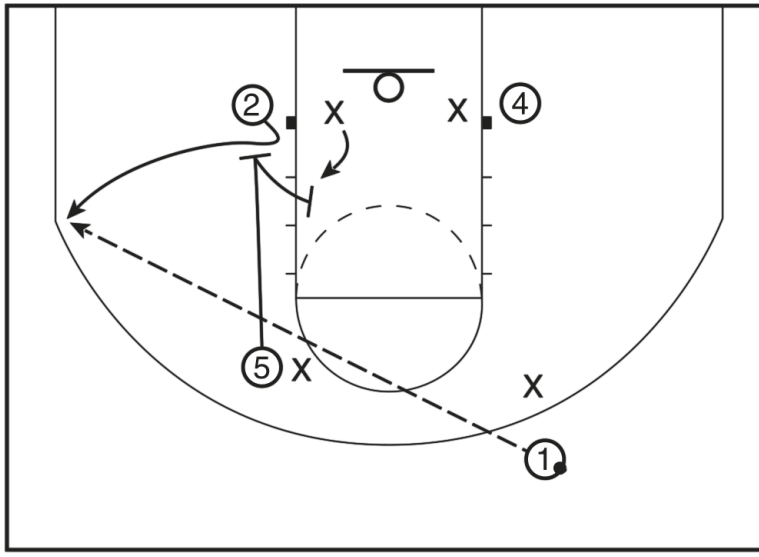


Рисунок 8.23 5 меняет угол постановки заслона для 2 при проскальзывании защитника.

В другой ситуации защитник 2 обходит его сзади.

Тогда 2 обегает заслон, получает мяч и выполняет бросок или передачу мяча 5, который разворачивается к корзине после выполнения заслона. 1 также может выполнить прямую передачу мяча 5 после разворота (рис. 8.24).

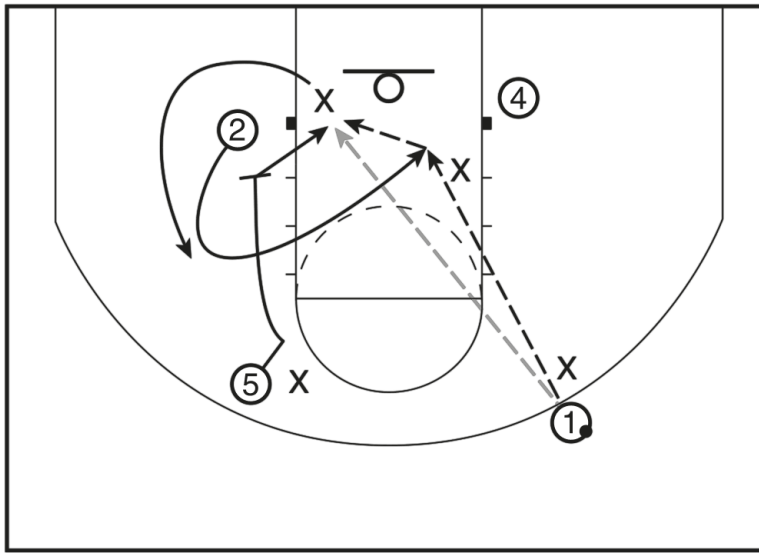


Рисунок 8.24 2 обегает заслон, если защитник обходит сзади.

Заметьте, что если 2 решает использовать заслон, поставленный 4 (а не 5), то он будет двигаться представленным на рис. 8.24 образом.

Выполнение броска после заслона для игрока, ставящего заслон

Это упражнение также выполняется в конфигурации четыре на четыре. Мы используем данное упражнение для про-

работки маневра «заслон для заслоняющего». 1 передает мяч 3; как только мяч попадает в руки 3, 4 ставит задний заслон для 2 и сразу получает верхний заслон от 1 (рис. 8.25). 4 уходит выше и получает мяч от 3.

4 делает перевод мяча 1; как только мяч попадает в руки 1, 2 ставит заслон для 3 и получает заслон от 4 (рис. 8.26). Дальнейшая игра продолжается до наступления благоприятной ситуации для выполнения броска.

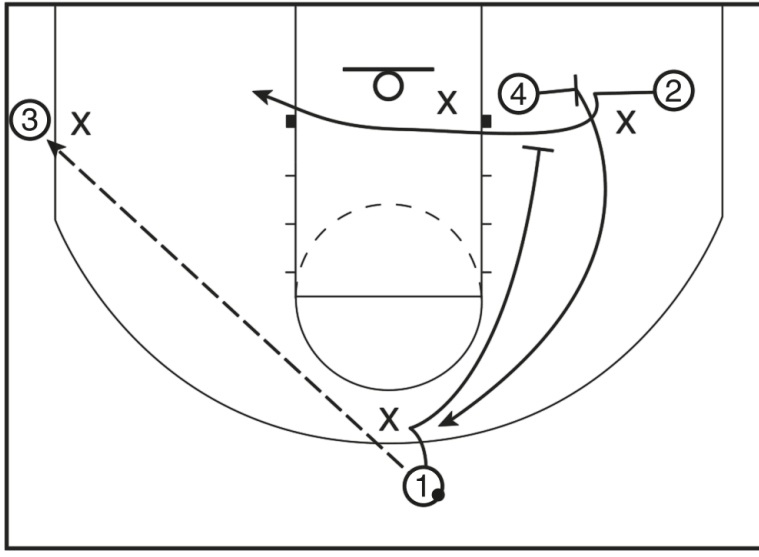


Рисунок 8.25 Выполнение броска после заслона для игрока ставящего заслон.

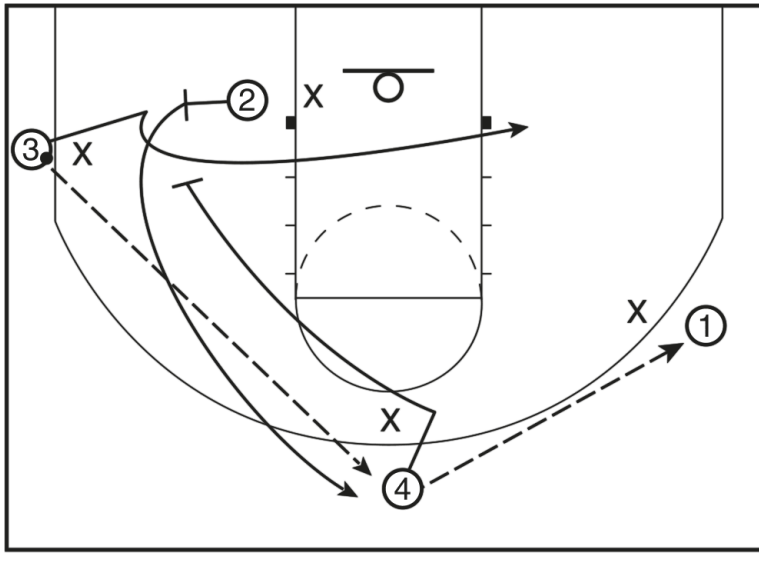


Рисунок 8.26 Продолжение выполнения упражнения на обеих сторонах площадки.

Заключение

Многие тренеры, особенно начинающие свою карьеру, пытаются найти идеальное нападение, словно алхимики, ищущие философский камень. Они ошибочно полагают, что успешные тренеры по всему миру используют какую-то особую атаку. Но они упускают из вида одну простую вещь – все команды разные, и то, что будет работать для одной, не по-

дойдет для другой. По этой причине тренеры, работающие на любом уровне, должны адаптировать нападение под игроков, с которыми они работают.

Я пришел к тому, что нападение «флекс» подходит для моих игроков наилучшим образом. Оно дает нашей команде возможность добиться успеха и достигнуть поставленных целей. Наш вариант «флекса» не был придуман каким-то конкретным тренером или выработан в рамках тренировочной программы, а был получен в результате работы множества тренеров и опыта, накопленного мной за долгие годы. Разумеется, этот процесс продолжается и сейчас.

Используйте любые возможности стать лучшим тренером, будь то мастер-класс, беседа, книга или просмотр видео. Возможно, прочитав эту или другие главы раздела, вы не найдете подходящее под ваши взгляды и возможности нападение, но я надеюсь, что вы сделаете полезные выводы и почерпнете практическую информацию, которая позволит расширить ваши знания и повысить эффективность тренерской деятельности.

Я поддерживаю стремление перенимать знания у других тренеров, вне зависимости от их возраста, успешности тренируемых команд или известности. Вас может поразить то, что вы сможете узнать. Вселенная баскетбола таит в себе гениев, поэтому оставайтесь любопытными, открытыми к новым идеям и готовыми принять различные подходы.

В завершение приведу идею, которая, я надеюсь, вам при-

годится. Даже если вы разработали самую лучшую стратегию и тактику нападения в игре против определенного противника, то все равно реализовывать ее на практике будете не вы сами, а игроки. И вам придется учитывать их индивидуальные особенности при разработке плана игры. Конечный успех целиком будет зависеть от того, насколько хорошо этот план переносится на площадку. Помня об этом, обучайте и тренируйте ваших спортсменов наилучшим образом, но не забывайте, что они не роботы, а люди. Если вы занимаетесь тренерской деятельностью достаточно давно, то наверняка согласитесь, что нет ничего лучше, чем во время любой игры наблюдать за успехами и ловкостью пятерки игроков, целеустремленно перемещающихся по площадке.

Часть III
Быстрый прорыв

Глава 9
Основы быстрого прорыва
Джордж Карл и Даг Моэ

Каждому тренеру присущи индивидуальные особенности, отражающиеся на стиле игры своей команды. Мы представляем собой весьма настырных и не очень терпеливых представителей тренерской профессии. Поэтому мы предпочитаем игру в быстром темпе, нападая против защиты прессингом. И получая мяч, мы хотим форсировать события, чтобы добиться превосходства над соперником.

Ничего не имею против тренеров, сделавших выбор в пользу спокойного перемещения мяча в направлении корзины противника, выполнения атакующих комбинаций и использования более организованного подхода к проведению нападения. Но это не про нас. Мы предпочитаем атаку быстрым прорывом по нескольким причинам:

• Защите сложнее противостоять такой атаке из-за того, что в нападении нет строго определенных позиций или иг-

ровых комбинаций.

• Эта атака подгоняет большинство соперников, задавая темп игры выше их привычного уровня.

• Данная атака изматывает противника, при том что его игроки обычно совершают меньше продуктивных действий, чем ваши.

• При правильном выполнении наше нападение дает больше возможностей совершить бросок без сопротивления, чем атака, позволяющая защите успеть занять свои позиции.

• И как правило, игра с большим количеством бросков мяча в корзину доставляет игрокам больше удовольствия, задействуя широкий спектр навыков и еще сильнее вовлекая в процесс за счет множества передач и частых замен.

Практика показывает, что каждая участвующая в чемпионате команда обладает стандартным набором характеристик: сыгранность, командный дух, стойкая защита, позитивный настрой в нападении, учитывающий успех команды, и несгибаемая воля к победе. Таким образом, в дополнение к личным предпочтениям у нас есть твердые основания для использования скоростной атаки. Теперь подробно рассмотрим вышеуказанные причины.

Станьте проблемой для защиты. В силу того что только разыгрывающий игрок в нашей системе выполняет заранее определенную роль на площадке, соперник вынужден подстраиваться под нашу игру каждый раз, когда мы выходим

на паркет. А еще из-за того, что все нападение основано на игроках, действующих по ситуации, у защиты нет предварительного понимания алгоритма атаки при каждом владении мячом. Данное отсутствие предсказуемости оказывает психологическое давление на тренеров и игроков команды соперника, являясь существенным плюсом для команды, выполняющей быстрый прорыв.

Подгоняйте противника. Сама скорость атаки при быстром прорыве зачастую позволяет застигнуть противника врасплох. Зона комфортной игры противника нарушается тем, что ему приходится думать и действовать быстрее, чем в играх против других команд. Вместо того чтобы диктовать неторопливый темп, они имеют дело со стилем игры, который выглядит для них суматошной неразберихой. Когда подобное происходит с вашим соперником, то знайте, что вы добились требуемой цели. Мало того что ваш соперник будет испытывать множество неудач в защите, но и переход к нападению он будет вынужден делать быстрее своей нормы, что приведет к потерям мяча и потере возможностей для выполнения броска.

Изматывайте противника. Вы не должны рассчитывать на то, что ваш соперник находится в плохой физической форме. Каждый уважающий себя тренер будет поддерживать необходимый уровень игроков команды для успешного участия в соревнованиях. Но быть в форме для стандартного позиционного нападения по схемам и быть физически под-

готовленным, чтобы проводить скоростную атаку быстрым прорывом, представляют собой два различных уровня подготовки. Измотанный или уставший игрок является очень уязвимым. Вы сможете увидеть, как в конце затяжных маневров и во второй половине игры команда соперника будет испытывать неудачи в защите, мяч при их бросках будет недолетать до корзины и они будут вынуждены проходить ближе к кольцу, чем обычно. Просто наблюдайте, как игрокам команды, противостоящей более успешной в быстром прорыве, не остается ничего, кроме как поправлять шорты после очередного заброшенного в их корзину мяча. Темп игры играет роль для спортсменов, которые не тренировались, чтобы соответствовать ему.

Создавайте больше простых возможностей для броска. На самом базовом уровне победа заключается в забрасывании большего количества мячей, чем ваш соперник. Мы уверены, что лучшими способами добиться этого являются более частое владение мячом и создание дополнительных возможностей для броска по сравнению с вашим противником. Успешная атака быстрым прорывом дает шанс выполнить больше бросков. Дополнительно, в силу того, что у защиты не будет достаточно времени для занятия позиций при каждой атаке, один из игроков нападения сможет открыться для выполнения броска в прыжке или из-под корзины, что должно повысить процент попаданий.

Используйте предпочитаемый игроками стиль игры. Хо-

тя это и не является определяющим фактором в нашем решении использовать атаку прорывом, но еще один плюс заключается в том, что игроки с энтузиазмом воспринимают игру в быстром темпе. Будь то первокурсник или опытный игрок второго года обучения, большинство спортсменов захотят проявить свои таланты в нападении по всей площадке, а не ограничиваться рамками позиционной атаки на одной ее половине. Однако участие в атаке быстрым прорывом дается нелегко. Те, кто внедряет систему быстрого прорыва, также должны будут постараться во время ее адаптации для команды.

Внедрение атаки быстрым прорывом

Чтобы получить работоспособную команду, недостаточно одного щелчка пальцами. Это процесс, включающий в себя четкие и ясные инструкции и правки тренера, а также постепенное обучение игроков вплоть до момента, когда они полностью воспримут систему и станут ее частью.

Очень важным является то, чтобы каждый задействованный понимал намерения команды и тренерского состава использовать этот стиль игры на постоянной основе. Быстрый прорыв начинается с создания беспрекословного настроя, который устраняет нерешительность и сомнения, основываясь на рвении и навыках, полученных в результате многочисленных повторений.

Используйте защиту прессингом

Каждая участвующая в чемпионате команда обладает энергичной защитой. Работа на пределе возможностей, которую вы ожидаете увидеть от своих игроков во время нападения, должна также быть заметна, когда владение мячом переходит к сопернику.

Клубы, хорошо владеющие быстрым рывком, выдвигают свою защиту к нападению, не дожидаясь атакующих действий. Это имеет смысл, если вы хотите навязать команде соперника нехарактерный и ускоренный темп игры.

Прессинг на периметре особенно важен для того, чтобы помешать защитникам выполнять передачи в наружной зоне, затягивая игровое время и замедляя темп игры для совершения броска или передачи мяча центровому. Мы многому научились, тренируя некоторых выдающихся защитников на протяжении многих лет. Ти Ар Данн был грандиозным защитником периметра, играя за команду «Наггетс» в 1980-х. И конечно, Гэри Пэйтон, который заработал репутацию одного из лучших защитников НБА всех времен (недаром он имел прозвище «Перчатка»), играя в команде «Сиэтл Суперсоникс».

> *Быстрый прорыв начинается с создания беспрекословного настроя, который устраняет нерешительность и сомнения, основываясь на рвении*

и навыках, полученных в результате многочисленных повторений.

Мы хотим, чтобы защитники совершали перехваты, находясь в выгодных условиях. Подобные отборы мяча приводят к броскам без сопротивления на другом конце площадки. Но мы не хотим, чтобы наши игроки делали попытки перехвата, слепо потянувшись к мячу, совершая фолы и теряя свою позицию, что ведет к легкому набору очков соперником. Ключевым моментом для защитника является жесткая, но умная игра с оценкой риска каждого возможного перехвата. Хороший, основательный прессинг должен мешать защите настолько, чтобы обеспечить большое число потерь мяча без совершения лишних действий.

Подбор мяча

Очевидно, что помимо потерь и перехватов существует только один путь получить владение мячом (кроме перехода мяча после удачного броска) и начать прорыв – это подбор мяча после неудачного броска соперника. Таким образом, невозможно переоценить важность выполнения подбора в рамках рассматриваемой системы.

Многие команды пытаются выполнять подборы, но терпят неудачу из-за того, что слишком мало игроков занято подбором в защите. Более того, они держат трех или четырех игроков на половине соперника в надежде получить длинную

передачу от одного игрока, отправившегося за мячом. Для предотвращения подобной ситуации мы хотим, чтобы четыре игрока (все, кроме разыгрывающего) направлялись к корзине каждый раз после броска соперника. И они не должны начать двигаться в сторону атакуемой корзины до тех пор, пока они или один из партнеров по команде не совершит подбор.

Спринтерский бег по площадке

Получив владение мячом, атакующая команда должна выглядеть как группа спринтеров, начинающих забег с низкой позиции из стартовых колодок. Наши спортсмены должны соображать на полном ходу и стартовать без лишних раздумий.

Только такой мысленный настрой позволит игрокам физически выложиться, чтобы продемонстрировать необходимый стиль игры. Лучшие скоростные команды не просто бегают во время игры, а выполняют спринтерские забеги. Пробитие этого мысленного барьера естественного желания отдохнуть или бежать не в полную силу является самым большим препятствием для команды на пути к внедрению быстрого прорыва. Осуществление данного подхода должно ежедневно контролироваться тренером во время игр и тренировок с немедленной критикой при снижении командой скорости на любом этапе.

«Я играю ради себя, а не для того, чтобы догнать кого-нибудь».
Леброн Джеймс

Перемещения мяча

Усилия, необходимые для спринтерского бега по площадке, имеет смысл применять только при условии достаточно быстрых перемещений мяча. Ничто не останавливает атаку так быстро, как игрок с мячом в руках, стоящий на одном месте. Быстрым передачам не сможет помешать даже самая быстрая защита. Все достаточно просто – если вы перемещаете мяч быстрее, чем на это реагирует защита, то один из игроков получит позицию для совершения броска без сопротивления.

Разумеется, это справедливо только для точных быстрых передач мяча. Главной целью является передача мяча партнеру по команде в то место, где он легко сможет поймать мяч и сразу выполнить бросок. Неаккуратные передачи, требующие дополнительных действий от игрока, принимающего мяч, дают возможность защите сделать перехват, ведущий к потере мяча или шанса выполнения броска.

Перемещения мяча так же положительно влияют на утомление соперника.

Непрерывная работа защиты при каждом владении мячом

для поддержания дистанции и осуществления помех передачам обязательно сыграет свою роль в ходе игры.

Быстрые надежные броски

Финальным элементом нашей головоломки является внушение игрокам необходимости выполнения быстрых бросков мяча в корзину. Если во время каждой атаки игроки передают мяч по периметру, тратя время в ожидании возможности выполнить бросок безо всякого сопротивления, то вы в беде. Им необходимо понять, что нужно пользоваться прямым преимуществом возможности выполнения броска после выполнения основной атаки или раннего нападения. Если цифры на таймере приближаются к 24 во время вашего владения мячом (и вы не просто тратите время в конце первой половины игры), то вы должны насторожиться. Мы не советуем использовать тактику вроде «беги и кидай», в основе нашей системы лежит неотступно быстрая атака.

Для ее реализации игроки должны выработать чувство подходящего момента для броска с полной уверенностью в определении этого момента. Чувство подходящего или неподходящего для броска момента закладывается на тренировках путем оценки тренером действий игрока. Освоив этот навык, игроки должны быть готовы и стремиться выполнять подобные броски во время игр.

Мы не ставим жесткие ограничения, но наши игроки

должны понимать свои роли, осознавать собственные атакующие возможности и дистанцию надежного броска. Например, Кармело Энтони обладает прекрасными навыками в нападении и может выполнить бросок в любой момент после быстрого прорыва. Другие игроки, такие как Маркус Кэмби и Кеньон Мартин, не представляют собой наилучший вариант для выполнения первого броска после быстрого прорыва или из открытой позиции на периметре, но они обладают другими полезными в нападении качествами.

Выполнение быстрого прорыва

Говоря о выполнении нашего прорыва, мы приходим к нескольким правилам. Свобода действий при выполнении прорыва преследует определенную цель – мы хотим, чтобы игроки научились думать самостоятельно, инстинктивно реагируя самым эффективным способом в различных ситуациях. Это связано с тем, что каждый прорыв предоставляет уникальный набор задач и возможностей. Если бы мы заранее программировали игроков каждый раз двигаться в определенное место на площадке или бегать всегда одинаково, то мы бы значительно облегчили жизнь нашему сопернику, упуская большинство возможностей забросить мяч.

Данный менее структурированный подход является хорошей основой для развития игрока. Будучи вынужденными принимать множество быстрых решений на лету постоянно в

ходе каждой тренировки, игроки получают хорошее понимание сути и манеры игры. Не забывайте о том, что вам необходимо будет отстаивать преподаваемую точку зрения, и это будет не всегда легко, при этом сохраняйте позитивный настрой по отношению к игрокам.

Когда мы внедряли нападение в Денвере, у нас был товарищеский матч в Вайоминге против «Голден стэйт». «Уорриорз» тогда одержали разгромную победу, а мы совершили 30 или более потерь мяча. После игры все обсуждали, как плохо мы выполняли прорыв, и даже предполагали, что было бы разумным замедлить нашу атаку. Вызвало удивление то, насколько оптимистичными оказались мы после полного поражения. На наш взгляд, у нас все было отлично: защита прессингом, подборы и бег. Тем, что нам не удалось проработать в достаточной степени, оказались передачи мяча.

Начальные положения

Как мы упомянули выше, только у одного игрока в нашей команде есть определенная роль в прорыве. Разыгрывающий игрок отвечает за прием мяча от игрока, совершающего подбор (при учете того, что подбор выполняет не разыгрывающий игрок). Еще раз подчеркнем важность подборов в защите при выполнении успешного быстрого прорыва. Когда соперник выполняет бросок, ваши игроки должны направить все свои усилия в сторону щита, чтобы быстро пере-

дать мяч разыгрывающему, который двигается к мячу или создает свободный коридор для передачи между ним и игроком, совершающим подбор. Мы хотим, чтобы разыгрывающий игрок получил мяч на максимальном удалении от обороняемой корзины (рис. 9.1). Он является нашей главной целью во время начала быстрого прорыва. Однако, в случае если он оказывается под хорошим прессингом, что слишком усложняет первую передачу, мы хотим, чтобы разыгрывающий игрок быстро приблизился и получил мяч (рис. 9.2).

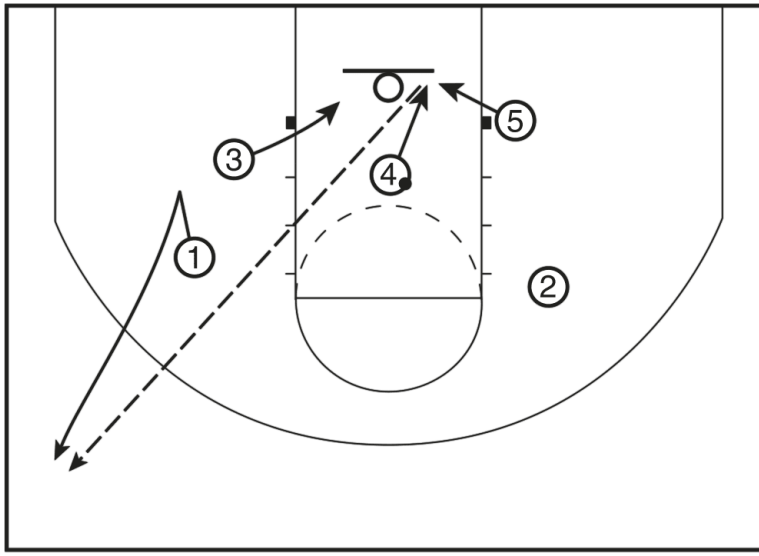


Рисунок 9.1 Мы хотим, чтобы разыгрывающий получил мяч на максимальной дистанции от кольца.

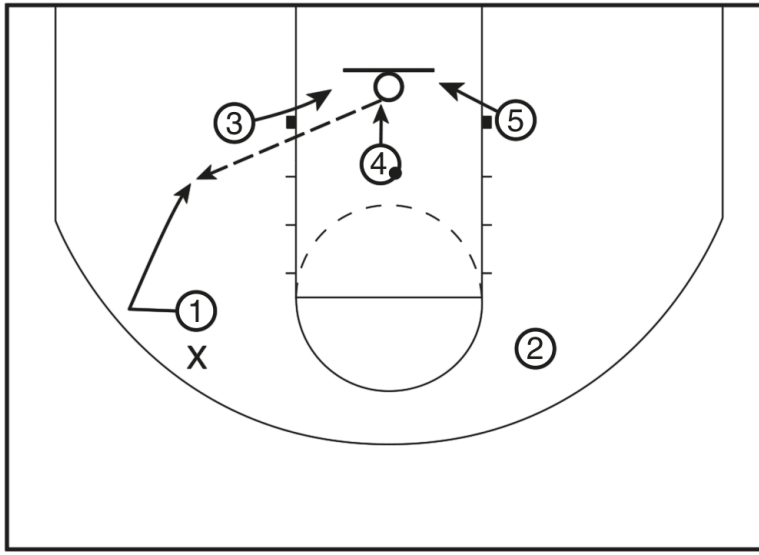


Рисунок 9.2 При наличии прессинга разыгрывающий может подойти ближе к игроку, совершающему подбор.

Как только мяч оказывается в его руках, разыгрывающий защитник быстро перемещает его в середину площадки, где защитники не смогут использовать боковую линию для постановки ловушки. По нашему мнению, наличие мяча в руках разыгрывающего игрока оказывает прессинг на защиту. Разыгрывающий игрок может сделать рывок к корзине, передать мяч открытому партнеру по команде, выполнить бросок в прыжке на верхней позиции либо, в зависимости от

ситуации, совершить трехочковый бросок. В нашей системе, как и во многих нападениях быстрым прорывом, разыгрывающий играет решающую роль в начале атаки, делая первое ключевое решение на атакуемой половине площадки.

Действия на флангах

Получив владение мячом, двое ближайших к флангам игроков (форварды) должны быстро занять позиции в районе воображаемого продолжения линии штрафного броска на обеих сторонах площадки. Мы хотим, чтобы они держались максимально широко, обеспечивая пространство для выполнения передачи мяча игроком, совершающим подбор, разыгрывающему игроку. Затем, как только разыгрывающий игрок начнет движение с мячом, форварды стремительно бегут на другую половину площадки, держась широко, пока не достигнут воображаемого продолжения линии штрафного броска на атакуемой половине (рис. 9.3). Самой сложной задачей является научить бегущих по флангам игроков держаться широко. Чем шире они бегут, тем лучше условия для передачи мяча, а следовательно, и выше шансы забросить мяч.

И снова мы не требуем выполнения четких правил от игроков на флангах. Они должны действовать в зависимости от действий защиты. Описывая кратко, двое форвардов могут пересечься в ограниченной зоне (рис. 9.4), остановить-

ся у воображаемого продолжения линии штрафного броска (рис. 9.5), выполнить маневр «пас-рывок» с передачей, прорывом и получением мяча под кольцом с участием разыгрывающего игрока (рис. 9.6) или другие действия, которым не может помешать защита.

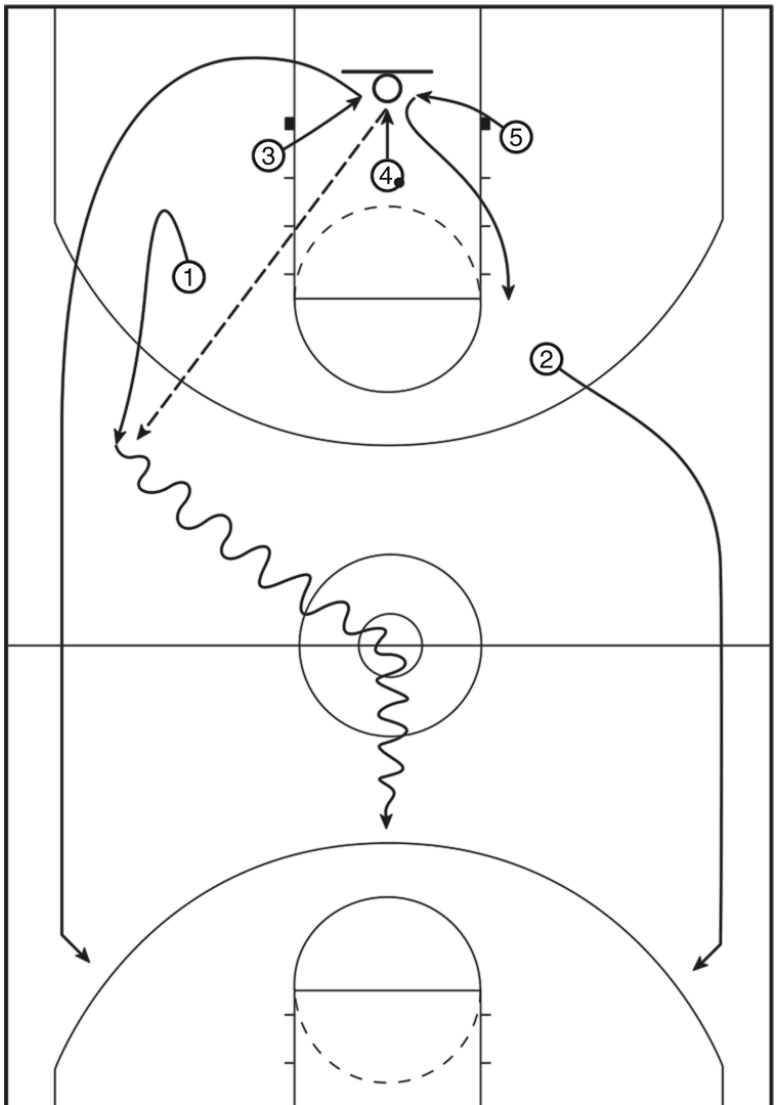

3
4
5
1
2

Рисунок 9.3 Два форварда держатся широко, двигаясь вдоль боковых линий.

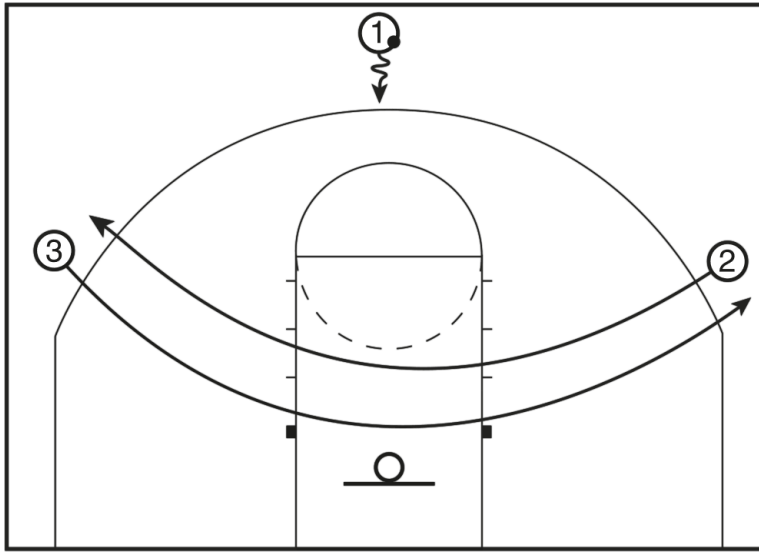


Рисунок 9.4 В зависимости от действий защиты форварды могут пересечься в ограниченной зоне.

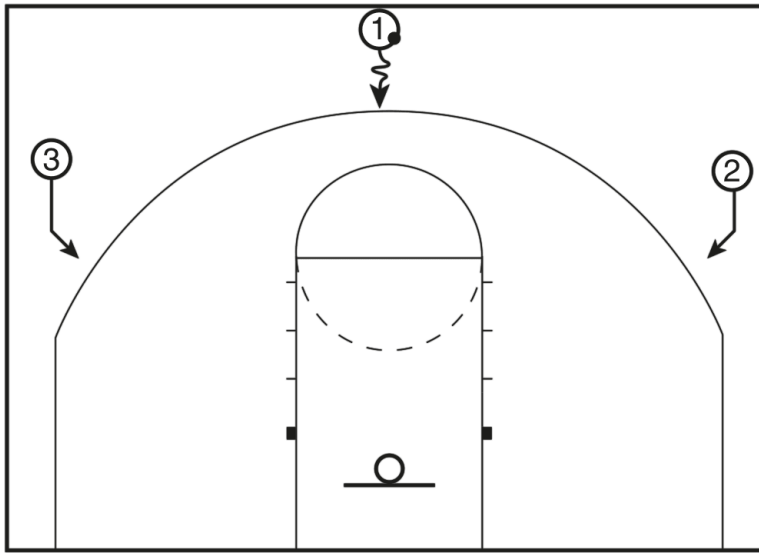


Рисунок 9.5 Форварды также могут остановиться на воображаемом продолжении линии штрафного броска.

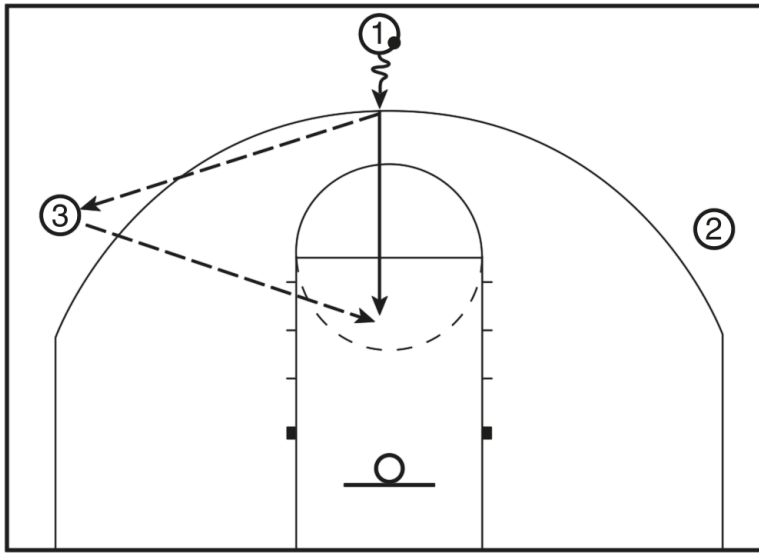


Рисунок 9.6 Форварды также могут выполнить маневр с передачей, прорывом и получением мяча под кольцом или выполнить другие действия, которым не может помешать защита.

В идеале игроки 2 и 3 постоянно выполняют функцию игроков на флангах. Они, как правило, действуют быстрее центровых и способствуют реализации возможности для броска во время начальной стремительной атаки. Но у нас нет строгих правил в этом отношении, потому что в некоторых ситуациях 4 или 5 также могут выполнять функции игроков на флангах.

Игроки поддержки

Предположим, что 4 и 5 получили преимущество, выполнив подбор в защите. Как правило, они оказываются последними членами команды, двигающимися вперед. Если 4 хватает отскочивший мяч, то он занимает коридор между разыгрывающим и форвардом на одной стороне площадки. 5 бежит вдогонку, занимая позицию в районе наружного радиуса области штрафного броска (рис. 9.7).

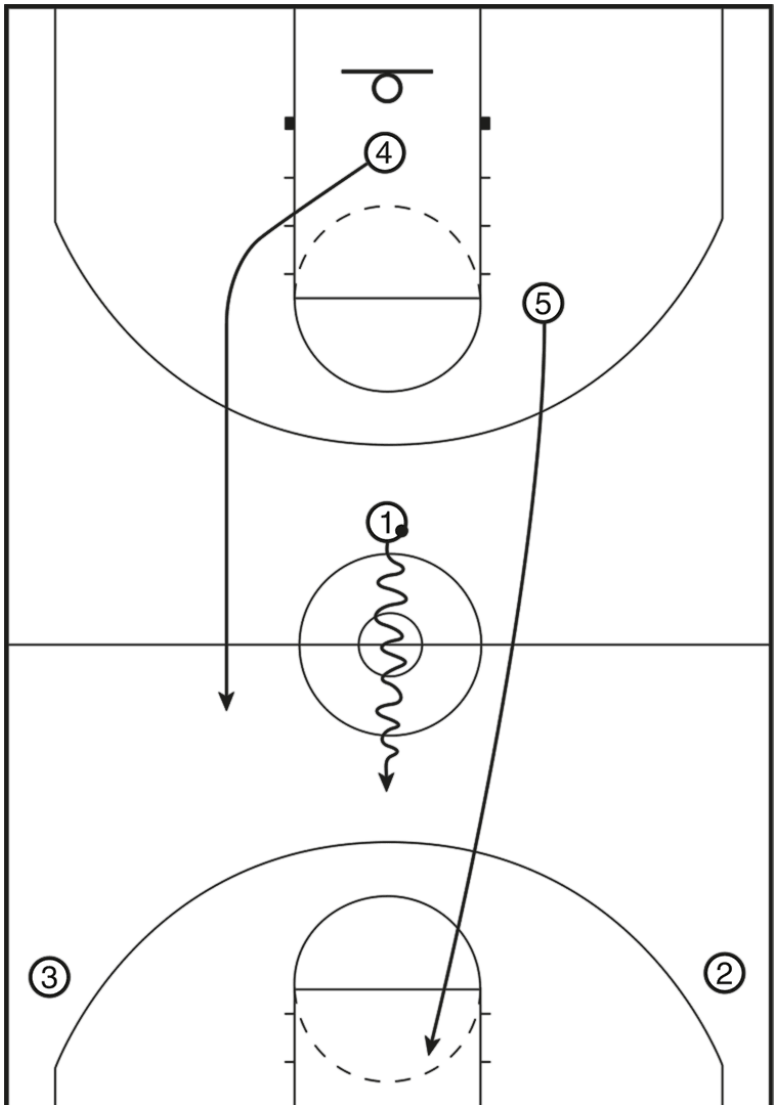

4
5
1
3
2

Рисунок 9.7 Центровые (4 и 5), как правило, но не всегда, играют роль сопровождающих игроков.

Так же как и для форвардов, важно расстояние между сопровождающими игроками. Они должны держаться друг от друга на расстоянии, исключающем их опеку одним защитником, а также следить за ситуацией во время движения в сторону атакуемой корзины с готовностью изменить траекторию бега.

Основная атака быстрым прорывом

Как и следовало ожидать, быстрота и скорость являются жизненно важными для основной атаки быстрым прорывом. Под основной атакой мы подразумеваем быстрый прорыв при наличии реального преимущества над защитниками.

Во всех ситуациях с преимуществом нападения защитники находятся в менее выгодном положении и теряют баланс, создавая множество возможных ошибок в игре. Защита просто физически не способна покрыть все возможные места на площадке. Довести понимание этого факта до игроков не так просто, как кажется. Тренеры должны периодически прорабатывать подобные ситуации, руководствуясь несколькими основными и практическими принципами для более успешного использования преимущества, получаемого нападени-

ем.

Однако, прежде чем обсуждать правила быстрого прорыва и как их преподавать, мы хотим кое-что отметить про психологию игры. Мы убеждены, что первым звеном для успешного быстрого прорыва является мысленная команда «переход к нападению», быстро переключающая настрой от защиты к нападению за долю секунды. Подобное быстрое переключение должно происходить после заброшенного мяча, подбора в защите, потери мяча соперником, введения мяча из-за боковой или лицевой линии, а также после выполненного броска или штрафного броска.

Будь то задержка при введении в игру после заброшенного соперником мяча, если игрок, вводящий мяч, оказался не достаточно быстр, или подбор мяча в защите, когда игрок, совершающий подбор, не смог выполнить быструю первую передачу, каждая такая ситуация существенно повлияет на быстрый прорыв. Мы считаем, что молниеносная мысленная команда на переключение служит залогом успешного быстрого прорыва.

Вторым основополагающим аспектом быстрого прорыва является бег. И главное правило характеризуется необходимостью поддержания игроками правильной расстановки на площадке. Если нападение выполняет быстрый прорыв с выходом двое против одного и пара нападающих игроков оказывается слишком близко друг к другу, то защитник получит возможность успешно опекать сразу двух игроков, создавая

помеху в ситуации, которая должна была привести к мячу, заброшенному без сопротивления (рис. 9.8).

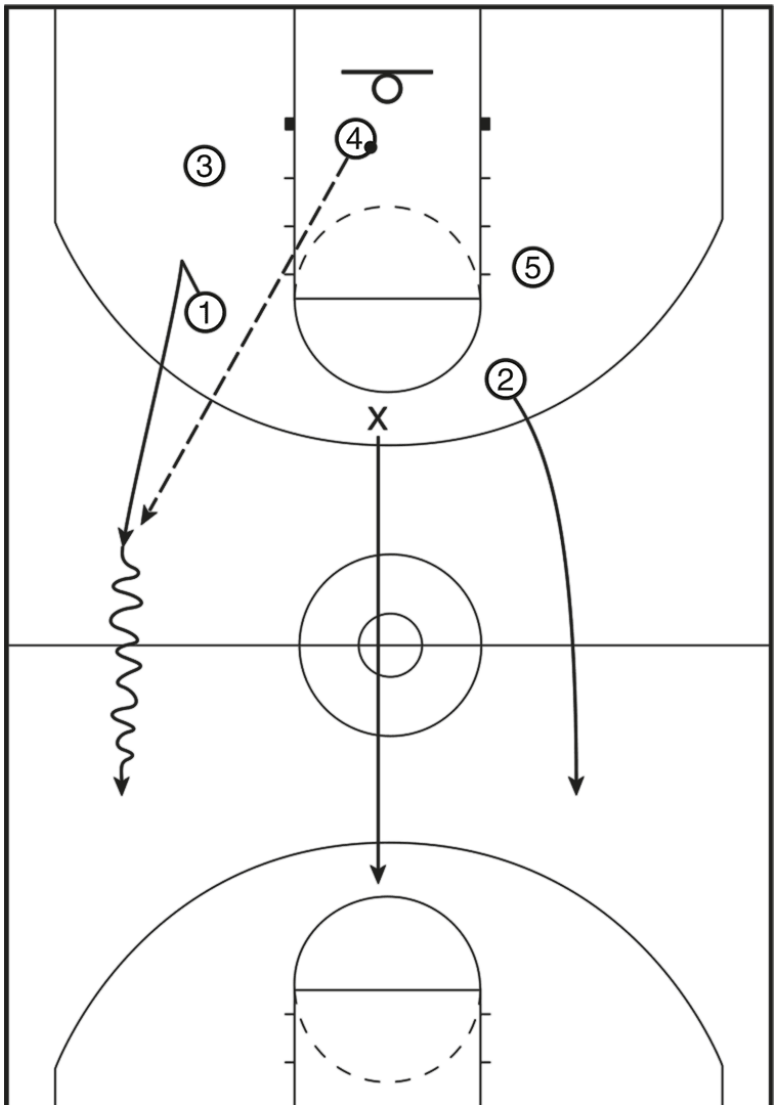

4
3
5
1
2
X

Рисунок 9.8 Расстановка играет жизненно важную роль при быстром прорыве и при выходе двое против одного.

Тренер может выстроить атаку быстрым прорывом, основываясь на вышеупомянутых принципах, и мы уверены, что быстрый прорыв не может быть успешным, если не принимать эти два важнейших аспекта во внимание. Баскетбол – игра навыков, и два эти навыка обязательно должны постоянно совершенствоваться путем обучения и тренировок. Будет большой ошибкой упустить из внимания преподавание и обучение этим основам. Игра без них будет похожа на езду за рулем «Феррари» на велосипедных шинах, что тоже не приведет к положительным результатам.

Тренеры используют индивидуальный подход к быстрому прорыву, что можно заметить, наблюдая за работой некоторых из них. Некоторые тренеры проводят быстрый прорыв вдоль боковой линии или по центру площадки (рис. 9.9). Другие хотят, чтобы два форварда делали рывок к воображаемому продолжению линии штрафного броска или выполняли маневр «пас-рывок».

Наше отличие от большинства тренеров заключается в том, что мы не загоняем игроков в строгие рамки правил. Мы говорим им, что они должны действовать, следя за защитой. Это не значит, что наша философия обязательно лучше других, но именно она подходит нам наилучшим образом. Как и в других случаях, вам нужно будет приспособить свой

подход для работы с вашими игроками.

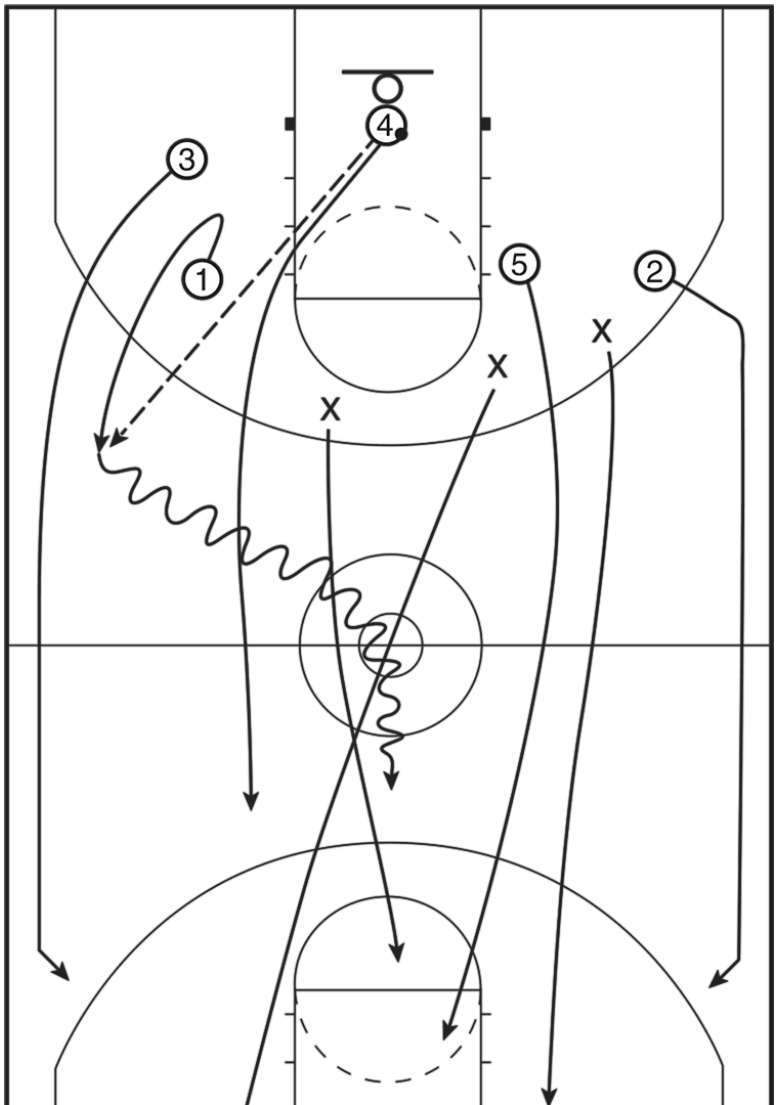

4
3
1
5
2
X
X
X

Рисунок 9.9 Проведение основной атаки быстрым прорывом по центру площадки.

Раннее нападение

Раннее нападение используется, если основная атака быстрым прорывом не позволила забросить мяч. В такой ситуации команда старается воспользоваться преимуществом над защитой, которая не успела восстановить свои позиции, и разыграть комбинацию, основанную на быстрой позиционной атаке. При проведении раннего нападения задействованы все игроки нападения. Обычно раннее нападение длится всего несколько секунд в попытке нанести удар на несформировавшуюся защиту (что характеризуется слабым подстраиванием и плохой ротацией).

Существует множество способов проведения раннего нападения, но для большинства из них типично привлечение двух сопровождающих игроков, как правило, являющихся центровыми, которые переводят мяч и занимают нижние позиции (рис. 9.10) или ставят серию заслонов для выполнения броска с дальней дистанции (рис. 9.11).

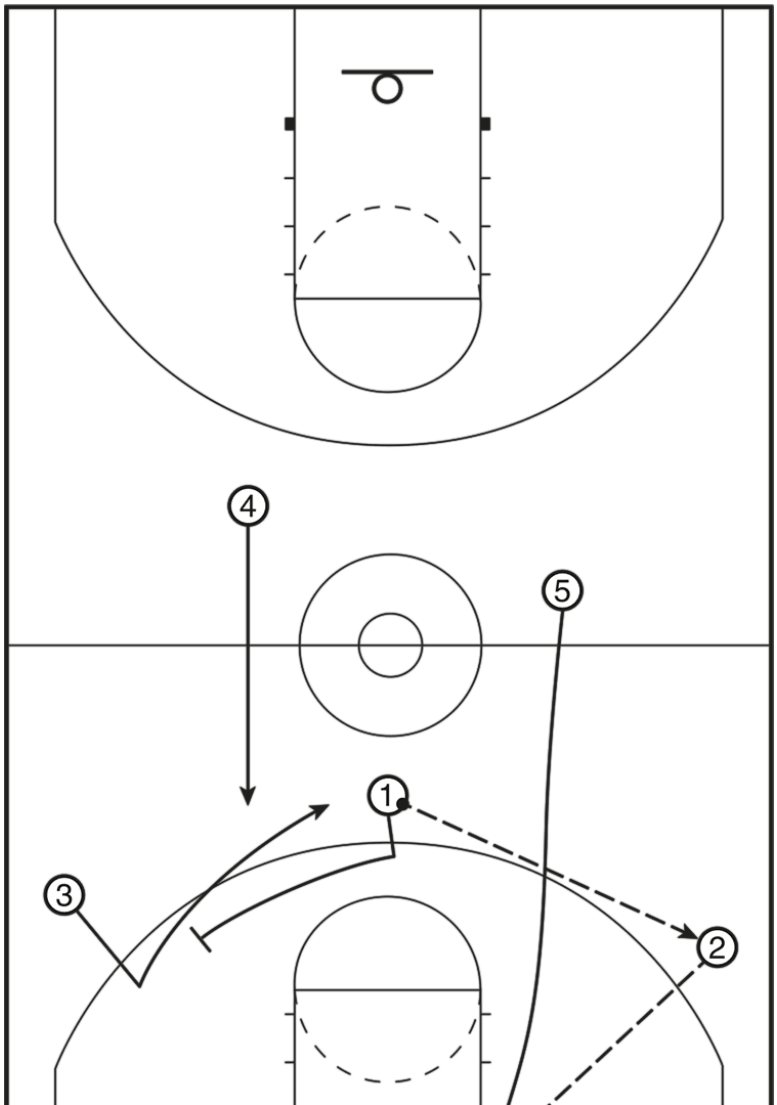

4
5
1
3
2

Рисунок 9.10 Два сопровождающих игрока занимают нижние позиции и переводят мяч.

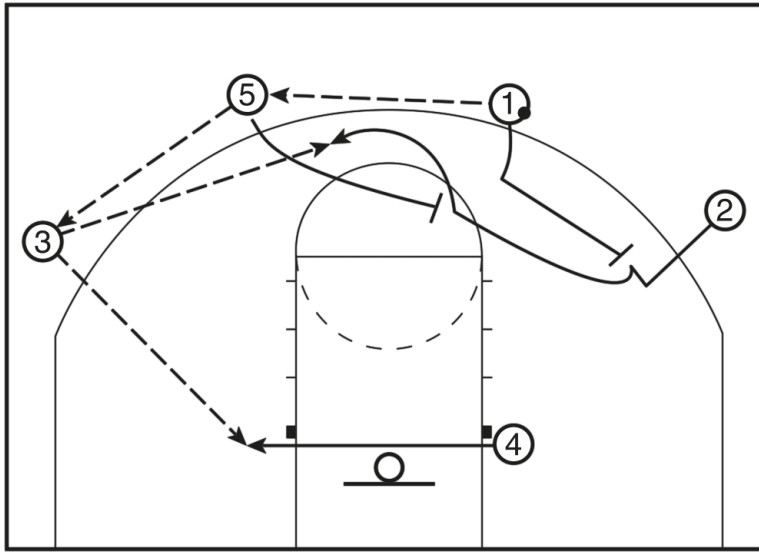


Рисунок 9.11 Серия заслонов в исполнении двух сопровождающих игроков.

Раннее нападение не является заранее запланированным действием. Если не удается забросить мяч сразу, то мы немедленно переходим к выполнению нашей комбинации с передачами, что по сути и является ранним нападением с применением рывков, игры за спиной защитников, маневра «пас-рывок», а также заслонов для игроков с мячом и без

мяча.

Мы еще раз хотим подчеркнуть, что ход игры и принятие решений осуществляются самими игроками, которые реагируют на защиту и не находятся в чрезмерной зависимости от действий тренерского персонала. Игроки должны нести ответственность за свои действия и решения: мы не хотим управлять игроками, как учитель в классе.

Один из наших любимых и самых уважаемых тренеров, Дин Смит, был убежден, что система нападения, основанная на передачах мяча, без строгих правил требует наличия пяти очень умных игроков на площадке, а это возможно не всегда. Он считал, что при нехватке сообразительных игроков необходимо устанавливать правила, чтобы система нападения работала эффективно. При всем нашем уважении к тренеру Смиту (в связи со многими факторами) мы имеем другую точку зрения. Мы уверены, что игроки должны иметь свободу принятия правильных решений на площадке, основываясь на действиях защиты. Однако, принимая во внимание число побед тренера Смита в национальных чемпионатах и Конференции Атлантического побережья, а также десятки игроков по всей Америке, которых он тренировал, мы допускаем, что тренер Смит обладал какими-то особенными знаниями.

Упражнения для быстрого прорыва

Наши тренировки обычно длятся не дольше 75–90 минут. Мы полагаем, что можно добиться большего от высокоскоростных и сконцентрированных на отдельных навыках тренировок, чем от длительных занятий, которые приводят к физической и умственной усталости. Наша типичная тренировка сфокусирована на быстром прорыве и командном взаимодействии. Более подробные тренировки проводятся для развития отдельных игроков, особенно вне сезона соревнований и в предсезонный период, однако с началом сезона мы концентрируем усилия на проработке командной игры.

Стандартная тренировка

Тренировка быстрого прорыва по трем коридорам на всей площадке
10–15 минут

Быстрый прорыв, основанный на передачах мяча пятью игроками
15 минут

Защита на половине площадки с переходом к быстрому прорыву
30–40 минут

Тренировочная игра
20 минут

Мы используем три упражнения для развития и улучшения выполнения атаки: прорыв по трем коридорам, прорыв, совершаемый пятью игроками, и упражнение «дорожный бегун». Опишем каждое из них.

Упражнение с тремя коридорами

Мы используем данное упражнение для обучения наших форвардов держаться как можно ближе к боковым линиям. Они должны начать движение после того, как разыгрывающий игрок получит мяч и начнет ведение. Игроки строятся в три линии, бросают мяч в щит с отскоком и начинают быстрый прорыв без участия защиты (рис. 9.12). Игроки выполняют рывок к воображаемому продолжению линии штрафного броска, совершают маневр «пас-рывок» или любую другую комбинацию, которая позволит сохранить правильную расстановку.

Рисунок 9.12 Упражнение с тремя коридорами без участия защиты.

Быстрый прорыв, основанный на передачах мяча пятью игроками

Вторым упражнением является быстрый прорыв, основанный на передачах мяча пятью игроками без участия защиты (рис. 9.13). Мы выполняем данное упражнение до тех пор, пока один из игроков не выдохнется и попросит перерыв. Игроки могут использовать различные варианты выполнения упражнения, но все они должны проводиться на полной скорости.

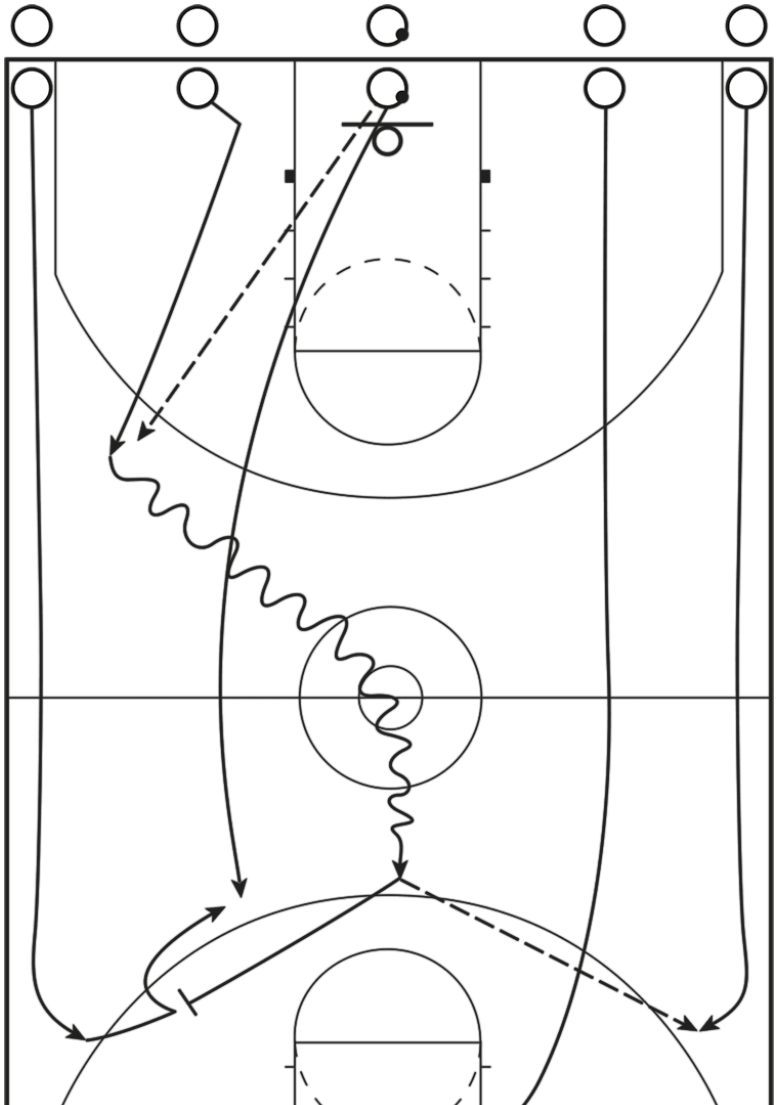


Рисунок 9.13 Быстрый прорыв, основанный на передачах мяча пятью игроками без участия защиты.

«Дорожный бегун»

Мы называем данное упражнение пятеро против пятерых «Дорожный бегун» в честь мультипликационного персонажа, который бегает без остановок с невероятной скоростью. Мы говорим игрокам, что главным принципом является максимально быстрое перемещение мяча разыгрывающим игроком в сторону атакуемой корзины с немедленным выполнением броска или одной передачи мяча с последующим незамедлительным броском, выполняемым игроком, получившим мяч (рис. 9.14). Затем защита переключается в нападение и продолжает выполнение упражнения в обратном направлении. Данное упражнение одновременно позволяет проработать быстрый прорыв и физическую форму игроков.

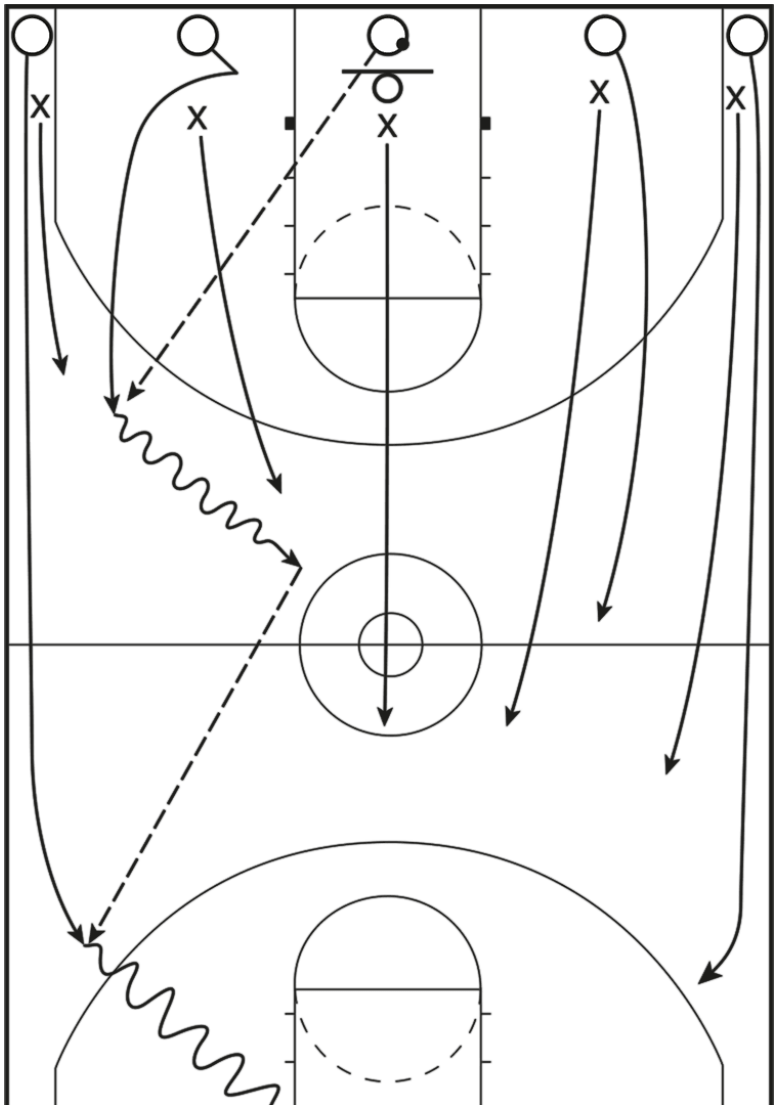

X
X
X
X
X

Рисунок 9.14 Упражнение «дорожный бегун».

Все упражнения выполняются на максимальной скорости, что помогает игрокам выработать привычку к спринтерскому бегу на площадке. Быстрый темп также повышает уровень соревновательности во время тренировки, что положительно сказывается на мотивированности игроков к улучшению своих результатов при каждом выходе на паркет, а не только во время игр.

Завершение быстрого прорыва

Многие тренеры не хотят принимать быстрый прорыв в качестве основной атаки, ссылаясь на ряд трудностей, связанных с игрой в быстром темпе. Заканчивая главу, мы хотим отметить главные сомнения, по которым тренеры опасаются использовать данную систему. Помните, что ни одна система не является совершенной и какой бы метод нападения вы ни выбрали, его все равно нужно будет подстроить под ваши условия и персонал.

• *Что происходит, если в команде отсутствует способный разыгрывающий игрок?* По общему признанию, это и есть ахиллесова пята системы быстрого прорыва. Очень сложно добиться сколь-либо значимого успеха без «первого номера», который может оказывать прессинг на защиту

при каждом выходе на паркет. На уровне высшей школы и колледжей вы должны контролировать учебные заведения, с которыми работаете, на предмет проведения должной подготовки игроков, потенциально претендующих на данную роль при достижении определенного возраста. На уровне вузов вы должны обозначить приоритет позиции разыгрывающего игрока как минимум в каждой второй группе студентов, используемой для отбора игроков. На профессиональном уровне вам необходимо подготовить своими силами или найти подходящих для трансфера двух разыгрывающих игроков стартового состава и для замены, если вы рассчитываете на успех с применением быстрого прорыва.

• *Может ли прорыв быть эффективным для команды, не обладающей выдающимися скоростными показателями?* Это все равно что спросить, можно ли претендовать на подборы команде среднего роста. Ответ на оба вопроса положителен, при этом всегда полезно иметь физическое превосходство игроков, которое дает преимущество на площадке, вынуждая соперника работать с большим усилием, чтобы соответствовать заданному уровню. Если соперник превосходит вашу команду в скорости, то это не должно помешать успешному выполнению вашего прорыва с акцентом на физическую форму, напор и умственные способности игроков, а также технику и тактику игры. Важный момент состоит в том, чтобы игроки не воспринимали свою нехватку скорости в качестве недостатка или использовали ее как оправдание

при поражении. Резкие рывки, быстрые передачи и оперативное мышление могут поспорить со скоростью ног.

• *Не совершает ли команда, использующая быстрый прорыв, слишком много потерь мяча?* Если вы привержены системе с быстрым прорывом, то вам необходимо признать большое количество потерь мяча. Это не вызвано тем, что ваша команда неаккуратно работает с мячом или играет с неоправданным риском. Причина кроется в большом количестве владений мячом, скоростном беге по всей площадке и множестве выполняемых передач. Все это выливается в большие потери мяча по сравнению с командой, использующей позиционное нападение. Ничего хорошего в большом количестве потерь мяча нет, но, на наш взгляд, более важным показателем является отношение числа потерь мяча по сравнению с соперником. При постоянном меньшем количестве наших потерь мяча относительно соперника общая цифра потерь мяча нашей команды не играет столь существенную роль.

• *Не кончатся ли силы у команды к концу сезона?* Действительно, данный эффект проявляется в длительных сезонах (как, например, в НБА). По этой причине наши тренировки являются короткими, но более интенсивными. Полезным будет озаботиться игроками замены, периодически выпуская 8, 9 и 10 игроков для отдыха стартового состава. На уровне учебных заведений вы можете поддерживать темп игры на более высоком уровне, это связано с ограничения-

ми длительности игр и сезона. Кроме того, игроки моложе и менее восприимчивы к подобной усталости, чем профессиональные спортсмены. Мы всегда считали, что как в отдельной игре, так и в течение сезона физическая форма игроков работала в нашу пользу, потому что уровень нашей подготовки позволял выполнять быстрый прорыв лучше наших противников.

Глава 10
Основная атака и раннее нападение при быстром прорыве

Майк Д'Антони, Олвин Джентри и Марк Яварони

Большую часть очков мы получаем в результате быстрого прорыва, который включает в себя мячи, заброшенные во время основной атаки, начинающейся на нашей части площадки, и во время раннего нападения, когда все наши игроки уже переместились на атакуемую половину площадки, но защита не успела занять свои позиции.

Успешная игра начинается не со схемы на тактической доске, а с правильного настроя игроков. Игра в баскетболе основана на реакции. Игроки должны немедленно реагировать на изменение ситуации, моментально переключаясь от защиты к нападению. У игроков нет времени размышлять о том, куда направиться и что делать, необходима молниеносность действий. Игрок, выполнивший подбор мяча, колеблющийся при выполнении первой передачи, или разыгрывающий игрок, не способный предугадать передачу для продвижения мяча к атакуемой корзине, сделают даже самый совершенный быстрый прорыв неэффективным. «Скорее впе-

ред!» – именно такой мысленный настрой служит залогом успеха команды, выполняющей прорыв.

Вторым обязательным предварительным условием для быстрого прорыва является понимание беговой составляющей. А это означает, что все игроки начинают спринтерский рывок сразу после начала владения мячом или после того, как станет ясно, что владение мячом осуществится. Игрок, выполняющий подбор, или игрок, получающий первую передачу, должен бежать с мячом в направлении атакуемой корзины на полной скорости, ища свободного партнера по команде впереди себя. Все остальные также бегут вперед в спринтерском стиле. Все должно выполняться без лишних движений. Это проще сказать, чем сделать, потому что правильная техника бега в спринтерском стиле связана с необходимостью работать над собой и требует высокого уровня физической подготовки. Просмотр видеоматериалов, демонстрирующих правильную технику бега, с повторением этой техники на практике, поможет заложить основы. В дальнейшем эти навыки закрепляются путем проработки в игровых ситуациях.

> *«Победа всегда зарождается в нашей голове. Если мы чувствуем себя победителями, то это видно и в нашем взгляде, и в наших суждениях. Люди начинают относиться к нам совсем по-другому. И судьбе ничего не остается, кроме как подчиниться».*
> *Рэджон Рондо*

Простым способом повышения понимания важности бега игроками является разъяснение получаемых ими преимуществ. Немногие играющие в настоящее время спортсмены захотят прогуливаться с мячом по площадке, дожидаясь 24 секунд на таймере при каждом владении мячом. Они хотят играть в быстром темпе, показывая энергичную игру по всей площадке при каждом возможном случае. Стиль быстрого прорыва хорошо подходит для инициативных и скоростных игроков. При должной реализации этот стиль приносит огромное удовольствие. Однако большинство игроков не ценит, по крайней мере поначалу, полноту ощущений от стабильно эффективного нападения с высоким темпом по всей площадке.

Тренеры зачастую отказываются использовать игру в беговом стиле из-за опасения слишком многих потерь мяча. Эти опасения понятны, беспорядочный рывок почти неизменно приводит к высокому проценту потерь владения мячом, в том числе до попытки совершения броска. Несмотря на это, мы сохраняем контроль над ситуацией в нашей системе. Более того, наше общее число потерь одно из самых низких в НБА, а учитывая количество дополнительных возможностей, которое мы получаем, выполняя прорыв, то это число стремится к нулю.

В данной главе мы расскажем, как этого добиться. Вероятно, ваши возможности ограничиваются составом игроков вашей команды или правила вашей лиги устанавливают опре-

деленные лимиты, не позволяющие в полной мере использовать подобную систему, но, в любом случае, здесь вы найдете полезную информацию для успеха вашего нападения.

Этапы прорыва

Прежде чем перейти к подробностям выполнения основной атаки и раннего нападения, рассмотрим главные компоненты, из которых строится наш стиль игры.

Состав команды

Обязательным условием является наличие талантливого разыгрывающего игрока (первый номер), который умеет контролировать ситуацию на площадке. Было бы замечательно, если бы таким игроком был кто-то вроде Стива Нэша, дважды признанного самым ценным игроком НБА и фактически представляющего собой второго тренера на площадке. Конечно, не каждый разыгрывающий будет обладать способностью Стива видеть площадку, выдающимся навыком выполнения передачи и фантастическим умением заранее прогнозировать ситуацию. Тем не менее необходимо, чтобы разыгрывающий игрок умел видеть обстановку и выполнять быструю передачу без ненужного ведения мяча.

Ничто так не сказывается отрицательно на атаке быстрым прорывом, как разыгрывающий игрок, не справляющийся с

перемещением мяча в сторону атакуемой корзины или не видящий открытого на позиции для броска партнера по команде. Каждый игрок без мяча должен находиться в движении, бегая по площадке в спринтерском стиле, выполняя рывки и ставя заслоны – делая все необходимое для получения открытой позиции. Если разыгрывающий игрок терпит неудачу при переводе мяча партнеру по команде, который прикладывает такие усилия, то игроки без мяча вскоре потеряют всякое желание продолжать двигаться так же быстро и настойчиво. И когда происходит подобное, можете считать, что ваш быстрый прорыв потерпел фиаско.

В дополнение к способному разыгрывающему игроку команды, успешно применяющие прорыв, имеют в своем составе быстрых спортсменов, полностью приверженных данному стилю игры. Одним из самых быстрых мощных форвардов в НБА является Амаре Стадемайр, также впечатляет скорость, которую показывает Леандро Барбоза. Столь скоростные игроки любят использовать свой талант, и игры с быстрым прорывом дают им такую возможность.

Физическая подготовка

Высокий уровень физической подготовки является обязательным условием для любой команды, использующей быстрый прорыв. Все игроки, в том числе игроки замены, должны быть в отличной форме и иметь выносливость для спринтер-

ского бега по всей площадке от начального подбрасывания мяча и до финальной сирены. Для достижения наилучшей возможной физической формы мы проводим большое число тренировок, на полной скорости выполняя ряд упражнений по всей площадке или на ее половине, включая упражнения для прорыва по всей площадке и упражнения в бросках.

Защита

Команды, использующие быстрый прорыв, иногда обвиняются в плохой игре в защите. Критики указывают на то, что мы позволяем соперникам забрасывать больше, чем другие команды, и на их невысокий процент попаданий при бросках с игры. Но они забывают упомянуть то, что мы, как правило, превосходим наших соперников по разнице в счете больше, чем многие команды.

Наша защита должна соответствовать нашему нападению, а это означает, что мы не собираемся играть в выжидательном стиле, который предпочитают большинство команд, использующих силовую и заранее запланированную манеру игры.

Играя в защите хорошо, мы нарушаем ход атаки соперника, что приводит к появлению нечейных мячей и к потерям, которые мы можем быстро превратить в успешные броски. Эффективность нашего быстрого прорыва растет при увеличении нашей активности в защите с использованием пере-

хватов, смещения в коридор передачи, блокировки бросков и оттеснения соперника от кольца. Мы не даем покоя наступающему сопернику, выбивая его из колеи темпом нашей игры и вынуждая совершать неточные броски. В таких ситуациях соперник часто промахивается, и в гонку вступаем мы.

Мы задаем темп, заставляя нашего соперника тратить много сил в переходе к защите. В результате мы создаем себе более благоприятные условия для набирания очков, выводя соперника из зоны комфорта и утомляя его в ходе игры.

Подбор мяча

Очевидно, что повышение числа владений мячом увеличивает шанс совершения быстрого прорыва. Самым простым способом получить мяч является подбор в защите, но сделать его сложнее, чем кажется. Каждый из пяти игроков должен внимательно следить за бросками соперника, оттесняя нападающих от корзины. Необходимо проявить решительность для предотвращения попадания соперника в ограниченную зону и совершения подбора мяча. Эта задача не только для центровых игроков, но и для разыгрывающих и легкого форварда (примером служит легкий форвард Шон Мэрион, числящийся одним из лучших игроков лиги по подборам).

Владение мячом

В случае, если команда претендует на применение полноценного быстрого прорыва, то каждый игрок ее стартового состава и резерва должен обладать хорошими навыками владения мячом. Если мяч оказывается в руках Нэша во время проведения основной атаки или раннего нападения, то в ходе быстрого прорыва потребуется участие форвардов и центровых в проходах с ведением мяча. Говоря о владении мячом, мы подразумеваем навыки дриблинга на полной скорости, а также выполнение четких передач в нужные моменты времени.

Бросок

Оказываясь в открытой позиции во время основной атаки, игрок получает карт-бланш для совершения броска. Бесспорно, игроки должны тренировать бросок, чтобы уверенно выполнять его на дистанции надежного броска, однако они не должны колебаться, бросая мяч при появлении возможности выполнения броска и на других дистанциях. Я гораздо сильнее расстраиваюсь упущенным возможностям броска из открытой позиции, чем совершенному промаху (кроме ситуаций, когда открытый игрок передает мяч партнеру по

команде, находящемуся на более выгодной для броска позиции).

В идеале каждый игрок команды должен обладать безупречной техникой броска, но такое бывает нечасто.

Характерной особенностью нашего прорыва является выход игроков в открытую позицию на трехочковой линии с готовностью выполнить бросок. Это существенно растягивает защиту из-за того, что игроки, быстро вернувшиеся в защиту, встают перед выбором выйти на периметр либо остаться в ограниченной зоне для предотвращения бросков из-под корзины. Таким путем мы можем вынудить защитников оказаться вне эффективных позиций с неуверенностью относительно дальнейших действий, что позволит нашим игрокам на трехочковой линии выполнить бросок, совершить проход после финта или сделать финт на бросок и передать мяч партнеру по команде на более выгодную позицию.

В идеале каждый игрок команды должен обладать безупречной техникой броска, но такое бывает нечасто. Независимо от количества получаемых указаний и числа тренировок некоторые игроки имеют идиосинкратические недостатки техники выполнения броска. Это не всегда означает, что они не способны к точным броскам, особенно если техника выполнения броска постоянна, а выпуск мяча быстр и происходит в достаточно верхней точке. Повторим, что игрок сам должен понимать оптимальные условия для выполнения

броска.

Основная атака

Под основной атакой обычно понимаются первые 2–3 секунды для команды с мячом после перехода от защиты к нападению. В этот период времени защита соперника наиболее уязвима. Овладев мячом, мы совершаем спринтерский забег на противоположный конец площадки без малейших замедлений. Мы выполняем быстрый прорыв при каждом владении мячом в следующих случаях:

• Подбор в защите после промаха при броске с игры и штрафном броске.

• Введение мяча из-за пределов площадки после заброшенного мяча или нарушения правил. (Обычно тяжелый форвард должен вводить мяч в игру, но мы не строго придерживаемся данного правила. Любой ближайший к мячу игрок может ввести мяч в игру, что позволяет сэкономить драгоценные секунды для перемещения мяча в сторону атакуемой корзины.)

• Перехват мяча защитой или потеря мяча в нападении.

Несмотря на то что скоростной игрок, умеющий хорошо владеть мячом и совершать бросок, может выполнить то, что называют «одиночный быстрый прорыв», навряд ли найдется успешная команда, полагающаяся на единственного игро-

ка, делающего переход к нападению для быстрого прорыва. Более того, самые популярные два варианта основной атаки непосредственно задействуют двух нападающих при последующем участии трех или более игроков.

Прорыв с выходом двое против одного

В ситуации когда два игрока выполняют быстрый прорыв против одного защитника, им необходимо соблюдать дистанцию между собой, что и является залогом успеха всякого быстрого прорыва. Это мешает защитнику опекать сразу двух нападающих игроков.

Двигаясь к атакуемой корзине, игрок с мячом должен остановиться (продолжая ведение мяча) напротив угла ограниченной зоны, в то время как второй нападающий игрок совершает рывок к корзине под углом 45 градусов, помня о поддержании дистанции (рис. 10.1). На данном этапе игрок, владеющий мячом, реагирует по ситуации, основываясь на действиях защитника. Если защитник выходит для его опеки, то игрок передает мяч открывшемуся партнеру по команде. Если защитник отходит назад к корзине или в сторону игрока без мяча, то игрок, владеющий мячом, выполняет бросок без сопротивления или делает проход на подходящую для беспрепятственного броска позицию.

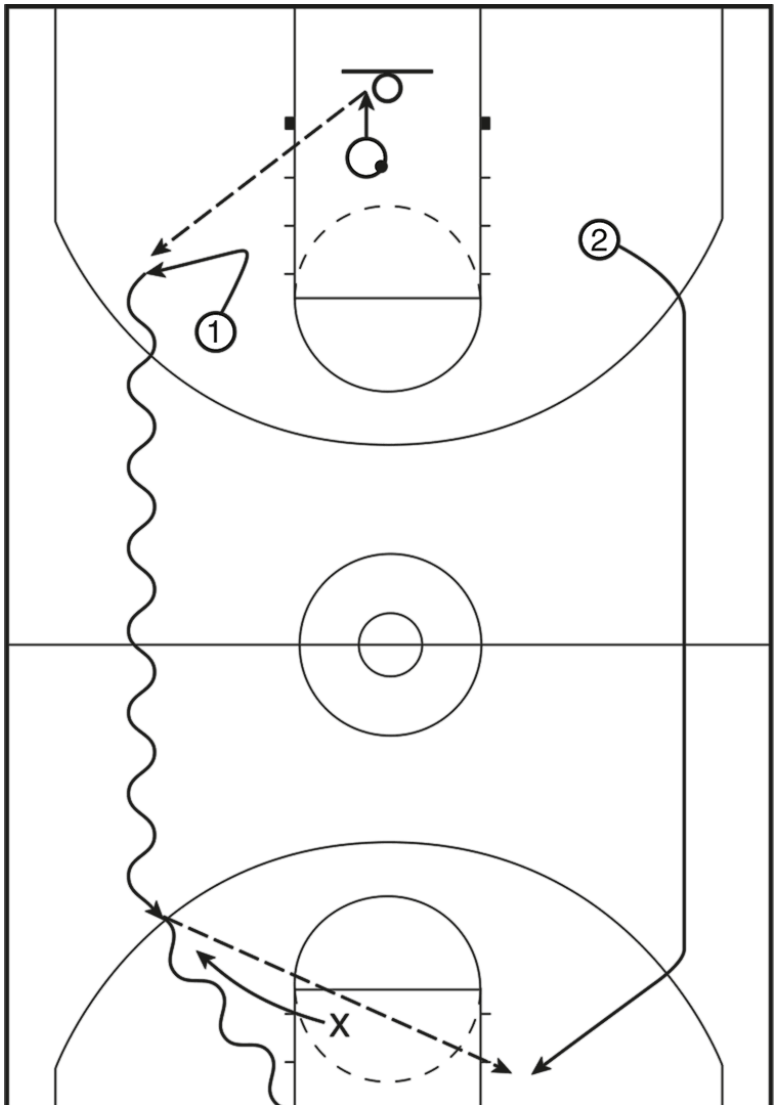

1
2
X

Рисунок 10.1 Быстрый прорыв с выходом двое против одного.

У нас нет строгих правил для игроков, участвующих в быстром прорыве, за исключением того, что им нужно поддерживать правильную дистанцию между собой и иметь подходящий настрой. Разумеется, мы поправляем их ошибки, когда они принимают неправильные решения при быстром прорыве с выходом двое против одного, но обычно мы позволяем им самостоятельно выбрать наилучший вариант.

Прорыв с участием трех и более игроков

Представим, что после заброшенного мяча соперника мощный форвард (4) вводит мяч в игру, передавая его разыгрывающему игроку (1), а два других игрока на периметре – атакующий защитник (2) и легкий форвард (3) бегут как можно шире (мы преувеличиваем, говоря игрокам «касаться» боковых линий, чтобы дать им точный ориентир) и занимают позиции на углах атакуемой половины площадки (рис. 10.2).

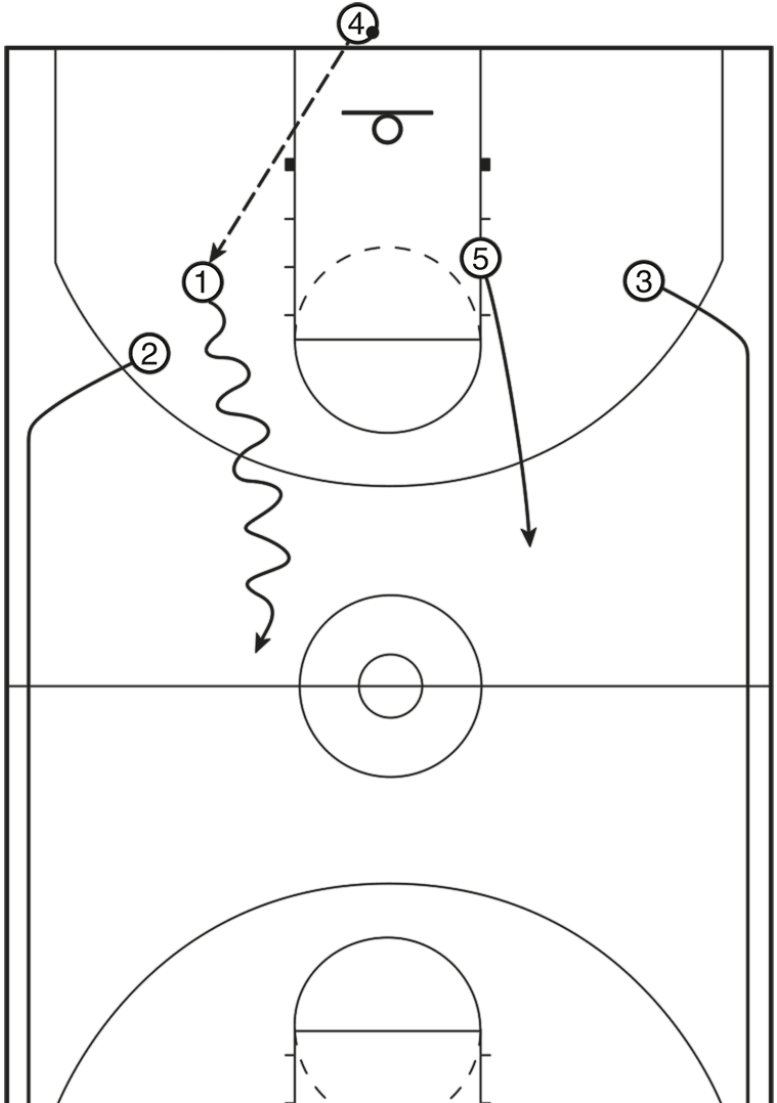

4
1
5
3
2

Рисунок 10.2 Быстрый прорыв с участием трех игроков.

Эти три игрока должны понимать, что они могут направиться к корзине и забросить мяч, только используя быстрый прорыв, и без его использования ситуация складывается невыигрышная. В данном примере игроки на флангах бегут до лицевой линии. Поддержание дистанции между игроками крайне важно для описываемой комбинации, так как вашей задачей является растянуть защиту максимально широко. Первый сопровождающий игрок (5) (4 ввел мяч в игру и становится вторым сопровождающим) бежит вслед за тремя игроками, совершающими быстрый прорыв. У 5 есть два варианта действий:

• Он может получить мяч и выполнить бросок, достигнув воображаемого продолжения линии штрафного броска, или сделать рывок под углом 45 градусов в ограниченную зону, чтобы получить мяч и выполнить бросок из-под кольца (рис. 10.3).

• Он может остаться в середине для перевода мяча на другую сторону площадки.

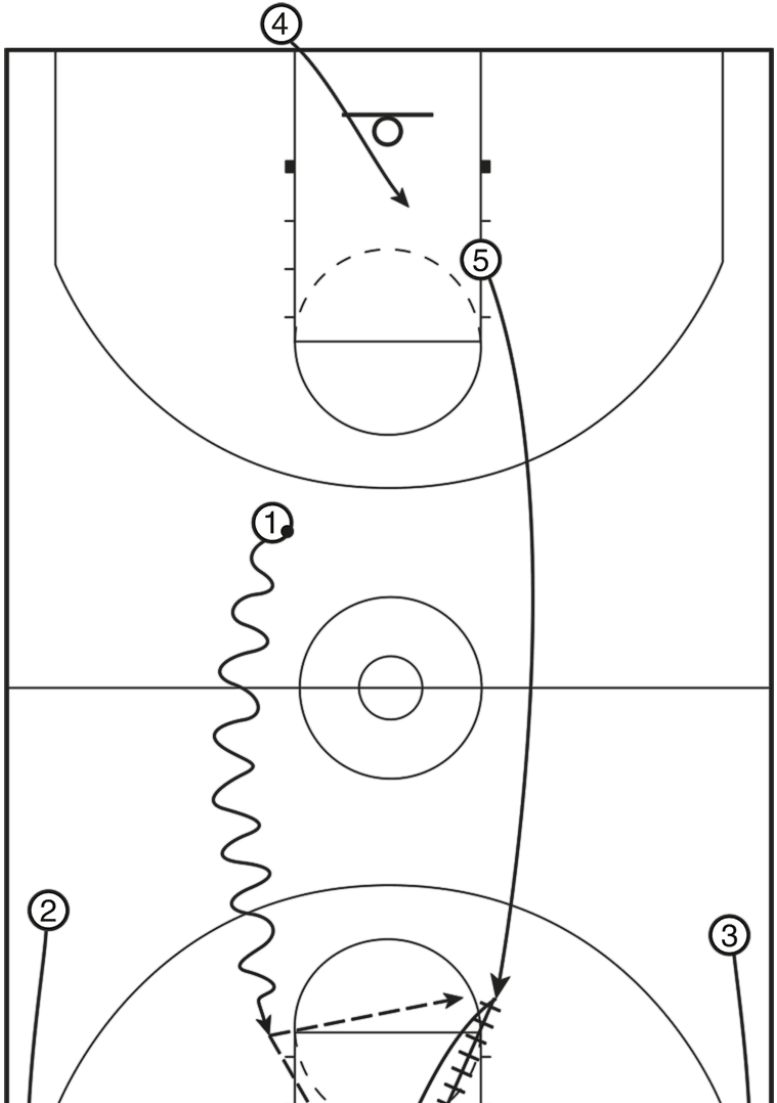

4
5
1
2
3

Рисунок 10.3 Быстрый прорыв с первым сопровождающим игроком.

Во втором случае 1 перемещает мяч в место, где он может воспользоваться преимуществом от расстановки игроков и выполнить передачу 5 для совершения броска из-под корзины.

В качестве альтернативы 4 также может подключиться к атаке и занять позицию для выполнения трехочкового броска (рис. 10.4). Перемещения игроков также могут привести к возможности выполнения трехочкового броска 2 или 3, которые заняли угловые позиции, или броска 5, который в данном примере является первым сопровождающим игроком (рис. 10.5).

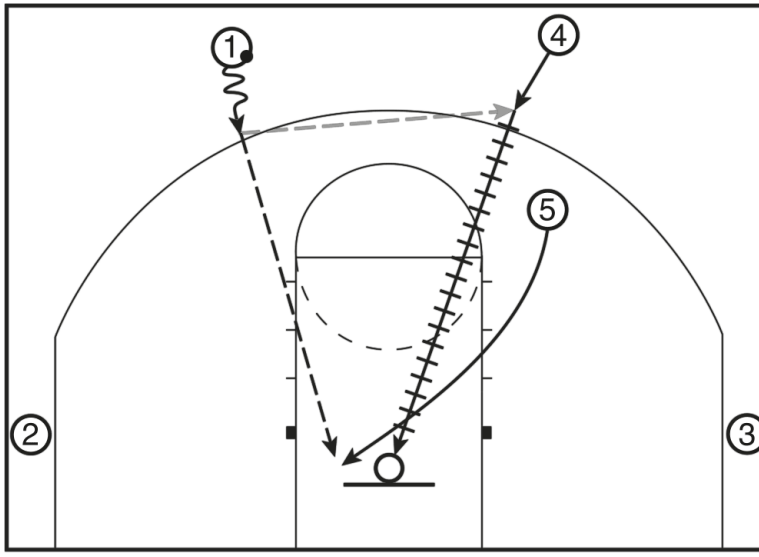


Рисунок 10.4 Быстрый прорыв со вторым сопровождающим игроком.

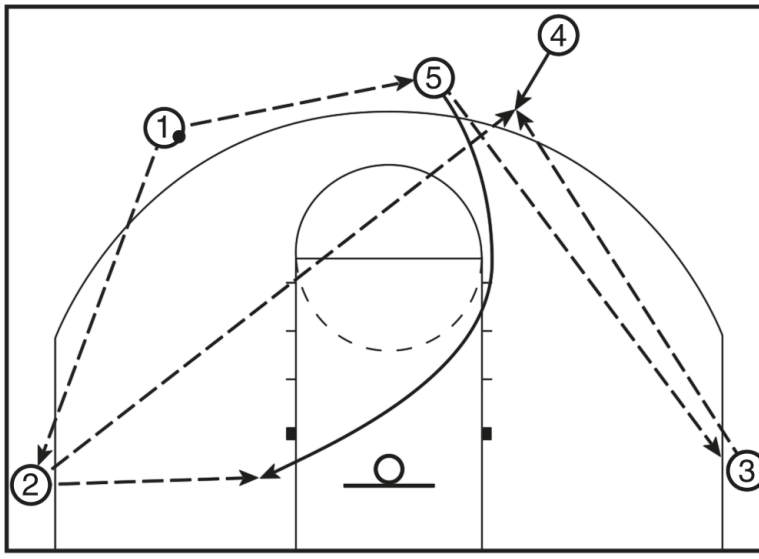


Рисунок 10.5 Варианты выполнения трехочкового броска после быстрого прорыва.

При отсутствии возможности быстро выполнить бросок мы приступаем к выполнению заслона и выхода к кольцу после разворота. Чтобы сделать это, 4 ставит заслон для 1. Выполняемые действия могут привести к ситуации, когда 1 может передать мяч 2 или 3 в угловую позицию для выполнения трехочкового броска. 1 может передать мяч 5, который делает рывок в ограниченную зону. 1 может выполнить бросок из-под корзины. 4 может выполнить бросок, развернувшись к корзине после заслона для 1 (рис. 10.6).

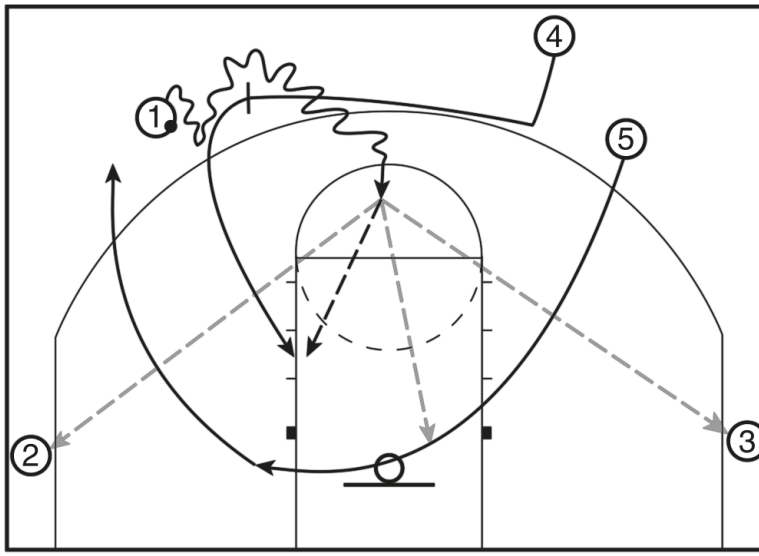


Рисунок 10.6 Если основная атака не приводит к броску, то мы выполняем заслон и выход к кольцу после разворота.

Раннее нападение

Наше раннее нападение старается подражать Стиву Нэшу, который умеет выполнять невероятные передачи и создавать условия для броска в своем исполнении или партнеров по команде. Повторим, что успех нашего быстрого прорыва опирается на подобных игроков.

Исполнение нашей ранней атаки отличается от других команд. Наши центровые и мощные форварды занимают верхние позиции не дольше нескольких секунд, потому что мы хотим использовать преимущество скорости игроков и их навыков броска с дальних дистанций. Как вы могли заметить, мы всегда хотим, чтобы три-четыре игрока находились на периметре в готовности выполнить бросок как только кто-нибудь из них освободится. Мы также хотим, чтобы перевод мяча осуществлялся максимально быстро, что позволит сделать бросок на периметре без сопротивления. Рассмотрим некоторые комбинации, которые можно разыграть после перехода к нападению.

Разворот и выход наружу 4

В данном примере 4 является первым сопровождающим игроком, а 5 – вторым. 4 делает рывок в ограниченную зону и занимает верхнюю позицию, в то время как 5 останавливается снаружи от трехочковой линии.

1 передает мяч 5 и уходит в противоположном направлении. 5 переводит мяч, передавая его 3, который выходит выше. Одновременно с передачей мяча 3 от 5 рывок вдоль лицевой линии делает 2, выходя из-за заслона, поставленного 4, и затем уходит в противоположный угол, заменяя там 3 (рис. 10.7).

Если 3 не может передать мяч 2, то 1 ставит заслон для 4,

который выходит выше из-за заслона, поставленного 5, который занимает позицию между углом и корзиной. 4 двигается в середину и получает мяч от 3. Выполнив заслон, 1 возвращается на первоначальную позицию (рис. 10.8).

4 проходит к корзине, и если он не может выполнить бросок, то передает мяч партнеру по команде на периметр: 5, отошедшему в угол, либо 1, 3 или 2 (рис. 10.9). Как минимум один из этих игроков на периметре будет находиться в открытой для броска позиции.

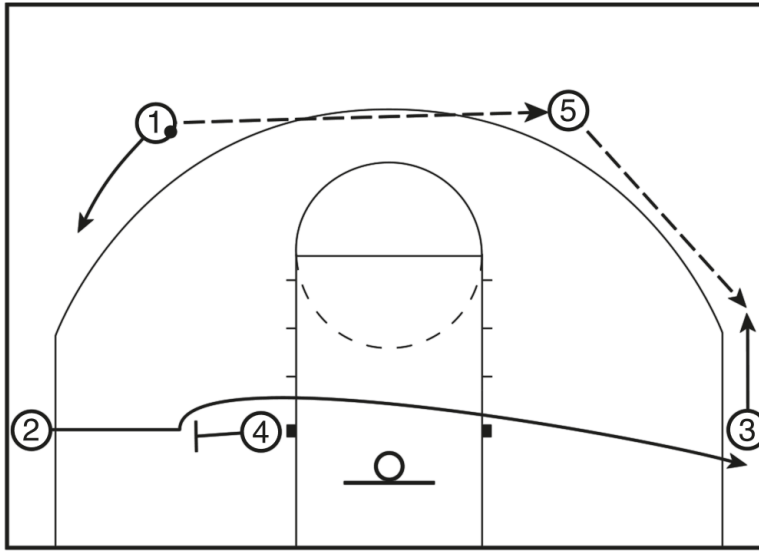


Рисунок 10.7 Разворот и выход наружу 4.

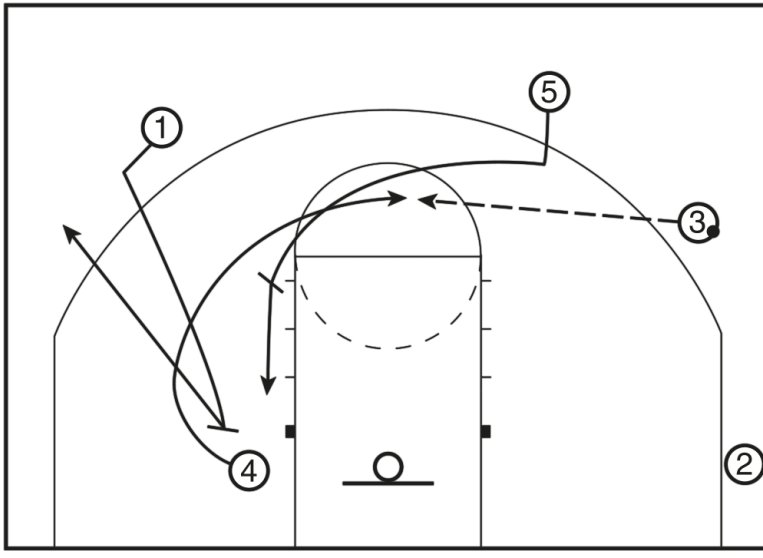


Рисунок 10.8 Последовательные заслоны, поставленные 1 и 5 для 4.

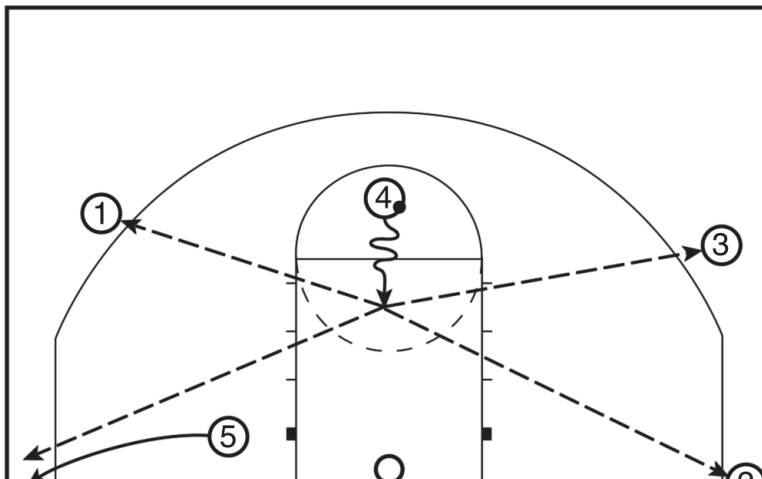


Рисунок 10.9 Варианты передачи мяча для 4.

Разворот и выход наружу 1

Комбинация начинается аналогично предыдущей, но с участием 1 игрока. 1 передает мяч 5, который передает мяч 3, который выходит выше. Одновременно с передачей мяча 3 от 5 рывок вдоль лицевой линии делает 2, выходя из-за заслона, поставленного 4, и затем уходит в противоположный угол, заменяя там 3 (рис. 10.10).

1 начинает выполнять рывок вниз после передачи мяча 5,

но в данном случае он не ставит заслон для 4, а сам выходит из-за заслона, поставленного 5, уходит выше в центр половины площадки и получает мяч от 3. Выполнив заслон, 5 разворачивается к корзине и двигается в место между углом и корзиной на противоположной стороне, а 4 направляется на угол ограниченной зоны (рис. 10.11).

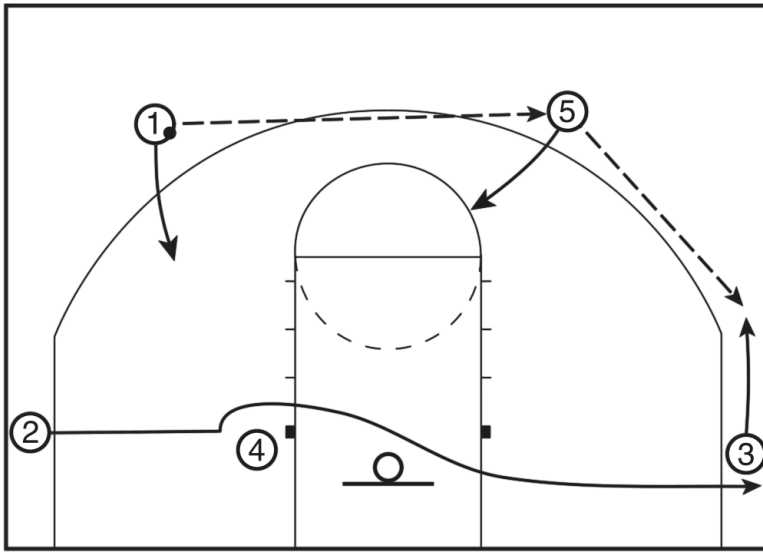


Рисунок 10.10 Разворот и выход наружу 1.

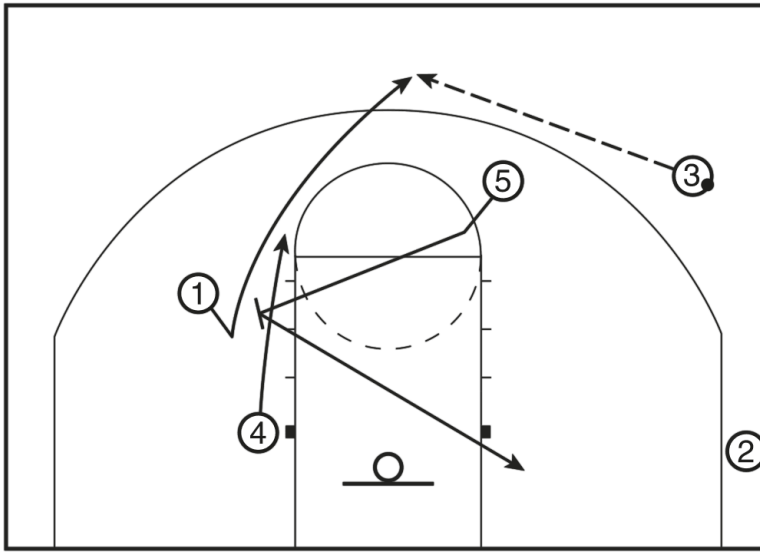


Рисунок 10.11 Выйдя из-за заслона, поставленного 5, 1 получает мяч от 3.

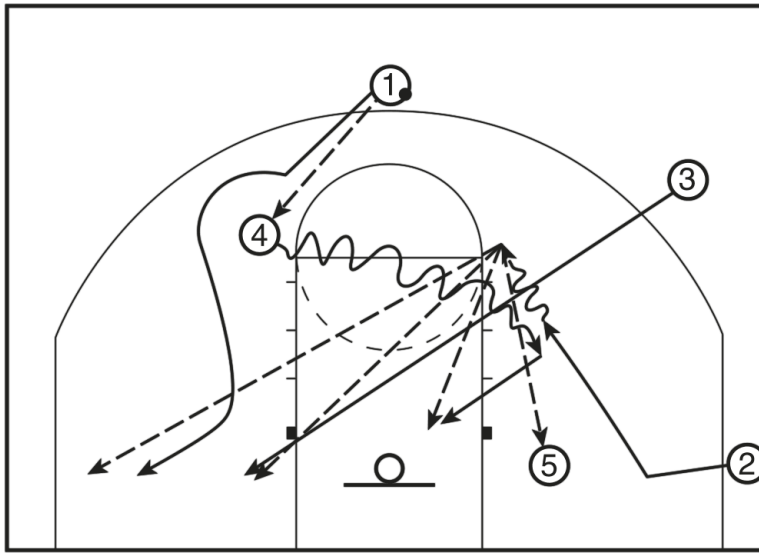


Рисунок 10.12 4 может выполнить бросок, проход или передачу из рук в руки 2, у которого есть несколько вариантов действий.

1 передает мяч 4, делает рывок, огибая его для возможной передачи из рук в руки, а затем уходит в угол. Тем временем 3 делает рывок в ограниченную зону и двигается в место между углом и корзиной на противоположной стороне. Если 4 не может выполнить бросок или проход к корзине, находясь на своей позиции, то он делает рывок в сторону 2 для получения мяча из рук в руки. 2 может пройти к корзине или передать мяч 4, 5, 3 или 1 (рис. 10.12).

Рывок 1 от мяча мимо заслона после передачи

Наша комбинация после перехода к нападению начинается передачей мяча от 1 2, который выходит выше, или, как в данном примере, 5, с последующим рывком на противоположную сторону в область нижней позиции центрового игрока, при этом 5 выступает в качестве второго сопровождающего игрока, а 4 на нижней позиции в качестве первого (рис. 10.13). 3 ставит заслон для 1, который выходит из-за заслона и получает мяч от 5. Выполнив заслон, 3 занимает нижнюю позицию (рис. 10.14).

Если 1 не может выполнить бросок, то он передает мяч 3, выходит из-за заслона, поставленного 5, двигается в середину площадки и получает обратно мяч от 3. Теперь он может передать мяч 2 или сделать проход к корзине и передать мяч 4, 3 или 5, который выполнил разворот после заслона (рис. 10.15).

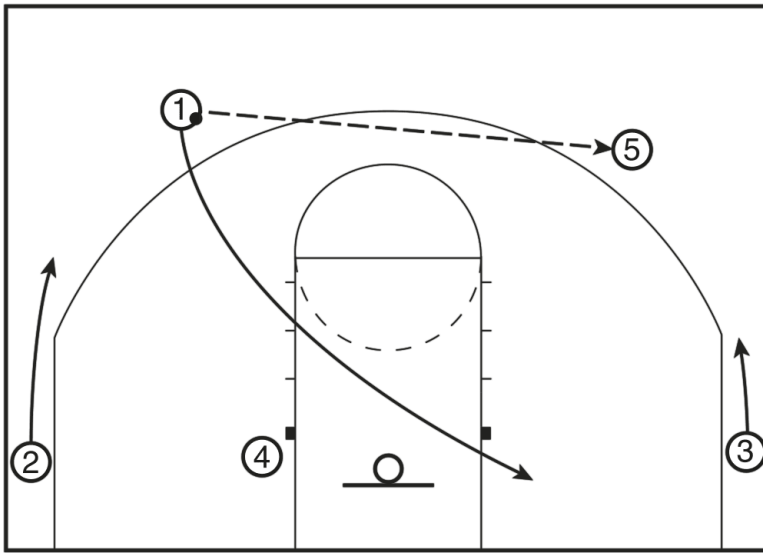


Рисунок 10.13 1 передает мяч 2 или 5 (в данном примере).

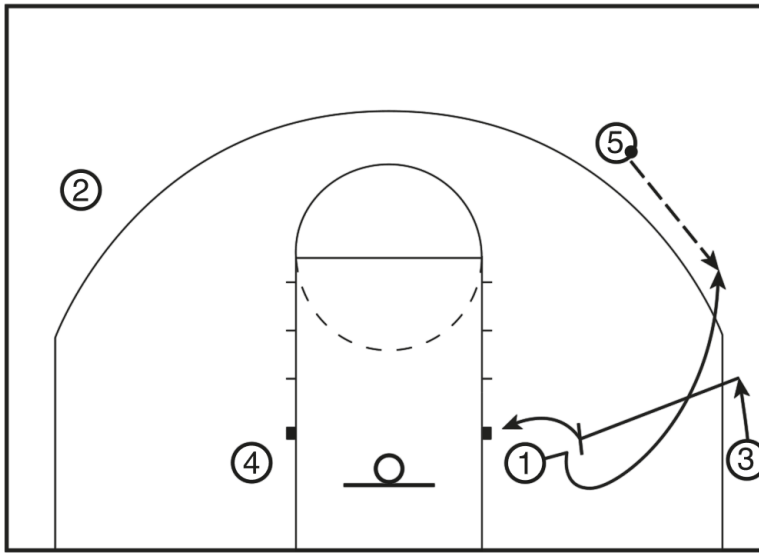


Рисунок 10.14 3 ставит заслон для 1 и занимает нижнюю позицию.

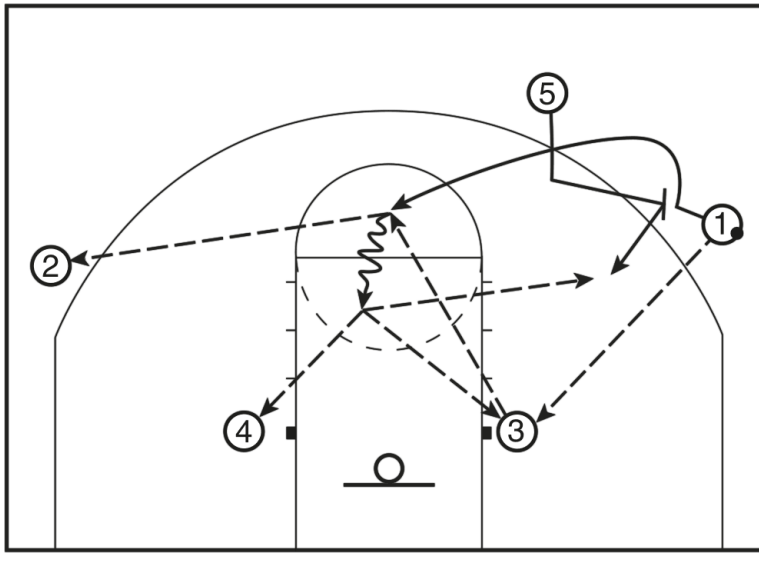


Рисунок 10.15 Варианты прохода и передачи для 1.

Упражнения

Команды, использующие быструю игру, должны на тренировках уделять достаточно внимания беговым упражнениям. Это возвращает нас к одному из главных аспектов быстрого прорыва – поддержке настроя на бег, эта мысленная установка задается во время тренировок.

На тренировках мы зачастую используем только одну половину площадки, хотя с началом сезона нам приходится

большую часть игрового времени уделять бегу по всей площадке. Не всегда все получается гладко, но мы хотим, чтобы наш бег был бескомпромиссным. Наша система основана на быстроте и скорости, а не на силе и позиционной игре, что обязывает наших игроков реагировать немедленно на действия защиты. По этой причине мы отрабатываем в ходе тренировок на полной скорости все возможные ситуации, возникающие во время проведения ранней атаки.

Мы делим команду на игроков периметра (разыгрывающие игроки и легкие форварды) и на игроков на позициях центровых (мощные форварды и центровые игроки). Наши центровые игроки обладают рядом качеств, присущих игрокам на данных позициях из других команд. Они не стремятся занимать позицию под кольцом, но иногда могут выходить к корзине, а также выполнять проходы и броски из наружной зоны. Одним из основных правил нашего нападения является поддержание центра площадки свободным.

В следующих упражнениях покажем, как мы работаем с центровыми при одновременной тренировке игроков периметра с использованием бросковых упражнений в различных ситуациях после раннего нападения на другой половине площадки.

Упражнения для основной атаки и раннего нападения при быстром прорыве

Вы не можете просто попросить команду начать бегать в нападении, если ваша команда не бегает на тренировках и вы не прорабатываете различные ситуации, которые впоследствии могут возникнуть в игре. Опишем простые упражнения, позволяющие моделировать различные ситуации, возникающие при выполнении быстрого прорыва.

Двойное проскальзывание

Один тренер располагается в боковой части половины площадки, а другой – на линии штрафных бросков. Центровые игроки с мячами выстраиваются в очередь по центру половины площадки.

Первый игрок передает мяч тренеру на периметр, второй игрок передает мяч тренеру на линию штрафных бросков. Эти игроки ставят последовательные заслоны (мы называем их «двойное проскальзывание») для тренера на периметре. Первый игрок разворачивается после заслона к корзине, получает мяч от тренера на линии штрафных бросков и выполняет бросок из-под корзины или бросок сверху. Другой

игрок ставит заслон, уходит наружу, получает мяч от тренера на периметре и выполняет бросок с дальней дистанции (рис. 10.16).

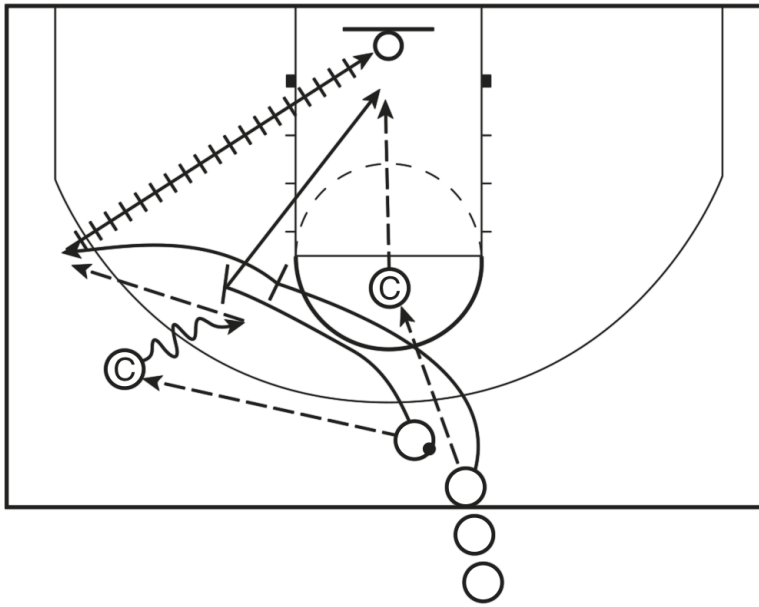


Рисунок 10.16 Упражнение «двойное проскальзывание».

Проскальзывание с ведением мяча

Тренер без мяча располагается в углу, другой тренер с мя-

чом располагается на той же стороне площадки за линией трехочковых бросков, а игроки выстраиваются в очередь по одному. Тренер с мячом начинает ведение мяча в сторону другого тренера, который выходит навстречу и получает мяч из рук в руки. Первый игрок из очереди ставит заслон для второго тренера, затем разворачивается к корзине, чтобы получить от него мяч после выхода из-за заслона с ведением (рис. 10.17).

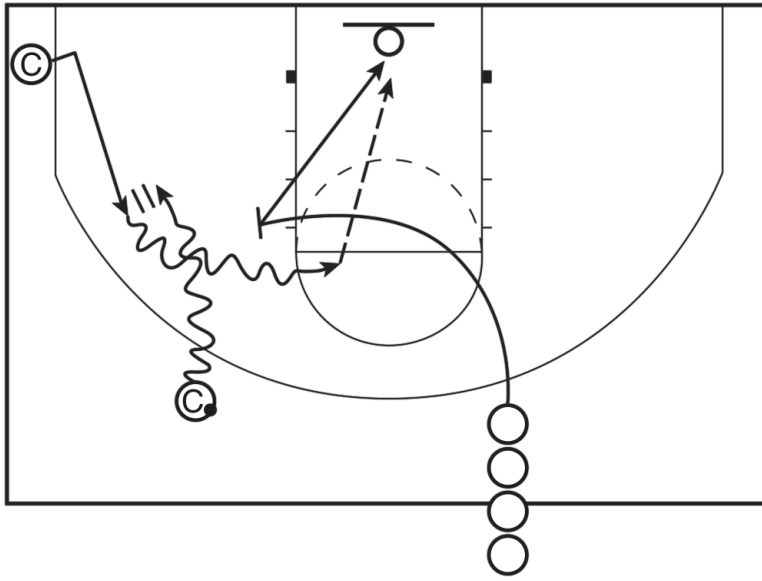


Рисунок 10.17 Упражнение «проскальзывание с ведением мяча».

Рывки под кольцо

Тренер с мячом располагается на фланге, другой тренер без мяча располагается на противоположном фланге. Игроки выстраиваются в очередь в середине половины площадки.

Упражнение начинает тренер с мячом, ведя его в сторону лицевой линии, где получает боковой заслон от первого из очереди игрока. Тренер выходит из-за заслона и переводит мяч тренеру на противоположную сторону. Выполнив заслон, игрок разворачивается к корзине на противоположной от мяча стороне и принимает навесную передачу, чтобы выполнить бросок из-под корзины или сверху (рис. 10.18).

Данное упражнение можно выполнять с альтернативным финалом. Тренер ведет мяч в направлении лицевой линии и получает заслон от игрока, но в данном случае после выхода из-за заслона и перевода мяча другому тренеру игрок делает прямой рывок в место между углом и корзиной на противоположной стороне, получает мяч и выполняет бросок в прыжке (рис. 10.19).

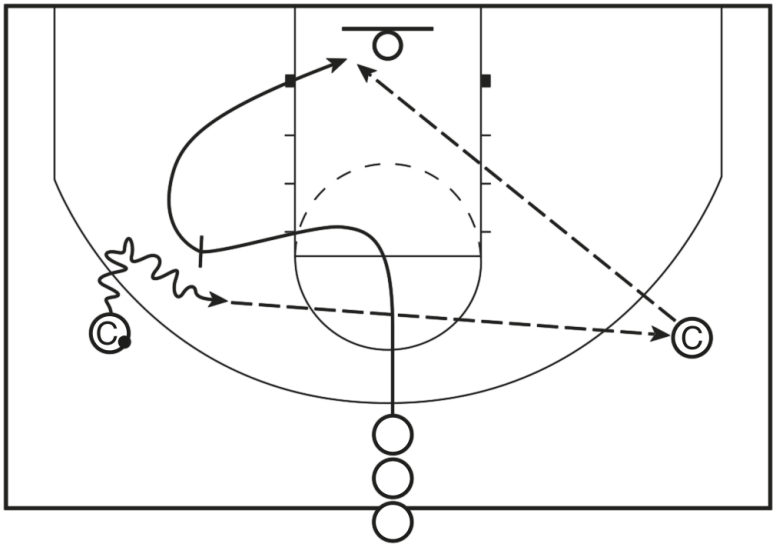


Рисунок 10.18 Упражнение с рывками под кольцо.

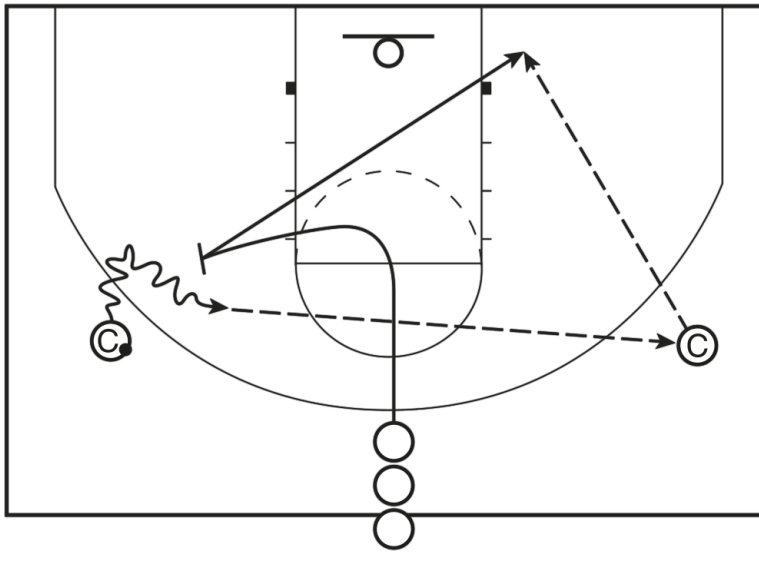


Рисунок 10.19 Другой вариант упражнения с рывками под кольцо.

Упражнение с заслоном спиной к партнеру

Если защитник пытается вытеснить игрока с мячом к боковой линии, то в качестве ответных действий мы используем маневр с заслоном спиной к партнеру. Опишем выполнение упражнения для тренировки данного маневра.

Это упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах половины площадки, тренер с мячом располагается

на фланге, а игроки выстраиваются в очередь за его спиной. Тренер начинает ведение мяча в направлении лицевой линии, первый игрок из очереди двигается за ним. Затем игрок разворачивается и ставит заслон. После заслона он разворачивается к корзине, проходит в ограниченную зону и получает мяч от тренера для выполнения броска из-под корзины или сверху (рис. 10.20).

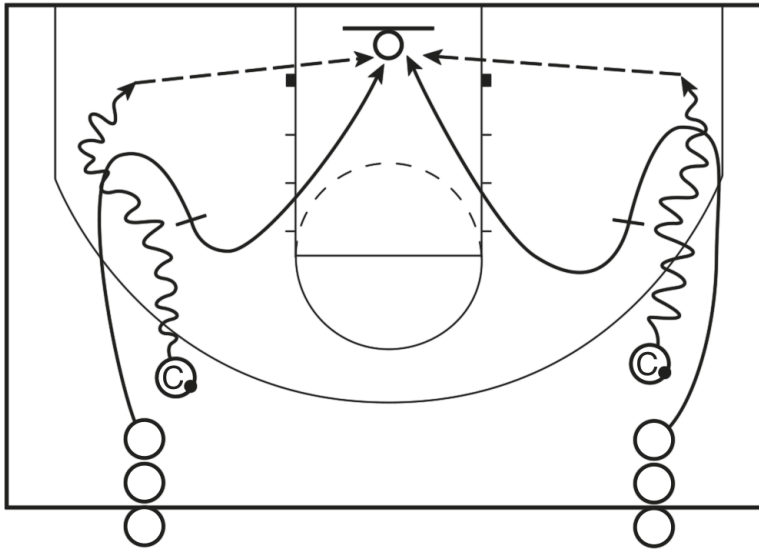


Рисунок 10.20 Упражнение с заслоном спиной к партнеру.

Упражнение с выходом центрового игрока на верхнюю позицию

Игроки выстраиваются в две очереди на лицевой линии, ориентируясь в сторону центральной линии. У каждого игрока есть мяч. Два тренера располагаются напротив очередей.

Каждый первый игрок из каждой очереди передает мяч ближайшему тренеру, затем занимает верхнюю позицию на углу ограниченной зоны и получает мяч обратно. Выполнив передачу, тренер делает рывок мимо игрока. Делая рывок мимо игрока, тренер выполняет функцию защитника, пытаясь выбить мяч, чтобы воспроизвести реальную игровую ситуацию. Данное упражнение может быть выполнено двумя способами.

• Игрок проходит прямо к корзине и делает бросок из-под корзины или сверху после выполнения финта на передачу из рук в руки. Как только игрок получает мяч, он начинает защищать его, наблюдая через плечо за действиями защитника, а затем ведет мяч к корзине. В связи с одновременностью выполняемых действий игроки должны согласовывать свои действия во время прохода к корзине.

• Игрок также может повернуться к корзине и выполнить бросок в прыжке (рис. 10.21).

• Начало упражнения совпадает с описанным выше, но те-

перь игрок получает мяч и ведет его от ограниченной зоны в направлении тренера, который сделал рывок в сторону угла после передачи. Игрок передает из рук в руки мяч тренеру, тот ведет его в сторону центра площадки и возвращает его игроку, который разворачивается к корзине для броска сверху или из-под нее (рис. 10.22).

• Начало упражнения совпадает с описанным выше, но теперь игрок передает мяч из рук в руки тренеру, который ведет его в сторону лицевой линии. Далее игрок ставит заслон для тренера, который разворачивается и ведет мяч в сторону центра площадки, а затем передает мяч игроку, который после заслона может развернуться к корзине для выполнения броска сверху или из-под нее либо направиться в место между углом и корзиной для совершения броска в прыжке (рис. 10.23).

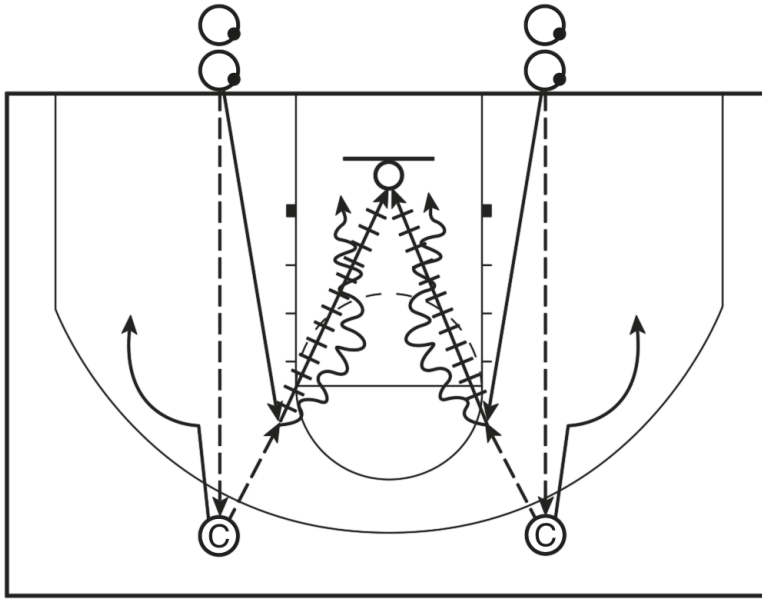


Рисунок 10.21 Упражнение с выходом центрового игрока на верхнюю позицию: ведение и бросок.

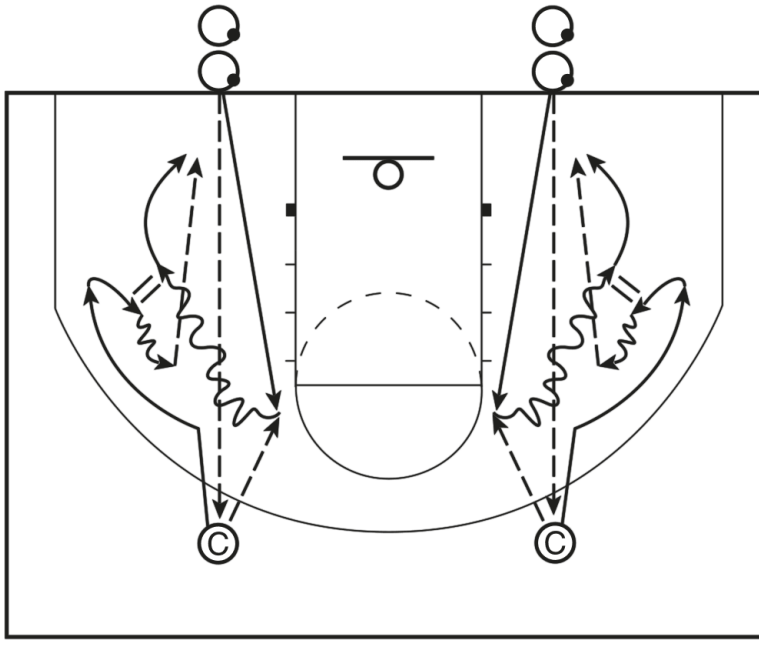


Рисунок 10.22 Упражнение с выходом центрового игрока на верхнюю позицию: передача из рук в руки и бросок из-под корзины.

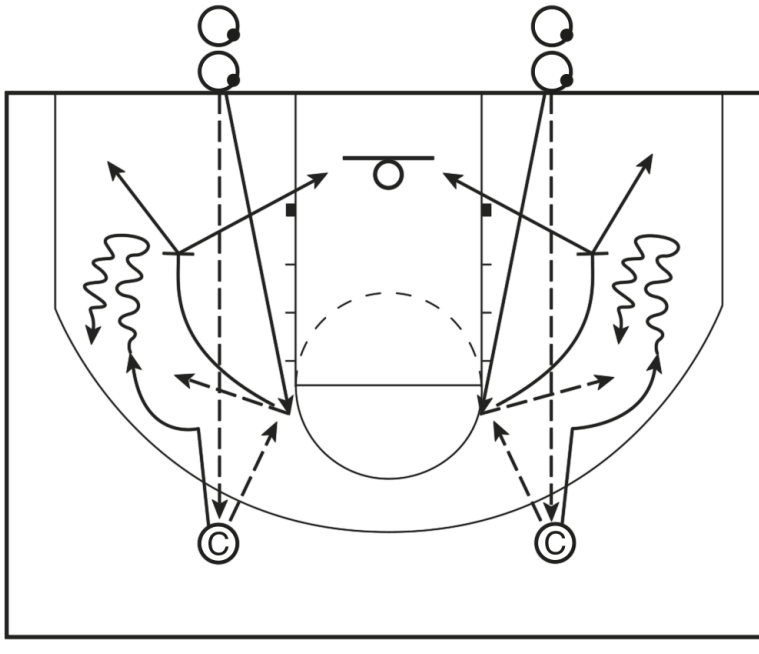


Рисунок 10.23 Упражнение с выходом центрового игрока на верхнюю позицию: передача из рук в руки, заслон и бросок из-под корзины или в прыжке.

Заключение

Мы обсудили основную атаку и раннее нападение, тренировки и упражнения, но теперь мы хотим сказать несколько слов о фундаменте, на котором строится быстрая игра, – им

является то, что все игроки должны находиться в превосходной физической форме и иметь подходящий настрой.

Мы говорили о выносливости, стойкости и силе – эти физические показатели игрок улучшает в течение многих часов тренировок на площадке и в тренажерном зале. Как мы упомянули выше, на тренировках мы бежим на полной скорости. Все упражнения выполняются максимально быстро, чтобы довести физический уровень до состояния, необходимого, чтобы соответствовать высоким требованиям НБА на протяжении всех 48 минут игры.

Этот стиль игры обязан не только упражнениям и тренировкам, но и общению с игроками с практическими примерами и назначением лидеров, которые полностью посвящают себя быстрой игре, а также внушению мысли, что у каждого игрока на площадке есть шанс забросить мяч, пока он остается приверженным данному стилю игры. Иными словами, вы должны работать над физическими и техническими аспектами игры с использованием быстрого прорыва, но вы также не должны забывать и о моральной подготовке. Вы должны мотивировать игроков принять данную систему и стать ее частью. Как только они сделают это, им откроется эффективный и захватывающий подход к баскетбольной игре.

Часть IV
Особые комбинации

Глава 11
Комбинации с надежным броском
Лайнел Холлинз

Тренеры должны приспосабливать нападение согласно правилам, диктуемым уровнем, на котором играют команды, в том числе правилам ограничения времени атаки, в котором имеются существенные отличия. Например, в НБА и в Женской НБА на атаку отводится 24 секунды, а в Национальной ассоциации студенческого спорта этот лимит составляет 35 секунд для мужчин и 30 для женщин, при том что на школьном уровне такого ограничения нет.

Временное ограничение в НБА является основополагающим, так как 24-секундный предел заставляет каждую из команд быстро и решительно действовать в нападении. У нас нет возможности непрерывно действовать в нападении без необходимости возвращаться в исходную расстановку, как это могут делать школьные или вузовские команды. Мы должны за считаные секунды разыгрывать комбинации,

предоставляющие выбор двух или более вариантов дальнейших действий.

В профессиональном баскетболе мы в большей степени опираемся на индивидуальное распределение игроков и игру один на один. С помощью комбинаций мы переводим игру в режим один на один для наших лучших нападающих игроков, используя меньшее количество передач и перемещений игроков по сравнению со школьным или вузовским баскетболом.

Вне зависимости от того, на каком уровне играет тренируемая вами команда, вы всегда нацелены на создание большего количества лучших возможностей для заброшенных мячей. В данной главе мы рассмотрим комбинации с надежным броском, которые использовались мной в работе с командами. Вы можете адаптировать данные комбинации под необходимые игровые правила с учетом сильных сторон ваших игроков.

Основы нападения

Я хочу описать некоторые атакующие комбинации с надежным броском, которые использовались нашими командами в НБА. Философия нашего нападения строится вокруг нескольких основных принципов. Помня о таймере 24 секунд, мы максимально быстро переводим мяч игроку, который начинает комбинацию. Это дает ему время, чтобы оце-

нить обстановку и начать выполнение комбинации самостоятельно или с участием партнера по команде. Придавая стремительности особое значение, мы пытаемся выполнить бросок после одной или двух передач, что позволяет уменьшить шанс перехвата мяча соперником.

Мы часто используем маневр заслон для заслоняющего, в котором игрок, ставящий заслон, сам выходит из-за заслона, поставленного для него (это усложняет задачу возврата позиций для защитников). Мы также используем последовательные заслоны – серия из двух или трех заслонов подряд для задержки защитника. Подобное использование заслонов вынуждает защитника буквально пробираться через лабиринт, чтобы продолжать держать своего игрока. Если у защитника недостаточно навыков или он избегает физических контактов, то он не сможет пройти через такие заслоны и игрок с мячом сможет выполнить бросок без сопротивления. В некоторых случаях другой защитник вынужден переключиться, чтобы помочь, оставляя опекаемого игрока в открытой позиции.

> *«Я никому об этом не говорил, но часто создавалось такое ощущение, что к подошвам моих кроссовок кто-то приделал маленькие крылья. Было немного неудобно перед другими игроками».*
> *Майкл Джордан*

Как и все команды НБА, мы используем маневр с заслоном и выходом к кольцу после разворота во многих ситуаци-

ях. Мы ставим верхние и средние заслоны, боковые заслоны, заслоны на верхних углах области штрафного броска, а также заслоны спиной к партнеру. Когда вы сталкиваетесь с крупным защитником, горой стоящим под кольцом, маневр с заслоном и выходом к кольцу после разворота оказывается весьма эффективен.

Если в вашей команде есть разыгрывающий игрок, хорошо выполняющий трехочковые броски и проходы под кольцо, то перед защитой встает сложный выбор тактики действий против заслонов. Мы также задействуем в заслонах наших центровых и разыгрывающих для того, чтобы воспользоваться преимуществом перед более слабым или медленным защитником.

Состав команды определяет, насколько вы можете полагаться на маневр с заслоном и выходом к кольцу после разворота. В один из сезонов у нас были форварды и центровые, которые могли выполнять броски с дальней дистанции. Мы вынуждали другие команды активно перемещаться в защите, чтобы опекать центровых на периметре, что позволило нам использовать заслон с выходом наружу после разворота и бросок в прыжке, а также проход после финта. Наши соперники часто были вынуждены ставить ловушку для нашего центрового, что позволяло выполнять на периметре броски без сопротивления и маневры со встречными движениями игроков и передачами мяча из рук в руки.

Большинство комбинаций мы запускаем командой из зо-

ны скамейки, но наш разыгрывающий игрок также имеет возможность делать это самостоятельно. Мы хотим контролировать ход атаки, но оставляем за разыгрывающим игроком право вмешаться при изменении ситуации со стороны защиты.

Мы хотим, чтобы игра в нападении в полной мере использовала преимущества от участия наших двух или трех лучших нападающих. Мы также готовы выполнять быстрый прорыв после неудачной попытки броска соперника при условии достаточного разрыва в счете в нашу пользу. Если такого преимущества нет, то мы используем атакующую комбинацию с ранним нападением – транзитивную атаку с вариантами действий, определяемыми разыгрывающим игроком.

Как подсказывает здравый смысл, если у нас есть игрок, чьи броски «пошли», или мы хотим воспользоваться слабым местом в защите соперника, то мы заранее готовы перейти к выполнению данных комбинаций после заброшенного в нашу корзину мяча.

«За великие достижения приходится платить тяжёлым трудом и упорством».
Коби Брайант

Навыки игроков

Мы ждем от нашей стартовой пятерки демонстрации следующих навыков:

• Разыгрывающий игрок (1) должен хорошо видеть площадку, выполнять передачи и вести мяч. Он также должен уметь делать проход под кольцо.

• Атакующий защитник (2) должен уметь совершать броски с дальней дистанции, выполнять передачи и вести мяч, а также использовать преимущество в росте, играя на позиции центрового игрока.

• Легкий форвард (3) должен обладать навыками снайпера при выполнении трехочковых бросков и успешно играть на позиции центрового игрока.

• Мощный форвард (4) должен одинаково хорошо уметь выполнять броски из-под кольца и быстро уходить на дальнюю дистанцию для броска или прохода к корзине.

• Центровой игрок (5) должен быть высоким, но подвижным, активно действовать в подборах и обладать навыками спринтера.

Результативные комбинации

Мы начинаем игру комбинацией «особая для 1», которую разыгрываем для нашего самого результативного игрока. Мы хотим, чтобы он забросил первый мяч в игре для поддержания уверенности в себе. Затем мы разыгрываем комбинации для других результативных игроков, главным образом, для 2 (атакующий защитник) и 3 (легкий форвард), стараясь задействовать и остальных игроков на площадке. Мы

хотим вовлечь в атаку каждого игрока как можно раньше. Мы разыгрываем множество комбинаций с выходом один на один для нашего самого результативного игрока, а также для остальных четырех игроков на площадке.

Особая для 1

Данная комбинация превосходно подходит для начала игры при участии самого результативного игрока. 5 и 4 занимают позиции за пределами трехсекундной зоны, 2 располагается на нижней позиции центрового игрока, а 3 на фланге ниже воображаемого продолжения линии штрафного броска.

1 ведет мяч, направляясь на левую сторону площадки, где находится самый результативный игрок. Когда 1 достигает воображаемого продолжения линии штрафного броска, 2 ставит диагональный заслон для 4, который делает рывок к корзине, чтобы получить мяч от 1. Обычно один или два раза за игру 1 может выполнить навесную передачу 4, когда его защитник (X4) упирается в заслон и нет другого защитника, способного переключиться для помощи. Если 4 не может получить мяч, выйдя из-за заслона, то он направляется на нижнюю позицию, чтобы там получить мяч от 1 (рис. 11.1). При отсутствии возможности для 4 получить мяч 5 ставит заслон для 2 (заслон для заслоняющего), который выходит из-за заслона, чтобы получить мяч от 1. 5 также может по-

лучить мяч от 1 после разворота.

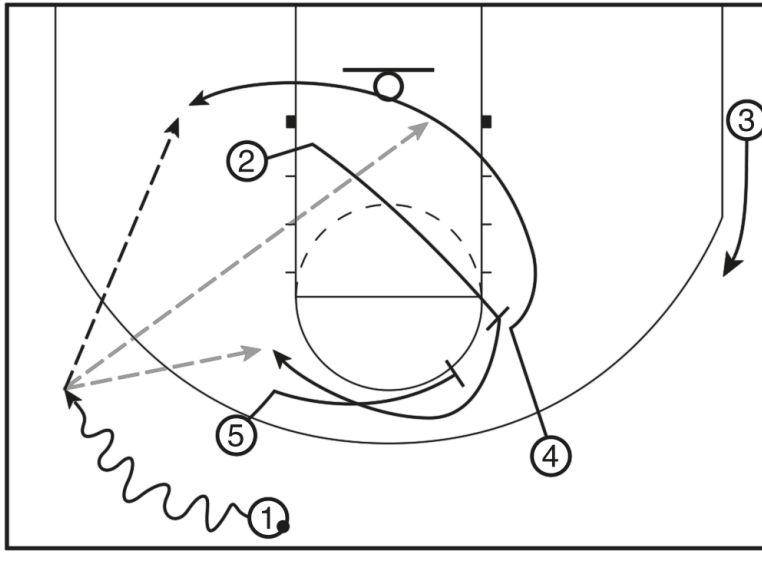


Рисунок 11.1 Особая для 1.

«Юта»

Эта комбинация использовалась в команде «Юта Джаз» для Карла Мэлоуна. Здесь 2 и 3 выстраиваются «столбиком» вдоль боковой линии области штрафного броска на левой стороне площадки, 5 находится выше воображаемого продолжения линии штрафного броска на противополож-

ной стороне, а 4 располагается наружу от трехсекундной зоны на правой стороне площадки. 1 ведет мяч на левую сторону площадки, держась высоко. 2 обходит вокруг 3. И как только 2 оказывается на уровне плеча 3, 3 уходит наружу от ограниченной зоны, чтобы получить мяч от 1. 1 также может передать мяч 2, обогнувшему 3. Если 2 не получает мяч, то он продолжает рывок и ставит заслон для 4, который пересекает площадку вдоль лицевой линии и получает мяч от 3.

После заслона для 4, если защитник смещается в сторону от заслона, то 5 ставит вертикальный заслон для 2 (заслон для заслоняющего), а 1 ждет момента, чтобы передать мяч 2 (рис. 11.2). Другим вариантом действий для 3 является передача мяча 5, который развернулся к корзине после заслона для 2.

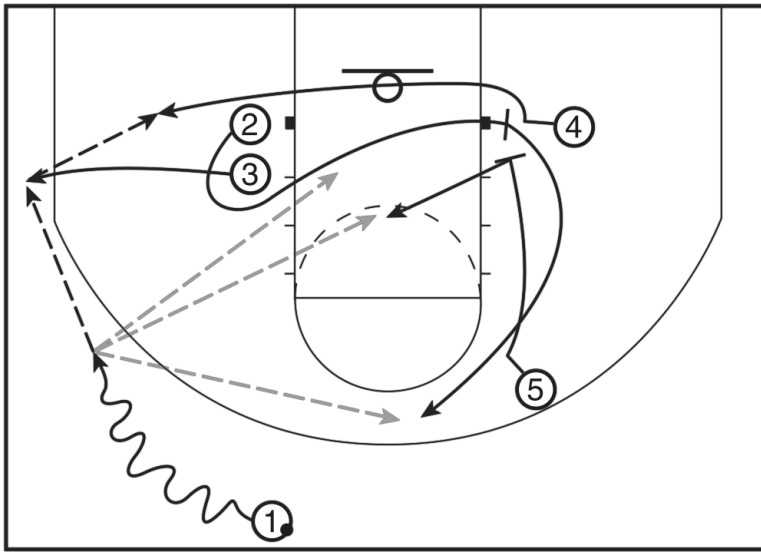


Рисунок 11.2 «Юта».

Вы можете использовать данную комбинацию в описанном варианте, если разыгрывающий игрок оказывается под избыточным прессингом со стороны защиты, что затрудняет передачу мяча на нижнюю позицию. Если вы можете вывести 3 игрока на открытую позицию, то вы ослабите прессинг, оказываемый на разыгрывающего игрока, и получите возможность поместить более рослого игрока на позицию центрового.

Особая «Юта»

Мы также используем разновидность комбинации «Юта», в которой стараемся перевести мяч 4. Здесь 4 занимает позицию на правом углу области штрафного броска, 5 располагается на наружном радиусе области штрафного броска, на левой стороне площадки 2 и 3 выстраиваются «столбиком» вдоль боковой линии области штрафного броска, а 1 ведет мяч. 2 проходит вплотную мимо 3, 3 перемещается на фланг. 2 продолжает рывок и ставит заслон для 4, который получает навесную передачу от 1.

После постановки заслона для 4 2 получает заслон от 5 (заслон для заслоняющего (рис. 11.3). 1 передает мяч 2 или 3 в угол.

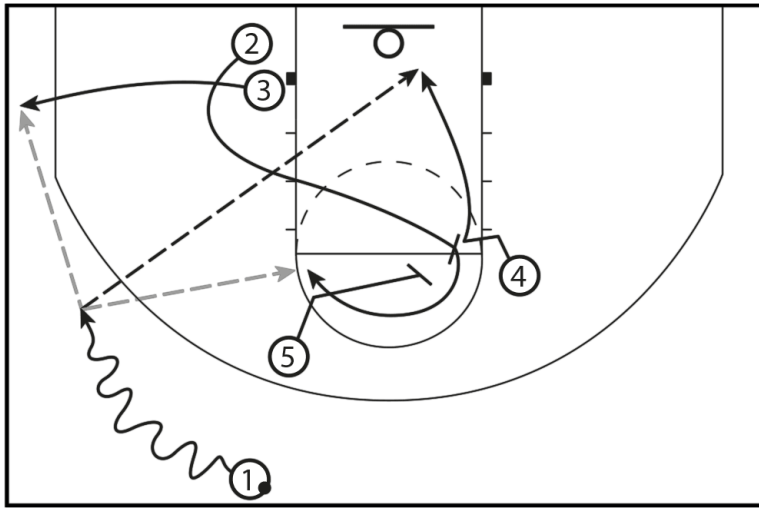


Рисунок 11.3 Особая «Юта».

55

Это замечательная комбинация. 2 занимает нижнюю позицию на левой стороне площадки, а 4 располагается на противоположной стороне за пределами трехсекундной зоны. 5 находится на углу области штрафного броска на одной с 4 стороне площадки. 3 занимает место в наружной зоне площадки.

1 ведет мяч в левую часть воображаемого продолжения линии штрафного броска, что дает сигнал 2 для постановки

заслона у лицевой линии для 4. 1 передает мяч 4 на нижнюю позицию, затем 1 и 3 делают финт на перекрестный проход – 1 ставит в области штрафного броска заслон для 3, который выполняет финт на выход из-за заслона перед рывком к корзине за спиной защитника. 1 отходит наружу, открываясь за линией трехочковых бросков, в случае постановки ловушки защитой для 4 (рис. 11.4).

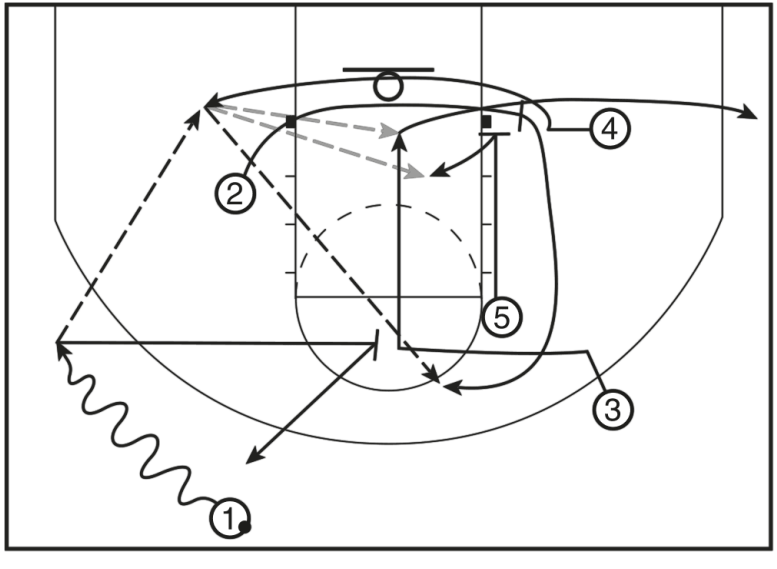


Рисунок 11.4 55.

Если 3 не получает мяч, то он покидает ограниченную зону и уходит в угол. Поставив заслон для 4, 2 получает верти-

кальный заслон от 5 (заслон для заслоняющего) и выходит наружу. 4 играет один против одного или передает мяч 3, 2 или 5, который развернулся к корзине после заслона.

Вы образуете треугольник на слабой стороне площадки, а 1 открывается за линией трехочковых бросков на сильной ее стороне. При наличии ловушки для 4 он передает мяч партнеру по команде на периметр (1, 3 или 2) либо 5, находящемуся вблизи корзины. Обратите внимание на удачные для выполнения подбора позиции, полученные в нападении.

43

Защитники стремятся играть контактно и активно переключаться в опеке нашего самого результативного игрока, стараясь не допустить его выхода на позицию центрового игрока. В подобной ситуации мы хотим, чтобы наш игрок получил мяч во время движения. Мы разыгрываем данную комбинацию, расставив игроков по площадке следующим образом.

4 на нижней позиции, 2 в углу, 5 на вершине области штрафных бросков, а 3 на воображаемом продолжении линии штрафного броска. 1 ведет мяч на правую сторону и делает передачу 5, в то время как 2 выполняет поперечный проход вдоль лицевой линии мимо 4 (рис. 11.5).

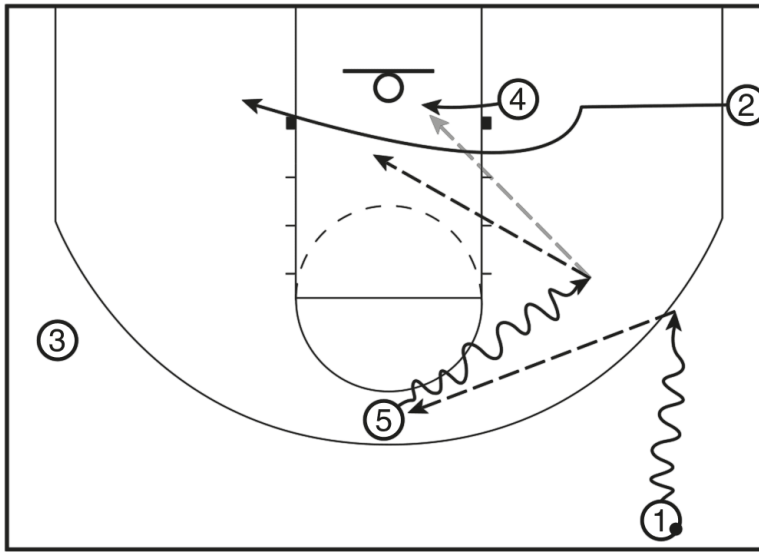


Рисунок 11.5 43.

Если 2 выходит в открытую позицию после прохода, то 5 передает ему мяч. 5 также может передать мяч 4, который выходит на бросковую позицию в трехсекундной зоне.

При отсутствии возможности осуществления передачи 5 ведет мяч обратно к 1. 1 получает передачу из рук в руки от 5 и ведет мяч в середину площадки. Тем временем 4 ставит заслон для 2, открывается после заслона и получает от 1 мяч. В то же время 2 продолжает рывок, выходя из-за заслона, поставленного 5. 1 также может передать мяч 2, вышедшему из-за заслона, либо 5, который развернулся к мячу

(рис. 11.6).

Нам нравится использовать данную комбинацию по двум причинам: вывод атакующего защитника на бросок в прыжке или перевод мяча нашему мощному форварду во время движения в ограниченной зоне.

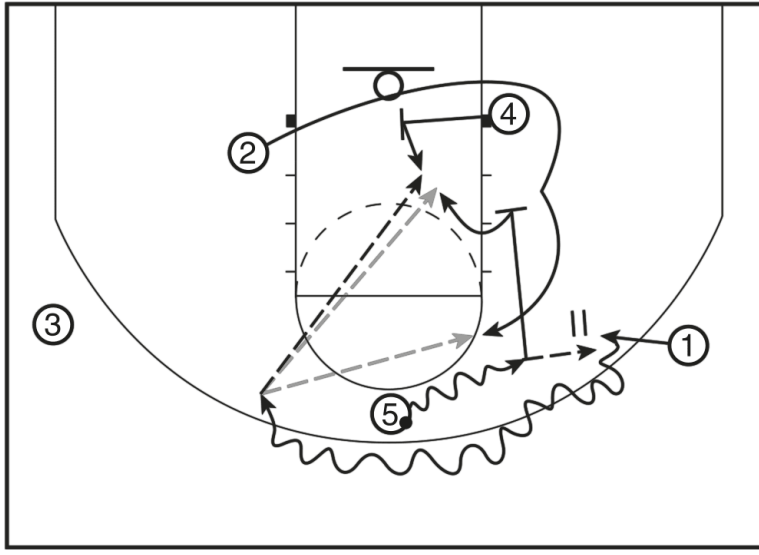


Рисунок 11.6 43: вариант выполнения.

Быстрая для 3

Эта комбинация разыгрывается для 3 на позиции цен-

трового. Он занимает нижнюю позицию центрового игрока на правой стороне площадки. 4 на левом углу области штрафного броска. 5 на противоположной стороне за линией трехочковых бросков. 2 на правой стороне воображаемого продолжения линии штрафного броска. 1 с мячом по центру площадки.

1 передает мяч 4 и уходит в противоположное направление, открываясь за пределами трехочковой линии. 2 двигается в угол.

Как только 4 получает мяч от 1, 3 делает неожиданный рывок в ограниченную зону. Если 3 не получает там мяч, то он продолжает движение и занимает нижнюю позицию на другой стороне, 4 пытается сделать ему передачу.

Передав мяч, 4 уходит по диагонали вниз и заменяет 3 на правой нижней позиции центрового игрока. 5 ненадолго задерживается на месте и внезапно делает рывок на левый угол ограниченной зоны и, если его защитник переключается на ловушку для 3, то получает мяч для выполнения броска в прыжке (рис. 11.7).

Для 3 есть три варианта места начала комбинации: правая нижняя позиция, место слева от ограниченной зоны или на левом фланге.

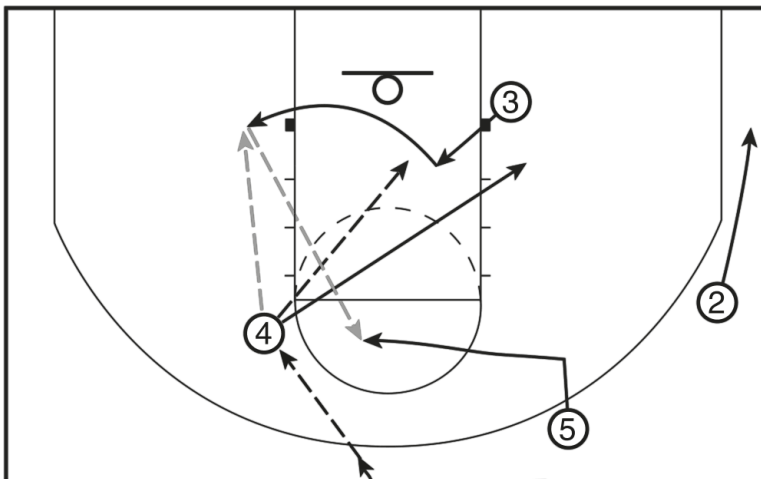


Рисунок 11.7 Быстрая для 3.

50

Данная комбинация является одной из лучших для вывода мощного форварда к корзине. Комбинацию начинает 1 ведением мяча в правую часть воображаемого продолжения линии штрафного броска, 5 находится на линии штрафного броска, на левой стороне площадки 3 и 4 выстраиваются «столбиком», а 2 занимает позицию за линией трехочковых бросков.

2 делает финт на рывок в ограниченную зону, выполняет рывок мимо 5 и уходит в правый угол. 3 покидает «столбик» и отходит в угол. 5 делает шаг наружу, когда 2 проходит мимо. 1 передает мяч 5, который передает мяч 4, который делает неожиданный рывок в ограниченную зону (рис. 11.8).

Защитник 5 не может переключиться на 4, так как это оставит 5 в открытой позиции для выполнения броска в прыжке с дальней дистанции. Мы тратим много времени на тренировку данной комбинации с использованием позиций центрового игрока.

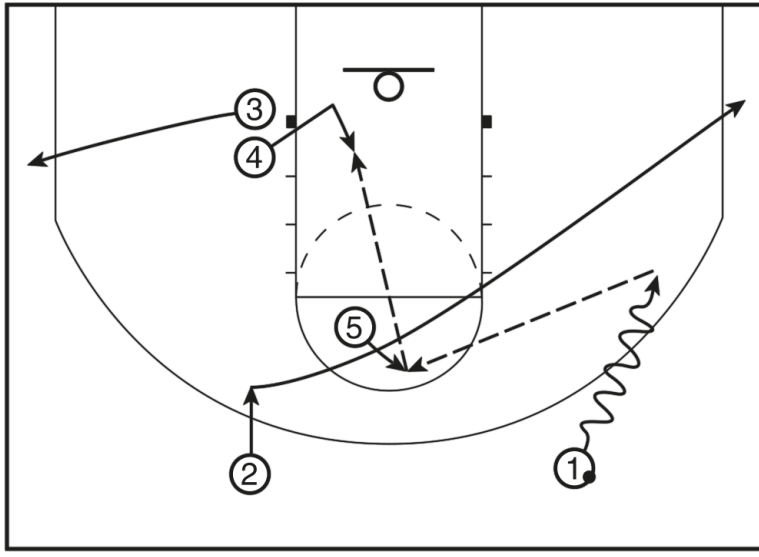


Рисунок 11.8 50.

52–53

Мы используем данную комбинацию для 2 или 3. Комбинация аналогична предыдущей, но здесь 2 (или 3), сделав рывок мимо 5, занимает нижнюю позицию и получает мяч от 1.

После рывка 2 5 открывается и может получить мяч от 1 или 2 (в случае ловушки для 2). Тем временем 3 выходит из «столбика» и заменяет 2 (рис. 11.9).

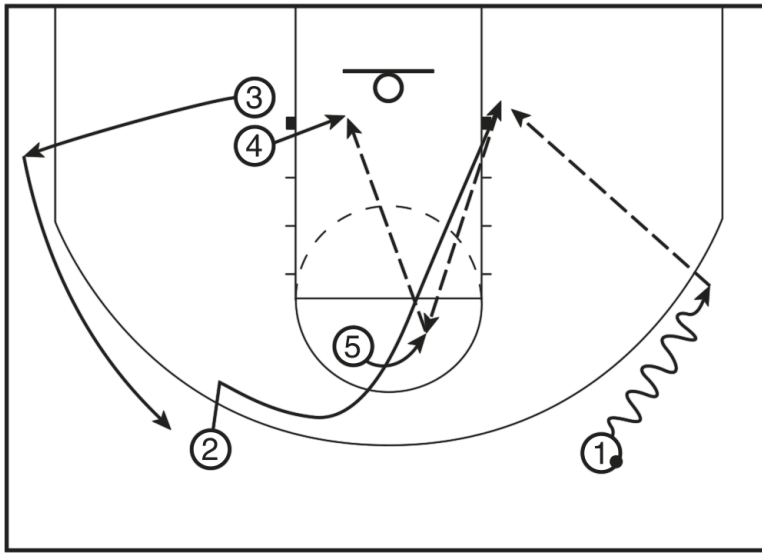


Рисунок 11.9 52–53.

Комбинация по сигналу – одиночный выход 4

Данная комбинация, которая сочетает в себе двойные и одиночные заслоны, является стандартной комбинацией, разыгрываемой в НБА возле лицевой линии.

4 на левой нижней позиции центрового игрока, 5 на правой нижней позиции, 2 и 3 под корзиной. 3 ставит заслон для 2, 2 выбегает из-за заслона, обегает вокруг 4 и уходит в противоположный угол. 3 делает рывок мимо 5 и занимает позицию за линией трехочковых бросков.

1 передает мяч 4, который занимает позицию между углом и корзиной. 4 разворачивается к корзине. Эта комбинация успешно работает, если защитник 4 недостаточно быстро играет на позициях центрового. Если 4 быстр, то он может обыграть защитника и пройти к корзине при помощи одного удара мячом в пол (рис. 11.10). Очевидно, что если 4 игрок не обладает достаточной быстротой, то эта комбинация не станет успешной.

Если позиция 4 не позволяет выполнить бросок, то он переводит мяч 2 или 3, в зависимости от их открытости для броска. 5 находится на выгодной позиции для подбора мяча, он также может принять передачу.

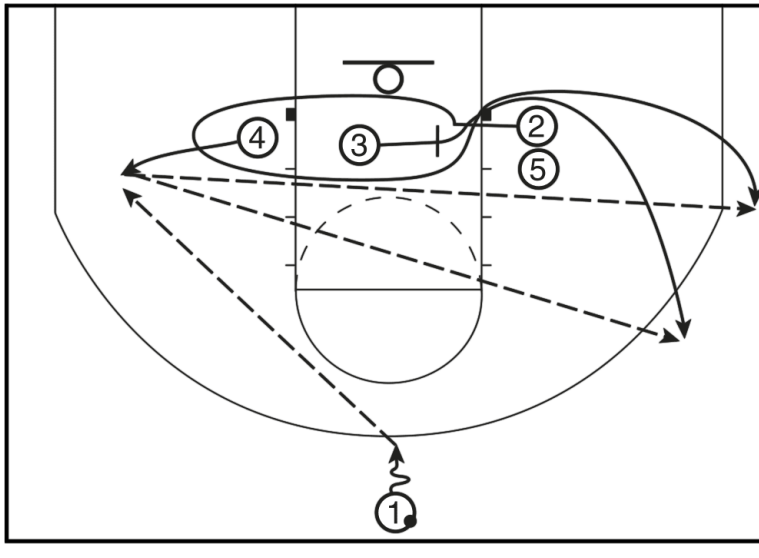


Рисунок 11.10 Комбинация по сигналу – одиночный выход 4.

Обратная комбинация по сигналу

Мы разыгрываем данную комбинацию для 5, она показывает эффективность против переключений в защите. 5 и 4 занимают противоположные нижние позиции центрового игрока, 3 ставит встречный заслон для 2, который выходит за пределы трехсекундной зоны.

В случае переключения в защите, 3 огибает 4 и делает ры-

вок по «восьмерке», уходя обратно и проходя позади 5. Мяч находится в руках у 1 на наружном радиусе области штрафного броска.

После переключения X2 опекает 3 со спины, ожидая начала движения 2 (рис. 11.11). 3 делает разворот и выходит наружу на другой стороне мимо 5. 1 передает мяч 3, 3 передает мяч 5. 1 также может передать мяч 2, а 2 – 4.

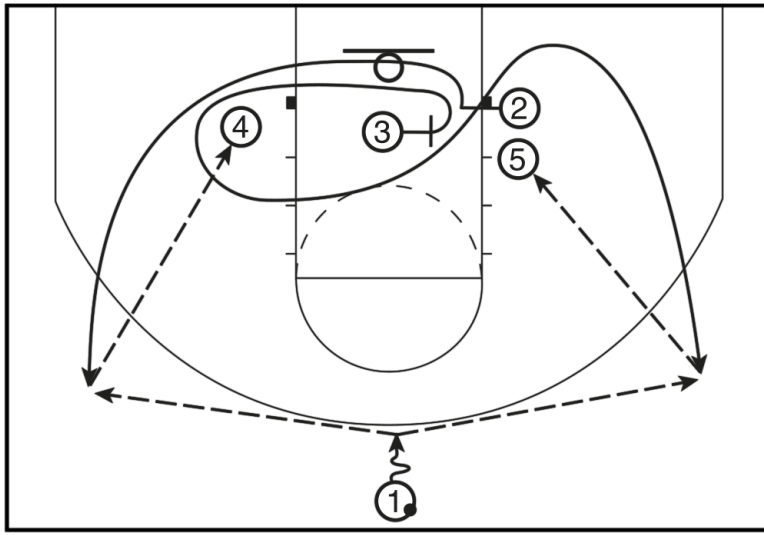


Рисунок 11.11 Обратная комбинация по сигналу.

Комбинация по сигналу для 1

Данная комбинация является хорошим выбором для случая, когда ваш разыгрывающий игрок опекается более слабым защитником. Используется расстановка квадратом: 5 и 4 (центровые игроки) располагаются на противоположных углах области штрафного броска, а 2 и 3 занимают нижние позиции.

1 начинает вести мяч в правую сторону площадки, что служит сигналом 4 для постановки вертикального заслона для 2, который выходит выше в центр площадки, чтобы получить мяч от 1.

После заслона для 2 4 отходит наружу и ставит заслон для 1, который использует серию заслонов, поставленных 3 и 5 внутри ограниченной зоны. Затем 3 покидает ограниченную зону на другой стороне площадки. 2 передает мяч 1 (рис. 11.12). Если 1 не может выполнить бросок, то 5 ставит заслон для 1 и они выполняют маневр с заслоном и выходом к кольцу после разворота. 2 также может передать мяч 3 или 4, который открывается после заслона.

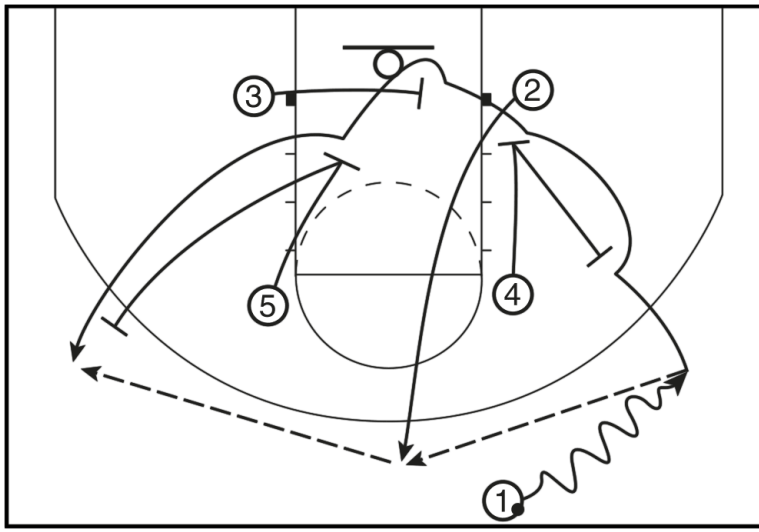


Рисунок 11.12 Комбинация по сигналу для 1.

Поворот 42

Данная комбинация также разыгрывается для 4 игрока после тайм-аута.

4 и 2 выстраиваются «столбиком» на левой стороне площадки, 2 при этом располагается ближе к лицевой линии. 5 находится в наружной зоне по центру площадки. 3 занимает позицию на фланге в районе воображаемого продолжения линии штрафного броска. Начальная позиция 1 находится

за пределами линии трехочковых бросков на одной стороне с игроками в «столбике».

2 выбегает мимо 4 и двигается на фланг в район воображаемого продолжения линии штрафного броска, получает мяч от 1 и передает его 4 на нижнюю позицию центрового игрока. 1 затем делает рывок в ограниченную зону и уходит в противоположный угол. Когда 4 получает мяч на нижней позиции, X2 должен отступить назад для переключения на 4. В данном случае 5 отходит в сторону и ставит заслон для 2, а затем разворачивается к корзине или выходит наружу для броска в прыжке (рис. 11.13).

Существует и альтернативный вариант: 5 ставит заслон в сторону от мяча для 3 и затем разворачивается в сторону мяча. 2 может передать мяч 4, 3 или 5.

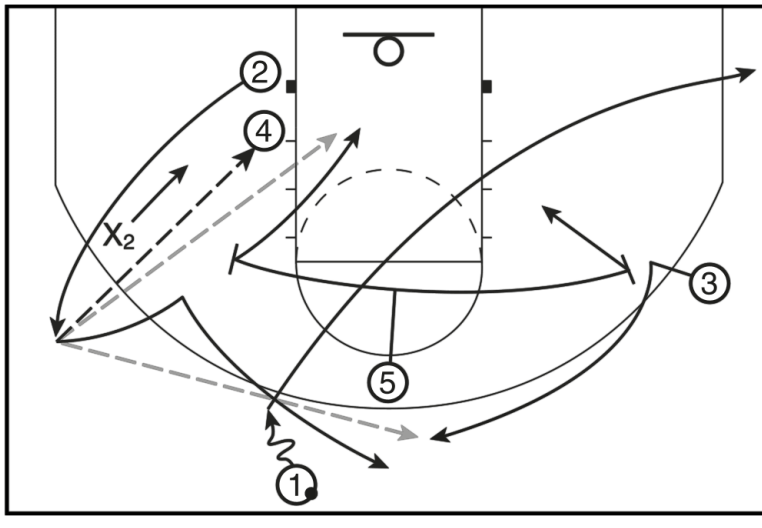


Рисунок 11.13 Поворот 42.

«Молния»

4 и 5 находятся на углах ограниченной зоны, 2 и 3 занимают нижние позиции центрового. 1 ведет мяч на левую сторону, в то время как 5 ставит заслон в сторону лицевой линии для 2, который выходит наверх, чтобы получить мяч от 1. 3 может сделать рывок вдоль лицевой линии и уйти на противоположную сторону площадки либо отойти в угол на своей стороне. 5 ставит заслон для 2, а затем разворачивается к корзине, чтобы получить от него мяч (рис. 11.14). Если

X4 переключается на 5, то 4 занимает позицию 5, который может получить мяч и выполнить бросок.

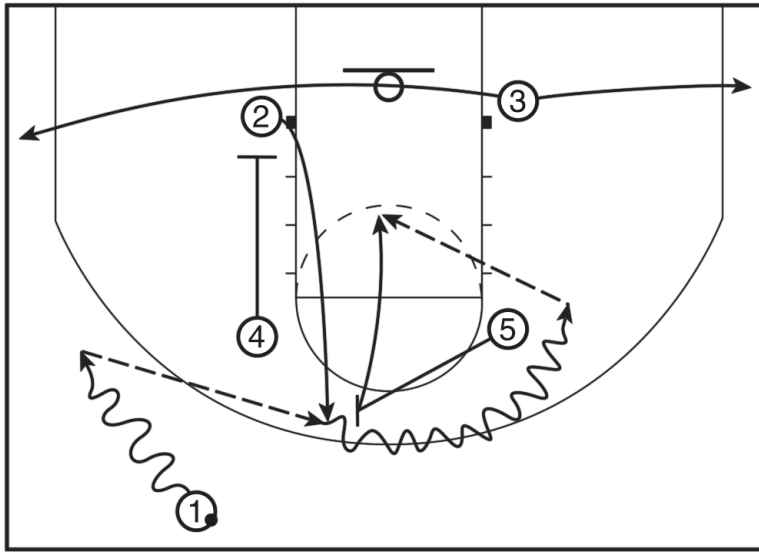


Рисунок 11.14 «Молния».

Особая «молния»

Если защитник 2 смещается на линию передачи и мешает получить мяч от 1, то мы разыгрываем аналогичную комбинацию, но теперь, после выхода наверх, 2 использует заслон, поставленный 5.

1 передает мяч 2, который может выполнить бросок или передать мяч 5, который разворачивается к корзине после заслона. 5 и 2 также могут воспользоваться маневром с заслоном и выходом к кольцу после разворота (рис. 11.15).

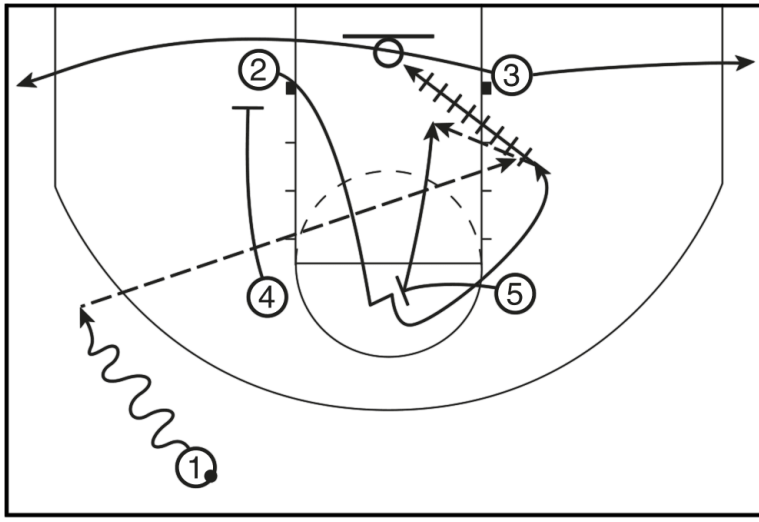


Рисунок 11.15 Особая «молния».

Выход на открытую позицию после сближения

Мы разыгрываем данную комбинацию против стремительной защиты, когда защитники ставят ловушку против игрока с мячом, выходящего из-за заслона.

1 ведет мяч на левую сторону площадки. 2 в углу на уровне нижней позиции на противоположной стороне площадки, 3 снаружи от линии трехочковых бросков, 4 вне ограниченной зоны, 5 по центру площадки. 5 бежит и ставит заслон, а затем делает неожиданный рывок к корзине и занимает нижнюю позицию на противоположной стороне. 4 следует за ним и ставит заслон для 1, 4 затем разворачивается и уходит в место между углом и корзиной. 1 может передать мяч 4 или 5, который вышел на позицию под кольцом (рис. 11.16).

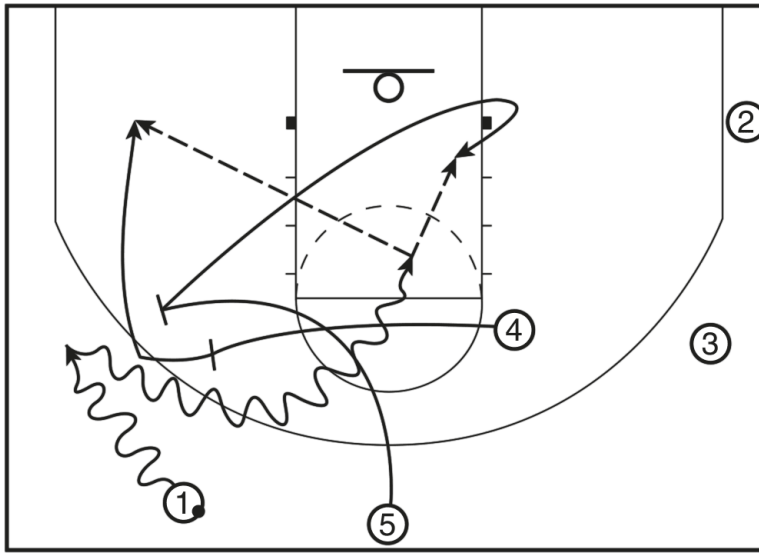


Рисунок 11.16 Выход на открытую позицию после сближения.

Одиночный выход 4 с двумя защитниками

Следующие комбинации мы используем в конце периода и во время игры, когда остается 7–8 секунд до конца атаки. Задачами этих комбинаций являются создание пространства для игрока и его одиночный выход с возможностью игры один против одного. Мы разыгрываем данную комбинацию для одиночного выхода нашего 4 или другого центрового (5).

Четверо игроков размещаются у лицевой линии: 2 и 3 в противоположных углах, 4 и 5 на противоположных нижних позициях, разыгрывающий игрок (1) ведет мяч по центру площадки. Игроки на позициях центровых делают неожиданные рывки на углы ограниченной зоны. 1 передает мяч одному из них (4 в данном примере), а затем перемещается на фланг на сильной стороне.

Как только 4 получил мяч, 5 делает диагональный рывок в ограниченную зону и занимает нижнюю позицию на сильной стороне. У 4 появляется возможность игры один против одного с проходом к корзине. Если защитник 3 (X3) переключается, то 4 передает мяч 3 в угол для выполнения трехочкового броска или делает передачу 5, если его защитник (X5) пытается переключиться (рис. 11.17).

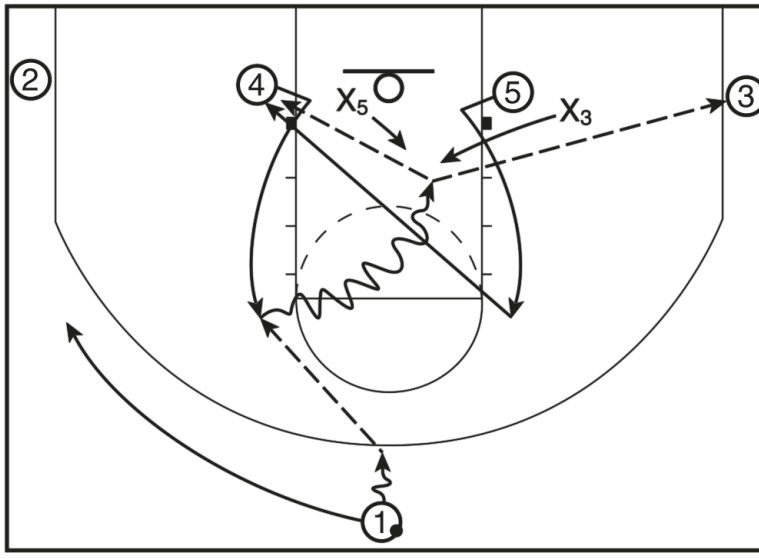


Рисунок 11.17 Одиночный выход 4 с двумя защитниками

2

Данная комбинация может использоваться для одиночного выхода разыгрывающего игрока, особенно при его хорошем умении делать проход к корзине. Начало комбинации совпадает с описанным выше: четыре игрока находятся у лицевой линии.

1 ведет мяч по центру площадки, направляясь к корзине. Если он проходит в ограниченную зону правее, то 5 осво-

бождает эту сторону и занимает нижнюю позицию на другой стороне. Тем временем 4 входит в ограниченную зону в направлении 1 (рис. 11.18).

Если у 1 нет возможности выполнить бросок в связи с действиями защиты, то он может передать мяч 4 или 5, а также 2 или 3 для выполнения трехочкового броска.

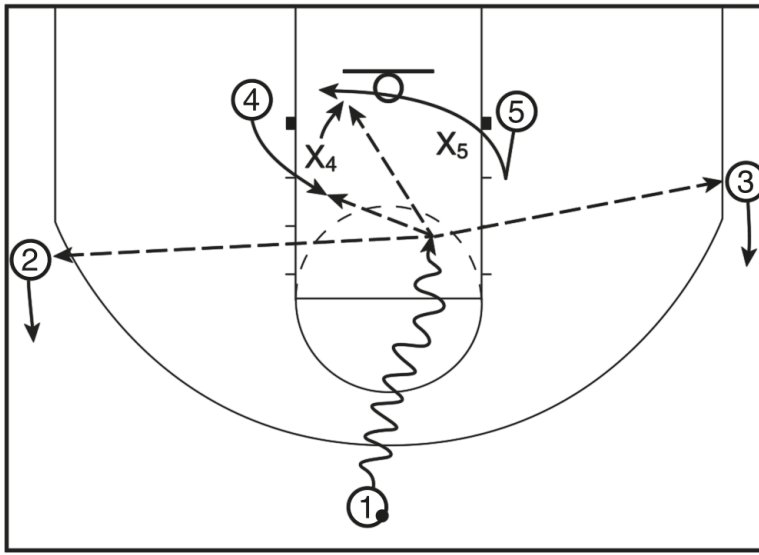


Рисунок 11.18 2.

Уход 2

Данная комбинация начинается аналогично описанной выше комбинации с одиночным выходом 4 с двумя защитниками. Но она используется, когда защитники 4 и 5 после их рывков на углы ограниченной зоны смещаются на линии передач и мешают получить мяч. 1 ведет мяч в сторону воображаемого продолжения линии штрафного броска, а 5 совершает диагональный рывок в ограниченную зону и занимает нижнюю позицию на сильной стороне. 3 уходит в противоположный угол, а 2 отходит выше. 1 передает мяч 4, который делает неожиданный рывок выше после рывка 5, затем 4 проходит к корзине (рис. 11.19).

3 также может остаться в углу, чтобы получить мяч, если его защитник переключается на 4.

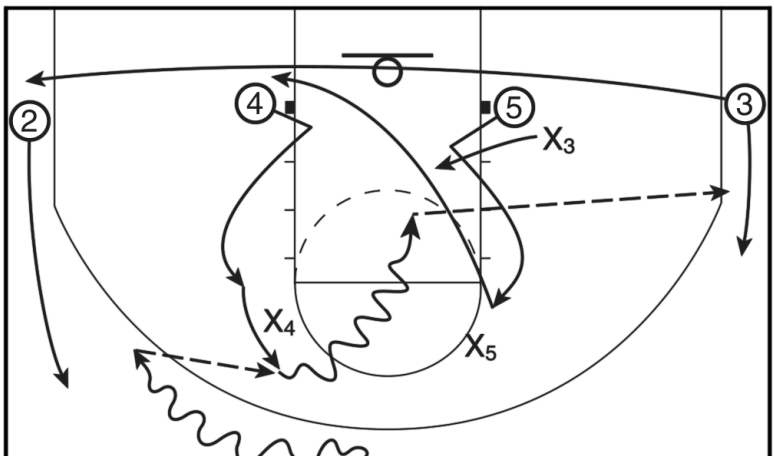


Рисунок 11.19 Уход 2.

Рекомендации тренеру

На тренировках мы разбираем комбинации целиком и затем разбиваем их на части, чтобы игроки могли проработать отдельные ситуации и маневры, например: заслон с разворотом к корзине, серия последовательных заслонов, проход под корзину мимо защиты и заслон для заслоняющего игрока.

Мы распределяем центровых и остальных игроков на разные половины площадки во время тренировок. Например,

в то время как центровые игроки прорабатывают заслоны с разворотом к корзине или выходом на позицию для броска в прыжке, на другом конце площадки игроки задней линии работают над передаче заслоняющему игроку и над проходом к корзине мимо обороняющегося соперника. Они также тренируют выход из-за заслона для броска в прыжке.

В случае, если мы хотим провести тренировку с акцентом на центровых игроков, они занимают свои позиции, а игроки задней линии выполняют передачи и рывки. Затем мы объединяем их вместе и начинаем работу над комбинацией.

Подобным образом мы можем более тщательно обучать игроков, объясняя им выполняемые на площадке функции и используя многочисленные повторы в упражнениях.

Заключение

Планируя стратегию нападения, стремитесь создать стиль атаки, использующий сильные стороны ваших игроков, прощающий при этом их недостатки. Например, не используйте серии последовательных заслонов для игроков без выдающихся бросковых навыков. Не стройте игру на основании прохода к корзине с последующей передачей назад игроку, сравнительно слабо владеющему мячом.

Еще одной ошибкой, которую часто допускают тренеры, является слепое использование комбинаций только потому, что их применяют другие успешные тренеры. При этом за-

бываются особенности состава команды и индивидуальные качества игроков и что отдельно взятый успешный стиль нападения не гарантирует побед для любой другой команды.

Подводя итог, тренеры должны всегда помнить о том, что успех разыгрываемой комбинации не только в ее сценарии, но и в основательных базовых игровых навыках самих игроков – передачах, бросках, ведении мяча, игре без мяча и умении считывать ситуацию в защите. Важно внимание к деталям, а деталями любой комбинации являются именно базовые игровые навыки должного уровня. Без основательных индивидуальных и командных игровых навыков, таких как постановка и использование заслонов, успешное нападение существовать не может.

Глава 12
Комбинации при введении мяча в игру из-за пределов площадки
Брендан Мэлоун

Хорошо разыгранные комбинации при введении мяча наряду с другими комбинациями при особых ситуациях могут играть решающую роль, потому что в заключающей фазе игры именно они зачастую проводят границу между победой и поражением. Все команды НБА используют несколько подобных комбинаций, тренируя их выполнение до уровня автоматизма. Данные комбинации также можно назвать комбинациями с вводом мяча.

Ключевые аспекты успеха существуют на любом уровне игры, и два из них особо важны в нашей лиге. Одним из них является акцент на деталях, который применяется как к индивидуальным базовым игровым навыкам, так и к командному нападению и защите. Пожалуй, баскетбол, по сравнению с другими командными видами спорта, в большей степени придает важность деталям, наряду с игровыми навыками и силой. Промах при броске всего лишь на сантиметр может стоить команде победы. Заслон, поставленный под слегка неточным углом, не позволит игроку выйти на открытую позицию для совершения броска. Передача, выполнен-

ная недостаточно быстро или точно, может привести к перехвату мяча. Акцент на деталях также важен и для розыгрыша комбинаций при введении мяча из-за пределов площадки. Когда команда работает над базовыми игровыми навыками, необходимыми при введении мяча из-за лицевой или боковой линии, тренер должен уделять внимание каждой детали.

Другим ключевым аспектом является разыгрывание комбинации. Для того что безупречно разыграть комбинацию и для уверенности в том, что она будет разыграна безупречно раз за разом, команды должны методично оттачивать комбинацию до уровня автоматизма. Никогда не исходите из предположения, что игроки могут правильно разыграть комбинацию в практических условиях после нескольких тренировок. Умение разыгрывать не является навыком, который дается игрокам от природы. На начальном этапе вы должны прорабатывать комбинацию на умеренной скорости без участия защиты, затем привлекать защиту, играющую на 50 % от своих возможностей, и в завершении задействовать полноценную защиту, действующую по аналогии с реальной игрой.

Многократно прорабатывайте все комбинации при введении мяча в игру из-за пределов площадки на каждой тренировке. У игроков должна сложиться полная картина проведения комбинации. Они должны освоить основные и дополнительные варианты действий. Они также должны усвоить последовательность выполнения различных действий для

каждого варианта.

Будучи тренером, вы должны удостовериться, что каждый игрок понимает не только необходимый порядок действий для определенной комбинации при введении мяча, но и причину ее выбора. Вы хотите, чтобы комбинация разыгрывалась на уровне автоматизма, но это не значит, что ваши игроки должны играть как роботы. Вам нужны мыслящие игроки, осознающие суть действий в каждой комбинации. Перед внедрением и тренировкой отдельных комбинаций полезным будет обозначить игрокам ключевые аспекты, которые позволят команде оптимально успешно действовать в подобных ситуациях.

«Не нужно играть, чтобы вспотеть. Нужно играть, чтобы выиграть».
Кевин Гарнетт

Основные положения

Прежде чем мы начнем разбирать каждую комбинацию, я хочу отметить некоторые положения, которые считаю важными для того, чтобы любая комбинация при введении мяча в игру из-за пределов площадки оказалась эффективной и успешной.

• *Мяч должен быть введен в игру.* В этом заключается главная задача. Игрок, вводящий мяч, не может впустую тратить время или допустить потерю мяча из-за того, что он

зациклился на одной идее, разыгрывая комбинацию. Находясь под кольцом или на дистанции от ограниченной зоны, он должен ввести мяч на площадку – это главная цель комбинации!

• *Вводить мяч в игру должен ваш лучший в передачах игрок.* Игрок, вводящий мяч, должен перевести мяч на площадку быстро и точно, передав его определенному партнеру по команде, поэтому используйте наиболее успешного в передачах игрока для наилучшего выполнения комбинации. Если ваш лучший в передачах игрок находится вне площадки, то назначьте на эту роль игрока, который длительно владеет мячом во время игры (обычно это 2 или 3). Ваш игрок, вводящий мяч, должен быть лучшим в передачах из игроков, имеющихся на площадке.

• *Ваш самый результативный игрок должен быть основным претендентом на получение мяча.* Не используйте самого результативного игрока в качестве игрока, вводящего мяч из-за пределов площадки. Этот игрок должен первым получить мяч при введении. Ваши результативные игроки должны занять правильные позиции для получения мяча, когда игрок, вводящий мяч, будет готов сделать первую передачу.

• *Используйте финты*. На игрока, вводящего в игру мяч, будет оказываться активный прессинг, и во многих случаях ему необходимо будет воспользоваться финтом на передачу или другими обманными движениями для перевода мяча в пределы площадки. Игрок, вводящий мяч, может выполнить

финт на верхнюю передачу и совершить передачу с отскоком от пола. Или он может сделать финт на передачу с отскоком от пола, а передачу выполнить сверху. Он также может использовать финты глазами и головой для отвлечения внимания защитника, смотря в одну сторону и выполняя передачу в другом направлении.

• *Ставьте заслоны правильно.* Обычно для постановки заслонов с выходом игроков на открытые позиции вы привлекаете центровых игроков. Но вы также можете использовать 2 или 3, чтобы поставить заслон для центрового или заставить защиту переключиться, либо перевести мяч для выполнения броска 2 или 3 при помощи маневра с заслоном для заслоняющего. Игрок, выходящий из-за заслона, должен навести на него своего защитника. В то же время заслоняющий игрок должен поставить заслон в правильном направлении и после заслона выйти навстречу мячу. Кроме того, надо помнить о двух важных моментах: напоминайте вашим игрокам, что игрок, ставящий заслон, всегда оказывается на более открытой позиции, чем игрок, для которого ставится этот заслон. Игрок, для которого ставится заслон, должен дождаться заслона и не спешить с выполнением броска.

• *Заслон для игрока, ставящего заслон.* Данный маневр часто встречается в НБА, но он особенно эффективен в ситуациях с введением мяча в игру из-за пределов площадки. «Заслон для заслоняющего игрока» просто означает, что игрок, который первым ставит заслон, сам затем получает за-

слон от другого игрока. В большинстве случаев защитник заслоняющего игрока не успеет отреагировать на второй заслон.

• *Игрок, ставящий задний заслон, всегда будет открыт.* В определенных ситуациях, таких как окончание игры, когда соперник оказывает сильный прессинг на вашего самого результативного игрока, позиция игрока, который ставит задний заслон, будет всегда открытой. Позиция этого игрока позволяет передать ему мяч для выполнения броска или совершить маневр с заслоном и разворотом к кольцу.

• *Не теряйте контроль над собой.* Игрок, вводящий мяч в игру из-за пределов площадки, должен быть уверен в своих действиях. Он должен считать в уме, и если он не сможет ввести мяч на площадку на счет «три», то он просит о тайм-ауте. Если лимит тайм-аутов исчерпан, то он должен бросить мяч в ногу защитника.

Сигналы для выбора комбинации

Различные команды используют разные сигналы для выбора той или иной комбинации при введении мяча в игру из-за пределов площадки. Некоторые команды для обозначения комбинаций используют названия других команд («Нью-Йорк», «Индиана» и т. д.), другие называют их своими терминами («быстрая», «особая» или «прорыв»). Иногда используются цифровые индексы, указывающие на во-

влеченных игроков.

Например, если мы даем команду 53, то мы имеем в виду комбинацию для центрового (5) и легкого форварда (3). Команда 42 используется для начала комбинации с участием мощного форварда (4) и игрока задней линии (2).

> *«Я привык быть победителем по умолчанию, выходить на площадку, зная, что никакая команда не сможет остановить нас».*
> *ЛеБрон Джеймс*

Ситуации с применением комбинаций при введении мяча в игру из-за пределов площадки могут возникать в ходе игры или после тайм-аута. В любом случае, тренер дает команду, сигнализирующую об определенной комбинации, а игрок, вводящий мяч, транслирует ее партнерам по команде.

Помните, что для того, чтобы добиться безупречности в разыгрывании комбинаций при введении мяча в игру из-за пределов площадки, необходимы многократные тренировки и внимание к деталям.

Комбинации при введении мяча в игру из-за лицевой линии

В НБА большинство комбинаций при введении мяча рассчитаны на игру против личной защиты, таким образом,

большинство описанных ниже комбинаций приведены с учетом данной особенности. На странице 224 мы описываем одну комбинацию против зонной защиты.

«Серийные» комбинации

Сначала я хочу вас познакомить с комбинациями, которые мы называем «серийными», они включают в себя последовательности действий, определяемые цифрами и словесной характеристикой комбинаций. Первая цифра обозначает номер (позицию) игрока, получающего мяч при введении на площадку, вторая цифра обозначает номер игрока, который получает поперечную передачу между игроками задней линии. Характеристика комбинации определяется второй словесной частью команды для выбора комбинации, что будет разъяснено далее. Необязательно в точности соблюдать расстановку при каждом владении мячом, но занимаемые позиции должны подходить для получения передачи при введении мяча на площадку и начала комбинации.

Первый номер (игрок, получающий передачу при введении мяча) ловит мяч в так называемой «зоне приема», расположенной над верхними углами зоны штрафного броска на одной стороне площадки с игроком, вводящим в игру мяч. Второй номер (игрок, получающий поперечную передачу между игроками задней линии) ловит мяч на другой стороне площадки напротив зоны приема.

Правильно действующий игрок, получающий передачу мяча, должен открыться для передачи в нужном месте в тот момент, когда игрок, выполняющий передачу, готов ее сделать. Важно понимать, что необязательно переводить мяч напрямую в зону приема передачей из-за пределов площадки. Если защита препятствует выполнению такой передачи, то мяч может быть переведен в зону приема через угловую позицию без изменения общей ситуации на площадке.

Приведем различные последовательности действий для «серийных» комбинаций.

42 по сильной (стороне)

1 вводит мяч в игру из-за пределов площадки, остальные игроки выстраиваются вдоль лицевой линии по обеим сторонам от области штрафного броска: 5 и 3 по углам рядом с боковыми линиями, 4 и 2 на нижних позициях.

4 (игрок, принимающий мяч в зоне приема) делает финт на прием мяча от 1 и уходит наружу за пределы трехочковой линии в направлении центра площадки. 2 (игрок, принимающий поперечную передачу между игроками задней линии) выполняет аналогичный маневр. 1 передает мяч 4, выходит на площадку и занимает позицию 4 (рис. 12.1).

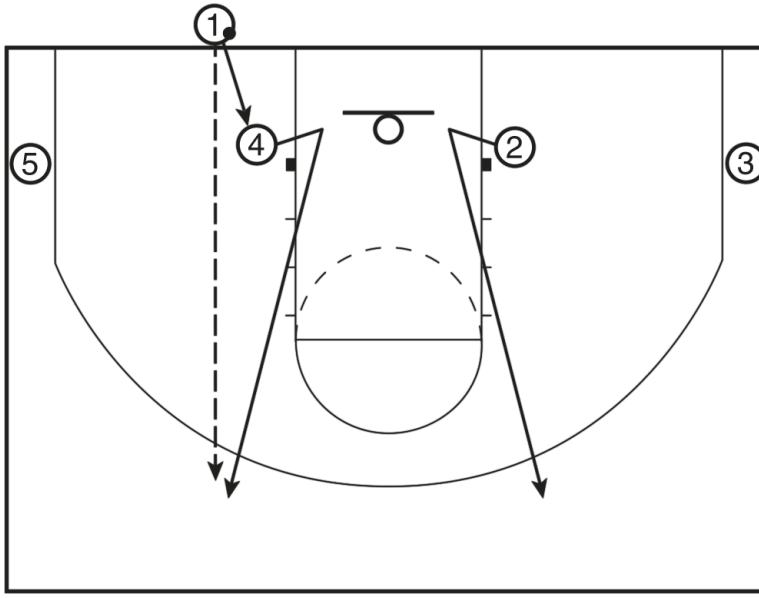


Рисунок 12.1 42 по сильной: расстановка игроков, 1 начинает комбинацию передачей мяча 4.

4 переводит мяч 2, 5 выходит из-за бокового заслона, поставленного 1, 4 ставит заслон для заслоняющего (1), 2 получает следующий выбор действий:

- передача 5;
- передача 1;
- передача 4, который разворачивается к корзине после заслона для 1 (рис. 12.2).

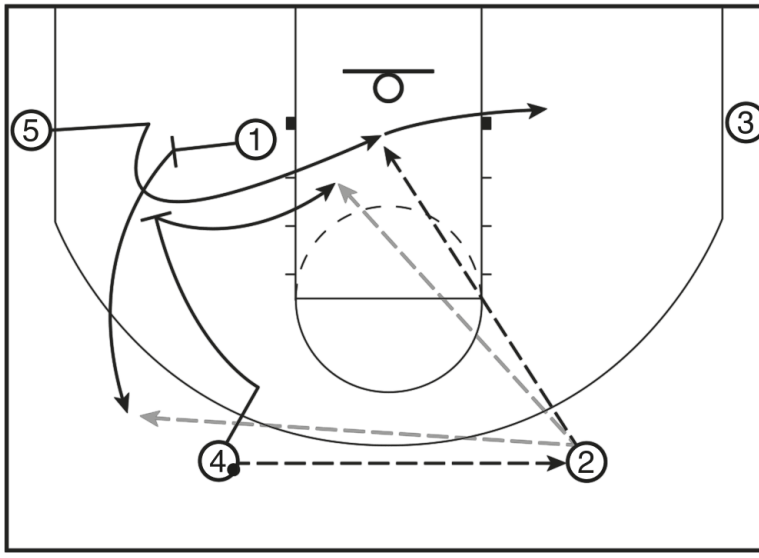


Рисунок 12.2 42 по сильной: варианты передачи мяча для 2.

24 по слабой (стороне)

Расстановка аналогична предыдущей комбинации, но теперь 4 и 2 меняются сторонами и ролями: 2 получает мяч в зоне приема, 4 принимает поперечную передачу между игроками задней линии, 1 выходит на площадку после передачи мяча 2 и занимает позицию 4 (рис. 12.3).

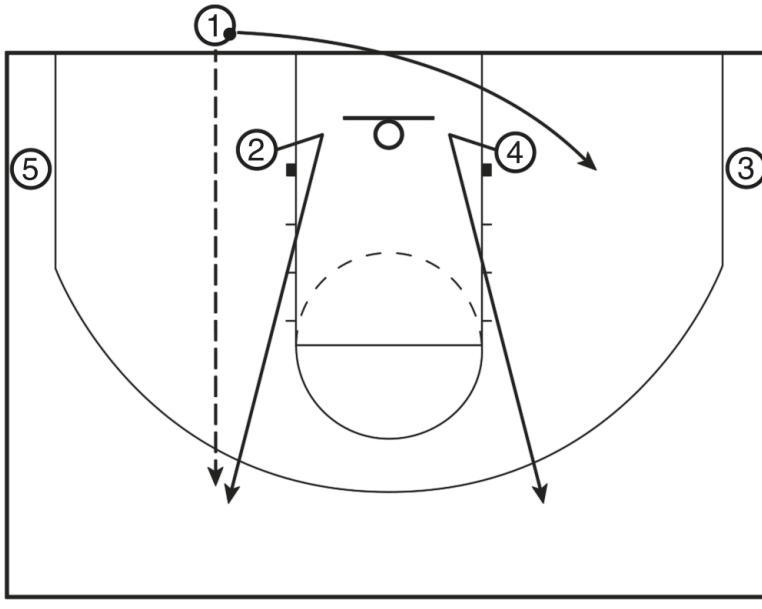


Рисунок 12.3 24 по слабой: расстановка игроков, 1 начинает комбинацию передачей мяча 2.

Теперь 2 переводит мяч 4, а 5 ставит наружный заслон для 2. 5 следит за реакцией защиты – если его защитник отходит наружу, то он делает финт на заслон и совершает рывок к корзине (рис. 12.4). У 4 есть следующие варианты действий:

- передача 2;
- передача 5, который делает финт на заслон или разворачивается к корзине после заслона для 2.

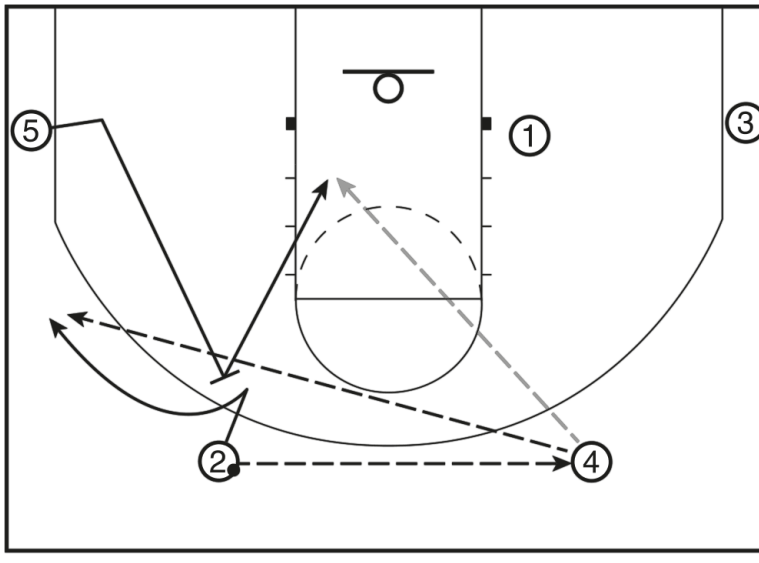


Рисунок 12.4 24 по слабой: варианты передачи мяча для 4.

43 обратная

Данная комбинация аналогична предыдущей, но теперь 2 и 5 расположены по углам у боковых линий, а 3 и 4 занимают нижние позиции. 4 выходит наружу и получает передачу мяча из-за пределов площадки в зоне приема. 3 также выходит наружу для того, чтобы оттянуть своего защитника выше, в то время как 1 выходит на площадку и уходит за линию трехочковых бросков. 3 затем совершает рывок за спиной защитника, чтобы получить навесную передачу от 4

(рис. 12.5).

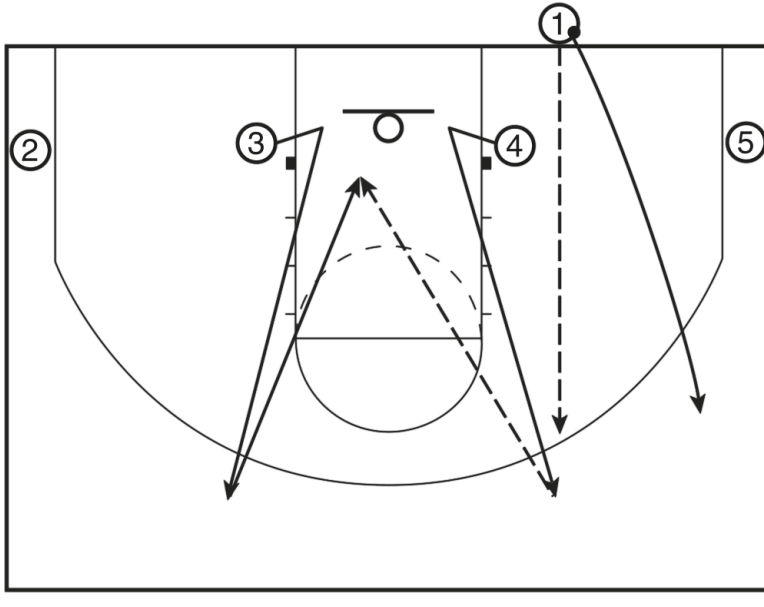


Рисунок 12.5 43 обратная: аналогичная расстановка и начало комбинации, но теперь 1 передает мяч 4, а 3 выполняет рывок за спиной защитника.

43 тройная

Данная комбинация аналогична предыдущим, но теперь 5 и 2 находятся у боковых линий на уровне нейтральных зон области штрафного броска, а 4 и 3 занимают нижние позиции. 4 получает мяч в зоне приема, а 3 принимает попереч-

ную передачу между игроками задней линии.

4 уходит наружу за линию трехочковых бросков и получает передачу мяча из-за пределов площадки в зоне приема от 1, в это время 3 также отходит за линию трехочковых бросков. Передав мяч 4, 1 выходит на площадку и делает рывок в противоположную от мяча сторону (рис. 12.6).

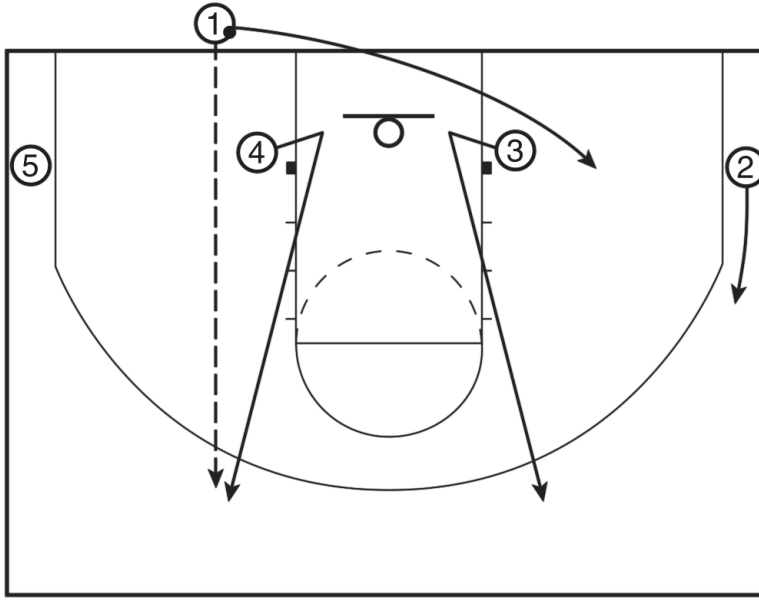


Рисунок 12.6 43 тройная: аналогичная расстановка игроков, 1 начинает комбинацию передачей мяча 4.

1 ставит заслон для 2, который делает рывок в ограничен-

ную зону и использует заслон, поставленный 5. 4 переводит мяч 3 и делает рывок в ограниченную зону, чтобы поставить третий заслон для 2, который уходит наружу за линию трехочковых бросков. 3 ведет мяч в сторону 2 и делает передачу 2 либо реализует один из следующих вариантов действий (рис. 12.7):

- передача 4, который разворачивается к мячу после заслона;
- передача 5, который разворачивается к корзине после заслона;
- передача 1, который разворачивается к мячу после заслона.

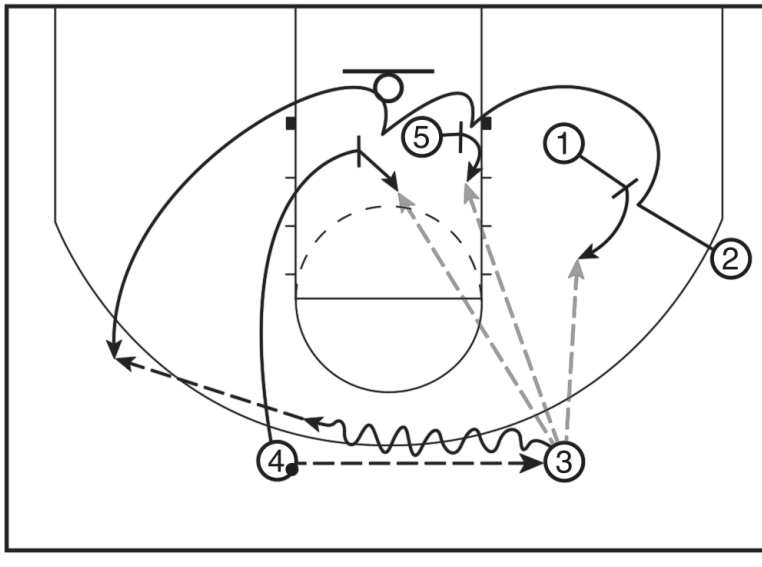


Рисунок 12.7 43 тройная: варианты передачи для 3.

24 вниз по слабой (стороне)

Данная комбинация аналогична предыдущим, но теперь 2 и 4 занимают нижние позиции на уровне нейтральных зон области штрафного броска, 2 получает мяч в зоне приема, 4 принимает поперечную передачу между игроками задней линии, а 5 и 3 находятся у боковых линий.

2 уходит наружу за линию трехочковых бросков и получает передачу мяча из-за пределов площадки в зоне приема от 1, 4 также отходит за линию трехочковых бросков (рис. 12.8). Передав мяч 2, 1 выходит на площадку и занимает позицию

4. 2 переводит мяч 4, 5 ставит наружный заслон для 2.

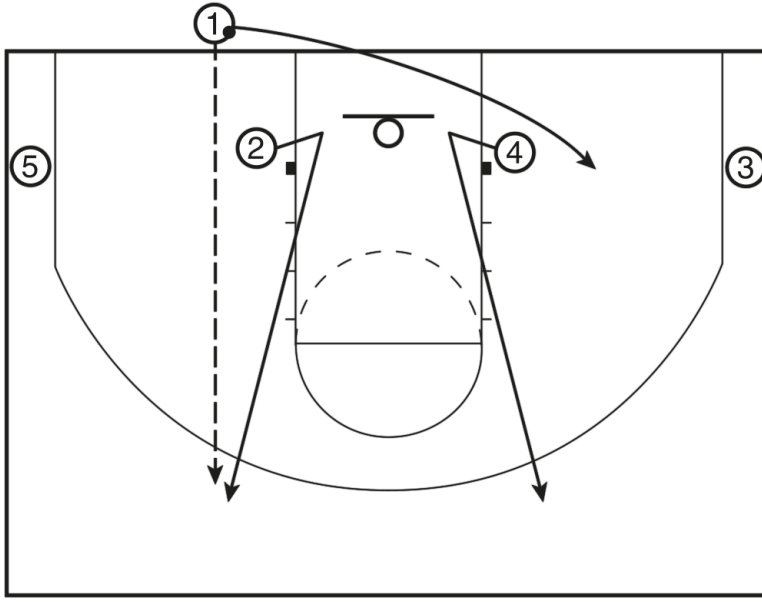


Рисунок 12.8 24 вниз по слабой: расстановка игроков, 1 начинает комбинацию передачей мяча 2.

4 выполняет верхнюю передачу 2 и выходит к корзине для того, чтобы получить от него мяч. 2 также может передать мяч 5, который разворачивается в сторону зоны штрафного броска после заслона (рис. 12.9).

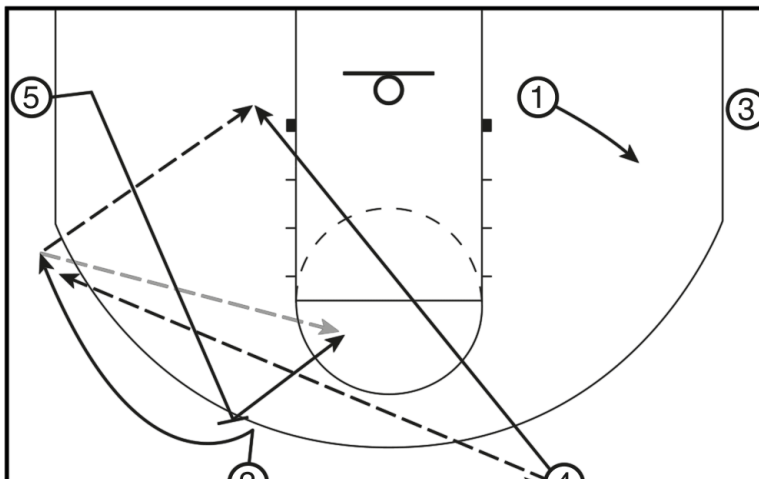


Рисунок 12.9 24 вниз по слабой: варианты передачи мяча для 2.

Комбинации со «столбиком»

Одной из распространенных в НБА расстановок в нападении является «столбик», в котором два или три игрока выстраиваются в линию параллельно или перпендикулярно боковой линии. Данная расстановка часто используется и рекомендуется для комбинаций при введении мяча в игру из-за пределов площадки. Приведем ряд комбинаций, начина-

ющихся с данной расстановки и имеющих различия в выполняемых действиях.

Обычная со «столбиком»

1 вводит мяч в игру. 5, 4 и 3 выстраиваются «столбиком» в левой части площадки параллельно боковой линии. 2 находится на вершине области штрафных бросков. 3 огибает 4 и 5, проходит вплотную мимо 5 и уходит в противоположный угол за пределы линии трехочковых бросков. Как только 3 обходит вокруг 5, 2 делает финт на рывок в середину ограниченной зоны и использует двойной заслон, поставленный 4 и 5, чтобы занять позицию между углом площадки и боковой линией области штрафного броска (рис. 12.10). У 1 есть следующие варианты действий:

- передача 2;
- передача 3 в противоположный угол;
- передача 4 или 5, которые разворачиваются к корзине после заслонов.

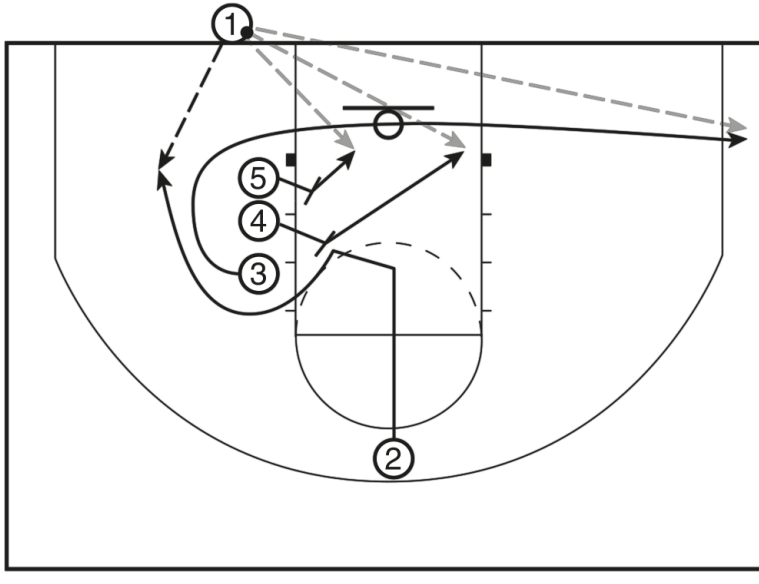


Рисунок 12.10 Обычная со «столбиком»: расстановка, начало и варианты передачи для 1.

Вариант выполнения. Если 2 получает мяч и не может выполнить бросок, то 5 занимает нижнюю позицию на противоположной от «столбика» стороне. 4 и 2 выполняют маневр с заслоном и разворотом к кольцу. 1 выходит на площадку, проходит вплотную мимо 5 и уходит за пределы линии трехочковых бросков (рис. 12.11). У 2 есть следующие варианты действий:

• бросок или проход в ограниченную зону, используя за-

слон, поставленный 4;

• передача 4, который разворачивается к корзине после заслона;

• передача 1;

• передача 3 в угол;

• передача 5, который выходит под корзину.

Если 1 получает мяч, то у него есть следующие варианты действий:

• бросок;

• передача 5 на нижнюю позицию;

• передача 3 в угол на уровне нижней позиции.

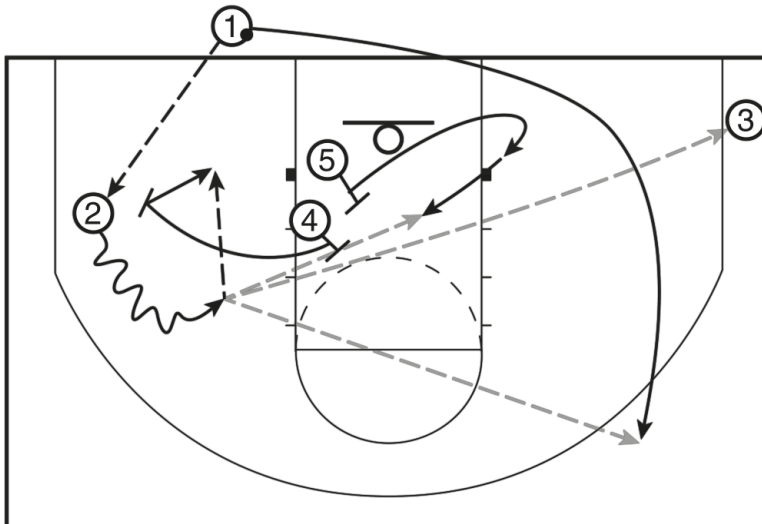


Рисунок 12.11 Обычная со «столбиком»: варианты броска и передачи для 2.

1-я особая со «столбиком»

Теперь рассмотрим некоторые варианты обычных комбинаций со «столбиком». Как и говорилось выше, для каждой комбинации у тренера должны быть в наличии варианты действий в зависимости от ситуации в защите. Начальная расстановка аналогична описанной для обычной комбинации со «столбиком»: 1 вводит мяч в игру. 5, 4 и 3 выстраиваются «столбиком». 2 находится на вершине области штраф-

ных бросков. Как только 3 обходит вокруг 5, тот ставит заслон для 4, который отходит наружу, затем 5 ставит еще один заслон для 2 и разворачивается к корзине (рис. 12.12).

У 1 есть следующие варианты действий:

- передача 3 после прохода по дуге;
- передача 4, который отходит в угол;
- передача 2, который делает рывок в ограниченную зону;
- передача 5, который разворачивается к корзине после заслона.

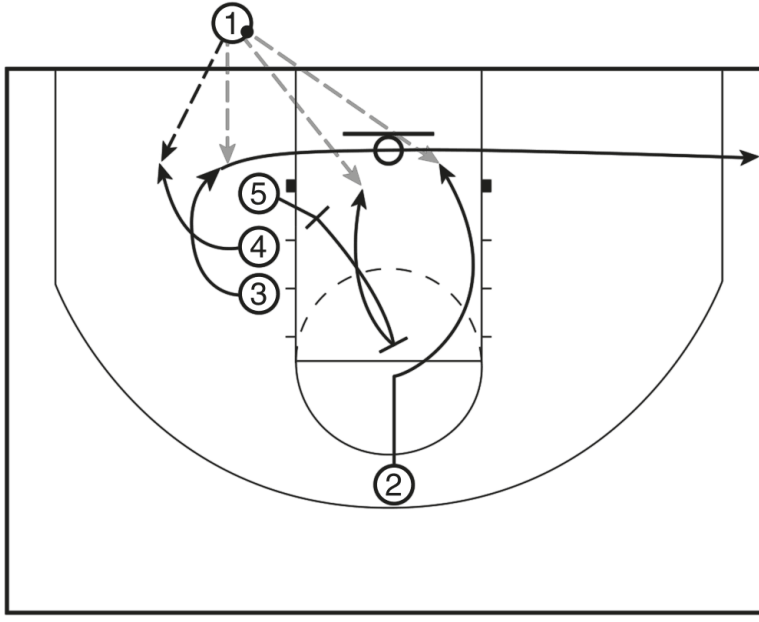


Рисунок 12.12 1-я особая со «столбиком»: варианты передачи для 1.

2-я особая со «столбиком»

Начальная расстановка остается без изменений, но в этот раз 3 не огибает «столбик», а отходит наружу, чтобы получить мяч от 1. Вместо этого 1 может передать мяч 5, который разворачивается к корзине после заслона (рис. 12.13).

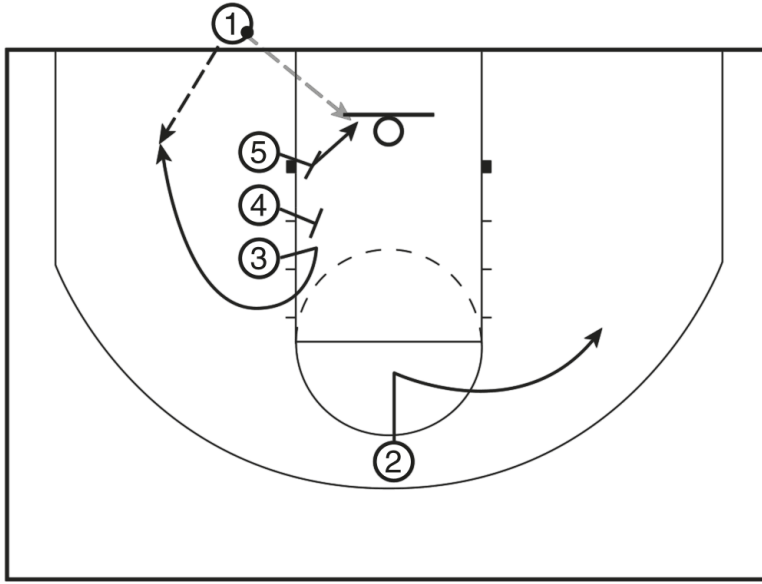


Рисунок 12.13 2-я особая со «столбиком»: 3 отходит наружу, чтобы получить мяч от 1, который также может пере-

дать его 5.

3-я особая со «столбиком»

Начальная расстановка остается прежней. Но теперь 3 не совершает рывок в ограниченную зону. Вместо этого 3 и 5 сближаются и ставят заслоны для 4, который отходит наружу в угол, чтобы получить мяч от 1. 1 также может передать мяч 5 или 3, которые разворачиваются к кольцу с разных сторон (рис. 12.14).

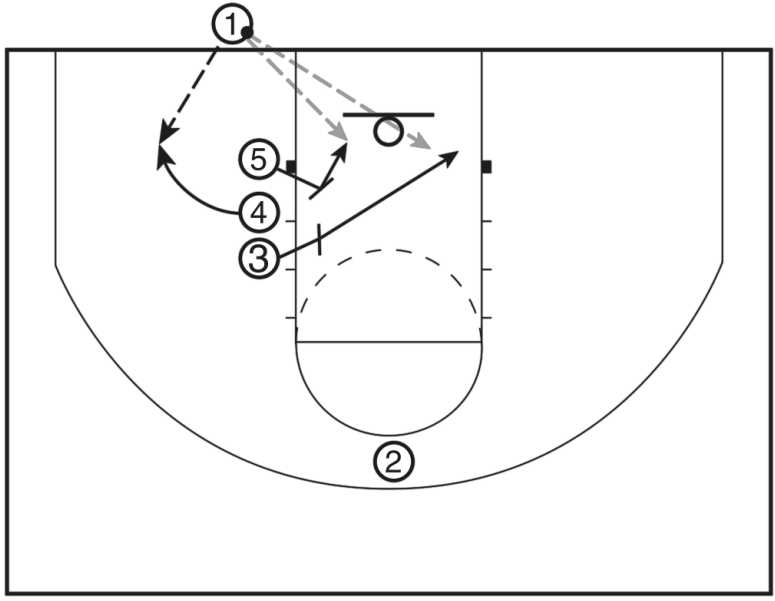


Рисунок 12.14 3-я особая со «столбиком»: 3 и 5 ставят

двойной заслон для 4.

«Голден Стэйт»

В данной комбинации применяется расстановка «столбиком» на противоположной от мяча стороне с участием других игроков. 1, как и прежде, вводит мяч в игру. 4, 2 и 3 выстраиваются «столбиком» на правой стороне площадки. 5 занимает нижнюю позицию слева, повернувшись лицом к мячу.

2 выходит из «столбика» в угол, в то время как 4 и 3 сходятся и формируют двойной заслон. 1 передает мяч 2 для выполнения трехочкового броска или 4, который двигается к корзине после заслона (рис. 12.15). 1 также может передать мяч 5, который делает рывок к корзине, или 3, который поворачивается к корзине.

Вариант выполнения. Когда до конца периода остается несколько секунд, 1 вводит мяч передачей 5, затем выходит на площадку и делает рывок вокруг 5 после финта на уход в другую сторону. 5 передает мяч обратно 1 для выполнения быстрого броска (рис. 12.16).

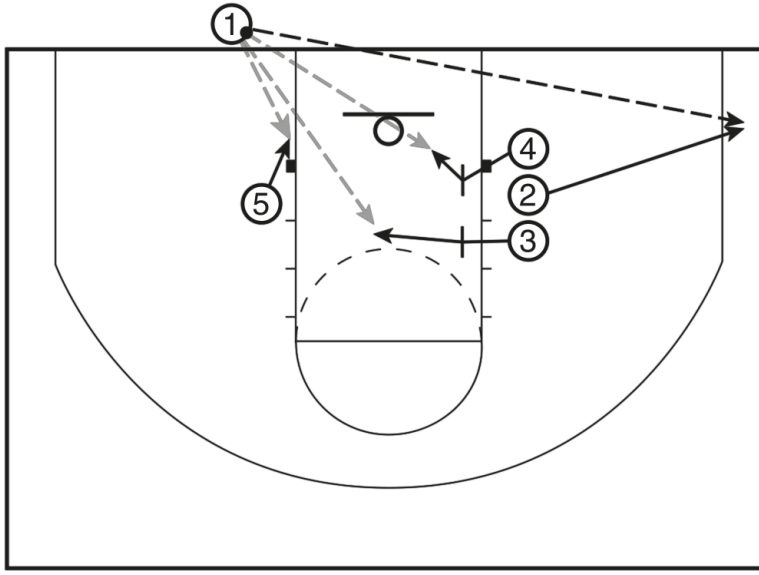


Рисунок 12.15 «Голден Стэйт»: варианты передачи мяча для 1.

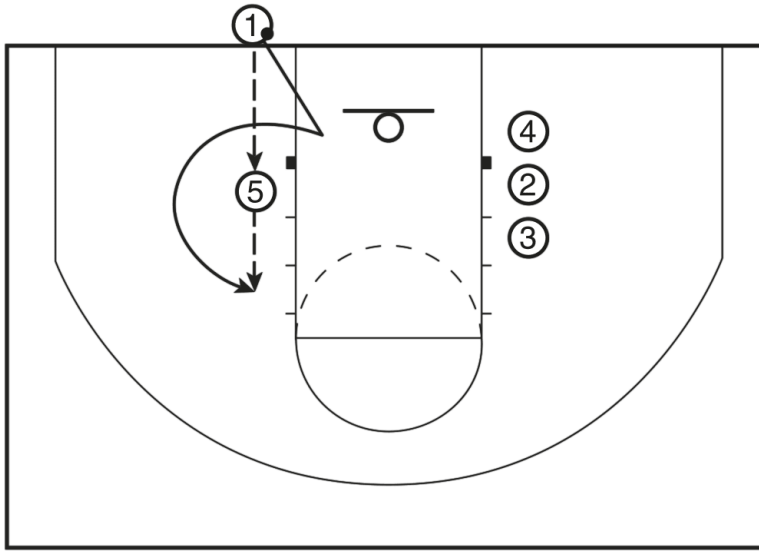


Рисунок 12.16 Вариант «Голден Стэйт»: выход игрока, вводящего мяч (1), для быстрого броска.

«Индиана»

Своим названием данная комбинация обязана моей работе в качестве помощника тренера в «Индиана Пэйсерс». Мы с успехом использовали ее для Реджи Миллера и Джалена Роуза. Напомню, что Миллер является одним из лучших игроков, бросающих с дальней дистанции, за всю историю НБА.

Начните с расстановки вдоль лицевой линии. 1 вводит мяч в игру. 5 занимает нижнюю позицию. 4 находится на нижней позиции с противоположной стороны. 2 располагается под корзиной. 3 начинает в углу на уровне нижней позиции на одной стороне площадки с 4.

2 выходит из ограниченной зоны из-за заслона, поставленного 5, уходит в угол на уровне нижней позиции и получает мяч от 1. Передав мяч 2, 1 выходит на площадку, получает заслон от 5, уходит наверх и получает от 2 мяч для выполнения броска (рис. 12.17). 2 также может передать мяч 5, который развернулся к корзине после заслона для 2.

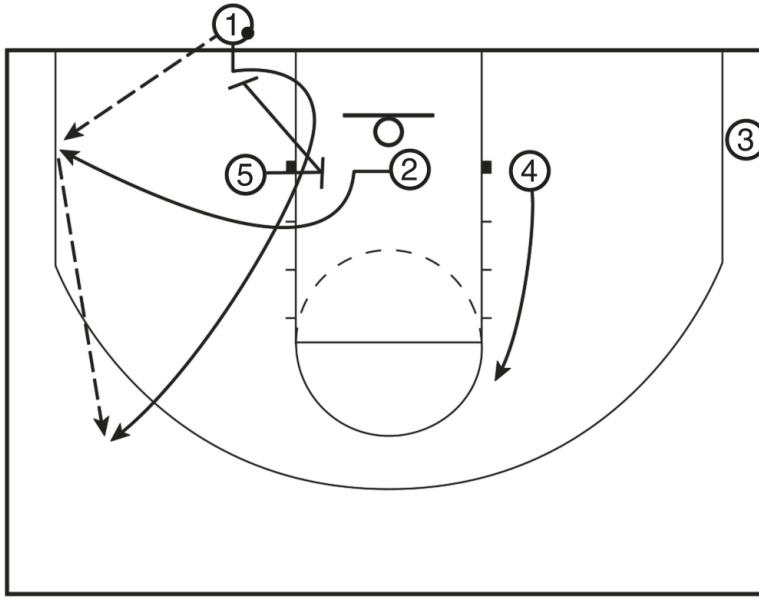


Рисунок 12.17 «Индиана»: комбинация для игрока, успешно бросающего с дальней дистанции.

После передачи мяча от 1 2 4 уходит от зоны штрафного броска и ставит нижний заслон для 3 в углу. 1 может передать мяч 3, выходящему из-за заслона 4, или 4, который поворачивается к корзине после заслона (рис. 12.18). После использования данной комбинации несколько раз мы переводим мяч напрямую 3 (или 2 в угол) из-за того, что защитники будут ждать передачу в ограниченную зону (рис. 12.19).

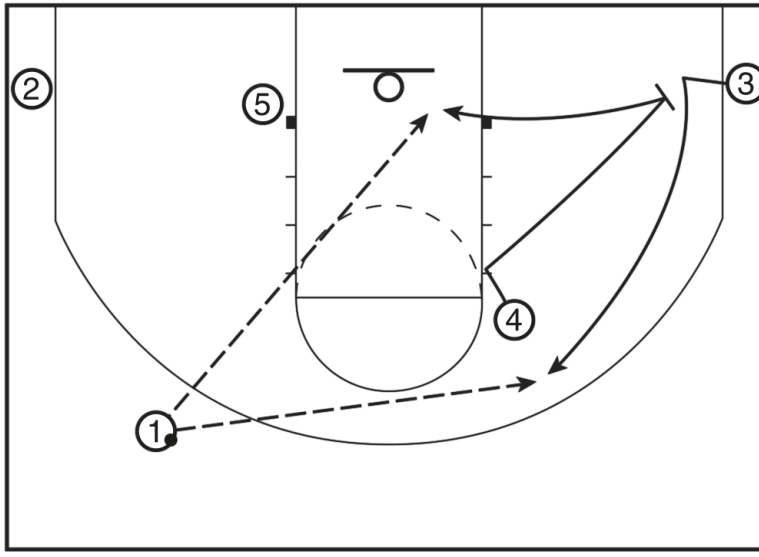


Рисунок 12.18 «Индиана»: если 1, 2 и 5 не открыты, то 1 может передать мяч 3 или 4 после выполнения заслона с выходом к кольцу после разворота.

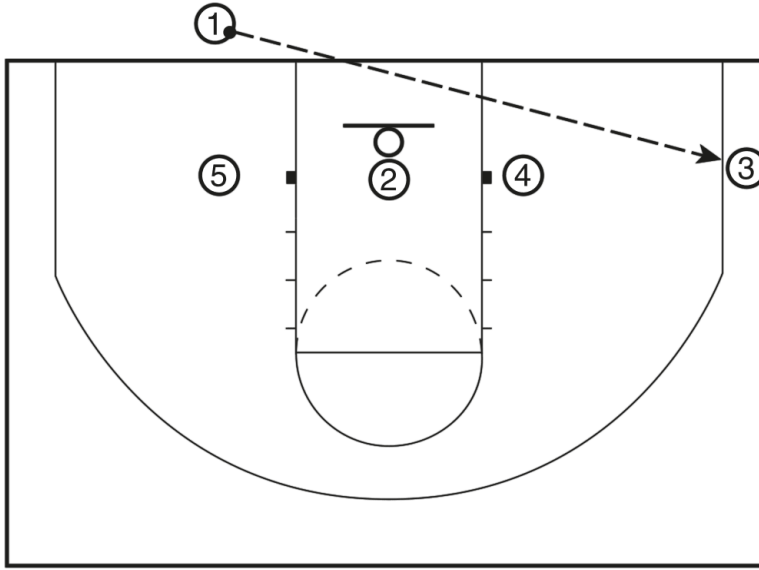


Рисунок 12.19 После использования данной комбинации несколько раз 1 может передать мяч напрямую 3 из-за того, что защита будет готова помешать стандартной передаче.

«Нью-Йорк»

В данной комбинации 3 вводит в игру мяч, 5 и 2 занимают нижние позиции, 4 находится на углу зоны штрафного броска со стороны 5, а 1 расположился над трехсекундной зоной, оставаясь в открытой позиции для подстраховки. 2 ставит

заслон для 4, затем 5 ставит заслон для 2, выполняя маневр «заслон для заслоняющего» (рис. 12.20). У 3 есть следующие варианты действий:

• передача 4, выходящему из-за заслона, поставленного 2;

• передача 2, совершающему рывок в угол на сильную сторону площадки из-за заслона, поставленного 5;

• передача 5, который разворачивается к корзине после заслона для 2.

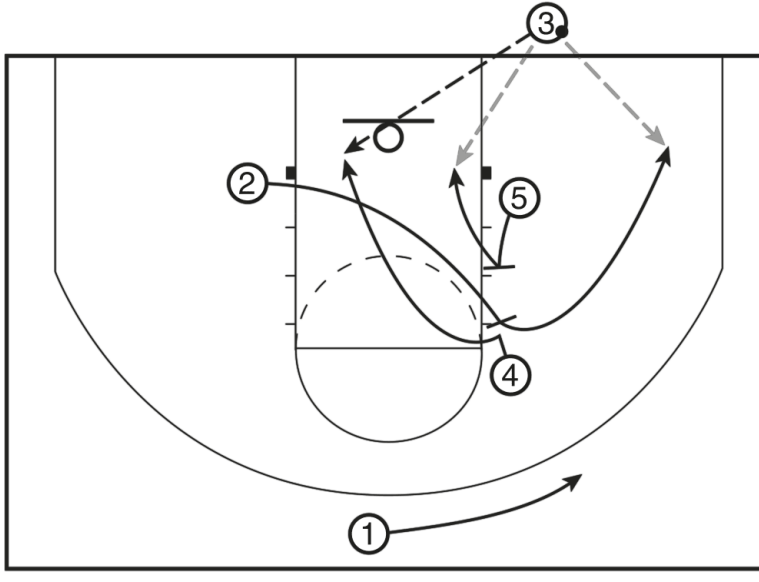


Рисунок 12.20 «Нью-Йорк»: варианты передачи мяча для 3.

Если 4 выходит из-за заслона, поставленного 2, и не может принять мяч, то он ставит нижний заслон для 3, который выходит на площадку после ввода мяча. 2 передает мяч 1. 1 передает мяч 3, который выходит из-за заслона, поставленного 4 (рис. 12.21). Затем 3 может передать мяч обратно 4, который повернулся к корзине после выполнения заслона.

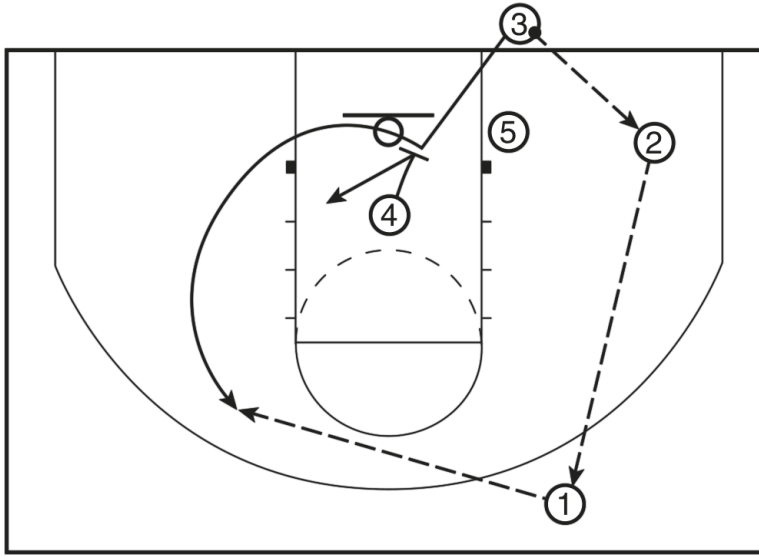


Рисунок 12.21 «Нью-Йорк»: при отсутствии открытых игроков 4 ставит заслон для 3.

Вспоминаю одну игру, когда я сидел на скамейке команды

«Нью-Йорк Никс». Мы отставали на три очка к концу игры и решили разыграть данную комбинацию (тогда она называлась иначе). 1 вышел на полностью открытую позицию над вершиной области штрафного броска, и наш главный тренер Хьюби Браун крикнул сделать ему прямую передачу для выполнения трехочкового броска. Это привело к ничейному счету. В действительности все защитники, которые пытались разгадать используемую нами комбинацию, были слишком отвлечены на создание помех в ограниченной зоне, это привело к тому, что они не смогли держать 1.

25

Данная комбинация предназначена для атакующего защитника (2) и центрового (5). 1 вводит мяч в игру. Самый результативный игрок находится под корзиной. 3 занимает позицию в середине боковой линии ограниченной зоны. 5 располагается на наружном радиусе области штрафного броска в пределах линии трехочковых бросков. 4 занимает место снаружи от ограниченной зоны в правой стороне площадки.

2 ставит заслон для 5, который делает рывок к корзине (данная ситуация является нестандартной, так как заслоны для центровых применяются нечасто). Этот заслон в силу того, что менее рослый игрок не может опекать центрового, приводит к переключению защитников и выходу 5 на откры-

тую позицию.

3 отходит в угол за линию трехочковых бросков. 2 отходит на сильную сторону после заслона для 5 (рис. 12.22). У 1 есть следующие варианты действий:

• передача 5, который делает рывок, выходя из-за заслона, поставленного 2;

• передача 2, который отходит в сторону после заслона;

• передача 3, если его защитник переключается на 5;

• передача 4, который открылся для броска на противоположной стороне площадки.

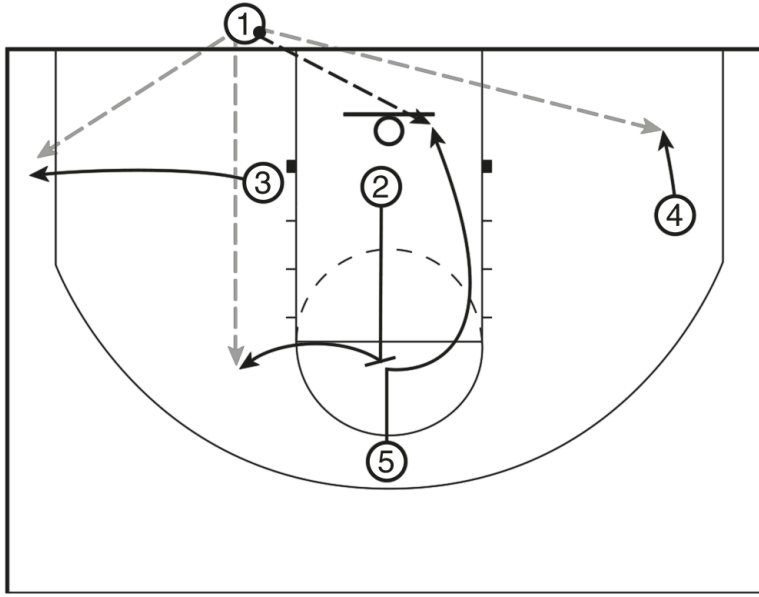


Рисунок 12.22 25: варианты передачи мяча для 1.

Вариант выполнения. Расстановка аналогична описанной выше, но в данном случае, после отхода 3 в угол, 2 ставит заслон для 5, получает заслон от 4 (маневр «заслон для заслоняющего») и затем уходит за линию трехочковых бросков. После заслона 4 разворачивается к корзине (рис. 12.23).

У 1 есть следующие варианты действий:

- передача 5, который делает рывок из-за заслона, поставленного 2;
- передача 2, который получает заслон от 4 и отходит наружу;
- передача 3, который уходит в угол;
- передача 4, который разворачивается к корзине после заслона для 2.

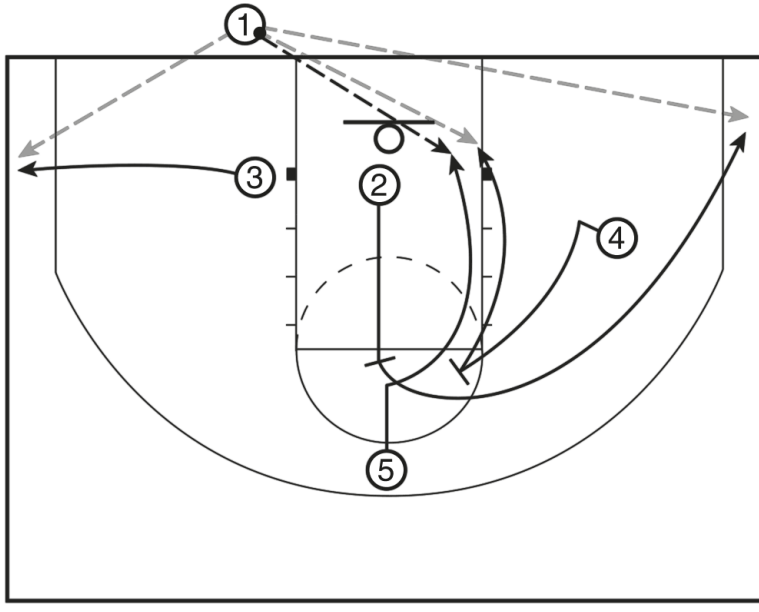


Рисунок 12.23 Вариант выполнения 25: маневр «заслон для заслоняющего» и варианты передачи мяча для 1.

Теперь рассмотрим две комбинации при введении мяча в игру из-за пределов площадки, предназначенные для мощного форварда (4) и центрового (5).

54

3 располагается на нижней позиции на одной стороне пло-

щадки с 1. 4 находится на углу ограниченной зоны на сильной стороне. 5 занимает нижнюю позицию на противоположной от 3 стороне. 2 располагается за трехочковой линией на слабой стороне площадки.

3 отходит в угол для того, чтобы оттянуть помощь в защите. 5 ставит диагональный заслон для 4, который делает рывок в ограниченную зону, и разворачивается к корзине. 2 открывается для трехочкового броска на сильной стороне (рис. 12.24). У 1 есть следующие варианты действий:

- передача 4, который делает рывок, выходя из-за заслона, поставленного 5;
- передача 5, который разворачивается к корзине после заслона для 4;
- передача 3, если его защитник переключается на 5;
- передача 2, который открылся для трехочкового броска.

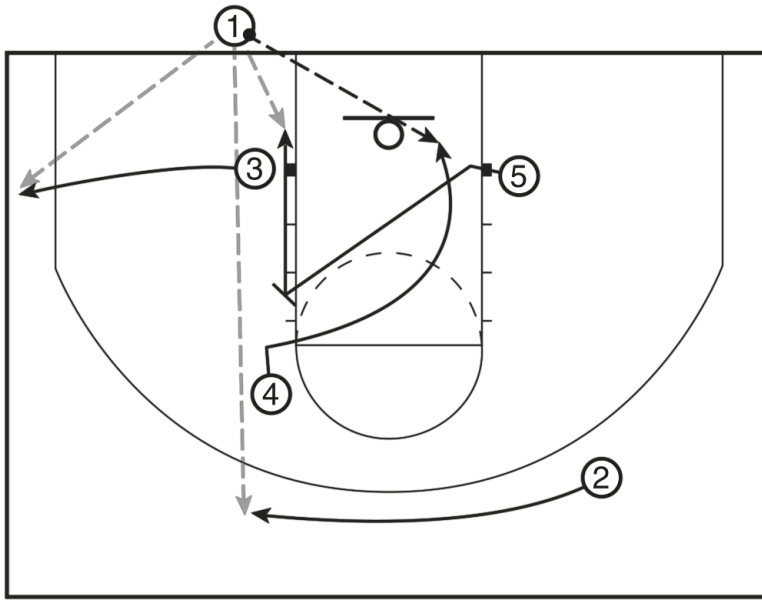


Рисунок 12.24 54: комбинация для центровых.

Быстрая 2

Данная комбинация и используемая в ней расстановка аналогичны предыдущей, но здесь в большей степени задействованы игрок задней линии (2) и центровой (5). 1 вводит в игру мяч. 4 и 5 занимают нижние позиции слева и справа от ограниченной зоны. 2 располагается на углу зоны штрафных бросков лицом к мячу. 3 находится за пределами линии

трехочковых бросков. 5 ставит диагональный заслон для 2 и отходит наружу, в это время 4 покидает нижнюю позицию и уходит в угол (рис. 12.25). У 1 есть следующие варианты действий:

- передача 2, который выходит из-за заслона, поставленного 5;
- передача 5, который отходит наружу после заслона для 2;
- передача 4, если его защитник переключается на 2;
- передача 3, открытого для трехочкового броска.

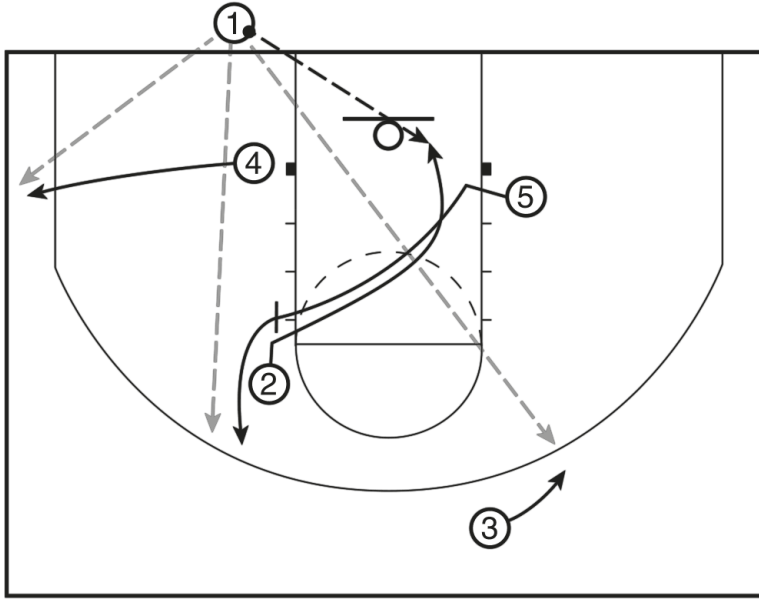


Рисунок 12.25 Быстрая 2: комбинация для 2, варианты

передачи мяча для 1.

Комбинация у лицевой линии против зонной или комбинированной защиты

1 вводит в игру мяч. 5, 4 и 3 выстраиваются «столбиком» у ограниченной зоны параллельно боковой линии на сильной стороне. 2 занимает открытую позицию в противоположном углу для получения потенциальной передачи мяча. 5 и 4 делают рывки на свободные места в ограниченной зоне, а 3 совершает рывок, занимая место в середине трехсекундной зоны. Рывки 5, 4 и 3 оттягивают зонную защиту, что позволяет 1 выполнить прямую передачу мяча 2 в угол (рис. 12.26).

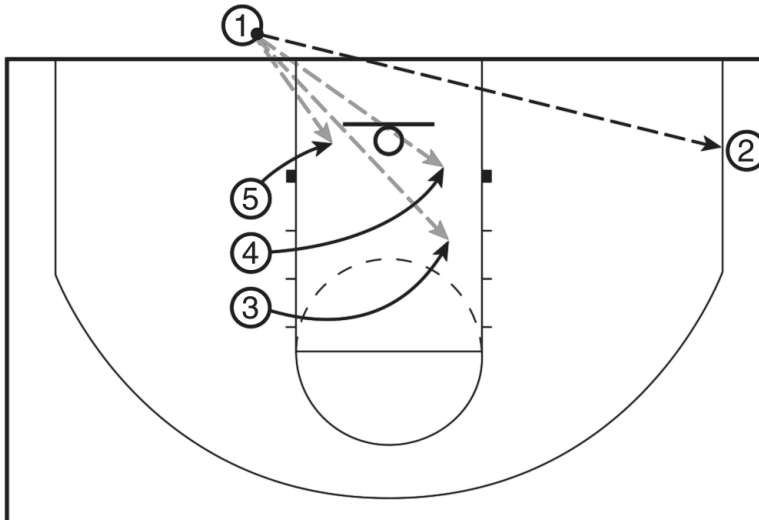


Рисунок 12.26 Комбинация против зонной или комбинированной защиты.

Комбинации при введении мяча в игру из-за боковой линии

Теперь рассмотрим некоторые комбинации при введении мяча в игру из-за боковой линии, являющиеся еще одним базовым игровым компонентом, который должен быть готов

применить каждый тренер на любом уровне игры. Особенно актуально это для игр НБА, где множество игр заканчиваются с минимальной разницей в счете.

Комбинации в конце игры или периода

Следующие комбинации разыгрываются на боковой линии, когда до конца игры или периода остается несколько секунд. Данная ситуация дает определенное преимущество атакующей команде в силу того, что игроки команды соперника не успели адаптироваться под комбинацию, которая использовалась во время игры, а также из-за того, что заброшенные в результате мячи могут играть решающую роль в момент сигнала об окончании игры.

Победная

Вариант 1. 3 вводит в игру мяч. 5 занимает нижнюю позицию на сильной стороне. 1 находится за пределами линии трехочковых бросков. 4 располагается в верхнем углу трехсекундной зоны. 2 начинает на противоположной от 5 стороне вне ограниченной зоны. Самой простой будет прямая передача 5 для выполнения быстрого броска (рис. 12.27). Если 5 получает мяч, но не может выполнить бросок, то 3 выходит на площадку и получает мяч обратно для трехочкового броска (в случае, если вам необходимо три очка для победы) (рис. 12.28).

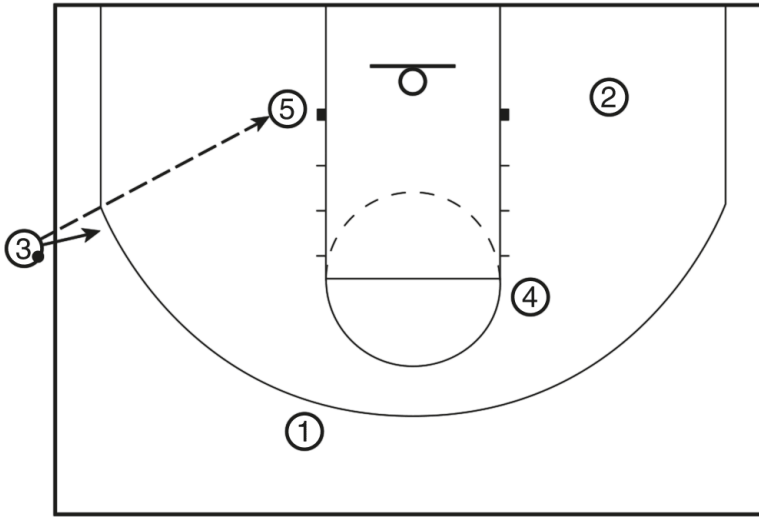


Рисунок 12.27 Победная, вариант 1: быстрая передача на нижнюю позицию.

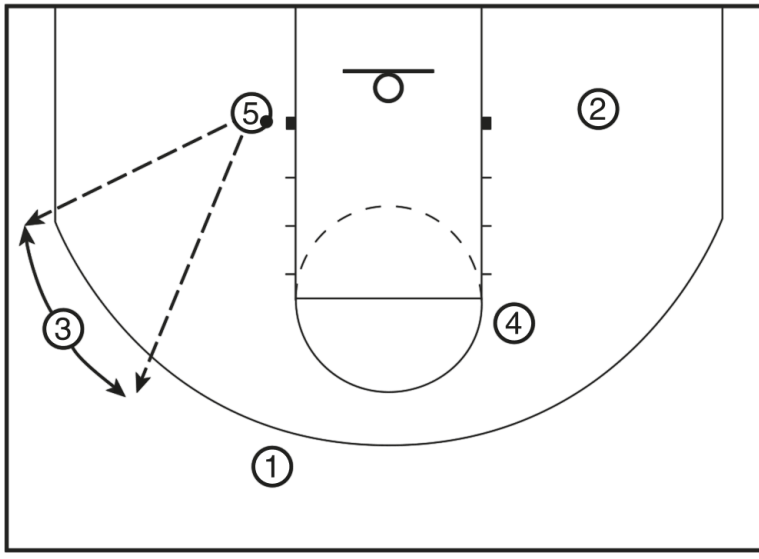


Рисунок 12.28 Победная, вариант 1: обратная передача 3 от 5.

Вариант 2. У 3 есть возможность передать мяч 2, который делает рывок в ограниченную зону, выходит из-за заслона, поставленного 5, уходит за пределы линии трехочковых бросков (в случае, если вам нужно три очка) и выполняет бросок. Если вам достаточно двух очков, то 3 может передать мяч 1, который выходит из-за заслона, поставленного 4, или 5, который разворачивается к корзине (рис. 12.29).

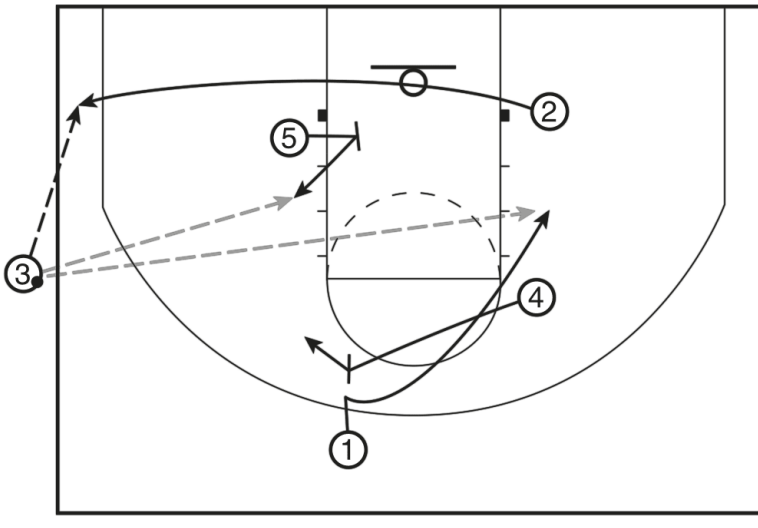


Рисунок 12.29 Победная, вариант 2: комбинация также может быть разыграна с использованием заслона с разворотом к кольцу у лицевой линии и боковым заслоном на наружном радиусе области штрафного броска.

Вариант 3. Комбинация разыгрывается как и прежде, но в этот раз, поставив заслон для 2, 5 разворачивается к мячу и получает мяч из-за пределов площадки от 3 (рис. 12.30). Сразу после передачи 3 выходит на площадку и получает заслон от 4, а 5 передает мяч 3 для трехочкового броска (рис. 12.31).

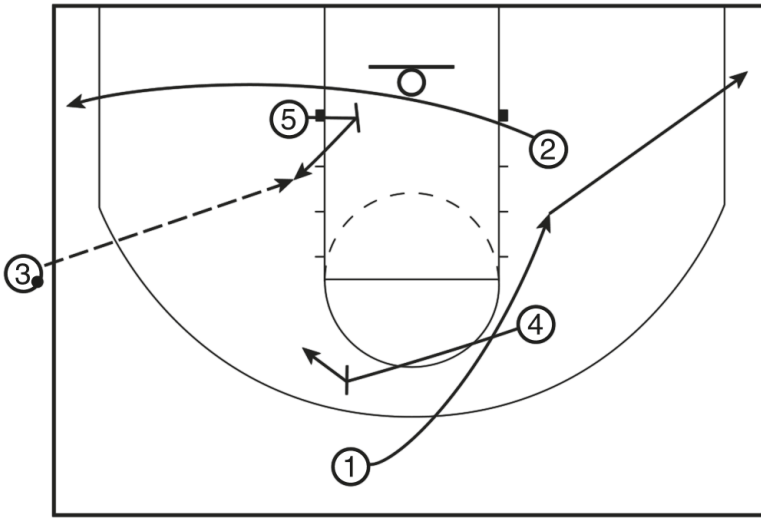


Рисунок 12.30 Победная, вариант 3: комбинация аналогична предыдущей, но 5 получает мяч из-за пределов площадки после заслона для 2.

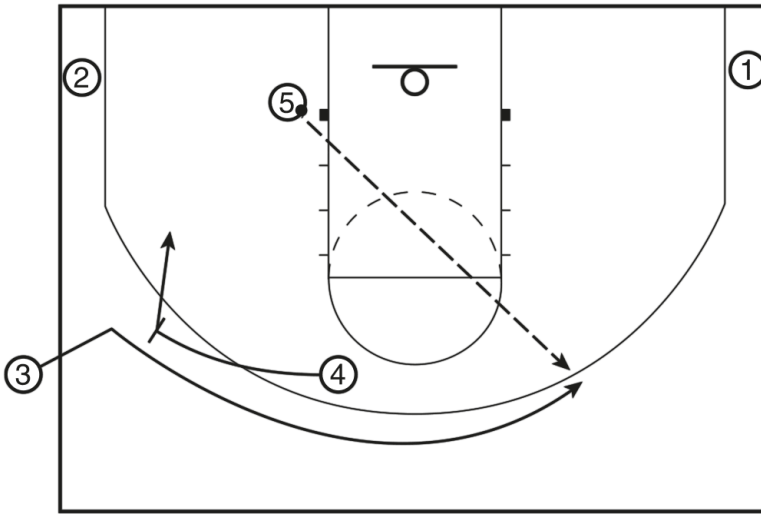


Рисунок 12.31 Победная, вариант 3: 4 ставит заслон для 3, а 3 получает заслон от 5.

Вариант 4. 4 ставит заслон для 1, который уходит в угол, сразу после заслона 4 делает рывок в сторону мяча и принимает передачу от 3, в это время 2 совершает рывок на другую сторону площадки, выходя из-за заслона, поставленного 5 (рис. 12.32). 5 затем может развернуться к корзине. 3 передает мяч 4 и делает рывок мимо него. 4 передает мяч из рук в руки 3, который проходит к корзине, ища возможность выполнить бросок либо сделать передачу 5 на нижнюю позицию или 1 в угол (рис. 12.33).

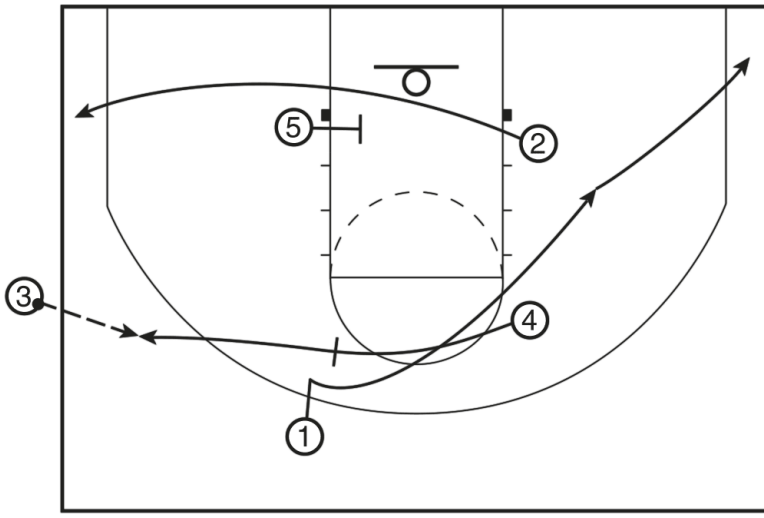


Рисунок 12.32 Победная, вариант 4: после заслона для 1 4 делает рывок к мячу, чтобы получить передачу от 3.

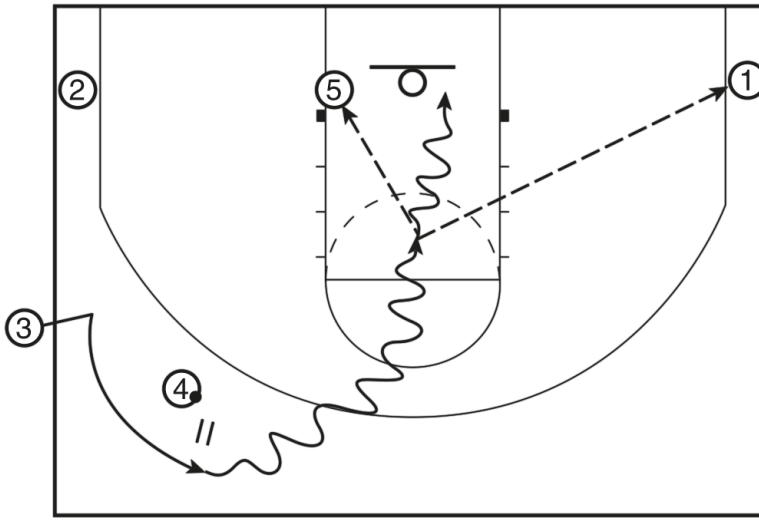


Рисунок 12.33 Победная, вариант 4: 4 передает мяч из рук в руки 3, который проходит к корзине.

Вариант 5. 4 ставит заслон для 1, который уходит в угол в противоположном от мяча направлении. Сразу после заслона 4 делает рывок в сторону мяча (рис. 12.34). 3 передает мяч 4, который передает его из рук в руки обратно 3. 3 переводит мяч 1 в угол, тот передает мяч 2, который выходит из-за заслона, поставленного 5, и делает рывок в ограниченную зону (рис. 12.35).

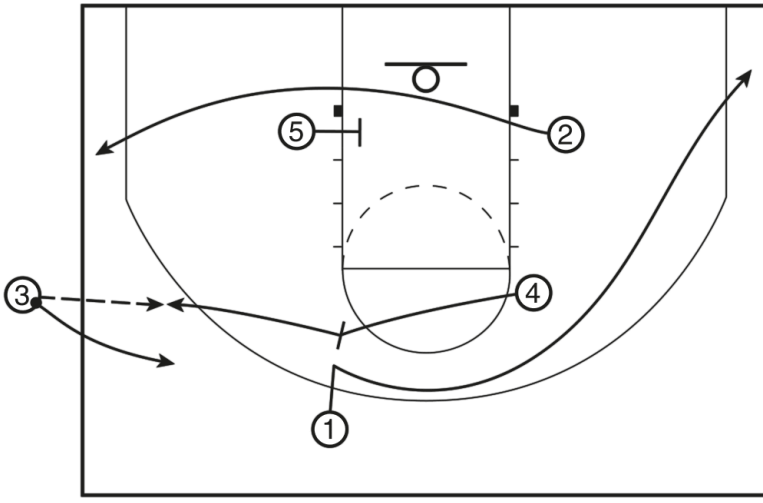


Рисунок 12.34 Победная, вариант 4: начало аналогично варианту 4.

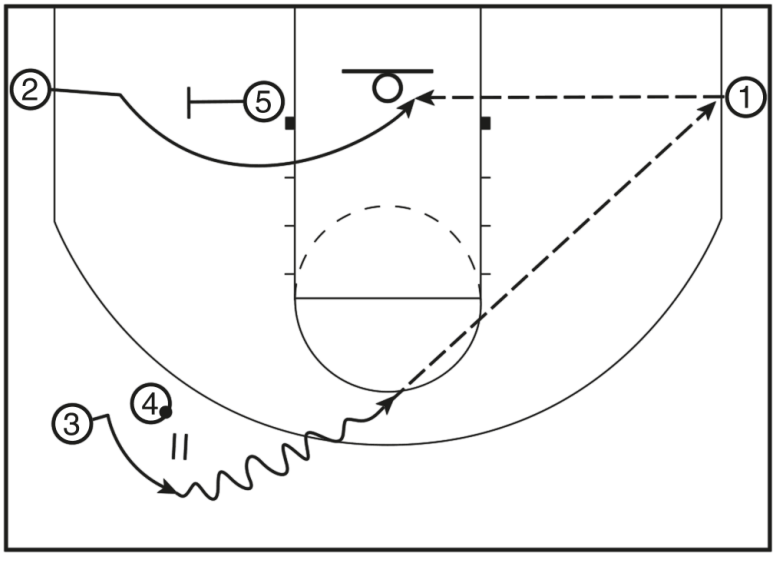


Рисунок 12.35 Победная, вариант 5: 2 получает заслон от 5, затем делает рывок в ограниченную зону, чтобы получить мяч от 1.

Петля

Следующие комбинации были созданы Чаком Дэйли, который выиграл два чемпионата НБА в качестве тренера в команде «Пистонс». Он также был тренером в легендарной команде «Дрим тим», которая выиграла Олимпийские игры 1992 года. Данная комбинация была одной из его любимых при вводе мяча в игру, когда была необходимость набрать очки в трудных ситуациях. 3 вводит в игру мяч. 4 и 5 нахо-

дятся на углах ограниченной зоны. 1 расположен недалеко от 4 на сильной стороне площадки. 2 занимает позицию под кольцом. 4 ставит заслон для 1, тот выходит из-за заслона и уходит в угол на уровне нижней позиции на сильной стороне площадки. В это же время 5 ставит заслон для 2, следя за правильностью угла постановки заслона. 2 отходит за пределы линии трехочковых бросков. Как только 1 выходит из-за заслона, 4 отходит наружу, чтобы получить мяч от 3. 4 передает мяч 2, который может выполнить двух- или трехочковый бросок. Если 2 не может выполнить бросок, то он передает мяч 5, который нейтрализует своего защитника под корзиной после постановки заслона для 2 (рис. 12.36).

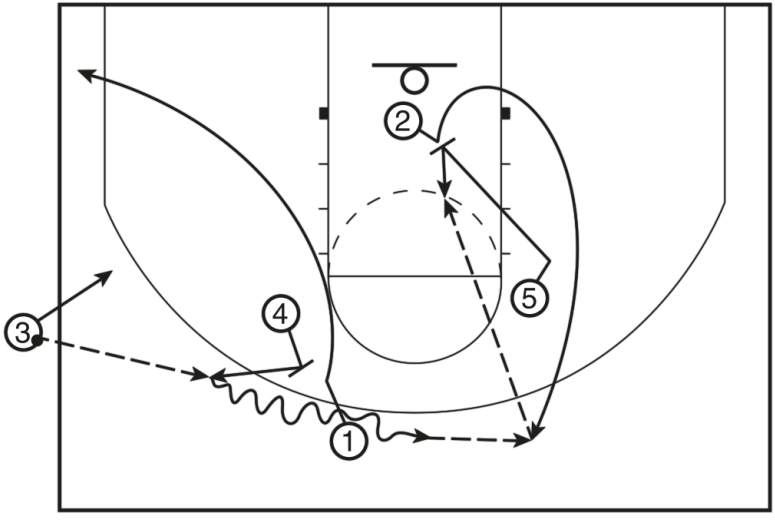


Рисунок 12.36 Петля: 4 выполняет заслон с разворотом с 1, который затем уходит в угол. 4 отходит и получает мяч от 3, пока 5 ставит заслон для 2. 2 может выполнить бросок или передать мяч 5, который разворачивается к корзине.

Крест

4 вводит в игру мяч. 3 и 2 располагаются за линией трехочковых бросков. 5 находится на наружном радиусе области штрафного броска. 1 занимает позицию под корзиной. 3 и 2 делают рывок мимо 5. 2 занимает нижнюю позицию на сильной стороне площадки, а 3 уходит в противоположный угол (рис. 12.37). Сразу после рывков 3 и 2 5 ставит нижний заслон для 1, который отходит выше и получает от 4 мяч. Выполнив заслон, 5 делает рывок в сторону мяча для подстраховки на случай, если 4 не сможет передать мяч 1. Как только 1 получает мяч от 4, 4 и 5 ставят двойной заслон в пределах линии трехочковых бросков (рис. 12.38).

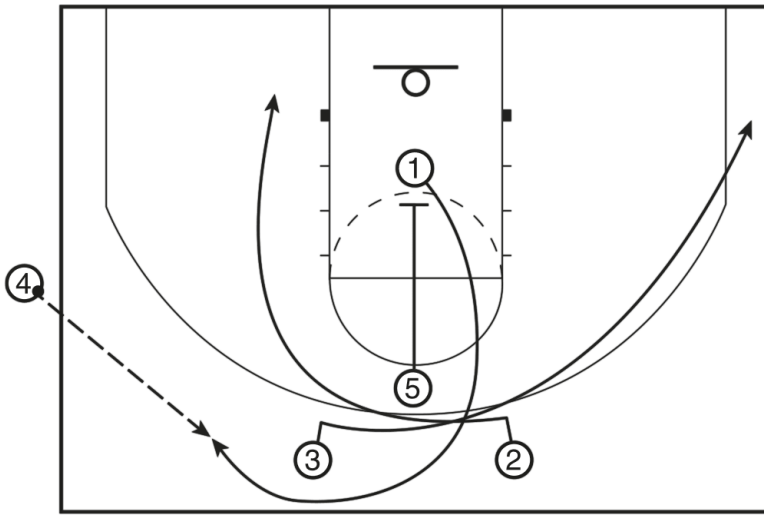


Рисунок 12.37 Крест: 2 и 3 делают рывки вокруг 5, который потом ставит заслон для 1, получаещего от 4 мяч.

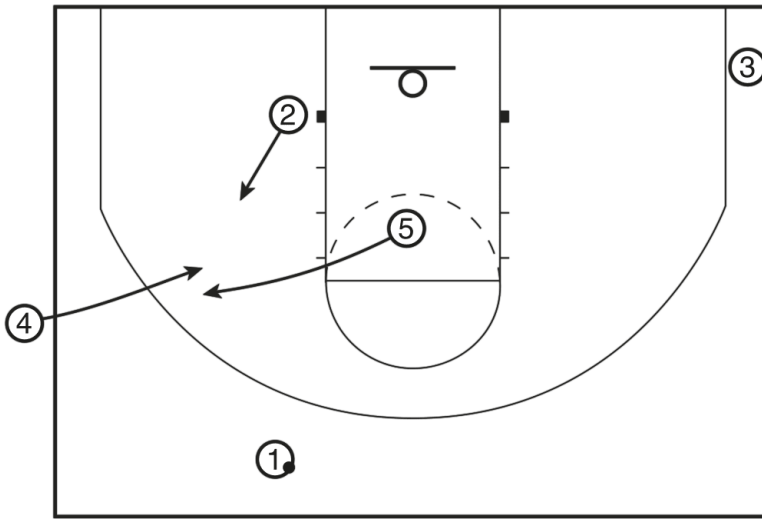


Рисунок 12.38 Крест: 4 и 5 ставят двойной заслон после передачи для ввода мяча в игру.

2 выходит из-за двойного заслона, поставленного 4 и 5, и получает мяч от 1 для трехочкового броска. Если защитник 5 переключается на 2, то 5 делает рывок в угол, чтобы получить мяч и выполнить трехочковый бросок (рис. 12.39). Не во всех командах есть центровой и тяжелый форвард, умеющие выполнять броски на трехочковой дистанции, поэтому вы можете заменять позиции игроков по необходимости. Если ваш 5 не слишком успешен при выполнении трехочковых бросков, то замените его на 4 при постановке нижнего заслона. Если ваши 4 и 5 игроки не способны выполнять удачные

броски из-за линии трехочковых бросков, то задействуйте вашего легкого форварда для введения мяча в игру. Если 1 не может принять передачу, то 4 передает мяч 5, который отходит наружу после заслона, затем 4 ставит нижний заслон для 2, который получает от 5 мяч для броска (рис. 12.40).

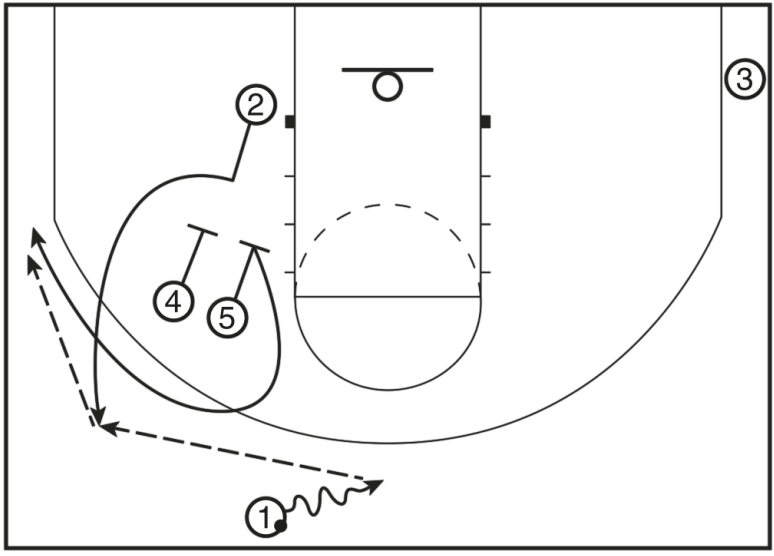


Рисунок 12.39 Крест: 2 выходит из-за двойного заслона и получает от 1 мяч для трехочкового броска. 2 передает мяч 5, если защитник 5 переключается.

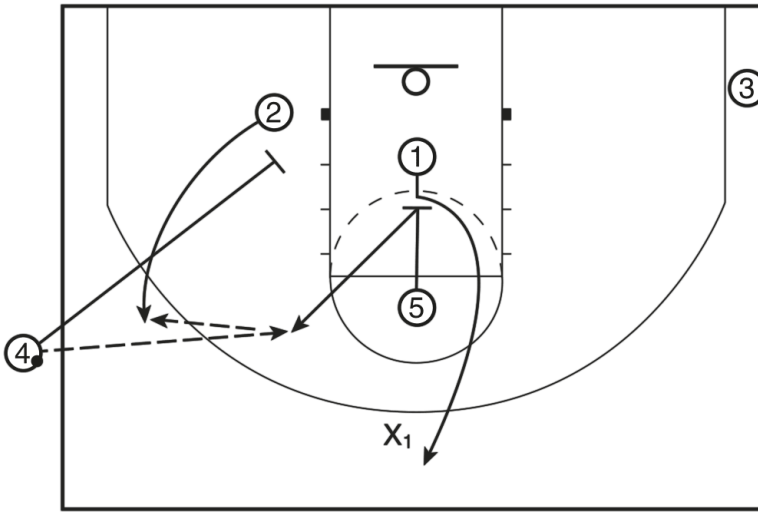


Рисунок 12.40 Крест: если 1 не может получить мяч, то 5 отходит наружу после заслона, получает мяч от 4, который затем ставит заслон для 2, олучаещего мяч от 5.

Линия

3 вводит в игру мяч. 5, 4, 2 и 1 выстраиваются в линию на линии штрафных бросков параллельно лицевой линии. 1 делает рывок мимо 2, 4 и 5 готовы принять мяч от 3. Выполнив рывок, 1 уходит в угол на уровне нижней позиции на слабой стороне площадки. 2 затем смещает своего защитника вглубь ограниченной зоны и делает рывок в обратную сторону, выходя из-за двойного заслона, поставленного 4 и 5, в ожидании мяча от 3 (рис. 12.41). Если понятно, что за-

щитник 5 переключится на 2 после его рывка, то 5 делает рывок к корзине, чтобы получить мяч и выполнить бросок из-под кольца (рис. 12.42).

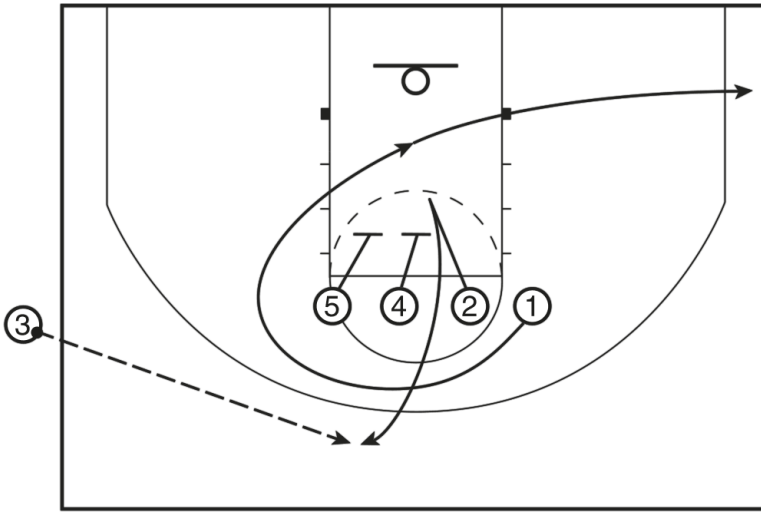


Рисунок 12.41 Линия: 1 делает рывок мимо 2, 4 и 5 и, если не получает мяч, уходит в угол. 2 делает шаг в ограниченную зону и делает рывок назад, выходя из-за двойного заслона, поставленного 4 и 5, и получает мяч от 3.

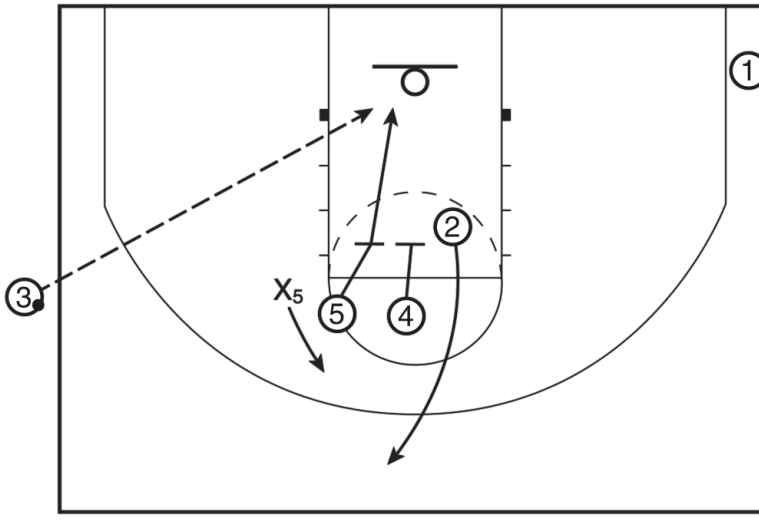


Рисунок 12.42 Линия: если защитник 5 переключается на 2, то 5 двигается к корзине, чтобы получить мяч от 3.

Если 3 вводит мяч напротив нижней позиции, то вы можете использовать модификацию данной комбинации. Вам необходимо только поменять угол линейки игроков таким образом, чтобы получить 45 градусов относительно лицевой линии на сильной стороне площадки. 5, 4, 2 и 1 выстраиваются в линию по описанному принципу, 1 делает рывок вокруг 2, 4 и 5 в готовности получить мяч от 3 (рис. 12.43).

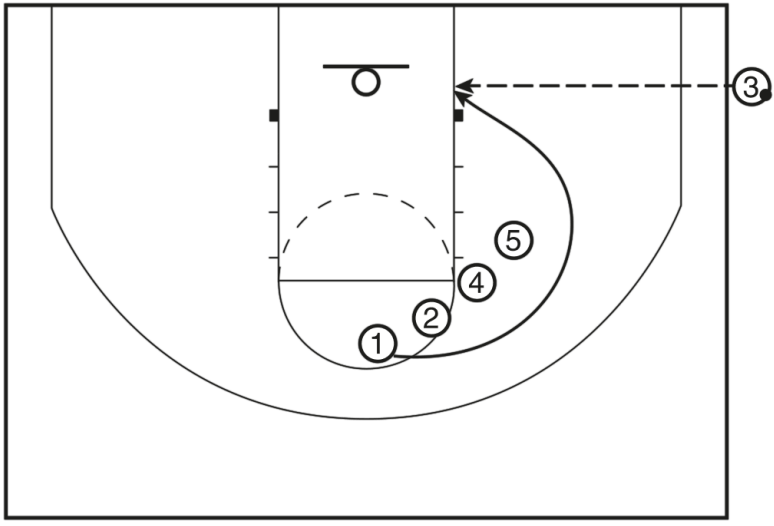


Рисунок 12.43 Линия: мяч вводится в игру напротив нижней позиции. 1, 2, 4 и 5 выстраиваются в линию под углом 45 градусов.

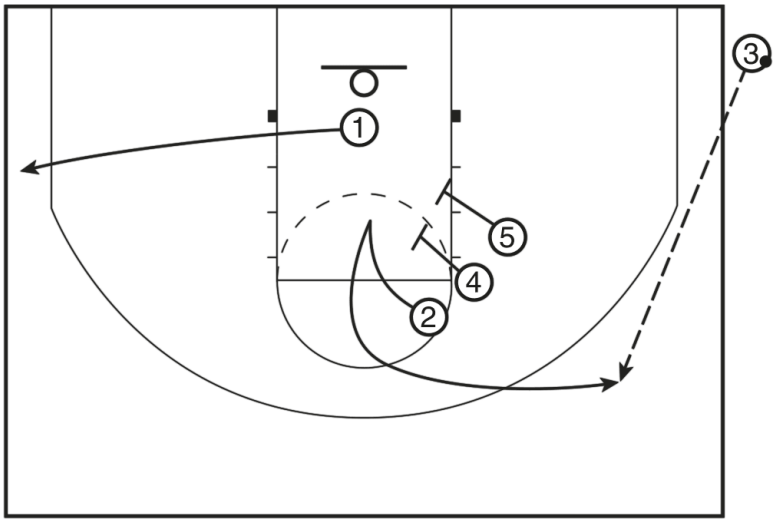


Рисунок 12.44 Линия: 2 делает шаг в ограниченную зону и затем делает рывок назад, выходя из-за двойного заслона, поставленного 4 и 5.

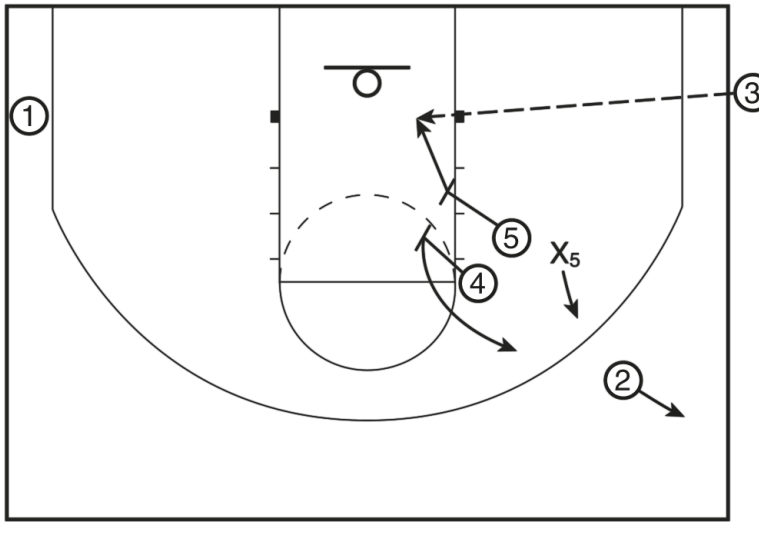


Рисунок 12.45 Линия: если защитник 5 переключается на 2, то 5 двигается к корзине, чтобы получить мяч от 3.

Если 1 не получает мяч, то он уходит в угол на слабую сторону площадки. Вторым вариантом является передача мяча 2, который смещает своего защитника вглубь ограниченной зоны и делает рывок, выходя из-за двойного заслона, поставленного 4 и 5 (рис. 12.44). В качестве альтернативы 3 может передать мяч 5, который разворачивается к корзине, если его защитник переключается на 2, а также 3 может передать мяч 4, который отходит наружу после заслона для 2 (рис. 12.45).

Дуга

Данная комбинация также используется в ситуациях, когда нужно забросить мяч в конце игры. 3 вводит в игру мяч. 1 и 2 занимают нижние позиции, а 5 и 4 находятся на углах ограниченной зоны (5 на сильной стороне площадки), формируя расстановку квадратом. 2 уходит в угол. 5 ставит заслон для 1, который выходит из-за заслона и отходит за линию трехочковых бросков. 5 разворачивается к мячу и получает передачу от 3. В это же время 4 ставит заслон для 1, который получает от 5 мяч для трехочкового броска или прохода к корзине (рис. 12.46).

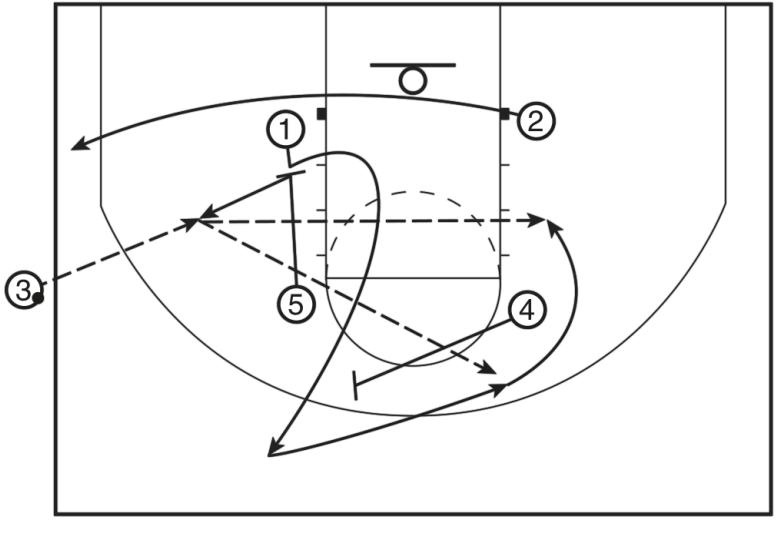


Рисунок 12.46 Дуга: 3 передает мяч 5 после заслона с разворотом к кольцу. 5 передает мяч 1, который делает рывок,

выходя из-за заслона, поставленного 4.

Угол

3 вводит мяч в игру напротив нижней позиции, игроки выстраиваются квадратом, при этом 1 находится на сильной, а 2 – на слабой стороне площадки. 2 уходит в угол. 1 ставит диагональный задний заслон для 5. 4 ставит заслон для 1 (маневр с заслоном для заслоняющего). 3 может передать мяч 1 или 5 (рис. 12.47).

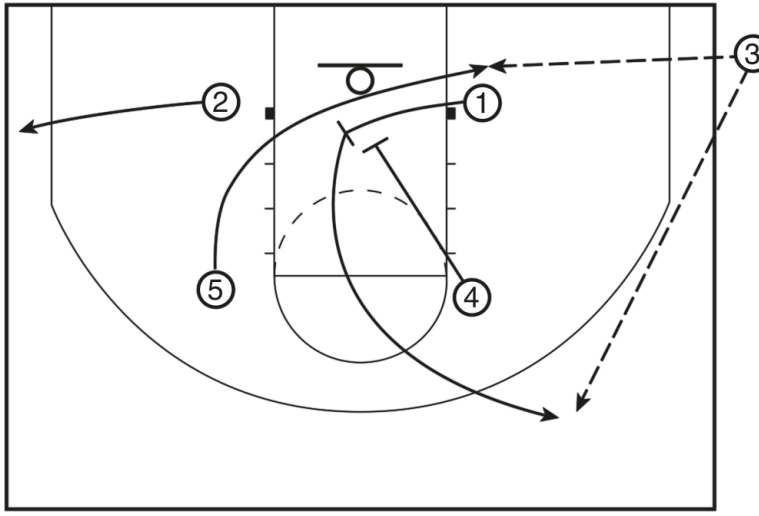


Рисунок 12.47 Угол: 1 ставит диагональный заслон для 5 и выходит из-за заслона, поставленного 4.

«Аргентина»

Данная комбинация не заимствована у какой-то определенной команды НБА, другие тренеры наряду со мной наблюдали ее в действии во время проведения Чемпионата мира ФИБА 2002 года в Индианаполисе. И мы были под впечатлением от нее. 3 вводит в игру мяч. 1 располагается на слабой стороне площадки. 4 и 2 занимают нижние позиции. 5 находится на верхней позиции на сильной стороне площадки. 2 ставит задний заслон для 5, выходит из-за заслона, поставленного 4, и уходит за пределы линии трехочковых бросков. 3 передает мяч 2 для выполнения трехочкового броска (рис. 12.48).

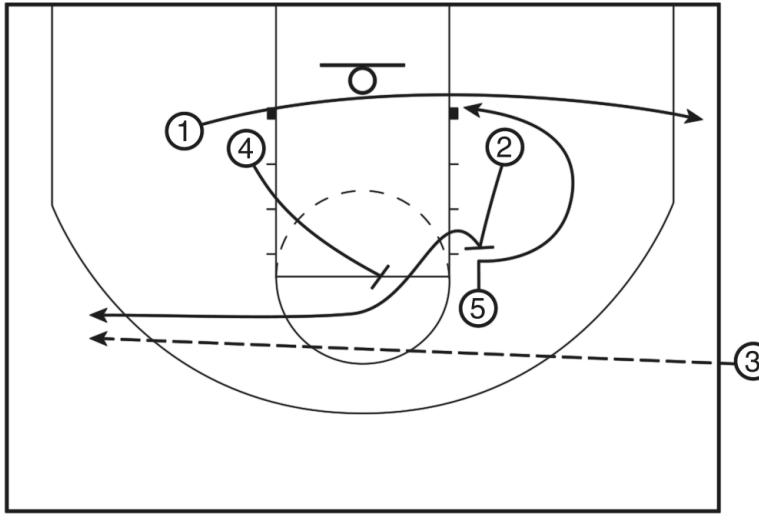


Рисунок 12.48 «Аргентина»: 2 ставит задний заслон для 5 и выходит из-за заслона, поставленного 4, выполняя маневр «заслон для заслоняющего». 2 получает от 3 мяч для трехочкового броска.

«Сан-Антонио»

Я наблюдал, как команда «Сан-Антонио Спёрс» использовала данную комбинацию, чтобы одержать победу в игре. 1 занимает нижнюю позицию на сильной стороне площадки. 5 находится на углу ограниченной зоны. 4 располагается сбоку от боковой линии ограниченной зоны на одной с 5 стороне площадки. 4 и 5 выполняют последовательность заслонов для 2, который делает рывок за линию трехочковых бросков. 3 может передать мяч 2 для броска без сопротивления. Если защитник 5 переключается, то 5 разворачивается к корзине, чтобы получить от 3 мяч и выполнить бросок (рис. 12.49).

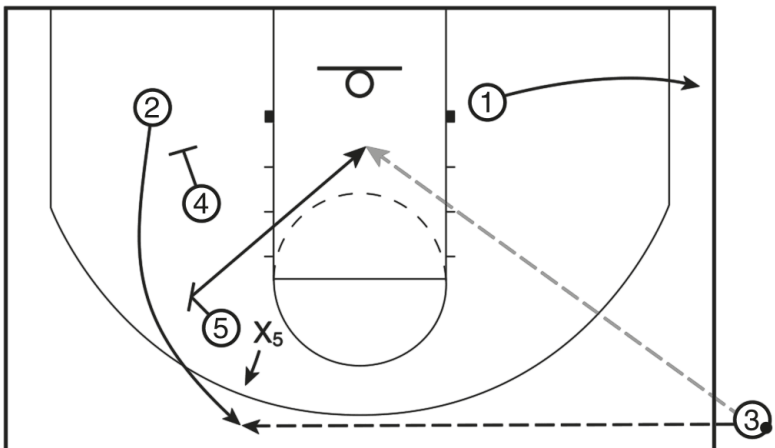


Рисунок 12.49 «Сан-Антонио»: 4 и 5 выполняют последовательность заслонов для 2, который получает мяч от 3. 3 также может передать мяч 5, который направляется к кольцу, если его защитник переключается на 2.

Финал (1 или 2 секунды до конца)

3 вводит в игру мяч, 1 занимает нижнюю позицию, 2 находится под кольцом, а 4 и 5 располагаются на линии штрафных бросков. 5 и 4 ставят в ограниченной зоне двойной заслон для 2, который делает рывок наверх за линию трехочковых бросков. 1 отходит в угол на сильной стороне площад-

ки. Сразу после двойного заслона 5 получает от 3 мяч и выполняет бросок из-под корзины (рис. 12.50).

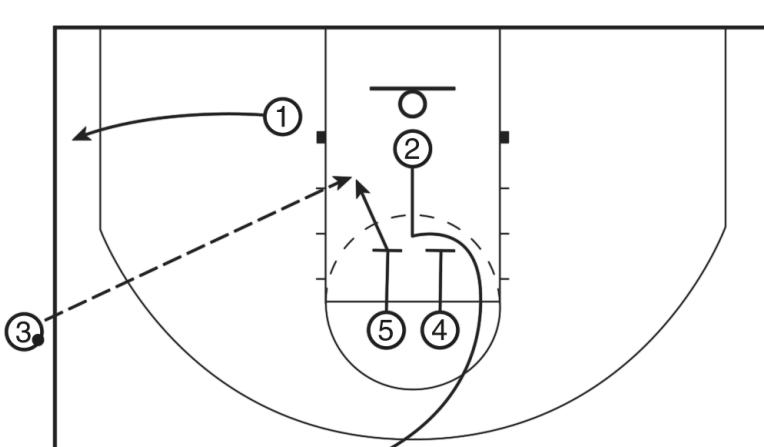


Рисунок 12.50 Финал: 4 и 5 ставят двойной заслон для 2. 5 двигается к корзине, чтобы получить мяч от 3.

Финал (другой вариант)

1 и 5 занимают нижние позиции (1 на сильной стороне). 4 находится на углу ограниченной зоны. 2 располагается за пределами линии трехочковых бросков. Далее одновременно выполняются следующие действия: 1 делает рывок к мя-

чу. 4 и 2 делают V-образные рывки в сторону мяча. 5 сначала делает рывок в сторону линии штрафных бросков, а затем рывок за спиной защитника к корзине. 3 делает высокую передачу с упреждением 5 в сторону кольца (рис. 12.51). 5 игрок должен обладать высоким ростом и уметь ловить энергичную передачу.

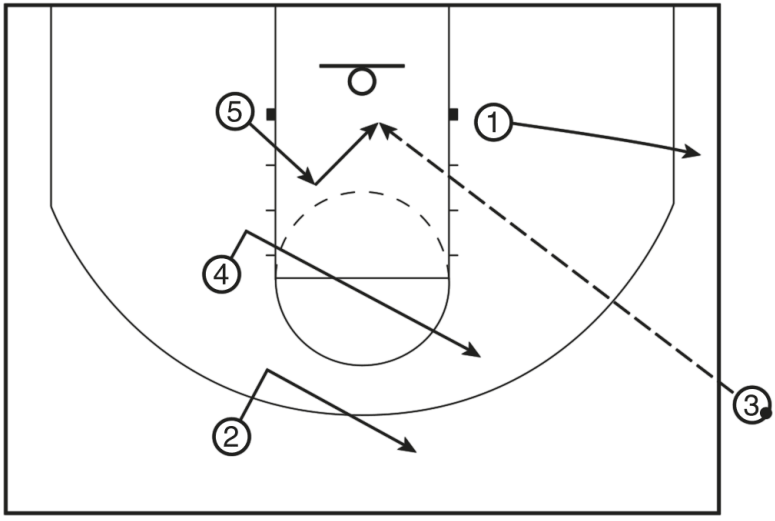


Рисунок 12.51 Финал (другой вариант): 2 и 4 делают V-образные рывки к мячу. 5 делает финт на рывок к мячу и совершает рывок за спиной защитника к корзине, чтобы получить мяч от 3.

Комбинации при введении мяча из-за боковой линии на трех четвертях площадки

Далее описываются две комбинации, используемые против прессинга на трех четвертях площадки, что является одной из многих ситуаций в защите, встречающихся в НБА, а также в школьных и университетских лигах. Необходимо уметь правильно действовать в случае возникновения подобной ситуации.

Линейная комбинация (линия) против прессинга на трех четвертях площадки

3 вводит в игру мяч. 1, 2, 4 и 5 выстраиваются в линию вдоль лицевой линии за пределами ограниченной зоны. 3 вызывает одного из партнеров по команде, озвучив его номер (в данном случае 2). Этот игрок делает финт на рывок вверх и быстро бежит к корзине для получения длинной передачи от 3 и выполнения броска из-под корзины (рис. 12.52).

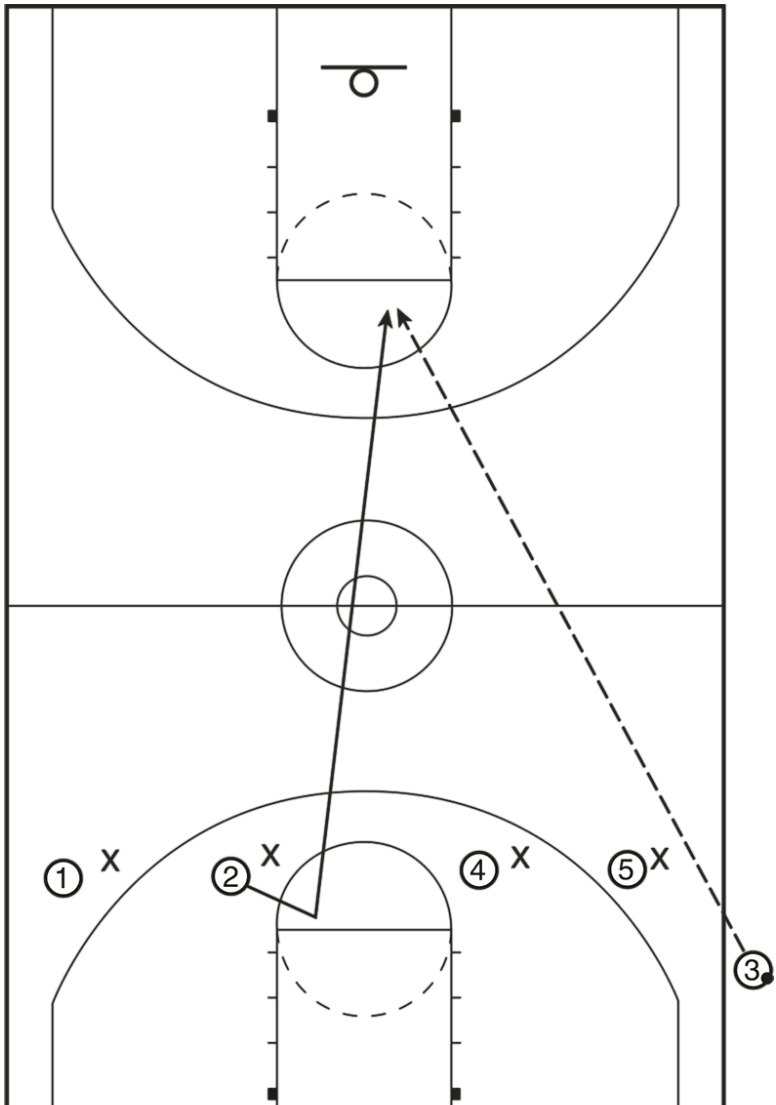

①
②
③
④
⑤

Рисунок 12.52 Линия против прессинга на трех четвертях площадки: 3 вызывает 2, который делает финт на рывок вверх и бежит к кольцу, чтобы получить мяч от 3.

Перекрестная комбинация (крест) против прессинга на трех четвертях площадки

3 вводит в игру мяч. 4 и 2 располагаются за линией трехочковых бросков. 5 находится в центре площадки, а 1 рядом с линией трехочковых бросков. 4 и 2 делают рывки вокруг 5 и уходят в противоположные углы. Как только 4 и 2 проходят мимо 5, он ставит нижний заслон для 1, который уходит выше. 3 может передать мяч 4 или 2 (рис. 12.53). После заслона 5 разворачивается к мячу. 3 также может передать мяч 5 или 1.

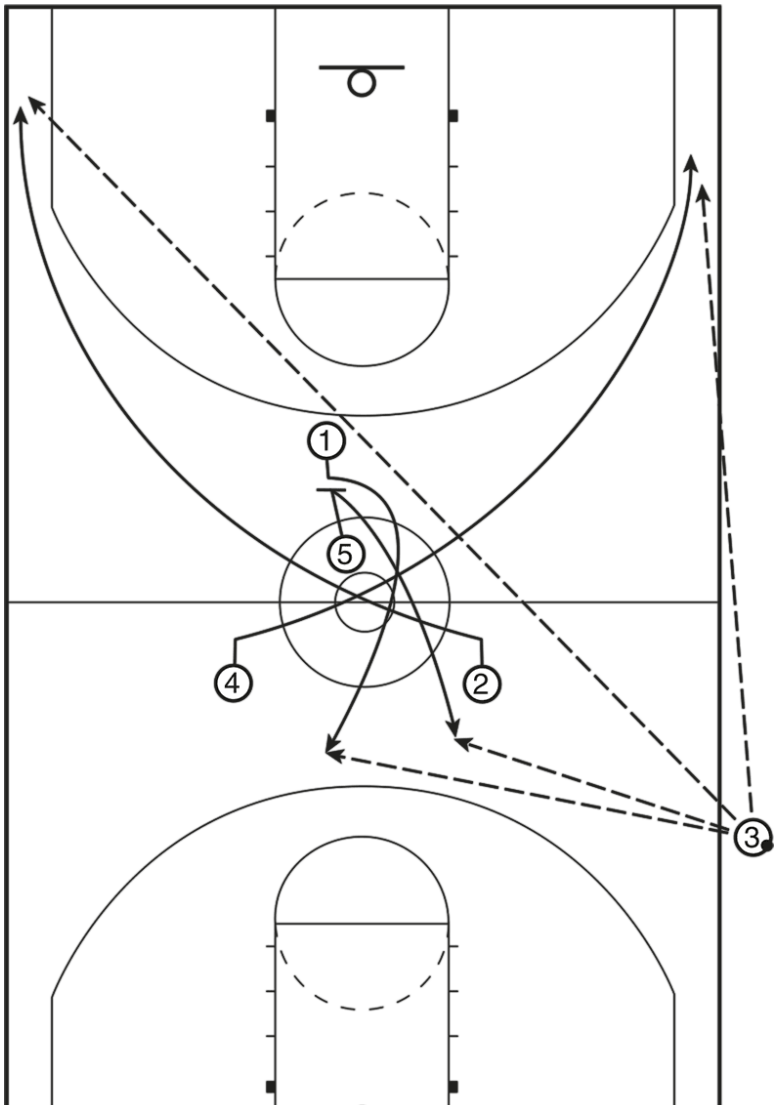

1
5
4
2
3

Рисунок 12.53 Крест против прессинга на трех четвертях площадки: 4 и 2 делают рывки мимо 5 и бегут за линию трехочковых бросков. 5 ставит заслон для 1 и разворачивается к мячу.

Заключение

В зависимости от кадровых или игровых ситуаций тренер может заменить игрока, вводящего в игру мяч, или принимающего передачу из-за пределов площадки. Например, если лучшим игроком в трехочковых бросках является легкий форвард (3), то тренер может заменить его другим игроком, направив 3 на получение мяча из-за пределов площадки. Иными словами, тренер подгоняет комбинацию при вводе мяча в игру под навыки своих игроков.

В течение моей карьеры я обратил внимание на распространенные ошибки, которые допускают тренеры. Поделюсь некоторыми из них в качестве заключительных слов: не принимайте как должное, что любая увиденная комбинация, подогнанная под особенности вашей команды, будет работать так же хорошо для вас, как и для команды, где вы увидели ее. Совсем немного тренеров показали себя настоящими гениями в баскетболе. Пользуясь чужими идеями – не забывайте, что вам необходимо быть достаточно опытным для объективной оценки возможностей вашей команды при исполь-

зовании некоторых комбинаций.

И наконец: не усложняйте свою жизнь и жизнь ваших игроков. Использование необычных и запутанных комбинаций при введении мяча в игру зачастую не будет мудрым решением по нескольким причинам. Усталость, стресс, шум с трибун, игровые условия и, в конце концов, ваш соперник – все это и по отдельности может повлиять на динамику игры, но если все эти факторы возникнут разом, что бывает нередко, то последним разумным выбором для вас станет усложнение игры. Иногда принцип «НУНУ» (не усложняй, не умничай) должен превалировать над всеми другими.

Глава 13
Результативные комбинации на последних секундах
Дэйв Вол

В любом сезоне НБА менее 25 процентов от всех команд будут иметь среднюю разницу в счете больше 6 очков, а 20–40 процентов от результатов всех игр будут иметь разницу в 6 или менее очков. Задумайтесь, ведь положительная или отрицательная разница в счете вашей команды зачастую перекрывается одним трехочковым броском на последней секунде каждой половины игры либо тремя двухочковыми бросками, выполненными с игры (или комбинацией бросков с игры и штрафных бросков) в конце одного из периодов.

Игры с небольшим разрывом в счете дают отличную возможность значительно повлиять на успехи команды в сезоне, меняя знак разницы в счете на положительный перед сиреной. Изменение счета в свою пользу на последней секунде становится еще более важным во время плэй-офф, когда разница в счете игр уменьшается, уравнивая шансы для каждой команды.

«Один игрок может быть необходимым элементом для команды, но один игрок не может создать

команду».
Карим Абдул-Джаббар

Вспоминая финальные игры 1994 года, можно упомянуть ровную серию из семи игр между «Рокетс» и «Никс» с разницей в каждой из них не более 10 очков. Хьюстон тогда выиграл серию с четырьмя победами против трех поражений, но результат мог стать противоположным, если бы Джон Старкс успел выполнить трехочковый бросок до сирены в шестой игре. Мяч при броске Старкса был блокирован Хакимом Оладжьювоном. В 2007 году Кливлэнд одержал победу над Детройтом в Восточной конференции с результатом 4:2, при этом только финальная игра завершилась с разницей в счете более 6 очков, а разница в трех играх из серии составила 3 или меньше.

Будь то серьезный клуб или просто команда, стремящаяся выйти в плэй-офф, всем им необходимо уметь использовать комбинации в условиях окончания игрового времени. Данная глава описывает базовые принципы, на которых основываются комбинации на последних секундах, а также подробные схемы и указания для их реализации. Будучи хорошо проработанными во время тренировок и разыгранными правильно, эти комбинации хорошо зарекомендовали себя для побед в играх.

Основы победных бросков

Возможно, вы полагаете, что залогом успешного броска на последних секундах является наличие в команде Коби Брайанта, Дуэйна Уэйда или Леброна Джеймса, которым достаточно лишь позволить создать возможность для броска. Однако большинству из нас не дано обладать таким богатством в составе команды, а если бы это и было возможно, то всегда существует вероятность травмы, получения 5 фолов или встречи с более габаритным защитником.

Идея заключается в том, что набор очков на последних секундах не должен основываться на великих талантах. В дополнение к этому, планируя арсенал комбинаций на последних секундах, учитывайте следующие положения:

• Старайтесь не усложнять. Используйте комбинацию, в которой игроки в состоянии осознавать выполняемые действия в условиях пыла борьбы и испытывая стресс от большой игры. Чем проще – тем лучше.

• Тысячи комбинаций могут хорошо выглядеть на бумаге, но только несколько, использующих минимальное количество передач перед броском, действительно будут успешными стабильно. Увеличение числа передач приводит к росту шансов неудачи.

• Общаясь с командой во время тайм-аута, сохраняйте спокойствие и самоконтроль. Ваша команда переймет вашу

уверенность и не окажется охваченной возбуждением от игры. Посмотрите в глаза каждому игроку, когда рисуете схему комбинации. Это даст вам понять, какие игроки сосредоточены на комбинации, а каких отвлекают эмоции, полученные на площадке. Рисуйте схему комбинации несколько медленнее обычного. Помогите вашим игрокам унять пыл и сфокусироваться. Удостоверьтесь, что все поняли свою роль до окончания тайм-аута.

• Помните о составе игроков на площадке, которые смогут разыграть победную комбинацию. В этом составе не обязательно будут ваши лучшие игроки. В ситуации на последних секундах вам могут понадобиться пятеро лучших снайперов в один день или два игрока, умеющих делать подборы в другой, когда остается время для добивания после неточного броска.

• Заранее определите, кто будет выполнять бросок, а кто вводить мяч в игру из-за пределов площадки. Успешность бросков на последних секундах определяется двумя важными факторами. Тренер должен знать, кому из игроков нравится эмоциональное давление от важного броска, которое не станет препятствием при его выполнении, и кто обладает подходящими качествами, чтобы с хладнокровием точно сделать передачу для введения мяча в игру. Я видел множество игр, проигранных из-за того, что игрок, вводящий в игру мяч, боялся допустить ошибку, передерживал мяч или пытался передать его слишком быстро, бросая его прямо в

руки защитника.

• Помните о сильных и слабых сторонах ваших игроков. Многие игроки (даже высокого уровня) не любят ощущать эмоциональный прессинг в конце игры. Помните, кто из ваших игроков успешно играет в подобных условиях, и не забудьте выпустить их на паркет в нужный момент.

Использование таймера

Научите ваших игроков пользоваться таймером игрового времени в ситуациях, когда можно победить на последних секундах. До тех пор пока они не отработают такие комбинации до необходимого уровня, игроки часто будут спешить, допуская ошибки, опасаясь того, что игровое время закончится, когда мяч находится в их руках. Это обычно приводит к неудовлетворительным результатам.

> *«Да, бывают такие моменты, когда я понимаю, что я лучше других на площадке, именно тогда я играю на команду».*
> *Деррик Роуз*

Одним из способов объяснить игрокам интерпретацию секунд на таймере является разделение оставшегося времени на части, с описанием возможностей, которые можно реализовать в каждой из них. Например:

• Если на таймере остается 8 секунд, а мяч вводится в игру из-за боковой линии возле вашей корзины, то есть доста-

точно времени для выполнения прохода и передачи мяча с использованием расстановки один на один. Либо есть время для выполнения двух быстрых передач и последнего броска в корзину перед сиреной.

• Если мяч необходимо перевести через всю площадку, то скорость выполняемых действий должна быть существенно увеличена.

• При оставшихся 4 секундах игрок может выполнить один или два удара мячом в пол, отходя от своего защитника, и маловероятно, что останется время для дополнительной передачи.

• Оставшиеся 2 секунды потребуют задействовать игрока, который сможет быстро поймать и бросить мяч. Этот игрок должен выйти из-за заслона на открытую позицию, чтобы хорошо видеть корзину, получив мяч.

• Остаток времени в одну секунду или менее дает возможность выполнить навесную передачу.

Если игроки вашей команды понимают, каким образом использовать оставшееся время, то они могут оценить возможность действий в любой ситуации, и таймер становится их другом, а не врагом.

Роли игроков

Если бы вы писали рецепт успеха победных бросков, то его ингредиенты могли выглядеть следующим образом:

• Один игрок с выдающимися индивидуальными качествами, обладающий достаточными физическими данными и ростом для выполнения броска в сложных условиях.

• Один игрок для введения мяча на площадку, обладающий хорошей способностью видеть площадку, чувством времени и решительность.

• Двое метких снайперов, чтобы занять позиции на площадке для выполнения трехочкового броска.

• Один игрок, умело ставящий заслоны и не боящийся контактной игры.

Смешайте эти компоненты и поместите их в жар игрового процесса под яркие огни, а затем насладитесь результатом – командой, стабильно забрасывающей в нужный момент.

Комбинация по всей площадке

В комбинациях, разыгрываемых по всей площадке, особенно при отсутствии оставшихся таймаутов, игроки должны действовать по схеме без импровизаций, кроме случаев, связанных с ошибками защиты. Возможно, комбинация по всей площадке является самой захватывающей и сложной для выполнения на исходе игры из-за того, что мяч необходимо перевести через всю площадку.

На таймере от 5 до 8 секунд

Перечислим навыки и роли игроков, которые участвуют в комбинации, получая мяч для финального броска или прохода к корзине, когда на таймере остается от 5 до 8 секунд:

- 5 и 4 ставят заслоны.
- 3 (легкий форвард) хорошо умеет выполнять трехочковые броски.
- Роль 2 в получении мяча для броска или прохода к корзине.
- 1 владеет мячом.

1 атакует, двигаясь с мячом вперед, 2 и 3 бегут по флангам вдоль боковых линий, а 4 и 5 выступают в качестве сопровождающих игроков, держась позади мяча. 2 изменяет темп и направление движения, отходит назад и получает мяч от 1, в это время 4 и 5 ставят двойной заслон (рис. 13.1).

2 обходит двойной заслон и выполняет:

- проход к корзине;
- передачу 3, если его защитник переключился;
- обратную передачу 4, который отходит наружу после заслона, если его защитник переключается и входит в ограниченную зону;
- передачу 5, который разворачивается к корзине после заслона, если его защитник переключается и входит в огра-

ниченную зону

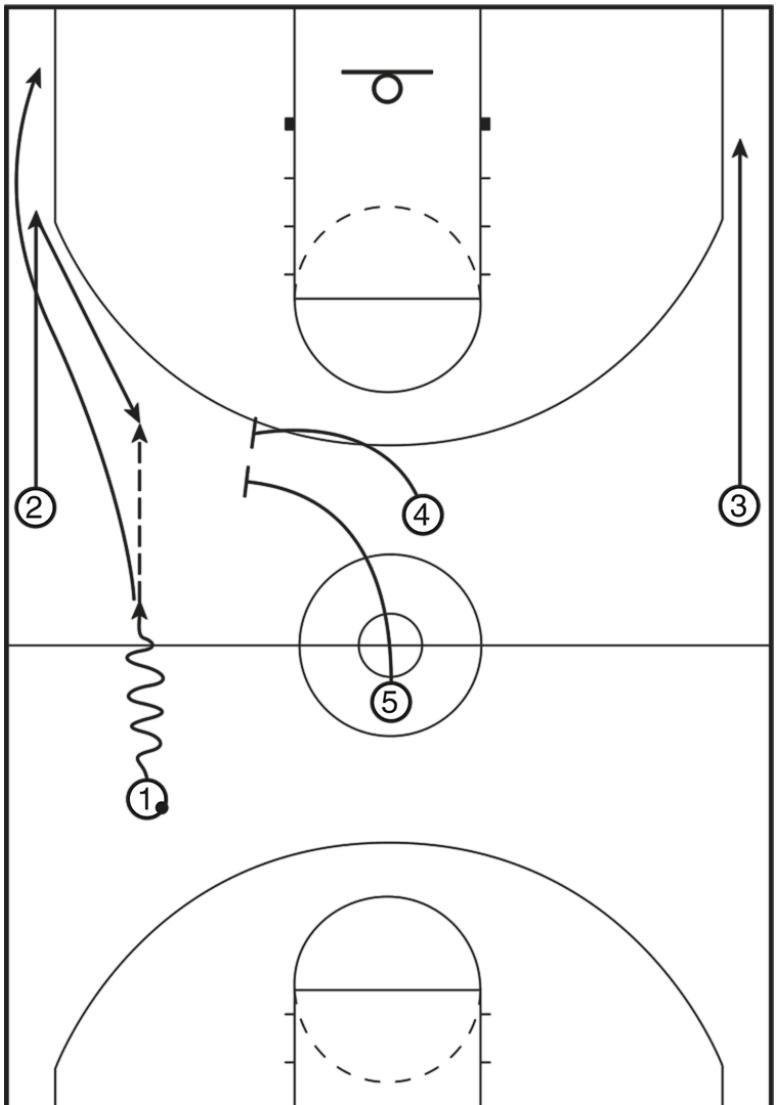

2
4
3
5
1

Рисунок 13.1 Комбинация по всей площадке при 5–8 секундах до конца: 2 получает мяч, 4 и 5 ставят двойной заслон.

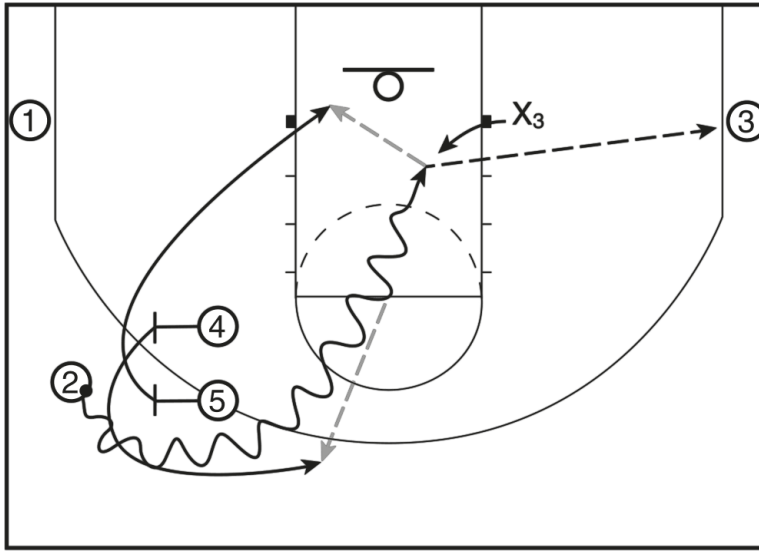


Рисунок 13.2 Комбинация по всей площадке при 5–8 секундах до конца: варианты передачи мяча для 2.

Комбинация на половине площадки

Во время разыгрывания комбинаций на половине пло-

щадки на последних секундах ваши игроки должны занимать позиции максимально быстро. В противном случае защита сумеет помешать им. Кроме того, это позволит распорядиться оставшимся временем более эффективно.

На таймере от 5 до 7 секунд

Перечислим навыки и роли игроков, участвующих в комбинации, получая мяч для финального броска или прохода к корзине, когда на таймере остается от 5 до 7 секунд:

- 5 и 4 ставят заслоны;
- 2 – наиболее результативный игрок;
- 1 – снайпер.

1 – разыгрывающий игрок, продвигающий мяч вперед. 5 занимает верхнюю позицию. 2 занимает нижнюю позицию слева от ограниченной зоны. 4 и 3 становятся «столбиком» на правой стороне.

3 делает рывок в ограниченную зону, намереваясь выйти из-за заслона, поставленного 2, но 2 перед этим покидает свою позицию и совершает рывок из-за нижнего заслона, поставленного 5 (маневр «молния»). 1 передает мяч 2, 3 уходит в угол, а 4 перемещается на угол трехсекундной зоны (рис. 13.3). 4 ставит задний заслон для 1 и 2 переводит ему мяч (рис. 13.4).

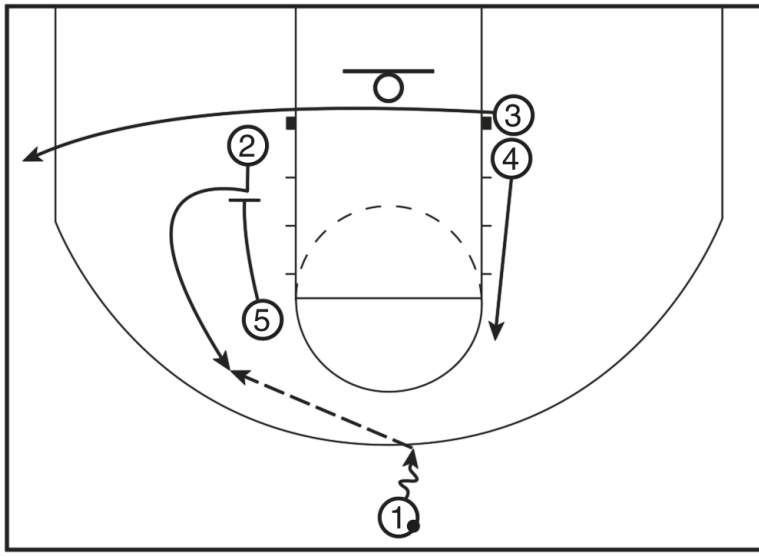


Рисунок 13.3 Комбинация на половине площадки при 5–7 секундах до конца: первый вариант действий для 2.

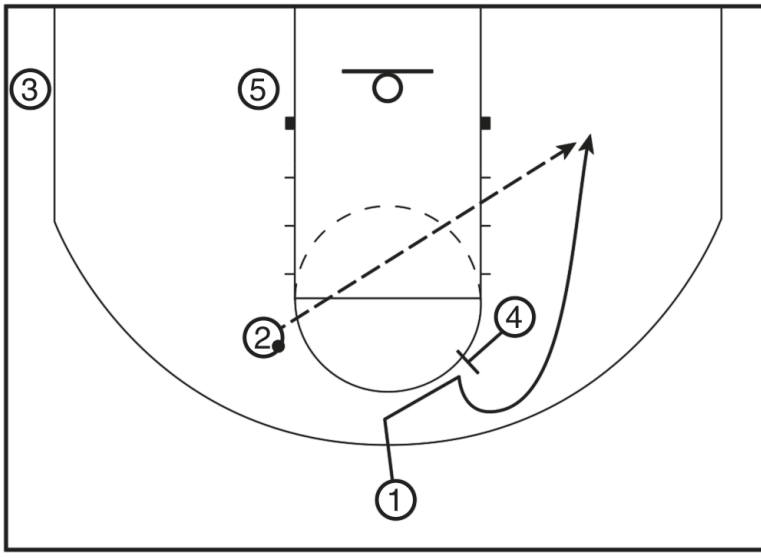


Рисунок 13.4 Комбинация на половине площадки при 5–7 секундах до конца: второй вариант действий для 1.

Если позиция 1 не открыта, то 2 и 4 выполняют заслон с разворотом к корзине (рис. 13.5). 2 может выполнить:

- прямой проход к корзине;
- бросок в прыжке;
- передачу 4, который развернулся к корзине или отошел наружу для трехочкового броска;
- передачу 1 в угол;
- передачу 5, который совершил финт на уход наружу и сделал рывок к корзине.

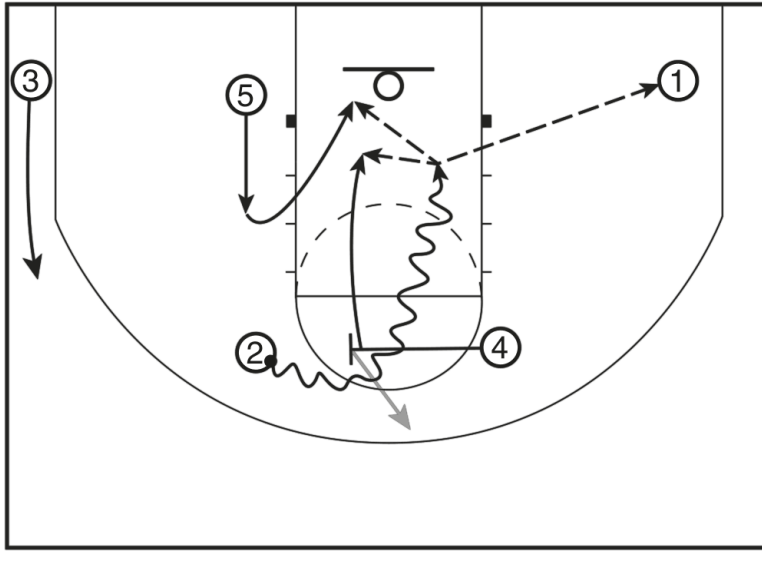


Рисунок 13.5 Комбинация на половине площадки при 5–7 секундах до конца: другие варианты действий для 2.

Комбинации при введении мяча из-за боковой линии

У игроков обычно есть больше времени для подготовки в комбинациях при введении мяча из-за боковой линии. Тренер, как правило, располагает дополнительными секундами, чтобы дать сигнал для выполнения определенной комбина-

ции. При этом правильный порядок выполняемых в комбинации действий, их синхронность и расстановка игроков несут жизненно важную функцию в успехе.

На таймере от 1 до 8 секунд

Перечислим навыки и роли игроков, которые выполняют комбинацию, получая мяч для финального броска или прохода к корзине, когда на таймере остается от 1 до 8 секунд:

- 5 – центровой игрок;
- 4 – игрок, ставящий заслон;
- 2 и 3 должны ловить мяч, чтобы выполнить бросок;
- 1 вводит в игру мяч (3 также может вводить мяч, выполняя высокую передачу, если защита выводит на площадку центрового игрока).

3, 4, и 5 ставят заслон «стеной» (расстановка вертикальным «столбиком» из трех игроков) на сильной стороне площадки. 2 находится под корзиной.

2 обходит заслон по дуге, ловит мяч и выполняет бросок (рис. 13.6). 5 ставит заслон для 3, а 4 обходит вокруг 5, чтобы снова поставить заслон для 3 (серия заслонов). Если 2 не открыт, то 1, вводящий в игру мяч, передает мяч 3 (рис. 13.7).

5 продолжает движение вглубь ограниченной зоны и открывается, чтобы получить мяч непосредственно под корзиной, если 2 или 3 не смогли получить мяч (рис. 13.8).

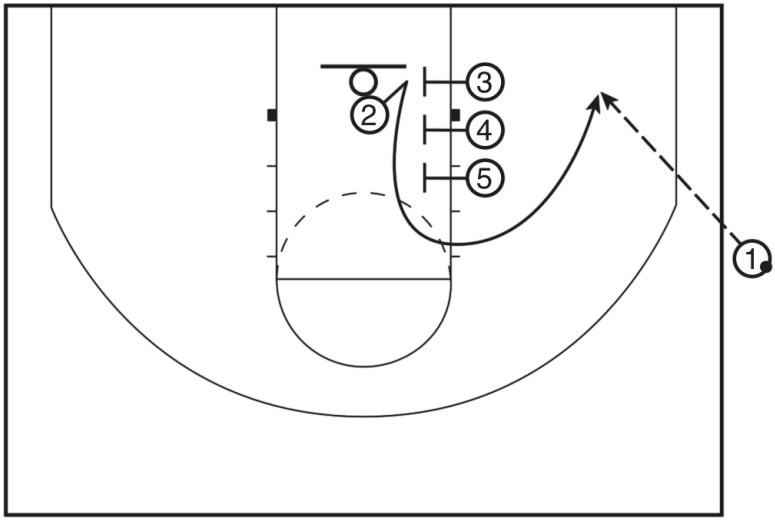


Рисунок 13.6 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается от 1 до 8 секунд. Первый вариант: передача 2.

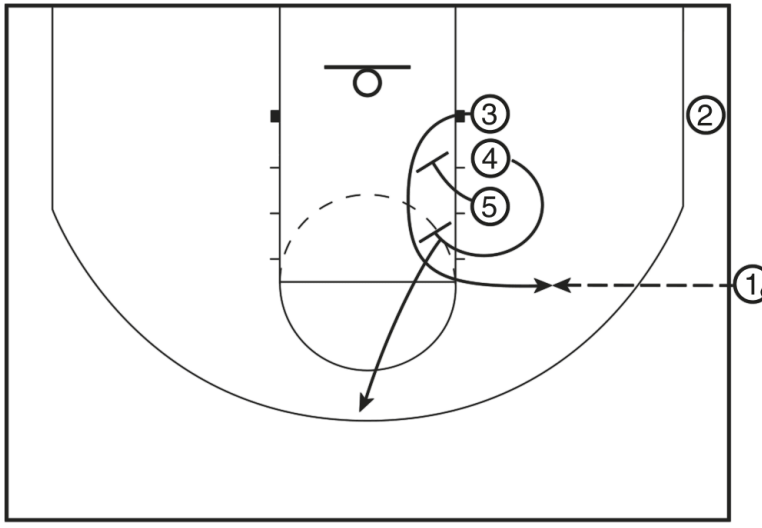


Рисунок 13.7 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается от 1 до 8 секунд. Второй вариант: передача 3.

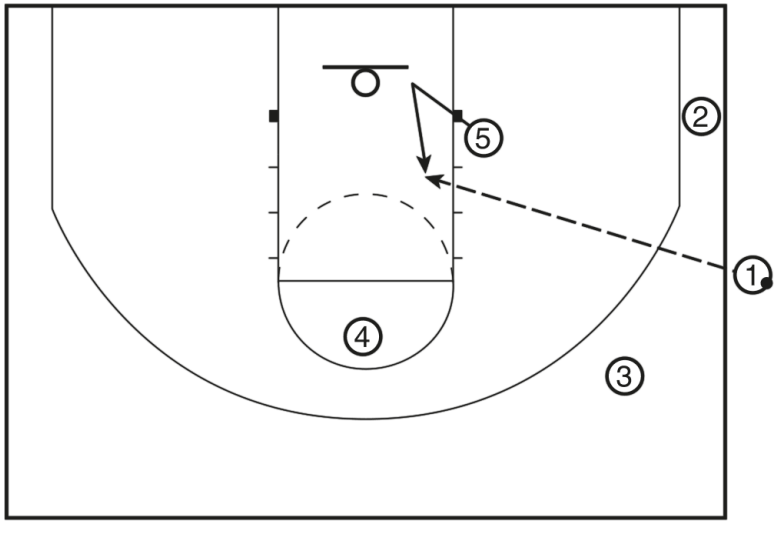


Рисунок 13.8 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается от 1 до 8 секунд. Третий вариант: передача 5.

На таймере от 3 до 5 секунд

Перечислим навыки и роли игроков, которые выполняют комбинацию, получая мяч для финального броска или прохода и двухочкового броска, когда на таймере остается от 3 до 5 секунд:

• 2 и 3 – лучшие игроки по броскам;

• 4 вводит в игру мяч, он также должен обладать высоким ростом и хорошо выполнять броски, для того чтобы защита была занята его опекой;

• 5 ставит заслон.

4 вводит мяч, 5 занимает верхнюю позицию, а 3 находится на нижней позиции возле трехсекундной зоны. Если 3 опекается высоким защитником, то 1 и 2 выстраиваются горизонтальным «столбиком» на сильной стороне. 1 обегает 2 снаружи и направляется на фланг, 2 бежит в направлении 3, а 5 занимает нижнюю позицию в готовности поставить заслон (рис. 13.9).

Защита нередко заменяет игроков на аналогичных по габаритам в конце игрового времени, 2 выходит из-за заслона, поставленного 5, наводя на него защитников, и получает мяч от 4 (рис. 13.10). Если 2 не открыт, то 3 бежит, чтобы получить мяч от 4, который выходит на площадку и разыгрывает заслон с разворотом к корзине с 3, который выходит из-за заслона для выполнения быстрого броска (рис. 13.11).

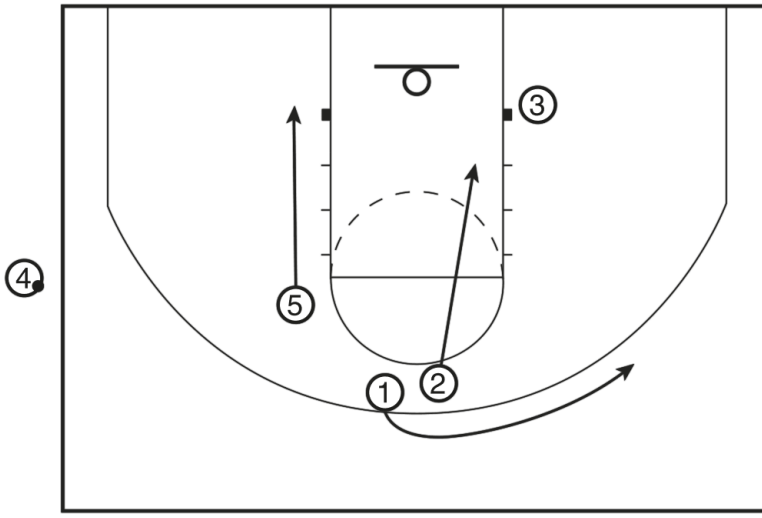


Рисунок 13.9 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается от 3 до 5 секунд. 1 бежит на фланг, 2 бежит к 3, а 5 занимает нижнюю позицию.

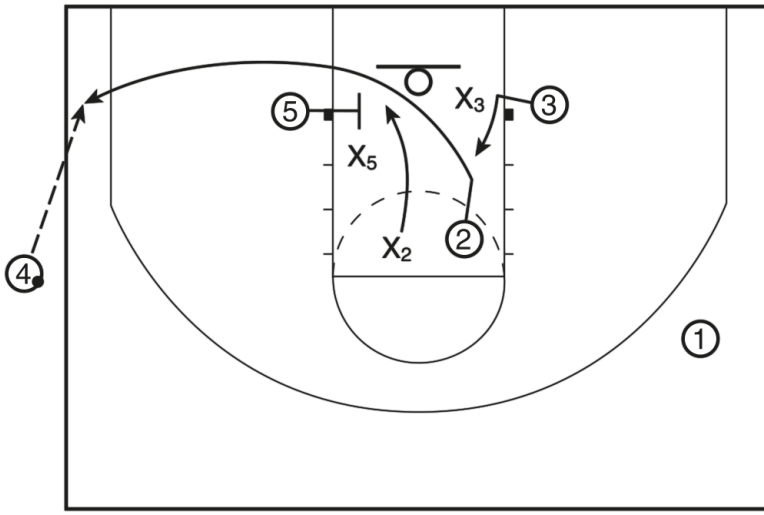


Рисунок 13.10 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается от 3 до 5 секунд. 5 ставит заслон для 2, который получает мяч от 4.

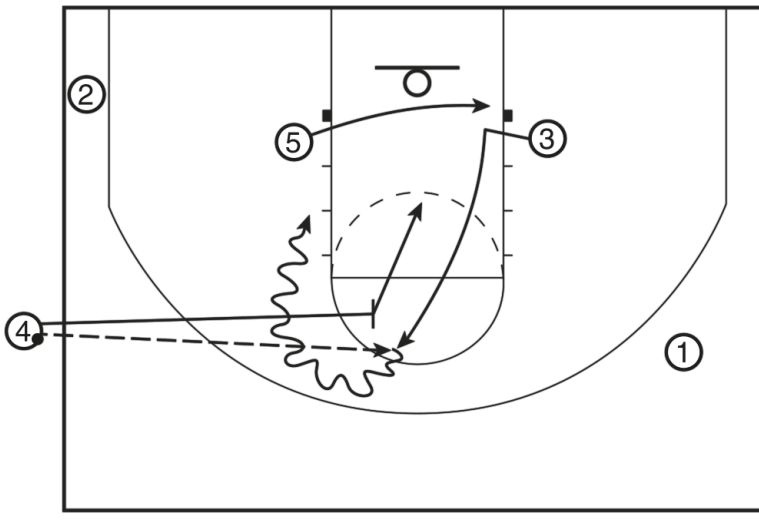


Рисунок 13.11 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается от 3 до 5 секунд. 3 бежит наружу, получает мяч от 4 и разыгрывает с ним заслон с разворотом к корзине.

На таймере от 3 до 4 секунд

Перечислим навыки и роли игроков, которые выполняют комбинацию, получая мяч для финального броска или прохода и двухочкового броска, когда на таймере остается от 3 до 4 секунд:

• Физические качества 3 позволяют ему поймать навес-

ную передачу и забросить мяч.

- 5 хорошо выполняет передачи и броски.
- 4 ставит заслон.
- 1 хорошо выполняет передачи.

3 вводит в игру мяч. 4 находится возле нижней позиции рядом с лицевой линией. 5 занимает верхнюю позицию на углу ограниченной зоны. 1 и 2 располагаются рядом друг с другом, повернувшись к 5.

1 делает рывок мимо 5, 3 передает 5 мяч. 4 перемещается выше, чтобы поставить наружный заслон для 2, который бежит по периметру и уходит в угол напротив нижней позиции на противоположной стороне площадки (рис. 13.12).

1 ставит заслон для 3, который выходит на площадку, делает решительный рывок к корзине и принимает высокую передачу от 5. Если 5 не может передать мяч 3, то 1 огибает 5 и получает мяч из рук в руки (рис. 13.13). 1 может самостоятельно выполнить бросок или передать мяч 5, который развернулся к корзине (рис. 13.14).

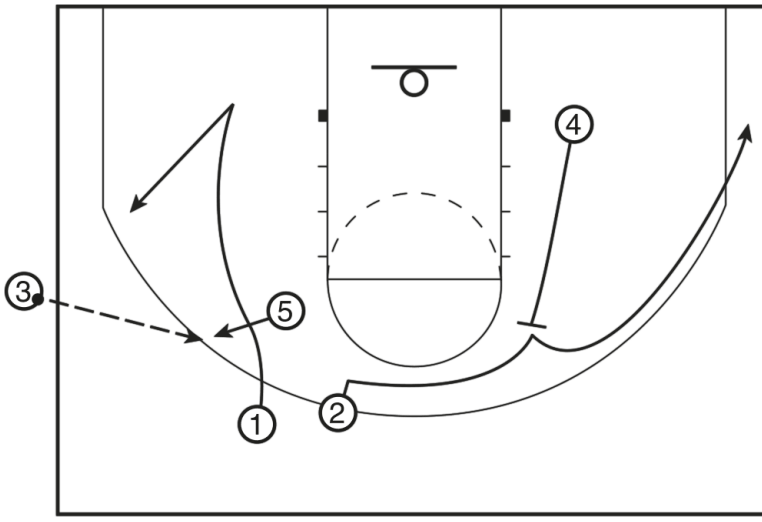


Рисунок 13.12 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается от 3 до 4 секунд. 1 огибает 5, который делает рывок к мячу, получая его от 3, в то время как 4 ставит заслон для 2.

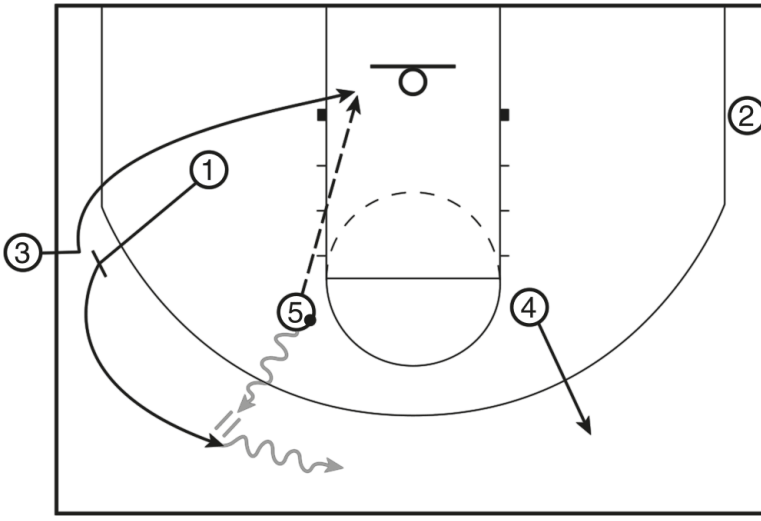


Рисунок 13.13 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается от 3 до 4 секунд. 5 может передать мяч 3 или 1 после заслона 1 для 3.

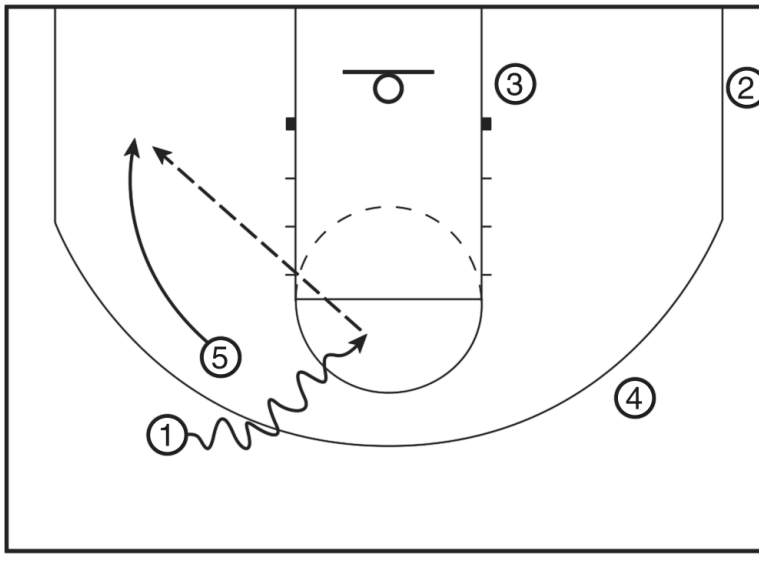


Рисунок 13.14 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается от 3 до 4 секунд. 1 может выполнить бросок, проход к корзине или передачу 5.

На таймере 3 секунды

Перечислим навыки и роли игроков, которые выполняют комбинацию, получая мяч для финального броска или прохода и двухочкового броска, когда на таймере остается 3 секунды:

- 4 и 5 ставят заслоны.

• 2 ловит мяч и выполняет бросок.

• 3 занимает нижнюю позицию.

1 вводит в игру мяч. 5 и 4 находятся на углах ограниченной зоны. 2 и 3 выстраиваются вертикальным «столбиком» по центру половины площадки. 2 одновременно с 3 начинают обходить вокруг 4, который делает шаг вперед и ставит заслон. 2 останавливается за 4, чтобы поставить заслон для защитника 3. 1 передает мяч 3 на нижнюю позицию, а 5 делает шаг в сторону 4 (рис. 13.15). 4 и 5 выполняют серию заслонов для 2. 1 передает мяч 2. Если X5 рано переключается на 2, то 1 передает мяч 5 после разворота к корзине (рис. 13.16).

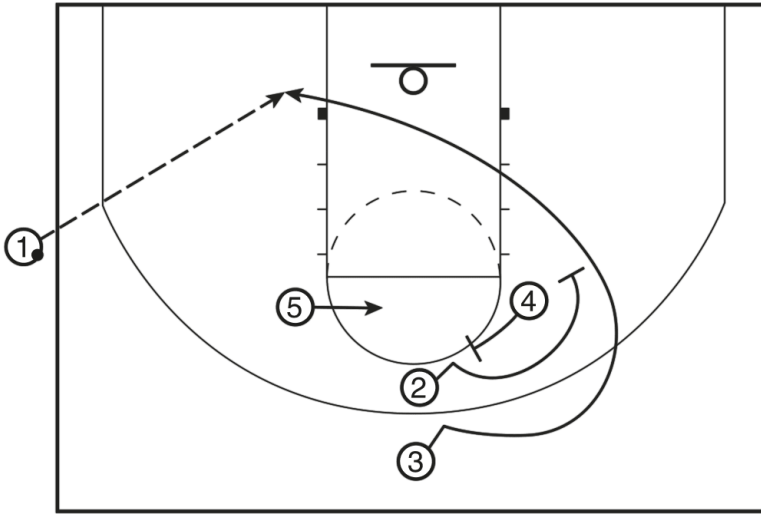


Рисунок 13.15 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается 3 секунды. 2 и 3 огибают заслон 4, 2 ставит заслон для 3, который делает рывок и получает мяч от 1.

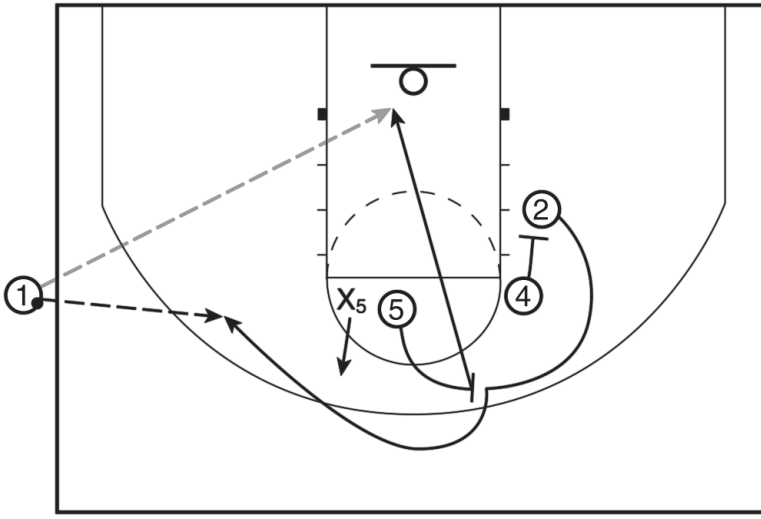


Рисунок 13.16 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается 3 секунды. 2 выходит из-за заслонов 4 и 5 и получает мяч от 1, который также может выполнить передачу 5 после разворота к корзине.

На таймере от 1 до 3 секунд

Перечислим навыки и роли игроков, которые выполняют комбинацию, получая мяч для финального броска или прохода и двухочкового броска, когда на таймере остается от 1 до 3 секунд:

- 2 обладает хорошими физическими данными,
- 3 хорошо выполняет передачи и трехочковые броски в прыжке,
- 4 хорошо выполняет трехочковые броски.

3 вводит в игру мяч, 2 занимает нижнюю позицию на сильной стороне, 5 находится на верхней позиции на углу ограниченной зоны на сильной стороне, 4 располагается в центральной части площадки, 1 занимает нижнюю позицию на слабой стороне. Он делает рывок вдоль лицевой линии, проходя за 2, у 3 есть возможность передать мяч 1. Перед этим 2 двигается наружу, обходит вокруг 5 и возвращается к корзине, чтобы принять навесную передачу от 3 (рис. 13.17).

Если 2 находится под плотной опекой, то 4 двигается в сторону мяча, получает его от 3, затем 3 выходит на площадку и получает мяч обратно из рук в руки для быстрого броска или прохода к корзине (рис. 13.18). Если защитник 5 переключается на 2 после прохода вокруг 5, то 5 занимает нижнюю позицию. 3 передает мяч 1, 1 передает мяч 5

(рис. 13.19).

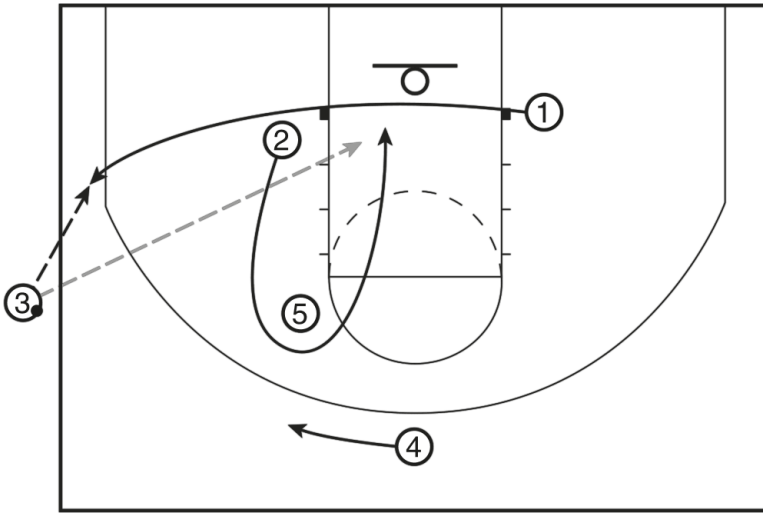


Рисунок 13.17 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается от 1 до 3 секунд. 3 может передать мяч 1 или 2, который огибает 5.

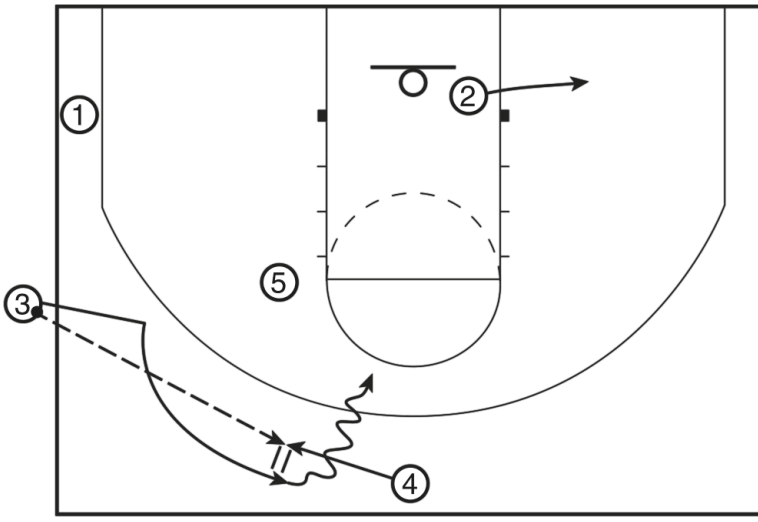


Рисунок 13.18 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается от 1 до 3 секунд. 3 также может сделать передачу 4, получить мяч обратно и выполнить бросок или проход к корзине.

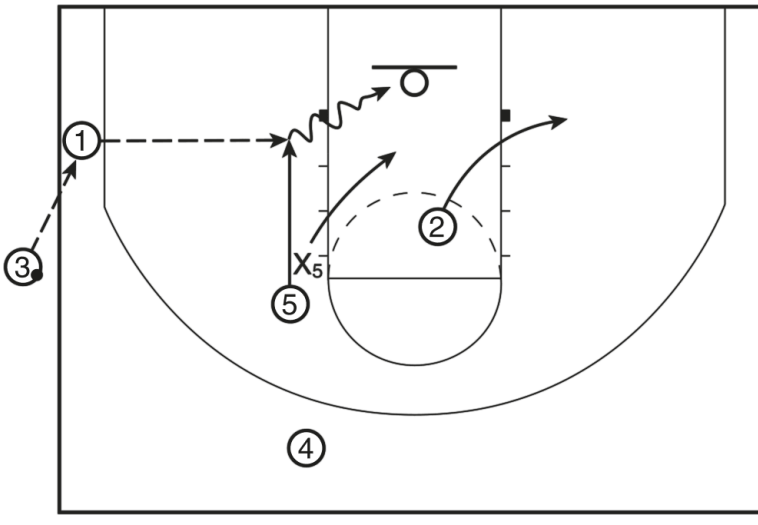


Рисунок 13.19 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается от 1 до 3 секунд. 5 занимает нижнюю позицию. 1 получает мяч и передает его 5.

На таймере 2 секунды

Перечислим навыки и роли игроков, которые выполняют комбинацию, получая мяч для финального броска или прохода и двухочкового броска, когда на таймере остается 2 секунды:

• 4 умеет хорошо выполнять передачи на необходимом для данной комбинации уровне;

- 2 и 3 – результативные игроки;
- 5 хорошо ставит заслоны.

4 вводит в игру мяч, 1 занимает нижнюю позицию на сильной стороне, 3 находится в углу, 2 располагается снаружи от ограниченной зоны напротив мяча, 5 начинает на углу ограниченной зоны напротив мяча, 2 и 3 также могут поменяться позициями, 1 бежит вдоль лицевой линии в угол, 2 и 5 разворачиваются к 3 и ставят для него серию заслонов (рис. 13.20). Перед тем как 3 приблизится к 2, 2 делает неожиданный рывок к корзине, а 4 совершает энергичную четкую передачу 2. Данная комбинация основана на идеальной синхронности действий, а ее успех определяет то, что защитники X2 и X3 обычно пытаются поменять опекаемых игроков между собой, а 2 перед этим делает неожиданный рывок.

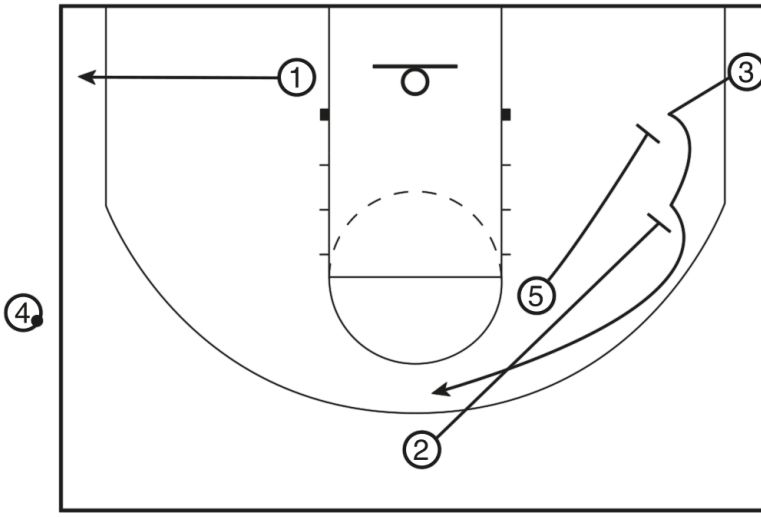


Рисунок 13.20 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается 2 секунды: 2 и 5 делают несколько шагов в сторону 3 для выполнения серии заслонов.

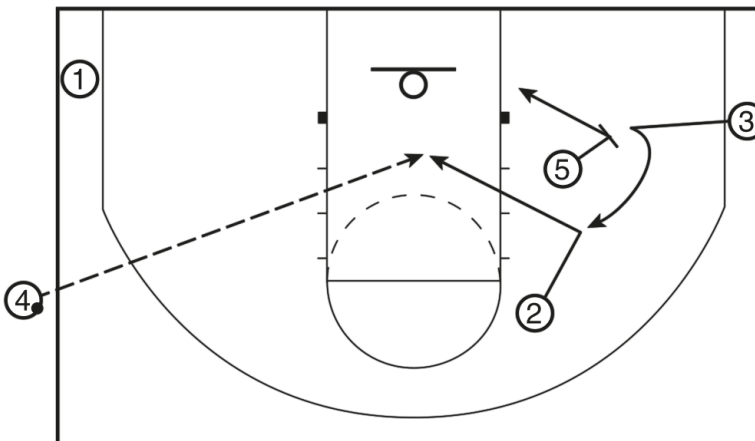


Рисунок 13.21 Комбинация при введении мяча из-за боковой линии, когда остается 2 секунды: перед сближением 3 со 2, 2 делает рывок к корзине, чтобы получить мяч от 4.

Комбинации при введении мяча в игру из-за лицевой линии

В силу того что комбинации при введении мяча из-за лицевой линии разыгрываются рядом с кольцом, они, как правило, связаны с плотным физическим контактом игроков. Они требуют от заслоняющих игроков жесткой и энергичной игры, избегая при этом грубых контактов.

При необходимости в трехочковом броске

Для того чтобы данная комбинация стала успешной, игрок, получающий мяч для броска, должен хорошо уметь выполнять трехочковые броски.

3 вводит в игру мяч. 2 находится на линии штрафного броска. 4, 5 и 1 выстраиваются тройным «столбиком» на стороне с мячом. 1 делает рывок на слабую сторону, 4 обходит вокруг 5, 5 следует за 4, чтобы поставить серию заслонов для 2 (рис. 13.22). 2 наводит своего защитника на серию заслонов, поставленных 4 и 5, а затем уходит в угол, чтобы получить мяч от 3. После того как 2 выходит из-за заслона 4, 4 разворачивается и получает заслон (маневр с заслоном для заслоняющего) от 5 (рис. 13.23).

Если 2 не открыт, то 4 продолжает рывок, ставит заслон для 2 и отходит за линию трехочковых бросков. 1 ставит заслон для 5, который также отходит за линию трехочковых бросков. После заднего заслона 1 разворачивается к корзине (рис. 13.24). 3 может передать мяч 2, 4 или 5 для трехочкового броска.

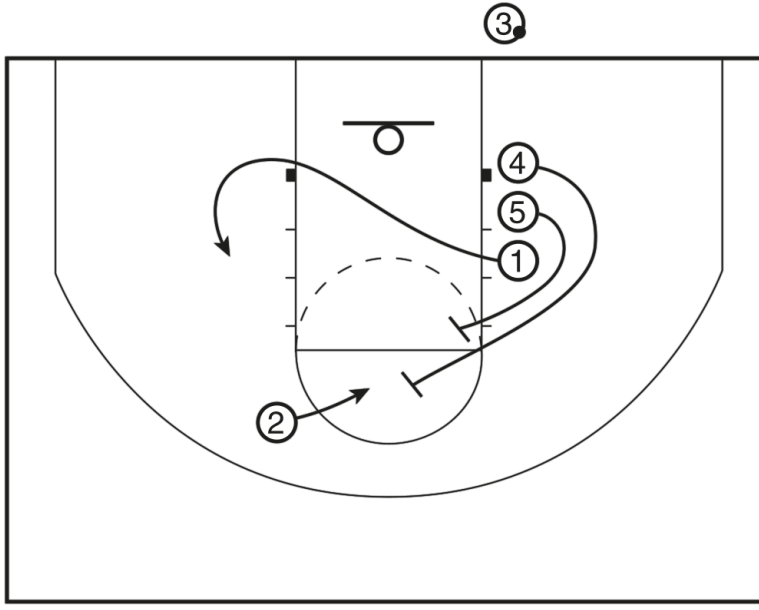


Рисунок 13.22 Комбинация при введении мяча из-за лицевой линии для выполнения трехочкового броска: 1 делает рывок на слабую сторону, 4 обходит вокруг 5, затем они ставят серию заслонов для 2.

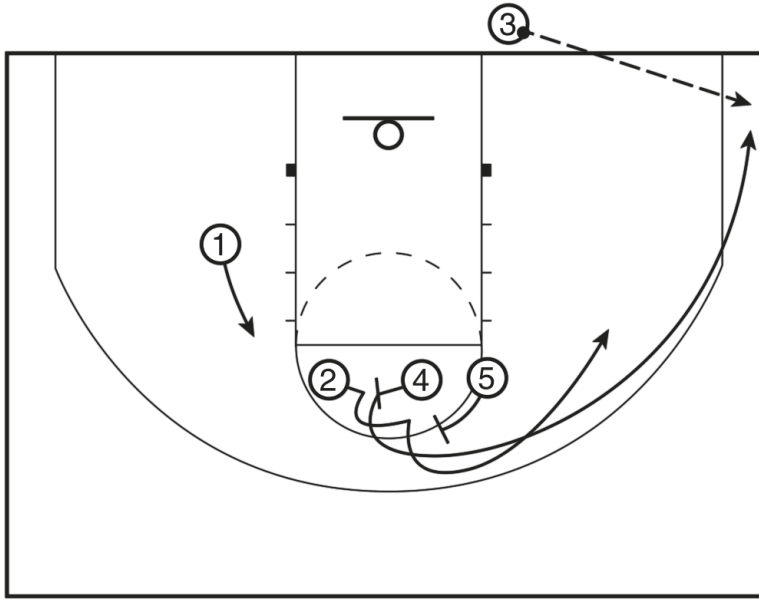


Рисунок 13.23 Комбинация при введении мяча из-за лицевой линии для выполнения трехочкового броска: 2 выходит из-за заслонов. 4 разворачивается и выходит из-за заслона 5.

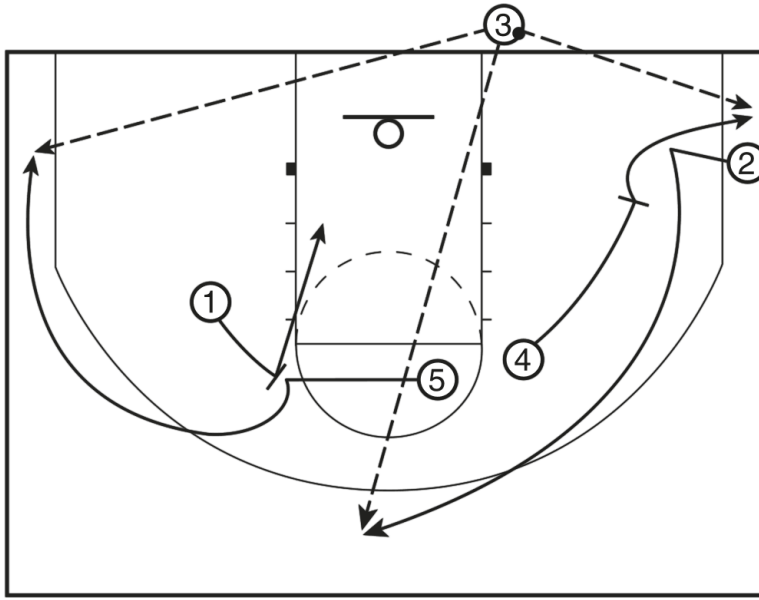


Рисунок 13.24 Комбинация при введении мяча из-за лицевой линии для выполнения трехочкового броска: 4 ставит заслон для 2; 1 ставит заслон для 5, который затем отходит; и у 3 есть три варианта передачи мяча для трехочкового броска.

После штрафного броска

Как и для любых атакующих действий, залогом успеха всех комбинаций являются: расстановка, правильное на-

правление рывков, слежение за реакцией защиты, постановка заслонов и четкие передачи вне досягаемости защитников. Но когда речь идет о броске на последних секундах после выполнения штрафного броска, появляются два дополнительных фактора: борьба за отскочивший мяч и сверхбыстрая передача мяча при введении из-за лицевой линии. Игрокам необходимо будет пересечь всю площадку, а это означает, что они должны быть быстрыми, но без слишком поспешных действий.

На таймере от 5 до 6 секунд

Перечислим навыки и роли игроков, которые выполняют комбинацию, получая мяч для броска на последней секунде после выполнения штрафного броска:

- 3 хорошо умеет выполнять подборы, он вводит в игру мяч.
- 1 выполняет бросок мяча или проход к корзине.
- 5 хорошо ставит заслоны.

3 находится в нейтральной зоне боковой линии области штрафного броска, он вводит в игру мяч. 5 занимает позицию центрового в средней зоне области штрафного броска на атакуемой половине площадки. 1 располагается на правом фланге за пределами линии трехочковых бросков. 4 и 2 готовы выполнить подбор, находясь в нейтральной зоне боковой линии ограниченной зоны.

2 преграждает игроку, выполняющему штрафной бросок, выход к корзине, а затем бежит на левую сторону площадки, в то время как 4 бежит в середину. 1 бежит в одном направлении с 2, а затем они оба меняют направление и бегут на правую сторону, при этом 2 двигается в глубь атакуемой половины площадки, а 1 выходит из-за заслона, поставленного 4. После этого 3 передает мяч 1, который быстро ведет его к корзине (рис. 13.25).

5 выходит наружу, чтобы поставить заслон для 2. 1 передает мяч 2, если его позиция открыта. В противном случае 1 выходит из-за заслона, поставленного 5, который затем разворачивается к корзине (рис. 13.26). 1 может выполнить бросок, проход к корзине, передачу 2 после прохода или 5 после разворота.

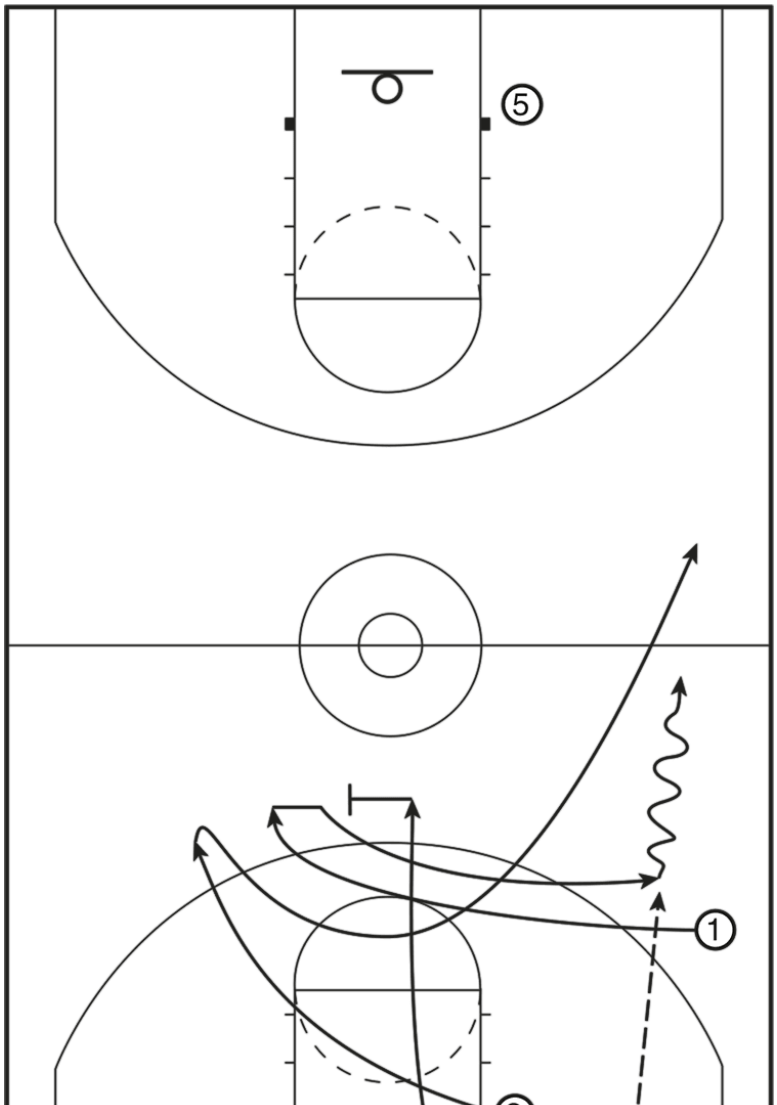

5
1

Рисунок 13.25 Комбинация при введении мяча после штрафного броска: 2 и 1 бегут в одном направлении. 4 ставит заслон для 1, который получает мяч от 3.

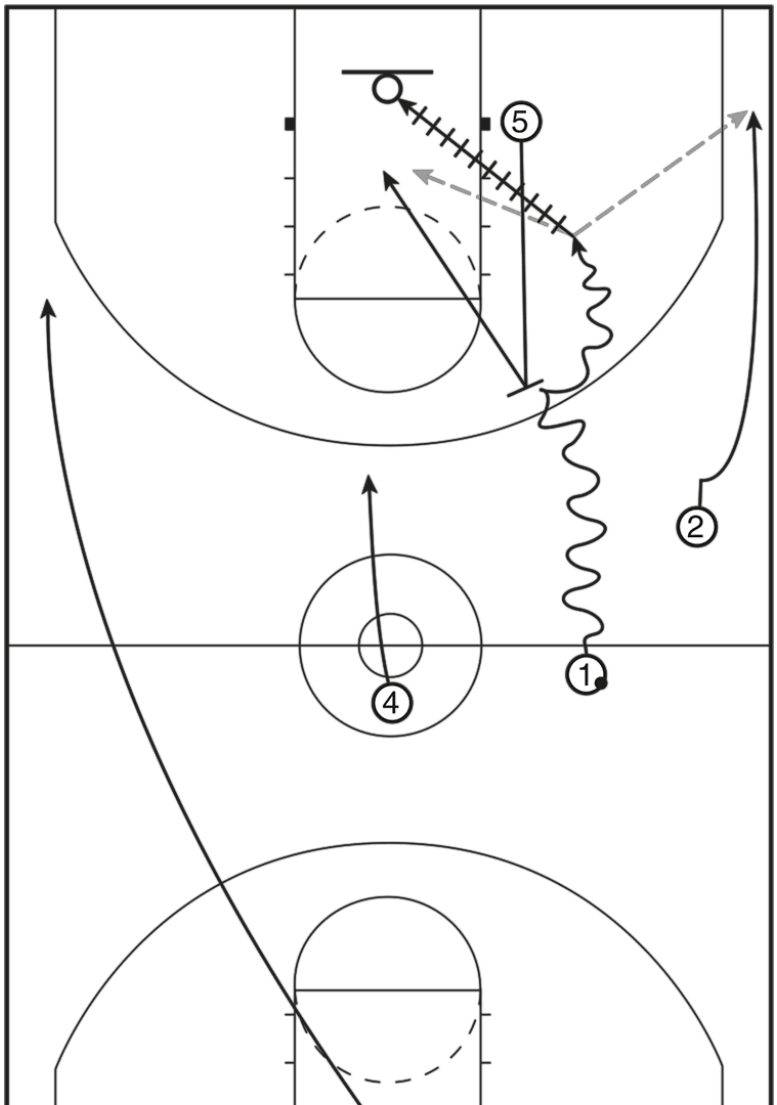

5
2
1
4

Рисунок 13.26 Комбинация при введении мяча после штрафного броска: 5 ставит верхний заслон для 1, у которого есть варианты действий.

Заключение

Иногда удача может играть огромную роль в успехе выполнения данного типа броска. Я видел множество ситуаций, когда тренер выстроил великолепную комбинацию, позволившую открыться самому результативному игроку, но тот допустил промах. Я также видел и другие игры, когда защита действовала на первый взгляд превосходно, но один из нападающих сумел выполнить акробатический бросок вслепую с отскоком от щита через двух защитников, заработав три очка одновременно с финальной сиреной, что и определило исход игры.

Конечно, всегда хорошо иметь удачу на своей стороне, но комбинации на последних секундах обычно бывают успешными благодаря огромному вкладу, который делает тренер, планируя все возможные ситуации и подготавливая игроков действовать в любой из них. Многократно прорабатывая комбинации во время тренировок, он внушает своим игрокам уверенность в том, что они справятся вне зависимости от принимаемых защитой мер.

Часть V
Индивидуальная и командная защита

Глава 14
Прессинг игрока с мячом
Майк Фрателло

Фраза «защита выигрывает чемпионаты» применима ко всем уровням игры от школ и вузов до профессионального баскетбола. Термин «защита» в рамках данной главы означает активное нападение на атакующего соперника, создавая помехи и блокируя каждое его действие.

Игра в защите требует проявления максимальной активности. А именно: оказание прессинга на нападение, атакующие действия вместо контратак, стремление форсировать потерю мяча, попытки запутать нападение и нарушить его баланс, заставляя делать ошибки, находясь под эффективным прессингом.

Для того чтобы заложить прочный фундамент в защиту своей команды, тренер должен на постоянной основе держать намеченный курс и обучать игроков, придерживаясь

твердой позиции в данном аспекте баскетбола. Защита – это не просто комбинация, которую тренер придумывает во время тайм-аута и использует ее в качестве отчаянной меры, а результат, накопленный в ходе многих тренировок, игр и игровых сезонов.

Правила построения защиты

Для того чтобы построить защиту, вам необходимо иметь четкие и легкодоступные для понимания правила. Создание индивидуальных правил для защиты усиливает ее роль. Перечислю свои компоненты для создания защиты прессингом:

• Заставьте игрока с мячом совершить как можно больше движений, блокируя ему обзор площадки и вынуждая терять время. Это нарушает ход атаки и вызывает задержки в начале комбинации, а также дает защите возможность поставить ловушку для игрока, ведущего мяч.

• Не оставляйте простого пути к корзине для игрока с мячом. Всегда находитесь между ним и корзиной. Если игрок с мячом обыгрывает своего защитника, то все остальные игроки защиты должны начать ротацию, чтобы остановить проход, который может дать сопернику возможность легкого броска.

• Прессингуйте мяч, пока он находится в руках нападающего. Это означает прессинг ведения и передач мяча. Прес-

синг игрока с мячом и противодействие выполнению передач направлены на предотвращение попадания мяча в ограниченную зону и выполнения надежных бросков.

• Старайтесь оттеснять игроков с мячом к боковой линии, чтобы блокировать им обзор площадки и ограничить направления для передач (в зависимости от ситуации иногда есть необходимость оттеснять игрока с мячом в сторону центра). Если защита удерживает мяч на одной стороне площадки, то игрок с мячом не может выполнить быстрый перевод мяча на другую сторону. Это дает существенное преимущество, в силу того, что перевод мяча может создать проблемы для защиты на слабой стороне, вызванные необходимостью сближения защитника с игроком, получившим мяч, и последующей ротацией.

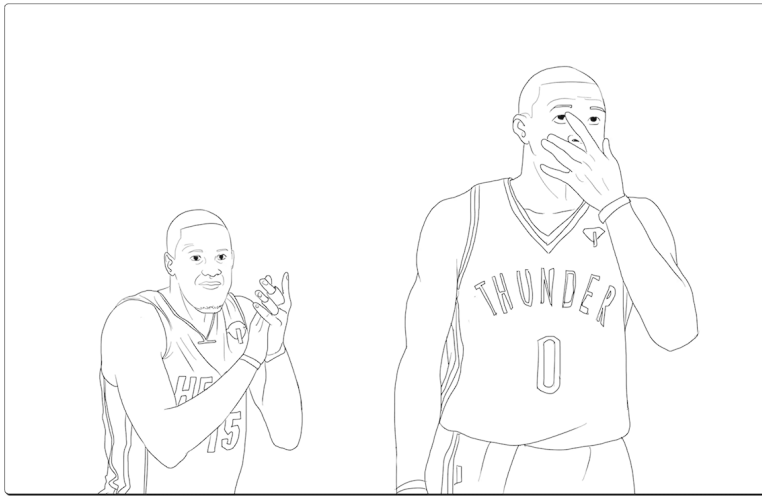
• Вынуждайте противника играть на невыгодных позициях. Вынудите нападающего игрока выполнить бросок, если в его задачи не входит выполнение бросков. Заставьте его вести мяч слабой рукой или сделайте так, чтобы игрок, плохо владеющий мячом, начал ведение. Баскетбол является игрой с применением действий и противодействий. Помешав опекаемому игроку выполнить действия, несущие наибольшую угрозу, вы сделаете половину вашей работы.

• Помните, что защитник несет ответственность за полтора игрока нападения – своего опекаемого и опекаемого ближайшим к нему партнером по команде. Каждый защитник должен понимать, что он является частью защитной систе-

мы и что помимо игры против опекаемого игрока он должен принимать участие в командной защите. Защитник должен всегда быть готов оказать помощь при любой возможности, оттесняя противника и участвуя в ротации по необходимости.

Четыре основы для создания линии обороны

Игра в защите по сути представляет собой создание оборонительного препятствия между нападением и корзиной. Для его построения используются четыре основных компонента: умственные способности, физические навыки, техника игры и взаимодействие на площадке и коммуникация между игроками обороны.



Умственные способности

Нападающий игрок должен уметь вести мяч, а также выполнять передачи и броски. Игра в защите в большей степени представляет собой умственную задачу с использованием некоторых индивидуальных и командных игровых основ.

Любой игрок вне зависимости от скорости и габаритов может играть в защите. От него не требуется наличие особых физических качеств, но необходимы следующие умственные способности, которые может развить любой игрок:

- Энергичность (в рамках контроля).
- Сильная воля.

- Решимость выкладываться на 100 %.
- Индивидуальная и командная гордость и мотивация.
- Благородство.
- Заразительный энтузиазм.
- Быстрое понимание ситуации на площадке.
- Готовность помочь партнеру по команде.

Как было сказано ранее, игра в защите требует максимального участия от всех игроков команды. Тренер должен добиться этого путем отработки всех факторов защиты: стойка, работа ног, расстановка на сильной и слабой стороне, а также ротация. Непрерывно общайтесь с игроками, ставя задачи и мотивируя их проявить свои лучшие качества в защите. Поставьте цели для каждого игрока и для всей команды. Цели позволяют четко видеть прогресс каждого игрока и команды.

Индивидуальные цели. Наличие определенных целей игры в защите для игроков основного состава и запасных помогает укрепить индивидуальную и командную гордость. Приведем некоторые из целей игры в защите, которые тренер может поставить защитнику:

- Не позволить опекаемому нападающему игроку набрать среднее для него количество очков.
- Помешать игроку, хорошо выполняющему передачи, набрать обычное для него количество результативных передач.
- Оттеснить от кольца успешного в подборах игрока, что-

бы уменьшить его число подборов в нападении.

Командные цели. В дополнение к индивидуальным целям, ставьте командные цели, несущие важность для мотивации команды при игре в защите.

Перечислим некоторые примеры командных целей:

• Уменьшить количество проходов соперника под кольцо с ведением мяча.

• Снизить число результативных передач.

• Блокировать как можно больше передач мяча в ограниченную зону.

• Минимизировать возможность выполнения быстрого прорыва.

Говорите о важности защиты на первом собрании команды и далее в ходе сезона. Говорите с командой и отдельными игроками, особенно с разыгрывающими, которые играют роль вашей правой руки на паркете. Также встречайтесь с капитанами команд, которые обладают авторитетом и влиянием на команду.

Сохраняйте позитивный настрой, делая замечания игрокам на тренировках. Поправляйте их, говоря, как нужно сделать правильно, а не что они делают не так.

Обязательно хвалите делающих успехи игроков.

Физические навыки

Действительно, игра в защите требует умственного настроя. Также справедливо, что выдающийся уровень физической подготовки способствует развитию умственных способностей. Для игры в защите игроку нужна сила, выносливость и энергичность, чтобы противостоять талантливым игрокам нападения. Такой уровень подготовки помогает защитникам успевать восстанавливать позиции в защите после перехода от нападения, успешно проходить заслоны, противостоять всем ситуациям с непосредственным физическим контактом в ограниченной зоне, проявлять инициативу в борьбе за свободный мяч, принимать участие в ротации для оказания помощи партнерам по команде, а также блокировать габаритных и сильных игроков. Без необходимой физической подготовки защитник теряет моральный дух, что делает его гораздо менее серьезным соперником.

Для того чтобы достичь превосходного уровня физической подготовки, игроки должны работать над несколькими факторами, включая

• растяжку, чтобы улучшить свои результаты и предотвратить травмы;

• силу мышц корпуса, чтобы улучшить мышечный баланс, динамичность, работоспособность и выносливость;

• подвижность, чтобы быть способным выполнять слож-

ные действия, например смену направления и темпа движения, серии прыжков, бег в спринтерском темпе, выполнение рывков в различных направлениях, а также умение смещаться при движении в произвольном направлении;

• скорость, чтобы уметь обыграть атакующих игроков на их позициях и для возврата после ротации к опекаемым игрокам.

> *«Эгоист никогда не станет хорошим разыгрывающим».*
> *Стив Нэш*

Подготовка игроков к жестким требованиям, которые предъявляет длинный баскетбольный сезон, является задачей для тренера по физической подготовке – обязательного члена тренерского состава на любом уровне игры. Этот тренер должен разрабатывать индивидуальные планы тренировок в соответствии с физическими данными каждого игрока.

Навыки техники игры

Начиная строить что-либо, сначала необходимо заложить фундамент, поместив в основу первый элемент. В защите этим элементом является опека игрока с мячом, выполняемая, как правило, вашим разыгрывающим игроком, что играет роль первой линии обороны.

Глядя на таких игроков, как Чонси Биллапс или То-

ни Паркер, можно увидеть прекрасный пример идеального прессинга игрока с мячом. Главными навыками техники игры для прессинга игрока с мячом один на один являются защитная стойка, движения приставными шагами, сближение с игроком, получившим мяч, а также перехват мяча.

Защитная стойка

Как нападающий игрок должен занять правильную позицию тройной угрозы, получив мяч, так и защитник должен придерживаться правильной защитной стойки. Баланс одинаково важен для всех действий в нападении, что также справедливо и для защиты. Рассмотрим детали.

Положение стоп. Поместите одну ногу впереди другой на ширине плеч, чтобы обеспечить себя прочной основой. Из этого положения вы можете быстро сместиться в любую сторону, а также начать движение ног вперед или назад (рис. 14.1). Ноги не должны быть расставлены шире плеч, чтобы не допустить потерю быстроты. Ведущая нога выставлена вперед, а носок другой ноги выровнен ее по подушке стопы.



Рисунок 14.1 Положение стоп для оттеснения игрока с мячом к середине площадки или лицевой линии.

Данная позиция обеспечивает хороший баланс для движения во всех направлениях. Какая нога должна быть впереди? Это зависит от системы защиты, которую использует тренер. Если тренер хочет оттеснить игрока с мячом в центр площадки, то защитник ставит вперед ближайшую к боковой линии ногу. Если он хочет сместить игрока с мячом к лицевой линии, то защитник ставит вперед ногу, расположенную дальше от боковой линии (рис. 14.1).

Так же часто обсуждается вопрос распределения веса тела

игрока. Одни тренеры утверждают, что игрок должен стоять, опираясь на подушки стоп. Другие не соглашаются с этим. На мой взгляд, игрок должен чувствовать себя комфортно. Я не вижу разницы между опорой на всю стопу или подушки стоп. Я прошу только о том, чтобы позиционирование ног не препятствовало быстрым движениям в защите.

Быстрота движений ног имеет ключевое значение. Игроки должны двигаться с использованием приставных шагов, что позволяет двигаться, не смыкая и не перекрещивая ног. Сомкнутые или перекрещенные ноги влияют на баланс, быстроту и способность резко менять направление движения. Ведущей ногой должна быть ближайшая к движению, выполняемому игроком с мячом. Последовательность движений: удар мячом в пол справа, ведущий шаг левой ногой, приставной шаг правой ногой и наоборот.

Положение ног. Быстрый защитник держит колени полусогнутыми.

Ноги в коленях должны быть согнуты насколько позволяет уровень комфорта. В большинстве случаев мы хотим, чтобы игроки выглядели словно они садятся на стул.

Положение корпуса. Корпус должен быть слегка наклонен вперед, но не слишком сильно. Основной изгиб должен быть в коленях, а не в корпусе. Слишком большой наклон корпуса приводит к потере баланса.

Положение рук. Руки играют критически важную роль в защитной стойке. Я учу защитников поднимать руку со сто-

роны передней ноги. Рука со стороны задней ноги (задняя рука) выставляется в сторону, чтобы перекрыть возможные коридоры передачи. Эта рука постоянно двигается согласно движениям мяча. Защитник находится на расстоянии половины корпуса от мяча, сопровождая его движения головой.

Как только нападающий игрок берет мяч в руки и не может продолжить ведение, защитник поднимает вверх заднюю руку и начинает сопровождать мяч перекрещенными в запястьях руками, оказывая активный прессинг на нападающего, пытаясь отбить мяч, перекрывая коридоры передачи и ограничивая его обзор, стараясь помешать развернуться ему в сторону предполагаемой передачи мяча.

Положение груди. Это важный момент. Я говорю игрокам, что во время прессинга соперника с мячом они должны выставлять грудь вперед. Находясь в центре площадки, на фланге или в углу, они должны сохранять свою позицию на прямой линии между нападающим и корзиной, повернувшись к нему грудью (рис. 14.2).

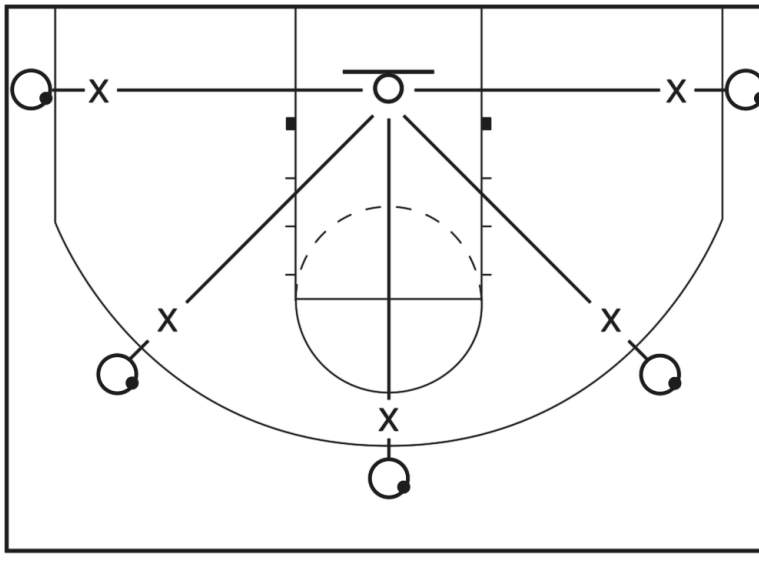


Рисунок 14.2 Защитник должен всегда находиться на линии между нападающим и корзиной, повернувшись к нему грудью.

Никогда не принимайте фехтовальную или боксерскую стойку во время прессинга игрока с мячом. В данных видах спорта стойка вполоборота помогает снизить риск поражения. Если защитник поворачивается боком к игроку с мячом, то он открывает ему прямой путь для прохода к кольцу, что перечеркивает все усилия защиты.

Движения с приставными шагами

Как говорилось выше, при прессинге нападающего игрока, ведущего мяч к корзине, защитник перемещается с использованием приставных шагов. Техника выполнения приставных шагов должна соответствовать быстроте и скорости как нападающего игрока, так и защитника. Если защитник быстрее нападающего, то он может держаться ближе к мячу. Более медленный защитник должен держаться дальше.

Из стороны в сторону. Данный прием используется, когда защитник быстрее нападающего или если защитник пытается помешать любым перемещениям мяча, перекрывая все возможные направления для игрока с мячом. Техника выполнения совпадает с описанной выше. Ведущей ногой является ближайшая к направлению движения игрока с мячом, ноги находятся в расставленном положении, скорость их движения максимальна. Старайтесь действовать на упреждение, предугадывая направление движения игрока с мячом. Создайте препятствие для его движения в выбранном направлении, вынуждая мяч перемещаться в другую сторону, а затем повторите процесс.

Приставной шаг назад. Данный прием используется, когда защитник сталкивается с быстрым и умным игроком с мячом или если тренер хочет заставить атакующую команду дольше оставаться под прессингом. Шаг назад позволяет медленному защитнику удерживать мяч перед ним. Защитник делает первый шаг, отходя назад, освобождая место для мяча. Эта техника используется для того, чтобы сохранять

позицию мяча впереди защитника, и не предназначена для смены направления движения мяча.

Шаг назад спиной к корзине. Приставной шаг назад к корзине используется для быстрой смены направления движения. Делая шаг назад левой ногой и приставной шаг правой ногой, защитник блокирует перемещение мяча в одном направлении, заставляя его сменить направление.

Выполнив маневр, оттолкнитесь наружной ногой и смените направление движения вместе с мячом. Наступив на пол внутренней ногой, создайте дистанцию, чтобы не допустить контакта с нападающим, отступая до момента, пока мяч не окажется перед вами, а затем продолжите опеку игрока.

Шаг через ногу. Если вы теряете позиции, выполняя движения с использованием техники приставного шага, примите нижнюю стойку и сделайте шаг через ногу, чтобы развернуться в сторону мяча и успеть его блокировать. В некоторых случаях вам понадобится выполнить два или три подобных маневра подряд для выхода к мячу. Оказавшись перед мячом, двигайтесь приставными шагами.

Сближение с игроком, получившим мяч

Одним из самых важных приемов в прессинге мяча является сближение с игроком, получившим мяч, которое применяется в простых ситуациях «помоги и вернись», во время ротации после ловушки на позиции центрового или после маневров с заслоном и разворотом к корзине, а также

при подборах в нападении и преследовании свободного мяча. Все описанные ситуации требуют от защитника сближения с опекаемым игроком.

Выполнение сближения задействует быстроту, баланс и контроль. При сближении с игроком вам необходимо быстро восстанавливать позицию, приближаясь достаточно близко, чтобы блокировать возможность броска и прохода к корзине. Вы должны двигаться быстро, сохраняя контроль и нижнюю стойку. Вы должны уметь предотвратить выполнение трехочкового броска и быть одновременно готовым к проходу к корзине. Приближаясь к нападающему игроку, передвигайтесь сериями коротких шагов, это позволит вам поддерживать готовность к проходу к корзине, не теряя баланса для блокировки броска. Если вы стоите выпрямившись во весь рост или с потерей баланса, то опекаемый игрок сможет сделать финт на бросок и с легкостью выполнить проход к корзине.

Перехват мяча

Прессинг мяча означает попытки вызвать потерю мяча и создать нападению условия для совершения ошибок. Также это означает попытки перехвата мяча.

Не существует каких-либо специальных приемов для обучения выполнения перехвата мяча. Некоторые игроки обладают необходимыми навыками, другие нет. Перехват мяча основан на координации во времени и рискованных действи-

ях, но старайтесь рисковать минимально. Если вы совершили неудачную попытку перехвата, то игрок с мячом получает преимущество над защитой. Неудачный перехват мяча может вызвать ротацию в защите, приводя к несоответствиям игроков в росте и скорости, вызывая проблемные для защиты ситуации, когда разыгрывающий игрок блокирует центрового или когда центровой рискует совершить фол в обороне против менее рослых игроков.

Взаимодействие

Взаимодействие между защитниками является критически важным. Мы создали набор команд для игры в защите и используем его на постоянной основе во время игр и тренировок. Адекватный набор команд помогает задать координацию движений защитников, предупредить о поставленном заслоне, озвучить необходимость переключения в защите или обозначить способ игры против заслона с разворотом к корзине.

Приведем примеры некоторых используемых команд:

• Когда мы хотим поставить ловушку для игрока с мячом после заслона с разворотом, мы командуем: «Блиц!»

• Когда мы хотим поменять опекаемых игроков после пересечения нападающих, мы командуем: «Смена!»

• Когда защитник проходит над, под или напрямую через заслон, мы используем команды «Сверху!», «Снизу!» или

«Прямо!».

• В ситуациях с заслоном и разворотом к корзине, когда защитник игрока, ставящего заслон, не может продолжать плотную опеку (как правило, после быстрых заслонов во время перехода к защите) или если другой игрок нападения ставит для него встречный заслон, то мы командуем: «След!»

Опишем следование за мячом подробней. Принцип заключается в том, что когда защитник не может продолжать плотную опеку своего игрока, то он принимает защитную стойку, поворачивается грудью к середине площадки, двигаясь боковыми шагами в направлении боковых линий и пытаясь держаться впереди мяча до тех пор, пока защитник игрока с мячом не восстановит свою позицию. Он не участвует в ловушке и не делает ложных переключений, он только сдерживает игрока с мячом. Следование за мячом не подразумевает активных действий. Данный прием мешает разыгрывающим игрокам расщепить защиту после заслона с разворотом.

Советы для частных случаев индивидуальной защиты

Особые ситуации, когда команды сталкиваются с трудностями игры в обороне против выдающихся нападающих игроков (в проходах, бросках или с «коронным приемом»),

главным образом, встречаются в НБА, но также возникают на школьном и вузовском уровне. Игра в защите против выдающихся нападающих всегда связана с определенным компромиссом. Вам необходимо определить, каким образом нападающий игрок может внести максимальный вклад в успех своей команды. Если он представляет угрозу сразу в нескольких аспектах игры, то не старайтесь блокировать их все одновременно. Попытайтесь ограничить его арсенал, чтобы он не смог полностью реализовать свой потенциал в одиночку.

Рассмотрим несколько алгоритмов действий при игре в защите против игроков, обладающих выдающимися навыками в нападении.

Игрок, выдающийся в проходах

Играя в защите против выдающегося в проходах игрока, вы должны обеспечить достаточным пространством себя, одновременно ограничивая пространство для него. Грань между лишним и недостаточным пространством тонка, но ее определение является вашей задачей. Если выдающийся в проходах игрок также обладает хорошим броском в прыжке, то вам необходимо держаться ближе к нему, сохраняя дистанцию, которая не позволит вас обойти. Многие тренеры придают большее значение блокированию прохода, а не броска с периметра. Это связано с тем, что проход может причинить больше вреда, создавая риск фола и открывая

возможность выполнения свободного броска после переключения защитника на проход.

Игрок, выдающийся в бросках

Защита против выдающегося в бросках игрока заключается в непрерывном преследовании с целью не допустить попадание мяча в его руки. Вы должны постоянно держаться на расстоянии вытянутой руки, чтобы успеть помешать ему выполнить бросок.

Не обращайте внимания на финты с мячом, после того как этот игрок получил в руки мяч. Заставьте перейти его к ведению мяча. Старайтесь блокировать ему обзор корзины. Если он начал выполнять бросок, вытяните руку, чтобы блокировать мяч. Если вы ниже ростом или обладаете быстрыми руками, то постарайтесь выхватить мяч из его рук, до того как он сможет занять позицию для броска. Всегда вынуждайте его совершать бросок слабой рукой из наименее выгодного для него направления.

Игрок с «коронным приемом»

У великих игроков, таких как Коби Брайант, Трэйси Макгрэйди, Кевин Гарнетт, Леброн Джеймс и Дуэйн Уэйж, есть свои «коронные приемы», позволяющие эффективно играть

в нападении. При каждой возможности просматривайте видеозаписи с участием таких игроков, чтобы разобрать технику их игры. Ознакомляйтесь с предыгровыми разведывательными отчетами для разработки стратегии защиты. У каждого игрока есть слабые места. Тщательно изучив «коронный прием» игрока, можно эффективно препятствовать его выполнению. Не сумев выполнить «коронный прием», игрок может воспользоваться другой техникой для поражения кольца, вы должны быть готовы к этому. Внимательно следите за его действиями. Командная защита здесь играет огромную роль. Ни один защитник не в состоянии в одиночку справиться с подобными великими игроками.

Упражнения для прессинга мяча

Для прессинга мяча игроку необходимо иметь желание и волю, чтобы остановить опекаемого нападающего игрока, также обязательным условием является владение необходимыми защитными навыками и приемами игры. Только немногие из упражнений могут помочь в умении прессинговать мяч.

Зигзаг

В данном упражнении используются все четыре угла площадки. Игроки занимаются группами, составленными в со-

ответствии их роста. Вы можете выполнять упражнение на всей площадке или на каждой ее каждой половине в зависимости от числа игроков. Упражнение состоит из четырех частей.

1. Игроки выстраиваются в ряд на лицевой линии в правом углу. Первый игрок выходит на площадку с сомкнутыми сзади руками спиной вперед. Он двигается вдоль лицевой линии приставными шагами, делая шаг левой ногой и приставляя правую ногу, перемещаясь из правого в левый угол. Затем он наступает левой ногой на пересечение лицевой и боковой линии, делает шаг назад правой ногой, меняет направление движения и двигается приставными шагами правой ногой вперед. Достигнув воображаемого продолжения линии штрафного броска, он наступает на пол правой ногой и делает шаг назад левой ногой, меняя направление движения и переднюю ногу для приставного шага. Он двигается аналогичным образом, пока не достигнет пересечения боковой и лицевой линии на противоположной половине площадки. Затем он заново начинает выполнение упражнения из новой стартовой точки, передвигаясь приставными шагами вдоль лицевой линии (рис. 14.3). Как только первый игрок достигает середины боковой линии, следующий за ним игрок приступает к выполнению упражнения.

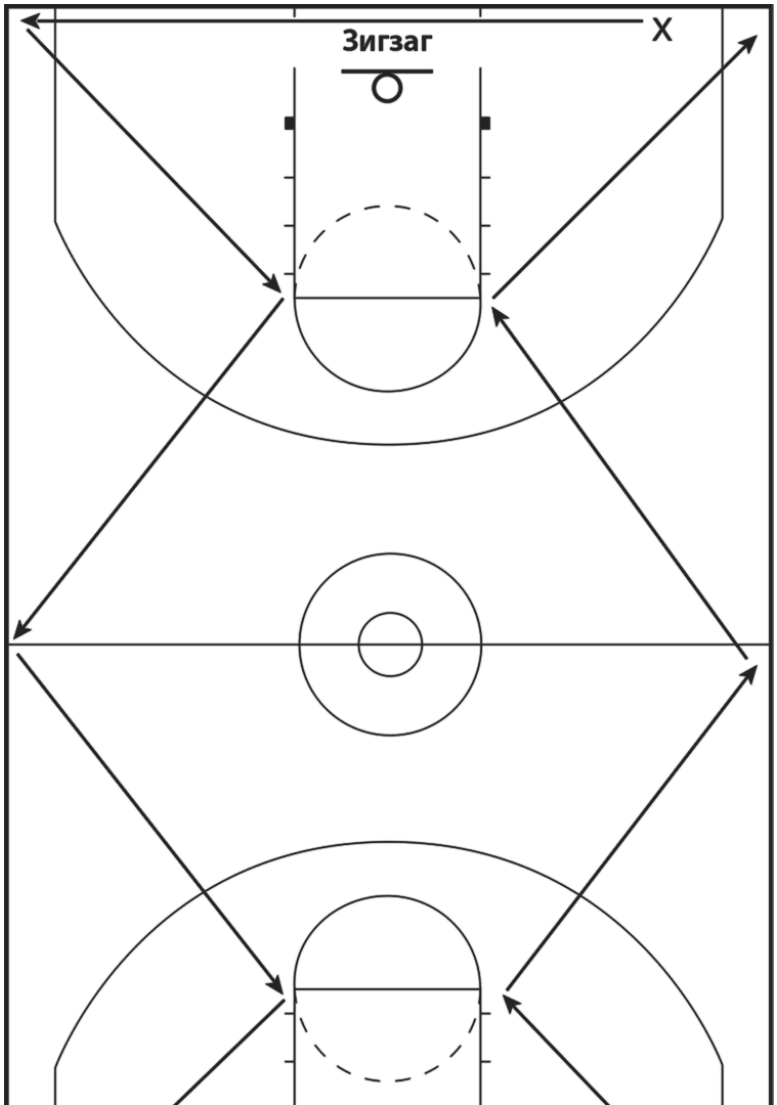

Зигзаг
X

Рисунок 14.3 Упражнение «Зигзаг»: часть 1.

2. Игроки выстраиваются за пределами лицевой линии в одном из углов площадки. Данная часть упражнения начинается с участием пары игроков: нападающего с мячом и защитника. Нападающий игрок энергично ведет в сторону ограниченной зоны, защитник двигается приставными шагами, блокируя проход. Нападающий переводит мяч на другую сторону и энергично ведет его к боковой линии, в это время защитник делает приставной шаг и перекрывает выход к боковой линии. Нападающий игрок совершает попеременное ведение в сторону ограниченной зоны и боковой линии, защитник препятствует его проходу, двигаясь постоянно при помощи приставных шагов (рис. 14.4).

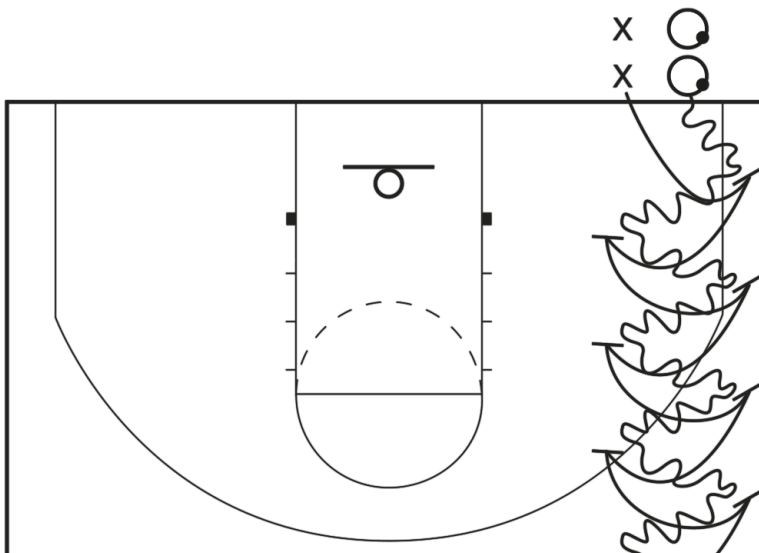


Рисунок 14.4 Упражнение «Зигзаг»: часть 2.

Эта часть упражнения выполняется до достижения игроками середины площадки, где они меняются ролями. Далее они возвращаются к лицевой линии описанным выше способом.

3. Начало данной части совпадает с предыдущей, но теперь нападающий игрок делает два энергичных удара мячом в пол и берет его в руки. Защитник поднимает руки, перекрестив их в запястьях, и делает ими движения согласно пе-

ремещениям мяча, создавая помеху передаче.

Нападающий повторяет описанную процедуру три или четыре раза, и каждый раз защитник блокирует мяч. Затем игроки меняются местами.

4. Нападающий пытается обычным способом пройти с ведением мяча к середине площадки, а защитник перекрывает ему путь, двигаясь приставными шагами и моделируя игровую ситуацию. В середине площадки игроки меняются местами.

Пятисекундное упражнение

Игроки разбиваются на пары, защитники находятся на площадке, а нападающие за ее пределами. Для данного упражнения мы используем половину площадки, в том числе лицевую и боковые линии, а также центральную линию (вы можете использовать любую линию на площадке).

Защитник передает мяч нападающему, который делает два энергичных удара мячом в пол, берет мяч в руки и поднимает его над головой. Защитник двигается приставными шагами, реагируя на удары мячом в пол, и после того, как нападающий возьмет мяч в руки, блокирует мяч описанным в предыдущем упражнении способом (рис. 14.5).

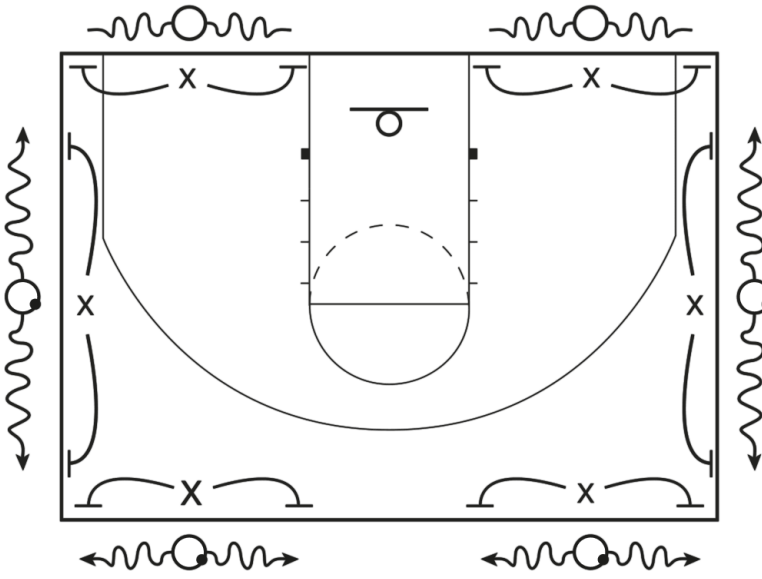


Рисунок 14.5 Пятисекундное упражнение: защитник двигается приставными шагами и блокирует мяч.

Выполнив эти действия, игроки меняются местами. Данное упражнение является очень коротким, но интенсивным с акцентом на технику блокирования игрока, ведущего мяч.

Один на один

Шесть игроков выстраиваются за лицевой линией. Мяч находится у тренера на фланге. По команде тренера игроки

выбегают на площадку. Первый игрок становится нападающим, следующий – защитником, и так далее через одного. Игроки распределяются парами на флангах и в середине.

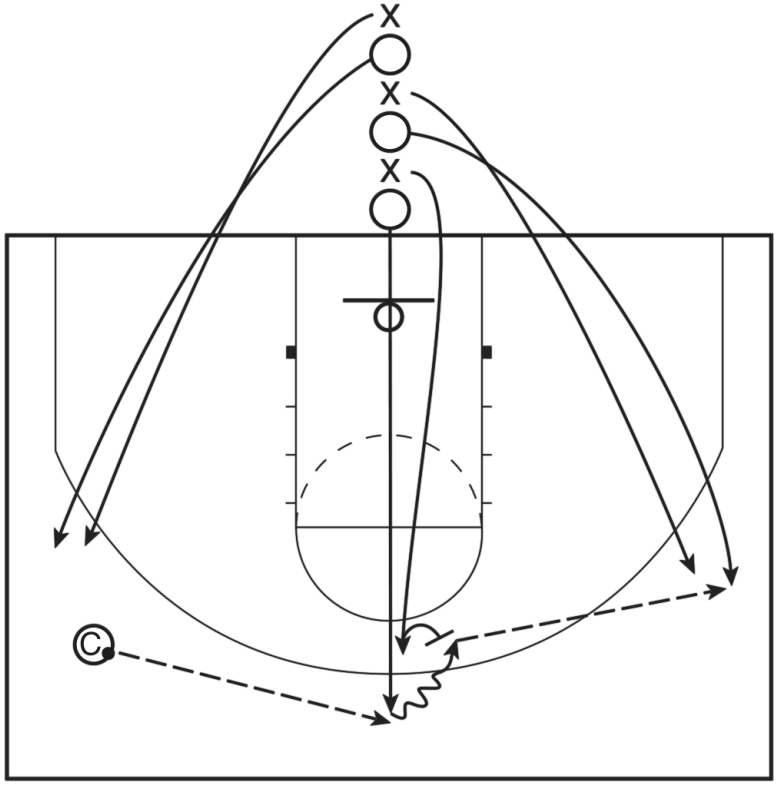


Рисунок 14.6 Упражнение один на один.

Тренер передает мяч одному из нападающих, который может пройти к корзине с использованием двух ударов мячом в пол или передать мяч одному из партнеров по команде (рис. 14.6). Упражнение заканчивается, когда мяч оказывается в корзине или в руках защитника. Если нападение выполняет более двух ударов мячом в пол, то мяч переходит защите, и та начинает нападение.

Сближение

Тренер с мячом находится в центре площадки. Два нападающих игрока занимают позиции на флангах, защитник располагается в центре ограниченной зоны. Тренер передает мяч одному из нападающих, который делает проход в направлении лицевой линии. Защитник идет ему навстречу, смещается в сторону и перекрывает путь к лицевой линии, совершая контакт грудью с игроком с мячом (без использования рук). Нападающий игрок передает мяч обратно тренеру, который переводит его другому нападающему, и тот начинает проход к лицевой линии. Защитник должен вернуться на свою позицию, приблизиться и перекрыть путь к лицевой линии, в то время как нападающий игрок только ведет мяч, не бросая его в корзину (рис. 14.7).

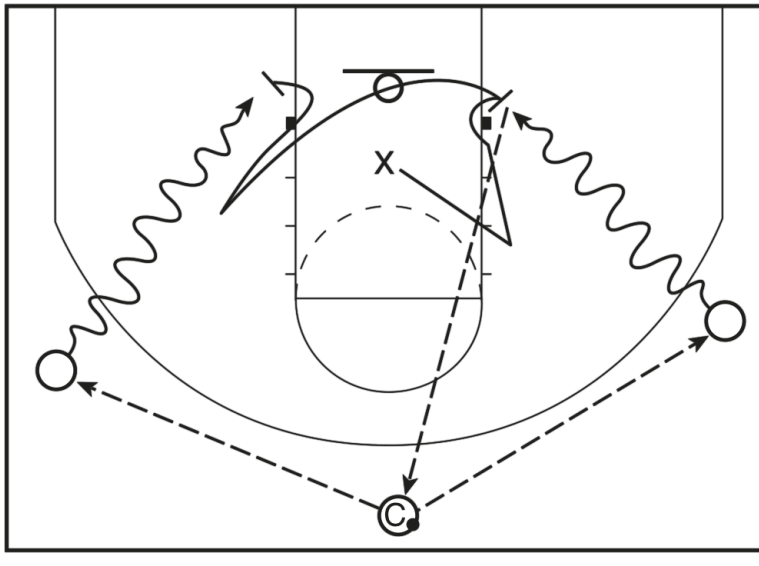


Рисунок 14.7 Упражнение со сближением.

Двое на двое с помощью и возвратом

Мяч находится в руках 1 на фланге в области верхней части ограниченной зоны, 2 занимает позицию на противоположном фланге. X1 опекает 1, X2 переключается и возвращается к лицевой линии. 1 ведет мяч к лицевой линии или в ограниченную зону. Как только 1 начал проход, 2 двигается в угол, чтобы получить передачу. X1 и X2 должны взаимодействовать, чтобы не пропустить мяч к лицевой линии

(рис. 14.8).

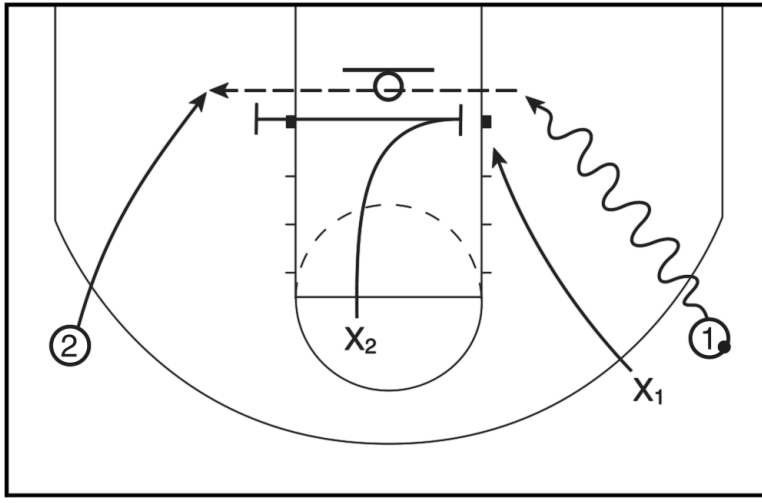


Рисунок 14.8 Упражнение двое на двое с помощью и возвратом.

Трое на трое с помощью и возвратом

Для выполнения упражнения нападающие игроки 1, 2 и 3 занимают позиции на флангах и по центру. Мяч попадает в руки любого из нападающих игроков (в нашем случае мяч находится на правом фланге). X1 опекает 1 и вынуждает его совершить проход к корзине. X3 переключается, чтобы

блокировать проход 1 к лицевой линии. X2 продолжает ротацию и переключается на 3 у лицевой линии. X1 отходит от лицевой линии назад, чтобы переключиться на 2 (рис. 14.9). Выполнение продолжается до тех пор, пока защита не перехватит мяч или он не окажется в корзине.

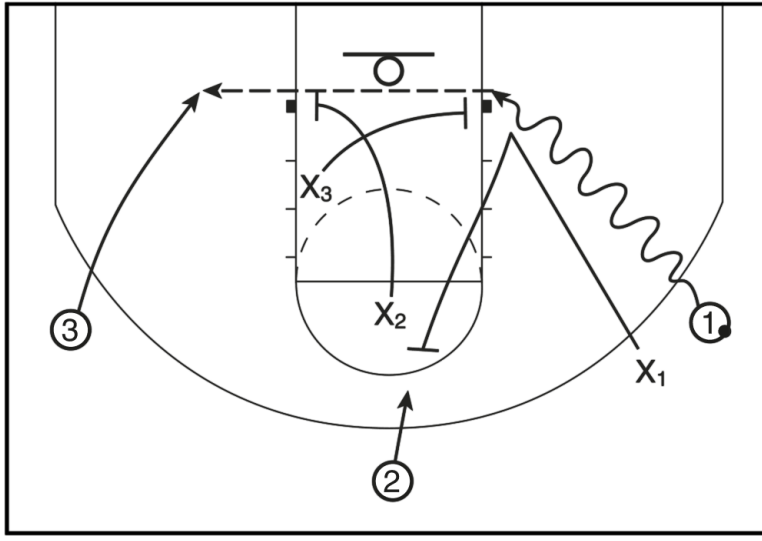


Рисунок 14.9 Упражнение трое на трое с помощью и возвратом.

Эта же расстановка позволяет выполнить упражнение с помощью и возвратом, а также полной ротацией, если мяч будет оттеснен в середину. Помощь с возвратом удается со-

вершить в случае, если ближайший к мячу защитник переключается, чтобы блокировать проход по центру, и успевает вернуться опекаемому игроку. А именно X2 делает шаг в сторону 1 и возвращается к 2. X1 остается у 1. X3 находится на позиции, чтобы переключиться на 2 и вернуться к 3 (рис. 14.10).

Полная ротация происходит, когда следующий за ближайшим к мячу защитник переключается на игрока, выполняющего проход. Затем другой игрок защиты выполняет ротацию, чтобы начать опеку открывшегося нападающего игрока (1 делает проход в середину, X2 переключается на него, X3 делает ротацию к 2, а X1 к 3) (рис. 14.11).

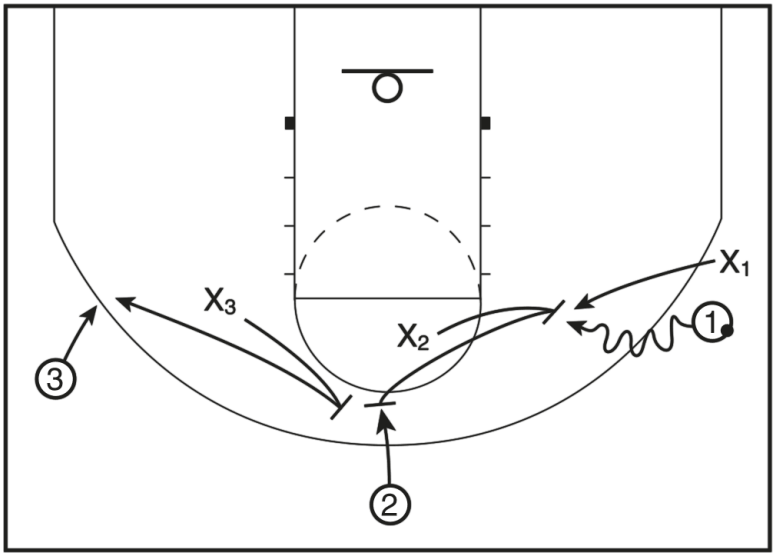


Рисунок 14.10 Упражнение с помощью и возвратом.

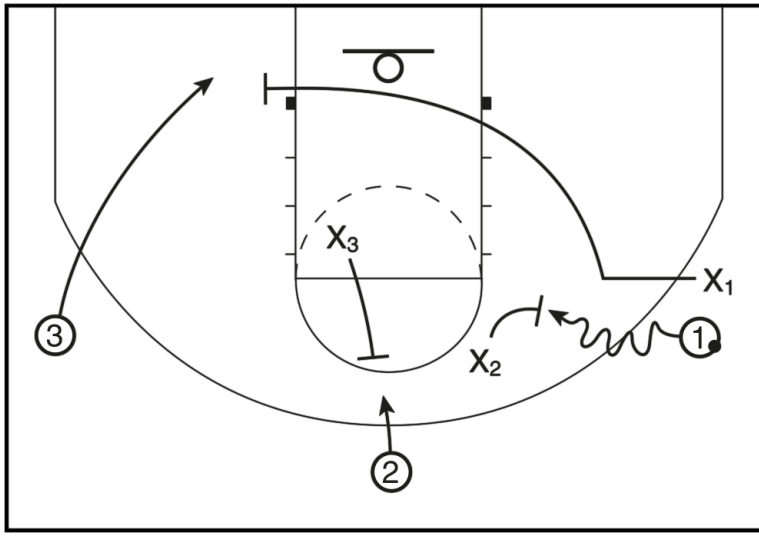


Рисунок 14.11 Упражнение с помощью и возвратом: полная ротация.

Данные упражнения используются для развития взаимодействия и быстроты реакции в ситуациях с помощью и возвратом, а также с полной ротацией. После завершения упражнения нападение покидает площадку, а ее место занимает защита. На паркет выходят новые игроки защиты. (Всегда сменяйте игроков защиты, а не нападения.) Ведение счета заброшенных мячей может добавить упражнению соревновательности.

Заключение

Будучи тренером, вы вольны в выборе используемого типа защиты – по всей площадке или на ее половине, личная, зонная или комбинированная. Все зависит от уровня игр и вашей философии игры. Но, вне зависимости от вашего выбора, если вы хотите показать настроенную на активные действия игру, то самым важным шагом для этого будет прессинг нападающего игрока с мячом. Если мяч с легкостью перемещается по периметру, попадает на нижние позиции центрового игрока и переводится со стороны на сторону, ваша команда не сможет эффективно играть в защите. Прессинг мяча является ключевым моментом для любой защитной расстановки, являясь важнейшим фактором для данного аспекта игры.

Глава 15
Прессинг по всей площадке
Джим Обрайен

Прессинг по всей площадке может служить грозным оружием для любого уровня игры. Некоторые из великих команд достигли впечатляющих результатов при помощи данного прессинга. Одни команды изредка прибегают к нему, другие же используют этот изматывающий стиль игры на постоянной основе. Многие тренеры стараются быть посередине, прибегая к прессингу по необходимости, действуя в соответствии с игровой ситуацией. С опытом у тренеров, которые используют прессинг по мере надобности в разные моменты игры, приходит понимание выигрышного для своей команды темпа игры.

Использование прессинга на постоянной основе подходит далеко не каждому тренеру, но команды тех, кто смог справился с этим, представляют собой непростых соперников, лишая противника любой возможности передышки. Большинству игроков нравится данный энергичный стиль защиты, и фанаты получают истинное наслаждение, наблюдая за игрой с применением прессинга.

Впервые я познакомился с баскетбольным прессингом в юности, учась в Высшей Римско-католической школе в Фи-

ладельфии под началом тренера Спиди Морриса. Джек Рэмси также оказал сильное влияние на мой взгляд на защиту своим зонным прессингом по схеме 1–2–1–1 по всей площадке, который существенно изменил стиль игры в баскетбол в 60–70-е годы на Восточном побережье. Написанная им книга «Прессинг в баскетболе» остается одной из лучших изданных когда-либо. В качестве помощника тренера в Орегонском университете на протяжении пяти лет я имел шанс наблюдать за работой Ральфа Миллера из Университета штата Орегон. Команды Ральфа использовали прессинг по всей площадке и часто становились лучшими в защите по всей стране.

Когда в 1986 году я пришел в команду «Нью-Йорк Никс», тренируемую Риком Питино, я наблюдал за тренером, который вывел прессинг по всей площадке на новый уровень, создавая для «Никс» славу команды, умеющей применять энергичный прессинг. Спустя десятилетие, когда Рик попросил меня присоединиться к команде Кентуккийского университета, я стал свидетелем игры лучшей в прессинге команды из всех, что я видел за свою жизнь. В 1996 году команда Кентукки прессинговала на протяжении всех матчей, не давая соперникам преодолеть 40-процентный барьер в бросках с игры и выиграв национальный чемпионат.

Потенциальная эффективность активного стиля защиты только подтвердилась во время моей работы в качестве главного тренера в командах Иезуитского университета Уилин-

га (Западная Виргиния), Дейтонского университета, «Бостон Селтикс», «Филадельфия Севенти Сиксерс» и «Индиана Пэйсерс». Весь мой опыт и полученные на практике результаты позволяют изложить информацию о защите по всей площадке.

Подстраивающийся прессинг

Подстраивающийся прессинг начинается зонной защитой с быстрым переключением на личную сразу после введения мяча на площадку. Данный прессинг направлен на задание высокого темпа и предотвращение любых передач мяча, кроме передач назад. Данная защита старается оказать прессинг на игрока с мячом, вынуждая его начать неконтролируемый дриблинг с последующей постановкой ловушки.

Подстраивающийся прессинг по всей площадке работает наилучшим образом, если тренер полностью придерживается его концепции и ежедневно прорабатывает его во время тренировок на необходимом уровне. Лучшим способом начать будет понимание каждым того, что уровень физической подготовки команды должен быть максимально высоким. Уровень физической подготовки должен сам по себе нести угрозу для соперника. В большинстве случаев вы начинаете сезон без полного набора всех самых талантливых в вашей лиге игроков. А если вы играете на уровне школ или вузов, то состав команд остается постоянным на протяжении

всего сезона, и вы должны работать с теми игроками, которые у вас есть. Понимание этого позволяет добиться хороших результатов. Вы можете работать над индивидуальными качествами игроков или тренировать команду целиком для воплощения вашего плана, в любом случае, многое зависит от вашего таланта. Однако обязательным моментом для тренера при работе с любой командой, вне зависимости от талантов, является обеспечение наилучшего уровня физической подготовки игроков при каждом выходе на паркет.

«Самые обидные поражения – те, в которых ты отдал все для победы».
Кевин Дюрант

Спросите своих игроков, могут ли они стать командой с самым высоким уровнем физической подготовки в вашей лиге. Разумеется, ответ будет положительным. Каждый хочет, чтобы его команда имела максимальные шансы на успех. Теперь необходимо довести команду до намеченной цели. Если они устают и хотят остановиться, напомните, что они сами себе поставили задачу, а вы просто помогаете им. Не существует лучшего способа усилить уверенность в себе, чем понимание превосходства своей физической формы над соперником при каждом выходе на площадку.

Черный и белый прессинг

Для каждого из данных типов прессинга я сначала объ-

ясню весь процесс целиком, а затем разобью их на отдельные этапы в тексте далее. Именно таким образом мы изучаем прессинг с первого дня. Вы заметите, что разница между черным и белым прессингом невелика – в белом игрок, вводящий в игру мяч, прессингуется, а в черном – нет.

Белый прессинг

Существует много модификаций белого прессинга, но сейчас я хочу изложить максимально интенсивный полномасштабный прессинг, призванный блокировать введение мяча в игру и навязывающий высокий темп (рис. 15.1).

Для комбинаций с введением мяча из-за пределов площадки я предпочитаю расположить:

- самого подвижного из центровых игроков на передней линии прессинга (X4);
- наиболее физически подготовленного форварда на левой стороне (X3);
- другого форварда на правой стороне (X2);
- разыгрывающего защитника возле центральной линии (X1);
- еще одного центрового позади (X5).

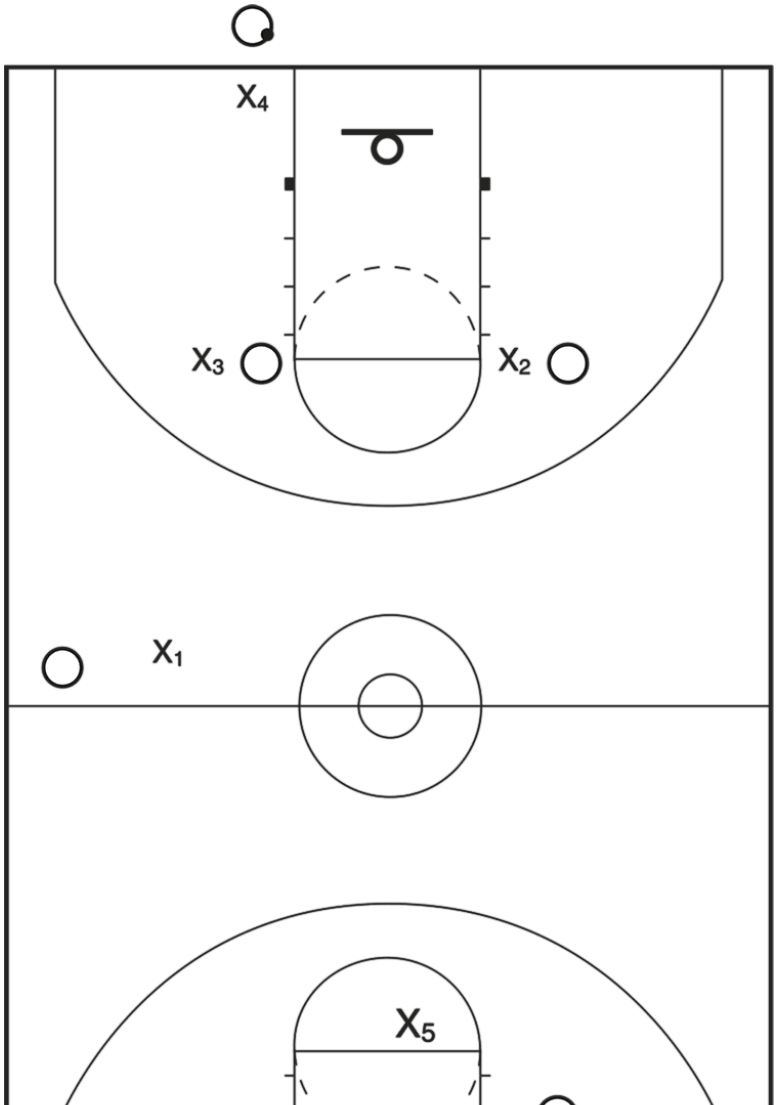

X4
X3
X2
X1
X5

Рисунок 15.1 Если игрок, вводящий мяч, перемещается вдоль лицевой линии, то X4 преследует его.

Обратите внимание, что обозначенные места на площадке являются ориентировочными, в районе которых ваши защитники, как правило, обнаружат соперников для опеки сразу после заброшенного вами мяча. Расположение ваших игроков строго определяется действиями соперника в нападении. Каждый из ваших игроков держит своего нападающего, препятствуя выполнению передачи мяча для введения в игру.

Защитник игрока с мячом (X4) должен находиться непосредственно перед игроком, вводящим мяч, стараясь помешать ему. Если игрок, вводящий мяч, перемещается вдоль лицевой линии, то X4 преследует его до момента введения мяча в игру. Мы хотим, чтобы его ноги находились почти на линии – на грани получения предупреждения от судьи.

Игроки на флангах (X3 и X2) находятся плечом к плечу с опекаемыми нападающими. Они должны наблюдать за игроком, вводящим мяч, опекая своих игроков, на манер игроков обороны в американском футболе, когда те ориентируются на квотербэка в ожидании передачи.

X3 также следит за действиями своего игрока, направленные на взламывание прессинга. Если нападающий (как правило, разыгрывающий игрок) находится перед игроком, вводящим мяч, то X3 должен держаться сбоку от него на сторо-

не, ближайшей к левой боковой линии.

X2 располагается рядом со своим игроком, держась сбоку от левого плеча нападающего. Если нападающий отходит от него, то X2 может сохранять дистанцию, пока игрок, вводящий мяч, не повернется в его сторону, после чего защитник вновь приближается к опекаемому игроку.

Ни один из игроков защиты не хочет, чтобы мяч попал на площадку в области занимаемой им позиции. Защитники располагаются таким образом, чтобы одновременно видеть игрока, вводящего мяч, и опекаемого игрока.

X1 держит ближайшего к центру площадки игрока на сильной стороне. X5 держит оставшегося игрока, вне зависимости от его позиции.

Черный прессинг

Как говорилось выше, разница между белым и черным прессингом заключается в способе прессинга при введении мяча в игру. В случае черного прессинга вместо блокирования игрока, вводящего мяч, X4 находится за передней линией прессинга (позади X2 и X3). Его задача заключается в помощи X3 и X2, чтобы усложнить сопернику выполнить передачу для ввода мяча. Во многих случаях X3 будет опекать разыгрывающего игрока (1) на левой стороне, а X4 будет осуществлять подстраховку (рис. 15.2). Как и в белом прессинге, если игрок, вводящий мяч, перемещается вдоль

лицевой линии, то X4 перемещается вместе с ним, чтобы помешать выполнить передачу для ввода мяча (рис. 15.3).

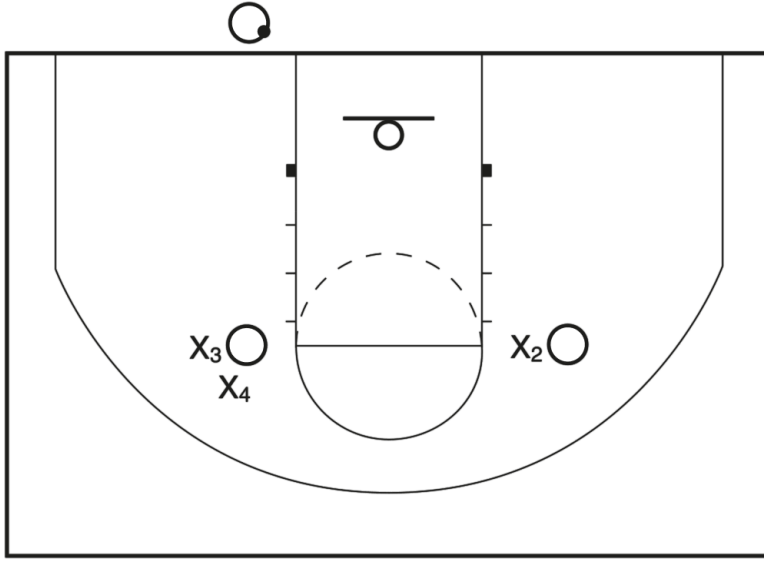


Рисунок 15.2 Белый прессинг подразумевает прессинг игрока, вводящего мяч.

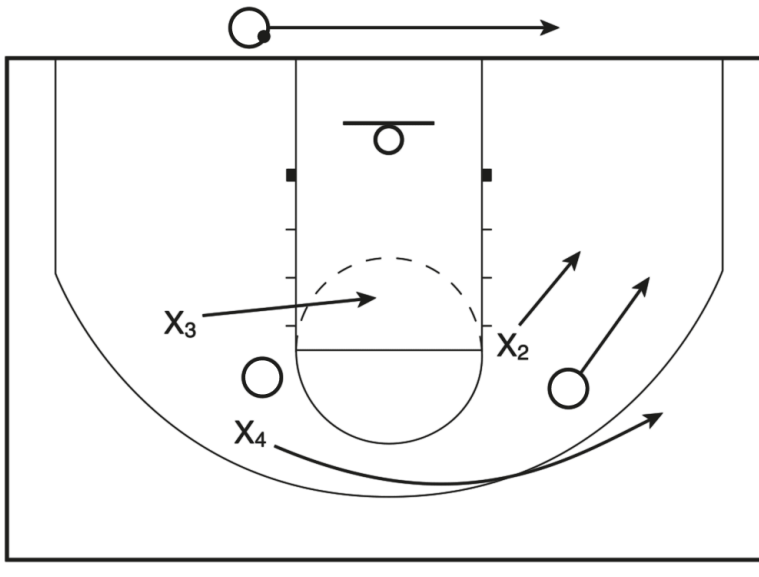


Рисунок 15.3 Черный прессинг не подразумевает прессинг игрока, вводящего мяч. X4 держится за передней линией защиты.

Комбинированный прессинг

В общем случае мы используем белый прессинг после мяча, заброшенного из ограниченной зоны. Черный прессинг мы применяем после успешного броска с периметра. Иногда это сбивает команды с толку, по крайней мере, понача-

лу. Мы также обычно используем черный прессинг в ситуациях с «мертвым мячом», когда соперник ожидает получить мяч от судьи на лицевой линии, что дает возможность перегруппировать нападение. Мы полагаем, что подобные ситуации несут большую опасность из-за возможности выполнения длинной передачи.

Блокирование передачи для введения мяча

Все игроки держат руки не ниже уровня плеч. Мы считаем, что наилучшим положением рук является следующее сочетание: согнутые и прижатые к корпусу локти (как в боксе) с приближенными и развернутыми большими пальцами к плечам кистями. Такое положение рук позволяет совершать самые быстрые движения для создания помехи передаче мяча. Повторим, что мы хотим блокировать все передачи мяча. Защитник игрока с мячом всегда должен быть уверен, что он сможет помешать выполнить очередную передачу. Защитник игрока, получающего мяч, также верит в свои силы, чтобы перехватить мяч или помешать любой передаче.

Если двое нападающих пересекаются перед вводом мяча, то их защитники автоматически меняются (рис. 15.4). Если нападающий, опекаемый X3 (или X2), покидает свою позицию и уходит в зону выше области штрафного броска, то защитник X3 (или X2) переключается и направляется в середину, чтобы встретить там и начать опекать нового игрока

(рис. 15.5).

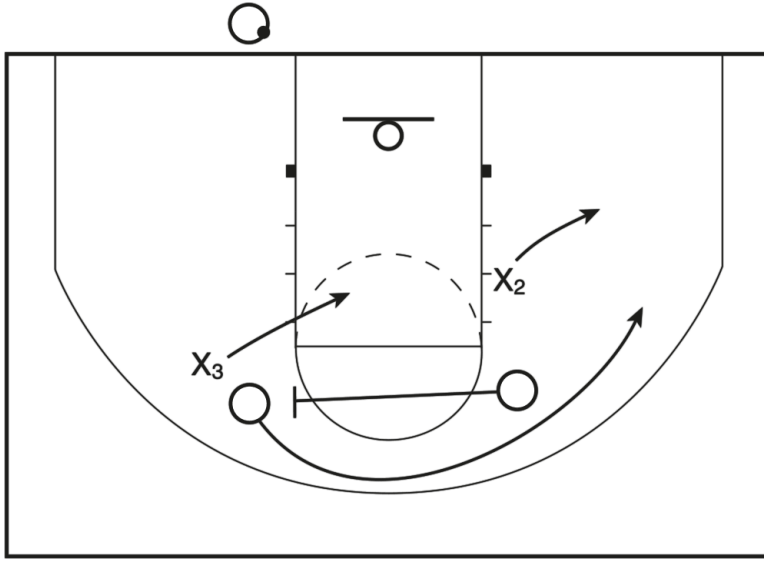


Рисунок 15.4 Если двое нападающих пересекаются перед вводом мяча, то их защитники автоматически меняются.

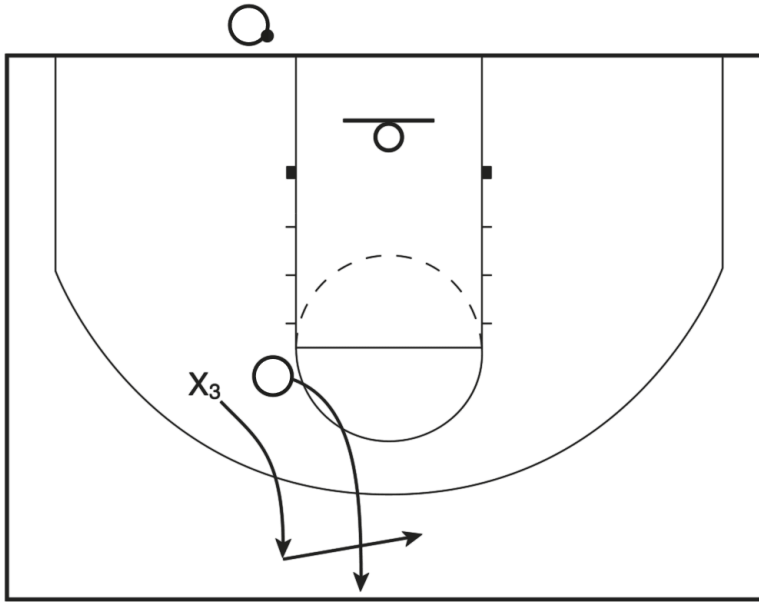


Рисунок 15.5 Когда нападающий покидает зону обороны X3 (или X2) и уходит выше области штрафного броска, X3 (или X2) двигается в середину навстречу новому игроку, входящему в эту зону.

Распределение игроков после введения мяча в игру

Как только мяч введен на площадку, все защитники

немедленно распределяются для опеки ближайших к ним нападающих игроков. Единственным исключением является белый прессинг, когда мяч переходит в угол возле лицевой линии. При данной ситуации X4 незамедлительно ставит ловушку для игрока с мячом (рис. 15.6).

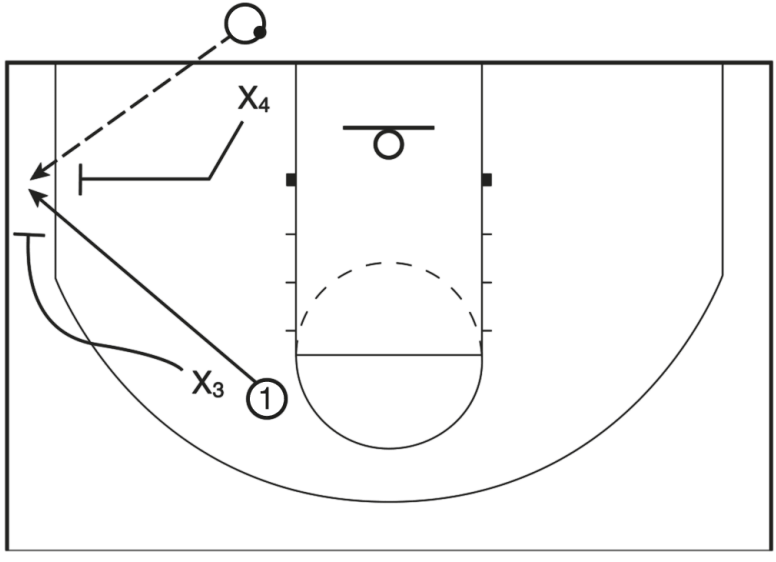


Рисунок 15.6 Если мяч переходит в угол к боковой линии, то X4 незамедлительно ставит ловушку для игрока с мячом.

Если при белом прессинге мяч переходит не в угол, а в любое другое место, то X4 занимает позицию ниже линии мя-

ча, которая представляет собой воображаемую линию, проведенную поперек площадки на уровне мяча (рис. 15.7). X4 совершает аналогичные действия и в случае черного прессинга. В обеих ситуациях X4 держит игрока, который ввел в игру мяч.

Из-за того, что любое нападение против защиты прессингом стремится совершить передачу мяча в центр, для защиты важно блокировать переход мяча за переднюю линию обороны (рис. 15.8). Как только мяч покидает руки игрока, выполняющего введение, все защитники на слабой стороне перемещаются в середину, чтобы предотвратить фатальную передачу мяча в центр.

Стоит отметить, что X2, несмотря на перемещение в середину, продолжает опекать 2. Общее правило состоит в следующем: если вторая передача мяча состоялась и он перешел в центр за переднюю линию обороны, то прессинг отменяется и защита приступает к действиям на половине площадки. Прессинг не прекращается после передач назад. Прессинг не препятствует выполнению таких передач, так как они оттягивают нападение обратно.

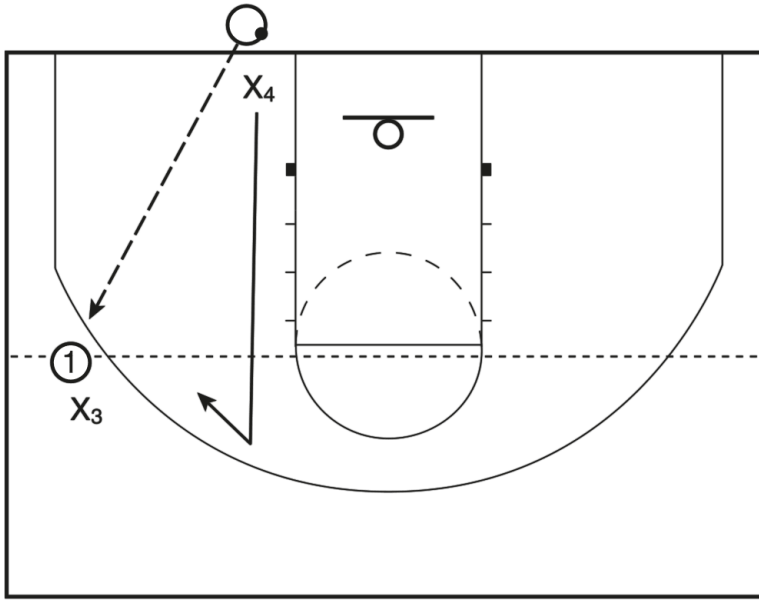


Рисунок 15.7 Если мяч переходит не в угол, а в любое другое место, то X4 занимает позицию ниже линии мяча.

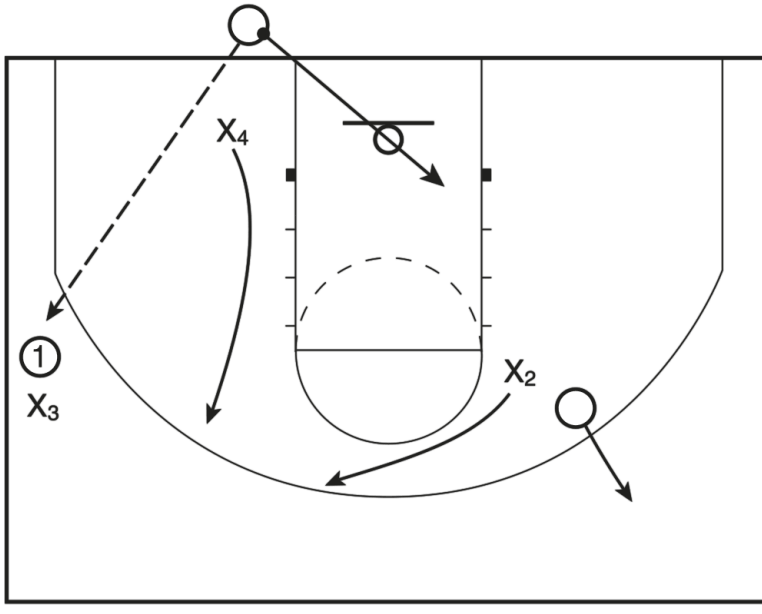


Рисунок 15.8 Независимо от типа прессинга X4 опекает игрока, который ввел мяч, препятствуя передаче в центр площадки.

Прессинг мяча

Как только выполнена передача, на игрока с мячом оказывается активный прессинг. Последующие передачи должны пресекаться, прессинг игрока с мячом должен вынудить

его начать ведение мяча. Прессинг мяча является ключевым. Кто бы ни играл в защите против игрока с мячом, он должен создать максимально некомфортные для нападающего условия. Целью является заставить игрока с мячом начать быстрый дриблинг с вероятностью потери контроля. Такое может произойти только в условиях экстремального прессинга на мяч с пресечением любых передач мяча вперед. Позже мы рассмотрим упражнения для работы над прессингом мяча.

«Владение мячом и дриблинг – мои самые сильные слабости».
Дэвид Томпсон

Защитник игрока с мячом не оттесняет его к боковой линии. Смещение игрока с мячом к боковой линии снижает интенсивность оказываемого прессинга. Мы не хотим действовать против мяча – мы хотим оказать на него прессинг. Прессинг мяча должен вынудить игрока с мячом ускорить свой темп без возможности переиграть защитника.

Эффективные ловушки являются залогом любой защиты прессингом.

Ловушка против быстрого дриблинга

Как только игрок с мячом вынужден начать быстрый дриблинг, ближайший к нему защитник ставит ловушку в направлении ведения мяча (рис. 15.9).

Игрок, ставящий ловушку, уверенно блокирует игрока с мячом, действуя по аналогии со сближением с игроком, получившим мяч, при игре на половине площадки. Защитник игрока с мячом должен держаться максимально близко к нападающему, когда тот приближается к ловушке. На рисунке 15.9 показано, как X3 и X1 ставят ловушку для игрока с мячом.

Разобрав данный вид прессинга, объясните команде разницу между контролируемым и быстрым дриблингом. Чем сильнее оказывается прессинг на игрока с мячом, чтобы тот начал неконтролируемое ведение мяча, тем больше шансов вызвать потерю мяча. Практически бессмысленно ставить ловушку для игрока, контролирующего мяч, так как он может сменить направление движения или выполнить передачу. Во время тренировок ваши игроки должны понять, что начало быстрого дриблинга автоматически означает постановку ловушки.

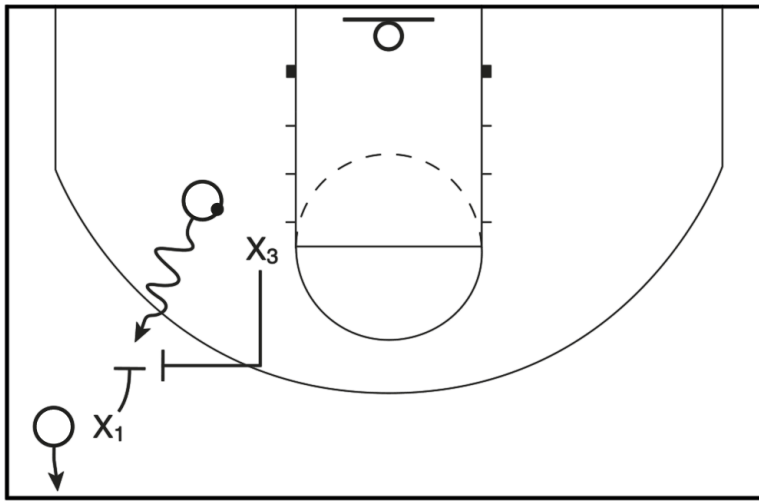


Рисунок 15.9 Если игрок с мячом начинает быстрый дриблинг, ближайший защитник ставит ловушку в направлении ведения мяча.

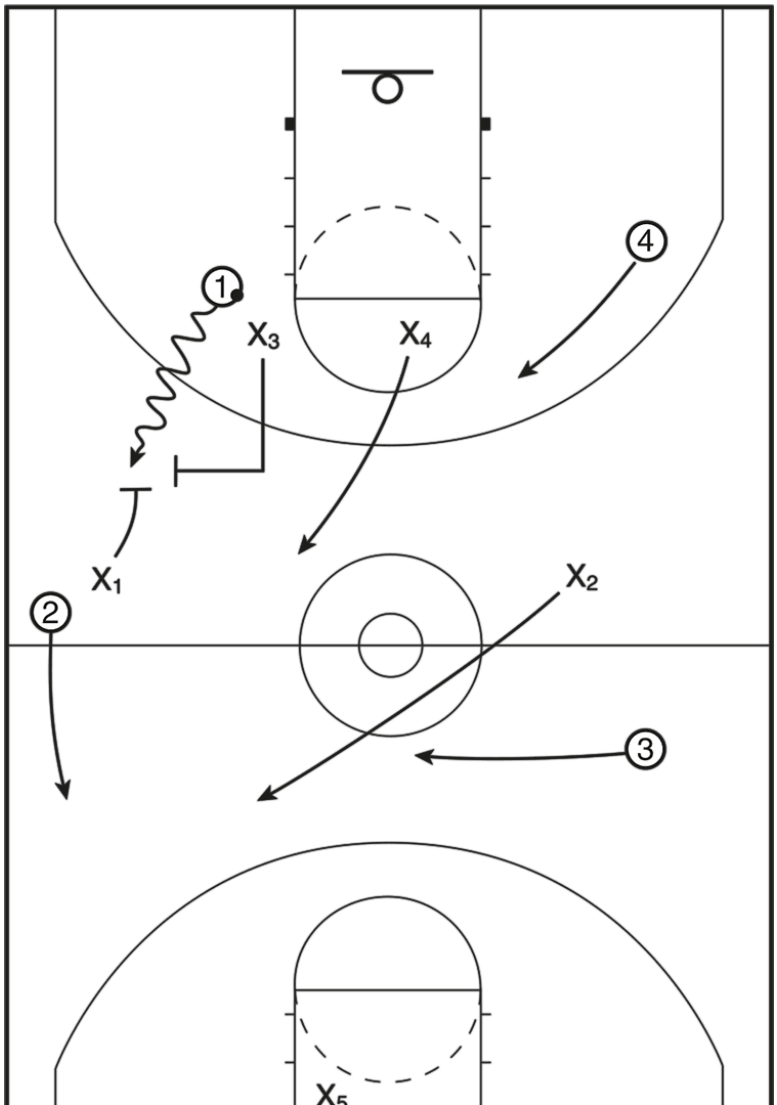

1
2
3
4
X1
X2
X3
X4
X5

Рисунок 15.10 Ротация после ловушки.

Ротация после ловушки

Тренеры, впервые обучающие игроков прессингу, иногда слишком много внимания заостряют на ротации. Мы всегда считали, что ротация после ловушки видится игрокам очевидной и вполне естественной. Перегружая игроков строгими правилами выполнения ротации, вы ограничиваете их способность действовать быстро.

На рисунке 15.10 показано, как X3 и X1 ставят ловушку для игрока с мячом. Кто переключается на 2, оставленного X1 для постановки ловушки? X2 или X5 могут переключиться на 2. Мы хотим научить игроков играть активно, позволяя им реагировать на изменения. Игрок, который переключается, должен думать о перехвате мяча.

Если на 2 переключается X5, то X2 уходит назад. Если переключается X2, то X5 остается рядом с корзиной. В любом случае, ключевым защитником является X4, который находится в центре и отвечает за предотвращение передачи в бросковую зону. X5 уходит выше, X2 отходит назад, а X4 контролирует центр (рис. 15.11). Все передачи, кроме передач назад, должны быть блокированы. Обратите внимание, что все защитники находятся ниже линии мяча.

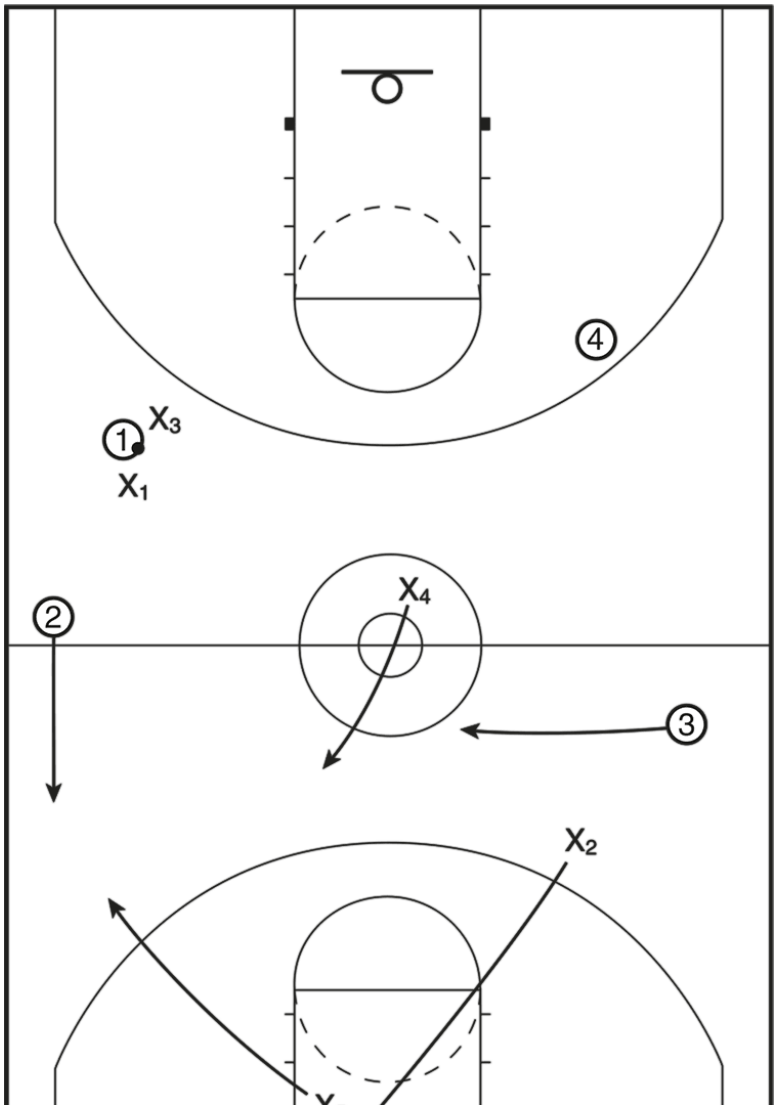

4
1
X3
X1
X4
2
3
X2

Рисунок 15.11 Ротация после прессинга – переключается X2 или X5. Если переключается X5, то X2 отходит к корзине.

Альтернативы ловушке

Ставить ловушки хорошим командам весьма непросто. В подобных случаях вместо ловушек старайтесь заставить соперника совершить потерю мяча, вынудив играть в темпе, превышающем его возможности. Научите свою команду прессинговать мяч, чтобы соперник ускорил дриблинг. Этого можно добиться при помощи упражнений для игры в защите один на один, не допуская фола, но и не позволяя мячу продвигаться вперед по площадке с использованием передач.

Игроки с мячом иногда могут обыгрывать ваших защитников, обводя их при помощи ведения мяча. Вы должны стараться, чтобы подобное не случалось, но можно постараться с выгодой использовать такую ситуацию, обучая игроков преследовать дриблера с попытками выбить мяч сзади. Когда игрок, быстро ведущий мяч, вынужден резко замедлиться, наткнувшись на игрока защиты, он становится уязвимым для быстро приблизившегося сзади защитника, который старается выбить мяч.

Выбор между ловушкой и линией мяча

Выбор между постановкой ловушки и сохранением позиции перед линией мяча является самым главным решением в прессинге. Каждый игрок должен четко понимать, когда ставить ловушку, а когда нужно сохранять позицию относительно игрока, выполняющего быстрое ведение мяча.

Ловушка при быстром дриблинге ставится, когда защитник может вызвать неконтролируемое ведение, сохраняя позицию в непосредственной близости от игрока с мячом. На рисунке 15.12 X1 ставит ловушку для 1.

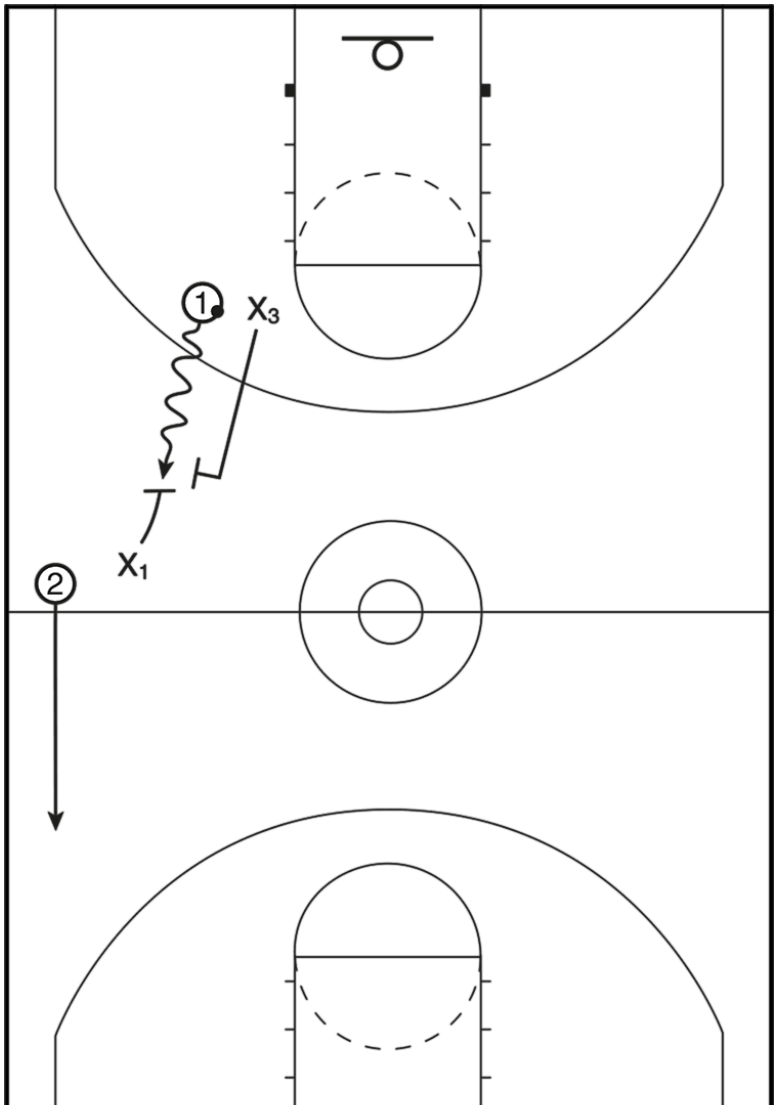

1
X3
X1
2

Рисунок 15.12 Игрок, выполняющий быстрый дриблинг, попадает в ловушку, если его защитник сохраняет минимальную дистанцию между ними.

При постановке ловушки защитник сохраняет нижнюю стойку, двигаясь короткими быстрыми попеременными шагами и держа руки достаточно высоко, чтобы помешать выполнить быструю передачу над головой. Ловушку необходимо поставить на воображаемой линии между 2 и 1. Напомним, что единственным сигналом для постановки ловушки является быстрый дриблинг с возможностью для защитника оставаться в непосредственной близости от игрока с мячом.

В некоторых случаях, после того как Х3 вынуждает 1 начать быстрый дриблинг, 1 удается обыграть Х3 и тот оказывается позади. В этой ситуации Х3 может преследовать 1. Х1 старается держаться перед игроком с мячом, делая финты на движения вперед-назад, чтобы попытаться замедлить его или заставить выполнить удар мячом в пол в сторону (рис. 15.13). После этого подбегает Х3 и пытается выбить мяч сзади. Активные попытки выбить мяч сзади могут привести к потери мяча даже самым лучшим дриблером.

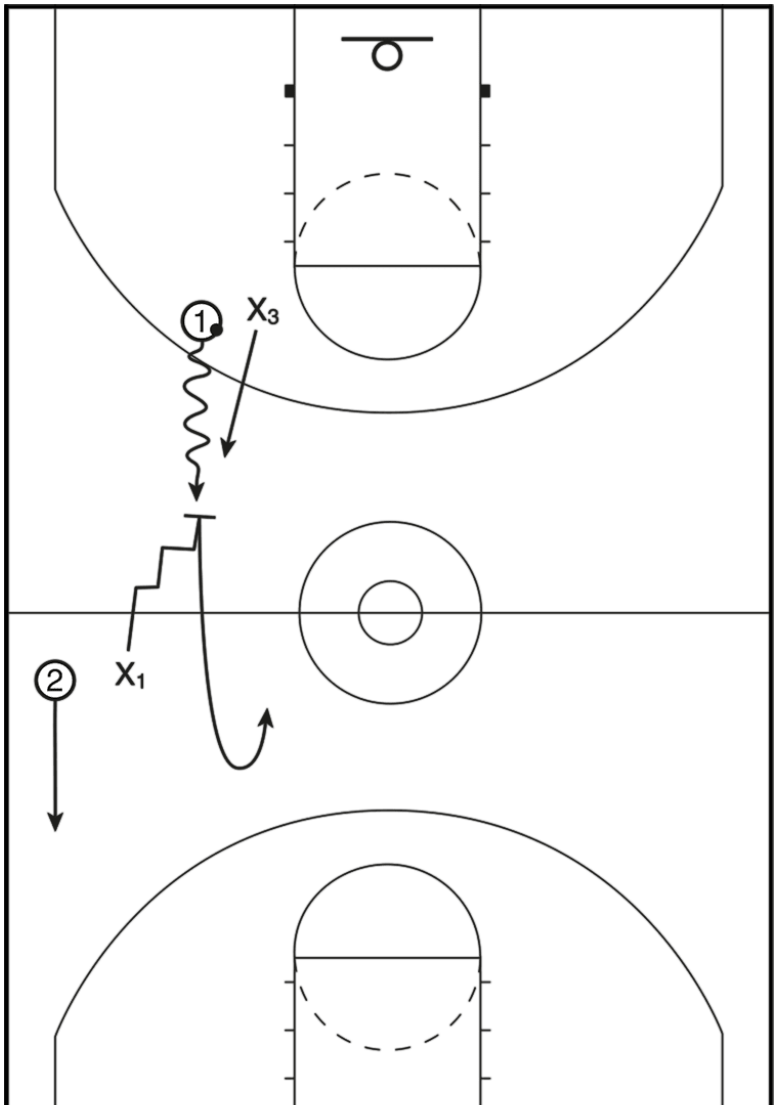

1
X3
X1
2

Рисунок 15.13 Если X3 преследует игрока с мячом, то X1 делает финты, чтобы замедлить его или заставить сделать удар мячом в пол в сторону. X3 догоняет дриблера, чтобы выбить мяч сзади.

Упражнения для прессинга по всей площадке

Если вы хотите научить игроков выполнять атакующую комбинацию, то вы должны разбить ее на части и работать над ними по отдельности. Это справедливо и для любого типа защиты. Игроки должны понять общую картину, а затем проработать каждую ее часть. Ниже приведены упражнения, которые я использую для работы над прессингом по всей площадке.

Один на один

Площадка разбивается вдоль пополам, для упражнения используется одна половина. Как правило, мы выполняем данное упражнение одновременно на двух половинах с разных концов площадки. Тренер вводит мяч на площадку в область, обозначенную темным цветом на рисунке 15.14.

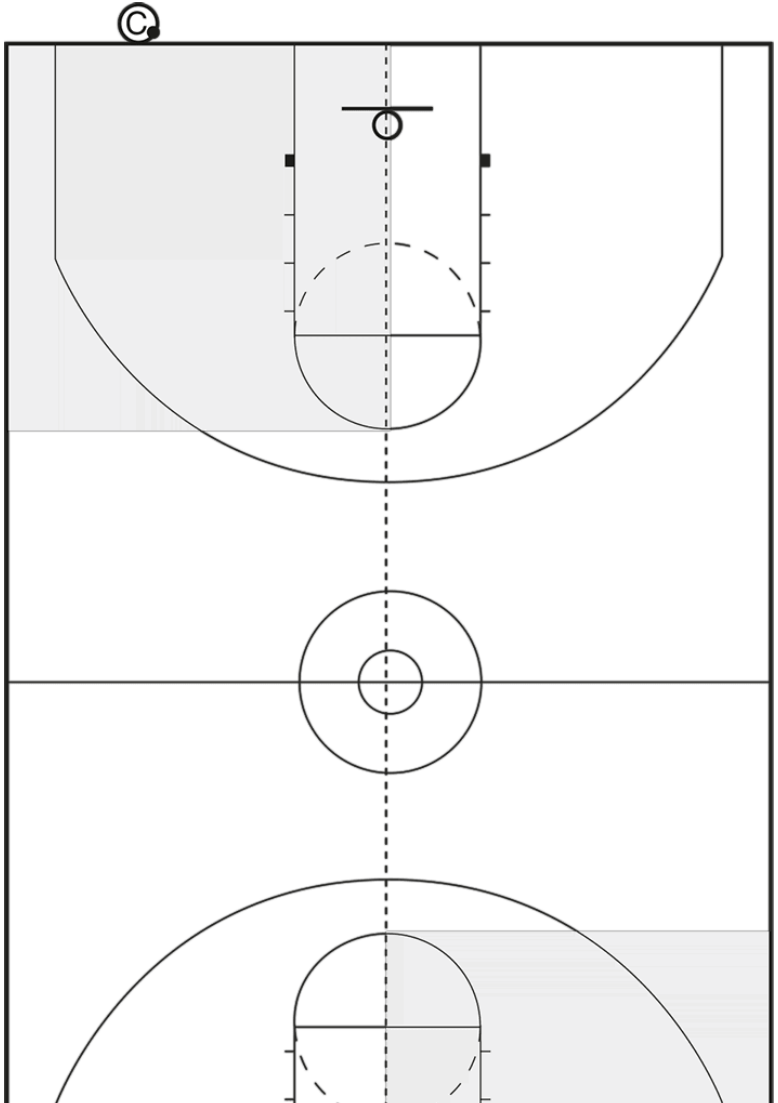


Рисунок 15.14 Упражнение один на один: защитник находится напротив тренера, создавая помеху введению мяча в игру, а затем вынуждает игрока с мячом начать быстрый дриблинг.

Это упражнение предназначено для работы над блокированием введения мяча в игру, когда защитник находится напротив игрока, вводящего мяч. Как только мяч попадает на площадку, мы переключаемся на прессинг игрока с мячом с целью заставить его начать быстрый дриблинг, не теряя с ним физического контакта. Если игрок с мячом обыгрывает защитника, то тот начинает преследование дриблера и пытается выбить мяч сзади.

Зона, в которую совершается передача мяча нападающему игроку, ограничена одной стороной площадки.

Для начала упражнения нападающий игрок занимает позицию напротив тренера с мячом. Защитник становится сбоку от него со стороны боковой линии лицом к тренеру. Защитник поддерживает физический контакт с нападающим игроком при помощи бедра и локтя (рис. 15.15).

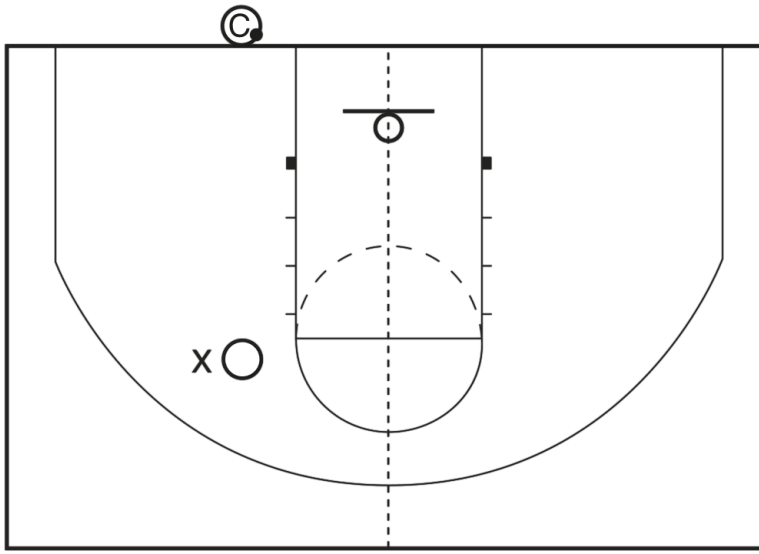


Рисунок 15.15 Упражнение один на один: защитник становится сбоку от нападающего со стороны боковой линии, поддерживая с ним физический контакт.

В силу ограничения пространства защитник может действовать очень активно, мешая получить мяч. В начале сезона мы делаем акцент на том, чтобы защитник создавал помеху передаче, видя игрока, вводящего мяч, и не совершая фола против нападающего.

Двое против двоих

Данное упражнение похоже на предыдущее. Оно выполняется на одной стороне площадки, ограниченной воображаемой линией, соединяющей корзины. В данном случае мяч вводится игроком. Мы выполняем это упражнение двумя способами. Первый способ: защитник опекает игрока, вводящего мяч (белый прессинг, рис. 15.16).

Второй способ: защитник находится на другой позиции, игрок с мячом без опеки (черный прессинг, рис. 15.17). В обоих случаях акцент делается на блокировании передачи для ввода мяча на площадку. Мы всегда помним о важности предотвращения передач с целью привести к потере мяча нашим соперником.

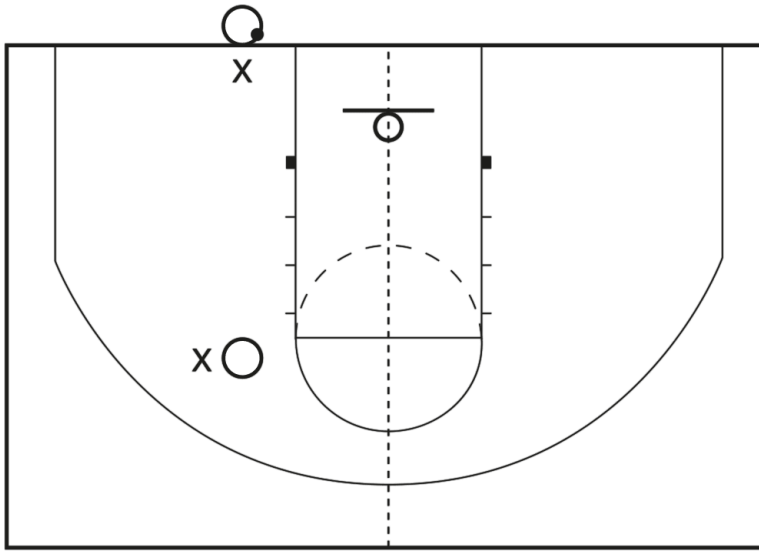


Рисунок 15.16 Упражнение двое против двоих: защитник опекает игрока, вводящего мяч в игру.

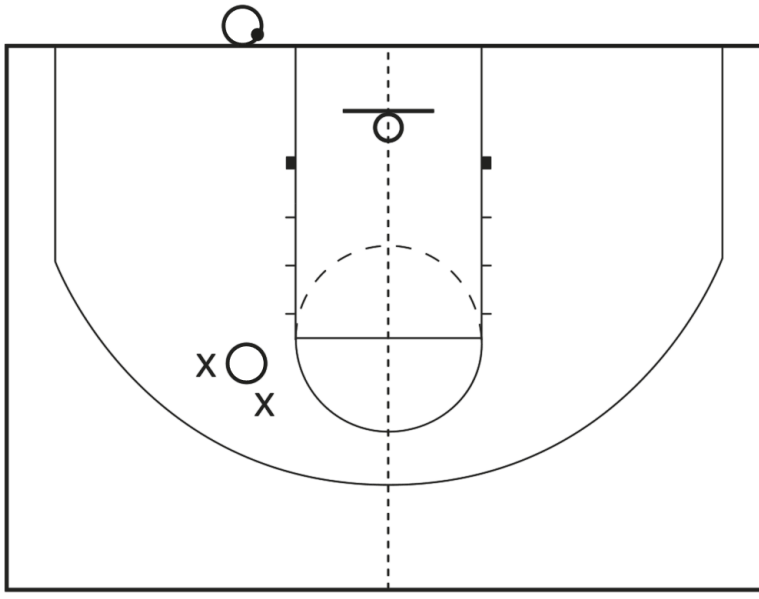


Рисунок 15.17 Упражнение двое против двоих: защитник не опекает игрока, вводящего мяч в игру.

Если мяч попадает на площадку в руки нападающего, то мы играем двое против двоих в обычной манере. Защитники стараются вызвать быстрый дриблинг и поставить ловушку, не обращая внимания на открывающегося при этом игрока нападения. Это помогает защитникам максимально сконцентрировать внимание на перехвате передачи мяча. Если передача выполняется из ловушки, то защитники стараются догнать игрока, у которого появился шанс выполнить сво-

бодный проход, и выбить у него мяч сзади.

В данных упражнениях ограничение пространства для выполнения усложняет выполнение передачи для введения мяча на площадку, что справедливо для обоих типов прессинга. Эта особенность способствует укреплению уверенности ваших игроков при игре против прессинга.

Трое против троих

Пространство для выполнения данного упражнения не ограничено, мяч можно вводить в любую область площадки. Защитники снова выстраиваются для белого или черного прессинга. Как и прежде, защитник опекает игрока, вводящего мяч, в случае использования белого прессинга (рис. 15.18). При черном прессинге игрок с мячом остается без опеки (рис. 15.19).

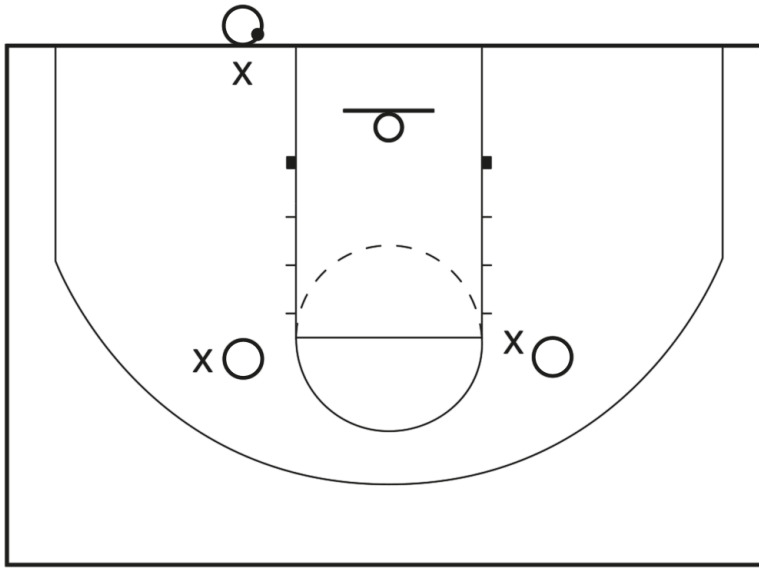


Рисунок 15.18 Упражнение трое против троих: расстановка для белого прессинга.

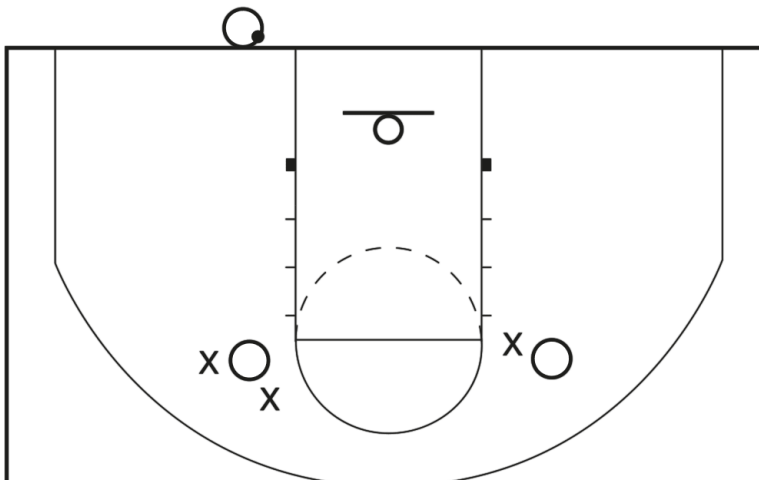


Рисунок 15.19 Упражнение трое против троих: расстановка для черного прессинга.

В начале упражнения мы определяемся с типом прессинга, а затем модулируем игровую ситуацию до момента, пока мяч остается живым. Данное упражнение несет ключевую важность в формировании новых тактик для вашей защиты. В силу того что игроки модулируют реальную игру трое против троих, тип используемого прессинга они выбирают исходя из дистанции, с которой был заброшен мяч (близко к корзине или с позиции на периметре). Упражнение также тренирует умение блокировать передачу для введения мяча,

особенно при расстановке защитников для черного прессинга. Ваши игроки быстро усваивают необходимость держать мяч в поле зрения и последовательность действий в различных ситуациях.

Упражнение 4–4–4

Упражнение 4–4–4 (три четверки) очень хорошо подходит как для нападения, так и для защиты при использовании на ежедневной основе. Разбейте команду на три четверки игроков: четверка А, четверка Б и четверка В. Расстановка игроков для начала упражнения показана на рисунке 15.20.

Четверка А начинает в тыловой зоне с мячом на наружном радиусе области штрафного броска. Она нападает на четверку Б, двое игроков которой в паре защищают кольцо. Другая пара игроков четверки Б находится на противоположных пересечениях центральной и боковых линий. Эти игроки выходят на площадку после пересечения мячом центральной линии. Они присоединяются к защите после контакта с центральным кругом.

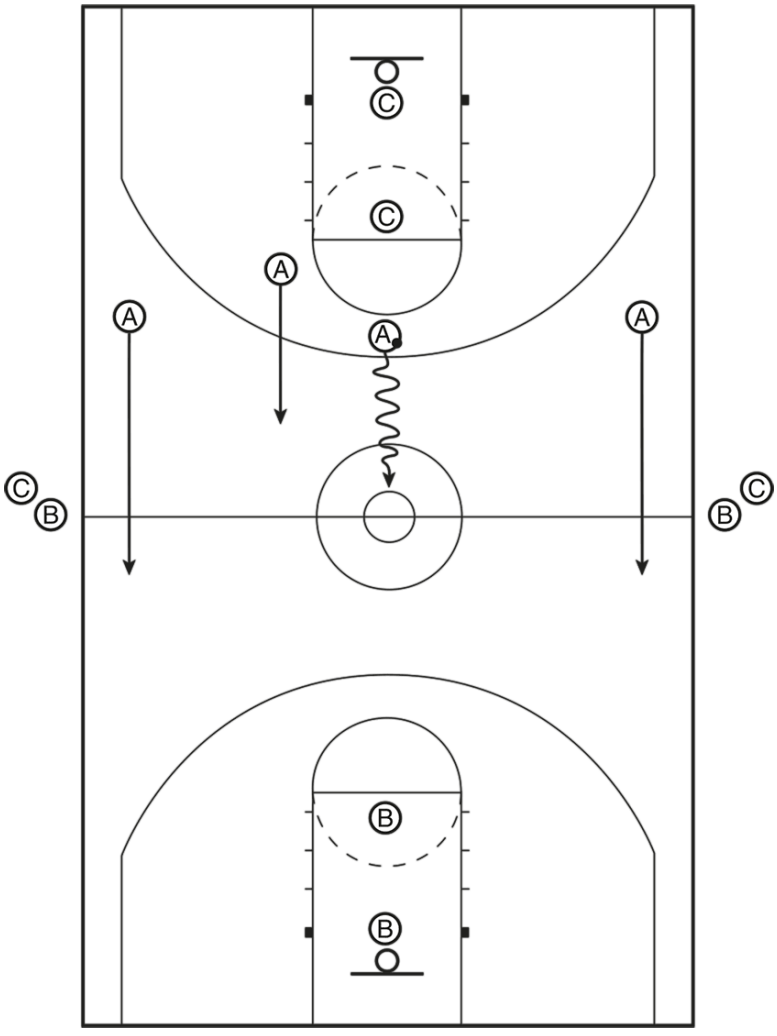

C
C
A
A
A
A
C
B
B
C
B
B

Рисунок 15.20 Упражнение 4–4–4: начальная расстановка.

Упражнение продолжается, моделируя реальную игровую ситуацию. Если четверка А не забрасывает мяч, то четверка Б выполняет подбор и делает быстрый прорыв против четверки В, которая становится парами у противоположного кольца и по краям центральной линии. Защитники на центральной линии действуют по описанной выше схеме.

Если четверка А забрасывает мяч, то она сразу приступает к прессингу четверки Б, используя белый или черный тип, в зависимости от того, был ли мяч заброшен из ограниченной зоны или это был бросок в прыжке.

Четверка А играет в защите против четверки Б только до середины площадки, где начинает оборону четверка В. Это правило заставляет четверку А оказывать более энергичный прессинг.

Если четверка Б справляется с прессингом, то к защите приступает четверка В, двое из игроков которой входят в игру, коснувшись центральной линии после того, как четверка Б перешла на их часть площадки с мячом. Затем четверка А отправляет двух защитников за пределы боковой линии на уровне центра площадки, а другие два игрока занимают защитные позиции возле корзины, которую они только что атаковали.

Как правило, при выполнении данного упражнения мы ве-

дем счет заброшенных мячей и победитель получает перерыв для питья, а проигравшие четверки штрафуются бегом.

Иногда выполнение этого упражнения бывает трудно контролировать и тренерский состав должен быть терпелив, чтобы найти баланс между безостановочным действием и обучению правил прессинга.

Заключение

Распространенной ошибкой среди тренеров, использующих защиту прессингом по всей площадке, является разочарование в данном типе защиты и отказ от него после одного или двух заброшенных соперником мячей без сопротивления. Пусть этот негативный момент не смутит ваш выбор защиты. У каждой из них есть свои недостатки. Периодические броски без сопротивления в исполнении соперника являются единственным отрицательным фактором защиты прессингом по всей площадке, с которым вам нужно смириться. Разумеется, причина, по которой вы выбрали данный тип защиты, заключается в том, что вы видите больше положительных моментов, чем отрицательных. Вы должны верить в выбранную систему защиты, если хотите, чтобы ваши игроки поверили в нее.

В завершение, говоря о теме данной главы, стоит дополнить ее несколькими словами об уровне физической подготовки. Умение бегать на полной скорости является обя-

зательным требованием к игрокам в рамках данной защиты. Они должны быть в лучшей форме, чем их соперники. Кроме этого, они должны обладать отличной подготовкой для игры в защите. Что означает способность играть продолжительное время с согнутыми в коленях ногами, чтобы при необходимости сделать быстрый шаг в сторону или начать ротацию. Эффективное практическое применение защиты прессингом по всей площадке невозможно без должного уровня подготовки игроков для игры в защите.

Глава 16
Стратегии защиты
Дел Харрис

При разработке стратегий защиты во время подготовки команды для уверенной командной игры необходимо учитывать три этапа: подготовка перед игрой, корректировки во время игры и корректировки на последних моментах игры.

Мы не можем выделить отдельные главы для разбора каждого этапа, поэтому приведем общий обзор, нацеленный на дальнейшее более глубокое осмысление рассматриваемой информации, которая играет существенную роль в успехе игры.

Подготовка перед игрой

Для начала вам нужно определить тип используемой в качестве основной системы защиты – личная или зонная. Вне зависимости от вашего выбора я рекомендую также обучить команду и второму варианту для того, чтобы была возможность переключиться на резервную защиту в случае необходимости. Несомненно, еще одним обязательным условием является овладение несколькими типами прессинга. Несмотря на то что многие успешные тренеры предпо-

чли безальтернативно использовать выбранную защиту, мы уверены в том, что (пользуясь бейсбольной терминологией) одного типа подачи недостаточно после выхода на высшие уровни игры. С другой стороны, ошибочно было бы полагать, что каждый из нескольких используемых видов защиты может заменить другие и привести к успеху.

Используйте одну защиту на постоянной основе, держа другую наготове для особых случаев. Работая в Далласе, мы использовали несколько защит, что было продиктовано двумя факторами:

1. Во время игр вы сталкиваетесь с различными защитами, что обязывает вас тренироваться для подготовки к этому. Польза от тренировки для игры против защиты, которая неэффективна или не имеет четкой логики действий, как правило, незначительна. Таким образом, вы должны будете научить команду приемам личной и зонной защиты, а также вариантам прессинга, чтобы иметь в своем арсенале набор навыков для игры против любой из них.

2. Как только ваша команда научится использовать каждый из основных стилей защиты достаточно хорошо, вы можете попробовать начать применять резервную защиту в ситуациях, когда основная оказывается недостаточно эффективной против определенного соперника. Перемены темпа игры могут привести к замешательству противника, что дает время вашей команде отойти назад и занять позиции, чтобы привести команду к победе.

Распределение игроков

Основной защитой, используемой большинством хороших команд, является личная защита, это связано с тем, что около 90 % игрового времени проходит именно в таких условиях. Другие типы защиты используются, как правило, в случаях нехватки талантливых игроков или недостатка уровня подготовки для успешной индивидуальной игры. Подобные решения тренера выглядят весьма разумно. Известно, что использование адаптированной зонной защиты помогло команде «Маверикс» выиграть большое число игр в сезоне. Рассматривая базовую личную защиту, следует учитывать несколько стратегических аспектов, первый из них – распределение игроков. Самый простой способ распределения – использование взаимного соответствия игроков: центровые с центровыми, разыгрывающие игроки с разыгрывающими и так далее. Однако данная стратегия не всегда будет лучшей.

«Нападение выигрывает матчи, а защита – титулы».
Билл Расселл

Среди преимуществ данного метода простота, выражающаяся в том, что во время транзитивной защиты зачастую проще распределиться со взаимным соответствием, а не без

него. При этом распределения без соответствия не нужно избегать во всех случаях, так как оно может нести определенные выгоды. В идеале вам нужен защитник на периметре, имеющий способности для держания двух или даже трех позиций. Вы можете отправить его к лучшему игроку периметра соперника сразу или дождаться, когда тот начнет показывать успехи, либо сделать это в последнем периоде, чтобы избежать угрозы превышения лимита персональных замечаний.

Невысокие и быстрые разыгрывающие игроки могут представлять угрозу для многих команд. Этого можно избежать, направив против них своих невысоких защитников для компенсации скорости. Однако если, несмотря на это, соперник оказывается быстрее, то распределение с соответствием может быть бесполезным. В такой ситуации попытайтесь вывести в защиту рослого игрока, который сможет противостоять противнику при наличии достаточного пространства, препятствуя при этом броску при помощи своих габаритов.

Мощные и крупные игроки также могут представлять проблему, если ваши центровые слабее или медленнее. В данном случае есть вероятность, что лучшим решением окажется вывести невысоких и быстрых игроков против них. Например, Эдуардо Нахера (рост 203 см) смог сдерживать великого Яо Мина (рост 229 см), что позволило нам победить в решающем матче. В тот день Нахера пользовался своей быстротой, что позволило ему мешать приему мяча Ми-

ном и занимать выигрышную позицию, чтобы не подпустить его к щиту.

Игра против игрока, превосходящего в росте, не приносит успех постоянно, но в некоторых случаях бывает полезным применить что-нибудь необычное для победы в текущей игре. Всегда полезно задуматься о другой стратегии на случай провала используемой. Так же справедливо, что большинство крупных игроков не любит, когда внизу копошится кто-то, отбивая им колени, преграждая путь мячу и успевая занимать их любимые позиции на площадке. Более того, распределение невысоких игроков против центровых способно дать вашим центровым время, чтобы помочь в ситуациях с попытками передать мяч над головой.

Существуют различные способы вызвать замешательство соперника при помощи распределения без соответствия для перехвата инициативы в игре, которая, в некоторых случаях, является решающим фактором для победы.

Корректировки защиты прессингом

Дополнительными решениями при планировании игры являются как, когда и где использовать прессинг. Прессинг по всей площадке может применяться в различных ситуациях и иногда для совершенно противоположных целей. Например, вы можете использовать личный прессинг по всей площадке для нарушения координации соперника, изматы-

вания его слабых игроков, повышения собственной энергичности или для ускорения темпа игры. С другой стороны, вы можете использовать более мягкий позиционный прессинг, чтобы замедлить соперника.

Если хорошо владеющий мячом игрок способен продвигаться вперед по площадке без существенного сопротивления с вашей стороны, то прессинг по всей площадке или зонный прессинг может завести его в ловушку с последующей передачей мяча. Как только он сделает передачу из ловушки, его защитник должен пытаться помешать принять мяч обратно. Для этой же цели вы можете постараться помешать приему мяча этим игроком при вводе в игру, для этого его защитник занимает позицию за ним, а защитник игрока, вводящего мяч, располагается впереди от него, вынуждая другого игрока принять мяч. Ловушка убирается после введения мяча на площадку, но защитник хорошо владеющего мячом игрока старается помешать приему мяча своим игроком как можно дольше.

Как говорилось выше, ирония прессинга заключается в том, что команда может использовать такой прессинг, как 2–2–1 для замедления или ускорения игры противника. Перейти к 2–2–1 после заброшенного мяча или некоторых подборов даже проще, чем считают многие тренеры, особенно при должном внимании этому на тренировках. Команда, пытающаяся замедлить соперника или снизить темп игры, может быстро перейти к 2–2–1 на трех четвертях площадки, не ста-

вя ловушки без разбора, но используя их целенаправленно для вывода соперника из равновесия. Как правило, данная ситуация ограничивается одной ловушкой, а затем вы возвращаетесь к личной защите на половине площадки или к зонной защите (зонная защита позволяет замедлить команды несколько лучше, чем личная).

Если вы хотите увеличить темп игры, то вам необходимо действовать активней, ставя ловушку в начале и продолжая держание игрока с мячом по мере его продвижения вперед по площадке. Во время моей работы молодежным тренером в колледже Эрлхам (1965–1974) мы часто использовали прессинг по всей площадке в команде, которая стала шестой в Национальной ассоциации межуниверситетского спорта (NAIA) по набору более 101 очка за игру (среди 700 школ на тот момент). Спустя несколько лет наша команда в другом составе использовала прессинг для другой цели и стала шестой по минимальному количеству заброшенных мячей соперником. Обе команды активно пользовались прессингом, но их стили и достигнутые результаты были абсолютно разными.

Стратегия против заслонов с разворотом к кольцу

При дальнейшей подготовке перед игрой вам необходимо определить, как вы будете играть против основных комби-

наций соперника. Например, играя против команд, использующих заслоны с разворотом к кольцу (такой стиль превалирует в НБА и набирает популярность в высшем первом дивизионе Национальной ассоциации студенческого спорта), вам нужно будет определить, как защищать несколько зон на площадке, в которых проводятся атаки с заслоном и разворотом: наружный радиус области штрафного броска, фланг, дальний фланг (область между наружным радиусом зоны штрафного броска и воображаемым продолжением линии штрафного броска), а также верхние углы трехсекундной зоны.

В то время как игра против заслонов с разворотом у боковой линии может быть однотипной (или нет, в зависимости от решения тренера), успешная защита на углах трехсекундной зоны, как правило, потребует использовать другие приемы. Есть и более подробный подход к игре в указанных зонах, но здесь он рассмотрен не будет.

Существует много способов противодействия стратегии заслонов с разворотом, но мы рекомендуем идеально освоить один, имея второй в качестве «плана Б» на случай, если первый не работает.

> *«Смысл не в том, чтобы заблокировать каждый бросок, но заставить оппонента поверить, что ты способен это сделать».*
> *Билл Расселл*

Команды НБА часто имеют в арсенале четыре или пять

различных техник для определенных ситуаций, но лучшие в обороне команды всегда имеют одну главную технику с одной или максимум двумя дополнительными, зная, что многие соперники не смогут одинаково эффективно противостоять слишком большому количеству техник. Кроме того, представленный здесь принцип заключается в том, что невозможно добиться хороших результатов в чем-то одном, пытаясь при этом освоить сразу многое. Ниже описаны стандартные методы игры против заслонов с разворотом к кольцу.

Помощь и возврат. Некоторые тренеры также подразумевают под данным методом опеку соперника, ставящего заслон для игрока с мячом, а также «заступ и возвращение» – ложное переключение на дриблера, выходящего из-за заслона. Идея заключается в том, что защитник игрока, ставящего заслон, помогает защитнику игрока с мячом, заняв позицию под определенным углом для нейтрализации (обхода) заслона. После этого каждый из защитников возвращается к опекаемому изначально игроку (по возможности). Существует несколько вариантов, как это сделать:

• *Помощь под прямым углом.* Здесь помощник (защитник, который помогает) сразу после постановки заслона готов отпрыгнуть в сторону движения игрока с мячом под прямым углом (повернувшись к боковой линии). Это помешает игроку с мячом воспользоваться заслоном и проникнуть в центр обороны. Он будет вынужден поменять направление

атаки или столкнуться с защитником. Данная ситуация даст защитнику игрока с мячом необходимое пространство и время для того, чтобы обойти помощника снизу, держась при этом выше игрока, ставящего заслон, и продолжить опеку игрока, владеющего мячом. Помощник затем возвращается к игроку, ставящему заслон, если тот не находится достаточно далеко и на него не переключился другой защитник. В этом случае помощник направляется в ограниченную зону для опеки открывшегося игрока нападения. В данном методе помощи под прямым углом помощнику должна быть дана инструкция, до какого момента он должен оставаться рядом с игроком с мячом: пока партнер по команде не восстановит свою позицию, пока игрок с мячом не совершит передачу или после определенного количества шагов (от нуля до трех).

Данное стратегическое решение продиктовано возможностями соперника и тем, каким способом он пытается забросить мяч после заслона с разворотом – путем выхода к кольцу, выходом наружу, броском игрока, владеющего мячом, либо проходом к корзине с последующим переводом мяча на слабую сторону результативным игрокам или центровому.

• *Помощь под острым углом.* Помощник также может занять позицию под значительно более острым углом (45 градусов и менее), чтобы создать помеху продвижению по центру. «Держание обхода» означает то, что защитник игрока, ставящего заслон, отступает назад в сторону нижнего места

расстановки при штрафном броске на сильной стороне, в определенной степени обеспечивая зонное держание игрока с мячом и линии штрафного броска. Защитник игрока с мячом должен обойти заслон и продолжать преследование. Данный метод менее динамичный, но он позволяет предотвратить проход между двумя защитниками, вынуждая выполнить бросок в прыжке вместо разворота или выхода к кольцу, что может быть полезно в игре против сильных в данных аспектах команд.

Защитнику игрока с мячом должна быть дана инструкция, с какой стороны он должен обойти заслон. Это решение базируется на двух факторах: место постановки заслона на площадке и умение игрока с мячом выполнять бросок из-за заслона в соотношении с его способностями по совершению прохода к кольцу. Мы предпочитаем обходить заслон снизу, если он поставлен на дальней дистанции и против слабых в бросках игроков. Близкие заслоны и результативных игроков мы предпочитаем обходить сверху. Кроме того, данные стратегии могут быть скорректированы с учетом разведки и с использованием тайм-аутов.

Ловушка. Более динамичным методом является ловушка для игрока с мячом, поставленная совместно с защитником игрока, ставящего заслон. Наибольшего успеха можно добиться, действуя более активно, для этого защитник игрока, ставящего заслон, ставит ловушку для игрока с мячом до момента постановки заслона, но, как правило, ловушка

ставится сразу после прохода заслона игроком с мячом. На самом деле более активные действия несут определенный риск. Если игрок с мячом делает быструю передачу мяча игроку, ставящему заслон, после разворота или шага назад, то ближайший к кольцу защитник выполняет ротацию к игроку, получившему мяч. X5 ставит ловушку навстречу 1, а X4 выполняет ротацию, чтобы перехватить 5, после того как увидит мяч, летящий от 1 к 5. X5 выполняет ротацию в сторону от мяча и начинает опеку открытого игрока (обычно 4), в то время как X3 остается помогать до момента прихода X5. Если X5 задерживается, то может возникнуть необходимость для него держать 3 на слабой стороне (рис. 16.1).

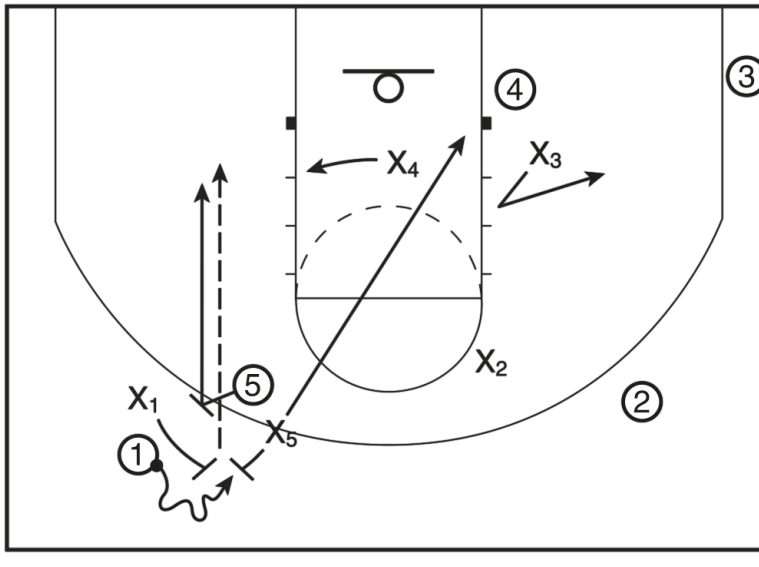


Рисунок 16.1 Игра против заслона с разворотом: ловушка и ротация.

Переключение. Данный метод является простейшей формой помощи с возвратом и используется наиболее часто, когда игроки идентичных габаритов участвуют в заслоне с выходом к кольцу после разворота. Тем не менее большинство команд НБА пользуется переключением с четырьмя или даже всеми пятью игроками в последние моменты игры для предотвращения быстрых бросков без сопротивления, в особенности трехочковых бросков.

Обратите внимание, что переключение является критиче-

ски важной стратегией для сохранения преимущества в счете в последние моменты игры. Оно также может быть использовано в любой другой момент игры, когда на таймере владения мячом остается семь секунд. Броски без сопротивления несут самую серьезную опасность, особенно трехочковые. Взаимные несоответствия игроков после переключения гораздо менее опасны, чем предоставление возможности выполнить бросок без сопротивления результативному игроку. Обучите игроков быстро исправлять несоответствия и натренируйте их ставить ловушки в таких ситуациях. Высокий игрок должен автоматически ставить ловушку с менее рослым товарищем по команде, который оказался на позиции против большого центрового, как показано на рисунке 16.2.

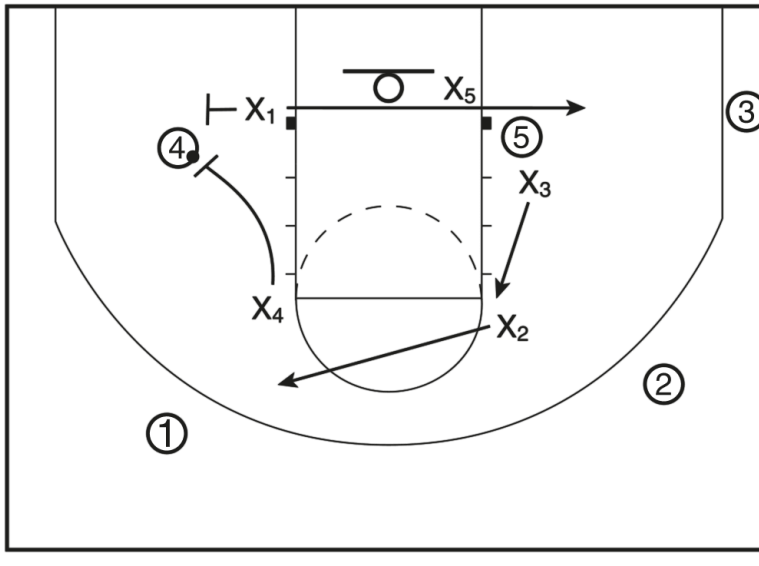


Рисунок 16.2 Игра против заслона с разворотом: переключение.

Невысокий игрок должен выполнить ротацию, чтобы заменить более рослого партнера по команде, который застрял на периметре, опекая быстрого и некрупного игрока, что случилось в связи с переключением или переходом к опеке в непредвиденной ситуации, так как X3 делает для X5. Игрок, попавший в ситуацию с несоответствием, выполняет ротацию на слабую сторону для опеки открытого игрока. X2 выполняет ротацию к 3, а X1 опекает 2 (рис. 16.3).

Смещение к лицевой линии. Еще одной распростра-

ненной техникой является оттеснение игрока с мячом в направлении лицевой линии. Чтобы сделать это, защитник игрока, ставящего заслон, должен незамедлительно выкрикнуть соответствующую команду (это может быть название цвета или просто команда «Вниз!»), как только видит начало постановки заслона. Затем он занимает позицию в двух-трех шагах от заслоняющего игрока в направлении движения игрока с мячом и начинает активную игру в защите, оттесняя игрока с мячом вниз по направлению к лицевой линии и защитнику игрока, ставящего заслон (рис. 16.4). Данная комбинация встречается при игре на фланге или в углу.

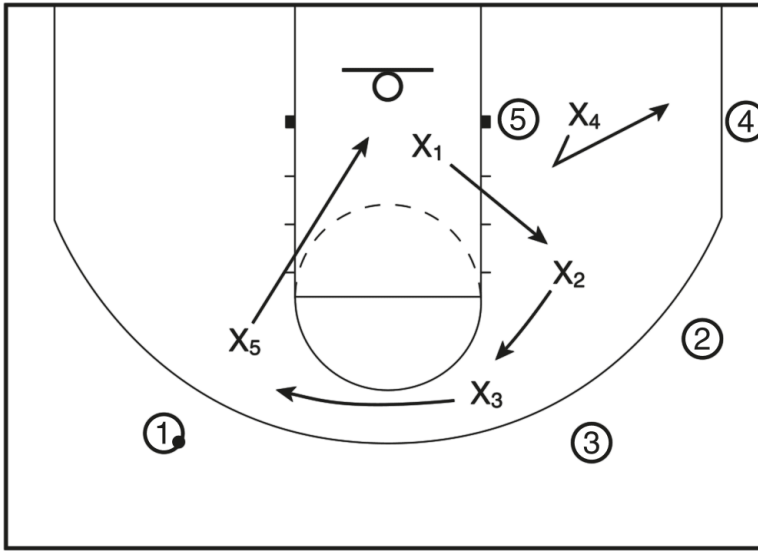


Рисунок 16.3 Игра против заслона с разворотом: невысокий игрок выполняет ротацию для замены крупного партнера по команде.

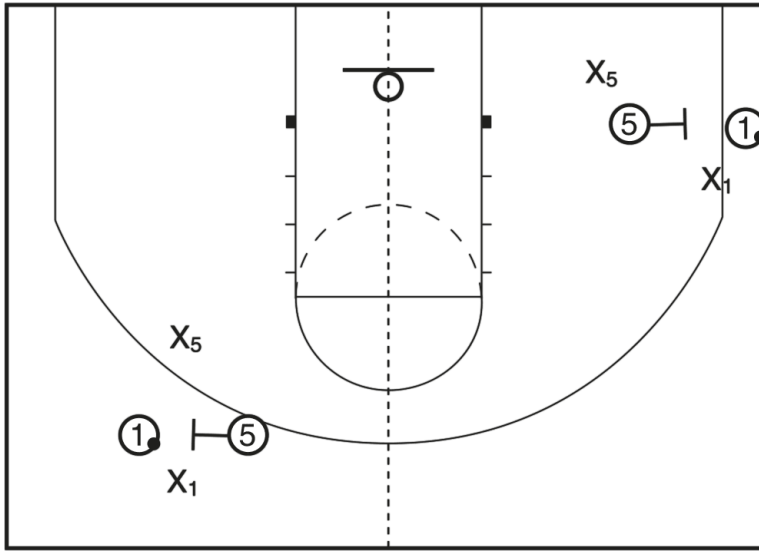


Рисунок 16.4 Игра против заслона с разворотом: смещение к лицевой линии.

Она также может быть использована и на вершине области штрафного броска, но ее применение там связано с некоторым риском. Защитник игрока, ставящего заслон, командует «Вниз справа!» или «Вниз слева!», в зависимости от того, в каком направлении он хочет, чтобы защитник направил

игрока с мячом. Затем защитник игрока с мячом занимает позицию выше заслона, чтобы оттеснить своего игрока в направлении защитника игрока, ставящего заслон (рис. 16.5).

В обоих случаях X1 должен сохранять контакт с игроком с мячом, чтобы не допустить его проход между собой и X5. При заслоне с разворотом у боковой линии вы должны решить, хотите ли вы, чтобы X5 вернулся к 5 после передачи или другой игрок выполнит ротацию к 5 (рис. 16.6). X2 выполняет ротацию к 5 из-за того, что в игровом плане 5 обозначен в качестве выдающегося снайпера на дистанции около 5 метров. X4 выполнил ротацию к 5 после разворота, потому что X5 не вернулся к 5. Защитник (X5) затем выполняет ротацию на слабую сторону, чтобы начать опеку открытого игрока (рис. 16.7). Аналогичные решения должны приниматься во время игры против заслона с разворотом выше верхней позиции центрового игрока.

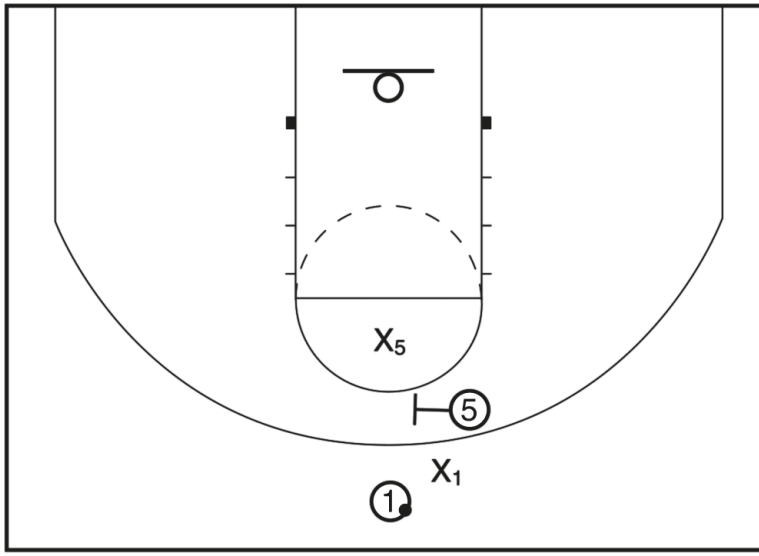


Рисунок 16.5 Игра против заслона с разворотом: защитник игрока, ставящего заслон, дает команду «Вниз справа!» или «Вниз слева!».

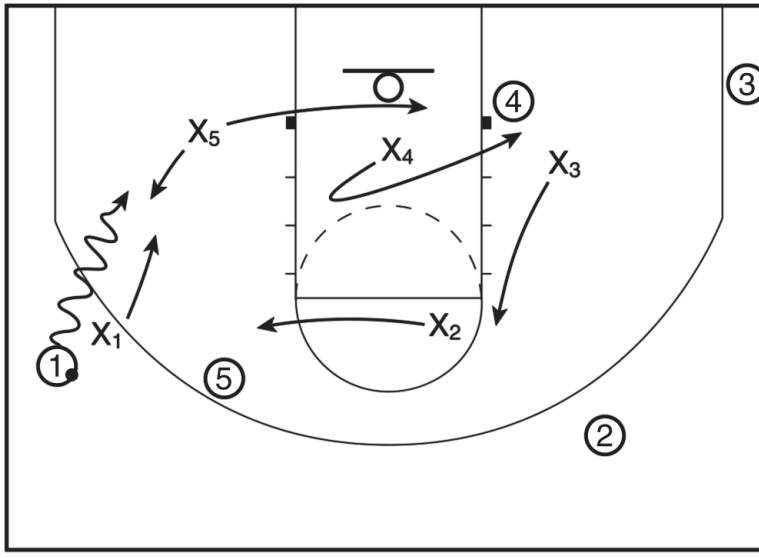


Рисунок 16.6 Игра против заслона с разворотом: в обоих случаях X1 должен сохранять контакт с игроком с мячом.

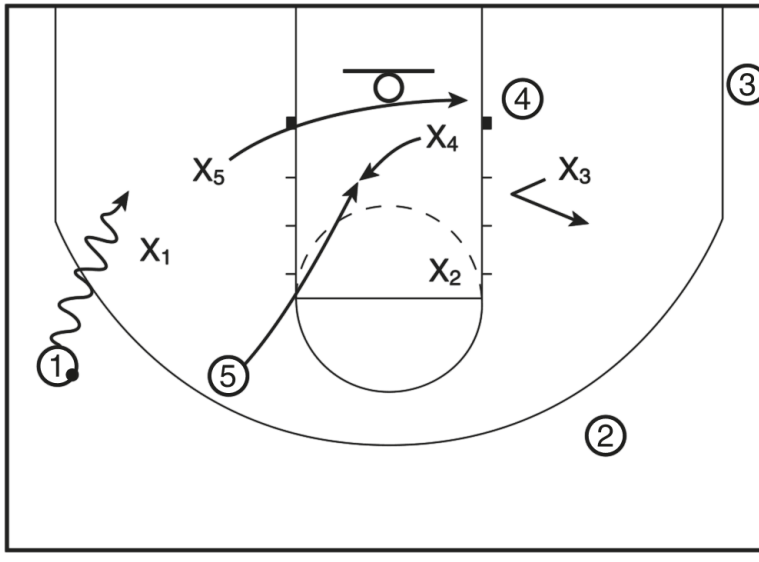


Рисунок 16.7 Игра против заслона с разворотом: X4 выполняет ротацию к 5 после разворота, если X5 не возвращается к 5.

Стратегии защиты против выхода центровых под кольцо

Еще одним вопросом, обсуждаемым перед игрой, является наилучший метод защиты против центровых. Против команд, имеющих одного или несколько игроков, играющих успешно на нижней позиции центрового, лучшим выбором

стала бы личная защита с помощью защитников на нижних позициях при получении игроком мяча или пересечении линии трехочковых бросков. Так же предпочтительно попытаться держать спереди некоторых или всех игроков в области нижних позиций с привлечением помощи со слабой стороны во время полета мяча при навесной передаче. Другим вариантом является постановка ловушки для конкретного игрока на позиции центрового с отступом в сторону мяча и созданием помех для остальных игроков в данной области до момента перевода мяча непосредственно под корзину. Еще одной возможностью является использование зонной защиты против сильной на нижних позициях центровых игроков команды. Обсуждение выполнения ловушек и проведения ротации не входит в рамки данной главы. Важно помнить, что ваша команда должна одинаково быть подготовлена для игры на нижних позициях и для противостояния заслонам и разворотам с выходом к корзине.

Стратегия при выходе один на один

В некоторых командах есть один-два успешно играющих один на один игрока, которых стараются вывести один на один со своими защитниками. Будучи тренером, вы должны решить, хотите ли вы выхода один на один, постановки ловушки сверху или оттеснения игрока к лицевой линии для постановки ловушки там. На рисунке 16.8 X2 переводит мяч

в середину, а X1 ставит ловушку для 2, вышедшего один на один. После этого защитники X3 и X4 выполняют ротацию.

На рисунке 16.9 мяч оттесняется к лицевой линии. X5 отходит в сторону для постановки ловушки, в это время защита выполняет ротацию вслед за ним, X4 занимает позицию перед 5, а X3 делает V-образный рывок для опеки 4.

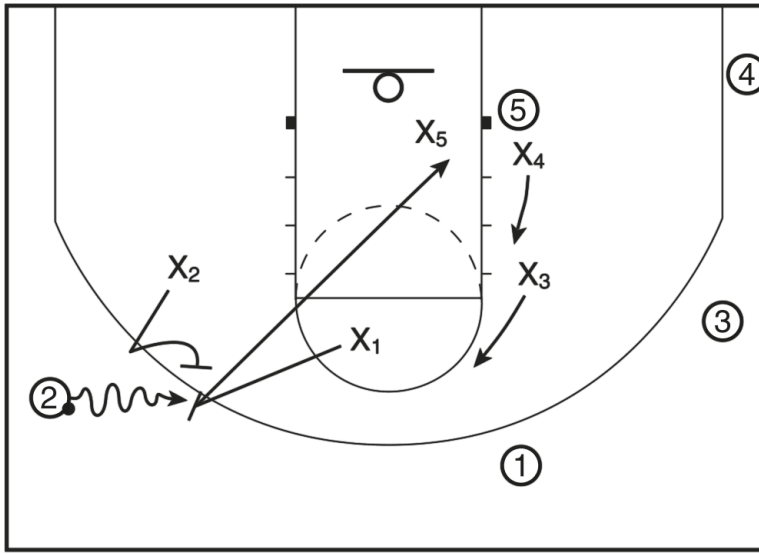


Рисунок 16.8 Стратегия при выходе один на один, вариант 1: перевод мяча в середину и ловушка.

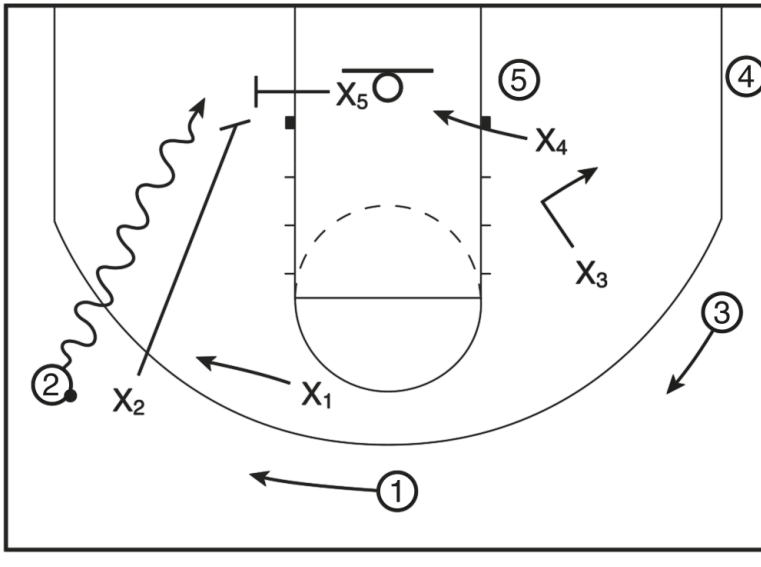


Рисунок 16.9 Стратегия при выходе один на один, вариант 2: оттеснение игрока с мячом к лицевой линии; X5 ставит ловушку с X2, остальные защитники выполняют ротацию.

Кроме того, можно перейти к зонной защите (обычно 2–3), когда игрок выходит один на один в позиции, подходящей для оказания помощи. Игроки просто занимают места вокруг защитника игрока с мячом в готовности прийти на помощь или поставить ловушку при проходе к кольцу. Рисунок 16.10 демонстрирует, как игроки распределяются вокруг X2, играющего на позиции один на один против 2, и

формируют зонную защиту 2–3. Как правило, подобный переход к зонной защите планируется заранее и для его осуществления используется голосовая команда.

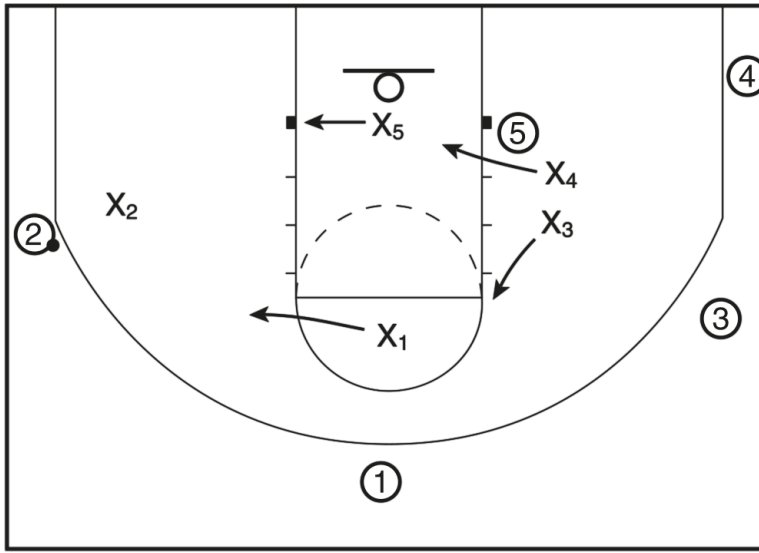


Рисунок 16.10 Стратегия при выходе один на один, вариант 3: переход к зонной защите 2–3.

Разъяснение принципов переключения

Важным моментом является понимание командой, как общая стратегия соотносится с правилами переключения

при личной защите. Некоторые тренеры предпочитают не использовать переключение, другие прибегают к нему в экстренных случаях при неудачах в защите, остальные пользуются переключением с энтузиазмом при каждой возможности. Тренеры выигрывали чемпионаты с каждым из данных подходов (наряду с другими вариациями). Здесь нет универсального рецепта. Наибольшую важность имеет уровень подготовки вашей команды с учетом выбранной стратегии и следование ее принципам, а также непрерывное взаимодействие, исключающее сомнения, возникающие при вероятности переключения. Достижение такого уровня возможно только в результате длительных командных тренировок.

Выработка стратегии против ключевых комбинаций соперника

Дополним данную часть главы следующим. Важным является не только правильное распределение игроков с взаимным соответствием, но и наличие системы для противодействия основным приемам атаки, таким как заслоны с разворотом, выход центровых под кольцо, игра один на один и так далее. Также вы должны выявить от двух до пяти ключевых комбинаций, используемых соперником в своих схемах атаки, и определить, какие коррективы в защите необходимо внести для успешного противостояния данным комбинациям. Ваша команда не в состоянии разучить все су-

ществующие комбинации, используемые командами (некоторые команды НБА используют более 60 комбинаций), но всегда есть несколько тех, которые соперник выполняет лучше остальных, и задача вашей защиты – подготовиться к игре против них. Ваш игровой план может задействовать ловушки, переключения или смещения на линию передачи для того, чтобы помешать сопернику разыграть комбинацию.

Не забывайте подготовиться к комбинациям с введением мяча соперником из-за пределов площадки. Помощник тренера должен иметь под рукой схемы ключевых комбинаций, используемых соперником на последних моментах игры. Не менее важно выработать концепцию защиты против комбинаций с введением мяча в игру на боковой линии, под своей корзиной, а также на противоположной части площадки.

Введение мяча в игру из-за боковой линии. Основной план команды «Маверикс» в подобной ситуации заключался в предотвращении совершения двух передач мяча: прямой передаче из-за пределов площадки на нижнюю позицию и передаче в угол сильной стороны (которая ведет к быстрой «скидке» на нижнюю позицию или к трехочковому броску). Рисунок 16.11 демонстрирует, как X3 (который должен обладать быстротой рук) действует в коридоре передачи мяча в угол, а X5 блокирует 5.

Мы можем воспользоваться преимуществом в числе игроков при введении мяча на площадку для применения некоторых нестандартных приемов в защите:

• Дать команду для перехода к зонной защите.

• Дать команду для постановки ловушки после первой передачи за пределами линии штрафного броска.

• Дать команду для постановки ловушки после перехода мяча на слабую сторону.

• Дать команду для переключения некоторых или всех игроков, и так далее.

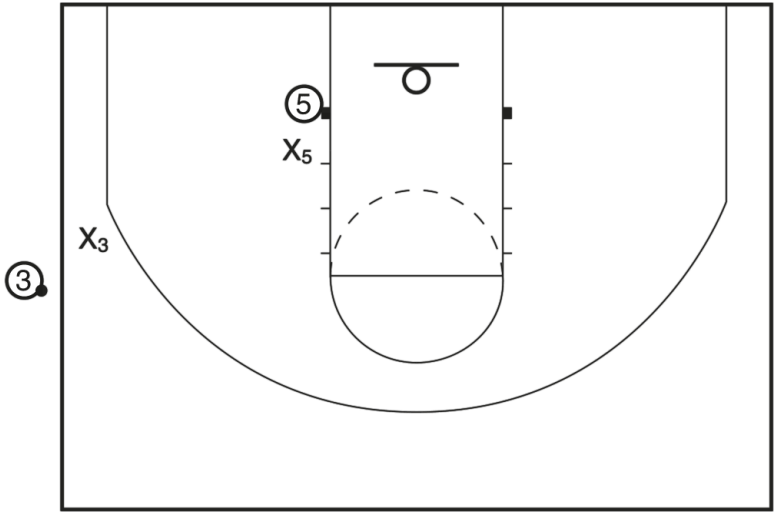


Рисунок 16.11 Введение мяча из-за боковой линии: помеха передаче в угол сильной стороны или на нижнюю позицию.

Преимущество использования нестандартных приемов в

защите после тайм-аута заключается в том, что соперник выбрал определенную комбинацию, а вам необходимо усложнить ее выполнение. Ловушка при первой передаче несет некоторый риск, особенно если игрок, вводящий в игру мяч, является снайпером. После введения мяча этот игрок представляет угрозу тем, что может выполнить бросок после поворота и шага к корзине или поперечный рывок со слабой стороны. Прием, который мы часто использовали, заключается в прессинге игрока, вводящего мяч, в направлении лицевой линии до второй или третьей секунды времени на введение, с последующим прыжком назад и попыткой блокировать передачу мяча первому открывшемуся игроку. Если мяч введен на площадку, то защитник должен быстро вернуться к опекаемому игроку. В некоторых случаях мы говорим защитнику игрока с мячом контролировать мяч две секунды, а затем быстро переключиться на игрока (подобного Коби Брайанту), передачу мяча которому мы хотим предотвратить. Этот защитник также должен быстро вернуться к игроку, вводящему мяч, после успешного ввода мяча.

Имейте в виду, что некоторые команды предпочитают прессинговать игрока, вводящего мяч, с участием одного (или даже двух) защитника на протяжении всех пяти секунд. В данной ситуации, при оставшихся на введение мяча одной-двух секундах, с большой долей вероятности будет выполнена навесная передача. Таким образом, к игроку, вводящему мяч, необходимо направить рослого защитника с быст-

рыми руками.

Введение мяча в игру из-за лицевой линии. Мы используем личную защиту с упором на блокирование двух направлений передачи мяча – прямая передача под кольцо и передача для простого броска «поймал и бросил» в угол сильной стороны, куда и совершается большинство передач. Мы также пробовали использовать зонную защиту, но она оказалась более уязвимой против сильных игроков. Тем не менее зонная защита может показать эффективность для команд школьного и вузовского уровня, но ее эффективность будет уменьшаться с ростом навыков игроков. Ошибка защиты может привести к быстрому броску из-под корзины, если атакующая команда делает перегрузку у лицевой линии или выводит наружу игрока на средней позиции в тройке нападения, при этом один из игроков совершает рывок и занимает освободившееся место.

Для того чтобы не допустить введение мяча на площадку под кольцом, мы играем один на один и защитник игрока, вводящего мяч, удаляется от мяча, смещаясь к корзине. Он занимает позицию, чтобы видеть мяч и пространство под корзиной (рис. 16.12). Он должен обладать быстротой рук. Находясь на данной позиции, он, как правило, также может блокировать легкую передачу в угол слабой стороны.

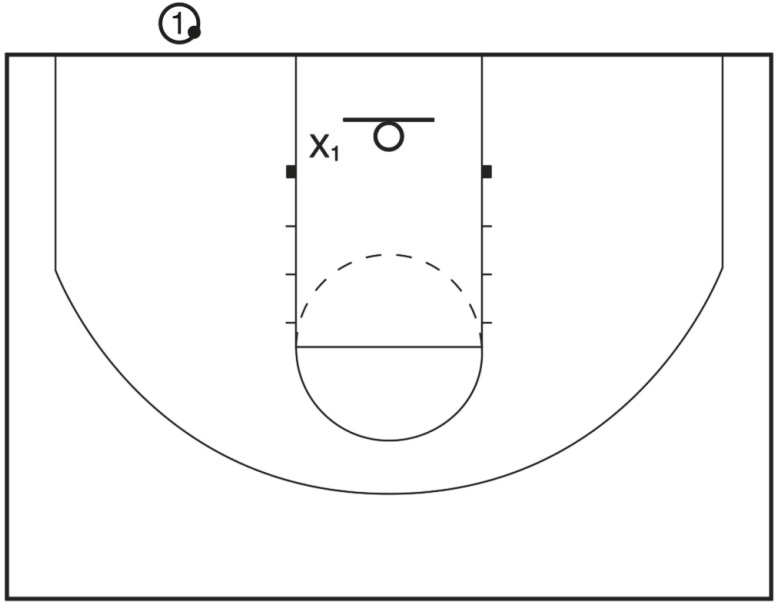


Рисунок 16.12 Введение мяча из-за лицевой линии: помеха передаче под кольцо или в угол слабой стороны.

Для того чтобы предотвратить легкий бросок «поймал и бросил» из угла сильной стороны, мы можем воспользоваться следующими стратегиями:

• Мы можем увеличить интенсивность действий наших защитников при опеке своих игроков, переключаясь только в экстренных случаях.

• Мы можем направить одного невысокого игрока снаружи от «столбика» или заслона, а второго в ограниченную

зону с последующим их взаимным переключением. Защитник, находящийся снаружи, не преследует игрока, совершающего первый рывок, а оставляет его и направляется в угол (рис. 16.13).

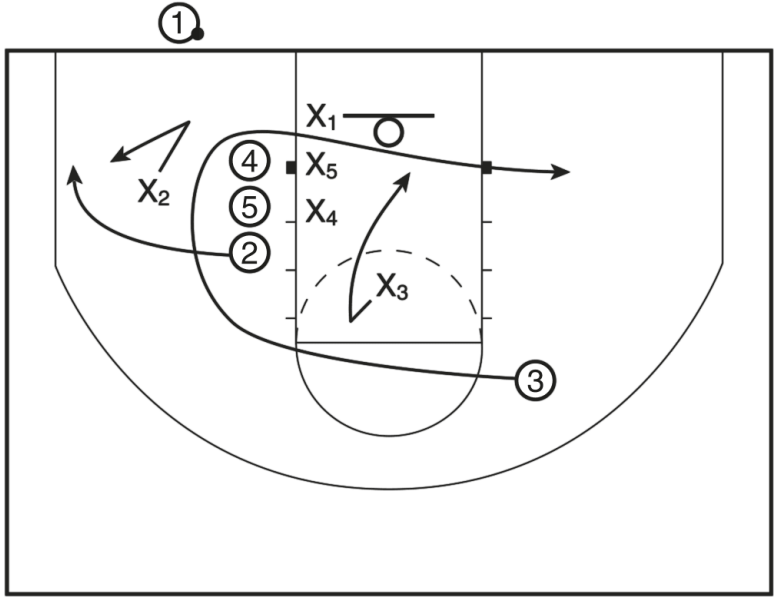


Рисунок 16.13 Введение мяча из-за лицевой линии, вариант 1: один невысокий защитник находится снаружи от «столбика», а второй в ограниченной зоне. Затем происходит обмен позиций.

Некоторые команды предпочитают отправить защитника

игрока с мячом в центр ограниченной зоны, а затем переключить его на держание угла. Игрок в ограниченной зоне (X3) переключается, чтобы занять позицию X1 согласно заранее оговоренному плану или взаимодействию на площадке (рис. 16.14). Данный маневр может быть успешным (при этом несколько рискованным), если не использовать его слишком часто.

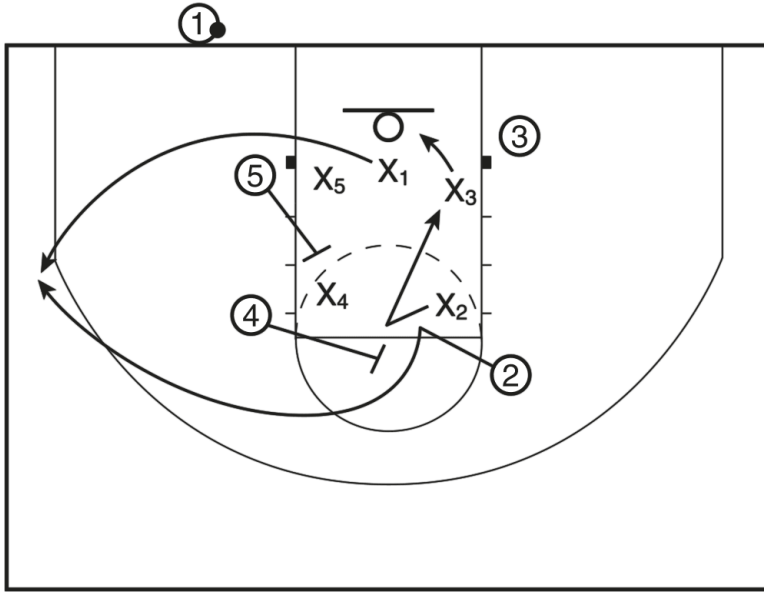


Рисунок 16.14 Введение мяча из-за лицевой линии, вариант 2: защитник занимает позицию в середине ограниченной зоны и уходит в угол.

Защита по всей площадке при введении мяча. Действия, выполняемые командой в данной ситуации на протяжении игры, будут определяться тем, какие принципы используются при защите прессингом. Эти принципы могут иметь массу отличий. Но в случае, когда до конца периода остается несколько секунд, вне зависимости от предпочтения личной или зонной защиты по всей площадке либо защиты на ее половине, мы рекомендуем отвести защитника игрока, вводящего мяч, за вершину области штрафного броска для подстраховки. Он будет наблюдать за мячом и придет на помощь защитнику игрока, получившего длинную передачу, чтобы помешать выполнению броска. Если мяч введен короткой передачей, то он не реагирует на нее, ожидая длинной передачи, чтобы успеть поставить ловушку во время полета мяча. В случае если игрок, получивший мяч, пытается выполнить проход с ведением к корзине, чтобы быстро забросить мяч, то защитник помогает остановить его.

Некоторые команды предпочитают прессинговать игрока, вводящего мяч, мешая ему видеть площадку и сделать передачу. Такой подход может оказаться успешным, но мы придерживаемся метода с отводом защитника за вершину области штрафного броска.

Корректировки во время игры

Тремя самыми стратегически важными элементами, за которыми необходимо наблюдать в ходе игры, являются: наличие инициативы, темп игры и изменения соответствия с подопечными игроками. Прочитав про данные элементы, тренер сможет решить, есть ли необходимость вносить корректировки в стратегию игры. Рассмотрим каждый из них по порядку.

Наличие инициативы

Большая часть игры проходит под влиянием инициативы, которая может иметь три состояния: владение инициативой, потеря инициативы или отсутствие инициативы, означающее ситуацию, в которой обе команды теряют инициативу, но каждая из них может ей овладеть. Мы стараемся не вносить никаких изменений при владении инициативой. Мы придерживаемся состава игроков на площадке и их расстановки, а также не используем тайм-ауты. При отсутствии инициативы мы можем стимулировать игру, начав комбинацию, сделав важную замену или корректировку в защите. В случае потери инициативы мы ищем возможность изменить расстановку или состав игроков, а также схему защиты или нападения. В целом наибольшее влияние на изменение ини-

циативы показывают корректировки в защите. Переход от личной к зонной защите (и наоборот), смена типа прессинга, постановка ловушки для плеймейкера, а также некоторые другие виды изменений в защите могут потенциально помешать нападению соперника, положительно влияя при этом на нашу атаку. Даже при потере инициативы мы, как правило, не сдаемся и продолжаем действовать по плану. Проще сделать небольшую корректировку, которая не отвлечет команду, но сыграет свою роль в игре против соперника. Не позволяйте панике взять верх, но сохраняйте при этом решительность.

Темп игры

У большинства команд есть предпочитаемый темп игры, и они стараются использовать его постоянно. При этом существует вероятность, что темп игры соперника аналогичен и можно столкнуться с неприятным открытием, если он окажется лучше при данном темпе. Вы можете определить лучший темп игры для вашей команды путем подсчета числа владений мячом за определенный период времени. Делая это во время тренировочных игр, вы можете оценить успешность действий своей команды при разном количестве владений мячом за фрагмент игрового времени. Результат, превышающий 1,75 владения мячом в минуту, говорит о быстром темпе игры, меньшее число указывает на более медленный

темп (мы делаем такие выводы, основываясь не на научных исследованиях, а на нашем опыте). В данном методе подсчета владение не заканчивается до момента перехода мяча сопернику. Если соперник выбивает мяч за пределы площадки, то владение мячом продолжается, что справедливо и для подбора в нападении. Мяч наш, пока он у нас, – вот принцип ведения таблицы.

Оперативный подсчет темпа игры и определение наличия инициативы

Мы пришли к выводу, что не стоит слепо доверять своим ощущениям касательно наличия инициативы и темпа игры. Лучшим способом оценить наличие инициативы и темп игры является ведение таблицы владения мячом, в которую заносится различная информация, и ее детализация зависит от задач, выполняемых статистиком. Он может фиксировать целый ряд данных, включая тип начала владения мячом и причину его окончания, номер игрока, забросившего мяч, сделавшего подбор, перехват или осуществившего смену владения, а также информацию про разыгранную комбинацию и другие необходимые сведения. Ключевыми показателями таблицы являются наличие инициативы и темп игры. В таблицах 16.1 и 16.2 представлены образцы отображения оперативной информации. Таблица 16.1 является упрощенным вариантом, а таблица 16.2 показывает, каким образом

можно отображать более детальную информацию в развернутой форме.

Таблица 16.1 Упрощенная таблица владения мячом

НАША КОМАНДА																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
КОМАНДА СОПЕРНИКА																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Ваша таблица служит для наглядного определения темпа игры. Человек, заполняющий таблицу, обводит число, если был заброшен мяч, либо перечеркивает его при нерезультативном окончании владения мячом. Ведите отдельную таблицу для каждого периода игры. Подобное фиксирование хода игры может выглядеть слишком упрощенным, но оно дает объективную оценку происходящему. Понимание темпа игры несет значительную пользу. Например, если ваша команда предпочитает активные действия с мячом и совершает множество бросков, то вам будет полезно узнать число владений мячом по прошествии половины периода. Вы сможете оценить, что два владения в минуту или восемь владений за пять-шесть минут – это не ваш темп игры. С другой стороны, если вы хотите предотвратить игру соперника по всей площадке, то подобный темп может оказаться подходящим для ограничения игры половиной площадки. Если вы плохо справляетесь с игрой в низком темпе, то вы можете

ускорить ее при помощи корректировок в защите или нападении. Разумеется, вы также можете попробовать замедлить темп игры при необходимости.

Человек, ведущий таблицу, должен информировать тренера или его помощника о четырех нерезультативных владениях мяча подряд или о четырех последовательных владениях мячом соперника с результатом в виде заброшенных мячей (число выбрано произвольно, возможно, для вас лучше подойдет 3). Отметки в таблице говорят и о наличии инициативы. Вы можете объявить тайм-аут или сделать замену после получения данной информации, более того, длительная потеря инициативы станет весомым поводом для таких корректировок.

Будучи главным тренером, я нередко спрашивал статистика: «Сколько раз мяч был у нас?» Находящиеся рядом со скамейкой могли бы подумать, что эта информация лишена большого смысла, но для тренера она может служить четким сигналом необходимости замены.

Таблица 16.2 Полная таблица владения мячом

	НАЧАЛО	ПБИ-БИ	ПШБ-ШБ	ОКОНЧ.	КОМБ.	РЕЗ. П.	БП	РН	ПРИМЕЧАНИЯ
1	брпр	14			3 снар., нижп	5			навес
2	пер-5			проб-44					
3	бриг-13	20–20			4 внутр.			подбн-20	
4									

Обозначения: Начало – как был получен мяч; ПБИ-БИ – столбец для указания номера игрока, совершившего бросок;

номер обводится при успешном броске. ПШБ-ШБ – статистика штрафных бросков; Оконч. – причина потери мяча (необязательно для заполнения после успешного броска нашей команды); Комб. – разыгранная комбинация (при наличии); Рез. п. – номер игрока, совершившего результативную передачу; БП указывает на быстрый прорыв, а РН отражает раннее нападение. В графе для примечаний можно указывать подробности или комментарии к владению мяча, включая показания игрового времени, счет или корректировки в защите, а также замены игроков обеих команд. Вы можете использовать собственную систему сокращений, подходящую для отображения необходимых вам данных.

Таблица 16.2 демонстрирует пример более детального отображения информации. Данная таблица фактически представляет собой отчет об игре. Она информирует нас о том, что бросок в прыжке («брпр») был выполнен игроком номер 14 (номер игрока обводится при успешном броске). Была разыграна комбинация с расстановкой трех игроков снаружи («3 снар»), а бросок был выполнен из нижней позиции центрового игрока («нижп»). Если цифра 14 обведена и в примечаниях указана навесная передача («навес»), то мы в столбце «Рез. п.» видим, что 5 выполнил результативную передачу. Затем переходим ко второму владению мячом, которое началось с перехвата, выполненного 5 («пер-5»). Однако мяч был потерян в результате пробежки 44 («проб-44») во

время быстрого прорыва. Третье владение мячом началось после заброшенного мяча игроком 13 из команды соперника («бриг-13»). Игрок 20 выполнил неудачный бросок, но совершил подбор в нападении и забросил мяч («подбн-20»).

Данная таблица дает представление о некоторых деталях, которые при необходимости могут фиксироваться опытным статистиком. Когда я работал тренером в колледже Эрлхам, моим коллегой был Джон Снифферт, который умел фиксировать все происходящее во время игры. В дальнейшем он добился успеха, став пиар-директором и писателем. Во время моей тренерской деятельности на вузовском уровне таблицы заполнял мой друг, который работал в автосалоне. Вам не нужно быть тренером, чтобы уметь делать это.

Изменения в расстановке

Очевидно, что одним из решений, к которым может прибегнуть тренер, является изменение расстановки игроков. Иногда переход к стилю игры, основанному на скорости и трехочковых бросках, может положительно сказаться на темпе и интенсивности прессинга защиты. В других ситуациях эффективность может показать переход к игре, рассчитанной на преимущества в росте и силе. Один подход может оказаться лучше для зонной защиты, другой – для защиты прессингом. Иногда расстановка невысоких игроков против более крупных может показать эффективность. Обратная си-

туация также может служить решением, в связи с тем что менее рослый игрок вынужден будет делать бросок через длинные руки высокого защитника.

Другие способы поиска подходящих корректировок во время игры

Я не думаю, что статистика игровых показателей является инструментом, который тренер должен обязательно использовать для проведения игр или оценки команд и игроков, но она, несомненно, может быть полезна, будучи использована с пониманием дела. Мы предпочитаем использовать таблицы именно с таким подходом. Информация из таблицы передается помощнику тренера во время каждого перерыва и тайм-аута, она играет важную роль для анализа игры во время перерыва между ее половинами. Помимо таблицы владения мячом, мы можем фиксировать и другие данные, ведя следующие таблицы:

• *Таблица заслонов с разворотом.* Мы хотим понять, насколько эффективны наши действия в защите против заслонов с разворотом соперника, а также оценить успешность своих комбинаций с использованием данного маневра. Мы фиксируем участников и место постановки заслона (вершина области штрафных бросков, фланг, угол, верхний угол трехсекундной зоны или дальний фланг). Также мы следим за заслонами с разворотом, которые ставятся во время пе-

рехода к нападению. Нашей задачей является не допустить превышения среднего соотношения одного очка за одно владение мячом нашим соперником. Если этого сделать не удается, то мы вносим изменения в защиту или производим замену.

• *Таблица сравнения личной и зонной защиты.* Мы хотим знать число владений мячом соперника при разных типах защиты и количество набранных при каждом из них очков. Мы также учитываем разновидности защиты прессингом и комбинированной защиты, такие как четверо зоной 2–2 и один лично, трое зоной и двое лично, а также переходы во время владения мячом соперником от личной к зонной защите и наоборот.

• *Таблица игры возле корзины.* Мы хотим знать, как много раз соперник выходил с мячом под наше кольцо и чем оканчивался каждый из этих эпизодов. Мы фиксируем в таблице ловушки, отступания для помощи и игру один на один, а также количество набранных очков. Эти данные помогают определить необходимость повышения или снижения нашей активности возле кольца.

• *Статистика использования быстрых прорывов.* Мы следим за успехами нашей транзитивной защиты. Мы также хотим знать число наших быстрых прорывов и их результативность.

• *Статистика проходов к корзине.* Нас интересует число проходов соперника к корзине после ведения мяча в пере-

довой зоне. Если это число велико, то мы можем ослабить личную защиту или перейти на время к зонной защите, которая также может быть иногда недостаточно эффективна против проходов к корзине. Если один из наших игроков терпит неудачу, то мы можем заменить его или пытаемся поставить ловушку для нападающего, с успехом играющего один на один.

Аналогичным образом можно фиксировать и остальные данные, но эти для нас являются основными. Они работают индикатором необходимости стратегических действий в ходе игры или в начале ее второй половины.

Использование комбинированных и меняющихся защит

Несмотря на то что мы не обсуждаем динамику выполнения упомянутых в данной главе приемов, ход игры всегда можно попытаться изменить путем внесения изменений в стандартные типы защиты. Мы не рекомендуем использовать слишком нестандартные методы, когда для победы достаточно использовать базовую систему. Такие типы защиты наилучшим образом подходят для модификаций. Но в некоторых случаях, особенно на школьном или вузовском уровне, ваша команда может столкнуться с ситуацией, когда стандартного набора хитрых приемов может оказаться недостаточно для победы. Разные команды демонстрирова-

ли неожиданный для соперника успех, используя следующие приемы в защите:

• *Комбинированная защита четверо зоной* (2–2 или 1–2–1) используется против игрока, доминирующего на площадке, с одним защитником, пытающимся один на один помешать получить мяч этим игроком. Когда я занимался тренерской деятельностью в колледжах в конце 60-х – начале 70-х годов, я пользовался защитой «коробок-и-один», которая дополняла нашу подстраивающуюся зонную и личную защиту. Четверо игроков, образующих «коробок», действовали по принципу подстраивания, сохраняя распределение, а пятый защитник преследовал успешного игрока нападения.

• *Защита трое зоной и двое лично* является вариантом предыдущей защиты, но в преследовании участвуют два защитника.

• *Прием с переходом от зонной к личной защите* заключается в использовании зонной защиты и переходе к личной защите после определенного ключевого момента, например, попадания мяча на верхнюю позицию центрового игрока, перевода мяча с одной стороны на фланг другой стороны или передачи мяча в угол. Преимущество заключается в том, что команда соперника может оказаться в ситуации, когда она использует нападение против зонной защиты (противостоять которому проще, чем нападению против личной защиты), в то время как вы перешли уже к личной защите.

• *Прием с переходом от личной к зонной защите* выпол-

няется в обратном порядке и используется в случаях, когда ваш соперник добивается успеха, используя определенный маневр в нападении против личной защиты. Здесь после попадания мяча в заранее обозначенное место команда переходит к зонной защите. Такой прием может быть эффективен против некоторых комбинаций с заслоном и разворотом, особенно против игрока, хорошо атакующего один на один. Также он может быть полезен против некоторых атак возле корзины.

• *Меняющиеся защиты* отвлекают соперников и могут сорвать атаку, которая удается слишком хорошо. Мы добивались успеха, сбивая соперников с толку, внося различные изменения в защиту не только во время тайм-аутов. Например, мы использовали личную или зонную защиту, в зависимости от того, по какой стороне мяч пересекал (не в условиях быстрого прорыва) центральную линию: если справа, то мы использовали личную защиту, а если слева, то – зонную. Мы также переключались от зонной к личной защите после перевода мяча на фланг слабой стороны либо после передачи на определенную позицию или определенному игроку. Мы меняли тип защиты, основываясь на результате владения мячом, а также в зависимости от четности очков, полученных после успешного броска. Помните, что подобные методы используются, главным образом, против команд-аутсайдеров или в ситуациях, когда вы проигрываете и другие приемы оказались неэффективны. Они не относятся к путям, с

которых хорошие команды начинают игру, а являются способами тактической корректировки.

Корректировки на последних моментах игры

Как правило, вы заранее готовитесь к игре на последних моментах, чтобы избежать отчаянных и опрометчивых поступков в условиях стресса, когда серьезный матч подходит к концу. Обсудим приемы, используемые в некоторых ситуациях, которые вы можете внимательно обдумать прежде, чем окажитесь в гуще событий:

• *Когда совершать фол на последних моментах игры.* Чем ниже уровень игры, тем раньше команда должна попытаться остановить секундомер игрового времени при помощи фола. При этом мудрый тренер должен научить свою команду правильно делать фолы при агрессивной защите. Бывают ситуации, когда судья «проглотит свисток», видя, как активно команда борется за мяч. В таких случаях вы сможете выполнить перехват или вынудить соперника сделать потерю мяча без объявления фола. В любом случае, чем ниже уровень игры, тем меньше у команд шансов успешного выполнения штрафных бросков. При наличии доступа к статистическим данным соперника вы всегда должны знать, какие из игроков наиболее и наименее успешны в штрафных бросках. Наши команды в НБА добились определенных успехов с помощью

подхода, названного «фол против Шакила», который заключался в активном совершении фолов против Шакила О'Нила и других слабых в штрафных бросках игроков с целью использовать их слабую сторону.

Разумеется, главным решающим фактором в данной ситуации является разница в количестве очков при отставании от соперника. Вы должны заранее знать, когда начинать совершать фолы при разнице от 1 до 6, от 7 до 9, а также от 10 и более очков. Чем больше разница в счете, тем раньше совершенный фол должен остановить секундомер и продлить матч. Разница в счете до 6 очков может быть устранена в ходе одного-двух владений мячом с использованием приемов, существенно отличающихся от тех, когда разница более велика. Выбор момента совершения фола зависит от уровня игры и умения соперника выполнять штрафные броски. Надо заранее определить формулу действий в зависимости от оставшегося времени. В НБА мы предпочитаем сделать фол за 3 минуты до конца при разнице в счете от 10 и более очков, а также за 90 секунд до окончания игры с разницей в счете в диапазоне 7–9 очков. При меньшей разнице мы совершаем фол на оставшихся 30 секундах. В любом из случаев мы пытаемся перехватить мяч при введении на площадку прежде, чем делаем фол.

• *Когда совершать фол при преимуществе в счете 3 очка.* Многие люди спорят о плюсах и минусах совершения фола на последних моментах игры при преимуществе в счете 3 оч-

ка, что отправляет соперника на линию штрафных бросков, вместо риска ничьи после успешного трехочкового броска. Когда я работал в Далласе, у нас был гениальный статистик, который исследовал эту проблему на основании данных многих игр. Согласно его выводам, фол нужно совершить при 6 или менее секундах до конца игры, даже если результативность соперника в штрафных бросках превышает 90 %. До получения этой информации мы старались совершать фол за 5 или менее секунд до конца, что приносило положительные результаты. Каким бы ни было ваше решение в подобной ситуации, рассчитайте действия по времени и проработайте их заранее на тренировках.

• *Переход к обороне линии трехочковых бросков.* Для сохранения преимущества в счете на последних моментах игры, не менее важным является противодействие выполнению трехочкового броска. Если вашему сопернику нужно забросить трехочковый бросок на исходе матча, то правильное переключение в защите играет решающую роль. Выпустите игроков, умеющих переключаться, оставив на скамейке слабых защитников, а также габаритных и медленных партнеров по команде. Вы выиграете матч, если сможете предотвратить бросок. Важно напомнить игрокам, что не следует использовать стандартные защитные приемы с помощью при проходе и ловушкой на нижней позиции, также нужно воздержаться от фолов против игрока, бросающего мяч. Нормальное стремление сдвинуться на уровень прохода дает

возможность выполнить передачу для быстрого и ритмичного трехочкового броска. Требуется определенная дисциплина и повторные тренировки, чтобы уметь преодолеть данное стремление.

Существует три приема для нападения против защиты, старающейся сохранить преимущество в счете на последних моментах игры:

• трехочковый бросок, который представляет собой самый простой вариант;

• быстрый двухочковый бросок, выполнение которого не займет много времени;

• подбор в нападении с повторным броском, маневр, решающий исход многих игр с разницей в счете 1–2 очка.

Команда, отстающая на 5 очков и имеющая шанс получить два владения мячом, при наличии одной минуты или менее до конца игры, скорее всего попытается быстро забросить два очка, а затем постарается выполнить трехочковый бросок, зная о том, что в случае промаха и фола они могут получить два очка и возможность третьего владения мячом. Таким образом, несмотря на то, что вы должны сказать своим игрокам (в том числе тем, которые участвуют в игре против заслонов) быть готовыми переключиться на игроков, выполняющих трехочковые броски, но при этом продолжать сдерживать усилия соперника, не допуская совершение легких бросков и не забывая про борьбу за подбор, который мо-

жет привести к повторному броску.

Многие матчи были проиграны, несмотря на хорошую защиту, из-за того, что противник, которому было нечего терять, направил все свои усилия на реализацию повторного броска. Игра с перевесом в два очка, как правило, имеет очевидный шанс закончиться ничейным результатом. Однако даже если против игрока, выполняющего подбор, допущен фол или он способен выполнить передачу игроку за пределы трехочковой линии, то вероятность проиграть матч все равно существует. Неосмотрительно сделанный фол против игрока, успешно выполняющего броски, также может переломить ход игры.

Когда сопернику нужен трехочковый бросок для выравнивания счета при оставшихся нескольких секундах, все защитники должны находиться на стороне мяча от своих подопечных (рис. 16.15) и блокировать передачу в угол сильной стороны. Ваша команда должна проработать данную ситуацию на тренировках. Рекомендации для упражнений будут даны ниже.

Игроки должны переключаться при заслонах, действуя сообща. Используемая стратегия (сперва попробуйте ее на тренировках) заключается в том, что все игроки выстраиваются по дуге вдоль линии трехочковых бросков, как показано на рисунке 16.16.

Помните, что для ничьей достаточно одного трехочкового броска и при 6 секундах до конца игры есть возможность

сделать фол, который должен обеспечить условия, в которых игрок не сможет успешно завершить бросковое движение, получая шанс набора трех или даже четырех очков.

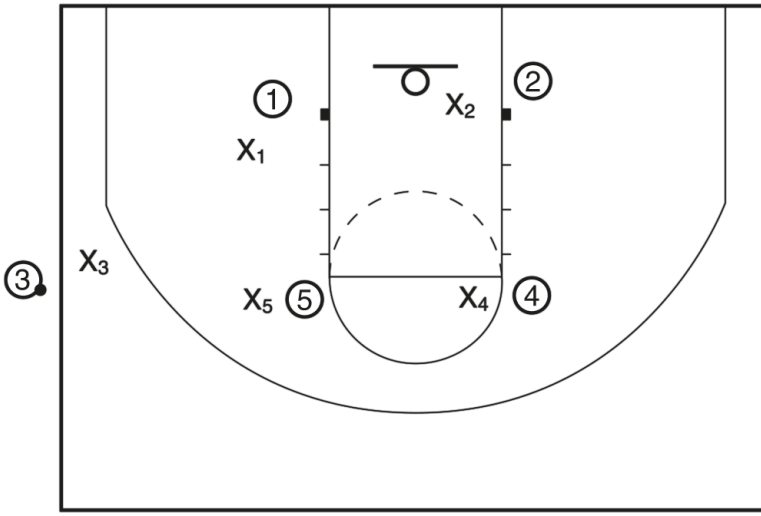


Рисунок 16.15 Корректировки на последних моментах игры против трехочкового броска: пятеро защитников располагаются возле своих нападающих со стороны мяча.

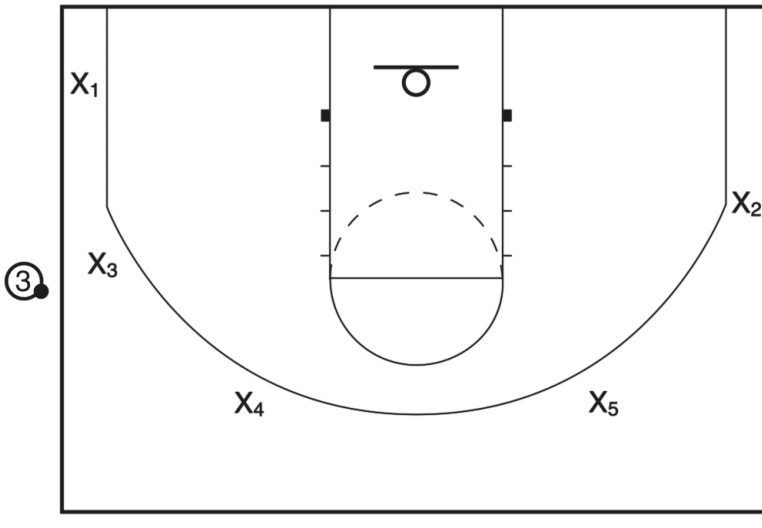


Рисунок 16.16 Корректировки на последних моментах игры против трехочкового броска: пятеро защитников выстраиваются снаружи вдоль линии трехочковых бросков.

Упражнения

Если вы хотите побеждать в играх с небольшой разницей в счете, то вы должны на тренировках адаптировать игроков к стрессовым условиям игры. Ниже приведен список некоторых приемов обучения. Вы можете использовать его для создания собственной расширенной программы.

• *Разыграйте комбинацию или серию из трех комбинаций*

с тремя заброшенными мячами при введении мяча на площадку из разных позиций – боковая, под своим кольцом, под кольцом соперника, на трех четвертях площадки, а также на углах передовой зоны возле лицевой линии. Меняйте время, оставшееся на секундомере, до значений 20, 10, 5 и 1 секунда. В данном упражнении каждая смена владения мячом сопровождается введением мяча из-за пределов площадки.

• *Двухминутная игра.* Игроки в американский футбол применяют это упражнение долгие годы, баскетболисты также могут получить от двухминутных игр определенную пользу. Они могут быть представлены в различной форме. Вы можете играть в обычном стиле, ведя счет заброшенных мячей. Либо вы можете попробовать одну из предпочитаемых нами вариаций: сохраняйте разницу в счете на протяжении двух минут. Например, защита проигрывает два очка, вне зависимости от того, какая из команд находится в защите. При данном подходе каждая смена владения мячом ведет к тому, что команда с мячом старается сохранить двухочковый перевес в счете, а обороняющаяся команда пытается наверстать отставание. Ситуация меняется в ходе игры за счет уменьшения оставшегося времени. Тренируя команду в подобных условиях, вы можете проработать действия при ведении и отставании в счете на 2 очка. Естественно, вы захотите видоизменить упражнение для выполнения на следующих тренировках. Вы можете использовать двухминутную игру с ничейным счетом, перевесом в 3, 1 или 5 очков,

а также другие варианты.

• *Игра с семью или девятью владениями мячом.* Мы уже тренировались в нападении без защиты для выполнения некоторых комбинаций, в данном случае игра идет при участии защиты. Каждая из команд владеет мячом семь или девять раз. Владение мячом проходит в следующей форме:

Введение мяча из-под своей корзины против личной защиты прессингом.

Введение мяча другим путем из-под своей корзины против зонной защиты.

Введение мяча разными путями на трех четвертях площадки против личной или зонной защиты.

Введение мяча в передовой зоне против личной защиты.

Введение мяча под корзиной соперника против личной защиты.

Комбинация против личной защиты с результативным броском.

Комбинация против зонной защиты с результативным броском.

При желании вы можете добавить два владения мячом, таких как введение на боковой или лицевой линии против зонной защиты, введение в центре боковой линии с трехочковым броском или комбинация с введением мяча при 5 секундах на секундомере и другие.

• *Игра «нападение-защита-нападение» (НЗН) с тремя владениями мячом.* Тренер задает произвольный счет и оста-

ток игрового времени. Одна из команд начинает владение мячом, а тренер дает указание для начала комбинации: введение под своим кольцом, из-за боковой линии, под кольцом соперника либо после подбора или перехвата. Нападение получает один балл, если забрасывает мяч, а защита получает балл, если ей удается остановить атаку. В обоих случаях мяч переходит другой команде с точным повторением ситуации и возможностей для броска. Затем первая команда снова получает мяч и еще раз проводит атаку в аналогичных условиях. После трех владений мяча одна из команд становится победителем со счетом 2:1 или 3:0. Эта команда получает мяч и начинает новую игру в соответствии с условиями, которые задает тренер.

• *Серия упражнений с разницей в счете от 1 до 5 очков*. Некоторые базовые ситуации для тренировки могут выглядеть следующим образом:

> У соперника преимущество в счете 1 очко, он выполняет 2 штрафных броска.
>
> У соперника преимущество в счете 1 очко, он вводит мяч из-за боковой линии.
>
> У вас преимущество в счете 1 очко, вы вводите мяч под кольцом соперника.
>
> У вас преимущество в счете 1 очко, вы вводите мяч под своим кольцом.

• *Повторите описанные выше упражнения с разницей в счете 2, 3, 4 и 5 очков.* Теперь нападающая команда оказыва-

ется в противоположной ситуации, лидируя в счете. Варьируйте оставшееся на секундомере время от одной минуты до нескольких секунд.

• *Изготовьте карточки с различными игровыми ситуациями.* Мы напечатали карточки со 100 игровыми ситуациями и внесли разнообразие в упражнения для тренировки последних моментов игры путем вытягивания игроком одной из карточек с последующим разыгрыванием командой описываемой ситуации. Игрок, тянущий карточку, может даже выступить в качестве тренера своей команды и давать указания к действию, аналогичным образом поступает «тренер» другой команды, который также тянет карточку. Посмотрите, какая из команд сможет достичь успеха, владея мячом два раза последовательно, а затем обсудите правильные решения и допущенные ошибки.

Главная задача – использование широкого спектра стратегических ситуаций в защите и их максимальная возможная отработка на тренировках.

Тренер из университета Коннектикута Джим Калхун использует девять из них за одну тренировку; таким образом, его команды всегда имеют хорошую подготовку.

Часть VI
Основы тренерской работы

Глава 17
Продуктивные тренировки
Лоуренс Фрэнк

Существует одна старая баскетбольная поговорка: «Стремление к победе не имеет смысла без стремления к подготовке побеждать». Чтобы показать наилучший уровень на протяжении всего сезона, команда должна быть готова вложить силы и потратить время, необходимые для развития правильного отношения к тренировкам.

Подготовка заключается не только в тренировках. Улучшение качеств игрока, наблюдаемое до и после тренировок; просмотр видеоматериалов; занятия в тренажерном зале; индивидуальные занятия с игроками; коллективная и индивидуальная работа с тренерским составом; а также взаимное сотрудничество с другими тренерами для поддержания представлений об игре на актуальном уровне – все это является составными частями процесса подготовки.

Каждый член вашей команды, включая тренерский со-

став, должен быть готов внести свой вклад в обеспечение превосходной подготовки команды. Описываемый принцип прост, и без выполнения этого условия превосходства добиться невозможно. Получить мотивацию в день игры достаточно просто, однако если ваши игроки и персонал команды не мотивированы для работы с полной отдачей во время тренировок и других подготовительных мероприятий, то и день игры пойдет не так, как бы вам хотелось. Отношение команды к тренировкам и подготовке раскрывается во время игр.

Философия и планирование

Для каждой команды важно иметь философию и план, которых должны придерживаться все ее члены. Ваш план основывается на вашей философии. Вы составляете план во время тщательной подготовки к тренировке. Не проводите тренировки просто ради тренировки. Придерживайтесь заранее намеченной цели. Целью в начале сезона является донести до всех игроков вашу баскетбольную философию. Как только они поймут цель, которую вы хотите достигнуть, а также способ планирования, они сразу могут приступить к практической реализации на площадке. Энтузиазм заразителен, демонстрируйте его в отношении вашего плана на протяжении всего сезона. Ваши игроки последуют за вашей инициативой.

Расписание сезона

В самом начале персонал клуба составляет расписание всего сезона. Мы отмечаем тренировочные и игровые дни, а также выходные. Мы указываем навыки, над которыми мы хотим работать, и цели, которых хотим достичь, по дням, неделям и месяцам.

Среди этих целей указывается развитие индивидуальных качеств игроков и командных навыков (в обороне и защите), особые ситуации, а также объявление информации текущего дня. Закончив таблицу сезона, мы приступаем к составлению плана тренировок. Мы хотим, чтобы каждая тренировка имела конкретную цель. Составив подробный план, мы переходим к определению приоритетности задач и созданию графика времени, которое будет затрачено на улучшение уровня команды.

Наш тренерский состав твердо уверен в необходимости наличия подробного плана тренировки при каждом выходе игроков на паркет. Мне выпало счастье научиться некоторым моментам у Боба Найта, одного из лучших тренеров за всю историю игры. Он обучил меня тому, что ключ к успеху лежит в подготовке, дисциплине и организованности. Находимся мы в тренировочном лагере или на легкой тренировке перед игрой в середине сезона, детальный поминутный план является обязательным требованием (рис. 17.1). План помо-

гает работать, не отвлекаясь, и позволяет нашим тренерам и игрокам сохранять готовность к каждому из этапов тренировки, поддерживая темп и эффективность тренировок на должном уровне.

Перед каждой тренировкой тренерский состав собирается для подготовки плана тренировки. В качестве главного тренера я предлагаю своим коллегам фронт работ на планируемый день, принимая во внимание все их предложения и возможные корректировки относительно моих планов. Мы все ценим мнение друг друга и, даже если наши мнения имеют различия во время совещаний, на площадке мы действуем как единый коллектив.

Влияние повторных тренировок на игру

Мы пришли к выводу, что добиться высокого мастерства игры возможно только в результате многократных повторных тренировок. На тренировках мы обучаем игроков физическим и умственным навыкам, стараясь делать акцент на тех из них, применение которые мы хотим увидеть в игре. Мы уверены, что каждое упражнение должно иметь свою цель, а его выполнение должно отражаться в последующих матчах. Если ваша команда умеет быстро бегать, активно прессинговать и поддерживать скоростной темп игры, то тренировки должны проходить с повышенной энергичностью и без больших перерывов. Вы не можете ожидать от ко-

манды чего-то, что вы не делали на тренировках.

Ваши игроки во время игр действуют согласно вашим требованиям к ним на тренировках. Если вы хотите видеть упорную и расчетливую команду, найдите способ внушить ей эти качества в ходе тренировок. Если тренировки проходят в расслабленном режиме, то и игроки, вероятней всего, будут играть на матчах подобным образом. Если вы уделяете внимание деталям и точности проведения тренировок, то ваши игроки, скорее всего, станут перенимать такое же отношение и к играм.

Методы преподавания

Мы пользуемся многими методами преподавания для четкого изложения своей позиции на тренировках. Мы придерживаемся метода «от частного к общему», в котором мы выделяем и прорабатываем отдельные навыки, а затем собираем их в единое целое. Вне зависимости от того, главный тренер руководит выполнением упражнения пять на пять или его помощник работает индивидуально с игроком над проработкой навыка, нашей главной задачей является понимание игроками правильности требуемых действий, которые мы хотим затем увидеть от них в игре. Мы используем разные способы для достижения этого. Иногда мы используем просмотр видеоматериалов, демонстрирующих желаемый уровень подготовки. В других случаях мы показываем

игрокам выполнение действий с участием партнера по команде. Для некоторых игроков необходима дополнительная личная беседа с помощником тренера, но мы считаем, что лучшим способом обучения является непосредственное участие в тренировке нужного навыка.

Составные части тренировки

Мы проводим тренировку согласно заранее определенному плану, но допускаем при этом относительную гибкость на случай неожиданных изменений или для наилучшего соответствия игрокам. Помните, что линия между необходимостью в тренировках и перетренированностью тонка. Вы должны следить за командой, предоставляя время на восстановление.

Мы считаем, что важно задавать команде темп на протяжении всего сезона. Нам нужна высокая активность, но игроки при этом должны оставаться не уставшими и сохранять готовность к играм. Иногда интенсивная 90-минутная тренировка показывает более высокую эффективность, чем изнурительная тренировка длительностью три часа. Наметьте план на весь сезон и вносите корректировки по мере надобности. В следующем разделе мы обсудим основные чести нашей тренировки и факторы, влияющие на их проведение.

Образец плана тренировки

Тренировка 24	7 ноября, 2007	Время: с 10.00 до 13.00
9:30–10:00	Предтренировочное развитие навыков	
10:00–10:15	Сбор в группу, разговор, пошаговый инструктаж 1. Послание дня 2. Разбор правил 3. Конец первой четверти 4. Атака на площадке у кольца (размещение) (приемы отвлечения) 5. Розыгрыш вступления	
10:15–10:35	Растяжка/разогрев/закрытие позиций	
10:35–10:45	Совершение бросков (трое мужчин/два мяча); бросок без движения	
10:45–11:00	Тренировочная атака в формате 5 на 0 1. Добраться до другого конца 2. Маневры рядом с кольцом: бросок от подбородка, от головы, от груди, от 45 градусов 3. Успешное проведение передачи, бросок от локтя, проход в середину 4. Поймать-и-бросить: бросок от груди, крученый мяч, от большого пальца	
11:00–11:10	Переход к обороне: Упражнение пятеро против пятерых с переходом 1. 1 и 2 пробежка назад в ритме броска 2. Передача мяча 3. Указания и беседа	
11:10–11:15	Упражнение «Зеленая зона»	
11:15–11:30	Игра защиты 1. Приемы защиты 2. Действия защитников 3. Переход защиты к площадке	
11:30–11:45	Упражнения нападения в формате 5 на 5 1. Игра у кольца 2. Игра с пробежкой и передачей мяча 3. Вторая площадка 4. Расположение на площадке, проводка и удар	
11:45–12:00	Работа над зоной 2–3 с беседой 1. Расстановки: напротив подбородка, поднятый большой палец 32/23 2. Атака с ближних и средних углов 3. Дриблинг в области незаполненных пространств	
12:00–12:15	Работа над размещением на площадке 1. Защитники: распознание маневра противника, сужение площадки 2. Нападающие: движения за периметром кольца 3. Центровые: движения в периметре передней площадки	
12:15–12:25	Свободные броски	
12:25–12:30	Общий сбор/ комментарии после тренировки	
12:30–13:00	Обзор нападения на середине поля в формате 5 на 0	

Рисунок 17.1 Образец плана тренировки.

Правила тренировок

У нас имеются некоторые базовые правила тренировок. Мы требуем от всех (включая тренерский состав) придерживаться опрятности в одежде. Независимо от ситуации, будь то начало тренировочного лагеря или четвертый месяц сезона, мы начинаем каждую тренировку с выхода всей команды в центр площадки. Наши игроки собираются вместе и начинают хлопать. Мы выстраиваемся кругом, не позволяя никому спрятаться за спинами. Мы собираем команду вместе для быстрого обсуждения актуальных новостей, связанных с баскетболом и за его пределами.

Чей-либо день рождения или рождение ребенка у игрока являются отличным поводом для команды усилить чувство локтя. Частые тренировки, собрания, поездки и игры приводят к тому, что мы проводим вместе больше времени, чем со своими семьями, а это влечет за собой важность осознания чувства единства.

На профессиональном или вузовском уровне вы можете столкнуться с ситуацией, когда в команде есть иностранец, тоскующий по дому, или игрок, переживающий нелегкий жизненный эпизод. Иногда для того, чтобы подбодрить кого-либо, достаточно собраться и поделиться положительными эмоциями.

После полученного позитива мы приступаем к обсуждению результатов предыдущего дня. В тренировочном лагере мы обсуждаем предыдущий день тренировок, а во время сезона мы говорим о последней проведенной игре. Мы считаем, что важным является понимание игроками причин победы или проигрыша. Независимо от итога матча, мы говорим о правильно выполненных действиях и о том, что необходимо улучшить. Мы пытаемся сделать акцент на действиях, повторение которых мы хотели бы увидеть и в будущем. Данное предтренировочное собрание имеет формат короткой встречи и позволяет сразу перейти к реализации намеченных дел.

Структура тренировки

Мы полагаем, что наши тренировки должны иметь определенную структуру. Она не обязательно должна быть одинаковой каждый день. Некоторые тренеры предпочитают не менять порядок тренировок, другие же стараются избегать монотонности. Следите за командой для определения наилучшего подхода.

Перед началом командных тренировок мы проводим предварительные занятия для развития навыков с отдельными игроками. Мы можем работать индивидуально, в небольших группах или полным составом. Мы подчеркиваем важность ежедневной работы над навыками.

После предварительных занятий мы предпочитаем перейти к началу тренировки способом, отличным от некоторых других команд. Многие тренеры начинают с активных действий или растяжки. Мы же каждый день начинаем с теоретической части, предваряющей разминку. Данная часть заключается в общем или подробном разборе какого-либо навыка, правила или комбинации, над которым мы хотим поработать. В тренировочном лагере мы используем эту часть для ознакомления с планом защиты или нападения, особыми ситуациями, а также упражнениями.

Мы считаем, что практическая часть тренировки будет проходить без заминок, если начать ее с подробного и неторопливого разбора. Например, если наша защита против заслонов с разворотом к кольцу показала неэффективность на прошлой игре, то мы делаем подробный разбор вносимых изменений в начале тренировки. Поступая так, мы не вынуждены будем отвлекаться на объяснения во время той части тренировки, на которой мы будем работать над защитой против заслонов с разворотом к кольцу. Игроки уже имеют представление о том, над чем необходимо потрудиться, а это значит, что для начала выполнения упражнения достаточно лишь небольшой ремарки. Так или иначе, мы заранее разбираем все, чем будем заниматься на тренировке. Будь то новые упражнения, защита на последних минутах игры или нападение прессингом, все это мы изучаем в начале тренировки перед практической ее частью.

Проведение разминки

Завершив теоретическую часть, мы переходим к следующему этапу, которому мы посвящаем 20 минут, чтобы физически подготовить игроков к тренировке. Рич Далатри, работая в качестве тренера по физической подготовке, проводит серию статичных и динамичных упражнений, прежде чем игроки переходят к активной фазе тренировки. Рич использует разные приемы, в том числе пилатес, йогу, велотренажер, а также кинетические упражнения на растяжку для приведения игроков в готовность. На завершающих 5 минутах разминки он задействует некоторые упражнения на стойку игрока или с перемещениями в защите.

Упражнения с мячом

После разминки и растяжки мы, как правило, переходим к одному из бросковых упражнений с участием трех игроков и двух мячей. Мы хотим, чтобы манера, скорость и ритм выполняемых бросков соответствовали реальным игровым условиям. Мы используем различные бросковые упражнения на протяжении сезона. После бросков мы переходим к нападению в формате 5 на 0 по всей площадке.

Мы хотим, чтобы игроки приступили к нападению, сохра-

няя внимание к деталям. Мы делаем акцент на координацию, расстановку, поддержание дистанции между игроками, рывки, углы постановки заслонов, а также на передачи мяча, точно выполняемые в нужный момент. Мы хотим, чтобы игроки при выполнении комбинаций перемещались бегом, что, по нашему мнению, должно способствовать темпу атаки во время игр. Это не только помогает занимать им свои позиции быстрей, ускоряя исходную расстановку, но и позволяет добиться лучшего понимания целей, преследуемых в каждой из комбинаций.

В частях тренировок в формате 5 на 0 мы хотим не просто научить игроков начинать выполнять комбинацию по сигналу, но и объяснить им то, ради чего используется конкретная комбинация. Мы разыгрываем пару комбинаций, а затем разбираем все варианты игры на занимаемых позициях. Мы также всегда используем проход к корзине с ведением мяча в конце каждой комбинации, а не бросок в прыжке сразу после передачи. Например, если мы даем сигнал для комбинации с заслоном и разворотом к корзине, то это не значит, что игрок с мячом обязательно должен выйти из-за заслона и сделать бросок в прыжке. Мы хотим задействовать как можно больше принципов нападения. Мы можем сказать игроку с мячом сделать передачу вперед для получения мяча из рук в руки на другой стороне площадки. Таким образом мы не только продолжаем разыгрывать комбинацию, но и задействуем прием с проходом и передачей мяча из рук в руки.

Улучшение бросковых навыков

Умение выполнять броски представляет для нас такую важность, что среди нашего тренерского состава присутствует отдельный тренер по броскам, единственная цель которого заключается в работе над техникой выполнения бросков наших игроков. Он каждый день целенаправленно работает над техникой с игроками до и после тренировок с периодической съемкой и совместным анализом видеоматериалов.

Динамика и темп тренировки

Как говорилось ранее, мы предпочитаем проводить скоростные тренировки при высоком темпе (при этом мы используем гибкий подход, позволяющий при необходимости снизить скорость для разбора важных моментов). Как только игроки начали двигаться, мы хотим, чтобы они оставались активными. Между упражнениями не должно быть перерывов. Одно упражнение плавно перетекает в другое. Мы требуем от игроков перемещаться максимально быстро для выполнения следующего упражнения. Если мы выполняем командное упражнение на одной половине площадки, то для выполнения следующего упражнения мы перемещаемся на другой конец площадки, используя спринтерский бег.

В целях экономии времени мы даем каждому упражнению уникальное название. Данный подход избавляет от необходимости заново объяснять упражнение при повторном его использовании в другой день. Мы просто произносим название, а игроки сразу начинают выполнять соответствующее упражнение.

Гибкость плана тренировки

Наше расписание тренировок помогает задавать команде темп на протяжении всего сезона. Например, мы знаем, что во время длительного сезона каждая из тренировок не должна продолжаться более трех часов. Мы стараемся совместить концепцию «здесь и сейчас» с видением картины целиком по отношению к длительности тренировок в завершающей трети сезона. По ходу сезона мы начинаем учитывать число минут, проведенных на площадке во время последней игры для некоторых игроков. Вместо затяжной тренировки мы можем использовать укороченную, но более интенсивную.

> *«Ну, хорошо, идите и возьмите мяч. Если вы хотите забрать его у меня, вам нужно показать, что действительно хотите забить – так же сильно, как этого хочу я».*
> *Коби Брайант*

Справедливо для большинства команд, что не все игроки из списка команды принимают активное участие в мат-

чах. А это приводит к тому, что некоторые игроки получают меньшую физическую нагрузку во время игр по сравнению с другими. Мы не забываем об этом при планировании тренировок, добавляя для запасных игроков несколько упражнений трое на трое или выделяя дополнительное время для работы над индивидуальными навыками. В противном случае укороченные тренировки могут привести к замедлению прогресса у данных игроков. Мы хотим придерживаться четкого плана развития для каждого игрока. Все запасные игроки, которые не принимают непосредственное участие в играх на регулярной основе, должны поддерживать такую же моральную готовность к игре, как и игроки, участвующие в заменах. Они должны быть всегда готовы внести свой вклад при первой возможности.

Роль помощников тренера

Нам посчастливилось иметь выдающийся тренерский состав. Наши помощники тренера отлично справляются с работой, внося большую лепту в наш успех. Каждый член нашего тренерского состава понимает свою роль и зону ответственности. Каждый из нас разрабатывает детальный план обучения, связанный с прогрессом игроков в своей сфере.

Наши помощники тренера не только являются превосходными наставниками, но и чутко следят за настроением команды. Они проводят с игроками достаточно времени, что-

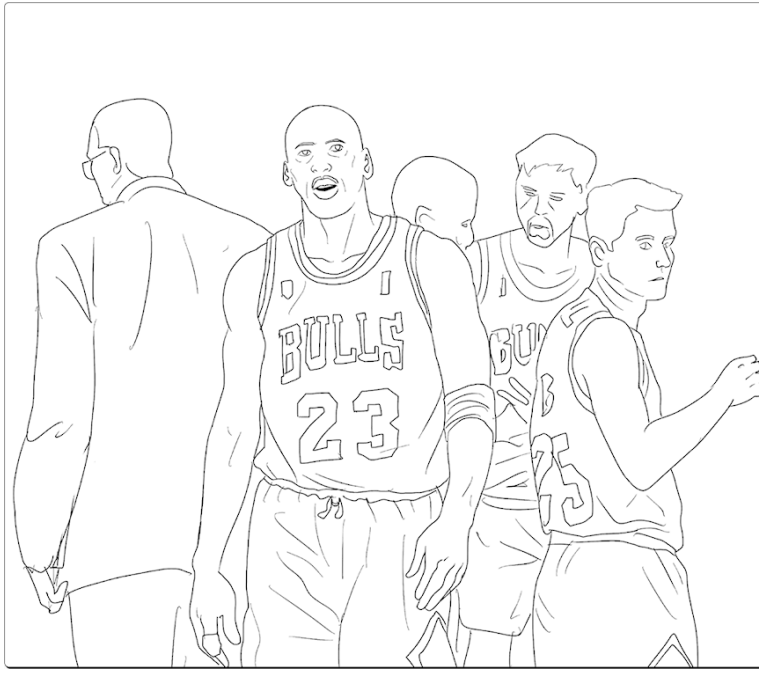
бы завоевать доверие. У них есть представление, о чем думают игроки. Это помогает при планировании и корректировке тренировок. Например, помощник тренера может напомнить мне, что команда выложилась по полной и достигла больших успехов, поэтому длительность тренировки можно несколько сократить. Контакт и взаимодействие с игроками позволяют нашим помощникам тренера заранее предвидеть и пресекать на корню возможные проблемы.

Наши помощники выделяют много времени индивидуальной работе с игроками. В связи с тем что сезон в НБА сравнительно долог, на первый план выходит необходимость прогресса игроков в ходе сезона. Помощники тренера находятся в авангарде нашей программы развития игроков, работая над следующими навыками: распознавание маневров с заслоном и разворотом, перемещения под кольцом, броски, защитные приемы против игрока с мячом, а также техника владения мячом.

Тренировочные упражнения

Упражнения являются неотъемлемой частью наших тренировок. Мы хотим добиться того, чтобы ожидаемые во время игр результаты соответствовали тому, на чем мы делаем акцент на тренировках, который задается при помощи упражнений. Как и многие тренеры, мы уверены, что выполнение упражнений наилучшим образом подходит для обес-

печения автоматизма выполняемых во время матчей действий. Далее мы рассмотрим некоторые из упражнений, которые мы предпочитаем использовать на регулярной основе во время тренировок.



Упражнения для защиты

В основе наших тренировок лежат разбитые на части

упражнения, направленные на развитие игры в защите. Мы придаем большое значение командной защите. Каждый день мы стараемся работать над транзитивной защитой, защитой против центрового игрока, защитой против заслона с разворотом к корзине, индивидуальной защитой против игрока с мячом, защитой против заслона у лицевой линии, а также над сближением с игроком, получившим мяч, блокировкой соперника при отскоке мяча и борьбой за подбор мяча.

Вы уже можете быть знакомы с одним из основных упражнений для защиты, которые используются нами ежедневно. Это упражнение для тренировки фрагментов командных взаимодействий. Вначале мы работаем над расстановкой игроков, затем переходим к более сложным действиям. С первого дня наши игроки понимают, что они должны блокировать среднюю часть площадки, защищать трехсекундную зону, препятствовать совершению бросков, а также бороться за подборы. Каждый маневр, используемый нами в защите на протяжении сезона, включается в упражнение для тренировки фрагментов. Мы также работаем над защитой против заслонов с разворотом, ведь защите приходится иметь дело с несколькими заслонами с разворотом в ходе одного владения мячом.

Выход на защитную позицию, вариант 1

X1 начинает в левой нейтральной зоне на боковой линии

области штрафного броска, бежит в правый угол ограниченной зоны и занимает защитную позицию, блокируя среднюю часть площадки. Затем он перемещается приставными шагами назад в правую нейтральную зону и бежит в левый угол ограниченной зоны, занимает там защитную позицию, еще раз блокируя среднюю часть площадки, а затем перемещается приставными шагами на исходную позицию (рис. 17.2). Данная последовательность действий берется за один подход в упражнении. Каждый игрок выполняет по три подхода.

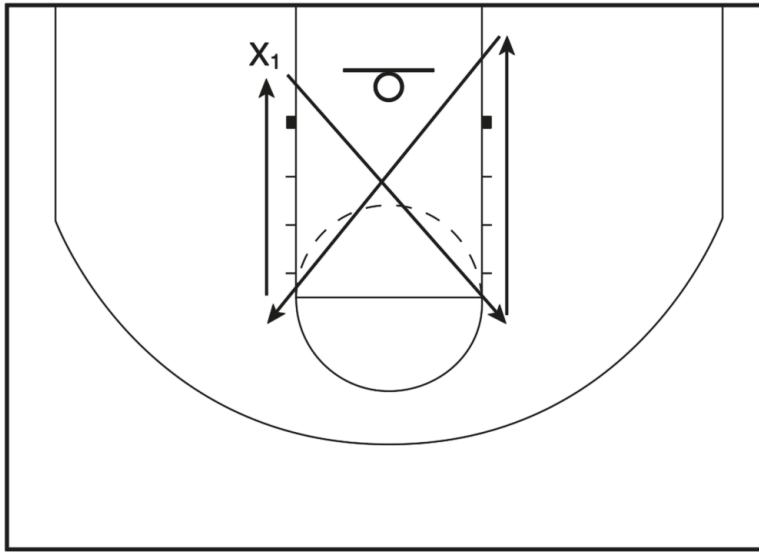


Рисунок 17.2 Упражнение с выходом на защитную позицию, вариант 1.

Выход на защитную позицию, вариант 2

X1 начинает в левом углу площадки спиной к корзине с утяжеленным мячом в руках. Он передвигается приставными шагами к первому конусу, установленному снаружи от левого угла ограниченной зоны. Там он бросает мяч и передвигается приставными шагами к конусу под кольцом. В этом месте он поднимает другой утяжеленный мяч и передвигается приставными шагами к конусу, установленному снаружи от правого угла ограниченной зоны. Достигнув этой позиции, он бросает мяч и передвигается приставными шагами к конусу в правом углу площадки (рис. 17.3). Данная последовательность действий берется за один подход в упражнении. Всего выполняется по три подхода. Два тренера поднимают брошенные мячи и переносят их к лицевой линии для выполнения следующего подхода. Игроки должны поддерживать защитную стойку.

Следите, чтобы одна нога не касалась другой. Движения приставным шагом должны быть короткими, быстрыми и выполняются в низкой стойке.

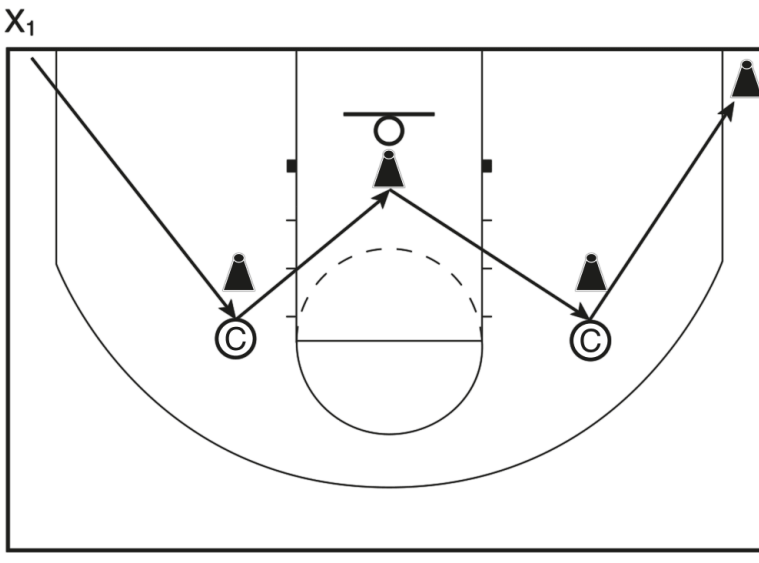


Рисунок 17.3 Упражнение с выходом на защитную позицию, вариант 2.

Тренировка фрагментов командных взаимодействий с бросками

В данном упражнении мы используем три четверки игроков (при необходимости с заменами), одна из четверок вместо ожидания своей очереди отправляется на другую половину площадки и выполняет там бросковое упражнение под руководством тренера. В этой части тренировки мы работаем

над командными взаимодействиями и над бросками. Данный формат упражнения мы почерпнули от тренера Дина Смита. Отправляя третью четверку выполнять броски, мы не тратим время впустую. Группы игроков последовательно переключаются от нападения к защите и затем переходят к броскам на другом конце площадки. Сначала каждый фрагмент этого цикла длится шесть минут. Затем он сокращается до четырех минут. Каждая четверка должна дважды поучаствовать в нападении, защите и в бросках. Полный цикл занимает 30 минут. На одной половине площадки мы играем четверо против четверых, на другой половине игроки выстраиваются в ряд для выполнения бросков, один игрок делает передачи, а другой – подборы (рис. 17.4).

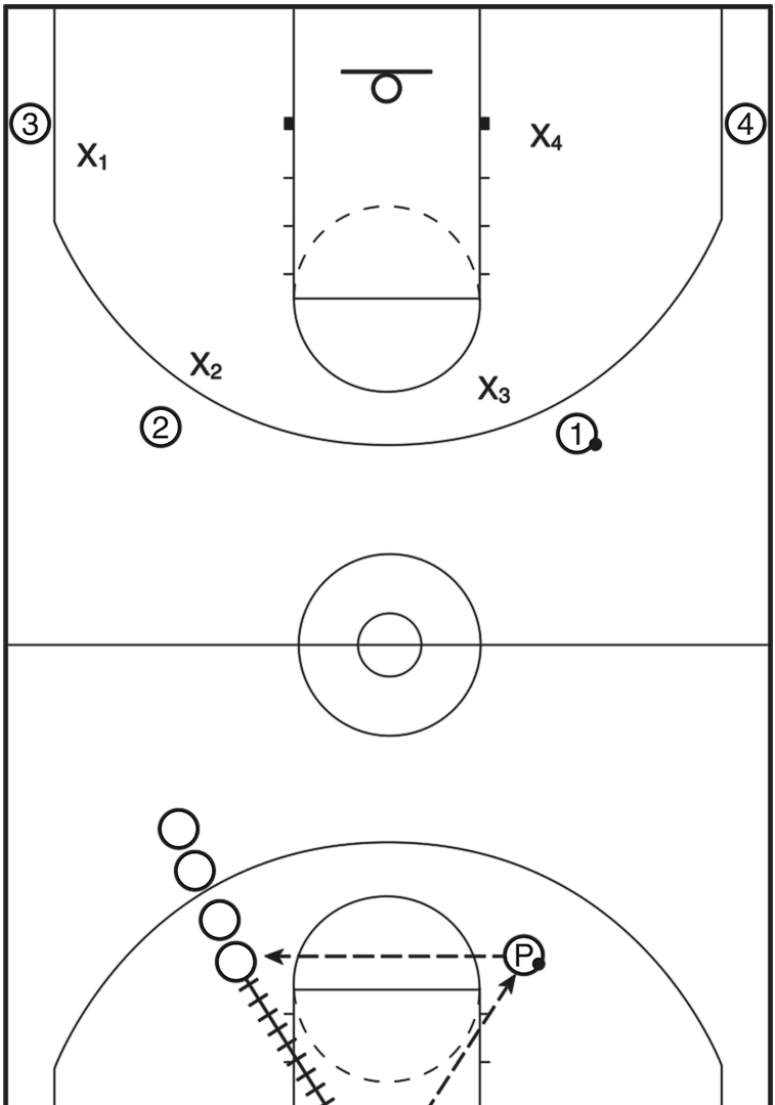

③
X1
X4
④
X2
X3
②
①
P

Рисунок 17.4 Упражнение для тренировки фрагментов командных взаимодействий с бросками.

«Зеленая зона»

«Зеленый!» – это наше кодовое слово для начала опеки спереди игрока на нижней позиции. Мы начинаем данное упражнение со стандартной расстановки четыре на четыре. Два форварда выстраиваются вдоль линии щита, два игрока задней линии занимают позиции за пределами линии трехочковых бросков на воображаемом продолжении линии штрафного броска.

После передачи мяча между игроками задней линии защитники смещаются на позиции подстраховки, как и в других упражнениях для тренировки фрагментов командных взаимодействий. Отличие данного упражнения заключается в том, что после передачи мяча форварду другой игрок задней линии выполняет диагональный рывок на нижнюю позицию на сильной стороне. Его защитник должен отпрыгнуть в сторону мяча и попытаться помешать рывку, а затем уходит в «зеленую зону» (занимает позицию для опеки своего игрока спереди). Как только игрок задней линии получает опеку спереди, защитник форварда на слабой стороне перемещается в так называемую сопроводительную позицию. Он должен находиться в трехсекундной зоне для предотвраще-

ния выполнения навесной передачи через опекающего спереди защитника.

При необходимости этот защитник проходит дальше и выходит из трехсекундной зоны, чтобы не нарушить правила. Защитник игрока с мячом должен активно прессинговать, повторяя ближайшей к мячу рукой его перемещения и ограничивая обзор своему игроку. Ближайший защитник, находящийся снаружи, обороняет верхний угол трехсекундной зоны в готовности переключиться на игрока с мячом, если тот начнет проход в середину. При переводе мяча на противоположную сторону игроки нападения занимают свои начальные позиции.

Упражнение повторяется на другой стороне, при этом игроки защиты оказываются на других позициях. Это позволяет каждому игроку оказаться в и «зеленой зоне», и на сопроводительной позиции. 1 и 2 находятся за пределами линии трехочковых бросков. 3 и 4 выстраиваются по углам вдоль линии щита. Мяч в руках 1. Х2 находится на слабой стороне возле области штрафного броска, Х3 поддерживает баланс расстановки. 1 передает мяч 4, 2 делает рывок на нижнюю позицию. Х2 уходит в «зеленую зону», Х3 сопровождает игрока на нижней позиции. Х2 командует: «Зеленый! Зеленый! Зеленый!», держа руки высоко и согнув в коленях ноги. Х4 блокирует середину, активно прессингуя игрока с мячом для предотвращения передачи мяча на позицию центрового игрока. Х3 занимает позицию подстраховки и голо-

сом обозначает свое присутствие на протяжении всех трех секунд (рис. 17.5).

После того как X2 уходит в «зеленую зону», 4 передает мяч 1 (3 не уходит на сближение с 1, пока тот не получит мяч). После передачи мяча X3 перемещается к зоне штрафных бросков, 2 уходит в угол слабой стороны, а X2 компенсирует дисбаланс в защите (рис. 17.6). 1 переводит мяч 3, который передает его 2 в угол.

1 выполняет диагональный рывок на позицию центрового, и упражнение повторяется. Упражнение рассчитано так, что каждый игрок совершает подобный рывок в свою очередь (рис. 17.7).

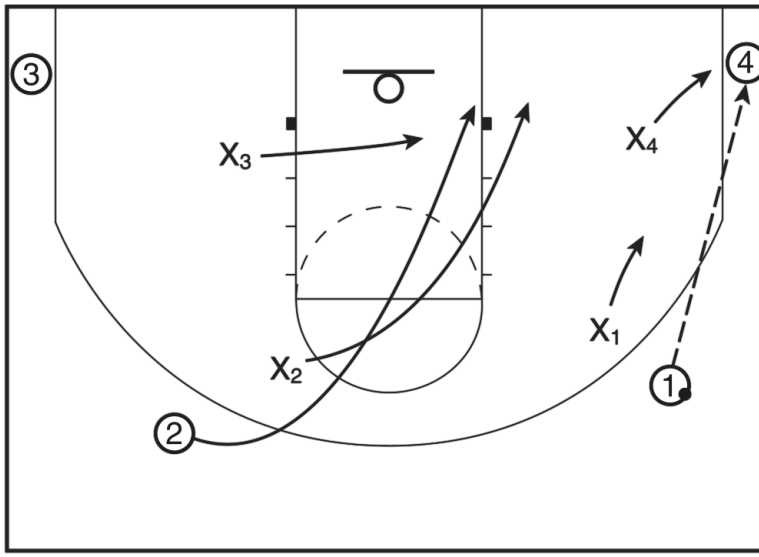


Рисунок 17.5 Упражнение «Зеленая зона»: игрок задней линии передает мяч на край, другой игрок задней линии делает рывок со слабой стороны на нижнюю позицию, где опекается спереди.

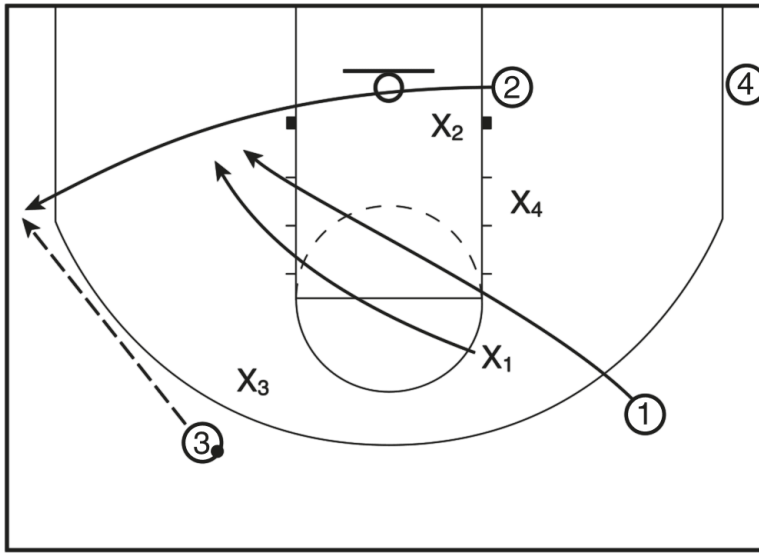


Рисунок 17.6 Упражнение «Зеленая зона»: перевод мяча из фланга при опеке спереди одному, а затем другому игроку задней линии на слабую сторону.

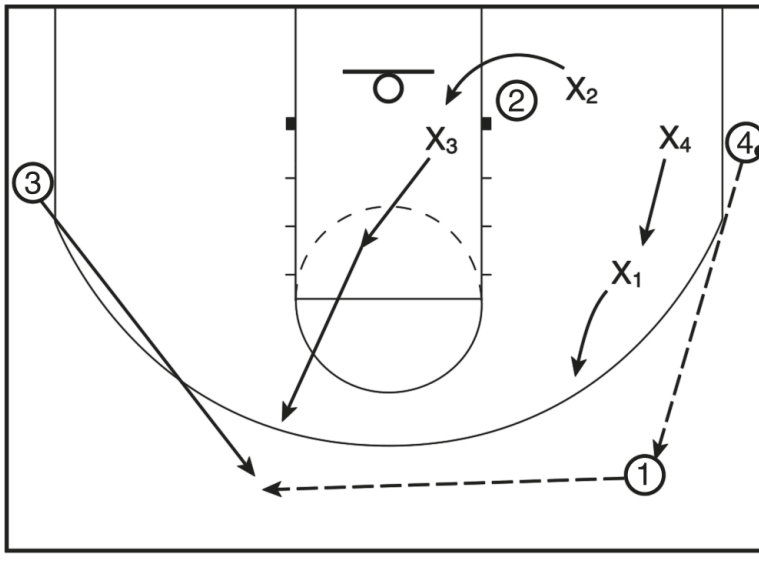


Рисунок 17.7 Упражнение «Зеленая зона»: игрок задней линии на слабой стороне делает диагональный рывок на нижнюю позицию, затем упражнение повторяется.

Комбинированное упражнение пятеро против четверых

Четверо защитников выстраиваются ромбом против пятерых нападающих, трое из которых занимают позиции снаружи, а двое у кольца. У нападения есть только пять передач и три удара мячом в пол перед обязательным броском.

Численное превосходство должно помочь быстро выйти на хорошую позицию для броска. Защита работает над помехой для броска, выполняет ротацию для опеки открывшихся игроков, а также защищает ограниченную зону. В начале упражнения пятый игрок защиты занимает позицию возле противоположного кольца (рис. 17.8). Этот игрок может получить передачу после заброшенного нападением мяча или его перехвата защитой. Это вынуждает 1 и 2 двигаться назад как можно быстрее. Упражнение продолжается на этой половине площадки в формате пятеро против пятерых, затем все игроки перемещаются на противоположную половину и играют там. На этом упражнение завершается. Подбадривайте защиту для быстроты действий.

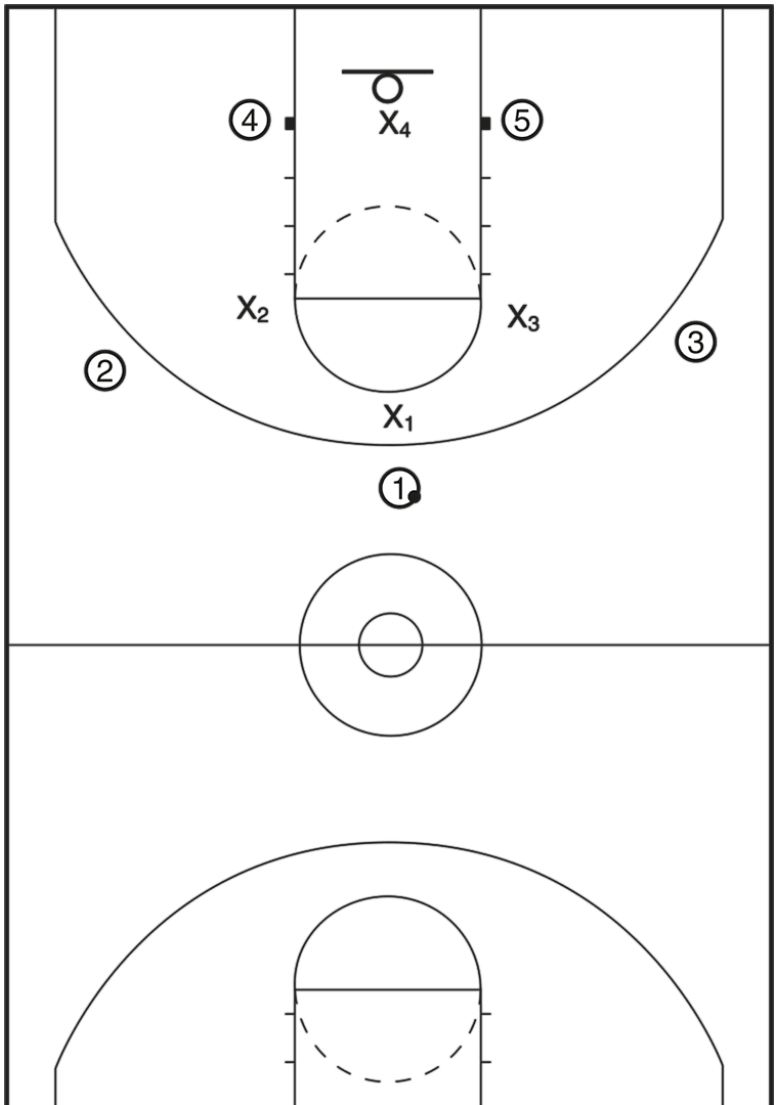

④
X4
⑤
X2
X3
③
②
X1
①

Рисунок 17.8 Комбинированное упражнение пятеро против четверых.

Упражнение пятеро против пятерых с переходом

Упражнение проходит в игровом режиме пятеро против пятерых до момента, когда тренер командует: «Переход!» Нападение бросает мяч и быстро бежит назад и переходит к защите. Игроки не могут опекать нападающих, с которыми были в парах только что. Защита переходит к нападению и старается забросить мяч. Получив мяч, нападение передает его тренеру, находящемуся в районе отметки на боковой линии (в 8,4 метра от лицевой линии) на другой половине площадки (рис. 17.9). Это вынуждает защиту перемещаться быстрее, держась на линии мяча.

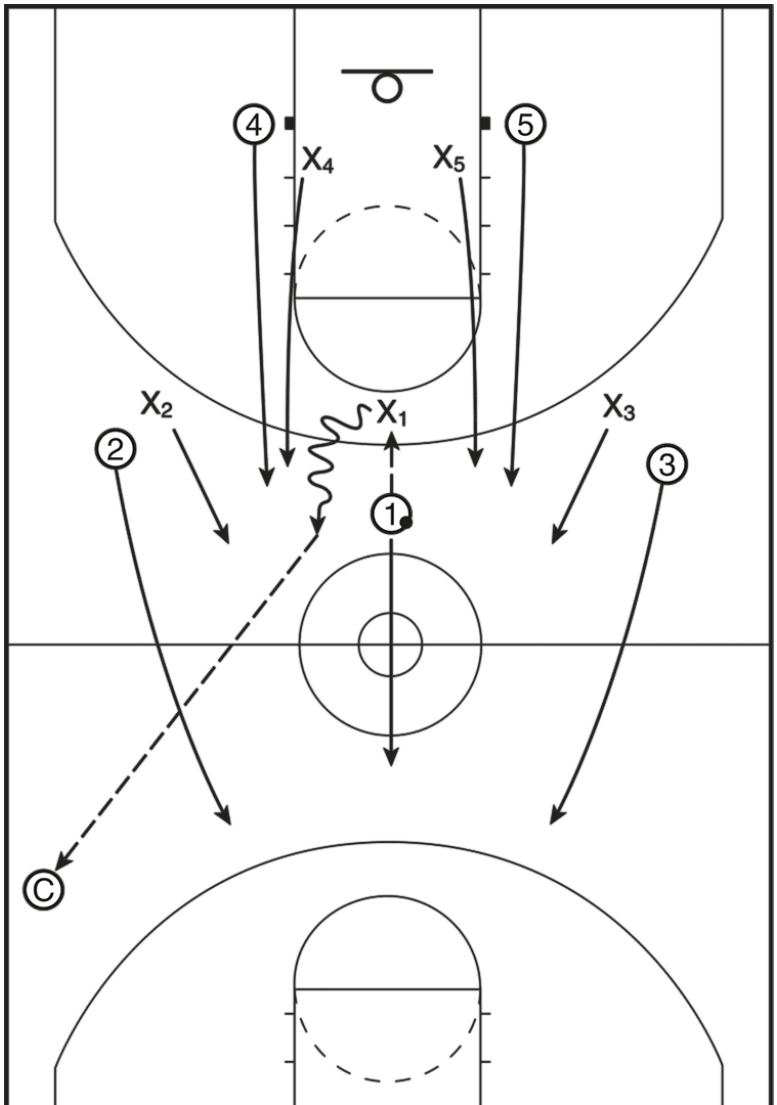

4
5
X4
X5
X2
X1
X3
2
3
1
C

Рисунок 17.9 Упражнение пятеро против пятерых с переходом.

Двое на двое с помощью и возвратом

Мяч находится в руках 1 выше наружного радиуса области штрафного броска. 2 располагается сбоку от угла трехсекундной зоны, а тренер занимает позицию на противоположном фланге. 1 передает мяч тренеру и делает рывок к углу трехсекундной зоны на сильной стороне, 2 двигается к трехсекундной зоне. Когда тренер передает мяч обратно 1, X2 выдвигается к нему, помогая в защите X1. Затем 1 делает энергичный проход на правый угол ограниченной зоны. X2 возвращается к 2 после того, как тот получает мяч от 1 (рис. 17.10). Упражнение выполняется в реальном игровом темпе.

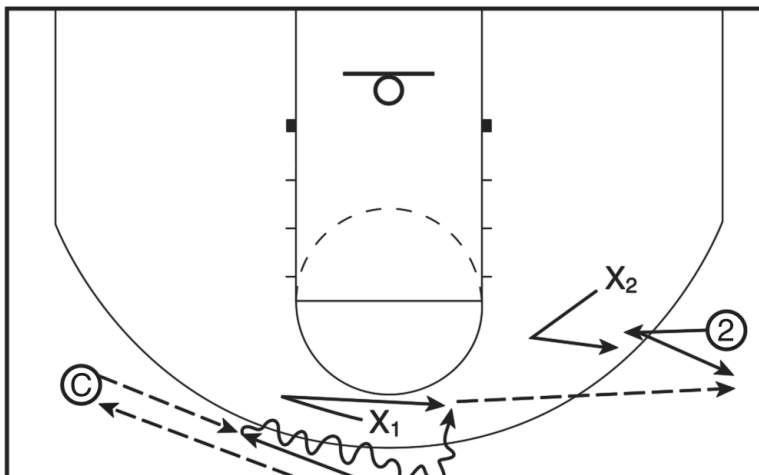


Рисунок 17.10 Упражнение с помощью и возвратом.

Упражнение двое на двое с помощью, возвратом и проходом в середину

Мяч находится в руках 1 выше наружного радиуса области штрафного броска. 2 занимает позицию снаружи от угла зоны трехочковых бросков. 1 передает мяч тренеру и делает рывок к углу трехсекундной зоны на сильной стороне, 2 двигается к трехсекундной зоне. Когда тренер передает мяч обратно 1, Х2 выдвигается к нему, помогая в защите Х1. За-

тем 1 переводит мяч 2, который выполняет проход в середину. X1 возвращается обратно к 1 (рис. 17.11). Упражнение выполняется в реальном игровом темпе.

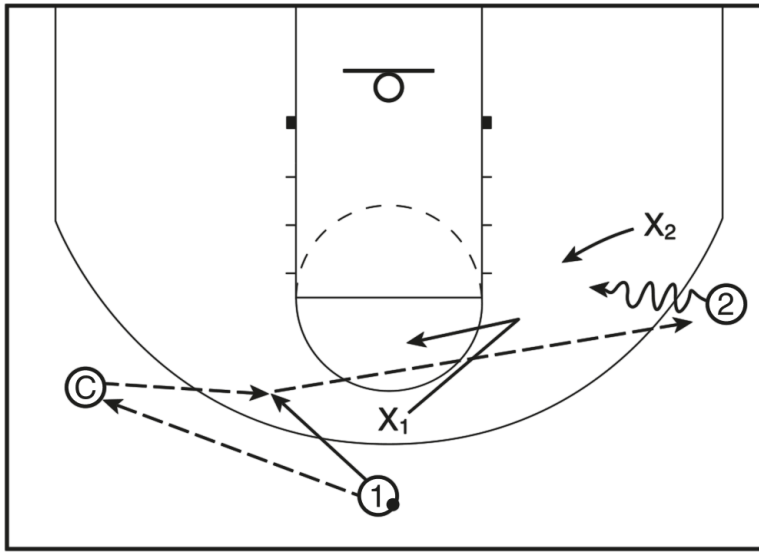


Рисунок 17.11 Упражнение с помощью, возвратом и проходом в середину.

Упражнения для нападения

Одним из основных зрелищных маневров в арсенале команд НБА является проход с мячом и передача партнеру по

команде на открытую позицию. Этот прием должны уметь выполнять игроки периметра, уделяя ему много времени на тренировках. На самом деле данный маневр вовлекает в себя не только игрока с мячом, но и остальных членов команды на площадке, которые должны занимать правильные позиции, обеспечивая для игрока, совершающего проход, свободным коридором для передачи мяча. Мы используем несколько упражнений, моделирующих различные ситуации, возникающие в играх, в заключение каждого из них игрок, получивший мяч, выполняет бросок. Серия проходов с передачей (трое снаружи, двое у кольца).

Проход в середину

Три игрока занимают позиции снаружи, два игрока располагаются у кольца. 1 атакует трехсекундную зону по одной из сторон, передает мяч 3 и продолжает движение в угол сильной стороны. Теперь 3 проходит в середину и передает мяч 2, который смещается выше. После передачи 3 уходит в свободный угол (рис. 17.12). В завершение 2 делает проход в середину. Игроки должны выполнять не менее двух ударов мячом в пол и заходить в трехсекундную зону на полметра. 4 и 5 отходят к лицевой линии. Упражнение заканчивается броском в исполнении любого игрока. Упражнение проводится на двух половинах площадки, его выполнение начинают игроки задней линии, занимая различные позиции на

площадке.

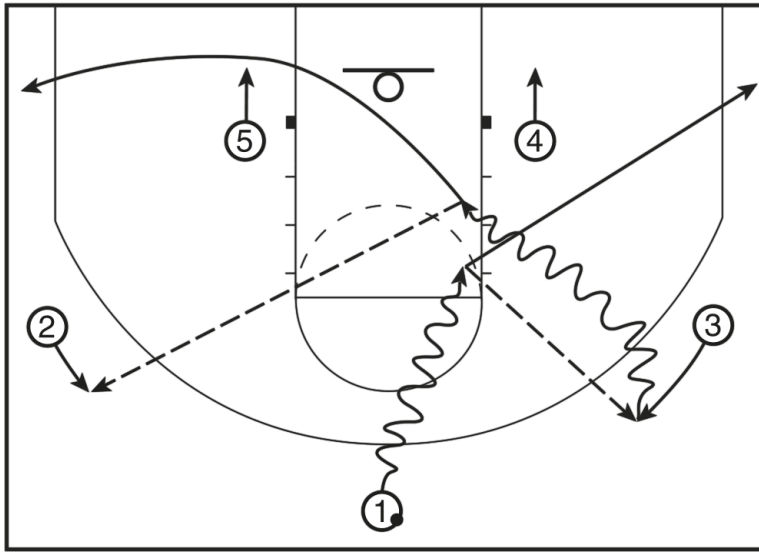


Рисунок 17.12 Серия проходов с передачей: проход в середину.

Проход к лицевой линии (отход). 1 передает мяч 3, который энергично проходит к лицевой линии. 4 отходит на угол ограниченной зоны, не теряя из вида мяч. 5 делает рывок до пунктирной линии в середине трехсекундной зоны. 2 перемещается к лицевой линии. 1 перемещается в сторону угла трехсекундной зоны на слабой стороне. 3 передает мяч 4 (рис. 17.13).

Проход к лицевой линии (передача центровому в середину). 1 передает мяч 3, который энергично проходит к лицевой линии. 4 отходит на угол ограниченной зоны, сохраняя визуальный контроль над мячом. 5 делает рывок до пунктирной линии в середине трехсекундной зоны. 2 перемещается к лицевой линии. 1 перемещается в сторону угла трехсекундной зоны на слабой стороне. 3 передает мяч 5 (рис. 17.14).

Проход к лицевой линии (перевод мяча к лицевой линии). 1 передает мяч 3, который энергично проходит к лицевой линии. 4 отходит на угол ограниченной зоны, внимательно следя за мячом. 5 делает рывок до пунктирной линии в середине трехсекундной зоны. 2 перемещается к лицевой линии. 1 перемещается в сторону угла трехсекундной зоны на слабой стороне. 3 передает мяч 2 (рис. 17.15).

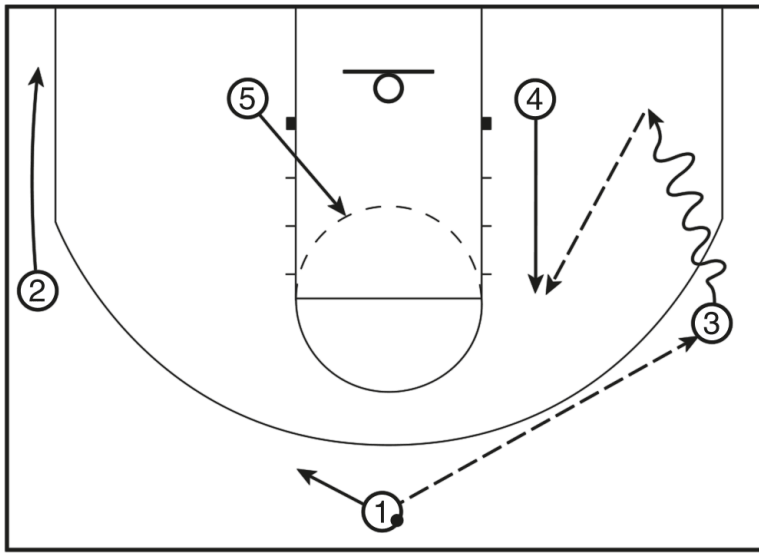


Рисунок 17.13 Серия проходов с передачей: проход к лицевой линии (отход).

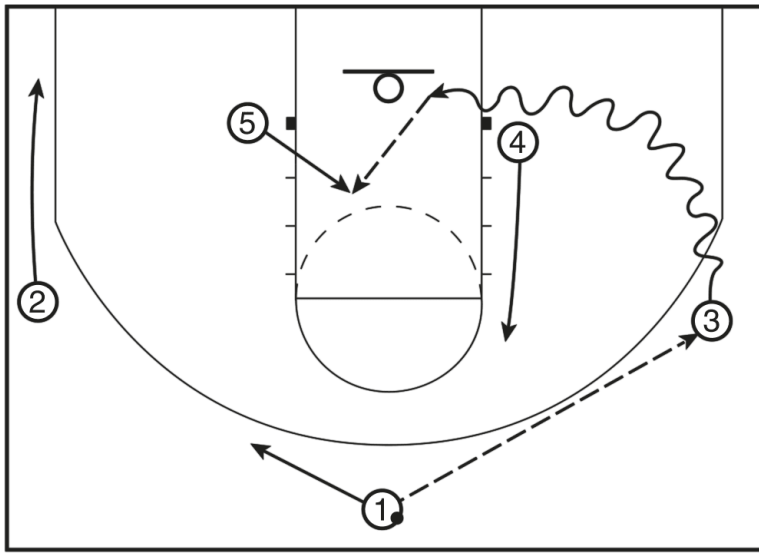


Рисунок 17.14 Серия проходов с передачей: проход к лицевой линии (передача центровому в середину).

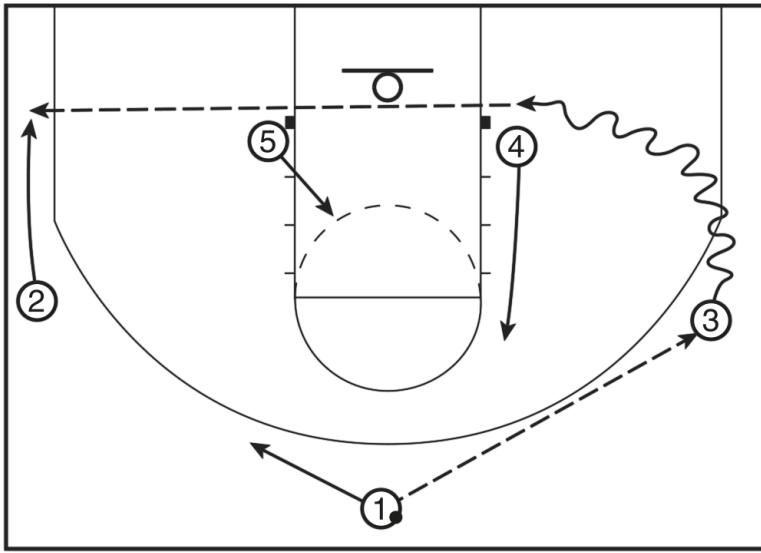


Рисунок 17.15 Серия проходов с передачей: проход к лицевой линии (перевод мяча к лицевой линии).

Проход к лицевой линии (дальняя передача, повторный проход с передачей мяча). 1 передает мяч 3, который энергично проходит к лицевой линии. 4 отходит на угол ограниченной зоны, контролируя взглядом мяч. 5 занимает позицию на пунктирной линии в середине трехсекундной зоны. 2 перемещается к лицевой линии. 1 перемещается в сторону угла трехсекундной зоны на слабой стороне. 3 выполняет дальнюю передачу 1, который делает проход, покидая место скопления защитников, отвлекает на себя X2 и передает 2

мяч для выполнения броска в прыжке без сопротивления.

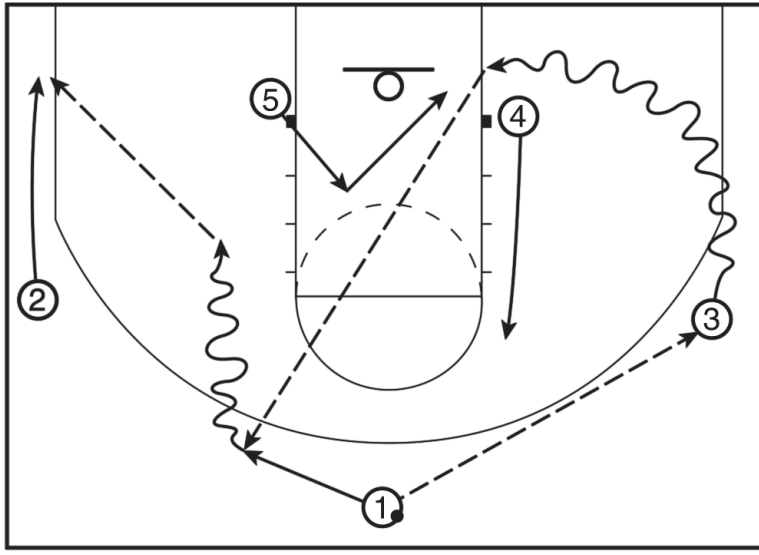


Рисунок 17.16 Серия проходов с передачей: проход к лицевой линии (дальняя передача, повторный проход с передачей мяча).

55-секундное бросковое упражнение

В упражнении принимают участие три игрока: игрок, бросающий мяч, игрок, выполняющий подборы мяча, и игрок с двумя мячами, выполняющий передачи мяча. 1 резко выхо-

дит на боковую позицию для выполнения броска в прыжке сразу после получения мяча, завершая последовательность шагов (1–2 шага) опорной ногой. Затем он быстро отходит в угол для совершения второго броска (рис. 17.17). Выполнение бросков продолжается на протяжении 55 секунд. Пять секунд дается на смену позиций игроков: игрок, бросающий мяч, переходит на подбор мяча, игрок, выполняющий подборы, переходит на передачу мяча, а игрок, передающий мяч, начинает выполнять броски.

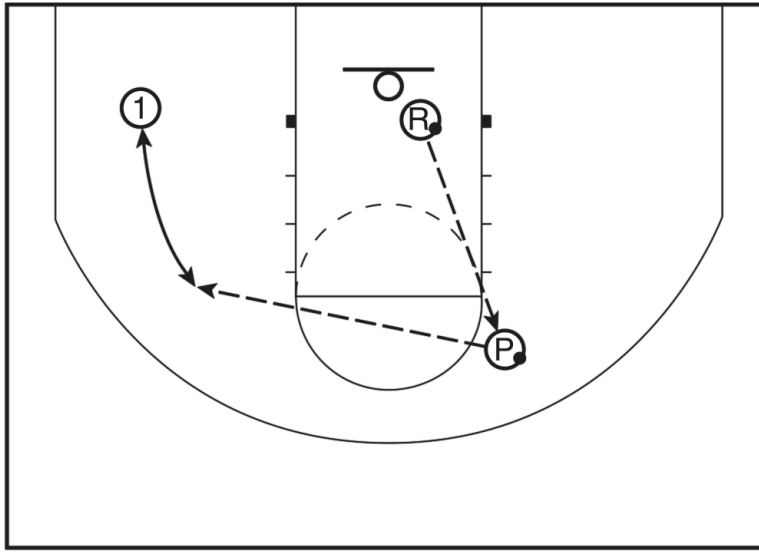


Рисунок 17.17 55-секундное бросковое упражнение.

Заключение

На данном этапе вы поняли, что успех начинается с подготовки. То, что вы делаете каждый день на тренировках, определяет результаты, демонстрируемые во время игр. Чем больше внимания вы уделяете деталям, тем выше шанс на победу в день матча. Мы уверены, что прежде всего необходимо максимально использовать каждую минуту тренировочного времени. Если вы не пользуетесь расписанием сезона, то найдите другой подходящий способ организации процесса. Это позволит сэкономить время и поможет добиться наилучших показателей от ваших игроков. Существует множество способов добиться успеха в игре, но почти все они начинаются с планирования.

Глава 18
Подготовка к игре
Майк Данливи и Джим Эйен

В НБА каждая команда полна талантов, начиная от стартового состава и заканчивая игроками, сидящими на скамейке. В один из вечеров любая из команд способна победить другую. Для того чтобы успешно играть на таком высоком уровне, вы должны использовать любые преимущества. Исход матча зачастую определяется на последних секундах. В действительности, средняя разница в счете в НБА составляет 4 очка. Следовательно, областью, которой мы придаем особое значение, является подготовка к играм. В данной главе мы рассмотрим план разведки и функции, за которые отвечает персонал нашей команды. Мы подробно опишем предназначение предварительной разведки, подготовку плана игры, а также использование видеосъемки и других технологий. После этого мы опишем ход тренировок в дни перед игрой. Дополнительно мы сделаем обзор игрового дня и процедур, проводимых до и после матча. Прочитав главу, вы получите представление об организационной работе и процессах, принимающих участие в подготовке к играм.

На профессиональном уровне таланты и навыки играют важнейшую роль для достижения успеха, но подготовка мо-

жет внести существенные коррективы. Целью тренера при подготовке является акцентирование талантов своей команды с минимизацией влияния талантов соперника. Технологии и доступные ресурсы позволяют нам получить достаточно информации о предполагаемом сопернике. Ключевая задача заключается в том, чтобы сообщить игрокам нужный объем информации, ее количество не должно выходить за рамки восприятия, дополнительно ограниченные временем, остающимся на подготовку к каждой игре для команды НБА. Будучи тренером, вы должны понимать, что любое увеличение объема обладаемой информации идет на пользу. Будучи игроком, вам достаточно владеть лишь той информацией, которая может помочь улучшить ваши результаты без создания ненужной путаницы. Время подготовки в НБА может составлять от нескольких часов до нескольких дней. От капризов календаря зависят все команды. Тренеры зачастую неправильно оценивают доступное для подготовки время. Неограниченная по времени подготовка не свойственна для нашей лиги. Учитывая незначительную среднюю разницу в счете, не стоит недооценивать влияние тщательности и продуктивности подготовки на конечный результат.

Предварительная разведка

В эпоху видеотехнологий некоторые призывают заменить живую разведку просмотром отснятых видеоматериа-

лов. Мы с этим не согласны. Не существует замены для реального наблюдения за командой. Мы стараемся проводить разведку максимально близко к дате игры. Обычно наша разведка наблюдает за противником дважды, включая матч, предшествующий игре с нами. Если мы уже играли с нашим соперником в ходе сезона, то мы часто проводим разведку только один раз. Это решение может меняться, в зависимости от важности матча или периода времени, прошедшего после игры. Мы задействуем разведку по двум направлениям: Восточное и Западное побережье. Нашим сотрудникам приходится преодолевать многие мили в ходе сезона, нередко наблюдая за играми несколько дней подряд в разных городах. Иногда, если позволяет расписание игр, они перемещаются вместе с командой, но, как правило, сотрудники, занятые разведкой, должны посещать другие города. Разведка зачастую оказывается неблагодарным занятием, однако многие тренеры, которые сами занимались ей в ходе карьеры, понимают тяготы этой работы и высоко ценят вклад разведки в подготовку к игре.

В первую очередь, наши наблюдатели стараются выяснить используемые для вызова комбинаций сигналы, которые они фиксируют в протоколе, пример которого представлен на рисунке 18.1. В бейсболе больший акцент делается на попытке подсмотреть условный знак, что может дать преимущество для понимания намерений игроков. Схожим образом и в баскетболе можно использовать преимущество, зная смысл

условных сигналов (или знаков), подаваемых тренером или игроками. Условные сигналы используются тренером (иногда при помощи игрока) для передачи указаний к действиям своей команде. Например, когда мы хотим перевести мяч на позицию центрового Куттиньо Мобли (наш номер 2), игрок задней линии использует команду «два вниз» или показывает два пальца, направленных вниз, что служит сигналом игрокам для необходимых действий.

Некоторые тренеры достигают небывалых высот в маскировке и сокрытии используемых условных сигналов, остальные также заботятся о том, чтобы их систему было не просто разгадать.

Некоторые тренеры используют ложные сигналы, другие же дают сигналы сериями в надежде запутать соперника. Среди задач наблюдателя определение истинных и ложных сигналов эта работа требует немалых усилий. Опытные разведчики умеют одновременно наблюдать за тренером и игроком задней линии. Необходимо внимательно слушать, если используются голосовые команды. Нередко, в связи с шумом спортивного зала и расстоянием до площадки, наблюдатель задействует свой самый ценный навык – умение читать по губам. Бывает так, что разведчик записывает условный сигнал, теряя при этом визуальный контроль над ходом комбинации. В таких случаях он фиксирует игровое время, а затем пересматривает данный эпизод при последующем просмотре записанных видеоматериалов для определения комбина-

ции, вызываемой сигналом, который он увидел.

Сообразительность и умение чувствовать, где, когда и как подаются сигналы для комбинаций, являются неотъемлемыми качествами, которыми должен обладать наблюдатель. Разгадка условных сигналов не может быть успешно выполнена путем просмотра видео, кроме случаев, когда камера случайно «выхватывает» тренера или игрока в нужный момент. Это является одной из причин, почему наблюдатель должен лично присутствовать на игре. К другим преимуществам просмотра живой игры можно отнести возможность наблюдения за скамейкой, языком жестов игроков, взаимодействием между игроками и тренерами, а также действиями, происходящими вдали от мяча. Порой данные детали, которые остаются за кадром, позволяют внести ясность в общий уровень команды.

Разведывательный отчет

Отчет составляется после наблюдения за каждой игрой. Детализация и охват указываемых в отчете данных основываются исключительно на принципах, определяемых главным тренером. Некоторые тренеры видят необходимость указания каждой относящейся к сопернику детали, другие ограничиваются базовыми результатами наблюдений. Наши потребности и формат отчета лежат между описанных принципов, основываясь на многолетнюю работу с целым рядом

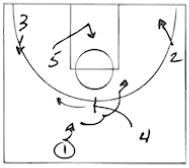
команд. Мы предоставляем игрокам только некоторые основные моменты во время подготовки, несмотря на избыточность имеющихся данных. Отчет состоит из трех разделов:

- Обзор защиты
- Обзор нападения
- Используемые комбинации

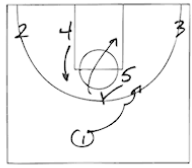
Обзор защиты состоит из описания используемых командой приемов в защите: прессинг по всей площадке, ловушки на половине площадки, зонные типы защиты, схемы против заслонов с разворотом и т. д. Все команды пользуются подобными приемами, но большинство команд предпочитают использовать одни чаще других, особенно в различных ситуациях. Именно эту информацию мы хотим получить. Например, если определенная команда предпочитает использовать ловушки против всех заслонов с разворотом на фланге, то эта информация может быть полезной и используется нами на тренировке.

CHARLOTTE vs SACRAMENTO 3-14-07

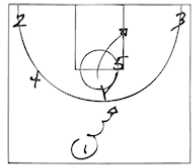
"DRAG"
FELTON IN TRANSITION



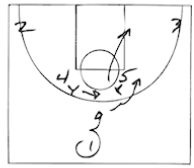
15 - ROLL



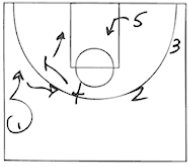
15 - LIFTED



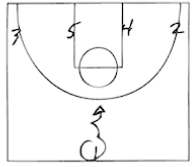
15 - DOUBLE (ATO)



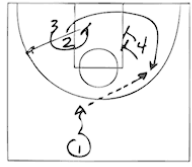
(6:15 - 1ST QTR)



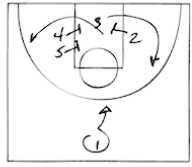
(END OF QTR.)
"FLAT"



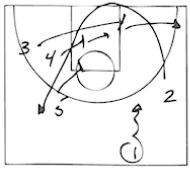
(2:36 - 2nd Qtr.)
"CURL"



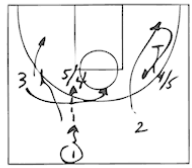
(4th QTR ATO)
"STACK"



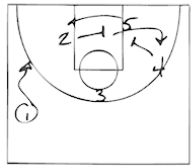
(AFTER F.T.'s)
"PUSH"



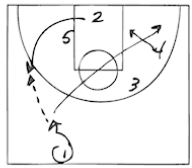
(7:05 - 3rd)
"AUTO"



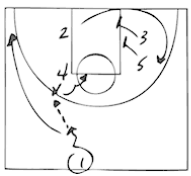
(2:15 - 4th)
"CROSS-5"



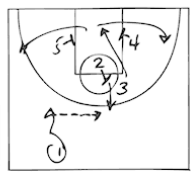
(LATE GAME NEED)
"TURN-5"



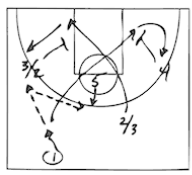
ISO WALLACE - NEED 1



(START GAMES)
"BANG"



(CROSS FINGERS)
"X"



(WILL RUN AS SIDE-OUT)
"ZIPPER"

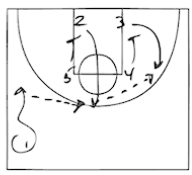


Рисунок 18.1 Протокол наблюдателя

Из обзора нападения мы хотим узнать, использует ли соперник импровизационное нападение или стремится выйти один на один. Какой тип заслонов с разворотом он применяет? Насколько он эффективен в игре под кольцом? Несмотря на то что уровень большинства команд в данных аспектах не имеет существенных отличий, информация о предпочтениях, а также сильных и слабых сторонах соперника представляет интерес. Например, если мы сможем предугадать определенные действия или комбинации, то мы получаем огромное преимущество для подготовки игры в защите, что особенно актуально в конце игры.

Никогда нельзя быть полностью уверенным в планах соперника, но обязательно необходимо ознакомиться с основными тенденциями в игре его команды. Например, если мы знаем, что наш будущий соперник представляет собой скоростную команду, использующую быстрый прорыв, то на тренировке мы сделаем акцент на равномерности расстановки игроков и транзитивной защите. Схожим образом, если команда атакует с постоянным применением заслонов с разворотом, то наша тренировка будет сфокусирована на схемах противодействия данным заслонам.

Заключительная часть отчета содержит используемые соперником комбинации. Этот раздел наиболее детализирован, для нас важна каждая деталь. Количество применяемых

комбинаций отличается для разных команд. Некоторые тренеры имеют в резерве широкий набор комбинаций, но пользуются только несколькими из них. Другие тренеры меняют используемый арсенал комбинаций по ходу сезона, заставляя вас гадать о том, какие из них будут разыграны во время игр. Повторимся, что мы делаем акцент на общих предпочтениях соперника, команды действуют схожим образом, используя комбинации, подходящие для определенных ситуаций.

Видео и другие технологии

Ответственный за видеосъемку и члены его группы играют важную роль в подготовке плана игры. Видеофиксация игр, каталогизация записей и их демонстрация для разбора занимает огромное количество времени. К концу дня ответственный за видеосъемку персонал знает о сопернике столько же, сколько о нем знают наблюдатели и тренеры.

Разбор отснятых игр является устоявшейся практикой во многих видах спорта. Тренерам по ходу сезона необходимо просматривать матчи как с участием соперников, так и своей команды. Появление цифровых технологий изменило используемые методы и сферу применения. Теперь нет необходимости тратить кинопленку или видеокассеты. Мы просматриваем и разбираем отснятые в цифровом виде видеоматериалы с помощью ноутбука или проигрывателя DVD-

дисков. Наиболее эффективным и подходящим под разные цели является личный просмотр, а также демонстрация видео для всей команды. При помощи специального программного обеспечения мы можем смотреть повторы с возможностью остановить проигрывание для анализа интересующих нас моментов игры. Видео можно смотреть целиком или сделать подборку роликов, демонстрирующих отдельные фрагменты игры, такие как: игра в нападении, заслоны с разворотом или выход один на один. Возможность редактирования видеоматериалов для акцентирования внимания на необходимых аспектах является ценным инструментом для тренерской работы.

Что представляют собой «фрагменты» и «части»? Каждая игра разбивается (ответственным за видеоматериалы персоналом) на отдельные части, которые относятся к одной из следующих категорий: нападение, защита, комбинация, потеря мяча, подбор мяча в нападении и так далее. После того как информация о ходе игры заносится в компьютер, мы можем перейти к воспроизведению любой ее части. Например, во время подготовки к игре против «Феникс Санс» мы создали подборку из фрагментов, демонстрирующих все заслоны с разворотом с участием Стива Нэша из недавних игр. Такую подборку можно смотреть с позиции тренера, демонстрировать ее всей команде или организовать личный просмотр для одного или нескольких игроков, которым предстоит противостоять Нэшу. Видео является учебным инстру-

ментом с большим количеством применений.

> *«Ты попадаешь – ты выигрываешь, ты промахиваешься – ты проигрываешь. Мы попадали».*
> *Майк Д'Антони*

Мы показываем нашего будущего соперника команде на видео перед тренировкой за день до матча. Как правило, показ состоит из 20–25 частей, демонстрирующих используемые соперником комбинации, а его длительность составляет 10–15 минут. Просмотрев запись атак, мы переходим к обсуждению предпочитаемых командой приемов игры, после этого начинается тренировка.

Утром следующего дня мы проводим дополнительный просмотр перед началом разминки и тренировки. Данный просмотр включает в себя пять частей:

- транзитивное нападение соперника;
- позиционное нападение;
- комбинации при введении мяча в игру из-за боковой линии;
- комбинации при введении мяча в игру из-за лицевой линии;
- пример игры соперника в защите.

Перед игрой наша команда наблюдает за соперником на видео длительностью 10–15 минут еще один раз. В этот раз подборка состоит из роликов, отобранных из последних игр, с акцентом на наш последний с соперником матч. Например,

играя против Феникса, мы подготовим подборку с примерами нашей игры в защите против заслонов с разворотом с участием Нэша, а также ловушки против Амаре Стадемайра. Данная подборка также будет включать в себя ролики, демонстрирующие игру Феникса в защите против нашего нападения, в частности, игру Криса Кэймэна на позиции центрового или ловушка в зонной защите, которую они могут внезапно применить после таймаута.

После игры все отснятые материалы с разбивкой на части предоставляются тренерам и игрокам. В ходе анализа прошедшей игры мы часто используем отснятые материалы для обсуждения командной или индивидуальной игры. Видеозапись играет важную роль для обсуждения большинства игр, особенно при наличии нескольких точек зрения на определенную ситуацию. Существует такое выражение: «Пленка не врет».

Игровой план

Задачей номер один для тренера при подготовке к предстоящему спортивному событию является сбор максимального объема информации. В данном вопросе мы полагаемся на силы разведки и персонал, ответственный за видеозапись. Обычно этот процесс начинается задолго до предстоящей игры. Более того, команде может предстоять сыграть один или два матча против других соперников, когда один

из помощников тренера начинает подготовку к игре.

Наша система игрового планирования управляется тремя помощниками тренера, среди которых распределены все 29 команд лиги. К обязанностям каждого из помощников относится обладать доскональной информацией о командах, за которые он отвечает. По мере приближения даты игры он должен просмотреть предыдущие матчи, составить разведывательные отчеты и начать анализ статистической информации. Данный вид предварительной работы может быть связан с необходимостью выполнять несколько дел одновременно, проводя тренировки для подготовки игры против одной команды со сбором предварительных данных для подготовки к игре с другой командой. Плотный график НБА подразумевает подобные ситуации. Как только заканчивается одна игра, вы сразу должны быть готовы готовиться к следующей. В рамках нашей системы помощник тренера должен уметь справляться с такими задачами, позволяя главному тренеру и команде незамедлительно продвигаться в подготовке к следующей запланированной игре. Вся доступная информация: разведывательные отчеты, видеоматериалы (подборки и записи игр), а также предлагаемый игровой план – должна быть подготовлена и доступна для ознакомления персоналом на момент завершения предыдущей игры. Пример предлагаемого игрового плана представлен на рисунке 18.2.

Имея опыт работы с другими системами, мы определили, что данный подход наиболее эффективен. Несмотря на

то что каждый помощник тренера участвует в подготовке к каждой игре, имеет смысл распределить между ними ответственности за разные команды. По ходу сезона накапливаются дополнительные знания о назначенных командах, что может оказаться полезным в определенный момент.

Статистическая информация лежит в основе многих наших решений. Сводная статистика соперника (включающая процент попаданий при бросках с игры, процент попаданий в штрафных бросках, соотношения по подборам, число потерь мяча и т. д.) явным образом отражает его сильные и слабые стороны.

Эти данные, лежащие в основе игрового плана, несут объективный характер. Например, перед тем как решить ставить ловушку на позиции центрового для лучшего игрока соперника, мы должны узнать о точности трехочковых бросков остальных игроков, так как есть риск заплатить непомерно высокую плату, когда они получат возможность совершения броска после нашей ловушки.

Для анализа актуального уровня игры нашего соперника мы используем данные статистики за пять последних игр. Объем оцениваемой информации совпадает с представленной в сводном отчете сезона, но используются только данные, полученные в ходе пяти последних матчей (табл. 18.1 и рис. 18.2).

Таблица 18.1 Показатели команды за пять последних игр

ИГРОК	ИГРЫ	ВРЕМЯ ЗА ИГРУ	2-ОЧКОВЫХ БРОСКОВ ЗАБИТО	2-ОЧКОВЫХ БРОСКОВ СОВЕРШЕНО	2-ОЧКОВЫХ БРОСКОВ ЗА ИГРУ	2-ОЧКОВЫХ БРОСКОВ СОВЕРШЕНО	ПРОЦЕНТ 2-ОЧКОВЫХ БРОСКОВ С ИГРЫ	3-ОЧКОВЫХ ПОПАЛ	3-ОЧКОВЫХ ВЫПОЛНИЛ	ПРОЦЕНТ 3-ОЧКОВЫХ	ШТРАФНЫХ БРОСКОВ ПОПАЛ	ШТРАФНЫХ БРОСКОВ ВЫПОЛНИЛ	ПРОЦЕНТ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ	ПОДБОРОВ В АТАКЕ ЗА ИГРУ	ПОДБОРОВ В ЗАЩИТЕ ЗА ИГРУ	ПОДБОРЫ ЗА ИГРУ	ПЕРЕДАЧ ЗА ИГРУ	ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ФОЛЫ, ЗА ИГРУ	КОЛИЧЕСТВО УДАЧНЫХ ПЕРЕХВАТОВ МЯЧА, ЗА ИГРУ	ПОТЕРЯ, ЗА ИГРУ	БЛОКИ, ЗА ИГРУ	КОЛИЧЕСТВО ЗАБРОШЕНЫХ ОЧКОВ, ЗА ИГРУ
Уоллас	5	39:09:36	38	81	7,6	16,2	46,9	6	11	54,5	30	38	78,9	3,2	5,6	8,8	3,4	3,6	1,6	2,4	1,0	22,4
Фелтон	5	32:44:12	29	71	5,8	14,2	40,8	8	24	33,3	20	25	80,0	1,2	1,8	3,0	6,0	2,4	1,4	2,2	0,4	17,2
Мей	3	27:24:00	20	35	6,7	11,7	57,1	2	2	100	5	8	62,5	1,3	5,0	6,3	2,0	4,3	1,3	0,7	0,3	15,7
Кэррол	5	26:45:00	20	42	4,0	8,4	47,6	9	19	47,4	13	14	92,9	0,2	2,0	2,2	1,4	1,8	0,8	1,4	0	12,4
Андерсон	5	25:44:24	19	36	3,8	7,2	52,8	9	17	52,9	9	10	90,0	1,0	1,8	2,8	4,0	2,2	1,4	0,8	0,2	11,2
Моррисон	5	23:48:24	18	49	3,6	9,8	36,7	5	16	31,3	3	3	100,0	0,6	1,4	2,0	1,2	2,4	0,4	1,6	0	8,8
Найт	4	20:57:30	10	25	2,5	6,3	40,0	0	2	0	8	10	80,0	0,5	1,8	2,3	5,0	2,5	1,3	0,5	0	7,0
Воскул	5	26:00:00	15	29	3,0	5,8	51,7	0	0	0	4	8	50,0	2,0	5,4	7,4	1,2	3,6	0,8	1,4	1,2	6,8
Хермани	3	9:55:20	7	9	2,3	3,0	77,8	4	4	100,0	2	2	100,0	0,0	1,0	1,0	0	1,3	0,0	0,7	0	6,7
Брезец	5	16:45:48	15	28	3,0	5,6	53,6	0	0	0	3	6	50,0	0,8	1,6	2,4	1,0	3,4	0,2	0,8	0,2	6,6
Виллынис	1	7:41:00	2	3	2,0	3,0	66,7	0	0	0	0	0	0,0	1,0	0,0	1,0	0	2,0	0	1,0	0	4,0
Холлинс	2	10:09:00	2	3	1,0	1,5	66,7	0	0	0	2	7	28,6	0,5	0,5	1,0	0	1,0	0	0	0	3,0
Макникс	3	15:29:20	3	9	1,0	3,0	33,3	0	0	0	0	0	0,0	0,3	0,3	0,3	3,3	1,0	0,3	1,0	0	2,0
Окафор	0	0:00:00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0:00:00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Харрингтон	0	0:00:00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0:00:00	0	0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0
Общее кол-во за команду	5	1152:00:00	198	420	46,3	95,7	47,1	43	95	45,3	99	131	75,6	12,3	28,2	40,5	28,5	31,5	9,5	14,5	3,3	123,8

Таблица 18.2 Результаты пяти последних игр

ДАТА	НА СВОЕМ ПОЛЕ	НА ЧУЖОМ ПОЛЕ	РЕЗУЛЬТАТ	СЧЕТ
3/5/2007	Шарлотт	Юта	Проигрыш	95-120
3/7/2007	Шарлотт	Феникс	Проигрыш	106-115
3/10/2007	Шарлотт	Мемфис	Проигрыш	107-115
3/12/2007	Шарлотт	Орландо	Выигрыш	119-108
3/14/2007	Шарлотт	Сакраменто	Выигрыш	111-108

Дополнительно мы анализируем индивидуальную статистику, как сводную, так и за пять последних игр. Это позволяет определить, кто есть кто, и выявить основные тенденции. Например, если процент потерь мяча высок у одного игрока, то мы рассматриваем его как склонного к потерям мяча и стараемся усилить прессинг, играя в защите против него. Если другой игрок совершил 10 удачных трехочковых бросков подряд, то мы, вне всяких сомнений, будем уделять ему повышенное внимание на периметре. Разумеется, статистика не позволяет увидеть картину целиком, но она являет-

ся неотъемлемым компонентом формулы планирования.

Помимо разведывательного отчета, видеоматериалов и статистических данных, помощник тренера также предоставляет предлагаемый план игры. Данный план является базовым, на основе которого тренерский состав принимает решения по распределению в защите, опеке игроков и общей схеме защиты. Мы проводим коллективные обсуждения возникающих вопросов, а затем, просмотрев видеозаписи и проведя тренировку (если позволяет расписание), после дополнительных дискуссий появляется финальный игровой план.

Подготовка в день игры

Большинство наших игр проводятся в 19.30. Обычно наш игровой день начинается с совещания тренеров в 8.30 с последующим просмотром видеоматериалов совместно с командой, разминкой на площадке и выполнением бросков. Совещание тренеров начинается с обсуждения свежих данных о сопернике (травмы, обновленные данные статистики, слухи и так далее). Потом мы просматриваем самую актуальную видеосъемку соперника и беседуем о приемах защиты, которые будем использовать против определенных комбинаций, знакомимся с видеоподборкой, которая будет показана команде, и принимаем решение по расстановке в защите и опеке игроков, которое будет использовано вечером. Мы

также оцениваем резервы соперника по запасным игрокам (число игроков на каждой игровой позиции), это позволяет заранее предположить тактику замен и ее влияние на нашу ротацию. Затем врач команды делает краткий отчет о травмах наших игроков и общем состоянии медицинских проблем. Далее мы переходим к обсуждению вероятной тактики соперника в защите и наших возможностей в нападении против его схем, ловушек и приемов обороны.

SUGGESTED GAME PLAN

vs. CHARLOTTE Date: 3-16-07

1 BASIC DEFENSE

A. TRANSITION DEFENSE STARTS W/ FLOOR BALANCE / VISION
B. TRACK BALL (FELTON) IN OPEN COURT / FAN OUT
C. DENY DRIBBLE PENETRATION - CONTAIN FIRST, THEN CONTEST
D. CONTROL BOARDS - LONG SHOTS = LONG REBOUNDS

5	KAMAN	vs	VOSKUHL
4	BRAND	vs	WALLACE
3	MAGGETTE	vs	ANDERSON
2	MOBLEY	vs	CARROLL
1	HART	vs	FELTON

2 LOW POST DEFENSE 2X FROM TOP OR WEAKSIDE / FRONT W/ OPPORTUNITY

A. WALLACE = 2X VS 1ST BOUNCE
B. MAY = READ / BLUE VS DEEP CATCH
C. BREZEC = BLUE - LIKES TO FACE UP
D. VOSKUHL > WHITE
E. HOLLINS

SHOOTERS

CARROL
MORRISON
HERRMANN
WALLACE
FELTON / ANDERSON

3 PT. SHOOTERS	ROTATE TO	STUNT TO	POOR FT SHOOTERS
CARROLL 41%	3PT. SHOOTERS -	NON-SHOOTERS -	E. WILLIAMS 57%
HERRMANN 40%	FULL ROTATION VS.	USE OF STUNTS	HOLLINS 59%
FELTON 34%	SAME SIZE	VS. RANGE SHOTS	BREZEC 61%
MORRISON 34%	+ WALLACE	& FLOW OF GAME	
ANDERSON 32%			

3 PICK/ROLLS QUICKS ANTICIPATE & TALK = BROWN

A. WING	B. TOP	C. ELBOW	D. CORNER
GREEN - LEADER W/ OPPORTUNITY VS. NON-SHOOTERS	GOLD - ANTICIPATE FLAT PICK FROM 1-4 SET	GOLD - ALERT FOR SLIP	BROWN - SLIP / ROLL TO LOB

FELTON, MCINNIS WILL CROSSOVER TO BASELINE

4 1-1 ICES

A WALLACE - FROM TOP & WING - STRONG RT. / WILL SPIN
B FELTON - EXPLOSIVE / EXCELLENT CROSSOVER / 1-4 FLAT
C MCINNIS - STRONG RT. / WILL SPIN INTO PUSH SHOT
D CARROLL - RANGE JUMPER - NO SPACE

NOTES

OKAFOR = OUT W/ KNEE
MAY, KNIGHT = QUESTIONABLE / DOUBTFUL

* CHARLOTTE HAS WON 2 GAMES IN ROW - LAST LOSS IN O.T. @ PHOENIX
* WILL PLAY "SMALL" @ 4 SPOT
* PREPARE FOR ZONE DEFENSE

OPPONENT DEPTH CHART

1	2	3	4	5
FELTON	CARROLL	ANDERSON	WALLACE	VOSKUHL
MCINNIS	(ANDERSON)	MORRISON	MAY	BREZEC
KNIGHT		← HERRMANN →		HOLLINS

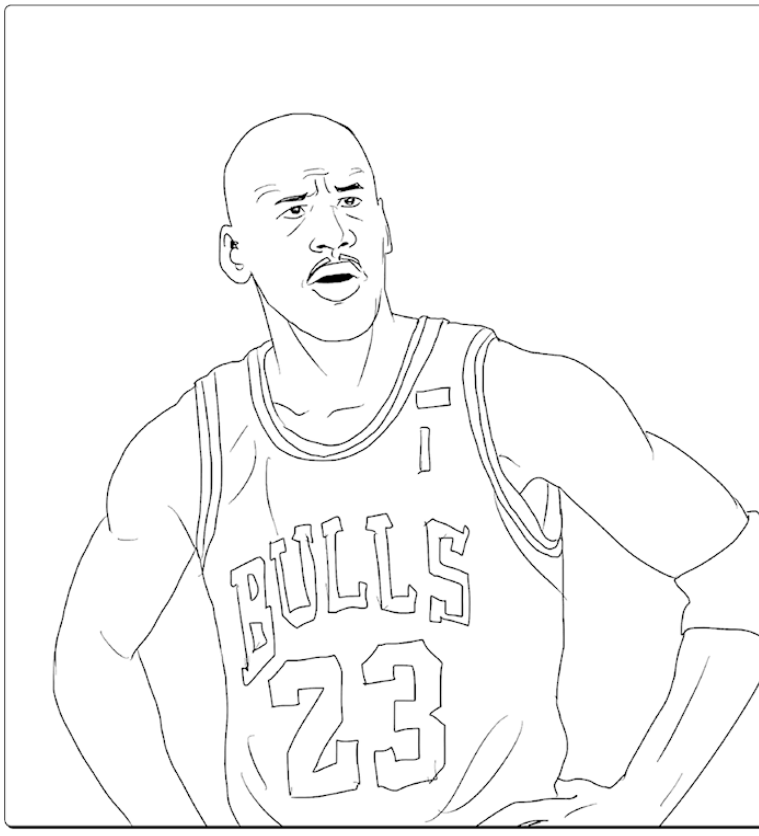
Рисунок 18.2 Предлагаемый план игры

Перед просмотром игроками видеоматериалов озвучивается сводка о соперниках и их предпочтениях в игре. Акцент делается на сильных и слабых сторонах в командной и индивидуальной игре. После этого анонсируется стартовый состав и расстановка в защите. Мы приглашаем игроков принять участие в дискуссии и готовы выслушать идеи, вопросы или предложения, основанные на наблюдениях за соперником. После просмотра видеоподборки длительностью 15–20 минут мы рассматриваем возникшие вопросы и перемещаемся на площадку.

Здесь мы переходим к разбору используемых соперником комбинаций. Число комбинаций варьируется от команды к команде. В среднем оно составляет 8–10 комбинаций, включая комбинации при вводе мяча из-за боковой и лицевой линии. Оценка комбинаций производится на основании частоты использования или значимости для команды. Мы показываем способы успешной защиты против обсуждаемых комбинаций и, если есть необходимость в запасном варианте, добавляем альтернативные схемы действий. Мы поощряем игроков за участие в процессе, зная, что оно влечет за собой чувство ответственности. Мы делаем обзор предпочтений соперника относительно прессинга, ловушек и схем защиты, которые он может применить против комбинаций, на которые мы полагаемся в первую очередь. Иногда мы также пересматриваем отдельные части нашего нападения, корректируя ход проведения имеющихся в нашем активе комбина-

ций или внося в них другие изменения.

В завершении утреннего собрания выполняются бросковые упражнения и серии штрафных бросков. Выполнение бросковых упражнений проходит с учетом позиций, на которые выходят игроки в используемых нами комбинациях. Как правило, мы разбиваем команду по росту на две группы и работаем с каждой из них на отдельной половине площадки. Данная легкая тренировка в день игры обычно проводится на площадке, где будет проходить матч, а это значит, что в вашем распоряжении есть только две корзины. Мы считаем, что работа по этой схеме позволяет совершить максимальное количество бросков за минимальный период времени. Наша тренировка заканчивается после выполнения определенного числа штрафных бросков. Тренеры не покидают площадку и остаются помогать игрокам, которым нужна дополнительная подготовка. Данной возможностью нередко пользуются как новички, так и опытные игроки.



Мы собираемся вместе вновь во второй половине дня для традиционной подготовки к матчу. Тренеры приезжают в зал между 16.30 и 17.00, игроки начинают собираться к 17.00. Более раннее прибытие в зал обязательно только для моло-

дых игроков и новичков. Тем не менее и некоторые опытные игроки предпочитают провести как можно больше времени на площадке. Перед любой работой на паркете игроки посещают кабинет врача команды для тейпирования лодыжек или проведения других необходимых медицинских процедур. Тренеры готовы в любой момент организовать индивидуальный просмотр видеоматериалов. Как правило, совместно с игроком просматривается подборка видео, демонстрирующая игрока, опекать которого предстоит во время матча. На данном этапе подготовки мы стараемся не ставить сложных задач и сохраняем сосредоточенность.

За 45 минут до начала матча все игроки собираются в раздевалке. Начиная с 17.30, полная запись нашей последней игры против соперника демонстрируется на большом экране для тех, кто хочет пересмотреть какие-либо моменты. К этому моменту внимание игроков переносится на доску, которая открыта для обозрения уже несколько минут. В силу того что доступ в раздевалки НБА открыт для прессы и людей, получивших аккредитацию, доска с важными записями остается прикрытой, пока до начала игры не останется 45 минут, когда закрываются двери для посторонних. Сразу после этого начинается командный инструктаж. Просматривается 10–15-минутная подборка видеоматериалов по описанной выше схеме.

Затем мы повторяем основные положения нашего игрового плана с акцентом на сильные и слабые стороны сопер-

ника и еще раз отмечаем некоторые важные моменты, разобранные этим утром. После этого мы переходим к доске. Информация на доске изложена в рамках нашей базовой защиты с необходимыми уточнениями относительно нашего соперника. Игра против заслонов с разворотом или под кольцом может изменяться от матча к матчу, если того требуют действия соперника. Заслоны с разворотом Стива Нэша или игра под кольцом Тима Данкана вынуждают нас скорректировать защиту, если мы не хотим получить проблем в этот вечер. Нам необходимо будет ставить ловушки для всех заслонов с разворотом Нэша или встречать Данкана двумя защитниками, как только он поймает мяч. Наши приоритеты в защите обычно остаются без изменений, однако некоторые игроки могут потребовать дополнительного внимания. На доске также будут представлены комбинации, отражающие основу нападения соперника. Коротко обсуждаем каждую из комбинаций и приемы игры в защите против нее. Также на доске приведены статистические данные, такие как статистика трехочковых бросков и точность штрафных бросков. Если один из игроков показывает заметно низкую точность штрафных бросков, то этот факт обязательно отмечается. После ответа на возникшие дополнительные вопросы и нескольких напутственных слов игроки перемещаются на площадку, где у них остается примерно 20 минут на разминку.

Перед тем как тренерский состав выходит на площадку,

судья-секретарь информирует каждую из раздевалок о заявленных стартовых составах команд. В 90 % случаев данная информация согласовывается с нашими ожиданиями. Тем не менее при наличии неожиданных изменений в составе мы советуемся и при необходимости выносим решение об изменениях в защитной расстановке.

С момента начала игры мы рассчитываем на нашу тщательную подготовку. Мы разобрали в том или ином виде практически все схемы защиты, ожидаемое распределение игроков в защите, а также возможные варианты замен. Благодаря нашей подготовке, мы можем вносить коррективы во время тайм-аутов, перерывов или в ходе игры, если это будет необходимо.

Во время перерыва между половинами игры тренерский состав устраивает краткое совещание, а игрокам выпадает возможность позаботиться о своих личных потребностях, обратиться к врачу команды и так далее. Перерыв длительностью 14 минут проходит стремительно, следовательно, совещание тренеров также должно носить кратковременный характер. Основываясь на наблюдениях, сделанных в ходе первой половины игры, мы обсуждаем необходимые для команды изменения или коррективы, а затем, по мере надобности, беседуем с игроками лично. Заметки обычно фиксируются в форме, представленной на рисунке 18.3.

Сразу после игры тренеры собираются на несколько минут и делятся краткими выводами, а затем они присоединя-

ются к команде для обсуждения прошедшей игры. Во время тренировки на следующий день детализация анализа прошедшей игры будет зависеть от нашего графика. Мы можем провести несколько минут или несколько часов, оценивая с командой результативность наших действий в ходе игры. Но бесспорно одно – сколько времени мы ни уделим вчерашней игре, пора подумать о подготовке к следующему матчу. Перед началом игры и во время тайм-аутов инструктаж игроков относительно тактики и комбинаций должен быть максимально точным и четким.

HALFTIME ADJUSTMENTS vs. CHARLOTTE 3-16-07

Patience vs Charlotte's zone
- attack gaps, better ball movement

Activate hands - increase deflections
Provide quicker help vs Felton's dribble penetration

KEY PLAYS

Defense

P/Rolls w/ Felton - Contain dribble, NO splits!

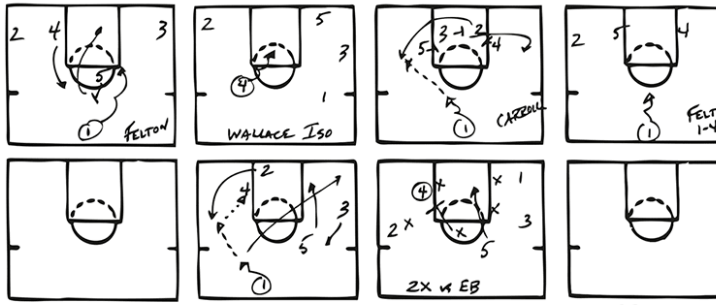
Isolations w/ Wallace - weakside help was slow - Anticipate!

Single - Double w/ Carroll - better close-outs

Offense

P/Roll's were effective - keep good spacing

Hurt them inside - Ready for quicker 2x's - Read & Respond



NEXT TIME

FINAL SCORE L.A. 102 OPP. 93

- More focus on boards - block outs were soft / Charlotte = 18 2nd chance pts.
- Transition Defense was good - gave up early pts. / improved in 2nd half - Total of 8 Fast Break pts.
- Look at full rotation vs P/Roll w/ Felton & Wallace

Рисунок 18.3 Лист корректировок во время перерыва между половинами игры

Глава 19
Развитие навыков игроков
Кевин Истмэн

Разведка в современном баскетболе находится на столь продвинутом уровне, что осведомленность соперника о вашем нападении может приближаться к вашим собственным знаниям о нем. Что происходит, когда попытка разыграть комбинацию оканчивается неудачей? Есть ли у вас игроки, обладающие достаточными навыками, чтобы преодолеть защиту и забросить для вашей команды мяч? Подобная ситуация может сложиться для любой команды на любом уровне игры. Ключевым вопросом становится: подготовили ли вы игроков для таких важных моментов игры с технической и мотивационной сторон?

Правильная программа развития навыков ваших игроков позволит избежать некоторых трудностей, однако недостаточно иметь качественную программу. Ваши игроки должны стремиться понять, что показываемая ими игра не является законченным продуктом и всегда есть перспективы роста. Даже имея полный набор игроков, понимающих необходимость дальнейшей работы, вам нужно будет найти пути для их мотивации и обучения на ежедневной основе. Любой может поработать над навыками в один из дней, но для насто-

ящего роста требуется соблюдать два момента: знание цели работы и непрерывность работы изо дня в день.

Тренеры и игроки должны разделять ответственность. Игроки обязаны понимать, что навыки невозможно развить за один день. Они должны усвоить «теорию двух», которая гласит, что две минуты нужно тренеру для объяснения базового игрового навыка, две недели каждодневных тренировок нужно игроку, чтобы освоить этот навык, и два месяца должно пройти до того, как игрок самостоятельно сможет эффективно использовать данный навык в игре. Несомненно, развитие навыков является процессом, занимающим определенное время.

Тренер также должен понимать, что ему необходимо «выкладываться» каждый день. Важно, чтобы тренер принимал участие в каждодневной работе над навыками. Игроки гораздо лучше слушают энергичных и полных энтузиазма тренеров, выказывающих неподдельную заинтересованность в их развитии. Проще говоря, игрокам импонируют тренеры, которые потеют вместе с ними.

Проведение тщательной подготовки

К зоне ответственности тренера относится скрупулезное изучение игры и своей команды. От тренера, как и от игроков, требуется усердный труд. Разрабатывая программу развития навыка ваших игроков, вы столкнетесь с необходимо-

стью принятия решений относительно различных вопросов и ситуаций, начиная с числа бросков, выполняемых игроками в ходе тренировок, и заканчивая подготовкой упражнений, которые наилучшим способом подойдут для нужд команды.

Изучите ход ваших тренировок. Как много бросков совершают ваши лучшие игроки (без учета бросковых упражнений)? Запишите тренировки на видео и сосчитайте число бросков, выполняемых игроками. Я обнаружил, что это число оказывается меньше, чем следует. Умение бросать мяч – это навык, а навыки требуют повторений.

Сообщите игрокам число бросков, которые они совершают в ходе тренировочных матчей вне календаря. Я подсчитал, что за игру до 7 очков каждый из игроков совершает в среднем 2–3 броска. Каждая игра длится примерно 15 минут, что позволяет нам получить цифру в 12,8 броска в час. Этого явно недостаточно.

> *«В баскетболе рост не главное. Все приходит благодаря тренировкам».*
> *Эрл Бойкинс.*

Разработайте систему «целенаправленного баскетбола», в которой вы будете обозначать каждому игроку две или три простые цели для работы над определенным базовым игровым навыком. Старайтесь, чтобы целей было именно две или три, это позволит игрокам держать их в голове. Вот пример.

Работая над бросками, скажите игроку, чтобы

• он был готов к броску, поймав мяч, держа ноги согнутыми в коленях, руки поднятыми, а ступни правильно ориентированными;

• правильная и точная работа ног должна соблюдаться при каждом броске;

• так же важно правильное сопровождение мяча, длящееся до момента достижения мячом кольца.

Обозначьте зоны ответственности для каждой игровой позиции. Ваши центровые игроки должны знать, чего вы от них ожидаете, как и игроки на периметре. Каждый игрок должен обладать необходимым набором навыков, важных для его игровой позиции. Поэтому вам надо разработать упражнения для правильного обучения и тренировки этих навыков.

Донесите до своих игроков важность умения целиком посвятить себя игре. Многие игроки сегодня недостаточно хорошо знакомы с тремя данными положениями:

• Т*рудолюбивость.* Это основополагающий фактор, являющийся залогом участия в играх и улучшения навыков игрока.

• С*оревновательность.* Представляет собой отношение, не позволяющее игроку отступить. Он может и не выиграть, но должен при этом сделать все возможное для достижения успеха.

• В*овлеченность.* Вовлеченное состояние должно поддерживаться каждый день. Игроки не только должны быть во-

влечены в развитие навыков, но и вносить свой вклад в успех команды, а также поддерживать физическую форму с помощью диет, силовых упражнений, лечебных и восстановительных процедур. Вовлеченность – это непрекращающаяся приверженность работе в полную силу для улучшения себя и команды.

Формирование приверженности игроков

Мотивировать игроков сегодня непросто. Каждый тренер сталкивается с необходимостью нахождения путей оказания влияния на игроков с целью создания приверженности системе. Игроки гораздо охотней станут приверженцами чего-либо, если будут уверены, что это наилучшим образом повлияет на их игру. Перечислим пять методов формирования у игроков приверженности вашей системе:

1. Всесторонне изучите игру. Ваши игроки не должны сомневаться в полноте ваших знаний о баскетболе. Знания ведут к уважению.

2. Тщательно изучите вашу систему. Покажите своим игрокам понимание того, что им необходимо делать для развития в рамках вашей системы.

3. Заострите их внимание на правильно выполненных моментах. Если ваши игроки знают, что вы верите в них, они с большей охотой возьмутся за дело.

4. Важно понимать, что не только ваши знания, но и ваше

участие в тренировках помогут сформировать приверженность у игроков. Используйте вашу энергию, ваш энтузиазм, ваше трудолюбие и покажите игрокам их важность для вас – дайте им почувствовать это.

5. Говорите игрокам правду. Им это может не понравиться, однако они должны знать свой уровень и успешность выполняемых действий. Используйте вербальное общение, демонстрируйте видеоматериалы и подкрепляйте сказанное статистическими данными. Общайтесь с игроками в ключе, свидетельствующем о том, что вы помните про их интересы.

Основы создания качественной

• Проводите тренировку на скорости, аналогичной или превышающей игровой темп. Игроки должны работать над навыками на игровой скорости или, в некоторых случаях, еще быстрее (например, во время упражнений с двумя мячами или с использованием устройства для отражения мяча).

• Помните, что развитие проходит в три этапа: Должная физическая подготовка позволяет эффективно тренироваться, что ведет к развитию навыков.

• Для развития своих навыков игроки должны тренироваться эффективно, а для этого необходим достаточный уровень физической подготовки. Таким образом, в основе развития навыка лежит работа

над физической формой. Избавьтесь от «врагов тренировки» – усталости и однообразия. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, а упражнения для работы над одним базовым игровым навыком должны быть разнообразными во избежание монотонности.

• Каждый день составляйте план тренировки. Помните о целях, которых необходимо достичь для игроков. Работайте каждый день в следующих областях: физическая форма, ведение мяча и владение мячом, а также броски.

• Фиксируйте прогресс – игроки должны видеть улучшение показателей. Они могут выполнить 12 бросков во вторник и довести это число до 16 в четверг. Им необходимо видеть подобный рост, это позволит воодушевиться для продолжения упорной работы.

Использование обязательных элементов тренировки

Игроки должны знать, на что обращать внимание при выполнении упражнений. Наряду со стандартными аспектами игры, работа над которыми ведется на постоянной основе (броски, ведение мяча, физическая подготовка, силовые упражнения и т. д.), существует ряд и других необходимых аспектов:

• Работа с непреобладающей рукой. Хороший соперник умеет заставить игроков использовать непреобладающую ру-

ку, что обязывает каждого максимально эффективно уметь владеть обеими руками.

• Работа ног и баланс. Игроки должны быть сконцентрированы на сохранении баланса при каждом броске и движении. Работа ног должна быть максимально эффективной.

• Игра при наличии контакта. Игроки должны уметь разыгрывать комбинации, совершать маневры и даже выполнять броски при наличии физического контакта с защитником. Используйте тренировочных партнеров для достижения ощущения реального игрового контакта.

• Броски с сопротивлением. Несмотря на то что тренеры хотят видеть броски без сопротивления, практически каждый игрок, совершающий бросок, будет испытывать сопротивление от приближающегося с поднятой рукой защитника. Используйте аналогичные условия на тренировках, скажите тренировочным партнерам активно действовать в защите.

Броски – любимое упражнение каждого игрока

Независимо от уровня игры, на котором выступает ваша команда, игроки всегда с готовностью тренируются в бросках. Работа над выполнением бросков – самая распространенная тренировка в баскетболе. Однако тренер должен принимать решение о рациональном использовании времени, выделяемого для работы над бросками. Приведем семь ос-

нов качественной бросковой тренировки:

1. Используйте броски «поймал и бросил» (броски после выхода за линию трехочковых бросков).

2. Используйте броски «поймал и бросил после рывка» (броски, выполняемые после рывка).

3. Используйте броски после ведения мяча.

4. Обращайте внимание на технику выполнения броска (положение ступней, правильное сопровождение мяча и так далее).

5. Выполняйте все броски с сопротивлением (перед лицом игрока, выполняющего бросок, должна быть рука).

6. Броски должны выполняться в игровой манере из игровых позиций и на игровой скорости.

7. Фиксируйте число попыток и промахов (игроки должны видеть свой рост).

Использование основ

Большинство программ для развития игровых навыков основано на атакующих упражнениях. При всей важности наличия достаточного набора разнообразных упражнений в вашем арсенале тренера, обязательным условием является присутствие универсальных основ, которые могут использоваться в любых выполняемых вашими игроками упражнениях. Рассмотрим некоторые основы, которые могут применяться для любых используемых упражнений.

Помните, что баскетбол является точной игрой. Не выпускайте из виду даже мельчайшие детали. Например, если вы используете заслоны в бросковом упражнении, то выход игрока из-за заслона должен сопровождаться плотным контактом, плечом к плечу. Более свободный выход позволит защитнику обойти заслон. Помимо этого, если игрок использует против защитника ложный выпад, важно сохранять четкую ориентацию по прямой линии относительно него без попытки обойти сбоку.

Используйте мощные удары мячом в пол в каждом упражнении с ведением мяча. При ведении с мощными ударами мяч с силой «вколачивается» в покрытие площадки. Чем сильнее и короче удар мячом в пол, тем дольше он остается в руке, а это дает игроку больше возможностей по манипуляции.

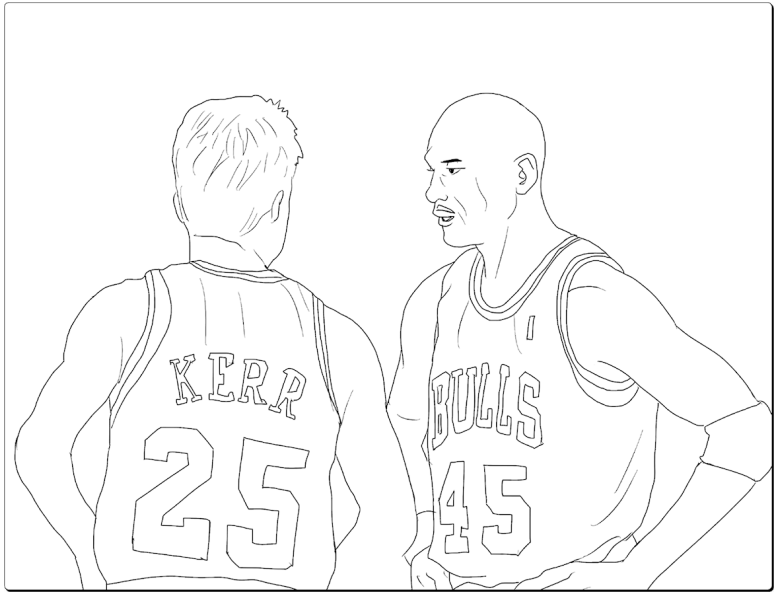
Играйте снизу вверх. Баскетбол – игра сантиметров и десятых долей секунды. В наши дни игроки гораздо быстрее и выше своих предшественников, поэтому современная игра должна проходить снизу вверх, а это означает, что каждый игрок должен быть готовым к дальнейшим действиям, находясь в нижней стойке. Выполняя бросок, они должны держать ноги согнутыми в коленях и сохранять правильное положение ступней на момент получения мяча. Это позволит преступить непосредственно к броску без траты времени. Игроки должны быть в нижней стойке с готовностью поймать мяч.

Помните, что баскетбол – «игра плечами». Для достижения максимальной быстроты, реализации умения отталкиваться и способности занять выгодную позицию игроки должны помнить о своих плечах: при заслоне плечи игрока, выполняющего рывок, должны быть ниже уровня плеч игрока, ставящего заслон, это позволит сохранить нижнюю стойку после выхода из-за заслона. Плечи нападающего игрока на позиции центрового должны быть ниже плеч защитника для возможности оттолкнуться и занять выгодную позицию. Проще говоря, игрок в более низкой стойке зачастую обладает преимуществом. Ориентируйте плечи относительно бедер защитника. Опустите плечи на уровень его бедра.

Во всех атакующих маневрах используйте сначала ноги, а потом мяч. Использование ног может дать преимущество нападающему игроку как на позиции центрового, так и на периметре. Завершите работу ног и только после этого начинайте ведение мяча. Используя против защитника маневр с ложным выпадом, заступите ногой ногу защитника, после этого начинайте движение мячом. Ноги используются для получения преимущества, с помощью мяча достигается увеличение дистанции до защитника. Скажите игрокам: «Руки используются для борьбы за выход на открытую позицию (особенно под кольцом), но заброшенный мяч требует работы ног».

Не забывайте про ноги во время каждого броска. Работа ног является залогом всех бросков. Очень часто качество ра-

боты ног определяет качество броска. Движения ног должны быть одинаковы при выполнении каждого броска, будь то бросок после выхода за линию трехочковых бросков, бросок после рывка или после ведения мяча. Скажите игрокам, бросающим мяч, «направить 10 пальцев ног на кольцо». Ступни ног должны всегда быть ориентированы относительно кольца.



Изучение игры

Развитие баскетбола привело к тому, что игроки сегодня крупнее, сильнее и быстрее своих предшественников. Помимо возросшей атлетичности игроков, они начинают заниматься в более раннем возрасте. Эти факты говорят о том, что одной работы на площадке и в тренажерном зале недостаточно для достижения игроком желаемой цели. Самые успешные игроки в баскетболе обладают невероятной тягой к развитию. Они ищут любые потенциальные преимущества, которые можно использовать в игре.

Просмотр матчей может быть полезен, но смотреть их нужно внимательно и сосредоточено. Научите игроков видеть проявление своих личных особенностей. Отмечайте возможность применения этих качеств в определенных комбинациях. Просматривая видеозапись игр со своим участием, игроки должны давать объективную оценку собственным действиям и видеть моменты, требующие дополнительной работы.

Помимо просмотра игр, постарайтесь, чтобы игроки ознакомились с видеоматериалами, связанными с областями, над которыми ведется работа по улучшению. Затраченные усилия окупаются с лихвой после каждого нового придуманного упражнения или подхода в обучении. Игроки знают то, что они уже знают. Теперь пора выяснить то, чего они пока

еще не знают. Они также должны читать статьи и общаться между собой. Многому можно научиться, наблюдая за другими игроками, их действиями, словами, ходом мысли. Понаблюдайте за тем, как проходят тренировки успешных игроков: как долго они длятся? Как много бросков совершается за день? Какие упражнения с ведением мяча они используют?

Поддержка мотивации и стабильности результатов

Любой тренер предпочтет целеустремленного игрока игроку, которого необходимо подгонять постоянно. Важно понимать, что даже у великих игроков случаются трудные дни, во время которых требуется участие тренера. Тренер не может прервать работу над мотивацией игроков ни на день. На мотивацию влияют многие факторы, в том числе ваши действия и происходящее в раздевалке.

За тренером следит множество глаз, в том числе, разумеется, и глаза его игроков. Они наблюдают за вашими действиями, словами и тем, что выглядит важным для вас. Делается это осознанно или нет, но они находятся в состоянии непрерывной оценки. Хороший тренер в подобных условиях воспользуется своей возможностью оказывать влияние на других.

Говоря о мотивировании игроков, не стоит недооцени-

вать очевидные выгоды. Иногда что-то выглядит настолько очевидным и не требующим объяснений, что вы не станете второй раз задумываться об этом, однако кто-то другой может сталкиваться с этим постоянно, задумываясь каждый раз вновь. Например, обратите внимание на плакаты, развешанные в раздевалке. Это всего лишь плакаты, так? Совсем не обязательно. Простое послание, сделанное в нужный момент, может иметь для игрока серьезный смысл. В моей раздевалке висели разные плакаты. На одном было написано: «Были бы вы довольны, если ваши мать, отец или священник увидели то, что вы сделали сегодня?» Другой гласил: «Что бы подумал тренер НБА, увидев, как вы тренировались сегодня?» Какие плакаты можно использовать для влияния на игроков? Какие еще простые приемы могут оказывать существенное влияние?

Сохраняйте энтузиазм при любых взаимодействиях с игроками. Вы уже слышали это не один раз, но это действительно работает. Не показывайте свою незаинтересованность при работе с игроками. Если они почувствуют, что вы пришли просто для передачи им мяча во время упражнений, они не будут работать в полную силу. Покажите, что вы увлечены баскетболом и обучением игроков этой игре. Ваш задор должен быть виден во взгляде, голосе и манере движений.

Прогресс является процессом, занимающим определенное время, и не каждый обладает достаточным терпением для этого. Тренеры лучше остальных людей знают важную

роль непрерывности работы, и они должны научить игроков понимать важность каждой тренировки. Число тренировок в неделю и их продолжительность определяются согласно возрасту игроков. Некоторые игроки, особенно молодые, которым постоянно напоминают про их талант, не всегда полностью разделяют идею о том, что пространство для роста имеется всегда, вне зависимости от текущего уровня навыков, и что на этот рост требуется время. Работая тренером, всегда задавайтесь вопросом, что бы вы могли еще сделать для настроя игроков на развитие. Для 10 различных игроков могут понадобиться 10 различных ответов на данный вопрос.

«Самая важная составляющая тренерского дела – эффективные тренировки».
Боб Найт

Не прекращайте поиск идей и возможностей для создания новых упражнений. Наблюдая за играми и действиями игроков, обращайте внимание на моменты, которые можно использовать в упражнениях. Для упражнений важно использовать творческий подход. Они должны постоянно обновляться в связи с тем, что современные игроки с особой легкостью теряют заинтересованность. Создавайте новые упражнения и добавляйте их к стандартным. Ищите различные пути для работы над одним и тем же базовым игровым навыком.

В довершение развивайте отношения с игроками, основываясь на доверии и взаимоуважении. Невозможно мотиви-

ровать кого-либо без доверия. Если игроки чувствуют, что они не могут доверять вам, и если вы не думаете про их развитие, то ваши тренировки не будут иметь положительного эффекта.

Упражнения для развития навыков

Упражнения в данном разделе предназначены для ваших игроков и для создания стимула к разработке вами новых упражнений. Обратите внимание, что для трех упражнений понадобятся стулья.

На стульях лежат мячи, которые поднимают игроки перед выполнением броска. Мы определили, что данный подход позволяет игрокам быть более сконцентрированными и помогает сохранять нижнюю стойку перед броском.

Разминочные упражнения

Передачи по кругу

Пятеро игроков выстраиваются за пределами линии трехочковых бросков. Мяч находится у игрока A. Трое других игроков занимают позиции возле корзины, включая еще одного игрока A с мячом. Игроки B и D стоят по сторонам от него. Упражнение начинается, когда игрок A под корзиной

передает мяч направо игроку B, а игрок A за пределами линии трехочковых бросков передает мяч игроку B справа от него. Затем оба игрока A бегут и меняются местами, после этого упражнение продолжается (рис. 19.1).

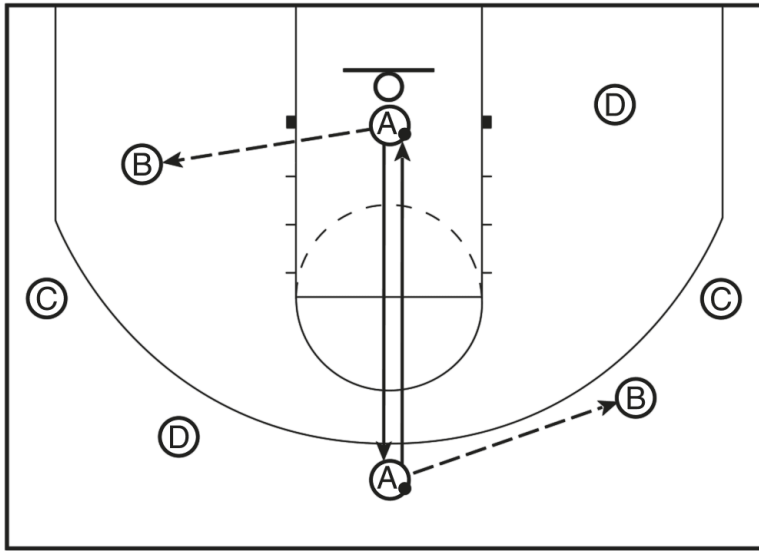


Рисунок 19.1 Упражнение с передачами по кругу: игроки A делают передачи игрокам B (и так далее), затем бегут и меняются местами.

В ходе упражнения каждый из игроков делает передачу мяча направо, затем бежит и меняется местами с игроком, находящимся напротив него: игрок B с игроком B

(рис. 19.2), игрок C с игроком C, а игрок D с игроком D. Упражнение выполняется до достижения определенного числа передач либо ограничивается по времени.

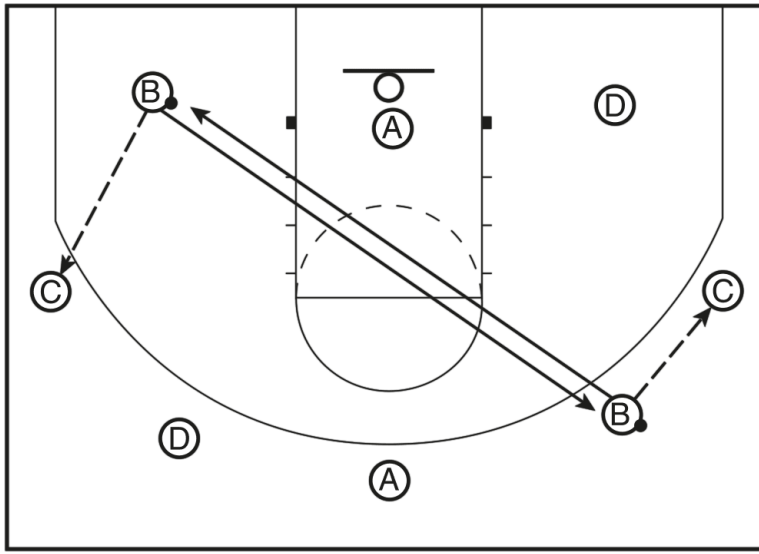


Рисунок 19.2 Упражнение с передачами по кругу: игроки B передают мячи игрокам C, затем бегут и меняются местами с противоположными игроками.

Перевод, замена и проход

Игроки с мячами выстраиваются в линию на левом флан-

ге половины площадки. Один игрок становится в середине, еще один занимает позицию на противоположном фланге. Первый игрок из очереди передает мяч игроку в середину, бежит вслед за мячом и занимает место игрока в середине, который передает мяч на правый фланг и заменяет там игрока, который делает проход к корзине (рис. 19.3). Выполнение упражнения продолжается до достижения определенного числа бросков, затем оно повторяется на противоположной стороне.

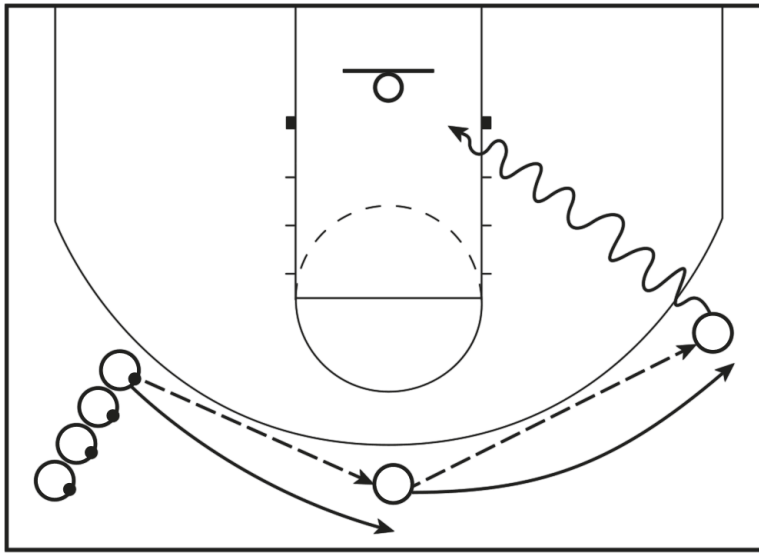


Рисунок 19.3 Упражнение с переводом, заменой и проходом.

Перевод, замена и бросок

Данное упражнение аналогично с предыдущим, однако, игрок, получающий мяч на фланге, выполняет бросок в прыжке. Если эти упражнения используются в качестве разминочных, то игроки следят за каждой деталью каждого базового игрового навыка, используемого в упражнении, в то время как тренер корректирует их ошибки.

Базовые упражнения

Выходы для броска выше и ниже

Два мяча находятся у двух тренеров. Один располагается за лицевой линией, а другой в центральной части половины площадки. Два игрока занимают позиции для подбора мяча в ограниченной зоне. Другие двое – игрок 1 в углу и игрок 2 на фланге бегут и меняются местами, получают от тренеров мячи и выполняют броски в прыжке (рис. 19.4). Игроки выполняют упражнение до достижения определенного числа бросков, либо оно ограничивается по времени. Затем они повторяют упражнение на другой стороне площадки. В данном упражнении игроки прорабатывают броски в прыжке в

условиях, приближенных к игровым.

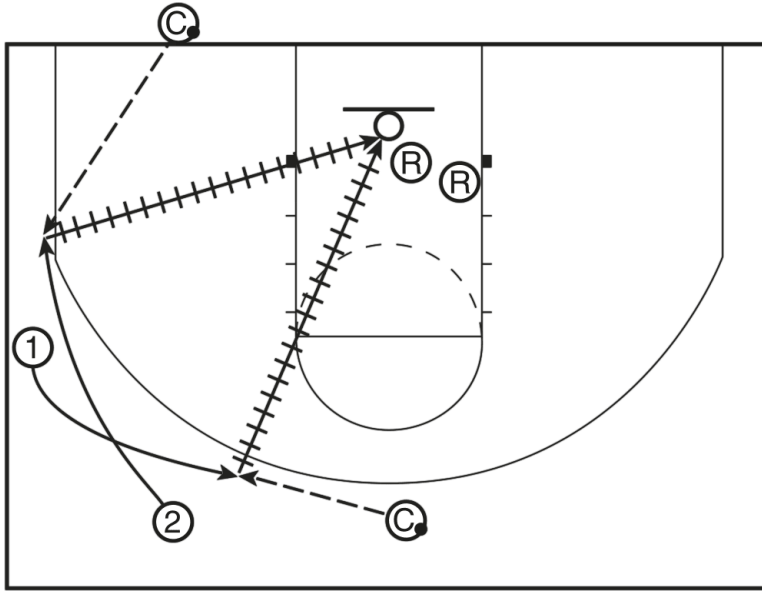


Рисунок 19.4 Упражнение с выходами выше и ниже для броска.

Поперечный рывок

Один тренер с двумя мячами стоит в середине половины площадки. Игрок находится на нижней позиции центрового игрока. Игрок делает финт на рывок в ограниченную зо-

ну, уходит выше на ее угол, получает от тренера мяч и совершает бросок (рис. 19.5). Затем он делает рывок в ограниченную зону, занимает нижнюю позицию на противоположной стороне и повторяет свои действия, чтобы получить мяч и выполнить бросок. Упражнение выполняется до достижения определенного числа бросков либо ограничивается по времени. Сконцентрируйтесь на точности выполняемых действий во время финта и броска в прыжке.

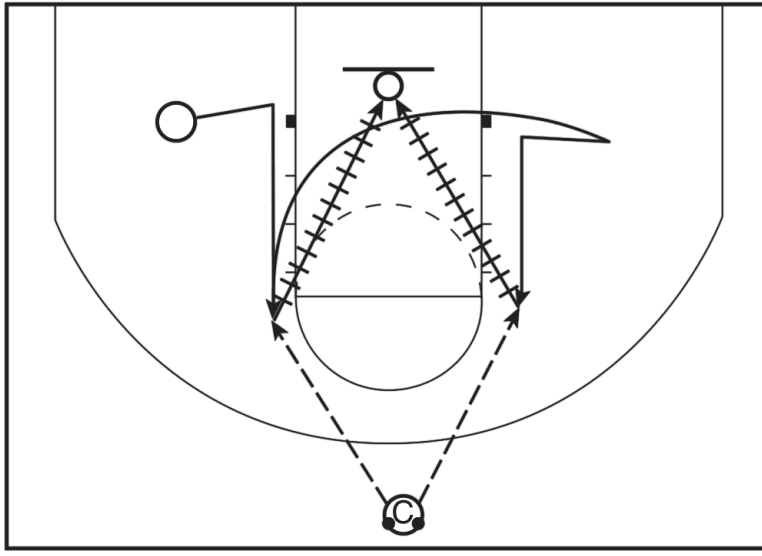


Рисунок 19.5 Упражнение с поперечным рывком.

Поперечный рывок против нижних заслонов

Упражнение схоже с предыдущим, но теперь игрок начинает на позиции в углу и может выполнить бросок за пределами линии трехочковых бросков или в ее границах. Игроки разыгрывают ситуацию с рывком мимо нижнего заслона, получением мяча и броском (рис. 19.6).

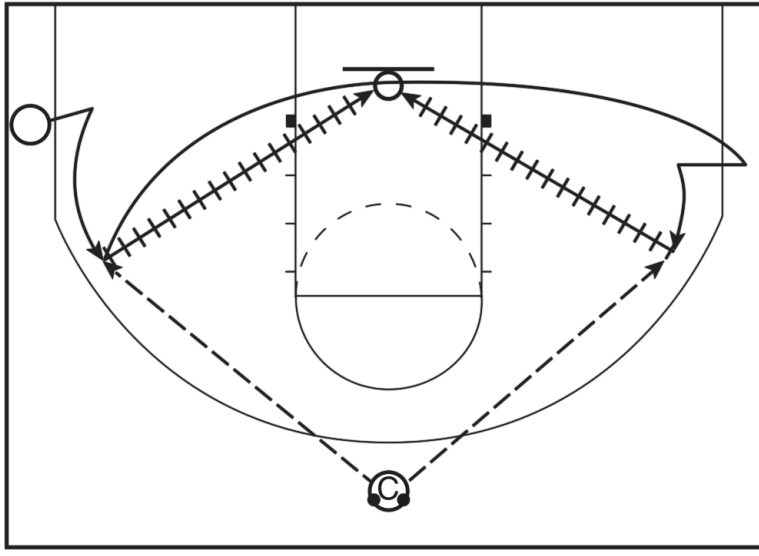


Рисунок 19.6 Упражнение с поперечным рывком против нижних заслонов.

Быстрый разворот к корзине

Тренер с мячом находится за пределами линии трехочковых бросков возле центральной линии площадки. Игрок располагается на вершине области штрафных бросков лицом к тренеру. Тренер передает игроку мяч и, пока тот летит в воздухе, выкрикивает команду «Справа!» или «Слева!». Если тренер кричит «Справа!», то игрок разворачивается с опорой на правую ногу и совершает бросок (рис. 19.7). Упражнение выполняется до достижения определенного числа бросков либо ограничивается по времени. Во время разворота к корзине игрок сохраняет нижнюю стойку, а затем переносит мяч в сторону между уровнем плеча и щекой (справа для правшей, слева для левшей). Запястье бросковой руки должно быть отогнуто назад.

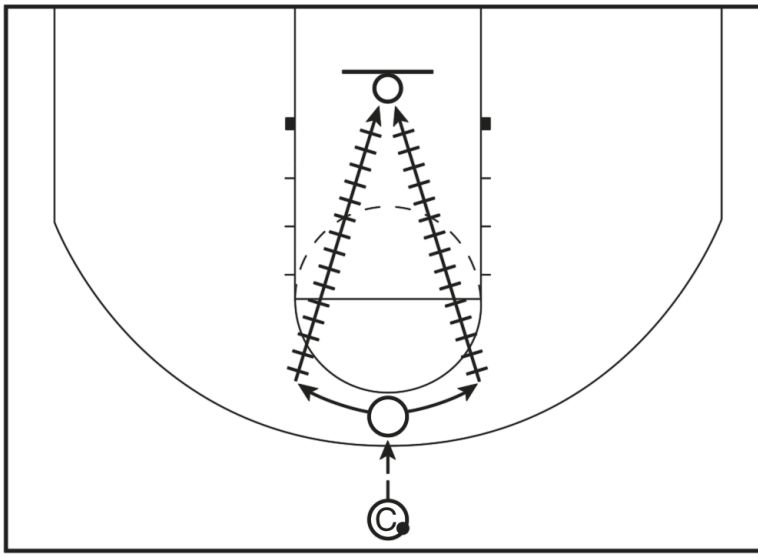


Рисунок 19.7 Упражнение с быстрым разворотом к корзине.

Быстрый разворот к корзине и ведение с переводом мяча

Упражнение аналогично предыдущему, но теперь игрок после разворота к корзине делает финт на бросок, начинает ведение мяча и переводит его перед собой, а затем прыгает и делает бросок в прыжке. Упражнение выполняется до достижения определенного числа бросков либо ограничивает-

ся по времени. Следите за игроками, у которых не получается выполнить качественный финт на бросок. Во время перевода мяча из стороны в сторону, следите, чтобы мяч быстро перемещался ниже колен с последующим мощным ударом в пол для более быстрого возврата в руки.

Рывок вдоль линии штрафного броска

Тренер с мячом находится под кольцом. Игрок занимает позицию на левом углу ограниченной зоны. Тренер передает мяч игроку, который выполняет бросок в прыжке и бежит на другой угол ограниченной зоны и совершает бросок там (рис. 19.8). Действия повторяются до достижения определенного числа бросков или ограничения по времени.

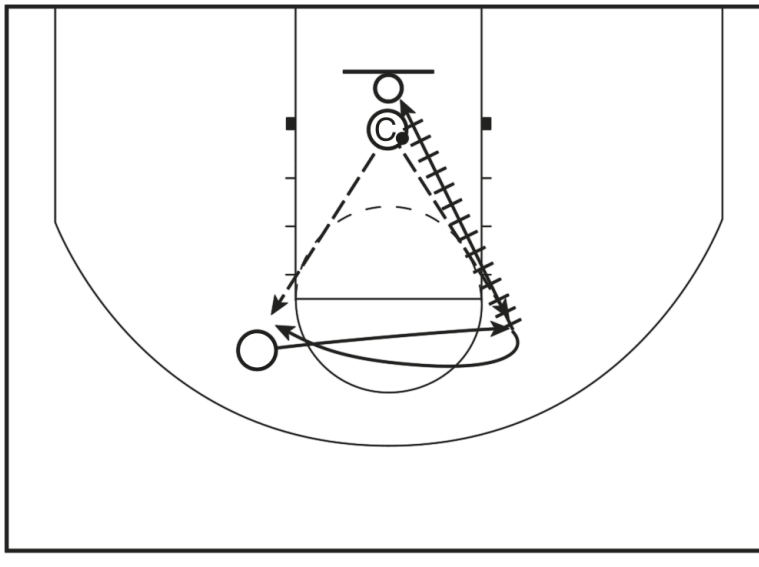


Рисунок 19.8 Упражнение с рывком вдоль линии штрафного броска.

Упражнения со стульями

Броски из-под корзины

Два стула ставятся по углам ограниченной зоны, на каждом из них мяч. Ответственный за подборы находится под корзиной. Начальная позиция игрока расположена в середи-

не площадки. Игрок делает рывок снаружи от правого стула, поднимает мяч и выполняет бросок из-под корзины. Затем он делает рывок через ограниченную зону, обегая другой стул, берет в руки мяч и выполняет бросок на левой стороне площадки (рис. 19.9). Задача игрока – выполнить четыре броска за 15 секунд. Ответственный за подборы возвращает мячи на стулья.

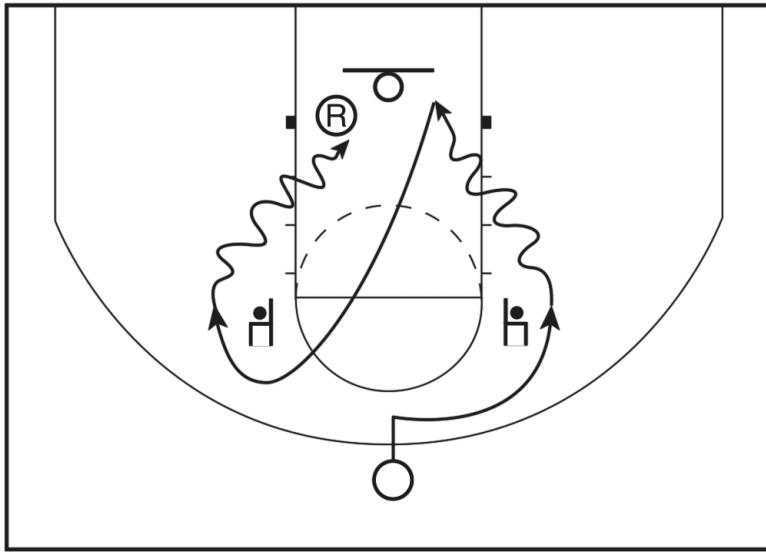


Рисунок 19.9 Упражнение с бросками из-под корзины.

Бросок в прыжке на углу ограниченной зоны

Данное упражнение аналогично предыдущему, только теперь игрок сначала делает финт на уход налево, затем совершает рывок вокруг правого стула, поднимает мяч, разворачивается к корзине и выполняет бросок в прыжке (рис. 19.10). Действия повторяются на противоположной стороне. Упражнение выполняется до достижения определенного числа бросков либо ограничивается по времени.

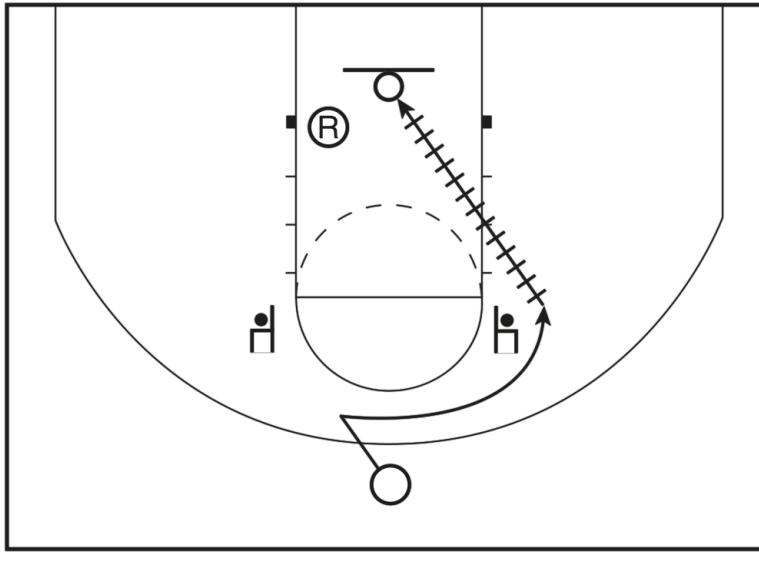


Рисунок 19.10 Упражнение с броском в прыжке на углу

ограниченной зоны.

Обратный подбор мяча на углу ограниченной зоны

Расстановка не отличается от предыдущей, но теперь игрок делает рывок в сторону от правого стула, останавливается и поворачивается на двух ногах назад, затем обходит стул слева, подбирает мяч и выполняет бросок (рис. 19.11). Действия повторяются еще раз на левой стороне. Упражнение выполняется до достижения определенного числа бросков либо ограничивается по времени.

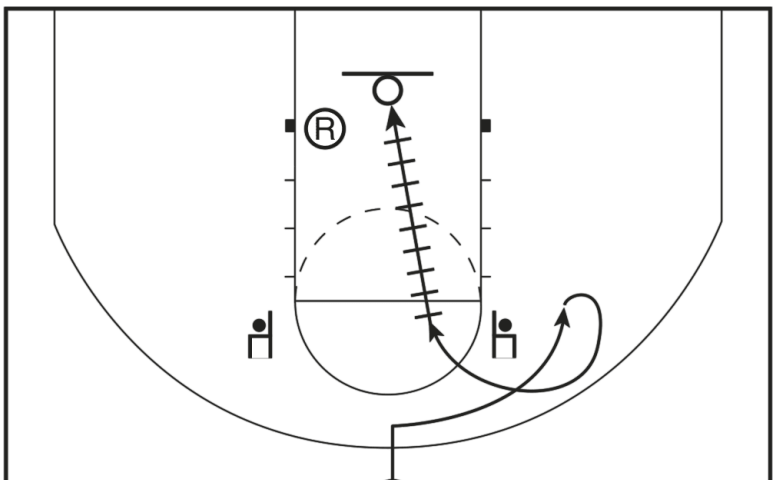
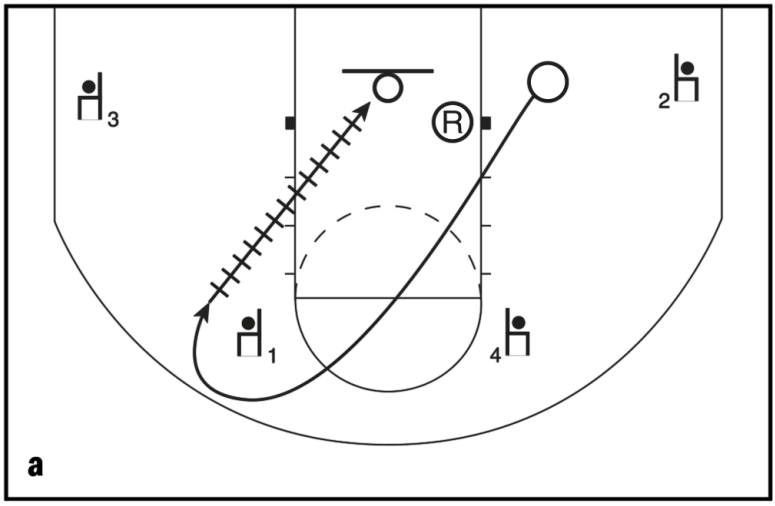


Рисунок 19.11 Упражнение с обратным подбором мяча на углу ограниченной зоны.

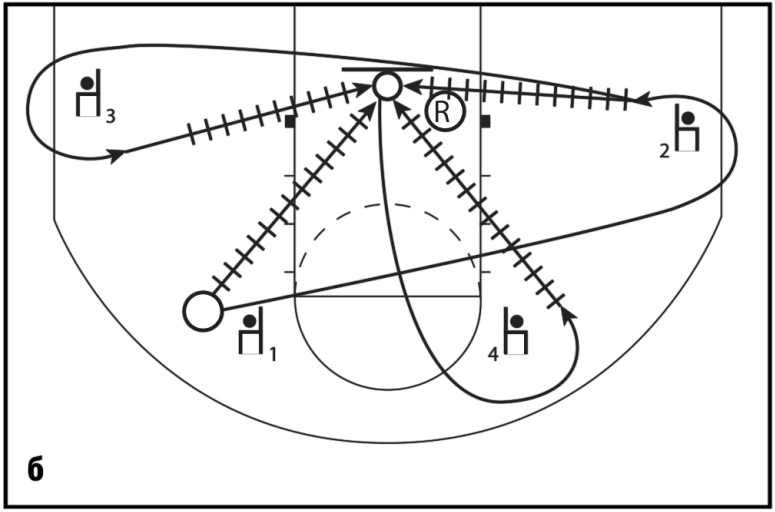
Четыре стула

Два стула (№ 2 и № 3) находятся возле лицевой линии в пределах границы линии трехочковых бросков, еще два стула (№ 1 и № 4) стоят выше углов ограниченной зоны. На каждом стуле лежит мяч, а под кольцом расположился ответственный за подборы. Игрок начинает упражнение на нижней позиции центрового игрока. Он делает рывок к стулу

№ 1, обегает его вокруг, берет мяч, поворачивается к корзине и бросает мяч (рис. 19.12а). Последовательность действий повторяется для стула № 2, № 3 (рис. 19.12б) и стула № 4.



а



б

Рисунок 19.12 Упражнение с четырьмя стульями.

Финт и броски в прыжке

Стулья с мячом ставятся по одному на фланге и в середине половины площадки. Ответственный за подборы занимает позицию в ограниченной зоне. Игрок располагается на нижней позиции центрового игрока. Он делает финт на рывок внутрь, затем бежит вокруг стула на фланге, поднимает мяч, поворачивается к корзине и выполняет бросок в прыжке. После этого он бежит к центральной линии, наступает на нее одной ногой, обегает другой стул, поворачивается к кольцу и делает еще один бросок в прыжке (рис. 19.13). Упражнение выполняется до достижения определенного числа бросков либо ограничивается по времени.

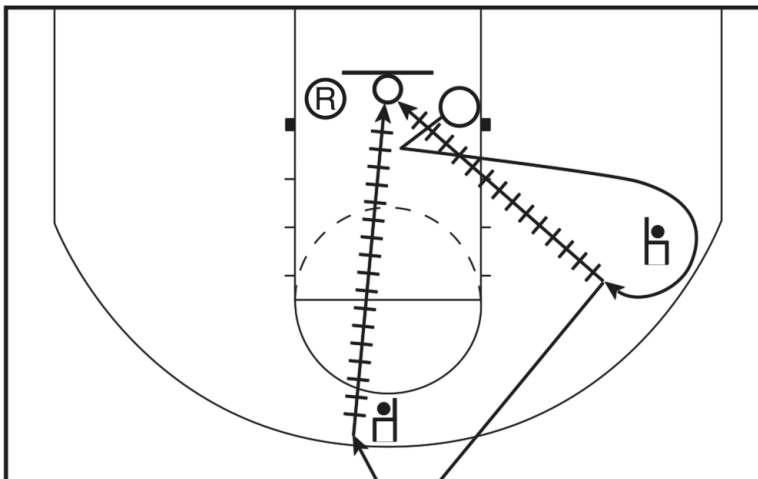


Рисунок 19.13 Упражнение с финтом и бросками в прыжке.

Ведение мяча внутрь

Три стула расставлены плотным треугольником в районе линии штрафного броска. Ответственный за подборы находится в ограниченной зоне. Игрок с мячом находится за пределами линии трехочковых бросков. Он быстро ведет мяч между стульев, делает контролируемую остановку двумя шагами, выполняет прыжок и бросает мяч (рис. 19.14). Упраж-

нение можно выполнять на любой стороне половины площадки.

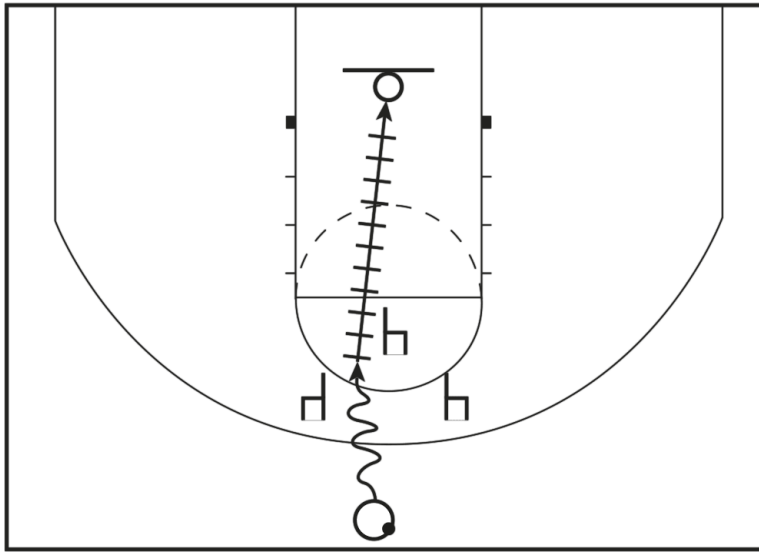


Рисунок 19.14 Упражнение с ведением мяча внутрь.

Рывок внутрь

Три стула помещены снаружи от левого угла ограниченной зоны. Тренер с мячом стоит за пределами линии трехочковых бросков. Ответственный за подборы находится в ограниченной зоне, а игрок занимает позицию напротив трене-

ра. Игрок делает финт на рывок к корзине, а затем выполняет рывок между стульев, получает от тренера мяч, останавливается двумя шагами и совершает бросок в прыжке (рис. 19.15). Выполнив пять бросков, игрок переходит на другую половину площадки и повторяет упражнение там.

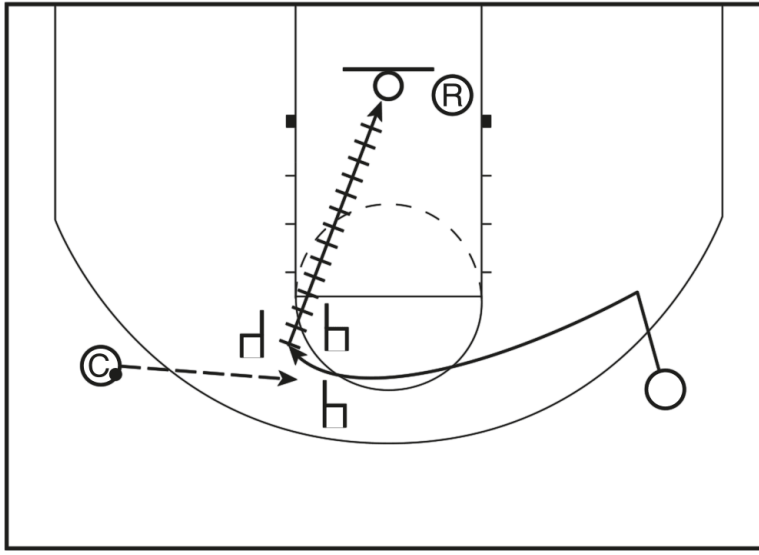


Рисунок 19.15 Упражнение с рывком внутрь.

Броски по «восьмерке»

Один стул стоит снаружи от правого угла ограниченной

зоны, другой находится изнутри от пересечения лицевой линии и линии трехочковых бросков. На каждом стуле лежит мяч. Ответственный за подборы занимает позицию в ограниченной зоне. Игрок начинает упражнение, находясь между стульями за пределами линии трехочковых бросков. Он делает рывок вокруг стула у лицевой линии, поднимает мяч, поворачивается к кольцу и выполняет бросок в прыжке (рис. 19.16). Затем, обогнув стул, он бежит вокруг второго стула, берет мяч, поворачивается к корзине и совершает еще один бросок в прыжке. Игрок продолжает двигаться по «восьмерке» до достижения определенного числа бросков или временного предела, после чего он повторяет упражнение на другой половине площадки.

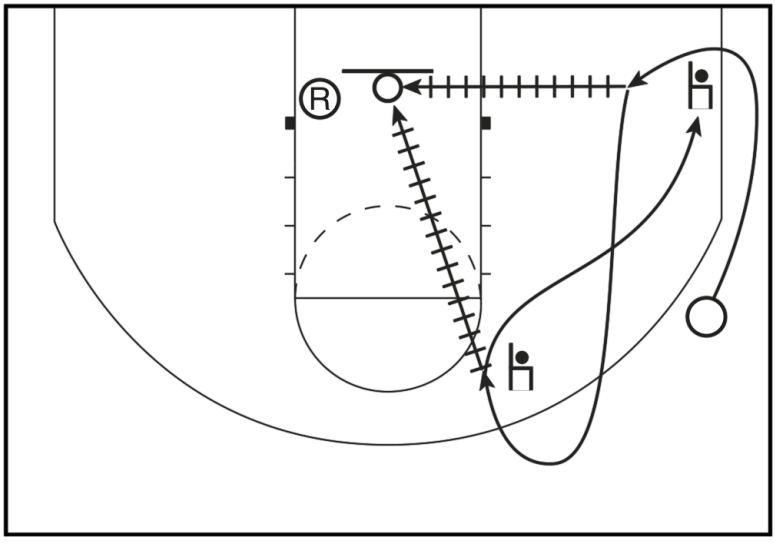


Рисунок 19.16 Упражнение с бросками по «восьмерке».

Броски при наружных заслонах

Два стула с мячами стоят на правой стороне площадки возле линии трехочковых бросков. Ответственный за подборы занимает позицию в ограниченной зоне. Игрок начинает упражнение из середины площадки, делает рывок мимо воображаемого наружного заслона, поднимает мяч, поворачивается к корзине и выполняет бросок в прыжке возле первого стула. Затем он бежит ко второму стулу и совершает

еще один бросок (рис. 19.17). Игрок продолжает выполнять последовательность действий до достижения определенного числа бросков или временного предела, после чего он повторяет упражнение на другой половине площадки.

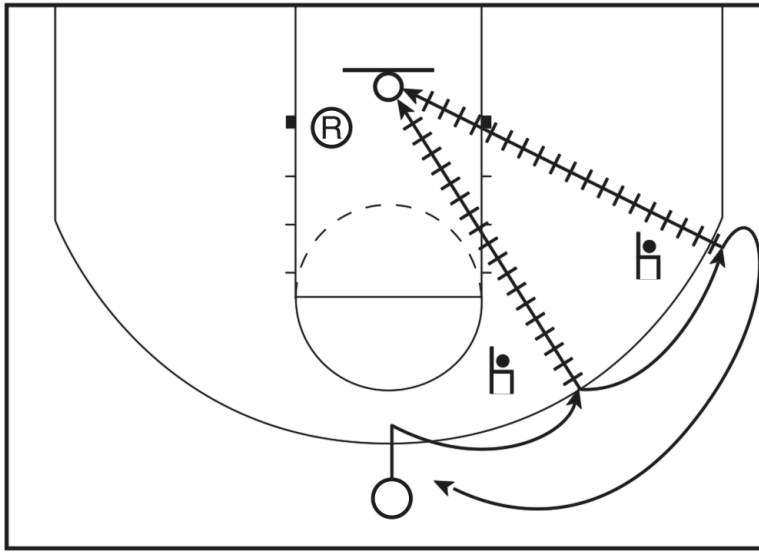


Рисунок 19.17 Упражнение с бросками при наружных заслонах.

Парные упражнения

Парный рывок к лицевой линии (для игроков периметра)

Игроки 1 и 2 занимают позиции в центре линии штрафных бросков. Тренер с мячом находится позади них. По команде тренера «Пошел!» игроки бегут к лицевой линии и наступают на нее одной ногой, после чего бегут в сторону фланга. Первый прибежавший игрок получает мяч и играет один на один против второго игрока до заброшенного мяча или перехода мяча защитнику (рис. 19.18).

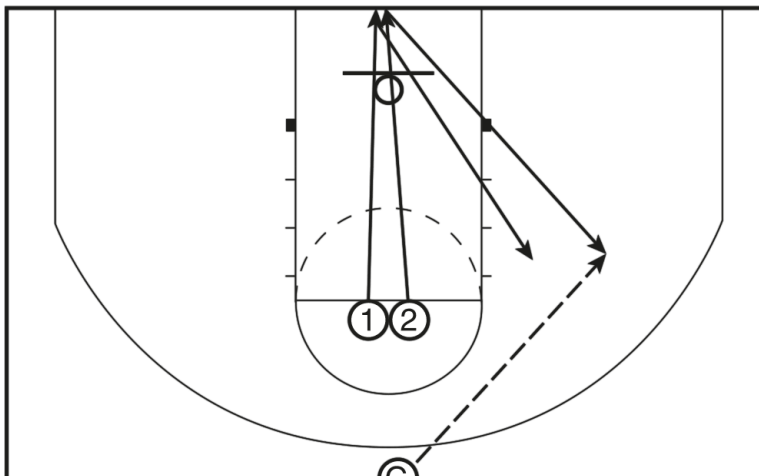


Рисунок 19.18 Упражнение с парным рывком к лицевой линии для игроков периметра.

Парный рывок к лицевой линии (для центровых игроков)

Стул с мячом стоит посреди ограниченной зоны. Два центровых игрока находятся по краям линии штрафных бросков (рис. 19.19). Суть упражнения не отличается от предыдущего, но игроки остаются в ограниченной зоне.

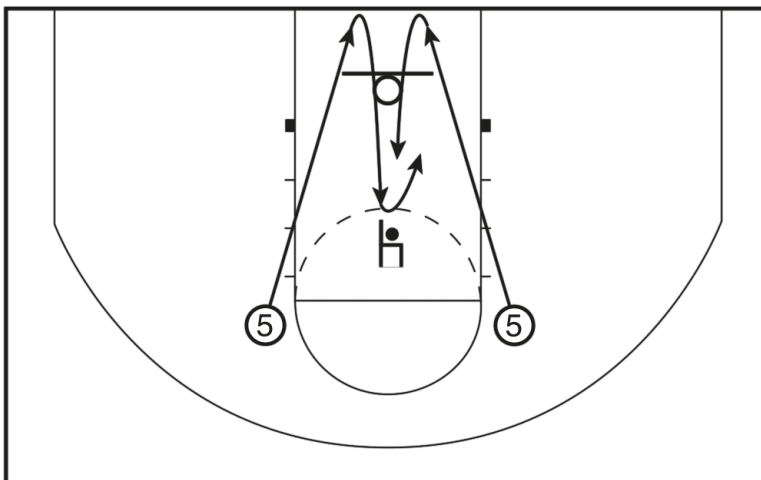


Рисунок 19.19 Упражнение с парным рывком к лицевой линии для центровых игроков.

Нападение на половине площадки

Два стула стоят возле центральной линии. Игрок с мячом находится возле пересечения боковой и лицевой линий, защитник занимает позицию ближе к ограниченной зоне. По команде тренера «Пошел!» нападающий игрок начинает активное ведение мяча, огибает ближайший стул и атакует корзину. Защитник обегает вокруг другого стула и пытается по-

мешать нападающему. Они играют один на один до заброшенного мяча или перехода мяча защитнику (рис. 19.20).

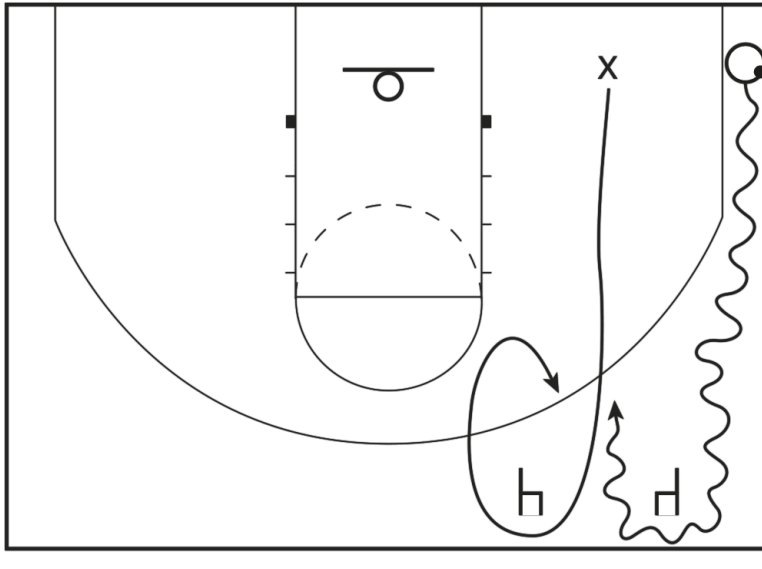


Рисунок 19.20 Парное упражнение с нападением на половине площадки.

Заключение

Мяч во время игры находится на площадке. Будучи тренерами, мы должны всегда помнить, что играем не мы, а игроки. Вне зависимости от уровня игры, на котором вы зани-

маетесь тренерской деятельностью, ваша миссия везде одна: помочь вашим игрокам полностью реализовать свой потенциал. Очень немногие станут следующими Коби Брайантом или Леброном Джеймсом, и мы хотим, чтобы они могли сказать, что получили от тренеров всю техническую и моральную поддержку, необходимую для работы над собой, чтобы стать тем, кем они стали.

Для тренера нет ничего лучше, чем наблюдать за игроками, которые научились делать что-то, о чем они до этого и не думали, а после этого осознали, что возможно расти и дальше. Это только один из многих аспектов профессии тренера, делающих ее столь ценимой и полезной.

Глава 20
Мотивация игрока и тренера
Скотт Скайлз и Джон Бах

Баскетбол представляет собой гораздо большее, чем схемы игры, нападение «Флекс» и комбинированная защита. Он является игрой с привлечением интеллектуальных способностей и мотивации. Существует масса примеров демонстрации моральных качеств в баскетболе. Вспомните травмированного Уиллиса Рида, хромающего по площадке в порыве довести команду Никс до звания чемпиона НБА в 1970 году. Подумайте о больном и ослабленном Майкле Джордане, который показал удивительный результат, принеся 38 очков в пятой финальной игре НБА 1997 года, которая позволила команде «Буллз» стать чемпионом в том сезоне. Или вспомните, казалось бы, уже поверженную команду из Далласа, которая смогла отыграть преимущество в 24 очка на начало третьего периода и победила команду из Торонто в дополнительном периоде в 2006 году. Множество подобных примеров можно встретить на любом уровне игры.

Вне всяких сомнений, негативный моральный настрой может быть настолько вредным, насколько полезным является позитивный настрой. Потеря интереса к длительным бросковым тренировкам, разногласия между тренерами и

игроками, а также целый ряд других проблем, встречающихся во время тренерской деятельности, могут причинить серьезный ущерб моральному настрою отдельных личностей и оказаться катастрофическими для духа всей команды.

В данной главе мы поделимся соображениями относительно мотивации игрока и тренера, а также приведем примеры, иллюстрирующие важность психологического фактора в баскетболе. Завершив чтение данной главы, вы поймете, что психологические аспекты игры не менее важны, чем техника, стратегии и тактики.

Мотивирование команды

Инициативность встречается часто, особенно среди профессионалов. Очевидно, что все мы, будучи игроком или тренером, стремимся преуспеть с достаточным усердием в некоторых аспектах игры, в противном случае мы не смогли бы достичь своего уровня. Этот уровень предполагает, что игроки или тренеры не испытывают недостатка стимула для стремления к победе и демонстрации всех своих способностей.

Суть мотивации команды заключается в другом. Создание и поддержание мотивации всей команды подразумевает наделение энтузиазмом и энергией всего состава команды. Это может оказаться сложным, особенно для команд, находящихся в непростых условиях, когда многие тренеры опус-

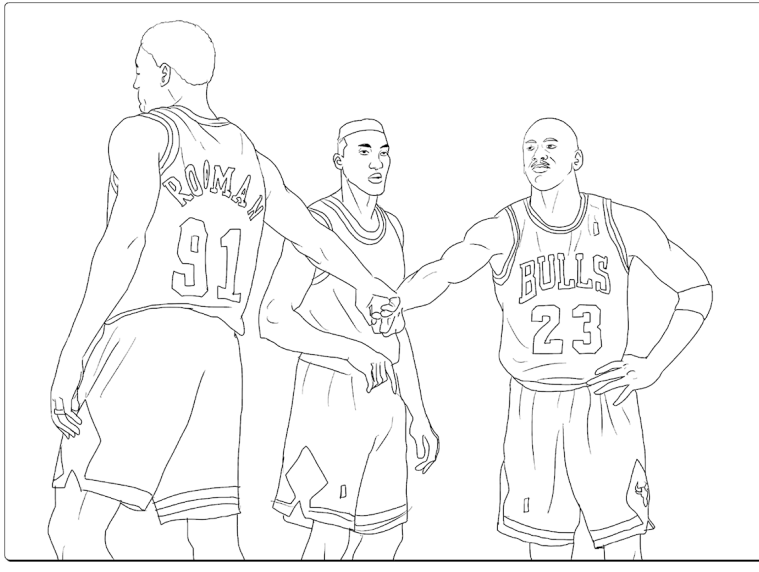
кают руки в связи с тем, что не могут больше мотивировать свою команду для того, чтобы сплотиться и показать все свои возможности. Один знакомый тренер дал мне однажды совет: «Если баскетбол и участвующие в нем игроки вдохновляют вас, то тренируйте их в полную силу. Но не беритесь за дело, если вдохновение отсутствует». Тренер несет ответственность за то, чтобы привить команде любовь к игре. Ваши игроки должны чувствовать ваш оптимизм по отношению к игре с первого дня на площадке и до последней игры в сезоне. Потеря энтузиазма приведет к потере своей команды.

Старайтесь достичь взаимопонимания со всей командой и каждым игроком. Одна из целей нашей команды заключается в том, чтобы наши усилия и возможность внести свой вклад в общий успех подпитывали наш энтузиазм. Если мы любим нашу работу, мы будем выкладываться полностью, и ежедневный труд не станет рутиной. Лучшие команды придерживаются этой точки зрения.

Создание игровых привычек

Командный энтузиазм относительно совместной игры невозможно подделать или создать искусственно. Он должен исходить из сердца естественным образом. Достижение высоких результатов требует хороших привычек и должную манеру поведения, которые игроки получают в ходе тренировок. Необходимая манера поведения зачастую отсутству-

ет изначально, если игрок до этого не был обучен хорошим привычкам тренером. Необходимо подготовить у игроков хорошие технические и социальные привычки.



Технические привычки

Зайдите в раздевалку и напишите на доске мелом слово «Привычка». Скажите своим игрокам подобные слова: «Видите, какое слово написано здесь? Привычка – это то, что вы повторяете так часто, вплоть до выработки автоматизма.

Вам не нужно задумываться об этом. Она становится частью вашей игры, частью вашей жизни. Слово «привычка» имеет общие корни со словами «изучать» и «наука». Родство этих слов приведено не просто так. Нам с вами предстоит изучить эту науку о привычках. Суть ее в том, что однажды приобретенные привычки остаются с вами надолго, именно поэтому ваши привычки должны быть хорошими. Следует помнить, что плохие привычки также имеют свойство быть с вами длительный срок».

Баскетбольная команда должна заниматься созданием хороших привычек при помощи подхода к работе, который позволит их сформировать и поддерживать их дальнейшее проявление в таких базовых игровых навыках, как работа ног, передача и подбор мяча, а также некоторых других. Использование базовых игровых навыков на уровне рефлексов, привычек и без необходимости задумываться о выполняемых действиях превращает группу талантливых игроков в победоносную команду. Команда не сможет побеждать без хороших и твердо выработанных привычек. Базовые игровые навыки постепенно становятся утраченным искусством, так как все больше и больше игроков полагаются на умение прыгать и силу, а не на основы игры. Однако баскетбол является искусной игрой и всегда будет оставаться такой, вне зависимости от габаритов и силы участвующих игроков. Баскетбол подразумевает точные и плавные броски в прыжках, идеально выверенные по времени рывки к корзине, четкие

передачи мяча наружу открытым партнерам по команде сразу после их выхода за линию трехочковых бросков. Наша игра – игра деталей, над которыми нужно работать каждый день, чтобы превратить их в привычки. Такая работа требует мотивации. Мы полагаем, что одним из лучших способов мотивации игроков на тренировках является использование упражнений с соревновательными элементами, направленных на развитие базовых игровых навыков до уровня привычек, чтобы игроки могли рефлекторно использовать их во время игры. Если вы являетесь тренером, то вы должны понимать, о чем идет речь. Сначала на эти тренировки сложно смотреть без слез, но постепенно, после многих повторений упражнений, мы видим идеально синхронизированные заслоны, поставленные под максимально точным углом, штрафные броски и броски в прыжке, выполняемые с необходимым вращением мяча, а также постоянное и методичное оттеснение соперника в борьбе за отскочивший мяч. Со временем тренировки, когда-то выглядящие жалко, начинают демонстрировать на площадке всю красоту игры.

Социальные привычки

В баскетболе, как и в любой другой командной игре, одной из самых важных социальных привычек является пунктуальность. Пунктуальность показывает уважение к партнерам по команде и тренерскому составу. Требуйте от игроков

приходить вовремя сконцентрированными и готовыми тренироваться. Тренировка не может быть удачной, если начинается с опоздания. Опоздания нарушают тщательно подготовленный план тренировки и негативно влияют на командное поведение.

Отсутствие пунктуальности может говорить о наличии и других проблем с дисциплиной. Следите за пунктуальностью и дисциплиной в вашей команде. Недисциплинированная команда может выиграть в отдельных играх, но постоянный успех требует порядка, контроля и организованности. Не открывайте дверь плохим привычкам, позволяя «звездам» своей команды опаздывать на тренировки. Также не стоит забывать, что они захотят закончить пораньше. Проводите тренировки вовремя, упражнения должны плавно переходить из одного в другое, начинаясь и завершаясь по вашему желанию. Переход к следующей стадии тренировки по вашей команде помогает развить дисциплину и хорошие привычки на баскетбольной площадке.

Проявление требовательности к игрокам на тренировках

Если вы тренер, то вы должны знать, что время, которое занимают тренировки, важнее времени, проведенного во время игр. Ваши игроки становятся командой в результате тренировок. Хорошие тренеры не позволяют игрокам прояв-

лять посредственное отношение или плохие привычки, борясь с ними сразу после их возникновения. Когда тренер говорит: «Это была третья потеря мяча. Нельзя продолжать терять мяч. Всем выстроиться в ряд – делаем серию рывков». Это заставит игроков запомнить свою ошибку в лучшей степени по сравнению с простым указанием на нее. Используйте бег на тренировках грамотно. Такое упражнение, как бег, одинаково полезно для физической формы и для сплочения команды. Заставляя ваших игроков бегать, вы одновременно заставляете их задуматься над проблемой. Возможно, они подумают: «Тренер прав. Мы делаем слишком много ошибок». Это один из способов начать улучшение вашей команды. Если вы освободите игроков от штрафа, то это их ничему не научит. В результате тренировок с проявлением требовательности к игрокам команда объединяется, что приводит к появлению самоуважения, уважения соперников и партнеров. Некоторые тренеры объявляют лозунг дня в раздевалке, а затем, во время тренировки, просят игрока повторить эту фразу. Если игрок не может этого сделать, то вся команда бегает. Некоторые тренеры не наказывают игрока, забывшего лозунг. Он остается стоять на месте, а все остальные бегают. Существуют различные способы для мотивации. Определите, что подходит для вашей команды наилучшим образом, и придерживайтесь этого. Будьте беспощадно требовательными на тренировках, и команда потом поблагодарит вас за это.

«Главное для меня на площадке – это свобода и

возможность импровизировать. Майк Д'Антони дал мне это, и я вечно буду ему благодарен».
Стив Нэш

Использование опыта успешных в мотивации тренеров

Обратите внимание на тех тренеров, кто достиг успехов в мотивации. Любящий игру тренер, который активно использует свой голос и жесты, как правило, хорошо умеет мотивировать игроков.

Особенно хорош в мотивации Фил Джексон. Если его команда перестает общаться между собой в защите на протяжении одного-двух дней, он объявляет «день тишины», в который никому не разрешается говорить во время выполнения упражнений. Можете себе представить, какой эффект это оказывает на команду. Игроки пытаются узнать причину, но он ее не объясняет, ожидая от них самостоятельного понимания. Джексон является тренером, который хочет улучшить своих игроков. Он не докучает наставлениями игроков во время каждого тайм-аута или пауз на тренировках, потому что он уверен в том, что его игроки не смогут улучшиться, если он будет принимать за них все решения. В ходе многих тайм-аутов он спрашивает игроков: «Как вы думаете, что сработает?» Этот вопрос задается всей команде, а не только «звездным» игрокам.

Еще одним приемом, который использует Джексон, является отключение освещения, если команда начинает плохо выполнять передачи мяча. Тренировка продолжается в темноте. Света едва достаточно, чтобы что-то различить, и игроки становятся очень внимательными к передачам. Он не говорит игрокам о причине отключения освещения, они делают умозаключения самостоятельно. Он использовал некоторые необычные методы, но всегда со строго определенной и четкой целью, потому что он знает, чего хочет добиться от своих игроков – их развития в качестве команды, а не отдельных личностей.

Способы наделить мотивацией игроков

Тренеры могут читать любые книги о мотивации, но при этом мотивация должна быть частью их самих. Будучи тренером, вы должны задаваться вопросом о том, что мотивирует вас. Можете ли вы выразить причину? Можете ли вы ее продемонстрировать? Можете ли вы избавиться от нее? Если в ваших ежедневных действиях с командой на площадке недостаточно задора, а ее перспективы подорваны расписанием игр или текущим положением в турнирной таблице, то можете себе представить, какой эффект это окажет на команду. Легко поддерживать мотивацию, когда выигрываешь, но и в непростые времена необходимо находить пути мотивировать игроков при помощи подходящих под ситуацию идей –

короткая или более продолжительная тренировка, совещание команды, на котором игроки могут вынести сор из избы, а также, в некоторых случаях, лишь минимум бесед или их полное отсутствие. Иногда вам необходимо пробовать что-то необычное, чтобы вывести вашу команду из депрессии или попытаться обнулить настрой, несмотря на то, что вы находитесь в середине неудачного для вас сезона.

В любом случае, на любом уровне игры вы должны заботиться об игроках, понимая, когда кому-то из них нужен выходной или другое внимание. К некоторым игрокам нужно подойти и, приобняв, сказать: «Молодец». Великие тренеры в НБА поступают именно так. Они знают, что имеют дело с людьми, чувства которых схожи со всеми вокруг. Давление игры под светом прожекторов может повлиять на действия некоторых игроков на площадке. Проявляйте отзывчивость. Среди задач тренерской деятельности лежит понимание, когда нужно показать жесткий подход или проявить благодушие. Не делайте аксиомой точку зрения, что ваши игроки – взрослые люди и что им не нужна никакая забота. Зачастую эта забота заключается лишь в простом уважении и понимании.

Могу сказать вам, что отличие команд НБА заключается не только в талантах, но и в воодушевлении людей, которые посвящают себя команде и задаются вопросом: «Что я могу сделать для команды?» Очевидно, что вы не должны концентрировать свое внимание только на лучших игроках ко-

манды. Например, если ролевые игроки не хотят выполнять вспомогательные функции или делают это неохотно, то вашей задачей будет продемонстрировать выполняемый ими вклад в общее дело и его ценность. Вы можете мотивировать некоторых игроков, подбадривая их или давая возможность выйти на площадку, но в некоторых случаях необходимо сделать большее. Вы должны говорить искренне, вселяя в них уверенность относительно своей роли в команде. Пусть они знают про свой вклад. Вы можете сказать что-то вроде: «Ты будешь нашим запасным центровым. Возможно, ты не будешь играть так долго, как тебе хочется, и не получишь много передач, но твоя роль важна для нашей команды. В команде должен быть запасной центровой».

Легенда американского футбола Винс Ломбарди, будучи при этом отличным баскетбольным тренером, однажды сказал: «Бывают игроки, у которых отсутствует опыт и ответственность, присущие другим, поэтому я трачу свое время на тех, кто действительно нуждается во мне». Сказанное позволяет сделать следующий вывод: вам необходимо давать кредит доверия невыдающимся игрокам, чтобы они чувствовали свою значительность и важность. Это с лихвой окупится усилиями, которые они покажут на тренировках и в играх.

Контроль соблюдения правил

Эл Эттлс, победивший в НБА с командой «Голден Стейт»,

имел невероятное понимание личных качеств игроков НБА. Он сам начинал на улицах и дворовых площадках, а затем играл в НБА, поэтому он знал, как разбираться с проблемами игроков. Важными для него были только несколько вещей, а многие другие были незначительными, такие как подробные детали и дополнительные правила. Он говорил: «У меня есть всего несколько правил, а не 40-страничный свод законов. Я верю в возможность иметь мало правил с абсолютным их выполнением, среди них пунктуальность, уважение к партнерам по команде и тренерскому составу, принятие ответственности каждого игрока за всю команду и несколько других». У него всегда были замечательные взаимоотношения с командами.

Может быть, и вы являетесь тренером, которому, как и Эттлсу, не нужно много правил, но в этом случае вы должны контролировать соблюдение имеющихся у вас правил. Вы назначаете правила, потому что верите в них. Следите за их выполнением. Если игроки не соблюдают правила, обращайте на это внимание.

Возможно, вам будет необходимо наказывать своих игроков, держать на скамье запасных на протяжении одной или нескольких игр или потребовать купить завтрак для партнеров по команде, в зависимости от уровня игры и серьезностью нарушения правил.

«Я всегда считал, что если много работать, то непременно будет результат. Я не делаю ничего без

энтузиазма».
Майкл Джордан

Контроль эмоций

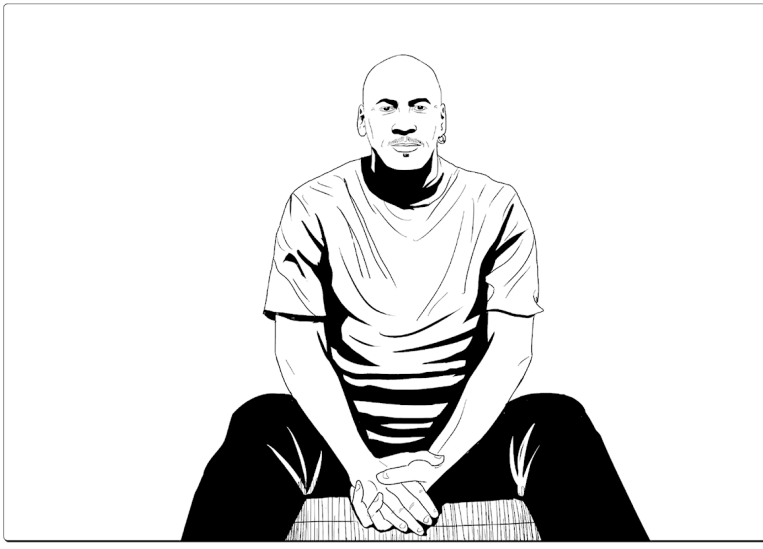
Работа тренера требует уравновешенности. Вы не должны реагировать слишком бурно. У вас не обязательно должны быть решения на все случаи жизни, но вы должны сохранять трезвый взгляд и спокойствие. Вам нужно научиться контролировать свою ответную реакцию. Например, в некоторых случаях слишком быстрая реакция на поражение может принести вред команде. Многие тренеры покидают площадку после окончания матча, вне зависимости от исхода игры и ее оценки, говоря при этом лишь несколько слов: «Увидимся завтра на тренировке, поговорим там». С осторожностью показывайте эмоции после игры, особенно если вините себя в чем-то или злы, потому что возникает риск сказать то, что будет негативно влиять на команду в течение последующих дней или даже недель. Мы рекомендуем тренерам быть немногословными после игр. Отложите слова до тренировки на следующий день.

Умения тренера должны быть многогранны, он должен уметь выполнять много задач. Он должен уметь уважать и подстраиваться под личные особенности различных игроков. Некоторым игрокам нравится одобрительное похлопывание по спине, другие не любят физический контакт. Тре-

неру необходимо вести себя гибко и поддерживать свой баланс и баланс команды. Если вы занимаетесь тренерской деятельностью не первый сезон, то вы, вероятно, уже знаете о важности баланса на своей должности, который заключается в максимальной самоотдаче при работе с командой, но без изнурения и избыточного беспокойства.

Теперь мы хотим кратко коснуться темы взаимодействия тренеров и рефери. Случается, что рефери может принять несколько неудачных решений во время игры, однако тренер всегда должен помнить, что количество судейских ошибок на порядок меньше ошибок его игроков. Отношения между тренером и судейской бригадой должны строиться на основании взаимоуважения. Старайтесь не вести себя агрессивно. Ваша команда олицетворяет своего тренера, поэтому во время оспаривания решений рефери или обсуждения ситуаций, имеющих важность для вашей команды, вы не должны беспрерывно спорить с судьями, если вы хотите, чтобы ваши игроки уважали их. Вы должны контролировать себя и быть примером для своих игроков.

Понимание настроения каждого игрока и обстановки, а также адекватность принимаемых мер улучшает уровень взаимоотношений игроков с тренером на площадке и за ее пределами.



Работа с помощниками тренера

Каждый член состава команды должен делиться своим опытом и высказывать свою точку зрения. Старайтесь подобрать помощников тренера, которые не станут слепо во всем соглашаться с вами. Они должны проявлять лояльность, но вместе с тем помогать вам принимать решения. Фил Джексон выслушивает каждого помощника, вне зависимости от его авторитета. В ходе тайм-аутов он уходил на 10 метров от скамейки, чтобы его помощники могли поговорить с командой. Он постоянно просил совета своих помощников о заме-

нах или необходимых в некоторых ситуациях мерах. Затем он принимал решение о выполнении тех или иных действий.

Мотивирование во время тайм-аутов

Воспринимайте тайм-ауты не только как возможность поделиться стратегиями или комбинациями с командой, но и как шансом мотивировать игроков. В силу того что тайм-ауты сильно ограничены по времени, инструктируя игроков, пользуйтесь короткими и четкими директивами: «Идите за подбором. Нам нужны подборы мяча. Нужно постараться еще лучше». Придерживайтесь лаконичности и информативности, воздержитесь от негатива и резкостей. Сейчас не время усложнять. Игрокам нужно понять, выполнения каких действий вы от них хотите и каким образом они должны их совершить. Не усложняйте.

Помимо разъяснения ваших ожиданий от каждого игрока, воспользуйтесь преимуществом данного короткого совещания для поднятия уверенности в себе игроков, для того, чтобы они поверили в себя и свои возможности и довели дело до конца. Помните, что ваши игроки, скорее всего, устали и находятся под воздействием эмоционального стресса. За ними могут наблюдать 20 000 или более зрителей. На них влияет шум трибун, музыка и невероятное психологическое давление. Если вы знаете ваших игроков настолько хорошо, как и должны, то вы найдете способ мотивировать каждого

игрока не обращать внимания на все отвлекающие факторы и сконцентрироваться на своих обязанностях на площадке.

В некоторых случаях тренер покидает скамейку с началом тайм-аута. Фил Джексон иногда мог отойти от скамейки, чтобы дать игрокам время собраться и выяснить причину неудачи самостоятельно. Вы не должны иметь готовый ответ каждый раз, иначе ваша команда окажется целиком зависимой от вас и будет не в состоянии анализировать ситуации. Команды, которые постоянно смотрят на скамейку в поиске подсказки, зачастую оказываются слабыми командами. В некоторых случаях (но не всегда и даже не часто) игроки должны будут помочь себе сами. Они выходят на площадку, сталкиваются с определенными проблемами и решают их.

Все тренеры, которых я знаю, мотивируют своих игроков при помощи замен. Легендарный тренер Генри Айба однажды сказал: «Существует один фундаментальный аспект работы тренера в ходе игры, который использую я. Я говорю игроку прямо в лицо, но никогда не в спину: «Если ты не сможешь справиться со своей работой, то я тебя заменю». Смысл послания предельно ясен, никто не станет спорить, что игроку, не справляющемуся со своей работой, не место на паркете. Когда игрок не проявляет достаточных усилий или делает что-то принципиально неверно, мы заменяем его и говорим: «Сядь. Соберись. Я дам тебе шанс продолжить игру». Замены стимулируют амбициозных игроков. На них замены действуют как самомотивация.

Принятие вины на себя

Когда команда побеждает, происходит признание заслуг всех ее членов. Но когда вы проигрываете, главный тренер в вашем лице должен принять вину за это. Никогда не объясняйте поражение, говоря: «Моя команда не показала игру сегодня». Вместо этого говорите: «Нас обыграли, но мы вернемся на площадку завтра, и все будет иначе». Берите ответственность за результаты команды на себя. Игроки вознаградят вас лояльностью и своими усилиями. Представители СМИ часто идут на хитрости и меняют тему разговора в надежде, что вы расскажете все проблемы, связанные с вами и вашей командой. Работа на должности главного тренера подразумевает подобные моменты. Даже когда команды превосходят все ожидания, могут появиться люди, нашедшие причины для жалоб. Вам придется читать это в газетах и слышать по радио. И если вы проигрываете, то этот информационный поток не останавливается, а усиливается и проникает со всех сторон. Представьте, что, приходя на работу каждый день, вы слышите от начальства, СМИ, фанатов и даже друзей: «Что не так с твоей командой? Как ты собираешься изменить ее к лучшему?»

Словно вы не задаете себе эти вопросы каждую минуту каждого дня. Шквал негативных откликов, получаемых вами, когда команда не оправдывает надежд, даже если вы ви-

дите прогресс у группы игроков, которые все еще учатся командной игре (что требует времени), может деморализовать любого. Воспринимайте такие моменты в качестве возможности показать людям свою несгибаемость. Не теряйте терпение, а улыбайтесь и сохраняйте спокойствие, принимаясь за дело улучшения вашей команды. Не позволяйте очередному поражению стать причиной размолвки в вашей команде. Примите данную позицию и поделитесь ей с вашими игроками: «Игра окончена. Будем тренироваться для следующего матча и работать над ошибками, допущенными нами сегодня». Большинство команд прибывает в состоянии постоянного совершенствования. Идеальных команд практически не существует. Если же такие появляются, то вы о них услышите обязательно. На такие команды люди обращают внимание и запоминают их. Против каждой успешной команды или системы найдется другая команда или система, способная ей противостоять, делая попытки улучшиться после каждого тайм-аута. Это не должно вас смущать.

Заключение

На нескольких страницах мы поделились с вами некоторым опытом, полученным в ходе нашей тренерской карьеры. Мы тренировали некоторых великих игроков и работали вместе с великими тренерами, всегда пытаясь научиться у них чему-то не только с точки зрения техники игры, но и

с позиции мотивации. Как и любая команда, тренер также находится в процессе совершенствования, развивая навыки создания и поддержки хороших взаимоотношений.

Если бы кто-то спросил: «Что важнее в баскетболе? Техника или мотивация?», мы бы ответили, что их соотношение 50 на 50. Они одинаково важны для любого уровня игры, как на тренировках, так и во время соревнований. Мы видели много игр, выигранных командами, обладающими меньшим талантом, но большей мотивацией и моральным духом по сравнению с соперником.

В заключение мы хотим дать тренерам один совет: посещайте как можно больше семинаров, наблюдайте за тренировками и матчами для умножения своих знаний о баскетболе и создания своей философии игры, но никогда не забывайте, что в баскетбол играют живые люди. Задача научиться понимать психологию игроков для определения наилучших способов их мотивирования на площадке имеет такую же важность для победоносного баскетбола, как и схемы на тактической доске. Игроки в баскетболе состоят из плоти и крови, забывая об этом и излишне концентрируясь на технической стороне игры, мы оказываем своим игрокам медвежью услугу.

Глава 21
Современные методы работы над физической подготовкой
Рич Далатри

Тренировки можно проводить по-разному. Если вы читаете данную книгу, то вы, вероятно, заинтересованы работой над физической подготовкой по улучшению результатов для игры в баскетбол, что является моей специальностью. Для построения хорошей физической базы и основы для развития рекомендуемая нами работа начнется с использованием больших амплитуд и малой интенсивности. Наблюдая еженедельный прогресс, мы постепенно будем снижать амплитуду и увеличивать скорость, чтобы за несколько недель до начала сезона достичь присущей реальным играм скорости. Все тренировки должны придерживаться данного принципа.

Используемые упражнения меняются от общих движений с большой амплитудой и временем выполнения до быстрых движений, направленных на целенаправленное развитие баскетбольных навыков. Силовые тренировки начинаются с 10–15 повторений, а вес используемых снарядов должен составлять 40–60 % от максимального. С приближением сезона число повторений снижается, а вес снарядов увеличивается. Данный базовый принцип необходимо скорректировать со-

гласно уровню подготовки и опыта игрока.

Работая с кем-то, находящимся в самом начале программы, обращайте внимание на базовые движения, используемые при беге, маневрированиях и подъеме отягощений. Особенно важными для бега являются правильная работа рук и длина шага. Для работы ног и перемещений по площадке необходимо сочетать эффективное использование центра тяжести, а также умение правильно начинать движение и останавливаться. Силовые тренировки лучше начать с более общих упражнений, задействующих сразу несколько групп мышц.

Программа подготовки к соревнованиям высокого уровня

Основное внимание этой главы направлено на игроков, которые принимают участие в играх высокого уровня. Для данных спортсменов главной частью программы всегда является создание хорошей базы. Как упоминалось выше, они начинают с длительного и небыстрого бега, а также используют большую амплитуду и малую интенсивность при силовых тренировках. Начальный уровень определяется исходя их предыдущих результатов, показанных во всех областях. Начальный уровень для текущей программы каждого игрока задается выше уровня последней законченной им программы. Начальный уровень его следующей программы будет за-

даваться выше уровня текущей программы.

Мы начинаем с разминки и растяжки, далее переходя к работе над двигательными навыками, а также аэробной и анаэробной нагрузке. При беге мы начинаем со среднего темпа, коротких перерывов и длинных дистанций. Далее мы постепенно переходим к бегу с ускорением, остановкой и сменой направления движения, адаптируя занятия под наш вид спорта. Как только появляется уверенность в достаточной подготовке мышц, мы добавляем функциональные силовые упражнения, обладающие более высокой интенсивностью и оказывающие более серьезную нагрузку на мышцы.

Упражнения являются неотъемлемой частью наших тренировок. Мы хотим добиться того, чтобы ожидаемые во время игр результаты соответствовали тому, на чем мы делаем акцент на тренировках, который задается при помощи упражнений.

Разминка

Каждая тренировка или серия упражнений начинается с хорошей разминки для подготовки тела к предстоящей работе. Разминка естественным образом поднимает температуру тела и повышает приток крови к работающим мышцам. После правильной разминки тело может совершать более свободные движения во всех доступных диапазонах. Разминка может быть специальной баскетбольной или любой другой, если задействуются мышцы и суставы, работа которых будет использована в ходе тренировки.

Мы всегда выполняем баскетбольную разминку с использованием мяча и движений, на которых будет сфокусирована тренировка. В качестве примера используемых нами упражнений для разминки приведем упражнение с движениями по диагонали и погоней за брошенным вперед мячом.

Движения по диагонали и вброс мяча

Стартовая позиция игрока находится в углу площадки. Он бежит и занимает позицию у воображаемого продолжения линии штрафного броска. Затем он перемещается по диагонали на пересечение лицевой линии и боковой линии ограниченной зоны. Далее он бежит на верхний угол трехсекундной зоны и возвращается к начальной позиции в углу площадки. В этот момент тренер (или следующий в очереди игрок) вбрасывает мяч на площадку в направлении противоположного кольца, игрок преследует и догоняет мяч, ведет его и выполняет бросок из-под корзины (рис. 21.1). Повторив упражнение на другом конце площадки, игрок возвращается на исходную позицию.

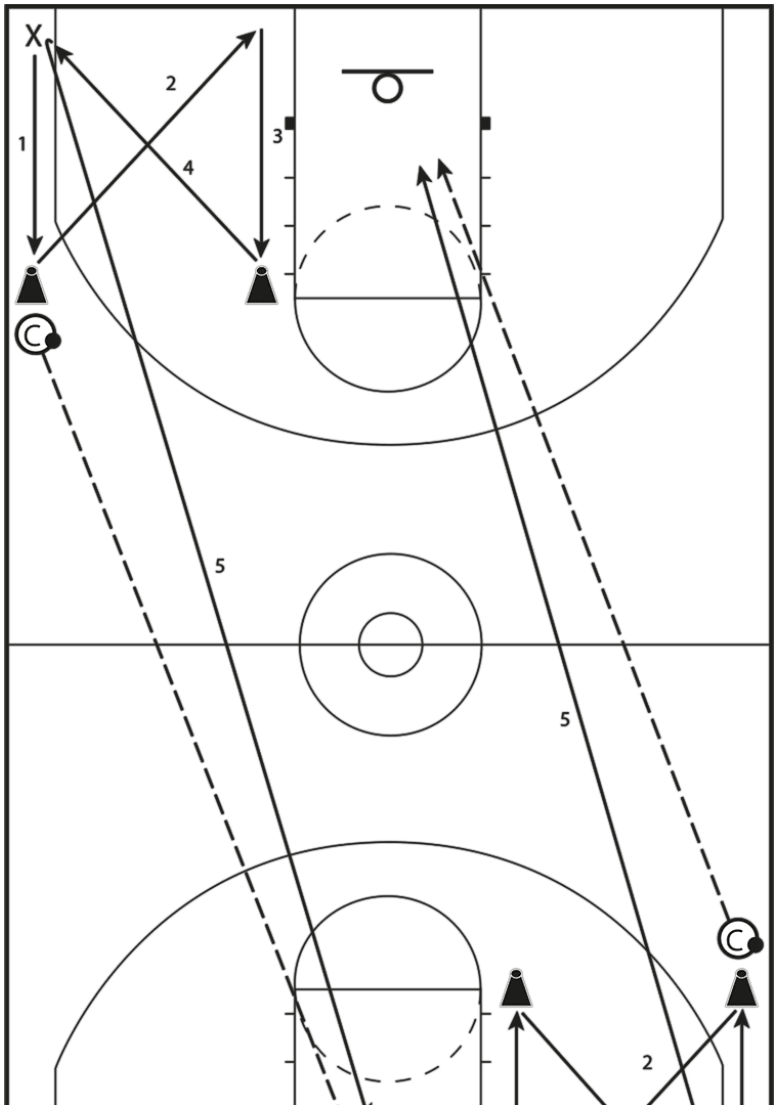

X
1
2
3
4
5
5
2

Рисунок 21.1 Упражнение с движениями по диагонали и вбросом мяча.

Гибкость

Гибкость определяет диапазон движений при выполнении определенных действий. Гибкость помогает всем спортсменам снизить риск травм, как острого характера, так и возникающих от чрезмерных нагрузок. Упражнения на гибкость обычно включаются в разминку. Тренировка гибкости должна проходить с учетом вида спорта. Баскетболистам необходимо уметь перемещаться с легкостью во всех направлениях и изменять направление движения на максимальной скорости, что требует развития гибкости всего тела с акцентом на бедра, спину и ноги.

Навыки маневрирования

Говоря о выполнении маневров в баскетболе, мы всегда думаем про первый шаг, который, вне зависимости от выполняемых действий, задает направление движения.

Упражнения, нацеленные на работу ног, улучшают сбалансированность и координацию нижних конечностей, а также повышают уверенность при движениях ног во всех направлениях на высокой скорости. Данные упражнения выполняются на максимальной скорости в течение 6–10 секунд до наступления усталости и замедления движений. Данные

упражнения тренируют нервно-мышечную систему для более интенсивной и быстрой работы.

Мы начинаем с малоподвижных упражнений, в которых движения выполняются только в одной плоскости: вперед-назад или из стороны в сторону. Используйте липкую ленту для обозначения на полу линий, необходимых для данных упражнений.

Упражнение с тремя линиями

Указания по выполнению этого упражнения представлены на рисунке 21.2. В начале ноги игроков находятся сбоку от линий. Они ставят ближайшую к линиям ногу в первый промежуток, затем туда же помещается и вторая нога. Каждая нога проходит через все линии, упражнение заканчивается, когда обе ноги оказываются снаружи от третьей линии. Ноги игроков не должны пересекаться, приставные шаги выполняются с максимально возможной скоростью.

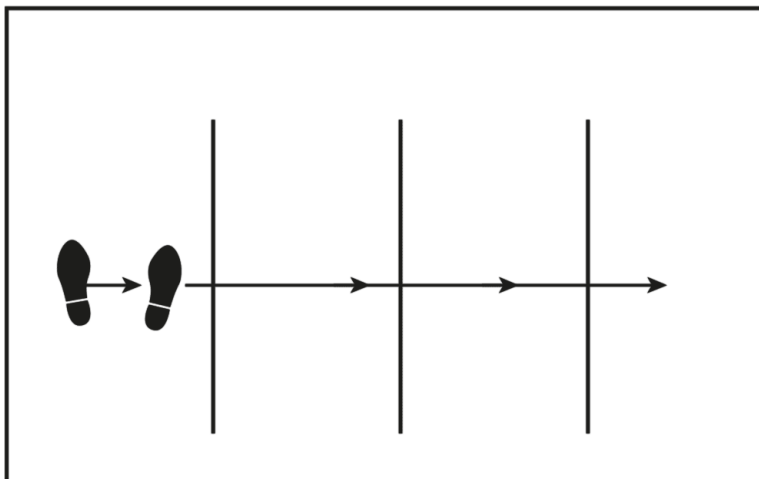


Рисунок 21.2 Упражнение с тремя линиями.

Приставные шаги через линии с разворотом

Концепция данного упражнения представлена на рисунке 21.3. Используются прямые и диагональные линии. Игрок перемещается через линии приставными шагами, ставя обе ноги в каждый промежуток. Дойдя до диагональной линии, они поворачиваются в противоположное направление и продолжают выполнение упражнения без остановки. Передняя нога должна работать на максимально возможной скорости.

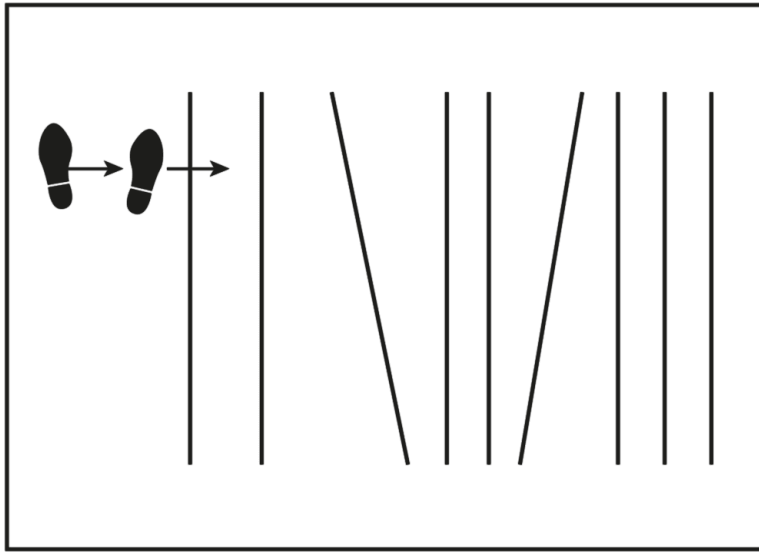


Рисунок 21.3 Упражнение с приставными шагами через линии и разворотом.

Упражнение с приставными шагами через линии и движением вперед-назад

Игрок перемещается через линии приставными шагами, ставя обе ноги в каждый промежуток. Когда игроки встречают линию перед собой, они делают шаг вперед двумя ногами, а затем шагают назад и без остановки продолжают выполне-

ние упражнения, пока не пересекут все линии (рис. 21.4).

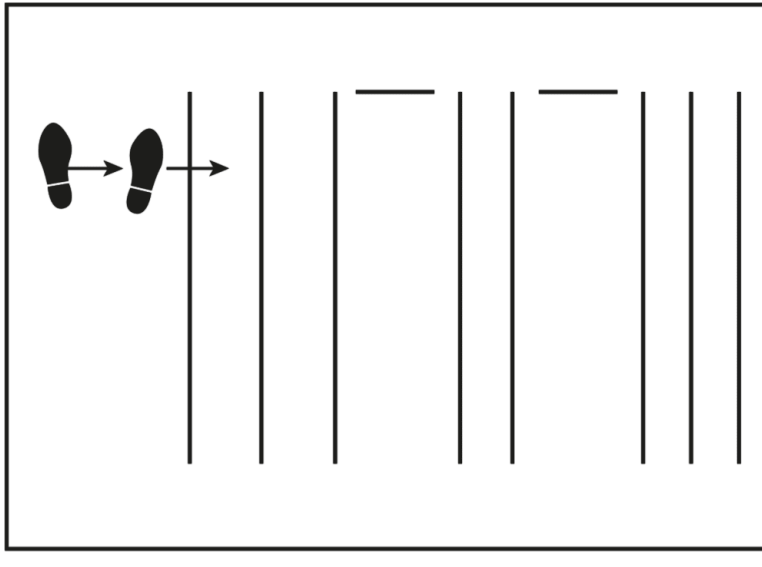


Рисунок 21.4 Упражнение с приставными шагами через линии и движением вперед-назад.

Теперь перейдем к движениям в двух и более плоскостях, а затем к упражнениям, в которых игроки совершают заданные последовательности действий, являющиеся характерными для баскетбола. Данные упражнения лучше выполнять в начале тренировки, пока усталость не оказывает негативного влияния на скорость движений.

При помощи упражнений мы можем подготовить тело ко

многим ситуациям, встречаемым в игре. Качественная и интенсивная работа над выполнением маневров способствует улучшению ответной реакции нашей нервно-мышечной системы в игровых условиях. В указанных ниже упражнениях мы используем характерные для баскетбола серии движений, изолируя их из игрового процесса для отдельной проработки. Результаты нашей работы мы можем применить на площадке во время игр. Одним из примеров является помощь в защите на слабой стороне.

Помощь на слабой стороне

Один игрок занимает позицию на слабой стороне возле корзины. Игрок с мячом находится на другой стороне около лицевой линии изнутри от линии трехочковых бросков. Когда игрок с мячом начинает ведение, защитник на слабой стороне бежит к нему и занимает защитную позицию, вынуждая того принять решение о дальнейших действиях. Нападающий игрок передает мяч третьему игроку (или тренеру) на линию штрафных бросков. Когда мяч переведен наверх, защитник поворачивается, бежит и занимает защитную позицию возле игрока (или тренера), находящегося в области штрафного броска. Затем нападающий пытается сделать проход к корзине слева или справа, а защитник старается помешать ему (рис. 21.5).

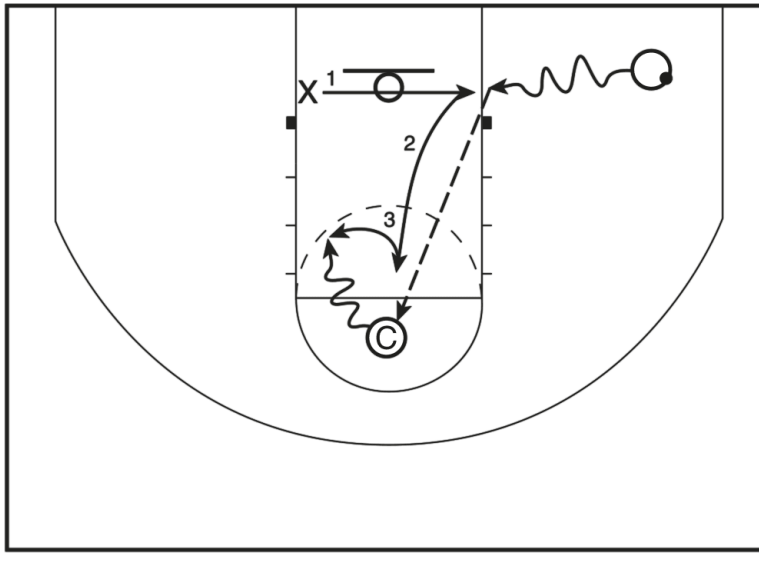


Рисунок 21.5 Упражнение с помощью на слабой стороне.

Аэробные и анаэробные тренировки

Для наилучшей реализации своих навыков и демонстрации высокого уровня игры баскетболисты должны использовать для подготовки аэробный и анаэробный типы нагрузок. Как упоминалось ранее, мы начинаем межсезонный период с использования на тренировках больших амплитуд и умеренных скоростей, неделя за неделей уменьшая амплитуду и увеличивая скорость при повышении специфичности движений. Приближаясь к сезону соревнований, мы задействуем те же мышцы и энергетические системы в таких же дви-

жениях, как и во время игр.

Функциональная сила

Чтобы добиться функциональной силы для баскетбола, мы выбираем упражнения, которые воспроизводят движения, выполняемые в ходе реальных матчей, но совершаем их определенное число раз с отягощением. Сразу после этого мы выполняем повторения без дополнительной нагрузки, что точно копирует баскетбольные движения. Данный метод чередования нагрузки переводит работу нервно-мышечной системы на более высокий уровень.

Во время повторов с отягощением мышцы сталкиваются с нагрузкой, превышающей обычную, что заставляет их работать более интенсивно и адаптироваться к данным условиям. Затем, во время повторений без отягощения, мышцы, готовые к высокой нагрузке, генерируют гораздо большую силу в условиях отсутствия дополнительной нагрузки. Фактически генерируемая без отягощения сила оказывается выше, чем сила, которую выдают мышцы, нагруженные дополнительным весом.

Для тренировок подобного типа важно не допускать чрезмерной усталости мышц во время повторений с отягощением, это необходимо для того, чтобы последующие повторения без нагрузки могли выполняться с более высоким усилием и скоростью. Обычно я использую 2–4 повторения с отягощением, которые сопровождаются 1–2 повторениями без

дополнительной нагрузки. Эффективность подобной работы крайне высока, так как в мышцах не происходит выработка лактата (молочной кислоты), который вызывает замедление движений.

В качестве примера данного типа работы применительно к баскетболу рассмотрим упражнение, в котором игрок находится под корзиной с медицин-болом весом 6–8 кг. Игрок вытягивает руки с медицин-болом вверх и 3–5 раз касается щита, прыгая при этом максимально быстро и высоко. Сразу после этого медицин-бол заменяется на обычный баскетбольный мяч, который забрасывается в корзину с максимальной быстротой.

Другим примером служит использование эластичной ленты, пропущенной вокруг талии игрока. Игрок с мячом занимает позицию на углу ограниченной зоны лицом к корзине. Он начинает вести мяч в сторону корзины, пытаясь преодолеть сопротивление, возникающее при растяжении ленты, свободные концы которой удерживает другой игрок или тренер. Игрок максимально быстро возвращается на исходную позицию, а затем делает еще два повторения. После третьего повторения эластичная лента убирается, и игрок на полной скорости проходит к корзине с ведением мяча, завершая проход броском из-под кольца.

Работа над улучшением физической подготовки

Нагрузка при работе над улучшением физической подготовки должна зависеть от уровня и профессионализма вашей команды. Опытная команда может справиться с более сложной и интенсивной тренировкой, чем команда, чей уровень не столь высок.

Практически вся выполняемая нами работа над физической подготовкой происходит в пределах баскетбольной площадки. Для большинства упражнений по работе над физической подготовкой мы используем ситуации, встречающиеся при нападении и защите, а также во время переходов от одного к другому. Существуют редкие случаи, такие как ограниченные ресурсы спортивного комплекса или состояние игроков (например, некоторые виды травм), когда требуется работа на тренажерах, беговой дорожке или в бассейне, однако в большинстве случаев мы занимаемся улучшением физической подготовки на площадке.

Тренируясь на площадке, мы используем те же мышцы на той же скорости, как и во время игры. Даже мелкие мышцы ног и ступней задействуются во время выполняемых нами маневров по началу движения, остановке и смене направления движения.

Кроме того, работая на площадке, вы избегаете ряда про-

блем медицинского характера, которые могут возникнуть во время тренировок на газоне или беговой дорожке, среди них расколотая голень, подошвенный фасцит и тендинит.

Акцентируя определенные навыки во время работы над физической подготовкой, вы значительно увеличиваете степень концентрации на выполняемой задаче. Когда игрок начинает уставать, он вынужден сконцентрироваться и приложить дополнительные усилия для достижения поставленной цели. При этом происходит улучшение работоспособности игрока. Устойчивость психики, которой пытаются добиться все тренеры, также развивается во время подобных занятий. В основе упражнений лежит работа над определенным навыком в сочетании с физическими нагрузками, превышающими зону комфорта, результаты которой проявляются в спортивных достижениях, позволяющих игрокам ежедневно наблюдать собственный прогресс.

Среди упражнений для работы над физической подготовкой, которые с успехом применялись нами, можно привести упражнение «побежал, поймал и бросил», а также упражнение с переходами между нападением и защитой.

«Побежал, поймал и бросил»

Данное упражнение предназначено для работы над навыками, используемыми в нападении. Игрок начинает возле лицевой линии. Он бежит по флангу и занимает позицию,

где ловит мяч и совершает бросок в корзину. Бросив мяч, он разворачивается и бежит в противоположный конец площадки и повторяет упражнение еще раз. Он бежит по флангу на другую половину площадки, ловит мяч, ударяет им один или два раза в пол и выполняет бросок в прыжке. Последовательность действий повторяется на противоположной стороне площадки. В этот раз игрок бежит, ловит мяч и ведет его к корзине, завершая упражнение «заколачиванием» мяча или броском из-под корзины.

Переходы между нападением и защитой

Теперь мы постараемся воспроизвести условия реального матча, используя атакующие и защитные движения, а также переход от нападения к защите, скомбинированные в одно упражнение. Игрок начинает возле лицевой линии, бежит вперед по площадке, получает мяч и выполняет бросок из произвольной позиции в пределах линии трехочковых бросков. Выполнив бросок, он немедленно бежит в обратном направлении, переходя к обороне противоположной ограниченной зоны, где он выполняет защитные движения на протяжении 4–10 секунд. Данные движения могут представлять собой простые передвижения приставными шагами поперек ограниченной зоны или более сложные защитные действия по схеме «помоги и вернись». Выполнив движения в защите, игрок снова бежит на противоположную сторону и пере-

ходит к нападению, получает мяч и совершает бросок сразу или после ведения мяча (рис. 21.6).

Атакующие маневры могут представлять собой действия, используемые в вашем нападении, либо произвольные броски в прыжке. Игрок выполняет последовательность переходов между нападением и защитой заранее заданное число раз, обычно используется от четырех до шести повторений.

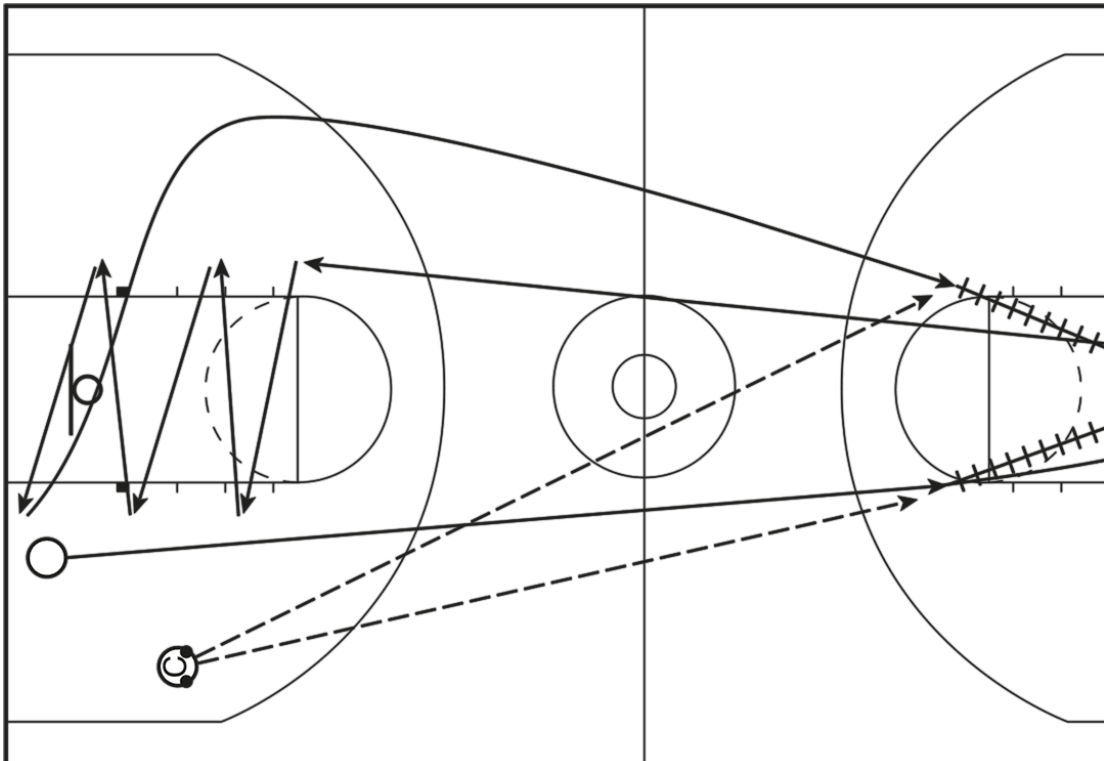


Рисунок 21.6 Упражнение с переходами между нападением и защитой.

Тренировки с отягощениями

Последней частью нашей программы являются тренировки с отягощениями. Проводя тренировки с отягощениями для баскетболистов, мы должны помнить, что проводимые силовые тренировки должны быть полезны для нашего вида спорта. Мы не тяжелоатлеты. Мы баскетболисты, использующие поднимание тяжестей, чтобы улучшить себя для игры в баскетбол. Слишком часто я вижу, как тренеры очень далеко заходят с силовыми тренировками, что негативно сказывается на результатах игроков и делает их менее гибкими и подвижными, а в ряде случаев избыток мышечной массы напрямую препятствует поддержанию необходимой легкости движений на высоком уровне.

Части вашей программы должны быть сбалансированы между собой и не стоит придавать слишком большое значение тренировкам с отягощениями. Баскетбол является видом спорта с акцентом на использование бедер, спины и ног. Эти части тела задействованы при большинстве движений: игра под кольцом в нападении и защите, бег, броски и подборы, а также поддерживание правильной стойки. Верхняя часть тела также важна для баланса и используется для

успешного противостояния сопернику в нападении и защите, однако, в большинстве случаев, правила игры существенно ограничивают ее применение.

Силовые упражнения

Работая над ногами, мы используем разнообразные упражнения, чередуя их от тренировки к тренировке, среди них приседания, вышагивания на платформу и болгарские выпады (сплит-приседания), опишем которые ниже.

Приседания

В начальной позиции ноги игрока располагаются примерно на ширине плеч, носки разводятся немного в стороны. Гриф помещается на плечи в районе основания шеи. Руки игрока находятся возле плеч. Руки в данной позиции позволяют сохранить требуемое положение плеч, спины и груди. Спина держится прямо. Далее игрок выполняет приседание, сохраняя при этом положение плеч и груди и держа спину прямо. Очень важно не отрывать от пола пятки и не разводить колени шире уровня ступней. Голени не должны отклоняться в стороны. Игрок поднимается в исходную позицию, задержавшись на секунду в нижней точке. Он не должен «выпрыгивать» из нижней точки.

Рекомендации тренеру

Для более правильного распределения веса на центр стопы, игрок может чуть шире расставить ноги и развести носки. Держать спину прямо может помочь небольшой диск штанги, помещенный под пятки, или деревянная доска 50×100.

Вышагивания на платформу

Игрок, держа в руках гантели (или положив на плечи гриф), полностью ставит одну ногу на скамью высотой 40–50 см или на две степ-платформы, помещенные одна на другую. Другая нога остается на полу, она должна быть отставлена назад на расстояние, соответствующее длине шага при беге. Во время движений вверх и вниз игрок держит спину прямо, а его плечи отведены назад. Он отталкивается от пола задней ногой и начинает движение вверх, поднимая колено, как при броске из-под кольца (рис. 21.7). Достигнув верхней точки, он ставит на скамью вторую ногу. Затем он спускается в обратную последовательность действий, это означает, что он должен наступить на пол, сохраняя полный контроль над телом.

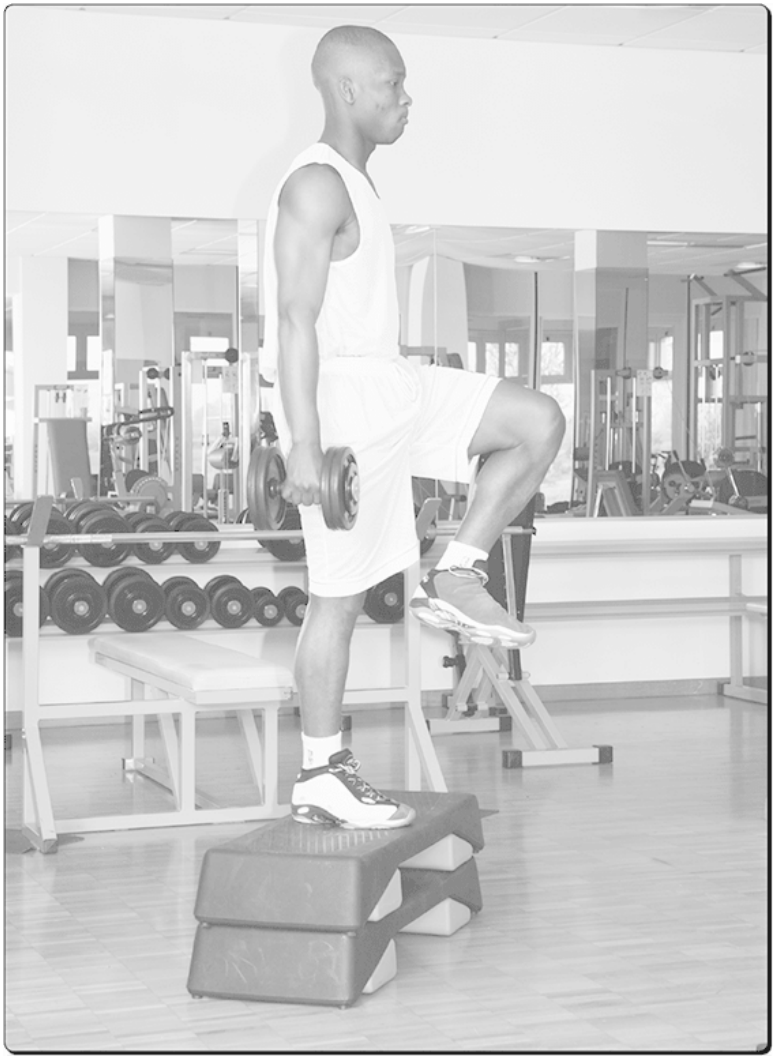


Рисунок 21.7 Вышагивания на платформу.

Рекомендации тренеру

Для усложнения упражнения игрок может начать подъем, поставив заднюю ногу на носок. Далее он выполняет шаг вверх. Выполняя упражнение подобным образом, он ослабляет начальный толчок и усиливает нагрузку на переднюю ногу.

Болгарские выпады (сплит-приседания)

Игрок начинает с гантелями в руках (или грифом на плечах). Для поддержания баланса он не ставит ноги в линию, а незначительно выставляет одну из них вперед. Передняя нога должна быть выставлена вперед настолько, чтобы в нижней позиции пятка оставалась на полу, колено не выходило вперед за ступню, а голень находилась в вертикальном положении. Задняя нога слегка сгибается в колене и помещается на скамью высотой 30 см (рис. 21.8). Во время движения вниз основная нагрузка ложится на бедра, задняя нога при этом не должна уходить в сторону. Игрок опускается, пока его передняя нога не согнется в колене на 90 градусов, затем он поднимается в исходное положение.

Движения выполняются плавно и контролируемо.

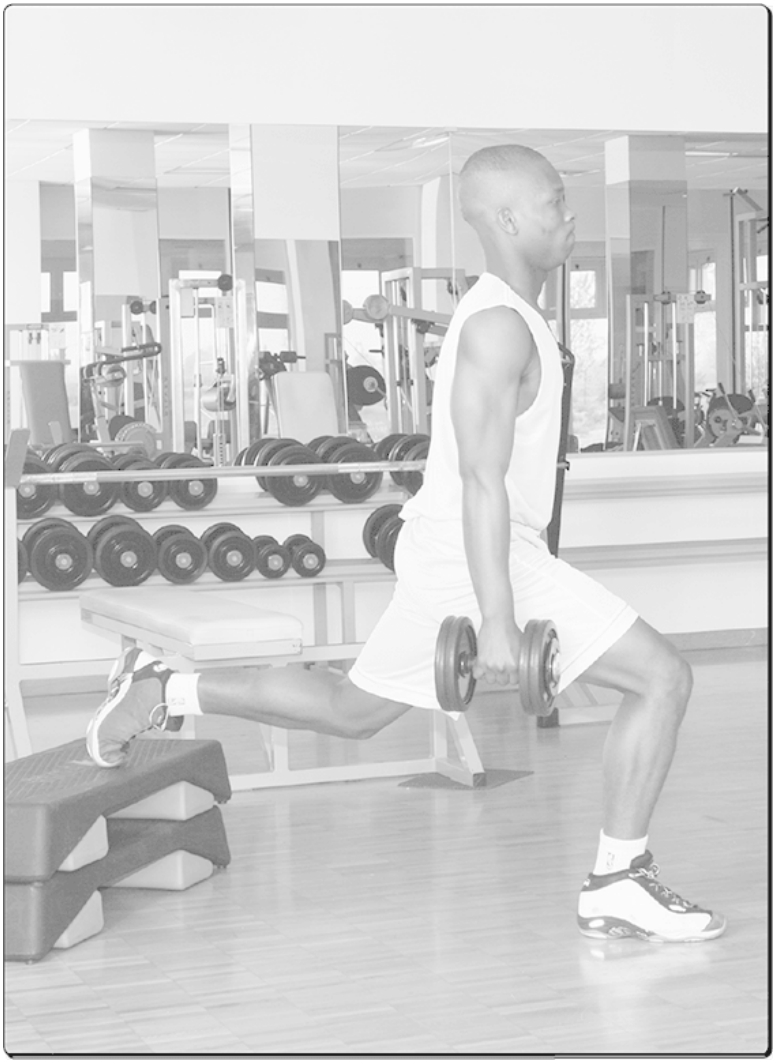


Рисунок 21.8 Болгарские выпады (сплит-приседания).

Рекомендации тренеру

Если задняя нога, поставленная на скамью, вызывает у игрока неудобства, то он может опереться о ребро скамьи подушечкой стопы. Во время движения вниз плечи должны быть отведены назад, что помогает держать спину прямо и сохранять правильное положение бедер.

Модификация программы силовых упражнений

На первых неделях мы используем большое число повторений с малыми весами и, изменяя нашу программу в ходе времени, мы переходим к большим весам и малому числу повторений. Варианты модификации программы представлены в таблице 21.1.

Таблица 21.1 Пример модификации программы силовых упражнений

НЕДЕЛЯ	ПОДХ.×ПОВТ.	%	ВЗРЫВН. ПОДХ.	%
1	3×10	60%	3×6	60%
2	4×10	65%	4×6	65%
3	4×8	70%	4×5	70%
4	4×6	75%	4×4	75%
5	5×6	77,5%	5×4	80%
6	5×5	80%	5×3	85%
7	6×5	82,5%	6×3	87,5%
8	6×3	85-87,5%	3×3, 3×2	85%, 90%
9	8, 6, 4, 2, 2	60, 70, 85, 90, 95	6, 4, 3, 2, 2	60, 70, 80, 90
10	8, 6, 4, 2, 2	60, 70, 85, 90, 95	6, 4, 3, 2, 2	60, 70, 80, 90

Доведя мышечную силу до необходимого уровня, мы добавляем к работе ног движения, использующие взрывную силу мышц. Например, завершив подход приседаний, мы немедленно выполняем подход прыжков на тумбу (которые представляют собой запрыгивание двумя ногами на тумбу или ящик и шаги обратно на пол).

Выполняя действия в такой последовательности, мы сопровождаем нагрузку на тело и мышечную систему, создаваемую при помощи отягощения, дополнительными движениями. Сразу после окончания работы с отягощением мы повторяем аналогичные движения без нагрузки, что задействует взрывную силу мышц и вызывает мышечное сокращение большей силы в связи с тем, что мышцы готовы продолжать работать под нагрузкой. Мы также используем этот подход и для других упражнений с отягощениями, использующих ра-

боту ног.

Упражнения на взрывную силу мышц

Для задействования взрывной силы мышц можно использовать любые движения, воспроизводящие выполненное упражнение с отягощением. Использование взрывной силы мышц является неотъемлемой частью баскетбола. Мы работаем над ней во многих частях нашей программы. Чтобы добиться улучшения результатов в данной сфере, мы используем в тренажерном зале некоторые упражнения из тяжелой атлетики.

Ниже мы приведем несколько используемых нами подобных упражнений. В них задействованы движения всего тела, вызванные рывками взрывного характера и разгибанием ног, бедер и нижней части спины (особую важность данных частей тела для баскетбола мы упоминали выше). Во всех этих упражнениях задействуются быстросокращающиеся (быстрые) мышечные волокна, что является залогом роста скорости и придает движениям взрывной характер.

Подъем (взятие) штанги на грудь

Игрок начинает, держа гриф штанги над уровнем колен, его руки расположены по бокам относительно ног. Ноги расставлены на ширину плеч, спина прямая. Плечи отведены назад, руки вытянуты полностью. Из этого положения он

поднимает штангу вверх, одновременно разгибая спину и ноги с выходом на носки. Штанга поднимается по прямой линии вдоль тела. Выпрямившись полностью, он продолжает подъем при помощи рук и плеч. В последний момент подъема, до того, как штанга начнет опускаться, он подсаживается под гриф, сгибая ноги. В этот момент он разворачивает запястья и выставляет локти вперед. В завершении упражнения он берет штангу на плечи и занимает вертикальное положение (рис. 21.9а и б).

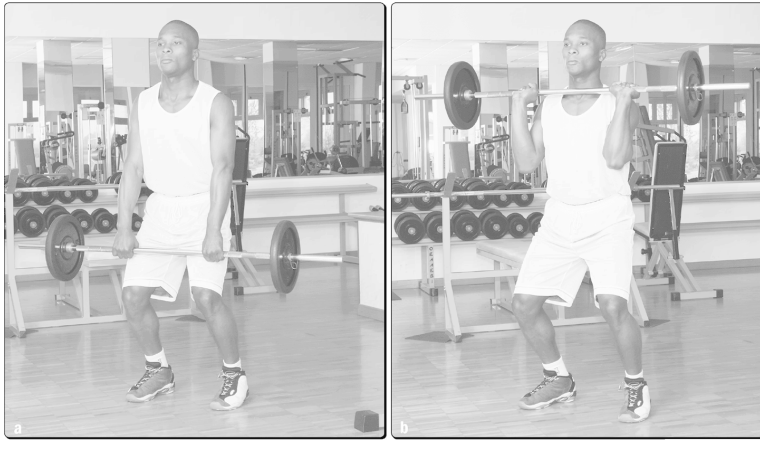


Рисунок 21.9 Взятие штанги на грудь.

Рекомендации тренеру

Присед после подъема должен быть быстрым. Закончив подъем, игрок должен немедленно начать приседание, пото-

му что штанга будет двигаться вниз. Скорость приседа обуславливает сложность выполнения упражнения до конца.

Рывок

Начало упражнения совпадает с подъемом штанги на грудь (см. рис. 21.9а). Из этого положения игрок выпрямляется, разгибая спину и ноги с выходом на носки. Выпрямившись полностью, он начинает подъем при помощи рук и плеч. Руки со штангой двигаются вверх по прямой линии вдоль тела. В верхней точке подъема он подсаживается под штангу и фиксирует ее над головой на вытянутых руках. Штанга фиксируется слегка за линией плеч на уровне затылка.

Рекомендации тренеру

Для правильного хвата игрок помещает руки на гриф, пальцами по центру. Предплечья располагаются параллельно вдоль грифа. Места для хвата определяются по положению локтей на грифе. В дальнейшем, с ростом опыта, хват можно будет сделать более широким.

Швунг жимовой

Игрок берет со стойки штангу на уровне плеч. Гриф

располагается над плечами. Из этого положения он сначала слегка сгибает ноги, а затем выпрямляет, начиная подъем штанги вверх. Далее штанга поднимается над головой при помощи рук и плеч. Подбородок прижимается к груди, когда гриф штанги проходит мимо него. Это делается для предотвращения отклонения назад и смещения взгляда вверх, что позволит избавиться от чрезмерной нагрузки на поясницу. Ноги не сгибаются сильнее, чем необходимо для начала подъема штанги (рис. 21.10а и б). Толчок ногами должен быть не слишком сильным, чтобы не задействовать верхнюю часть тела.



Рисунок 21.10 Швунг жимовой.

Рекомендации тренеру

Игрок держит штангу на передних пучках дельтовидных мышц и выставляет локти вперед. Если штанга не лежит на его плечах, когда начинается подъем, то она может сместиться вниз и вперед, что замедлит выполнение упражнения.

Подъем на грудь

и жим над головой

В начале упражнения игрок выполняет подъем штанги на грудь (см. рис. 21.9). Когда гриф с отягощением окажется на его плечах, он слегка сгибает колени и поднимает штангу вверх на вытянутых руках, используя для этого координированные усилия всего тела. Выполняя подъем, он смотрит перед собой и не смещает взгляд вверх (подъем головы вызовет смещение плеч назад и обратное сгибание спины). Игрок контролируемо опускает штангу на плечи, а потом в исходное положение к бедрам.

Рекомендации тренеру

К моменту окончания подъема штанги на грудь игрок должен сохранять баланс и контролировать снаряд перед нача-

лом жима над головой. Во время подседа перед жимом он слегка отводит назад ягодицы для того, чтобы центр тяжести не сместился относительно отягощения.

Работа над верхней

частью тела

Для силовой тренировки верхней части тела мы используем стандартные упражнения, такие как жим лежа на прямой и наклонной скамье, жим стоя, а также различные тяги блока и упражнения на задний пучок дельтовидных мышц. Мы также применяем броски медицин-бола, подтягивания и работу с эластичными жгутами, чтобы дополнить нашу программу.

В программе тренировок с отягощениями одинаково важно делать акцент на каждой из трех фаз выполняемых упражнений (например, подъем сгибанием, удержание в верхней точке и опускание разгибанием). Перед началом каждого упражнения необходимо обращать особое внимание на технику его выполнения, чтобы уменьшить риск возможной травмы. Мы используем гантели наряду с обычной штангой. Мы применяем как чередующиеся движения одной конечностью, так и повторения с одновременным использованием

обеих рук или ног. Не забывайте постоянно изменять характер воздействия на нервно-мышечную систему.

Работа над мышцами кора

Тренировка мышц кора является неотъемлемой частью силовой программы. К мышцам кора относится пресс и косые мышцы живота, которые входят в мышечный корсет, являющийся основой для движений, используемых в баскетболе. Набор задействованных мышц меняется для разных движений в зависимости от взаимного расположения частей тела и прикладываемой силы, и мы стараемся проработать большинство из комбинаций, чтобы лучше подготовить тело для спортивных нагрузок.

Серия упражнений для укрепления мышц кора

Серия упражнений для укрепления мышц кора представляет собой набор упражнений, которые позволяют укрепить мышечный корсет при помощи изменения точек опоры и положения конечностей. Ключевым требованием в ходе их выполнения является поддержание заданного положения тела. Меняя позу, игрок переносит центр тяжести, что задействует различные мышцы. Приведем некоторые упражнения, используемые для укрепления мышц кора.

Упражнение для мышц кора № 1

Лягте на пол в максимально вытянутом положении тела. Поставьте руки на пол, предплечья поместите под плечи. Поднимитесь над полом, опираясь на предплечья и носки, держа тело как можно ровнее. Бедра держите на уровне тела или слегка выше, не позволяя им опуститься вниз, что приведет к прогибу в спине. Оптимальной является поза в виде «моста» (рис. 21.11). Задержитесь в данном положении на 3–10 секунд, а затем опустите на пол колени для отдыха.



Рисунок 21.11 Упражнение для мышц кора № 1.

Упражнение для мышц кора № 2

Заняв начальную позицию из предыдущего упражнения, поднимите и вытяните в сторону одну руку. Подержав руку отведенной в сторону в течение 3–5 секунд, переместите ее вперед и зафиксируйте еще на 3–5 секунд. Повторите упражнение, используя другую руку (рис. 21.12). Держите тело параллельно полу, не перекручиваясь при поднятии руки.



Рисунок 21.12 Упражнение для мышц кора № 2.

Упражнение для мышц кора № 3

Заняв начальную позицию из упражнения № 1, оторвите от пола и зафиксируйте прямо на протяжении 3–5 секунд

одну ногу. Повторите упражнение, используя другую ногу. Держите тело параллельно полу, не перекручиваясь при поднятии ноги.



Рисунок 21.13 Упражнение для мышц кора № 3.

Упражнение для мышц кора № 4

Заняв начальную позицию из упражнения № 1, поднимите и вытяните вперед одну руку, одновременно отрывая от пола ногу противоположной половины тела. Зафиксируйте это положение в течение 3–5 секунд, а затем повторите упражнение, используя другую пару конечностей (рис. 21.14). Старайтесь держать тело в максимально вытянутом и ровном положении. Не позволяйте бедрам опускаться ниже уровня тела. Держите их в слегка отогнутом вверх

положении.

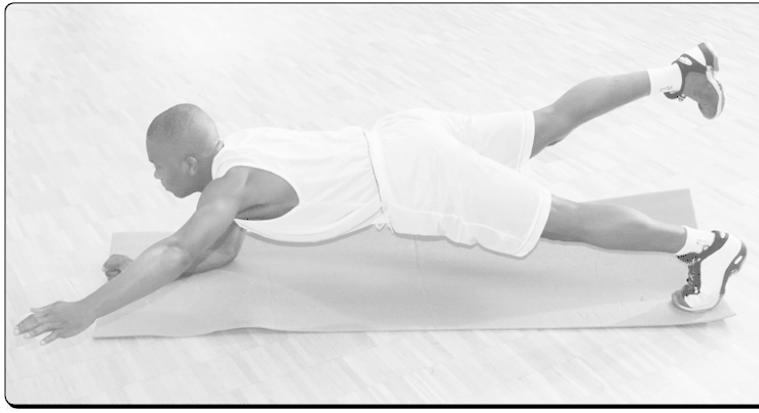


Рисунок 21.14 Упражнение для мышц кора № 4.

Упражнение для мышц кора № 5

Лягте на пол боком, держа выпрямленные ноги одну поверх другой, туловище опирается на локоть. Поместите локоть под плечо для хорошей поддержки и защиты плеча. Заняв данную позицию, поднимите таз и приведите тело в прямое положение, опираясь на пол локтем и внешней боковой частью ступни. Зафиксируйте данное положение тела на 3–5 секунд, а затем трижды поднимите верхнюю ногу на 15–30 см (рис. 21.15а и б). Повторите последовательность дей-

ствий, повернувшись на другой бок.

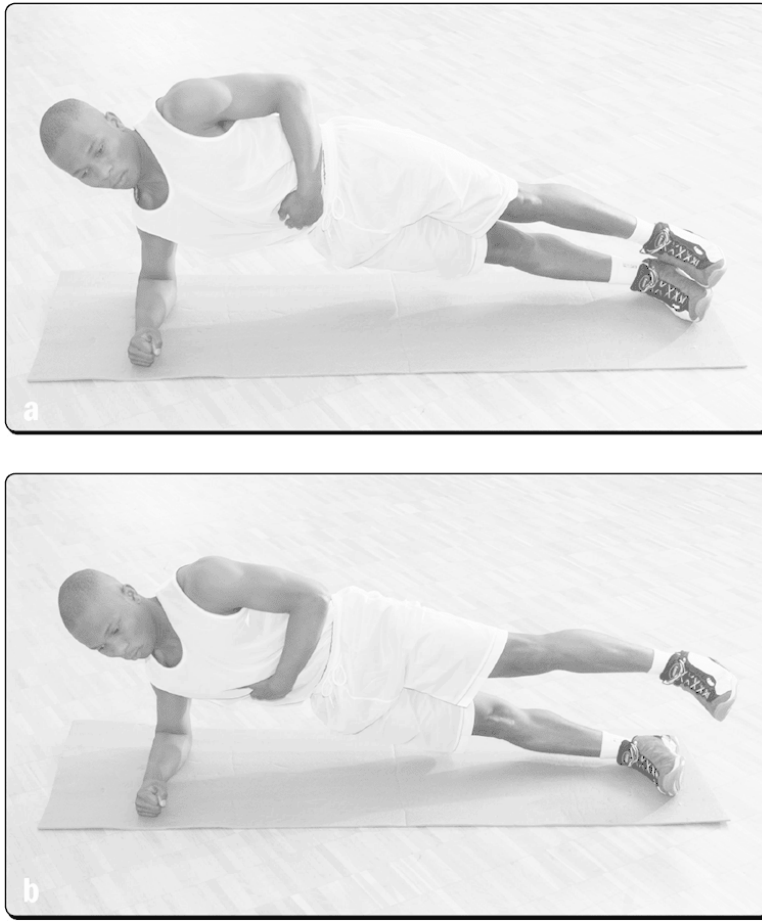


Рисунок 21.15 Упражнение для мышц кора № 5.

Серия упражнений пилатес для мышц живота

Пилатес – это система физических упражнений, в которых используется гимнастическая палка или тренажер, называемый реформер. Основанная на исследованиях немецкого инструктора по самообороне Йозефа Пилатеса, который иммигрировал в США в конце 1920-х годов, тренировочная система пилатес предоставляет возможность использовать ее для укрепления мышц кора. Каждое выполняемое движение задействует тело игрока целиком, а не концентрируется на одной группе мышц. Несмотря на то что акцент во всех упражнениях делается на мышцы кора, игрок задействует их наряду со всем своим телом, подобные нагрузки встречаются в реальных условиях на баскетбольной площадке.

Здесь мы приведем только пять примеров из множества упражнений пилатес, которые можно выполнять на тренажере реформер или без него. В каждом упражнении используется 6–10 повторений.

Упражнение пилатес № 1

Игрок ложится на спину и поднимает вверх одну выпрямленную ногу. Он держит над головой гимнастическую палку на вытянутых руках. Он поднимает палку вверх при помощи подъема туловища. Когда палка достигает верхней точки движения, он меняет ноги. Перемена ног происходит и после

касания пола спиной (рис. 21.16). Далее последовательность действий повторяется.

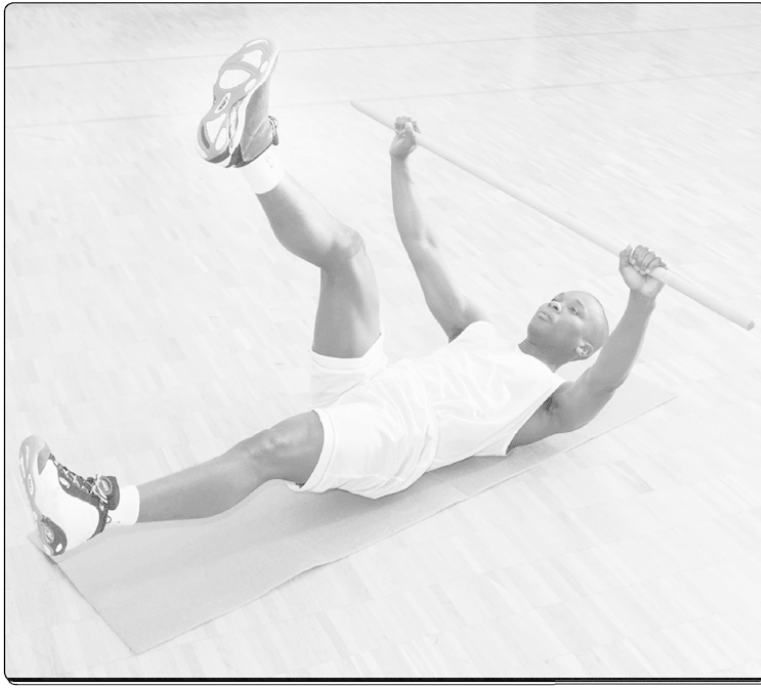


Рисунок 21.16 Упражнение пилатес № 1.

Упражнение пилатес № 2

Игрок ложится на спину и сгибает одну ногу в колене к груди, держа над головой гимнастическую палку. Он поднимает палку вверх при помощи подъема туловища, и когда

палка достигает верхней точки движения, он сгибает к груди вторую ногу, разгибая при этом согнутую ногу (рис. 21.17). Затем последовательность действий повторяется в непрерывной манере. Движение ног напоминает работу педалями велосипеда.

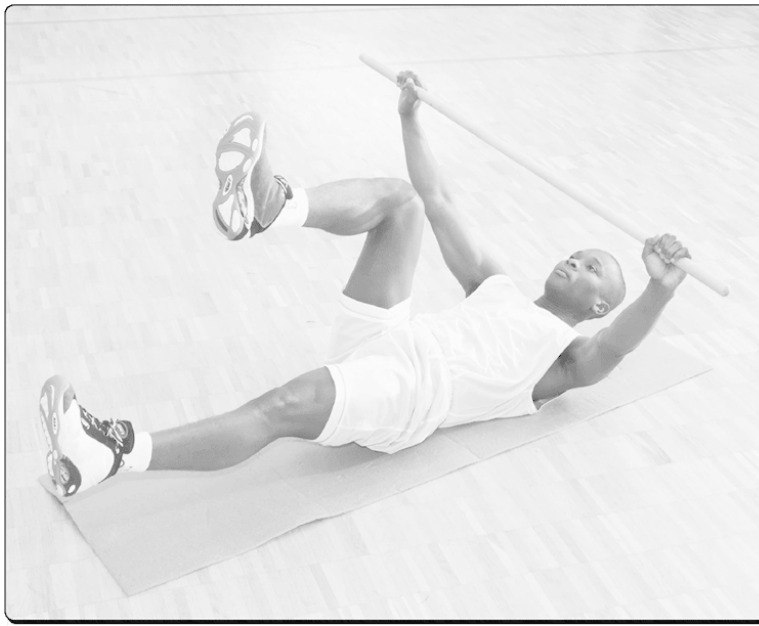


Рисунок 21.17 Упражнение пилатес № 2.

Упражнение пилатес № 3

Игрок ложится на спину, держа расставленные ноги под

углом 45 градусов относительно пола. Он держит над головой гимнастическую палку на вытянутых руках. Он поднимает палку вверх при помощи подъема туловища. Когда палка достигает верхней точки движения, он сводит ноги вместе, а после движения вниз разводит их опять (рис. 21.18). Последовательность действий повторяется в непрерывной манере.

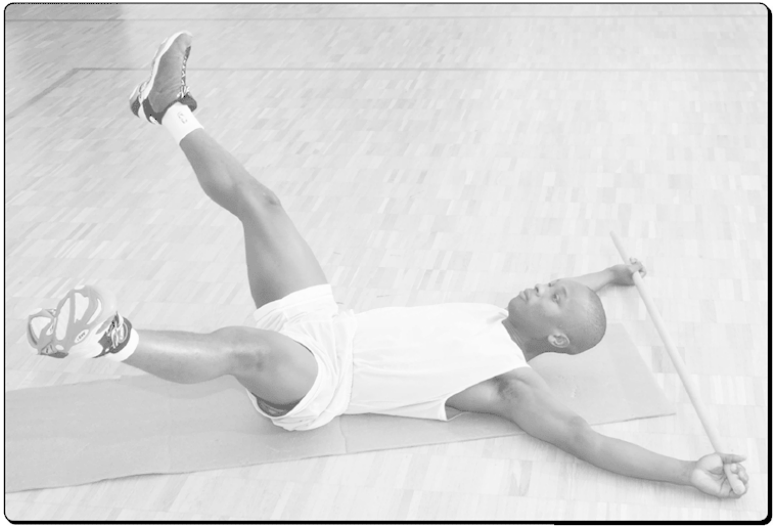


Рисунок 21.18 Упражнение пилатес № 3.

Упражнение пилатес № 4

Игрок ложится на спину, держа ноги под углом 45 градусов относительно пола и зажав между лодыжками баскет-

больный мяч. Он держит над головой гимнастическую палку на вытянутых руках. Ноги сохраняют свою позицию, руки с палкой двигаются вверх и вниз (рис. 21.19). Затем последовательность действий повторяется в непрерывной манере.

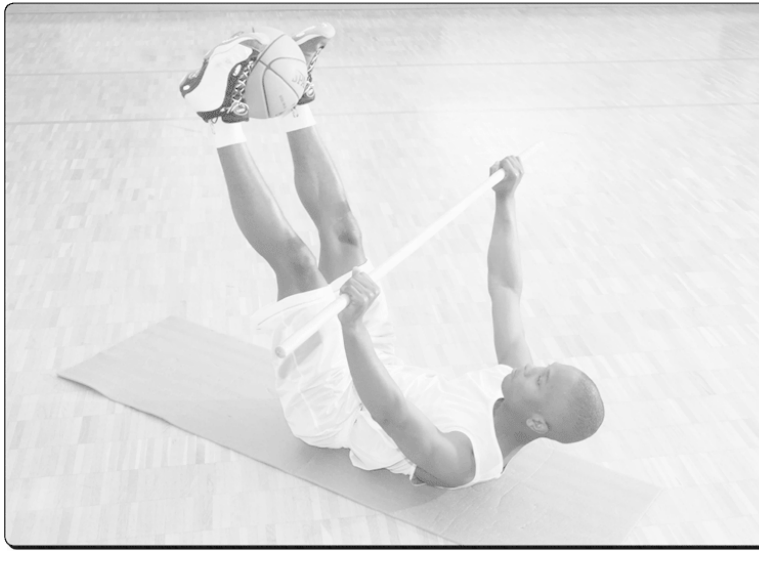


Рисунок 21.19 Упражнение пилатес № 4.

Упражнение пилатес № 5

Начало упражнения совпадает с предыдущим, но теперь после поднятия палки ноги поднимаются на 15 см, а затем опускаются в начальное положение вместе с движением рук вниз. Последовательность действий повторяется в непрерыв-

ной манере.

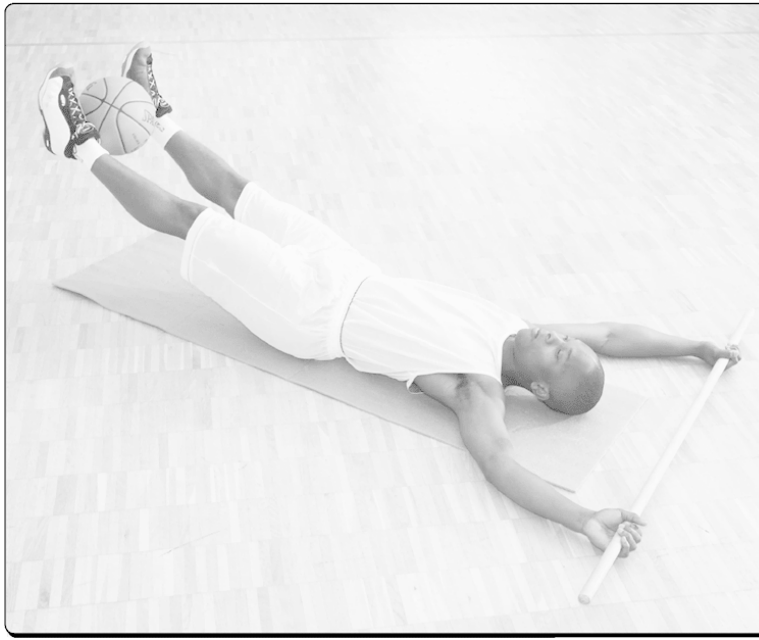


Рисунок 21.20 Упражнение пилатес № 5.

Разработка программы

Разрабатывая вашу программу, составляйте расписание по дням, неделям и месяцам. Каждая часть программы должна согласовываться с остальными. Перед началом ра-

боты над программой проведите оценку уровня каждого игрока. Ежедневный прогресс невозможен без четкого представления о целях, достигаемых в конце периода тренировок, или о средствах, с помощью которых их можно достичь. Составление расписания тренировок подразумевает использование периодичности в характере тренировок. Расписание тренировок должно включать в себя дни тяжелой нагрузки, дни легкой нагрузки и выходные дни для восстановления. Варьирование интенсивности и объема выполняемой работы является обязательным условием.

Используя одну и ту же тренировку день за днем, вы не можете рассчитывать на долговременный прогресс. Он будет наблюдаться только в начале, а затем, некоторое время спустя, пропадет улучшение результатов, исчезнут инициативность и энтузиазм, а в некоторых случаях появится переутомление. Замеченный вначале прогресс проявляться больше не будет, а иногда может начаться ухудшение результатов. Телу для развития нужно чередование различных нагрузок. Ваша нервно-мышечная система развивается гораздо лучше после разнообразных упражнений с разной интенсивностью и продолжительностью.

Например, в период между сезонами мы используем четырехдневный график тренировок: понедельник, вторник, четверг и пятница. Вся недельная нагрузка распределена между этими четырьмя днями недели, в каждый из которых выполняются разные упражнения. Недельный объем работы

разбивается в процентном соотношении между указанными тренировочными днями. Это распределение выглядит следующим образом:

Понедельник – 32 %
Вторник – 22 %
Четверг – 27 %
Пятница – 19 %

Как можно заметить, у нас есть дни с тяжелой нагрузкой и более легкие дни, а также три выходных (среда, суббота и воскресенье). Тело не может отвечать ростом показателей на ежедневную тяжелую нагрузку. Если вы планируете заниматься в дальнейшем, то предусмотрите перерыв в работе или выходной.

Тело начинает восстанавливаться во время «легких» дней, к этому будет добавляться эффект от облегченной нагрузки или умеренного объема работы. Мы следуем принципу периодичности во многих аспектах нашей работы (работа над физической подготовкой, тренировки с отягощениями, упражнения на маневренность, работу ног и функциональную силу).

Заключение

Хорошо составленная программа по работе над силой и физической подготовкой должна иметь следующие характе-

ристики:

• Тренировочные упражнения и занятия, учитывающие специфику и функциональность баскетбола.

• Уровень тренировок, совпадающий со степенью физической подготовки игроков.

• Ассортимент различных занятий и упражнений.

• Постепенный рост скорости и снижение длительности.

• Переход от большого числа повторений с низкой интенсивностью к меньшему числу повторений с высокой интенсивностью.

• Акцент на скорости и взрывной силе.

• Тренировки периодичного характера.

• Взаимный баланс всех частей программы.

Работа над физической подготовкой является важнейшим фактором успеха команды во время продолжительного сезона. Программа, подготовленная в соответствии с информацией, приведенной в данной главе, предоставит большое преимущество любому игроку или баскетбольной команде.

* * *

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:
https://eksmo.ru/b2b/

Звоните по телефону:
+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ К КЛИЕНТАМ НА ОБЛОЖКЕ