

**Міністерство освіти і науки України  
Запорізький національний університет**

**В.О. Горбуля, В.Б. Горбуля, О.В. Горбуля**

## **БАСКЕТБОЛ: ТАКТИКА ГРИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ**

Навчально-методичний посібник для здобувачів  
ступеня вищої освіти бакалавра  
всіх спеціальностей



**Запоріжжя**

**2017**

Міністерство освіти і науки України  
Запорізький національний університет

В.О. Горбуля, В.Б. Горбуля, О.В. Горбуля

## **БАСКЕТБОЛ: ТАКТИКА ГРИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ**

Навчально-методичний посібник для здобувачів  
ступеня вищої освіти бакалавра  
всіх спеціальностей

Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
Протокол № 11 від 30.05.2017р.

Запоріжжя

2017

УДК: 796.323.2:378.14(075.8)

Г 676

Горбуля В.Б. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей / В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, О.В. Горбуля. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. – 90 с.

У навчально-методичному посібнику розглядаються особливості та сутність тактики гри в баскетбол. Увагу акцентовано на індивідуальних, групових і командних тактичних діях у нападі та захисті, функціях гравців. Структурно посібник складається із 4-х розділів, зміст яких проілюстровано достатньою кількістю схем і рисунків. Четвертий розділ «Методика навчання» має суто практичне спрямування. У ньому запропоновано орієнтовні вправи та ігри для засвоєння й удосконалення тактичних дій, надано корисні поради стосовно досягнення ефективної взаємодії між гравцями на майданчику.

Систематизований і структурований у посібнику матеріал ґрунтується на аналізі сучасної науково-методичної літератури та багаторічному тренерському досвіді авторів.

Рецензент

*А.В.Сватъєв*, д. пед. н., професор, завідувач кафедри фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

*В.О. Горбуля*, в. о. завідувача кафедри фізичного виховання

**ЗМІСТ**

<b>Вступ</b> .....	4
<b>Розділ 1. Тактика гри. Загальні поняття</b> .....	6
1.1. Класифікація тактики гри.....	6
1.2. Функції гравців.....	8
<b>Розділ 2. Тактика нападу</b> .....	9
2.1. Індивідуальні тактичні дії.....	9
2.2. Групові тактичні дії в нападі.....	13
2.3. Командні тактичні дії.....	20
<b>Розділ 3. Тактика захисту</b> .....	31
3.1. Індивідуальні тактичні дії.....	32
3.2. Групові тактичні дії в захисті.....	34
3.3. Командні тактичні дії.....	39
<b>Розділ 4. Методика навчання</b> .....	49
4.1. Навчання індивідуальних тактичних дій.....	49
4.2. Основи навчання групових тактичних дій.....	58
4.3. Навчання командних тактичних дій.....	71
<b>Питання для самоконтролю</b> .....	88
<b>Література</b> .....	90

## ВСТУП

Баскетбол є не лише однією з найпопулярніших ігор, а й однією з основних і невід'ємних складових навчальних занять з фізичної культури, секційних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг.

Баскетбол є командною грою, результат спортивної боротьби в якій прямо залежить від тактичної майстерності як окремих гравців, так і команди в цілому. Отже, тактична підготовка в баскетболі має величезне значення. Вона спрямована на формування вміння доцільно й ефективно застосовувати засвоєні технічні прийоми в умовах суперництва двох команд.

Тактика в баскетболі – це мистецтво ведення спортивної боротьби, сукупність засобів і способів досягнення найвищого результату, визначальний фактор перемоги у грі.

У баскетболі під тактикою розуміється організація індивідуальних, групових і колективних дій гравців на майданчику, останні реалізуються за допомогою різних систем (організація дій гравців) і комбінацій (узгодження дій гравців). Чим різноманітнішою є тактика команди, тим більше в неї шансів на перемогу.

Тактична підготовка передбачає вивчення гравцями різноманітних прийомів гри, їх варіантів і умов застосування, формування вміння намітити й реалізувати план спортивної боротьби, розвиток здатності уважно спостерігати, швидко реагувати й оцінювати ігрову ситуацію, своєчасно приймати правильні рішення.

Тактика передбачає також уміння раціонально розподіляти свої сили у ході гри, прогнозувати основні варіанти зміни ситуації, обирати оптимальний і доцільний стиль боротьби в кожному конкретному випадку.

Сучасна тактика баскетболу являє собою складний процес взаємодії гравців у нападі та захисті, що спрямована на виконання поставлених завдань і досягнення перемоги. Успіх гри залежить від рівня фізичної, технічної, психологічної та морально-вольової підготовленості баскетболістів, а також засвоєння ними теоретико-методичних основ тактики й тактичних дій.







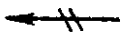

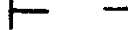
Як відомо, сутність гри в баскетбол полягає в тому, аби закинути м'яч у кошик суперників і перешкодити іншій команді закинути його у власний.

Відповідно до змісту гри в баскетболі відбувається безперервне чергування між грою в нападі та захисті. А це означає, що кожен гравець повинен не лише активно нападати, а й уміло захищати своє кільце, своєчасно і правильно реагувати на дії суперника, враховуючи розташування гравців команди супротивника, партнерів і місцезнаходження м'яча.

Систематизований і структурований у посібнику матеріал, що ґрунтується на аналізі сучасної науково-методичної літератури та багаторічному тренерському досвіді авторів, допоможе оволодіти тактичними діями в баскетболі, ефективно реалізувати їх на практиці, а також розвинути тактичне мислення.

Оскільки вся гра в баскетбол складається із дій кожного з п'яти учасників команди, опис тактики в посібнику розпочинається з індивідуальних дій гравців у захисті та нападі. Потім у логічній послідовності розглядаються групові й командні тактичні дії.

### *Умовні позначення*

	—	нападник
	—	захисник
	—	захисна позиція гравця
	—	передача м'яча
	—	переміщення гравця
	—	ведення м'яча
	—	кидок м'яча в кошик
	—	поворот
	—	заслін

## РОЗДІЛ 1. ТАКТИКА ГРИ. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ

Під *тактикою* в баскетболі необхідно розуміти цілеспрямовані узгоджені дії гравців команди, що спрямовані на досягнення перемоги в конкретному матчі. Тактика складається із засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, що раціонально використовуються з урахуванням конкретних завдань, які виникають під час гри з конкретними суперниками. Тактика займає підпорядковане положення щодо стратегії.

До *засобів* ведення спортивної боротьби під час гри відносяться прийоми техніки нападу й захисту. Без оволодіння технікою процес гри стає неможливим. Але якщо технічна підготовка спрямована на вивчення структури рухів певного прийому, то тактична підготовка озброює баскетболіста необхідними знаннями та вміннями доцільного використання вивчених прийомів у конкретних умовах змагання між двома командами.

Тактичними *способами* ведення гри називають узгоджені дії групи гравців (тактичні комбінації) або всієї команди (система гри).

Під *комбінацією* розуміють вивчені раніше та узгоджені взаємодії групи гравців або всієї команди в межах конкретної системи, що спрямовані на створення для одного гравця чи групи гравців сприятливих умов для ефективних дій. Комбінації можуть використовуватися в процесі створення необхідних умов для дій у нападі або в захисті (введення м'яча у гру, виконання штрафних тощо).

Під *формою* ведення гри необхідно розуміти зовнішній зміст дій команди для розв'язання намічених тактичних завдань. Форми ведення гри можуть бути активними й пасивними. Залежно від використання активних або пасивних форм тактика буде мати наступальний або оборонний характер. Форму ведення гри визначає тренер, виходячи з умов та особливостей змагання і можливостей команди. Кожна *система* гри характеризується особливостями розташуванням гравців на майданчику й розподілом обов'язків між ними.

### 1.1. КЛАСИФІКАЦІЯ ТАКТИКИ ГРИ

Відповідно до основного змісту гри (закинути м'яч у кошик суперника й не дозволити йому закинути м'яч у свій кошик) тактика гри розподіляється на тактику нападу та тактику захисту.

Залежно від принципу організації дій гравців у кожному розділі є індивідуальні, групові й командні групи дій. Кожна з груп поділяється на види (наприклад, індивідуальні дії у нападі можуть бути діями гравця без м'яча та діями гравця з м'ячем), які своєю чергою, залежно від конкретного змісту ігрових дій, поділяються на способи. Способи мають різні особливості виконання – варіанти. Наприклад, одним зі способів позиційного нападу є система нападу через центрового гравця. Залежно від кількості центрових, які одночасно діють на майданчику, система може мати декілька варіантів: напад двома чи трьома центровими. На рис.1 представлено схему класифікації тактики гри в баскетбол.

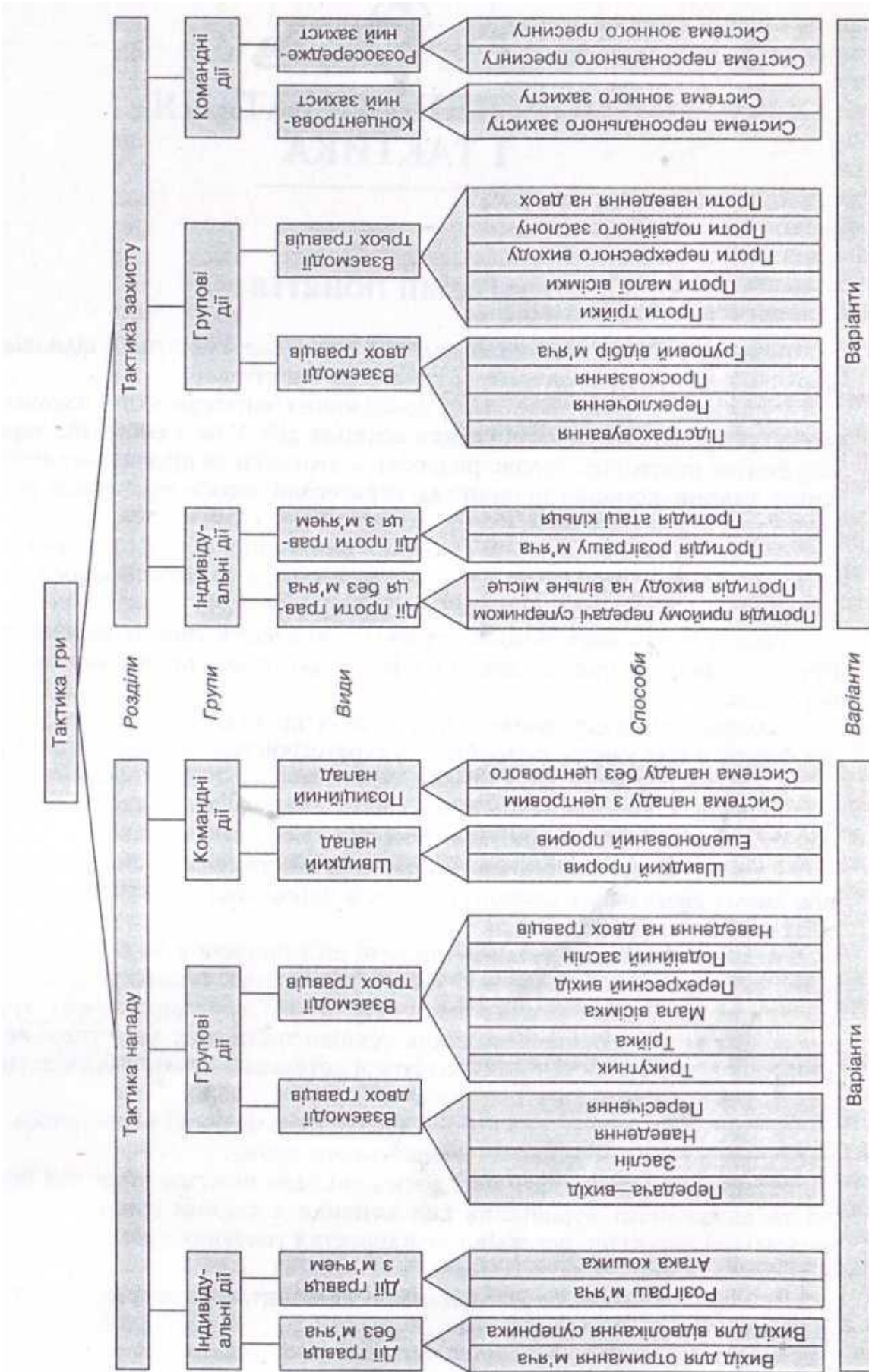


Рис. 1. Класифікація тактики гри



## 1.2. ФУНКЦІЇ ГРАВЦІВ

Спеціалізація гравців за ігровими функціями (амплуа) сьогодні визначена теорією та практикою баскетболу. Організація дій команди передбачає розподіл функцій (ігрових амплуа) між її гравцями.

У баскетболі сформувався такий розподіл гравців за функціями: захисники, нападники, центрові.

У сучасному баскетболі спостерігається диференціація і всередині цих функцій. Так, серед захисників виділяють атакуючих захисників, які активно беруть участь в атаках кошика, у боротьбі за володіння м'ячем біля щита суперника і задніх захисників (плеймейкери чи диспетчери), які беруть участь в організації позиційного нападу, розіграші м'яча, страхуванні тилу команди; серед центрових – основні центрові, які діють переважно біля щита суперника та легкі центрові, які вільно маневрують навколо штрафного майданчика і часто беруть участь у проведенні стрімких атак і в боротьбі за оволодіння м'ячем під щитом.

Нападники зазвичай характеризуються високим зростом, швидкістю, стрибучістю, добре розвиненим відчуттям часу; снайперськими здібностями, вмінням правильно оцінювати ігрові обставини, сміливо й рішуче атакувати кошик.

Для нападника дуже важливо влучно кидати м'яч у кошик із середньої та далекої відстаней, володіти фланговими гострими проходами до кошика й потужно діяти під щитом. У захисті він має щільно опікати суперника, активно протидіяти кидкам і проходам суперника під свій кошик.

Сильні центрові гравці багато в чому визначають успіх команд у змаганнях. Вони повинні бути високого зросту, мати атлетичну будову тіла, володіти стрибучістю й витривалістю. Центровий бере участь у проведенні стрімкого й позиційного нападу. Після оволодіння м'ячем у захисті він повинен швидко передати м'яч партнерові, котрий звільнився від опіки, щоб своєчасно почати контратаку, а потім швидко перейти в напад для активних дій у завершальній фазі атаки.

У позиційному нападі центровий діє найчастіше в глибині оборони суперника, керує основними комбінаціями для підготовки атаки кошика.

Центровий повинен володіти широким арсеналом засобів і способів ведення гри як під щитом, так і по всьому майданчику.

## РОЗДІЛ 2. ТАКТИКА НАПАДУ

Гра в баскетбол складається з атак кошика суперника й захисту свого кошика. Тактика баскетболу теж розподіляється на тактику гри в нападі та в захисті. У сучасному баскетболі всі гравці команди, що володіють м'ячем, стають нападниками, а всі гравці, які втратили м'яч, – захисниками.

За допомогою активних дій в атаці команда оволодіває ініціативою та змушує суперника прийняти свій тактичний план гри.

Тактика нападу полягає в тому, щоб створити одному із гравців умови для кидка в кошик. Аби зробити це за 24 с, що відводяться на атаку, необхідно використати правильно організовані й добре підготовлені тактичні ходи, розраховані на наближення м'яча до кошика суперника, на створення сприятливих умов для завершення атаки та забезпечення можливості боротьби за відскік м'яча у випадку промаху. Тактика нападу дає команді можливість обирати й використовувати найбільш доцільні засоби, способи та форми ведення планомірної атаки залежно від конкретного суперника й моменту ігрової діяльності.

За своїм характером усі дії в нападі можуть бути віднесені до індивідуальних або колективних. Колективні дії згідно з класифікацією тактики гри розподіляються на групові й командні.

### 2.1. ІНДИВІДУАЛЬНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ

Індивідуальні прийоми у нападі – це складові організації командного нападу. Чим краще засвоєні гравцями індивідуальні тактичні способи ведення гри, тим легше команді організувати свої атаки, вибирати засоби нападу, готувати та проводити комбінації. Під час змагання часто складається ситуація, коли один нападник має розіграти м'яч і точно передати його партнерові, що знаходиться у сприятливому положенні для продовження атаки, або коли він, одержавши м'яч, має самостійно пройти до кошика і закинути його без безпосередньої допомоги партнерів.

Для того щоб успішно діяти в нападі, баскетболіст повинен володіти індивідуальними способами боротьби із суперником, правильно орієнтуватися в складних ігрових ситуаціях.

Різновиди індивідуальних дій гравця в нападі:

- без м'яча: маневри, переміщення, зупинки, прискорення, вибір позиції, звільнення від опіки суперника, відволікаючі дії (фінти);
- із м'ячем: ведення, передачі, кидки в кошик, добивання, підбір м'яча, що відскочив від щита чи кошика, взаємодії з партнером.

**Індивідуальні тактичні дії без м'яча.** Гра без м'яча є однією з найголовніших тактичних дій у нападі. До дій без м'яча відноситься звільнення від опіки суперника і вихід на вільне місце для того, щоб одержати м'яч від партнера та продовжити дії в атаці, або звільнити частину майданчика під щитом для партнера і створити йому вигідні умови для єдиноборства із суперником, або успішно боротися за оволодіння м'ячем, який відскочив від щита чи кошика.

Дії гравця без м'яча здійснюються у трьох напрямках: до кошика, до м'яча та від м'яча. Мета цих дій полягає в тому, щоб звільнитися від опіки суперника й вийти на вільне місце, отримати м'яч від партнера та продовжити атаку, створити сприятливі умови для інших партнерів або для успішної боротьби за оволодіння м'ячем, що відскочив від кошика.

За напрямком і характером переміщень виокремлюють два способи виходів на вільне місце для отримання м'яча: вихід назустріч партнерові з м'ячем перед суперником і вихід за спиною суперника. У змагальній практиці ці два способи реалізуються у визначених поєднаннях: коловий вихід; S-подібний вихід; V-подібний вихід за спину суперника; L-подібний вихід «петлею» на вільне місце (рис.2).

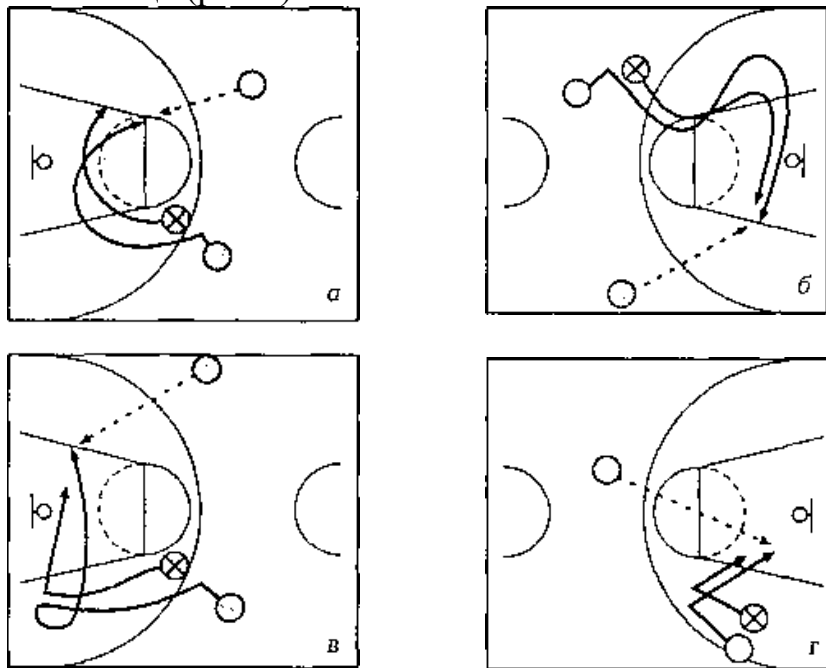


Рис. 2. Способи пересування гравця для отримання м'яча: *a* – коловий вихід на вільне місце; *b* – S-подібний вихід на вільне місце; *v* – вихід петлею; *g* – V-подібний вихід на вільне місце

Під час виконання будь-якого способу чи варіанта, звільнення від опіки захисника забезпечується раптовим ривком, зміною напрямку й темпу бігу. Перед спробою вийти на вільне місце для отримання м'яча та атаки кошика необхідно спочатку наблизитись до захисника, зробивши фінт на ривок у бік, протилежний виходу, і тільки потім різко відірватися від захисника.

### Індивідуальні тактичні дії гравця з м'ячем

Тактичні дії в нападі ґрунтуються на вмінні володіти м'ячем, оскільки кидки, передачі, ведення, повороти, фінти – це і є володіння м'ячем. Під час стрімкої атаки, коли суперник ще не встиг організувати оборону, кожний гравець нападу повинен чітко визначити швидкісні ситуації в атаці та сприяти їхньому розвитку й завершенню точними передачами і кидками.

Правильне проведення відволікаючих дій (фінтів) на кидок, прохід, передачу дозволяє баскетболісту спочатку замаскувати свої справжні дії,

вивести суперника, який опікає гравця з м'ячем, з положення рівноваги, а потім прорватися до кошика чи виконати кидок із середньої або дальньої відстані.

Після отримання м'яча від партнера насамперед необхідно оцінити, чи є можливість для кидка і визначити відстань до кошика. Якщо гравець знаходиться не в оптимальному положенні для кидка, то він повинен передати м'яч партнерові, який перебуває ближче до кошика. У разі неможливості передати м'яч партнерові необхідно зробити спробу самому наблизитися до кошика чи створити ситуацію для виконання кидка партнером. Якщо всі три варіанти неможливі, то необхідно передати м'яч «диспетчеру» та спробувати зіграти без м'яча.

Усі ці дії неможливо виконати без правильної початкової позиції (стійки) гравця, що називається позицією потрійної загрози, завдяки якій є можливість виконати кидок, передачу чи ведення м'яча.

Незважаючи на те, що баскетбол є колективною грою, тактика ведення гри складається з індивідуального протистояння нападника й захисника, між конкретними парами та групами гравців. Команда проводить атаку кошика через гравця, який звільнився від опіки. Отримавши м'яч, цей гравець повинен спробувати обіграти суперника в ситуації 1x1; зробити миттєвий вибір у відповідь на дії захисника.

Якщо нападник з м'ячем правильно оцінює ігрову ситуацію, то в нього є можливість для реалізації таких індивідуальних дій:

- якщо захисник опікає на відстані, то можна виконати кидок;
- оцінивши позицію захисника, нападник повинен адекватно діяти доти, доки захисник не займе зручне положення для протидії;
- якщо ноги захисника не зігнуті, то це означає, що він не готовий до захисту і нападник повинен атакувати;
- гравцю з м'ячем доцільно зробити фінт на передачу, щоб з'ясувати, як реагує захисник на провокацію;
- якщо захисник діє дуже жорстко, необхідно під час атаки кошика «спровокувати» контакт із ним, змусити його порушити правила й отримати персональне зауваження.

**Фінт** є імітацію початку підготовчої фази того технічного прийому, який в даній ситуації може бути реально виконаний. Фінти не мають чітко вираженого самостійного значення, оскільки вирішальну роль майже завжди відіграє основний прийом, який логічно поєднується з фінтом і слідує за ним після того, як суперник, зреагувавши на нього, вийде з положення рівноваги.

**Фінт на ривок - ривок.** Гравець виставляє ліву ногу вперед-уліво, злегка нахилиє тулуб ліворуч і переводить погляд в тому ж самому напрямку, показуючи захиснику, що збирається обійти його з лівого боку. Якщо захисник реагує на фінт, то необхідно зробити різкий крок правою ногою повз захисника з нахилом тулуба вперед.

**Фінт на прохід - прохід** (рис. 3). Гравець робить крок уперед-уліво, імітуючи прохід; у тому ж напрямку відводяться руки з м'ячем. Коли захисник зреагує на фінт, гравець різко відштовхується і кроком лівою ногою праворуч рухається з м'ячем повз захисника.

**Фінт на кидок - передача.** Нападник вистрибує з м'ячем угору для кидка в стрибку. Йому активно протидіє суперник. Наступної миті нападник відмовляється від кидка й передає м'яч для атаки кільця партнерові, який виходить до щита.

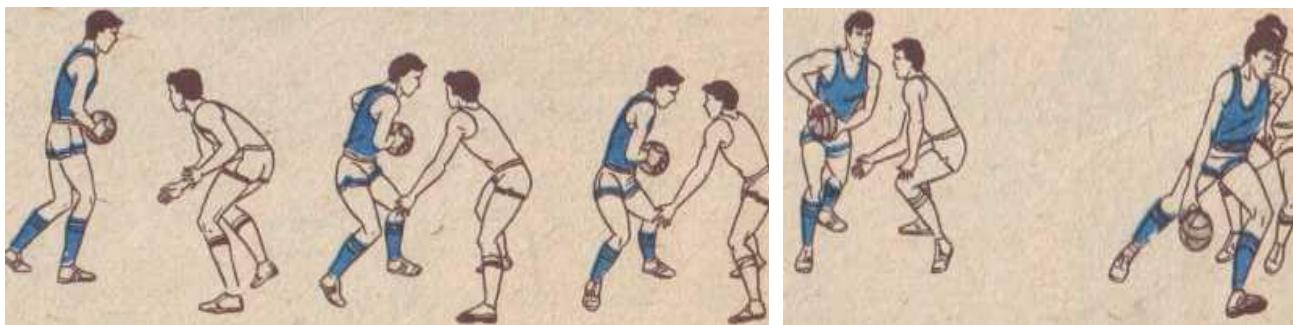


Рис. 3. Поєднання прийомів фінт і прохід ліворуч - прохід праворуч

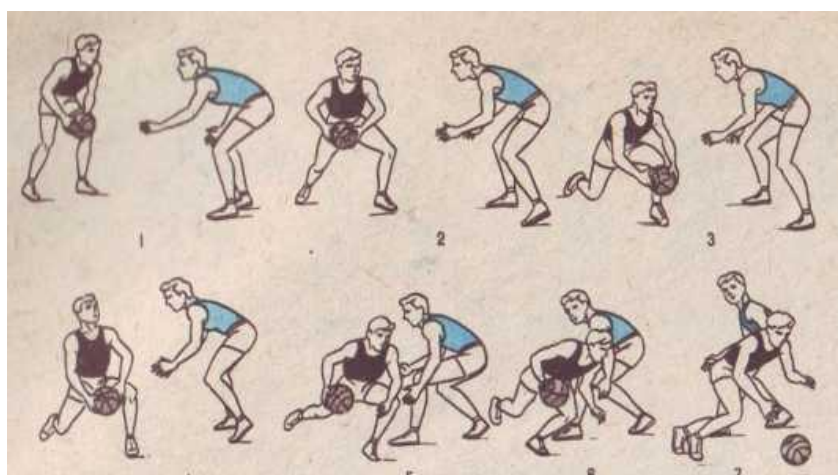


Рис. 4. Поєднання прийомів подвійний фінт на прохід - прохід

Подвійний **фінт на прохід - прохід** (рис. 4). Гравець виконує фінт на прохід праворуч, виставляючи ліву ногу вперед-управо. В тому ж напрямку витягує і руки з м'ячем. Робиться коротка пауза: гравець, залишаючись у попередньому положенні, поворотом голови і поглядом показує захисникові, що активні дії будуть спрямовані в інший бік. Захисник готується до протидії, але в цей момент гравець спрямовується в бік раніше виконаного фінту, нібито продовжуючи його.

**Ведення - поворот - кидок.** Гравця з м'ячем, який намагається атакувати кошик, зустрічає захисник. Тоді нападник робить стопорний крок правою ногою і, використовуючи її як осьову, виконує поворот назад. Це дає йому можливість залишити захисника за спиною і виконати кидок в кільце.

**Фінт на кидок - прохід - кидок.** Гравець прицілюється для кидка і провокує тим самим захисника зробити рух уперед. Потім нападник швидко опускає м'яч, закриваючи його тулубом, проходить упитул до захисника - повз нього й атакує кільце.

**Фінт на кидок - кидок.** Гравець виходить до щита, у стрибку виконує фінт на кидок з одного боку кільця, а кидає з іншого «напівгаком».

**Фінт на кидок - фінт на передачу - кидок.**

Гравець отримує м'яч у положенні центрального, перебуваючи спиною до щита, показує, що він готується до кидка правою рукою «гаком», а потім виконує фінт на передачу ліворуч. Дезорієнтованому захиснику важко запобігти кидку правою рукою.

Уміле, гнучке володіння фінтами і прийомами гри в захисті (фінт на вибивання або відбивання м'яча, фінт на перехоплення, помилкове реагування на фінти суперника тощо) - неодмінна умова подальшого підвищення технічної майстерності баскетболістів.

У єдиноборствах виграють ті гравці, які виконують прийоми на високій швидкості, вирішують одне й те саме завдання різними способами. Одним з ефективних і універсальних засобів, які дозволяють перемогти в єдиноборстві, є *обведення*. Ним користуються гравці всіх ігрових амплуа. Для його здійснення необхідно мінімум часу (аби отримати інформацію про розташування гравців на майданчику) і висока техніка володіння м'ячем (відволікаючі рухи, виконання кроків у різних напрямках, повороти, різне за характером, способом і швидкістю виконання ведення м'яча, зупинки, стрибки й різноманітні способи виконання кидків м'яча у кошик). Отже, виконання обведення вимагає різнобічної техніко-тактичної підготовленості гравців, стабільності, наполегливості та впевненості в успішному виконанні.

Цінність тактичного використання цього способу атаки визначається в багатьох аспектах гри:

- прорватися до щита й закинути м'яч у кошик;
- створити чисельну перевагу, наприклад 2х1;
- зосередити чи розосередити захист суперника;
- створити умови для виконання інших прийомів і дій; активізувати дії команди, підвищити маневреність гравців;
- виконати відволікаючий маневр тощо.

У реалізації індивідуальних тактичних дій дуже важливою є технічна майстерність баскетболістів. Під *технічною майстерністю* розуміється загальна кількість прийомів, якими володіє гравець під час змагань (обсяг техніки), ступінь різноманітності рухових дій (різнобічність) і ступінь досягнення найвищого результату (ефективність).

## 2.2. ГРУПОВІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В НАПАДІ

До групових тактичних дій у нападі відносяться взаємодії двох і трьох гравців, спрямовані на подолання захисних протидій та створення вигідних умов одному з партнерів для атаки кошика. Вони є основою для реалізації командного нападу.

Групові дії – це винятково важливі типові блоки, які формують фундамент узгоджених комбінаційних дій команди. Вони базуються на трьох

можливих переміщеннях гравця після передачі м'яча партнерові: до кошика, до партнера з м'ячем, до партнера без м'яча.

**Взаємодії двох гравців.** Основними способами взаємодії двох гравців є спосіб «передай м'яч і вийди», а також заслін, наведення, пересічення.

**«Передай м'яч і вийди»** – найпростіший приклад взаємодії двох нападників. Після передачі м'яча партнерові (рис. 5) гравець 1 виконує ривок до кошика, щоб звільнитися від опіки захисника та знову отримати м'яч.

Якщо нападнику не вдається звільнитися від захисника прямолінійним ривком, він може змінити напрямок руху, аби ввести в оману суперника (рис. 6). У цьому випадку нападник 1 робить 2-3 кроки в напрямку до партнера з м'ячем, а потім проривається до кошика, готуючись отримати передачу.

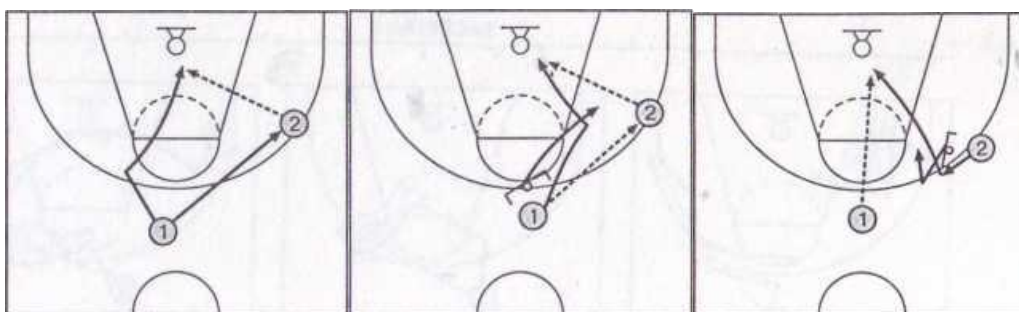


Рис. 5. Передача та ривок до кошика

Рис. 6. Передача та ривок зі зміною напрямку руху

Рис. 7. Удаваний рух назустріч м'ячу гравця 2 та його ривок за спиною

Захисник, що опікає нападника 2, може спробувати завадити взаємодії нападників, перемістившись на лінію можливої передачі та ускладнюючи отримання передачі від гравця 1. У цьому випадку гравець 2 повинен зробити 1-2 кроки в напрямку до партнера з м'ячем, а потім зробити ривок до кошика за спиною захисника й отримати м'яч від партнера 1 (рис. 7).

При інших можливих варіантах переміщення нападника в напрямку до партнера, який отримав передачу, тактичні взаємодії двох гравців базуються на використанні **заслонів**.

**Сутність заслону:** нападник розташовується біля захисника, який опікає партнера, обираючи при цьому місце так, щоб заступити захиснику найкоротший шлях, яким той може переслідувати свого підопічного. Нападник, що ставить заслін, змушує захисника пересуватися більш довгим шляхом, ніж шлях партнера. Цей маневр дає можливість партнерові на короткий час звільнитися від опіки й атакувати кошик. При цьому гравець, який ставить заслін, не залишається нерухомим: зустрівши захисника та пропустивши партнера для подальших дій, він виходить під щит для посилення нападу.

Гравець з м'ячем завжди має пам'ятати, що партнер, який після заслону включається в атаку, зазвичай є більш небезпечним для суперника (рис. 8).

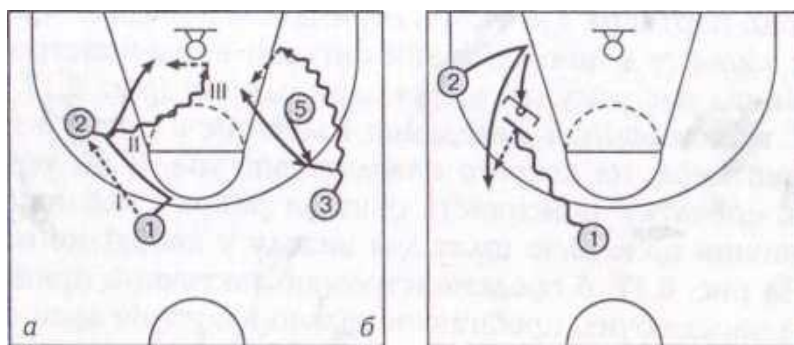


Рис. 8. а) Зовнішній боковий заслін гравця 1 для партнера 2, що володіє м'ячем  
б) Взаємодія центровий – нападник («двійка»)

Рис. 9. Внутрішній заслін: гравець 1 веде м'яч до партнера 2, розташувавшись між ним і його захисником, 1 віддає м'яч партнерові 2 для кидка

Є декілька варіантів заслонів: зовнішній, внутрішній, наведення, «екран». Їх мета – звільнити партнера з м'ячем або без м'яча для проходу з веденням або для виходу в потрібному напрямку. Якщо гравець, який ставить заслін, розташовується збоку або позаду захисника, що опікає партнера, то маємо зовнішній заслін.

Якщо гравець, який ставить заслін, розташовується між партнером і захисником, що його опікає, то маємо внутрішній заслін (рис. 9).

**Наведення.** Нападник може застосувати наведення суперника на будь-якого свого партнера, який знаходиться в статичному положенні чи пересувається. Переміщуючись, нападник наводить захисника, який його опікає, на свого партнера, що знаходиться у визначеній позиції. Наведення може здійснюватись як гравцем з м'ячем, так і гравцем без м'яча. На рис. 10, а показано наведення, при якому нападник проходить повз партнера з веденням м'яча, а на рис. 10, б, коли нападник без м'яча 2 здійснює наведення, звільняючись від опіки суперника, отримує м'яч для кидка чи подальшого розвитку взаємодій.

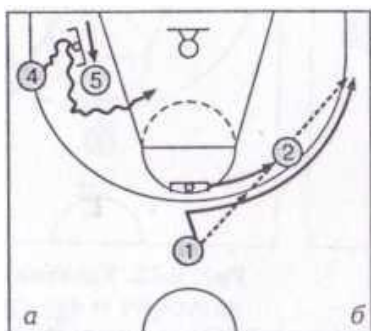


Рис. 10. Наведення: а) за допомогою дриблінгу; б) за допомогою переміщення

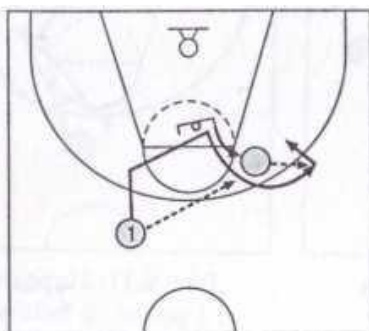


Рис. 11. Наведення із застосуванням відволікаючого маневру нападника



Рис. 12. Наведення під час зустрічного пересування двох нападників: 1 і 2 та 3 і 4

Завершити атаку кошика можна під час наведення, коли гравець, який отримав м'яч, посилає його нападнику, який навів на нього суперника (рис. 11).



Під час наведення часто застосовується відволікаючий маневр. Наприклад, гравець 1 (рис. 11), переміщуючись у штрафну зону, змушує суперника його супроводжувати, потім нападник робить стрімке прискорення до партнера з м'ячем і, отримавши передачу майже з рук у руки, виконує кидок у кошик. В іншій ситуації показано наведення двох гравців під час руху назустріч один одному (рис. 12, а).

У всіх варіантах наведення важливим фактором є стрімке та щільне пересування біля партнера, на якого наводиться опікун. Щоб успішно провести наведення, спочатку виконують фінт на ривок і наближаються до захисника, звільнивши тим самим шлях для виходу в потрібне місце.

На рис. 12, б схематично показано тактичний прийом «пересічення», коли два нападники, пробігаючи щільно назустріч один одному, намагаються спровокувати зіткнення двох захисників. Якщо цю тактичну задумку вдасться реалізувати, то принаймні один з нападників отримає вигідне положення для прийому м'яча.

У «пересіченні» може брати участь і гравець, який веде м'яч назустріч партнерові.

**Взаємодії трьох гравців у нападі.** Більшість способів взаємодій трьох гравців будуються на основі описаних вище взаємодій двох гравців, до яких приєднується третій. Найбільш поширеними взаємодіями трьох гравців є «трикутник», «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід», «наведення на двох гравців», що зазвичай використовуються за участю гравців різних ігрових амплуа.

**«Трикутник».** За допомогою взаємодій з використанням передач і переміщень по трикутнику можуть створюватись відносно прості тактичні дії як під час позиційного нападу, так і під час швидкого прориву. До цих взаємодій зазвичай залучаються гравці різних ігрових амплуа: наприклад, гравець задньої лінії – захисник 1, гравці передньої лінії – крайній нападник 4 і центровий 5 (рис. 13).



Рис. 13. Взаємодії трьох гравців у позиційному нападі «трикутник»



Рис. 14. Взаємодії трьох гравців під час швидкого прориву в комбінації «трикутник»

У позиційному нападі комбінацію «трикутник» доцільно проводити на одному із флангів нападу для кращого використання можливостей центрального.

У цій ситуації порівняно легко передати м'яч центрівому 5, підтримати його дії виходами до штрафної зони. Будь-яке підстрахування захисника, що опікає центрівого 5, дає можливість гравцям 4 і 1 виконувати кидки із середньої відстані.

Під час проведення швидкого прориву (рис. 14) захисник 1 повинен розташуватися далі від щита, ніж його партнери. Крайній нападник 4, отримавши м'яч на фланзі, передає його назад захисникові 1, який перемістився у центр (на вершину трикутника), а звідси м'яч негайно передається на інший фланг – центрівому 5, який завершує атаку чи передає м'яч нападнику 4 або 1 для завершального кидка.

Взаємодії «трикутник» під час проведення швидкого прориву ефективні при реалізації чисельної переваги над захисниками (3х2). Вони вимагають швидких передач м'яча і їх можна виконувати, змінюючи розташування гравців.

**«Трійка».** Ці взаємодії здійснюються на основі розташування трикутником гравців різних ігрових амплуа та спрямування передачі м'яча на один фланг і виконання заслону на іншому фланзі нападу. Так, на рис.15 гравець задньої лінії 2 передає м'яч нападнику 3 і виконує ривок у протилежному напрямку, ставлячи заслін для гравця задньої лінії 1. Гравець 1 виходить з-під заслону до кошика й отримує м'яч від гравця 3 для кидка.

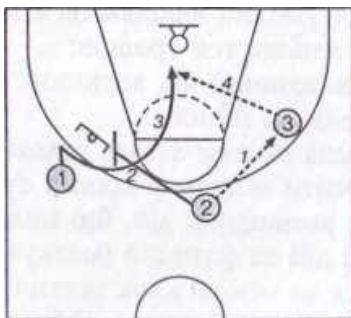


Рис. 15. Взаємодія двох гравців задньої лінії та крайнього нападника («трійка»)



Рис. 16. Взаємодія двох гравців задньої лінії та крайнього нападника (варіант «трійки»)

Якщо з якихось причин переміщення до кошика ускладнене (наприклад, переключення захисника, який опікає гравця 2), то гравець 1 може зробити ривок у напрямку до партнера 3 з м'ячем, отримати від нього м'яч, виконати кидок, перейти на ведення м'яча та поставити заслін для гравця 3. Гравець 3, ведучи м'яч, проходить до кошика з-під заслону (рис. 16).

Під час виконання «трійки» можливі різні варіанти. Наприклад, гравець 2, удаючи, що ставить заслін для партнера 1, може на півдорозі змінити напрямок руху та стрімко вийти прямо під кошик для отримання м'яча від гравця 3 й виконання кидка в кошик або, якщо захисник нападника 3, намагаючись уникнути заслону, відступить у штрафну зону, то нападник 3 може зробити ривок уздовж бічної лінії і, отримавши м'яч, виконати кидок із середньої відстані.

**«Мала вісімка».** У цій комбінації беруть участь три гравці. Використовуючи послідовні пересічення з веденням м'яча, гравці взаємодіють у переміщеннях з виконанням заслонів і коротких передач по так званій «малій вісімці». Мала вісімка носить циклічний характер і може повторюватися кілька разів поспіль (4-5 разів), доки не буде створено сприятливих умов для атаки кошика (рис. 17). Гравець 1 веде м'яч назустріч гравцеві 2 і в момент пересічення віддає йому м'яч з рук у руки. Гравець 2 своєю чергою веде м'яч у напрямку кошика й віддає його гравцеві 3, який іде на пересічення, і т.д. на одному із флангів атаки.

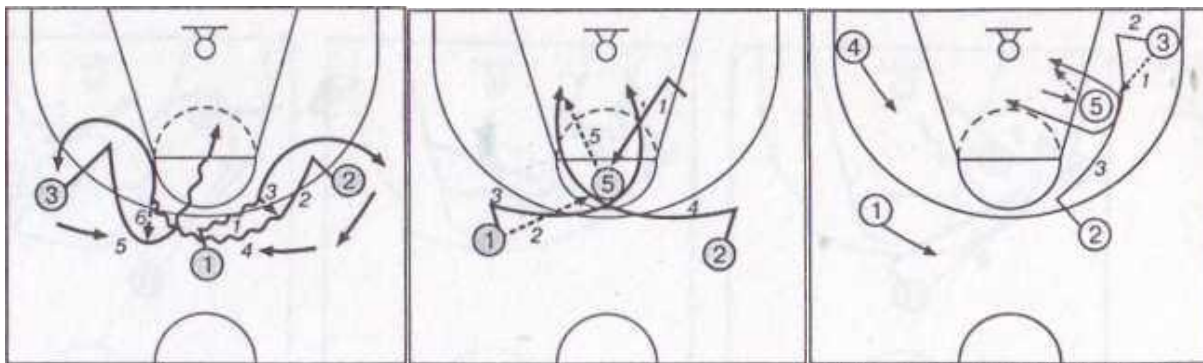


Рис. 17. «Мала вісімка»

Рис. 18. Перехресний вихід

Рис. 19. Комбінація  
«перехресний вихід»

Комбінацію «мала вісімка» можна ефективно виконувати при розташуванні трьох гравців поблизу задньої лінії атаки чи на одному із флангів передової зони атаки.

Є декілька варіантів завершення атаки в цій комбінації, під час виконання якої гравець, що веде м'яч, може:

- замість передачі партнерові виконати прохід під щит суперника;
- замість руху для пересічення після фінту зробити неочікуваний для суперника ривок по краю майданчика в напрямку до щита й отримати м'яч для кидка в кошик;
- після початку ведення передати м'яч партнерові, який зробив ривок під щит із середини майданчика;
- відразу кинути м'яч у кошик із середньої або дальньої відстані, якщо захисники сконцентрувалися біля щита, щоб прикрити підступи до нього.

**«Перехресний вихід».** Найчастіше в ситуації 3х3 застосовується перехресний вихід. Ця взаємодія трьох гравців полягає у пересіченні двох гравців на безпосередній близькій відстані від третього партнера (зазвичай – центрального, який розташовується спиною до щита суперника (рис. 18). Гравець 1 передає м'яч центральному 5 і проходить з правого боку під щит. Гравець 2, виконавши фінт кроком у протилежний бік, проходить з лівого боку. Гравець, який передав м'яч, завжди проходить першим, а його партнер – другим, виконуючи перехресний вихід.

Під час перехресного виходу виконується внутрішній заслін або наведення. Гравець 5 після виконання фінтів може передати м'яч будь-якому

партнерів для атаки кошика або кинути м'яч у кошик, або після фінту пройти з веденням м'яча під щит для кидка. До комбінації «перехресний вихід» можна вдаватися не тільки навпроти щита, але й на одному із флангів атаки (рис. 19).

«Перехресний вихід» може реалізовуватися двома гравцями задньої лінії, які розташовується на лінії штрафного кидка (див. рис. 18), або гравцем задньої лінії та крайнім нападником (див. рис. 19). У цій комбінації відкривається багато можливостей для виконання кидка. Якщо нападник проходить першим і приймає передачу із рук в руки, то він знаходиться у вигідній позиції для виконання кидка з близької відстані. Гравець задньої лінії, який проходить за нападником, теж знаходиться на близькій відстані для кидка у стрибку в разі відступу захисників під щит або може продовжити рух до кошика, якщо захисник нашттовхнеться на заслін. Центровий, зробивши крок до кошика, відкривається з боку м'яча. Під час цього маневру він має прекрасну можливість для кидка з близької відстані. У рамках гри всієї команди важливо, щоб два партнери, які не беруть участі в комбінації, відтягнули захисників від вісі атаки та розташувалися позаду для забезпечення захисної рівноваги на випадок перехоплення м'яча суперником або оволодіння ним після відскоку від щита.

**Подвійний заслін.** У виконанні цієї взаємодії беруть участь захисник 1, центровий 5 і нападник 3 (рис. 20). Захисник 1 передає м'яч нападнику 3, який після фінту на прохід уздовж лицьової лінії використовує заслін центрального 5, а потім гравця 1, який рухається до кошика неначе для отримання зворотної передачі та ставить заслін для партнера 3 разом із центровим біля бічної лінії штрафної зони. Гравець 3 може зробити фінт на прохід уздовж лицьової лінії та пройти з веденням м'яча повз подвійний заслін у зону штрафного кидка. Захисник суперника, який опікає нападника 3, відрізаний подвійним заслоном. У разі переключення суперників на нападника 3 він може передати м'яч центральному 5.

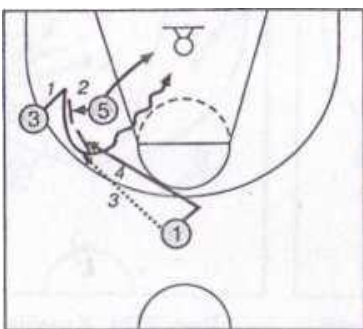


Рис. 20. Подвійний заслін

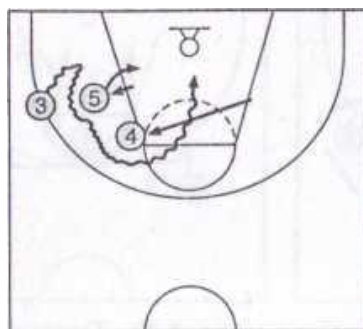


Рис. 21. Наведення на двох гравців веденням м'яча



Рис. 22. Наведення на двох гравців для звільнення від опіки й отримання м'яча

**Наведення на двох гравців.** Подібно до подвійного заслону у взаємодіях трьох гравців здійснюється наведення на двох партнерів, які стоять або підійшли в момент початку наведення (рис. 21, 22).

Нападник 3 веденням м'яча змушує свого опікуна відступити до кошика. Під час цього маневру він наводить опікуна спочатку на центрального 5, а потім

на іншого нападника 4, який перемістився з протилежного флангу. У разі переключення захисників суперника гравець 3 може передати м'яч партнерові, який звільнився від опіки для кидка в кошик.

### 2.3. КОМАНДНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В НАПАДІ

Головна функція командних дій у нападі полягає у створенні сприятливих умов одному із гравців для виконання результативного кидка м'яча в кошик у результаті розігрування однієї з ігрових комбінацій або її варіантів і водночас у забезпеченні оволодіння м'ячем під щитом суперника та прийнятті відповідних заходів для забезпечення захисту свого кошика в разі втрати м'яча. Для цього команда обирає визначені організаційні форми ведення гри. Гравці повинні так атакувати кошик, щоб запобігти рухливості захисту суперників, їх зіграності та взаєморозумінню. У той же час нападники діють колективно, цілеспрямовано, використовуючи різні тактичні прийоми, способи й варіанти.

Вибір командних дій у нападі починається з того, що гравці досягають необхідного рівня фізичної підготовленості, вчать правильно використовувати індивідуальні та групові тактичні дії, добре засвоюють функції (ігрові амплуа) кожного гравця в команді.

Тренер обирає систему нападу для команди, враховуючи можливості своїх гравців і свою компетентність.

Під системою нападу розуміється організація командних дій, принципи взаємодій гравців, тактичні маневри та їх варіанти.

У системі нападу умовно виокремлюють такі складові:

- відповідність індивідуальних можливостей гравців;
- гармонійний перехід (без ускладнень) від захисних тактичних дій до дій у нападі, від однієї системи атаки до іншої.

Незалежно від використовуваних систем атаки команда має організувати атаку так, щоб влучити м'ячем у кошик суперника.

Система гри – це організація командних дій, що полягає у правильному розподілі й використанні ігрових дій та функцій (амплуа) кожного гравця.

Дії команди в нападі будуються на основі двох тактичних систем ведення гри – *швидкого прориву* та *позиційного нападу*. Обидві системи безперервно вдосконалюються і мають велику кількість варіантів, що обумовлюється системою захисту суперника, складом команд і конкретними умовами проведення змагання.

Вибір способу ведення атаки визначається насамперед особливостями гри суперника. Обраний варіант повинен максимально сприяти реалізації сильних сторін своєї команди та слабких сторін суперника.

**Швидкий прорив.** Сутність швидкого прориву полягає в тому, щоб на великій швидкості доставити м'яч до кошика суперника, виконати кидок в умовах непередбаченого суперником захисту, а найчастіше – у створенні чисельної переваги нападників.

Найбільш сприятливими ситуаціями для проведення швидкого прориву є перехоплення м'яча під час дій у захисті, оволодіння м'ячем під час відскоку на своєму щиті й вкидання м'яча з-за меж майданчика після закинутого м'яча суперником.

Отже, організація швидкого прориву починається з оволодіння м'ячем, проведення системи пересувань нападниками й застосування ними різних передач та ведення м'яча.

Виокремлюють три фази швидкого прориву: початок, розвиток і завершення.

Успіх першої фази – *початку* – визначається швидкістю проведення пересування гравців, стартовим прискоренням кожного учасника атаки й точністю першої передачі. Саме у цій фазі команда намагається домогтися чисельної переваги. Гравці відриваються від суперника, почавши рух до його кошика, коли партнер під своїм кошиком тільки готується оволодіти м'ячем, і є впевненість у тому, що він заволодіє ним.

Друга фаза швидкого прориву – *розвиток*. У цій фазі команда збільшує швидкісний маневр, що здійснюється найкоротшим шляхом, охоплюючи всю площу майданчика, використовуючи три коридори, які займають гравці під час швидкого прориву. Тобто гравці атакують широким фронтом, зберігаючи чи продовжуючи боротьбу за чисельну перевагу (рис.23).



Рис. 23. Три коридори атаки, які займають гравці під час швидкого прориву

Саме в другій фазі атаки повинна проявитися висока швидкість бігу, швидкість виконання прийомів і тактичних дій, їх раціональність і ефективність. Успішний розвиток атаки в цій фазі залежить від тактичної доцільності використання передачі чи ведення м'яча.

У третій – *завершальній* – фазі реалізується чисельна перевага або виграш єдиноборства одним із гравців у разі чисельної рівноваги нападників і захисників. Дії гравців відбуваються біля щита суперника й завершуються заключним кидком з близької або середньої відстані без активної протидії з

боку суперника. Залежно від обставин кидок може здійснюватися також із-за меж 3-очкової зони.

Перша фаза організації атаки є найбільш важливою. Допущення помилки у цій фазі робить проведення швидкого прориву неможливим. Перша передача негайно повинна бути спрямована найближчому партнерові, який виходить у бічний коридор і, якщо ця передача неможлива, то м'яч треба передати іншому захисникові, що виходить у центральний коридор майданчика (рис. 24).

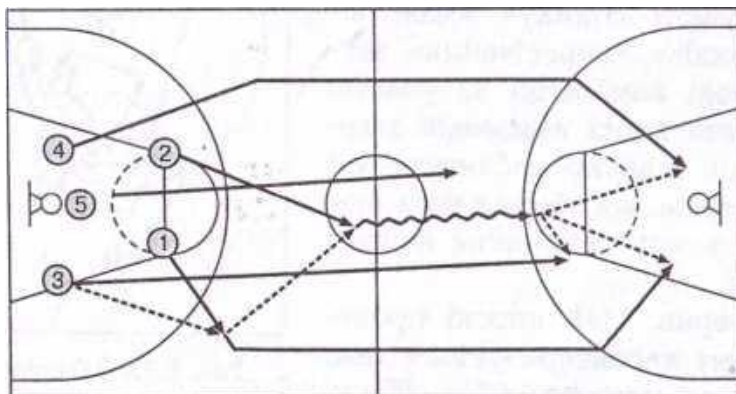


Рис. 24. Дії нападників під час організації швидкого прориву після передачі м'яча на фланг майданчика

У прориві беруть активну участь усі гравці. Першими в прорив прямують гравці передньої лінії, а потім – задньої лінії захисту.

Напрямок пересувань гравців залежить від ігрової ситуації в момент оволодіння командою м'ячем і від системи пересувань, вибраних для організації швидкого прориву.

**Способи організації швидкого прориву.** Основною особливістю організації швидкого прориву в сучасному баскетболі є використання різних способів атаки. Команди нападають не тільки коли мають чисельну перевагу над суперником або при рівному співвідношенні гравців, але й часто проводять ешелонований прорив, атакуючи кошик суперника при чисельній меншості.

**Проведення прориву одним гравцем.** Проведення швидкого прориву одним гравцем – один з найпростіших варіантів. У ситуаціях, коли є передумови для прориву, один із гравців стрімко біжить до кошика суперника, а гравець, який заволодів м'ячем, довгою передачею виводить партнера на кидок з близької відстані. При використанні такого способу атаки друга фаза організації прориву випадає (рис. 25).

**Швидкий прорив із чисельною перевагою гравців.** Під час гри часто виникають ситуації, коли нападники створюють чисельну перевагу над захисниками: двоє проти одного захисника (3х2, 4х3, 5х4).

У співвідношенні 2х1 у завершальній фазі атаки нападники пересуваються виступом або фронтально, але м'яч завжди повинен знаходитися у гравця, який найкраще володіє веденням або передачею. На рис. 26 зображено три способи завершення атаки 2х1.

У співвідношенні 3х2 найкращий варіант розташування гравців – трикутник вершиною назад, коли крайні гравці знаходяться попереду, а середній – позаду.

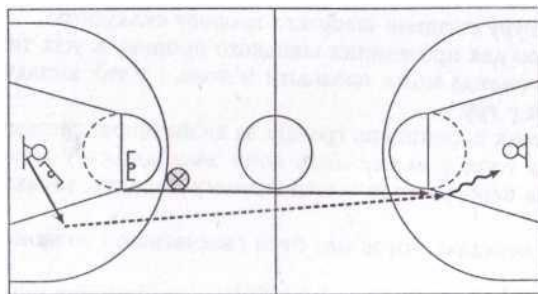


Рис. 25. Прорив одним гравцем

При таких варіантах завершення швидкого прориву все залежить від гравця, який володіє м'ячем. Він швидко оцінює ситуацію та приймає рішення: самому пересуватися вперед з м'ячем або передати його вільному від опіки партнерові. Якщо партнери прикриті, то він прямує до кошика і завершує атаку; якщо один із захисників перекриває шлях і заважає виконати кидок, то м'яч передається вільному від опіки партнеру.

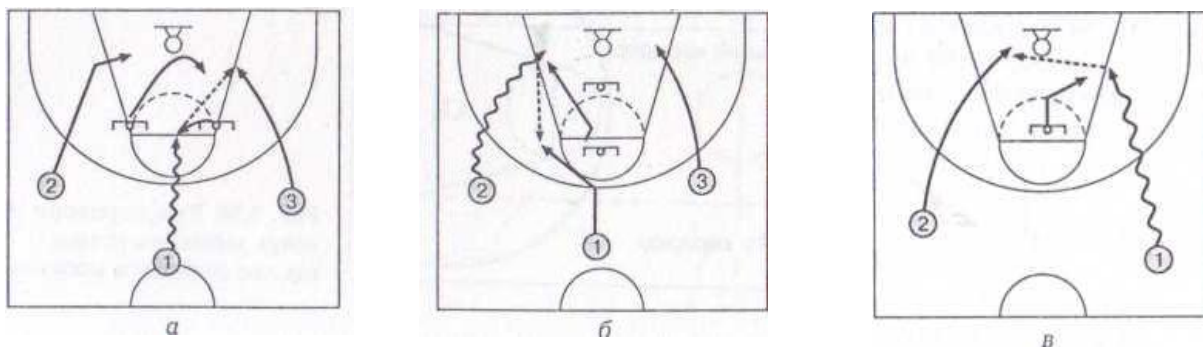


Рис. 26. Варіант завершення швидкого прориву 2х1, коли гравець 1 відтягнув захисника та передав м'яч партнерові назад (а); варіант завершення швидкого прориву з одного флангу майданчика: гравець 1, виконуючи подвійні кроки для кидка, відволікає захисника (б); варіант швидкого прориву під час пересування гравців на флангах (в)

У таких ситуаціях гравець з м'ячем відволікає одного із захисників на себе, створюючи сприятливі умови для взяття кошика.

Під час атаки 3х2 відзначається поздовжнє та фронтальне розташування захисників суперника. Під час поздовжнього розташування гравців захисту пересування нападника з м'ячем обмежене. У цій ситуації активну позицію займають крайні гравці й один з них повинен атакувати кошик, використовуючи дриблінг. Якщо захисник переключиться на крайнього гравця, то він може передати м'яч середньому, який завжди знаходиться позаду (перед лінією штрафного кидка). Гравці без м'яча повинні забезпечити надійні умови для прийому м'яча і бути готовими виконати кидок (рис. 27).

*Швидкий прорив із чисельною рівновагою гравців нападку та захисту.*

При рівному співвідношенні гравців нападники застосовують вивчені комбінації, побудовані на групових взаємодіях трьох гравців, сміливо



застосовують поздовжні проходи, обведення, наведення, заслони, відволікаючі дії, різні способи кидків тощо. Добре розвинене орієнтування, висока індивідуальна майстерність, взаєморозуміння та узгодженість дій є головними складовими для досягнення успіху в таких ситуаціях.

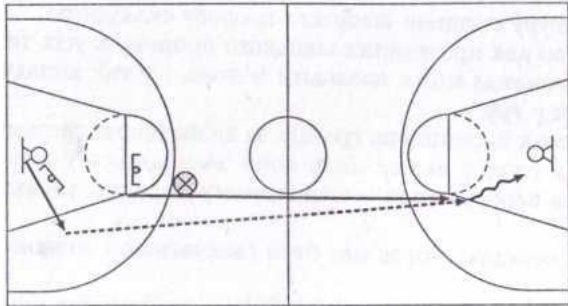


Рис. 27. Організація завершення швидкого прориву 3 x 2 : при фронтальному (а) та поздовжньому (б) розташуванні захисників

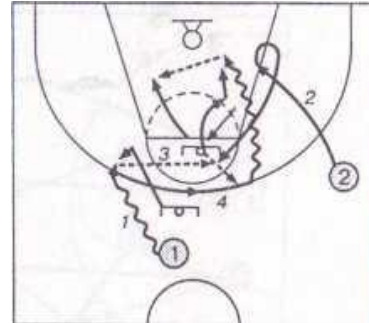


Рис. 28. Завершення швидкого прориву у співвідношенні гравців 2x2 «двійка»

Доцільно розглянути дії нападників при однаковій кількості захисників. У ситуації 1x1 нападник може обіграти захисника за рахунок швидкого обведення суперника з використанням відволікаючих дій, фінтів, раптових зупинок, поворотів і кидка у стрибку або після прориву під щит. У випадках, коли захисник відступає до свого кошика, намагаючись завадити кидку з близької відстані, у нападника з'являється можливість атакувати кошик і зробити кидок із середньої відстані. Для цього необхідно різко зупинитися та кинути м'яч у кошик.

У співвідношенні 2x2 гравці використовують вивчені комбінації для двох партнерів, наприклад «двійку» (рис. 28).

Головний маневр комбінації проводиться біля штрафної зони з використанням різноманітних заслонів і пересувань. Хто з партнерів повинен зайняти позицію центрального і які дії він буде використовувати, визначається ігровими обставинами.

Завершення швидкого прориву у співвідношенні гравців 3x3 здійснюється на основі використання усіх видів взаємодій за участю трьох гравців.

При наближенні до зони штрафного кидка гравці можуть застосовувати «трійку», «малу вісімку», «перехресний вихід», «пересічення», заслони, наведення та типові комбінації за участю центрального. Ефективність таких взаємодій залежить від умінь гравців швидко наблизитися і «відірватися» від суперника, від збереження широкого фронту атаки й темпу виконання кожної наступної дії.

**Ешелонований прорив.** Цей спосіб проведення швидкого прориву характеризується тим, що команда створює чисельну перевагу, атакуючи великими силами – четверо проти трьох, п'ятеро проти чотирьох. Але, як правило, ешелонований прорив розвивається і завершується в умовах чисельної рівноваги атакуючих і захисників із застосуванням типових комбінацій двох і трьох гравців. Велика кількість гравців, які беруть участь у проведенні прориву

широким фронтом двома послідовними ешелонами (у тому числі за участю високорослих нападників і центрових), дають команді можливість створити руйнівний натиск на оборону суперників.

Виокремлюють три фази ешелонованого прориву: початок, розвиток і завершення. Якщо під час здійснення прориву гравцями передньої лінії (перший ешелон) супернику вдалося організувати протиборство двом-трьом нападникам, які прорвалися до зони атаки, то партнерам задньої лінії необхідно створити умови для посилення атаки за рахунок нарощування нових сил. Нарощування атакуючої потужності відбувається немовби хвилями, що набігають – ешелонами. Спочатку рухається в бік кошика суперника гравець з м'ячем, захоплюючи за собою партнерів. Потім його випереджають один або два гравці, а в кінцевому підсумку підключаються інші. Пересування атакуючих у такій послідовності зумовлене захисними позиціями суперника в момент переходу нападників у прорив.

Найпростіший спосіб ешелонованого прориву полягає в тому, що гравці першого ешелону своїми активними діями притискують захист до щита, забезпечуючи умови для кидків з відстані 3-5 м для гравців, які пересуваються в наступних ешелонах. Гравці першого ешелону намагаються розосередити захисників по всьому фронту атаки й відволікають увагу суперників своїми активними діями, створюючи гравцям другого ешелону «коридор» для проходу під щит.

*Фази ешелонованого прориву.* На рис. 29 гравець 3, оволодівши м'ячем, виконав першу передачу гравцю 1 (варіант: передача гравцю 2). Партнер 2 виходить у центральний коридор для отримання передачі, а гравці 4 і 1 пересуваються в лівому та правому коридорах, різко входячи у штрафний майданчик для атаки кошика. Це перший ешелон розвитку атаки.

Швидкий нападник 3 супроводжує гравця 2, який веде м'яч, і готовий отримати передачу від нього для атаки з лінії штрафного кидка чи проходу під кошик. Це другий ешелон розвитку атаки. Центровий 5 теж формує другий ешелон швидкого прориву – він забезпечує страхування. Його дії впливають на організацію проведення та завершення швидкого прориву. Зазвичай функцію страхування виконує гравець, який вкидає м'яч із-за лицьової лінії після закинутого м'яча (центровий), або гравець, який заволодів м'ячем після відскоку й виконав першу передачу, щоб розпочати швидкий прорив. Страхування у другій фазі швидкого прориву має безліч варіантів і значні потенційні можливості.

У завершальній фазі зусилля гравців спрямовані на те, щоб створити сприятливі умови для кидка в кошик, підібрати м'яч у разі промаху й підготувати перехід від нападу до захисту при втраті м'яча.

Загальний принцип реалізації чисельної переваги вимагає активних дій гравця, який веде м'яч, щоб відволікти на себе захисника й передати м'яч неприкритому партнерові. Якщо в першій лінії атаки чисельної переваги досягти не вдалося, то атаку можуть завершити гравці другого ешелону.

Успіх швидкого прориву здебільшого залежить від того, наскільки

автоматизовані дії гравців під час організації та проведення атаки. Кожний гравець зобов'язаний діяти раціонально та грамотно в будь-якій ситуації. Чисельна перевага створюється швидким пересуванням м'яча в позицію для взяття кошика. Успішний швидкий прорив починається передачею на вихід партнера чи веденням незалежно від способу оволодіння м'ячем. Фактично швидкий прорив можна починати в будь-який момент оволодіння м'ячем: під час відскоку від щита, після перехоплення, оволодіння вільним м'ячем, після взяття кошика з гри або після закинутого чи невдалого штрафного кидка.

Перевагою швидкого прориву є можливість виконувати кидки з близької відстані, а отже, є більше шансів закинути м'яч. За допомогою швидкого прориву м'яч доставляється в передову зону настільки швидко, що захист пресингом стає неефективним. Іншою перевагою швидкого прориву є те, що він може бути головною зброєю проти зонної системи захисту. Наприклад, передача м'яча під кошик суперника ще до того, як усі п'ять гравців суперника повернуться у свою тилу зону.

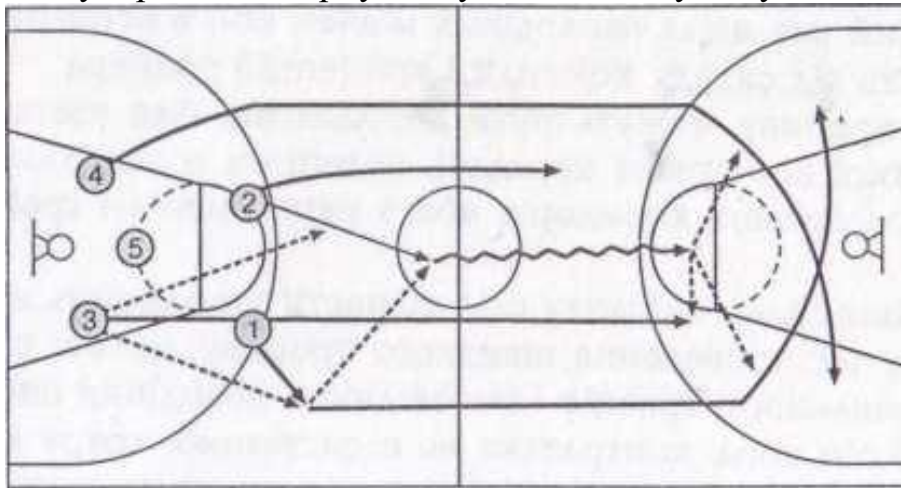


Рис. 29. Варіант ешелонованого прориву

Способи швидкого прориву можуть бути довільними. Але взагалі він проводиться після короткої чи довгої передачі веденням м'яча з пересуванням гравців уздовж прямих коридорів або з пересіченням гравцями майданчика.

До відносних недоліків цього варіанта необхідно віднести уразливість команди, що втратила м'яч під час проведення швидкого прориву, високі вимоги до рівня фізичної підготовленості гравців і необхідність володіння високою швидкісною технікою.

Окрім того, контратака не є системою, яку можна було б практикувати постійно. Це залежить від виникнення, сприятливих ситуацій, уміння суперників створювати захисну рівновагу під час проведення атаки, індивідуальних особливостей гравців, складу команди тощо.

**Позиційний напад.** Під час гри швидкий прорив вдається провести не завжди, тому що суперник встигає організувати командну оборону та прикрити всіх гравців нападу. У цьому випадку команда має застосувати

одну із форм позиційного нападу, під час якого нападники намагаються переграти організований захист суперника.

Головний принцип системи позиційного нападу – ведення атаки з позицій, які визначені для дій гравцям різних ігрових амплуа команди. Баскетболісти послідовно руйнують захист суперника протягом 24 с, відведених згідно з правилами гри на проведення однієї атаки. Цього достатньо, щоб розіграти вивчену комбінацію будь-якої складності. Якщо це не вдається, то команді необхідно створити умови для тактично обґрунтованого кидка із середньої або дальньої відстані.

У позиційному нападі склалося дві системи командних дій: через центрового гравця і без центрового гравця. Ці системи мають багато варіантів. Кожна команда бере на озброєння один або кілька варіантів нападу, які вона використовує проти різних видів захисту.

Позиційний напад відрізняється у грі проти різних систем захисту. Розрізняють напад проти персональної, зонної системи захисту та їх комбінацій і варіантів. У зв'язку з цим гравцям доводиться розучувати велику кількість різноманітних взаємодій.

Для того щоб гра кожного баскетболіста була максимально ефективною, їхні дії розподіляють за ігровими функціями (амплуа). Команди формують із гравців передньої лінії – нападників і гравців задньої лінії – захисників. Їх кількість не є сталою та залежить від індивідуальних можливостей гравців, обраної системи ведення гри й конкретних умов змагань. Але незалежно від цього в кожній команді завжди визначають гравців трьох ігрових позицій – центрових, крайніх нападників і захисників.

У позиційному нападі виокремлюють три послідовні фази атаки:

- *підготовчу*: розташування гравців на вихідних позиціях і розосередження чи зосередження нападників у визначених частинах майданчика;
- *основну*: гравці колективними діями створюють чисельну перевагу або умови для єдиноборства;
- *завершальну*: реалізується чисельна перевага й організується боротьба за м'яч під щитом.

У першій фазі нападники переводять м'яч на половину суперника й займають вихідні позиції. Визначена схема розташування гравців створює рівновагу на всіх частинах майданчика або, навпаки, зосереджує гравців на головному напрямку атаки.

У другій фазі позиційного нападу команда намагається здійснити взаємодії, що забезпечують звільнення від опіки одного із гравців для кидка чи створення умов для єдиноборства 1х1 одному з нападників.

У завершальній фазі один із гравців виконує кидок м'яча в кошик, команда організовує боротьбу за оволодіння м'ячем під щитом і забезпечує своєчасний відхід до захисту.

Є два основних варіанти позиційного нападу: за участю центрових гравців і без участі центрових гравців. З невеликими

модифікаціями ці варіанти застосовують проти різних систем захисту. Напад із залученням високорослих центрових гравців – найбільш поширений у сучасному баскетболі. Це пов'язано з особливостями гри, в якій зріст спортсменів має виключно важливе значення. Розташування центрових біля щита надає їм значної переваги.

**Напад з одним центровим.** Командні взаємодії з одним центровим визначаються його розташуванням у зонах нападу. Високий і результативний центровий може розташовуватися в безпосередній близькості від щита суперника – у нижній частині, в середній частині та у верхній частині штрафної зони.

Доцільно розглянути типові взаємодії із центровим у нападі проти персональної системи захисту.

При розташуванні центрового в нижній частині штрафної зони партнери з передньої та задньої лінії намагаються створити умови насамперед центровому для завершення атаки (рис. 30, а).

Розташовуючись у середній частині штрафної зони (між лінією штрафного кидка й кошиком), центровий може активно сам атакувати та допомагати звільнитися від опіки своїм партнерам (рис. 30, б). У той час, коли в нижній позиції центровий майже завжди грає і виконує кидки із вихідного положення спиною до кошика, то в середній позиції він може отримати м'яч і, повернувшись до кошика, атакувати кидком або проходом під щит.

У верхній частині штрафного майданчика (на лінії штрафного кидка) центровий виконує переважно заслони, передачі, наведення. Атакуючи кидком з такої позиції, він може пройти під щит із дриблінгом і кидком з близької відстані. У цій позиції він перебуває далеко від кошика, щоб атакувати в положенні спиною до щита (рис. 30, в).

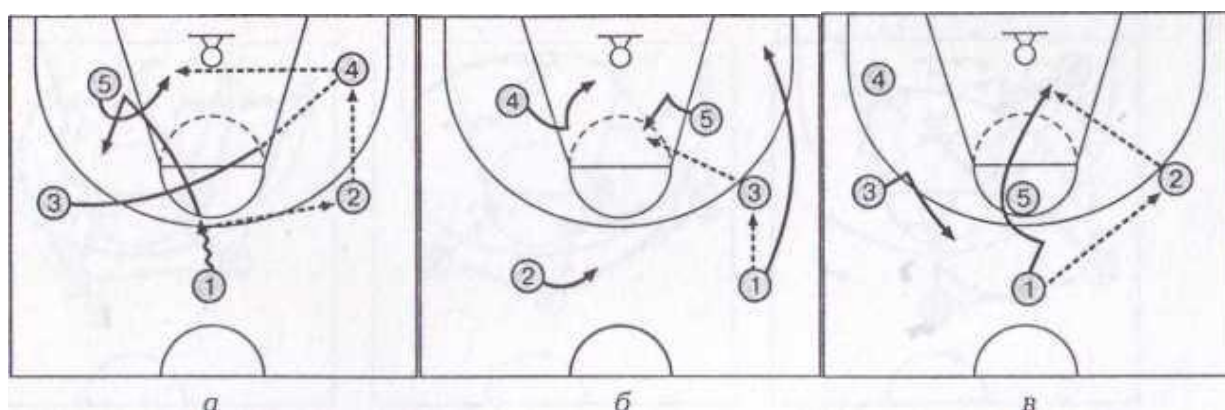


Рис. 30. Взаємодії із центровим 5 у нижній (а), середній (б) і верхній (в) позиціях штрафної зони

**Напад з двома центровими.** Взаємодії з двома центровими визначаються їх розташуванням. Якщо центрові розташовуються поряд, то вони використовуються для створення подвійного заслону (рис. 31, а).

Центрові можуть зайняти позиції з протилежних боків штрафної зони

(розташування нападників 2 і 3). У цьому випадку гравець задньої лінії 1 та нападник 3 найчастіше вдаються до зустрічних переміщень з подальшим проходом повз одного чи двох центрових.



Рис. 31. Взаємодії гравців з двома центровими: використання подвійного заслону для нападника 3 (а); «екран» із зустрічними пересуваннями центрових (б); використання центрових 4 і 5, які ставлять заслін для звільнення нападників і отримання м'яча для кидка – розташування гравців у вигляді «піраміди» (в)

**Напад без центрових гравців.** У цій системі нападу застосовують широке розташування нападників по периметру зони нападу. Це дозволяє використати три типи атакуючих маневрів (рис. 32); а) переміщення гравців по «великій вісімці»; б) зустрічні пересування чотирьох або п'яти гравців із застосуванням заслонів; в) виходи окремих гравців за допомогою перехресних пересувань на будь-яку позицію для отримання м'яча й кидка.

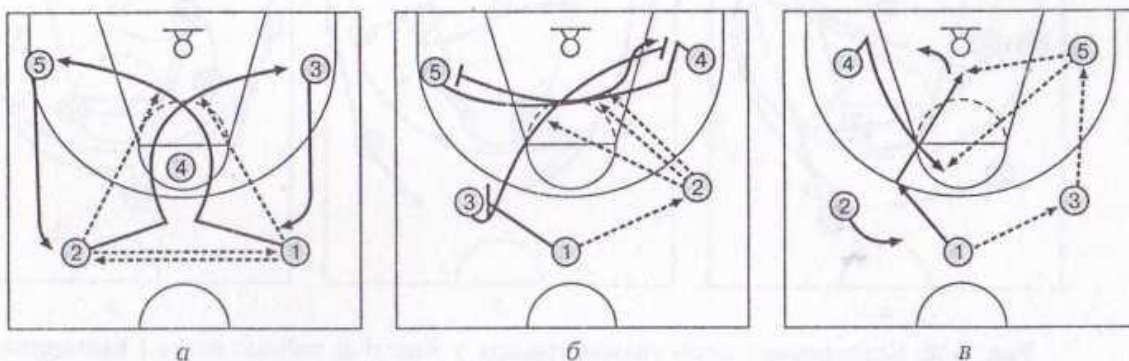


Рис. 32. Напад переміщенням по великій вісімці (а): гравець 2 передає м'яч партнерові й входить для отримання м'яча у штрафну зону, 1 передає 5, який вийшов на місце 2, і входить у зону для отримання м'яча, використовуючи гравця 4 для наведення свого суперника і т.д.; напад із заслонами (б): гравець 1 передає м'яч 2 і ставить заслін для 3. Якщо 3 не отримав м'яча, він ставить заслін 4, а той – для гравця 5 і т.д.; вихід на позиції центрових гравців 4 і 1 в нападі без центрального (в)

**Позиційний напад проти зонної системи захисту.** Його особливості зумовлені тим, що проти гравця, який володіє м'ячем, зосереджено кілька захисників. Є чітко визначені способи організації командних дій проти зонної системи захисту:

- швидкий прорив, під час якого нападники намагаються атакувати кошик раніше, ніж вдалося організуватися зонний захист;
- розташування гравців, під час якого на одному із флангів майданчика

з'являється більше нападників, ніж захисників, – «перевантаження»;

- виконання швидких передач для того, щоб захисники не встигали пересуватися за м'ячем, завдяки чому один із нападників отримує можливість зробити кидок без перешкод;
- пересування гравців за схемами засвоєних комбінацій так, щоб захисники не змогли одночасно забезпечити прикриття нападників в окремих зонах;
- застосування заслонів, щоб не дати можливість захисникам вийти вільно у визначену частину майданчика, звідки виконується кидок.

Організація атаки із застосуванням «перевантаження», проходів під щит, зміни місць і заслонів є найпоширенішим способом атаки проти зонного захисту.

**«Перевантаження».** При застосуванні цього способу нападу проти зонної системи захисту нападники розташовуються всередині й навколо штрафної зони так, щоб створити чисельну перевагу гравців у визначених місцях майданчика. Швидка передача м'яча при цьому дозволяє гравцям нападу вивести одного з партнерів для надійного кидка в кошик (рис. 33).

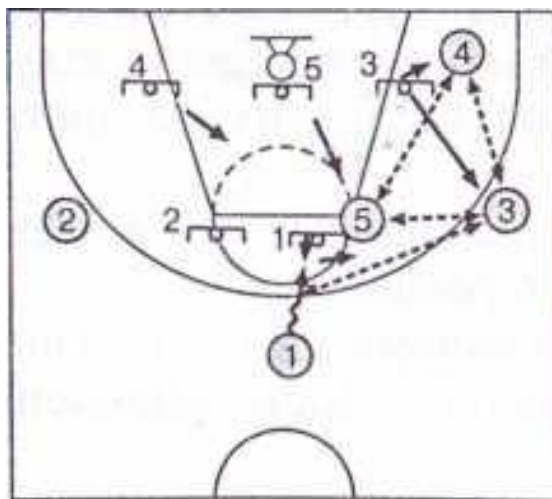


Рис. 33. «Перевантаження» у нападі розташуванням нападників 1-3-1 проти зонного захисту 2-3 за допомогою передач м'яча між гравцями 1, 3 і 5 в нападі створюють чисельну перевагу проти захисників 1 і 5. Нападники 1, 3, 5 і 4 створили чисельну перевагу у грі проти гравців зонного захисту 1, 5 і 3

### РОЗДІЛ 3. ТАКТИКА ГРИ В ЗАХИСТІ

Головна мета гри в захисті – зведення до мінімуму виконання суперником точних кидків у кошик. Основними завданнями при цьому є:

- намагання захисників якомога швидше відібрати м'яч у суперників;
- порушення звичних взаємодій між окремими гравцями й ланками команди суперника і насамперед – ускладнення зв'язків між гравцями задньої та передньої ліній;
- протидія кидкам у кошик;
- запобігання оволодінню м'ячем, що відскочив від щита, суперниками та організації їх повторних атак.

**Організація захисту** впливає на характер подальших дій у нападі. Чим активніше команда діє в захисті, тим більше можливостей для оволодіння м'ячем та переходу до контратаки.

Для ефективної організації захисту необхідно:

1) навчитися вигравати час. Згідно з правилами баскетболу, кожна команда має право використати на організацію атаки 24 секунди. При цьому на вкидання м'яча дається лише 5 секунд і на володіння м'ячем у своїй тилій зоні – 8 секунд. Тому в захисті необхідно намагатися грати досить активно, щоб суперник завжди відчував ліміт часу для проведення атаки. Гравці повинні пам'ятати, що чим менше часу в суперника буде на організацію атаки, тим менш ефективним буде його напад. Тому під час кожної втрати володіння м'ячем або після закинутого м'яча, команді необхідно, не гаючи часу, приступити до активних захисних дій;

2) передбачати дії суперника. Це означає, що більшість захисних дій мають бути не просто відповідями на прийоми суперника. Передбачаючи можливі його дії, необхідно випереджати їх протидіями;

3) нав'язувати свою волю. Гравець і команда в цілому мають володіти в захисних ситуаціях ініціативою та протидіяти супернику постійно, змушуючи його вести гру в несприятливих умовах, втрачати м'яч під час передач, ведення чи кидків у кошик з не вигідних позицій тощо;

4) випереджати суперника в маневреності й активності дій, створюючи перевагу в найбільш небезпечних ділянках майданчика.

Ефективний захист підвищує ефективність нападу. Наприклад, чим частіше команда володіє м'ячем, тим більше атак кошика суперника вона зможе провести. Хороший захист створює сприятливі умови для нападу, додає гравцям упевненості в діях. Він закріплює успіх у нападі і такий захист сам стає атакуючим засобом. Це найголовніше в сучасному баскетболі: *перемагають ті команди, які грають в атакуючому стилі не тільки в нападі, але і в захисті*. В основі більшості сучасних захисних позицій лежить нова теорія наступу. В системі персонального захисту гравці розташовуються між м'ячем і своїм підопічним, провокуючи зворотні повороти, довгі передачі та намагаючись перехопити м'яч.

Застосовуючи зонну систему, гравці отримують можливості для реалізації довгих і поперечних передач, змушуючи нападників поспішати, ставлять їх у скрутне становище під час групової спроби відібрати м'яч.

Успіх захисту залежить від своєчасної його організації. Тому коли команда нападає, вона не повинна забувати про заходи захисту. До них відносяться: захисна рівновага (підстрахування тилу), активна боротьба під



щитом суперника за оволодіння м'ячем, протидії першій передачі м'яча для проведення швидкого прориву, утримання початкового маневру суперника після втрати м'яча командою.

Перехід від нападу до захисних дій здійснюється в типових ігрових ситуаціях: влучення м'яча суперником у кошик, втрата м'яча після невдалого кидка, ведення або передачі, перехоплення м'яча суперником тощо.

Велике значення для підвищення ефективності захисних дій мають такі чинники, як емоційний настрій гравців, узгодженість дій, колективність і раптовість у діях, сміливість, рішучість і швидкість.

### 3.1. ІНДИВІДУАЛЬНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В ЗАХИСТІ

Згідно із класифікацією гри в баскетбол дії в захисті розподіляються на індивідуальні, групові й командні. Ефективність захисту команди визначається індивідуальними здібностями кожного гравця. У їх числі швидкість, уміння орієнтуватися, швидко оцінювати й аналізувати інформацію, активність, передбачення і вміння пристосовуватися до ігрових умов, бойовий настрій, координація рухів тощо.

Виокремлюють індивідуальні тактичні дії проти гравця з м'ячем, проти гравця без м'яча, при чисельній перевазі нападників. Усі вони вимагають раціонального вибору місця та способу протидії. Їх основу становлять технічні прийоми в захисті: стійки, пересування, вибивання, виривання, накривання, відбивання, перехват м'яча та відволікаючі дії (фінти).

Ефективність дій гравця в захисті значною мірою залежить від правильного вибору місця. Позиція захисника визначається принципами системи захисту, що використовується командою, і конкретною ігровою ситуацією. При цьому враховується місце єдиноборства, можливості нападника, допомога партнерів тощо.

Опікаючи суперника з м'ячем, захисник завжди розміщується між ним і своїм щитом. Коли ж захисник діє проти нападника без м'яча, то його позиція змінюється залежно від системи захисту й організації взаємодопомоги між гравцями. Найчастіше захисник, який діє проти гравця без м'яча, займає таке положення, щоб суперник, якого він опікає, і сам захисник утворювали разом з нападником з м'ячем так званий трикутник для підстрахування партнера, який діє проти нападника з м'ячем (рис. 34, 35).

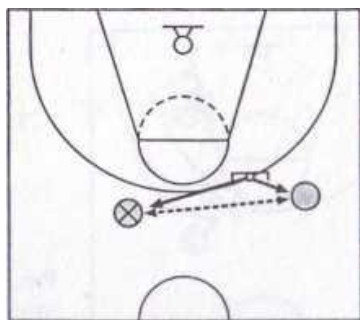


Рис. 34. Опіка нападника без м'яча



Рис. 35. Опіка нападника з м'ячем

Вибір позиції у трикутнику необхідний для того, щоб постійно стежити за м'ячем і своїм підопічним. Захисник пересувається, трохи зміщуючись у бік м'яча, тим самим запобігаючи виходу суперника до м'яча. Опікати гравця без м'яча досить важко. Для цього дуже важливо мати добре розвинений периферичний зір.

Головним у грі в захисті є раціональний вибір місця, досягнути чого можна завдяки зміні відстані й місця розташування захисника стосовно нападника з використанням усіх відомих прийомів роботи ніг. При цьому враховується система захисту і конкретні ігрові умови, можливості захисника й підопічного суперника, місця єдиноборства, завдання на даний ігровий відрізок часу, можливість взаємодопомоги тощо.

Для оволодіння м'ячем захисник використовує такі тактичні прийоми: виривання, вибивання, перехоплення, накриття, ловіння м'яча, що відскочив від щита, фінти тощо.

*Індивідуальні тактичні дії гравця без м'яча.* При активній формі захисту захисник намагається перш за все ускладнити супернику, якого він опікає, раціональне пересування й отримання м'яча. Для цього захисник займає положення збоку-позаду або збоку-попереду опікуваного суперника, між ним і м'ячем на шляху можливої передачі. Це вимагає від захисника високого рівня маневреності, що ґрунтується на добре розвиненому периферичному зорі й бездоганній роботі ніг. У полі зору захисника завжди повинен знаходитись суперник і м'яч. Чим ближче біля щита суперник, якого опікає захисник, тим він більше наближається до нападника, займаючи положення збоку-позаду. При опікуванні центрального захисник часто розміщується попереду підопічного в напівоберті до нього. При пасивній формі захисту захисник розташовується між щитом і суперником, наближаючись до нього під час ловіння м'яча.

*Індивідуальні тактичні дії проти гравця з м'ячем.* Опікаючи гравця з м'ячем, захисник звертає основну увагу на протидію пересуванню суперника до кошика й безпосередньо кидок у кошик. При цьому він завжди знаходиться між підопічним і своїм кошиком.

Залежно від місця розташування й улюблених прийомів суперника захисник повинен вміти визначити оптимальну відстань до нього, зайнявши раціональну стійку. Якщо суперник зупинився після ведення м'яча, захисник має швидко наблизитися до нього і зробити спробу відібрати м'яч або змусити суперника зробити передачу в незручному для атаки напрямку.

Якщо дриблінг суперником не використаний, то необхідно передбачити можливість ведення м'яча. У цьому випадку необхідно зайняти таке положення і стійку, щоб змусити нападника вести м'яч у менш зручному для атаки положенні або в тому напрямку, в якому буде забезпечена допомога партнерів. На початку ведення м'яча суперником захисник повинен швидко відступити від підопічного, не даючи можливості випередити себе. З особливою увагою необхідно протидіяти проходам упродовж бокових і лицьових ліній безпосередньо під щит. Опікаючи

гравця, який веде м'яч, захисник повинен пересуватися перед ним, намагаючись зупинити чи відтиснути його до бокової лінії.

Найбільш відповідальними є дії захисника під час кидка в кошик. У цьому випадку захисник завжди має знаходитися впритул до підопічного з боку найсильнішої руки, щоб тілом і руками запобігти виконанню кидка. Вистрибувати вгору для відбивання або накривання м'яча можна лише в тому випадку, коли захисник упевнений, що нападник не виконає фінт з наступним проходом під щит або у випадку проходу буде забезпечена допомога партнера.

Серед дій, що використовуються захисниками для оволодіння м'ячем під час кидків, найбільш важливими є ловіння та відбивання м'яча, який летить до кошика, і заволодіння м'ячем під час невдалих кидків суперника. Виконуючи рух до м'яча, що відскочив від кошика, захисник не повинен випускати з поля зору свого підопічного. Для цього він визначає напрямок його пересування та розташовується так, щоб не пропустити його до кошика. Тільки після цього виконуються дії, спрямовані на ловіння м'яча.

### 3.2. ГРУПОВІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В ЗАХИСТІ

Ефективний захист можливий лише під час узгоджених групових дій партнерів. До них відносяться взаємодії двох і трьох захисників, що спрямовані на здійснення допомоги одному з партнерів у складних для нього умовах.

Головні групові дії здійснюються при чисельній рівновазі чи меншості захисників. Груповими діями при чисельній рівновазі є переключення, прослизання, підстрахування, організація боротьби за відскік і групове відбирання м'яча.

*Переключення* – це обмін підопічними, коли одному із захисників створюються перепони на шляху переслідування свого підопічного чи коли він не «втримав» свого суперника. Найчастіше використовується під час заслонів суперника. Захисник, який визначив, що його партнер не в змозі переслідувати свого підопічного, переключається на суперника, якого опікав партнер, залишивши свого візаві йому. Переключення можуть реалізовуватися не тільки під час оборони кошика, але й на більших відстанях. Наприклад, під час пресингу, коли нападник без м'яча звільнився від свого опікуна чи випередив його дриблінгом. У цьому випадку на нього негайно переключається найближчий партнер, а захисник, що відстав, прямує до вільного від захисту суперника (рис. 36, 37).

**Прослизання** застосовується, коли переключатися недоцільно у зв'язку з тим, що для захисника складаються не вигідні умови під час єдиноборства. Такі ситуації виникають найчастіше під час перехресних пересувань суперників і під час спроб поставити заслін. Замість зміни підопічних під час заслону, особливо далеко від кошика, захиснику необхідно швидко відступити назад, обійти гравця, який ставить заслін, і знову наблизитися до свого підопічного. Коли ж

заслін ставиться для гравця з м'ячем недалеко від кошика, то відступання деякою мірою є ризикованим, і нападник може встигнути зробити кидок у кошик без перешкоди.

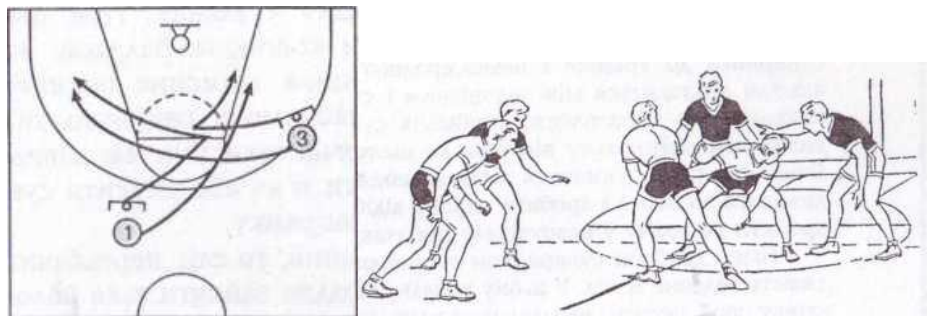


Рис. 36. Переключення при пересіченні нападників

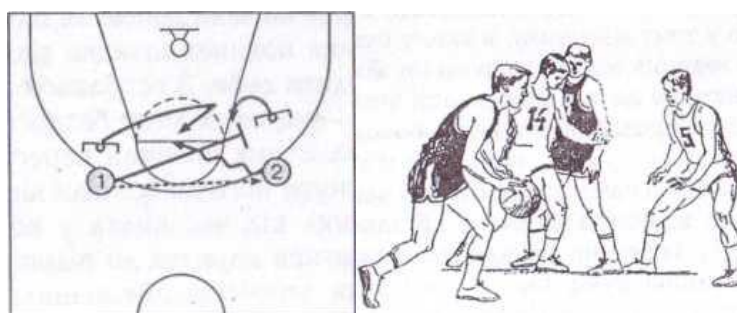


Рис. 37. Переключення в захисті при заслоні

Тому другий захисник, який опікає суперника, який ставить заслін, повинен уважно спостерігати за нападником з м'ячем і бути готовим переключитися та завадити прицільному кидку. Щоб допомогти захиснику 3 прослизнути без перешкод, його партнер повинен відступити на півкроку від нападника 2 і створити вільний прохід для свого партнера (рис. 38, а). Але коли нападник пересувається в напрямку до кошика із загрозою отримання м'яча й кидка в кошик, захисник 3 повинен прослизнути між нападниками 2 і 3 та не допустити передачі супернику 3 (рис. 38, б).

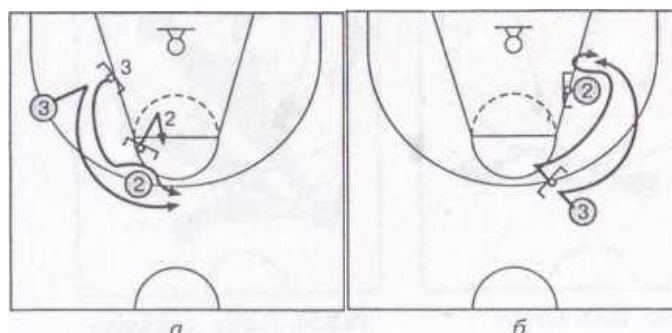


Рис. 38. Взаємодії захисників: відступання (а), прослизання (б)

Виконуючи прослизання, один із захисників трохи відступає від свого підопічного, пропускаючи попереду себе партнера, який найкоротшим шляхом продовжує переслідувати підопічного гравця. Під час прослизання пропускається той захисник, у якого на цей момент підопічний робить

більш небезпечний вихід. Під час опіки нападників, які діють з м'ячем, прослизає захисник, який опікає дриблера.

**Підстрахування** – дії одного чи кількох гравців, які допомагають опікати суперника.

Найбільш поширеним є підстрахування центрових гравців. Його може забезпечити партнер, який опікає суперника, що не володіє точними кидками із середньої та дальньої відстані, або партнер, який знаходиться на протилежному від м'яча боці («слабкому боці»). Для цього гравець, який страхує партнера, розташовується перед центровим з боку свого підопічного. Підстрахування центрального можуть здійснювати по чергові також усі гравці команди, підопічні яким на даний момент розташовуються ближче до центрального. Застосовуються також підстрахування найбільш небезпечних для атаки кошика місць на майданчику. Для цього в момент отримання м'яча суперником найближчий захисник закриває небезпечну частину майданчика, розташовуючись позаду основного захисника. Під час підстрахування захисник зміщується в бік м'яча, зробивши один-два кроки назад і сформувавши трикутник, вершинами якого є він сам, його підопічний і суперник з м'ячем. Якщо нападник з м'ячем проходить у його напрямку, то захисник, який здійснює підстрахування, повинен допомогти партнерові зупинити дриблера й відразу ж повернутися до свого підопічного. На рис. 39, а нападник 2, обігравши свого суперника, почав прохід веденням м'яча до щита, але захисник 4, який опікає центрального, підстрахував партнера, переключившись на дриблера. Тепер захиснику 2 не потрібно наздоганяти суперника 2, а можна відразу перейти на опіку центрального 4. На рис. 39, б проілюстровано підстрахування під час невдалої спроби захисника 3 перехопити м'яч. Прохід нападника 3 тепер перебиває захисник 5, а його партнер 3 переходить до опіки нападника 2.

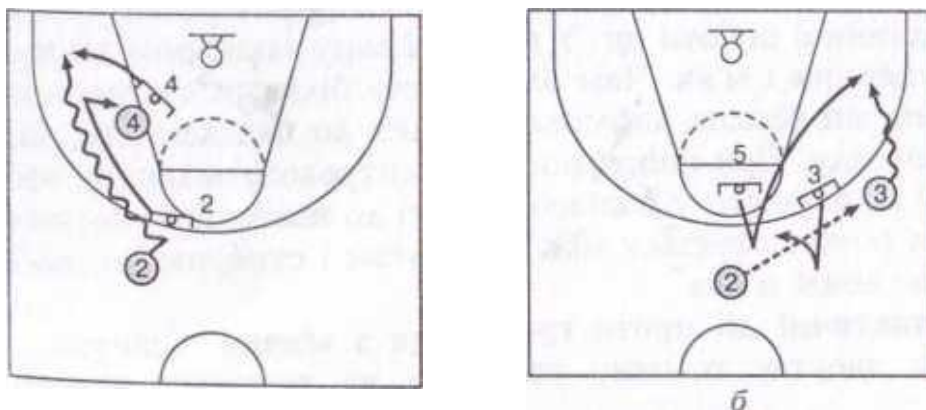


Рис. 39. Взаємодії захисників з підстрахуванням під час обведення (а) і спроби перехоплення м'яча (б)

**Групове відбирання м'яча** – взаємодії, що характеризують ступінь активності захисників. Вони вимагають рішучості й маневреності в діях партнерів. При цьому найбільші можливості створюються під час зустрічних і перехресних пересувань нападників і під час дій за зонним принципом. У першому випадку тільки-но двоє нападників наблизяться один до одного,

захисник, який опікає суперника без м'яча, починає спільно з партнером активно атакувати гравця, який володіє м'ячем, створюючи так звану «пастку», сутність якої полягає в агресивних протидіях двох захисників проти гравця, що володіє м'ячем, змушуючи його в цих несприятливих умовах виконати передачу, яка може бути перехоплена третім захисником, або змусити суперника порушити правило п'яти секунд (рис. 40).

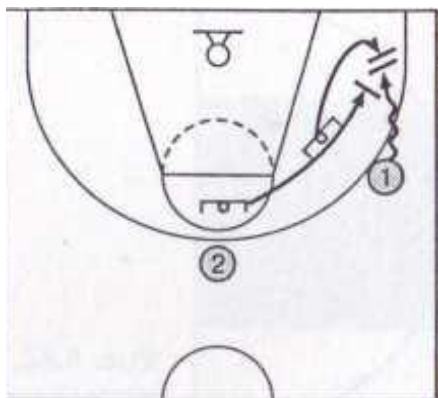


Рис. 40. Напад двох захисників на суперника

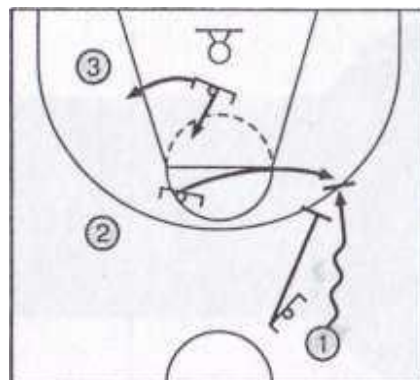


Рис. 41. Варіант нападу двох захисників на суперника з м'ячем

Під час гри у зонному захисті партнерові, в зоні якого знаходиться м'яч, допомагають захисники, що перебувають найближче до м'яча. Значно важче майстерно створювати можливість для групового відбирання м'яча. Для цього захисник має змусити нападника вести м'яч або повернутися з ним у бік своїх партнерів. Захисник 1, який опікає нападника з м'ячем, навмисно відкриває супернику шлях у бік, відтісняючи його до бокової лінії (рис. 41). Другий захисник стрімким ривком зупиняє нападника і разом зі своїм партнером намагається заволодіти м'ячем. На рис. 41 захисник 1 стрімко нападає на гравця з м'ячем, прагнучи вибити його позаду. Захисник 2 блокує нападника з м'ячем і разом з партнером 1 бере його в оточення.

**Групові взаємодії під час боротьби за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.** Метою цих взаємодій є узгодження дій партнерів так, щоб не пропустити нападників у найбільш вірогідну зону відскоку м'яча. Для цього три партнери утворюють трикутник, основу котрого становлять два гравці, які займають положення праворуч і ліворуч від щита, а вершину – гравець, який увійшов у центр зони штрафного кидка. Під час кидка м'яча в кошик ці гравці переміщуються на вказані позиції, намагаючись залишити за спиною нападників і своїм розташуванням завадити суперникам зайняти вигідні позиції для заволодіння м'ячем (рис. 42).

Після створення територіальної переваги ключове завдання – заволодіти м'ячем у якомога вищій точці польоту. Партнери, які розташовані подалі від щита, уважно стежать за своїми суперниками. Їх завданням є підстрахування можливих входів гравців задньої лінії суперника під щит та заволодіння м'ячем під час дальніх відскоків.

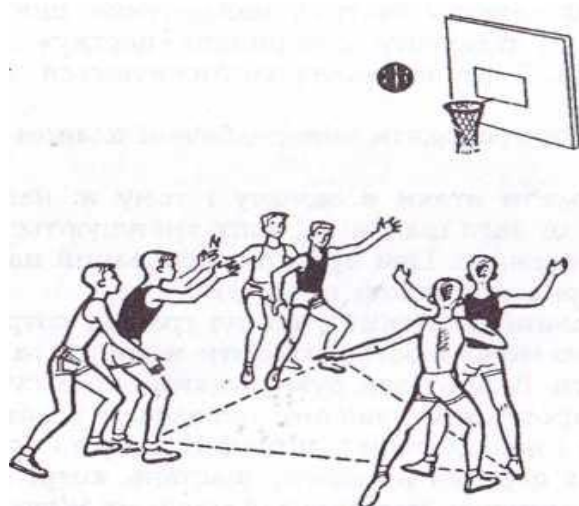


Рис. 42. Взаємодії захисників під час боротьби за оволодіння м'ячем , що відскочив від щита – «трикутник відскоку»

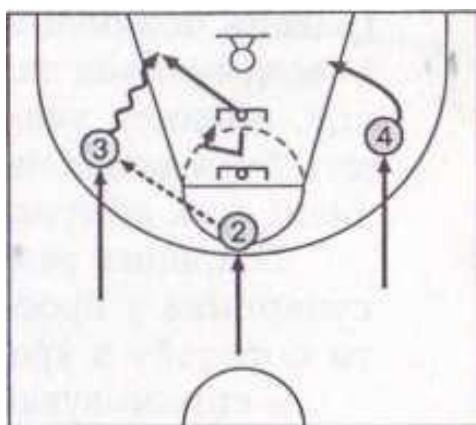


Рис. 43. Дії в захисті в чисельній меншості (2 х 3)

Під час чисельної меншості захисники змушені діяти один проти двох або трьох, двоє проти трьох або чотирьох, троє проти чотирьох або п'яти нападників. Такі ситуації трапляються під час відступу до свого щита та дій безпосередньо під щитом. У першому випадку захисники не атакують гравця з м'ячем, а лише стримують пересування суперника, розташувавшись посередині між нападниками, намагаючись не пропустити їх під щит. Діючи безпосередньо під щитом, найближчий до суперника з м'ячем захисник намагається завадити кидку в кошик або виконати точну передачу. Інші партнери розташовуються між суперниками, які залишились, намагаючись ускладнити їм прийом м'яча та мати можливість переключитися на гравця, який отримує м'яч. Найбільш доцільне розташування двох захисників проти трьох нападників – один за одним (рис. 43); трьох проти чотирьох – у вигляді трикутника. У ситуаціях, коли захисники мають чисельну більшість, вільний захисник допомагає опікати найбільш результативного суперника чи нападника з м'ячем, діючи в найнебезпечніших для кидків зонах, або обирає позиції для перехоплення м'яча.

### 3.3. КОМАНДНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В ЗАХИСТІ

Командний захист – це узгоджені зусилля п'яти гравців оборони, що спрямовані на запобігання взяття свого кошика суперником. Командний захист протистоїть діям суперника, що розвиваються під час швидкого прориву, позиційного нападу, «заморожування» м'яча, розіграшу спірного, вкидань із-за меж майданчика й виконання штрафних кидків. У кожній з цих ситуацій команди суперника організовують свої дії по-різному, і кожна ситуація вимагає протидії з боку команди, що обороняється. Щоб ефективно боротися із суперником, команда в обороні має діяти узгоджено і кожний гравець повинен знати своє місце та роль у системі командного захисту. Ролі розучуються заздалегідь, і гравець, знаючи свої обов'язки та функції, повинен мати чітке уявлення, як діятимуть його партнери. Усі п'ять гравців мають бути впевнені в тому, що їх протидії супернику будуть не менш ефективні, ніж дії гравців атакуючої команди.

Головним завданням тактики гри в захисті є руйнування можливостей суперника в проведенні атаки кошика. Захисники намагаються організувати боротьбу з урахуванням таких принципів:

- спрямовування дій суперника в необхідну для захисників частину чи місце на майданчику;
- зупинка гравця, який веде м'яч;
- оволодіння захисниками центральним коридором майданчика;
- допущення ризику в розумних межах;
- перешкоджання звичним взаємодіям суперника;
- взаємодопомога.

Доцільно розглянути кожний із цих принципів:

#### 1. Спрямування дій суперників у необхідну частину майданчика.

Нападники майже завжди мають перевагу в ініціативі, але захисники повинні намагатися надавати простір для дій суперників, який сприятливий для захисту:

- захисник, який грає проти суперника з м'ячем (проти дриблера), повинен розташуватися так, аби бути впевненим у тому, що дриблер може пересуватися лише в одному напрямку, потрібному для захисту команди;
- гравці захисту зміщуються в бік суперника з м'ячем, визначаючи розташування та пересування партнерів по захисту;
- спрямування суперника з м'ячем до бокової лінії дозволяє захисту володіти центральною частиною майданчика;
- спрямування суперника з м'ячем у визначену частину майданчика дозволяє захисту визначити «сильні» та «слабкі» сторони, що дозволяє захисникам організувати надійний захист і завадити супернику організувати звичний для нього напад.

2. *Зупинка суперника, який веде м'яч.* Коли напрямок пересування м'яча відомий, необхідно швидко зупинити його пересування. Але це зовсім нелегко здійснити захисникові, який спрямовує суперника з м'ячем до



бічної лінії. Тому йому на допомогу приходить один з партнерів другої лінії захисту, який раптово виходить на дриблера; разом вони зупиняють його пересування.

3. *Оволодіння центром майданчика.* Чим ближче м'яч до кошика, тим ретельніше має охоронятися центральна частина майданчика (рис. 44).

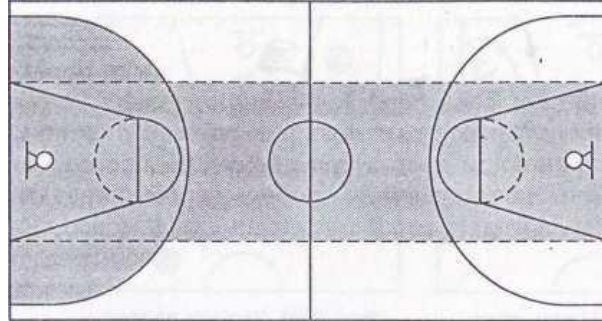


Рис. 44. Зони розташування нападників у центральному коридорі

Розташування нападників у центральному коридорі свідчить про небезпеку і зазвичай про недоліки в організації захисту. Середня частина майданчика має бути об'єктом підвищеної уваги з боку захисників, адже необхідно визнати, що кидки лише з відстані більше ніж 7 м втрачають влучність і мало кидків реалізується від бічних ліній. Нижня ж частина небезпечної зони розширена і до неї входить не тільки 3-секундна зона, але й півкола в межах ліній 3-очкових кидків (рис. 44).

4. *Ризик у розумних межах.* Коли м'яч «подорожує» під час передачі, то він нікому не належить і повинен дістатися захисникам. В основі такого положення лежить перехоплення м'яча. Для цього ризик має бути доцільним і обґрунтованим. Група гравців у захисті може скеровувати передачу м'яча в наперед організовану захисниками «пастку», направляючи суперника у визначене захисниками місце.

Суперника, який володіє м'ячем, необхідно змушувати перебувати в постійному напруженні та сумніватися у своїх діях. У деяких випадках можна ненадовго ослабити напрямок пересування суперника у потрібну для захисту частину майданчика, щоб потім раптово, стрімко й ефективно його атакувати, створивши «пастку» біля бокової лінії або у куті майданчика. У цих випадках застосовуються два тактичні прийоми:

- змусити команду суперника проводити незаплановані комбінації та інші дії;
- змусити суперника проводити атаки в одному й тому ж напрямку (наприклад, з кута майданчика, де його шанси на успіх знижуються).

5. *Перешкода взаємодіям суперника.* Цей принцип ґрунтується на реалізації взаємопов'язаних дій, що доповнюють одна одну:

- необхідно нав'язувати сильний захисний тиск на гравця, який володіє м'ячем, щоб позбавити його можливості знаходити сприятливі моменти та вигідні способи дій, звичні для нього. Виконуючи рухи руками перед суперником з м'ячем, захисник може протидіяти навісним передачам у визначені частини майданчика та провокувати виконання більш повільних

передач на далеку відстань, які змушують суперників пересуватися в незручні позиції для прийому м'яча. Створюючи простір для перехоплення м'яча, захисник може зруйнувати звичні взаємодії між нападниками;

- обираючи позиції між м'ячем і суперником, можна також протидіяти передачам м'яча у зручну для суперників позицію. При цьому необхідно провокувати навісні та поперечні передачі. Якщо така боротьба в захисті буде скоординована протягом декількох секунд, то цього вистачить, аби суперник змінив звичні комбінації в організації атак або ж змінив тактику нападу.

#### 4. Допомога партнерам:

- в основі допомоги лежить поняття «взаємодія» (співпраця) та «антиципація» (передбачення), агресивність, тобто здатність діяти в захисті, змушуючи нападника турбуватися про захист м'яча, яким він володіє;

- передбачення – це здатність до вгадування дій нападників, що дозволяє вирішувати, коли необхідно вийти для перехоплення передачі та обмінятися підопічними тощо. Вміння діяти відповідно до обставин, що змінилися, характеризує поняття «приспосовуваність». Ця здатність базується на інтуїції та на ретельному засвоєнні індивідуальних і командних особливостей гри суперника від самого початку зустрічі, на розумінні намірів суперника.

Використовуючи визначені види захисту, які передбачають орієнтування в напрямку проведення атаки суперником з потрібної для захисту частини майданчика, захисники можуть передбачити напрямки передач та їх призначення.

До систем командного захисту відносяться *персональний*, *зонний*, *комбінований* (поєднання персонального й зонного захисту) та *захист пресингом*. Кожна з цих систем розподіляється на варіанти. Наприклад, зонний захист 2-1-2; 2-3; 3-2; 1-3-1 тощо. Кожна система захисту має свої слабкі та сильні сторони.

Залежно від індивідуальних можливостей баскетболісти краще грають у певній системі захисту. Незалежно від системи захисту основним є висока тренуваність гравців і точне виконання своїх обов'язків. Тому тренер обирає один із варіантів захисту, виходячи з декількох чинників, найголовніший з яких – оцінка індивідуальних можливостей і здібностей гравців.

Захист має бути надійним, гнучким і досить легким для вивчення. Команда повинна бути готовою перейти до пресингу в будь-який момент гри. Агресивність у захисті змушує суперника змінювати свій звичний спосіб нападу та підвищує шанси для захисників заволодіти м'ячем.

Командні захисні дії втілюються у трьох системах гри: *персональній*, *зонній* і *комбінованій*. Ці системи відзначаються різними принципами протидії окремих гравців захисту супернику, а саме:

- опіка заздалегідь визначених гравців;
- опіка кількох гравців, які почергово діють на одній з половин

майданчика;

- одночасне застосування обох принципів різними гравцями команди.

Кожна система передбачає кілька варіантів захисних дій. Основним визначенням цих варіантів є площина, на якій здійснюється протидія супернику, і ступінь активності гравців, що захищаються. Відповідно до цього визначаються три основних варіанти в кожній системі захисту.

*Концентрований захист.* Під цим захистом необхідно розуміти активні дії захисників на безпосередньо близькій відстані від щита. Головні зусилля спрямовані проти суперників, які намагаються отримати м'яч або володіють ним у межах зони штрафного кидка. Під час концентрованого захисту захисники діють за принципом: чим далі знаходиться суперник від м'яча чи кошика, тим більша відстань між ним і захисником, який його опікає.

*Розосереджений захист.* Передбачає протидію на половині майданчика. Найбільш активні дії здійснюються проти гравця з м'ячем і проти гравців, які намагаються отримати м'яч у будь-якому місці. При цьому захисники можуть розташуватися на відстані 1-1,5 м від своїх підопічних або впритул до суперників.

*Пресинг.* Характеризується протидією захисників на всій території майданчика чи на його половині. Агресивні дії проводяться одночасно проти всіх нападників незалежно від місця їх розташування та володіння м'ячем. Захисник рухається впритул до підопічного.

**Персональна система захисту.** В основі цієї системи – персональна відповідальність кожного гравця команди за дії визначеного суперника. Розподіл підопічних здійснюється з урахуванням рівня підготовки гравців відповідно до їх ігрових функцій у команді. Основну увагу захисник зосереджує на своєму підопічному, безперервно контролюючи його дії, незалежно від того, володіє він м'ячем або ні.

Персональний захист має кілька варіантів – від щільної опіки до звичайного захисту, коли захисники можуть грати як з переключенням, так і без нього.

*Персональний захист без переключення.* При такому способі захисник повністю відповідає за дії свого підопічного. Переключення не здійснюються, за винятком крайньої необхідності, коли, наприклад, необхідно прикрити вільного гравця, який становить небезпеку. Персональний захист без переключення може здійснюватися різними способами – звичайною опікою, щільною опікою. Ці терміни вказують на відстань, на якій захисник утримує нападника під час опіки.

*Персональний захист з переключенням.* Цей спосіб полягає в тому, що захисники переключаються на опіку інших суперників щоразу, коли нападники здійснюють перехресне пересування або заслін, або ж переключаються лише тоді, коли опікун не здатний втримати свого підопічного й переключення стає необхідністю.

*Звичайний персональний захист* полягає в тому, що кожний захисник

під час опіки розташовується на відстані приблизно 1,5-1,8 м від суперника. Але якщо суперник наближається до кошика або володіє м'ячем у зоні можливого кидка, вказана відстань скорочується до відстані щільної опіки. Такий спосіб використовується під час звичайного ходу гри.

*Щільний персональний захист.* Під час цього способу захисник приймає низьку захисну стійку й утримує свого підопічного настільки щільно, що виконання передач між гравцями суперника стає вкрай важкою справою. Мета такого захисту – перешкодити супернику проводити напад у звичній манері, змушуючи його припуститися помилки. Баскетболісти, яких опікають таким чином, зазвичай починають метушитися і втрачають здатність дотримуватися своєї манери гри. Такий варіант захисту використовується наприкінці матчу, коли команда програє або переважає суперника у швидкості.

*Персональний захист по всьому майданчику* (персональний пресинг) – найбільш активна форма ведення гри. Її з успіхом застосовують проти команд, рівних за силами, й особливо проти команд, які переважають за кількістю високорослих гравців.

*Пресинг* – активна опіка суперника, яка полягає в тому, що захисники організують інтенсивний тиск на нападників з метою відібрати м'яч, зруйнувати плавність ведення гри, перехоплення ініціативи. Характерною його рисою є вибір захисниками позицій, де вони щільно опікають нападників без м'яча, обираючи позиції на шляху можливої передачі м'яча й тим самим створюючи умови для його перехоплення в суперника.

Під час пресингу зміщення захисників на перехоплення чи групове відбирання м'яча здійснюється в напрямку суперника, «відтиснутого» на один із флангів майданчика (рис. 45).

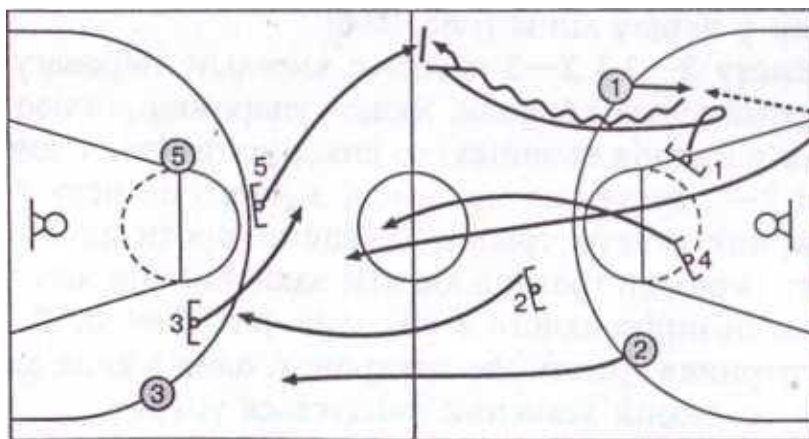


Рис. 45. Варіант персонального пресингу після закинутого м'яча

З моменту заволодіння м'ячем суперником кожний захисник одразу протидіє закріпленому за ним нападнику по усьому майданчику, перешкоджаючи його вільному пересуванню, ловінню, веденню і передачам м'яча. Активним тиском захисники дезорганізують дії нападників, руйнуючи їх плани. Застосування пресингу вимагає високого рівня фізичної та технічної підготовки гравців, чітко узгоджених групових дій, взаємної

підтримки, творчого використання комбінацій для відбирання і перехоплення м'яча, раптовості дій. Використання цього способу захисту активізує гру, мобілізує баскетболістів на рішучі та сміливі дії. Але характер дій змінюється у міру наближення суперника з м'ячем до кошика. Якщо умовно розподілити майданчик на чотири сектори (рис. 46), то на підступах до сектора I команда діє з максимальною долею ризику, використовуючи всі можливості для групового відбирання або перехоплення м'яча. У секторі II команда веде найактивнішу боротьбу із суперником, який пересувається з м'ячем або закінчив ведення: захисники намагаються змусити нападників порушити правило восьми секунд у тилівій зоні чи поспішати з передачами. У секторі III гравці продовжують щільно опікати нападників, застосовуючи переключення, прослизання, активно протидіючи заслонам. Груповий відбір м'яча проводиться біля центральної та бокової ліній. Якщо забезпечено підстрахування, то захисники сміливо йдуть на перехоплення м'яча й намагаються ускладнити супернику розгортання позиційного нападу.

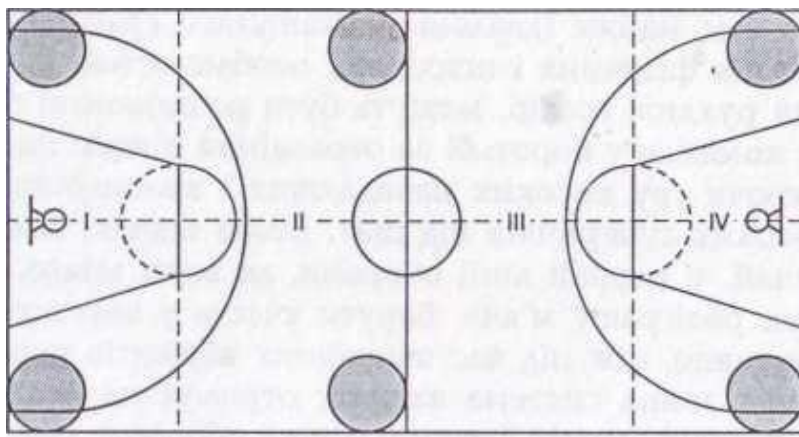


Рис. 46. Сектори дій команди під час пресингу (I, II, III, IV)

Якщо ж супернику з м'ячем вдалося проникнути в сектор IV і діяти безпосередньо біля кошика, то команда застосовує персональний захист з груповим відбирання м'яча. Якщо суперник проводить атаки проти пресингу через центрального, який діє у півколі штрафного майданчика, то опікати його необхідно попереду-збоку, не даючи змоги йому отримати м'яч. Підстрахування проти навісної передачі центральному через захисника має здійснювати гравець, який на цей момент опікає найбільш віддаленого від м'яча суперника.

Зонна система захисту полягає у використанні територіального принципу організації оборони та ґрунтується на відповідальності кожного із захисників за визначені зони майданчика. Для цього частини майданчика розподіляють на декілька зон, у кожній з яких розташовується один захисник. Він відповідає за дії суперника, який з'явився в його зоні та при необхідності переміщується до сусідньої зони для допомоги партнерам. Усі гравці стають обличчям до м'яча і рухаються одночасно з кожною його передачею, постійно узгоджуючи свої позиції з позицією м'яча.

Пересування захисників залежить від позиції нападника, який отримує м'яч. Якщо суперник знаходиться в позиції, зручній для кидка, то найближчий захисник має завадити нападнику отримати м'яч, намагаючись його перехопити. Захисники розташовуються у позиціях, що надають нападникам мінімум переваги. Якщо м'яч передано за спину одного із захисників першої лінії оборони, то цей захисник пересувається в напрямку кошика, відновлюючи позицію, що дозволяє йому бачити м'яч, і одночасно прикриваючи можливого нападника, який увійшов усередину зони.

Основна стійка під час зонного захисту більш висока, ніж під час застосування персонального захисту.

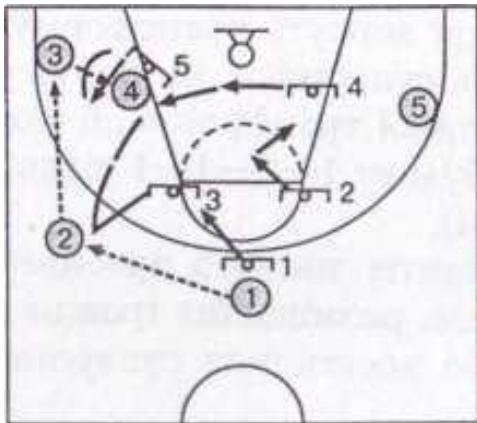


Рис. 47. Зонний захист 1-2-2

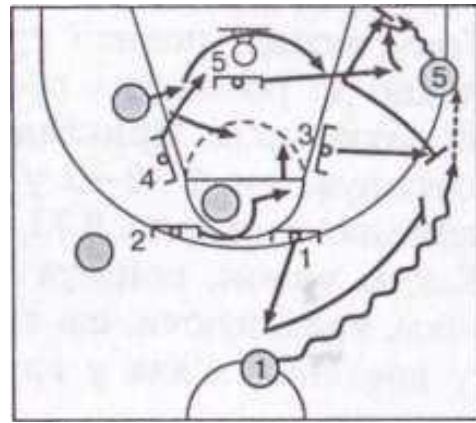


Рис. 48. Зонний захист 2-2-1

**Зонний захист 1-2-2** ефективний усередині ділянки штрафного кидка й під кошиком. Початкове розташування гравців схематично зображене на рис. 47.

Найшвидшому гравцеві 1 дається широка можливість для пересування. Його партнери 2 і 3 мають бути рухливими й високими. Гравці 4 і 5 повинні вміти краще за всіх боротися за право володіти м'ячем під кошиком. Гравці 1 і 2 або 3 зобов'язані утримувати позиції при будь-якому кидку суперника. Гравець 1 має можливість пересуватися швидко до щита суперника та створювати сприятливі умови для контратак. Можливість такого маневру змушує суперника тримати одного чи двох гравців на підстрахуванні. Гравці 4 і 5 мають опікати центрових суперників усередині штрафної зони на дальній від м'яча стороні. Пересування гравців зображене на рис. 47.

**Захист 2-2-1** доцільно застосовувати як основний, оскільки він дозволяє успішно використовувати групове відбирання м'яча в тилевій зоні майданчика. Цей захист дозволяє розвивати атаку швидким проривом. Він сильний проти кидків з близької та середньої відстані у стрибку. Однак цей захист має вади на вершині ділянки штрафного кидка тому, що два гравці першої лінії повинні встигати відійти назад, щоб запобігти кидкам з цієї позиції. І все-таки це – агресивний захист, який можуть використовувати швидкі команди із гравців невисокого зросту, серед яких є один достатньо високий гравець для ефективноної боротьби під щитом (рис. 48).

**Зонний захист 1-3-1.** У передній і третій лініях оборони захищаються

по одному гравцю, а в середині – троє. Три гравці другої лінії займають вихідні позиції на рівні лінії штрафного кидка (рис. 49).

Захист 1-3-1 забезпечує оборону на близьких відстанях до кошика і використовується проти команд, які нападають двома центровими чи мають достатню кількість гравців-снайперів. Метою цього варіанта захисту є створення лінії з трьох гравців між кошиком і м'ячем незалежно від переміщення м'яча. Один гравець висувається вперед, три інші діють на другій лінії, а один обороняє щит.

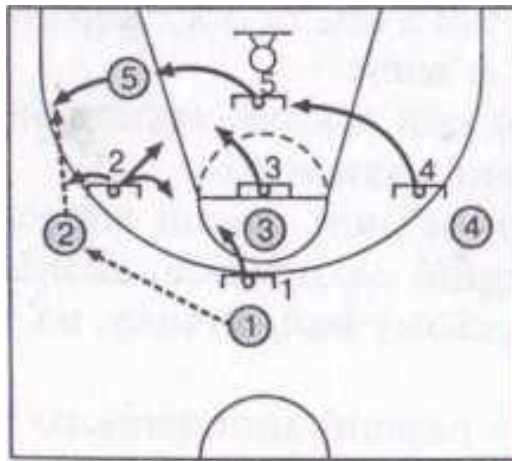


Рис. 49. Варіант захисту 1-3-1

При застосуванні будь-якого варіанта зонного захисту необхідно намагатися, щоб під щитом діяли гравці високого зросту, фізично добре підготовлені, які володіють високим стрибком і можуть вміло боротися за оволодіння м'ячем, що відскочив від кошика. У першій лінії повинні грати найбільш швидкі та працездатні гравці, які добре розуміють один одного й ігрові ситуації. Вони першими вступають у боротьбу із суперником, виконуючи великий обсяг роботи, завжди першими проводять контратаки та здійснюють стрімкий напад.

Велике значення для оборони має своєчасний відступ до захисту після закинутого м'яча або після його втрати. Тому один або два гравці завжди намагаються завадити швидкому переходу суперника в напад.

**Зонний пресинг** – найбільш агресивний варіант захисних дій, який важко подолати нападникам. Він поширюється на весь майданчик, три чверті або половину майданчика, аби вивести суперника з рівноваги та зруйнувати його напад. Головні зусилля захисників спрямовані проти суперника з м'ячем. Сутність зонного пресингу полягає в тому, що гравці починають захищатися, не відходячи назад, як у попередніх варіантах, а використовуючи зонний принцип захисту одразу в тилівій зоні суперника, де розпочинається активна боротьба за м'яч.

Залежно від обраного варіанта зонного пресингу гравці розміщуються у дві, три і навіть у чотири оборонних лінії відносно кошика, який потрібно захистити. Відступаючи до свого кошика, захисники пересуваються з урахуванням переміщення м'яча й суперників, намагаючись атакувати гравця з м'ячем двома партнерами. Водночас інші партнери по захисту

займають позиції, що перешкоджають супернику виконання небезпечних передач, створюючи умови для перехоплення м'яча. Для цього захисник, який опікає гравця з м'ячем, прагне відтіснити нападника до найближчого партнера, який знаходиться на кордоні найближчої зони. Партнер виходить назустріч дриблеру суперника, щоб зупинити його, і разом з партнером намагаються відібрати м'яч. Якщо ж захисникам не вдається заволодіти м'ячем, то вони намагаються змусити суперника повернутися і виконати передачу назад. Інші захисники блокують найближчі шляхи для передачі, розташувавшись між суперником з м'ячем і його партнерами та відсікаючи останніх від гравця, який володіє м'ячем.

Зонний пресинг, як і звичайний зонний захист, може здійснюватись із різних вихідних положень захисників.

Як тільки суперник оволодіє м'ячем, гравці оборони займають свої позиції в захисті. Виходячи з позицій захисників, визначаються різноманітні варіанти зонного пресингу: по усьому майданчику, на трьох чвертях і на половині майданчика.

Непарна кількість гравців першої лінії зонного пресингу має такі тактичні побудови: 1-2-1-1; 3-1-1; 3-2 і 1-2-2; побудова з парною кількістю гравців у першій лінії оборони може бути: 2-2-1; 2-1-2; 2-3. Але для всіх варіантів під час зонного пресингу характерні однакові взаємодії гравців після того, як суперник заволодіє м'ячем.

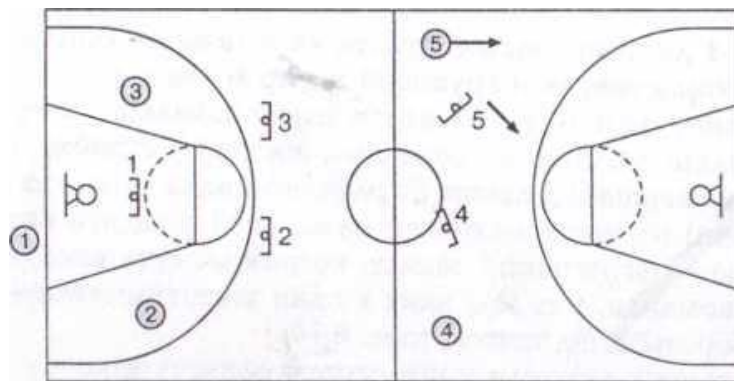


Рис. 50. Вихідне розташування при зонному пресингу 1-2-2 під час вкидання м'яча з-за лицьової лінії

У зонному пресингу виокремлюють три фази. Перша – дії захисників при введенні м'яча у гру або під час заволодіння суперником м'ячем. У цій фазі основні зусилля спрямовані на перехоплення м'яча. Для цього під час введення м'яча у гру створюється чисельна перевага захисників: гравець, який вкидає м'яч, знаходиться поза межами майданчика і виключений практично з гри, тобто п'ять захисників на майданчику протидіють чотирьом нападникам. Перехоплення м'яча здійснюється на близькій відстані від щита суперника – від лицьової лінії до дуги зони штрафного кидка.

Друга фаза – дії гравців під час відступу до свого кошика. Головний акцент тут робиться на відбиранні м'яча у гравця, який ним володіє. Це



відбувається в центральній частині майданчика між дугами штрафних зон команд.

Третя фаза (у своїй тилівій зоні) – у межах зони штрафного кидка. Захисники активно протидіють гострим передачам і прицільним кидкам, організують боротьбу за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита, і створюють сприятливі умови для швидкого прориву.

Оскільки головні взаємодії захисників під час зонного пресингу по всьому майданчику подібні до зонного пресингу на  $\frac{3}{4}$  і  $\frac{1}{2}$  майданчика, то за винятком першої фази захисту немає необхідності розглядати їх окремо. Більш доцільно розглянути їх перехід до стандартних дій захисників залежно від початкового розташування.

## РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

### 4.1. НАВЧАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ

Взаємодії гравців здійснюються за допомогою прийомів гри. Отже, всі прийоми гри є засобами тактики. Під час вивчення будь-якого прийому гри баскетболісти повинні усвідомити значення його тактичного застосування. Так, під час вивчення передач необхідно знати, в яких ситуаціях і яким чином застосовувати певні передачі, за яких умов гри доцільний той чи інший прийом, спосіб.

Наприклад, гравці починають застосовувати ведення м'яча. Тренер повинен припинити недоцільне пересування з м'ячем або надмірне захоплення дриблінгом.

Тактика пересування під час навчання є найбільш складною. Протягом усього періоду занять баскетболом тренер має пояснювати доцільність пересування. Наприклад, під час навчання звільнення від опіки суперника маневри гравця без м'яча є дуже важливими не тільки з огляду на вихід для отримання м'яча після передачі, але й для відволікання уваги захисників від м'яча, розосередження захисних розстановок і для ускладнення супернику проведення ефективних командних дій у захисті: відступання, переключення, підстрахування тощо. Типовими тактичними діями нападника під час навчання можуть бути дії, схематично зображені на рис. 51, 52, 53.

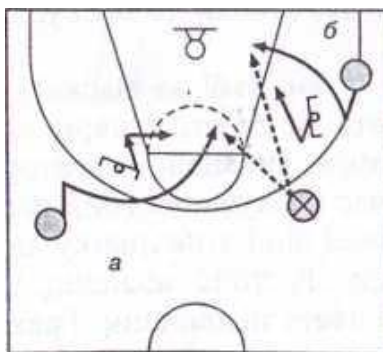


Рис. 51. Вибір одного із двох варіантів проникнення під щит, звільнившись від опіки: пересування попереду захисника (а) і позаду захисника (б). Обидві дії здійснюються початковим рухом у напрямку, протилежному реальному пересуванню

Залежно від поведінки захисника, наприклад, намагання перешкодити отриманню м'яча нападником, гравець звільняється від опіки суперника завдяки відволікаючим діям, пересуваючись до м'яча чи від м'яча (рис. 52, 53).

Індивідуальні дії відображають тактичне мислення гравців. Отже, навчити тактики необхідно під час опору суперника, тобто дії мають носити змагальний характер. Після пояснення та показу прийому його деякий час виконують у полегшених умовах без суперника, в повільному темпі тощо. Згодом у вправу вводять суперника, який діє згідно з поставленими тренером завданнями. Пізніше коло його дій розширюється, єдиноборство набуває характеру змагання. Далі прийоми удосконалюються в умовах гри.

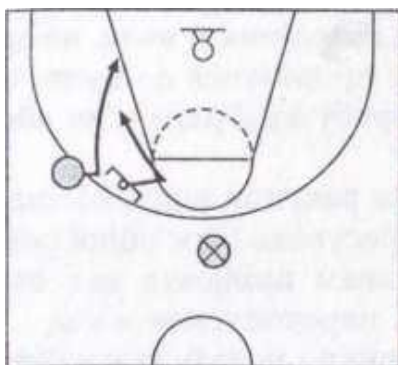


Рис. 52. Гравець без м'яча намагається вийти з поля зору захисника

Навчання індивідуальних тактичних дій розпочинається із засвоєння прийомів нападу. Ці дії є найбільш складними.

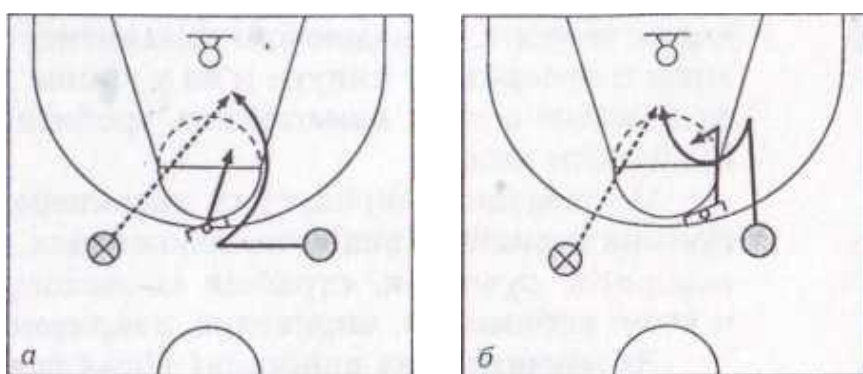


Рис. 53. Звільнення від опіки суперника за допомогою відволікаючих дій, пересуваючись до м'яча (а) або від м'яча (б)

Індивідуальні дії в нападі починають засвоювати з прийомів звільнення від опіки захисника, виходу для отримання м'яча та заволодіння м'ячем. Тут насамперед важливим є вибір моменту й напрямку виходу, спосіб ловіння з подальшим прикриванням м'яча і спостереження за грою.

Спочатку гравці виконують вихід ривком, а потім у поєднанні із фінтами. Наступний крок – засвоєння дій з м'ячем. Спочатку вивчають прийоми обігравання суперника з місця (передача, кидок), а потім – у русі разом з обведенням захисника після отримання м'яча.

Останніми опановують заслони, починаючи зі статичних (зовнішній, внутрішній заслін), потім засвоюють наведення.

Після оволодіння виходами для отримання м'яча за допомогою заслонів відпрацьовують прийоми боротьби за м'яч під щитом.

Завершальний етап – це засвоєння звільнення після заслонів і відволікання захисників під час проходу до щита.

Індивідуальні тактичні дії захисників вивчають у такій послідовності: опіка гравця, який отримав м'яч і стоїть на місці (захисник наближається, вибиває і накриває м'яч, заважає виконати передачу). Згодом вчать, як опікати гравця, який володіє м'ячем під час руху (супроводження, вибивання м'яча під час ведення, накривання кидка); як протидіяти

гравцеві, який передав м'яч (відступ захисника й зайняття нової позиції для спостереження за м'ячем та діями свого підопічного). Потім переходять до вивчення протидій гравцеві, який виходить під щит для боротьби за м'яч (перешкоджання виходу – «відсічення» від м'яча), і навчання протидій заслонам (відступання чи переключення).

Удосконалення індивідуальної тактики відбувається під час вивчення групових і командних дій.

При засвоєнні *індивідуальних дій* потрібно дотримуватися певної послідовності. Спочатку необхідно вивчити окремі технічні прийоми гри в умовах, що сприяють розвитку орієнтування та швидкості реакції. Потім важливо засвоїти ігрові дії в обстановці, що відповідає конкретним ігровим ситуаціям, і, нарешті, – ігрові дії в умовах ускладненої групової взаємодії гравців. Ця взаємодія є своєрідним підведенням до засвоєння тактичних систем гри в нападі та захисті.

Вирішуються вказані завдання таким чином: у кожній вправі з вивчення техніки підбирається посилене тактичне завдання. Важливо не ускладнити процес оволодіння технічним прийомом, а допомогти усвідомити його значення і правильно застосувати в умовах, що змінюються.

У ході виконання вправ доводиться змінювати дії залежно від: сигналу (переважно зорового); напрямку польоту м'яча; характеру та напрямків дій партнера; способу пасивної чи активної протидії умовного суперника.

Тактичні завдання, які постають перед гравцем без м'яча, завжди пов'язані з вибором найбільш зручної позиції для оволодіння м'ячем, або для розвитку атаки, або для її завершення. З цією метою застосовується вихід на вільне місце, що допомагає своєчасно «відірватися» від захисника, отримати м'яч від партнера чи відвернути увагу захисника від партнера з м'ячем.

Перш ніж вийти на вільне місце, гравець повинен оцінити розташування партнерів та їх захисників, визначити напрямок свого виходу з урахуванням розташування захисника, який ним опікається, і обрати момент, щоб зробити ривок, змінити швидкість бігу, змінити напрям бігу, зробити фінт на ривок.

Ігрові дії, що використовуються при засвоєнні індивідуальної тактики з м'ячем дуже різноманітні. Залежно від обстановки гравець може або передати м'яч, або обійти захисника і, ведучи м'яч, пройти з ним до щита, або кинути м'яч у кошик тощо. Спрямованість індивідуальних дій гравець визначає самостійно залежно від конкретної ситуації.

**Орієнтовні вправи**, що сприяють засвоєнню індивідуальних тактичних дій на початковому етапі навчання.

Орієнтовні вправи на засвоєння пересування:

1. Побудова – шеренгами по 5-6 гравців, обличчям до викладача, в положенні високого старту.

Виконання: за рухом руки викладача в сторону виконується ривок у вказаному напрямку.

Варіанти: коли викладач опускає обидві руки вниз – ривок не виконується; за рухом правої руки вправо – ривок робиться в протилежний бік (уліво) і т.д.

Методичні вказівки: сигнали подаються несподівано, швидко, з різними за тривалістю паузами після попередньої команди.

2. Тактична побудова – попарно в потилицю один до одного, не ближче ніж на відстані 1 м.

Виконання: гравець, що стоїть попереду виконує ривки, зупинки, пересування в різних напрямках. Позаду стоїть партнер, повторює всі дії і, обравши для себе момент, вибігає вперед, стаючи в цій вправі ведучим.

Майданчик для пересування може бути обмежений.

Варіанти:

а) якщо до певного місця гравець, який біжить позаду, не вирветься вперед, він залишається знову в тій самій ролі;

б) як тільки гравець, який знаходився позаду, вирветься вперед, партнер має його «поквачити» (торкнутися рукою) і т. д.

### ***Вправи на засвоєння ловіння та передачі м'яча:***

1. Тактична побудова – колонами на відстані 7-8 м від стіни, на якій на рівні грудей крейдою намальований квадрат 40x40 см. За 3 м від стіни проводиться лінія. Один із гравців стає спиною до стіни й обличчям до колонки. Радіус його пересувань праворуч і ліворуч обмежується 3-метровим коридором.

Виконання: гравець, що стоїть у колоні першим, передає м'яч гравцеві, який знаходиться в коридорі. Отримавши м'яч, гравець повинен відразу повернутися і влучити ним у квадрат.

Варіанти: те саме, але гравець, який передає м'яч, застосовує фінт на передачу, щоб виконати її в несподіваний для партнера момент.

Методичні вказівки: можна накреслити на стіні два, три квадрати й позначити їх цифрами. Гравець, що передає м'яч, одночасно називає номер квадрата, в який партнер має влучити м'ячем.

2. Тактична побудова – групами по 6 осіб, як показано на рис. 54. На кожна групу по 2 м'ячі.

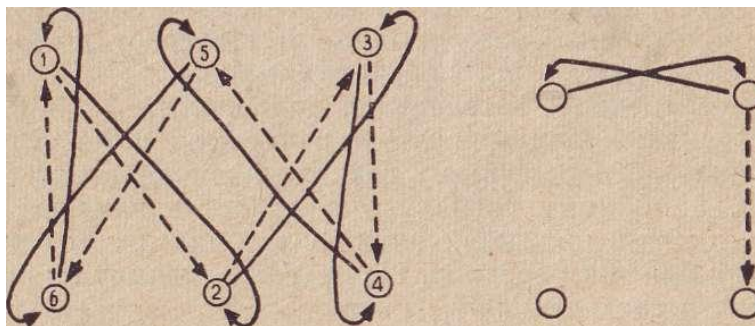


Рис. 54

Рис. 55

Виконання: 1,2 і 3 передають м'яч між собою в один і той самий бік; те саме роблять 4, 5 і 6.

Варіанти: а) гравець 3 передає м'яч 6, а 4 – гравцеві 1. Гравці після передачі перебігають у напрямку передачі:

б) гравець, який передав м'яч, повинен перебігти на протилежний бік перед гравцем, який виконує чергову передачу. Ця вправа виконується одним м'ячем.

Методичні вказівки: у варіанті «а» гравці кожної трійки повинні правильно обрати момент для передачі, щоб вона не збіглася в часі з передачею м'яча іншою трійкою. У другому варіанті введення додаткових умов підвищує контроль за діями гравця, змушує осмислювати ситуацію, перш ніж обрати момент для своїх дій.

При розстановці гравців у вигляді чотирикутника потрібно враховувати характер дій гравця, які слідуватимуть за передачею. Наприклад: а) передача м'яча виконується в чітко обумовленому напрямку – праворуч або ліворуч. Зміна місця в напрямку передачі відбувається відразу ж після її виконання. Те саме, але зміна місця в цьому напрямку відбувається в момент, коли партнер зловив м'яч;

б) м'яч передається в цьому ж напрямку, але гравець міняється місцем з партнером, який стоїть поруч у колоні (рис. 55);

в) м'яч передається так само, а гравці міняються місцями по діагоналі та навпаки: м'яч передається по діагоналі, а місцями міняються сусідні гравці;

г) м'яч передається в довільно обраному напрямку (праворуч або ліворуч, по діагоналі) та залежно від цього гравці міняються місцями, як указано вище.

Методичні вказівки: основна увага приділяється усвідомленому та своєчасному вибору моменту, напрямку передачі м'яча, подальшим діям.

При вивченні та вдосконаленні **ведення м'яча** вводяться умови, які визначають напрямок руху гравця з м'ячем, зміну висоти його відскоку, а також початок або закінчення ведення. Наприклад:

#### 1. Тактична побудова – у зустрічні колони.

Виконання: гравець веде м'яч до колони, що розташована навпроти, а партнер, який стоїть у ній першим, рухом руки вказує на напрямок свого виходу, напрямок, у якому партнер має передати йому м'яч.

Варіанти: а) партнер вибігає в довільно обраному ним напрямку без попереднього показу. Гравець, який веде м'яч, повинен сам його визначити і точно віддати м'яч;

б) якщо партнер із протилежної колони не виходить назустріч, то необхідно вести м'яч до обумовленого місця, зупинитися, виконати поворот і повернути м'яч у свою колону. Якщо партнер вибігає назустріч ведучому – передати йому м'яч та перейти в колону, що стоїть навпроти;

в) гравець веде м'яч до колони, що стоїть навпроти, довільно змінюючи напрямок свого пересування. Гравець, що стоїть навпроти, також самостійно обирає напрямок свого виходу й позицію, найбільш зручну для отримання м'яча.

#### 2. Тактична побудова – у зустрічні колони.

Виконання: гравець веде м'яч і діє за заздалегідь обумовленим сигналом. Наприклад, за одним сигналом гравець зупиняється, передає м'яч у протилежну

колону, а сам пересувається в напрямку передачі. За іншим сигналом він передає м'яч у свою колону.

Методичні вказівки: краще користуватися зоровими сигналами, періодично змінюючи їх значення. Наприклад, за помахом руки вгору гравець зупиняється і передає м'яч. Якщо рух рукою відсутній, гравець продовжує ведення м'яча. Потім за помахом руки вгору він не веде м'яч, а за помахом униз – зупиняється і т. д.

При засвоєнні *кидків у кошик* введення певних умов сприяє вибору місця для кидка, способу його виконання, а також своєчасному включенню в боротьбу за м'яч, що відскочив. Дуже корисними при цьому є вправи 1x1.

У процесі навчання окремі технічні прийоми об'єднуються в ігрові дії та вирішуються більш складні індивідуальні тактичні завдання.

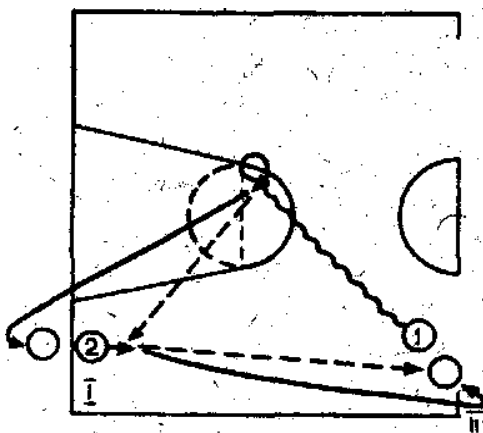


Рис. 55

Ігрові дії можна ускладнювати, змінюючи характер їх завершення. Так, гравець 1 веде м'яч, як показано на рис. 51. Він може або зупинитися і передати м'яч після повороту, або зупинитися й виконати кидок з місця. Залежно від цього 2 або вибігає йому назустріч, або прямує до щита й ловить м'яч після кидка.

Потім засвоюються індивідуальні дії без м'яча з метою звільнення від противника й виходу на вільне місце, а також із застосуванням удаваних маневрів «на ведення»: фінт «на ведення» з подальшою передачею м'яча в будь-якому напрямку: фінт «на ведення» з подальшим веденням м'яча в напрямку фінту і в протилежному напрямку: фінт «на ведення» з подальшим поворотом і веденням м'яча в іншому напрямку.

При засвоєнні фінтів потрібно, аби відволікаючі дії виконувалися з такою самою амплітудою і в такому ж темпі, як цього насправді вимагає прийом.

Закріпленню вивчених індивідуальних дій сприяє виконання різноманітних вправ 1x1 із застосуванням змагального методу.

Завдання гравцеві нападу спочатку суворо регламентуються, а потім йому надається право вільного вибору дій. Наприклад, вивчаючи фінт «на передачу» в один бік, прохід з веденням в інший і кидок з близької відстані, захисник спочатку діє з певними обмеженнями, а нападник повторює прийом в один і

той самий бік. Потім протидія захисника посилюється, а нападник обирає спосіб дії залежно від ситуації та рухається в одному чи іншому напрямку.

У єдиноборстві із захисником часто визначальну роль відіграє саме фінт. В ігрових прийомах без м'яча більш часто застосовуються: фінт на прохід в один бік з відходом в інший; фінт на ривок в один бік і відразу ж повторний ривок у тому ж напрямку; фінт на прохід в один бік, фінт на прохід в інший бік і ривок у початковому напрямку.

У діях з м'ячем фінти виконуються: на передачу з подальшою передачею в тому ж і інших напрямках; з подальшим веденням, а також з подальшим кидком.

Фінти на кидок зазвичай застосовуються в таких ігрових діях: фінт на кидок з подальшою передачею м'яча в будь-якому напрямку; фінт на кидок з наступним веденням; фінт на кидок з наступним кидком або поворотом і кидком у стрибку.

### ***Вправа.***

Тактична побудова – по колу.

Виконання: м'яч передається гравцеві, що стоїть поруч у колі. Гравець прямує за своєю передачею. Впіймавши м'яч, імітує передачу, після повороту передає м'яч гравцеві, який стоїть найближче, а сам виконує те саме, що і перший.

Дії з фінтами вдосконалюються при виконанні вправ 1x1 з пасивною та активною протидією.

Удосконалювати ігрові дії необхідно за тими функціями, які закріплені за гравцем у команді. Наприклад, крайній нападник відпрацьовує прохід уздовж лицьової лінії, зупинку й кидок м'яча у стрибку з поворотом на 180°; центровий гравець вивчає вибір позиції та прийоми безпосередньої атаки кошика й боротьби за м'яч, який відскакує від щита. Гравці задньої лінії вдосконалюють індивідуальну тактику у виборі позиції та моменту для дальнього кидка і т. д.

Окрім ігрових дій, характерних для визначених функцій баскетболістів у команді, всі гравці вивчають індивідуальні прийоми, що включають складні технічні дії: ведення м'яча, ловіння його й кидок у стрибку із «зависанням», з подальшим добиванням м'яча в кошик у стрибку однією рукою тощо. Ці та інші прийоми, підібрані за таким же принципом, закріплюються та вдосконалюються у вправах із протидією захисника (1x1); гравці вдосконалюються у швидкій зміні ігрових прийомів залежно від активної протидії, яку їм чинять.

Дуже важливо для баскетболістів обміркувати (подумки «проговорити») варіант індивідуальної дії, перш ніж її застосувати. Це сприяє розвитку тактичного мислення і дозволяє успішно переключатися з одних ігрових прийомів на інші.

### ***Вправи для навчання індивідуальних тактичних дій у нападі***

1. Човниковий прискорений біг із зупинками та поворотами. Ривок від лицьової лінії до лінії штрафного кидка і назад, потім – до середньої лінії та



назад до лінії штрафного кидка і ривок від лінії штрафного кидка до лінії штрафного кидка на протилежному боці майданчика.

2. Те саме, але з веденням м'яча.

3. Гравці шикуються в колону по одному. По черзі виконують маневр проти захисника, огинаючи його зі спини й намагаючись вийти для отримання м'яча.

4. Тактична побудова – по троє (2 нападники, 1 захисник). Захисник опікає гравця без м'яча. Гравець без м'яча повинен наблизитися до захисника і потім раптово зробити прискорення для отримання м'яча.

5. Те саме, але для відволікання захисника на себе.

6. Вправа у трійках. Нападник повинен обігнати захисника, отримати від тренера чи партнера м'яч і зробити кидок. Після виконання вправи функції гравців змінюються (рис. 56).

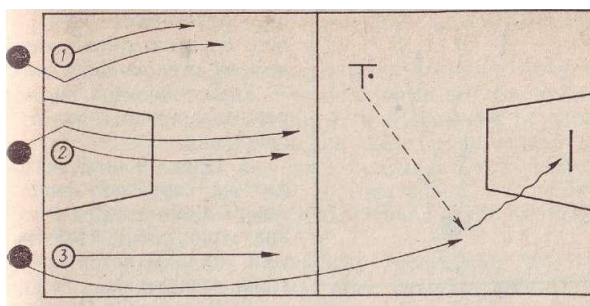


Рис. 56

7. Те саме, але із застосуванням ведення та передачі м'яча (рис. 57).

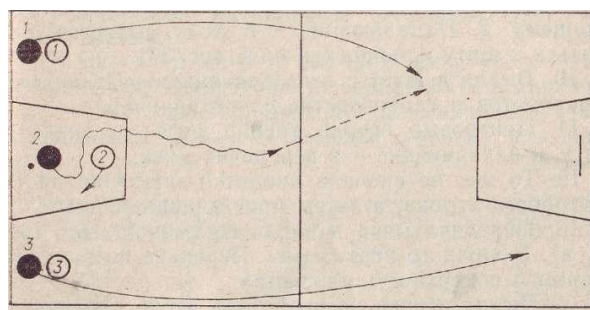


Рис. 57

8. Центровий гравець вривається у штрафний майданчик, застосувавши вихід «петлею», і в єдиноборстві із захисником закидає м'яч у кошик (рис. 58).

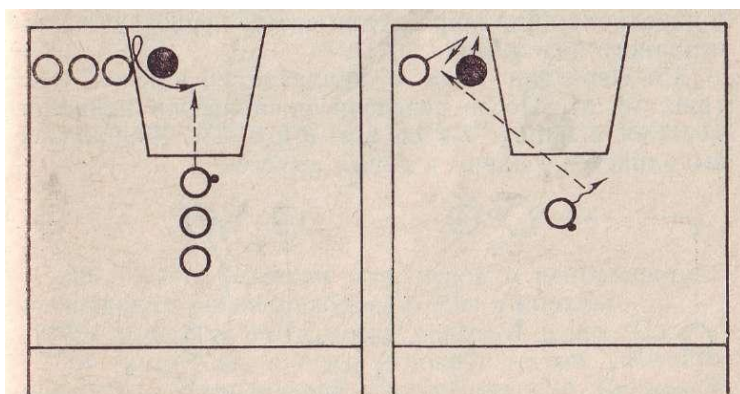


Рис. 58

Рис. 59

9. Те саме, але центровий повертає м'яч партнерові, щоб той виконав кидок у стрибку із середньої відстані. Центровий бореться із захисником за м'яч, який відскочив.

10. Те саме, але проти гравця з м'ячем вводиться захисник.

11. Нападник виходить на вільне місце рухом уперед-назад (рис. 59). Отримавши м'яч, він намагається обіграти захисника.

12. У парах. Гравець 1 веде м'яч до лінії штрафного кидка. Зупиняється, виконує поворот і віддає м'яч нападникові 2. Нападник 2 із ходу намагається прорватися до щита й закинути м'яч у кошик (рис. 60).

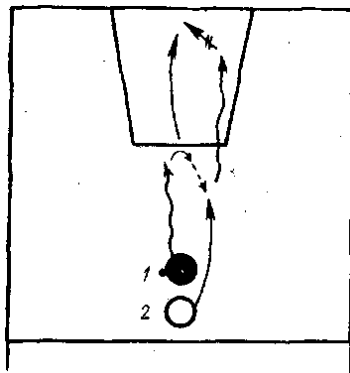


Рис. 60

13. Вихід до щита з використанням ведення м'яча і поворотів у єдиноборстві із суперником.

14. Центрові гравці тренуються у виходах до щита, а нападники – у передачах м'яча.

15. Те саме, але спочатку вводиться захисник проти центрального гравця, а потім – проти нападника.

16. Передача м'яча в парах зі зміною місць (рис. 61, а). У кожного гравця м'яч. Передача виконується ударом об поверхню майданчика.

17. Вихід гравця на вільне місце для отримання м'яча (рис. 61, б). Гравець 3 виходить на вільне місце, отримує м'яч від гравця 1, виконує поворот і передає м'яч у напрямку свого початкового вихідного положення.

18. Передача м'яча в квадраті зі зміною місць (рис. 61, в). Після передачі м'яча гравці міняються місцями в парах: 1-й з 2-м, 3-й з 4-м. Вправа виконується з одним і двома м'ячами.

19. Те саме, але в парі з гравцем, який не володіє м'ячем.

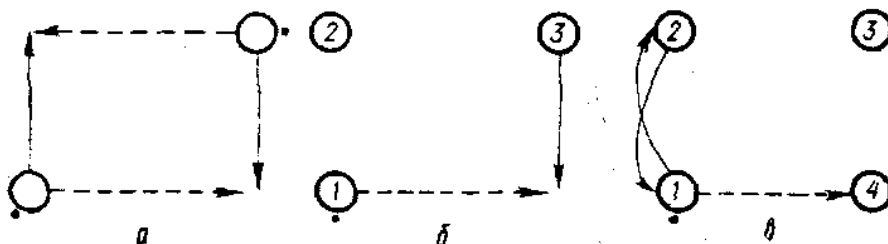


Рис. 61

20. Центрові гравці займають позиції з боку зони штрафного кидка. Всі інші шикуються з м'ячами на середній лінії. Гравець з м'ячем виконує ведення в напрямку щита та спостерігає за сигналами тренера, який вказує йому

напрямок передачі і з ким із центрових він повинен взаємодіяти для завершення атаки кидком м'яча в кошик.

21. Переміщення гравців по колу (рис. 62). Гравець 3 виконує ривок під щит. Отримавши м'яч від гравця 1, кидає м'яч у кошик. Потім заволодіває м'ячем і передає його гравцеві 4. Гравець 4 веде м'яч до колони і віддає його гравцеві 6, що стоїть позаду. Гравець 2 виконує ривок після того, як гравець 1 підійде до нього.

22. Передача м'яча і вихід до щита після відволікаючого руху. Ловіння і кидок м'яча в русі (рис. 63). У цій вправі гравці вчаться використовувати заслін з допомогою тренера чи партнера.

23. Те саме. Отримавши м'яч, гравець в єдиноборстві із захисником повинен закинути м'яч в кошик.

24. Вихід до щита після передачі (рис. 64).

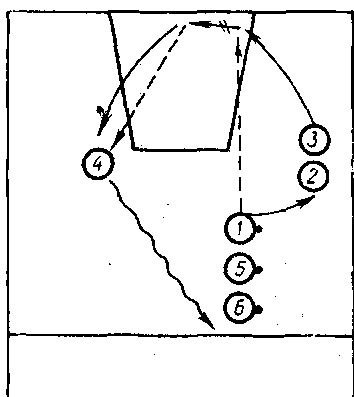


Рис. 62

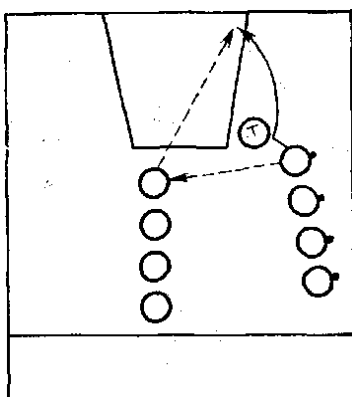


Рис. 63

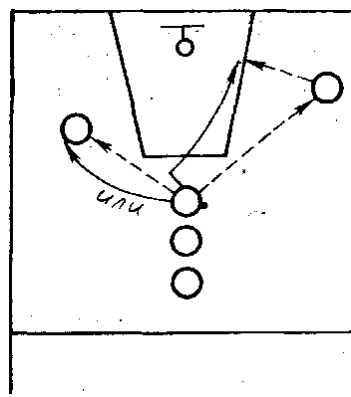


Рис. 64

25. Те саме, але проти гравця з м'ячем діє захисник. Нападник самостійно приймає рішення.

## 4.2. ОСНОВИ НАВЧАННЯ ГРУПОВИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ

Навчання групових тактичних дій здійснюється після ретельного засвоєння основних елементів індивідуальної тактики нападу й захисту. Процес навчання починається з найпростіших взаємодій двох нападників: спочатку під час чисельної переваги (2x1), а потім при чисельній рівновазі із захисниками (2x2). Згодом вивчають взаємодії трьох баскетболістів у грі 3x2 і 3x3.

Дії двох нападників проти однакової кількості захисників вивчаються в такій послідовності: передача – ривок прямо і зі зміною напрямку; заслін – спочатку статичний, а потім – заслін з наведенням.

Взаємодії трьох нападників засвоюються в такій послідовності: звільнення одного із гравців від опіки шляхом застосування заслону; звільнення від опіки суперників за допомогою перехресного ривка – пересічення; звільнення від опіки суперників за допомогою взаємодії «мала вісімка».

Опанування тактичних взаємодій відбувається традиційно: після пояснення прийому, що вивчається, його виконують у полегшених умовах, згодом вправи ускладнюються за рахунок введення пасивно або активно діючих суперників. Закріплюється прийом в ігрових вправах і під час двосторонніх ігор.

Для навчання тактики гри виключно важливе значення має дотримання дидактичного правила – від головного до другорядного. Це означає, що на початковому етапі багаторічної підготовки навчання має розпочинатися з основних елементів тактики гри. Засвоїти тактику гри можна двома способами. Перший з них полягає у тому, що спочатку вивчаються окремі елементи, які згодом удосконалюються у грі. Після цього переходять до вивчення нового матеріалу. Такий спосіб називається аналітичним, він визначається формулою: вправи – ігри – вправи.

Другий спосіб навчання передбачає ознайомлення з діями та засвоєння їх безпосередньо у грі, після чого переходять до ізольованого вивчення та подальшого вдосконалення дій у грі. Такий спосіб називається синтетичним, він визначається формулою: гра – вправа – гра.

#### **Вправи для тренування групових дій.**

1. Вихід на вільне місце в парах (рис. 65).

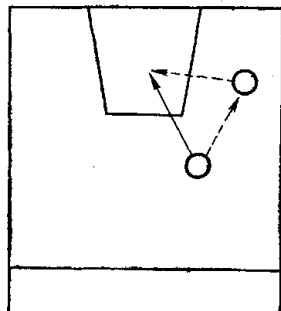


Рис. 65

2. Передача м'яча в трійках зі зміною гравцями місць (рис. 66).

3. Передача м'яча через одного гравця, міняючись місцем з будь-яким іншим гравцем. Передача виконується після зміни місця розташування (рис. 67).

4. П'ять і більше гравців розміщуються у шаховому порядку (рис. 68).

Гравець 1 веде м'яч в напрямку гравця 2, передає йому м'яч однією рукою знизу, потім ставить заслін. Ці самі дії повторює гравець 2 і т. д.

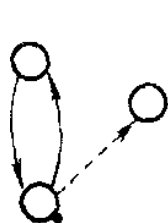


Рис. 66

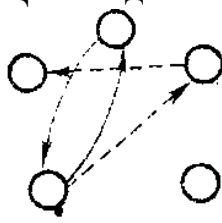


Рис. 67

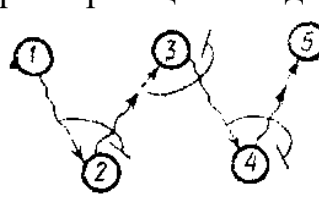


Рис. 68

5. Перехресний вихід. Передача гравцеві, що стоїть на лінії штрафного кидка (рис. 69). Перехресний вихід гравців з колон до щита. Першим починає переміщуватися гравець, який виконав передачу м'яча.

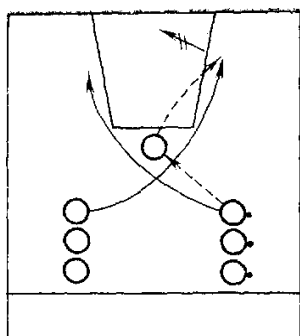


Рис. 69

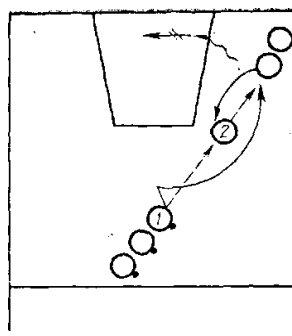


Рис. 70

6. Наведення в парах. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, який виходить з кута майданчика (рис. 70) і супроводжує передачу своїм виходом до м'яча. Після оволодіння передачею від гравця 2 він веде м'яч до щита і закидає його в кошик чи передає м'яч партнерові 2, який рухається до щита.

7. Те саме через центрального гравця (рис. 71). Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2 і оббігає центрального нападника. Цим маневром-наведенням він вчиться звільнитися від опіки і, знову отримавши м'яч від гравця 2, закидати його в кошик. Для ускладнення вправу вводиться захисник (спочатку один, потім два і три), який діє проти гравця з м'ячем.

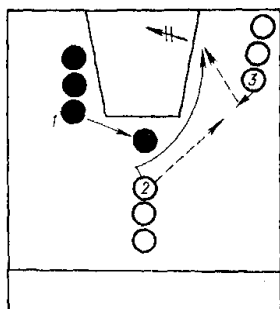


Рис. 71

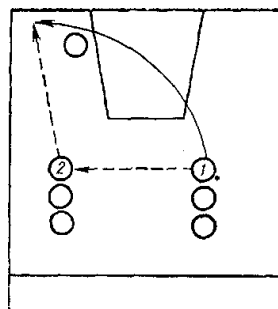


Рис. 72

8. Те саме, але проти гравця з м'ячем діє захисник.

9. Те саме, але з кидком м'яча в кошик. Гравці, які передали м'яч центральному, рухаються до щита, отримують від центрального м'яч і закидають його в кошик. Потім м'яч повертається в протилежну колону.

10. Гравці розподіляються на три групи. Одна – захисники, дві інші – нападники. Останні організують прохід до щита, застосовуючи «трикутник» (рис. 72). Після кидка м'яч повертається в колону, а гравці, які виконали вправу, міняються місцями в колонах (за вказівкою тренера).

11. Гравець веде м'яч у бік захисника і, поставивши заслін, передає його партнерові. Той веде м'яч до щита і закидає його в кошик. Виконання цієї вправи можна розпочинати з передачі м'яча від гравця з подальшим обіграванням захисника вдвох.

12. Перехресний вихід і заслін (рис. 73). У першому випадку гравець, який веде м'яч, після передачі виконує перехресний вихід, а в другому – після передачі ставить заслін.

13. Подвійний заслін та організація боротьби за м'яч, що відскочив (рис. 74). Гравець 3 виконує передачу партнерові 4. Ця передача – сигнал для

центрового 2 зайняти позицію подвійного заслону (із гравцем 1). Гравець 3 застосовує наведення (подвійний заслін гравців 1 і 2) для звільнення від опіки й отримання м'яча. Отримавши м'яч від гравця 4, він виконує кидок. Центрові 1 і 2 ведуть боротьбу за м'яч, що відскочив. Для ускладнення вправи вводяться захисники.

14. Гра на один щит: 2x2, 3x3 (гра 3x3 може проводитися на два щити з меншим дозуванням за часом).

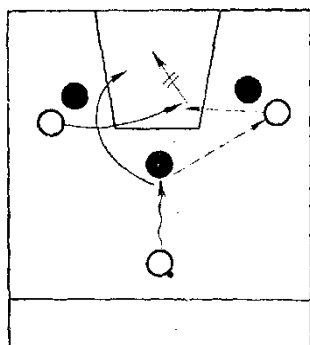


Рис. 73

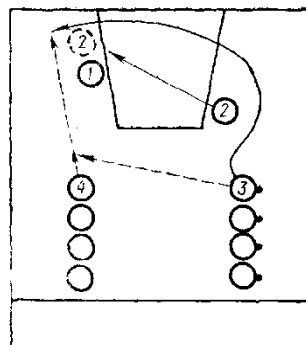


Рис. 74

Засвоєння групових дій передбачає:

а) взаємодії двох нападників з вибором вільного місця;

б) взаємодії двох нападників проти одного захисника;

в) взаємодії трьох нападників з вибором місця для отримання м'яча від партнера.

**Взаємодії двох гравців.** Обравши вільне місце, гравець займає позицію, найбільш вигідну відносно до щита супротивника і свого партнера, і здійснює подальші дії. Для цього йому необхідно швидко оцінити взаєморозташування всіх гравців, визначити напрямок, в якому на цей момент йому найвигідніше рухатися, щоб вийти на вільне місце, а потім застосувати дію, яка дозволить йому звільнитися від опіки захисника і, вибігши вперед, отримати м'яч від партнера.

Щоб дії партнерів проти захисника були успішними, необхідно ретельно вивчити варіанти виходу на вільне місце при взаємодії двох гравців спочатку без перешкод, потім проти гравця, який чинить незначну і, нарешті, активну протидію при передачі м'яча й виборі вільного місця.

**Орієнтовні вправи для навчання основних варіантів взаємодії:**

1. Тактична побудова – по двоє (парами).

Виконання: використовуючи передачу м'яча, гравці пересуваються до щита, застосовуючи виходи вперед у різних напрямках.

Варіанти: а) передати м'яч по діагоналі й вибігти вперед;

б) передати м'яч гравцеві, який вибіг уперед, і переміститися на той самий бік перед ним;

в) передати м'яч і вибігти вперед позаду гравця з м'ячем, а потім отримати від нього поступальну передачу.

Методичні вказівки: передача виконується в момент, коли гравець вибігає вперед. Вправа доповнюється веденням м'яча.

Якщо двом нападникам доводиться долати опір одного захисника, то доцільно застосувати наступний тактичний прийом:

а) гравець, який володіє м'ячем, наближається до захисника, а в останній момент, передавши м'яч партнерові, сам виходить уперед на вільне місце;

б) якщо м'яч знаходиться в партнера, гравець без м'яча активно переміщується в напрямку до щита і в протилежний від партнера з м'ячем бік, «відволікає» захисника, забезпечивши тим самим гравцеві з м'ячем можливість активно діяти.

## 2. Шиккування – по двоє (парами).

Майданчик розділяється поперечними лініями на зони, в кожній з яких розміщується захисник.

Виконання: гравці, передаючи м'яч між собою, повинні перейти на протилежний бік таким чином, щоб захисник не зміг перехопити м'яч.

Методичні вказівки: дії нападників можуть обумовлюватися заздалегідь або бути довільними:

Захисник не має права виходити за межі свого коридору.

3. Тактична побудова – одна колона на середині бічної лінії, інша – на рівні лінії штрафного кидка (рис. 75).

Виконання: 1 передає м'яч 2, який вбігає в зону штрафного кидка, а сам, пересуваючись уздовж лицьової лінії, вибігає збоку від щита. 2 веде м'яч і передає його 1, який, зупинившись, кидає м'яч у кошик.

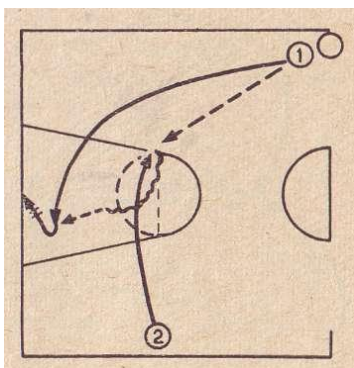


Рис. 75

Гравці вдосконалюються в описаних вище способах взаємодії, виконуючи вправи 2x1, у яких дії нападників мають чітко обумовлюватися, якщо вони недостатньо засвоєні, або чергуватися з вільним їх вибором, якщо баскетболісти оволоділи основами.

**Взаємодія трьох гравців.** При взаємодії 3 гравців з вибором вільного місця основне завдання полягає в опануванні раціонального розташування гравців, зручного для їх взаємодії при атаці кошика, а також застосуванні варіантів виходу на вільне місце для безпосереднього отримання м'яча від партнера й кидка в кошик.

### 1. Тактична побудова – у три колони біля лицьової лінії.

Виконання: 1-а трійка просувається вперед, безперервно передаючи м'яч через гравця, який знаходиться всередині.

Варіанти: а) після передачі м'яча гравці біжать у напрямку передачі і, огинаючи свого партнера позаду, виходять уперед для ловіння м'яча (рис. 76).

2. Тактична побудова – як зображено на рис. 77.

Виконання: 1 передає м'яч 2, який після ведення віддає його 3 і вибігає до щита. 3 передає м'яч для кидка 1.

Варіанти: а) 3 сам проходить до щита й завершує атаку кидком;

б) 3 передає м'яч для кидка 2; 1, отримавши м'яч від 3, передає його 2, який завершує атаку кидком;

в) 2 після передачі м'яча вибігає до щита з іншого боку.

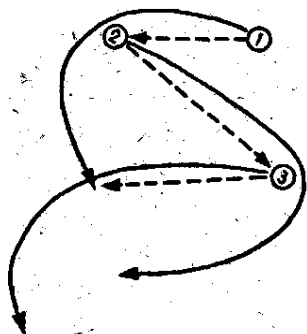


Рис. 76

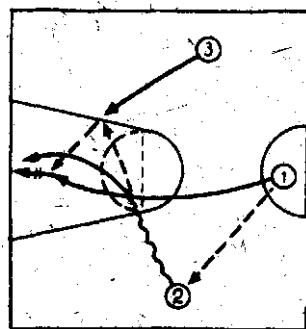


Рис. 77

3. Тактична побудова – по троє («трійки»).

Виконання: 1 веде м'яч, одночасно з ним починають біг 2 і 3 (рис. 78). 2 виконує фінт в один бік і вибігає назустріч 1, який зупиняється, повертається та передає йому м'яч. Підбігши до щита, 3 отримує м'яч від 2 після того, як той, ведучи м'яч, наблизиться до щита.

Варіанти: а) для завершального кидка 3 передає м'яч 1 або 2;

б) м'яч веде 3 і після повороту передає його 1, який віддає його потім 2, який вибігає в зону ближнього кидка (рис. 79).

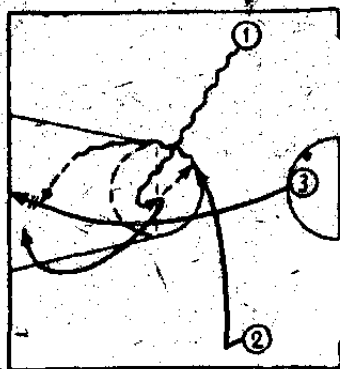


Рис. 78

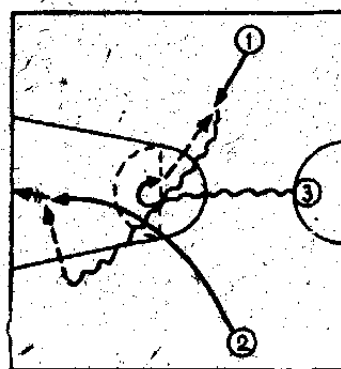


Рис. 79

Засвоєння групових дій передбачає:

а) взаємодії трьох нападників проти двох захисників;

б) взаємодії 2x2 і 3x3.

У вправах, де троє нападників діють проти двох захисників, гравцям вигідно розташовуватися у вигляді трикутника. Гравець, вільний від опіки захисників, має можливість діяти. У цій ситуації можливі тактичні варіанти дій:



а) гравець без м'яча, якого не опікає захисник, вибігає на вільне місце, щоб отримати м'яч;

б) гравець без м'яча, якого опікає захисник, відходить у бік або виходить уперед від гравця з м'ячем, відволікаючи на себе захисника;

в) гравець, вільний від опіки, або другий його партнер, якого «тримає» захисник, виходить на заслін гравцеві з м'ячем, створюючи умови для кидка.

На цьому етапі вивчається постановка заслонів гравцеві з м'ячем. Заслони допомагають нападнику кинути м'яч у кошик, пройти з веденням або передати м'яч партнерові.

Щоб правильно застосовувати заслін, потрібно правильно обрати місце для нього і своєчасно його поставити.

До виконання заслонів гравці підводяться поступово, виконуючи підготовчі вправи в процесі засвоєння та вдосконалення прийомів техніки гри.

### **Орієнтовні вправи:**

Тактична побудова – у вигляді чотирикутника (рис. 80).

Виконання: 1 веде м'яч до 2, що стоїть у II колоні. З відстані 1,5-2 м від нього передає м'яч, перебігає в цю колону з внутрішньої сторони та ставить заслін. Як тільки 1 зупиниться поруч, 2 розпочинає ведення до III колони.

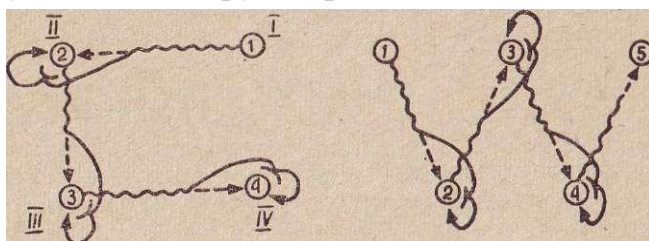


Рис. 80

Рис. 81

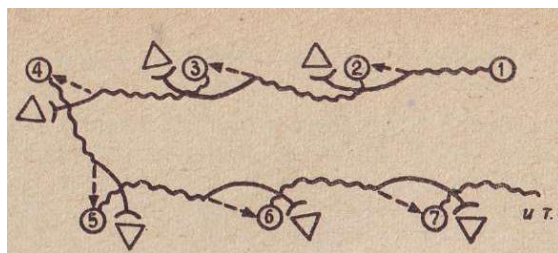


Рис. 82

Варіанти: можливе шикування в шеренги, у шаховому порядку, у вигляді трикутника і так, як показано на рис. 82.

Методичні вказівки: зупинка гравця після передачі має бути короткочасною. Як тільки партнер з м'ячем розпочне рух, гравець має розвернутися до нього обличчям. Відхід з веденням виконується тільки в напрямку поставленого заслону.

2. Тактична побудова – у колони (рис. 83); перед гравцем 2 розташовується захисник.

Виконання: 1 передає м'яч 2 і вибігає на заслін. У цей момент 2 веде м'яч до щита й кидає в кошик. 1 супроводжує його після заслону.

Варіанти: а) м'яч у 2, який передає його 1 і чекає на зворотну передачу,

після чого 1 ставить заслін;

б) 1 у першому варіанті та 2 у другому варіанті після відходу з веденням передають м'яч гравцеві, який поставив заслін.

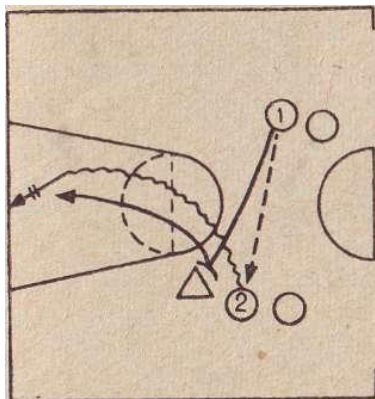


Рис. 83

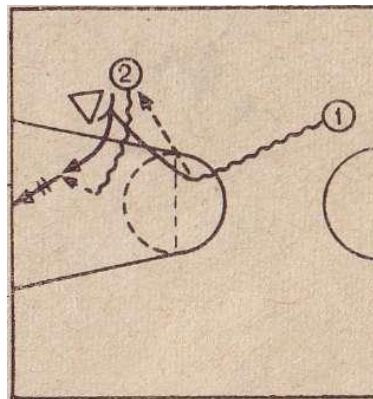


Рис. 84

Тактична побудова – у дві групи, як показано на рис. 84.

Захисник опікає гравця, який стоїть ближче до щита.

Виконання: 1 веде м'яч у зону штрафного кидка, передає його 2, вибігає в напрямку передачі та ставить заслін. 2 веде м'яч і передає для кидка 1, який після заслону розвертається і рухається до щита.

Варіанти: а) 1 сам проходить для кидка, тоді 2 супроводжує його. Для трьох гравців рекомендуються такі вправи на засвоєння заслонів:

1. Гравець передає м'яч партнерові, а сам залишається на місці або застосовує відволікаючий маневр, переміщуючись у бік від взаємодіючих гравців, або вибігає до щита, а заслін реалізують його два партнери.

2. Гравець передає м'яч партнерові та виходить на заслін в напрямку передачі. Найчастіше тут взаємодіють тільки два гравці або третій підключається для проміжної передачі.

Гравець передає м'яч одному партнерові та вибігає на заслін до іншого.

На рис. 85 наведено приклад такої взаємодії. 1 передає м'яч 3. У цей момент 2 виходить на заслін. 3, використовуючи цю ситуацію, проходить до щита для кидка.

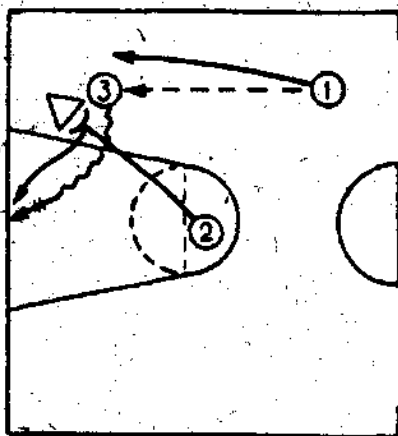


Рис. 85

Варіанти: а) 3, отримавши м'яч, передає його гравцеві 2, захисник переключається на 2, тоді 3 ставить йому заслін, а 2 веде м'яч до щита;

б) 2 ставить заслін 3. 1 після передачі біжить у кут, а потім уздовж лицьової лінії. 3 передає йому м'яч для кидка, коли той вибігає на протилежний бік щита. Заслони вдосконалюють в ігрових вправах, на одній половині поля при взаємодії трьох гравців проти двох захисників, у якій третій гравець підключається для проміжних маневрів. Заслони необхідно чергувати з вільним нападом.

Тактика команди може бути гнучкою тільки в тому випадку, якщо всі гравці вміють взаємодіяти між собою при будь-яких варіантах їх організації всередині тієї чи іншої тактичної системи. Тому незалежно від того, які функції за індивідуальними здібностями в кінцевому підсумку буде виконувати гравець, усі повинні ретельно засвоїти різні варіанти взаємодії між ланками та всередині окремих ланок. Наприклад, центровий гравець найчастіше отримує м'яч від партнерів задньої лінії. При атаці кошика найбільш ефективно центровий гравець може взаємодіяти з крайнім нападником або одночасно і з тим і з іншим. Тому характерні для даної системи групові дії вивчаються за допомогою вправ, які передбачають почергове виконання функцій центрального всіма гравцями. Лише після цього можна переходити до спеціалізованого тренування баскетболістів з урахуванням їх індивідуальних даних.

Нижче пропонуються **типові вправи** для оволодіння груповими взаємодіями гравців, характерними для нападу «центром».

1. Тактична побудова – у дві колони, що розташовуються в кутах майданчика обличчям до його центру. Один гравець з м'ячем стає на однаковій відстані від них поза зоною штрафного кидка.

Виконання: гравці по черзі вибігають уперед, отримують передачу, зупиняються і, повернувши м'яч 1, стають у кінець іншої колони.

Варіант: гравець передає м'яч тому з партнерів, який швидше вибіжить з кута майданчика на вихідну позицію для ловіння м'яча.

Методичні вказівки: гравці повинні взаємодіяти один з одним точно і швидко.

2. Тактична побудова – у дві колони, що розташовуються в кутах майданчика обличчям у поле (рис. 86). Збоку від центрального кола на цій же половині обличчям до них знаходяться ще 2 гравці. У кожного з них по м'ячу.

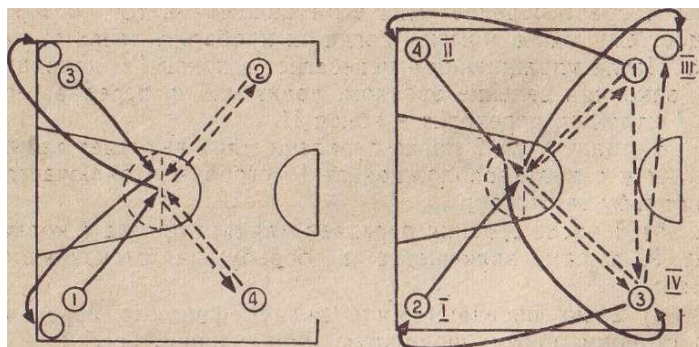


Рис. 86

Рис. 87

Виконання: 1 вибігає до лінії штрафного кидка, отримавши м'яч від 2, повертає м'яч йому ж і переходить, як показано на рис. 86. Як тільки він віддав

м'яч, на це ж місце вибігає 3 і так само, отримавши м'яч від 4, виконує зворотну передачу. Через кілька повторів на заміну 2 і 4 виходять інші гравці.

Варіанти: а) вправа виконується з одним м'ячем.

а) 2, отримавши назад м'яч від 1, передає його 4. Тільки в цей момент вибігає вперед 3;

б) додатково вводиться переміщення гравців III і IV колон (рис. 87). 1 передає м'яч на вихід 2 і, отримавши зворотну передачу, спрямовує її 3, а сам йде в кінець II колони. 2 переходить у кінець III колони. 3 передає м'яч на вихід 4 і, впіймавши від нього м'яч, передає його наступному гравцеві з III колони, а сам переходить у I колону. 4 після передачі переходить у IV колону.

Методичні вказівки: гравець, який отримав м'яч у позиції центрального, утримує його доти, доки всі учасники вправи не поміняються місцями. При цьому 1 і 3 пробігають перед 2, а 4 – позаду нього.

3. Тактична побудова – як і в попередній вправі (рис. 88).

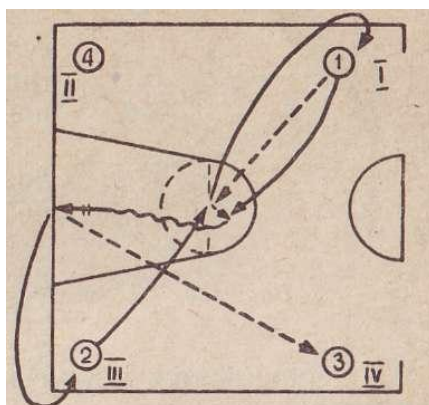


Рис. 88

Виконання: 1 передає м'яч 2, який вибігає до лінії штрафного кидка, і переміщується слідом за передачею на інший бік. 2 повертає йому м'яч, після чого йде в I колону. 1, переходячи на ведення, наближається до щита, кидає м'яч у кошик, ловить його після відскоку, передає 3 і переходить у кінець III колони. 3 відразу передає м'яч 4, який вибігає. Той повертає йому м'яч у момент, коли він пробігає ліворуч від нього. Після виконання вправи 4 перебігає в кінець IV колони. 3, закінчивши ведення кидком, ловить м'яч і, передавши його в I колону, переходить у кінець II колони.

Варіанти: а) 2 після передачі м'яча вибігає також до щита з протилежного боку від 1 і включається в боротьбу за відскік;

б) 1 після ведення передає м'яч для кидка в кошик 2, а сам включається в боротьбу за м'яч, що відскочив;

в) 2 до передачі м'яча робить фінт на передачу в бік, протилежний напрямку руху 1;

г) у боротьбу за відскік додатково включається і 4;

д) одночасно з 1 до щита рухається 3, вибігаючи на протилежний бік від 1.

У цьому випадку 2 отримує право діяти на власний розсуд: він може передати м'яч 1, 3, може виконати фінт на передачу одному з них і передати

м'яч іншому тощо.

У підготовчих вправах баскетболісти набувають також навичок безпосередньої атаки кошика з позицій центрального гравця. Тут використовуються вправи, що завершуються індивідуальними проходами гравця й кидками з близької відстані.

Орієнтовні вправи:

1. Тактична побудова – у три колони (рис. 89).

Виконання: 1 передає м'яч на вихід по діагоналі 2, який, не зупиняючись, передає його 3 і біжить до щита з іншого від нього боку. 3, ведучи м'яч, проходить уздовж лицьової лінії та передає його для кидка в кошик 2.

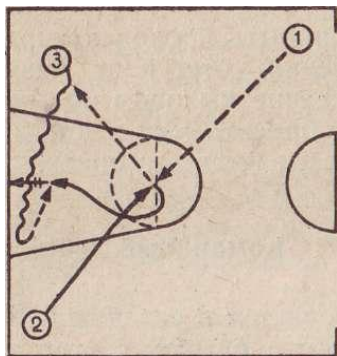


Рис. 89

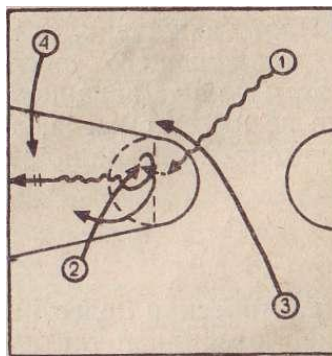


Рис. 90

Варіанти: гравець, що заволодів м'ячем, у випадку нерезультативного кидка знову віддає його 2 для повторної спроби.

2. Тактична побудова – у чотири колони, що розташовуються в кутах на одній половині поля (рис. 90).

Виконання: 1 веде м'яч по діагоналі. З кута в зону дій центрального вибігає 2. Отримавши від 1 приховану передачу, 2 повертається на інший бік і, ведучи м'яч, виходить до щита.

Варіанти: а) 2 перед поворотом виконує фінт на передачу 3;

б) виконавши фінт на передачу 1 продовжує біг до щита, 2 повертається і веде м'яч в іншому напрямку.

У позиційному нападі групові дії будуються також на своєчасному застосуванні заслонів гравцеві з м'ячем «для кидка», гравцеві без м'яча «для виходу», звільнення від опіки тощо.

Типовим варіантом заслонів є взаємодії гравців з *наведенням*. Пробігаючи повз партнера, нападник наводить свого опікуна на нього або на захисника, який його тримає.

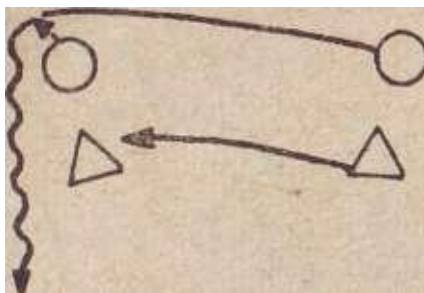


Рис. 91

На рис. 91 показано варіант застосування наведення. Нападник наводить «свого» захисника на партнера й опікає гравця. Отримавши з рук партнера м'яч, він, ведучи його, проходить до щита.

Часто захисник, намагаючись прикрити прохід нападника до кошика після наведення, відступає назад. У цьому випадку закінчувати наведення виходом під щит уже немає сенсу, а необхідно кинути м'яч у кошик у той момент, коли нападник опиняється без опіки.

Далі вивчаються:

а) взаємодія двох і трьох гравців у системі швидкого прориву і позиційного нападу;

б) застосування заслонів у тактичних комбінаціях.

Для вдосконалення тактичної системи швидкого прориву корисні вправи на швидкість пересування і точність передач м'яча. Наприклад, гравці шикуються в групи по троє за лицьовою лінією.

Виконання: відстань від одного до протилежного щита кожна трійка повинна подолати з найменшою кількістю передач. Завершивши атаку кидком у протилежний кошик, гравці відразу ж атакують кошик у зворотному напрямку. Можна враховувати суму передач в одному та в іншому напрямках.

В аналогічних вправах гравці взаємодіють проти організованого захисту (2х1, 3х2, а також 2х2, 3х3). У цьому випадку при перехопленні або оволодінні м'ячем після кидка в кошик гравці спрямовуються на прорив. Баскетболісти, які втратили м'яч, організовують оборону кошика.

Для вдосконалення позиційного нападу розучуються нові варіанти взаємодії гравців. Гравці, рухаючись один одному назустріч, сходяться таким чином, щоб ті, хто їх опікає, їх захисники, зіткнулися між собою. У цьому випадку один з партнерів може відірватися від супротивника, який заступає йому шлях, і отримати м'яч для кидка в кошик. Такий варіант взаємодії гравців називається *пересіченням*. Його особливо вигідно застосовувати при стрімких атаках і в тих випадках, коли суперник опікає нападників дуже щільно.

Пересічення також виконується гравцем, який веде м'яч назустріч партнерові. У цьому варіанті м'яч передається з рук у руки в момент їх зустрічі, а гравець, який отримав м'яч, веде його й атакує кошик.

**Пересічення.** Також вигідно застосовувати при взаємодії гравців із центром.

Нижче наведено варіанти таких взаємодій:

1. Тактична побудова – як показано на рис. 92.

Виконання: 1 передає м'яч 2 і після фінту в бік передачі виконує пересічення із 3. Якщо 3 вдається звільнитися від опіки захисника, то м'яч передається йому для кидка в кошик. Якщо йому не вдається реалізувати цю дію, то м'яч посилається партнерові, який знаходиться в більш вигідній позиції (1).

Одним з типових варіантів взаємодії трьох гравців за допомогою заслону є «**трійка**» (рис. 93). Тут поєднується передача м'яча партнерові в одному

напрямку з виходом гравця на заслін партнеру в іншому напрямку. Гравець 2, звільнившись від опіки захисника, вбігає в зону штрафного кидка і, отримавши м'яч, атакує кошик. Атака підтримується 1, який після заслону також виходить до щита.

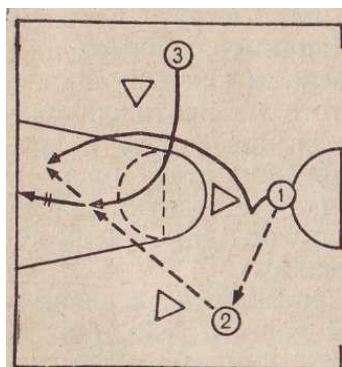


Рис. 92

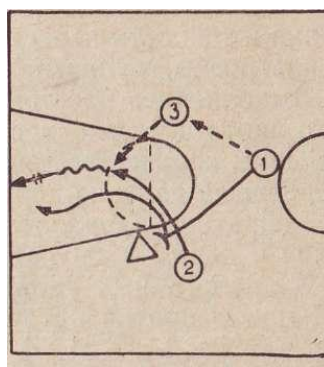


Рис. 93

Низка взаємодій трьох гравців будується на послідовному виконанні декількох заслонів. Наприклад, гравці розташовуються у вигляді трикутника (рис. 94).

Виконання: 1 передає м'яч 3 і виходить на заслін 2. Цей своєю чергою вибігає на заслін 3, який, ведучи м'яч, проходить до щита й завершує атаку кидком у кошик. 2 після заслону також підтримує атаку кошика й бореться за м'яч, якщо кидок партнера виявиться нерезультативним.

Три гравці, застосовуючи пересічення, можуть взаємодіяти в так званій «малій вісімці». Цю взаємодію можна повторювати кілька разів, доки не створяться сприятливі умови для атаки кошика. 1 веде м'яч назустріч 2. У момент пересічення 1 передає м'яч з рук в руки 2, який після короткого ведення також передає м'яч 3, що вибіг назустріч, і продовжує рухатися по дузі назустріч 1 і т. д. (рис. 95).

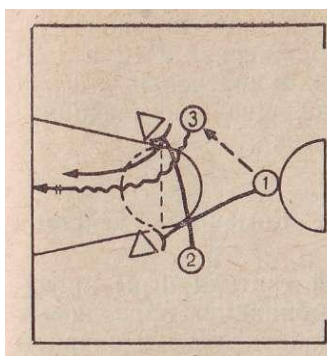


Рис. 94

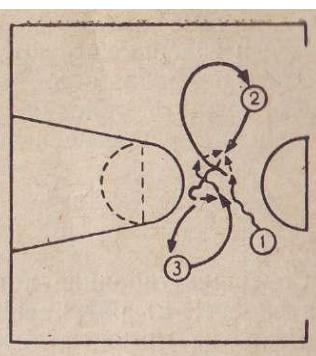


Рис. 95

«Мала вісімка» в командних атаках часто застосовується як відволікаючий тактичний маневр у поєднанні з подальшим виходом до щита гравця, який веде м'яч, або з передачею м'яча іншому гравцеві, який вийшов під щит.

Описані варіанти взаємодії гравців вивчаються та вдосконалюються у вправах 2x2 і 3x3 на одній половині поля.

### 4.3. НАВЧАННЯ КОМАНДНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ

Оволодіння тактичною системою гри – завершальний і найголовніший етап тактичної підготовки. Він розпочинається після того, як гравці оволодіють елементами індивідуальних і групових тактичних дій. Цей процес досить тривалий.

Перше знайомство із системою гри проходить у новачків на самому початку процесу тренування, коли після підвідних ігор у структуру заняття включається двостороння гра. Згодом протягом досить тривалого часу розучуються окремі компоненти тактичної системи – індивідуальні та групові дії.

Застосування на цьому етапі в навчальній грі певної системи нападу або захисту передбачає: набуття початкового досвіду й удосконалення виконання окремих елементів. Тільки після того, як більшість з них буде добре засвоєна, можна переходити до подальшого вивчення та удосконалення тактичних дій.

Насамперед засвоюють організований перехід від захисту в напад і від нападу в захист, займаючи визначені позиції. Згодом приступають до вивчення тактичних комбінацій за участю всіх п'яти гравців команди. Спочатку вивчають комбінації у стандартних положеннях: під час введення м'яча із-за меж майданчика, під час виконання штрафних кидків тощо.

Після цього розпочинають вивчення комбінацій безпосередньо у ході самої гри (зазвичай, вони проводяться за сигналом тренера, капітана чи гравця, який володіє м'ячем). У подальшому розроблюють спеціальні варіанти захисту й нападу, розраховані на конкретного суперника, на визначений склад своїх гравців. Навчання командних дій завершується набуттям гравцями вміння вільно варіювати тактичними системами під час гри.

Процес вивчення окремих комбінацій за участю всіх гравців команди досить складний. Він ґрунтується на застосуванні двох основних методів – розучування вправи по частинах і в цілому. Розподілити вправу на частини доцільно тоді, коли комбінація, що вивчається, являє собою сукупність складних елементів. Окремі частини спочатку вивчають самостійно, а потім їх об'єднують у єдине ціле.

Комбінація, в якій не передбачено складних взаємодій, вивчається за допомогою цілісного методу в такому порядку:

- ознайомлення з комбінацією за допомогою відеоматеріалів і пояснення на макеті;
- пояснення завдань і перевірка розуміння дій гравців на окремих частинах майданчика;
- виконання комбінації на спеціально розміченому майданчику в повільному темпі, без суперника (а іноді й без м'яча);
- виконання комбінації з поступовим підвищенням темпу;
- виконання комбінації з пасивними суперниками, які пересуваються разом із гравцями, але їм не дозволяється торкатися м'яча;
- виконання комбінації при пасивній протидії суперника;



- виконання комбінації при активній протидії суперника;
- удосконалення взаємодій під час гри 5x5 (на одній половині майданчика та у двосторонній грі).

Якщо вивчаються взаємодії захисників, то загальна схема навчання зберігається. Різниця полягає в тому, що провідну роль тут відіграють захисники, які діють проти нападників, що виконують визначену комбінацію в повільному темпі.

Для вдосконалення командних дій дуже важливою є правильна організація навчальних ігор. Вони мають носити змагальний характер. Перед командами необхідно ставити різноманітні завдання, які б спонукали шукати шляхи подолання протидії суперника. Зазвичай для стимулювання гравців нараховуються додаткові очки за правильне виконання намічених завдань.

Вивчення командних тактичних дій має відбуватися з урахуванням можливостей команди, рівня оволодіння ігровими навичками в індивідуальних і групових діях.

Щодо послідовності засвоєння тактичних командних дій, то тут необхідно від самого початку набувати навичок дій стрімкого нападу – швидкого прориву, а в захисті – персональної опіки суперника – персональної системи захисту.

Засвоїти тактику гри – означає навчитися вести гру за визначеним планом, а для цього необхідно систематично вдосконалювати прийоми техніки гри й тактичні дії, тобто різноманітні взаємодії баскетболістів. Ось чому увагу необхідно концентрувати на зіграності гравців команди, на досягненні між ними взаєморозуміння під час підготовки атаки чи організації захисних дій.

**Методика навчання швидкого прориву.** Під час засвоєння пресингу важливо набути навичок проведення стрімкої атаки – швидкого прориву.

Як тільки суперник виконав кидок і м'яч знаходиться в повітрі – з цього моменту гравці розпочинають боротьбу за розташування під щитом, аби заволодіти м'ячем, і перед захисниками постає завдання підготуватися до стрімкої атаки, тобто створити передумови для контратаки.

Навчання швидкого прориву має розпочинатися з індивідуальних дій гравців, засвоєння стартів із різних вихідних положень. Згодом повинні виконуватися різноманітні вправи у парах. Наприклад, один гравець кидає м'яч об щит і заволодіває ним після відскоку, інший – робить ривок до бічної лінії – реалізується дальня передача (рис. 96, а). Виконуючи передачі м'яча між собою, два гравці закінчують просування вперед кидком м'яча у кошик. Для вдосконалення проведення завершальної фази контратаки можна ввести одного або двох захисників (реалізація швидкого прориву при чисельній перевазі нападників або при чисельній рівновазі).

Далі вводиться ще один гравець, і швидкий прорив забезпечують три гравці (у трійках): один гравець кидає м'яч у щит, оволодіває ним після відскоку і робить передачу на дальню відстань гравцям, які пересуваються до протилежного щита по бічних коридорах.

Після передачі третій гравець займає центральний коридор, стрімко переміщуючись і спостерігаючи за грою: якщо центральний коридор не зайнятий, то він рухається прямо, але якщо хтось з партнерів займає центральний коридор, то він просувається на фланг, що звільнився (рис. 96, б). Можливе розташування в захисті двох суперників, що надає вправі ефекту, наближеного до змагального.

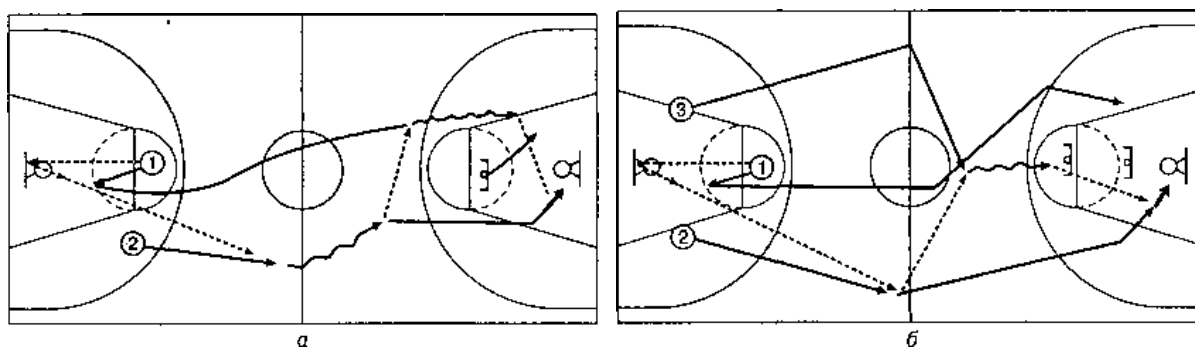


Рис. 96. Вправи для навчання швидкого прориву

Згодом до нападу швидким проривом підключаються гравці другого ешелону (рис. 97, а): четвертий гравець (який забезпечує супроводження) і п'ятий гравець (який забезпечує підстрахування – на випадок втрати командою м'яча) (рис. 97, б).

Розвиток контратаки з підтримкою четвертого гравця: у разі успішного розвитку подій у гру включається гравець 4, який найчастіше грає у центрі штрафної зони. У цьому випадку гравець 2 виконує функцію супроводжувача.

Включення у гру п'ятого гравця-супроводжувача: гравець 2 супроводжує партнера з м'ячем 3, який просувається вперед, доки його не зустрине захисник суперника. Гравець 3 передає м'яч партнерові 4 або 1.

У випадку, коли команда не зможе реалізувати швидкий прорив, її гравці намагаються зайняти місця в нападі, що відповідають їх ігровим амплуа, перейшовши до організації позиційного нападу.

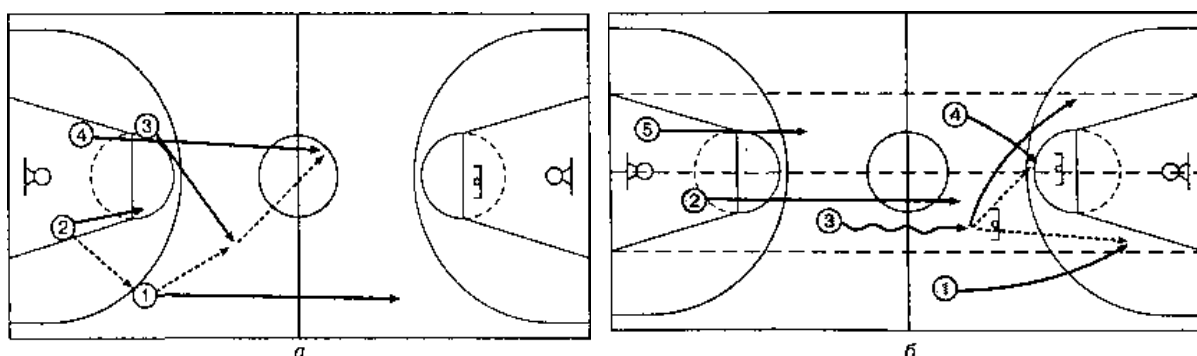


Рис. 97. Розвиток контратаки з підтримкою четвертого гравця (а) та включенням у гру п'ятого (б)

Завершальна фаза контратаки реалізується у різних формах залежно від розташування гравців команди суперника. Як правило, це вихід у зону атаки двох крайніх гравців 1 або 2, які просуваються до кошика навпроти лінії

штрафного кидка. Гравець 3 зупиняється перед лінією штрафного кидка, передавши м'яч на один із флангів (рис. 98).

На рис. 99 схематично зображено ситуацію, коли не вдалося передати м'яч у штрафну зону одному з партнерів. При цьому дуже часто відбувається зміна позицій гравців 1 і 2 із застосуванням перехресного виходу.

На рис. 100 показано, як гравці переходять до позиційного нападу у випадку, коли швидкий прорив реалізувати не вдалося.

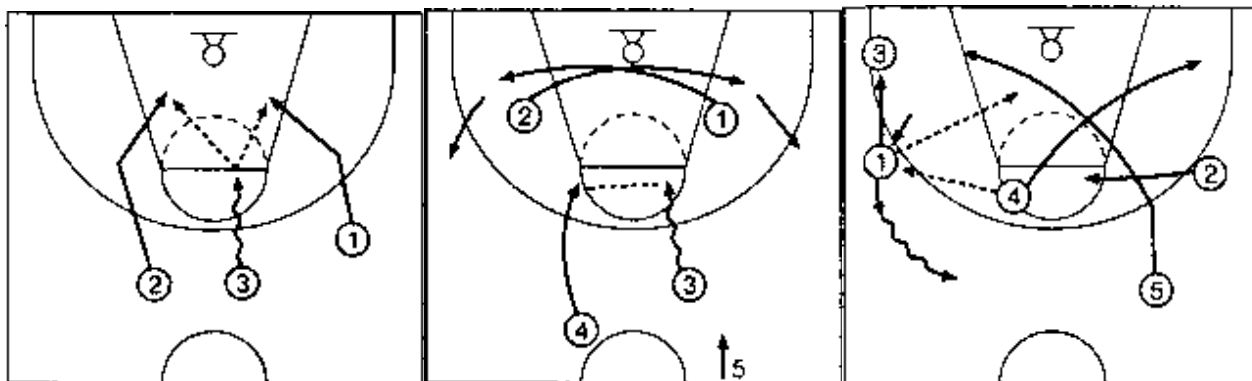


Рис. 98. Гравець 3, який зупинився на лінії штрафного кидка, може виконати кидок або зробити передачу одному з крайніх партнерів

Рис. 99. Використання допомоги гравця 4 (супроводжувача), який стрімко наближається до лінії штрафного кидка. Гравець 3 шукає можливість зробити йому точну передачу для кидка

Рис. 100. Позиційний напад розвивається завдяки переходу гравців 2 і 5 на позиції центрального; гравці 3 і 4 займають позиції крайніх нападників, а гравець 1 забезпечує захисту рівновагу на випадок втрати командою м'яча

На завершення необхідно наголосити на значенні дуже важливих моментів у засвоєнні та вдосконаленні тактичних дій у процесі тренування.

Поведінка окремого гравця, його працездатність, цілеспрямованість стимулюють прояв активності всієї команди. Відтак максимальна мобілізація зусиль кожного баскетболіста під час гри здатна значно підвищити її ефективність і результативність.

### ***Вправи для навчання гравців командних дій***

1. П'ять гравців стають у коло і передають м'яч через одного (рис. 101). За сигналом вони просуються до протилежного щита та приймають початкову тактичну розстановку для атаки кошика.

2. Те саме, але передача виконується в русі по колу або зі зміною місця гравцем після передачі м'яча.

3. Боротьба за м'яч. Група розподілиться на дві команди: одна захищається, інша нападає. Завдання нападників – якомога довше утримувати м'яч (або виконати найбільшу кількість передач). При втраті м'яча команди міняються ролями і продовжують змагатися.

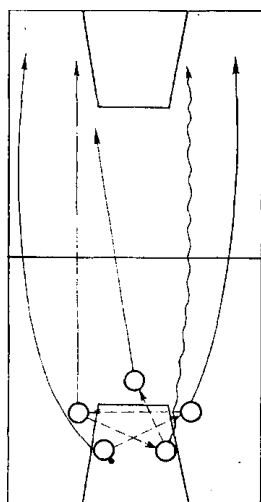


Рис. 101

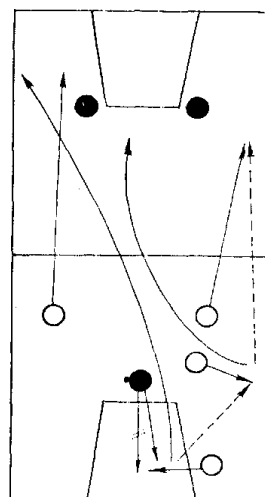


Рис. 102

4. Те саме, але з кидками м'яча в кошик.

5. Те саме, але атака кошика дозволяється після того, як центральний нападник заволодіє м'ячем і взаємодіятиме з одним із гравців.

6. Початок дій аналогічний описаному у вправі 1, тільки за сигналом два гравці забезпечують захист, а три нападають.

7. Передача м'яча в трійках зі зміною місць до середини майданчика, а від середини майданчика – двоє нападників грають проти одного захисника (зі складу трійки).

8. П'ять або шість гравців розташовуються в зоні штрафного майданчика. Тренер кидає м'яч у щит. Команда, що заволоділа м'ячем, нападає, інша ж – захищається (співвідношення гравців 3x2 і 3x3). Вправа сприяє вдосконаленню прориву та групових дій.

9. Тренування ешелонованого прориву в комплексній вправі (рис. 102). Один із гравців виконує штрафний кидок і після цього включається в боротьбу за м'яч, що відскочив, із центровим гравцем. Той, хто заволодів м'ячем, бере участь у прориві. Другий гравець, який стоїть на лінії штрафного кидка, включається в прорив. Той, хто програв у боротьбі за відскік, допомагає захищатися (3 проти 4). Якщо м'яч влучив у кошик, то гравець, який виконував штрафний кидок, протидіє вкиданню м'яча.

10. Команди 5x5 розпочинають гру на одній половині поля. Нападники організують вільний напад із виконанням кидків із середньої відстані. Якщо м'яч влучив у кошик, то команда продовжує нападати на цій же половині майданчика. Якщо м'яч не влучив у кошик, то команда, що заволоділа м'ячем, організовує швидкий прорив до протилежного щита. Інша команда захищається.

11. Підготовча гра «Нападають п'ятірки». Грають три команди по 5 гравців у кожній. Одна розташовується біля середньої лінії. Дві інші організують захист біля щитів. Системи захисту можуть бути різними. Команда починає нападати на один щит, відпрацьовуючи взаємодії гравців у позиційному нападі проти персонального захисту. Якщо м'яч влучає в кошик, то команда переходить у напад на інший щит проти зонного захисту. Якщо м'ячем заволодіє команда, що захищається, то вона здійснює прорив і

переходить у позиційний напад. Команда, яка втратила м'яч, захищається.

12. Односторонні та двосторонні ігри з конкретними завданнями, спрямованими на відпрацювання командних дій.

Тренування в командних діях носить конкретний характер. Тому значна кількість вправ складається на основі змісту обраних командою систем гри та їх варіантів; виконуються у складі 5 і 10 гравців.

При будь-якій системі захисту гравці мають активно включитися в боротьбу з командою, яка нападає. Кожен гравець повинен намагатися перешкодити організованим діям нападників і зруйнувати їх плани, завадити атаці кошика та виконанню кидка.

Система, в якій кожному гравцеві доручається опікати певного гравця противника, називається *системою персонального захисту*. Цінність її полягає в тому, що вона сприяє вихованню почуття відповідальності за якість індивідуальних оборонних дій, дозволяє розподілити гравців захисту з урахуванням індивідуальних характеристик гравців супротивника: високого захисника – проти високого нападника, швидкого – проти швидкого, повільного – проти повільного тощо.

На сьогодні практикують три варіанти системи персонального захисту: 1) в тилівій зоні; 2) у зоні штрафного кидка; 3) по всьому полю.

Спочатку гравці засвоюють тільки один варіант цієї системи – захист у тилівій зоні. Цей варіант вигідно застосовувати у грі з командою, гравці якої не володіють точними дальніми кидками і не мають переваг у своєму зрості.

*Сутність персонального захисту в тилівій зоні.* Як тільки команда втратить м'яч, гравці відходять назад і зустрічають своїх нападників у центрі поля. Надалі всі гравці щільно тримають своїх підопічних, намагаючись перешкодити розіграшу м'яча і його вкиданню в кошик із середньої та близької відстані.

Вивчаючи персональний захист у тилівій зоні, корисно виконувати вправи на зразок «човника».

Тактична побудова – гравці розбиваються на три команди: дві з них розташовуються в захисті, а третя знаходиться всередині майданчика. Гравці команди, що захищається, розподіляють між собою нападників для «опіки».

Виконання: за сигналом нападники розпочинають атаку одного зі щитів. Якщо їм вдається влучити м'ячем у кошик, команда отримує право атакувати інший щит. Якщо ж м'яч команда втрачає або його перехоплюють гравці захисту, третя команда переходить у захист, а команда, що заволоділа м'ячем, нападає на протилежний щит. Тактика персонального захисту в тилівій зоні вдосконалюється під час навчально-тренувальних ігор на одній половині поля і по всьому майданчику.

Основне завдання навчання командних дій – засвоєння системи швидкого прориву й атакуючих комбінацій в окремі моменти гри.

Щоразу, як тільки команда заволодіє м'ячем, гравці намагаються створити чисельну перевагу в нападі та завершити атаку кидком до того, як команда, що втратила м'яч, встигне організувати оборону.

Швидкий прорив здійснюється ешелоновано. Якщо гравцеві, який вийшов під щит, не вдається відразу влучити м'ячем у кошик, він швидко передає його партнерові, переключаючись на зміцнення атаки.

Успіх цієї системи командних дій залежить від швидкості пересування й точності виконання прийомів гри.

Виокремлюють три фази швидкого прориву:

- а) оволодіння м'ячем біля щита (початок атаки);
- б) розвиток атаки;
- в) завершення швидкого прориву.

Підготовчі вправи для навчання швидкого прориву складаються із взаємодій – максимально швидких пересувань без м'яча і з м'ячем, а також передач і ведення.

Послідовність дій гравців у системі швидкого прориву зазвичай така: якщо є впевненість у тому, що партнери перехоплять м'яч, гравці, які знаходяться в цей момент ближче до своєї зони, відразу ж вириваються вперед.

Несподіване для противника швидке переміщення гравців, які знаходяться у вигідній позиції, дозволяє домогтися територіальної переваги, тимчасової чисельної переваги (1х1; 2х1; 3х2 і т. д.) і відразу ж завершити атаку кидком м'яча в кошик.

Найкраще швидкий прорив реалізується точною та швидкою передачею.

Атака швидким проривом зможе бути також завершена після декількох проміжних передач (2, 3) і короткого ведення.

Командні дії у швидкому прориві найчастіше характеризуються прямолінійним або перехресним переміщенням гравців до щита. Характерне при цьому розташування гравців першого ешелону у вигляді трикутника дозволяє завершити атаку гравцеві, який знаходиться в більш вигідній позиції.

На рис. 103 зображено один з варіантів командних дій гравців у швидкому прориві. Гравець 1, заволівши м'ячем, що відскочив від щита, відразу ж передає його 2, а той – 3, який вийшов уперед. Гравець 3 своєю чергою адресує передачу 4, що кидає м'яч у кошик. Другим ешелonom йдуть гравці 5 і 1. У цьому ж варіанті залежно від ситуації можуть бути зроблені ще одна-дві проміжні передачі, завдяки яким атаку можуть також завершити 3 або 2 гравець.

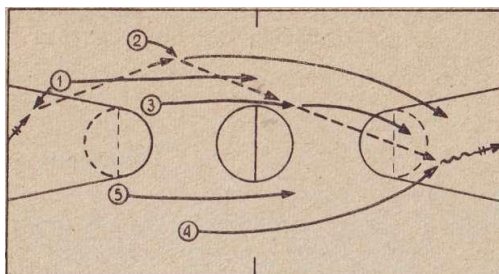


Рис. 103

В іншому варіанті швидкого прориву гравці першого ешелону просуваються до щита перехресним переміщенням (рис. 104). Гравець 1, заволівши м'ячем, передає його 2, той відразу ж адресує передачу 3. Гравці 4

і 5 рухаються до щита, змінюючи напрямок, як показано на рисунку. 3 передає м'яч 4, який його обганяє, а той своєю чергою – 5. Атака завершується кидком м'яча в кошик, реалізованим одним із гравців першого ешелону. 1 і 2 залишаються у другому ешелоні.

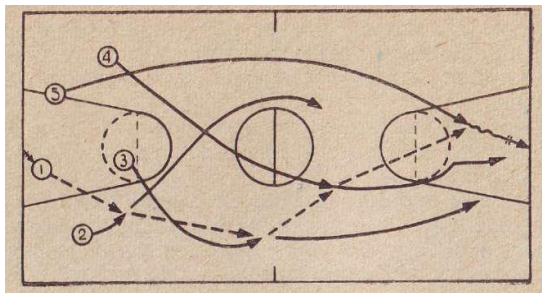


Рис. 104

Швидкий прорив вигідніше розпочинати з передачі м'яча на тому боці майданчика, де знаходиться гравець, який заволодів м'ячем, що відскочив від щита.

Завершальна фаза атаки у швидкому прориві характеризується створенням чисельної переваги нападників і безпосередньою атакою кошика гравцем, вільним від опіки захисника.

При завершенні атаки двома нападниками проти одного захисника м'яч передається вільному від опіки гравцеві. Якщо захисник переключиться на гравця з м'ячем, то м'яч знову передають партнерові, який завершує атаку кидком у кошик.

Якщо захисник займає «нейтральну» позицію, щоб в останній момент завадити завершальному кидку, гравцеві з м'ячем варто самому податися до захисника і, «викликавши» його на зближення, швидко передати м'яч гравцеві, який вийшов під щит і завершить атаку.

Аналогічний принцип дій зберігається і при чисельній перевазі нападників у варіанті 3х2. Гравець, який прорвався до центру передової зони, веде м'яч до щита, якщо його партнери «закриті». У цей же момент два партнери, переміщуючись уздовж бічних ліній, захоплюють за собою обох захисників. Тоді середній гравець, використовуючи вільний прохід, закінчує атаку кидком. Якщо один із захисників переключиться на гравця з м'ячем, то останній передає м'яч партнерові, який звільниться від опіки.

Якщо в завершальній фазі атаки м'яч опиниться в одного із гравців, які знаходяться з правого або лівого боку майданчика, а захисники опікують його партнерів, то доцільно також розпочати ведення, щоб відволікти на себе захисника. Зміст дій не змінюється і при інших варіантах чисельної переваги нападників (4х3; 5х3 і т. д.).

У швидкому прориві бувають ситуації, коли створена на початку чисельна перевага нападників у завершальній фазі атаки зникає і відновлюється рівновага сил – 2х2 і 3х3.

Якщо атака двох або трьох нападників припиняється, то у гру включаються гравці другого ешелону, аби вдруге атакувати кошик.

У системі стрімкого нападу завдання гравців визначаються залежно від розташування їх у момент оволодіння м'ячем. Чіткої організації дій можна досягти завдяки одночасному та однотипному тренуванню всіх гравців.

Командними дії гравці засвоюють за допомогою підготовчих вправ для оволодіння м'ячем при відскоку та своєчасній передачі. Виконуючи вправи, гравці вчаться визначати момент відриву й правильний напрямок переміщення, а також застосовувати різні способи передачі м'яча на великій швидкості та добре орієнтуватися при атаці кошика.

**Орієнтовні вправи:**

1. Тактична побудова – як показано на рис. 105.

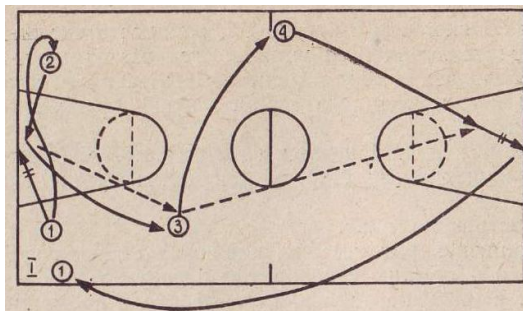


Рис. 105

Виконання: 1 кидає м'яч у кошик. 2 ловить його і передає 3, який адресує передачу 4. Гравець 4 завершує вправу кидком.

2. Тактична побудова – у колону, що розташовується в кутку майданчика. По одному гравцю біля зони штрафного кидка й середнього кола (рис. 106).

Виконання: 1 передає м'яч 2 і рухається вперед. Отримавши назад м'яч, він передає 3, який знову повертає йому м'яч для завершення атаки кидком.

3. Тактична побудова – у три колони (рис. 107).

Виконання: 1 передає м'яч 2, а сам біжить до щита. 2 передає м'яч 3 і також прямує до щита. 3 віддає м'яч будь-кому з них для кидка. 3, ведучи м'яч, може пройти сам.

4. Тактична побудова – у три колони (рис. 107).

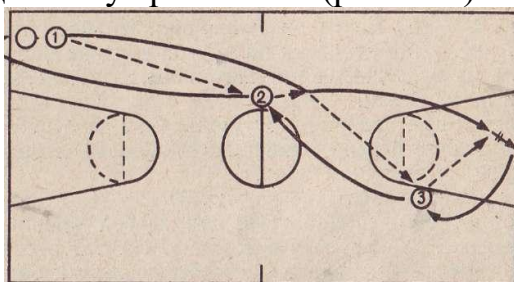


Рис. 106

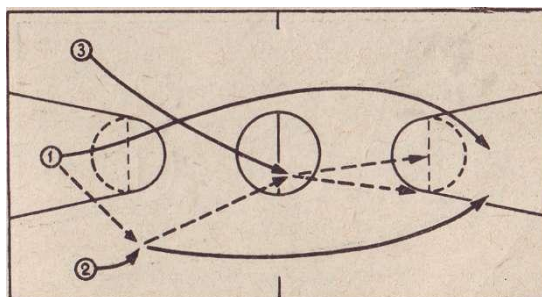


Рис. 107



Виконання: викладач або хтось інший кидає м'яч у кошик, 1, заволодівши м'ячем, який відскочив, веде його доти, доки хто-небудь з партнерів не вибіжить уперед. У цей момент він передає м'яч гравцеві, який після ведення завершує атаку кидком м'яча в кошик.

Варіанти: поки 1 веде м'яч, 2 і 3 вибігають уперед з протилежних боків майданчика. Атаку завершує 2 або 3.

5. Тактична побудова – так само у три колони.

Виконання (рис. 108): отримавши першу передачу, 2 веде м'яч і в стрибку з поворотом віддає його одному із партнерів, що біжать до щита, і той після проміжної передачі завершує вправу кидком м'яча в кошик.

Варіант: гравець 3 віддає першу передачу 2, який вибігає ліворуч. Тоді взаємодія, аналогічна показаній на рис. 108, проводиться на іншій стороні майданчика за будь-яким з можливих варіантів виконання завершальної фази атаки.

Методичні вказівки: у вправу доцільно ввести протидію захисника в зоні штрафного кидка гравця, який веде м'яч.

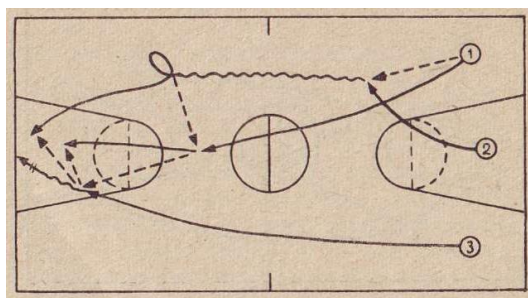


Рис. 108

6. Тактична побудова – як показано на рис. 109.

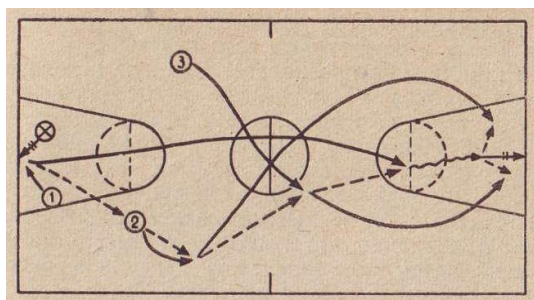


Рис. 109

Виконання: викладач або будь-який гравець кидає м'яч у кошик. 1 ловить м'яч, що відскочив від щита, передає його 2, який вибігає до бічної лінії та просувається вперед до щита. Одночасно з передачею м'яча до щита біжить 3 у вказаному на рисунку напрямку. Отримавши м'яч від 2, 3 передає його 1 і сам прямує до щита й розташовується праворуч від нього. 2 вибігає зліва, а 1 завершує вправу кидком після ведення чи передає м'яч для кидка 2 або 3.

Варіанти: кидок м'яча в кошик робиться ліворуч від щита. Тоді перша передача спрямовується 3, який до цього займає таке саме вихідне положення, як 2. Той своєю чергою переміщується, як показано на рис. 109 для 3.

Методичні вказівки: відрив починається в той момент, коли 1 ловить м'яч, що відскочив від щита.

6. Тактична побудова – найбільш швидкі гравці 4 і 5 знаходяться в першому ешелоні атаки. 1 і 3 розташовуються в зручній позиції для оволодіння м'ячем, а 2 знаходиться у вигідній для отримання передачі позиції (рис. 110).

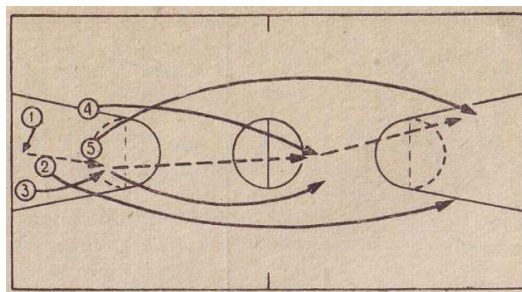


Рис. 110

Виконання: будь-який гравець кидає м'яч у кошик. 1 ловить його після відскоку і передає 3. У цей момент 4 і 5 йдуть у «відрив». Другим ешелоном за ними вибігає 2. Після проміжної передачі, яку 3 спрямовує 4, атаку завершує будь-який гравець.

Варіант: 1 передає м'яч 5. Атака спрямовується вперед, але вже не до середини ігрового майданчика, а вздовж бічної лінії. 4 підтримує 2, а підсилює у другому ешелоні 3.

Надалі комбінацію доцільно виконувати проти двох захисників, які знаходяться в зоні атаки. Розучена комбінація закріплюється в навчальній грі.

Найбільш поширеним варіантом позиційного нападу є напад через центрального гравця. Дії команди при цьому ґрунтуються на провідній ролі «центру», розташованого поблизу кошика. Роль центрального зазвичай виконує гравець, який має необхідні фізичні дані.

Завдання гравців, які розігрують м'яч у глибині майданчика, – передати його центральному та своїми виходами повз нього створити загрозу як праворуч, так і ліворуч від кошика. У будь-якому випадку гравці повинні активно переміщуватися, інакше на центральному будуть зосереджені основні зусилля захисту.

Радіус дій центрального гравця – зона штрафного кидка і розташовані поблизу неї ділянки зони середнього кидка. Отримавши м'яч, центровий може: кинути м'яч одним з найбільш раціональних способів (над головою однією рукою, двома чи однією рукою зверху, у стрибку), передати м'яч будь-кому із вільних гравців, обіграти захисника в єдиноборстві, пройти, ведучи м'яч до щита, і зробити кидок; виконати ведення і поставити заслін для крайнього нападника, передавши йому м'яч.

Заслони, які ставить центровий гравець без м'яча гравцеві в кутку майданчика або гравцям у глибині майданчика, майже завжди забезпечують вигідну умови для атаки кошика. Для передачі м'яча центру гравці успішно можуть застосовувати також заслони, наведення та пересічення.

На рис. 111 схематично зображено один з типових варіантів розташування гравців під час нападу центром.

На рис. 112 показано варіант організації атакуючих дій при нападі центром. Гравець 1 після виконання ведення передає м'яч 2. Той посилає його 3. Як тільки 2 передасть м'яч центрівому гравцеві, 4 і 1 перехресним виходом пробігають повз 3, який після фінту на передачу м'яча одному з них сам у стрибку з поворотом кидає м'яч у кошик.

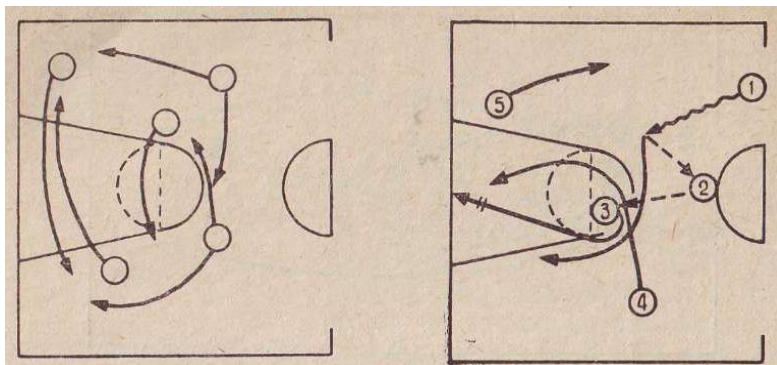


Рис. 111

Рис. 112

Для центрівому нападнику важливим є не стільки його розташування, скільки вихід на певну позицію.

На рис. 113 проміжні передачі трьох гравців завершуються швидкою передачею м'яча центру (4). Центровий гравець, отримавши м'яч, повертається до 1, який вибігає до щита, та у стрибку кидає м'яч у кошик.

Не завжди атака завершується центровим гравцем. Дуже часто центровий «зав'язує» комбінацію, надавши можливість іншим гравцям завершити атаку кидком, а сам при цьому бореться за м'яч, що відскочив.

У процесі засвоєння командної тактики гри необхідно набути навичок швидкого переключення з одних варіантів командних дій на інші.

Перехід до позиційного нападу не повинен призводити до зниження швидкості дій в атаці.

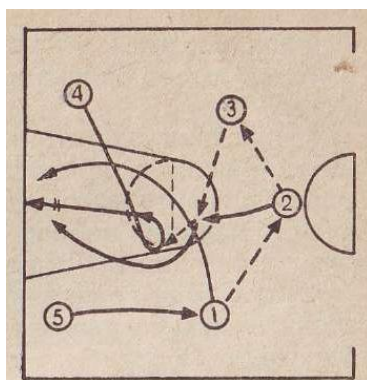


Рис. 113

Щоб опанувати швидким проривом, необхідно удосконалюватися у виконанні можливих варіантів відриву гравців при командних атаках.

У навчальних іграх важливо активно використовувати найбільш сприятливі ситуації, вирішувати конкретні завдання.

Окрім того, важливо робити аналіз навчальних ігор і змагань, оцінюючи застосування швидкого прориву з кількісної та якісної точки зору.

Удосконалення командної тактики гри передбачає:

а) розучування комбінацій, що застосовуються в окремі моменти гри (при спірному м'ячі, при штрафному кидку та вкиданні м'яча з-за бічних ліній);

б) засвоєння нових варіантів командних дій у системі швидкого прориву і в позиційному нападі;

в) оволодіння тактикою нападу проти зонного захисту.

Кожна команда повинна розучувати 2-3 комбінації та застосовувати їх у певні ігрові моменти.

Засвоювати комбінації починають після визначення сталого складу команди, яка готується до змагань. При цьому рекомендується дотримуватися такої послідовності:

- 1) визначення вихідної розстановки гравців та їх індивідуальних завдань;
- 2) виконання намічених тактичних дій без м'яча за сигналом тренера;
- 3) виконання комбінацій з м'ячем при пасивній участі захисників;
- 4) те саме при активній протидії захисників і якомога швидше;
- 5) те саме безпосередньо в грі, в момент, сприятливий для виконання комбінації.

Комбінації спочатку вивчаються поза грою. Потім у ході тренувальних ігор викладач дає в потрібний момент гравцям вказівку зайняти вихідне положення для виконання певної комбінації. Якщо гравцям не вдається виконати завдання, гру необхідно зупинити, знизити активність команди, яка чинить протидію, і, повторивши комбінацію кілька разів, продовжити гру.

Засвоювані комбінації мають будуватися на «коротких» взаємодіях гравців.

Орієнтовні комбінації, що застосовуються в окремі моменти гри:

1. Тактична побудова – як показано на рис. 114.

Виконання: 1, вкидаючи м'яч, передає його 2. У цей момент 3 і 4 застосовують відволікаючий маневр: 4 відтісняє свого захисника в бік, а 3 йде на заслін центральному. Одночасно 1 робить фінт на прохід до щита, змінивши напрямок бігу, наводить «свого» захисника на двох «своїх» партнерів і, отримавши м'яч від 2, кидає його в кошик. 4 і 5 включаються в боротьбу за м'яч, що відскочив.

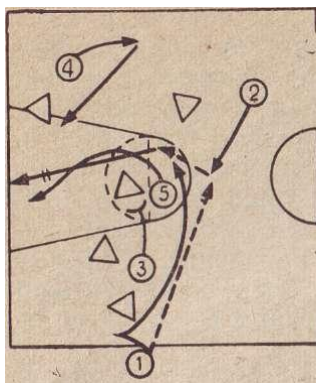


Рис. 114

2. Тактична побудова – 1, 2 і 3 групуються на дальньому від гравця, який вкидає м'яч, боці майданчика (рис. 115). 4 залишається позаду.

Виконання: 1 швидко відривається від своїх партнерів на 1-2 кроки вперед. У цей момент 2 і 3 ставлять заслін. 5 посилає м'яч 4, який передає його 1. Той,

застосовуючи заслін, кидає м'яч у кошик. Одночасно 4 і 5 вибігають до щита, а 3 розвертається і також включається в боротьбу за м'яч, що відскочив.

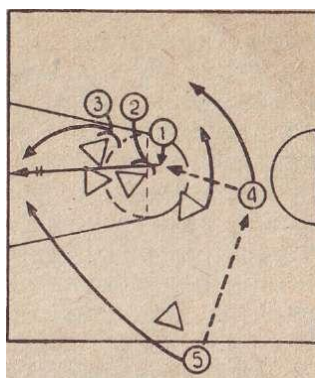


Рис. 115

У всіх випадках, коли це тільки можливо, команда повинна прагнути до нападу швидким проривом. Якщо атака не вдалася, команда організовує позиційний напад, використовуючи найбільш вигідні тактичні побудови. При цьому командні дії в нападі можуть будуватися на переважному застосуванні певних взаємодій. Так, наприклад, команда, яка не має в своєму складі яскраво вираженого центрального гравця, будує свій напад на переважному застосуванні заслонів. Нижче наведено один з варіантів командної атаки кошика за допомогою заслонів.

1. Початкова розстановка гравців у завершальній фазі атаки показана на рис. 116.

Виконання: 1 передає м'яч 2 і йде на заслін гравцеві, який опікає 2. Той (2) входить у зону штрафного кидка, передає м'яч 3, а сам біжить в інший кут майданчика для заслону захиснику, який тримає 4. Відразу ж 4 входить у зону штрафного кидка, отримує м'яч від 3 і атакує кошик. Якщо гравець 4 не зможе отримати м'яч, він повинен поставити заслін 5 або це зробить 1.

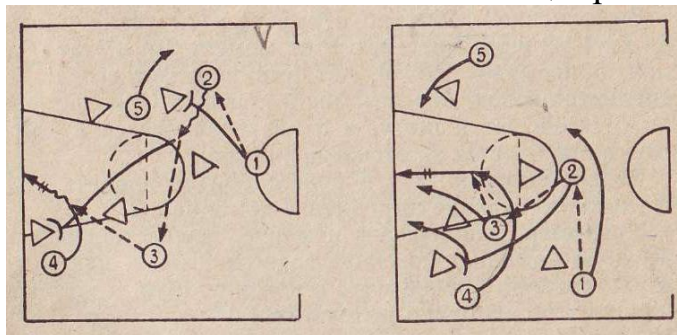


Рис. 116

Рис. 117

Тут безперервно змінюється гравець, який атакує кошик. Противнику важко пристосуватися до серії заслонів, суттєво ускладнюється організація захисту, і нападники можуть кинути м'яч у кошик.

У більш складних варіантах нападу одночасно використовуються заслони й наведення.

2. Початкова розстановка гравців показана на рис. 117.

Виконання: 2 і 4 використовують вихід повз центрального. При цьому 2, отримавши м'яч від 1, віддає його 3, а сам йде на заслін захиснику, який опікає

4. Гравець 4, пробігаючи повз центрального 3, отримує від нього м'яч і завершує атаку кидком у кошик. 2 після заслону і центровий (3) після передачі м'яча виходять до щита для боротьби за м'яч, що відскочив.

Напад центром будується також на узгодженні дій окремих ланок.

Тактична побудова – як показано на рис. 118.

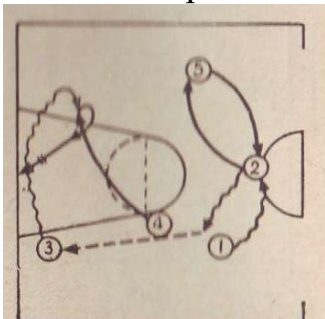


Рис. 118

Виконання: гравці 1, 2 і 5 утворюють «малу вісімку». У найбільш зручний момент один з них передає м'яч 3, який веде його вздовж лицьової лінії на дальню від центрального гравця позицію. Центровий гравець (4) швидко переміщується на той самий бік і, отримавши м'яч від 3, у стрибку з поворотом кидає м'яч у кошик.

Запропоновані орієнтовні комбінації атакуючих дій у межах даних систем нападу жодною мірою не повинні позбавляти гравців ініціативи. Можливі найрізноманітніші варіанти їх застосування залежно від конкретної ситуації.

Деяку специфіку мають командні дії при нападі проти зонного захисту. Найкращою формою організації дій проти команди, яка застосовує зонний захист, є швидкий прорив. Однак якщо атака швидким проривом не вдалася, то «зруйнувати» зону можна тільки точними кидками, поєднаними зі швидкими передачами м'яча та одночасними переміщеннями гравців поза зоною і всередині неї.

Найбільш ефективні в даному випадку одночасні передачі м'яча поза зоною з переміщенням гравців уздовж лицьової лінії.

Орієнтовні комбінації нападу проти найбільш поширеного варіанта зонного захисту (2: 1: 2).

1. Тактична побудова – як показано на рис. 119.

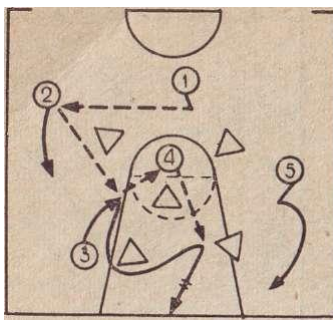


Рис. 119

Виконання: 1 після фінту на передачу вліво передає м'яч 2. У цей момент 3 проходить між захисниками 2 і 3. Отримавши і передавши м'яч центральному (4), вбігає в зону штрафного кидка поблизу лицьової лінії. Отримавши м'яч від 4, 3

кидає м'яч у кошик у стрибку з поворотом. Атака може бути завершена кидком у стрибку, виконаним 4.

2. Тактична побудова – як показано на рис. 120.

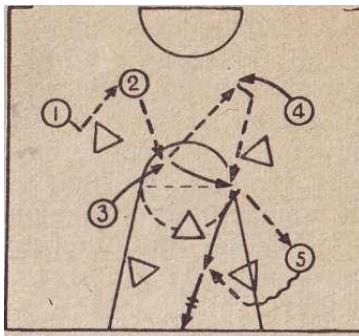


Рис. 120

Виконання: 1 передає м'яч 2 і вибігає в кут.

Активними фінтами на прохід він відволікає на себе захисника. У цей момент 2 передає м'яч 3, який відразу посилає його 4 і, продовжуючи рухатися в протилежний бік, отримує від нього зворотну передачу. Передавши м'яч 5, центровий гравець 3 вибігає до щита. 5 веде м'яч паралельно лицьовій лінії та найбільш зручним способом (прихована передача назад, відскік від землі або однією рукою у стрибку) передає м'яч 3. Якщо випадає нагода, 5 сам кидає м'яч у кошик.

**Комбінації в певні моменти гри.** На початку гри, під час спірного м'яча або при виконанні штрафного кидка заздалегідь вивчені комбінації дають перевагу команді, яка вміє в цей момент чітко організувати й реалізувати свої дії.

Ці комбінації передбачають чітку вихідну розстановку гравців і певну послідовність розвитку атаки, в якій кожен гравець виконує обумовлені дії. Багато таких комбінацій розучувати не варто. Досить засвоїти 1-2 комбінації з різними варіантами їх завершення.

Спочатку необхідно ознайомитися зі складовими комбінації. Це найкраще зробити на макеті майданчика. Потім треба визначити функції гравців і послідовність розвитку дій. Після цього гравцям потрібно з вихідної позиції виконати комбінацію в повільному темпі без протидії. Далі необхідно підвищити темп виконання комбінації, послідовно вводючи пасивну й активну протидію.

Закріплюються розучені комбінації в навчальних іграх за вказівкою викладача, коли створюється потрібна ситуація.

Орієнтовні комбінації:

1. Тактична побудова – як показано на рис. 121.

Виконання: центровий передає м'яч назад гравцеві 2. У цей момент 3 робить фінт, звільнившись від опіки захисника, вибігає до бічної лінії і, отримавши м'яч від 2, передає його 4 для кидка в кошик.

2. Тактична побудова – як показано на рис. 122.

Виконання: центровий 1 посилає м'яч 2. 2 відразу передає його 3, який завершує комбінацію. Якщо шлях 3 загороджує захисник, то він передає м'яч 2 або 4.

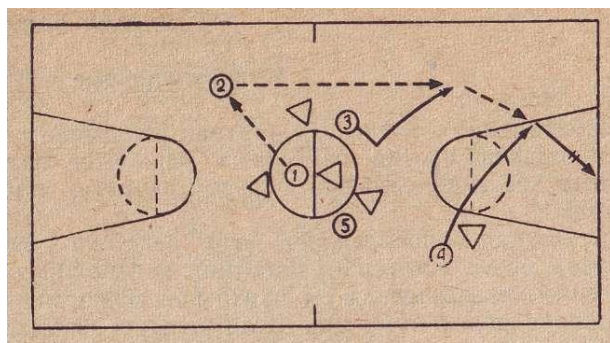


Рис. 121

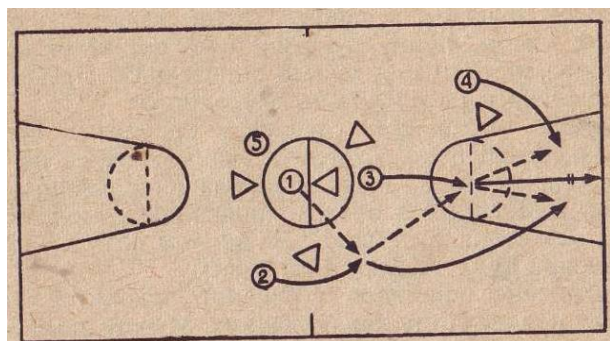


Рис. 122

Подібні комбінації використовуються і в тих випадках, коли в центрі поля розігрується спірний м'яч.

При введенні м'яча з-за бічної лінії в зоні нападу можна використати такі комбінації:

1. Тактична побудова – 1 вводить м'яч. Решта гравців розташовуються так, як показано на рис. 123.

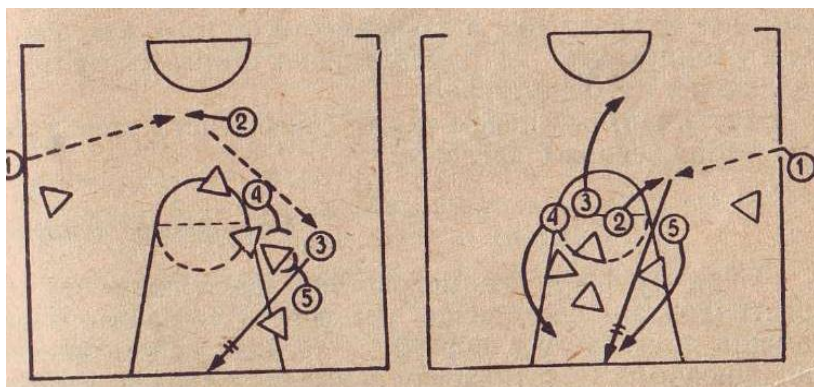


Рис. 123

Рис. 124

Виконання: 1 передає м'яч 2, той передає його 3, який, скориставшись поставленим заслоном (заслін одночасно ставлять 4 і 5), у стрибку кидає м'яч у кошик.

2. Тактична побудова – гравці групуються біля лінії штрафного кидка (рис. 124).

Виконання: 1 передає м'яч 2. 4 і 5 швидко просуваються до щита, а 3 виходить із зони штрафного кидка. 2, отримавши м'яч, кидає його в кошик.



## ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Розкрийте сутність таких понять, як «стратегія» і «тактика».
2. Дайте класифікацію тактики гри.
3. Проаналізуйте індивідуальні тактичні дії гравців у нападі.
4. Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії гравця без м'яча в нападі.
5. Яких організаційно-методичних вказівок необхідно дотримуватися при засвоєнні індивідуальних тактичних дій нападника без м'яча?
6. Перелічіть основні помилки нападника при виконанні індивідуальних тактичних дій без м'яча.
7. Охарактеризуйте різновиди індивідуальних тактичних дій нападника при застосуванні ловіння та передач м'яча.
8. Перелічіть основні помилки, яких припускаються гравці при ловінні та передачах м'яча.
9. Назвіть особливості процесу засвоєння індивідуальних тактичних дій у нападі із застосуванням ведення м'яча.
10. Яких організаційно-методичних вказівок необхідно дотримуватися при засвоєнні індивідуальних тактичних дій у нападі із застосуванням ведення м'яча?
11. Яких помилок найчастіше припускається нападник, застосовуючи ведення м'яча?
12. Охарактеризуйте різновиди індивідуальних тактичних дій у нападі при кидках м'яча в кошик.
13. Охарактеризуйте комплекс вправ, спрямованих на засвоєння індивідуальних тактичних дій нападника при кидках м'яча в кошик.
14. Дотримання яких організаційно-методичних вказівок дозволяє підвищити якість засвоєння індивідуальних тактичних дій у нападі при кидках м'яча в кошик?
15. Назвіть основні поєднання індивідуальних тактичних дій у нападі. Поясніть, від чого залежить їх ефективність.
16. Яких організаційно-методичних вказівок необхідно дотримуватися при засвоєнні найпростіших тактичних комбінацій у нападі?
17. Які основні помилки відзначаються при застосуванні індивідуальних тактичних дій нападника без м'яча і з м'ячем?
18. Які індивідуальні тактичні дії застосовує захисник у грі проти нападника без м'яча?
19. Які вправи допомагають вивчити різновиди «тримання» нападника без м'яча?
20. Яких організаційно-методичних вказівок необхідно дотримуватися при опануванні індивідуальних тактичних дій захисника у грі проти нападника без м'яча?
21. Назвіть основні тактичні помилки захисника у грі проти нападника без м'яча в різних позиціях і ситуаціях.
22. Які індивідуальні тактичні дії характерні для гри в захисті проти нападника, який володіє м'ячем?

23. Назвіть методичні прийоми, які дозволяють підвищити ефективність засвоєння індивідуальних тактичних дій захисника проти нападника з м'ячем.
24. Назвіть типові тактичні помилки захисника при опіці нападника з м'ячем і у грі проти нападників, які мають чисельну перевагу.
25. Охарактеризуйте групові тактичні дії в нападі.
26. Дотримання яких організаційно-методичних вказівок дозволяє суттєво підвищити ефективність засвоєння групових дій у нападі?
27. Коротко охарактеризуйте відомі вам системи тактики гри в нападі.
28. Охарактеризуйте різновиди групових тактичних дій у захисті при взаємодії двох і трьох захисників.
29. Які засоби підвищують ефективність засвоєння тактичної взаємодії двох і трьох захисників?
30. Яких організаційно-методичних вказівок необхідно дотримуватися при оволодінні груповими тактичними діями в захисті?
31. Перелічіть найбільш поширені тактичні помилки, які відзначаються при групових взаємодіях гравців захисту.
32. Охарактеризувати командні тактичні дії в нападі.
33. Назвіть методичні прийоми та вправи, які сприяють засвоєнню різновидів командних дій стрімкого нападу.
34. Які помилки відзначаються при реалізації стрімкого нападу та швидкого прориву?
35. Охарактеризуйте командні тактичні дії позиційного нападу.
36. Які командні системи гри в захисті вам відомі? Розкрийте сутність їх різновидів.
37. Назвіть методичні прийоми та вправи, які сприяють засвоєнню командних тактичних дій у захисті.
38. Перелічіть основні тактичні помилки при реалізації різновидів систем командного захисту.
39. Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії в захисті гравців різних ігрових амплуа.
40. Розкрийте особливості методики засвоєння та вдосконалення індивідуальних, групових і командних дій у нападі.
41. Запропонуйте систему нападу з одним центровим і методику її засвоєння.
42. Запропонуйте комплекс вправ для підвищення ефективності боротьби за оволодіння м'ячем, що відскочив від кошика.
43. Охарактеризуйте особливості методики засвоєння персонального пресингу.
44. Складіть комплекс вправ для засвоєння та вдосконалення швидкого прориву.
45. Складіть комплекс вправ для засвоєння одного з варіантів зонного захисту.
46. Складіть комплекс вправ для вдосконалення тактичних дій центрального в захисті.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: підручник / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 446 с.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – М. : Академия, 2007. – 336 с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол (Азбука спорта) / Л.В. Костикова. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
4. Родин А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / А.В. Родин , Д.В. Губа. – М. : Советский спорт, 2009. – 168 с.
5. Леонов А.Д. Баскетбол: книга для учащихся / А.Д. Леонов, А.А. Малый. – К. : Радянська школа, 1989. – 96 с.
6. Баскетбол: пер. с англ. / Д. Дрюэт, П. Мэйсон. – М. : Астрель, 2002. – 48 с.
7. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / В.В. Тригорлов. – М. : Спорт, 2007. – 146 с.
8. Корягин В.М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола / В.М. Корягин. – К. : Физкультура и спорт, 2006. – 173 с.
9. Дубенчук А.І. Баскетбол / А.І. Дубенчук. – Харків : Ранок, 2009. – 144 с.
10. Стонкус С. Мы играем в баскетбол / Станислав Стонкус. – М. : Просвещение, 1984. – 64 с.
11. Корягин В.М. Баскетбол / В.М. Корягин, В.Н. Мозола, В.А. Боженар. – К. : Вища школа, 1989. – 232 с.
12. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: методические указания / В.В. Носов. – М. : Академия, 2006. – 30 с.
13. Бенар В.С. Баскетбол: навчально-методичний посібник / В.С. Бенар, В.О. Мужичок. – Чернівці : ЧПУ, 2001. – 103 с.

Навчально-методичне видання  
(українською мовою)

Горбуля Віктор Олексійович  
Горбуля Вікторія Борисівна  
Горбуля Олександр Вікторович

## **БАСКЕТБОЛ: ТАКТИКА ГРИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ**

Навчально-методичний посібник для здобувачів  
ступеня вищої освіти бакалавра  
всіх спеціальностей

Рецензент *А.В. Сватьєв*

Відповідальний за випуск *В.О. Горбуля*

Коректор *Н.В. Мацюх*