Тактика баскетбольної гри

Баскетбол - командна гра, у ній легко перемагає добре зіграний колектив, гравці якого чітко знають і строго виконують свої ролі, дружно і самовіддано домагаються ігрової переваги над командою суперників. М'яч у кільце закидає один гравець, умови ж для цього готують усі п'ять гравців команди.

Система взаємодії гравців команди в нападі чи захисті називається тактикою гри. По-іншому можна сказати, що тактика - це раціональне використання засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, спрямованих на досягнення перемоги.

Тактика командного захисту.

Існує кілька варіантів командного захисту. Але для усіх варіантів обов'язковими є деякі загальні умови:

- кожен гравець повинний знати своє місце і строго виконувати свою роль у захисній побудові команди;

- не допускати кількісної переваги гравців супротивника під своїм щитом;

 - усіляко перешкоджати кидкам суперників по вашому кільцю з близьких дистанцій і з награних крапок;

- підвищену пильність виявляти до самого вмілого і результативного гравця суперників, не дозволяти йому одержувати м'яч, прагнути до того, щоб у команді супротивника м'ячем володів найбільш слабкий гравець. Не допускати сильного гравця на позицію для атаки, чи награну крапку, сильного і високорослого гравця намагайтеся відтіснити до бічної лінії;

- якщо по вашому кільцю був виконаний кидок, намагайтеся заволодіти м'ячем при його відскоку від щита. Не допускайте, щоб м'ячем володів супротивник.

Зонний захист.

При зонному захисті кожен гравець опікує закріплену за ним ділянку площадки під своїм щитом. Задачі захисника при цьому зводяться до того, щоб не допустити в цій зоні появи суперника, одержання м'яча суперником, кидка по кільцю з цієї зони. При цьому кожен захисник постійно повинний почувати командне розміщення, разом із усіма гравцями зміщати зонну побудову убік м'яча, активно руйнувати комбінації супротивника, що атакують, змушувати суперників до кидків з далеких дистанцій, опановувати м'ячем, що відскочив, швидко переходити від захисту до атаки. Слабкими сторонами зонного захисту є неефективність проти далеких кидків і змушена пасивність окремих гравців.

Особистий захист.

Особистий захист характерний тим, що кожний гравець команди, що захищається, опікує закріпленого гравця команди суперників, протидіючи його участі в атакуючих діях. Цей варіант жадає від захисника підвищеної уваги, витривалості і гарного розуміння гри. Варто враховувати індивідуальні можливості захисників: потрібно вибирати для опіки ("тримання") такого гравця, якого ви здатні перевершити в умінні й у швидкості. Для системи особистого захисту є строге правило: захисник повинний розташовуватися спиною до свого щита і знаходитися в трикутнику, утвореному гравцем з м'ячем, підопічним гравцем і своїм щитом, тобто захисник повинний не упускати м'яч з полючи зори, опікуваного гравця-суперника і завжди виявлятися на його шляху до щита. Задачі захисника зводяться до того, щоб не допускати одержання м'яча підопічним гравцем. Якщо він усе-таки м'яч одержав - змусити його відступити до бічної лінії і відвернутися від площадки. Якщо опікуваний гравець почав ведення - змусити його зупинитися, змусити його зробити поспішну чи невигідну передачу (назад, слабкому гравцю і т.п.), заважати йому займати награні крапки, перехоплювати адресовані йому м'ячі, не дати опікуваному гравцю виконати кидок по кільцю, не допускати, щоб опікуваний гравець заволодів м'ячем при його відскоку від щита.

Одним із сучасних варіантів особистого захисту є захист пресингом, коли гравці персонально опікують усіх гравців суперника на своїй чи половині на всій площадці. Пресинг припускає більш близьке (у межах правил) розташування до опікуваного гравця, гру на випередження всіх його дій, сковування його рухливості, руйнування комбінацій команди, що атакують, на самому початку їхнього розвитку. Інша відмітна риса захисту пресингом полягає в груповому доборі м'яча. Однак це сильна сторона захисної системи може обернутися і слабкою гранню: при груповому доборі м'яча в команді супротивника виявляється неприкритий гравець. При цій системі захисту треба постійно бачити всю площадку, аналізувати кожну ігрову ситуацію і моментально приймати рішення: переключатися на суперника, що пішов з-під опіки і рветься до кільця, іти в відрив чи виконувати довгу передачу на вихідного партнера, як тільки будь-який гравець вашої команди заволодіє м'ячем, і т.д.

Тактика командного нападу.

Успіх у нападі приходить до команди, що більш упевнено володіє м'ячем, гравці якого швидше приймають і здійснюють рішення, частіше кидають по кільцю, агресивно атакують і руйнують захисні побудови суперників, грають різноманітно і не дозволяють захисту пристосуватися до своєї системи нападу.

Напад швидким проривом.

Дуже ефективний варіант нападу з використанням елемента несподіванки: треба встигнути підбігти до щита і виконати кидок по кільцю до того, як команда повернеться й організує оборону. У відрив іде звичайно один найшвидший гравець, два інших вибігають до бічних середин для прийому м'яча і моментальної передачі її у відрив. Сигналом для їхнього ривка служить момент лову м'яча одним з партнерів. Перша задача гравця, що оволодів м'ячем, - побачити відрив і зробити довгу передачу на вихід партнеру, що рвонувся до щита. Не слід чекати, доки гравець який тікає набере швидкість: передачу треба робити швидко, з випередженням гравця, що тікає, на 4-5 м з розрахунком, що він наздожене м'яч. Кращої в цьому випадку буде передача однією рукою від плеча.

Однак не завжди вдається зробити таку довгу передачу. Тоді м'яч також швидко передається одному (ближньому) гравцю на бічну середину, а вже цей гравець негайно переправляє м'яч гравцю, що пішов у відрив.

Напад проти зонного захисту.

Кращою атакою проти команди, що встигла організувати зонний захист, є точний кидок із середньої дистанції. Для цього нападаючі починають передавати м'яч вправо і вліво навколо зони, а один чи два "снайпери" у цей час непомітно займають "свої крапки". При одержанні м'яча "снайпер" виконує кидок, після чого сам і з ним два-три гравця йдуть під щит для добивання м'яча (не менш одного гравця залишається в зоні центрального кола на випадок швидкого відриву суперників).

Однак зробити кидок не завжди вдається. Тоді гравці нападаючої команди по одному (чи парами зі зміною місць) перебігають трьох секундну зону, на мить зупиняючись в центрі для одержання м'яча і кидка. Інші гравці, що передають м'яч один одному навколо зони, шукають слабке місце в захисній побудові і при першій можливості, що з'явилася, передають м'яч гравцю, що перебігає трьох секундну зону (гарні для цього передачі відскоком, а також передачі, виконані зненацька і точно). Одержавши м'яч, гравець повинний виконати кидок (без удару в підлогу!) і залишитися під кільцем у зручній позі, для повторного стрибка і добивання м'яча. До нього приєднуються для цієї ж мети 2-3 гравця, що знаходяться ближче усього до щита.

Маються й інші, більш складні системи нападу проти зонного захисту, що припускають використання фінтів і заслонів. Про них можна прочитати в спеціальній літературі.

Напад при вкиданні м'яча через бічну лінію.

Цьому варіанту нападу варто приділити особливу увагу, тому що в момент вкидання в команді, що володіє м'ячем, на майданчику залишається чотири гравці проти п'яти суперників і може виникнути ситуація, коли всі гравці розібрані і комусь передати м'яч, тобто команда, що володіє м'ячем, може виявитися безпомічної для продовження атаки. У цьому випадку всі гравці вашої команди повинні приймати активні дії для відходу з-під опіки суперників, використовуючи виходи на вільні місця, групове маневрування з заслонами і фінтами.

Напад проти пресингу.

Твердій грі захисників, що сковують дії нападаючої команди, варто протиставити більш швидкі передачі на вихід гравцю, передачі відскоком, передачі з рук у руки. Звільнятися від щільної опіки треба за допомогою фінтів і заслонів, тобто треба придушити активність команди, що захищається, ще більшою своєю активністю. Однак це не виходить, що треба поспішати, забувши про точність передач і надійності кидків. Навпаки, пресинг змушує грати більш зібрано і точно.

Таким чином, знання основних тактичних варіантів захисту і напади, уміння володіти м'ячем і доводити атаку своєї команди до результативного кидка дозволяє вам зі знанням справи організувати індивідуальні самостійні заняття по удосконалюванню баскетбольної техніки, навчать розуміти гру і корисно для команди брати участь у ній.