

John R. Wooden



Джон Буден — один из самых авторитетных тренеров в современном баскетболе. Он — единственный человек, кто удостоен чести избрания почетным членом Зала баскетбольной славы им. Д. Нейсмита дважды: сначала — как игрок (в 1959 г.), позже — как тренер (в 1972 г.). Он подготовил самое большое число кандидатов в олимпийские команды США и в профессиональную лигу.

КАТЬ,
СТОЯНИИ
ВАТЬ ДРУГИХ.

**МЕННЫЙ
КЕТБОЛ**

Джон Р. Буден



«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

John R. Wooden

**PRACTICAL
MODERN
BASKETBALL**

second edition

JOHN WILEY & SONS

NEW YORK · CHICHESTER
BRISBANE
TORONTO
SINGAPORE

Джон Р. Вуден

**СОВРЕМЕННЫЙ
БАСКЕТБОЛ**

Сокращенный перевод с английского
кандидата педагогических наук
Е. Р. ЯХОНТОВА



МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
1987

Вуден Д.
В88 Современный баскетбол: Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 256 с., ил.

Джон Вуден — один из самых авторитетных тренеров в современном баскетболе. Его ученики постоянно составляют костяк олимпийских и профессиональных команд США. А команда Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, которой руководил Д. Вуден, 10 раз становилась чемпионом студенческой лиги США.

Обобщенный в книге тренерский опыт Д. Вудена, несомненно, будет полезен и интересен не только тренерам, но и широкому кругу любителей баскетбола.

Для специалистов и любителей баскетбола.

420200000—083
В — 009(01)—87 68—87

ББК 75.566

© By John Wiley & Sons, Inc.
© Предисловие и сокращенный перевод на русский язык. Издательство «Физкультура и спорт», 1987 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Книга, которую читатель держит в руках, на протяжении многих лет возглавляет список баскетбольной литературы США, рекомендуемой для самоподготовки тренеров. Автор ее, Джон Вуден, давно уже стал в спортивных кругах живой легендой. Это единственный человек, кто удостоен чести избрания почетным членом Зала баскетбольной славы им. Д. Нейсмита дважды: сначала — как игрок (в 1959 г.), позже — как тренер (в 1972 г.).

В тридцатых годах он был лучшим игроком студенческого баскетбола и после 13 лет успешной работы тренером в средней школе в течение 27 лет возглавлял команду Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (ЮКЛА). Его игроки отличались великолепной физической подготовкой, высокой техникой, быстротой и особым чувством, которое сам Вуден описывает как «умение быть вовремя в нужном месте».

Трудно даже перечислить все награды и призы, которые он заслужил за годы своей деятельности в университете, а ряд установленных им рекордов вряд ли когда-нибудь будет превзойден. Например, команда ЮКЛА 10 раз становилась чемпионом студенческой лиги (ближайший лучший результат — 4), она выиграла семь студенческих чемпионатов США подряд (ближайший результат — 2), она провела четыре сезона без единого поражения (ближайший результат — 1).

Джон Вуден закончил тренерскую деятельность в 1975 году, в 65-летнем возрасте, но до сих пор продолжает выступать на тренерских конференциях и на страницах спортивной прессы. Он пишет книги о баскетболе, а многие авторы пишут книги о нем.

Есть тренеры, не жалеющие сил для саморекламы. Тем удивительнее феномен Джона Вудена — очень скромного человека с мягкими и приятными манерами. В американской прессе писали, что он скорее походит на доброго дядюшку или «лучшего отца года» (а такого почетного звания он удостоивался тоже), чем на тренера. И тем не менее это он подготовил самое большое число кандидатов в олимпийские команды США и в профессиональную лигу.

На вопрос, как ему удается работать с молодежью, которой легко может вскружить голову слава и рекламная шумиха, Вуден отвечает: «Хотя я отношусь по-разному к разным игрокам, я всегда подчеркиваю, что каждый из них хорош, но никто не лучше других. Так же я воспитывал своих детей. И о том не сожалею. Потому что у меня нет конфликтов с так называемыми звездами. Все, как видите, очень просто».

Книга «Современный баскетбол» — это изложение взглядов Вудена на баскетбол, роль тренера в нем и на то, что получило название системы Вудена. Система, как убедится читатель, весьма несложна.

Она базируется на основах техники, которые баскетболист повторяет до тех пор, пока они не становятся как бы его второй натурой.

«Хотя некоторые тренеры пытаются усложнять баскетбол, это, в сущности, простая игра. Тренер должен иметь терпение, должен заставить своих игроков понять, что они делают неверно, а что верно.

Технические основы игры всегда занимали в моих мыслях о тренировке первое место, и, я думаю, этот компонент игры одинаково важен для всех остальных моих коллег. Простого знания технических приемов еще недостаточно. Игроки должны выполнять их правильно. Но даже и этого еще недостаточно. Они должны выполнять эти приемы быстро. Лучшими тренерами являются те, которые умеют доводить свои идеи до подопечных; они сознают, что простые вещи легче понять».

Хочется специально подчеркнуть, что Вуден всегда стремился к безупречной организации тренировочного занятия и не допускал траты времени впустую. «Я вообще не верю в физические способы порицания, а предпочитаю психологические. Считаю, что можно заставить игроков немного подумать, если сказать: «Хорошо. Если вы не намерены работать, тренировка отменяется». Когда что-то не получается, когда вы не уделяете достаточного внимания каждому и когда игроки не хотят работать, то лучше просто отменить тренировку. «Давайте завтра приступим к работе с надлежащим настроением».

Такой метод лучше, чем заставлять их бегать по десять «штрафных» кругов или гонять по лестницам. Я этого больше никогда не делаю. В начале моей карьеры такое бывало, но это как раз то, чему я научился как тренер за долгие годы своей деятельности».

Остается добавить, что, по свидетельству самих игроков, командная работа по совершенствованию техники в заключительные недели сезона была так же тяжела, как и в первые. Но, несмотря на стоны, игроки знали, что такие занятия приводят к хорошим результатам.

Вуден готовил конспекты к каждой тренировке на протяжении всей своей работы в ЮКЛА, где расписывал задания на каждую минуту тренировочного времени. Образцы этих конспектов приводятся в книге. Тренировки Вудена были короткими, но насыщенными, а подготовка к ним, по признанию самого Вудена, занимала более двух часов в день.

В баскетболе хороший пример более важен, чем хорошая критика. Мне кажется, нет смысла искать возможные недостатки книги Вудена с точки зрения сегодняшнего дня. Несмотря на то что первое издание книги опубликовано в 1966 году, тренер и сейчас найдет в ней и пищу для размышлений и материал для практической работы. Кроме того, надо отметить, что переиздание 1980 года Вуден дополнил рядом важных разделов. Все это дает право утверждать, что название книги «Современный баскетбол» вполне соответствует ее содержанию.

*Евгений Яхонтов,
кандидат педагогических наук*

ТРЕНЕР

Тренер как педагог

Поскольку наиболее важная обязанность тренера заключается в обучении своих игроков правильно и эффективно выполнять различные технические приемы, то он, следовательно, прежде всего является педагогом.

Можно даже сказать, что тренеру в большей степени, чем учителю, необходимо скрупулезно соблюдать законы процесса обучения. Технический прием надо разъяснить и показать; правильно показанный прием должен быть проимитирован игроками, а их выполнение подвергнуто подробному конструктивному разбору и критике, а затем исправлено. После этого игроки должны многократно повторить прием, следуя его правильной модели, до тех пор, пока не установится правильный навык, а реакция не станет автоматической.

А раз тренер прежде всего педагог, то он, согласно мнению нашего известного педагога Джона Шеннона, должен руководствоваться такой идеей: прийти (присутствовать), увидеть (поставить диагноз) и победить (исправить). Тренер должен постоянно искать пути самосовершенствования, чтобы быть в состоянии учить и воспитывать других. И приветствовать каждую идею и каждого человека, которые могут в чем-то помочь.

Перечисленные ниже десять критериев, или качеств, одинаково необходимы и преподавателю общеобразовательных дисциплин, и тренеру по баскетболу:

1. Знание своего предмета (баскетбола).
2. Общая образованность.
3. Методическое мастерство.
4. Профессиональное отношение.
5. Дисциплина.
6. Организаторские способности (в классе и на площадке).
7. Связь с общественностью клуба и различными организациями.
8. Взаимоотношения в системе «тренер—спортсмен».
9. Доброжелательное отношение к окружающим.
10. Желание совершенствоваться.

Стиль или система игры

Несмотря на важность уверенности тренера в своих принципиальных системах защиты и нападения (без этого трудно будет обучать), все же следует понимать, что стиль или система еще не являются самыми важными компонентами. Существует множество отличных систем игры. Но самое важное то, что как защитная, так и атакующая системы построены на твердых принципах, которые обеспечивают в любой фазе, на любом отрезке игры равновесие на площадке, а в атаке — непрерывное движение и неудержимое стремление прорваться к корзине.

Вы должны твердо верить в то, что вы делаете, а именно:

1. Важно не то, что вы делаете, а как это делаете. Никаких настоящих секретов в игре нет. Во всяком

случае, если они и появляются, то на короткое время.

2. Никакая система не поможет, если у игроков нет фундаментальной технической подготовленности, навыков четкого и быстрого выполнения технических приемов. Но и наоборот — любая система игры принесет успех, если в ней акцентируется внимание на непрерывном движении, поддержании равновесия на площадке в исполнении высоко технически оснащенных, агрессивных игроков, к тому же находящихся в отличной атлетической кондиции, не знающих эгоизма в игре и контролирующих свои эмоции.

3. Коллективная игра в защите и нападении получается лишь в команде хорошо физически и технически подготовленных баскетболистов, представляющей собою четко отлаженный, спаянный коллектив.

Пирамида успеха

Когда я еще учился в школе, один из преподавателей предложил нам сформулировать понятие «успех». И хотя мы почти все в классе сделали это в полном соответствии с толковым словарем Вебстера, он не согласился с нами полностью. Мы все написали примерно одно и то же, представляя успех как совокупность благосостояния или приобретения положения в обществе и престижа. Но, по мнению нашего преподавателя, успех представлял собою нечто более емкое, а именно: глубокое удовлетворение от сознания того, что ты сделал все в пределах своих возможностей и достиг всего, чего можно было достичь в этих пределах.

А мой первый тренер предложил «Лестницу достижения», где

перечислял определенные качества, помогающие восхождению по этой лестнице. Эти два человека и привели меня через много лет к созданию своей собственной «пирамиды успеха».

Мысли о ней возникли у меня вскоре после того, как я начал свою педагогическую деятельность в роли преподавателя английского языка и тренера по баскетболу. Мне хотелось, чтобы мои студенты и игроки не просто стремились получить «пятерку» или выиграть мяч, — мне хотелось придумать для них нечто более значимое. И вот тут-то я вспомнил своего учителя и тренера.

Нет ничего плохого в том, что человек стремится получить «пятерку» или хочет выиграть спортивное соревнование. Но нельзя игнорировать тот факт, что мы не равны по физическим и умственным способностям: мы воспитывались в разной среде и не все приобрели одинаковые умения, знания — будь то английский или игра под названием «баскетбол». Кроме того, мы живем и совершенствуемся в разных условиях, занимаемся в разных школах, в разных спортзалах и т. д. Однако если считать, что успех и удовлетворенность могут быть достигнуты только лишь хорошей отметкой в классе или победой в спортивном соревновании, то этого мало; многие ученики или студенты останутся неудовлетворенными, поскольку в соревновании, тем более таком, которое исключает ничьи, одни всегда выигрывают, а другие проигрывают. Рассуждения по этому поводу и привели меня к созданию пирамиды успеха (рис. 1). Она строится лишь на моих собственных определениях успеха в тренерской работе и самой игре.

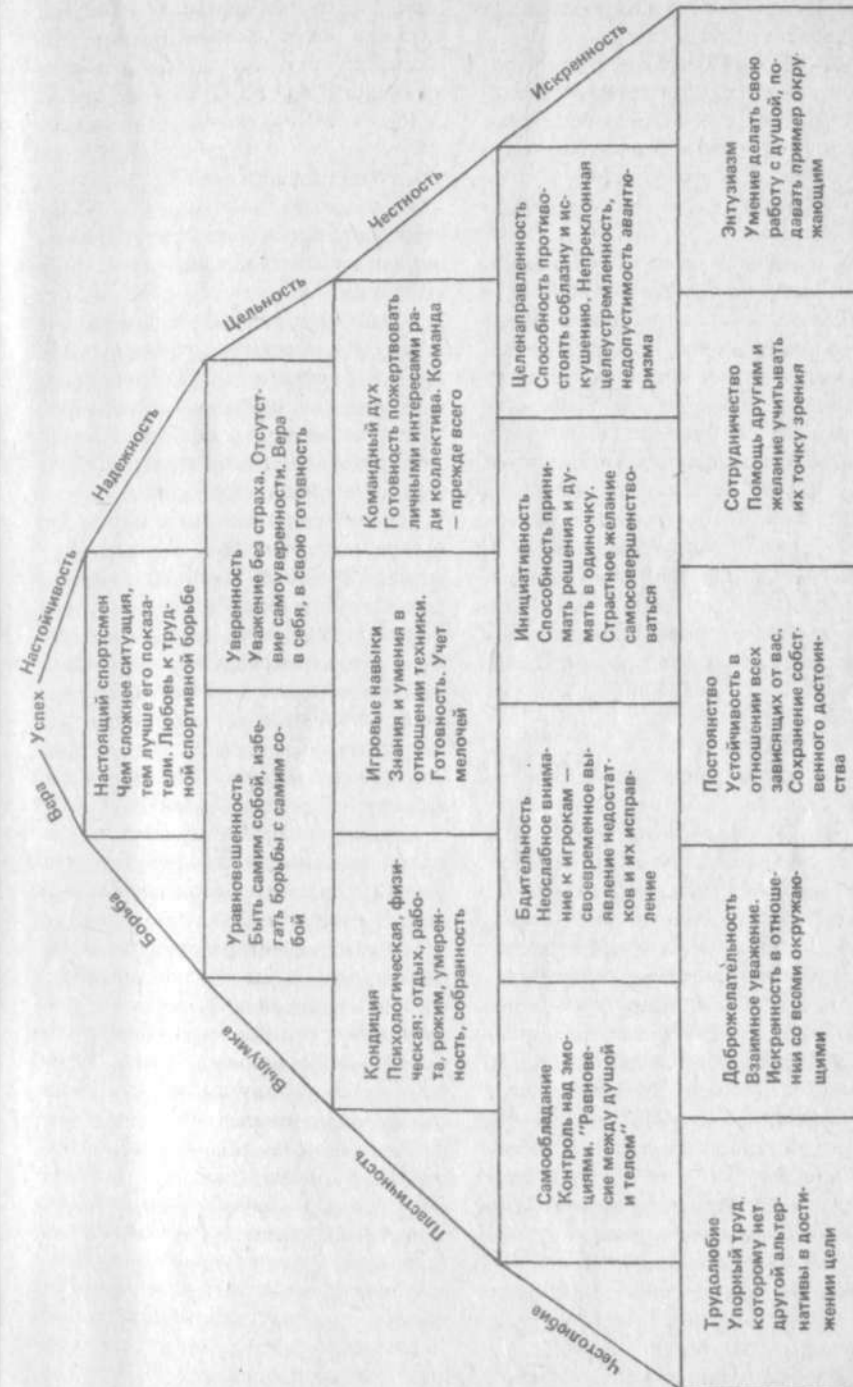


Рис. 1

Успех в тренировочной работе или в играх базируется не на количестве побед и поражений, а скорее на том, как игроки используют свои способности в зависимости от силы противника, места соревнования и т. п.

Настоящего успеха можно добиться только будучи уверенным в том, что ты сделал все в пределах своих способностей для его достижения. Поэтому в конечном счете лишь сам игрок может правильно определить степень достижения успеха. Вы можете дурачить других, но никогда не сумеете обмануть себя, разве что на короткое время.

Невозможно достичь абсолютного совершенства, но это должно быть целью. Если для достижения цели усилия не были использованы на все сто процентов, это не успех, независимо от числа побед и поражений.

Мы различны по своим способностям. Одни могут иметь больше способностей, чем вы, они могут быть крупнее, быстрее, сильнее и иметь превосходство в других физических качествах, но ни один не может превзойти вас в таких очень важных качествах и характеристиках, как командный дух, энтузиазм, трудолюбие, сотрудничество, постоянство, решительность, честность, искренность, надежность и целостность. Обретите и сохраните эти качества — и успех обеспечен.

Структура пирамиды достаточно проста. Тем не менее мне хочется подчеркнуть некоторые важные идеи, которыми я руководствовался, конструируя ее.

Любое сооружение должно

строиться на прочном фундаменте, и краеугольные камни фундамента являются самыми значительными его частями. Как вы заметите, фундамент этой пирамиды составляют *трудолюбие и энтузиазм*, и я не буду повторяться.

Самым важным звеном — сердцем этой пирамиды — считаю кондицию, игровые навыки и командный дух.

Хотя отдельные элементы структуры пирамиды могли бы быть рассмотрены более подробно, я уверен, что кратких комментариев под каждым из них достаточно, чтобы заставить читателя поразмышлять об их содержании.

Я хочу привлечь ваше внимание к вершине пирамиды. Ею является успех. Успеха нелегко достичь, и соединяющиеся на вершине *вера* и *настойчивость* указывают на это. Вы должны быть настойчивы и понимать, что достижение всех стоящих целей требует времени. То, что приходит легко, как правило, не очень ценно. Кроме настойчивости надо иметь и веру в успех. В поисках успеха вы будете постоянно испытывать превратности судьбы, поэтому нужна вера для достижения поставленной цели.

В процесс достижения вершины вплетаются два соединяющихся блока — *уравновешенность* и *уверенность*, на которые опирается блок *настоящий спортсмен*. Уверенность и уравновешенность зависят от подготовленности и являются жизненно важным реквизитом сильного спортсмена. Те, у кого отсутствует уверенность в себе, не могут быть уравновешенными и испытывают напряженность, попадая в условия жесткой борьбы.

ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ТРЕНИРОВКИ

Тренировочные занятия

Тренер, умеющий правильно спланировать тренировочные занятия и подобрать необходимые упражнения для максимально эффективного решения встающих в ходе занятий частных задач, в огромной степени увеличивает возможности достижения успеха.

Время и продолжительность занятий могут зависеть от многих факторов, но тренер должен всегда помнить, что не существует альтернативы работе и путь к успеху нельзя искусственно укорачивать. Очень важно довести эту мысль до сознания каждого игрока.

С тех пор как было установлено, что процесс обучения тесно связан с физическим, умственным и эмоциональным утомлением, стало неразумным продолжать тренировку после появления соответствующих признаков утомления. Это, в частности, справедливо и для тех случаев, когда команда достигает хорошей физической кондиции. На тренировках в начале сезона можно посоветовать продолжать работу по физической подготовке в течение нескольких минут и после наступления усталости, но никогда не пытаться обучать в это время.

Тщательно организуя тренировочное занятие после всестороннего обдумывания целей, которых вы надеетесь на нем достигнуть, вы добьетесь большего, чем на плохо организованной тренировке большей длительности. Игроки должны быть заняты все время, независимо от продолжительности тренировки.

Тренер должен обучать во вре-

мя тренировочного занятия, и этому надо отдавать все свое внимание. Если вы отвлекаетесь, вы не можете рассчитывать на полное внимание игроков к выполняемой работе. Поэтому надо исключать любые возможности для отвлечения внимания.

Тренировки в начале сезона, предшествующие первой игре, будут, естественно, продолжительнее по времени, чем на исходе сезона. Поскольку игры проводятся, как правило, по пятницам и субботам, наши ежедневные тренировки строятся с учетом следующих моментов.

Понедельник

Тренировка на 30 мин короче. Ее основное содержание — конструктивная критика нашей предыдущей игры, задачи на предстоящую игру и материал для их решения. Непродолжительная работа над техникой и штрафными бросками. Для баскетболистов, не имеющих достаточной игровой практики, учебная двусторонняя игра.

Вторник и среда

Основные тренировочные дни, где главное внимание уделяется индивидуальной технике нападения и защиты и совершенствованию командных систем нападения и защиты.

Четверг

Эта тренировка также на 30 мин короче, чем во вторник и среду. Основное ударение делается на обсуждении всех предполагаемых особенностей игр в пятницу и субботу, включая нападение и защиту противника и нашу собственную тактику игры. Мы стремимся за-

кончить этот тренировочный день не только с чувством уверенности в себе, но и с чувством полного уважения к противнику.

Сезонный план. Очень важно иметь общие наметки, или тренировочный план на сезон, рассмотрев в нем такие вопросы, как: ваши соперники, детали вашего расписания, места для тренировок, ваши данные (рост, скорость, сила, слабость и опыт) и другие факторы, которые могут оказаться важными.

Это поможет вам правильно составить расписание занятий и игр в наступающем сезоне.

Недельный план. Готовьте недельный план к первому тренировочному занятию недели. Он должен быть в какой-то мере гибким, т. е. предусматривающим возможные изменения.

Конспект тренировки. Конспект тренировочного занятия следовало бы заранее подготовить и придерживаться его. Недоработка в ходе тренировки одного элемента может вызвать цепную реакцию. Если вы плохо спланировали, внесите изменения на следующий день, но никогда не меняйте намеченного плана на день, если тренировка уже началась. Тренировочный день должен заканчиваться на радостной ноте, чтобы и тренер и игроки с удовольствием ждали следующего занятия.

Тренировочные игры

Поскольку все баскетболисты любят больше играть, чем делать что-нибудь другое, очень важно, чтобы тренер тщательно продумывал данную часть тренировочных занятий.

Это другой гибкий момент, в отношении которого трудно устано-

вить твердые правила. Некоторые команды нуждаются в большем количестве тренировочных игр с физической направленностью, с психологической. Кондиция, опыт, рост и индивидуальные характеристики — вот факторы, которые наряду с другими могут определять, как много вы должны играть.

Поскольку обычно мы играем нашу первую официальную игру в конце шестой недели тренировочных занятий и очень редко имеем свободную от игр неделю до конца сезона, программа наших тренировочных игр строится в соответствии со следующими положениями:

1. В течение первых двух недель тренировок я стараюсь, чтобы каждый игрок команды участвовал в тренировочных играх с соревновательной напряженностью как минимум по двадцать минут ежедневно. Я хочу, чтобы эта нагрузка была одинаковой для всех игроков. Поэтому в разное время каждый будет играть со слабой, средней или сильной командой. К концу двухнедельного периода получается, что каждый игрок проводит тренировочные игры против каждого игрока команды. Поскольку я веду индивидуальную статистику, помогающую мне следить за процессом роста игроков, я имею объективную основу для контроля.

2. В течение третьей и четвертой недель тренировок команда становится меньше, и я стараюсь предусмотреть для каждого игрока 40-минутное участие в игре в понедельник, среду и пятницу и столько же времени игры на одной половине площадки во вторник и четверг. Мы стараемся сохранять соревновательную напряженность тренировочных игр, характерную для первых двух недель тренировок.

3. В течение пятой недели тре-

нировок я планирую 40-минутную игру для каждого в понедельник и 30-минутную на одной половине площадки во вторник, среду и четверг. В пятницу я планирую репетицию официальной игры с официальными судьями и зрителями.

4. За два дня до нашей первой официальной игры мы проводим 40-минутную игру с остановками и разбором отдельных моментов. Мы приглашаем судей на эту игру, но не надеваем игровую форму и не разрешаем присутствовать зрителям.

5. После начала игрового сезона мы обычно проводим ежедневно 30- или 40-минутные тренировочные игры на одной половине площадки и редко — игры на всей площадке для баскетболистов, получающих основную игровую нагрузку. По понедельникам мы обычно даем возможность сыграть 40 мин игрокам, мало участвовавшим в последней игре.

Анализ тренировок. Тщательный анализ каждого тренировочного занятия, пока оно еще свежо в памяти, крайне важен, чтобы разумно подготовиться к следующему. Я люблю сразу же после тренировки, перед душем, сесть вместе с помощником и подробно проанализировать и обсудить проведенное занятие. Я делаю заметки в это время, чтобы использовать их на следующее утро при составлении конспекта тренировки. Следует деликатно попросить посторонних оставить вас в момент анализа занятий.

Постепенное повышение интен-

сивности. Интенсивность тренировок в начале сезона должна постепенно повышаться, пока игроки не достигнут хорошей физической кондиции. Вы должны заботиться о предупреждении боли в ногах на первых тренировках, поскольку баскетболист настолько хорош, насколько хороши его ноги.

Хранение тренировочных конспектов. Я считаю ценным сохранять конспекты тренировочных занятий и могу точно определить содержание нашей работы в любой день за последние семнадцать лет. В плотном скоросшивателе я храню конспекты текущего и двух предшествующих сезонов. Комментарии и предложения, сделанные на полях конспекта за предыдущий день и являющиеся практической программой текущего дня, подкалываются в скоросшиватель.

Памятка содержания тренировки. Чтобы не отступать от содержания тренировки, мы вместе с помощником имеем копию тренировочного конспекта на специальной карте. Иногда я посылаю копию конспекта игрокам, чтобы они знали тренировочный план на день. Кроме того, мне хочется, чтобы и старший администратор имел копию конспекта, а административный персонал точно знал, что последует дальше, и держал весь необходимый инвентарь в готовности в нужном месте площадки, предупреждая пустые траты времени.

Следующие примеры иллюстрируют пять различных типов тренировочных занятий:

Первый тренировочный день:

3:00 — 3:25.

Наблюдение за самостоятельной работой игроков. Особое внимание новичкам.

3:25 — 3:35.

Разминка в трех колоннах по всей площадке. Легкий бег с поворотами и сменой темпа и направления; передвижения в защитной стойке; 1 × 1 (рыжок без мяча), 1 × 1 (проход с ведением), прыжки, имитация подбора, отжимания.

- 3:35 — 3:45. Ведение с быстрыми остановками и поворотами (4 группы).
 3:45 — 3:55. Комбинация подбора и передачи (4 группы).
 3:55 — 4:10. Тройка без смены мест по всей площадке, плотная тройка со сменой мест, обычная тройка со сменой мест.
 4:10 — 4:20. Броски из разных точек, передача и рывок для броска с боковых точек (4 группы).
 4:20 — 4:30. Позиционное нападение, взаимодействие игрока задней линии с центровым на слабой стороне площадки (5 одновременно).
 4:30 — 4:40. Основные принципы и страховка в личной системе защиты.
 4:40 — 5:40. Десятиминутные учебные игры. Шесть игроков чередуются в каждой команде: 1×2; 3×4; 1×3; 2×4; 1×4; 2×3.
 5:40 — 5:45. Короткие рывки. Рывок от лицевой до центральной линии, затем бег по инерции до дальней лицевой линии. Обратно то же задание.

Обычный день в середине четвертой недели:

- 3:00 — 3:30. Все выполняют пять штрафных бросков в каждую из пяти корзин. Индивидуальные задания: Слотер и Вэкмен — борьба за отскок, Каннинхем и Блэкмен — специальные броски, Грин и Хаззард — передвижения в позиции центрального и защита, Розвал и Хикс — передача и рывок со Стюартом, Милхорном и Гоуэром — оттеснение наружу один на один, Гирш и Миллер — увеличение дистанции бросков, Хаггинс и Гугэт — защита.
 3:30 — 3:40. Легкий бег вдоль площадки с изменением ритма и направления, защитные передвижения, 1×1 (проход без мяча), 1×1 (дриблер), поворот внутрь для получения мяча, проход с воображаемым мячом из положения спиной к корзине, прыжки.
 3:40 — 3:45. В пятерках — подбор и передачи.
 3:45 — 3:50. В пятерках — ведение и повороты.
 3:50 — 4:00. В пятерках — чередование передач в позиции центрального и проходов.
 4:00 — 4:15. В тройках с одним и двумя чередующимися защитниками, тройка без смены мест, тройка со сменой мест, повороты вперед и в сторону.
 4:15 — 4:25. Броски — нападающие, защитники и центровые отдельно. Работа ног, чтобы освободиться для приема передачи, работа ног для освобождения во время прохода или финта на проход, работа ног при броске.
 4:25 — 4:35. Защита на сильной стороне площадки.
 4:35 — 4:40. Владение мячом — атака через центрального на слабой стороне площадки без мяча.
 4:40 — 4:50. Взаимодействия в нападении — игрок задней линии с центровым, игрок задней линии с нападающим на сильной стороне площадки.
 4:50 — 4:55. Трое против двух — кондиция.
 4:55 — 5:10. Командный быстрый прорыв. Защита один на один.
 5:10 — 5:25. Игра на одной половине площадки — быстрый прорыв после защиты (для игроков основного состава).
 5:25 — 5:40. Игра на одной половине площадки — игроки основного состава в нападении.
 5:40 — 5:45. Штрафные броски с использованием всех шести корзин.

День перед игрой:

- 3:00 — 3:30. Каждый игрок выполняет по пять штрафных бросков в каждую из пяти корзин. Специальные задания: Слотер — броски из наружного полукруга области штрафного броска, Каннинхем и Блэкмен — блокировка бросков в позиции игроков задней линии, Грин и Хаззард — защитные передвижения и преодоление прессинга, Вэкмен — подбор в защите.
 3:30 — 3:40. Повороты внутрь, повороты внутрь и обратно для освобождения, повороты с воображаемым мячом из положения спиной к корзине; каждый игрок задней линии с мячом — работа с нападающими

- 3:40 — 3:50.
 3:50 — 4:00.
 4:00 — 4:10.
 4:10 — 4:25.
 4:25 — 4:40.
 4:40 — 4:50.
 5:00 —

и центровыми над поворотами из положения спиной к корзине и заслоном с последующим блокирующим поворотом.
 Взаимодействия с центровым на слабой стороне площадки с мячом и без мяча.
 Вспомнить защиту против «черного хода» и центрального на слабой стороне площадки.
 Броски — финт на проход и бросок с места, финт на бросок с места и проход броска в прыжке.
 Разбор важных моментов нашей командной защиты.
 Повторение наших взаимодействий в нападении и быстрый переход к прессингу при потере мяча, после забитого — без защиты.
 Разбор наших взаимодействий в позиционном нападении и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.
 Штрафные броски — одна команда на корзину. Бьют по два. Команда, забросившая 10 мячей, уходит. После душа все собираются в тренерской комнате для получения инструкций на вечер и игровой день.

Понедельник после игр:

- 3:00 — 3:30.
 3:30 — 3:35.
 3:35 — 3:45.
 3:45 — 3:55.
 3:55 — 4:05.
 4:05 — 4:15.
 4:15 — 5:00

Каждый игрок выполняет по пять штрафных бросков в каждую из пяти корзин. Больше работы со Слотером и Стюартом. Поблагодарить каждого игрока за отличную игру, но отметить и ошибки каждого и объяснить, чего мы ждем от них в предстоящих играх.
 Пятерка со сменой мест по всей площадке с броском и командными действиями при подборе. Участвуют три команды.
 Нападение с центровым на слабой стороне площадки — движение мяча внутрь и наружу; не бросать, пока я не подам сигнал. Быстрые передачи и острые проходы.
 Броски — 3 группы для бросков из-под корзины после финта головой, бросков крюком, бросков назад, пройдя корзину, бросков с отклонением корпуса назад, быстрых остановок и уходов. Попеременно справа и слева от корзин.
 Повторение командного нападения. Чаще чередовать варианты после первой передачи крайнему нападающему.
 Командный быстрый прорыв.
 Тренировочная игра для тех, кто мало играл в последних официальных играх. Отдых для Каннингема, Блэкмена и Грина, больше игры для Слотера и немного для Хаззарда. Те, кто не играет, бьют штрафные броски по специальному заданию.

Обычная среда в середине сезона:

- 3:00 — 3:25.
 3:25 — 3:35.
 3:35 — 3:45.
 3:45 — 3:55.
 3:55 — 4:05.
 4:05 — 4:15.

Каждый игрок выполняет по пять штрафных бросков в каждую из пяти корзин. Индивидуальные задания: Слотер — движение и броски с вершины области штрафного броска, Вэкмен — оттеснение наружу в защите и удержание рук наверху, Хаззард и Грин — противодействие прессингу калифорнийского типа Милхорна и Хаггинса, Каннинхем и Блэкмен — работа в специальных бросковых зонах для калифорнийской защиты.
 Легкий бег в трех колоннах вдоль площадки, изменение ритма и направления, передвижения в защитной стойке, разные варианты один против одного, работа ног при проходе из положения спиной к корзине, проходы с воображаемым мячом из положения спиной к корзине.
 Удержание мяча в командном нападении с центровым игроком на слабой стороне площадки. Пять минут без броска.
 В тройках — вперед и в сторону, длинная передача — разнообразить защиту.
 Защита на сильной стороне площадки.
 Три на три, начинать с центральной линии и использовать быстрый прорыв против прессинга по всей площадке при овладении мячом.

- 4:15 — 4:25. Быстрые броски — с места и в прыжке. 3 команды соревнуются, используя два мяча и два приспособления для подбора.
- 4:25 — 4:35. Штрафные броски. Соревнование команд. Партия до 10 забитых.
- 4:35 — 4:45. Защита против калифорнийского нападения (как во вторник).
- 4:45 — 4:55. Взаимодействия в нападении против активной защиты.
- 4:55 — 5:05. Командный быстрый прорыв против защиты в построении 2—1—2 и 2—2—1.
- 5:05 — 5:20. Учебная игра с пассивным сопротивлением — стартовая пятетка начинается в защите и развивает быстрый прорыв при овладении мячом.
- 5:20 — 5:35. Учебная игра с пассивным сопротивлением — стартовая пятетка нападает и прессингует при потере мяча.
- 5:35 — Построение для штрафных бросков. Забить два подряд или уйти в конец колонны.

Тренировка и кондиция

Баскетбол — жесткая игра, и игроки должны быть в прекрасной физической, психической и моральной кондиции, если они хотят показать все, на что способны.

Вряд ли найдется другая игра, сравнимая с баскетболом по напряженности. Он требует постоянного движения, быстрых остановок и рывков, неожиданных изменений направления и темпа, прыжков и неизбежного физического контакта так же, как и падений и бега по жесткому полу. И все это при незначительной защитной экипировке.

Поэтому у тренера есть моральная ответственность следить, чтобы его игроки были физически крепкими и хорошо подготовленными без ущерба для здоровья. Отличная кондиция значительно увеличивает шансы отдельного игрока и команды на успех. Техника игры и уравновешенный образ жизни прямо пропорциональны вашей физической кондиции. При прочих равных условиях команда, игроки которой находятся в хорошей кондиции, обычно выигрывает, если придерживается активных форм игровых действий в нападении и защите, позволяющих эффективно проявить превосходство в кондиции.

Разберем ряд моментов, которые не следует упускать из виду, если речь заходит о тренировке и кондиции.

Медицинское обследование:

а) каждый игрок проходит полное медицинское обследование перед первой тренировкой;

б) у каждого игрока должны быть проверены сердце, легкие, уши, нос, горло, зубы, глаза, ноги, а также измерено кровяное давление и выявлено, нет ли грыжи.

Простуды. Из-за простуд теряется больше тренировочного времени, чем по каким-либо другим причинам. Хотя в разных климатических зонах могут быть свои методы предупреждения простудных заболеваний, мы все же рассмотрим наиболее общие:

а) в начале тренировочного сезона сделайте игрокам противогриппозные прививки и ежедневно обеспечивайте их витаминами;

б) требуйте, чтобы игроки правильно одевались;

в) добивайтесь, чтобы после душа они растирались досуха и хорошо сушили волосы;

г) постарайтесь, чтобы рацион игроков включал фрукты и овощи, много воды и фруктовых соков;

д) оберегайте игроков от сквозняков, особенно когда они разогреты;

е) после физически тяжелых упражнений заставляйте игроков свободно походить;

ж) постоянно контролируйте физическое состояние игроков. Первыми симптомами простуды является снижение выносливости и сопротивляемости.

Ноги. Ноги испытывают большую нагрузку при выполнении быстрых приемов нападения и защиты на жестком полу. Они должны быть предметом постоянной заботы:

а) убедитесь, что обувь подходит по размеру и правильно зашнурована;

б) следите, чтобы игроки меняли носки ежедневно и надевали их, расправляя складки;

в) после душа ноги должны быть вытерты насухо и посыпаны специальной пудрой для ног. Места между пальцами следует вытирать особенно тщательно;

г) с самого начала надо заботиться, чтобы ноги были крепкими и здоровыми. Мы используем пемзу, дубильную кислоту, раствор бензоина;

д) чтобы предупредить кожные заболевания ног, надо иметь чистые, продезинфицированные душевые и раздевалки и держать ноги чистыми и сухими. При необходимости можно использовать 10%-ный раствор салициловой кислоты и лечебную мазь.

Потертости:

а) дезинфицируйте и мойте ноги;

б) по возможности больше держите их на открытом воздухе. Используйте лечебную мазь и стерильные подушечки, чтобы исключить контакт со смазанной поверхностью.

Мозольные волдыри:

а) не прокалывайте их, пока есть опасность инфекции. Если

необходимо, сделайте прокол снаружи;

б) после вскрытия удалите свободную кожу, продезинфицируйте края волдыря и по возможности дольше держите ногу на открытом воздухе;

в) при бинтовании используйте лечебную мазь и маленькие подушечки.

Растяжения связок стопы:

а) бинтуйте лодыжки для предупреждения возможных растяжений, это оправдывает затраты времени и усилий;

б) после растяжения желательно ежедневно бинтовать стопу, и делать это надо до самого конца сезона;

в) при растяжении надо немедленно поместить стопу в холод (по возможности со льдом) примерно на 30 мин и затем туго забинтовать, чтобы предупредить появление опухоли. Ежедневно меняйте повязку и насколько возможно упражняйте стопу. Старайтесь ходить не хромя, а когда сидите, держите стопу на весу, вращая ее;

г) при возникновении малейших сомнений немедленно сделайте рентгенограмму.

Ушибы голени:

а) лучшим лекарством является тепло и покой;

б) в предупреждении ушибов может помочь использование протекторов или специальное бинтование.

Вес. Регистрируйте вес игроков в специальном протоколе до и после тренировки. Когда игроки находятся в хорошей кондиции, их весовые показатели более или менее постоянны. Некоторые игроки могут терять в весе за время тренировки больше, чем другие. Но пока эти соотношения неизменны,

проблем не возникает. Исследуйте любые необычные изменения.

Переутомление (психическое и физическое):

а) симптомы — недостаток бодрости, раздражительность, плохой аппетит, осунувшийся вид, недостаточная выносливость, чрезмерная беззаботность, ошибки в технике;

б) возможные причины — недосыпание, физические расстройства, дополнительные учебные занятия, беспокойство, нерегулярное питание и бедная диета, семейные неурядицы, затруднения, недостаток соревнований или чересчур большое количество интенсивных соревнований;

в) возможные меры — освобождение на день от тренировки, ограничение тренировочных нагрузок, улучшение диеты, увеличение времени, отводимого на сон, пересмотр рабочего и учебного расписания, обсуждение возникших проблем, ободрение, изменение расписания ежедневных тренировок, снятие напряженности.

Тренировка с отягощениями. Хотя я не был сторонником тренировок с отягощениями для баскетболистов, поскольку мне хотелось, чтобы их мышцы были свободными и выносливыми (а я боялся, что такая тренировка закрепостит их), я все же считал, что правильно спланированная и проводимая под наблюдением программа тренировок с отягощениями может быть полезной. Программа должна быть составлена таким образом, чтобы она не наносила ущерба изяществу и маневренности, которые составляют истинную красоту баскетбола.

Тренер должен посоветоваться со специалистами в этой области и точно объяснить, что он хочет развивать. Иногда игрок больше за-

ботится о своей фигуре, чем о развитии тех сторон, которые повысят его игровую эффективность. Тренер ответствен за составление продуманной программы и следование ей.

Я твердо убежден, что большинство моих тренировочных упражнений были направлены на развитие прыгучести и служили средством развития правильного расчета, без которого сила не имеет смысла. В добавление к нашему ежедневному пятиминутному упражнению в подборе в тройках, упражнению в подборе и первой передаче и нашим контактными упражнениям в подборе дальнейшего совершенствование техники осуществляется в первые десять минут тренировок. В это время мы выполняем примерно 15 воображаемых бросков в прыжке, 10 воображаемых добиваний в нападении, 10 воображаемых подборов в нападении, сопровождаемых одним или двумя «показами» и силовым броском, 10 воображаемых подборов в защите, 10 воображаемых разыгрываний спорных мячей, 5 отжиманий на кончиках пальцев (повторяемых пять раз в ходе тренировочного занятия) и несколько быстрых стартовых рывков и остановок.

Другие тренировочные средства. Поскольку я верю, что вы осваиваете технику и учитесь играть в баскетбол главным образом тренируясь и играя в баскетбол, я не предлагаю вам другие тренировочные средства. Рекомендую игрокам в свободное время прыгать со скакалкой, заниматься легкоатлетическими прыжками и бегом, челночным бегом, выполнять различные тесты на реакцию и ловкость, работать по предписанной программе с отягощениями, играть в волейбол и т. п. Но я не верю в пользу замены

специальных баскетбольных упражнений этими средствами во время наших регулярных тренировочных занятий.

Поскольку маловероятно, что тренер будет врачом, или высококвалифицированным массажистом, или специалистом в области тренировки с отягощениями, он должен обращаться за советом и помощью к экспертам в этих и других областях, когда возникает необходимость. Но так или иначе тренер должен иметь общие понятия о многих вещах, а некоторые из них знать хорошо. Не стыдитесь просить помощи; поскольку вы заинтересованы в том, чтобы скорейшим путем добиться результата, не поступаая этическими и моральными принципами.

Тренировочные правила

Догматическое установление тренировочных правил является сомнительной практикой, хотя некоторые тренеры и добивались при этом хороших результатов. Эти правила не приемлемы для больших городов. Тем не менее здравый смысл подсказывает, что некоторые правила надо придерживаться.

Я разрешаю самим игрокам составлять их под моим руководством. Мой опыт подсказывает, что они вносят больше ограничений в правила, чем это сделал бы я сам. Более того, я, возможно, выиграю в их глазах еще и потому, что исключаю одно или два предложенных ими ограничения и жертвую любым из собственных, которому, как им кажется, они не смогут или не будут следовать. Но уж после того, как правила приняты всеми игроками, надо, конечно, строго требовать их соблюдения.

Достаточный сон (по крайней мере восьмичасовой), сбалансированная диета и режим питания, соки и вода в достаточном количестве, соответствующие упражнения, отказ от курения и употребления алкогольных напитков могут со временем вылиться в хорошую физическую кондицию, — разумеется, при отсутствии органических расстройств.

Следить, чтобы игроки достаточно работали для достижения лучшей кондиции, позволяющей эффективно применять командные системы игры, — забота тренера, но делать все, что можно, для ее достижения — забота игроков. Игроки должны иметь желание и силу воли, чтобы приносить жертвы по убеждению, а не под внешним воздействием; но так или иначе тренер может сыграть важную роль во внушении игрокам этого желания.

Правила, составленные с помощью игроков, вывешиваются на нашей доске объявлений и раздаются каждому игроку после того, как команда окончательно сформирована и достигнуто соглашение по всем пунктам. Теперь каждый игрок должен или согласиться с ними, или оставить команду.

Относительно кондиции:

1. Успех строится на отличной кондиции. Техника и форма покидают вас, как только вы начинаете терять кондицию. Тренируйтесь и выполняйте правила с максимальной добросовестностью. Будьте честными с собой и со всеми, кто зависит от вас.

2. Никогда не думайте о ваших синяках и усталости. Если вы устали, думайте о том, как, может быть, «выдохся» ваш противник.

3. Кондицию улучшает упорная тренировочная работа после того,

как вы «выдохлись». Заставляйте себя работать, когда устанете.

4. Поставьте перед собой цель быть в лучшей кондиции, чем ваши предполагаемые противники.

5. Кондиция зависит от того, что вы делаете на площадке и вне ее.

6. Ваша психическая кондиция будет определять вашу физическую кондицию, если вы трудолюбивы.

Советы тренирующемуся:

1. Спите по крайней мере восемь часов каждую ночь.

2. Перед игрой отбой в 22.30.

3. Если завтра предстоит игра, старайтесь быстрее лечь в постель после сегодняшней игры.

4. Принимайте сбалансированную пищу, в одни и те же часы, с минимумом «перекусываний» в промежутках.

5. Пейте вволю воду, молоко и фруктовые соки.

6. Расслабляйтесь немного после еды.

7. Заботьтесь о своем здоровье — умственном, моральном и физическом.

8. Заставляйте себя бегать и упорно трудиться, когда вы устали, чтобы улучшить свою кондицию.

9. Старайтесь заслужить право быть гордым и уверенным в своей кондиции.

10. Практикуйте умеренность и хорошую рассудительность во всем.

Тренировочные требования:

1. Не употребляйте алкогольных напитков

2. Не курите.

3. Не сквернословьте.

4. Будьте джентльменом во всем и в любое время.

5. Будьте пунктуальны.

Успех может прийти к вам, только когда вы получите удовлетворение от сознания того, что сде-

дали все, на что способны. Совершенство недостижимо, но к нему надо стремиться.

Другие могут быть способнее вас, они могут быть выше, быстрее, подвижнее, иметь лучшую прыгучесть, точнее бросать в корзину, но ни один не должен превосходить вас в командном духе, верности, энтузиазме, коллективизме, решительности, трудолюбии, бойцовских качествах, усилиях и характере.

Отбор команды

Это всегда проблема, и обычно одна из самых трудных для тренера.

Определяющие факторы. Существует много моментов, которые надо обдумать, прежде чем принять окончательное решение при отборе, но я уверен, что пять из них являются самыми важными. Тренеру надо определить;

1) лучших игроков;

2) подходящую позицию для каждого игрока;

3) правильные комбинации игроков для формирования сильнейшей команды;

4) замены основной пятерке и возможную перегруппировку позиций для сохранения силы команды, когда замена окажется необходимой;

5) подходящих игроков и точное их количество, необходимое для достижения лучших результатов.

Индивидуальные характеристики, требующие рассмотрения. Они могут варьироваться в соответствии с вашей системой игры, но всегда остаются важными следующие из них:

1. Быстрота и скорость в отношении к тем, кто будет играть в одинаковых позициях. Я считаю

контролируемую быстроту самой важной физической характеристикой спортсмена.

2. Рост и прыжковые способности. Важен не ваш высокий рост, а насколько высоко вы можете играть.

3. Координация и равновесие.

4. Опыт.

5. Бойцовские качества, решительность, мужество, желание.

6. Способности в технике владения мячом и бросках.

7. Трудолюбие.

8. Энтузиазм.

9. Коллективизм и командные отношения.

10. Самоконтроль.

11. Бдительность.

12. Стабильность, т. е. сохранение своих качеств на протяжении продолжительного времени. Вы должны готовиться к будущему, не жертвуя настоящим.

Будьте полностью беспристрастны и давайте каждому игроку шанс, который он заслуживает, и возможность, которую он зарабатывает.

Считайтесь с командным духом и моралью. Пять лучших игроков редко составляют хорошую команду.

Сохраняйте по возможности больше игроков. Очень маленькая команда может оказаться в невыгодном положении так же, как и чересчур большая.

Берите на заметку игроков, которые хорошо играют против пресинга, и тех, кто не может ему противодействовать.

Распознавайте потенциальных смутьянов и избавляйтесь от них прежде, чем они заразят других, если вы не можете исправить их в определенный период времени.

Хотя окончательное решение по отбору команды должно быть за тренером и только тренером, он

должен использовать любой возможный метод, помогающий ему сделать правильный выбор. Не противьтесь и не будьте чрезмерно гордыми для того, чтобы искать полезную информацию в каждом достойном источнике. В поисках дополнительной информации вам поможет следующее:

1. Хранение полных статистических отчетов по каждой игре и их сравнительный анализ.

2. Неоднократное обсуждение каждого кандидата в команду с помощником и сотрудниками.

3. Получение по возможности большей информации от бывших тренеров, игроков.

4. Практика сравнительной оценки игроками команды себя и каждого другого игрока. Я составляю специальный протокол по результатам этой оценки и сравниваю его с моей собственной оценкой и оценками моих помощников. При этом я отбрасываю явно выбивающиеся из общего ряда оценки, заменяя их средними арифметическими.

Организация игр

Психологическая подготовка команды

Команда должна начинать игру в соответствующем настроении, если она собирается показать лучшее, на что способна. Я хочу, чтобы наши игроки относились к противнику с уважением, но не боялись его. Я хочу вселить в них уверенность, которая может прийти только со знанием того, что они хорошо подготовлены и находятся в хорошей кондиции, но я не хочу самовлюбленности и самонадеянности. Правда, должен сознаться, что скорее предпочел бы слегка

самоуверенную команду, чем команду, испытывающую чувство страха или неуверенности.

Игроки знают, что меня заботит не соперник, а то, что мы должны сделать сами. Я говорю им, что все будет прекрасно, если по окончании любой игры каждый игрок сможет честно сказать себе, что он сделал все возможное для победы.

Готовясь к встрече с соперником, мы обсуждаем стиль его игры в нападении и защите, определяем сильные и слабые стороны и что мы можем им противопоставить или как использовать каждую из них.

Я акцентирую внимание игроков на своем мнении относительно контролирования игры соперника и наших собственных действий против него. Подчеркиваю необходимость сохранения спокойствия в тех случаях, когда начало игры сложится не так, как нам хотелось бы. Моя теоретическая установка — уделять основное внимание организации нашей собственной игры, а противник пусть думает о том, как остановить нас. Другими словами, я верю в позитивный подход и не хочу, чтобы наши игроки думали негативно.

Перед игроками ставится задача постоянно оказывать давление на соперника. Я хочу, чтобы они искренне верили, что находятся в лучшей кондиции, чем другие команды, и надо лишь измотать соперника, чтобы это превосходство сказалось к концу игры.

Поскольку за любым умственным, эмоциональным и физическим пиком следует соответствующий спад, тренер не должен пытаться загонять на этот пик своих игроков в каждой конкретной игре. Важность игровых действий самих по себе должна быть достаточным стимулятором, и любые искусствен-

ные методы возбуждения нежелательны.

По моему мнению, команда будет ближе стоять к уровню своих способностей, если сознательно будет избегать и пиков и спадов, нежели когда будет делать разрозненные усилия для достижения пиков.

Более того, если игроки слишком часто стимулируются для достижения пиков в ходе сезона, им трудно будет сохранить свою форму в конце его, когда потребуется полная мобилизация всех духовных и физических сил в нескольких играх подряд. Турнирное положение в этих случаях может не позволить спадов.

Физическая подготовка команды

Ежедневные тренировочные занятия в значительной степени определяют физическую кондицию игроков, обеспечивая также достаточную возможность для совершенствования их психической и моральной кондиции.

Поскольку календарь соревнований, в которых мы принимаем участие, предусматривает проведение игр по пятницам и субботам, наши самые легкие тренировки после начала сезона приходится на понедельник и четверги, а самые напряженные — на вторники и среды.

Понедельник. Мы обсуждаем ошибки в наших играх на предыдущей неделе, сильные и слабые стороны и игровой план следующего нашего соперника; выполняем значительное количество упражнений, включающих броски, технику владения мячом и бег, и очень мало, если вообще выполняем, контактных упражнений; проводим хорошую игру, близкую к соревно-

вательной напряженности, для тех, кто мало играл на прошлом уик-энде. Игроки, которые играли большую часть времени, мало участвуют в этой тренировочной игре. В это время они выполняют штрафные броски.

Вторник и среда. Это напряженные тренировочные дни, в которые значительное место занимает учебная игра на одной половине площадки, готовящая наше нападение и защиту к встрече с новым противником. Мы также работаем над совершенствованием всех фаз нашей игры: техники, основного нападения, нашей основной защиты, прессинга, противодействия прессингу, нападения против зонной защиты, нашей игры при лидировании в счете, быстрого прорыва, разыгрывания спорных мячей во всех кругах, нападающих и защитных действий в области штрафного броска, введения мяча в игру из-за пределов площадки и других специальных взаимодействий.

Четверг. Обзор игрового плана относительно нападения и защиты противника, значительное количество бросков всех видов, совершенствование игры при лидировании в счете, совершенствование игровых комбинаций, несколько упражнений в беге, но очень мало контактных упражнений. Совершенствование точного расчета при выполнении командных взаимодействий.

Игроки предупреждены, что они должны рано лечь в постель в этот вечер и им следует избегать разговоров с друзьями о баскетболе.

После начала игрового сезона мы проводим мало тренировочных игр на всей площадке, кроме игр по понедельникам для игроков, не имеющих достаточной игровой практики. Чересчур большое количество напряженных тренировочных игр притупляет бойцовский

дух игроков, а я хочу, чтобы они находились в состоянии психической, эмоциональной и физической готовности и стремились участвовать в играх.

Я стараюсь всегда близко придерживаться заведенного нами порядка и избегать неестественного или искусственного возбуждения игроков в связи с играми. Оно должно приходить естественно и не нуждается в излишнем давлении или подталкивании со стороны тренера.

Предыгровая процедура

Еда. Не существует единого мнения в отношении того, когда и что есть перед игрой. Но я в высшей степени удовлетворен результатами нашего опыта, когда игроки принимают пищу за четыре часа до начала игры.

Пища обычно включает 300—350-граммовый кусок среднежирного мяса или эквивалентную порцию нежирного ростбифа, немного печеного картофеля, зеленые овощи, три листочка сельдерея, четыре маленьких ломтика поджаренного хлеба, немного меда, горячий чай и фруктовое ассорти.

Иногда я разрешаю игрокам питаться, как они находят нужным.

Отдых. После еды игрокам полезно сделать десятиминутную прогулку, затем прилечь до момента отправления на игру. Желательно, чтобы игроки лежали в затененной комнате, пытались уснуть и забыть об игре. Если они не могут спать, они должны оставаться в этой комнате, но не читать, не смотреть телевизор и не делать ничего, что может напрягать их зрение в этот период. В комнате не должно быть посторонних.

Первую часть дня, до обеда, игроки свободны. Тем не менее я

прошу их по возможности меньше оставаться на ногах и позавтракать не позже десяти часов. Думаю, что этих двух приемов пищи достаточно до игры. Я твердо убежден, что в день игры лучше недоесть, чем переесть.

Время явки на игру. Игроки являются в раздевалку так, чтобы быть полностью готовыми за 40 мин до начала игры, но не раньше. Я предпочитаю, чтобы они отдыхали до последнего момента. Когда мы играем дома, обычно разрешаю игрокам являться раньше, чтобы посмотреть последние 10 мин первого тайма предыдущей игры, но они сразу же идут в раздевалку, как только команды появляются на площадке после отдыха.

Я хочу, чтобы они спокойно оделись, прошли в нашу комнату для собраний и уселись, расслабив ноги. В это время свет должен быть притушен и включена мягкая музыка, которая выключается, как только я вхожу в комнату, чтобы проинструктировать команду перед игрой. С отдельными игроками всегда разговариваю заранее, а здесь обращаюсь к команде в целом.

Все туалетные процедуры до этого группового разговора должны быть закончены. Я стараюсь избегать веселой или меланхолической атмосферы во время беседы с игроками. Хочу, чтобы она была деловой и серьезной, но не мрачной.

Предыгровая беседа. За 10 мин до того, как мы появимся на площадке, я повторяю наш общий план игры и отвечаю на возможные вопросы. Ранее я уже беседовал с отдельными игроками об их индивидуальных заданиях.

Повторяются и кратко обсуждаются задачи защиты, расстановка при разыгрывании начального броска и введении мяча в игру из-за

пределов площадки, делается напоминание о необходимости корректного восприятия судейских решений и поднимания руки при получении персональных замечаний. Даются указания о поведении на скамейке, где игроки могут только поддерживать своих партнеров и следить за игрой, чтобы в любой момент быть готовыми выйти на площадку. Напоминается план разминки и еще раз говорится о том, что все, чего я ожидаю от игроков, это быть готовыми ответить себе на вопрос после игры, все ли они сделали для победы.

Это не призывы, а конструктивный настрой перед игрой. Мы не покидаем комнаты, пока площадка не освободится, и выходим тихо и спокойно, хотя и быстро, без излишнего волнения и фальшивой болтовни.

Разминка.

1. Игроки разбиваются на тройки и передают мяч друг другу в течение примерно 2 мин, чтобы почувствовать его. Начинать надо медленно, а заканчивать хлестко.

2. Заранее определенные упражнения в проходах. Они должны включать передачи и проходы с каждой стороны и фронтально для быстрых бросков в движении снизу и затем для различных бросков в прыжке.

3. Несколько проходов с ведением для бросков снизу и в прыжке.

4. Два игрока основного состава занимают линию штрафного броска; один бьет, второй подает. Другие пары выполняют броски с точек.

Как только игроки, выполняющие штрафные броски, найдут свой ритм и обретут чувство уверенности, они освобождают место, и его занимает следующая пара. Игроки основного состава и те, кому при-

дется больше играть, должны быть первыми на линии штрафного броска.

Во время разминки не должно быть больше трех игроков на один мяч, желательно только два, но ни один игрок не должен иметь личного мяча, пока разминается вся команда.

Обычно мы не покидаем площадку до начала игры, но оставляем только стартовый состав и, возможно, еще одного игрока для бросков в последние 3—4 мин до начала. В это время каждый игрок может иметь мяч.

В ходе игры

Существует ряд моментов, к которым тренер должен быть готов в ходе игры.

Запасные игроки. Их надо научить поддерживать, ободрять, инструктировать, предупреждать и при случае давать советы играющим партнерам, но воздерживаться от реплик в адрес судей, чужих игроков и зрителей. Они должны следить за игрой, уделяя особое внимание игроку, которого скорее всего будут держать в защите, а также игроку, который скорее всего будет держать в защите их. Знание ситуации позволит запасным игрокам принести большую пользу команде, когда обстоятельства потребуют их выхода на площадку. Они должны быть не зрителями, а участниками игры.

Тренер. Должен быть постоянно начеку и готов внести необходимые изменения, улучшающие игру отдельного игрока и команды в целом. Тренер должен постоянно ободрять свою команду словами и действиями, но избегать персональных замечаний в адрес судей и противника. Ему следует сохранять самоконтроль, но в то же время

дать знать своим игрокам, что он все время борется вместе с ними.

Игроки и тренер не должны ожидать какого-либо снисхождения. Вместе с тем они должны настаивать на своих правах и бороться за них. Изучите правила и никогда не спорьте и не жалуйтесь на то, в чем вы сами не уверены. Когда вы не уверены, не стесняйтесь спросить и выяснить. Не поднимайте ложной тревоги. Просьбы не изменяют судейских решений.

Замены. Не делайте случайных замен. Ободряйте выходящего на площадку игрока; напомните ему, что неразогретый игрок должен привыкнуть к мячу, прежде чем бросать в корзину. Оставьте возле себя место для замененного игрока, чтобы объяснить ему причину замены и помочь ему.

Замены могут потребоваться с целью:

1. Проинструктировать игрока индивидуально.
2. Дать отдохнуть уставшему игроку.
3. Заменить травмированного игрока.
4. Улучшить защитные действия против беспокоящего вас игрока.
5. Заменить слабо играющего игрока.
6. Совершенствовать игру резерва.
7. Ввести в игру игрока со специфическими особенностями.
8. Совершенствовать командный дух и дать возможность поиграть всем игрокам, когда исход игры не вызывает сомнений. В один момент заменяйте одного или двух игроков основного состава.
9. Усилить по обстоятельствам защиту, нападение, подбор, контролирование мяча или прессинг команды.
10. Восстановить дисциплину.
11. Нейтрализовать или компен-

прошу их по возможности меньше оставаться на ногах и позавтракать не позже десяти часов. Думаю, что этих двух приемов пищи достаточно до игры. Я твердо убежден, что в день игры лучше недоесть, чем переесть.

Время явки на игру. Игроки являются в раздевалку так, чтобы быть полностью готовыми за 40 мин до начала игры, но не раньше. Я предпочитаю, чтобы они отдыхали до последнего момента. Когда мы играем дома, обычно разрешаю игрокам являться раньше, чтобы посмотреть последние 10 мин первого тайма предыдущей игры, но они сразу же идут в раздевалку, как только команды появляются на площадке после отдыха.

Я хочу, чтобы они спокойно оделись, прошли в нашу комнату для собраний и уселись, расслабив ноги. В это время свет должен быть притушен и включена мягкая музыка, которая выключается, как только я вхожу в комнату, чтобы проинструктировать команду перед игрой. С отдельными игроками всегда разговариваю заранее, а здесь обращаюсь к команде в целом.

Все туалетные процедуры до этого группового разговора должны быть закончены. Я стараюсь избегать веселой или меланхолической атмосферы во время беседы с игроками. Хочу, чтобы она была деловой и серьезной, но не мрачной.

Предыгровая беседа. За 10 мин до того, как мы появимся на площадке, я повторяю наш общий план игры и отвечаю на возможные вопросы. Ранее я уже беседовал с отдельными игроками об их индивидуальных заданиях.

Повторяются и кратко обсуждаются задачи защиты, расстановка при разыгрывании начального броска и введении мяча в игру из-за

пределов площадки, делается напоминание о необходимости корректного восприятия судейских решений и поднимания руки при получении персональных замечаний. Даются указания о поведении на скамейке, где игроки могут только поддерживать своих партнеров и следить за игрой, чтобы в любой момент быть готовыми выйти на площадку. Напоминается план разминки и еще раз говорится о том, что все, чего я ожидаю от игроков, это быть готовыми ответить себе на вопрос после игры, все ли они сделали для победы.

Это не призывы, а конструктивный настрой перед игрой. Мы не покидаем комнаты, пока площадка не освободится, и выходим тихо и спокойно, хотя и быстро, без излишнего волнения и фальшивой болтовни.

Разминка.

1. Игроки разбиваются на тройки и передают мяч друг другу в течение примерно 2 мин, чтобы почувствовать его. Начинать надо медленно, а заканчивать хлестко.

2. Заранее определенные упражнения в проходах. Они должны включать передачи и проходы с каждой стороны и фронтально для быстрых бросков в движении снизу и затем для различных бросков в прыжке.

3. Несколько проходов с ведением для бросков снизу и в прыжке.

4. Два игрока основного состава занимают линию штрафного броска; один бьет, второй подает. Другие пары выполняют броски с точек.

Как только игроки, выполняющие штрафные броски, найдут свой ритм и обретут чувство уверенности, они освобождают место, и его занимает следующая пара. Игроки основного состава и те, кому при-

дется больше играть, должны быть первыми на линии штрафного броска.

Во время разминки не должно быть больше трех игроков на один мяч, желательно только два, но ни один игрок не должен иметь личного мяча, пока разминается вся команда.

Обычно мы не покидаем площадку до начала игры, но оставляем только стартовый состав и, возможно, еще одного игрока для бросков в последние 3—4 мин до начала. В это время каждый игрок может иметь мяч.

В ходе игры

Существует ряд моментов, к которым тренер должен быть готов в ходе игры.

Запасные игроки. Их надо научить поддерживать, ободрять, инструктировать, предупреждать и при случае давать советы играющим партнерам, но воздерживаться от реплик в адрес судей, чужих игроков и зрителей. Они должны следить за игрой, уделяя особое внимание игроку, которого скорее всего будут держать в защите, а также игроку, который скорее всего будет держать в защите их. Знание ситуации позволит запасным игрокам принести большую пользу команде, когда обстоятельства потребуют их выхода на площадку. Они должны быть не зрителями, а участниками игры.

Тренер. Должен быть постоянно начеку и готов внести необходимые изменения, улучшающие игру отдельного игрока и команды в целом. Тренер должен постоянно ободрять свою команду словами и действиями, но избегать персональных замечаний в адрес судей и противника. Ему следует сохранять самоконтроль, но в то же время

дать знать своим игрокам, что он все время борется вместе с ними.

Игроки и тренер не должны ожидать какого-либо снисхождения. Вместе с тем они должны настаивать на своих правах и бороться за них. Изучите правила и никогда не спорьте и не жалуйтесь на то, в чем вы сами не уверены. Когда вы не уверены, не стесняйтесь спросить и выяснить. Не поднимайте ложной тревоги. Просьбы не изменяют судейских решений.

Замены. Не делайте случайных замен. Ободряйте выходящего на площадку игрока; напомните ему, что неразогретый игрок должен привыкнуть к мячу, прежде чем бросать в корзину. Оставьте возле себя место для замененного игрока, чтобы объяснить ему причину замены и помочь ему.

Замены могут потребоваться с целью:

1. Проинструктировать игрока индивидуально.
2. Дать отдохнуть уставшему игроку.
3. Заменить травмированного игрока.
4. Улучшить защитные действия против беспокоящего вас игрока.
5. Заменить слабо играющего игрока.
6. Совершенствовать игру резерва.
7. Ввести в игру игрока со специфическими особенностями.
8. Совершенствовать командный дух и дать возможность поиграть всем игрокам, когда исход игры не вызывает сомнений. В один момент заменяйте одного или двух игроков основного состава.
9. Усилить по обстоятельствам защиту, нападение, подбор, контролирование мяча или прессинг команды.
10. Восстановить дисциплину.
11. Нейтрализовать или компен-

сировать дисбаланс, вызванный заменой противника.

12. Сохранить игрока при угрозе получения пятого персонального замечания.

Минутные перерывы

1. Возможные причины для взятия перерыва:

а) остановить удачную игру противника;

б) оказать помощь в случае травмы;

в) проинструктировать команду;

г) дать отдохнуть отдельным игрокам.

2. Позиция. Здесь могут быть разные подходы, но обычно я требую, чтобы игроки играющей пятерки расположились полукругом передо мной, поставив руки себе на колени. Массажист вытирает им шею влажным полотенцем. Другие игроки образуют полукруг за играющей группой.

Я требую безраздельного внимания игроков и не позволяю никому больше обращаться к ним.

Иногда я сажаю играющих баскетболистов одного возле другого, запасные выстраиваются сзади, а я располагаюсь лицом к ним.

Помощник. Мой помощник сидит возле меня и делает заметки, ведя запись персональных фолов у игроков каждой команды и регистрируя взятые минутные перерывы в ходе игры.

Эти заметки используются при минутных перерывах, в перерыве между периодами и для дальнейших справок.

Действия в перерыве между периодами

Перерыв между периодами делится на пять следующих частей:

1. Перемещение с площадки в раздевалку. Игроки быстро уходят с площадки в раздевалку, по пути

зайдя в туалет. Тренеры наедине просматривают статистику первой половины игры и обсуждают планы на второй период, прежде чем появиться в раздевалке. Администраторы собирают экипировку и торопятся открыть раздевалку и приготовить апельсины для игроков (по несколько долек для каждого).

2. Отдых. Игроки, принимавшие участие в игре, ложатся или занимают удобное для отдыха положение сразу же, как только войдут в раздевалку. Администратор раздает апельсины, а массажист ухаживает за игравшими. Он проверяет, нет ли повреждений, растирает игроков влажным, а затем сухим полотенцем и делает легкий массаж ног, рук, плеч, шеи и спины. Игроки должны сохранять относительное спокойствие, хотя и могут обсуждать отдельные моменты первой половины игры. Посторонние не допускаются в раздевалку.

3. Разбор игры. Тренер и его помощник беседуют индивидуально с игроками и делают необходимые замечания по их игре. Критика должна быть конструктивной. Помощник может использовать демонстрационную доску для необходимых пояснений.

4. Планирование. Теперь тренер обращается к команде в целом с критикой и предложениями по итогам первой половины игры. Он должен давать точные рекомендации. Не пытайтесь обсуждать слишком много вопросов, но те, что относятся к делу, должны найти адекватное отражение. Объясните стартовый состав на вторую половину игры.

5. Возвращение на площадку из раздевалки и подготовка к игре. Тренер должен убедиться, что замены отмечены в судейском протоколе, проверить стартовый состав

противника и дать соответствующие указания по защите своим игрокам.

Тренер должен сохранять равновесие, критически оценивать ход игры в первой половине и составить конкретный план на вторую половину игры. В раздевалке не должно быть споров. Вы можете возбуждать их перед разыгрыванием начального броска во второй половине игры, но не в раздевалке.

Будьте уверены, что ваша критика носит конструктивный характер, и не скупитесь на похвалу, когда она заслужена.

Действия после игры

Найдите тренера противника и вежливо поздравьте его, если вы проиграли, и с благодарностью примите его поздравления в случае вашей победы.

Соберите ненадолго игроков и подбодрите их или «спустите на землю», в зависимости от исхода игры. Проверьте возможные травмы. Оставьте помощника старшим в раздевалке на несколько минут, пока вы встречаетесь с репортерами.

При встрече с репортерами окажите им максимальное содействие. Иногда вы можете встретиться с ними раньше, чем с игроками, если они ограничены во времени. Но я считаю, что по возможности тренер должен увидеть сначала своих игроков. Они — первая его ответственность. Зачастую бывает несправедливо, когда тренер, забыв о своих игроках, общается с прессой.

Не позволяйте, чтобы поражение делало вас резким, критически настроенным, язвительным или полным сарказма, а победа — властным, самодовольным, высоко-

мерным и тщеславным в выражениях или поведении.

Отвечайте на вопросы журналистов в соответствии с фактами и знаниями, которыми вы располагаете, но не в соответствии с тем, что, по вашему мнению, они хотят услышать от вас. Если вы выскажете честно свое мнение по всем вопросам, вам едва ли придется сожалеть впоследствии. Будьте самим собой и не старайтесь быть актером-комиком.

После того как игроки примут душ и переоденутся, я провожу с ними короткое собрание, чтобы дать им инструкции на вечер и сказать все, что необходимо им знать, до того, как мы увидимся снова. Содержание этих инструкций зависит от того, играем ли мы на следующий день или нет, надо ли идти на учебные занятия и т. п.

В это время игра не обсуждается, хотя на некоторые вещи можно вкратце обратить внимание игроков, чтобы им было над чем подумать.

Я пытаюсь научить команду одинаковым образом реагировать на победу и поражение и не хочу, чтобы результат игры отражался на поведении или действиях игроков. Если они сделали все, на что были способны, у них нет причин вешать голову при поражении или испытывать чрезмерную радость при победе. Я хочу, чтобы их головы были всегда подняты.

Поскольку игроки ели пять или шесть часов назад и, несомненно, голодны, мы запасаемся сэндвичем, апельсином, яблоком, молоком или прохладительным напитком для каждого из них. Но мы не раздаем закуску, пока они не вымоются и не переоденутся. Мы надеемся, что эта легкая закуска снизит аппетит, что побудит их раньше лечь в постель.

Если мы играем на выезде или

остаемся в гостинице, поскольку на следующий день нам предстоит еще одна игра, заказываем ужин (суп, сэндвич с мясом, много апельсинового сока, ассорти из фруктов, мороженое и молоко или горячий шоколад) прямо в гостинице или в удобном ресторане.

Если мы играем дома и не оставляем игроков в гостинице или провели последнюю игру на выезде, мы даем им деньги и разрешаем питаться, как они находят нужным. Тем не менее на выезде игроки не имеют права отлучаться поодиночке и в назначенное время должны быть в постели. Свет должен быть потушен, даже если они не могут заснуть.

Посторонние не допускаются в раздевалку ни до, ни после игры, хотя репортеры и могут увидеть игроков после того, как те примут душ и переоденутся.

Разведка

Поскольку я занимаюсь разведкой противника не больше любого тренера команд колледжей и определенно меньше тренеров нашей университетской ассоциации, мое мнение в этом отношении несколько отличается от общепринятого.

Хотя я и не отказался бы от получения так называемых разведывательных отчетов в начале сезона о каждой команде, с которой нам предстоит встречаться, я в большей степени хотел бы получать несколько раз за сезон разведывательные данные о моей собственной команде. Эти данные не должны исходить от друзей или близких знакомых.

Я считаю, что это дает отличную возможность пересмотреть многие вещи в своей собственной команде, которые могут быть оче-

видными со стороны непредвзятого разведчика. Говорят, что когда располагаешься слишком близко к сцене, рискуешь «не увидеть леса из-за деревьев», и я чувствую, что это может случиться и в отношении собственной команды. Непредвзятый отчет может предотвратить опасность.

Разведка означает гораздо больше, чем просто получение информации о стиле и индивидуальной игре противника. Она предполагает еще и проведение анализа информации с точки зрения влияния, которое эти данные окажут на вашу собственную команду. Можно получить ценную информацию и не уметь ее правильно проанализировать.

Я предпочитаю хранить записи общего стиля игры в нападении и защите команд всех тренеров, с которыми нам приходится встречаться, и затем дополнять их ежегодно информацией, касающейся отдельных игроков, хотя не следует забывать и о том, что командный стиль также может изменяться. Я знаю, что большинство тренеров вносят постепенные изменения в стиль командной игры. Но если этот стиль и можно считать отличным от того, который был десять лет назад, он никогда сильно не изменяется в течение одного года. Поэтому достаточно просто иметь подшивку устаревших материалов о противнике.

Если возможно, я стараюсь увидеть каждую команду противника перед нашей игрой с ней. Когда это неудобно по каким-либо причинам, я полагаюсь на «разведывательное» бюро или тренера средней школы из района команды противника. Поскольку я твердо уверен, что школьные тренеры, как правило, выполняют большой объем тренировочной работы, чем тре-

неры колледжей, есть смысл верить, что они смогут профессионально сделать разведывательный отчет, и они делают это.

Желаемая информация

Я предпочитаю затратить время на подготовку команды к немногим относящимся к делу моментам, чем пытаться отреагировать на все пункты разведывательного отчета.

При игре против команд, не входящих в нашу ассоциацию, а также при первой встрече в сезоне с командами нашей ассоциации я довольствуюсь следующей информацией.

Командное нападение

1. Используют ли они быстрый прорыв?
2. Пытаются ли создать или получить преимущество за счет быстрого прорыва?
3. Как они предпочитают начинать и заканчивать быстрый прорыв?
4. Какова их расстановка при позиционном нападении?
5. В чем сила их позиционного нападения?
6. Каков общий стиль их позиционного нападения?
7. Применяемые варианты.

Командная защита

1. Личная или зонная?
2. Если личная, то где плотная, а где оттянутая?
3. Если зонная, то какой тип зоны используется и как далеко она простирается?
4. Если они прессингуют, то какой тип прессинга применяют и каков его общий план?

Команда в целом

1. Умеют ли разыгрывающие игроки противодействовать прессингу?
2. Предпочитают ли действовать в нападении на какой-то одной стороне площадки?

3. Много ли импровизируют или строго придерживаются наигранных взаимодействий?

4. Диаграммы:

- а) позиции в нападении;
- б) взаимодействия при позиционном нападении и при введении мяча из-за пределов площадки;
- в) позиции в защите.

Индивидуальные характеристики каждого

1. Физические — имя, номер, рост, вес, позиция, скорость, кондиция, темперамент, правша или левша, уравновешенность.

2. Другие характеристики:

- а) откуда успешнее всего атакует, тип его броска и как открывается;
- б) опасен ли при проходе или при позиционных бросках;
- в) предпочитает ли проходить в одну или другую сторону;
- г) как борется за мяч при отскоке;
- д) реагирует ли на финты;
- е) умеет ли играть против прессинга;
- ж) его любимые движения, сильные и слабые стороны;
- з) центральной игрок соперника и его движения;
- и) заставляют ли игроки изменять направление движения соперника и можно ли использовать этот прием против них;
- к) дополнительные моменты, представляющие частный интерес относительно любой фазы игры соперника.

Стратегия

Тренер, который верит, что он постоянно может перехитрить противника или что он мастер стратегии и может положиться на нее в достижении побед, обманывает сам себя. Нельзя найти замены тем таким основам, как правильная

техника, хорошая кондиция и высокий командный дух. Тем не менее постоянно встречаются ситуации, управлять которыми можно лишь изменяя стратегию.

Многие тренеры верят в три следующих принципа: заставить противника принять вашу манеру игры, делать то, чего не хочется противнику, и быть готовым к встрече с неожиданностями. Джон Банн обобщает эти принципы в своей книге «Баскетбольные системы».

Мне кажется, что вам нечего будет беспокоиться, если вы будете готовы жить согласно третьему принципу — быть готовыми к встрече с неожиданностями. Хитрость состоит в том, чтобы быть готовым успешно противостоять неожиданным препятствиям. Конечно, это невозможно делать постоянно, но такая готовность является весьма желательной. Техника должна идти на первом месте, за ней — совершенствование командных действий в избранной вами системе игры, которая должна быть достаточно гибкой. Все это будет содействовать успешной подготовке ко всяким неожиданностям.

Игроки должны знать, как нападать или защищаться в новых ситуациях, которые могут встретиться в игре, для того чтобы сохранить спокойствие и предотвратить панику.

Некоторые аспекты нашей стратегии

Мы пытаемся использовать быстрый прорыв всякий раз, когда овладеваем мячом. Когда прорыв не удается, мы переходим к позиционному нападению (с одним центровым игроком), включающему передачу и рывок с изменением направления и реже — игру с заслонами. Мы применяем личную

систему защиты, оказывая давление на игрока с мячом, и используем зонные принципы, сочетая личный и зонный прессинг, а именно:

1. Прессинг против:
 - а) высокой медленной команды;
 - б) команды, которая использует расчетливый тип нападения и специально наигранные комбинации;
 - в) команды, находящейся в недостаточно хорошей кондиции;
 - г) команд, часто использующих ведение мяча;
 - д) команды с недостаточно опытными или просто слабыми разыгрывающими игроками.
2. Используем специальные позиционные взаимодействия после тайм-аута и каждой остановки игры.
3. Чаще применяем наше нападение с заслонами против плотно обороняющихся команд.
4. Используем зонный принцип защиты в области штрафного броска против сильного нападения через центрального игрока.
5. Оттягиваемся в защите назад, играя против команд, применяющих проходы с ведением, и плотно играем с теми, кто предпочитает забивать издали.
6. Преследуем лучшего снайпера противника по всей площадке.
7. Используем сильные и слабые стороны как отдельных игроков, так и команды в целом.
8. Иногда на несколько минут меняем тип нашей защиты и переходим к нападению с двумя центровыми игроками.
9. Используем тот стиль игры, к которому больше всего привыкли.

Некоторые приемы стратегии, применявшиеся против нас

1. Применение против нас наших же приемов.
2. Ведение медленной, обдуманной игры в попытке преднамеренно снизить темп нашего быстрого прорыва.
3. Быстрое занятие позиции со «слепой» стороны перед игроками, получающими передачу при быстром прорыве в надежде спровоцировать фол в нападении.
4. Попытки обмануть нас при отскоке мяча от обороняемой нами корзины, чтобы помешать выполнению первой передачи для быстрого прорыва.
5. Использование в нападении расстановок с двумя игроками задней линии для усиления защиты против нашего быстрого прорыва.
6. Использование встречных передвижений или серии заслонов против нашей личной защиты.

Корректировка игры для Алсиндора (Джаббара)

Когда Льюис Алсиндор (Карим Абдул-Джаббар) принял решение поступить в ЮКЛА*, я был уверен в следующем.

Пока он будет физически деспособен, ЮКЛА останется командой, которую очень трудно победить, если я смогу найти нападение, лучшим образом использующее его таланты без ущерба для сильных сторон его партнеров.

Поскольку в моих командах никогда не было действительно высокого игрока, а с необычно высокими и талантливыми я имел дело еще реже, у меня отсутство-

вал опыт работы с ними. Тем не менее я также знал, что могу экспериментировать в течение первого года, поскольку первокурсники не допускались к университетским соревнованиям.

От меня будут многого ожидать, принимая победы как должное и осуждая в значительно большей степени, чем прежде, в случае поражений. Тем не менее, как говорится, «с тех, кому больше дано, больший и спрос», и я полностью с этим согласен.

Несмотря на это, я хорошо знал, что Канзас* был уверен в том, что выиграет подряд три чемпионата НКАА**, когда в команду пришел Уилт Чемберлен, но не смог выиграть даже одного; университет штата Огайо предполагал выиграть три чемпионата, когда в команду входили Джерри Лукас, Джон Хавличек, Мел Науэлл и ряд других прекрасных игроков, но выиграл лишь один; Де Пол*** не выиграл ни одного с великим Джоржем Миканом, игроком, названным величайшим в первой половине столетия; а ЮСФ**** выиграл только два с Биллом Расселом, лучшим игроком века и прекрасным составом исполнителей.

Поэтому я знал, что придется преодолеть много препятствий, чтобы достичь ожидаемого.

Мы были уверены, что встретимся, и не раз, с кучной зонной защитой и «замораживающим» нападением*****, к которым мы долж-

* Имеется в виду команда Канзасского университета. — Прим. пер.

** Национальная ассоциация студенческого спорта. — Прим. пер.

*** Чикагский университет. — Прим. пер.

**** Университет Сан-Франциско. — Прим. пер.

***** Имеется в виду позиционное нападение разыгрывающего мяч «до верного». — Прим. пер.

* Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе. — Прим. пер.

ны быть готовы. После детальных дискуссий мы решили не менять нашего нападения в расстановке 1—3—1 до тех пор, пока мы действуем спокойно и используем подходящие варианты. Кроме того, мы решили использовать некоторые вариации защиты с ловушками в расстановке 3—1—1 против «замораживания».

Следовало уделить также особое внимание поддержанию морального духа команды, ибо Алсиндор был настолько выдающимся игроком, что другие могли потеряться при сравнении с ним. Его ожидали максимум славы и толпы интервьюеров. Я чувствовал, что он справится с этим без затруднений, но не был уверен в других его партнерах.

Мне был нужен сильный, резкий игрок, который мог бы противостоять Алсиндору на тренировках, помочь заделать бреши в подготовке и дать привыкнуть к жесткой манере игры команд колледжей, отличающейся от игры команд средних школ.

Поскольку он имел репутацию очень чувствительной и интеллигентной личности, возникла необходимость особо тщательного планирования такой работы и руководства ею.

Эта ситуация была решена зачислением в нашу аспирантуру Джея Карти, высокого, сильного, резкого и интеллигентного игрока, против которого мы играли в бытность его на последнем курсе университета штата Орегон.

Мы разработали специальный комплекс упражнений для него и Алсиндора, который они выполняли на каждой тренировке, и я убежден, что это оказало неоценимую услугу.

Джерри Нормэн, мой университетский помощник, Гэри Каннин-

хэм, который тренировал наших первокурсников в сезоне 1965/66 года, и я провели много времени, дискутируя, планируя, рисуя диаграммы и обсуждая каждую деталь, в попытках определить лучший метод работы с этим потенциально великим игроком и лучшие нападение и защиту, выявляющие сильнейшие стороны его и его партнеров.

После того как мы не выиграли чемпионский титул в сезоне 1965/66 года единственный с 1962 по 1975 год, многие считали, что я больше интересуюсь возможностями предстоящих трех лет игры с Алсиндором. Хотя их и можно понять, все же не следует забывать и о том, что в этом сезоне болезни и травмы ведущих игроков преследовали нас чаще, чем когда-либо за 27 лет моей работы в ЮКЛА.

Было решено остановиться на моей личной защите, но попытаться держать Алсиндора возле корзины, пока его партнеры активно защищаются на грани риска. Такую защиту успешно практиковал Фил Вулперт с Биллом Расселом в ЮСФ.

Такая защита должна была использоваться против команд, применяющих «замораживающее» нападение.

Три — один — один с ловушкой (рис. 2 и 3)

После экспериментирования мы остановились на варианте три — один — один. Алсиндор должен был оставаться в позиции подстраховки № 1 под корзиной, один из крайних нападающих — в наружном полукруге области штрафного броска, а три остальных игрока формировали первую линию защиты.

Целью было открыть углы площадки, поощряя передачи мяча в эти зоны. Обязанности игроков

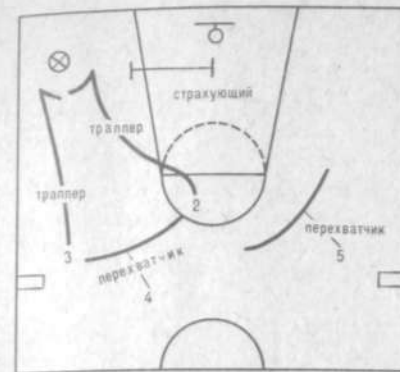


Рис. 2



Рис. 3

были следующими: Алсиндор страховал корзину; после передачи мяча в угол игрок в наружном полукруге становился «траппером»*, а до этого мешал передачам в район линии штрафного броска; средний игрок первой линии всегда был «перехватчиком» при установке ловушки в любом углу площадки; боковой игрок первой линии становился «траппером», вдвоем с партнером из наружного полукруга атакуя игрока с мячом в углу на своей стороне площадки, или «перехватчиком» вместе со средним игроком,

* Охотник, ставящий капканы, силки, ловушки. — Прим. пер.

когда мяч шел в угол на дальней стороне площадки.

Во всех случаях, когда мяч успешно передавался из ловушки, мы хотели, чтобы игроки не носились неистово по кругу, а спокойно восстанавливали исходную расстановку и снова поощряли передачу мяча в угол.

При правильном исполнении эта идея очень хорошо работала на нас, и мы благодаря перехватам получали несколько возможностей легкого взятия корзины.

Нужно помнить, что эта защита использовалась только тогда, когда противник применял «замораживающий» тип нападения и неохотно бросал из углов площадки. Мы нашли также, что она эффективна в тех случаях, когда команды используют нападение «четыре угла» или пытаются удержать преимущество в счете.

Нападение в расстановке один — три — один

Это нападение, которое мы в конце концов решили использовать с Алсиндором против любой защиты, как личной, так и зонной.

Оно не могло полностью удовлетворять меня из-за ограниченного числа движений, но оно держало Алсиндора возле корзины, что обычно заставляло противника оставлять одного из наших игроков неприкрытым, чтобы помочь удержать Алсиндора; давало возможность использовать некоторые сильные стороны его партнеров; было достаточно простым для исполнения и не требовало больших изменений при смене применяемых против нас типов защиты.

Л. Алсиндор (Джаббар) говорил после того, как стал профессионалом, что нападение ЮКЛА не позволяло ему выполнять дальние броски и что поэтому ему больше нравился профессиональный стиль

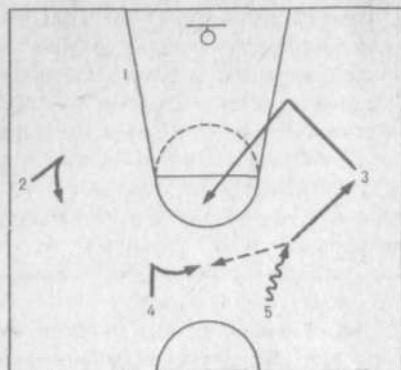


Рис. 4

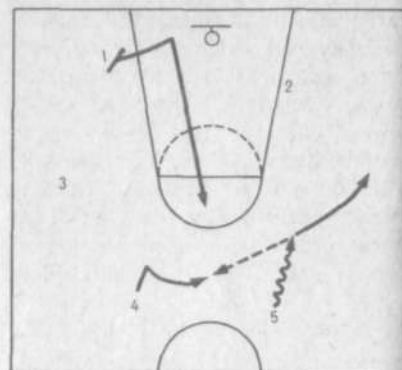


Рис. 5

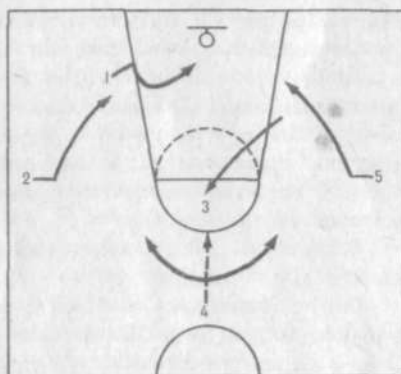


Рис. 6

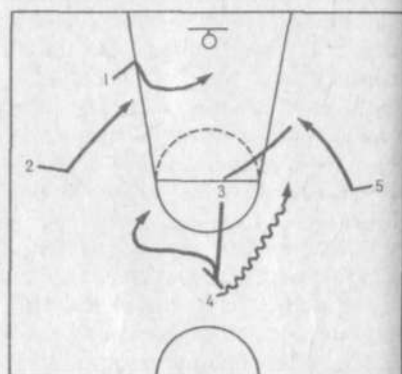


Рис. 7

нападения. Это напоминало мне мой ответ одному из репортеров, который спросил меня, хорошо ли Алсиндор бьет с дальних дистанций. Я ответил: «Я не знаю и не стремлюсь узнать, поскольку я считаю, что бросать издали лучше маленьким игрокам (Уоррен — 178 см, Шеклфорд — 193 см), а мои высокие игроки должны больше думать о подборе».

На прилагаемых рисунках иллюстрируются основные варианты нашего нападения в расстановке один — три — один, хотя были и другие взаимодействия, применявшиеся от случая к случаю.

1. Обычная подготовка к ата-

ке (рис. 4). Здесь показано, как мы из нашей расстановки с двумя игроками задней линии переходим к расстановке один — три — один.

Когда игрок 5 передает мяч 4*, 3 делает рывок к корзине, а затем изменяет направление движения и выходит к линии штрафного броска. 4 делает финт вперед и выходит назад для получения мяча от 5, не переходя на ведение.

Это может начинаться на лю-

* Здесь и далее при описании упражнений цифрами обозначены игроки. Слово «игрок» опускается, чтобы его многократно не повторять.

бой стороне площадки. Если 2 выходит к линии штрафного броска, 1 переходит на другую сторону.

2. *Вариант подготовки к атаке* (рис. 5). Иногда оба наших центровых располагаются в нижней зоне по обеим сторонам области штрафного броска, и любой из них готов выйти к линии штрафного броска, когда 5 передает мяч 4.

3. *Игрок задней линии передает мяч на линию штрафного броска* (рис. 6). 4 передает мяч 3 и движется вправо или влево, чтобы увлечь за собой защитника. 3 ищет возможность для передачи сначала 1, выходящему к корзине, затем 2 и 5, прорывающимся сквозь слабые места обороны, и, наконец, 4. Кроме того, 3 имеет возможность сделать быстрый проход или выполнить бросок с линии штрафного броска, если защита оставит его неприкрытым.

4. *Центровой на линии штрафного броска устанавливает заслон для игрока задней линии* (рис. 7). Если защитник оттягивается от 4 и затрудняет передачу игроку 3, 3 устанавливает задний заслон для 4, затем поворачивается и движется к другой стороне области штрафного броска, давая 4 возможность сделать бросок в прыжке или передачу игрокам 1, 5, 2 или 3.

5, 5А, 5Б. *Передача на правый край и наведение на центрального игрока* (рис. 8, 9, 10).

5. 4 передает мяч 5 и проходит мимо 3, получая обратную передачу от 5. 3 поворачивается спиной к 4 после передачи игроку 5, заставляя 4 наводить своего защитника на 3, чтобы остаться свободным. Этот тип заслона помогает предотвратить фолы и заставляет проходящего более правильно использовать заслон.

5А. 4 передает мяч 5 и проходит, но не получает обратной передачи.

5 передает мяч 3 к боковой линии области штрафного броска после финта 3 на проход к корзине. 3 сначала ищет возможность для передачи 1, выходящему к корзине, затем 4, выходящему из-за заслона, поставленного 5. 5 после передачи 3 сделал два шага в направлении мяча, затем рванул к корзине, ожидая передачи, и, наконец, установил заслон для 4.

5Б. Начало то же, что и на рис. 5 и 5А, но 5 передает мяч назад 2, который вышел на подстраховку с дальней стороны площадки. 2 может передать мяч 1 в нижнюю зону области штрафного броска для игры два на два или 4, выходящему из-за двойного заслона, поставленного 3 и 5, или 1, который оттягивается назад к вершине трапеции после неудавшейся попытки получить мяч раньше.

6, 6А. *Передача на правый край, проход снаружи* (рис. 11, 12).

6. 4 передает мяч 5 и обходит его снаружи, получая обратную передачу. 2 оттягивается назад для подстраховки. 4 ищет возможность для передачи 1, выходящему навстречу с дальней стороны, затем 5, которому можно сделать навесную передачу после его движения поперек площадки с последующим рывком к корзине из-за заслона, поставленного 3 (иногда 2 делает рывок мимо 3, а 5 отходит назад для подстраховки). Если никто не сумеет открыться, 4 ищет возможность для передачи 3, маневрирующему на линии штрафного броска, или оттянувшегося назад 2, который может сыграть с 5, выходящим в позицию бокового центрального игрока.

6А. 4 передает мяч 5 и обходит его снаружи, но не получает обратной передачи. 5 передает мяч 3 и делает рывок к корзине, установ-

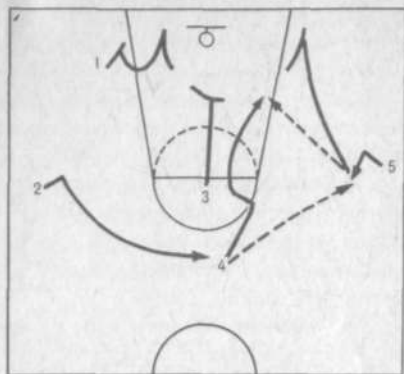


Рис. 8

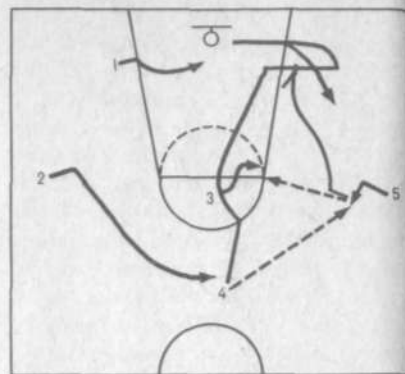


Рис. 9

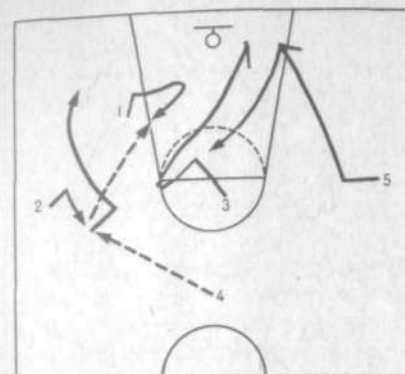


Рис. 13

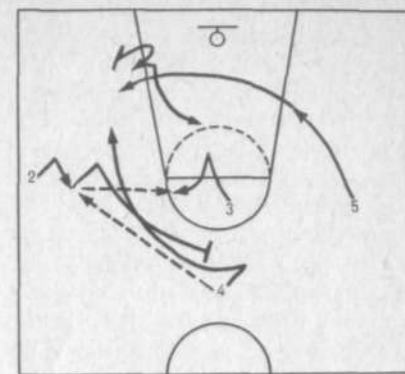


Рис. 14

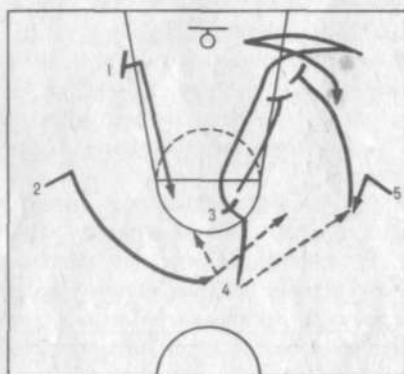


Рис. 10

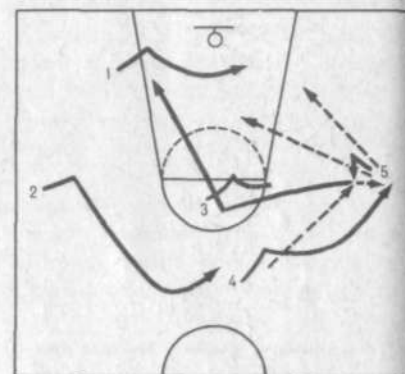


Рис. 11

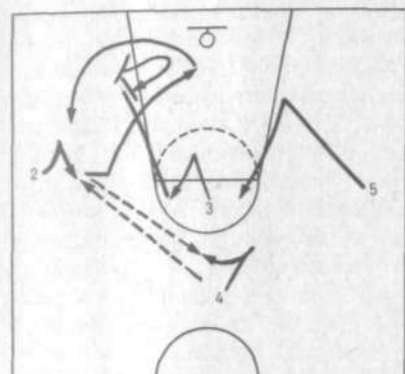


Рис. 15

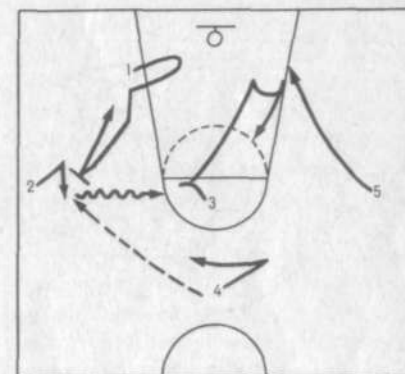


Рис. 16

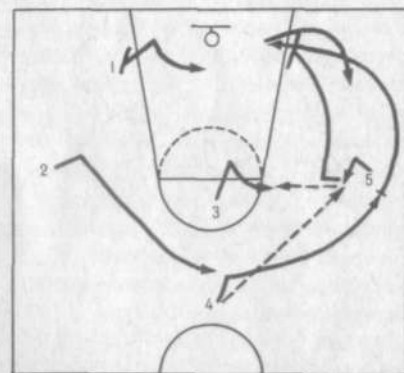


Рис. 12

ливая заслон для 4, возвращающегося назад, после рывка к корзине. 3 ищет возможность для передачи сначала 1, выходящему к корзине, затем 4, затем назад.

7. 7А, 7Б, 7В, 7Г. Игрок задней линии передает мяч на левый край (рис. 13, 14, 15, 16, 17).

7. 4 передает мяч 2, а тот 1 в нижнюю зону области штрафного броска. 1 ищет возможность для броска крюком слева или с отскоком от щита справа или возможность для передачи 2, выходящему после финта к лицевой линии, или 3, пересекающему по диагонали область штрафного

броска, или 5, выходящему из-за заслона, поставленного 3.

7А. 2 передает мяч 3, делает финт на проход к корзине и выходит назад, устанавливая заслон для 4. 3 ищет возможность передать мяч 1 под корзину, 5, выходящему из-за заслона, поставленного 1, 4, выходящему из-за заслона, поставленного 2, или назад 2.

7Б. 2 передает мяч 4, который либо играет с 5, выходящим в позицию бокового центрального игрока, либо отдает мяч назад 2, который после рывка к корзине выходит назад из-за заслона, поставленного 3 и 1.



Рис. 17

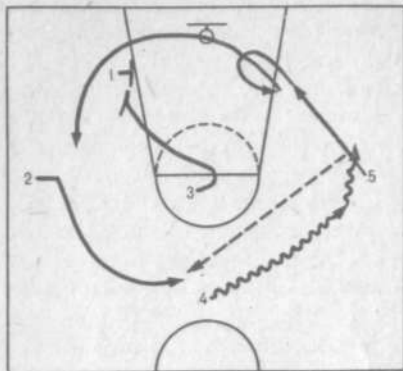


Рис. 18

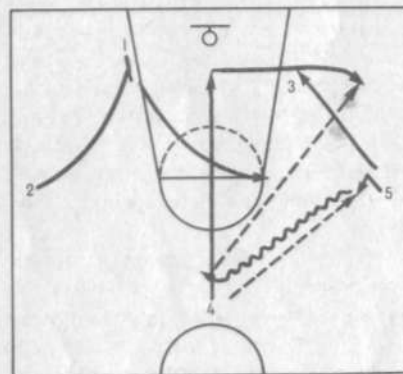


Рис. 20.

7В. 1 устанавливает заслон для 2 и после поворота выходит к корзине. 2 проходит с ведением из-за заслона и ищет возможность передать мяч 1, выходящему к корзине после заслона, 3, маневрирующему в области штрафного броска, 5, выходящему из-за заслона, поставленного 3, или назад 4.

7Г. То же, что и 7В, но заслон для 2 устанавливает 3, а 1 петлей выходит из-за заслона, установленного для него 5.

8. «Петля» (рис. 18). 4 быстро ведет мяч в направлении 5, который делает рывок к корзине; петлей возвращается назад, за-

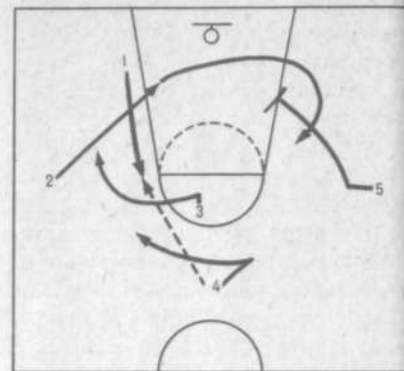


Рис. 19

нимая на короткое время позицию бокового центрального игрока для возможного получения мяча, а затем продолжает движение на дальнюю сторону, обходя двойной заслон, поставленный 1 и 3, если 4 отдает мяч назад 2. 2 ищет возможность передать мяч 4, выходящему в позиции бокового центрального игрока, затем 5, выходящему из-за двойного заслона, поставленного 1 и 3, и, наконец, снова 4 в позицию бокового центрального.

9. «Черный ход» (рис. 19). 1 быстро выходит на вершину трапеции и получает мяч от 4, 2 делает рывок, ожидая передачи от 1 под корзину, или при выходе из-за заслона, установленного 5 на дальней стороне, 3 проходит мимо 1, а 4 выполняет финты и активно двигается сзади.

10. Сигнал «Глубже» (рис. 20). По сигналу «Глубже», подаваемому 4, 1 или 3, 1 и 3 остаются глубоко у лицевой линии, а 4 передает мяч 2 или 5 и делает рывок к корзине по центру, выходя из-за заслона у лицевой линии в любую сторону. 2 или 5 ведет мяч к центру площадки и ищет возможность передать его 4, выходящему из-за заслона.

Поскольку возглавляемая Ал-

синдором команда последовательно выиграла три чемпионата НКАА, проиграв только две игры из 90, я чувствовал, что наша специальная подготовка дает почти максимальные результаты. Но даже если так, мы все же достигли только того, чего от нас ожидали, и, несмотря на то, что зачастую ожидаемого очень трудно добиться, это не дает такого удовлетворения, какое приходит при неожиданном успехе. Поэтому после ухода Алсиндора было приятно вернуться к тому, чтобы просто постараться показать все лучшее, на что мы способны, без добавочного бремени в виде установления рекордов соотношения числа побед и поражений.

Алсиндор — это не только высокий рост и двигательная одаренность. Он был также одним из самых альтруистичных, интеллигентных и работоспособных игроков, с которыми мне приходилось работать. Кроме того, он был прекрасным студентом и самым самостоятельным и скромным по запросам среди всех суперзвезд, которых я когда-либо знал.

«Ромб и один» против Хьюстона

После поражения (71—69) в памятной игре с великой командой Хьюстона в Астродоме перед 55 000 буйствующих болельщиков мы были несколько разочарованы, но твердо надеялись, что сумеем встретиться с ними в чемпионате НКАА в конце сезона. Это казалось вполне возможным, поскольку нас почти единодушно считали двумя сильнейшими командами в стране, и до встречи в Астродоме обе команды не имели поражений. Фактически поражение прервало нашу серию из 47 последовательных побед.

Лучшим игроком Хьюстона был Элвин Хейз, один из самых техничных исполнителей, которых я когда-либо видел. Но он был не единственным, поскольку в команду входили и другие действительно выдающиеся игроки, включая Чини и Спена. И все же их победа была в какой-то мере неполноценной, поскольку Алсиндор, наш лидер, играл с вертикальной диплопией*, после того как неделю пролежал в темной комнате с травмой глаза и имел самый низкий процент попаданий (4/18) из всех 88 игр, которые он провел за нас.

Я знал, что если мы встретимся с игроками из Хьюстона в чемпионате НКАА позже, они захотят решительно продемонстрировать, что их победа не была случайной. Они были уверены, что их команда сильнее нашей, и, я думаю, также хотели повторной встречи, чтобы доказать это.

Хотя я и был уверен в победе при повторной встрече, я все же думал о возможных переживаниях наших игроков и искал какое-либо мотивирующее средство для снятия излишней напряженности.

Джерри Норман, мой помощник, хотел, чтобы мы подготовили к этой игре защиту «квадрат и один». Я никогда не любил зонной защиты и был решительно против «квадрата и один», поскольку эта защита могла увести Алсиндора от корзины. Тем не менее наши дискуссии продолжались, и мы в конце концов пришли к соглашению готовить «ромб и один».

Хотя я и чувствовал, что у нас не будет трудностей с Хьюстоном, если Алсиндор будет играть в нормальном состоянии, я решил, что эта защита может стать тем моти-

* Расстройство зрения, при котором предметы делятся. — Прим. пер.

Основы индивидуальной игры в нападении

Прочные знания и способность одновременно быстро и правильно выполнять различные игровые приемы абсолютно необходимы для успешной игры (имея в виду, конечно, что эта способность прямо пропорциональна выносливости, самоконтролю и командному духу).

Не существует эффективных систем игры, не базирующихся на индивидуальных действиях. Важно не что ты делаешь в нападении, а как хорошо ты это делаешь. Большая часть каждого тренировочного занятия должна быть посвящена улучшению и совершенствованию деталей индивидуальных действий. Если чем-то и можно пренебречь в тренировке, то не основами индивидуальной игры.

Владение мячом

Все нападение основано на умении владеть мячом, поскольку броски, передачи, ловля, ведение, пивоты, быстрые остановки и повороты, финты с мячом и подбор — все в действительности есть владение мячом тем или иным образом.

1. Главным является сохранение владения мячом или обмен им между партнерами, поскольку потеря мяча без броска — смертный грех в баскетболе.

2. Быстрота важнее всего в игре, за исключением точности. Я постоянно стремлюсь к точности с максимальной быстротой.

3. Мяч надо держать над поясом и близко к телу. Обычно мы передаем, ведем или бросаем мяч мимо защиты, а не над ней или вокруг нее.

4. Поскольку в кончиках пальцев самое большое число нервных

окончаний, логично предположить, что мяч надо удерживать кончиками пальцев (окончания пальцев до первого сустава). Ладонь может иногда касаться мяча, но он не должен оставаться в ней.

5. Следует постоянно помнить о движении запястья и пальцев и хлесткости выпуска мяча.

6. Локти должны быть расслаблены и удерживаться близко к телу. Укрывайте мяч, манипулируя кистями, а не вытягивая руки с мячом.

7. При финтах с мячом удерживайте его близко к телу и обманывайте просто за счет вращений или резких движений кистями. Используйте больше финтов головой.

8. Коленный, тазобедренный и другие суставы должны быть расслаблены, чтобы не было напряженности, но не настолько, чтобы возникла небрежность.

9. Подбородок надо поднять не только для поддержания равновесия, но и для увеличения периферического поля зрения.

10. Постоянно помните, что нужно стремиться к быстрым и ловким движениям, не сбиваясь на показуху.

Передачи и ловля

Передачи, может быть, самая важная часть индивидуальных действий в нападении, а ловля в известной мере является продолжением передач. Некоторые самой важной частью считают броски, но я рассматриваю броски как передачи в корзину. Более того, без передач не было бы большого количества успешных бросков, поскольку результативные броски основаны на успешных передачах. Цель любого нападения — точный бросок при каждом владении мячом, и

в общем случае команда, лучше передающая мяч, получит больше возможностей для результативных бросков.

Отсюда логичной будет рекомендация плохо попадающей команде усилить свое нападение, посвятив больше времени совершенствованию передач в зоне высокой вероятности результативных бросков. Это может одновременно значительно повысить процент попаданий в бросках. Более того, если команда, владея мячом, не может создать хороших условий для броска, нет большой разницы, последует бросок или нет.

Введение противника в заблуждение и точный расчет являются важными аспектами передач. Защита не должна легко разгадывать, куда и когда вы собираетесь сделать передачу. Быстроту и точность надо развивать, не раскрывая направления передач. Вы должны видеть потенциального получателя мяча, не глядя прямо на него. Он должен обмануть своего защитника и открыться для приема передачи в нужном месте и вовремя. Потенциальный получатель мяча — любой игрок без мяча должен считать себя им — обязан все время удерживать мяч в поле зрения. Глаза должны следить за мячом, пока он летит вам в руки, а затем надо устремить взгляд вперед, контролируя все объекты периферическим зрением.

Игрок с мячом должен постоянно искать возможность сделать передачу партнеру в более выгодную позицию. Передача должна быть решительной и без излишнего вращения, поскольку медленные или навесные передачи легко перехватываются, а чересчур жесткие или с излишним вращением вызывают ошибки при ловле. Мы поощряем решительность, поскольку такие

передачи трудно перехватить и они подавляют защиту.

Целью прямых передач должно быть пространство между поясом и плечами принимающего мяч игрока на дальней от защитника стороне, а передач с отскоком от пола — пространство между коленями и поясом. Если передача с отскоком от пола сделана правильно, она не будет слишком жесткой, поскольку пол смягчает удар. Ее надо тренировать с передним и обратным вращением для коротких и дальних расстояний.

После того как техника будет освоена, большинство упражнений должны включать передачи в движении или после быстрой остановки двигающимся партнерам или партнерам, находящимся в их обычных для нападения позициях.

Тренеру надо делать все возможное для воспитания чувства гордости у игроков от сознания точно сделанной передачи, а игрок, забросивший мяч в корзину, должен выразить признательность партнеру, передавшему ему мяч, простым кивком головы, улыбкой, подмигиванием или словом.

Тренер должен, кроме того, постоянно подчеркивать, что взаимодействия посредством передач состоят из двух частей — передач и ловли. Поэтому умение поймать мяч и открыться для приема мяча надо так же совершенствовать, как и умение увидеть открывшегося игрока и точно передать ему мяч.

Игрок, ловящий мяч, должен остановить его дальней от защитника рукой с широко расставленными, но расслабленными пальцами. Второй рукой нужно подхватить мяч, чтобы его контролировать двумя руками.

Существует много типов передач, которые игроку надо освоить, если он хочет стать мастером. Кроме передач, характерных для его игровой позиции, игрок должен уметь выполнять и другие передачи. Системы нападения гибки в современной игре, поэтому никакой игрок не сможет ограничиться одной игровой позицией, как это было в прошлом, а должен быть готов быстро передать мяч лучшим способом в любой ситуации, возникнувшей на площадке.

Баскетбол — это движение, постоянные действия. Большинство передач в баскетболе выполняются, когда и передающий и принимающий мяч игроки или, по крайней мере, один из них находится в движении. Поэтому после усвоения правильной техники тренировочные упражнения должны максимально близко имитировать игровые условия.

Мы уделяем повышенное внимание следующим типам передач, которые считаем самыми важными:

1. Прямая передача. Эта передача должна выполняться хлестко. Мяч летит параллельно полу, прямо на грудь принимающему передачу партнеру. Передача может выполняться как одной, так и двумя руками из любой позиции на площадке. С помощью такой передачи можно быстро и безопасно доставить мяч от обороняемого щита вперед против прессинга, против зоны (как при позиционном нападении, так и при быстром прорыве).

2. Передача с отскоком от пола. Эта передача часто выполняется одной или двумя руками без замаха. Мяч должен удариться в пол в точке, отстоящей от передающего игрока на две трети дистанции до

принимающего, и отскочить к последнему на удобной для ловли высоте.

Обычно передача с отскоком от пола не может быть слишком жесткой, если она сделана точно и достигает получателя на правильной высоте, поскольку сила удара погашается полом. Обратное вращение при передаче с отскоком успешно используется в тех случаях, когда мяч надо передать далеко на выход игроку и облегчить ему ловлю в этих условиях. Переднее вращение ценно в тех случаях, когда мяч надо быстро доставить партнеру, используя узкий коридор для передачи. Переднее вращение требует большой точности, но затраты времени на его совершенствование оправданны.

Передачи с отскоком от пола очень эффективны в заключительной фазе быстрого прорыва, при обыгрывании защитника, при доставке мяча в позицию центрального игрока из позиции плотно опекаемого центрального проходящего к корзине игроку, при обыгрывании первой линии зонной защиты и во многих ситуациях при введении мяча в игру из-за боковой линии.

3. Навесная передача. Этой передачей опасно пользоваться, поскольку она занимает больше времени, а это может позволить отступающему защитнику перехватить мяч или занять позицию, заставляющую получателя мяча сфолиить. Кроме того, при таких передачах несколько сложнее добиться точности.

Но, как бы то ни было, это отличная передача, когда мяч надо доставить на большое расстояние выходящему навстречу центральному игроку, центральному игроку, опекаемому защитником спереди, иногда партнеру, когда площадка перед ним свободна, или сделать передачу

на выход при быстром прорыве. Ее можно использовать также при введении мяча в игру из-за боковой или лицевой линии. Обычно выполняется одной или двумя руками без замаха, но иногда может выполняться и одной рукой от плеча с замахом или крюком.

4. Подбрасывание мяча или передача из рук в руки. Это передача, которую обычно использует центральный игрок или игрок, сделавший быструю остановку и поворот, чтобы отдать мяч следующему за ним партнеру.

Передача рассчитывается так, чтобы получающий поймал мяч на уровне груди. Передающий выпускает мяч быстрым щелчком пальцев, не вращая его, прямо в руки получателя. При этом не надо ждать, чтобы получатель взял мяч из рук передающего. Дальняя от получателя рука и кисть передающего помогают укрыть мяч. Передающий должен прочно удерживать мяч и не выпускать его чересчур рано, поскольку в тех случаях, когда защитник пытается опередить получателя при движении мимо заслона, выгоднее передать мяч с задержкой изменившему направление движения партнеру.

Финт головой и мячом вниз с последующим подбрасыванием мяча над плечом на той же стороне одной или двумя руками или финт головой и мячом вверх с последующей кистевой передачей вниз, когда мяч отскакивает на пути движущегося мимо партнера, одинаково эффективны в ситуациях с использованием заслона наведением. В целом после финта вверх используется быстрая низкая передача на той же стороне или высокая передача на другой стороне, а после финта вниз используется быстрое подбрасывание мяча над плечом защитника на той же стороне или

передача с отскоком от пола под защитника на другой стороне площадки.

Центровой игрок на тренировках должен уделять много времени совершенствованию передач проходящим рядом партнерам. Мы же распространяем это требование и на всех других игроков. Все игроки, особенно защитники, часто должны уметь остановиться и передать мяч проходящему мимо сопровождающему партнеру. Более того, наше позиционное нападение на слабой стороне площадки предусматривает периодические выходы крайнего нападающего или игрока задней линии в позицию центрального с выполнением игровых функций, характерных для игрока, находящегося в этой позиции.

5. Передача толчком одной и двумя руками. Эта передача была и продолжает оставаться самой популярной в баскетболе. Ее применяют, чтобы продвинуть мяч вдоль площадки, начать позиционное нападение, передать мяч из любой позиции (кроме позиции центрального) проходящему партнеру.

Большинство игроков успешно пользуются ею на расстоянии до 6 м в разных позициях.

При передаче двумя руками мяч удерживается перед грудью, пальцы расставлены по сторонам, большие пальцы направлены назад, слегка вверх и указывают друг на друга. Локти удерживаются близко к телу, и мяч выпускается быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей. Вытягиванию рук при этой передаче предпочитается быстрота и внезапность. Выстреливающее движение кистями и пальцами должно придать мячу нормальное, но не чрезмерное вращение.

Тело игрока должно быть слегка наклонено и двигаться вперед при передаче. Правша при этом

обычно делает шаг вперед правой ногой и наоборот.

Передача толчком одной рукой выполняется с соблюдением тех же принципов, что и двумя руками. Мяч удерживается и передается таким же образом, за исключением того, что выпуск выполняет одна рука, а вторая помогает поддерживать и укрывать мяч в момент, предшествующий выпуску. Точнее сказать, это обычно передача двумя руками, когда мяч выпускается прямо перед грудью, и она становится передачей одной рукой, когда мяч выпускается сбоку.

6. Передача двумя руками над головой. Это превосходная передача из любого места вашего позиционного нападения. Игроки задней линии часто пользуются ею, чтобы передать мяч центрному, крайние нападающие также используют эту передачу, чтобы доставить мяч в центр или игроку задней линии, проходящему мимо центрного, а для центрных ее удобно использовать после получения мяча на линии штрафного броска и поворота к корзине. Ее часто применяют высокие игроки и игроки, которые получили высокую передачу и хотят быстро вернуть мяч обратно или отдать его проходящему партнеру.

Кисти удерживают мяч по сторонам, слегка сзади, пальцы направлены вверх, а большие пальцы — назад, указывая друг на друга. Мяч поднимается вверх, а не вверх и назад за голову. Локти слегка согнуты, и мяч выпускается быстрым, хлестким движением кистей и пальцев. При этом обычно делается небольшой шаг вперед.

7. Передача над плечом одной и двумя руками. Эта передача похожа на передачу двумя руками над головой, но отличается тем, что выполняется одной или двумя

руками над плечом, близко к уху, с одной или другой стороны.

Мяч удерживается обычным способом, но на правой стороне правая рука располагается сзади на мяче ладонью вперед, пальцы направлены вверх, большой палец возле правого уха, а левая рука спереди на мяче и слегка под ним ладонью назад, пальцы направлены вверх, большой палец возле правой щеки. Положение рук соответственно меняется на левой стороне.

Мяч выпускается быстрым, хлестким движением кистей и пальцев обеих рук с любой стороны или правой рукой на правой и левой рукой на левой стороне.

Передача над плечом может быть прямой, навесной или с отскоком от пола, а в некоторых случаях выполняется даже подбрасывание мяча проходящему мимо партнеру.

8. Передача от бедра одной или двумя руками. В целом принципы, лежащие в основе передач над плечом, распространяются и на передачи от бедра.

Мяч удерживается рядом с бедром, руки согнуты в локтях. Выпуск осуществляется быстрым, хлестким движением кистей и пальцев. Мяч не должен далеко отводиться назад. Ладони рук направлены одна к другой, пальцы расставлены по обеим сторонам мяча и направлены вниз, а большие пальцы — наружу. Правая рука располагается за мячом на правой стороне и наоборот. Обе руки одинаково важны, независимо от того, выполняется ли передача одной или двумя руками.

Эта передача применяется не так часто, как другие, но она не должна оставаться без внимания. Ею можно пользоваться при взаимодействии игрока задней линии с крайним нападающим и несколько

чаще при взаимодействии двух игроков задней линии.

9. Бейсбольная передача правой и левой рукой. Как правило, эта передача выполняется только сильной рукой.

Мяч выносится высоко сбоку над головой, передающая рука располагается на мяче сзади, а поддерживающая — спереди и слегка снизу, пальцы рук направлены вверх, а большие пальцы к голове. Поддерживающая рука очень важна для сохранения контроля за мячом и создания условий для быстрой передачи.

Это отличный способ быстро вывести мяч из-под обороняемого щита и сделать длинную передачу на выход убежавшему вперед партнеру. Хотя эта передача и требует несколько больших движений рукой, все же основное усилие должно исходить от быстрого, хлесткого движения кисти и пальцев. Длинная передача на выход иногда может быть передачей с отскоком от пола и обратным вращением.

10. Передача крюком правой и левой рукой. Эту передачу удобно использовать в тех случаях, когда защитник оказывает давление на передающего с одной стороны, а другая сторона при этом безопасна. Высокие игроки применяют ее после овладения мячом под щитом или при игре в позиции центрного. Команды, взявшие на вооружение быстрый прорыв с использованием длинной передачи, широко пользуются передачей крюком наряду с бейсбольной передачей.

Настоящий крюк выполняется маховым движением почти выпрямленной руки, но мы применяем и крюк согнутой в локте рукой.

Как правило, вы должны сделать скрестный шаг, чтобы освободиться от защитного давления, выпрыгнуть, повернуться, передать мяч

крюком и приземлиться, оставаясь боком к направлению передачи. Приземлиться нужно на обе ноги, расставленные и согнутые в коленях, в готовности быстро начать движение.

Мяч выпускается высоко, хлестким движением кисти и пальцев, причем пальцы должны быть направлены на принимающего мяч партнера. Вторая рука участвует в вынесении мяча вверх, после чего служит препятствием для защитника.

11. Откидка одной и двумя руками. Это скорее контролируемое отбивание мяча, без его ловли. Передача используется редко, но когда она выполняется правильно и в нужный момент, то может принести успех благодаря скорости изменения ситуации.

Ладонь или ладони направлены к мячу, разведенные пальцы быстро откидывают мяч в момент контакта с ним в направлении партнера.

12. Передача по полу правой или левой рукой. Хотя эта передача и очень редко встречается, будет разумным включить в тренировочный процесс одно-два упражнения, требующих ее применения. Они помогут игрокам совершенствовать ловлю мяча при низких передачах, сохраняя или восстанавливая равновесие. Эта передача может применяться игроками задней линии, чтобы доставить мяч центрному или крайнему нападающему против определенных защитников, а иногда она удобна для преодоления активного защитного давления на передающего игрока.

Руки работают так же, как и при передаче от бедра, а мяч выпускается быстрым, хлестким движением кисти и пальцев с одновременным разгибанием руки в локте. Мяч нужно ловить, останавливая и подхватывая его.

13. Передача за спиной. Я не сторонник этой передачи, но разрешаю ее отдельным игрокам в определенных ситуациях. Никогда не следует передавать мяч за спиной, если ситуация позволяет применить другой вид передачи. Однако, борясь с монотонностью или усталостью на тренировке, мы иногда упражняемся в этих передачах, построившись в круг или передавая мяч за спиной с отскоком от пола центральному игроку при проходе поперек площадки.

При этой передаче локоть передающей руки согнут, пальцы направлены вниз, а большой палец — в бок игрока. Мяч выпускается быстрым, хлестким движением кисти и пальцев, как и при других видах передач.

14. Передачи центрального игрока. В дополнение к перечисленным выше передачам, и особенно подбрасыванию и передаче из рук в руки, мы учим наших центральных всем видам передач проходящим мимо игрокам. Они должны учиться укрывать мяч от защитников, основного и оттягивающихся для подстраховки, и уметь передать мяч проходящему партнеру в сложных условиях при скоплении игроков.

Быстрое подбрасывание, быстрый удар в пол, направляющий мяч в руки партнера, быстрые финты, сопровождаемые передачей с поддержкой, сверху или снизу, хлесткие передачи назад, поперек и разные другие способы — все используется центральным игроком.

На каждой тренировке мы разрешаем центральному экспериментировать в поисках собственного стиля. Если только передача достигает цели, нас не волнует, каким способом он это сделал.

Советы передающему и получающему мяч игрокам

1. Нашей целью является уверенная, точная передача. Плохие передачи приводят к потере мяча, потере уверенности и проигрышу матча. Не допуская плохих передач.

2. Передавай мяч быстро, но без ущерба для точности. Не нервничай при передаче. Передавай мяч «сквозь» защитника или рядом с защитником, а не над ним или вокруг него.

3. Не передавай мяч вслепую, но и не раскрывай направления передачи взглядом.

4. Будь уверен и не допускай беспечности при передачах.

5. Рассчитывай скорость партнера, чтобы сделать правильную упреждение.

6. Действуй сразу же после передачи — быстрый проход, финт, заслон или подстраховка. Заминка после передачи является основной ошибкой.

7. Передачи должны быть хлесткими — не очень жесткими, не очень легкими и без излишнего вращения.

8. Получатели должны следить за мячом на всем пути его полета и не пятиться назад от мяча.

9. Получатели должны блокировать полет мяча открытой рукой и подхватывать его другой рукой. После контакта с мячом руки надо согнуть в локтях.

10. Старайся реже отдавать мяч игроку, двигающемуся к боковой линии или прямо от тебя или располагающемуся в углу площадки.

11. Передающий и принимающий передачу должны взаимно рассчитывать свои действия. Это их общая обязанность.

12. Хорошая передача облегчает ловлю мяча. Помни, что цель при передаче обычно дальняя от защитника сторона партнера.

13. Если партнера плохо опекают, сделай сначала финт и передай ему мяч на его обратном рывке от защитника.

14. Правильные навыки передач совершенствуй на тренировках.

15. Поперечные, навесные и мягкие передачи легко перехватываются.

16. Крайне опасно передавать мяч поперек площадки под обороняемой корзиной.

17. Очень трудно обороняться против подвижной команды, использующей быстрые передачи.

18. После перехвата посмотри вперед, сделай рывок, передачу или пройди с ведением.

19. Без промедления передавай мяч партнеру, находящемуся в удобной для атаки позиции.

20. Используй взгляд для введения противника в заблуждение и расширяй периферическое поле зрения.

21. Передаче предшествует ловля мяча, а хорошая передача требует равновесия.

22. Будь умным, не иди на поводу у прихоти. Умное решение вызывает похвалу, а прихоть — насмешки.

23. Гордись умением хорошо передавать мяч и совершенствуй все виды передач.

24. Удерживай руки перед грудью с расставленными пальцами или дай передающему мишень в виде раскрытой ладони дальше от защитника руки.

25. Потрудись получить мяч, не стой пассивно.

26. При передачах правой рукой левая нога обычно выдвигается вперед и наоборот.

27. Когда передача идет назад, немедленно взгляни на слабую (дальнюю от мяча) сторону площадки.

28. В районе атакуемой корзины

больше используй быстрые финты и передачи с отскоком от пола, но не забывай укрывать мяч.

29. Передающий должен предвидеть момент, когда партнер откроется в удобной позиции, чтобы сделать точную передачу, а потенциальный получатель обязан всегда быть готовым к ловле.

30. Не будь ни беззаботным, ни чересчур осторожным. Передавай мяч без страха и сомнений. Тот, кто никогда не ошибается, никогда ничего не достигает.

Некоторые причины ошибок при ловле мяча

1. Ловящий не следит за летящим к нему мячом.

2. Ловящий не готов к ловле и не ожидает мяча.

3. Ловящий «сражается» с мячом. Слишком закрепощен, не расслаблен.

4. Ловящий теряет душевное равновесие или самоконтроль.

5. Ловящий пытается сделать бросок, передачу, ведение или поворот еще до того, как овладеет мячом.

6. Ловящий неправильно рассчитал силу передачи.

7. Ловящий не держит руки наготове.

8. Ловящий потерял равновесие.

9. У ловящего слабые кисти и пальцы.

10. Ловящий убегает от мяча.

11. Передающий сделал плохую передачу — слишком жесткую или слишком легкую, придал мячу излишнее вращение, передал слишком высоко или слишком низко, сделал слишком большое или недостаточное упреждение, ввел ловящего в заблуждение.

12. Ловящий неправильно ловит мяч. Правильная работа рук при ловле предполагает:

а) разведенные и расслабленные пальцы;

б) вытягивание рук к мячу и сгибание их в момент контакта с мячом;

в) блокирование мяча одной рукой и подхватывание его другой с формированием кистями воронки;

г) при ловле мяча на высоте груди или выше пальцы блокирующей руки направлены вверх, а при ловле низколетящего мяча — вниз. Ладонь в обоих случаях раскрыта в направлении мяча;

д) пальцы подхватывающей руки направлены вниз, а ладонь внутрь при ловле низколетящего мяча и направлены вперед, ладонью вверх при ловле мяча, летящего на высоте груди;

е) при ловле мяча, отскакивающего от пола, блокирующая рука сверху останавливает поднимающийся мяч, а вторая рука подхватывает его снизу. Пальцы блокирующей руки направлены вперед, а ладонь — вниз, пальцы подхватывающей руки направлены вперед, а ладонь — вверх.

Броски

Если вы не умеете забрасывать мяч в корзину, в большинстве случаев вы будете проигрывать командам, умеющим делать это, независимо от качества выполнения других приемов игры. Поэтому тренироваться в бросках надо ежедневно.

Упражнения в бросках должны быть тщательно продуманы, чтобы каждый игрок мог совершенствовать те виды бросков, которые он скорее всего будет применять в игре. Хотя каждый игрок и должен стараться овладеть всеми видами бросков, используемая вами система нападения может потребовать их специализации в бросках с

определенных позиций. Более того, у каждого игрока есть свои любимые движения на площадке, которые дают ему возможность применять избранные им виды бросков. Эти факторы надо иметь в виду при разработке бросковых да и других упражнений.

Я убежден в пользе бросковых упражнений, когда вся команда выполняет определенные виды бросков, хотя при этом она может быть разделена на мелкие группы (в соответствии с количеством имеющихся в зале корзин). Эти упражнения должны предусматривать различные виды бросков из разных позиций в тех условиях, которые скорее всего встретятся в игре. Кроме того, я считаю необходимым подобрать специальные упражнения в бросках для игроков задней линии, нападающих и центровых. Представляется логичным, что время, отводимое на совершенствование определенных видов бросков, должно зависеть от вероятности применения этих видов бросков в игре.

Очень важно, чтобы игрок совершенствовал умение разумно оценивать ситуацию при бросках. Знание того, когда не следует бросать, не менее важно, чем знание того, когда бросать надо.

Игрок должен правильно оценить свои бросковые способности и не злоупотреблять бросками в тех случаях, когда он не находится в удобной для броска позиции или его партнеры занимают более удобное для результативного броска место. Это не означает, что игрок должен бить только из определенных, высокорезультативных позиций. Мы хотим лишь подчеркнуть, что он должен разумно оценивать ситуацию. При хорошем подборе под щитом противника команда может позволить себе

броски, которые считались бы рискованными в других случаях. Хотя броски наудачу и должны быть исключены, игрок свободен в выборе броска, когда он уверен в себе и в активной игре под щитом своих партнеров. Так или иначе, но счет и оставшееся до конца игры время являются важными факторами, влияющими на принятие решения о выполнении броска.

Несмотря на то что игрок должен часть времени уделить совершенствованию бросков слабой рукой из-под корзины, почти невозможно при этом добиться такой же результативности, как при использовании сильной руки. Поэтому при любой возможности игрок должен выполнять бросок сильной рукой. Слабая рука может быть использована только в тех редких случаях, когда бросок сильной рукой полностью невозможен, а вы находитесь в хорошей позиции для результативного броска слабой рукой.

Хотя я и придерживаюсь мнения, что игрок не должен бросать, если он не находится в положении равновесия, я нашел, что некоторые игроки могут оставаться в хорошем равновесии для отдельных бросков, даже когда они демонстрируют потерю равновесия. Индивидуальные особенности стиля броска требуют от каждого игрока самостоятельного принятия решения. Тренер должен тщательно изучать бросковые характеристики и способности каждого игрока и делать соответствующие выводы. Надо объяснить игрокам, почему один из них может бить в определенной ситуации, а другие должны воздерживаться от броска.

Игрок должен быть уверен в своих бросковых способностях, если он собирается стать снайпером. Я считаю, что он имеет право выполнять бросок всякий раз, ког-

да он уверен, при условии, что партнер не находится в лучшей для броска позиции.

Существует много психологических и физиологических факторов, влияющих на бросковые способности игрока, которые тренер должен анализировать и корректировать наравне с обучением правильной технике и различным видам бросков.

Психологическими факторами, влияющими на бросок, являются: недостаток уверенности, боязнь или нервозность, потеря самоконтроля, торопливость при броске, недостаток решительности, беспокорство, страх, суеверие, самонадеянность, беззаботность, недостаточная сосредоточенность и т. п.

К физиологическим факторам относятся: физическая кондиция, неправильная разминка, травмы, недостаточная скорость, перетренированность, нарушение зрения, утомление, слабые руки, недостаточная тренированность и отсутствие способностей.

На результативность бросков могут влиять и некоторые материальные факторы, такие, как: неправильное освещение, скользкий мяч, неправильно надутый мяч, неправильная вентиляция, незнакомая площадка, переход с деревянных на стеклянные щиты и наоборот, ограничение пространства для прохода под щит, скользкий пол, характер защитного противодействия.

Баскетбол является психологической игрой, и этот факт при бросках более очевиден, чем при выполнении любых других приемов техники. Хорошие снайперы должны быть уверены в себе, но они должны понимать, что бывают и сбои. Тренеру нужно учитывать это и не допускать ничего, что лишало бы игрока уверенности. Короткий

отдых с несколькими второстепенными замечаниями или просто дружеское похлопывание по спине может означать все, в чем нуждается игрок. Старайтесь укрепить уверенность во всех ваших игроках. После того как выбран естественный, подходящий для игрока стиль броска, старайтесь больше не экспериментировать. Эксперименты допустимы только в период начальных поисков лучшего стиля, затем идет работа по совершенствованию точности.

Если игрок отлично бросает с разных дистанций, работайте над скоростью и точностью.

Приводим десять важнейших моментов, которым следует обучать при выполнении бросков:

1. При броске в прыжке или с места старайтесь удерживать на одной вертикальной линии ноги, колени, локоть, бросающую руку с предплечьем, расположенным близко к телу и перпендикулярно полу. Выпускайте мяч вверх в направлении цели, а не вперед, с движением головой, следующим за рукой, и одновременной работой запястья, локтя и коленей.

2. Работайте над быстротой движения кисти и пальцев при выпуске. Указательный палец обладает наибольшей чувствительностью и должен последним прилагать усилия к мячу.

3. Голова должна сопровождать броски вверх и в направлении цели.

4. Целью для глаз является невидимая точка над передним краем обруча корзины для всех видов бросков, исключая броски из-под корзины.

5. Большинство бросков нужно выполнять со средней траекторией и естественным обратным вращением мяча.

6. Используйте щит почти при каждом броске из-под корзины.

7. Мяч надо удерживать прочно, без напряжения первыми суставами пальцев. Остальные части кисти не должны оказывать давления на мяч, хотя некоторые из них и могут контактировать с мячом.

8. При бросках заботьтесь о сохранении равновесия, следя за тем, чтобы голова удерживалась над средней точкой между ступнями ног.

9. После выпуска мяча бьющий должен приземлиться, сохраняя равновесие, в готовности вступить в борьбу за отскок, перейти к прессингу, перехватить поспешно выполненную передачу, отступить назад в защиту или остаться в игре для последующих взаимодействий с партнерами. Приземляться следует чуть впереди перед точкой отталкивания.

10. Бьющий должен выразить признание за передачу, позволившую сделать удачный бросок, улыбкой, кивком или подмигиванием. Все игроки должны ободрять партнеров короткими репликами типа: «Прекрасный бросок, Гэри», «О'кей. Пит, получишь в следующий раз», «Отличный пас, Уолт», «Извини, это моя ошибка, Билл. В следующий раз я тебя увижу», «Я виноват, Фред», «Отличный финт. Джон» — и другими короткими комментариями в восторженном тоне.

Виды и способы выполнения бросков

Существуют разные виды бросков и разные способы их выполнения. Тем не менее есть определенные базовые положения, которые следует иметь в виду для каждого вида броска независимо от индивидуальных характеристик бьющего и используемого им способа.

Я верю в принцип работы над

бросками «изнутри наружу». Другими словами, сначала мы учим разным видам бросков с близкого расстояния, а затем постепенно увеличиваем дистанцию до максимальной, с которой игрок должен будет бросать в игре.

У нас нет специальных бросков упражнений для дистанций, превышающих 7,5—9 м. Хотя в команде зачастую и встречается игрок, способный с достаточной точностью выполнять броски с 10 м, мы не поощряем этого. Некоторые игроки в свое свободное время могут поработать над увеличением дистанции бросков до 7,5—9 м, но на общекомандных тренировках мы не предусматриваем для этого специального времени. Если игрок испытывает напряжение при попытке добросить мяч до корзины, это означает, что бросковая дистанция для него чересчур велика. Это справедливо как для бросков с места, так и в прыжке.

Поскольку высокорезультативный бросок в прыжке используется сегодня практически в каждой системе нападения, представляется разумным большую часть времени, отводимого на тренировку бросков, посвящать совершенствованию бросков в прыжке.

1. Бросок с места. Мы считаем, что броски с места должны выполняться с дистанций 7,5—9 м. Другими словами, это бросок для дальних дистанций.

Если в команде нет опасных при бросках с дальней дистанции игроков, защита будет стягиваться к корзине и сильно затруднять создание ситуаций для ближних бросков. Баскетболист, хорошо играющий на проходах и умеющий поразить корзину дальним броском, становится более опасным, поскольку заставляет защитника играть плотно, чем и облегчает себе

задачу игры на проходах. Игра с проходами заставляет защиту оттянуться назад, что создает условия для дальних бросков, а результативные дальние броски создают условия для проходов. Игроки, хорошо бросающие с дальних дистанций, не дают возможности своим защитникам оттягиваться назад для оказания помощи партнерам, как это бывает при держании нападающих, слабо бьющих с дальних дистанций.

Я пришел к выводу, что бросок одной рукой с места подходит для дистанций 7,5—9 м, а бросок с места двумя руками — для более далеких дистанций. Но это, конечно, зависит от конкретного игрока. Я убедился также, что бросок одной рукой более быстрый и несколько более трудный для защиты, чем бросок двумя руками.

а) Бросок с места двумя руками от груди. Мяч надо удерживать перед грудью под подбородком в хорошей позиции для передачи, ведения или броска. Пальцы широко расставлены по сторонам мяча, слегка смещены назад, большие пальцы направлены назад друг к другу, расстояние между их кончиками 2,5—3 см, хотя оно может слегка меняться в соответствии с размерами кистей рук. Локти должны быть опущены вниз и слегка касаться тела. Подбородок надо поднять, а голову удерживать над средней точкой между ступнями ног.

Ноги должны быть расставлены примерно на ширине плеч, вес тела подан вперед, ноги слегка согнуты в коленях, а в бедрах расслаблены. Я предпочитаю, чтобы правая нога была слегка выдвинута вперед у правшей и левая нога у левшей. Мне кажется это положение более естественным для сохранения равновесия и создания лучших усло-

вий для финта и движения; но так или иначе есть тренеры, которые предпочитают параллельную позицию ног или даже удержание ног вместе.

Мяч выпускается быстрым выпрямлением рук в локтях и захлестывающим движением кистей и пальцев. Сопровождают мяч кисти с направленными вверх к корзине указательными пальцами, поставленными параллельно на одной высоте, и большими пальцами, почти касающимися друг друга. Мяч уходит к корзине через указательные пальцы. Они обеспечивают точность направления. Другие пальцы обеспечивают уравновешенность мяча и движущей силы. Тело движется вверх, допускается даже легкий подскок, но не в сторону и не назад, с приземлением в месте отталкивания.

В завершающей фазе броска бьющий почти всегда должен двигаться вперед в направлении цели для овладения дальними отскоками в наружном полукруге области штрафного броска.

б) *Бросок с места двумя руками над головой.* Этот бросок иногда успешно применяется центровыми в верхней зоне области штрафного броска после выполнения поворота к корзине, нападающими из углов площадки или с края и некоторыми игроками задней линии из фронтальной позиции.

Поскольку мяч удерживается точно так же, как и при передаче двумя руками над головой, а затем выпускается точно так же, как при броске двумя руками от груди с места, этот бросок не представляет трудности для обучения.

При этом броске у игрока несколько сужен диапазон возможностей по сравнению с броском двумя руками от груди с места. Игрок не может так же остро

угрожать передачей и рывком или проходом, когда мяч поднят над головой.

в) *Бросок одной рукой с места.* За исключением того, что усилие при броске исходит только от сильной руки, а другая рука используется лишь для контроля и равновесия, большинство принципов, в соответствии с которыми выполняются броски двумя руками от груди с места, будут справедливы и для бросков одной рукой с места.

Мяч удерживается близко к груди под подбородком, бьющая рука несколько больше смещена назад и под мяч, а поддерживающая — вперед под мяч.

Пальцы разведены, развилка указательного и среднего пальцев бьющей руки удерживается на линии носа или средней части лица. Ладони при выпуске мяча направлены почти одна к другой. Кисть, предплечье и локоть направлены при выпуске вверх.

Мяч выпускается быстрым выпрямлением рук в локтях и захлестывающим движением кисти и пальцев бросающей руки. Тыльная часть кисти бросающей руки направлена к лицу, а ладонь — к цели. Средний сустав пальца должен почти задеть нос при выносе мяча вверх для броска. Поскольку указательный палец самый чувствительный, он и участвует в завершающем направлении мяча в корзину. В силу этого кисть при выпуске мяча слегка разворачивается наружу.

Тело немного наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, суставы расслаблены, голова поднята вверх и удерживается над средней точкой между ступнями ног. Вес тела подается вверх-вперед на носки. Допускается легкий отрыв ног от опоры. Приземление производится при значительном продвижении вперед.

Мне представляется, что при этом броске правша должен выдвигать вперед правую ногу, а левша — левую. Это позволит вам в случае необходимости быстрее выполнить поворот или оттолкнуться для рывка поставленной сзади ногой.

Тело должно быть слегка развернуто под углом к цели, плечом бьющей руки вперед. Голова чуть повернута в сторону плеча бросающей руки.

2. *Бросок в прыжке.* Этот бросок очень похож на бросок одной рукой с места, но выполняется обычно после короткого движения и быстрой остановки. Мяч удерживается, выносится в положение перед броском и выпускается почти так же, как и при броске одной рукой с места. Помните, что кисть, предплечье и локоть располагаются на одной линии с телом.

Я пришел к выводу, что я сам и многие другие знакомые мне тренеры переоценивали важность высоты выпрыгивания при броске. Это затрудняло контроль мяча и координацию ритма для броска. Теперь я убежден, что при выпрыгивании не следует применять чрезмерных усилий. Избегать противодействий защитника надо за счет опережающей быстроты выполнения броска, а не за счет более высокого, чем у защитника, прыжка. Защитник не может прыгать раньше бьющего, поэтому он не в силах блокировать бросок, если бьющий удерживает мяч близко к телу и бьет быстро. Мяч должен покидать кисть бьющего игрока, когда рука полностью выпрямится. Это происходит в высшей точке прыжка или за мгновение до ее достижения.

Основное усилие при отталкивании исходит от разноименной с бьющей рукой ноги. Движения при броске в прыжке те же, что и при броске одной рукой с места,

за исключением того, что прыжок в первом случае более высокий. Смысл последнего шага в подготовке к прыжку, а не в продвижении вперед, но при этом не следует стремиться выпрыгивать как можно выше. Колени ноги, одноименной с бьющей рукой, быстро выдвигаются вперед для защиты мяча от противника, развития усилий при выпрыгивании и сохранения равновесия. Помните, движение должно быть направлено вверх к цели, а не вперед к цели, хотя после броска бьющий и приземляется несколько впереди, перед точкой отталкивания.

Практически каждый игрок должен выпускать мяч в высшей точке прыжка или перед ней, а не в момент опускания вниз. Представляется, что некоторые игроки умеют висеть в высшей точке прыжка, но это лишь иллюзия. Мяч нужно выпускать быстрым движением кисти и пальцев, через указательный палец, слегка развертывая ладонь наружу. После выпуска указательный палец должен быть направлен на корзину, голова в том же направлении, приземляться следует на расставленные ноги, не теряя равновесия, и в готовности немедленно принять участие в борьбе за отскочивший от кольца мяч или к другим действиям.

Мы пользуемся двумя способами отталкивания при выполнении броска в прыжке после остановки во время движения.

При первом — выполняется остановка шагом, затем впереди стоящая нога (правая для правой и левая для левой) подтягивается назад к сзади стоящей ноге для быстрого отталкивания и броска.

При втором — делается такая же остановка, но движение назад выполняется только головой и плечами, без подтягивания назад впе-

редистоящей ноги, а затем следует выпрыгивание вверх и вперед для броска. Мы можем использовать этот способ при фронтальном движении к корзине, при движении вдоль лицевой линии или поперек области штрафного броска, когда защита не дает возможности пройти к корзине, а скорость движения велика. В двух последних случаях вам необходимо изменить угол тела по отношению к корзине. Для этого придется преодолеть инерцию движения.

Броски в прыжке мы применяем чаще, чем другие виды бросков, поскольку делаем акцент на быстром прорыве и позиционном нападении с острыми проходами. В результате совершенно естественно нам приходится изобретать упражнения, имитирующие игровые условия и включающие броски в прыжке для игроков разных позиций.

Я бы хотел еще раз подчеркнуть, что поддерживающая рука служит только для поддержки и укрывания мяча. Заканчивается ее контроль за мгновение до броска. Успех броска в большинстве случаев равно зависит от работы обеих рук.

3. Броски из-под корзины, или броски с близких дистанций. Есть несколько разных видов бросков из-под корзины, которыми должен владеть каждый игрок. Почти каждый игрок команд любого уровня должен уметь забросить мяч из-под корзины без сопротивления. Однако в этом месте площадки игрок редко остается неприкрытым. Поэтому совершенно необходимо учиться бросать при активном проходе с сопротивлением, при поворотах справа, слева и прямо перед корзиной и вообще из любой позиции под корзиной, куда игрок может попасть в результате быстрого маневра.

Я считаю, что все броски близких дистанций, особенно броски, должны выполняться с отскоком от щита, если для этого есть возможность. Если игрок оказался свободным при фронтальном движении к корзине, он должен сместиться в сторону своей сильной руки и сделать бросок с отскоком от щита. Я считаю такой бросок более надежным, чем бросок через передний край обруча корзины. Тем не менее в тренировках мы включаем и такие броски для тех случаев, когда бьющий будет испытывать защитное давление обеих сторон.

Еще несколько лет назад я хмурился, когда игрок «заколачивал» мяч в корзину сверху, впрочем, как и при передаче за спиной. Теперь я поддерживаю в этом каждого игрока, при условии, что он делает это свободно, без сверхусилий. Я считаю, что это самый надежный вид броска для игрока, который легко выпрыгивает на необходимую высоту.

Я стараюсь придумывать упражнения, в которых игрокам приходится выполнять броски в движении после ведения, после обратной передачи во взаимодействии «передай мяч и рванись к корзине», после получения мяча при обычном проходе и после получения длинной передачи. Кроме того, мы много работаем и над ловлей мяча высоко над корзиной и закладыванием его сверху до опускания вниз. Мы также любим работать над внезапной остановкой под корзиной после быстрого прохода ведением, используя финт головы и небольшое движение мячом последующим быстрым броском в прыжке.

Я подчеркиваю важность правильного приземления после броска и немедленного включения в игру.

Очень часто мы заставляем игрока, выполняющего бросок в движении, вернуться назад и поймать мяч до его касания пола после броска, независимо от скорости движения при броске. Я считаю это полезным во многих отношениях. Это акцентирует внимание бьющего на прыжке вверх, а не вперед при броске; помогает бьющему сделать более мягкий бросок с отскоком от щита; ускоряет его возвращение в защиту и вообще позволяет бьющему осознать тот факт, что после броска у него всегда остаются какие-то обязанности.

а) Обычный бросок из-под корзины. Поскольку толкаться надо разноименной с бьющей рукой ногой и выпрыгивать вверх, а не вперед, бросок требует хорошего расчета.

Мяч должен не покидать руки до высшей точки прыжка, но и не выпускаться после ее прохождения. Обычно мячу придается совсем небольшое вращение. Он должен коснуться щита настолько мягко, чтобы пройти в корзину, не касаясь металлического обруча.

Другая рука используется для защиты мяча, его контроля и вынесения в положение перед броском. Хотя мы и работаем над бросками правой и левой рукой с обеих сторон, я считаю, что при любой возможности игрок должен выполнять бросок с любой стороны своей сильной рукой. При подъеме вверх мяч не должен отводиться далеко от тела.

Бьющая рука должна располагаться сзади и слегка под мячом, расставленные пальцы направлены вверх. В другом случае мяч может лежать на расставленных пальцах, направленных вперед, ладонью вверх, а бросок выполняется быстрым подбрасывающим движением кисти, пальцев и локтя. Мы рабо-

таем над обоими способами и разрешаем игроку выбирать тот, в котором он чувствует себя более уверенным.

В наших тренировочных упражнениях мы делаем акцент на выполнении перед броском финта головой и легкого движения мячом в противоположную от броска сторону. Это заставляет колебаться даже хорошего защитника и дает бьющему возможность выполнить сам бросок в относительной безопасности.

б) Бросок с близкого расстояния после быстрой остановки. Здесь мы используем ту же технику, что и при бросках в прыжке после быстрой остановки. Единственным различием является расстояние до корзины. Идея заключается в том, чтобы выполнить бросок раньше, чем защитник сможет восстановить позицию после твоей быстрой остановки. При этом можно использовать остановку шагом и отступление назад или податься назад плечами и выполнить бросок.

Мы работаем также над быстрым броском после финта головой и легкого движения мячом. Перед этим обычно выполняется остановка прыжком, хотя финт может успешно применяться и после остановки шагом.

в) Крюк с близкой дистанции. Он применяется, когда игрок прошел удобную точку или оказался слишком далеко для обычного броска из-под корзины. Отталкивание и поворот выполняются с использованием разноименной с бьющей рукой ноги.

Есть две приемлемые формы выполнения этого броска. При первой — мяч удерживается вверх, рука согнута в локте, игрок в момент выпуска мяча развернут почти лицом к корзине. Если вокруг бросающего нет большого скопления

игроков, я предпочитаю эту форму броска. При второй — мяч выпускается маятниковым движением почти прямой руки над головой остающегося боком к корзине игрока.

Первая форма требует небольшого поворота внутрь кисти и пальцев при выпуске мяча, с тем чтобы мяч быстрее отскочил от щита в корзину. Вторая основана на мягком выпуске и естественном движении кисти и пальцев вверх, в направлении корзины.

Недостаток броска с широкой амплитудой движения бросающей руки заключается в трудности сохранения равновесия при приземлении и быстрого включения в игру. Кроме того, возвращающийся назад защитник имеет возможность помешать броску, когда мяч отводится далеко от тела. Тем не менее при этом броске имеются лучшие возможности для атаки корзины поверх защитника. Результативность же другой разновидности броска во многом зависит от реакции и быстроты действий защитника.

Мы не тренируемся в бросках крюком с дальних дистанций, поскольку я запрещаю своим игрокам использовать их во время игры. Я считаю, что бросок крюком должен использоваться главным образом высокими игроками.

г) *Бросок из-под корзины назад.* Этот бросок часто используется вместо броска крюком теми игроками, которые испытывают затруднения в выполнении броска крюком слабой рукой. Однако есть игроки, которые любят выполнять его независимо от возможностей своей слабой руки.

Бросок выполняется быстрым движением сильной руки над ближним к лицевой линии плечом игрока. Другими словами, игрок-правша

может выполнять его вместо крюком левой рукой, проходя под корзиной справа налево, а игрок-левша использует те же принципы при движении слева направо. Линия плеча остается почти под прямым углом к поверхности щита.

Ладонь бьющей руки повернута к корзине, пальцы расставлены направлены вверх, большой палец направлен к лицевой линии. Быстрое подбрасывание пальцами кистью должно придать мячу естественное обратное вращение (рис. 22).

Отталкивание производится ногой, разноименной с бросающей рукой. Тем не менее есть игроки, которые предпочитают отталкиваться одноименной ногой, и я разрешаю им это, при условии высокой результативности бросков, если такие движения выглядят для них более естественными.

д) *Бросок при прохождении корзины назад.* Этот бросок используется в тех случаях, когда игрок отнесен далеко к лицевой линии и не может выполнить броска крюком, ни броска из-под корзины назад. При движении справа бросок выполняется левой рукой и наоборот.

Бьющая рука вытягивается назад, к щиту, очень быстро, мяч лежит на пальцах, а указательный палец направлен к центральной линии площадки.

Мяч выпускается быстрым вращением кисти и пальцев наружу, большой палец вращается в направлении уха (рис. 23). Это придает мячу необходимое вращение, чтобы, коснувшись нижней части щита, он мог отскочить в корзину. Это вращение не должно быть чрезмерным.

Отталкиваться нужно разноименной с бьющей рукой ногой одновременным поворотом. Это



Рис. 22

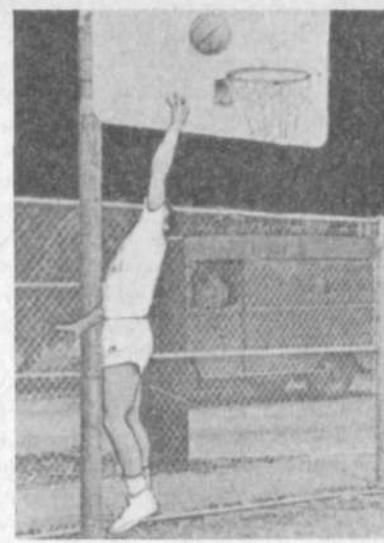


Рис. 23

поворот обеспечивает приземление игрока почти лицом к корзине.

Хотя многие игроки и испытывают определенные трудности при выполнении этого броска, я считаю, что он обладает очень ценным качеством. Поскольку лицевая линия находится в 1 м 20 см за щитом, во время игры неоднократно возникает ситуация, требующая применения этого броска. Игрок, не владеющий этим броском, не будет представлять угрозы в этих ситуациях.

4. *Подбор и добивание мяча в нападении.* Самой важной частью подбора в защите или нападении является занятие нужной позиции. Я убежден в полезности постоянного и непрерывного внушения игрокам убеждения в том, что они должны действовать так, как если бы каждый бросок был неточным. Игрок, который ждет результата броска, а затем пытается занять нужную позицию для подбора, как правило, остается без мяча.

В зоне возможных отскоков игрок должен удерживать руки на уровне плеч с пальцами, направленными вверх. Локти надо расставить в стороны, а пальцы развести.

Прыжок надо рассчитать так, чтобы добить мяч в верхней точке полета. Невозможно достичь хороших результатов, когда добивание осуществляется в момент опускания тела вниз. Если мяч отскакивает на метр-полтора от корзины, то лучше постараться сначала овладеть им, а не добивать в корзину сразу.

Руки и кисти должны быть вытянуты, а добивание выполняется резким толчком кисти и пальцев. Вынесение руки за голову и шлепок по мячу не принесут успеха, хотя и могут быть использованы для откидки мяча партнеру при сопротивлении защиты.

Игрок должен сохранять равновесие и постараться занять по возможности большее пространство под корзиной. Тело надо слегка

согнуть и приготовиться к прыжку с расставленными локтями и руками, поднятыми на высоту плеч.

Вслед за занятием позиции самой важной деталью является расчет времени выпрыгивания. Прыгать слишком рано или слишком поздно одинаково невыгодно. Надо следить за мячом во время его полета к корзине и изучать углы отскока. Найдите путем постоянного изучения наиболее вероятные зоны отскоков при плоском броске, броске с высокой траекторией, дальнем броске, боковых бросках и других возможных бросках.

Защита находится ближе к корзине, и чтобы нападающий мог занять нужную позицию, он должен использовать финты. Не забирайтесь глубоко под корзину — это так же невыгодно при подборе, как и чересчур далекая позиция.

Почти при каждом броске с места или в прыжке мы должны сформировать под корзиной треугольник подбора, бьющий должен выйти к линии штрафного броска в зону дальних отскоков, а пятый игрок остаться сзади на подстраховке.

При бросках после прохода из-под корзины мы стараемся сформировать треугольник отскока и объединить функции ответственного за дальние отскоки и подстраховывающего игрока. Проходящий игрок должен как можно быстрее вернуться назад и включиться в игру. Мы стараемся развивать эти навыки у выполняющих проходы игроков в наших тренировочных упражнениях, когда мы заставляем их поймать мяч после броска до того, как он коснется пола.

Зона дальних отскоков не так важна при бросках после прохода в силу невысокой вероятности таких отскоков при этих бросках. Но мяч зачастую может попасть в

эту зону от рук борющихся за отскок игроков, и я хочу, чтобы игроки были готовы к этому.

Быстрый, проворный игрок этой позиции может выполнять обязанности подстраховывающего и имеет много возможностей овладеть свободными мячами. Маленький и быстрый игрок здесь более полезен, чем большой и медленный.

5. Штрафные броски. Штрафной бросок полностью отличается от всех других видов бросков, поскольку полностью отличаются условия, в которых он выполняется. При его выполнении не надо спешить из-за боязни, что мяч может быть заблокирован; он всегда выполняется с одного и того же расстояния, из строго определенного места; игрок может не беспокоиться, что выкрики, размахивания руками и другие действия помешают ему.

Я убежден, что его надо тренировать так, чтобы он стал почти рефлексивным действием. Встав в исходное положение для штрафного броска, игрок может закрыть глаза, и все равно его движения должны быть уверенными и естественными.

Совершенствованию результативности штрафных бросков надо отводить достаточно времени. Мы ставили перед собой цель добиться на тренировках результативности в штрафных бросках от 80% и выше, а в играх — от 70% и выше.

а) Одной рукой. Это точно такой же бросок, что и одной рукой с места, за исключением того, что игрок не отрывается от пола. При броске он поднимается на носки и снова опускается вниз, не сходя с места.

б) Двумя руками от груди. Это тот же бросок, что и двумя руками

от груди с места, но игрок не отрывается от пола.

в) Двумя руками снизу. Я остаюсь приверженцем этого вида броска, несмотря на то, что практически каждый игрок студенческой лиги использует бросок одной рукой с места. Опыт показывает, что если игрок пользовался броском одной рукой с места, то ему очень трудно перейти на бросок двумя руками снизу. Поэтому я стараюсь просто улучшить тот вид броска, которым он пользовался, при условии, что игрок достаточно результативен и в его технике нет грубых ошибок.

Я утверждаю, что если бы тренировал школьную команду, то все мои игроки пользовались бы исключительно броском двумя руками снизу. В течение ряда лет моей работы в средней школе игроки, используя эту разновидность штрафного броска, добивались выдающихся результатов. Мы всегда были в числе лидеров на соревнованиях между средними школами и обычно выше большинства колледжей. Я объясняю это тем, что игроки никогда не пользовались другим видом броска и достигали высочайшей степени уверенности при его выполнении.

Что касается техники, то игрок прочно удерживает мяч близко к телу, перед бедрами, его локти слегка согнуты. После легкого приседания мяч выносится вверх близко к телу и выпускается вверх и вперед на уровне глаз игрока быстрым выпрямлением рук и локтей и подбрасывающим движением кистей и пальцев. Это подбрасывание придает мячу обратное вращение, которое необходимо для финальных ощущений и контроля мяча.

При броске лучше использовать среднюю траекторию, хотя могут

быть и индивидуальные различия, поскольку некоторые игроки лучше бьют с высокой траекторией, другие — с низкой.

При выпуске мяча игрок поднимается на носки, выпрямляя ноги в коленях и перенося вперед вес тела. После того как мяч покинет пальцы, игрок опускается, сохраняя равновесие.

Голова не наклоняется вперед, а удерживается прямо над средней точкой между стопами.

Ноги должны быть расставлены на ширине плеч, правша может слегка выдвинуть вперед левую ногу, а левша — правую. Я считаю, что это способствует лучшему равновесию, чем удержание ног в параллельной позиции.

Мяч удерживается расставленными пальцами, большие пальцы направлены вперед. При выпуске мяча указательные пальцы направлены на корзину на одинаковой высоте, а большие пальцы направлены друг к другу.

Общие рекомендации по штрафным броскам

1. В начале тренировочного сезона каждый игрок должен выполнять, по крайней мере, по пятьдесят штрафных бросков ежедневно. Большинство бросков следует делать подряд для развития ритма и формы.

2. В ходе тренировок число последовательно выполняемых штрафных бросков постепенно уменьшается, и игрок в конце концов очень редко выполняет более двух штрафных подряд. Если его результативность в штрафных резко падает, он снова может увеличить число последовательно пробиваемых штрафных, пока результат не улучшится.

3. Разделите игроков на группы

по числу корзин в зале и дайте задание выполнять по два броска поочередно. Остальные выстраиваются вдоль боковых линий области штрафного броска и смещаются по часовой стрелке на одно место, когда новый бьющий выходит к линии штрафного броска.

4. Используйте соревновательный метод, дав задание каждой группе переходить от корзины к корзине после того, как они сделают заданное количество результативных бросков. При переходе от корзины к корзине следует менять и мячи.

5. Мяч должен лежать за наружным полукругом области штрафного броска перед тем, как ты выходишь к линии для броска. Встань за наружным полукругом, возьми мяч и выйди прямо к линии.

6. Расслабься, ошупывая мяч кистями и пальцами и ударяя им в пол.

7. При удачном первом броске останься на месте, а в случае промаха сделай шаг назад и снова выйди к линии. Партнеры должны подать мяч бьющему со словами поддержки.

8. Не надо «таращить глаза» на корзину. Возьми мяч, выйди на исходную позицию для броска, взгляни на корзину, несколько раз ударь мячом в пол, посмотри вверх на корзину при броске.

9. Не стой долго в исходном положении. Если ты не готов, отступи назад, снова выйди вперед, расслабься и бросай.

10. Не сгибайся вперед, а старайся сопровождать мяч. После выпуска мяча опустишься в стартовую позицию и будь готов к борьбе за отскок или к игре в защите. Не сгибайся, не наклоняйся и не двигайся.

11. Добивайся свободных, ритмичных движений, при выполнении

которых возникает чувство комфорта и уверенности.

12. Не позволяй, чтобы что-нибудь отвлекало тебя от сосредоточенности на броске.

13. Не переживай очень сильно при промахе. Твоя результативность повысится, если ты не будешь чрезмерно переживать неудачу.

14. В ходе сезона упражнения штрафных бросках включают несколько раз в разные моменты тренировочного занятия — когда игроки свежие и на разных стадиях утомления.

15. Игрок не должен экспериментировать у линии штрафного броска. Он обязан быть серьезным и упорно трудиться.

16. Удерживай голову прямо над средней точкой между стопами, расставленных на ширине плеч ног. Если ты правша, слегка выдвинь вперед левую ногу, а если левша — то правую.

17. Мячу надо придать естественное обратное вращение. Используй среднюю по высоте траекторию при броске.

18. Концентрируй внимание на цели.

19. Ежедневно регистрируй результативность штрафных бросков каждого игрока (как на тренировках, так и в играх).

20. Назначьте приз лучшим игроку сезона по штрафным броскам. Это хороший стимул.

21. Лучшее время для совершенствования штрафных бросков — в период учебной игры 5×5 , что занимает 25—30% от всей тренировки и проводится в последней ее части. Игрок, не занятый в игре, выполняет заданное число штрафных бросков (от 6 до 10), после чего включается в игру при первой же остановке. Замененный игрок отправляется к линии

штрафного броска у боковой (дополнительной) корзины.

6. Специальные упражнения в бросках. Время и место использования этих разнообразных бросков зависят от ваших индивидуальных способностей, вашего командного нападения и особенностей противостоящей вам защиты. Использование этих бросковых упражнений требует совершенствования и других приемов нападения, таких как передачи, ловля, финты, быстрые остановки, быстрые старты, повороты, ведение, владение мячом.

а) Для центровых игроков.

1. Получи передачу в позиции центрового, быстро повернись к корзине вправо или влево и пройди вперед с ведением для броска снизу. Сделай первый удар мячом в пол той рукой, в сторону которой ты поворачиваешься.

2. Получи передачу в позиции центрового, сделай финт головой в одну сторону и покажи мяч над плечом на этой же стороне, быстро повернись и пройди с ведением в другую сторону. Проход начинай с движения ноги и руки, ближних к направлению поворота.

3. Получи мяч в позиции центрового, быстро повернись к корзине вправо или влево, приостановись и отклонись назад, а затем быстро пройди вперед в первоначальном направлении. Это изменение темпа может освободить тебя от защитника.

4. Получи мяч в позиции центрового, сделай поворот вперед или назад лицом к корзине, затем: сделай финт на проход, приставь поставленную вперед ногу назад и выполни бросок с места или в прыжке; сделай финт на проход в одну сторону, приостановись и пройди в этом же направлении; сделай финт на проход в одну сто-

рону и пройди в другую; сделай финт на проход в одну сторону, отклонись назад и сделай финт на бросок с места, а затем пройди вправо или влево; подними мяч вверх для броска двумя руками над головой.

5. Получи мяч в позиции центрового, быстро повернись назад, лицом к корзине, и сделай бросок (рис. 24, а, б, в, г).

6. Получи мяч в позиции центрового, пройди к корзине вдоль боковой линии области штрафного броска и сделай бросок крюком или сделай остановку шагом и отступи назад для быстрого броска с отклонением или броска в прыжке.

7. Работай над бросками с места или в прыжке в своих игровых позициях.

8. Совершенствуй штрафные броски.

б) Для нападающих*.

1. Получи мяч на краю и быстро пройди к корзине с ведением, используя поворот назад для броска снизу или для быстрой остановки шагом и броска с отклонением или в прыжке с расстояния 1,5 — 4,5 м от корзины.

2. Получи мяч на краю, повернись вперед или назад лицом к корзине и, используя те же финты, что и центральной игрок, выполняй те же виды бросков — снизу, пересекая трехсекундную зону или проходя с ведением вдоль лицевой линии. (Когда правша получает мяч на правом краю, мы предпочитаем, чтобы он выполнял поворот назад, лицом к корзине, на левой ноге. Когда он получает мяч на левом краю, то

* Автор имеет в виду, что игрок у боковой линии для безопасного приема передачи при активном противодействии защитника должен ловить мяч в положении боком или почти спиной к корзине. — Прим. пер.



Рис. 24

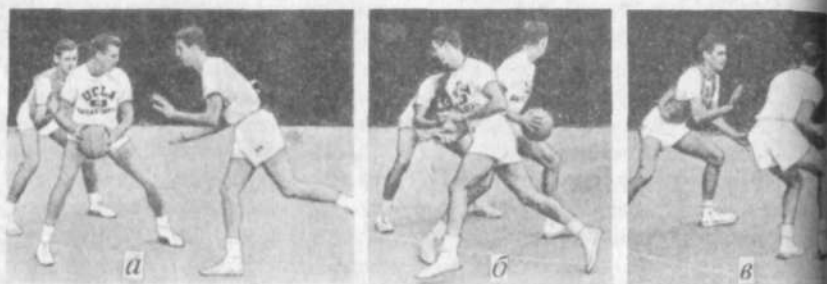


Рис. 25

выполняет поворот вперед, лицом к корзине, используя в качестве осевой левую ногу. Для левши эти правила действуют в зеркальном отражении (рис. 25, а, б, в).

3. Получи мяч на краю, повернись лицом к корзине, быстро подними мяч вверх для передачи центровому игроку и сделай рывок вдоль лицевой линии или вдоль штрафного броска для получения обратной передачи и броска.

4. Получи мяч на краю, повернись лицом к корзине, сделай финт на проход и отступи назад для броска с места или сделай финт на бросок с места и пройди с ведением.

5. Броски с места и в прыжке в обычных игровых позициях.

6. Сделай финт на получение мяча на краю и быстро повернись назад, лицом к корзине, для получения мяча и броска.

7. Получи мяч у боковой линии области штрафного броска и тренируй все приемы и броски, которые центровой применяет в этой позиции.

8. Штрафные броски.

в) Для игроков задней линии

1. Броски с места и в прыжке в обычных игровых позициях.

2. Сделай финт на бросок с места в позиции игрока задней линии, пройди с ведением вправо или влево для разных видов бросков снизу или быстрой остановки и броска в прыжке или с отклонением.

3. Сделай финт на проход с ве-

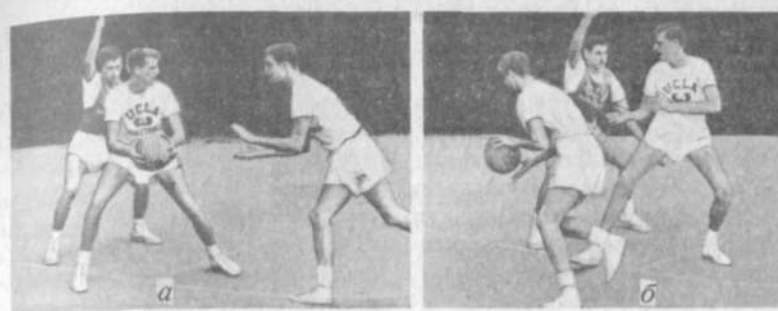


Рис. 26

дением и отступи назад для броска с места или сделай финт на бросок с места после отступления и пройди с ведением для броска.

4. Выйди из-за заслона, поставленного игроком задней линии или нападающим, для быстрого броска с места или в прыжке.

5. Передай мяч центровому или нападающему и рванись вперед для получения обратной передачи и быстрого броска в прыжке или в движении или сделай финт на проход после передачи и отступи назад для получения мяча и быстрого броска в прыжке (рис. 26, а, б).

6. Выполняй проходы под корзину для разных видов бросков и для остановок на вершине полукруга с последующим броском в прыжке.

7. Передай мяч центровому и пройди мимо для получения обратной передачи и выполнения разных видов бросков.

8. Получи мяч у боковой линии области штрафного броска и работай над разными видами бросков из этой позиции.

9. Штрафные броски.

Общие рекомендации по броскам

1. Не делай бросков наудачу.

2. Бей уверенно. Если сомневаешься, лучше не бей.

3. На тренировках бросай из тех

точек, откуда тебе приходится чаще всего бить в игре.

4. Никогда не бросай беззаботно. Сосредоточенность — твой золотой актив.

5. Используй подходящую траекторию и естественное вращение мяча.

6. Больше тренируйся в условиях, моделирующих игровые ситуации.

7. Используй соревновательные упражнения, будь быстрым, но не торопливым.

8. Совершенствуй все виды бросков с близких дистанций. Никогда не бросай слабой рукой, если есть возможность использовать сильную руку.

9. Изучай направления и углы отскоков мяча при неудачных бросках, чтобы использовать упреждающие действия при подборе.

10. Старайся не экспериментировать. Совершенствуй свою собственную, естественную форму движений при бросках, работай над ритмом и координацией.

11. Анализируй и изучай свои броски — знай почему!

12. Смотри на кольцо или в точку на щите при броске и потянись вверх-вперед в направлении цели, а не назад или в сторону.

13. Прыгай вверх, а не вперед при бросках в прыжке или в дви-

жении. Усилия при прыжке не должны приводить к потере ритма при броске.

14. При бросках в движении посылай мяч в щит мягко, с незначительным вращением. Мы стремимся к тому, чтобы мяч попадал в корзину, не касаясь металлического обруча. При случайном более жестком броске все же останется шанс, что мяч, ударившись о металлический обруч, пройдет сквозь корзину.

15. Удерживай мяч перед грудью, опустив локти вниз. Это позволит тебе быстро сделать бросок поверх защитника в относительной безопасности.

16. Работай над быстротой и точностью.

17. Не торопись, но и не задерживайся при броске. Бей уверенно, когда ты в бросковой позиции и ни один из партнеров не находится в лучшем положении.

18. Тренируй броски сначала с близкой дистанции, а затем постепенно увеличивай ее.

19. Бей, когда ты на «своей» точке, и передавай в других случаях.

20. Не будь эгоистом. Поддерживай бьющего, даже если он и не заметил, что ты находился в лучшей позиции для броска.

21. Будь решительным, держись без напряжения.

22. При бросках настоящих снайперов создается впечатление, что они бросают легкий мяч.

23. Удерживай мяч перед грудью, близко к телу, в готовности к передаче, ведению или броску.

24. Знай, когда использовать щит — при большинстве бросков из-под корзины и при бросках сбоку под определенным углом.

25. Сохраняй смелость, уравновешенность и самоконтроль. Не позволяй себе отвлекаться.

Дриблинг

Этот прием является острым оружием. Он может принести много пользы любой команде, и наоборот, злоупотребление дриблингом или ведением мяча, может разрушить команду в моральном и техническом отношении.

К сожалению, чересчур многие игроки воображают себя искусными дриблерами, в то время как в действительности они просто научились стучать мячом в пол. Хороший дриблер должен уметь не просто уверенно вести мяч, но и за долю секунды сделать необходимую передачу. Он должен уметь видеть всю площадку, а не только мяч.

Несколько лет назад, до введения правила десяти секунд, лучшим дриблер был основной фигурой в тех случаях, когда команде надо было поддержать мяч. Партнеры освобождали для его действий всю площадку. Теперь это сделать труднее, поскольку десять игроков сосредоточены на одной половине площадки и мяч в течение десяти секунд обязательно должен быть доставлен в передовую зону. Тем не менее при правильном использовании дриблинг все еще остается важной частью командных действий, особенно направленных на «замораживание» мяча.

Виды и техника дриблинга

1. Низкий, или контролируемый, дриблинг. Он должен применяться для выведения мяча из перегруженной зоны площадки, для обыгрывания защитника при проходе к корзине и для продвижения мяча.

Пальцы должны быть широко расставлены и расслаблены. Локоть должен почти касаться тела, пред-



Рис. 27

плечье в верхнем положении удерживается параллельно полу. Мяч толкается вперед кистью и пальцами с дальней от защитника стороны тела дриблера. Колени должны быть согнуты, а тело наклонено вперед. Спина удерживается прямо, голова поднята вверх (рис. 27).

При контролируемом дриблинге мяч должен подниматься не выше колена, а зачастую и еще ниже. Чем ближе защита, тем ниже дриблинг. Однако всегда держи голову поднятой и будь готов к передаче. Когда защитник тянется к мячу, используй совсем низкий отскок.

При быстром проходе ближняя к защитнику рука и нога выходят вперед. Применяется низкий отскок с изменением темпа и (или) направления движения.

При обыгрывании защитника в начале ведения лучше использовать финты вверх головой и плечами, а не мячом. Однако мы тренируем и финты мячом перед обыгрыванием защитника с ведением. При этом кисти и пальцы выполняют

быстрое движение мячом, а локти остаются в контакте с телом.

2. Высокий, или скоростной, дриблинг. Высокий дриблинг (на уровне груди) может быть использован, когда ты убегаешь в отрыв или ведешь мяч вдали от защиты и ни один из партнеров впереди не открыт для приема передачи.

В этом случае ты можешь бежать в более высокой стойке, но быть готовым к передаче мяча открытому партнеру или к переходу на контролируемое ведение. Мяч толкается вперед подальше для увеличения скорости бега под более острым углом, чем при контролируемом ведении.

Кисть, предплечье и локоть выносятся вперед при толчках мяча в пол. Чересчур высокий или низкий отскок мяча может замедлить передвижение, стать причиной ошибки или потери преимущества.

3. Перевод мяча перед собой. Он применяется в сочетании с контролируемым или скоростным дриблингом, изменением темпа и направления движения при обыгрывании защитника.

Ведущая рука толкает мяч снаружи на другую сторону, а другая рука продолжает ведение.

Поперечный толчок должен выполняться быстро. При этом ногой, одноименной с ведущей рукой, делается скрестный шаг в новом направлении для укрывания мяча. Ведущая рука определяет движение.

При скоростном дриблинге и высокой скорости передвижения защитника может выполняться перевод мяча перед собой с высоким отскоком. Тем не менее в начале обыгрывания защитника этим приемом, особенно после финта, надо использовать контролируемый, или низкий, отскок мяча, после чего в случае успеха переходить к высокому отскоку. Никогда не рискуй

выполнять перевод мяча перед собой с высоким отскоком, если есть возможность избежать риска, используя низкий отскок.

4. Перевод мяча за спиной. Хотя я и не сторонник этого приема, когда есть возможность сделать перевод перед собой, так же как и не сторонник передачи за спиной, все же существуют ситуации, когда благодаря их использованию можно получить преимущество. Более того, перевод мяча за спиной может быть использован для достижения не только физического, но и психологического эффекта. Поэтому я считаю необходимым уделить некоторое время совершенствованию этого приема.

Иногда в ходе тренировки игрокам надо дать передышку. Это время и можно использовать для совершенствования перевода мяча за спиной. Игроки обычно делают это с удовольствием. Главная проблема заключается в том, чтобы они осознали, что этот прием надо выполнять в строго определенных ситуациях, когда он остается единственным возможным решением, а не для «показухи».

Мяч толкается за спину на уровне бедра, в то время как другая нога выходит вперед. Это освобождает пространство для мяча и позволяет после его отскока продолжить ведение другой рукой.

5. Использование слабой руки. Несмотря на то что я не сторонник использования слабой руки, если есть возможность использовать сильную руку, мне представляется все же весьма важным совершенствовать все виды дриблинга, исключая перевод мяча за спиной, слабой рукой.

Я считаю, что игрок может добиться отличных результатов при дриблинге как правой, так и левой рукой, а это может оказаться в

высшей степени полезным для каждой игровой ситуации. Конечно, это полезнее игрокам задней линии, чем нападающим, и нападающим, чем центровым, однако каждый игрок может найти этому применение почти в каждой игре. Поэтому мы не должны пренебрегать совершенствованием дриблинга слабой рукой.

Особенно эффективен дриблинг в следующих случаях:

1. Для короткого прохода к корзине открытого игрока.
2. Для продвижения мяча вперед, когда защитник остался сзади и все партнеры прикрыты.
3. Для быстрого продвижения вперед после перехвата передачи.
4. В комбинации с финтами и поворотами для освобождения от опеки защитника.
5. Как постоянная угроза, мешающая защитнику играть слишком плотно.
6. В быстром прорыве, когда впереди нет открытого игрока.
7. Для преодоления личного прессинга.
8. Для выведения мяча из-под обороняемого щита или из перегруженной игроками части площадки.
9. При наведении защитника на заслон.
10. Чтобы затянуть время, когда это необходимо.

Некоторые дополнительные соображения в отношении дриблинга:

1. Чрезмерное применение дриблинга разрушает командную игру и командный дух и является причиной развития эгоизма и появления обид.
2. Сначала посмотри, потом веди. При любой возможности используй передачу.
3. Любое ведение должно иметь цель. Никогда не пользуйся дриблингом без цели.
4. Не бей по мячу, а толкай

его вперед жестко и быстро кистью и пальцами.

5. Удерживай голову поднятой и не отпускай мяч далеко от тела.

6. Туловище надо наклонить вперед, ноги в коленях согнуть, а голову удерживать над средней точкой между стопами ног.

7. Избегай боковых линий и углов площадки. Если тебя оттесняют, остановись, сделай поворот и быстро передачу.

8. Один из игроков должен всегда сопровождать дриблера, чтобы иметь возможность прийти ему на помощь, когда дриблера заставят остановиться и сделать поворот.

9. Будь всегда готов закончить дриблинг точной и быстрой передачей, броском или остановкой, поворотом и передачей. После окончания ведения старайся быстрее избавиться от мяча.

10. В перегруженных игроками участках площадки используй низкий и близкий к телу отскок, с локтем, касающимся тела, предплечьем, почти параллельным полу. Старайся при этом укрывать мяч своим телом от опасности. В безопасной ситуации, требующей скорости, переходи на высокий отскок и толкай мяч дальше вперед перед собой.

11. Изменение направления движения или ритма очень действенно при дриблинге.

12. Если ты не умеешь передавать мяч, ты не умеешь и вести его.

13. Учись управлять мячом обеими руками и не делать проноса при переводах мяча перед собой, но, когда это возможно, используй при дриблинге сильную руку.

Остановки и повороты или пивоты

В этом разделе рассматриваются повороты, выполняемые игроком, который владеет мячом. Движения без мяча будут обсуждаться в следующем разделе.

Многие тренеры объединяют все это общим понятием «работа ног», однако я считаю, что работа ног является основной составной частью каждого приема нападения, и защиты, поскольку она обеспечивает игроку сохранение равновесия.

1. Остановки. Прежде чем выполнить любой пивот или поворот, необходима хорошая остановка. В большинстве случаев я предпочитаю остановку прыжком на две ноги, поставленные параллельно на ширине плеч или несколько шире. Но мы, конечно, пользуемся и остановкой шагом с выдвинутой вперед правой ногой для правой и левой ногой для левой.

Очень важно глубоко присесть, не наклоняя головы, удерживая мяч близко к телу и укрывая его от защитника. Голова должна оставаться над средней точкой между стопами, подбородок и глаза подняты, спина прямая.

При остановке прыжком на две ноги стопы должны касаться пола одновременно всей поверхностью подошв, хотя передняя часть стоп и несет большую нагрузку. Ноги должны быть расставлены на ширине плеч или несколько шире, а бедра расслаблены, чтобы противостоять неожиданным толчкам.

При остановке шагом сзади стоящая нога касается пола первой и становится осевой. Осевой ногой должна стать левая нога для правой и правая для левой.

Равновесие в низкой стойке должно сохраняться при любом

способе остановки. Я бы специально подчеркивал, что остановку прыжком на две ноги надо делать тогда, когда защита играет очень плотно и нападающему надо сделать поворот немедленно после остановки, а остановка шагом чаще используется в зоне бросков в прыжке, когда защитное давление не заставляет нападающего поворачиваться немедленно после остановки и оставляет возможность для выполнения броска.

2. Повороты или пивоты после остановки. Каждая остановка и поворот или пивот выполняется как реакция на действия защиты, препятствующие продвижению игрока с мячом к корзине, когда впереди нет партнера для передачи.

Имея это в виду, я стараюсь сконцентрировать нашу работу на одном конкретном способе остановки и поворота, который мог бы стать применим практически во всех ситуациях. Поскольку разные тренеры пользуются разной терминологией, я буду делать описание в соответствии с моей собственной. Как правило, слово «поворот» будет употребляться в тех случаях, когда игрок уже использовал ведение, а слово «пивот» — когда ведение игроком еще не использовано.

а) Поворот внутрь. Наши парни используют этот поворот почти исключительно в тех случаях, когда защита оттесняет их из центра площадки и заставляет сделать быстрый поворот немедленно после остановки.

Игрок останавливается прыжком на две ноги, мяч близко к бедру отводится от защитника, поворот выполняется назад на ногу, расположенной ближе к осевой линии площадки. При завершении поворота надо оказаться лицом к обороняемой корзине, на широко расставленных ногах, в равновесии,

удерживая мяч у бедра и закрывая его от защитника, который заставил тебя сделать остановку и поворот. После завершения поворота надо слегка сместить вес тела в направлении защитника, чтобы при возможном столкновении не потерять равновесия и не сделать пробежки.

Дополнительные детали техники остановки прыжком на две ноги были описаны выше.

б) Поворот наружу. Игрок останавливается прыжком на две ноги и поворачивается, выполняя скрестный шаг вперед ногой, расположенной ближе к осевой линии площадки. Требования к завершающей фазе поворота — направление, смещение веса тела, равновесие и другие детали техники — те же, что и при повороте наружу.

Этот поворот никогда не применяется при остановке у боковой линии. Им часто пользуются игроки, подобранные мячи при отскоке в защите, чтобы освободиться для выполнения первой передачи.

в) Поворот назад. Игрок делает остановку шагом для возможного выполнения броска в прыжке. Когда защитник сближается, чтобы препятствовать броску, а передачу вперед сделать некому, игрок выполняет быстрый скрестный шаг впередстоящей ногой и поворачивается спиной к защитнику.

Основы техники остановки шагом описаны выше.

3. Пивоты в позиции центрального игрока. Они уже были описаны в разделе «Специальные упражнения в бросках». Я бы хотел только повторить, что быстрота является основой эффективности.

4. Пивоты в позиции крайнего нападающего игрока.

а) Когда защита плотная. Когда нападающий получает мяч в своей обычной позиции на краю

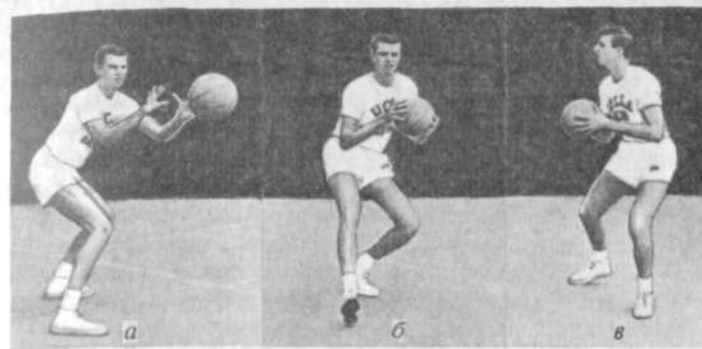


Рис. 28

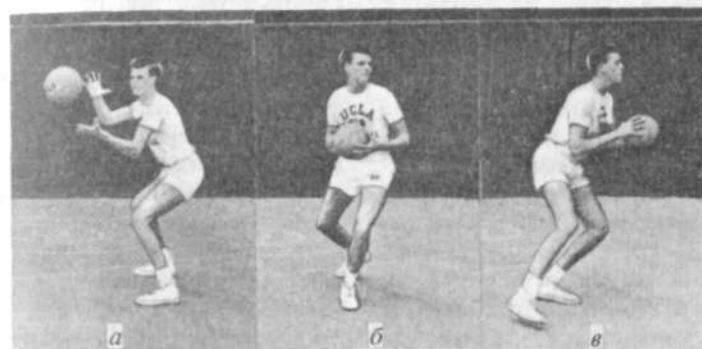


Рис. 29

а защитник смещен к линии передачи, нападающий должен сделать быстрый пивот, шагнув назад ногой, стоящей ближе к боковой линии, и начать ведение к корзине.

б) Когда защита свободная. Когда нападающий получает мяч в своей обычной позиции на краю, а защитник держит его свободно или на расстоянии вытянутой руки, нападающий выполняет пивот лицом к корзине.

Поскольку мы стремимся к тому, чтобы правша выбирал в качестве осевой левую, а левша правую ногу, то стараемся придерживаться следующих принципов: на правой стороне площадки правша после получения мяча делает пивот на ле-

вой ноге, зашагивая правой ногой назад и разворачиваясь лицом к корзине (рис. 28, а, б, в). Левша в этой позиции использует в качестве осевой правую ногу, делая скрестный шаг вперед левой ногой. Те же принципы в их зеркальном отражении действуют на другой стороне площадки (рис. 29, а, б, в).

При выполнении остановок и поворотов или пивотов надо помнить о следующих моментах:

1. Поскольку практически каждый поворот или пивот делается либо после завершения, либо до начала дриблинга, в комбинированных упражнениях следует подчеркивать важность каждого из этих приемов.

2. Удерживай мяч близко к телу, а тело — между мячом и защитником.

3. Оставайся в низкой стойке, но подбородок и голову держи высоко, смотри вверх.

4. Сохраняй равновесие, удерживай голову над средней точкой между стопами ног, равномерно распределив вес тела на обе ноги, но с чуть большим упором в сторону защитника. Стопы должны стоять широко.

5. Если ты наклонишь голову вперед или в сторону, увеличится вероятность потери равновесия и пробежки.

6. После освоения правильной техники комбинируй упражнения в поворотах и пивотах с дриблингом и бросками.

7. Игрока с мячом всегда должен сопровождать партнер, готовый пройти мимо и получить передачу из рук в руки от дриблера после выполнения им быстрой остановки и поворота. Это требует точного расчета и тренировки.

8. При остановках ставь ноги на всю ступню.

9. Останавливайся и поворачивайся при ведении до боковой линии или до угла площадки.

10. Не начинай поворота до момента полной остановки.

11. Быстро передавай мяч после выполнения остановки и поворота.

Финты и работа ног

Способность ввести противника в заблуждение относительно своих истинных действий является одним из самых важных умений в баскетболе. Оно требует отличной работы ног, но надо помнить, что ноги делают только то, что им приказывает разум. Необходима мгновенная реакция, поскольку удобный случай, как правило, предоставля-

ется игроку лишь на долю секунды. Игрок с медленной реакцией, которому каждый раз надо «остановиться и подумать», не достигнет успеха в баскетболе. Потерянные возможности игрока являются потерянными возможностями команды.

Финты используются главным образом в нападении, но они в высшей степени важны и для защитника. В нападении они выполняются как с мячом, так и без мяча, после чего следует какое-либо быстрое действие, например передача, бросок, шаг назад, поворот, заслон, проход с ведением, другой финт.

Движения головой, телом, плечами, ногами и глазами при выполнении финтов я считаю более важными, чем движения мячом, поскольку первые используются игроком независимо от того, владеет он мячом или нет. Тем не менее мы используем и финты мячом за счет быстрых и гибких движений кистями рук. Эти движения выполняются на одной стороне тела, с тем чтобы оставалась возможность быстро уйти в другом направлении.

Различные комбинации этих финтов используются для введения противника в заблуждение. В других случаях мы, наоборот, усыпляем его бдительность кажущейся бездейственностью, чтобы получить преимущество при быстром рывке, изменении темпа или направления движения.

Вид финта или финтов зависит от таких условий, как: твоя позиция на площадке; владеешь ты в данный момент мячом или нет; где находится мяч; умение игрока, владеющего мячом, выполнять броски и передачи; твои личные игровые способности, система вашего нападения или защиты; игро-

вые способности опекающего тебя игрока и игрока, который может на тебя переключиться. Например, Билл Рассел, играя в защите сзади, под кольцом, заставлял нападающих решать сложные задачи.

Каждый игрок обязан постоянно изучать играющего против него защитника и общие принципы защиты команды противника, отмечая привычки, сильные стороны, слабости и другие особенности защиты, которые можно использовать с выгодой для себя.

Я постоянно повторяю, что баскетбол — это психологическая игра, а быстрота является самым ценным физическим качеством игрока. Эти характеристики идут рука об руку и дополняют одна другую. Любое физическое действие направляется сознанием. Чтобы быстрота могла быть использована в полной мере, необходим хороший расчет. Без него нельзя ни прыгнуть за мячом, ни выйти навстречу противнику. Каждое действие должно иметь цель. Просто быстрые движения без конкретной цели не стоят затраченного труда.

Быстрота мышления и действий выгодно отличает игроков высокого класса. Баскетбол — это игра навыков и реакций, и игроки, которые не могут реагировать адекватным образом, не достигнут больших успехов. Нерешительность и небрежность — смертный грех в баскетболе. Бездействие из-за боязни допустить ошибку гораздо хуже самой ошибки. Последующие действия могут искупить ошибку, в то время как бездействие не поражает ничего.

Изменение ритма и изменение направления, с мячом или без мяча — два важнейших приема, но они теряют свою ценность при отсутствии необходимой быстроты. Я стараюсь совершенствовать их,

прививая игрокам навык свободного движения на передних частях стоп, со слегка наклоненным корпусом и расслабленными суставами. Игрок должен передвигаться, удерживая раскрытые ладони выше уровня груди и следя взглядом за мячом (когда игрок без мяча), часто изменяя ритм и направление движения, желательно под углом, а не по дуге. Длина шага может меняться в зависимости от индивидуальных особенностей игрока и особенностей игровой ситуации, но для быстрого набора скорости выгоднее короткие, резкие шаги.

Чтобы изменить направление движения, надо оттолкнуться дальней от нового направления ногой, сделать короткий шаг другой ногой в новом направлении, а затем «бросить» толчковую ногу и одноименную руку в этом направлении. Другими словами, двигаясь влево, мы толкаемся правой ногой и наоборот. Голова резко наклоняется в сторону нового направления движения.

При выполнении каждого индивидуального и командного тренировочного упражнения подчеркивается важность финтов и правильность работы ног. Я стараюсь довести выполнение финтов до автоматизма. Игроки тренируют разные виды финтов и работы ног. Они включаются в упражнения в передачах, бросках, поворотах, ведении, быстром прорыве, позиционном нападении, защите. Их совершенствование прямо пропорционально уделяемому им вниманию.

После того как правильная техника будет хорошо усвоена, я стараюсь скомбинировать по возможности большее число игровых приемов в возможно меньшем количестве упражнений, моделирующих игровые условия, и постоянно меняю их, чтобы избежать монотонности.

В добавление к общим видам финтов и работы ног, которые мы постоянно применяем, есть ряд специфических, пригодных для использования в той или иной игровой позиции. Я сгруппировал их в соответствии с основными игровыми позициями.

Центровому

1. Открывайся в верхней или нижней зоне области штрафного броска для приема передачи от игрока задней линии или крайнего нападающего.

2. Питай мячами всех потенциальных получателей из позиции в центре.

3. Открывайся для разных видов бросков.

4. Ставь заслоны на сильной и слабой сторонах площадки.

5. Устанавливай двойные заслоны вместе с игроками задней линии или крайним нападающим.

6. Помогай навести опекающего тебя защитника на поставленный заслон.

7. Занимай позицию для подбора.

8. Держи опекающего тебя игрока в напряжении, чтобы он не мог оказать помощь другим.

Игрокам задней линии

1. Передавай мяч всем потенциальным получателям — центровому, крайнему нападающему, игроку задней линии, игроку, выполнявшему поворот назад.

2. Открывайся для получения мяча от другого игрока задней линии.

3. Открывайся после передачи в центр или на край.

4. Держи опекающего тебя игрока в напряжении, чтобы он не мог оказывать помощь другим.

5. Открывайся для получения

передачи от крайнего нападающего, с тем чтобы начать нападение с центровым на слабой стороне площадки.

6. Взаимодействуй с центровым на боковой линии области штрафного броска — передача и рывок, проход мимо с ведением, поворот после постановки заслона, передача после выполнения им поворота, финт на проход.

7. Помогай навести опекающего тебя защитника на поставленный заслон.

8. Открывайся при проходах с ведением, заканчивая их разными видами бросков, поворотов и передач.

9. Устанавливай двойные заслоны вместе с центровым или крайним нападающим.

10. Продвигай мяч вперед против личного или зонного прессинга.

11. Открывайся при выходах со слабой стороны площадки.

Крайнему нападающему

1. Открывайся для получения мяча на краю или на боковой линии области штрафного броска.

2. Передавай мяч в центр и проходи мимо или ставь заслон.

3. Передавай мяч проходящему игроку задней линии и проходи сам или ставь заслон.

4. Передавай мяч подстраховывающему игроку задней линии и устанавливай двойной заслон с центровым игроком.

5. Наводи опекающего тебя игрока на поставленный заслон и открывайся для броска или передачи.

6. Выполняй повороты от боковой линии с мячом или без мяча.

7. Ставь заслоны и открывайся поворотом для получения передачи.

8. Взаимодействуй с игроком задней линии.

9. Занимай позицию для подбора.

10. Правильно поворачивайся лицом к корзине после получения передачи на краю.

11. Открывайся при проходе с ведением вдоль лицевой линии или поперек области штрафного броска для броска, передачи или пивота.

12. Держи опекающего тебя игрока в напряжении, чтобы он не мог оказывать помощь другим.

Общие советы

1. Правильно занимай место, участвуй в пересечениях и заслонах при быстром прорыве.

2. Открывайся при разыгрывании спорных мячей.

3. Открывайся, находясь в по-

зиции сопровождающего игрока.

4. Открывайся или вклинивайся в область штрафного броска.

5. Открывайся для получения первой передачи при быстром прорыве.

6. Открывайся для получения мяча при прессинге.

7. Открывайся в наигранных комбинациях позиционного нападения и при введении мяча в игру из-за боковой линии.

8. Открывайся для получения мяча, когда мы стремимся удержать преимущество в счете.

9. Поддерживай растянутую расстановку, когда мы стремимся во время игры удержать преимущество в счете.

10. Следи за точностью выполнения любого игрового приема.

КОМАНДНОЕ НАПАДЕНИЕ

Общие идеи

При обсуждении индивидуального нападения подчеркивалось, что командное нападение является результатом объединения в единое целое игроков, хорошо обученных основам техники игры.

Существует большое количество различных стилей или теорий нападения, но я давно уже убедился в том, что для успеха важно не то, что именно делается на площадке, а как хорошо это делается. Это является справедливым, естественно, при условии, что нападение и защита команды хорошо уравновешены, что игроки находятся в хорошей кондиции, что они выполняли соответствующие упражнения по технике игры и что всех

их объединяет командный дух. Уравновешенность нападения предполагает использование подходов на сильной и слабой сторонах площадки, рывки через вершину области штрафного броска, формирование треугольника подбора под корзиной, выдвижение игрока к линии штрафного броска на случай дальних отскоков и игрока назад для подстраховки.

Я считаю, что нападение не должно быть настолько стереотипным или заранее наигранным, чтобы сковывалась личная инициатива и свобода игроков в выборе движений. Оно должно содержать достаточное количество вариантов комбинаций и свободной импровизации, чтобы противостоять любым возможностям защиты. Поскольку

к механическому нападению легче подобрать ключи, в его основе должна лежать гибкость.

Другим исключительно важным условием создания сильного нападения является достижение умения правильно рассчитывать свои действия. Это умение вырабатывается в ходе достаточно продолжительной совместной работы игроков, где они привыкают к индивидуальным особенностям и действиям своих партнеров. Все взаимодействия базируются в какой-то мере на расчете, и учет индивидуальных особенностей игроков является главной трудностью до тех пор, пока игроки не привыкнут друг к другу. Умение открыться для передачи, выполнение рывка, выход в позицию для подбора мяча, использование преимущества при постановке заслона и практически любое другое действие в нападении требуют мгновенного расчета в соответствии с позицией мяча и движением твоих партнеров.

Совершенствование командного нападения, так же как и индивидуальной техники, требует времени и большого терпения. Первым шагом этого совершенствования, вполне естественно, становится придумывание таких упражнений для работы над техникой, которые являлись бы частью командного нападения. Картина законченного командного нападения должна быть прочно зафиксирована в сознании игроков, и они должны видеть, каким образом каждое выполняемое упражнение относится к конечной цели. Игроки должны повторять упражнения, пока команда из пяти человек не начнет действовать в нападении как единое целое.

Это может начаться с совместной работы игрока задней линии с крайним нападающим или цент-

ровым. Затем крайний нападающий или центральной игрок добавляется к работающей паре, чтобы образовать звено на сильной стороне площадки. Позднее добавляется крайний нападающий, а затем игрок задней линии на слабой стороне площадки, чтобы сформировать полную команду. Сначала идет работа над отдельными частями нападения, а затем они объединяются, пока вы не получите полного, законченного продукта.

Никогда не следует пренебрегать действиями игроков на слабой, или дальней от мяча, стороне площадки, поскольку они так же жизненно важны для команды, как и действия игроков на сильной стороне. Очень часто об игроках на слабой стороне забывают, оставляя их в роли «зрителей» и позволяя их защитникам оттягиваться и мешать взаимодействиям на сильной стороне. Эта тенденция расхолаживает игроков на слабой стороне, и они не готовы своевременно действовать, когда игроки на сильной стороне остановлены.

Если тренер хочет, чтобы игроки поверили в избранный им вариант нападения, он должен быть сам уверен в нем. При недостатке уверенности у тренера или игроков успех любого нападения находится под вопросом.

Тем не менее хотя постоянная смена систем нападения и является признаком слабости и может заронить сомнения в умах игроков, топтание на месте и отсутствие прогресса в игре не менее опасная ошибка. Вы должны быть подготовлены к встрече с любыми неожиданностями, внося необходимые изменения, которых может потребовать изменившаяся защита. Лично я считаю, что основное нападение команды должно быть до-

статочно гибким, чтобы противостоять любому виду защиты, разумно объединять разных по силам игроков и не требовать радикальных изменений. Однако в случае необходимости надо быть готовым к внесению небольших корректировок.

Созданию хорошего командного нападения содействуют следующие условия: способность игроков правильно и быстро выполнять приемы техники игры, развитие у игроков агрессивности и достижение ими высокой кондиции (я хочу, чтобы мои игроки искренне считали, что они находятся в лучшей кондиции, чем наши противники), развитие и поддержание командного духа, включение в нападение постоянных проникающих проходов из растянутой и сбалансированной расстановки и развитие у игроков чувства уверенности — основы успешного нападения. Можно добавить, что большинство из этих условий применимо и к командной защите.

Более того, я убежден, что нападение не должно быть очень сложным и не должно включать большого количества элементов. Зачастую необходимость работы над большим числом элементов приводит к тому, что навык остается несформированным.

Основные системы нападения ЮКЛА

Прежде чем обсуждать основные системы нападения, которые я использую в ЮКЛА, мне хотелось бы подчеркнуть следующую мысль.

И в нашем быстром прорыве, и в позиционном нападении я добиваюсь того, чтобы каждый игрок

понимал, что его неудачные действия могут привести к потере командной возможности поразить корзину противника.

Ободрая и поддерживая игроков на слабой стороне площадки и подстраховывающих игроков за их вклад в общее дело в тех случаях, когда успешная атака была проведена на сильной стороне, я стараюсь укреплять наш командный дух. Снайпер всегда должен благодарить партнера, сделавшего ему передачу для броска. Все игроки должны быть признательны снайперу, партнеру, хорошо сыгравшему в защите, подбравшему мяч при отскоке или выполнившего другое полезное действие. Эта благодарность или признательность не должна быть, однако, экзальтированной, вполне достаточно кивка головой, улыбки, подмигивания, поддерживающего слова или жеста.

При ошибках, связанных с промахом при броске из-под корзины, неточной передачей, неиспользованием возможностей открытого партнера, и других ошибках подобного рода я настаиваю, чтобы игроки не высказывали неодобрения партнеру, а, напротив, поддерживали его. Причем эта поддержка не должна выказываться в снисходительной манере, которая может обидеть партнера. Делать замечания — дело тренера, и эти замечания должны быть конструктивными.

Наши комбинации в быстром прорыве и позиционном нападении помогают уравнивать возможности для атаки корзины из разных игровых позиций. Это приводит к сбалансированной результативности членов команды, что исключительно важно для командного духа и морали.

Если один из игроков больше

забивает, другие не должны за-
видовать ему или расстраиваться
по этому поводу, поскольку им
внушают, что наше нападение в
целом создает одинаковые воз-
можности для внимательных, аг-
рессивных и расторопных игроков.
Поэтому самый результативный
игрок заработал успех, а не по-
лучил его благодаря неравным воз-
можностям системы нападения для
разных игровых позиций.

Быстрый прорыв

Существуют разные стили, сис-
темы и идеи, относящиеся к быст-
рому прорыву. Здесь я остановлюсь
только на том стиле, который ис-
пользую сам, и расскажу о причи-
нах моей привязанности.

Поскольку все признают, что
быстрый баскетбол больше нравит-
ся игрокам и болельщикам, я не
вижу причин не пойти навстречу
и тем и другим. В основе баскет-
бол является игрой быстрых дей-
ствий, и атаки быстрым прорывом
лучше всего удовлетворяют этим
требованиям.

Поэтому, обучая быстрому про-
рыву и настаивая на том, чтобы
игроки создавали для него воз-
можности, а не ожидали их, я до-
стигаю нескольких важных целей:
мы удовлетворяем желание болель-
щиков и игроков; непрерывное
повторение необходимых для этого
упражнений способствует достиже-
нию хорошей физической конди-
ции; помогает развивать быстроту
и скорость реакции при выполне-
нии игровых приемов; моральный
климат и командный дух улучша-
ются, поскольку игроки делают то,
что им нравится делать в игре.

Тем не менее следует иметь
в виду, что благодаря высокому
темпу этот стиль игры влечет боль-
шее число возможных ошибок.
Этот факт требует от тренера не-

заурядного спокойствия. Если
у него недостает терпения подо-
ждать, пока снизится число ошибок,
у него нет надежды на успех. Иг-
роки нуждаются в поощрении и
конструктивных замечаниях, чтобы
достичь высоких спортивных ре-
зультатов.

Игроки должны почти до иде-
ала довести владение мячом на вы-
сокой скорости, быстрые броски
из позиций, характерных для быст-
рого прорыва, выбор условий и
момента для выполнения надеж-
ного броска, разные финты и пра-
вильную работу ног с целью из-
бавления от опеки защитника или
быстрого продвижения мяча к
партнеру, находящемуся в более
выгодной позиции, быстроту ре-
акций и действий в ситуациях
 2×1 и 3×2 .

Я подчеркиваю важность быст-
рого продвижения мяча вперед
по середине площадки до момента
достижения зоны надежных брос-
ков, движения двух боковых иг-
роков, один из которых должен слег-
ка опережать игрока с мячом, а
второй немного отставать от него.
Движения сопровождающего, гото-
вого пройти мимо среднего игрока
с изменением типа и направления,
когда последний выполняет пивот
или быструю остановку, и движе-
ния пятого игрока сзади в роли
подстраховывающего. Этот тип
расстановки обеспечивает возмож-
ности для надежных бросков под
любым углом, организацию под-
бора под щитом и необходимую
подстраховку на случай неудачи.

Поскольку овладение мячом
происходит в большинстве случаев
после неудачных или удачных
бросков в обороняемую нами кор-
зину (последнее — крайне неже-
лательный метод овладения мя-
чом), я буду иллюстрировать наши
комбинации при быстром прорыве

на их основе. Тем не менее этим
идеям можно следовать и при пе-
рехвате передачи, и после овладе-
ния мячом при розыгрыше спорно-
го или введения мяча в игру из-за
боковой линии в нашей тыловой
зоне и во всех других случаях.

Существуют разные способы
быстро доставить мяч в желаемую
зону площадки, и ни один из них
не является универсальным с точки
зрения преодоления защитного
противодействия. Проблема заклю-
чается в том, чтобы научить иг-
роков находить разумное продолже-
ние в тех случаях, когда защита
мешает претворению в жизнь из-
бранного варианта атаки. Застав-
ляя защиту каждый раз решать
вопрос, как остановить быстрый
прорыв, вы получаете значитель-
ное психологическое преимущ-
ество.

Возможности для быстрого про-
рыва почти всегда создаются в ты-
ловой зоне площадки благодаря
быстрой реакции на овладение мя-
чом. Целью является создание чис-
ленного превосходства или, по
крайней мере, незащищенных пози-
ций в районе надежных бросков,
откуда можно, используя быстрое
маневрирование, результативно за-
вершить атаку, прежде чем защита
или защитник успеют восстано-
вить нарушенное равновесие.

Ниже приводятся разные вари-
анты развития атаки быстрым про-
рывом, взятые из практики работы
нашей команды. Игроки учатся
реагировать на действия защиты
без потери темпа атаки. Линии ата-
ки быстрым прорывом должны за-
ниматься максимально быстро и
удерживаться в ходе ее развития.
Игроков надо научить приспособля-
вать свои действия к разным ва-
риантам защиты в упражнениях,
которые моделируют необходимые
для этого условия.

Я постоянно напоминаю своим
игрокам, что мы можем провести
атаку быстрым прорывом практи-
чески при каждом овладении мя-
чом. Атакуйте немедленно. Такая
манера игры способствует созда-
нию ситуаций для успеха быстрого
прорыва. При возвращении
назад защита зачастую расслабля-
ется, и быстро проведенная атака
имеет высокую вероятность ока-
заться успешной.

Вариант 1 — мячом овладевает
средний игрок под щитом
(рис. 30).

Передачи следуют от игрока 1
игрокам 2, затем 4 и 5. Последний
ведет мяч к вершине области
штрафного броска и ищет логиче-
ски обоснованное завершение
атаки.

Идея заключается в быстрых
передачах мяча вперед или исполь-
зовании ведения, когда все потен-
циальные получатели мяча впереди
закрываются. Мы стремимся доставить
мяч к вершине области штрафного
броска, сформировав при этом тре-
угольник атаки и имея сзади со-
провождающего и подстраховыва-
ющего игрока.

Каждый передающий двигается
обычно за спиной получившего мяч
игрока и заполняет дальнюю ли-
нию, но любой игрок должен быть
готовым выполнить другую функ-
цию, если первоначально выбран-
ное им место в атаке неожиданно
оказывается занятым партнером.

Обратите внимание, что если
первая передача будет сделана
игроку 3, а не 2, атака будет раз-
виваться таким же образом, только
2 и 3 поменяются ролями, как
и 4 и 5.

Вариант 2 — мячом овладевает
средний игрок под щитом (рис. 31).

Передачи следуют от игрока
1 игроку 4, а затем 5, который ве-
дет мяч вдоль площадки. Игра ис-

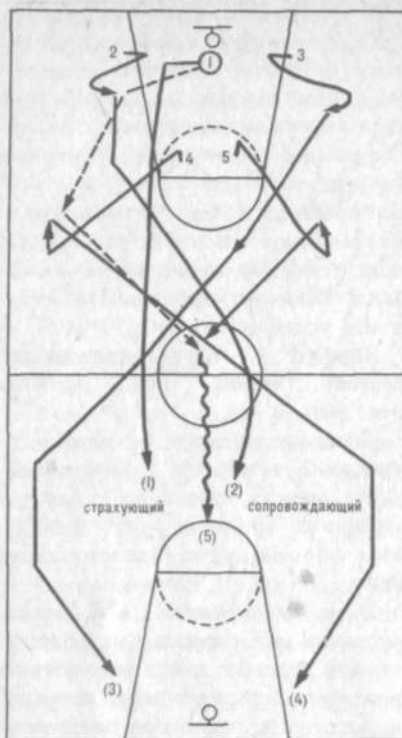


Рис. 30

ходит из той же идеи, что и в варианте 1.

Вариант 3 — мячом овладевает средний игрок под щитом (рис. 32). Игрок 1 подбирает отскочивший мяч, поворачивается, быстро ведет его вперед и делает передачу 4, который продолжает ведение. От игроков потребуются лишь небольшие видоизменения действий, если 1 передаст мяч игроку 5, а не 4 или продолжит ведение вперед сам.

Вариант 4 — мячом овладевает крайний игрок под щитом (рис. 33). Игрок 2 подбирает мяч, передает его игроку 4, а тот — 5, который ведет его вперед. Обратите внимание, что если мячом овладеет игрок 3, то игроки 3 и 2 поменяются ролями, так же как и 4 и 5.

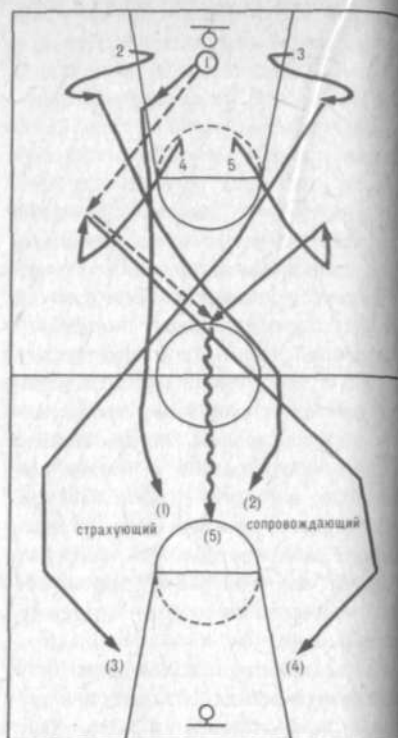


Рис. 31

Вариант 5 — мячом овладевает крайний игрок под щитом (рис. 34). 2 подбирает мяч и передает его игроку 4, а тот — 3, который ведет его вперед. Обратите внимание, что если мячом овладеет 3, то игроки 3 и 2 поменяются ролями, как и игроки 4 и 5.

Вариант 6 — мячом овладевает крайний игрок под щитом, а защита препятствует передаче мяча игроку 4 (рис. 35). Игрок 2 подбирает мяч и передает его игроку 3 (иногда сразу 5, если 3 закрыт). 3 делает передачу игроку 5, который ищет взглядом сначала 4, а затем 5 для передачи и последующего ведения. Атака развивается точно так же с другой стороны, если мячом овладевает не 2, а 3. Мы всегда ищем возможность начать атаку

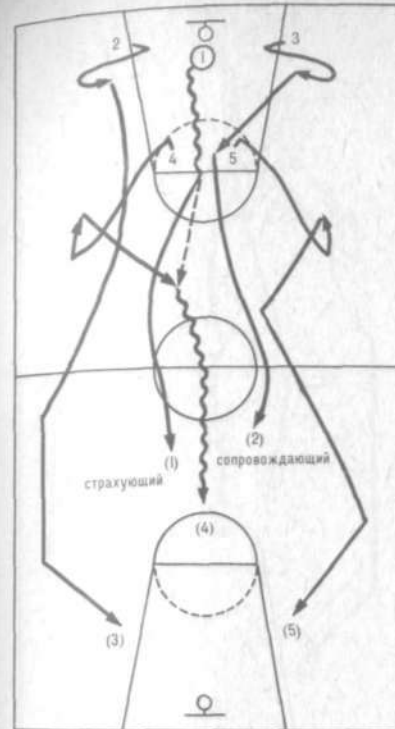


Рис. 32

таким образом, когда защита перекрывает первую передачу к боковой линии.

Вариант 7 — мячом овладевает игрок первой линии защиты (рис. 36). Игрок 4 подбирает мяч и передает его 2, который возвращается после короткого рывка вперед. 2 передает мяч игроку 5, выполнившему тот же маневр в центральном круге, и устанавливает заслон для 4. Если мячом овладеет не 4, а 5, то 5 и 4 поменяются ролями, как и 2 и 3.

Вариант 8 — мячом овладевает игрок первой линии защиты (рис. 37). 4 подбирает мяч и передает его не 2, а 3. Атака развивается как показано на рис. 36, только с другой стороны площадки.

Вариант 9 — мячом овладевает

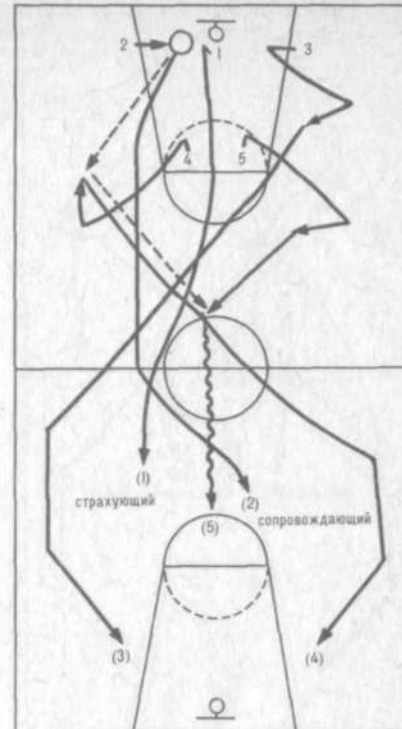


Рис. 33

игрок первой линии защиты (рис. 38). 4 подбирает мяч, быстро поворачивается и ведет его вперед по центру площадки. Остальные игроки быстро заполняют линии атаки. Если атаку начинает не 4, а 5, то они меняются ролями, так же как и 2 и 3.

Вариант 10 — после успешного броска противника (рис. 39). 1 (ближайший к мячу игрок) вводит мяч в игру из-за лицевой линии. 2 делает финт и открывается для получения мяча. 2 передает мяч 4, который возвращается назад после рывка по сильной стороне площадки, 4 передает мяч 5, выходящему в центр. 5 ведет мяч вперед по центру, а остальные игроки заполняют линии атаки.

Если 1 передаст мяч игроку 3,

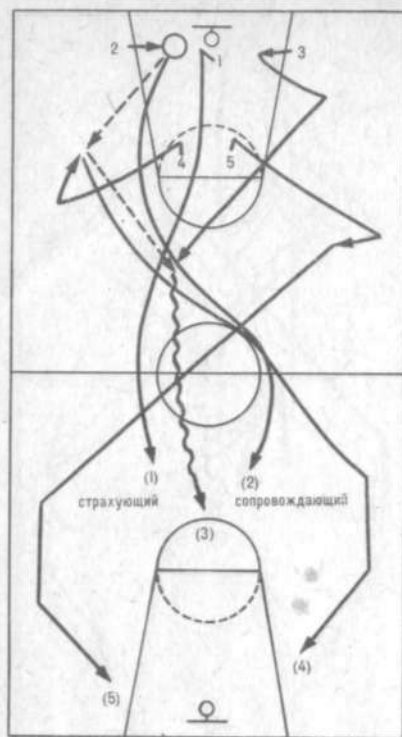


Рис. 34

а не 2, то и 3 и 2 поменяются ролями, так же как и 4 и 5.

Вариант 11 — после успешного броска противника (рис. 40). 1 вводит мяч в игру из-за лицевой линии. Он передает его над головой 2 игроку 4. 4 передает мяч игроку 5, и атака развивается как показано на рис. 39. Та же идея может быть реализована на другой стороне площадки.

Вариант 12 — после успешного броска противника (рис. 41). 1 вводит мяч в игру из-за лицевой линии, выполняя длинную передачу игроку 5, который ведет его вперед. 3 и 4 заполняют боковые линии атаки. Та же идея может быть реализована на другой стороне площадки.

Вариант 13 — после успешного

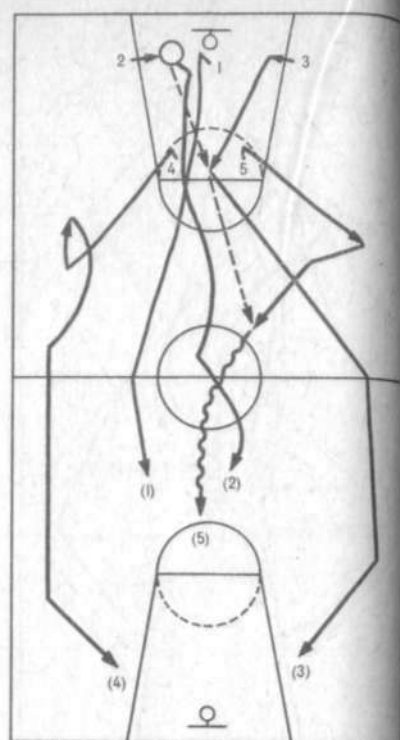


Рис. 35

штрафного броска противника (рис. 42). В этом случае место игрока в позиции 2 всегда занимает наш центровой, который блокирует сильнейшего в игре под шитом игрока противника. После броска 1 вводит мяч в игру из-за лицевой линии, передавая его игроку 3 или 5, которые следят за игроком 2, выполняющим рывок вперед из-за заслона, поставленного игроком 4.

Если 1 передает мяч 3 как показано на рисунке, 3 может передать мяч игроку 5 или прямо игроку 2.

Вариант 14 — после штрафного броска противника (рис. 43). 1 вводит мяч в игру из-за лицевой линии, передавая его 3, выходящему навстречу передаче. 3 передает



Рис. 36

мяч 5, а тот после поворота — игроку 4, если он свободен, или ведет мяч сам к вершине области штрафного броска.

Варианты 15 и 16 (рис. 44 и 45). Иногда в целях варьирования начала атаки быстрым прорывом после успешного штрафного броска противника мы предлагаем центральному после введения мяча в игру из-за лицевой линии сделать рывок вперед. Каждый, конечно, выполняет рывки, стараясь оказать помощь при вбрасывании.

На рис. 44 центровой вбрасывает мяч невысокому игроку (4), который выходит с дальней стороны, после страховки бьющего. На рис. 45 центровой делает передачу высокому игроку (5), который располагался на вершине области

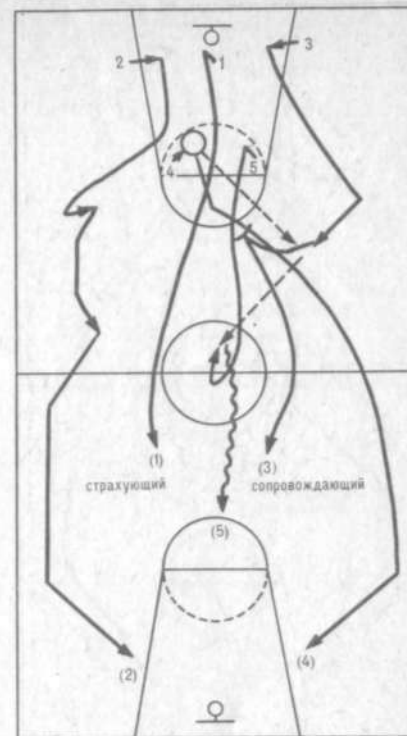


Рис. 37

штрафного броска, а теперь делает рывок навстречу мячу.

В обоих случаях игрок, получивший мяч, делает поворот внутрь и передает его свободному игроку впереди или ведет мяч вперед сам.

Завершение быстрого прорыва. На предыдущих рисунках быстрого прорыва игрок, обозначенный как сопровождающий, мог быть или сопровождающим, или страхующим, а игрок, обозначенный как страхующий, мог быть или страхующим, или сопровождающим.

Фактически каждый из игроков иногда может занимать место бокового игрока в первой тройке атаки, а тот, в свою очередь, может выполнять функции сопровождающего, страхующего или среднего игрока с мячом.

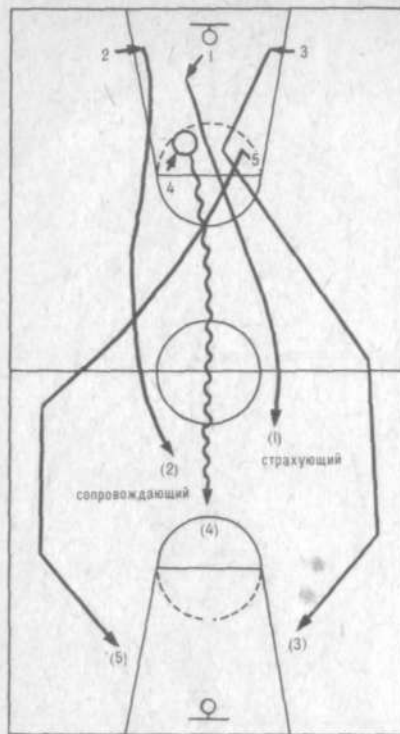


Рис. 38

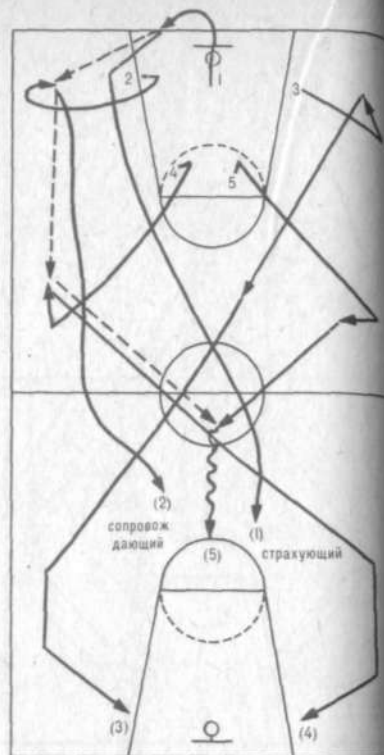


Рис. 39

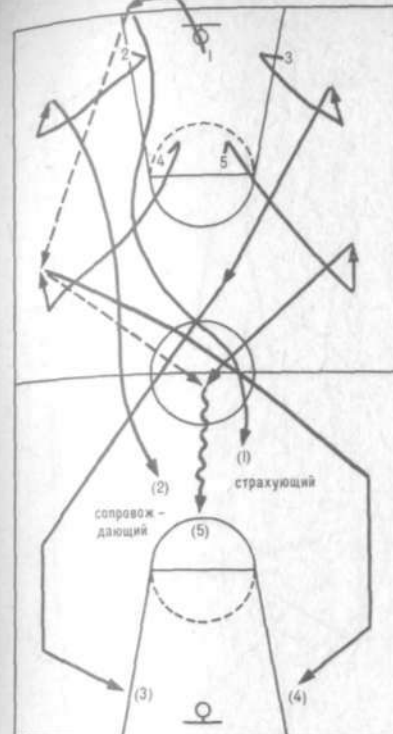


Рис. 40

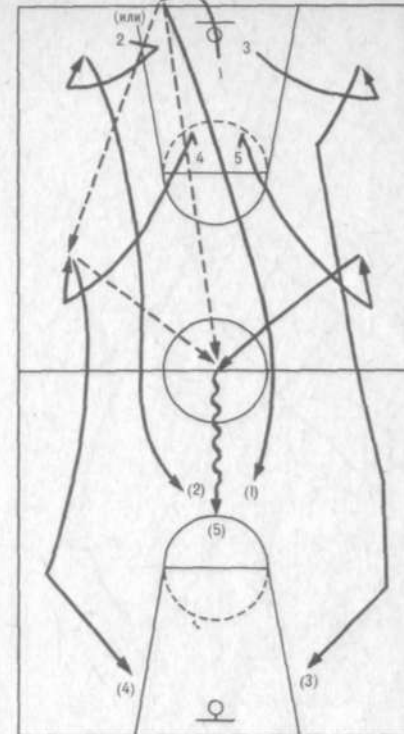


Рис. 41

Мы знаем, что в игре редко получается так, как рисуется на схемах. Тем не менее мы стараемся следовать идее заполнения линий атаки сначала в упражнениях без защиты, а затем вводя защиту, чтобы научить игроков соответствующим образом видоизменять свои действия, сообразуясь с конкретным защитным противодействием.

Хотя дриблинг и занимает значительное место на диаграммах, обычно после первых двух передач мы стремимся избежать его всякий раз, когда есть возможность сделать передачу крайнему или среднему игроку первой тройки атаки.

Мы отдаем себе отчет, что нам редко представится возможность

беспрепятственно атаковать корзину противника. Поэтому мы стараемся тренировать те игровые ситуации, которые ожидаем встретить в играх.

Когда нам удастся успешно доставить мяч к вершине области штрафного броска, сохранив уравновешенную расстановку, мы располагаем следующими концовками (рис. 46—53).

1. Средний игрок может сделать передачу проходящему краю на любую сторону площадки. После передачи он делает один шаг в сторону принимающего мяч игрока в готовности получить мяч обратно или включиться в борьбу за отскок в случае броска. Крайний игрок на другой стороне площадки

останавливается, занимая позицию для подбора, сопровождающий выходит для борьбы за отскок к пунктирному полукругу области штрафного броска, а пятый игрок остается в подстраховке, располагаясь между центральным кругом и кругом области штрафного броска. Игрок, выполнивший бросок, старается быстрее включиться в игру.

2. Средний игрок передает мяч наружу, крайнему игроку, который останавливается в 4—5 м от корзины. Средний игрок быстро останавливается и ставит заслон для сопровождающего, который проходит вдоль трехсекундной зоны по сильной стороне площадки. Игрок с мячом может сделать бросок в

прыжке, вернуть мяч партнеру с вершины трапеции или передать его назад страхующему игроку. Крайний игрок на другой стороне занимает позицию для борьбы за отскок на своем краю. После броска в прыжке с края бьющий выходит на подбор к линии штрафного броска.

3. Средний игрок бьет в прыжке с вершины трапеции. В этом случае оба крайних игрока включаются в борьбу за отскок, каждый на своей стороне площадки, сопровождающий выходит для подбора в центр, а бьющий страхует дальние отскоки в его направлении.

4. Средний игрок делает финт и, используя изменение ритма и (или) изменение направления дви-

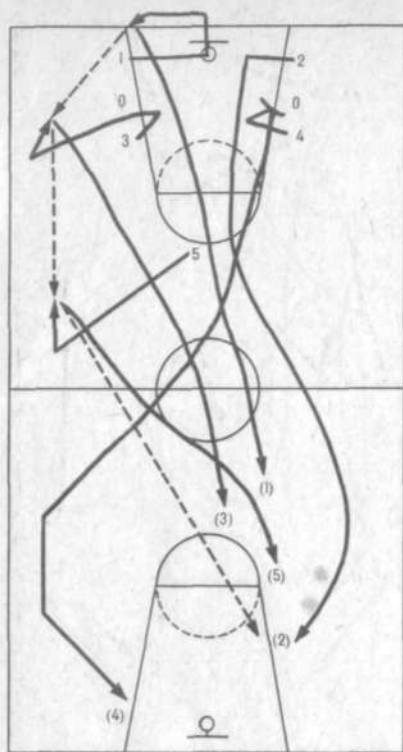


Рис. 42

жения, проходит с ведением под щит по любой стороне площадки. Крайний игрок на стороне прохода может помочь ему заслоном и остаться для подбора на своей стороне площадки. Он может также продолжить движение и занять позицию для подбора на дальней стороне площадки. Крайний игрок с другой стороны площадки в этом случае будет отвечать за короткие фронтальные отскоки, а сопровождающий — за отскоки на стороне проходящего игрока.

5. Средний игрок поворачивается и передает мяч сопровождающему, который, используя изменение направления движения или ритма, наводит своего защитника на заслон. Он может бить в прыжке с короткой дистанции. Крайние

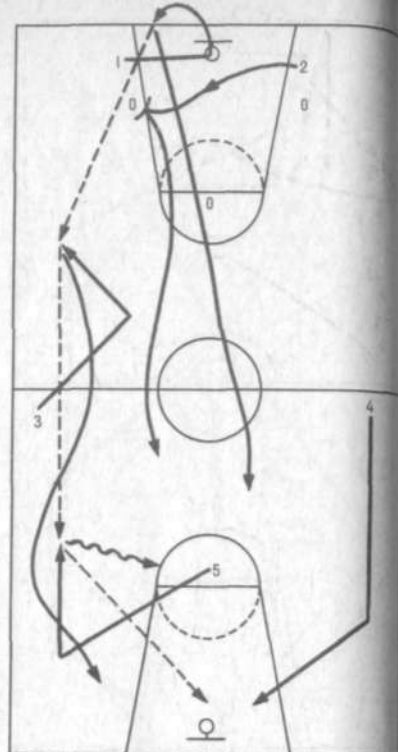


Рис. 43

игроки прикрывают каждый свою сторону щита, а сопровождающий и средний игроки страхуют короткие и дальние фронтальные отскоки в зависимости от того, откуда сопровождающий сделает бросок.

6. Средний игрок поворачивается и делает финт на передачу сопровождающему игроку. Затем он может сделать бросок в прыжке с вершины области штрафного броска или передать мяч на край партнеру, выходящему из-за заслона, поставленного сопровождающим, после того, как он не получил мяч от среднего игрока. Если средний игрок бьет, он отвечает за дальние фронтальные отскоки. Сопровождающий прикрывает сторону, на которой он устанавливает

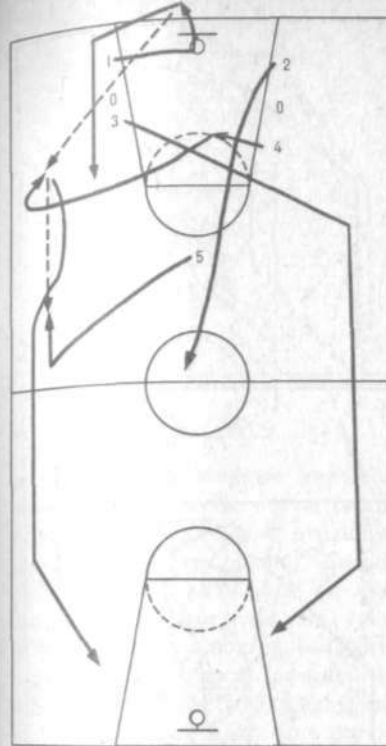


Рис. 44

заслон. Выходящий из-за заслона игрок отвечает за короткие фронтальные отскоки. Крайний игрок на дальней стороне отвечает за свою сторону.

Если средний игрок передаст мяч на край, он отвечает за короткие фронтальные отскоки или устанавливает заслон для крайнего проходящего на другой стороне площадки, меняясь с ним ролями при подборе. Бьющий страхует дальние фронтальные отскоки.

7. Средний игрок поворачивается, делает финт на передачу сопровождающему игроку, передает мяч страхующему и уходит на дальнюю от сопровождающего сторону площадки, устанавливая заслон для партнера на краю. Страху-

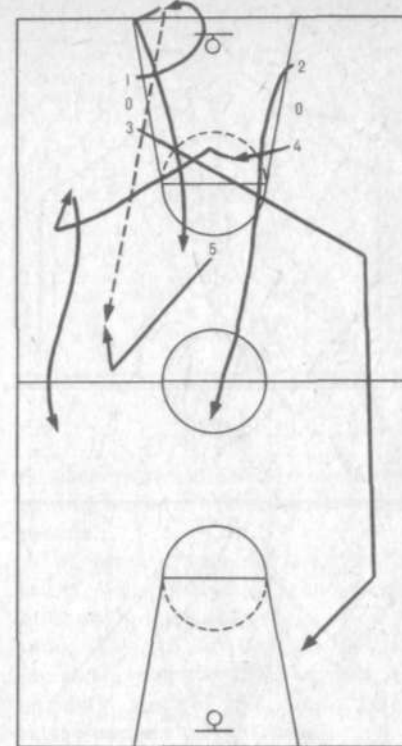


Рис. 45

ющий следит за крайними игроками, выходящими из-за заслонов, и передает мяч тому из них, кто окажется в более выгодном положении. После передачи страхующий делает рывок к корзине. Игроки, ставящие заслоны, отвечают за отскок, каждый на своей стороне площадки. Крайний игрок, не получивший передачи от страхующего после выхода из-за заслона, оттягивается назад для подстраховки.

Важные советы по нападению быстрым прорывом

1. Надо запастись терпением и быть готовым к тому, что команда будет делать большое количество

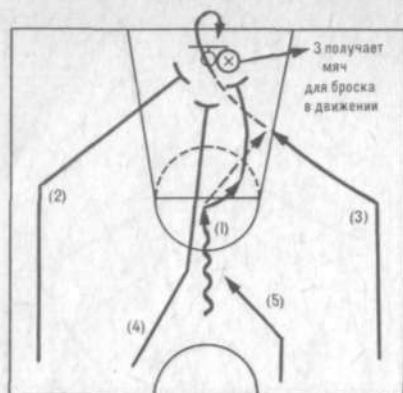


Рис. 46

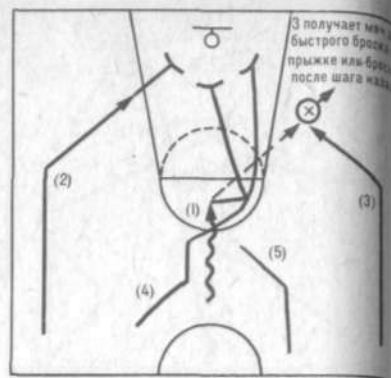


Рис. 47



Рис. 48

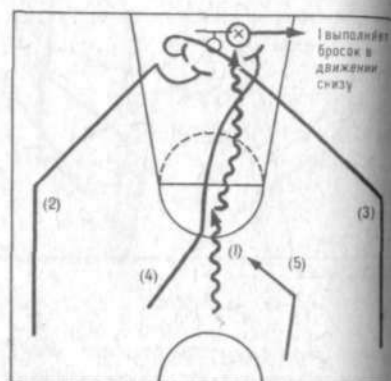


Рис. 49

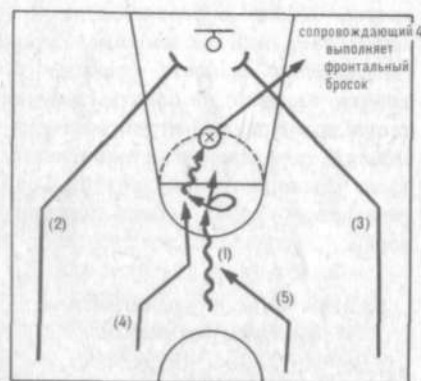


Рис. 50

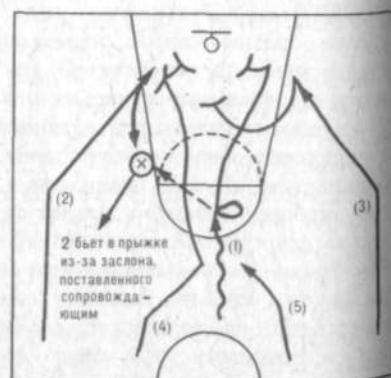


Рис. 51

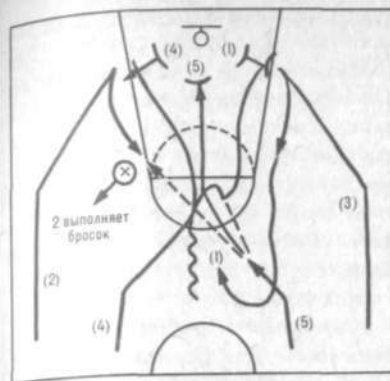


Рис. 52

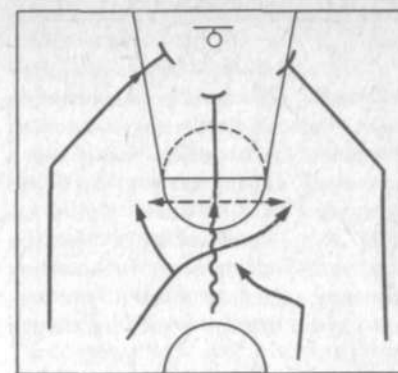


Рис. 53

во ошибок. Постоянные упражнения нацелены на то, чтобы свести их к минимуму. Быстро играющая команда зачастую делает больше ошибок, чем противник за счет более агрессивной игры, но у нее и больше возможностей победить.

2. Если не удалось создать хорошие условия для броска в прорыве, игроки должны передать мяч наружу и продолжить свое движение. Если игроки не натренированы достаточно, чтобы распознать хорошие условия для броска, быстрый прорыв превращается в «скачки».

Надо учесть, что сейчас игроки настолько освоили бросок в прыжке, что он стал не просто позволительным, но и обязательным с таких дистанций, за броски с которых еще относительно недавно сажали на скамейку. Более того, многие тренеры теперь убеждены, что нападающие имеют лучшие шансы в борьбе за отскок при быстром прорыве, чем при позиционном нападении.

3. Игроки должны быстро и агрессивно реагировать на любое овладение мячом в своей тыловой зоне. Создавайте возможности для быстрого прорыва, не ждите, когда они будут вам предоставлены. Каждый игрок должен стать достаточ-

но расторопным, чтобы занять нужную позицию в атаке быстрым прорывом.

4. Много времени следует отвести упражнениям, совершенствующим взаимодействия в ситуациях 2×1 , 3×2 и 4×3 . Игроки должны уметь создавать хорошие условия для броска до подхода недостающих защитников.

5. Следует придумывать разнообразные упражнения для развития быстроты при владении мячом и использовать их до тех пор, пока игроки не станут столь же точными, как и быстрыми. Мы не можем жертвовать точностью ради быстроты, но добиваемся максимума контролируемой скорости. Броски при проходе на высокой скорости с активным сопротивлением противника и быстрые броски в прыжке должны постоянно совершенствоваться.

6. Надо постоянно подчеркивать важность овладения мячом при подборе в защите, поскольку здесь чаще всего возникают возможности для успешного проведения атаки быстрым прорывом. Тем не менее мы должны тренировать и быстрое вбрасывание мяча из-за лицевой линии после успешного броска противника, поскольку противник

часто расслабляется в этой ситуации.

7. Постоянно подчеркивайте важность удержания всей площадки в поле зрения, чтобы быть готовым мгновенно переправить мяч вперед партнеру, находящемуся в более выгодных для атаки условиях. Если есть возможность быстро передать мяч вперед открытому партнеру, сделай это. В противном случае быстро ведите мяч вперед сам.

8. Не передавай мяч игроку, быстродвигающемуся в направлении боковой линии или в угол площадки. Можно сформулировать общее правило, согласно которому передачи следует давать игрокам,двигающимся от боковых линий или из углов площадки.

9. Избегай движения по дуге при рывках. Лучше всего избавиться от опеки защитника можно за счет изменения направления движения под острым углом.

10. Надо стремиться постоянно сохранять уравновешенную расстановку.

Позиционное нападение

Хотя мы и стремимся нападать быстрым прорывом при любой возможности, я отлично понимаю, что эти возможности не всегда возникают, и нам приходится переходить к позиционному нападению. Откровенно говоря, я стремлюсь, чтобы наш быстрый прорыв и позиционное нападение дополняли друг друга.

Поскольку быстрый прорыв требует быстрой реакции и агрессивности, разумно, чтобы и позиционное нападение отвечало этим требованиям, было агрессивным и подвижным.

Продумывая нападение, я пропускаю сквозь призму собствен-

ного опыта все, что когда-либо видел на площадке. Оно должно соответствовать моим собственным представлениям об игре. Я пытаюсь найти систему, которая дает разные возможности для броска каждой позиции. Я уже говорил об этом выше, но, поскольку повторение — мать учения, некоторые моменты будут еще раз обсуждены в этом разделе.

Самоанализ говорит мне, что у меня есть три основные причины искать такую систему. Прежде всего она не дает возможности защите концентрироваться на одном или двух выдающихся снайперах и делает более трудным противодействие нашим комбинациям. Во-вторых, поскольку желание забивать является естественным для каждого игрока, в команде возникает дух единства благодаря равным возможностям вносить свой вклад в общее дело команды. Эти равные возможности могут и не проявиться в одной конкретной игре или даже в ряде игр в силу особенностей защиты противника или состояния отдельных игроков. Но они должны обязательно проявиться в ряде сезонов. В-третьих, такое нападение заставляет постоянно работать всю пятерку игроков, а не только игроков на сильной стороне площадки. То, что ты делаешь на слабой стороне, может помочь партнерам на сильной стороне площадки. Аналогичная помощь пригодится тебе, когда ты окажешься на сильной стороне площадки.

Мне нравится непрерывное нападение, заставляющее всех игроков постоянно двигаться, но не ограничивающее их слишком жестко, — короче говоря, такое нападение, которое имеет разные варианты атаки и не сковывает индивидуальной инициативы. Мне

нравятся постоянные рывки в направлении корзины, заставляющие защиту отступать и создающие хорошие условия для бросков в прыжке.

Каждый игрок должен иметь возможность передать, вести или бросать мяч в корзину. Игроки должны согласовывать свои действия с действиями игрока с мячом или игрока, только что передавшего мяч. Ставь опекающего тебя игрока противника в трудное положение, угрожая ему наведением на заслон. Каждый игрок должен быть готов использовать вошедшего в зону его действий партнера в качестве потенциального заслоняющего и с его помощью освободиться от защитника. Когда ты не владеешь мячом, старайся заставить своего защитника повернуться спиной к мячу. В таком положении он не сможет оказать помощь партнерам и от него легче избавиться при неожиданном рывке.

Этот стиль нападения требует быстрой реакции и быстрых движений игроков, что согласуется с требованиями к быстрому прорыву.

Надо постоянно подчеркивать важность уравновешенной расстановки и расчета. При броске мы должны сформировать треугольник подбора. При этом бьющий отвечает, как правило, за дальние фронтальные отскоки, а страхующий располагается между центром и областью штрафного броска. Он не должен стоять там постоянно, но должен выходить в эту зону и пытаться расположиться на линии, соединяющей мяч и охраняемую его командой корзину. При броске из-под корзины в движении средний игрок в треугольнике подбора не забирается глубоко под корзину, а бьющий старается как можно быстрее включиться в игру. Один

из игроков всегда должен выходить в позицию подстраховки.

Разработаны разные упражнения, чтобы научить каждого игрока специальным приемам, требующимся в его позиции, и дополнительные упражнения для двух, трех, четырех игроков и пятерки в целом. Так или иначе, но я хочу, чтобы каждый игрок потренировался в каждой позиции. Это помогает ему понимать партнеров и успешно действовать в тех случаях, когда обстоятельства требуют сыграть в чужой позиции.

Наши игроки получают в отчетанном виде документ, который называется «Варианты позиционного нападения команды ЮКЛА». Мы ожидаем от них знания действий в каждой позиции для каждого из перечисленных в документе вариантов. Прежде всего, естественно, они должны уделять внимание своей собственной позиции.

Обычно я использую атаку с одним центровым игроком, варианты которой я позже проиллюстрирую. Кроме того, я стараюсь поработать и над упрощенной атакой с двумя центровыми, которую также проиллюстрирую позже. Это дает нам возможность разумно действовать, когда мы прибегаем к этой атаке в особых случаях.

У нас есть также нападение против зонной защиты и несколько специальных схем нападения против специфических систем защиты, которые тоже будут обсуждаться позднее.

Ежегодно в зависимости от индивидуальных особенностей моих игроков мы вносим те или иные изменения в наше позиционное нападение. Конечно, мы никогда не используем все варианты нашего нападения в одном сезоне.

Далее мы обсудим основное нападение нашей команды, имея

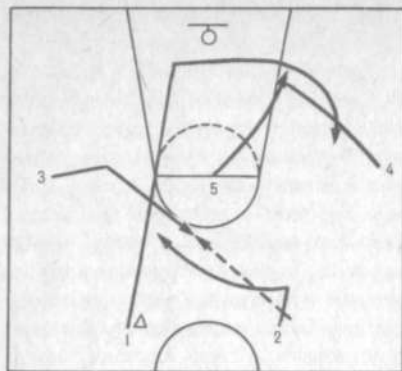


Рис. 54

в виду принципов, о которых говорилось выше.

Пожалуйста, запомните, что мы примерно равное время уделяем в тренировке нападению с каждой стороны площадки. Кроме того, хотя на схемах наш центровой и располагается всегда на линии штрафного броска, он постоянно нацелен на то, чтобы открыться для атаки во внутреннем полукруге области штрафного броска.

Нападение команды ЮКЛА с одним центровым игроком

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 1 — «черный ход» (рис. 54). «Черный ход» является первым вариантом нашего позиционного нападения. Ответственным является крайний нападающий на дальней от мяча стороне площадки. Он должен быть готов рвануться к вершине области штрафного броска, если увидит, что защита играет плотно с ближайшим к нему игроком задней линии, не давая последнему получить мяч.

Когда игрок 2 передает мяч игроку 3, 1 делает рывок к корзине. 3 имеет следующие возможности: передать мяч проходящему

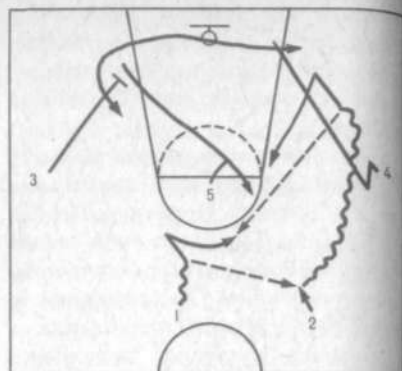


Рис. 55

игроку 1, второму проходящему 2 или игроку 1, выходящему из-за двойного заслона, поставленного игроками 4 и 5.

Если игрок 1 получает передачу при выходе из-за двойного заслона, игрок 3 делает рывок на дальнюю от мяча сторону площадки, а игрок 2 отступает назад для подстраховки или получения мяча при откидке назад. Игрок 4 делает петлю вокруг игрока 5 на боковой линии области штрафного броска.

Игрок 1 ищет возможность для броска или передачи игроку 4 или 5 или назад игроку 2.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 2 — рывки крайнего нападающего (рис. 55). Крайний нападающий делает финт на движение навстречу мячу, затем быстро изменяет направление, делает рывок в направлении корзины, поворачивается внутрь так, чтобы не терять мяч из поля зрения, когда игрок задней линии начнет ведение в его направлении. Если нападающий сумеет открыться, игрок задней линии должен немедленно отдать ему мяч. Если нападающий не открылся, он делает петлю в трехсекундной зоне в ожидании передачи. Не получив мяч после выполнения петли, он

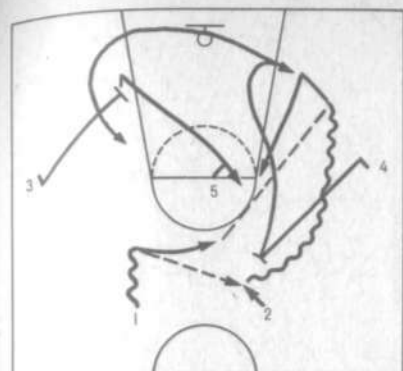


Рис. 56

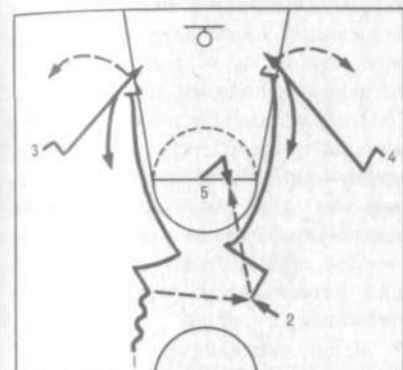


Рис. 58

пересекает область штрафного броска и проходит вокруг двойного заслона, поставленного центровым игроком и другим крайним нападающим в ожидании передачи от второго игрока задней линии, которому первый передает мяч.

Центр смещается для постановки двойного заслона на слабую сторону сразу же, как только увидит, что игрок задней линии с мячом начал ведение в направлении крайнего нападающего на сильной стороне площадки.

Игрок задней линии на сильной стороне площадки может сделать передачу нападающему сразу либо

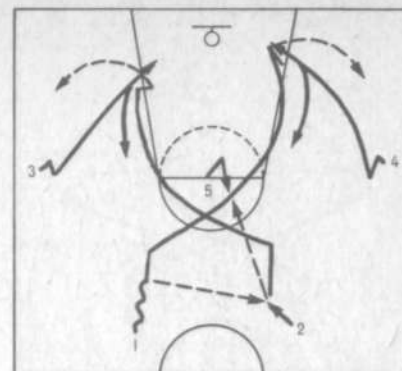


Рис. 57

после выполнения последней петли, может выполнить бросок сам — в прыжке или в движении — или передать мяч назад второму игроку задней линии, который старается открыться для получения мяча. В последнем случае после передачи игрок делает рывок в направлении корзины, а затем быстро выходит на сторону центрального игрока.

Каждый игрок должен знать свои обязанности при подборе в зависимости от того, кто будет бросать.

Эта и следующая комбинация могут выполняться в любое время, но они наиболее эффективны, когда защитник держит крайнего нападающего спереди.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 3 — заслон и выход после поворота крайнего нападающего (рис. 56). Те же действия, что и в варианте 1, но нападающий выходит вперед для заслона, когда игрок задней линии получает мяч с другой стороны.

Если игрок 2 передает мяч назад игроку 1, тот может передать его игроку 4, выходящему из-за двойного заслона, и рвануться к корзине; поставить заслон защитнику игрока 2 или использовать

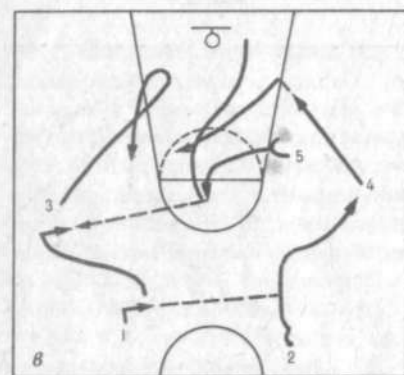
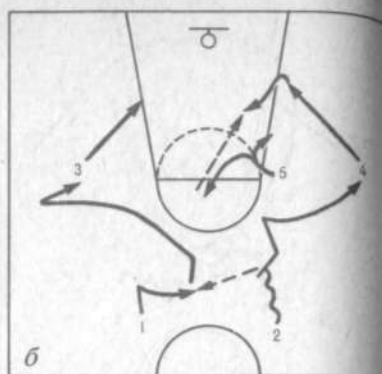
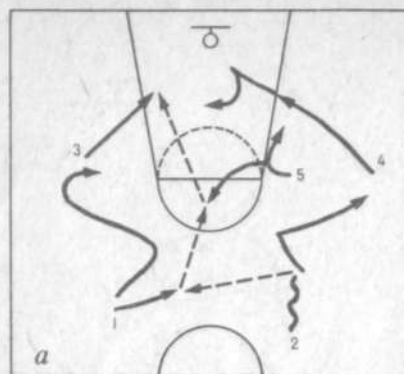


Рис. 59

игрока 2 для заслона; передать мяч игроку 2 в позицию бокового центра и сыграть скрестно с игроком 4, оттягивающимся назад для подстраховки.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 4 — передача центровому к линии штрафного броска (рис. 57). Игроки задней линии делают финт на проход каждый по своей стороне, а затем проходят скрестно мимо центрального, причем игрок, передавший мяч в центр, проходит первым. Оба крайних нападающих выполняют обратный рывок, ожидая передачи от центрального после их выхода из-за заслонов, поставленных игроками

задней линии. После получения передачи центральный поворачивается к корзине, ищет взглядом открытого игрока и в зависимости от ситуации выполняет передачу, проход или бросок. Если он передает мяч на правую сторону или бьет, левый крайний нападающий оттягивается для подстраховки. Если центральный передает мяч на левую сторону, правый крайний нападающий оттягивается назад для подстраховки.

Если защитники, опекающие игроков задней линии, дали сигнал на переключение, проходящий при скрестном проходе вторым прерывает первоначальное движение и делает рывок к корзине по той же стороне, что и первый проходящий. 1 и 2 могут использовать игроков 3 и 4 для заслона, вместо того чтобы ставить заслон для них.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 5 — передача центровому к линии штрафного броска (рис. 58). Игроки задней линии делают финт на скрестный проход мимо центрального, а затем проходят вперед, каждый по своей стороне. Игра продолжается точно так же, как и в варианте № 4. После того как крайние нападающие привыкают работать друг с другом, мы заставляем их меняться

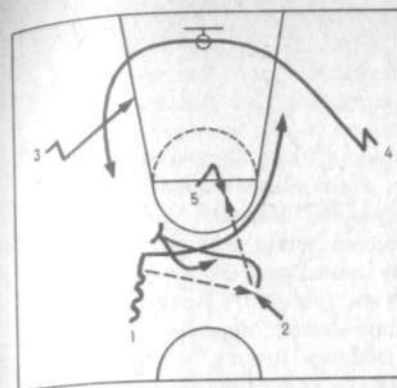


Рис. 60

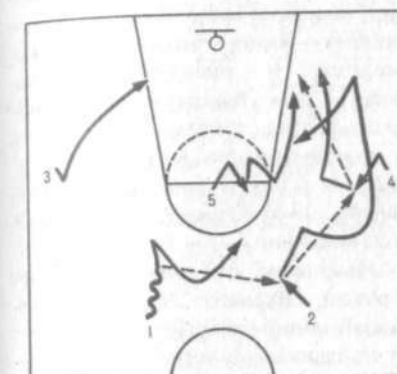


Рис. 62

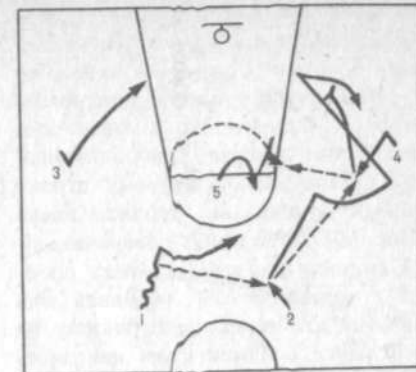


Рис. 61

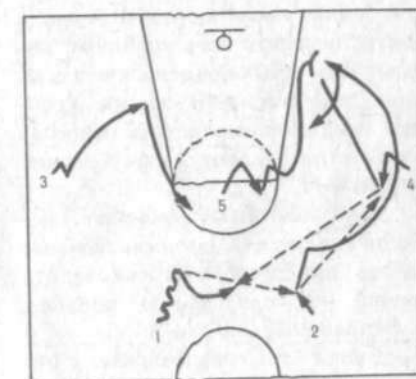


Рис. 63

сторонами во время движения к корзине и разыгрывать связку с другим игроком задней линии. При этом маневре они должны проходить справа по отношению друг к другу, чтобы избежать заминок под корзиной.

Игроки 1 и (или) 2 могут использовать игроков 3 и 4 для заслона, вместо того чтобы устанавливать заслон для них.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 6 — основные взаимодействия игрока задней линии и центрального на линии штрафного броска (рис. 59, а, б, в). 2 передает мяч игроку 1, а тот

игроку 5, который следит за рывком игрока 3, затем игрока 4, затем игроков 1 и 2 на краях.

Если игрок 5 передает мяч игроку 1 или 2 на край, он уходит на дальнюю сторону области штрафного броска для постановки заслона крайнему нападающему. Крайний нападающий на сильной стороне старается открыться в нижней позиции центрального, а игрок ищет возможность сделать передачу в нижнюю позицию центрального, или в верхнюю позицию центрального, или другому игроку задней линии.

Естественно, центральный всегда

имеет возможность атаковать сам, если защитник располагается спешди в момент получения передачи.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 7. Игрок задней линии передает мяч центральному, ставит заслон другому игроку задней линии и уходит назад (рис. 60). Центральной поворачивается лицом к корзине и может пройти с ведением сам; передать мяч любому крайнему нападающему на его рывке с изменением направления; передать мяч игроку задней линии, выходящему из-за заслона, поставленного другим игроком задней линии после передачи мяча в центр; передать мяч крайнему нападающему, выходящему из-за заслона, поставленного другим крайним нападающим; сделать передачу назад страхующему игроку задней линии.

Если центральной выбирает последнюю передачу, он устанавливает заслон для второго игрока задней линии, проходящего к корзине, а 4 ставит заслон для 3.

Иногда мы разнообразим эту игру, заставляя игрока 1 ставить заслон для игрока 2. Взаимодействия в этом случае остаются идентичными описанным.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 8. Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему и проходит снаружи (рис. 61). Крайний нападающий передает мяч центральному и после финта проходит с одной или другой стороны от центрального или устанавливает заслон возвращающемуся назад игроку задней линии. После получения передачи крайний нападающий и центральной поворачиваются к корзине, чтобы оценить возможности для индивидуальной игры.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 9. Игрок задней линии передает мяч край-

нему нападающему и проходит снаружи (рис. 62). Крайний нападающий передает мяч выходящему вниз центральному и вместе с игроком задней линии выполняет скрестный проход мимо центрального.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 10. Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему и проходит снаружи (рис. 63). Крайний нападающий делает передачу назад страхующему игроку задней линии и вместе с центровым устанавливает двойной заслон для проходящего игрока задней линии. Игрок 1 может передать мяч игроку 2, выходящему назад из-за двойного заслона, и рвануться вперед мимо 3. 3 в этом случае оттянется назад для подстраховки. Кроме того, 1 может передать мяч игроку 3 и сыграть с ним в позиции бокового центра. 2 оттягивается назад для подстраховки.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 11. Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему и проходит снаружи (рис. 64). Крайний нападающий ведет мяч к вершине области штрафного броска. Центральной опускается вниз, к лицевой линии, и устанавливает вместе с 2 двойной заслон для 3, выходящего с другой стороны площадки. 1 делает рывок к корзине и возвращается назад в позиции бокового центра. 4 может передать мяч игроку 3, выходящему из-за двойного заслона, или игроку 1 и сыграть с последним в позиции бокового центра.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 12. Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему, ставит ему заслон, поворачивается и выходит к корзине или делает финт на заслон и выполняет рывок к корзине (рис. 65). У вас есть те же возможности,

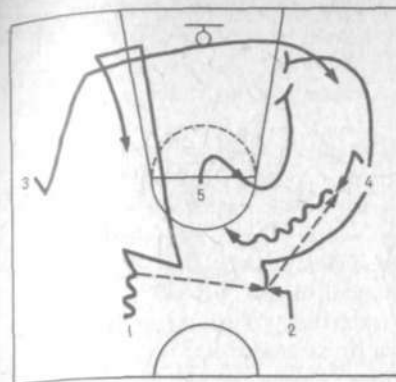


Рис. 64

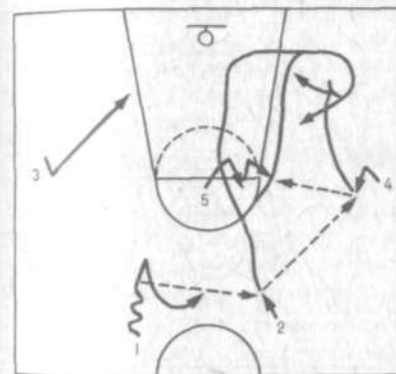


Рис. 66

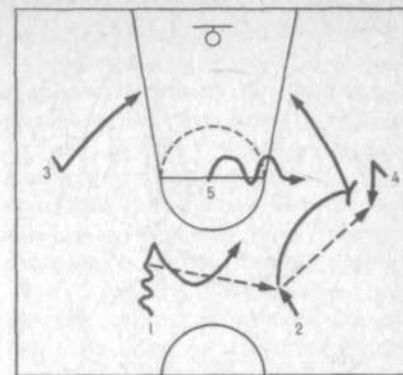


Рис. 65

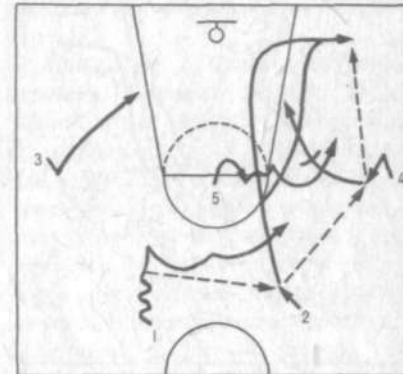


Рис. 67

что и в вариантах № 6—9, когда игрок задней линии проходит снаружи.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 13. Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему и проходит с любой стороны от центрального в ожидании обратной передачи (рис. 66). 4 передает мяч центральному 5 после того, как 2 не смог открыться при проходе вперед. Затем 4 делает рывок в направлении 2, который после выхода в угол возвращается к корзине. 5 может передать мяч игроку 4 и рвануться к корзине; сделать

передачу игроку 2 и рвануться к корзине; сделать бросок после самостоятельного прохода; передать мяч игроку 1 для взаимодействия с игроком 3, выходящим в позицию центрального. В последнем случае 2 оттягивается назад, а 5 смещается вниз и устанавливает заслон для возвращающегося 4.

Нападение с одним центральным игроком. Вариант № 14. Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему и проходит с любой стороны от центрального в ожидании ответной передачи, если он сумеет открыться (рис. 67). 4 передает мяч игроку 2, выхо-

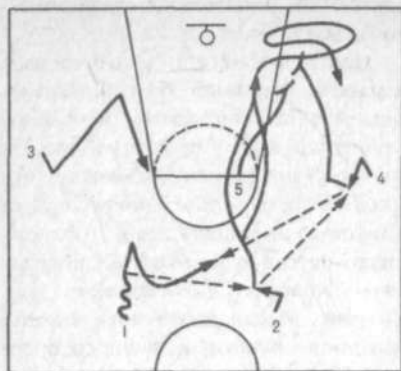


Рис. 68

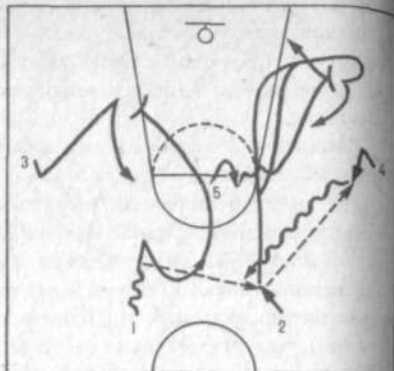


Рис. 69

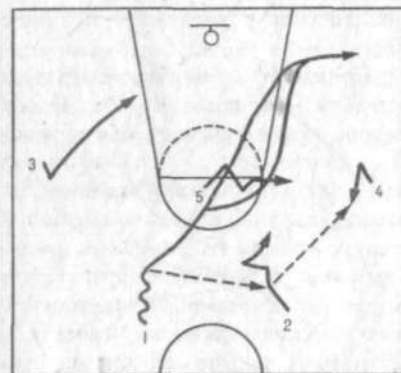


Рис. 70

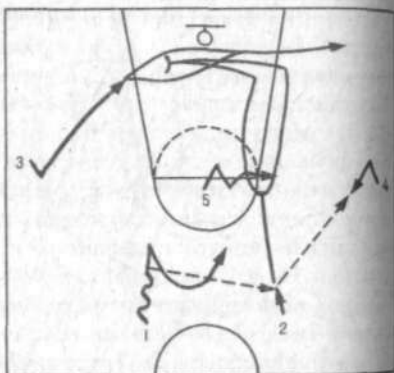


Рис. 71

дющему в угол после того, как он не смог освободиться от защитника при проходе мимо центрального и уходит к корзине. 2 может сделать передачу игроку 4 или 5 или выполнить бросок сам. Иногда 2 передает мяч центральному, а тот — игроку 1, который может взаимодействовать с игроком 3 на другой стороне площадки. В этом случае центральной делает рывок к корзине, игрок 4 проходит мимо него в исходную позицию, а 2 оттягивается назад для подстраховки.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 15. Игрок

задней линии передает мяч крайнему нападающему и старается открыться при проходе мимо центрального, как в вариантах № 11 и 12 (рис. 68). 4 отдает мяч назад игроку 1 и вместе с центровым устанавливает двойной заслон для 2. 1 ищет возможности для взаимодействия с 3, а 2 выходит из-за двойного заслона.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 16. Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему и проходит мимо центрального, как в вариантах № 13—15 (рис. 69). 4 ведет мяч назад. 1 делает рывок к корзине.

а затем устанавливает заслон для 3, выходящего навстречу мячу. В это время центральной ставит заслон для 2 и выходит после поворота к корзине.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 17. Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему, делает финт на проход и отходит назад, в то время как второй игрок задней линии выполняет рывок мимо центрального игрока (рис. 70). Возникают те же возможности, что и в вариантах № 13—16. 4 может пройти или бросить сам; сделать передачу игроку 1, если тот откроется при проходе; передать мяч центральному; отдать мяч назад, игроку 2 или уйти назад с ведением. Единственное различие в том, что 1 и 2 меняются местами.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 18. Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему и проходит мимо центрального, как в вариантах 13—16, но если он не получает передачу от 4, то ставит заслон на другой стороне области штрафного броска для 3, который делает рывок поперек площадки (рис. 71). Теперь мы имеем ту же расстановку, что в вариантах № 13—16, за исключением того, что 2 и 3 поменялись местами. У 4 те же возможности, что и прежде.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 19 (варианты № 19—23 предназначены, чтобы дать крайнему нападающему и центральному больше пространства для игры один на один, когда мы чувствуем, что они превосходят в силах опекающих их игроков защиты). Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему и ставит заслон для другого игрока задней линии (рис. 72). Возникают те же возможности, что и в вариан-

тах № 13—14, только 1 и 2 меняются местами.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 20. Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему и ставит заслон для другого игрока задней линии (рис. 73). Центральной быстро смещается в нижнюю зону области штрафного броска, ожидая передачи от крайнего нападающего, а 1 занимает место центрального в верхней зоне области штрафного броска. Снова 4 имеет те же возможности, что и в вариантах № 13—16, только центральной игрок 5 теперь занимает позицию игрока 2, 1 — позицию центрального, а 2 — позицию игрока 1.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 21. Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему и ставит заслон для другого игрока задней линии (рис. 74). Крайний нападающий 4 ведет мяч поперек площадки в направлении центрального и передает его игроку 1, который выходит из-за заслона, поставленного игроком 2. Центральной уходит на другую сторону и ставит заслон для 3. 4 выходит после передачи к корзине. Если 1 вынужден вернуть мяч назад игроку 2, 2 может передать его игроку 3, выходящему из-за заслона, или игроку 4, который также может сделать петлю вокруг игрока 5.

Нападение с одним центровым игроком. Вариант № 22 (этот вариант зачастую используется, когда центральной не успел занять свое место или когда 4 видит, что защитник опекающий игрока 2, играет сплэди). 4 делает финт на рывок к корзине и выходит на вершину области штрафного броска, получая мяч от игрока 1 (рис. 75). 2, используя быструю смену темпа и слегка изменив направление дви-

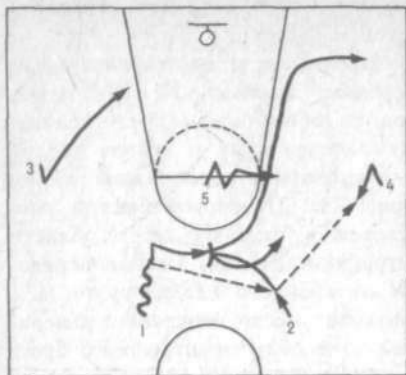


Рис. 72

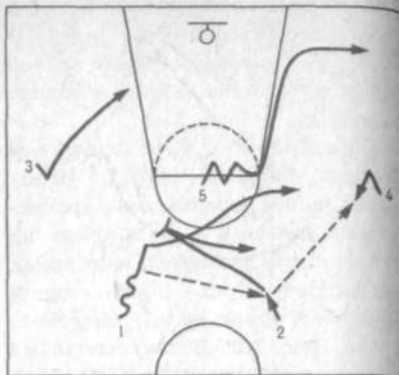


Рис. 73

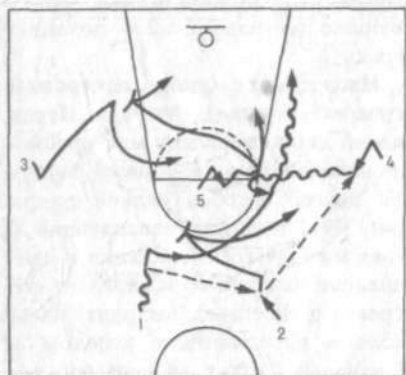


Рис. 74

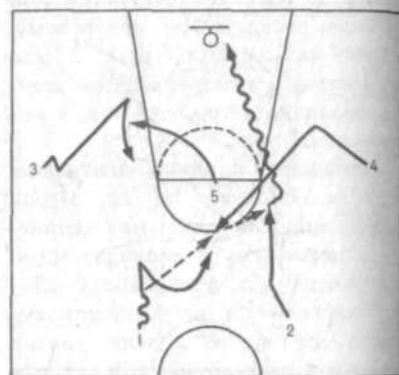


Рис. 75

жения, делает рывок вперед зачистую в тот момент, когда его защитник поворачивает голову, чтобы увидеть мяч при передаче от игрока 1 игроку 4, 4 смотрит сначала за 2, а затем за 3.

Если 4 не сумеет открыться для получения передачи, он может поставить заслон для 2, в то время как 2 прорывается для получения возможной навесной передачи.

Нападение команды ЮКЛА с двумя центровыми игроками

Это нападение не является для нас основным. Просто мы используем его иногда для смены ритма

или когда оно дает нам очевидные преимущества в игре с определенной командой.

Поскольку в тренировках я не уделяю ему много времени, это нападение исключительно простое и имеет небольшое количество вариантов. Мы работаем над ним время от времени, когда я чувствую необходимость оживить игроков, уставших от монотонности нашего основного нападения.

Центровые игроки располагаются на вершинах трапеции. В отличие от того, что показано на схемах, у них несколько большее пространство для самостоятельных действий с целью освободиться от

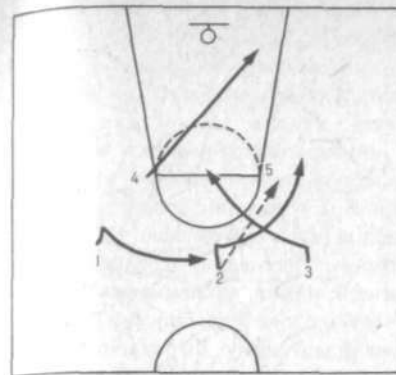


Рис. 76

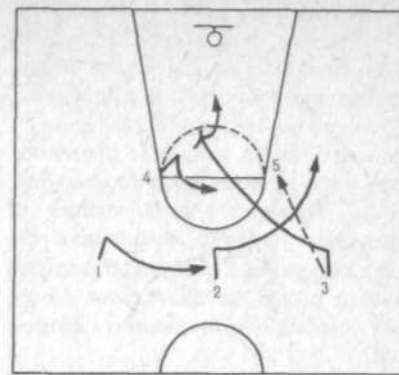


Рис. 77

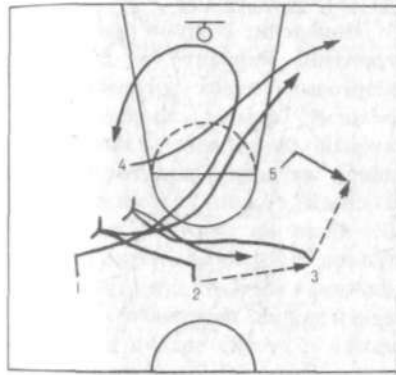


Рис. 78

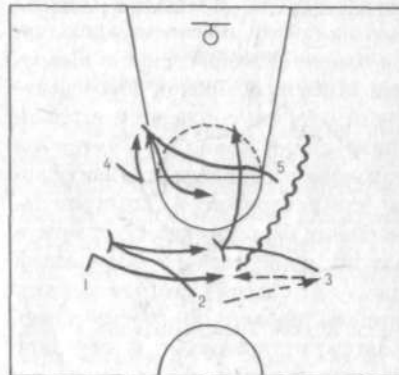


Рис. 79

опеки защитника. Однако они должны рассчитывать эти действия так, чтобы открыться в тот момент, когда задний игрок или крайний нападающий готов сделать им передачу.

Кроме того, три наружных игрока не стоят на месте, а постоянно выполняют финты, встречное передвижение или меняются местами, сохраняя уравновешенную расстановку.

Так же как и в нападении с одним центровым игроком, следует уделять примерно равное время для отработки взаимодействий с разных сторон площадки, если вы хотите иметь сбалансированное напа-

дение, представляющее угрозу противнику.

Нападение с двумя центровыми игроками. Вариант № 1. Средний игрок задней линии передает мяч центровому, делает финт на проход прямо и проходит снаружи, участвуя с фланговым нападающим в скрестном проходе мимо центрального игрока с мячом (рис. 76). Второй центровой делает диагональный рывок в трехсекундной зоне в ожидании мяча и освобождает тем самым свою сторону для входящего игрока 3. Игрок 1 оттягивается назад для подстраховки.

Центровой с мячом может атаковать сам; передать мяч второму

центровому; передать мяч любому из партнеров, участвующих в скрестном проходе; передать мяч назад страхующему игроку. В последнем случае он делает финт на движение к корзине и занимает позицию, оставленную другим центровым игроком. Игроки, участвовавшие в скрестном проходе, возвращаются назад по краям, а центровой, выполнявший рывок по диагонали, занимает свободную позицию центрального.

Нападение с двумя центровыми игроками. Вариант № 2. Фланговый игрок передает мяч центральному на своей стороне площадки, делает финт на проход по своему краю, затем изменяет направление и выполняет скрестный проход мимо центрального с мячом со средним игроком задней линии (рис. 77). Затем он продолжает движение и ставит заслон для центрального 4, который делает финт на движение к корзине и выходит из-за заслона. Фланговый игрок на слабой стороне делает финт на проход по своему краю, а затем оттягивается в середине для подстраховки.

Центровой игрок имеет примерно те же возможности, что и в варианте № 1.

Нападение с двумя центровыми игроками. Вариант № 3. Фланговый игрок 3 передает мяч центральному, выходящему наружу (рис. 78). После этой передачи 2 устанавливает заслон для 1, а затем возвращается назад мимо заслона, поставленного для него игроком 3. 5 может передать мяч игроку 4, или игроку 1, или игроку 2, или назад игроку 3.

В последнем случае 3 может сыграть с возвращающимся 1 в позиции центрального на слабой стороне или передать мяч игроку 4, выходящему из-за двойного заслона, поставленного игроками 2 и 5.

Нападение с двумя центровыми игроками. Вариант № 4. Фланговый игрок передает мяч среднему игроку задней линии, следует за своей передачей, ставит заслон для игрока с мячом, поворачивается и делает рывок к корзине (рис. 79). Центровой с сильной стороны ставит заслон для центрального на слабой стороне площадки. Средний игрок задней линии может вывести мяч из-за заслона для броска; передать мяч фланговому игроку, выполняющему рывок к корзине; передать мяч центральному 4, выходящему из-за заслона; передать мяч назад страхующему игроку.

Нападение с двумя центровыми игроками. Вариант № 5. Когда фланговый игрок передает мяч среднему игроку задней линии, каждый центровой устанавливает слепой заслон флангового игрока на своей стороне площадки (рис. 80). Если ни один из фланговых игроков не сумеет открыться для получения мяча от среднего игрока задней линии, центровые поворачиваются и ставят заслон для фланговых игроков, возвращающихся обратно. Если они снова не сумеют открыться, то возвращаются в исходные позиции и пытаются сыграть что-нибудь другое.

Нападение с двумя центровыми игроками. Вариант № 6. Центровой выходит вперед и ставит слепой заслон для флангового игрока, получившего мяч (рис. 81). После прохода флангового центровой поворачивается и проделывает процедуру, аналогичную той, которая встречалась в подобном случае в нападении с одним центровым игроком.

Нападение с двумя центровыми игроками. Вариант № 7. Выход с другой стороны (рис. 82). Когда фланговый игрок получит мяч от среднего игрока задней линии,

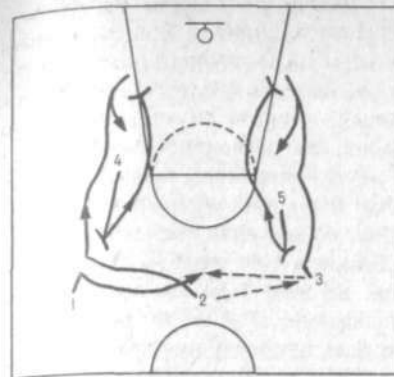


Рис. 80

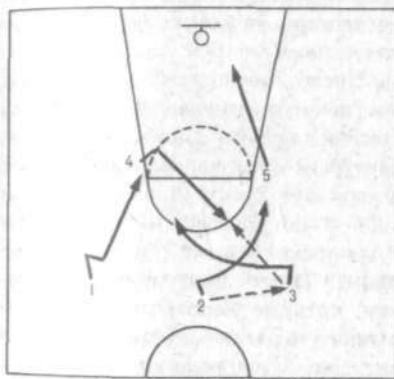


Рис. 82

центровой с дальней стороны площадки быстро выходит на вершину области штрафного броска и получает передачу. Во время его движения центровой с сильной стороны площадки делает рывок к корзине, увлекая за собой защитника. Фланговый игрок на слабой стороне площадки делает рывок вперед в ожидании передачи.

Передающий в центр и средний игрок задней линии выполняют скрытый проход мимо центрального с мячом, после чего устанавливают заслоны возвращающимся назад игрокам.

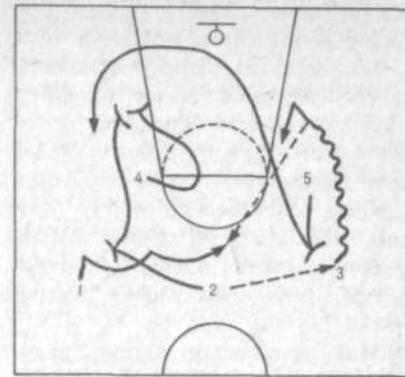


Рис. 81

Нападение против зонной защиты

Каждая команда должна иметь на вооружении специальное нападение против зонной защиты, если она не хочет постоянно испытывать трудности. Однако существует такое большое количество разновидностей зонной защиты, что становится невозможным иметь специальное нападение для каждой из них, которое соответствовало бы основному нападению команды. Поэтому я считаю разумным иметь нападение против зоны, если это вообще возможно, которое не требует большой дополнительной работы по отношению к основному нападению команды и одинаково хорошо применимо против разных вариантов построения зоны.

Поскольку все разновидности зонной защиты базируются на одинаковом принципе охраны определенной части площадки, решение этой задачи представляется возможным. Конечно, лучше, если время позволяет наиграть специальные взаимодействия против каждой зонной расстановки, но вы не должны ради этого жертвовать временем для совершенствования

ния индивидуальной техники или вашего основного нападения.

Команда, хорошо играющая в быстром прорыве, легко справится с зонной защитой. Сразу же после появления зонной защиты было сформулировано правило, или аксиома, согласно которому лучшим способом игры против зонной защиты является проведение атаки быстрее, чем зона успеет построиться.

Мяч должен постоянно находиться в движении, и в противовес старому правилу игроки должны постоянно предпринимать рывки к корзине, чтобы заставить защиту отступить и открыть возможности для надежных позиционных бросков. Разные зонные построения имеют разные слабые точки, которые вы должны найти и использовать. Надо иметь в виду, что основу нападения против зоны составляют быстрые, точные передачи и минимальное использование дриблинга. Вы должны уметь передавать мяч быстрее, чем игроки зоны успевают сместиться, но еще более важным является то, чтобы быстро вернуть мяч назад после того, как зона начала смещаться в определенном направлении.

Многие команды нервничают, играя против зонной защиты, поскольку не могут распознать ее. Если ты сделал передачу и рывок, а защитник не последовал за тобой, это несомненный признак того, что играется какая-то разновидность зонной защиты. Определите, какая именно, и приспособьте свое нападение к этой разновидности.

Зона 2-1-2 сильна в позициях центрового, но слабее на краях площадки. Зона 2-3 может быть легкой добычей для центровых игроков и игроков, бьющих в прыжке из области штрафного

броска. Зона 3-2 слаба в углах. Зона 1-3-1 очень слаба в углах и в первой линии обороны. Небольшой анализ обнаруживает слабые места зонной защиты и устраняет основания для беспокойства.

Результативные броски с дальних дистанций разрушают любую зону, но хороших снайперов трудно найти или подготовить. Более того, они не являются абсолютно необходимыми, если вы не задерживаете мяч и предпринимаете рывки к корзине с целью заставить зону играть кучно. Не полагайтесь только на быстрые передачи вокруг зоны в поисках возможности для беспрепятственного броска с дальней дистанции. Зачастую это не приносит успеха.

После того как нападающие достигнут преимущества в несколько очков, любая зона начнет растягиваться, если нападение перейдет к игре до верного. Лично мне такая манера не нравится (я не говорю о концовках матчей, где она приемлема). Но я знаю многих тренеров, которые переходят к игре до верного в этих случаях, стараясь заставить противника перейти к личной защите. Некоторые тренеры ждут преимущества в три, пять или семь очков, прежде чем перейти к игре до верного.

Поскольку мне нравится агрессивное нападение и агрессивная защита, игра до верного не согласуется с навыками, которые я стараюсь воспитать в своих игроках. Я предпочитаю активность. Более того, я считаю несправедливым отказывать в удовольствии поддерживающим команду болельщикам видеть активную игру команды только потому, что противник защищается зоной. Команда должна стремиться забивать независимо от счета или противостоящей ей защиты. Совсем другое дело, когда речь

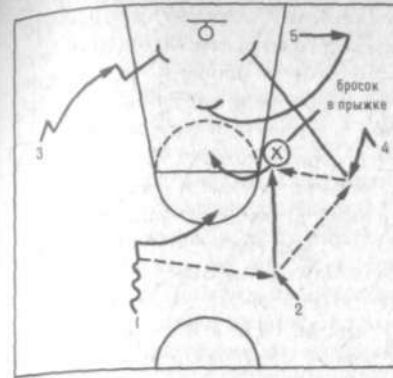


Рис. 83

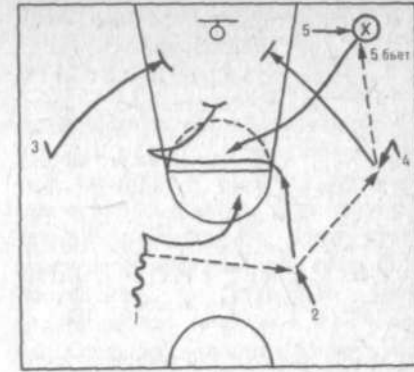


Рис. 84

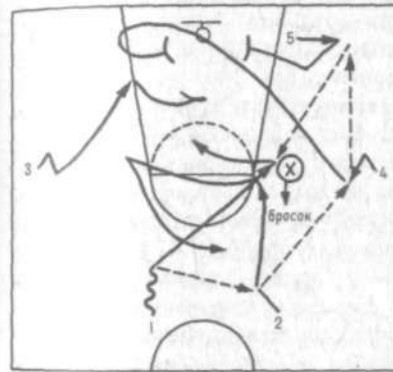


Рис. 85

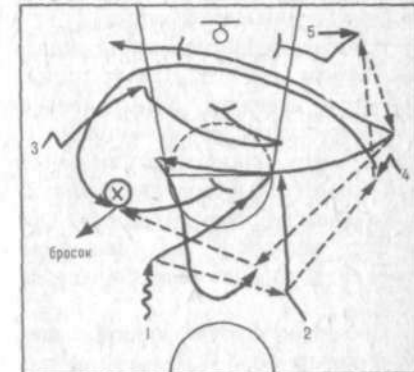


Рис. 86

идет о концовке игры. Там, чтобы удержать счет, команда вправе разыгрывать мяч до верного.

Мы стараемся переиграть зону до того, как она успеет построиться. Но если зона готова к обороне, мы используем слегка видоизмененную расстановку нашего нападения с одним центровым игроком. В нападении против зонной защиты центровый занимает позицию ближе к лицевой линии. Запомните тем не менее, что любые идеи в этом плане требуют рассмотрения с точки зрения их приспособления к конкретной зонной расстановке

и соответствия возможностям игроков команды.

Нападение против зонной защиты. Вариант № 1. 1 продвигает мяч по возможности дальше вперед, чтобы оттеснить защиту, затем передает его игроку 2, который немедленно пасует игроку 4 и делает рывок к ближайшему углу трапеции (рис. 83). Центровой 5 отходит в угол площадки. 4 передает мяч игроку 2, если тот свободен, и 2 может бить сам, отдать мяч игроку 3, делающему рывок к корзине, или центровому, если он свободен. 4 после передачи игроку 2 делает

рывок к корзине. Обратите внимание на естественное занятие позиций для борьбы за отскок в случае неудачного броска.

Нападение против зонной защиты. Вариант № 2. Начало как и в варианте № 1, но 4 передает мяч центральному к лицевой линии и делает рывок к корзине с целью открыться или заставить игроков зоны отступить от центрального (рис. 84). 4 не смог освободиться, и центральный выполнил бросок. Обратите внимание на места игроков в борьбе за отскок. Запомните, что игрок, выполняющий позиционный бросок, обычно отвечает за дальний фронтальный отскок.

Нападение против зонной защиты. Вариант № 2 А. Начало то же, что и в варианте № 2, только центральный передает мяч игроку 1, выходящему к углу трапеции, который только что освободил игрок 2. 1 выполняет бросок (рис. 85). Обратите внимание на движение игроков в позиции для борьбы за отскок.

Нападение против зонной защиты. Вариант № 2 Б. Начало то же, что и в варианте № 2 А, но центральный передает мяч игроку 1, который выходит к боковой линии к позиции, оставленной игроком 4. 4 после передачи центральному делает диагональный рывок к корзине (рис. 86). 1 может сделать передачу игроку 3 в позицию, покинутую игроком 1 на задней линии, но на рисунке 1 передает мяч назад игроку 2, который выполняет быструю передачу на другую сторону игроку 4 после его прохода.

Нападение против зонной защиты. Вариант № 2 В. Начало то же, что и в варианте № 1, но 4 быстро передает мяч игроку 3 (рис. 87), и мы имеем почти те же возможности продолжения атаки, что и в предыдущих вариантах.

Нападение против зонной защиты. Вариант № 3. 2 начинает атаку, передавая мяч игроку 4, как и во всех предыдущих вариантах, но теперь 1 и 2 меняются ролями (рис. 88). Продолжения те же, что и в предыдущих вариантах.

Нападение против зонной защиты. Вариант № 4. 2 начинает атаку, передавая мяч игроку 4 как и в предыдущих случаях, но 1 и 5 меняются ролями (рис. 89). Продолжения те же, что и в предыдущих вариантах.

Нападение против зонной защиты. Вариант № 5. 1 передает мяч игроку 3 на дальнюю от центрального сторону площадки, делает финт на рывок и возвращается обратно (рис. 90). 2 делает рывок к верхнему углу трапеции на стороне, где находится мяч. 3 может передать мяч игроку 2 для броска. Если 2 бьет, 3 борется за отскок на левой стороне, 4 — на правой стороне, 5 — в центре и 2 — у линии штрафного броска.

Если 2 не получает мяча в этой точке, он делает рывок вперед и отходит в сторону вдоль лицевой линии в ожидании передачи. 5 выходит по диагонали к верхнему углу трапеции и может получить передачу от 3 для броска или передачи проходящим игрокам 3 или 4. Если 5 бьет, то 4 борется за отскок на правой стороне, 3 — в центре, 2 — на левой стороне, а 5 — у линии штрафного броска.

3 может передать мяч игроку 2 позже, когда он выйдет к лицевой линии. Тогда возникает продолжение, как в вариантах № 2, 2 А и 2 Б.

3 может передать мяч назад игроку 1 и сделать быстрый рывок к корзине. 1 может сделать откидку игроку 4 для броска, передать мяч игроку 5 или 3, выполняющему рывок к корзине.

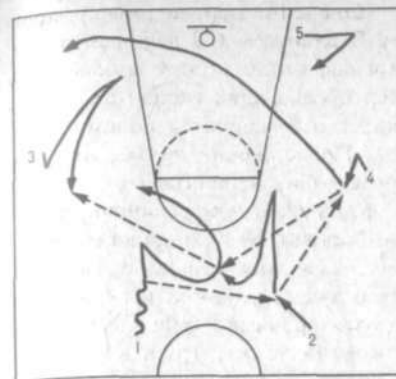


Рис. 87

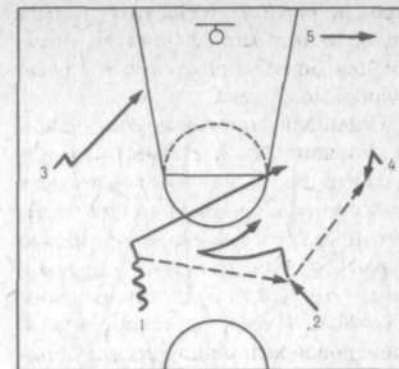


Рис. 88

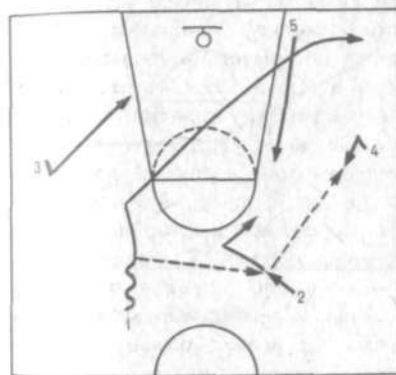


Рис. 89

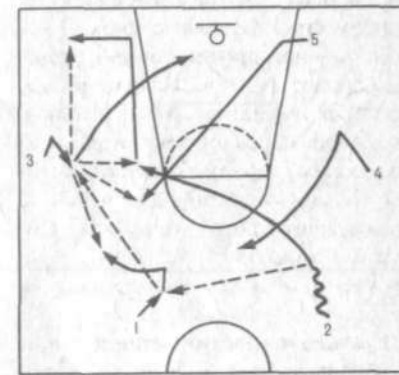


Рис. 90

Нападение против прессинга

Защита прессингом становится все более и более популярной. Многие тренеры добились успеха, взяв ее на вооружение в качестве основной защиты. Многие другие успешно используют ее в качестве вспомогательной, время от времени прибегая к ней в ходе игры или в ходе сезона.

Поскольку все больше и больше команд играют прессингом, в процесс подготовки каждой команды надо обязательно включать нападение против прессинга.

Существует большое количество

разновидностей защиты прессингом, так же как и зонной защиты; поэтому я просто представлю общие идеи, которые, на мой взгляд, достаточно важны для нейтрализации прессинга.

Мы стараемся придерживаться растянутой расстановки, не скупиваться, и чаще используем передачи с последующим рывком и получением обратной передачи.

Если у нас есть хороший дриблер, можно попытаться отдать ему мяч и освободить место для его индивидуальной игры против личного прессинга, но мы стараемся как можно реже прибегать к веде-

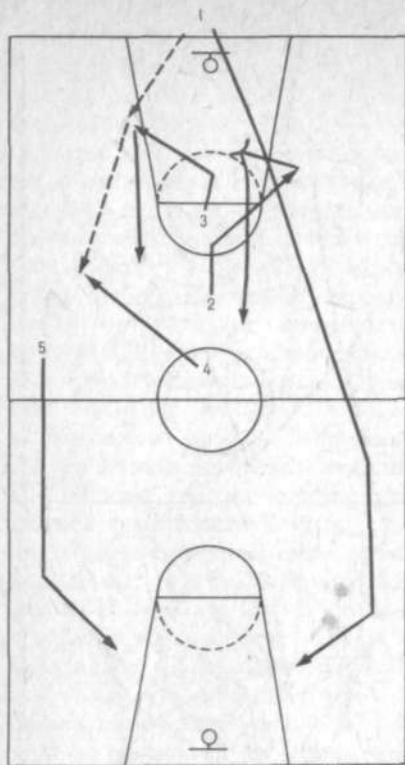


Рис. 91

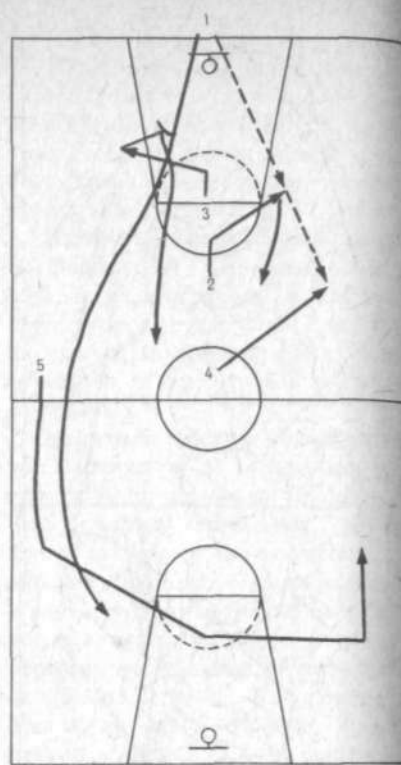


Рис. 92

нию, нападая против зонного прессинга.

Нападая против зонного прессинга, дорожите ведением. Прежде чем опустить мяч в пол, оцените ситуацию на площадке и постарайтесь сделать быструю передачу вперед. Мы хотим, чтобы наш центровой, войдя в центральный круг, сделал быстрый рывок назад для получения мяча. Такой же рывок и возвращение могут сделать игроки по краям площадки. Если мы сумеем отдать кому-либо из них мяч и рвануться вперед, мы чувствуем, что сдержать нас будет трудно.

Поскольку наибольший эффект прессинг приносит сразу же после забитого мяча, я постараюсь пока-

зать на рисунках наши действия против возможного прессинга в этих ситуациях.

Нападение против зонного прессинга. Вариант № 1. Один из игроков задней линии (1) выходит с мячом за лицевую линию и отступает назад примерно на метр от нее лицом к площадке. Один из крайних нападающих (3) становится на линию штрафного броска лицом к вбрасывающему игроку. Другой игрок задней линии (2) располагается за игроком 3, в двух метрах от него. Игрок 4, крайний нападающий, занимает место в центральном круге. Центровой (5) смещается к боковой линии на уровне центрального круга (рис. 91). 3 выходит вперед и делает

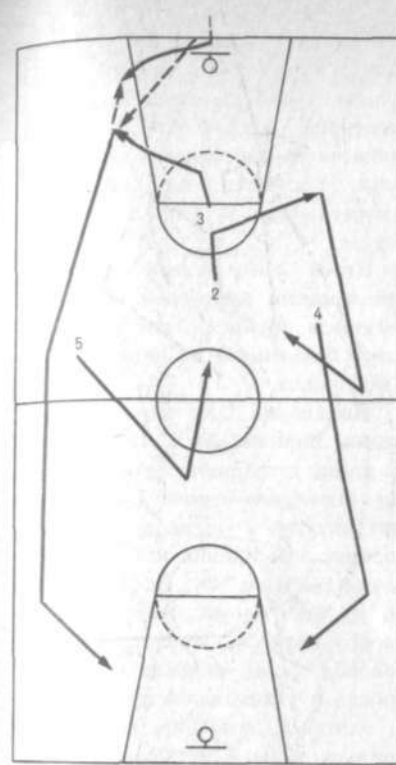


Рис. 93

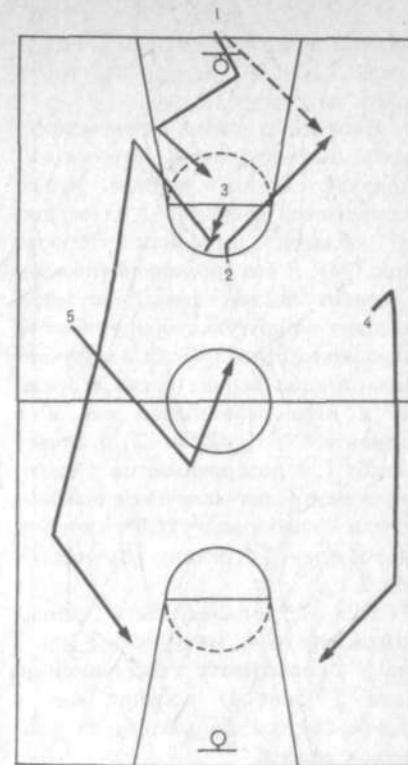


Рис. 94

быстрый рывок вправо или влево. 2 выходит вперед одновременно с 3 и делает рывок в другую сторону. 4 делает рывок на сторону передачи. 1 передает мяч игроку 3 и делает рывок вперед мимо 2. 5 делает рывок вперед по своему краю, 3 быстро передает мяч игроку 4, который ищет игрока 5, затем 1 и затем, возможно, игрока 2.

Нападение против зонного прессинга. Вариант № 2. Каждый занимает место, как и в варианте № 1, но 1 вбрасывает мяч игроку 2 (рис. 92). Атака затем развивается примерно так же, как и в варианте № 1, за счет быстрых передач мяча и сохранения растянутой расстановки. 5 выходит на

другую сторону площадки для сохранения уравновешенной расстановки. Если 1 испытывает затруднения с передачей мяча игроку 3 или 2, 4 должен быть готов получить первую передачу.

Нападение против личного прессинга. Вариант № 1. Игроки располагаются так же, как и при нападении против зонного прессинга, и предпринимают те же действия с целью открыться (рис. 93). Вбрасывающий 1 делает финт с целью открыться для приема обратной передачи после того, как отдаст мяч игроку 3 или 2. Игрок, получивший мяч, смотрит сначала вперед, а уже потом отдает обратную передачу игроку 1 и выполняет рывок вдоль площадки.

Другие рвутся вперед, но всегда готовы изменить направление и выйти навстречу мячу.

Нападение против личного прессинга. Вариант № 2. Игроки выстраиваются как и прежде, только 3 смещается вперед, а 2 на вершину области штрафного броска (рис. 94). 3 быстро поворачивается и ставит заслон для 2, а затем выходит на другую сторону области штрафного броска. Если 3 получает мяч, он ищет игрока 1, как и прежде, и игра развивается как и в варианте № 1. Если 2 получает мяч от 1, 3 поворачивается и выходит в центр для получения мяча от 2 или, наоборот, уходит вперед, освобождая середину площадки для 2.

5 и 4 должны быть готовы выйти навстречу мячу, если 3 или 2 будут испытывать затруднения. Если 5 (или 4) получит мяч в центре, другой должен будет рвануться вперед.

При нападении против личного или зонного прессинга мы просим игроков быть внимательными, не паниковать и сохранять растянутую расстановку. Передачи должны выполняться быстро. Мы должны быть готовы использовать финты, изменять ритм и направление движения. Не нужно бежать от мяча в ожидании навесной передачи; просто надо стараться играть как единое целое.

Нападение для выдающегося игрока задней линии

Когда у нас есть выдающийся игрок задней линии, отличный дриблер и распасовщик, мы имеем возможность в ходе игры использовать специальное нападение.

Оно начинается так же, как и наше основное нападение с одним

центровым игроком. Надо иметь в виду, что мы не стремимся усовершенствовать наше основное нападение, просто мы используем привычную расстановку, но стараемся получить дополнительные преимущества в этом конкретном случае.

Игрок 2 — сильный игрок задней линии, а взаимодействия определяются позицией, которую центровой 5 занимает на линии штрафного броска.

Нападение для игрока задней линии. Вариант № 1. Центровой 5 на линии штрафного броска смещается в сторону игрока 3. 1 передает мяч игроку 2 и делает рывок к корзине в ожидании навесной передачи от 2 (рис. 95). После того как он пройдет мимо центрального, тот поворачивается, смещается вдоль боковой линии области штрафного броска и устанавливает заслон для 3, который, изменив направление движения, выходит к мячу. 1 также выходит к мячу, используя заслон, поставленный 4.

2 может передать мяч открывшемуся игроку или атаковать сам.

Нападение для игрока задней линии. Вариант № 2. Центровой 5 занимает позицию в центре линии штрафного броска (рис. 96). 1 передает мяч игроку 2 и проходит по диагонали перед центровым, который следует за ним. Вдвоем они устанавливают двойной заслон для 4, который выходит навстречу мячу, изменив первоначальное направление движения. 3 после изменения направления движения выходит в позицию центрального к линии штрафного броска на дальней от мяча стороне площадки.

2 снова может сделать передачу открывшемуся игроку или атаковать сам.

Нападение для игрока задней линии. Вариант № 3. Центровой 5

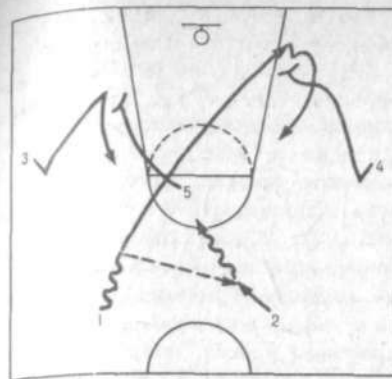


Рис. 95

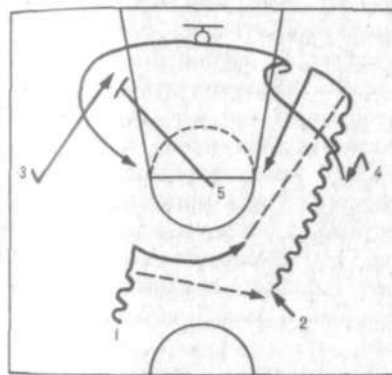


Рис. 97

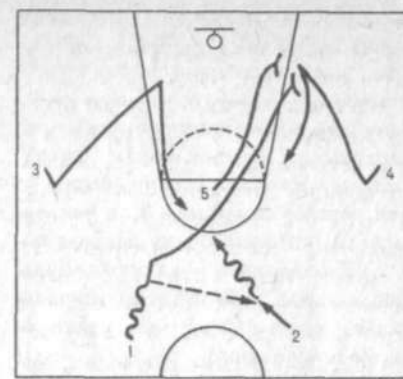


Рис. 96

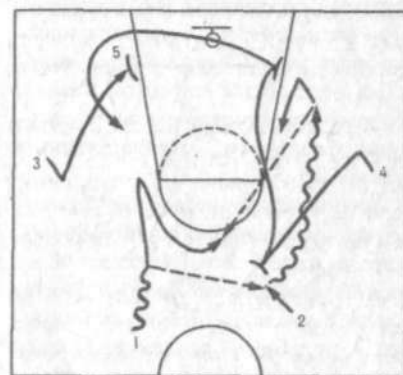


Рис. 98

на линии штрафного броска смещается в сторону игрока 4 (рис. 97). Можно разыграть вариант нашего нападения с одним центровым игроком, показанный на рис. 55.

Нападение для игрока задней линии. Вариант № 4. Центровой 5 занимает позицию в нижней зоне области штрафного броска на стороне игрока 3 (рис. 98). Разыгрывается вариант нашего нападения с одним центровым игроком, показанный на рис. 56, только центровой играет в глубокой позиции.

Сохранение преимущества в счете

Независимо от того, как назвать это нападение — длительным контролем мяча, замораживанием или просто сохранением преимущества в счете, оно является одним из самых важных, выводящих из себя противника атакующих командных взаимодействий.

Относительно того, как лучше организовать такое нападение, существует столько же мнений, сколько встречается тренеров.

То, что, казалось бы, прекрасно срабатывает в одних случаях, в

других неожиданно становится неэффективным. Главными факторами, определяющими успех этого нападения, являются, пожалуй, индивидуальные способности и темперамент игроков той и другой команды. Как бы то ни было, у меня были команды, и я видел команды, которые очень эффективно использовали какую-нибудь идею в одной игре и затем терпели полный крах с этой же идеей в другой и наоборот.

Я пришел к заключению, что лучше всего можно сохранить преимущество в счете, начав пресинговать противника в тот момент, когда он решит, что ему пора пресинговать вас. Поскольку вы ведете, вы не должны много рисковать. Поэтому хладнокровие в этих ситуациях является определяющим фактором.

Это та фаза игры, где психологическое и эмоциональное равновесие важнее всего. Хотя вы и не должны рисковать, ведя в счете, нельзя быть и чрезмерно осторожным и ослаблять давление. Подобные ситуации встречаются в каждом виде спорта, но они особенно важны в такой эмоциональной и быстрой игре, как баскетбол.

Я считаю, что в этих случаях лучше всего продолжать оказывать давление, но бросать мяч в корзину следует лишь в том случае, когда вероятность попадания является высокой, а не просто хорошей. Сохраняйте растянутую расстановку, используйте передачи мяча, рывки к корзине и прежде всего держите под контролем свои эмоции.

Должен предупредить, что те идеи, которые я собираюсь кратко изложить здесь, иногда срабатывали, а иногда и не срабатывали.

Прежде всего мы должны быть готовы использовать быстрый

прорыв и наше нападение против прессинга.

Сохранение преимущества в счете. Вариант № 1. Поскольку активное противодействие начинается уже у центральной линии, мы ищем прежде всего возможность использовать «черный ход» (рис. 99). 3 на слабой стороне площадки делает рывок в направлении корзины, изменяет направление и выходит на вершину области штрафного броска, получая диагональную передачу от 2. В это время 1 делает рывок вперед. 4 прорывается к корзине. 3 идет к 4 или 1 и передает мяч тому из них, кто сумеет открыться. 5 следит за 3 и уходит на другую сторону, если передача следует игроку 1, или остается на той же стороне, если мяч передается игроку 4.

Если мяч передается назад игроку 2, 3 и 4 могут поменяться местами, 5 остается в своей позиции, а 1 возвращается назад. 2 ищет любую возможность для передачи и рывка внутрь или на край.

Сохранение преимущества в счете. Вариант № 2. Чтобы наша расстановка была растянутой, мы располагаем центрального ближе к лицевой линии. В этой расстановке 2 передает мяч игроку 4 и делает рывок вперед. Поскольку 5 располагается на другой стороне, 2 отходит вдоль лицевой линии на стороне игрока 4 (рис. 100). 4 ищет игрока 2 или 1, который выходит в позицию, оставленную 2. После передачи игроку (1) 4 выполняет рывок к корзине. Это естественное вращение, которое можно выполнять по (или против) часовой стрелке, в зависимости от того, где сделана передача. 5 постоянно готов открыться за счет индивидуальных действий.

Сохранение преимущества в

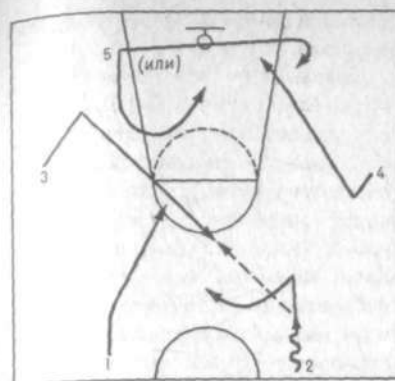


Рис. 99

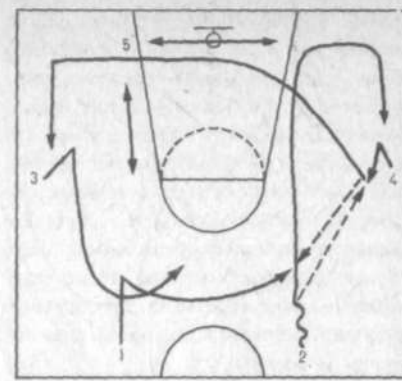


Рис. 100

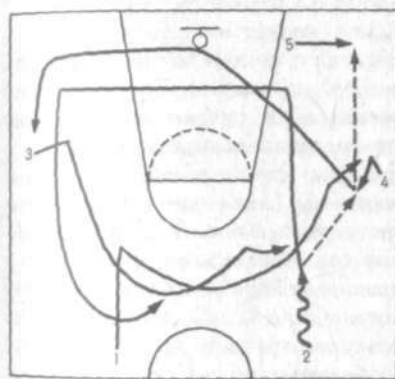


Рис. 101

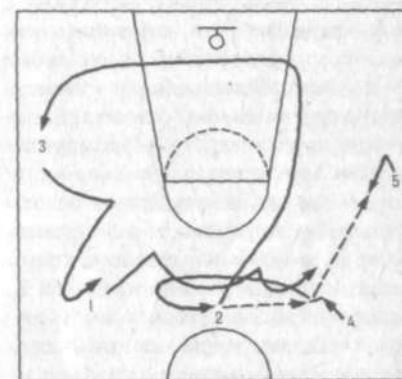


Рис. 102

счете. Вариант № 2 А. То же, что и в варианте № 2, только 5 теперь на сильной стороне площадки и 2 после рывка к корзине уходит на другую сторону (рис. 101).

Сохранение преимущества в счете. Вариант № 3. Эта атака начинается из расстановки 3—2 (рис. 102). 3 передает мяч игроку 5, а 2 прорывается к корзине и, если не получает мяча, уходит на другую сторону. 3 двигается поперек площадки и устанавливает заслон для 1, выходящего для получения откидки и следящего за возможностью пройти к корзине по центру площадки. 4 отходит

назад в позицию, оставленную игроком 1, а 2 занимает позицию игрока 4. Игроки должны быть постоянно готовы поменяться местами, разыгрывая мяч до верного. 4 и 5 должны быть готовы выйти к вершине области штрафного броска и сыграть «черный ход», как только представится возможность.

Иногда первый проход может предпринять игрок 1, воспользовавшись заслоном, поставленным игроком 2, или 3 может установить заслон для 2, повернуться и выполнить рывок к корзине.

Сохранение преимущества в счете. Вариант № 4. Это специаль-

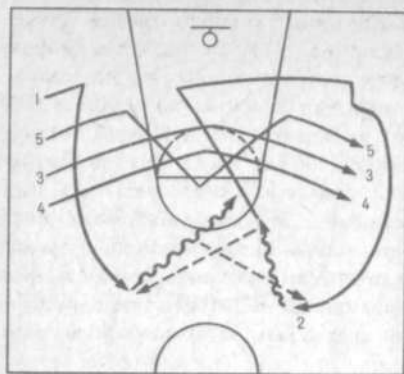


Рис. 103

ный вариант для выдающегося дриблера и распасовщика (рис. 103). Он должен расположиться с мячом на одной стороне площадки, а четыре других игрока — на другой.

При малейшем знаке опасности для 2 другие прорываются в направлении корзины, а 1 делает финт на рывок к корзине и отходит назад для получения передачи от 2. Центрровой играет таким же образом, выходя из-за спины двух крайних нападающих — 3 и 4. Если 2 передаст мяч игроку 1, он должен сделать рывок к корзине и вернуться назад вдоль боковой линии для получения передачи от 1. Каждый должен быть готов оттянуться назад, чтобы оказать помощь оказавшемуся в трудном положении игроку с мячом.

Сохранение преимущества в счете. Вариант № 4 А. Начало точно то же, что и в варианте № 4, только центрровой и крайние нападающие выходят к линии штрафного броска и встают рядом, лицом к центральному кругу (рис. 104). 2 передает мяч игроку 1 и делает рывок к корзине и обратно вокруг группового заслона с целью открыться для получения передачи от игрока 1. После передачи игроку

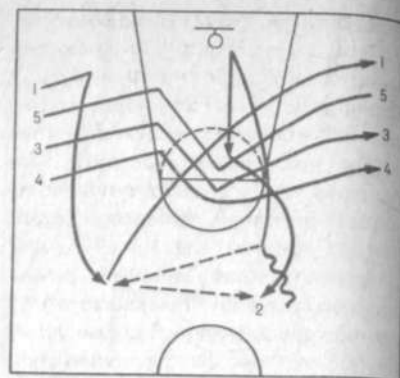


Рис. 104

(2) 1 уходит на другую сторону вместе со своими партнерами.

Другие идеи. Иногда мы пользовались нападением со встречными передвижениями в четверках и свободно играющим центровым или основным нападением со встречными передвижениями всей пятерки игроков. Фактически мы ежегодно тренировали оба эти нападения хотя бы для совершенствования техники владения мячом или для того, чтобы знать, как нам действовать в защите, если мы столкнемся с этими видами нападения.

Специальное нападение и введение мяча в игру из-за боковой линии

Я не сторонник сдерживания индивидуальной инициативы игроков, но я сторонник того, чтобы команда имела ряд специфических комбинаций, которые она может использовать в особых случаях, таких, как первое владение мячом в каждом периоде игры или после перерыва по любой причине, когда команда собирается вместе у скамейки.

Успех любого позиционного

нападения во многом зависит от расчета и умения нападающих усыпить кого-либо из защитников фальшивым чувством безопасности. Обычно это делается с помощью постановки заслонов, но зачастую успех приносят и неожиданные быстрые действия. Защиту, ожидающую заслона, может застать врасплох простой рывок или возвращение. Взаимодействия, которые прекрасно выглядят на схемах, иногда не столь эффективны, как те, что базируются на простом учете человеческих наклонностей.

Я считаю необходимым иметь по крайней мере одну специальную комбинацию для каждой позиции и несколько для того, чтобы использовать преимущество отдельных выдающихся игроков. Поскольку желание забивать является естественным для игроков, у нас есть комбинации, предусматривающие возможность забить для игроков задней линии, для крайних нападающих и для центрвого. Равные возможности способствуют и повышению командного духа.

Поскольку в книгах и публикациях по баскетболу можно найти сотни разных комбинаций, из которых легко выбрать те, которые отвечают взглядам и нуждам любого тренера, было бы глупым с моей стороны приводить их здесь в большом количестве. Те, что я здесь представляю, успешно использовали время от времени мы сами, наши противники и другие команды, которые мне приходилось видеть.

Комбинации начинаются по специальному сигналу, или имеется специальный ключ, и игроки обычно свободны в их применении в любое время. Тем не менее я даю команду к их применению,

когда игра возобновляется после перерыва. Как правило, мы имеем одну или две комбинации, которыми никогда не пользуемся, за исключением последних трех минут игры, когда мы догоняем или ведем в счете два очка или меньше. Это комбинации, которые, по нашему мнению, хорошо сработают против определенного противника и которые мы применяем только в критических случаях.

В дополнение к ряду комбинаций, содержащихся в этом разделе, мы иногда используем также в качестве специального различные варианты нашего основного нападения. Например, рывки крайнего нападающего, заслон и выход после поворота крайнего нападающего, проход «черным ходом» для игрока задней линии мы часто называем специальным нападением, если чувствуем, что защита уязвима.

Специальное нападение. Вариант № 1 — возвращение крайнего нападающего. 2 передает мяч игроку 4 и проходит мимо центрвого на другую сторону (рис. 105). После прохода 2 центрровой 5 поворачивается и присоединяется к нему, формируя двойной заслон для 3. 3 делает отвлекающее движение, чтобы навести своего защитника на заслон. 1 проходит сразу же за спиной 2 при движении последнего по диагонали. 4 ведет мяч наружу и передает его игроку 1 или 3, если те сумеют открыться. Если ни один из них не свободен, 3 устанавливает заслон для 1 на правой стороне области штрафного броска в нижней ее части, а 5 выходит из-за 2 в ожидании передачи.

Специальное нападение. Вариант № 2 — возвращение игрока задней линии. 1 передает мяч игроку 3 и проходит снаружи от него,

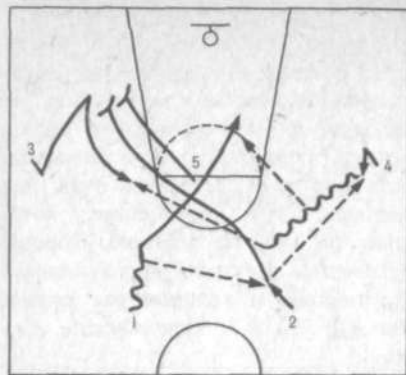


Рис. 105

чуть задерживается, не получив мяча, а затем врывается в трехсекундную зону (рис. 106). 3 передает мяч назад игроку 2 и устанавливает двойной заслон для 1 вместе с центровым 5. 1 выходит из-за двойного заслона. 2 быстро передает мяч игроку 4, который делает финт на движение к корзине и возвращается назад, в позицию на полпути между ограниченной зоной и боковой линией. 4 ищет возможность передать мяч игроку 1, выходящему из-за двойного заслона, затем игроку 3, выходящему из-за центрального 5. Если никто не откроется, 4 оценивает обстановку, отдает мяч назад игроку 2 и уходит на другую сторону площадки. 3 переходит на сторону 4, 1 уходит назад, а 5 занимает верхнюю или нижнюю позицию центрального, чтобы предпринять что-нибудь другое.

Специальное нападение. Вариант № 3 — возвращение игрока задней линии на слабой стороне площадки. 2 передает мяч игроку 4, делает шаг вперед, затем шаг назад и получает обратную передачу от 4 (рис. 107). После обратной передачи 4 двигается к области штрафного броска и ждет передачи от 1, которому 2 только что отдал мяч.

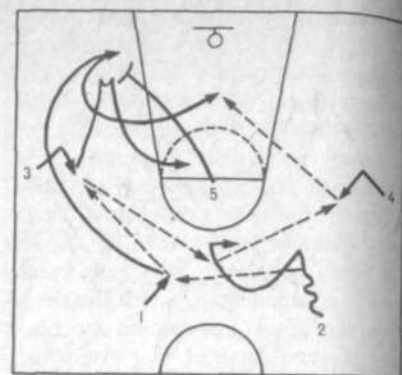


Рис. 106

5 рассчитывает так, чтобы выйти к мячу за спиной проходящего 4 и получить передачу (при хорошем расчете может показаться, что передача адресована игроку 4). 2 делает рывок после передачи в надежде получить мяч обратно. 4 уходит на противоположную сторону области штрафного броска, в нижнюю ее зону, и ставит заслон для 3 или проходит вокруг заслона, поставленного 3. Если ни 2, ни 3 не сумеют открыться, а 5 будет хорошо прикрыт, он может отдать мяч игроку 1 и вместе с 3 поставить двойной заслон для 2, возвращающегося назад. В это время 4 двигается вдоль боковой линии области штрафного броска на другой стороне площадки для возможных взаимодействий в позиции бокового центрального игрока.

Специальное нападение. Вариант № 4 — выход центрального из-за двойного заслона. Игроки действуют точно так же, как и в варианте № 1, только центровой 5 выходит теперь из-за двойного заслона, поставленного 2 и 3, вместо того чтобы 3 выходил из-за двойного заслона, поставленного 5 и 2 (рис. 108).

Специальное нападение. Вариант № 5 — проход крайнего на-

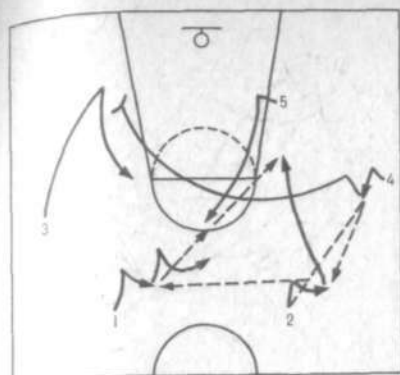


Рис. 107

падающего вдоль лицевой линии. 2 передает мяч игроку 4, делает финт на проход внутри и проходит снаружи от него. Когда 4 начинает ведение назад, 1 прорывается в его направлении, а затем, быстро изменяя ритм и направление движения, выходит к корзине. 2 и 5 устанавливают двойной заслон на боковой линии области штрафного броска (рис. 109). 4 ищет возможность передать мяч прорывающемуся к корзине игроку 1, затем выходящему из-за двойного заслона игроку 3, затем выходящему в позицию бокового центра игроку 1.

Специальное нападение. Вариант № 6 — прорыв крайнего нападающего. 2 передает мяч игроку 4, делает финт на проход внутри и проходит снаружи от него, получая мяч обратно. После обратной передачи 4 двигается в направлении линии штрафного броска, а затем неожиданно изменяет направление движения и прорывается к корзине за спиной центрального 5, вышедшего в боковую позицию (рис. 110). 2 ищет возможность передать мяч игроку 4 или 5 или назад игроку 1.

Специальное нападение. Вариант № 7 — навесная передача игроку задней линии. Эта комби-

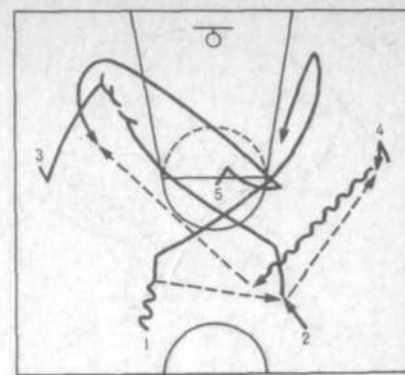


Рис. 108

нация для прыгучего игрока задней линии (рис. 111). 2 передает мяч игроку 1, делает шаг или два в его направлении, затем неожиданно прорывается к корзине мимо двойного заслона, поставленного игроками 5 и 4.

Иногда 2 и 5 могут поставить заслон для 4, двигающегося поперек площадки, а 1 в этом случае передает мяч игроку 3. 3 ищет возможность передать мяч игроку 4 на вершину области штрафного броска. После этой передачи 2 использует «черный ход», а центровой 5 выходит в сторону и вниз на другой стороне области штрафного броска.

Специальное нападение. Вариант № 8 — заслон и возвращение игрока задней линии. 1 передает мяч игроку 2, следует за передачей и ставит заслон для 2 (рис. 112). 2 проходит с ведением мимо заслона и передает мяч игроку 3, который сделал рывок вперед и назад, выходя для получения мяча в позицию бокового центра. 2 поворачивается и ставит заслон для 1 после этой передачи. Когда 3 получит мяч от 2, он должен начать ведение вдоль линии штрафного броска. 1 проходит мимо 3, а 5 смещается вниз, устанавливая заслон

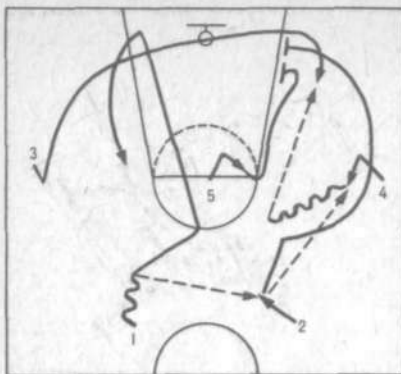


Рис. 109

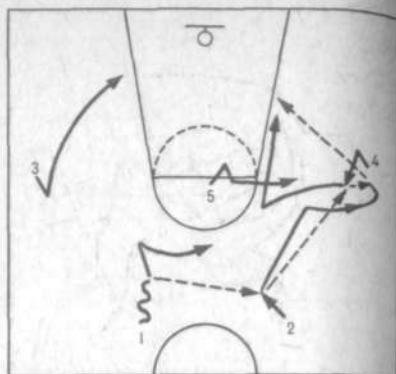


Рис. 110

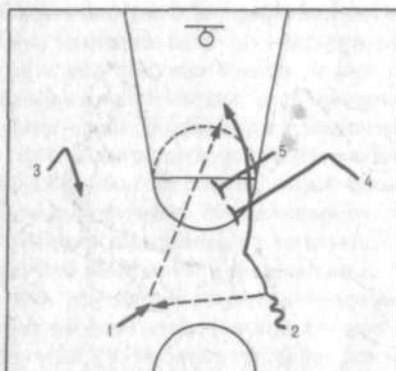


Рис. 111

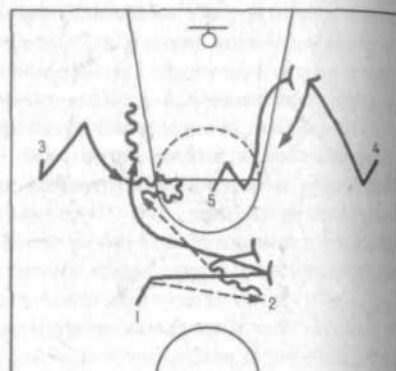


Рис. 112

для возвращающегося после рывка к корзине 4.

Специальное нападение. Вариант № 9 — сторона для крайнего нападающего. Эта комбинация оставляет для 4 свободной правую сторону площадки и дает ему возможность обыграть своего защитника один на один, если он чувствует свое превосходство (рис. 113). 2 передает мяч игроку 4, делает один, или два шага вперед и на мгновение останавливается. 1 проходит вперед на своей стороне площадки и участвует в постановке двойного заслона вместе с центровым 5 для игрока 3, дви-

гающегося поперек площадки. Как только 3 выйдет из-за двойного заслона, 2 делает рывок по диагонали и устанавливает заслон для выходящего назад 1.

Специальное нападение. Вариант № 10 — ведение и поворот крайнего нападающего. 2 передает мяч игроку 4 и ставит заслон для 1 (рис. 114). 4 ведет мяч в направлении линии штрафного броска и поворачивается, чтобы передать мяч проходящему мимо него игроку 1. Центровой ставит заслон на другой стороне области штрафного броска для 3.

Специальное нападение. Ва-

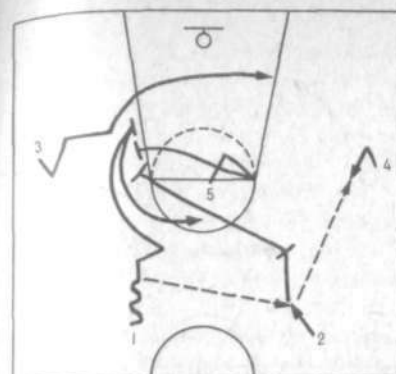


Рис. 113

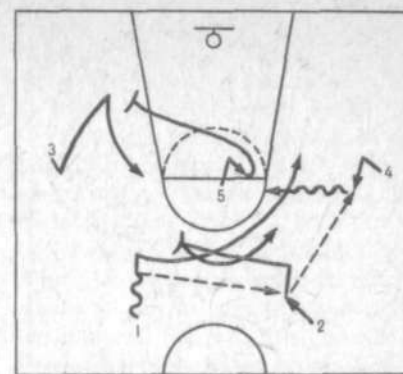


Рис. 114

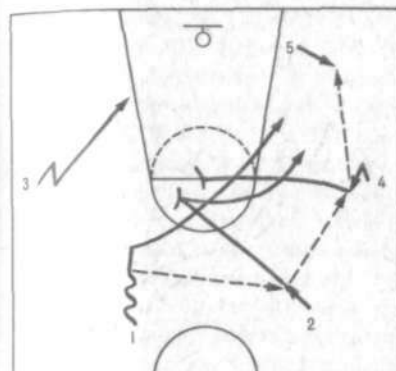


Рис. 115

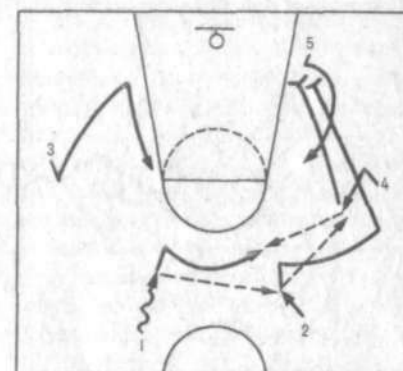


Рис. 116

риант № 11 — бросок в прыжке для игрока задней линии. 5 опускается к лицевой линии (рис. 115). 2 передает мяч игроку 4, а тот — выходящему наружу 5. 2 ставит заслон для 1, 4 следует за 2, чтобы поставить второй заслон для 1, а затем заслон для возвращающегося назад 2.

Специальное нападение. Вариант № 12 — бросок в прыжке для центрового. Центровой вновь располагается у лицевой линии (рис. 116). 2 передает мяч игроку 4 и проходит снаружи от него. 4 делает финт на передачу игроку 2 и передает мяч игроку 1. После

передачи 4 поворачивается и вместе с 2 устанавливает двойной заслон для центрового 5. В это время 3 делает рывок в направлении корзины, а затем выходит в позицию бокового центра на дальней стороне площадки.

Введение мяча в игру из-за боковой линии

Во всех комбинациях при введении мяча в игру из-за боковой линии, которые мы обсудим и проиллюстрируем схемами, вбрасывание будет производиться на правой стороне площадки. Тренировать же

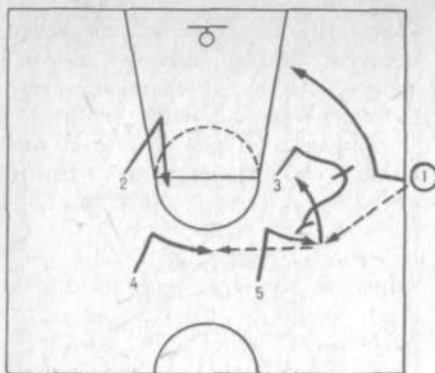


Рис. 117

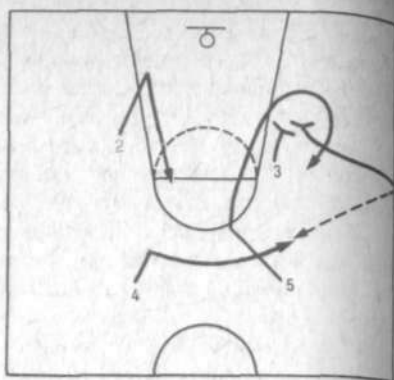


Рис. 118

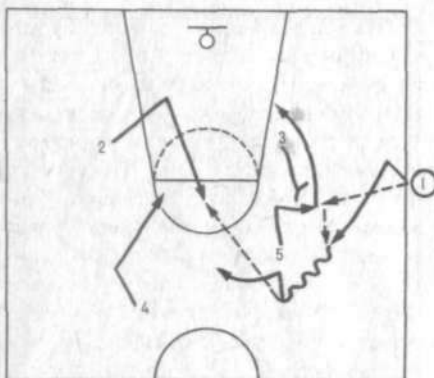


Рис. 119

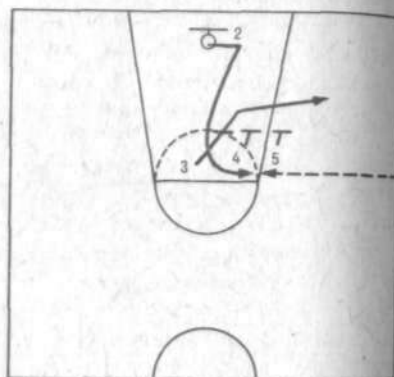


Рис. 120

их следует с обеих сторон, как и описанные ранее комбинации позиционного нападения.

Игрок, выбранный для вбрасывания, должен хорошо видеть площадку и быть уравновешенным. Поскольку я хочу, чтобы он был достаточно высоким и выполнял вбрасывание во всех случаях, я почти всегда тренирую для этого высокого крайнего нападающего. Игрок задней линии также может тренироваться для этой роли.

После того как игроки займут свои места, взаимодействия начинаются по сигналу игрока с мячом. Он может выкрикнуть что-нибудь

имя или номер, хлопнуть по мячу или взмахнуть мячом над головой.

Игрок, выбрасывающий мяч, должен стоять в метре за боковой линией, сохранять равновесие и не вытягиваться вперед. Это одинаково важно и при вбрасывании против защиты прессингом.

Введение мяча в игру из-за боковой линии. Вариант № 1. 1 передает мяч игроку 5, который делает финт на движение внутрь и отходит назад, а сам прорывается к корзине мимо заслона, поставленного 3 (рис. 117). 5 быстро передает мяч игроку 4, который делает финт на движение внутрь

и выходит к мячу (или меняется местами с 2), а сам проходит мимо второго заслона, поставленного 3. 4 ищет возможность сделать передачу игроку 1, затем 5, затем 2.

Введение мяча в игру из-за боковой линии. Вариант № 2. 1 передает мяч игроку 4, который делает финт на проход внутрь и выходит навстречу мячу за спиной игрока 5 (рис. 118). После вбрасывания 1 вместе с 3 формируют двойной заслон для 5, возвращающегося назад. 4 передает мяч игроку 5 или 2 для взаимодействий в позиции бокового центра.

Введение мяча в игру из-за боковой линии. Вариант № 3. 1 передает мяч игроку 5, который делает финт на движение внутрь и выходит навстречу мячу (рис. 119). 5 возвращает мяч игроку 1, который делает финт на движение внутрь, а затем проходит мимо 5. 1 делает один или два удара мячом в пол и пытается передать его игроку 2, выходящему навстречу передаче. 2 ищет возможность передать мяч игроку 5, проходящему мимо заслона, поставленного игроком 3, или игроку 4, использующему «черный ход».

Введение мяча в игру из-за боковой линии. Вариант № 4. 1 ищет возможность передать мяч игроку 2, проходящему мимо 3, 4 и 5, затем 3, прорывающемуся в другую сторону (рис. 120). Затем он быстро вступает в игру сам.

Другие виды нападения

Существование разных стилей нападения является вполне естественным, поскольку практически каждый тренер любит включать свои собственные идеи в нападение, которое ему особенно близко.

Затем, когда с возрастом ему становятся хорошо знакомы другие идеи нападения, он включает часть из них в свою систему.

Тем не менее, как я уже не раз подчеркивал, важно не то, что ты делаешь, но как хорошо ты делаешь это.

Человеческая природа так устроена, что тренеры берут на вооружение то, что раньше приносило наибольший успех. Это касается и нападения команд, приносящего наибольший успех как на национальном, так и на региональном уровне.

На следующих страницах будут представлены некоторые схемы различных типов нападения, которые приносили разную степень успеха разным командам в разное время. Пожалуйста, не забывайте, что показаны будут только немногие основные взаимодействия и идеи без попыток обсудить систему нападения полностью. Тем не менее я считаю, что у тренера, обладающего воображением, не будет проблем с разработкой полной системы нападения на базе тех рисунков, которые мы представили.

Хотя на рисунках атаки начинаются только с одной стороны, помните, что те же взаимодействия можно осуществить и на другой стороне площадки.

Стиль Цинциннати в 1962 году

Будут представлены четыре варианта их нападения из расстановки с крайним нападающим у боковой линии области штрафного броска за центровым игроком и четыре варианта, когда центральной располагается на линии штрафного броска. Естественно, что каждый из них имеет свои разновидности.

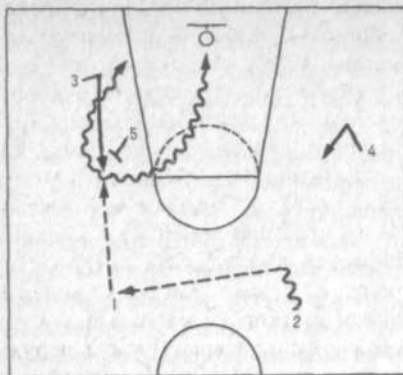


Рис. 121

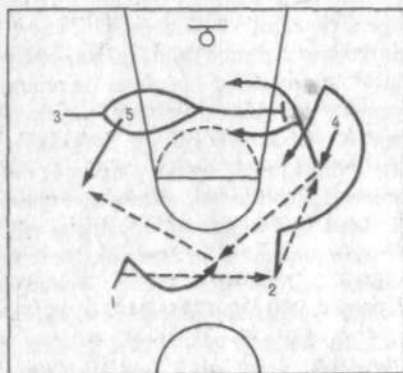


Рис. 123

Цинциннати. Вариант № 1 (рис. 121). 2 передает мяч игроку 1, который, в свою очередь, передает его игроку 3, выходящему из-за заслона, поставленного центровым 5. 3 может выполнить быстрый бросок из-за 5, может пройти с ведением мимо центрального для броска или передать мяч центральному 5, разыгрывая «двойку» после прохода.

Цинциннати. Вариант № 2 (рис. 122). 1 передает мяч игроку 4, который быстро выходит на линию штрафного броска навстречу мячу. В момент передачи 2 делает рывок к корзине и продол-

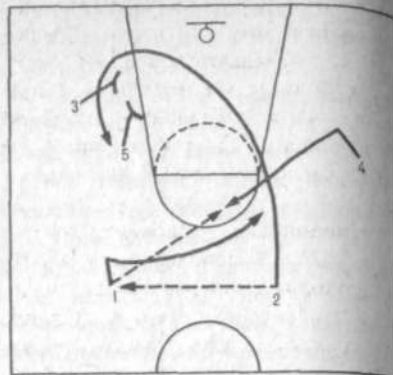


Рис. 122

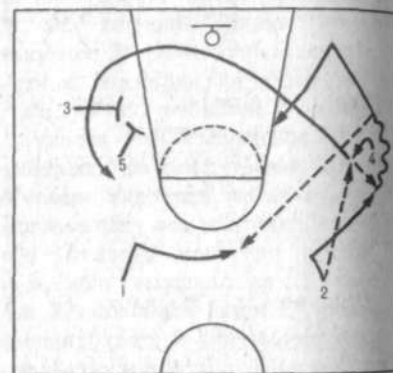


Рис. 124

жает движение дальше, выходя из-за двойного заслона, поставленного 3 и 5. 1 делает два шага вперед и, изменив направление, проходит мимо 4 в ожидании передачи, если мяч не получил 2. Иногда 3 может выйти из-за 5 в момент получения мяча игроком 4 и сразу же вернуться обратно для борьбы за отскок или установки двойного заслона для игрока 2.

Цинциннати. Вариант № 3 (рис. 123). 2 передает мяч игроку 4 и проходит снаружи от него. 4 ищет возможность передать мяч игроку 3, выходящему из-за центрального 5. Если 4 передает мяч

назад игроку 1, 3 пересекает трехсекундную зону и ставит заслон для 4, 5 смещается вверх и наружу и получает мяч от 1, а 4 проходит мимо заслона к корзине. Возвращаясь, 2 также проходит мимо заслона, поставленного игроком 3.

Цинциннати. Вариант № 4 (рис. 124). 2 передает мяч игроку 4, проходит снаружи от него и получает обратную передачу. 4 после небольшого отвлекающего движения быстро проходит к корзине. Если 4 не сумеет открыться для получения передачи от 2, он продолжает движение и проходит мимо двойного заслона, поставленного 3 и 5 в ожидании мяча от 1, которому 2 сделал передачу. 2 после передачи игроку 1 делает рывок в направлении корзины, а затем выходит в позицию бокового центра. 3 может выйти из-за 5 для приема передачи от 2 или 1, если почувствует, что сможет освободиться.

Цинциннати. Вариант № 5 (рис. 125). Теперь центральной располагается на линии штрафного броска. 2 передает мяч игроку 4, а 1 проходит мимо центрального 5 в ожидании передачи. 5 уходит на слабую сторону и ставит заслон для 3, проходящего мимо него. Если 4 передает мяч игроку 1 к лицевой линии, он может рвануться к корзине и поставить заслон для 3. Если 4 передает мяч игроку 3, выходящему из-за заслона, поставленного игроком 5, он делает рывок к корзине и ставит заслон для 1. Если 4 передает мяч назад игроку 2, он вместе с 3 ставит заслон для возвращающегося 1.

Цинциннати. Вариант № 6 (рис. 126). 2 передает мяч игроку 4, проходит снаружи от него и получает обратную передачу. 4 делает рывок к корзине, а 5 — к

лицевой линии из-за спины проходящего 4. Если 2 передает мяч назад игроку 1, он вместе с 3 ставит заслон для возвращающегося 5, а 4 выходит на вершину трапеции на другой стороне площадки.

Цинциннати. Вариант № 7 (рис. 127). 2 передает мяч игроку 4, а 1 проходит мимо 5 в ожидании передачи и уходит на другую сторону, 5 делает рывок к лицевой линии на стороне мяча, ожидая передачу от 4. 3 врывается в наружный полукруг области штрафного броска. Если 4 передает мяч назад игроку 2, он вместе с 3 может поставить заслон для 5, возвращающегося назад, а 1 займет позицию бокового центра на другой стороне площадки.

Цинциннати. Вариант № 8 (рис. 128). 2 передает мяч игроку 4 и ставит заслон для 1 (или делает финт на постановку заслона для 1). Если 1 передает мяч в центр, он вместе с 1 выполняет скрестный проход мимо центрального с мячом. Прежде чем передать мяч в центр, у 4 есть немного времени, чтобы попытаться обыграть своего защитника один на один.

Центровой на слабой стороне

При этом нападении центральной располагается на дальней от мяча стороне площадки сразу или уходит туда после первой передачи крайнему нападающему. Но чтобы оно было эффективным, надо чередовать его с комбинациями, в которых центральной находится на сильной стороне.

Калифорнийский университет в Беркли использовал подобное нападение, когда выиграл национальный чемпионат в 1959 году. Многие другие сильные команды в разные годы применяли разные его варианты.

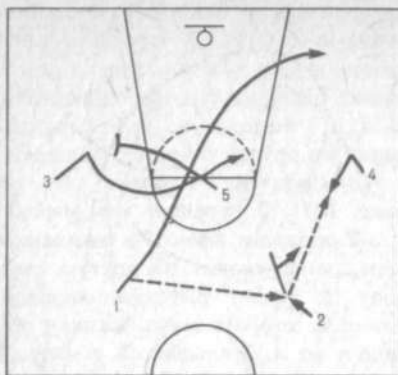


Рис. 125

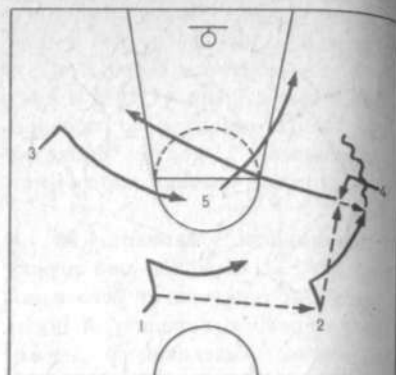


Рис. 126

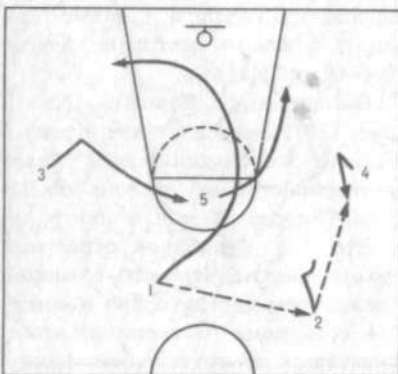


Рис. 127

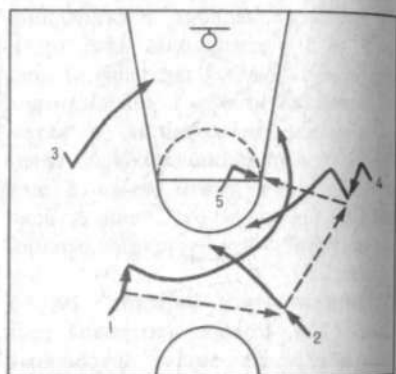


Рис. 128

Центровой на слабой стороне.
Вариант № 1 (рис. 129). 2 передает мяч игроку 4 и проходит снаружи от него. 3 делает наведение на центрального 5 на дальней от мяча стороне площадки. 4 передает мяч игроку 3 для броска или назад игроку 1. 1 делает передачу отходящему назад центрному 5. 4 проходит мимо заслона, поставленного 3 на боковой линии области штрафного броска. 2 проходит мимо 3 с другой стороны.

Центровой на слабой стороне.
Вариант № 2 (рис. 130). 1 передает мяч игроку 4, который после финта на рывок к корзине выходит

на вершину трапеции. 2 делает рывок к корзине и, если не получает мяча при движении мимо 4, выходит за двойной заслон, поставленный 3 и 5. 1 делает финт на движение вперед и проходит мимо 4, если 2 не получает передачи от 4.

Центровой на слабой стороне.
Вариант № 3 (рис. 131). 2 передает мяч игроку 4 и проходит снаружи от него, получая обратную передачу. 4 двигается поперек площадки, а затем неожиданно делает рывок к корзине мимо 5, вышедшего вперед со слабой стороны площадки. 2 может открыться для

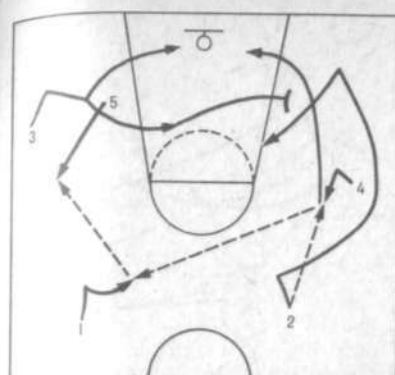


Рис. 129

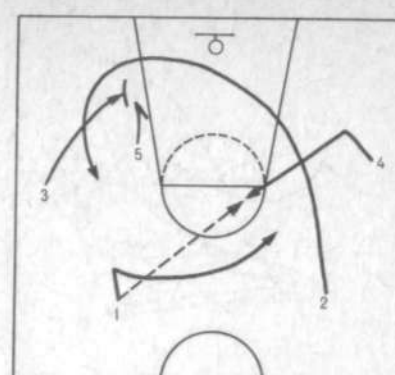


Рис. 130

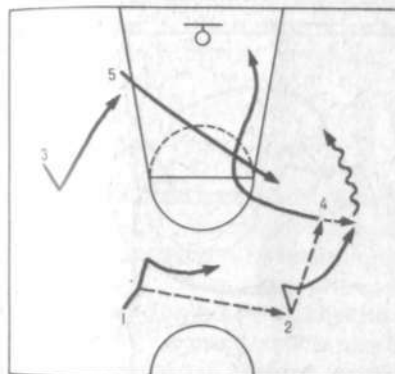


Рис. 131

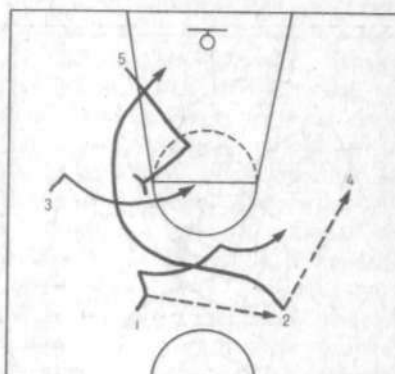


Рис. 132

броска; передать мяч игроку 4 для броска; передать мяч игроку 5 и поставить заслон для возвращающегося 4.

Центровой на слабой стороне.
Вариант № 4 (рис. 132). Чтобы создать нападающему 4 ситуацию для игры один на один, 2 передает ему мяч и уходит на другую сторону, проходя мимо заслона, поставленного центровым 5 на вершине трапеции. 3 после выполнения финта проходит поперек площадки за спиной 2 и мимо заслона, поставленного 5. 1 пытается открыться для броска, а затем оттягивается назад для подстраховки.

Центровой на слабой стороне.
Вариант № 5 (рис. 133). 2 передает мяч игроку 4 и ставит заслон для 1, который выполняет проход в позицию бокового центра, если не получает передачи при проходе. 4 передает мяч игроку 1 в новую позицию и вместе с 2 выполняет скрестный проход мимо него. 5 и 3 отвлекают своих защитников на слабой стороне площадки.

Центровой на слабой стороне.
Вариант № 6 (рис. 134). 2 передает мяч игроку 4. 1 проходит мимо 5 с дальней от мяча стороны площадки. 5 уходит в сторону и ставит заслон для 3 сразу же после

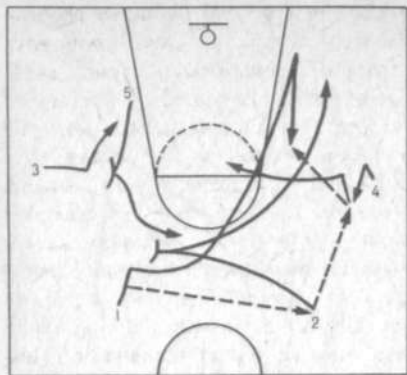


Рис. 133

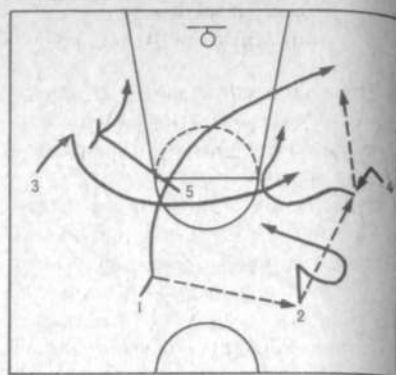


Рис. 134

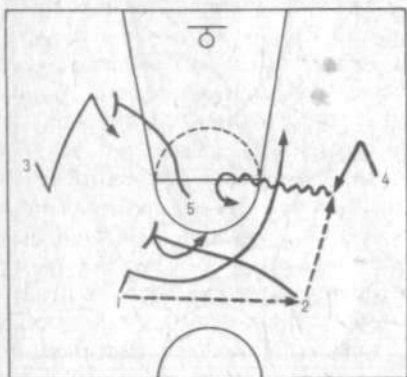


Рис. 135

прохода 1, 4 может передать мяч проходящему к корзине 1; игроку 3, двигающемуся поперек площадки; игроку 1, вышедшему из трехсекундной зоны и использующему заслон, поставленный для него игроком 3; отдать мяч игроку 2 и вместе с 3 поставить двойной заслон для возвращающегося 1.

Центровой на слабой стороне. Вариант № 7 (рис. 135). 2 передает мяч игроку 4 и ставит заслон для 1. 4 ведет мяч и ищет возможность передать мяч игроку 1, проходящему мимо него. Если 1 не сумеет открыться при проходе,

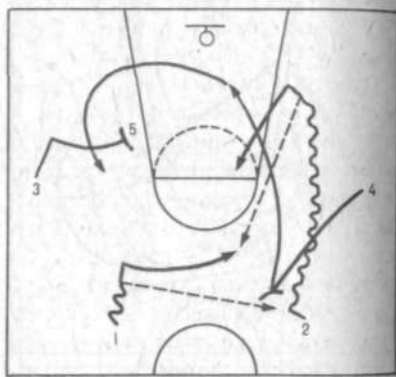


Рис. 136

он может продолжить движение и пройти мимо двойного заслона, поставленного 3 и 5. В другом случае 3 может выйти из-за 5 навстречу мячу, а 2 пройти мимо 4 вслед за 1.

Центровой на слабой стороне. Вариант № 8 (рис. 136). Это вариант нашего нападения с одним центровым игроком, который мы называем «рывки крайнего нападающего» (см. рис. 55).

Крайний нападающий делает рывок к корзине после постановки заслона и дальше действует также, как и в нашем нападении.

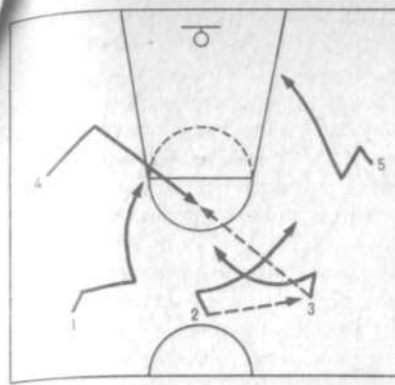


Рис. 143

2 ищет возможность сделать передачу игроку 5, выходящему из-за 4, или игроку 3, для которого 1 ставит заслон.

Один — три — один

Хотя это нападение использовалось и не так часто, как другие, многие выдающиеся тренеры применяли его с большим успехом.

Оно дает возможность сочетать талант двух разных типов центровых игроков, но требует отличного разыгрывающего в позиции игрока задней линии и постоянных угроз от крайних нападающих.

Один — три — один. Вариант № 1 (рис. 145). 5 передает мяч игроку 4 и проходит мимо 3, в то время как 4 передает мяч игроку 1. 4 устанавливает заслон для 3, поворачивается и смещается вдоль боковой линии области штрафного броска. Если никто не открылся, 5 возвращается назад в исходную позицию, получая передачу от 2, который меняется сторонами с игроком 4.

Один — три — один. Вариант № 2 (рис. 146). Начало то же, что и в варианте № 1, но 3 после прохода 5 уходит на другую сторону и ставит заслон для 2. 4 может рва-

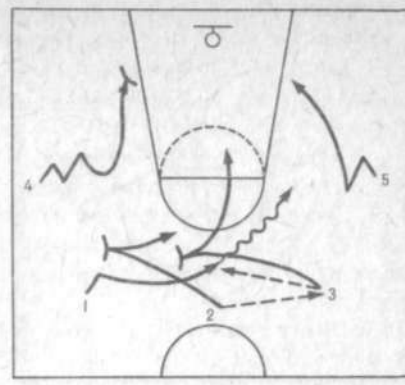


Рис. 144

нуться к корзине или поставить заслон для 2.

Один — три — один. Вариант № 3 (рис. 147). Почти то же, что и в варианте № 1, но 4 проходит мимо 3 к корзине, а не ставит для него заслон с последующим поворотом и рывком к корзине.

Один — три — один. Вариант № 4 (рис. 148). 5 передает мяч игроку 4, тот — игроку 3. 5 и 4 выполняют скрестный проход мимо 3. 2 уходит на подстраховку.

Один — три — один. Вариант № 5 (рис. 149). После того как 5 передаст мяч игроку 4, он вместе с 3 ставит заслон для 2, выходящего навстречу мячу. 3, кроме того, ставит вторичный заслон для 5.

Один — три — один. Вариант № 6 (рис. 150). 5 передает мяч игроку 3 и проходит мимо него, в то время как 2 и 4 после финта делают рывок к корзине. 1 наводит своего защитника на 4; 2, 5 или 1 могут открыться сразу, 4 может открыться позже, на другой стороне, используя в качестве заслона игрока 2 и, может быть, игрока 5.

Один — три — один. Вариант № 7 (рис. 151). 5 передает мяч игроку 3 и проходит мимо

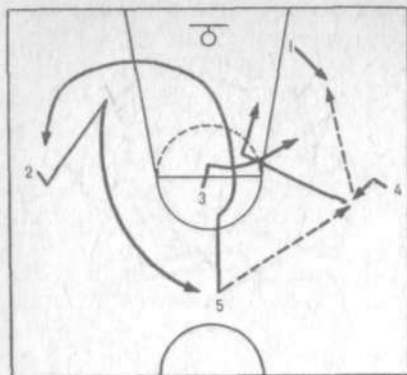


Рис. 145

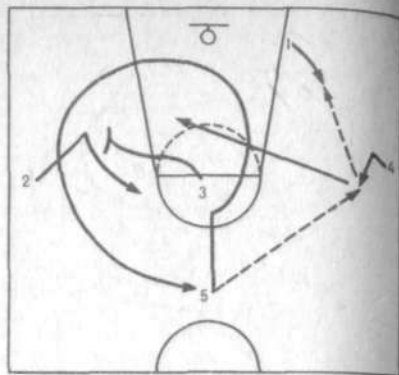


Рис. 146

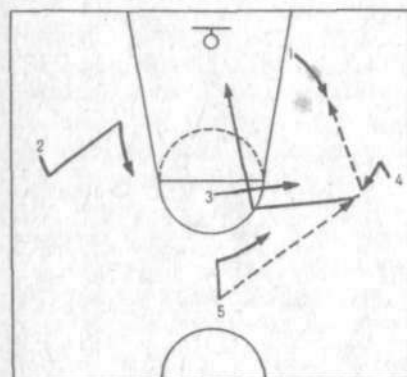


Рис. 147

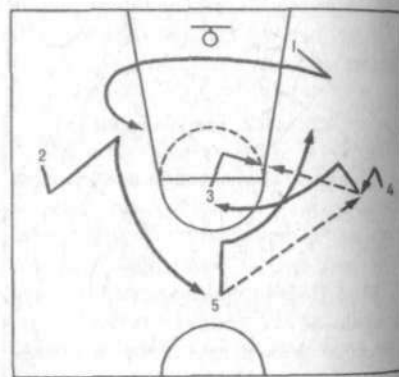


Рис. 148

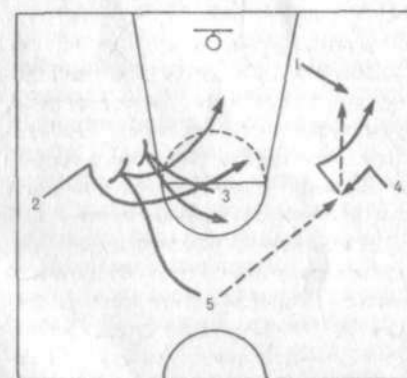


Рис. 149

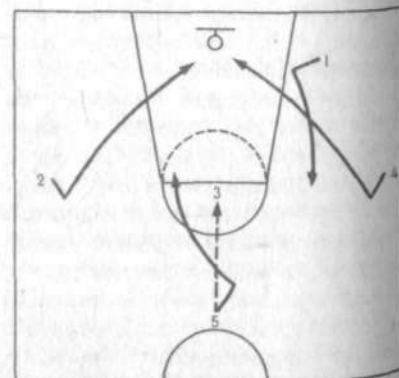


Рис. 150

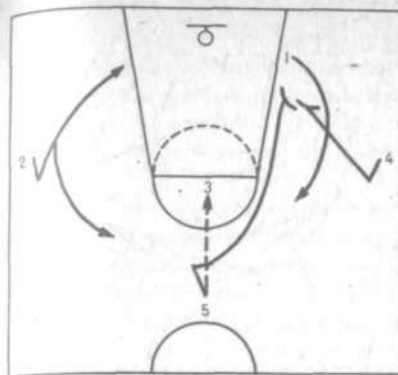


Рис. 151

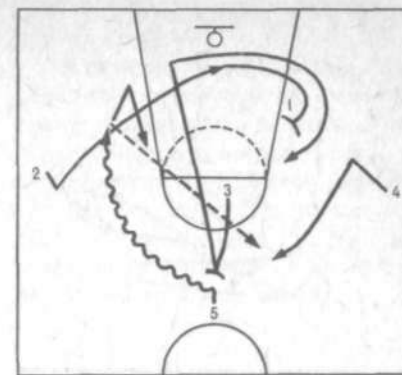


Рис. 152

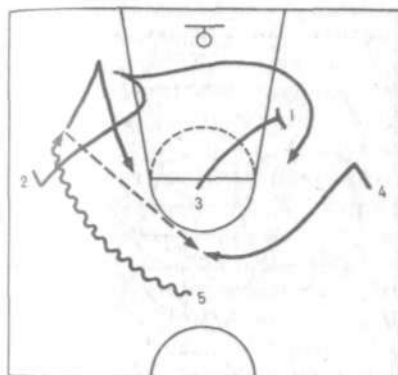


Рис. 153

центра. До этого он ищет возможность сделать передачу игроку 2 или 3 или выполнить бросок сам.

Один — три — один. Вариант № 9 (рис. 153). В этом варианте используются те же взаимодействия, как и в рывках крайнего нападающего нашего основного нападения. 2 после финта делает рывок к корзине, чтобы открыться, петлю в нижней позиции бокового центра, чтобы использовать второй шанс, а затем проходит вокруг двойного заслона, поставленного 1 и 3, используя третью свою возможность.

Встречные передвижения

Многие тренеры во всех частях страны равнодушны к нападению, основанному на встречных передвижениях игроков. Практически все виды нападения время от времени включают тот или иной тип встречных передвижений.

Нападение со встречными передвижениями требует от игроков умения хорошо контролировать мяч во время движения, готовности использовать рывки с неожиданным изменением направления движения и избегать фолов в нападении.

него, устанавливая вместе с 4 двойной заслон для 1. 2 делает рывок к корзине после финта, но если сразу же не откроется, то возвращается обратно.

Один — три — один. Вариант № 8 (рис. 152). 3 ставит заслон для 5 и делает рывок к корзине. 2 выполняет рывок к корзине после финта и останавливается на дальней боковой линии области штрафного броска для 3, который может пройти вокруг него после того, как не сможет открыться при первоначальном проходе. 5 может передать мяч назад игроку 4, сделать финт на движение внутрь и выйти в позицию бокового

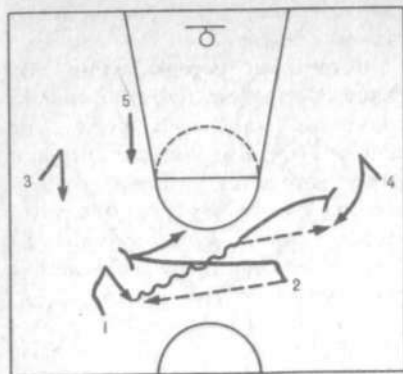


Рис. 154

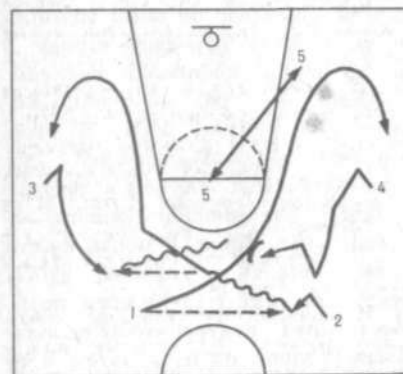


Рис. 156

Критики чистого нападения со встречными передвижениями утверждают, что ему легко противостоять, используя зонную защиту. Кроме того, нападающие тратят много времени на движение к боковым линиям.

Независимо от конкретного типа нападения со встречными передвижениями передающий обычно следует за своей передачей, ставит заслон, а затем делает рывок в направлении корзины или уходит наружу, открывая площадку для выходящих партнеров. Это нападение может заставить защиту оттянуться и дать возможность на-

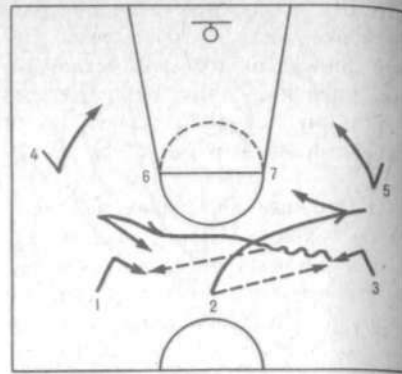


Рис. 155

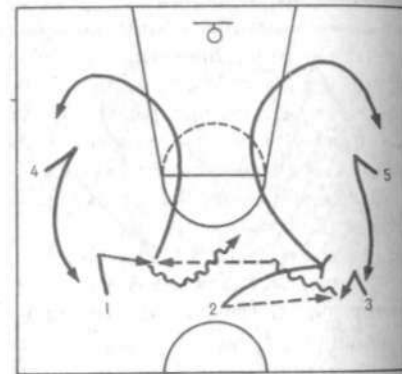


Рис. 157

падающим сделать бросок с относительно короткой дистанции. Оно может заставить защитников механически переключаться, создавая нападающим условия для рывка внутрь или быстрого изменения направления движения за спиной защитника.

Во встречных передвижениях могут быть заняты: 1) игроки задней линии и один крайний нападающий, когда центровой располагается глубоко или в своей обычной позиции; 2) три игрока задней линии или средний игрок задней линии и два игрока справа или слева от него, когда нападающие

играют в соответствующей расстановке, или 3) три игрока задней линии с центровыми, ставящими заслоны, когда применяется нападение с двумя центровыми игроками на верхних углах трапеции.

Встречные передвижения четырех игроков включают игроков задней линии и крайних нападающих с центровым, «бродящим» в районе области штрафного броска с готовностью поставить заслон или получить мяч и отдать его проходящему к корзине партнеру.

Встречные передвижения пяти игроков выполняются из расстановки без центра — трое снаружи и два внутри. Все пять игроков вовлекаются в передвижения, стараясь открыться при рывке внутрь по центру или после изменения направления движения наружу.

На следующих рисунках представлены идеи начальной организации взаимодействий игроков.

Встречные передвижения. Вариант № 1 (рис. 154). Показано начало встречных передвижений трех игроков — двух игроков задней линии и одного крайнего нападающего на дальней от центрального стороне площадки.

Встречные передвижения. Вариант № 2 (рис. 155). Здесь показано начало взаимодействий трех игроков задней линии для расстановки с двумя центровыми или двумя крайними нападающими.

Центровые ищут возможность поставить заслон, крайние нападающие — сделать неожиданный рывок к корзине с возможной последующей постановкой заслона.

Встречные передвижения. Вариант № 3 (рис. 156). При встречных передвижениях четырех игроков центровой может располагаться глубоко, открывая середину и выходя время от времени вперед

для получения передачи или постановки заслона.

Встречные передвижения. Вариант № 4 (рис. 157). Этот вариант вовлекает во встречные передвижения всю пятерку игроков. Игрок старается сделать рывок к корзине по центру, но отходит в сторону, освобождая место для следующего партнера, если не получит мяч во время рывка.

Непрерывное нападение со сменой позиций (ШАФЛ)

Брюс Дрейк из университета Оклахомы считается если и не изобретателем, то, по крайней мере, популяризатором непрерывного нападения со сменой позиций (нападения шафл). Многие тренеры школ и колледжей брали его на вооружение. Тренер Джоэл Ивз из Оберна достиг выдающихся успехов с этим нападением и написал прекрасную книгу о нем.

Нападение получило свое название благодаря постоянному движению игроков со стороны на сторону, в ходе которого они последовательно меняются игровыми позициями. Это требует умения постоянно выполнять рывки в направлении мяча и корзины, мимо заслона на слабой стороне площадки.

Хотя нападение и можно видоизменить в соответствии с командными нуждами, оно требует от каждого из пяти игроков умения действовать последовательно в каждой позиции. Его сильными сторонами являются командная игра и обеспечение всем игрокам равных возможностей для взятия корзины. Команда, которая хорошо этим пользуется и не теряет спокойствия, имеет, как правило, очень высокий процент попадания в бросках с игры.

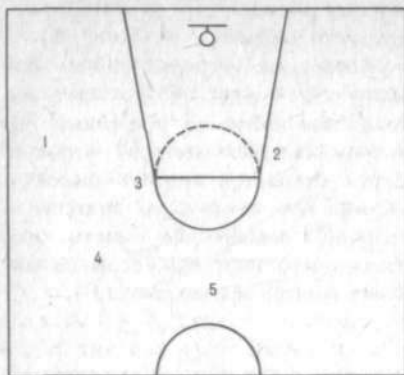


Рис. 158

Это нападение очень эффективно против личной защиты, поскольку заставляет ее часто переключаться и требует от защитников умения играть в любой позиции. Поэтому защитник, который специализируется на игре только в определенной позиции, может надеяться на много ошибок, когда будет вовлечен в игру в других позициях.

Некоторые критики этого нападения утверждают, что оно неэффективно против многих расстановок зонной защиты, а специфика подбора игроков для него ослабляет игру команды в защите.

Поскольку этому нападению посвящены целые книги, я не буду пытаться дальше излагать здесь мою концепцию.

На рисунках представлены общая идея и некоторые вытекающие из ее применения модификации непрерывного нападения со сменой позиций.

Шафл. Вариант № 1 — расстановка (рис. 158). В исходной расстановке игроки смещены в одну сторону, как показано на рисунке. 1 занимает позицию в полутора метрах от боковой линии и на полтора метра глубже продолжения линии штрафного броска. 2 располагается на другой стороне площадки у бо-

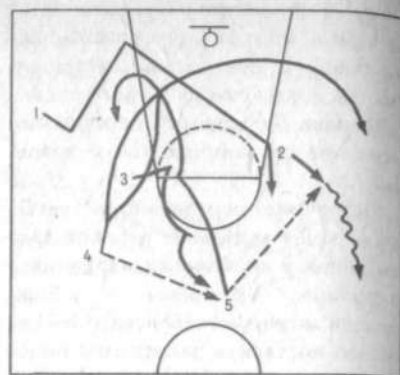


Рис. 159

ковой линии области штрафного броска, с тем чтобы иметь возможность легко получить мяч от игрока 5. 3 занимает место у верхнего угла трапеции на сильной стороне площадки. 4 располагается снаружи, в створе между 1 и 3, и на полтора метра ближе к лицевой линии, чем 5. 5 играет на линии, соединяющей обе корзины, метра на полтора ближе к центральной линии, чем 4.

Шафл. Вариант № 2 — смена сторон (рис. 159). Здесь показано, как нападающие переходят с одной стороны на другую в ту же расстановку. 4 проходит мимо 3 после того, как 5 передает мяч игроку 2. Если 4 не смог открыться и не получил мяч для броска, он уходит на другую сторону в позицию игрока 1. 5 выполняет рывок вперед, ставит заслон для 3 в наружном полукруге области штрафного броска, выходит после поворота к корзине, а затем назад в исходную позицию игрока 2, а 2 ведет мяч наружу в позицию игрока 4. 1 прорывается к корзине, а затем уходит в позицию бокового центра или позицию игрока 3. Теперь 2 может передать мяч игроку 3 или пройти в его позицию (бывшая позиция игрока 5) с ведением, в случае если 3 делает рывок в его направ-

лении. Игроки готовы начать те же действия из той же расстановки на новой стороне площадки в обратном направлении.

Шафл. Вариант № 3 (рис. 160). Передачи следуют от 4 к 5 и к 2. Когда 5 передает мяч игроку 2, 4 пытается навести своего защитника на 3 или на 1 и 3, 2 передает мяч игроку 4, если он сумеет открыться.

Шафл. Вариант № 3А (рис. 161). То же, что и в варианте № 3, но 5 проходит по диагонали перед 4 и выходит к корзине со слабой стороны площадки, в то время как 4 передает мяч игроку 2.

2 может сделать передачу игроку 1, если его защитник переключится на 5.

Шафл. Вариант № 4 (рис. 162). То же, что и в варианте № 3, только 2 передает мяч игроку 3, выходящему из-за заслона, поставленного 5.

Шафл. Вариант № 4А (рис. 163). То же, что и в варианте № 4, только 4 и 5 меняются стартовыми позициями, как в варианте № 3А.

Шафл. Вариант № 5 (рис. 164). Передачи, как обычно, следуют от 4 к 5 и к 2, но 4 делает финт на проход снаружи от 3, а сам проходит поперек площадки, выходя за 2, и получает от него мяч для броска в прыжке. 1 после финта проходит вдоль лицевой линии, а 3 либо ставит заслон для 5, проходящего к корзине, либо использует его в качестве заслона для собственного выхода. 2 может передать мяч игроку 4, 1, 5, 3 или бросить сам.

Шафл. Вариант № 5А (рис. 165). То же, что и в варианте № 5, только 4 и 5 меняются стартовыми позициями, как в варианте № 3А.

Шафл. Вариант № 6 (рис. 166). 4 передает мяч игроку 5, который ведет его мимо заслона, поставленного игроком 2. 4 прорывается к корзине снаружи от 1 и 3. 2 выходит к

корзине мимо 3 или ставит заслон для 3 и выходит к корзине после поворота. 5 выполняет бросок или передает мяч открывшемуся игроку.

Шафл. Вариант № 6А (рис. 167). То же, что и в варианте № 6, только 4 и 5 меняются стартовыми позициями, как во всех вариантах А.

Шафл. Вариант № 7 (рис. 168). 4 передает мяч игроку 5, делает финт на проход снаружи от 3 и получает мяч от 5 перед 3. 4 пытается пройти с ведением к корзине. 3, 1 и 2 выходят к корзине без мяча.

Шафл. Вариант № 7А (рис. 169). То же, что и в варианте № 7, с началом, обычным для вариантов А.

Шафл. Вариант № 8 (рис. 170). 4 передает мяч игроку 1 и следует за передачей для постановки внутреннего заслона и выхода к корзине после поворота. 1 передает мяч игроку 3, делает финт на проход внутрь и вместе с 5 выполняет скрестный проход мимо 3.

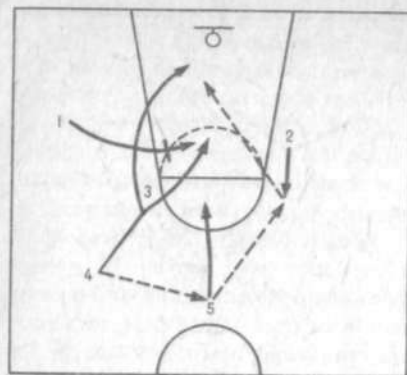
Шафл. Вариант № 8А (рис. 171). То же, что и в варианте № 8, с началом, обычным для вариантов А.

Шафл. Вариант № 9 (рис. 172). 4 передает мяч игроку 1 и следует за передачей для постановки внутреннего заслона и выхода к корзине после поворота. 1 ведет мяч в направлении вершины области штрафного броска и передает мяч из рук в руки игроку 5, проходящему к корзине позади него и игрока 3. Иногда 1 может пройти к корзине с ведением мимо 3 сам.

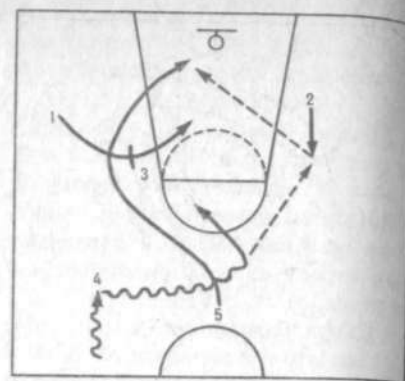
Шафл. Вариант № 9А (рис. 173). То же, что и в варианте № 9, с началом, обычным для вариантов А.

Шафл. Вариант № 10 (рис. 174). 4 быстро передает мяч игроку 3, делает финт на проход снаружи и вместе с 5 выполняет скрестный проход мимо 3. 1 делает рывок к корзине.

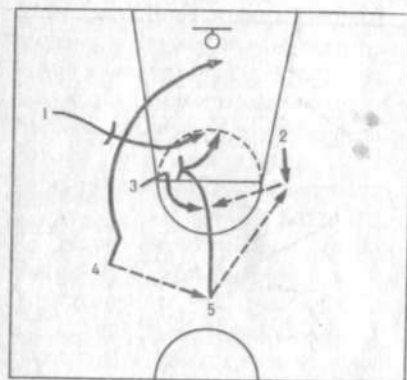
Шафл. Вариант № 10А (рис. 175). То же, что и в варианте № 10,



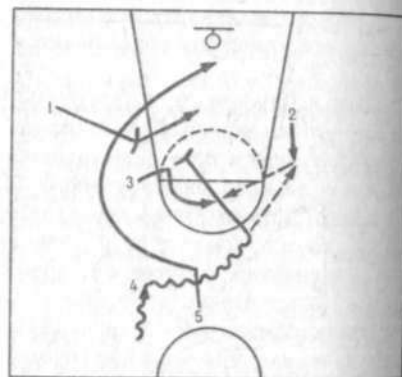
Puc. 160



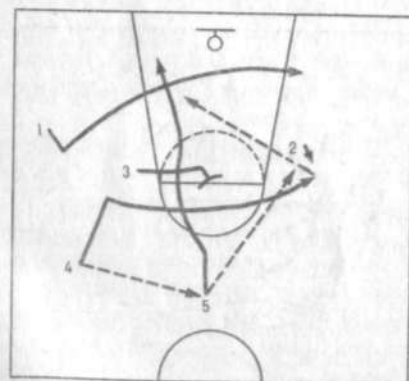
Puc. 161



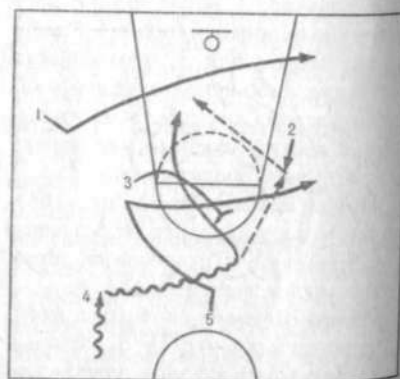
Puc. 162



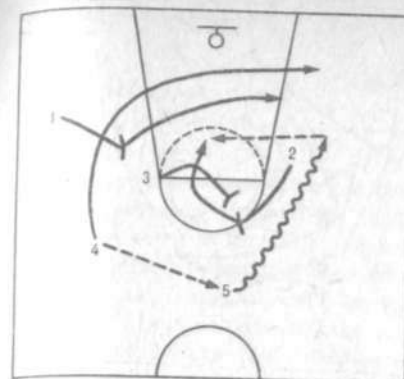
Puc. 163



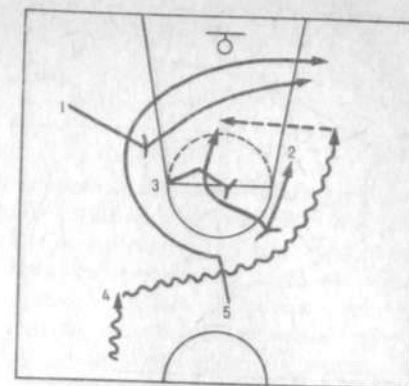
Puc. 164



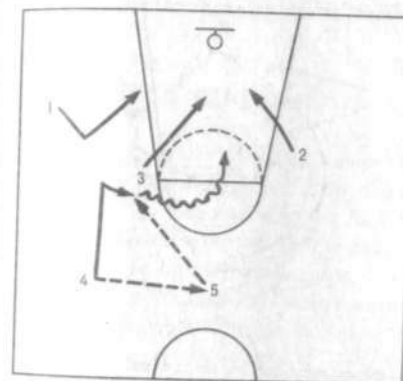
Puc. 165



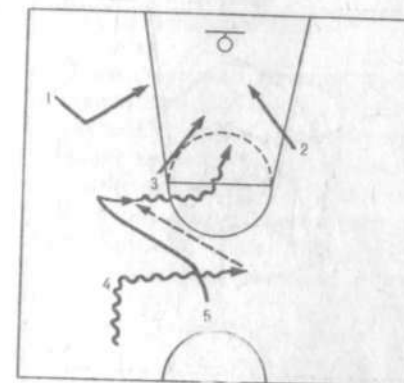
Puc. 166



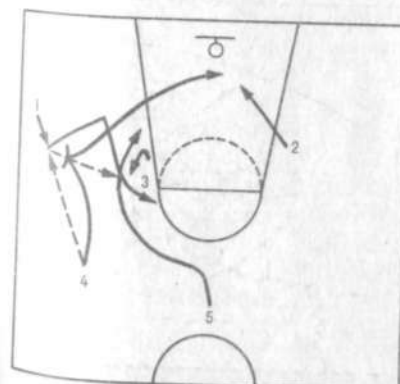
Puc. 167



Puc. 168



Puc. 169



Puc. 170



Puc. 171

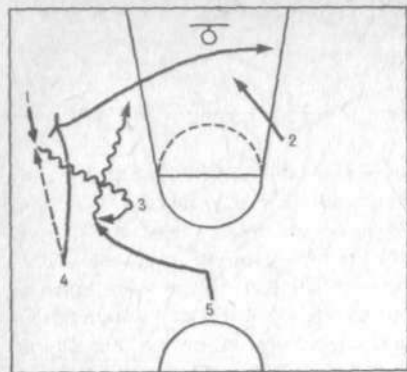


Рис. 172

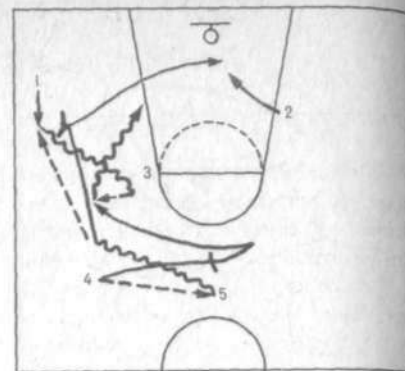


Рис. 173

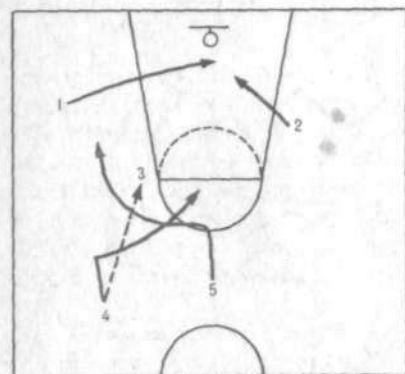


Рис. 174

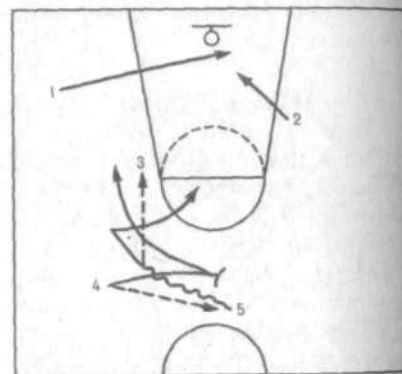


Рис. 175

с началом, обычным для вариантов А.

Существует много других идей и стилей нападения, и все тренеры должны постоянно искать пути улучшения своего нападения, используя индивидуальные особенности своих игроков. При этом должны соблюдаться основные требования к нападению — движение и уравновешенность.

Мне хочется закончить обсуждение идей командного нападения, по-

вторив и вновь подчеркнув то обстоятельство, что его сила обусловлена индивидуальной техникой игроков, их физической подготовкой и умением ставить интересы команды выше собственных.

Более того, почти любое нападение будет эффективным, если игроки отвечают этим трем требованиям и понимают смысл командной уравновешенности во всех аспектах — умственном, эмоциональном и физическом.

БОРЬБА ЗА ОВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ

Прежде чем нападать, вы должны овладеть мячом — свободным (временно не контролируемым никем) или контролируемым противником.

Поскольку во втором случае овладение мячом — это задача защиты, представляется логичным рассматривать вопросы овладения никем не контролируемым мячом между разделами нападения и защиты. Мы хотим, чтобы наши игроки действовали в этой фазе игры энергично.

Под щитами

При неудачных бросках возникает больше возможностей для овладения мячом, поэтому борьба за отскочивший мяч в нападении и защите требует большого внимания. Часто говорят, что тот, кто выигрывает щит, выигрывает и игру, и это, как правило, подтверждается.

Невозможно переоценить значение трех факторов, лежащих в основе успеха моих команд в борьбе за отскочивший от щита мяч. Я имею в виду роль следующих моментов в психологической подготовке:

1. Игроки должны считать, что каждый бросок будет неудачным, и настраиваться на агрессивную борьбу за отскок. В нападении мы не должны останавливаться, пока не забросим мяч в корзину, не подберем его после отскока или пока не убедимся, что противник овладел им.

2. Как только мяч будет брошен в корзину, игроки должны автоматически поднять руки на высоту плеч, направить пальцы вверх и повернуть ладони к корзине.

3. При подборе в защите наши

игроки должны быть нацелены на мяч, а не на противника. Мы хотим, чтобы наши игроки, сделав поворот на пути противника, сразу же выходили к кольцу. Другими словами, мы хотим, чтобы они концентрировали свое внимание на овладении мячом, а не на противодействии овладению мячом противником.

Борьба за отскок в защите

После того как ты перекроешь путь нападающему, быстро выйди в направлении щита, концентрируя внимание на полете мяча, и рассчитай свой прыжок так, чтобы схватить мяч обеими руками в высшей точке прыжка. При этом локти должны быть расставлены в стороны.

Сразу же после овладения мячом защитник должен развести ноги и рывком притянуть мяч к груди так, чтобы его верхушка была на уровне подбородка. Голову надо повернуть в сторону возможной передачи, локти все еще направлены в стороны. Не пытайся защищать мяч, вытягивая руки. Держи мяч у груди, вращая кистями. Старайся приземлиться на обе ноги, сохраняя равновесие. Ноги должны быть широко расставлены.

Помни, что твоя работа будет выполнена полностью лишь после того, как мяч окажется вне опасной зоны под щитом. Большинство успешных атак быстрым прорывом являются результатом быстрой первой передачи после овладения отскоком в защите. Поскольку мы стремимся атаковать быстрым про-

рывом при каждом овладении мячом, ясно, что мы уделяем этой фазе огромное внимание.

Если твой подопечный выполнил бросок, сделай один или два быстрых шага назад, в направлении корзины, не выпуская его из поля зрения, повернись, перекрывая ему путь к корзине, и рванись к мячу. Если он остается на месте, выходи к щиту без промедления.

Если бросок выполнил кто-то другой, ты должен быть готов быстро перекрыть путь своему подопечному и агрессивно бороться за отскочивший мяч в своей позиции.

Защитник должен быть осторожен и не забираться глубоко под щит. При подборе ты должен двигаться вперед и вверх, а не просто вверх. Игрок, забравшийся глубоко под щит, становится легкой добычей умелого нападающего, который оттеснит защитника телом, держа руки сверху для добивания.

Игроки должны знать примерные углы отскока при бросках из разных позиций. Они также должны знать возможную дистанцию отскока в зависимости от упругости кольца или щита и в зависимости от траектории полета мяча. Ты должен из опыта знать характеристики отскока при своих бросках и при бросках партнеров. Если ты не знаешь этого, значит, ты недостаточно серьезно относишься к баскетболу.

Защитник должен стараться схватить мяч сам и лишь в редких случаях отбить его в сторону.

Игрокам надо помнить, что это одна из самых жестких фаз игры, и возможные столкновения не должны приводить к потере самоконтроля. Контакт — дело двустороннее, и обе стороны находятся в равных условиях.

Борьба за отскок в нападении

Многое из того, что применимо для борьбы за отскок в защите, годится и для нападения.

Поскольку защитник обычно располагается между нападающим и корзиной, нападающий должен использовать финты, чтобы обмануть защитника.

Нападающий должен избегать фолов при попытках обойти защитника. Он должен постоянно удерживать руки на высоте плеч. Отмечено, что нападающие склонны чаще толкаться, если не удерживают руки вверх. Когда руки подняты, толчки используются не в такой степени.

Нападающие могут использовать откидку, когда их позиция не позволяет им добить мяч или овладеть им.

Они должны учиться использовать для добивания кисти и пальцы, а не бить по мячу ладонью. При этом ладони должны быть повернуты к корзине.

Я хочу, чтобы все мои игроки, которым часто приходится участвовать в добивании мяча, в тренировках развивали силу мышц кистей и пальцев в той же степени, что и прыгучесть.

Многие отличные прыгуны так и не становятся сильными в подборе, в то время как средние прыгуны добиваются в этом отличных результатов. Причиной обычно бывает необходимость рассчитывать свои действия, а хорошие прыгуны часто полагаются лишь на свои природные прыжковые способности.

Нападающий должен быть всегда готов прыгнуть второй и третий раз. Я видел, как часто мяч попадал в корзину при добивании просто потому, что нападающие после броска не останавливались, а про-

должали прыгать под корзиной до тех пор, пока не добивались успеха.

Как и защитники, нападающие должны быть нацелены на мяч. Они должны стараться коснуться мяча за мгновение до достижения высшей точки прыжка и полного выпрямления локтя и кисти.

Мне нравятся игроки, которые любят играть на подборе, особенно те, кто получает удовольствие от борьбы под своим щитом. Они заслуживают признания и похвалы. В личной беседе я часто хвалю своих снайперов, но редко это делаю публично. Что касается лучших в подборе игроков, разыгрывающих и защитников, они постоянно получают мое публичное признание. Снайперы много получают его и без моей помощи, а вот об игроках, хорошо проявивших себя в подборе, при розыгрыше мяча и в игре в защите, могут и позабыть.

После успешного броска противника

Это самый нежелательный способ овладения мячом, но надо быть реалистом и понимать, что таким способом нам приходится овладевать мячом так же часто, как и при отскоках от щита. Поэтому мы должны быстро реагировать на эти ситуации, без промедления вводя мяч в игру с целью оказания давления на противника.

Введение мяча в игру из-за лицевой линии. Вариант № 1 — после успешного броска с игры (рис. 176). Мы стремимся, чтобы заранее обусловленный игрок, обычно нападающий, быстро ввел мяч в игру, а другой нападающий и центровый, игроки 2 и 3, сделали рывок (каждый в направлении ближайшей боковой линии и назад) с целью получить мяч.

Вбрасывающий игрок должен

отступить на метр за лицевую линию, удерживая плечи параллельно лицевой, в то время как четыре его партнера быстро выходят в предназначенные им позиции, как показано на рис. 176. Вбрасывающий должен держать мяч у груди, не наклоняясь и не теряя равновесия.

Игроки задней линии 4 и 5 делают рывок в направлении места пересечения центральной и боковой линий, каждый на своей стороне площадки, а затем назад, в направлении игроков 2 и 3. Они могут получить мяч первой передачей от вбрасывающего или второй от игроков 2 или 3.

Введение мяча в игру из-за лицевой линии. Вариант № 2 — после успешного штрафного броска (рис. 177). Мы стремимся, чтобы 1 быстро вбросил мяч игроку 3 или 4. Игрок, получивший мяч, ищет возможность передать его игроку 5. 2 прорывается по диагонали вперед.

Надо помнить, что мы стремимся атаковать быстрым прорывом, поэтому мяч следует вводить в игру без промедления, оказывая давление на противника. Конечно, мы несколько изменяем игру, когда нападаем против прессинга, но принцип оказания давления на противника сохраняется.

При штрафных бросках

Когда наш противник выполняет штрафные броски, мы ставим двух лучших наших подбирающих в первые позиции на обеих сторонах области штрафного броска так близко к игрокам нападения, насколько позволяет разметка. Наш лучший подбирающий становится перед их лучшим добивающим. Два других наших игрока занимают третьи позиции, располагаясь как

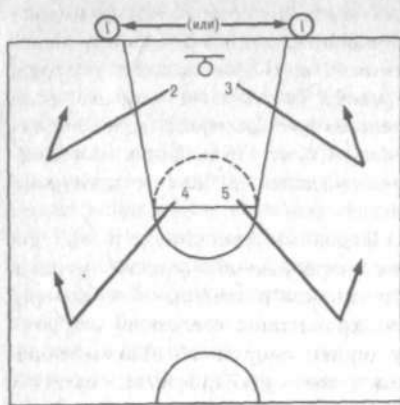


Рис. 176

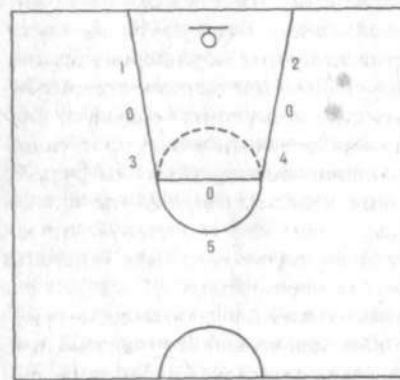


Рис. 178

можно ближе к игрокам противника, стоящим на вторых позициях. Другими словами, мы стараемся оказать психологическое и физическое давление на их игроков, участвующих в подборе. Наш пятый игрок встает за бьющим на вершине области штрафного броска.

Штрафные броски. Вариант № 1 — защита (рис. 178). 1 и 2 — наши лучшие игроки в борьбе за отскочивший от щита мяч. Лучший из них стоит перед сильнейшим добивающим противника. 3 и 4 — один из них прикрывает бьющего, другой — самого опасного игрока

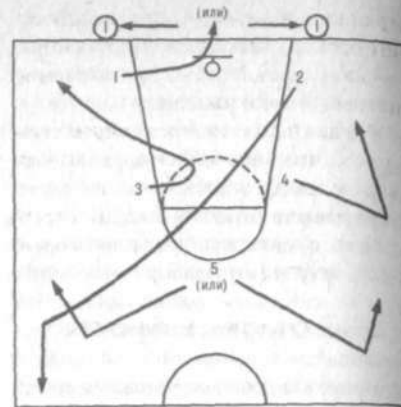


Рис. 177

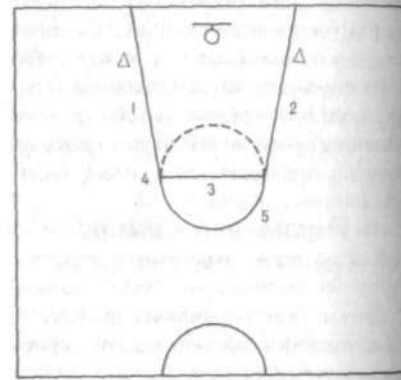


Рис. 179

противника. 5 — наш самый быстрый и техничный игрок.

В предыдущем разделе было показано, как мы действуем после успешного штрафного броска противника.

Штрафные броски. Вариант № 2 — нападение (рис. 179). 1 и 2 — наши сильнейшие добивающие. Лучший из них старается занять место на другой стороне от лучшего подбирающего игрока противника или на той стороне, где он чувствует себя увереннее. Они должны располагаться посередине своего участка на боковой линии области

штрафного броска, чтобы избежать контакта с игроками противника. 5 — наш самый маленький игрок, быстрый и подвижный.

Когда наши подбирающие чувствуют, что они не смогут добить мяч, им следует откинуть его назад в направлении игрока 5, который готовится овладеть им или замедлить атаку противника.

При спорных бросках

В ходе игры возникает ряд ситуаций, когда мяч разыгрывается спорным броском, и команда, овладевающая мячом в этих ситуациях, получает дополнительную возможность увеличить счет. Если рост игроков обеих команд примерно равен, команды имеют равные возможности овладеть мячом. Однако команда, которая больше тренируется в этих ситуациях, имеет больше шансов на успех.

Разыгрывание спорных мячей — это дело всей команды, и каждый игрок должен быть очень внимательным. Умные игроки в поле в этих случаях представляют огромную ценность.

Прыгающий должен скоординировать свои действия с полетом мяча, и с этой целью он должен изучать манеру поведения судей. Разные судьи по-разному и на разную высоту подбрасывают мяч вверх. Прыгающий не должен ни торопиться, ни опоздать с прыжком. Он должен выпрыгнуть строго вверх и полностью выпрямить вверх руку. Нельзя бить по мячу. Его нужно толкнуть хлестким движением кисти и пальцев в желаемом направлении.

Разные игроки используют разные стойки перед прыжком, и я не вмешиваюсь в это, если они хорошо делают свое дело. Тем не менее я предпочитаю, чтобы прыгаю-

щий оказывал давление на игрока противника, если вероятность овладения мячом последним высока. И наоборот, если наш прыгающий превосходит в росте или прыгучести игрока противника, он должен избегать контакта с противником.

Когда мы уверены, что противник перепрыгнет нашего игрока, мы стараемся прикрыть всех игроков, кроме одного впереди или сбоку от их спорящего. Таким образом, мы провоцируем откидку открытому игроку. В это время один из наших игроков за спиной их спорящего готовится сделать рывок и перехватить мяч.

Мы учим наших игроков после прыжка при разыгрывании спорных мячей приземляться, не теряя равновесия, с поднятыми руками, готовыми вступить в игру в нападении или защите. Если мы делаем откидку нашему игроку вперед, мы используем часто обратную откидку нашему прыгающему над головой их прыгающего.

Не фоли при прыжке, но уверенно используй принадлежащее тебе пространство. Старайся не потерять равновесия, если противник оказывает давление.

На рисунках представлены наши обычные позиции при спорных бросках.

Спорный бросок. Вариант № 1 — при сомнительном исходе (рис. 180). Спорный бросок разыгрывается в центральном круге. 5 — наш самый маленький и быстрый игрок. 4 — самый быстрый высокий игрок. 2 — наш самый медленный высокий игрок. Если мы спровоцируем откидку противника вперед, 4 рванется по диагонали и сделает откидку игроку 5. В случае успеха 1 может рвануться вперед из-за заслона, поставленного игроком 2.

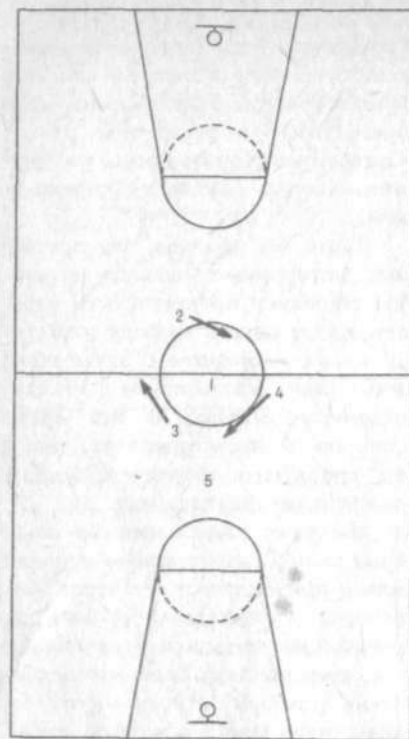


Рис. 180

Спорный бросок. Вариант № 2 — при исходе в нашу пользу (рис. 181). Спорный бросок разыгрывается в центральном круге, и вероятность того, что мы выиграем откидку, очень высока. 1 делает откидку игроку 2, а тот — игроку 5 (или 4, если тот прорывается, а 5 остается сзади), 3 уходит в угол на стороне 4 или 5, в зависимости от того, кто из них сделает рывок вперед. 1 выходит из-за заслона, поставленного игроком 2, на другую сторону.

Спорный бросок. Вариант № 3 — в зоне нападения — при сомнительном исходе (рис. 182). Это опасная ситуация, и мы должны быть осторожны. Противник наверняка усилит давление на игрока 2, поэтому мы должны сделать откид-

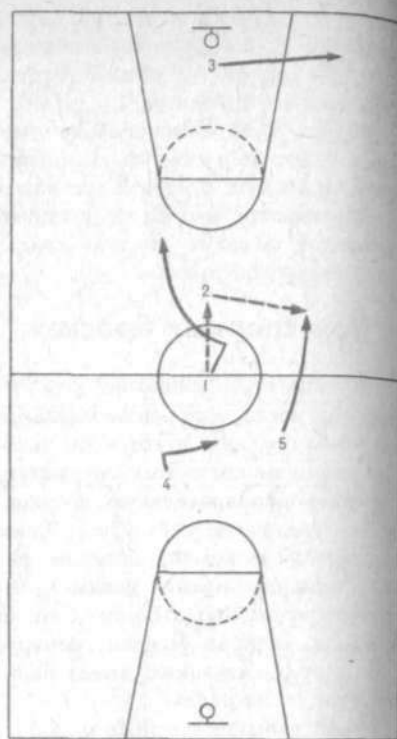


Рис. 181

ку игроку 3 или 4, в зависимости от расстановки защитников. Тот из них, на кого оказано большее давление, должен выйти за спину нашего прыгающего, чтобы овладеть мячом или сделать откидку игроку 5, если противник пошлет мяч вперед.

Спорный бросок. Вариант № 4 — в зоне нападения — при исходе в нашу пользу (рис. 183). Наш прыгающий делает откидку игроку 2 или 3, в зависимости от расстановки противника. 5 прорывается на сторону откидки, а 1 выходит к корзине мимо заслона, поставленного другим игроком из первой линии нашей расстановки. 4 отходит назад для подстраховки после того, как 5 пройдет мимо него.

Спорный бросок. Вариант № 5 —

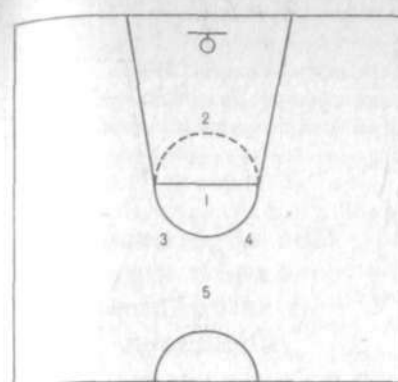


Рис. 182

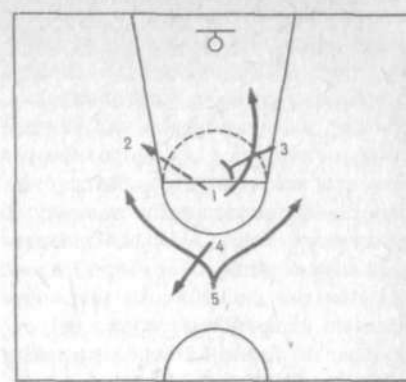


Рис. 183

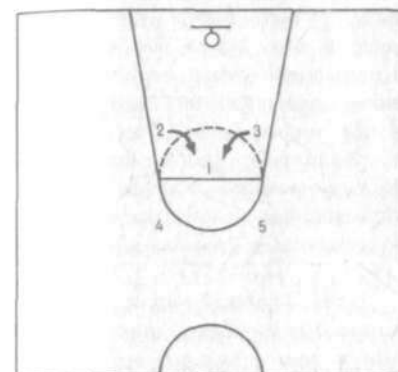


Рис. 184

в зоне защиты — при сомнительном исходе (рис. 184). 2 и 3 блокируют переднего игрока противника. 4 или 5 стараются открыться, в зависимости от того, кто из них окажется на слабой стороне противника. Игрок, оказавшийся на сильной стороне, смещается назад, чтобы помочь игрокам 2 и 3.

Спорный бросок. Вариант № 6 — в зоне защиты — при исходе в нашу пользу (рис. 185). Здесь мы действуем так же, как и в варианте № 2, в центральном круге.

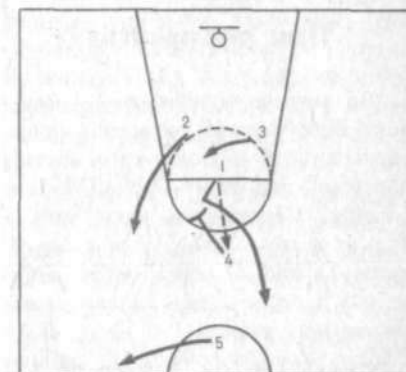


Рис. 185

Свободный мяч

Агрессивные игроки овладевают свободным мячом в большинстве случаев. «Тот, кто колеблется, тот проигрывает» — утверждение, справедливое для ситуаций со свободным мячом, поскольку малейшая задержка с выходом к мячу в этом случае почти наверняка означает, что мячом овладеет противник. Как только появится малейший шанс овладения свободным мячом, действуй на полной скорости и в полную силу.

Рывок надо делать в низкой стойке. Вытянутая вперед рука хва-

тает мяч сверху и притягивает его к другой руке, в то время как игрок быстро поворачивается в низкой стойке в сторону от противника.

Мы используем различные упражнения для совершенствования необходимых навыков с двумя игроками, выходящими к мячу с различных точек. Игрок, овладевший мячом, атакует, а второй игрок становится защитником. Это прекрасное упражнение развивает равновесие и позволяет тренеру легко распознать «колеблющихся», нерешительных и боящихся столкновений игроков.

При перехватах

Во встрече с техничной командой редко можно овладеть мячом таким способом. Более того, частые попытки подобного рода просто опасны. Перехватить мяч можно только в том случае, если ты усыпишь своего опекуна осторожной игрой, а после этого сделаешь неожиданный рывок.

Это требует хорошей работы ног и умения выполнять финты. Ты должен использовать изменение ритма и направления движения в защите так же, как и в нападении.

Партнеры должны всегда оказывать помощь в случае неудачной

попытки перехвата или быть готовыми к прорыву. В случае неудачи перехватывающий должен немедленно вернуться назад, поскольку в этой ситуации нет времени расстраиваться и вешать голову.

При вбрасывании мяча в игру из-за пределов площадки

Новые правила относительно остановки времени по каждому свистку и необходимости касания мяча судьей перед вбрасыванием мяча в игру из-за боковой линии в передовой зоне несколько снизили преимущество быстрого введения мяча в игру. Тем не менее я продолжаю подчеркивать важность быстрого выхода в точку вбрасывания, как только судья даст разрешение вбрасывающему начать игру.

Пока вбрасывающий готовится к процедуре вбрасывания, остальные игроки должны занять предназначенные им позиции.

У нас есть специальный игрок, вбрасывающий мяч из-за лицевой линии, один крайний нападающий, обычно вбрасывающий мяч на правой стороне площадки, и один на левой.

же важна, как и игра в нападении. Не дать противнику забросить мяч в корзину для исхода игры означает то же, что и успешный бросок в нападении. С точки зрения

психологии это может значить даже больше, поскольку нападающие, когда им не дают возможности сделать хороший бросок, начинают, как правило, нервничать и делать больше ошибок с мячом.

Поскольку большинство зрителей, а также журналистов и спортивных комментаторов не замечают игры в защите, уделяя все внимание игре в нападении, перед тренером стоит естественный барьер, который он должен сломать. Совершенно естественно то, что игроки получают большее удовольствие, играя в нападении, чем в защите, и их нельзя осуждать за это.

Более того, тенденция правил ставить защиту в невыгодное положение и почти невероятные атакующие способности игроков в современном баскетболе еще больше увеличивают трудности игры в защите. Это усложняет проблему обучения защите и заставляет тренера требовать от игроков полной собранности, когда противник владеет мячом. Каждый игрок, оставаясь агрессивным, должен сразу становиться защитным стратегом, как только противник овладеет мячом.

Равновесие между нападением и защитой не может быть достигнуто без правильного психологического отношения к каждой из этих фаз игры, а это не так просто, как может показаться.

Я убежденный приверженец защиты и стараюсь уделять ей столько же внимания, сколько и нападению. Тем не менее я сторонник позитивного подхода и не хочу, чтобы наши игроки чересчур беспокоились или осторожничали в своих действиях в нападении и защите. Осторожность ведет к потере уверенности и делает вас уязвимыми для агрессивного противника.

Часто задают вопрос, сколько времени в тренировках следует уделять нападению и защите.

Хотя я и убежден, что тому и другому следует уделять *равное внимание*, все же я несколько не сомневаюсь, что становление эффективного нападения требует относительно больших временных затрат, чем становление эффективной защиты.

Для этого у меня есть простое основание — *баскетбол**. В добавление к тому, чтобы научиться открываться, правильно работать ногами, ставить заслоны, получать преимущество от заслонов, изучить разные варианты командных построений, комбинации и другие индивидуальные и командные игровые приемы, действуя без мяча, каждый игрок должен научиться и многим приемам обращения с мячом, таким, как разные виды передач и бросков, контролируемое и скоростное ведение, укрывание мяча при быстрых остановках и поворотах, добивание мяча в корзину при отскоке, откидки при разыгрывании спорных мячей и разные виды ловли мяча.

Поэтому мне представляется достаточно очевидным, что обучение этим многочисленным важным приемам, которые не нужны для игры в защите, требует относительно большего времени. Тем не менее, чтобы быть правильно понятым, я еще раз повторю, что говорю о *времени*, а не о *внимании*. *Защита требует равного внимания, но не равного времени.*

Другой важный вопрос, который я хочу кратко обсудить в этом разделе, касается того, что средний арифметический показатель эф-

* Автор имеет в виду, что в названии игры объединены понятия «корзина» и «мяч». — Прим. пер.

ЗАЩИТА В БАСКЕТБОЛЕ

Общие соображения

Игра в защите, или попытки отобрать мяч у противника при действиях в пределах правил, так

фективности защиты, понимаемый как среднее количество набираемых противником очков, не всегда является справедливым и обоснованным критерием измерения защитных возможностей. Многие тренеры используют затянутый или замораживающий тип нападения, который, естественно, снижает цифровые показатели. Для конкретной команды и в конкретных игровых обстоятельствах это может быть прекрасной стратегией, и низкий счет будет результатом особенностей нападения. Его не следует ставить в заслугу защите. Как бы то ни было, многие команды, использующие затянутое нападение, отлично защищаются, но это же можно сказать и о многих командах с агрессивным нападением, которые набирают относительно больше очков в играх с первыми.

Ваша философия может базироваться на факте, что противник не увеличит счет, пока вы владеете мячом. Но ставить это в заслугу защите — такое же заблуждение, как и верить в то, что лучшей защитой является хорошее нападение. Ни тот, ни другой подход не является правильным, хотя каждый из них время от времени может принести успех.

Как я уже пытался подчеркнуть, необходимо равновесие между нападением и защитой. У слабого противника можно выиграть и без этого, но при равном таланте выигрывает тот, у кого есть это равновесие. Слабая команда с уравновешенными нападением и защитой выигрывает у более сильной команды, имеющей дисбаланс этих показателей.

Другой момент, который надо подчеркнуть, это тот факт, что хорошая защита почти всегда более постоянна и прочна, чем хорошее

нападение. Существует большое количество факторов, которые исключительно трудно, а подчас и невозможно, контролировать и которые могут негативно сказаться на результативности ваших бросков или передач, что существенно скажется на нападении. Бывают также моменты, когда нападение просто «не идет» и для этого нет никакой конкретной причины.

Это не относится к защите, поскольку, если она получает нужное отношение и внимание, а игроки осознают ее важность и находятся в хорошей кондиции, только травмы могут помешать команде достичь высокой эффективности защитных действий.

Поэтому хорошая защита способна «вывести» вас в игре или в отдельные моменты, когда у вас не ладится нападение. Она не позволит противнику достичь большого превосходства и обескуражит его до такой степени, что он снизит эффективность своего нападения.

Обучение защите требует от тренера знания психологии в большей мере, чем обучение нападению. Игрок, который психологически восприимчив к игре в защите, должен быть готов совершенствовать свою защиту в большей степени, чем нападение. Многие тренеры считают, что средний нападающий может стать хорошим защитником, а хороший нападающий — выдающимся защитником, если будет играть с равным вниманием в нападении и защите. Некоторые игроки, не рожденные быть снайперами, могут иметь способности к игре в защите и принести неоценимую помощь команде.

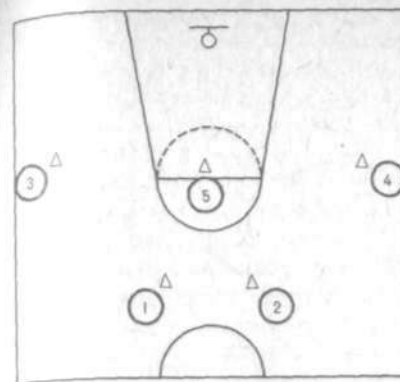


Рис. 187

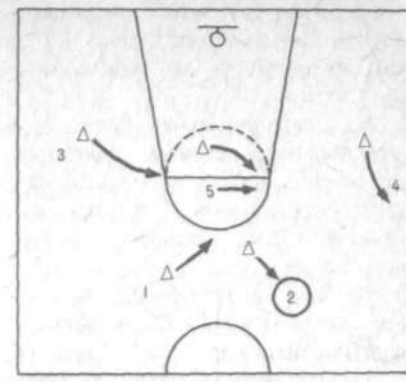


Рис. 188

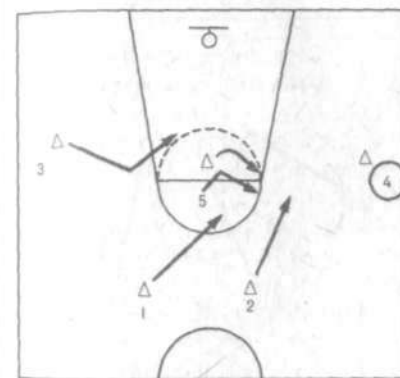


Рис. 189

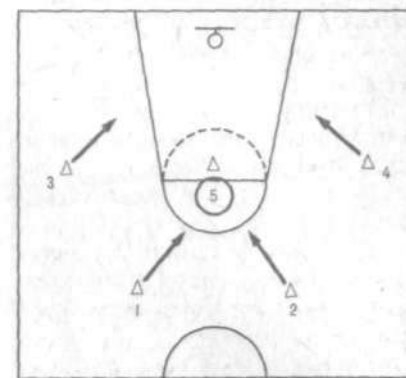


Рис. 190

в позицию бокового центра и перехватить навесную передачу игроку 5.

Защита против нападения с центровым в верхней позиции. Вариант № 3. 4 владеет мячом. Его защитник смещен в сторону левый линии и закрывает проход в этом направлении (рис. 189). Защитник, держащий 5, располагается между ним и корзиной, выдвинув левую руку к мячу перед 5, а правой касаясь подопечного. Защитники, держащие 1 и 2, отступают назад, направив левую руку на мяч. Защитник, держащий 3, смещается к пунктирному полукругу, где он одновременно может видеть и мяч,

и своего подопечного. Его левая рука направлена на мяч, а правая — на подопечного.

Защита против нападения с центровым в верхней позиции. Вариант № 4. Мяч у 5. Его защитник располагается прямо между ним и корзиной на расстоянии вытянутой руки (рис. 190). Защитники, держащие 1, 2, 3 и 4, оттягиваются в направлении корзины, причем те, которые держат 1 и 3, направляют левую руку на мяч, а правую на подопечного. Те же, которые держат 2 и 4, направляют на мяч правую руку, а на подопечного левую.

Защита против нападения с

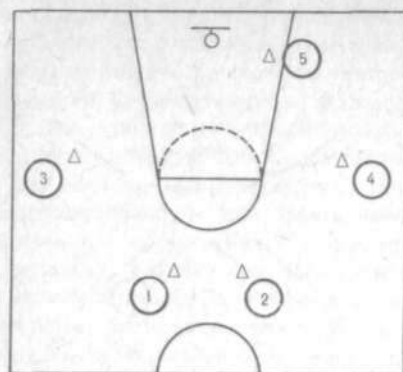


Рис. 191

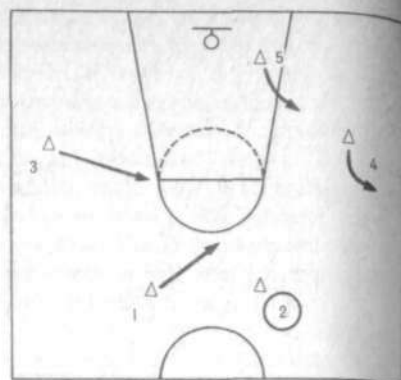


Рис. 192

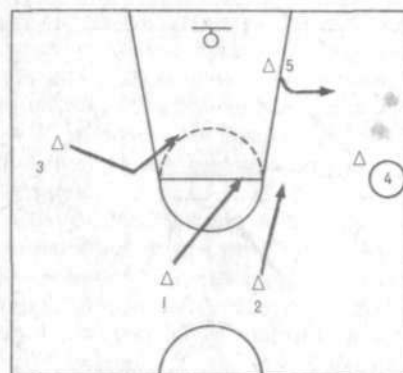


Рис. 193

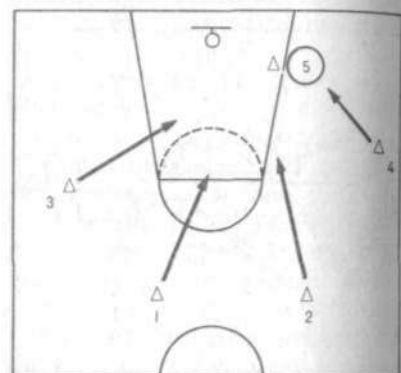


Рис. 194

центровым в нижней позиции. Вариант № 1. На рис. 191 каждый нападающий изображен с мячом. Защитники, держащие 1, 2, 3 и 4, располагаются между корзиной и своим подопечным на расстоянии примерно 90 см. Защитник, держащий 5, располагается как можно ближе к подопечному. Его правая рука поднята вверх, а левая готова мешать нападающему при проходе или повороте в сторону лицевой линии.

Защита против нападения с центровым в нижней позиции. Варианты № 2, 3 и 4 (рис. 192, 193 и 194). Защитники держат своих по-

допечных примерно так же, как и в соответствующих вариантах защиты против нападения с центровым в верхней позиции.

Защита против нападения с тремя игроками задней линии. Вариант № 1. Здесь опять подразумевается, что каждый нападающий владеет мячом (рис. 195). Защитники располагаются между корзиной и своими подопечными на расстоянии вытянутой руки от них.

Защита против нападения с тремя игроками задней линии. Вариант № 2. Мячом владеет 2. Его защитник действует как в варианте № 1. Все другие защитники оття-

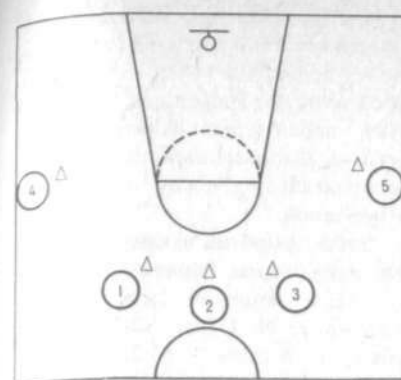


Рис. 195

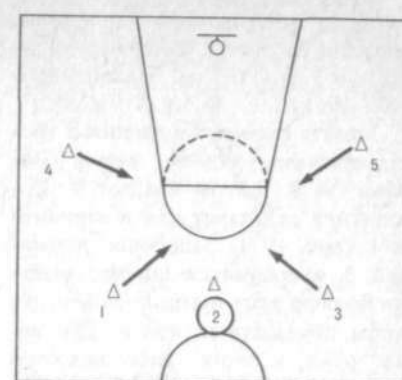


Рис. 196

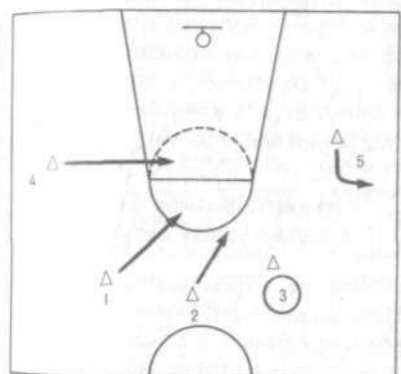


Рис. 197

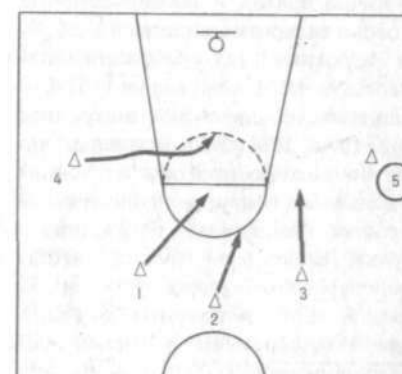


Рис. 198

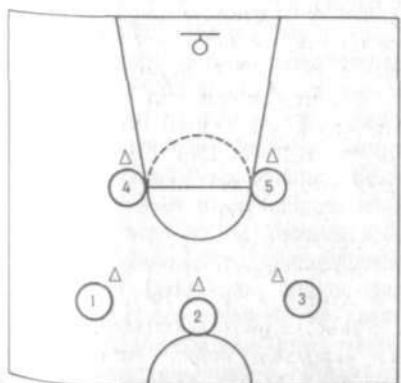


Рис. 199

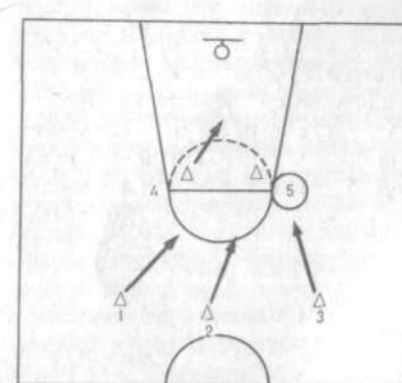


Рис. 200

гиваются в направлении корзины, направив соответствующую руку на мяч, а другую на подопечного (рис. 196).

Защита против нападения с тремя игроками задней линии. Вариант № 3. Мячом владеет 3. Его защитник действует как в варианте № 1 (рис. 197). Защитник, держащий 5, выдвигается вперед, вытянув правую руку перед подопечным, чтобы помешать передаче. Его левая рука и нога располагаются между подопечным и корзиной. Защитники, держащие 1, 2 и 4, оттягиваются в направлении мяча и корзины. Их левая рука направлена на мяч, а правая — на подопечного.

Защита против нападения с тремя игроками задней линии. Вариант № 4. Мячом владеет 5. Его защитник действует, как в варианте № 1 (рис. 198). Все остальные защитники оттягиваются от своих подопечных в направлении мяча и корзины. Защитник, держащий 4, играет несколько глубже, чтобы предотвратить проход у себя за спиной. Все защитники обязаны видеть одновременно и мяч, и своего подопечного.

Защита против нападения с двумя центровыми. Вариант № 1. Как и во всех вариантах № 1, здесь подразумевается, что каждый нападающий владеет мячом. Защитники располагаются между корзиной и своими подопечными на расстоянии вытянутой от них руки (рис. 199).

Защита против нападения с двумя центровыми. Вариант № 2. Мяч у 5. Его защитник действует как в варианте № 1 (рис. 200). Защитник, держащий 4, отступает к корзине, лицом к 5, направив правую руку на 4. Защитники, держащие 1, 2 и 3, оттягиваются в направлении мяча и корзины.

Защита против нападения с двумя центровыми. Вариант № 3. Мяч

у 2. Его защитник действует как в варианте № 1 (рис. 201). Защитники, держащие 4 и 5, выдвигаются изнутри вперед, вытянув одну руку перед подопечным. Другая рука и одноименная с ней нога располагаются между подопечным и корзиной.

Защита против нападения с двумя центровыми. Вариант № 4. Мяч у 3. Его защитник действует как в варианте № 1 (рис. 202). Защитники, держащие 1 и 2, оттягиваются назад, на линию, соединяющую мяч и игрока 4. Защитник, держащий 5, выдвигается вперед, вытянув правую руку перед подопечным, чтобы помешать передаче. Его левая рука и нога располагаются между подопечным и корзиной. Защитник, держащий 4, оттягивается в направлении корзины, направив правую руку на 4.

Индивидуальная защита в характерных ситуациях

Мы не стремимся обсудить в этом разделе все ситуации, которые существуют или могут возникнуть в ходе игры. Остановимся лишь на самых существенных моментах.

1. Защита в позиции крайнего нападающего:

а) без мяча. Если мяч у ближайшего игрока задней линии, защитник располагается на одной линии с крайним нападающим, лицом к нему так, чтобы можно было одновременно видеть и крайнего нападающего и мяч. Он должен стоять достаточно близко к подопечному, размахивая одной рукой перед ним, чтобы помешать передаче. Другая рука и нога располагаются между подопечным и корзиной, чтобы помешать быстрому рывку нападающего к корзине. Если нападающий все же делает

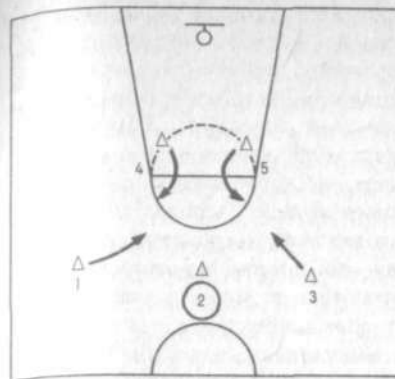


Рис. 201

такой рывок, защитник должен повернуться внутрь и рвануться к корзине, стараясь перехватить возможную передачу.

Если мяч у дальнего игрока задней линии, защитник оттягивается к верхнему углу трапеции и старается не дать подопечному получить мяч при выходе в круг области штрафного броска.

Если мяч у крайнего нападающего на другой стороне площадки, защитник оттягивается дальше к корзине, удерживая в поле зрения и подопечного, и мяч.

Если мяч у центрального игрока, он оттягивается к корзине для подстраховки, но не слишком далеко, так, чтобы иметь возможность быстро вернуться к своему подопечному в том случае, если центральный передаст ему мяч;

б) с мячом. Если мяч у крайнего нападающего, ты должен сместиться в сторону лицевой линии, размахивая дальней от лицевой линии рукой перед лицом нападающего и сохраняя равновесие, чтобы среагировать на любую попытку прохода к корзине. Ты должен играть в соответствии с его способностями, забить мяч издали и пройти с ведением к корзине, но ближняя к лицевой линии рука

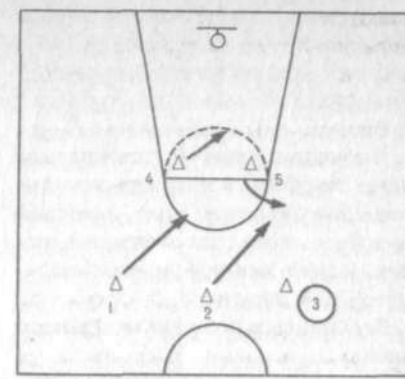


Рис. 202

должна быть опущена вниз, а другая поднята вверх.

2. Защита в позиции игрока задней линии.

а) без мяча. Если мяч у другого игрока задней линии, отступи назад, в направлении круга области штрафного броска и направь одну руку на своего подопечного, а другую на мяч или на центрального игрока, в зависимости от ситуации. Обычно вторая рука направляется на мяч, но в некоторых случаях ее надо направить на мишень для передачи.

Если мячом владеет любой из крайних нападающих, ты должен отступить назад, так, чтобы одновременно видеть мяч и своего подопечного, направив соответствующую руку на каждый из этих объектов.

Если мяч у центрального игрока, отступи назад, направь одну руку на подопечного, а другую вытяни назад, в направлении центрального игрока. Обычно сзади остается дальняя от осевой линии площадки рука и нога;

б) с мячом. Если твой подопечный владеет мячом в зоне надежных бросков, держи его на расстоянии вытянутой руки, чуть сместившись в сильную сторону,

располагаясь между ним и корзиной. Сближайся с ним осторожно, сохраняя равновесие. Будь готов к проходу, но опасайся и броска с места.

Индивидуальные особенности наших игроков и игроков противника учитываются при решении вопроса о том, куда оттеснить игрока задней линии при проходе — внутрь или наружу.

3. Защита в позиции центрального игрока:

а) без мяча. Главная задача — помешать центральному получить мяч в непосредственной близости от корзины. Чем дальше от корзины он будет получать мяч, тем лучше для тебя и твоей команды.

Хотя каждый игрок и должен играть в соответствии со своими способностями, я считаю, что, как правило, когда центральной располагается в 5—6 м от корзины, защитник должен играть чуть сзади со стороны мяча, стараясь предотвратить передачу центральному ближней к мячу рукой. Если центральной занимает позицию в 3—4 м от корзины, защитник располагается вплотную, смещаясь в сильную сторону, выдвинув ближнюю к мячу руку и ногу в позицию между мячом и подопечным, а другую руку и ногу между подопечным и корзиной. Когда же центральной находится ближе, чем в 3 м от корзины, защитник обязан играть спереди, между центральным и мячом. Его позиция всегда определяется местом, которое занимает подопечный относительно мяча. Большая разница, владеет ли мячом крайний нападающий или игрок задней линии на дальней от мяча стороне площадки. Конечно, эти идеи базируются на предположении, что защитник примерно того же роста, что и центральной игрок.

Как бы то ни было, когда ты играешь спереди, перед центральным, ты вправе рассчитывать на помощь со слабой стороны площадки при навесных передачах. Если нападение уведит игроков со слабой стороны, ты должен быть очень осторожен и чаще располагаться между подопечным и корзиной, рассчитывая на помощь со стороны оттягивающихся игроков на сильной стороне площадки.

Защитнику надо быть внимательным и следить, чтобы центральным не оттеснил его глубоко под корзину. Он должен постоянно двигаться, препятствуя передачам своему подопечному в трехсекундную зону. При этом лучше иногда пропустить навесную передачу центральному, чем дать ему возможность свободно получать мяч поблизости от корзины, надеясь на свои способности блокировать ближние броски.

Время от времени защитник может использовать финты.

Его стойка должна быть открытой к мячу, он должен быть постоянно готов прикрыть любого проходящего к корзине игрока с мячом и успеть отсечь своего подопечного от корзины при броске;

б) с мячом. Когда центральной получит мяч, защитник быстро отступает от него на расстояние вытянутой руки в направлении корзины и легко смещается в сильную сторону. Держи одну руку сверху перед его лицом, а другую внизу, со стороны возможного прохода, если он повернется к корзине.

Защитник обязан прикрыть любого проходящего к корзине игрока, если он окажется открытым, и блокировать своего подопечного при движении к корзине после броска.

4. Держание дриблера. Самая

важная задача защитника при держании дриблера — оттеснение его в сторону от корзины.

Защитник должен играть в низкой стойке, передвигаясь приставными шагами возле подопечного. При этом нельзя перекрещивать ног, кроме тех случаев, когда дриблер обошел защитника и последний должен сделать рывок, чтобы восстановить позицию. Необходимо сохранять равновесие и не наклоняться глубоко вперед.

Выбивать мяч нужно движением только снизу вверх ближней к мячу рукой. Это исключит фолы и поможет защитнику сохранить равновесие.

Старайся оттеснить дриблера к боковой линии, в угол или в место скопления игроков. Сближайся с дриблером очень осторожно, используй финты, чтобы замедлить его движение. Никогда не пытайся отобрать мяч у хорошего дриблера. Жди, когда он сделает ошибку — отпустит мяч далеко от себя или потеряет контроль над ним.

Когда дриблер закончит ведение, подскочи к нему и заставь отвернуться, не давая сделать бросок или легкую передачу открытому нападающему. Укорачивай ему обзор площадки. Заставь его играть спиной к корзине.

Будь осторожен с дриблером, меняющим ритм ведения, и будь готов противодействовать броску в прыжке. Не старайся накрыть мяч при броске в прыжке движением сверху вниз. Просто попытайся изменить направление полета мяча или размахивай рукой перед глазами бьющего, закрывая ему цель.

Если дриблер ведет мяч только одной рукой, почти всегда проходит в определенном направлении. Редко передает мяч в движении, не любит прессинга или

имеет какие-либо другие особенности, используй их соответствующим образом.

5. Держание передающего или выполняющего рывок игрока. После передачи мяча нападающий сразу же становится опасным из-за потенциальной возможности сделать рывок к корзине. Если защитник расслабится, повернется, чтобы посмотреть на мяч, или выпрямит ноги, нападающий может получить преимущество при рывке к корзине.

После передачи защитник должен немедленно сделать два или три шага назад и в сторону мяча, когда передача сделана вправо или влево. Нельзя терять подопечного из поля зрения и выпрямляться. Надо развернуться, открывшись к мячу, одну руку направить на мяч, а другую на подопечного.

Когда твой подопечный готовится к передаче, ты должен опустить одну руку вниз, закрывая самое опасное направление для прохода, а второй размахивать на линии наиболее вероятной передачи. Если он закончил ведение, играй с ним плотно, мешая ему смотреть вперед, бросать или передавать мяч вперед.

Перед передачей надо постараться закрыть наиболее опасные направления для передач, после передачи — закрыть наиболее опасные направления для рывков. Помни, что самая опасная передача в большинстве случаев — это быстрая передача толчком, поскольку навесные передачи или передачи с отскоком от пола требуют немного больше времени. Но нападающий опасен после передачи любого вида.

Если после передачи нападающий делает рывок в сторону, он может поставить заслон, быстро

вернуться назад, изменив направление движения или используя заслон. Не расслабляйся и не следуй за ним. Оттянись назад к корзине и встань так, чтобы видеть одновременно своего подопечного и мяч.

Как и в других ситуациях, от защитника требуется хороший расчет и знание особенностей игры подопечного.

6. Держание потенциального бьющего. Когда твой подопечный оказывается в позиции, где он может угрожать броском, надо приложить все усилия, чтобы снизить точность броска и помешать подопечному выйти в еще более удобную позицию.

Если он уже использовал ведение и угроза прохода с мячом миновала, надо играть так плотно к нему с сильной стороны, чтобы почти полностью исключить возможность броска.

Если он еще не использовал ведения, с ним надо играть в соответствии с его результативностью в этой позиции и его индивидуальными особенностями. Я не сторонник того, чтобы в пределах 7 м от корзины оставлять неприкрытым даже малорезультативного нападающего, кроме тех случаев, когда мы оттягиваемся назад, чтобы прикрыть более опасных игроков.

Если нападающий не использовал ведения и находится в зоне надежных бросков, я считаю, что его надо держать на расстоянии вытянутой руки. Руку и ногу со стороны наиболее вероятного направления прохода защитник должен отставить назад, другую ногу выдвинуть слегка вперед, а руку поднять вверх и размахивать ею перед глазами бьющего, закрывая ему корзину. Защитник может использовать

пронзительный крик, чтобы помешать концентрации внимания нападающего.

Поднятой вверх рукой надо размахивать, а не держать ее неподвижно.

Защитник не должен отрывать ног от пола, пока мяч или игрок с мячом не окажутся в воздухе. У хорошего защитника редко возникает возможность эффективно блокировать бросок подопечного, поскольку он никогда не попадает в ситуацию, когда это необходимо. Блокировка нужна при переключении на бьющего игрока, оставшегося неприкрытым, или после твоей ошибки, когда ты должен рисковать, поскольку твой подопечный остался неприкрытым и угрожает корзине.

Нельзя блокировать бросок движением руки сверху вниз, будь это бросок в движении, в прыжке, крюком или с места. Блокировка должна осуществляться движением кисти в сторону или иногда даже вверх с целью отклонить траекторию полета мяча и закрыть поле зрения бьющему. Это существенно уменьшает вероятность получения персонального замечания и повышает шансы защитника на успех.

При попытках блокировать броски в движении надо использовать ближнюю к нападающему руку и избегать контакта с ним телом.

7. Защита при заслонах. Бремя ответственности в защите при разных видах заслонов лежит на игроке, опекающем нападающего, ставящего заслон. Конечно, каждый защитник должен быть готов к встрече с заслонами там, где их применение немедленно создает угрозу взятия корзины.

Защитник, держащий игрока,

ставящего заслон, должен ясно предупредить партнера о потенциальной возможности его постановки. Партнер должен выставить одну руку в направлении наиболее вероятной постановки заслона. Когда нападающий двигается в сторону от мяча, опекающий его защитник обязан предвидеть возможность обратного рывка и предупредить любого партнера на пути движения о возможном заслоне. Я считаю, что нельзя извинить игрока, попавшего на заслон в этой ситуации, поскольку это означает, что он неправильно выбрал защитную стойку и дистанцию.

Когда нападающий приближается сбоку, чтобы отсечь тебя заслоном, ты обязан повернуться в его направлении и сделать шаг назад, обходя его сзади.

Игрок, ставящий заслон, и опекающий его защитник перегрузят сильную сторону и затруднят немедленный проход к корзине из-за заслона, пока ты обходишь его сзади.

Поворот в направлении потенциального заслоняющего и шаг назад позволяют тебе избежать заслона или облегчат переключение и оставят в хорошей позиции, чтобы прикрыть нападающего, выполняющего поворот и рывок к корзине после постановки заслона.

Когда нападающий приближается к тебе для постановки заслона сзади или со слепой стороны, необходимо, как только партнер предупредит тебя, немедленно откнуться в его направлении, повернувшись к нему боком. Поскольку трудно поставить заслон игроку, когда его тело и плечи расположены перпендикулярно твоим, тебе надо стараться занимать такое положение всякий

раз при угрозе заслона и направлять своего подопечного в перегруженную сторону площадки.

Очень важно правильно держать игрока с мячом, который становится потенциальным передающим для освободившегося с помощью заслона партнера. Пока у игрока нет мяча, он не может повредить твоей команде. Закрывай прямые передачи. Пусть противник использует навесные или с отскоком от пола. Они требуют больше времени, и навесную передачу легче перехватить оттянувшегося с дальней стороны защитнику.

8. Размен или переключения. Поскольку нашей основной защитой является личный разбор игроков противника в соответствии с их индивидуальными особенностями, я придерживаюсь теории, которая допускает переключения лишь в случаях крайней необходимости и требует обратного переключения, как только это станет безопасным. Оба защитника должны при этом переговариваться, причем тот, кто первым увидит необходимость переключения, обязан громко и ясно сказать об этом. Другой игрок должен ответить ему и переключиться, независимо от того, считает ли он это необходимым в данной ситуации или нет.

Нельзя переключаться ради экономии движений. Это надо делать только для улучшения положения защиты и предупреждения взятия корзины противником.

Зачастую переключение бывает необходимым, чтобы прикрыть свободного игрока в быстром прорыве. При этом надо громко предупредить партнера, чтобы он взял твоего подопечного. При позиционном нападении переключений могут потребовать только заслоны, но

если уж это стало необходимым, надо действовать без колебаний.

9. Проскальзывания. Обычно они выполняются, когда твой подопечный владеет мячом, а другой нападающий проходит вплотную сзади или снаружи от него. В этом случае сделай шаг назад и дай своему партнеру возможность проскользнуть между тобой и твоим подопечным. Партнер должен размахивать при проскальзывании ближней к игроку с мячом рукой, чтобы помешать броску. Как только твой партнер проскользнет за своим подопечным, восстанови позицию на расстоянии вытянутой руки от игрока с мячом.

10. Защита при выполнении нападающими специфических взаимодействий.

а) Два игрока задней линии. Оба защитника действуют в соответствии с описанными выше правилами держания игрока задней линии с мячом и без мяча. Когда один из игроков задней линии сделает передачу центральному, оба защитника должны отступить в его направлении. Если игроки задней линии выполняют скрестный проход, мы обычно переключаемся, но не раньше того момента, когда сможем коснуться рук друг друга, и не разрешаем ни одному из нападающих пройти между нами. Если один из них сделает финт на скрестный проход, а затем рванется обратно, мы должны быть готовы к этому, не приступая к переключению. Мы должны предвидеть возможность переключения при скрестном проходе, но не переключаться, пока он не состоится.

Если игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему и уходит в другую сторону, опекающий его защитник должен

предупредить своего партнера о заслоне и быть готовым к переключению. Он должен быть готовым также и к потенциальному заслону, который может попытаться установить крайний нападающий с мячом, используя ведение. При этом мяч, как правило, передается из рук в руки игроку задней линии, проходящему снаружи.

б) Игрок задней линии и крайний нападающий. Оттянутая защитная позиция на слабой стороне площадки исключает необходимость переключений, а вот защита на сильной стороне требует обсуждения. Если игрок задней линии передает мяч к крайнему нападающему и проходит снаружи от него, защитники должны использовать проскальзывание, как это описано выше, или тот, кто держит проходящего, обходит заслон и своего партнера сзади. Проскальзывание все же лучше, особенно если нападающие передают мяч из рук в руки.

Если игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему и двигается для постановки внутреннего заслона, ты обязан предупредить партнера. Ему надо повернуться в направлении заслона, как описано выше, но вы оба должны быть готовы к переключению, если это станет необходимым.

Если крайний нападающий выходит для постановки заслона игроку задней линии, опекающий его защитник должен предупредить партнера. Партнеру следует повернуться в направлении заслона, как описано выше. Ваши партнеры со слабой стороны площадки готовятся помочь вам в этой ситуации.

В любой момент игрок задней линии, или крайний нападающий, может передать мяч центральному игроку, что послужит сигна-

лом для скрестного прохода мимо него. В этом случае, как правило, применяются переключения.

11. Защита под щитом или подбор в защите. Подбор в защите основан на многих принципах, обсуждавшихся при рассмотрении приемов нападения. Они требуют предположения, что каждый бросок будет неудачным, расчета, вытягивания рук вверх при броске, выхода в нужную позицию, ловлю мяча в высшей точке прыжка и сохранения равновесия.

Некоторые мои идеи относительно подбора в защите отличаются от представлений многих тренеров. Тем не менее благодаря успехам моих команд у меня нет основания пересматривать свои взгляды.

Различия заключаются в том, что мы не стараемся полностью отсечь нашего противника от щита, а просто перекрываем направление его начального движения и идем на подбор. Я считаю этот подход позитивным, а рассуждения, делающие акцент прежде всего на блокировке противника, негативными.

При броске со средней или дальней дистанции защитник, держащий бьющего игрока, делает шаг назад и позволяет подопечному начать движение. Если тот начинает двигаться наружу, защитник делает поворот назад на стоящей снаружи ноге, заставляя соперника двигаться при обходе по более длинному пути, и сразу же идет на подбор. Если тот начинает проход внутрь, защитник делает поворот вперед на стоящей внутри ноге и сразу же идет на подбор.

При держании игрока без мяча мы сначала сближаемся с ним, если он располагается достаточно близко к корзине, чтобы пред-

ставлять угрозу при подборе движением внутрь, а затем действуем так же, как при движении внутрь бьющего, т. е. поворачиваемся вперед и идем на подбор.

Я убежден, что это не только увеличивает наши шансы при подборе, но и уменьшает угрозу получения фола в этой ситуации. Я уверен, что чрезмерное акцентирование блокировки позволяет противнику ускользать от защитников и увеличивает угрозу получения фола последними.

Под щитом команда может овладеть мячом чаще, чем в других ситуациях, и нам надо быть готовыми к этому.

На тренировках мы отводим упражнениям в подборе значительное время и стремимся сразу же развивать наше нападение быстрым прорывом. Чем быстрее мы выводим мяч из-под щита, тем лучше получается наш быстрый прорыв и тем больше мячей мы подбираем при отскоке. Это получается потому, что противник ослабляет свою игру под щитом, стремясь лучше противодействовать быстрому прорыву. Иногда это кажется просто удивительным, как пара успешных атак быстрым прорывом может усилить вашу игру при подборе в защите.

Мы добиваемся, чтобы наши игроки ловили мяч в высшей точке, широко разбрасывали ноги, смотрели через плечо, подтягивая мяч к подбородку и расставляя локти в стороны, и быстро передавали его наружу. Если первую передачу сделать некому, игрок должен вывести мяч из-под корзины сам.

Уверенность в том, что бросок окажется неудачным, поднимание рук вверх и поворот перед нападающим в борьбе за отскок являются тремя очень важными элементами игры.

12. Защита при численном превосходстве противника. Основная задача защитников при численном превосходстве нападающих в районе корзины — противодействие броску с близкой дистанции до подхода партнеров и восстановления численного равновесия.

Если бы времени было достаточно, нападающие всегда имели бы возможность реализовать свое численное превосходство. Тем не менее, используя полужонный принцип действий, финты и элементы риска, защита может затруднить игру нападающих и помешать броску из-под корзины в надежде заставить их торопиться. Если вы заставили нападающих торопиться, то тем самым понизили эффективность их действий.

Поскольку ситуации — двое против одного и трое против двух — самые трудные, я остановлюсь только на них. В силу того что каждый защитник обязан действовать энергично, пока противник владеет мячом, численное превосходство нападающих не может длиться более двух-трех секунд. Если оно длится дольше, значит, кто-то бездельничает и должен быть посажен на скамейку запасных.

а) *Двое против одного.* Защитник поворачивается так, чтобы видеть одновременно обоих нападающих, и старается остановить игрока с мячом прежде, чем он достигнет линии штрафного броска. Этого можно добиться, используя финты и крики, но нужно быть очень осторожным и не пропустить передачу второму нападающему под корзину. Поскольку в этой ситуации игрок без мяча более опасен, защитник должен быть уверен, что успеет прикрыть его. Конечно, если игрок чересчур беззаботен в обращении с мячом,

использует высокое ведение и далеко отпускает мяч от себя, быстрый защитник может попытаться отобрать мяч.

Рука и нога со стороны второго нападающего должны быть отставлены назад. При любой остановке игрока с мячом защитник обязан быстро отступить и прикрыть второго нападающего при его проходе к корзине.

Если защитник сумел заставить нападающих сделать бросок из-за пределов линии штрафного броска, его надо похвалить, независимо от того, был ли бросок успешным или нет.

Запомни, главная задача — не дать забить из-под корзины.

б) *Трое против двух.* В этой ситуации я предпочитаю защитную расстановку тандемом, с передним игроком перед линией штрафного броска, а задним перед корзиной. При этом желательно, чтобы передний игрок был более быстрым, а задний более высоким.

Передний защитник старается остановить игрока с мячом на вершине круга области штрафного броска, слегка сместившись в его сильную сторону. Он блефует и кричит нападающему, но остается в равновесии. После передачи передний защитник поворачивается, открываясь в направлении передачи, и быстро смещается к третьему нападающему, выходящему к корзине с другой стороны площадки, не упуская из виду и возможную обратную передачу среднему игроку. Другими словами, после передачи он немедленно отвечает за двух игроков без мяча.

Задний игрок располагается в метре перед корзиной, не позволяя вытянуть себя из этой позиции. Его единственная обязанность — прикрыть проходящего, которому средний игрок сделает передачу,

и не дать ему легко выполнить бросок.

Защита не должна допускать бросков без сопротивления. Если они заставят нападающих сделать одну-две лишние передачи, этого будет достаточно, чтобы подоспела помощь и численное равновесие было восстановлено.

Командная защита

Как и командное нападение, командная защита базируется на индивидуальных приемах игры. Она требует объединения в единое целое защитных усилий отдельных игроков команды. Защита команды не может быть сильнее индивидуальных защитных способностей составляющих ее игроков. Они должны действовать слаженно и постоянно переговариваться в соответствии с типом защиты.

Многочисленные вариации базируются на трех основных типах командной защиты, и каждая команда использует принципы одного из трех или комбинацию принципов двух, а то и всех трех типов защиты.

Эти три типа получили название *личной защиты*, *зонной защиты* и *защиты прессингом*.

Основные принципы защиты: в *личной защите* каждый защитник прикрепляется к определенному игроку противника с целью не дать ему забить; в *зонной защите* каждый защитник прикрепляется к определенному участку площадки с целью препятствовать броскам нападающих из этой позиции. Как правило, и личная, и зонная защита требуют быстрого возвращения игроков назад и осуществления защитных действий на том участке площадки, который тренер рассматривает как зону надежных бросков. *Защита прессингом* может

быть как личной, так и зонной, и основная идея заключается в постоянном давлении на противника. Это давление можно осуществлять на всей площадке, на трех четвертях или на половине ее.

Поскольку я никогда не использую зонную защиту, то остановлюсь подробнее на двух других.

Защита ЮКЛА против позиционного нападения

Чаще всего я использую оттянутую личную защиту с зонными принципами. Мы оказываем давление на игрока с мячом, когда он находится в зоне нападения, кроме специальных случаев, когда он не представляет для нас угрозы, и мы отходим от него, прикрывая направления передач более опасным игрокам. Все другие защитники оттягиваются от своих подопечных или выдвигаются перед ними, препятствуя передачам, в зависимости от их удаленности от мяча. Защитники на сильной стороне площадки или защитники, опекающие игроков возле мяча и корзины, должны играть плотнее, затрудняя своим подопечным получение передач в выгодных позициях, в то время как защитники оттягиваются в направлении корзины.

Прежде всего, внимание каждого защитника должно быть направлено на то, чтобы не дать забить своему подопечному, но в то же время и прикрыть любого другого нападающего, который в данный момент представляет большую угрозу, чем собственный подопечный. Фактически каждый защитник обязан предпринять все, что в его силах, чтобы помешать забить другой команде, а его собственный подопечный является лишь одной частью этой команды. Независимо

от того, кто забросил мяч, если ты мог помешать и не сделал этого, это твоя ошибка.

Переключения используются только тогда, когда они необходимы, и при первой же возможности защитники возвращаются к своим подопечным. Переключаться надо только для того, чтобы помешать броску или возникновению ситуации для броска. При этом необходима связь голосом и быстрые, уверенные действия, закрывающие самое опасное направление атаки.

Обычно мы берем игрока с мячом у центральной линии, и изредка один или два игрока неожиданно прессингуют в каком-нибудь месте, чтобы затруднить противнику организацию его позиционного нападения. Более того, это немного убыстряет игру, к чему мы стремимся, и мешает противнику снизить темп с целью противодействия нашему быстрому прорыву. Наши защитники в глубине площадки должны играть немного плотнее и слегка выдвинувшись вперед, чтобы помешать передаче и не дать подопечному открыться при рывке с изменением направления движения.

Они готовы, кроме того, прикрыть любого оказавшегося открытым игрока, если он угрожает корзине. Это требует агрессивных действий, что вполне согласуется с нашей манерой игры в нападении.

Кроме того, это способствует улучшению кондиции, а я хочу, чтобы наши игроки были в лучшей кондиции, чем игроки других команд. Постоянное давление на противника как в защите, так и в нападении, когда мы находимся в лучшей кондиции, помогает нам сломать его сопротивление на последних минутах игры, а при встрече с противником, находящимся в

равной с нами кондиции, снижает эффективность его действий. При прочих равных условиях побеждает обычно команда, находящаяся в лучшей кондиции.

Я постоянно подчеркиваю, что защита начинается сразу же, как только мы теряем мяч. Наше нападение предусматривает подстраховку на этот случай в лице игрока, всегда располагающегося сзади, и помогающего ему второго игрока, который прикрывает зону дальних отскоков у линии штрафного броска. Другие игроки в этот момент должны сделать рывок назад, к месту, где обычно играет подопечный каждого из них. Делая рывок в защиту, им надо поспатривать назад через плечо. Быстрый переход от нападения к защите является первым важным действием игры в защите.

Как уже подчеркивалось, наши игроки обязаны постоянно помнить, что защита начинается прежде, чем подопечный получит мяч. Гораздо легче помешать подопечному получить мяч в опасной зоне, чем помешать ему забить из этой зоны.

При броске противника защита продолжает оставаться очень важной. Сделай шаг, перекрывая подопечному путь к корзине, и, заставив его двигаться по более длинному пути, сделай рывок к мячу сам.

На предыдущих рисунках показаны позиции, занимаемые каждым защитником в зависимости от того, где находится мяч.

Зонный прессинг ЮКЛА

В 1964 году команда ЮКЛА, которая закончила сезон, не потерпев ни одного поражения в 30 играх, и победила в чемпионате НКАА, несмотря на то, что в эпо-

ху очень высоких игроков не имела в своем составе ни одного выше 193 см, необыкновенно эффективно использовала в защите зонный прессинг в расстановке 2—2—1.

Эта защита применялась командой на протяжении ряда сезонов.

Этот тип защиты был предназначен прежде всего для того, чтобы заставить противника ошибаться, а не просто отнимать у него мяч. Мы чувствовали также, что, оказывая на них давление, заставляем их торопиться в нападении, а это не согласовывалось с их привычным стилем игры и снижало ее эффективность.

Мы применяли зонный прессинг только после успешного броска, с игры или штрафного. Поскольку противнику требовалось какое-то время для вбрасывания мяча в игру из-за лицевой линии, мы успевали занимать нужные позиции. После того как игроки выкинут друг к другу, они без особых трудностей смогут время от времени меняться позициями. Я не сторонник смены, когда считаю, что она ослабляет обе позиции.

Зонный прессинг. Вариант № 1. На рис. 203 показаны исходные позиции игроков и их движения после введения мяча в игру.

«А» — Гудрич, левша, исключительно быстрый игрок. Его задача — спровоцировать передачу игроку в позицию, отмеченную пунктирной линией. Затем он сближался с нападающим, получившим мяч, закрывая ему проход вдоль боковой линии. Если нападающий начинал ведение, Гудрич старался заставить его остановиться и сделать поворот в направлении подопечного на помощь защитника «Б». Если нападающий не вел мяч, Гудрич сближался с ним и старался заставить сделать навесную передачу или передачу с отско-

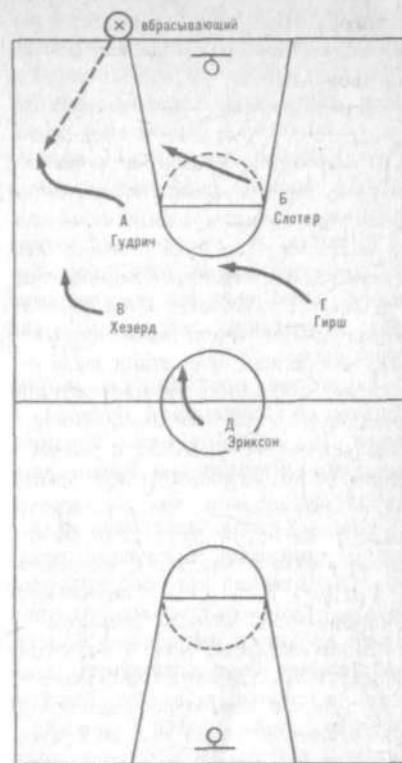


Рис. 203

ком от пола. При этом он затруднял ему обзор площадки. Если нападающий обходил его с ведением, Гудрич поворачивался и преследовал его, стараясь по возможности выбить мяч в направлении своего партнера или вместе с партнером атаковать нападающего вдвоем. В любом случае, когда мяч проходил мимо него в направлении обороняемой корзины, Гудрич делал рывок назад, на ходу оценивая обстановку и выбирая новую защитную позицию.

«Б» — Слотер, быстрый центральный игрок, ростом 193 см, пробежавший стометровку за десять секунд. Он должен был мешать передачам в своем направлении, а затем быстро смещаться, чтобы

помешать обратной передаче игроку, делающему рывок по центру площадки после вбрасывания. Это было его самой главной задачей. Он должен был, кроме того, помочь Гудричу атаковать нападающего с мячом, если тот начинал ведение.

Реакция и скорость Слотера отлично подходили для этой позиции, а его размеры, рост и длина рук затрудняли передачи мяча мимо него.

Когда мяч проходил его линию защиты, он выполнял поворот и рывок к обороняемой корзине, оценивая ситуацию во время движения.

«В» — Хезерд, агрессивный игрок с длинными, быстрыми руками. Он отвечал за пространство позади Гудрича, от центральной линии до линии штрафного броска. Он должен был остановить дриблера в случае, если тот обходил Гудрича вдоль боковой линии, и мешать передачам в свою зону.

«Г» — Гирш, левша, ростом 188 см, очень жесткий игрок с необыкновенно быстрыми руками, отвечал за эту важную позицию. Он должен был прикрывать центр площадки слева от себя и свою сторону от центральной линии до линии штрафного броска или даже дальше, если Слотер смещался вперед. После вбрасывания мяча в позицию «А» его важнейшей ответственностью становился центр площадки между центральным кругом и кругом области штрафного броска. То, что он был левша, помогало ему более эффективно действовать в этой позиции. Причем надо иметь в виду, что Гудрич был тоже левша и после вбрасывания мяча чаще всего переводился в центр площадки, в направлении Гирша. Так же как и «А», «Б» и «В», он должен был сделать рывок к обороняемой

корзине, если мяч проходил его линию обороны, на ходу оценивая ситуацию и занимая новую защитную позицию.

«Д» — Эриксон, очень быстрый, прыгучий нападающий, ростом 193 см. Он старался быстрее занять позицию в центральном круге и оттуда руководил защитой. Он отвечал за любого игрока, прорывающегося к обороняемой корзине, и должен был перехватывать передачи, сделанные нападающими далеко вперед из-за своей линии штрафного броска. Он отлично защищался при численном превосходстве нападающих и мгновенно начинал атаку быстрым прорывом при перехвате мяча. Его способности превращали зачастую кажущиеся неизбежными «два очка» противника в «два очка» для нас. Это, в свою очередь, заставляло противника суетиться, и, пока он приходил в себя, мы довольно легко набирали еще несколько очков.

Некоторые важные детали. Нижний край щита и висящая сетка мешали противнику сделать передачу в позицию «Б», когда мяч вбрасывался со стороны «А», а наши наблюдения показывают, что в 90% случаев мяч вводится в игру с этой стороны. Тем не менее когда противник производил вбрасывание на стороне «Б», «А» и «Б» менялись обязанностями, так же как и «В» и «Г».

Если противник все же передавал мяч при вбрасывании со стороны «А» в позицию «Б», «Г» быстро выдвигался вперед и брал на себя обязанности защитника первой линии, а «Б» отступал на его место, во вторую линию обороны. «А» и «В» в этом случае выполняли обязанности защитников на дальней от мяча стороне площадки.

Если Эриксон перехватывал

мяч, он сразу же искал возможность передать его выходящему в центр Хезерду. Края площадки были уже заняты Гудричем и Слотером при переходе от защиты к нападению. Наша способность быстро переходить от нападения к защите позволяла нам использовать ошибки противника, которые он допускал при вбрасывании, будучи выведен из душевного равновесия нашей успешной игрой.

В большинстве случаев Гудрич играл оттянуто, внушая вбрасывающему фальшивое чувство безопасности. Но иногда он делал быстрый рывок вперед, перехватывал мяч и либо атаковал сам, либо делал передачу на бросок партнеру.

Игроки были постоянно настроены на волну Эриксона, «директора» нашего прессинга, и без колебаний выполняли все его команды. Я твердо убежден, что шум не может помешать услышать команду руководителя, если партнеры сконцентрируют внимание на его голосе. Чтобы быть по-настоящему эффективной, эта защита должна иметь своего Эриксона.

Игроков учили не выбивать или вырывать мяч, а оказывать давление, препятствуя прямым передачам и провоцируя навесные, а также не дать противнику обойти себя с ведением. Если противник ведет мяч, постарайся направить его в то место, где можно будет атаковать его вдвоем.

Мы постоянно подчеркивали важность рывка назад и оценки ситуации во время движения всякий раз, когда мяч проходил линию обороны защитника.

Много времени отводилось упражнениям в преследовании дриблера сзади и попыткам выбить у него мяч в направлении своего партнера. При этом подчеркива-

лось, что защитник должен избегать контакта с дриблером и не стараться самому забрать мяч, а отбросить его одному из своих партнеров.

Прежде чем защищаться зонным прессингом, игроки должны получить достаточный опыт действий в личном прессинге. Это существенно улучшает индивидуальные приемы защиты и делает зонный прессинг более эффективным.

Если противник легко справляется с нашим прессингом, используя быстрые, точные передачи, мы можем перейти к личному прессингу или изменить расстановку, играя зонным прессингом в построении 1—3—1, 2—1—2 или 1—2—1—1 и используя те же принципы.

Дополнительные соображения.

1. Этот тип защиты связан с риском и требует постоянных усилий и настойчивости.

2. Главная его ценность заключается в деморализации противника и расстройстве его игры.

3. Он способствует увеличению скорости игры, что может оказаться несвойственным для стиля игры противника.

4. Он может внести дисгармонию в действия противника и разобщить его усилия.

5. Не стремитесь отбирать мяч у противника, сохраняйте позицию и наказывайте его за ошибки, вызванные торопливостью.

6. Позволяйте противнику выполнять только навесные передачи вперед или передачи с отскоком от пола. Дело не в том, чтобы не дать противнику сделать передачу тебе за спину, надо не дать ему сделать прямую быструю передачу.

7. Как только мяч пройдет лично твою линию защиты, повернись и сделай рывок к охране-

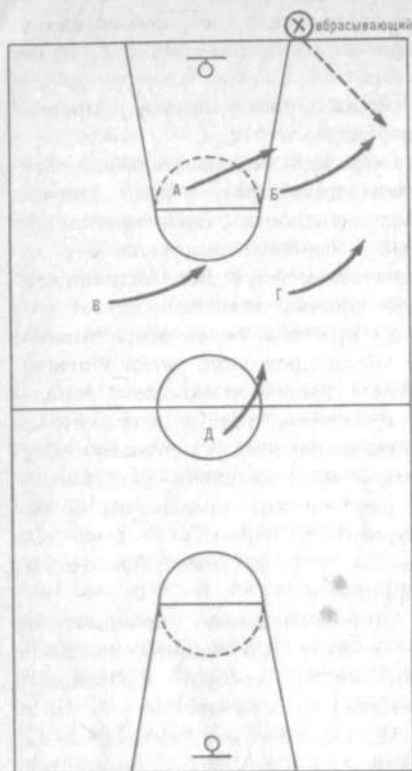


Рис. 204

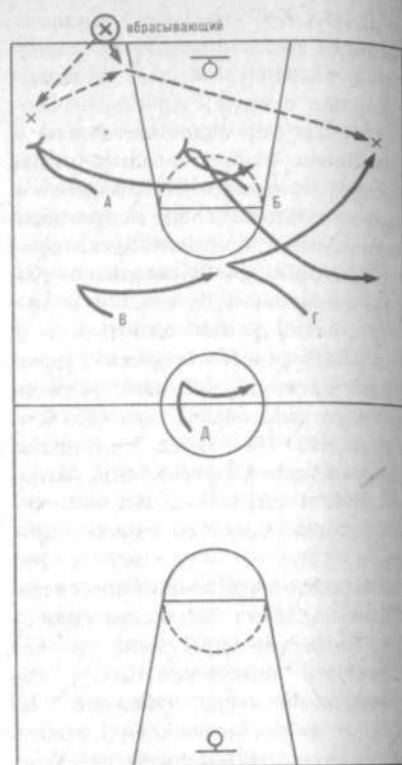


Рис. 205

мой корзине, прикрывая самого опасного, открытого игрока противника. Защитник на сильной стороне площадки должен быть готов помочь партнеру атаковать нападающего с мячом вдвоем, а защитник на слабой стороне должен готовиться к перехватам мяча.

8. Каждому игроку нужно хорошо изучить приемы индивидуальной игры в защите. Новичков я заставляю играть только личным прессингом, но использую зонные принципы.

9. Если в твоей зоне нет игроков противника, сместись в направлении атакуемой зоны.

10. Если игрок противника в твоей зоне владеет мячом, следуй принципам плотной личной за-

щиты, а если не владеет — принципам оттянутой личной защиты.

11. Зачастую хорошие результаты приносят неожиданные спурты в нападении, поэтому используйте их после овладения мячом в результате ошибки противника. Зачастую противник пытается исправить ошибку торопливостью и делает еще больше ошибок. В 1964 году наша команда предпринимала по крайней мере один спурт примерно в две минуты во всех тридцати играх, которые мы выиграли с разрывом от десяти до двадцати очков. Иногда мы начинали спуртовать только в середине второй половины, но обычно предпринимали хотя бы один спурт перед концом первой половины.

12. Игроки должны осознать важность высокой кондиции и сделать все возможное для достижения и поддержания ее.

13. Игрокам надо преодолевать эгоистические устремления относительно выполнения бросков в корзину. Надо помнить, что забивающий является не единственным игроком, заставляющим нервничать противника.

14. Очень важно, чтобы в позиции «Д» играл действительно выдающийся игрок. Он должен быть быстрым, внимательным, смелым, не эгоистом, уметь предвидеть поступки игрока с мячом, умело действовать против численно превосходящих сил противника, хорошо играть на подборе, действовать очень агрессивно, рассудительно, — словом, быть игроком, который по-настоящему любит бросить вызов противнику.

Зонный прессинг. Вариант № 2. На рис. 204 показаны наши действия, когда мяч вбрасывается в нашу правую сторону, если мы смотрим на вбрасывающего.

Зонный прессинг. Вариант № 3. На рис. 205 показаны наши действия, когда после введения мяча в игру он возвращается к вбрасывавшему, а затем передается на другую сторону. Это требует очень быстрой реакции защитников. Если противник располагал третьего игрока у лицевой линии, мы часто выдвигали нашего защитника «Г» к условному продолжению линии штрафного броска. Это ломало нашу расстановку 2—2—1, но лучше подходило к этой конкретной ситуации.

Другие виды командной защиты ЮКЛА

Поскольку две основные командные защиты мы довольно подроб-

но рассмотрели, на других видах защиты я остановлюсь лишь бегло.

Защита против быстрого прорыва. Есть несколько разных методов защиты против быстрого прорыва, но два из них встречаются чаще всего. Причем один из них относится действительно к вашей защите, а второй касается вашего нападения.

Тот, что относится к нападению, предполагает неторопливый стиль игры и обязательное выполнение нескольких передач перед каждым броском. Естественно, нам этот стиль не подходит.

Главной целью этого метода является контролирование темпа игры. В этом случае противник, привыкший играть быстро, начинает торопиться, что приводит к ошибкам, неточным броскам и снижает общее количество ситуаций для взятия корзины. Для того чтобы разрушить вашу тактику затянутого розыгрыша мяча, они могут изменить свой обычный стиль нападения и (или) защиты, что свидетельствует о том, что вы вызываете у них серьезное беспокойство.

Более того, это нападение оставляет противнику меньше возможностей для подбора, а быстрый прорыв чаще всего начинается после овладения мячом при отскоке от щита. Уменьшению этих возможностей способствуют три причины: во-первых, вы делаете меньше бросков; во-вторых, ваши броски лучше подготовлены и, следовательно, более точны; и в-третьих, вы оказываетесь в заранее продуманных позициях для борьбы за мяч при отскоке. Кроме того, этот метод нападения предусматривает постоянную подстраховку на случай быстрого прорыва противника.

Другой метод основан на жесткой игре против нападающего, подобравшего мяч при отскоке от щита, которая затрудняет быстрое выполнение передачи наружу и (или) перекрывание возможности сделать передачу излюбленному или потенциальному получателю. Быстрый прорыв неосуществим без быстрой первой передачи. Этот метод мы обычно применяем против команд, опасных своим быстрым прорывом. Его довольно точно можно охарактеризовать как личный прессинг в зонной расстановке.

Если противник успешно выполнил первую передачу, вы можете помешать развитию быстрого прорыва, перекрыв направления логически обусловленных передач. Поскольку нападающий принимает первую передачу, располагаясь спиной или боком к атакуемой корзине, вы можете научиться ставить его в трудное положение. Это помешает развитию быстрого прорыва.

Вам могут встретиться команды, полагающиеся на одного конкретного игрока при подборе, или команды настолько шаблонно выполняющие первую передачу, что вы можете атаковать вдвоем их ключевого игрока и поставить их в трудное положение.

Я сторонник того, чтобы нейтрализовать сильные стороны противника или использовать его слабости, не изменяя существенно нашего собственного стиля игры. Я убежден, что чрезмерно акцентированное внимание проблеме противодействия противнику может негативно сказаться на нашем собственном потенциале и способствовать возникновению пораженческих настроений, а я сторонник позитивного или оптимистического подхода. Я предпочитаю,

чтобы противник боялся нас, а не мы его. Уверенность без зазнайства и уважение без страха являются целью для наших игроков.

Защита против встречных передвижений. Хотя зонная защита и является самой эффективной против встречных передвижений, я так редко использую зону, что обычно не ставлю ее и в тех случаях, когда мы с ними сталкиваемся. Обычно мы стараемся плотно взять нападающих у центральной линии, чтобы они начинали свои взаимодействия подальше от корзины, мы переключаемся и перекрываем центр площадки, направляя их наружу. При этом переговоры используются в большей мере, чем обычно. Защитники касаются друг друга перед переключением, чтобы не оставить «пробела» для возможного прохода нападающего с мячом по центру. Если защитники будут лениться в этих ситуациях и поджидать прихода нападающих, центр останется открытым для проходов. Мы предупреждаем наших игроков, чтобы они не оттягивались далеко к корзине, наружные игроки были готовы к тому, что их подопечные могут неожиданно изменить направление движения и рвануться за спину, а игроки на слабой стороне площадки не забывали оттягиваться в направлении мяча.

Защита против сильного нападения с заслонами. Мы используем нашу обычную защиту, но специально тренируемся в переключениях и проскальзываниях. Кроме того, мы иногда немного прессингуем, чтобы не давать им достаточного времени для организации своего нападения. Поскольку игроки команд, применяющих такой тип нападения, не любят бегать, мы можем постоянно прессинговать, диктуя темп игры. Надо напоминать иг-

рокам о необходимости открывать защитную стойку в направлении возможного заслона и предупреждать о нем партнера.

Защита против сильного нападения с центровым игроком. Мы используем нашу обычную защиту, но оттягиваемся немного дальше, чем обычно. Мы оставляем без прикрытия хорошо известных снайперов противника и страхуем за их счет центрального игрока. С психологической точки зрения это прекрасно срабатывает. Во-первых, центральной, привыкший постоянно получать мяч, начинает нервничать. Во-вторых, игрок с мячом, получивший неожиданную свободу для бросков, зачастую тоже становится неуверенным.

Мы можем также прессинговать, мешая передачам в центр. Защитники, оттягивающиеся со слабой стороны площадки, обязаны выходить на любую навесную передачу в район корзины, поскольку центрального игрока держат спереди. Если противник убирает своих игроков со слабой стороны площадки, то мы не держим центрального спереди, поскольку некому страховать навесные передачи. Но тогда мы можем больше оттягиваться к центральному с сильной стороны, поскольку на ней будет сконцентрировано больше игроков, и перекрывать передачи в его направлении.

Защита против комбинаций при введении мяча в игру из-за боковой линии. Один из защитников должен располагаться между бросающим игроком и охраняемой корзиной. Другие защитники оттягиваются назад и размахивают руками над головой. Будьте готовы к заслонам и мешайте броскам из-под корзины.

Большинство команд имеют одного хорошего снайпера для этих

случаев. Вы тоже должны знать его и играть соответствующим образом. Это может привести к перехвату мяча. Финты в защите могут быть такими же эффективными, как и в нападении.

Командный подбор в защите. Индивидуальные приемы, необходимые для борьбы под щитом в нападении и защите, уже разбирались нами в соответствующих местах и не нуждаются в дальнейшем обсуждении. Тем не менее некоторые утверждения в отношении командного подбора могут оказаться ценными.

Хотя позиции наших игроков при броске, зависящие от позиций нападающих, и могут оказаться сильно растянутыми, мы стремимся к уравновешенной расстановке при подборе в защите так же, как и в нападении. В идеале это означает формирование треугольника под щитом и выход двух других игроков на верхние углы трапеции.

Мы считаем, что это организует командный подбор, дает нам прекрасные возможности для нападения быстрым прорывом, если мы овладеем мячом, объединяет нас в единое целое и ставит психологические и физические проблемы перед нападающими. Если мы сможем заставить их бояться нашего быстрого прорыва, то тем самым уменьшим их давление под щитом при бросках в нападении, а возможно, повлияем и на их способности концентрировать внимание при выполнении этих бросков.

На протяжении всей моей тренерской карьеры мои команды редко кому проигрывали подбор, хотя и уступали другим командам в росте. Более того, наши игроки редко бывали лидерами зоны или страны в подборе, но команда всегда была среди лучших по этому показателю.

Многие центровые овладевали мячом при отскоке чаще, чем наш центровой, многие крайние нападающие чаще, чем наши крайние нападающие, и многие разыгрывающие чаще, чем наши разыгрывающие. Тем не менее наши центровые обычно вполне успешно действовали при подборе, общее количество подборов мяча у наших крайних нападающих превышало соответствующие показатели у крайних нападающих любой другой команды, а наши игроки задней линии коллективно также превосходили игроков своего амплуа у противника.

Гораздо проще добиться уравновешенной расстановки при подборе и получить хорошие возможности для быстрого прорыва, используя зонную защиту, но я ни разу не защищался зоной полную игру на протяжении четверти века работы в средних школах и колледжах и только трижды по разным поводам использовал зону на протяжении целого тайма в примерно восьмиестах проведенных играх.

Поэтому наша оттянутая личная защита требует быстрой корректировки и упорной тренировочной работы, чтобы научиться действовать как единое целое в борьбе за отскоки от щита или кольца мяча. Это означает, что игрок задней линии должен быть готов иногда сыграть в треугольнике подбора под щитом, крайний нападающий в любой другой позиции, да и вообще обязанности игроков при подборе должны стать взаимозаменяемыми. И тем не менее самое главное, все наши игроки должны считать любой бросок противника неудачным, моментально закрывать путь к корзине своим подопечным, а затем идти и забирать мяч!

Преимущества и недостатки трех основных типов защиты

Личная защита

Преимущества.

1. Она позволяет прикрепить каждого защитника к такому нападающему, который лучше всего соответствует его физическим и психическим данным.
2. Она позволяет точно определить, за что отвечает каждый защитник.
3. Она дает каждому защитнику хорошие возможности для изучения сильных и слабых сторон своего подопечного, что позволяет усилить игру в защите.
4. Она позволяет психологически лучше настроить каждого защитника на борьбу. Многие нуждаются в такой настройке.
5. Эту защиту можно применять на протяжении всей игры, независимо от счета.
6. Эта защита демонстрирует игрокам необходимость изучения всех приемов индивидуальной защиты.
7. Эта защита позволяет тому, кто прикреплен к слабому нападающему, помогать держать самого сильного игрока противника.
8. Эта защита позволяет вносить быстрые корректировки во время тайм-аутов и перерывов в игре.
9. С моей точки зрения, после прессинга это вторая защита, которая хорошо окупает затраты времени на повышение кондиции игроков. Она хорошо сочетается с нашим агрессивным стилем нападения.
10. Эта защита помогает нашим оборонительным действиям завоевать доверие у публики.

Недостатки.

1. Она требует отличной кондиции для большинства игроков.
2. Существует вероятность получения большого количества фолов.
3. Противник может активно сыграть против нашего лидера и вывести его из игры за пять фолов.
4. Она больше других уязвима для нападения с заслонами.
5. Здесь труднее, чем при зонной защите, сохранить уравновешенную расстановку при подборе.
6. Из нее труднее развить нападение быстрым прорывом, чем из зонной защиты.
7. Чрезмерное внимание некоторых защитников к своим подопечным отрицательно сказывается на командных защитных взаимодействиях.
8. Она требует специального разучивания переключений и проскальзываний.
9. При этой защите труднее «спрятать» слабого защитника.
10. Она требует от игрока умения защищаться в любой точке площадки.

Зонная защита

Преимущества.

1. Она снижает количество получаемых фолов, что не только сказывается на счете, но и уменьшает шансы выбывания из игры ключевых игроков команды.
2. Она позволяет защитникам сконцентрировать внимание на небольшом количестве приемов, необходимых для защиты ограниченной площади. Например, некоторые игроки эффективнее защищаются на определенной стороне площадки.
3. Эта защита сильна против нападения с использованием заслонов и встречных передвижений.
4. Игроки располагаются в от-

личных позициях для подбора и для нападения быстрым прорывом.

5. Она удобна для перехватов мяча.
6. Она дает возможность обманивать как обычных игроков, так и звезд противника.
7. Она может быть кучной — против команд, не имеющих снайперов, или растянутой — против команд с хорошим дальним броском.
8. Она сохраняет силы защитников.
9. Она способствует становлению единства команды.
10. Высокие, медленные игроки, не годящиеся для прессинга или личной защиты, могут отлично действовать в зоне.
11. Многие нападающие, испытывающие трудности при встрече с зоной, начинают торопиться или форсируют свою игру, и в этом случае зона становится психологическим оружием.
12. Она более эффективна, чем личная защита, против команд, сильных в подборе и в игре под щитом.

Недостатки.

1. Она слаба против дальних бросков и против бросков под углом к щиту.
2. Быстрый прорыв может успешно завершиться прежде, чем зона успеет построиться.
3. В ней труднее определить индивидуальную ответственность защитников.
4. Расстановка нападающих с перегрузкой на одной стороне ставит перед зоной серьезные проблемы.
5. Зона недостаточно хороша против сильных игроков, умело использующих обманы.
6. Она может негативно сказаться на некоторых приемах индивидуальной защиты.

7. Вас могут вынудить отказаться от нее при счете не в вашу пользу, а качество индивидуальных защитных действий может оказаться недостаточно высоким, чтобы переломить ход игры.

8. Растянутая действиями нападающих зона теряет свою силу и вынуждена использовать принципы личной защиты.

9. Во встрече с сильной командой невозможно достаточно хорошо прикрыть все участки площадки.

10. Она не была основной защитой очень многих команд, становившихся чемпионами.

Прессинг

Преимущества.

1. Не дает противнику контролировать темп игры.

2. Дает возможность проявить себя хорошей кондиции.

3. Может быть очень эффективным против медленных команд.

4. Может быть очень эффективным против малотехнических игроков задней линии.

5. Может испугать малоопытную команду и заставить ее делать много ошибок.

6. Организованный прессинг необходим в конце игры, когда вы отстаєте в счете.

7. Он заставляет противника специально готовиться к встрече с ним.

8. Это отличное деморализующее оружие против большинства, даже хороших, команд. Он часто заставляет игроков противника обвинять друг друга, что приводит к потере единства.

9. Он заставляет команды, использующие наигранные комбинации, начинать их дальше от корзины или вообще отказываться от них.

10. Он поддерживает агрессивность команды и помогает обрести уверенность.

Недостатки.

1. Это рискованная защита.

2. Она требует отличной кондиции, быстроты и агрессивности.

3. Если игроки действуют неправильно, они могут получить много персональных замечаний.

4. Она ставит проблемы перед судьями и обычно не так эффективна на чужих площадках.

5. Она растягивается по площадке и оставляет уязвимыми многие места на площадке.

6. Она требует отличной работы от каждого защитника, поскольку одно слабое звено может сразу же разрушить ее.

7. Она требует продолжительных, упорных тренировок, во время которых очень трудно сохранять необходимое мужество.

8. Некоторые тренеры утверждают, что она чересчур утомительна для успешной игры в чемпионате, если, конечно, вы не имеете длинной скамейки.

9. Тяжесть тренировок в прессинге обусловлена еще и тем, что нельзя пренебрегать ежедневным совершенствованием приемов индивидуальной защиты.

Разновидности трех основных типов защиты

Плотная личная защита

Эта защита оказывает сильное давление на каждого нападающего. Защитник так плотно держит нападающего с мячом, что его очень трудно отсечь заслоном. Другие защитники оказывают давление на своих подопечных, стараясь, чтобы они не получали мяч в опасной зо-

не. Они переключаются только в случае крайней необходимости.

Это цепкая защита, которая является обычно значительным препятствием для нападающих и не вызывает большого количества фолов.

Команды, которые применяют этот тип защиты, обычно гордятся ею, а те из них, которые добивались наибольших успехов, в нападении играли, как правило, «до верного» и редко использовали быстрый прорыв.

Переключающаяся личная защита

Ее основу составляют принципы и приемы личной защиты.

При заслоне на мгновение действует принцип зонной защиты. Тем не менее при пересечениях нападающих, не несущих немедленной угрозы корзине, защитники могут применять проскальзывания. Это не позволяет нападающим нарушить ростовые соответствия, которые неизбежны при переключениях.

Постоянные переключения облегчают действия защитников, но нарушают принцип их индивидуальных соответствий нападающим. Они эффективны против команд, использующих нападение со встречными передвижениями. Эта защита создает хорошие условия для борьбы за отскок и для проведения быстрого прорыва по заранее наигранному образцу. Хотя она и использует зонный принцип, но все же остается личной защитой, и ты обязан передвигаться со своим подопечным, пока не произойдет переключение.

Чтобы переключения были эффективными и выполнялись в нужный момент, необходимо постоянно переговариваться.

Важные моменты, которые надо иметь в виду:

1. При переключениях надо действовать без колебаний и по возможности смещаться вперед, поскольку при боковых переключениях вас будут оттирать к корзине.

2. Переключения требуют постоянных переговоров, но, по моему мнению, это необходимо в любой командной защите.

3. Будь готов выполнить обратное переключение на своего первоначального подопечного, как только представится возможность.

4. При заслоне сзади команду на переключение дает тот защитник, который располагается ближе к корзине. При боковых заслонах такую команду дает защитник, переключающийся на игрока с мячом. Конечно, второй защитник должен ответить партнеру.

5. Если команда подана, ты обязан переключиться, даже если сам считаешь, что ситуация не требует переключения. Ты можешь исправить положение, подав команду на обратное переключение.

6. Защитники на слабой стороне площадки могут оказать помощь при переключениях, оттягиваясь в сторону переключающихся и замедляя движение нападающего.

7. Если низкорослый защитник будет вынужден переключиться на высокого центрального игрока, он должен немедленно попросить помощи или, если это возможно, сразу же поменяться подопечными со своим партнером с дальней от мяча стороны площадки.

8. Необходимо много тренироваться в ситуациях «два на два» и «три на три» с использованием заслонов, чтобы защитники не привыкли надеяться на помощь со слабой стороны площадки.

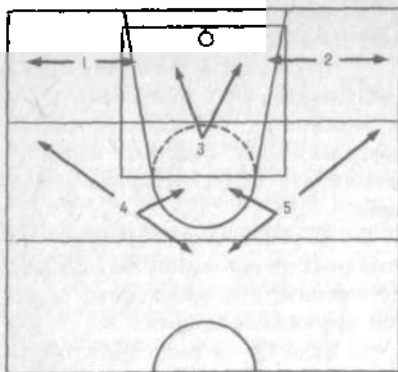


Рис. 206

Разновидности зонной защиты

Здесь я просто проиллюстрирую четыре самые распространенные зонные расстановки и приведу некоторые более или менее признанные соображения относительно каждой из них.

Названия зонных расстановок — это просто обозначение точек, являющихся исходным положением для защитников. Каждый защитник обязан смещаться в сторону мяча, поэтому в ходе игры они могут заходить в соседние зоны.

Большинство зонных расстановок могут или растягиваться достаточно далеко от корзины, или сгущаться вокруг нее. Эта гибкость является очень важным фактором организации противодействия разным методам нападения.

Я хочу повторить, что при прочих равных условиях не существует защиты, которую нельзя было бы переиграть, так же как не существует нападения, которое нельзя было бы остановить. Поэтому крайне необходимо иметь достаточно гибкую защиту, чтобы можно было приспособиться при встрече с вариативным нападением.

Зона 2—1—2. На рис. 206 по-

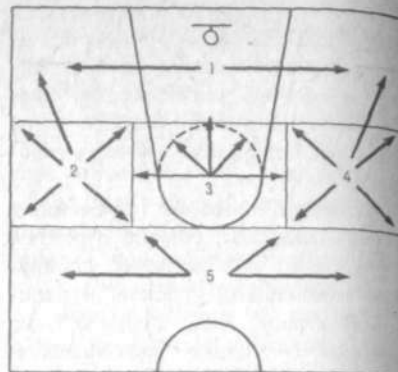


Рис. 207

казана зонная расстановка 2—1—2 — пожалуй, самая популярная среди других. Она прикрывает все наиболее опасные бросковые позиции и не концентрируется на частном в ущерб целому.

Сильные стороны:

1. Прикрывает наиболее опасные участки площадки.
2. Хорошо прикрывает область штрафного броска.
3. Выгодные позиции для подбора.
4. Отличные позиции для организации быстрого прорыва.
5. Хороша против команд, полагающихся на игру под корзиной.

Слабые стороны:

1. Трудно прикрывать дальние броски и броски из углов площадки.
2. Может оказаться слабой против бросков из высокорезультативной позиции на вершине области штрафного броска.
3. Уязвима при бросках и проходах вдоль лицевой линии.
4. Уязвима в хороших позициях для бросков в прыжке.

Зона 1—3—1. На рис. 207 показана зонная расстановка 1—3—1, которая весьма успешно применялась многими прекрасными тренерами и командами.

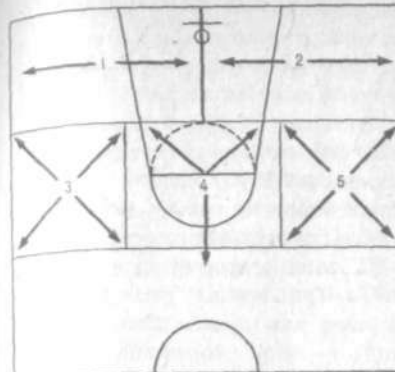


Рис. 208

Сильные стороны:

1. Очень сильна в области штрафного броска и является существенным препятствием для нападения через центрального игрока.
2. Хорошо прикрывает нападающего под корзиной.
3. Нейтрализует нападение с перегрузкой на одной из сторон площадки.
4. Требуется от нападения изменить свои обычные взаимодействия против зоны.
5. Хорошо прикрывает большинство позиций, опасных для бросков в прыжке.

Слабые стороны:

1. Очень уязвима для бросков из углов площадки.
2. Не очень удобна для организации командного подбора при неудачных бросках противника.
3. Не очень удобна для организации быстрого прорыва.
4. Уязвима для бросков в прыжке с близких дистанций от лицевой линии площадки.
5. Возлагает на боковых защитников очень трудную работу, что может измотать их.

Зона 3—2. На рис. 208 показана зонная расстановка 3—2, одна из самых старых в баскетболе.

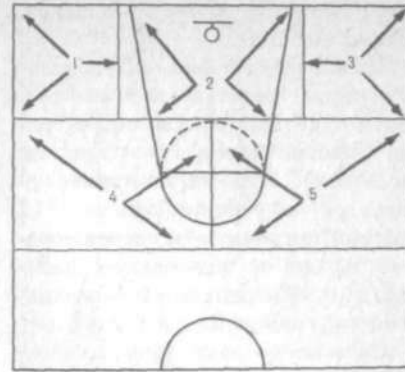


Рис. 209

Сильные стороны:

1. Очень сильна против бросков с дальних дистанций.
2. Очень сильна против неопытных или нетехнических игроков задней линии.
3. Может быть полезна для команд, имеющих в своем составе двух высоких, но медленных игроков и трех быстрых и подвижных.
4. Создает хорошие условия для организации комбинационного быстрого прорыва.
5. Обескураживает нападающих, привыкших играть на проходах из позиций игроков задней линии.

Слабые стороны:

1. Становится очень слабой, если противник преодолевает первую линию обороны.
2. Плохо прикрывает углы площадки.
3. Не очень удобна для организации командного подбора при неудачных бросках противника.
4. Уязвима для передач и быстрых бросков в прыжке из области штрафного броска.
5. Уязвима для бросков и проходов вдоль лицевой линии.
6. Противник может использо-

вать перегрузку в очень опасных нижних позициях.

Зона 2—3. На рис. 209 показана зонная расстановка, которую обычно считают первой эффективной зонной защитой в истории баскетбола. Она легко трансформируется в расстановку 2—1—2 простым выдвижением вперед среднего игрока и сближением позиций двух оставшихся игроков задней линии обороны.

Сильные стороны:

1. Очень сильна при попытках бросать из-под корзины.

2. Исключительно сильна для организации командного подбора при неудачных бросках противника.

3. Прикрывает углы площадки и затрудняет атаку вдоль лицевой линии.

4. Создает условия для организации комбинационного быстрого прорыва.

5. Очень сильна против хорошего центрального игрока, располагающегося неподалеку от корзины.

Слабые стороны:

1. Очень слаба в районе линии штрафного броска.

2. Очень слаба против команд, хорошо бросающих в прыжке.

3. Противник легко может использовать перегрузку против игроков первой линии обороны.

4. Слаба между двумя линиями обороны.

Другие зонные расстановки. Иногда я сталкивался с такими расстановками:

1) 2—2—1. Один игрок всегда располагается под корзиной, а четыре других образуют прямоугольник;

2) 1—2—2. Четыре игрока образуют прямоугольник, а один подвижный защитник выдвинут вперед;

3) прямоугольник и один. Один

защитник индивидуально прикреплен к сильнейшему нападающему, а четыре других формируют прямоугольник под корзиной;

4) зона в форме Т. Три защитника располагаются сзади, как в расстановке 2—3, один — на пунктирной линии и один — на вершине области штрафного броска.

5) зона в форме перевернутого Т. Три игрока располагаются впереди, как в расстановке 3—2, один — под корзиной и еще один — между ними.

Разновидности защиты прессингом

Этой теме посвящены целые книги и множество статей. Их надо изучить тренерам, которые намереваются использовать ту или иную форму защиты прессингом.

Кроме того, каждый тренер должен помнить, что особенности команды, с которой ему приходится работать, определяют и тип защиты, намечаемый к использованию. Никогда не берите на вооружение защиту или нападение просто потому, что другой тренер добился успеха с ней. Его команда и его взгляды на игру были причиной выбора его стиля игры. Все это может не совпадать с особенностями вашей команды и вашими взглядами.

Почему ЮКЛА любит прессинговать. Хотя в каждом сезоне я и использую те или иные разновидности прессинга, но очень редко применяю его от начала до конца игры. Для применения прессинга у меня есть три причины. Во-первых, команды нашей подгруппы любят медленный, тщательно отретированный тип нападения, и я использую прессинг, чтобы взвинтить темп нападения и выбить их из привычной манеры игры. Во-вто-

рых, я хочу извлечь преимущества из более высокого уровня кондиции наших игроков. И в-третьих, я использую прессинг в той мере, в какой индивидуальные особенности моих игроков позволяют добиваться успеха. Поэтому состав команды не только определяет тип используемого прессинга, но и время его использования как в одной игре, так и на протяжении целого сезона.

Личный прессинг

Этот тип прессинга, как и зонный прессинг, может применяться на всей площадке, на трех четвертях или на половине площадки. Если он применяется лишь в непосредственной близости от корзины, то становится скорее плотной личной защитой, а не прессингом.

Как подразумевает само название, в личном прессинге каждый защитник прикрепляется к конкретному нападающему, против которого он должен использовать прессингующую тактику. Защитники в первой линии обороны стараются отеснить своих подопечных к боковой линии, чтобы ограничить им возможности для передач. Надо прилагать все усилия, чтобы подопечный не обошел тебя. Если ты сможешь остановить дриблера и заставить его повернуться наружу, твой ближайший партнер по первой линии обороны может оставить своего подопечного и быстро присоединиться к тебе для двойной атаки игрока с мячом, пока он не сориентировался на площадке. Защитники, опекающие нападающих глубже, у лицевой линии, должны постоянно удерживать в поле зрения игрока с мячом и предвидеть передачи своим подопечным. Игрок с мячом может расширять направление

намечаемой передачи. Навесные передачи надо стараться перехватывать, как и в зонном прессинге, а защитники с дальней стороны площадки должны при этом оттянуться назад на случай неудачи при попытке перехвата.

Если нападающий обойдет тебя с ведением, ты должен преследовать его на максимальной скорости, стараясь отбить мяч вперед, в направлении своего глубже расположенного партнера, или пытаться восстановить защитную позицию, отрезав дриблера от корзины. В этой ситуации энергичный и шумный защитник действует на нервы большинству нападающих.

Когда мы прибегаем к прессингу после забитого мяча, то обычно отступаем от вбрасывающего игрока и держим вдвоем потенциального получателя передачи, но иногда оказываем давление и на вбрасывающего, провоцируя навесные передачи или передачи с отскоком от пола, которые легче перехватить.

При держании игрока с мячом надо располагаться между ним и корзиной, всех других игроков надо держать в позиции, удобной для перехвата передачи. Выбор этой позиции зависит, конечно, от близости к мячу и обороняемой корзине.

Защитники должны понять, что это рискованная защита и противник в случае ошибок может легко набрать несколько лишних очков, но получаемые преимущества от ее применения намного превосходят возможные потери. Тренер определяет, могут ли его подопечные эффективно использовать тот или иной тип прессинга, и его уверенность и умение принимать правильные решения в отдельных случаях могут подвергаться испытанию.

Основные правила личного прессинга могут быть систематизированы следующим образом:

1. Хотя на игрока с мячом и надо оказывать максимальное давление, при этом следует быть очень осторожным, чтобы не упустить его при попытках отбора мяча.

2. Сохраняй равновесие и не позволяй дриблеру обойти себя.

3. Старайся оттеснить игрока с мячом наружу и заставь его повернуться спиной к атакуемой корзине.

4. Мешай прямым передачам, провоцируй навесные передачи или передачи с отскоком от пола.

5. Когда бы нападающий ни начал ведение, немедленно окажи на него давление.

6. Всегда быстро переключайся на свободного игрока, кроме тех случаев, когда в результате этого твой подопечный останется свободным под корзиной и ни один из твоих партнеров не сможет прикрыть его.

7. Если один из нападающих сумел открыться и выходит к корзине, все защитники должны отступить назад.

8. В личном прессинге каждый защитник должен иметь огромное желание не упустить подопечного с мячом и не дать ему получить мяч, когда он играет без него.

9. Хотя каждый защитник и прикреплен к определенному нападающему, он должен помнить, что это командная защита, и быть готовым в любой момент оказать помощь партнеру.

10. Старайся по возможности не пускать игрока с мячом в середину площадки.

Этими основными принципами надо руководствоваться независимо от того, на какой территории действует личный прессинг.

Разновидности зонного прессинга

Зонный прессинг, как и личный, может применяться на всей площадке, на трех четвертях или на половине ее, но в отличие от личного каждый защитник прикреплен не к определенному нападающему, а к определенной зоне. Конечно, если в его зоне нет противника, защитник смещается для оказания помощи в наиболее опасную зону.

Основные правила зонного прессинга могут быть систематизированы следующим образом:

1. Каждый защитник отвечает за свою зону, где он нацелен прежде всего на мяч, а не на игрока.

2. Когда ты держишь игрока с мячом в первой линии обороны, постарайся заставить его сделать навесную передачу или передачу с отскоком от пола, которые легче перехватить.

3. Оттесняй мяч от середины площадки к боковым линиям.

4. Защитники, располагающиеся в задней линии обороны, являются потенциальными перехватчиками и должны следить за игроком с мячом. Зачастую он может раскрыть направление предстоящей передачи большим или меньшим замахом, выставлением одной ноги вперед и т. д.

5. Если мяч передан за первую линию обороны, игроки этой линии должны быстро отступить назад, а игроки задней линии должны на этот момент перейти к жесткой индивидуальной опеке.

6. Действуй агрессивно при перехватах. Если игрок выходит на перехват, он не должен колебаться. В это время корзину подстраховывают партнеры с дальней стороны площадки.

7. Будь готов всегда оказать помощь в держании дриблера, осо-

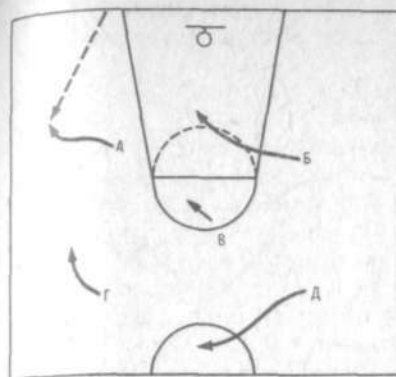


Рис. 210

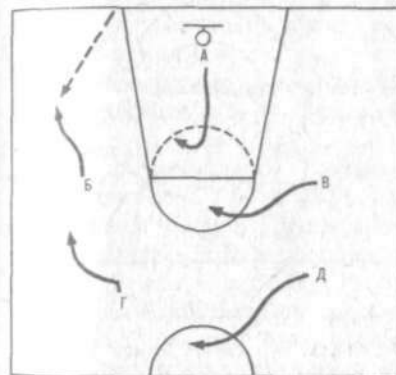


Рис. 212

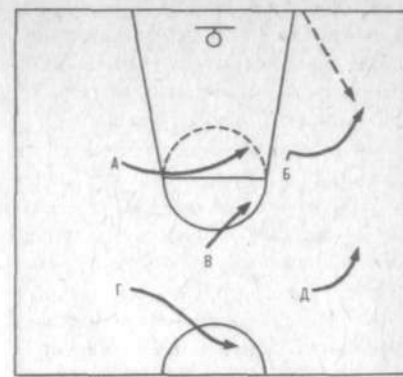


Рис. 211

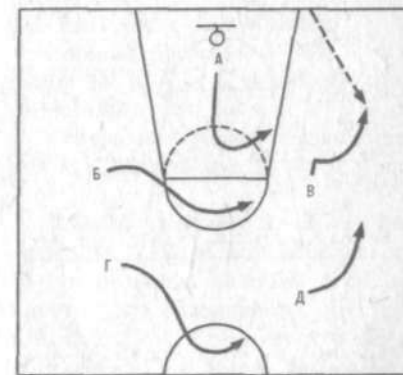


Рис. 213

бенно когда он остановился и повернулся назад.

8. Постарайся заставить противника торопиться. Это приведет к ошибкам, потере уверенности и командной сыгранности.

9. Защитники не должны отнимать мяч у противника. Они должны заставить его сделать пробежку, задержаться, сделать передачу, которую можно перехватить, упустить мяч за пределы площадки или сделать любую другую ошибку, ведущую к потере владения мячом.

10. Учите своих игроков непрерывно применять прессинг и быть уверенными в результатах.

11. Надо много тренироваться, чтобы возможные при прессинге ошибки не деморализовали игроков.

Зонный прессинг 2—2—1. Этот прессинг обсуждали выше. Эта защита позволила команде ЮКЛА пройти сезон 1964 года без поражений.

Зонный прессинг 2—1—2. Одни тренеры используют этот прессинг как основной вид защиты, другие — как дополнительный. Я иногда пользовался им, добиваясь неплохих результатов. При этом действовали те же принципы, что и в зонном прессинге 2—2—1.

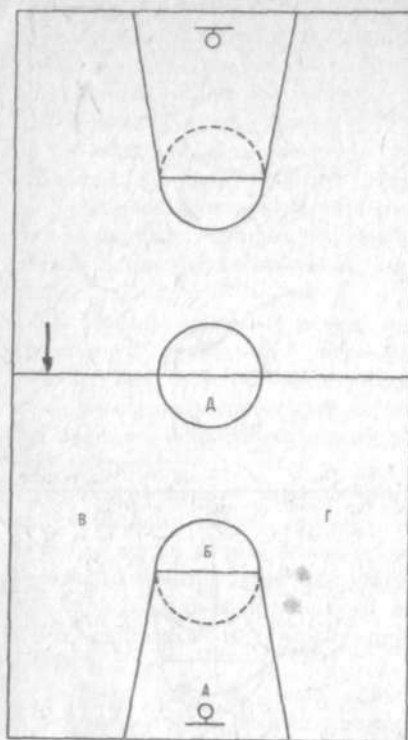


Рис. 214

Зонный прессинг 2—1—2. Вариант № 1. Если мяч брошен на сторону защитника А, то у А, Б и Д остаются те же обязанности, что и в зонном прессинге 2—2—1, В отвечает за территорию, которая была закреплена за Г, а Г берет на себя обязанности В (рис. 210).

Зонный прессинг 2—1—2. Вариант № 2. Если мяч брошен на сторону защитника Б, А и Б меняются обязанностями, так же как Г и Д, а В отвечает за ту же территорию, что и в варианте № 1 (рис. 211).

Зонный прессинг 1—2—2. Этот прессинг также применяется время от времени, причем я использую те же принципы, что и в зонном прессинге 2—2—1. Просто одна рас-

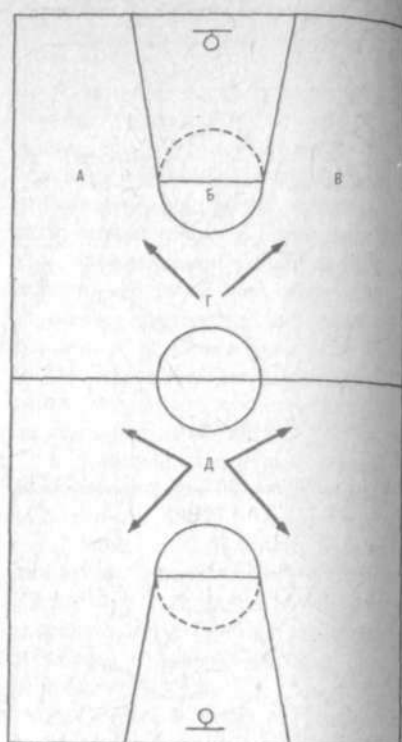


Рис. 215

становка является перевернутым отражением другой.

Зонный прессинг 1—2—2. Вариант № 1. Если мяч брошен на сторону защитника А, Б берет на себя обязанности А из расстановки 2—2—1, А берет на себя функции Б, В меняется обязанностями с Г, а Д сохраняет свои прежние обязанности (рис. 212).

Зонный прессинг 1—2—2. Вариант № 2. Если мяч брошен на сторону защитника Б, А имеет те же обязанности, что и в варианте № 1, а Б и В меняются обязанностями так же, как и Г и Д (рис. 213).

Поскольку я использовал зонный прессинг только в этих расстановках, я и ограничусь их обсужде-

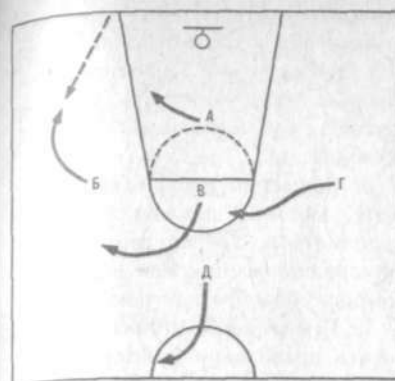


Рис. 216

нием. Тем не менее надо назвать и показать некоторые другие исходные расстановки.

Зонный прессинг 1—3—1 на половине площадки и **3—1—1** по всей площадке.

Эти разновидности защиты прессингом (рис. 214 и 215) использовались Джоном Бенинтоном в университете штата Мичиган и Джоном Ремси в команде Портленд Трейл Блейзерс. Они сделали прекрасное описание этих защит, и, поскольку я не имею опыта их практического применения, для читателя будет лучше получить информацию прямо от них.

Зонный прессинг 1—3—1. В тренировках я немного экспериментировал с этой защитой, но никогда не использовал ее в играх и не видел ее практического применения. При зонном прессинге в

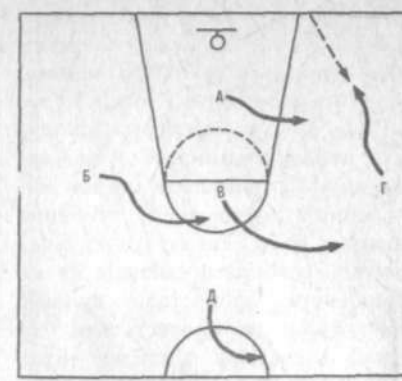


Рис. 217

расстановке 1—3—1 начальные действия были следующими.

Зонный прессинг 1—3—1. Вариант № 1. А и Б меняются обязанностями, так же как и В и Г, а Е сохраняет те же обязанности, что и в расстановке 2—2—1 (рис. 216).

Зонный прессинг 1—3—1. Вариант № 2. Если мяч брошен на другую сторону, защитник А сохраняет те же обязанности, что и в варианте № 1, Б меняется обязанностями с Г, В имеет те же обязанности, только на другой стороне площадки, и Д продолжает выполнять свои обязанности (рис. 217).

Существует и много других разновидностей зонного прессинга, которые могут вполне успешно использоваться на практике. Тем не менее некоторые идеи, описанные здесь, могут оказаться полезными.

НАБОР УПРАЖНЕНИЙ

Введение

Единственный способ научить игроков индивидуальным приемам игры, командному нападению и

командной защите — умелый выбор упражнений и их постоянное повторение до тех пор, пока не обрывается желаемый навык.

Существует бесчисленное коли-

чество разных типов упражнений, но я убежден, что каждый тренер может изобрести свои собственные, исходя из собственных нужд. Естественно, многие тренеры используют почти идентичные упражнения, но у каждого есть и свои излюбленные, которые ему особенно нравятся. Я уверен, что успех многих тренеров прямо зависит от их способности изобретать нужные упражнения в соответствии со своими взглядами и стилем игры.

Некоторые упражнения направлены на совершенствование какого-то одного игрового приема, но я стараюсь объединить несколько приемов почти в каждом упражнении. Например: ловля и передачи мяча входят практически в каждое упражнение для совершенствования нападения, да и во многие защитные упражнения, и ими нельзя пренебрегать; ведение мяча сочетается с остановками и поворотами; работа ног и равновесие должны контролироваться в каждом упражнении; и, конечно, нельзя позволять игрокам быть небрежными в выполнении одних приемов просто потому, что упражнение направлено на совершенствование других.

Упражнения для каждого игрового приема должны видоизменяться от тренировки к тренировке, чтобы не стать монотонными, и по тем же причинам не должны выполняться чересчур долго в течение одной тренировки. Шансы на достижение цели упражнения уменьшаются пропорционально уменьшению энтузиазма, с которым оно выполняется. Я также считаю необходимым, особенно при упражнении в бросках, использовать соревновательный метод, после того как игроки правильно осваивают движения.

Постепенное нарастание трудности упражнений способствует ста-

новлению хорошей кондиции. Цель упражнений надо объяснить заранее. При обучении индивидуальным игровым приемам надо руководствоваться следующими законами обучения:

1. Объясняя упражнение, покажите, как оно должно правильно выполняться. Тренер демонстрирует упражнение сам или использует помощь способного игрока.

2. Предложите игрокам имитировать правильное выполнение упражнения и проверьте каждого из них.

3. Покажите игрокам, как нужно исправить ошибки.

4. Заставьте игроков повторять исправленную модель приема ежедневно, пока не сформируется правильный навык.

Группа должна быть специально организована, и после того, как игроки познакомятся с упражнением, сосредоточьте ваше внимание на исправлении ошибок. Как бы часто и сколь бы долго упражнение ни выполнялось, тренер обязан следить за правильностью движений. Надо помнить о том, что упражнение предназначено для достижения специальных целей, а не просто для проведения времени.

Специальные упражнения

Подбор и добивание

Подбор и добивание. Упражнение № 1 — восьмерка втроем (рис. 218). Игрок 1 подбрасывает мяч высоко в щит, подбирает его, передает игроку 2 и занимает его место. Игрок 2 быстро ведет мяч в центр, подбрасывает его высоко в щит, подбирает и передает игроку 3, а сам занимает его место. 3 продолжает упражнение в той же последо-

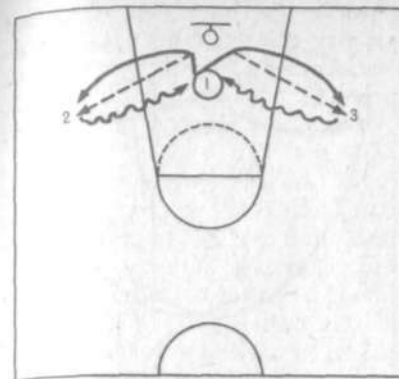


Рис. 218

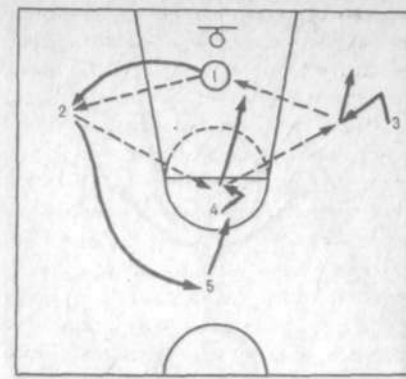


Рис. 219

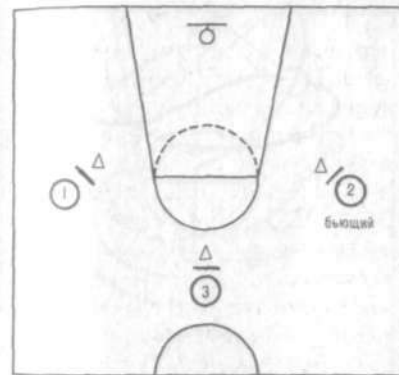


Рис. 220

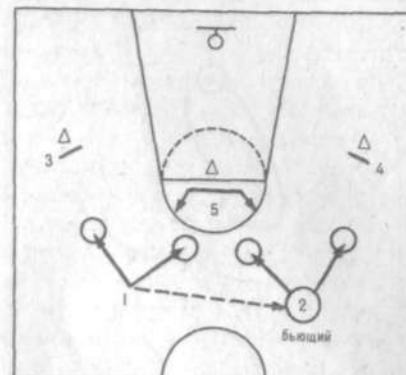


Рис. 221

вательности и делает передачу игроку 1.

Подбор и добивание. Упражнение № 2 — передачи и рывки в игровой расстановке (рис. 219). Игрок 1 подбрасывает мяч высоко в щит, подбирает его, передает игроку 2 и занимает его место; 2 быстро передает мяч игроку 4, который делает отвлекающее движение перед приемом передачи, 2 уходит наружу и занимает место 5, который выходит в позицию 4, делает финт головой в сторону 2 и быстро передает мяч игроку 3, который выполнял финт на проход вдоль лицевого линии. 4 де-

лает рывок к корзине, получает обратную передачу от 3 и вновь начинает описанную процедуру, но первую передачу делает на сторону игрока 3.

Обратите внимание, что в смене мест участвуют все игроки, кроме того, кто делает передачу подбирающему игроку под корзину.

Подбор и добивание. Упражнение № 3 — отсечение бьющего (рис. 220). Три пары игроков работают на одной корзине, начиная с разных точек. Каждый раз они меняются функциями нападающих и защитников.

Защитник занимает обычную

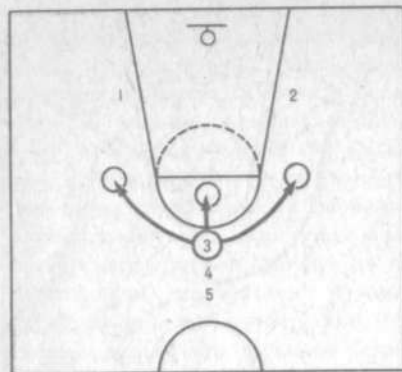


Рис. 222

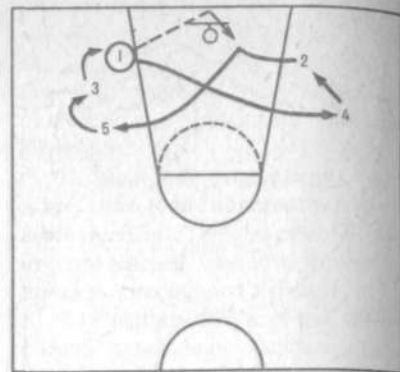


Рис. 223

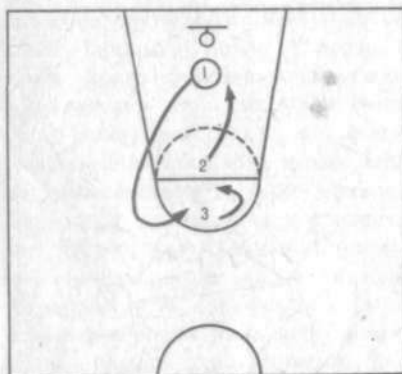


Рис. 224

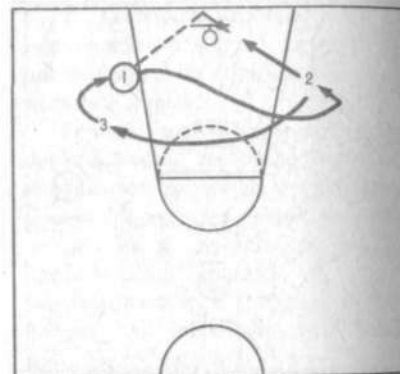


Рис. 225

позицию перед бьющим, но разрешает ему бросить мяч с места или после одного-двух ударов в пол, в прыжке. Затем защитник закрывает бьющему кратчайший путь к корзине и идет на подбор.

Подбор и добивание. Упражнение № 4 — отсечение игроков передней линии (рис. 221). Крайние нападающие и центровой игрок вместе со своими подопечными располагаются в обычных игровых позициях. Игроки 1 и 2 могут выполнять броски или передавать мяч для броска игрокам 3, 4 и 5. После броска игроки передней линии нападения стараются подобрать мяч,

а 1 и 2 прикрывают зону дальних отскоков.

После каждой попытки игроки меняются функциями нападающих и защитников.

Подбор и добивание. Упражнение № 5 — добивание в нападении (рис. 222). Игроки 1 и 2 занимают позиции, как показано на рисунке. Игрок 3 выполняет быстрый бросок с места или в прыжке и вместе с 1 и 2 участвует в добивании. Игроки продолжают добивать мяч, пока не забросят его в корзину. Затем мяч передается назад, игроку 4, который выходит в позицию 3. Игрок

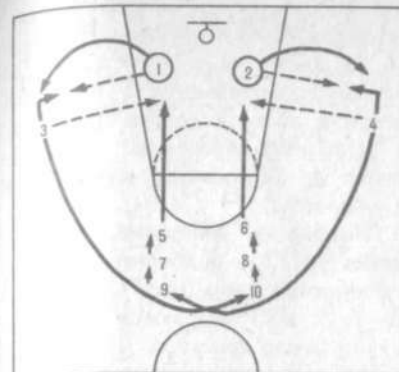


Рис. 226

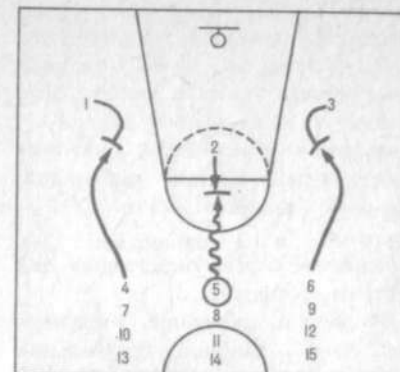


Рис. 227

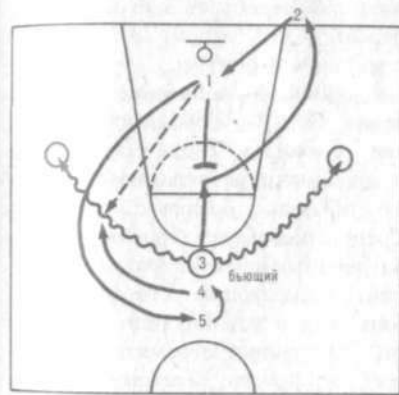


Рис. 228

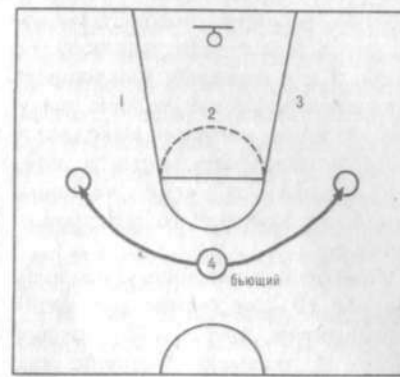


Рис. 229

1 уходит в конец колонны, 2 занимает место 1, а 3 занимает место 2. Упражнение продолжается.

Подбор и добивание. Упражнение № 6 — расчет при поточном добивании мяча в щит справа налево и слева направо (рис. 223). Игрок 1 подбрасывает мяч высоко в щит так, чтобы он отскочил на другую сторону, и уходит в конец колонны, образованной игроками 2 и 4. 2 рассчитывает свои действия так, чтобы в высшей точке своего прыжка добить мяч в щит в направлении игрока 3, вышедшего на место игрока 1.

Продолжайте упражнение, быстро занимая место в конце противоположной колонны после каждого добивания.

Подбор и добивание. Упражнение № 7 — один добивающий (рис. 224). Игрок 1 занимает место под корзиной и добивает мяч после броска игрока 2 до тех пор, пока не забросит его в корзину. 2 бьет до первого промаха, затем игроки меняются местами, как показано на рисунке.

Подбор и добивание. Упражнение № 8 — поперек щита (в парах) (рис. 225). Игрок 1 подбрасывает мяч высоко в щит так, что-

бы он отскочил в направлении игрока 2, который рассчитывает свои действия так, чтобы в высшей точке своего прыжка добить мяч в щит в направлении игрока 1. Продолжая упражнение, они стараются сделать пять добиваний. Затем 3 занимает место 1, 1 — место 2, а 2 наблюдает. Это упражнение преимущественно для центровых игроков.

Подбор и добивание. Упражнение № 9 — двойной треугольник с передачами (рис. 226). Игроки 1 и 2 одновременно подбрасывают каждый свой мяч высоко в щит, подбирают его и делают передачу партнеру на своей стороне площадки, 3 и 4, после чего занимают их места, 3 и 4 передают мяч направляющим ближайших колонн, игрокам 5 и 6, которые выходят к щиту и занимают место в конце дальней от себя колонны. 5 и 6 продолжают то же упражнение.

Подбор и добивание. Упражнение № 10 — отсечение проходящих игроков (рис. 227). Игроки 1, 2 и 3 занимают позиции, как показано на рисунке. 5 ведет мяч к корзине и выполняет бросок в прыжке или передачу игроку 4 или 6 для броска в прыжке. 1, 2 и 3 закрывают кратчайший путь к корзине соответственно игрокам 4, 5 и 6 и идут на подбор. После подбора 4, 5 и 6 становятся защитниками, а 1, 2 и 3 уходят в конец колонн.

Подбор и добивание. Упражнение № 11 — поиск получателя (рис. 228). 3 быстро бьет в прыжке и выходит в позицию дальних отскоков. Если он подбирает мяч, то вновь выполняет бросок. Если мяч подбирает 1, он ищет игрока 4, выполняющего рывок в одну или другую сторону, и делает ему передачу. 2 выходит вперед с лице-

вой линии для пассивного сопротивления игроку 1, после того как он подберет мяч, и становится новым подбирающим. 1 занимает место 5 после передачи игроку 4, 4 выполняет бросок, 5 занимает место 4, 3 занимает место 2, а 2 — место 1.

Подбор и добивание. Упражнение № 12 — подбор и передача с сопротивлением (рис. 229). Игроки 1, 2 и 3 стараются овладеть мячом после броска 4. Два игрока, оставшиеся без мяча, мешают подобравшему сделать передачу игроку 4. Тот, кому первому удастся пять раз подобрать мяч и успешно передать его игроку 4, меняется с игроком 4 ролями.

Подбор и добивание. Упражнение № 13 — командное отсечение «А» (рис. 230). Нападающие и защитники располагаются в своих обычных игровых позициях. Тренер выполняет бросок с одной из обозначенных на рисунке позиций. Нападающие стараются добить мяч в корзину или завладеть им. Защитники стремятся забрать мяч и начать быстрый прорыв.

Подбор и добивание. Упражнение № 14 — командное отсечение «Б» (рис. 231). Команды занимают позиции, как в упражнении № 13. Нападающие могут использовать не более трех передач и выполнить бросок в прыжке. Далее игроки действуют как в упражнении № 13.

Вдоль площадки

Упражнения вдоль площадки преследуют несколько целей, и многие из них выполняются на каждой тренировке, от первого до последнего дня сезона. Как и большинство других упражнений, эти включают в себя несколько игровых приемов.

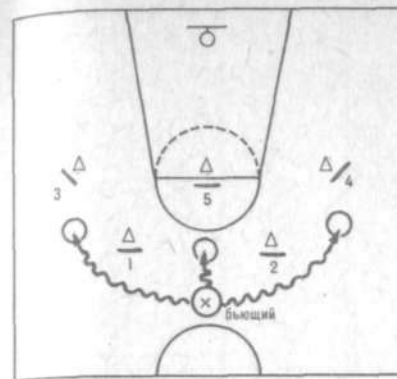


Рис. 230

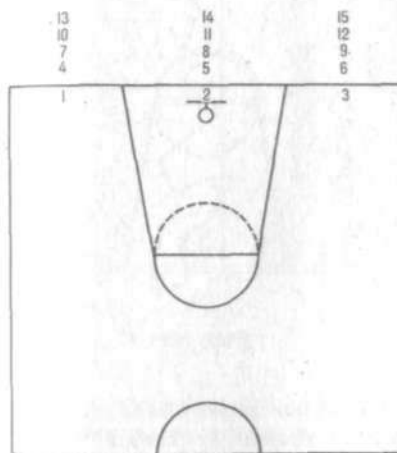


Рис. 232

Вдоль площадки. Упражнение № 1 — начало организованной тренировки (рис. 232). Поскольку я обычно начинаю организованную тренировку с нескольких различных упражнений в колонне по три, по моему свистку игроки быстро выстраиваются, как показано на рисунке.

Вдоль площадки. Упражнение № 2 — легкий бег и подскоки (рис. 233). Направляющие в колоннах одновременно начинают упражнение, а следующая тройка включает в него, как только пер-

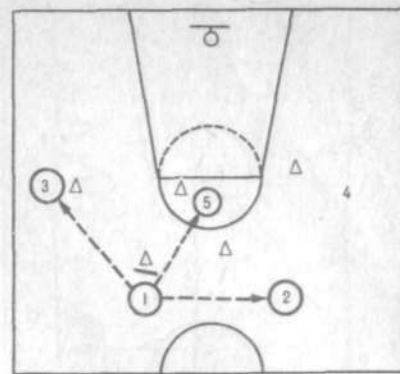


Рис. 231

вая пересечет ближайшую линию области штрафного броска. Игроки свободно бегут вдоль площадки, вращая руками, пока не достигнут противоположной лицевой линии, где они поворачиваются и выстраиваются в готовности продолжить упражнение в обратную сторону, как только последняя тройка завершит его.

В это упражнение мы включаем также подскоки с ноги на ногу.

Вдоль площадки. Упражнение № 3 — изменение ритма и направления (рис. 234). Организация та же, что и в упражнении № 2, только игроки продвигаются вперед с быстрым изменением ритма и направления движения. Наружные колонны используют продольную треть площадки, примыкающую к их боковым линиям, а центральная колонна — центральную треть площадки.

Вдоль площадки. Упражнение № 4 — рывок до середины площадки (рис. 235). Игроки выстраиваются как и прежде и двигаются по три в ряд. Их цель — порвать воображаемую ленточку, натянутую вдоль центральной линии, после чего спокойно добежать до

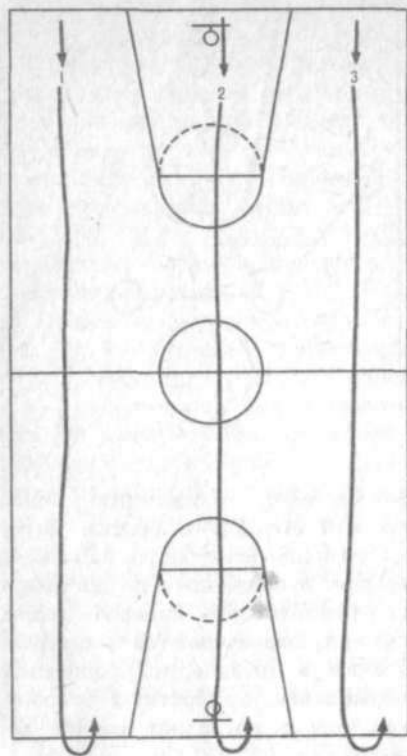


Рис. 233

лицевой. В обратном направлении движение начинается, как только последняя тройка пересечет после рывка лицевую линию.

Вдоль площадки. Упражнение № 5 — контролируемый и скоростной дриблинг (рис. 236). Игроки выстраиваются, как и прежде, каждый с мячом. До центральной линии ведут мяч с изменением ритма и направления движения, а затем переходят на скоростное ведение, пока не пересекнут дальнюю лицевую линию. После пересечения лицевой игроки выполняют быструю остановку, поворот и готовятся выполнить задание в обратном направлении, как только последняя тройка пересечет лицевую линию.

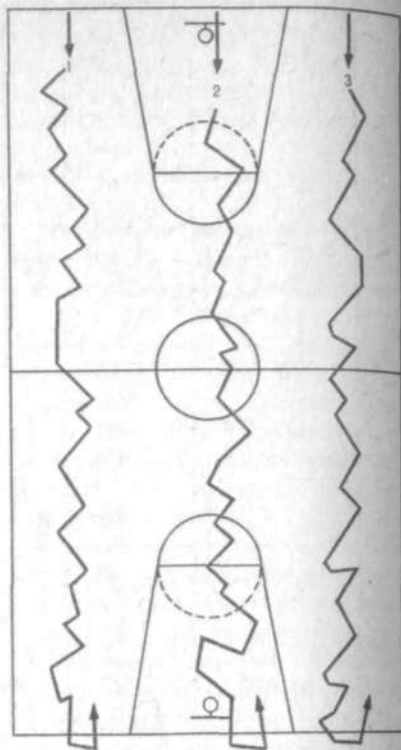


Рис. 234

При контролируемом дриблинге игроки тройки стараются двигаться параллельно, а очередная тройка начинает движение после того, как предыдущая пересечет ближнюю линию штрафного броска.

Игроки должны уделять достаточное внимание использованию слабой руки при ведении.

Вдоль площадки. Упражнение № 6 — передвижения в защитной стойке (рис. 237). Игроки выстраиваются как обычно, но направляющие в колоннах поворачиваются спиной к площадке. Они передвигаются вдоль площадки, противодействуя изображаемому дриблеру, который изменяет ритм и направление ведения. Защитник располагается на расстоянии вытянутой

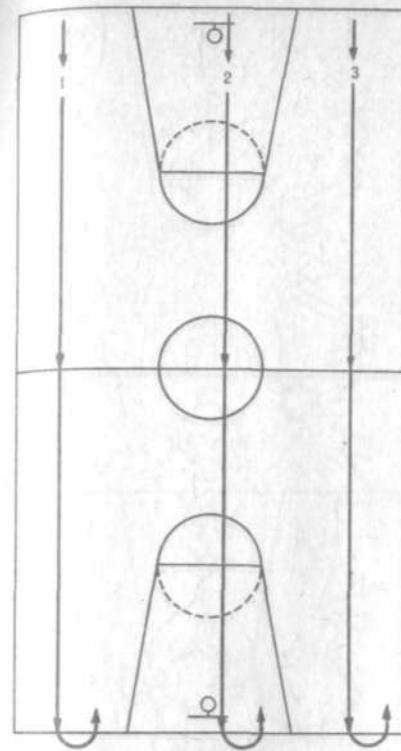


Рис. 235

руки от воображаемого нападающего, опустив вниз руку, в сторону которой осуществляется движение, и подняв вторую на уровень груди воображаемого противника.

Вдоль площадки. Упражнение № 7 — один против одного без мяча (рис. 238). Теперь игроки работают в парах и меняются своими функциями после того, как достигнут центральной линии. Нападающий должен заставить защитника хорошо поработать. Он не стремится обогнать его, но использует быстрые остановки, рывки с изменением направления движения со стороны на сторону, постепенно продвигаясь вперед.

Каждая пара должна использовать свою продольную треть пло-

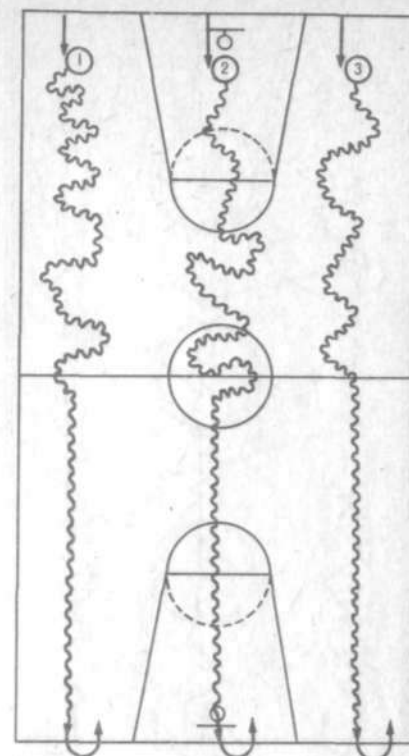


Рис. 236

щадки и следить, чтобы не было столкновений с предыдущей парой.

Вдоль площадки. Упражнение № 8 — один против одного с мячом (рис. 239). То же, что и в упражнении № 7, но теперь нападающий ведет мяч.

Вдоль площадки. Упражнение № 9 — ведение, остановки, повороты и передачи сопровождающему (рис. 240). Каждый игрок в средней колонне имеет мяч и работает со своими партнерами по тройке. Средний игрок, используя контролируемый дриблинг, продвигается в одну или другую сторону, затем выполняет быструю остановку, поворот и передает мяч из рук в руки партнеру на этой стороне площадки. Когда средний игрок

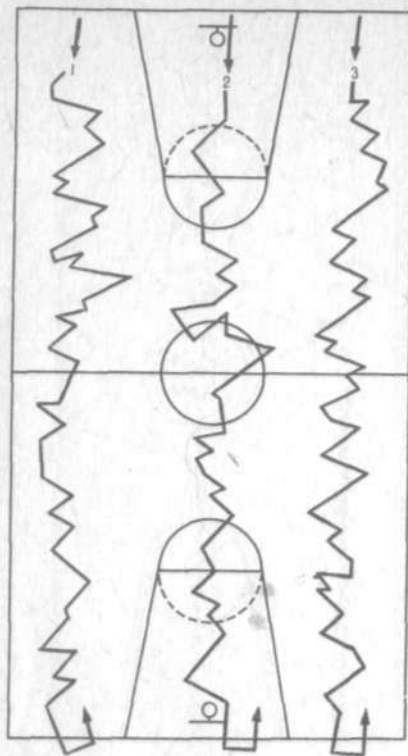


Рис. 237

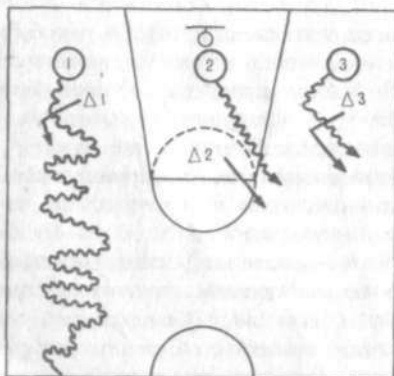


Рис. 239

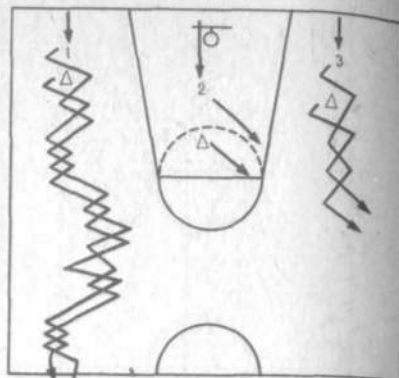


Рис. 238

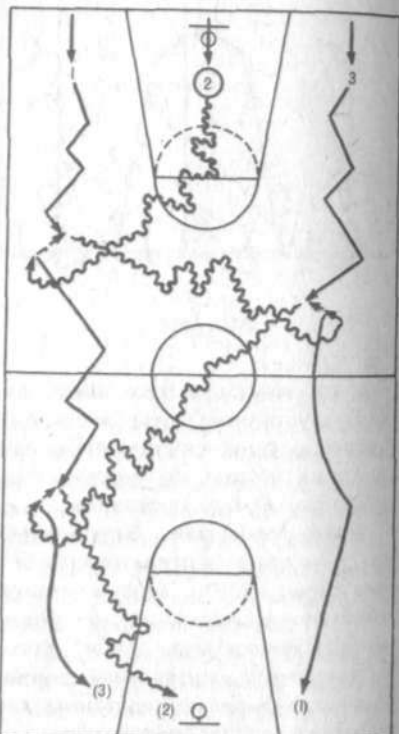


Рис. 240

ведет мяч в одну сторону, партнер на этой стороне, применяя финты, рассчитывает свои действия так, чтобы вовремя оказаться на месте

для получения передачи из рук в руки. Затем он ведет мяч поперек площадки для тех же взаимодействий с партнерами на другой сто-

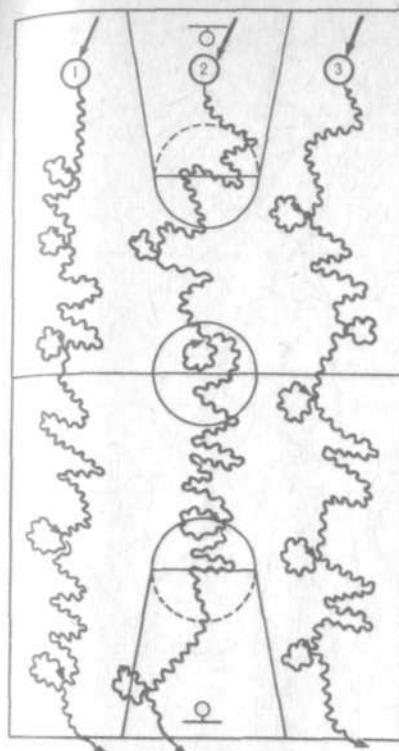


Рис. 241

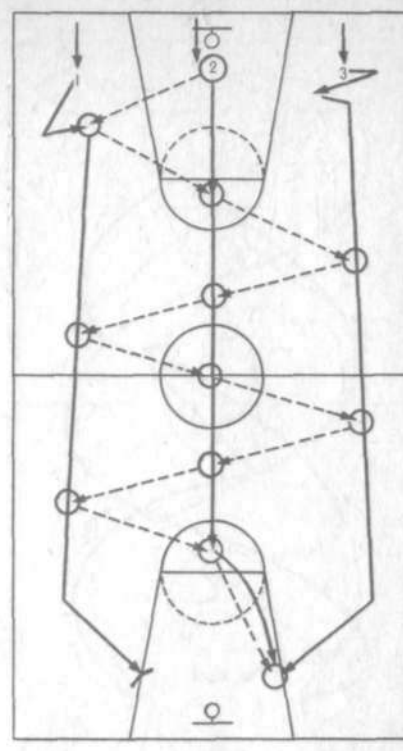


Рис. 242

роне площадки. Каждый игрок должен успеть сделать один поворот и передачу, после чего средний игрок заканчивает упражнение броском в корзину в движении, а партнеры участвуют в добивании.

Игроки без мяча должны согласовать свои действия с движением дриблера. Упражнение теряет смысл, если они будут торопиться или опаздывать.

Вдоль площадки. Упражнение № 19 — рывки и остановки с ведением (рис. 241). Игроки выстраиваются как и прежде, и каждый из них владеет мячом. Первая тройка продвигается вперед, используя контролируемый дриблинг, и метров через шесть игроки выполняют остановку и несколько быстрых поворотов. После этого

они делают неожиданный рывок с ведением вперед, на очередные 6 м и выполняют ту же процедуру. И так, пока не пройдут всю площадку.

Следующая тройка начинает работать при возобновлении движения предыдущей тройки после первой остановки.

Вдоль площадки. Упражнение № 11 — передача в тройках (рис. 242). Каждый игрок средней колонны имеет мяч, и направляющий начинает упражнение, высоко подбросив мяч в щит и овладев отскоком. После этого он передает мяч партнеру на край, и вся тройка максимально быстро устремляется вперед, надежно контролируя мяч при передачах.

Мяч всегда возвращается к иг-

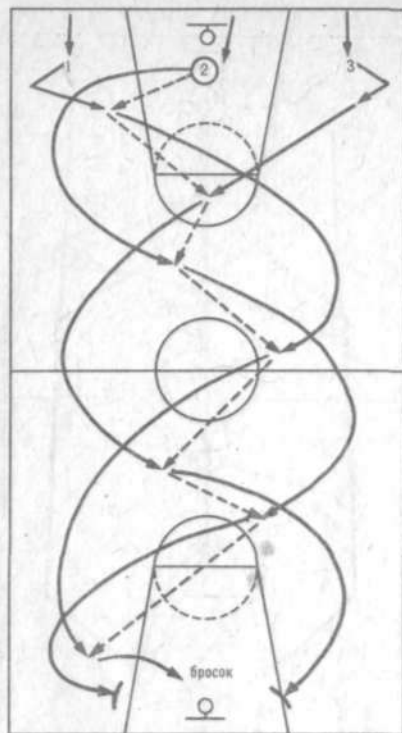


Рис. 243

року средней колонны и никогда не должен передаваться сразу с края на край.

После того как средний игрок достигнет вершины дальней области штрафного броска, край, получивший от него следующую передачу, выполняет бросок в движении, приземляется, сохраняя равновесие, и быстро поворачивается, стараясь вернуться в игру. Край с другой стороны выполняет остановку для подбора. Средний игрок после передачи делает один или два шага в направлении мяча, подняв руки на уровень подбородка и ожидая обратной передачи. Увидев, что бросок сделан, он включается в подбор на стороне бьющего.

Затем тройка быстро освобож-

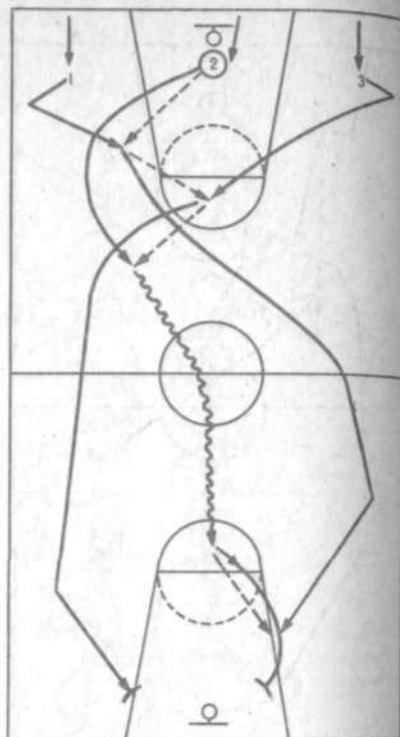


Рис. 244

дает площадку, чтобы не мешать следующей тройке, которая стартует после того, как предыдущая пересечет центральную линию.

С отскоком от пола обычно выполняется последняя передача, но можно применять ее и на протяжении всего упражнения.

Не забывайте менять игроков в колоннах.

Вдоль площадки. Упражнение № 12 — тройка со сменой мест (плотная и свободная) (рис. 243). Начало то же, что и в упражнении № 11.

Средний игрок подбирает мяч, передает его одному из партнеров на край, проходит у него за спиной и, изменяя направление, выходит навстречу передаче от игрока с дальней стороны площадки.

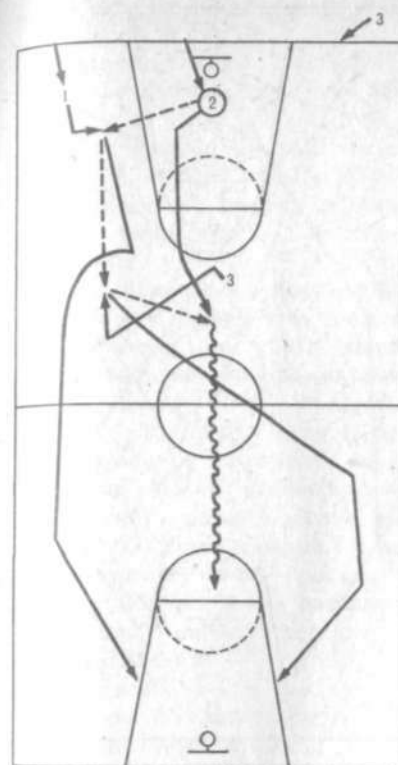


Рис. 245

Они продвигаются вдоль площадки, всякий раз проходя за спиной игрока, которому сделана передача. Концовка та же, что и в предыдущем упражнении.

В упражнении используются передачи без замаха и передачи с отскоком от пола. Можно тренировать и передачи из рук в руки, если поставить игроков рядом и дать задание выполнять тройку со сменой мест вплотную.

Вдоль площадки. Упражнение № 13 — ведение по центру (рис. 244). Начало то же, что и в предыдущем упражнении, но когда игрок, начинавший упражнение (2), получает мяч обратно, он ведет его по центру и делает передачу одному из фланговых игро-

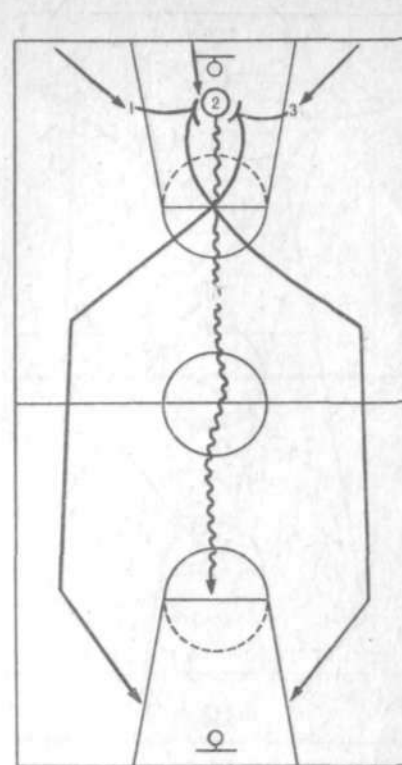


Рис. 246

ков. Концовка та же, что и в двух предыдущих упражнениях.

Вдоль площадки. Упражнение № 14 — спереди и с края (рис. 245). Средний игрок начинает как и в предыдущем упражнении, но один из фланговых игроков располагается впереди, на вершине области штрафного броска, а не на краю. 2 передает мяч на край, игроку 1, а тот — игроку 3, возвращающемуся навстречу передаче после отвлекающего рывка вперед. На этом рисунке 3 передает мяч игроку 2, который ведет его по центру, а игроки 1 и 3 занимают фланги. Игрок 3 может также сделать финт на передачу игроку 2, а сам отдать мяч из рук в руки проходящему мимо игроку 1. Теперь

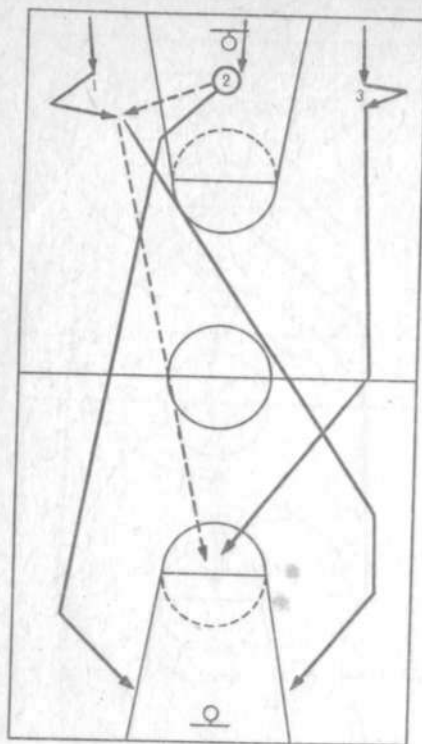


Рис. 247

уже 1 будет вести мяч по центру или передаст его игроку 2. В любом случае игроки должны правильно заполнить фланги. Кроме того, 3 может сделать финт на передачу сначала в одну, а затем в другую сторону, а сам пройти по центру с ведением.

Тренер может мешать игроку 3 принять мяч от 1 или мешать ему после получения передачи, заставляя игроков реагировать соответствующим выбором действий.

Это отличное упражнение для нашего стиля игры.

Вдоль площадки. Упражнение № 15 — с помехой дриблеру в начальной фазе атаки (рис. 246). 2 подбрасывает мяч высоко в щит и овладевает отскоком. 1 и 3 атакуют игрока 2, который опускает

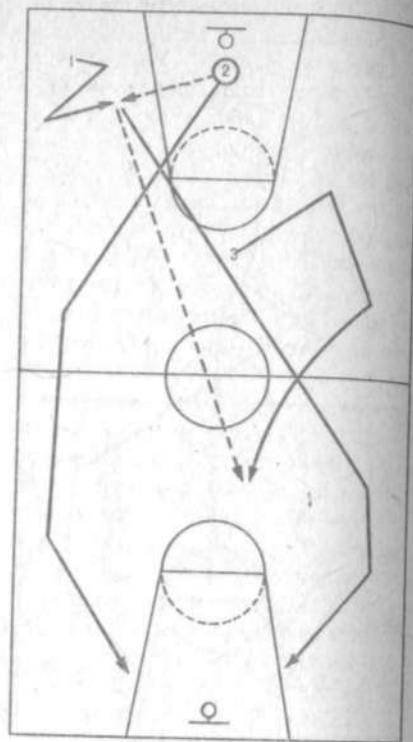


Рис. 248

плечи, подтягивает к себе мяч, надежно укрывая его, а затем проскальзывает с ведением между двумя атакующими его игроками. 1 и 3 пересекают друг друга путь за спиной 2 и заполняют фланги.

Вдоль площадки. Упражнение № 16 — длинная передача (А) (рис. 247). 2 подбирает мяч после собственного подбрасывания в щит и передает его партнеру в одну или другую сторону. Игрок с другого края делает рывок к корзине и получает длинную передачу. Два других игрока делают рывок вперед, чтобы успеть коснуться мяча раньше, чем он упадет на пол после броска.

Как и в других упражнениях, игроки должны чередоваться мес-

тами, чтобы поупражняться в каждой позиции.

Вдоль площадки. Упражнение № 17 — длинная передача (Б) (рис. 248). Работающая тройка занимает позиции, как в упражнении № 14. Игрок 3 после финта делает рывок к корзине, получая длинную передачу, как показано на рисунке.

Вдоль площадки. Упражнение № 18 — трое против трех с быстрым прорывом (рис. 249). Нападающие располагаются вдоль центральной линии. Они стараются обыграть защитников и забросить мяч в корзину и переходят к прессингу, как только потеряют мяч.

Защитники, овладев мячом, выполняют быстрый прорыв, стремясь закончить атаку броском в корзину. Обычно я не разрешаю использовать длинную передачу в этом упражнении.

Как только 1-я и 2-я группы игроков пройдут центральную линию в обратную сторону, 3-я и 4-я группы занимают их позиции у центральной линии. 1-я и 2-я группы выстраиваются за группой 5. В следующий раз группа 1 будет нападать на группу 5.

Вдоль площадки. Упражнение № 19 — личный прессинг от лицевой линии (рис. 250). Одна тройка пытается вбросить мяч в игру из-за лицевой линии против личного прессинга. Длинная передача не разрешается.

Нападающие стремятся забросить мяч в дальнюю корзину, после чего тройки меняются ролями, как в упражнении № 18. Если нападающие потеряют мяч, обе группы уходят с площадки, освобождая место следующим группам игроков.

Вдоль площадки. Упражнение № 20 — зонный прессинг в тройках от лицевой линии (рис. 251).

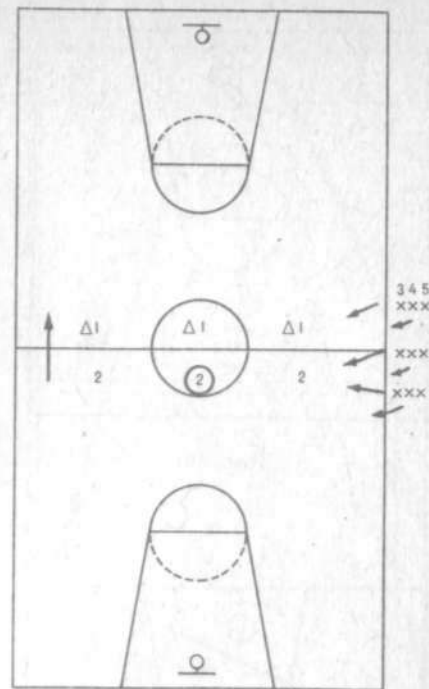


Рис. 249

Защитники выстраиваются, как показано на рисунке, а нападающие стремятся пройти с мячом за центральную линию, не пользуясь длинными передачами. Тройки чередуются обязанностями, как в упражнении № 19. Защитники используют принципы нашего основного зонного прессинга в расстановке два — два — один.

Вдоль площадки. Упражнение № 21 — повороты внутрь к одной колонне (рис. 252). Игроки выстраиваются в одном углу площадки, а тренер с мячом располагается под корзиной. Игроки поочередно начинают продвигаться, как показано на рисунке, с интервалом 6 м. Они бегут, сохраняя хорошее равновесие и постоянно удерживают в поле зрения мяч, находящийся в руках тренера.

Примерно в метре от боковой

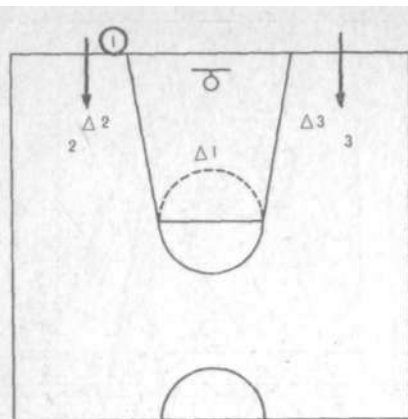


Рис. 250

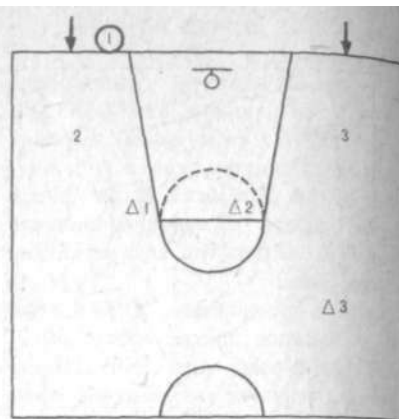


Рис. 251

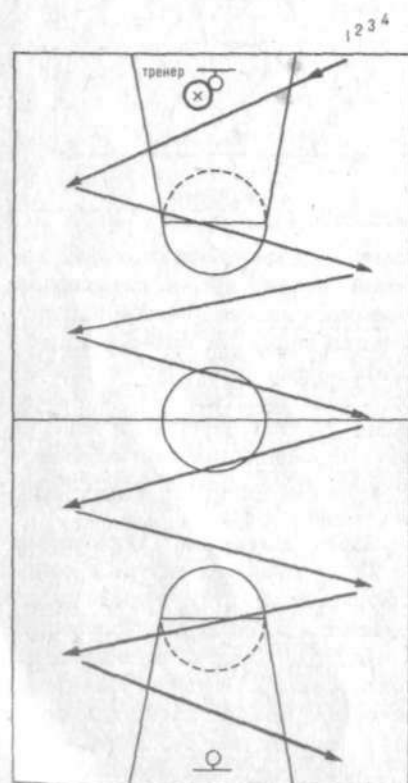


Рис. 252

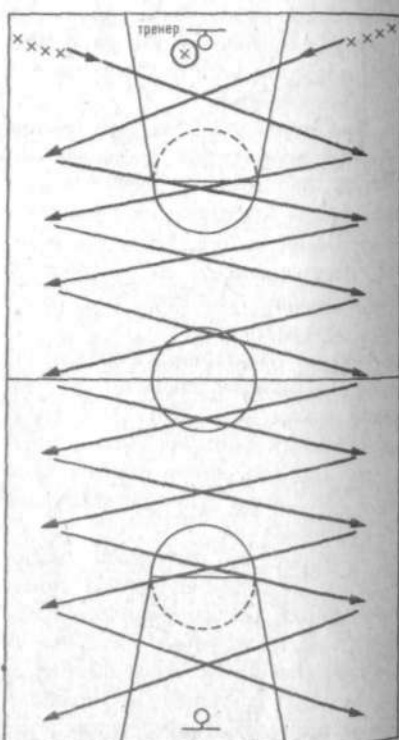


Рис. 253

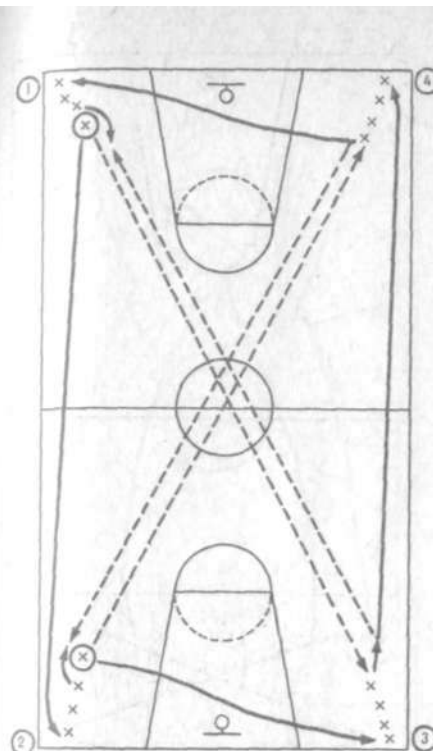


Рис. 254

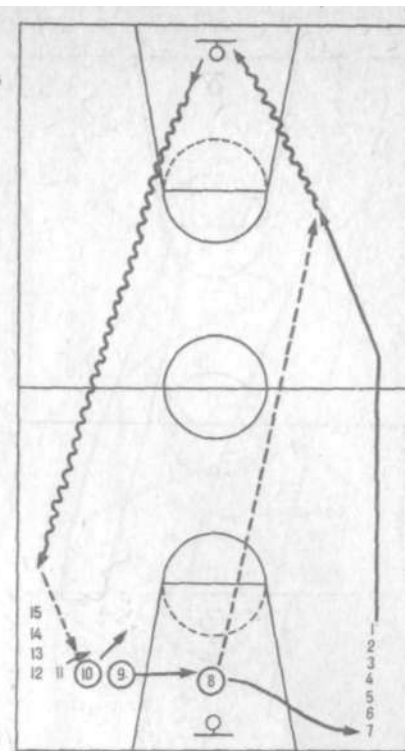


Рис. 255

линии они делают стопорящий шаг левой ногой, если двигаются вправо, и правой ногой, если двигаются влево, отталкиваются, выполняют поворот внутрь и продолжают движение в другом направлении.

Тренер медленно идет вдоль площадки вслед за последним игроком в колонне, чтобы занять место под щитом на дальней стороне площадки. Затем упражнение продолжается в обратную сторону.

Вдоль площадки. Упражнение № 22 — повороты внутрь при встречном движении колонн (рис. 253). Игроки выстраиваются в колонны в двух углах площадки. Направляющие колонны одновременно начинают выполнять задание из

упражнения № 21, передвигаясь навстречу друг другу. Это требует периферического зрения, поскольку, кроме того что надо следить за мячом, игроки должны избегать столкновений.

Вдоль площадки. Упражнение № 23 — длинная диагональная передача (рис. 254). Игроки делятся на равные группы и выстраиваются в четырех углах площадки. Направляющие в углах 1 и 2 имеют по мячу. Игрок 1 передает мяч по диагонали направляющему в углу 3 и уходит в конец колонны в угол 2. Направляющий в углу 2 передает мяч в угол 4 и уходит в конец колонны в угол 3. Направляющий в углу 3 возвращает мяч в угол 1 и уходит в конец колонны в угол 4. Направляющий в углу 4



8 старается выполнить передачу одной рукой от плеча или длинную передачу крюком и уходит в конец колонны, из которой стартовал 1. 1 должен поймать мяч, за-



Вдоль площадки. Упражнение № 25 — один против одного (кондиционное) (рис. 256). Под каждым кольцом на двух сторонах площадки располагается тренер с мячом.



Вдоль площадки. Упражнение № 26 — двое против двух (кондиционное) (рис. 257). Тренер с



Вдоль площадки. Упражнение № 27 — трое против трех (кондиционное) (рис. 258). Это вариация упражнения, которое описал Майк Харкинс из колледжа штата Монтана. Это отличное упражнение

для совершенствования кондиции, завершающей фазы нападения быстрым прорывом и защитных действий в ситуации два против трех.

Чтобы организовать упражнение, необходимо как минимум двенадцать игроков.

Они выстраиваются, как показано на рисунке. 1 подбрасывает мяч вверх, ловит его после отскока от щита, передает игроку 2 или 3, и вся тройка устремляется вперед, формируя обычный треугольник атаки быстрым прорывом. Как только 1 подберет мяч, 9 входит в пределы площадки и занимает место под кольцом, а 10 вслед за ним занимает место в наружном полукруге области штрафного броска. После того как вся тройка нападающих пересечет центральную линию, 11 вбегает в пределы площадки, касается ногой центрального круга и бросается на помощь защитникам. Это заставляет нападающих действовать более расторопно против двух защитников, чтобы успеть завершить атаку до того, как подоспеет помощь.

После того как нападающие забросят мяч в корзину или потеряют его, они покидают площадку и уходят в конец колонны игроков за боковой линией.

Защитники 9, 10 и 11 становятся теперь нападающими и развивают атаку в другую сторону. Им противодействуют 4 и 5 и спешат на помощь защитникам 6.

Упражнение продолжается в описанном порядке. Иногда мы заставляем забросившего в корзину мяч игрока оказать противодействие новым нападающим в начальной фазе атаки.

Вдоль площадки. Упражнение № 28 — пятерка со сменой мест (рис. 259). Команда выстраивает-

ся, как показано на рисунке. 3 подбирает мяч после отскока от щита и начинает упражнение. Он передает мяч ближайшему игроку и проходит за спиной у него и еще одного игрока, после чего изменяет направление и движется к центру, навстречу мячу. Эту процедуру проделывает каждый передающий.

Я заставляю их сделать бросок в прыжке в дальнюю корзину и занять соответствующие позиции для подбора — на каждой стороне щита, прямо перед корзиной, в круге области штрафного броска и на подстраховке.

Передачи и ловля

Поскольку любое нападение нацелено на бросок, а его успех зачастую обеспечивается хорошей передачей, необходимо постоянно подчеркивать важность правильного выполнения разных видов передач. Почти каждое упражнение включает в себя передачи, и ими нельзя пренебрегать, независимо от основной цели упражнения.

Передачи и ловля. Упражнение № 1 — треугольник (рис. 260).

Игроки распределяются на группы по три человека и образуют треугольники со сторонами 4—5 м. Мяч быстро передается от одного игрока к другому с частым изменением направления передач.

Тренер определяет вид передач и их смену. Следует предусмотреть время на совершенствование передач правой, левой и двумя руками.

1. Передачи толчком.
2. Передачи от плеча.
3. Передачи от бедра.
4. Передачи над головой.
5. Передачи из рук в руки.
6. Передачи-откидки.
7. Передачи крюком.

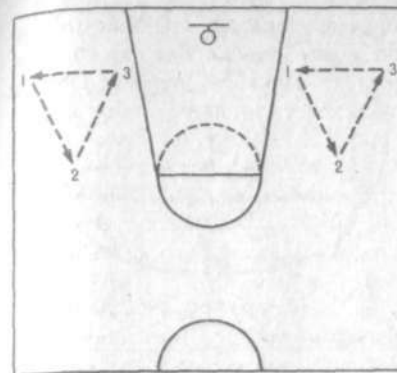


Рис. 260

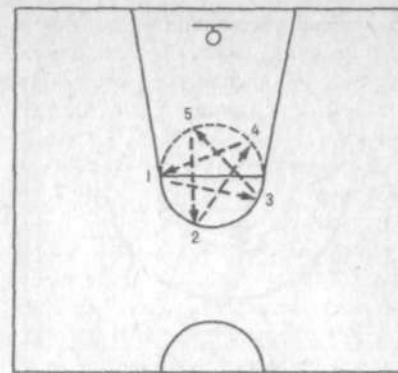


Рис. 261

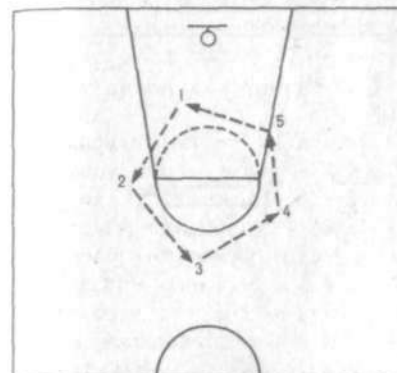


Рис. 262

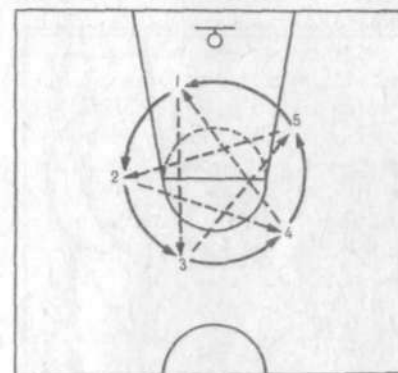


Рис. 263

8. Передачи на полу.

При необходимости в упражнении включаются передачи с отскоком от пола.

Передачи и ловля. Упражнение № 2 — круг (рис. 261). Пятерка игроков равномерно распределяется вокруг каждого из трех кругов площадки. Игроки выполняют быстрые передачи поперек круга, используя разную технику передач.

Передачи и ловля. Упражнение № 3 — по кругу (рис. 262). Расстановка как и в упражнении № 2. Передачи теперь выполняются по кругу в одну и в другую сторону. Используются разные виды передач.

Передачи и ловля. Упражнение № 4 — круг в движении (рис. 263). Расстановка как и в упражнении № 2. Передачи выполняются поперек круга, но игроки теперь перемещаются по кругу. По сигналу тренера игроки быстро изменяют направление передвижения.

Передачи и ловля. Упражнение № 5 — двойной круг в движении (рис. 264). Шесть игроков выстраиваются по кругу области штрафного броска, а еще девять образуют наружный круг, отступив на 2,5 метра от разметки первого круга. Круги двигаются во встречном направлении. Два мяча посто-

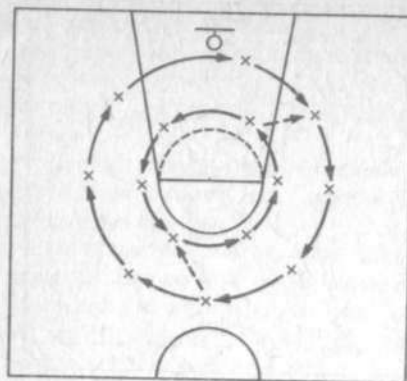


Рис. 264

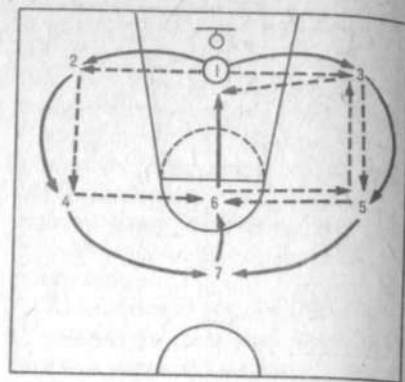


Рис. 265

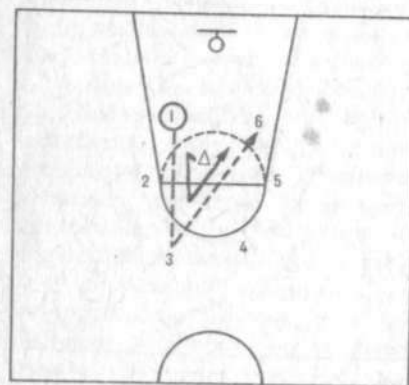


Рис. 266

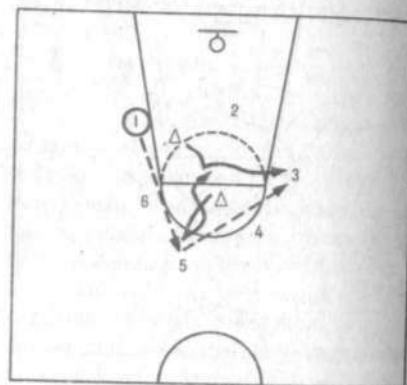


Рис. 267

янно передаются из одного круга в другой. По сигналу тренера игроки меняют направление движения на обратное.

Передачи и ловля. Упражнение № 6 — вокруг и назад (рис. 265). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке.

1 передает мяч игроку 2 и занимает его место, 2 передает мяч игроку 4 и занимает его место, 4 передает мяч игроку 6 и уходит назад за игрока 7, 6 передает мяч игроку 5 и выходит к корзине, 5 передает мяч игроку 3 и сохраняет свою позицию, 3 передает мяч игроку 6, который подбрасы-

вает его в щит, подбирает отскок и делает обратную передачу игроку 3, а сам занимает его место. Игра продолжается, как и прежде, но теперь в обратном направлении.

Передачи и ловля. Упражнение № 7 — охотник в круге (рис. 266). Шесть или семь игроков выстраиваются по кругу, как показано на рисунке. В центре стоит охотник (защитник). Мяч передается поперек круга, а защитник пытается отбить или перехватить его. Игрок, потерявший мяч при передаче, меняется местами с охотником.

Передачи и ловля. Упражнение № 8 — два охотника в круге (рис.

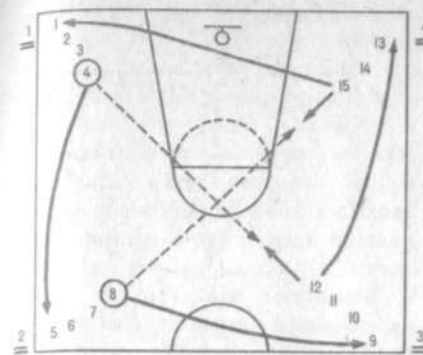


Рис. 268

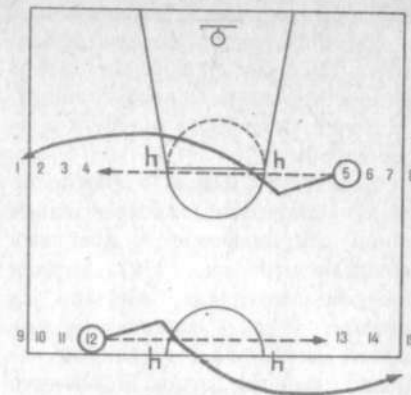


Рис. 269

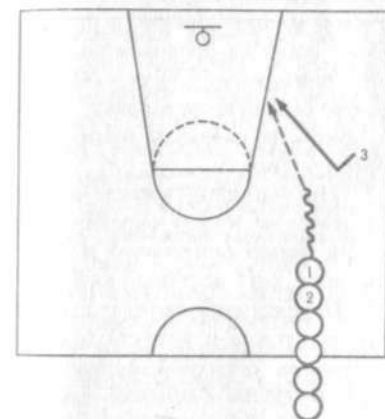


Рис. 270

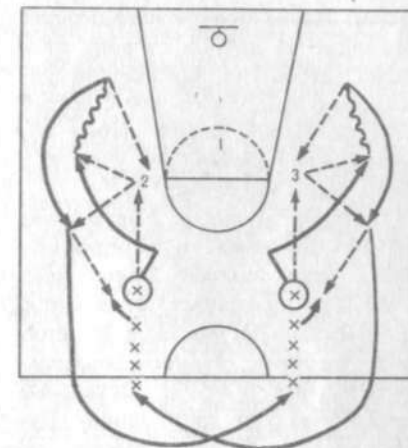


Рис. 271

267). То же, что и упражнение № 7, только охотника два, а круг пошире.

Передачи и ловля. Упражнение № 9 — выход к передаче с отскоком от пола (рис. 268). Игроки разбиваются на равные группы и выстраиваются в четырех углах на одной половине площадки. Направляющие в 1-м и 2-м углах (игроки 4 и 8) имеют по мячу. Игрок с мячом делает передачу с отскоком от пола направляющему колонны, стоящей напротив по диагонали от него и быстро уходит

в конец колонны справа от себя. Упражнение продолжается. Для ловли каждый игрок выходит навстречу мячу.

Необходимы расчет и использование финтов, для того чтобы мячи не сталкивались в центре.

Передачи и ловля. Упражнение № 10 — рывки поперек площадки (рис. 269). Две группы игроков выстраиваются, как показано на рисунке. В обозначенных местах ставятся четыре стула. Игрок с мячом выполняет передачу стоящему напротив партнеру, делает финт на

движение в одном направлении, а сам проходит в другом между двумя стульями и занимает место в конце противоположной колонны.

Передачи следуют в одну и другую сторону.

Передачи и ловля. Упражнение № 11 — передача игрока задней линии открывающемуся крайнему нападающему (рис. 270). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Мяч у каждого игрока задней линии. Как только он начинает ведение, игрок в позиции крайнего нападающего делает отвлекающее движение, а затем рывок к корзине для получения передачи. После броска нападающий переходит на другую сторону площадки, чтобы по завершении упражнения продолжить его с другой стороны. Игрок задней линии получает мяч обратно и уходит в конец своей колонны.

Передачи и ловля. Упражнение № 12 — центральной и передвигающийся игрок задней линии (рис. 271). Три центральных становятся, как показано на рисунке, и меняются местами в последовательности 1 — 2 — 3 — 1. Остальные игроки образуют две колонны. Направляющие колонны имеют по мячу.

Мяч передается центральному, после чего передающий делает финт на проход внутрь, изменяет направление и проходит снаружи от центрального, получая от него обратную передачу. Он переходит на ведение и после одного-двух ударов мячом в пол снова передает его центральному. Центральной делает финт на бросок и снова передает мяч возвращаемому назад игроку задней линии. Тот отдает мяч очередному в колонне и уходит в конец другой колонны.

Передачи и ловля. Упражнение № 13 — передача и проход

мимо центрального (рис. 272). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Направляющий в колонне передает мяч центральному и проходит мимо него, как при обычных парных взаимодействиях. После забитого мяча центральной уходит в конец колонны, а выполнявший проход игрок занимает его место.

Зачастую мы ставим перед передающим игроком защитника. Нападающие имеют следующие возможности:

1. Проходящий может получить обратную передачу и выполнить бросок в движении, быстро остановиться и сделать бросок в прыжке, сделать финт на бросок и передать мяч центральному для броска, сделать быструю остановку, поворот, финт на передачу центральному и бросить сам.

2. Проходящий может выполнить финт на прием передачи при проходе мимо центрального и получить мяч глубже, под корзиной.

3. Передающий может сделать финт на проход и отступить назад для приема обратной передачи и быстрого броска в прыжке или для быстрого прохода после финта на бросок.

4. Центральной может сделать финт на передачу проходящему и выполнить бросок сам.

5. Центральной может сделать быстрый проход под корзину для броска после того, как получит передачу.

6. Центральной после получения передачи может повернуться лицом к корзине и выполнить необходимые маневры для броска.

Передачи и ловля. Упражнение № 14 — передача центральному и заслон для крайнего нападающего (рис. 273). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. После выполнения взаимодей-

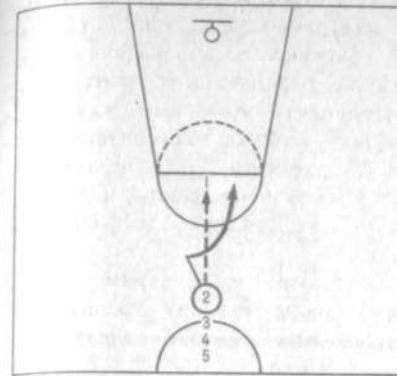


Рис. 272

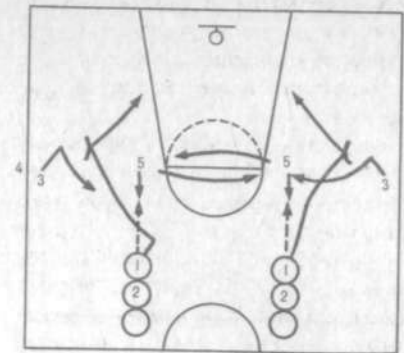


Рис. 273

вий центральные меняются местами, а крайние нападающие и игроки задней линии уходят в конец соответствующих колонн на другую сторону площадки. Игрок задней линии передает мяч центральному, делает два-три шага вперед, а затем быстро изменяет направление и устанавливает внутренний заслон для двигающегося поперек площадки крайнего нападающего. Игрок задней линии делает поворот после постановки заслона и выходит к корзине.

Передачи и ловля. Упражнение № 15 — передача центральному и наведение на крайнего нападающего (рис. 274). Расстановка и начало те же, что и в упражнении № 14. Но теперь игрок задней линии после передачи наводит своего воображаемого защитника на крайнего нападающего игрока, двигающегося навстречу. Крайний нападающий после заслона наведением выполняет поворот и движется поперек площадки.

Передачи и ловля. Упражнение № 16 — передача центральному и заслон для игрока задней линии (рис. 275). Расстановка с двумя игроками задней линии, один из которых владеет мячом. Задний

игрок с мячом передает его центральному, устанавливает боковой заслон для своего партнера по задней линии, делает поворот после выхода партнера из-за заслона и движется в обратном направлении. Центральной может сделать передачу проходящему мимо игроку для броска в прыжке с короткой дистанции или другому игроку для броска с дальней дистанции.

Передачи и ловля. Упражнение № 17 — передача центральному и заслон для крайнего нападающего на другой стороне площадки (рис. 276). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Центральные попеременно действуют в своей позиции и в позициях крайних нападающих.

1 передает мяч центральному, медленно двигается вперед, а затем неожиданно проходит по диагонали и устанавливает заслон для игрока 4, выполняющего рывок с изменением направления. Центральной поворачивается лицом к корзине и передает мяч выходящему из-за заслона крайнему нападающему. Крайний нападающий делает финт на бросок в корзину, а сам передает мяч направляющему в колонне игроков задней линии на своей стороне пло-

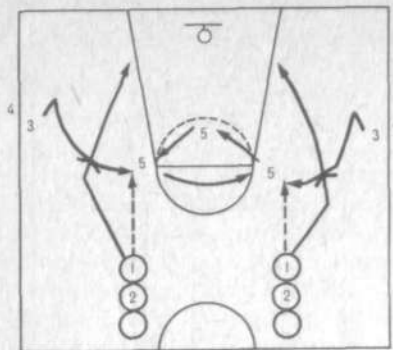


Рис. 274

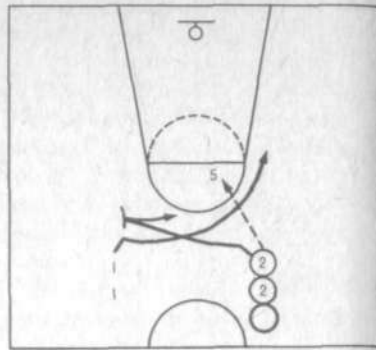


Рис. 275

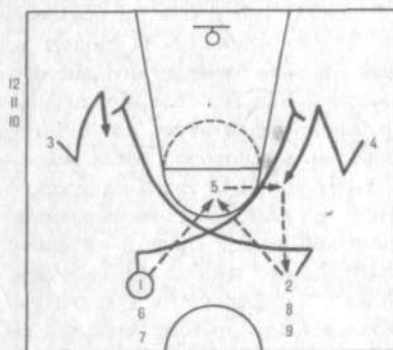


Рис. 276

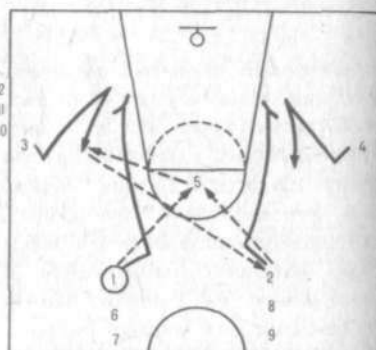


Рис. 277

площадки. Игрок, получивший мяч, быстро передает его центральному, и атака развивается как и прежде, но в другую сторону. Крайние нападающие и игроки задней линии идут в конец соответствующих колонн на другой стороне площадки.

Передачи и ловля. Упражнение № 18 — передача центральному и заслон крайнему нападающему у лицевой линии (рис. 277). Игроки выстраиваются, как в предыдущем упражнении, но игрок задней линии теперь делает финт на движение по диагонали, а сам проходит вперед по своей стороне и устанавливает заслон для крайнего нападающего у лицевой линии, который двигается, изменяя

направление. Центральной поворачивается лицом к корзине, делает финт на бросок и передает мяч крайнему нападающему, выходящему из-за заслона. Крайний нападающий делает финт на бросок в корзину и отдает мяч направляющему в колонне игроков задней линии на другой стороне площадки. Следует передача в центр, и упражнение продолжается как и прежде.

Передачи и ловля. Упражнение № 19 — скрестный проход с постановкой заслонов для крайних нападающих (рис. 278). Игроки выстраиваются, как в упражнении № 17, но теперь игроки задней линии выполняют проходы почти одновременно, друг за другом.

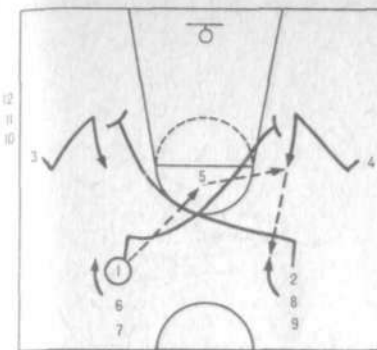


Рис. 278

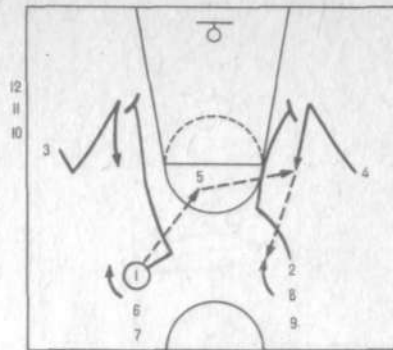


Рис. 279

Центровой поворачивается лицом к корзине, делает финт на бросок и передает мяч крайнему нападающему, выходящему из-за заслона, поставленного первым передающим. Крайний нападающий делает финт на бросок и передает мяч направляющему в колонне игроков задней линии на своей стороне площадки. Следует передача в центр, и упражнение продолжается в прежнем порядке.

Крайние нападающие и игроки задней линии меняются сторонами, а центральной после шести передач меняется местами со своим партнером, работавшим в позиции крайнего нападающего.

Передачи и ловля. Упражнение № 20 — передача центральному и заслоны крайним нападающим у лицевой линии (рис. 279). Построение и взаимодействия те же, что и в упражнении № 19, но теперь игроки задней линии делают финт на скрестный проход, а сами проходят прямо и устанавливают заслоны для крайних нападающих на своей стороне площадки. В реальной игровой обстановке крайний нападающий, не получивший мяча от центрального, должен отступить назад для подстраховки. Это касается упражнений № 19 и 20.

Передачи и ловля. Упражнение № 21 — скрестный проход и смена сторон крайними нападающими (рис. 280). Это упражнение идентично упражнению № 19, но теперь крайние нападающие меняются сторонами и проходят вокруг заслонов, поставленных игроками задней линии, на другой стороне площадки. Крайние нападающие выполняют пересечение под корзиной, проходя справа друг от друга. Это помогает избежать столкновений.

Передачи и ловля. Упражнение № 22 — двойной скрестный проход игроков задней линии (рис. 281). Построение как в упражнении № 21, но игрок задней линии, передавший мяч центральному, устанавливает заслон для своего партнера по задней линии. Игрок, выходящий из-за заслона, неожиданно останавливается и возвращается назад, чтобы поставить заслон для партнера, только что ставившего заслон для него самого. После этого оба проходят вперед и ставят заслоны для крайних нападающих, которые маневрируют каждый на своей стороне площадки.

В реальной игровой обстановке крайние нападающие имеют возможность за счет индивидуального маневрирования освободиться от

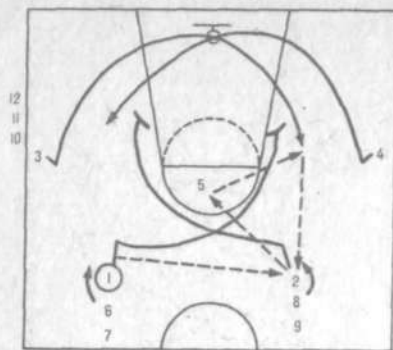


Рис. 280

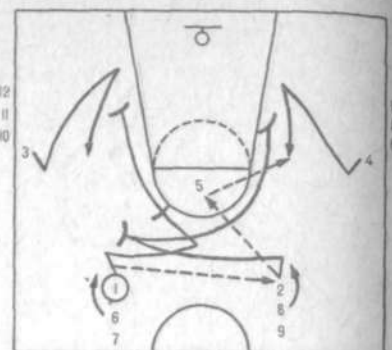


Рис. 281

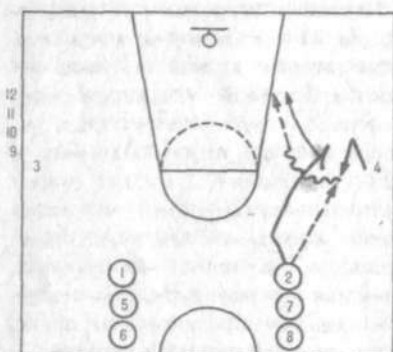


Рис. 282

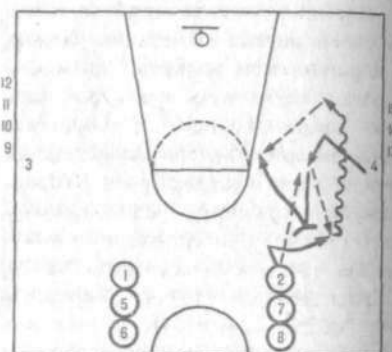


Рис. 283

опеки, получить мяч и выполнить бросок. Если они не получают мяча при маневрировании, то используют заслон, поставленный игроком задней линии.

Передачи и ловля. Упражнение № 23 — игрок задней линии следует за передачей для постановки заслона крайнему нападающему (рис. 282). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Каждый игрок задней линии владеет мячом. Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему, медленно идет вперед, неожиданно делает рывок в направлении воображаемого защитника, опекающего крайнего нападающего игрока, отсекает его заслоном, поворачи-

вается после прохода крайнего нападающего и делает рывок к корзине для получения мяча и броска. После броска начинает работать пара на другой стороне площадки.

Хотя я и считаю, что игроки должны поработать в каждой позиции, обычно они чередуются в своих собственных колоннах.

Передачи и ловля. Упражнение № 24 — выход крайнего нападающего для постановки заслона игроку задней линии (рис. 283). Игроки выстраиваются, как в упражнении № 23, но игрок задней линии после передачи делает финт на проход и отходит назад, чтобы получить обратную передачу от крайнего нападающего.

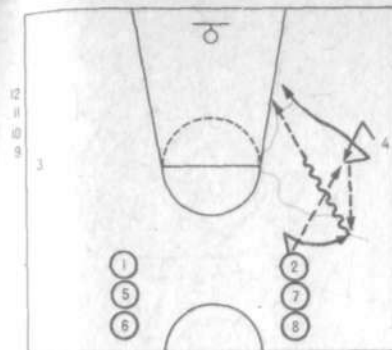


Рис. 284

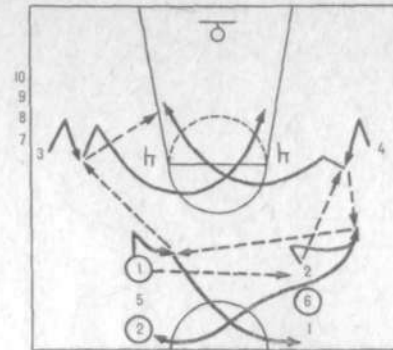


Рис. 285

Крайний нападающий следует за своей передачей, ставит заслон, поворачивается и делает рывок к корзине после того, как игрок задней линии выходит с ведением из-за заслона. Теперь игрок задней линии делает передачу прорывающемуся крайнему нападающему для броска. Чередование сторон то же, что и в упражнении № 23.

Передачи и ловля. Упражнение № 25 — финт на заслон для игрока задней линии и рывок к корзине (рис. 284). Построение и начало те же, что и в упражнении № 24. Когда крайний нападающий возвращает мяч игроку задней линии, он делает обманный шаг вслед за передачей, но неожиданно изменяет направление движения и прорывается к корзине.

Чередование то же, что и в других упражнениях.

Передачи и ловля. Упражнение № 26 — передачи при смене позиций (рис. 285). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. На верхних углах трапеции устанавливаются два стула. У каждой пары игроков задней линии есть мяч, и игра каждый раз возобновляется с новой стороны. Передачи следуют от игрока к игроку в такой последовательности: 1 — 2 — 4 — 2 — 1 — 3 — 4.

Игроки делают финт на движение наружу и возвращаются для получения мяча, как показано на рисунке. Крайний нападающий после передачи назад делает финт на проход вдоль лицевой линии, а затем проходит между двумя стульями, чтобы получить передачу от партнера на другой стороне площадки. Крайний нападающий, выполнивший эту передачу, делает финт на проход к лицевой линии, затем изменяет направления и проходит поперек площадки между двумя стульями. И крайние нападающие, и игроки задней линии меняются сторонами в своих колоннах.

Передачи и ловля. Упражнение № 27 — проход снаружи для получения обратной передачи от крайнего нападающего (рис. 286). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, и работают поочередно с одной и другой стороны. Отработавшая пара всегда переходит на другую сторону площадки в конец соответствующих колонн.

Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему, медленно двигается вперед, неожиданно изменяет направление и быстро проходит снаружи от крайнего нападающего, получая обратную передачу. Крайний нападающий

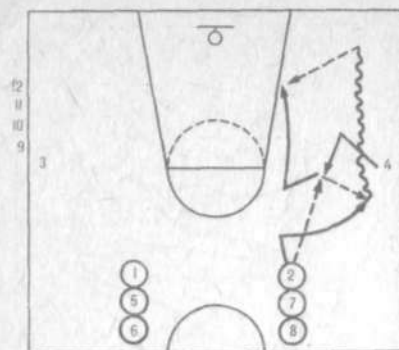


Рис. 286

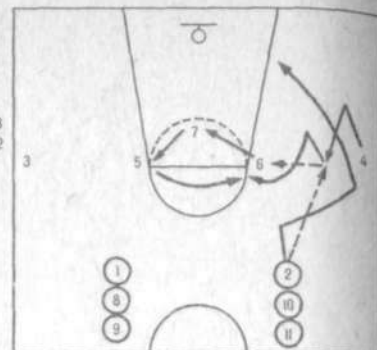


Рис. 287

после передачи движется к вершине области штрафного броска, но затем неожиданно изменяет направление и прорывается к корзине, получая передачу от игрока задней линии, ведущего мяч вперед.

Смена та же, что и в упражнении № 25.

Передачи и ловля. Упражнение № 28 — круговой проход игрока задней линии (рис. 287). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, и работают поочередно на одной и другой стороне площадки. Центровые меняются местами, как показано стрелками.

Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему, делает финт и проход, как и прежде, но крайний нападающий теперь делает финт на возвращение мяча, а сам отдает его центральному. После этого он делает финт на движение к корзине и выходит на вершину области штрафного броска. Центровой может сделать передачу любому из них для броска или сделать финт на передачу и бросить сам.

После броска упражнение продолжается на другой стороне площадки.

Передачи и ловля. Упражнение № 29 — задний — крайнему — центральному — заднему или

крайнему (рис. 288). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему, медленно движется вперед, а затем неожиданно делает рывок мимо центрального к лицевой линии. В момент передачи центральной поворачивается к лицевой линии и удерживает эту позицию, пока игрок задней линии не пройдет мимо. Затем он делает финт на проход к лицевой линии, но возвращается назад и получает передачу от крайнего нападающего.

После передачи центральному крайний нападающий смещается к лицевой линии и устанавливает заслон для игрока задней линии, возвращающегося обратно. Центровой может передать мяч выходящему из-за заслона игроку задней линии или открывающемуся к корзине после постановки заслона крайнему нападающему.

Упражнение продолжается на другой стороне площадки. Игроки переходят со стороны на сторону.

Передачи и ловля. Упражнение № 30 — задний — крайнему — заднему — центральному или крайнему (рис. 289). Это то же упражнение, что и № 29, но теперь крайний нападающий передает мяч

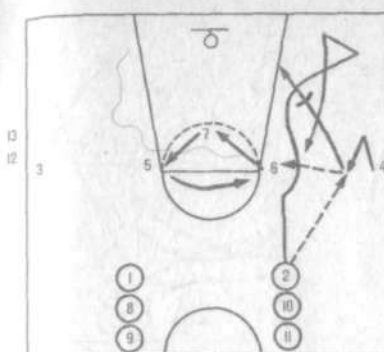


Рис. 288

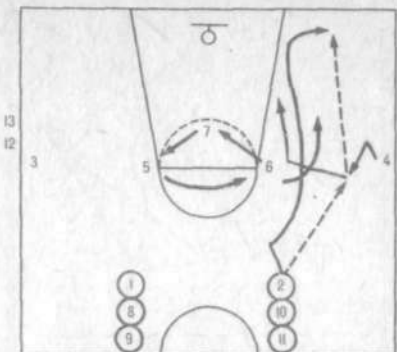


Рис. 289

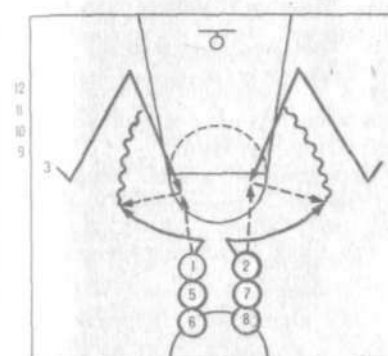


Рис. 290

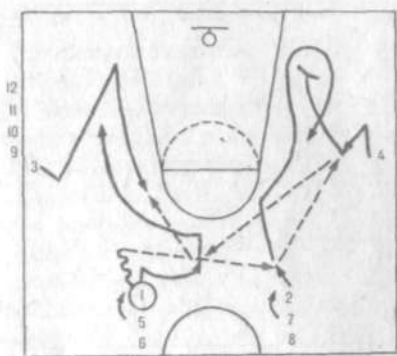


Рис. 291

игроку задней линии, вышедшему к лицевой, и устанавливает заслон для центрального. Игрок задней линии передает мяч центральному или открывающемуся к корзине после постановки заслона крайнему нападающему.

Передачи и ловля. Упражнение № 31 — центральной на слабой стороне площадки (рис. 290). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, и работают одновременно на обеих сторонах площадки. Игроки задней линии передают мяч партнерам, входящим в позицию бокового центра. Затем они делают финт на проход внутрь, потом изменяют направление и проходят снаружи от центрального,

наводя на него своего воображаемого защитника. Центровые передают мяч из рук в руки проходящим мимо игрокам задней линии, получают его обратно, вновь передают игрокам задней линии и меняются сторонами. В это время игроки задней линии уводят мяч в конец противоположных колонн.

Передачи и ловля. Упражнение № 32 — «непрерывка» в позиции бокового центра без центрального (рис. 291). 1 передает мяч игроку 2, делает финт на проход влево, изменяет направление и выходит в центр площадки. 2 передает мяч игроку 4 и прорывается вперед, к лицевой линии. 4 передает мяч назад, игроку 1, и уста-

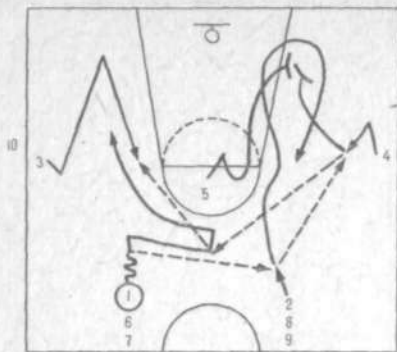


Рис. 292

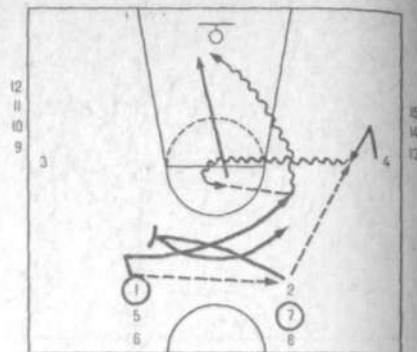


Рис. 293

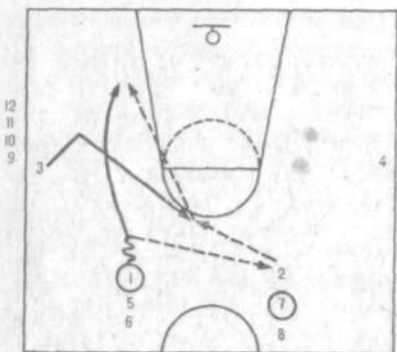


Рис. 294

навливает заслон для 2, 1 передает мяч игроку 3, выходящему в позицию бокового центра, и проходит мимо него. 3 передает мяч игроку 7, а тот передает его игроку 5. 5 передает мяч крайнему нападающему, и упражнение продолжается.

Это прекрасное игровое упражнение в передачах удобно использовать в качестве разминочного, постепенно повышая темп исполнения.

Передачи и ловля. Упражнение № 33 — командная «непрерывка» с центровым в боковой позиции (рис. 292). Это упражнение выполняется точно так же, как и № 32, но добавляется центровой

игрок. Иногда команде разрешается бросить мяч в корзину, но основная цель упражнения заключается в совершенствовании техники владения мячом при командных взаимодействиях.

Передачи и ловля. Упражнение № 34 — поперечные заслоны (рис. 293). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, и работают поочередно с одной и другой стороны площадки. 1 передает мяч игроку 2 и делает финт на проход снаружи. 2 передает мяч игроку 4 и пересекает площадку поперек, чтобы установить заслон для 1. 4 ведет мяч поперек площадки и передает мяч выходящему из-за заслона игроку 1, после чего делает рывок к корзине в ожидании обратной передачи.

Передачи и ловля. Упражнение № 35 — рывок за спиной (рис. 294). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Когда 1 передает мяч игроку 2, 3 делает финт на проход к корзине, изменяет направление и выходит к вершине области штрафного броска, получая быструю передачу от 2. В этот момент 1 делает рывок вперед, к корзине, и получает передачу от 3. Упражнение попеременно выполняется на одной и другой стороне площадки.

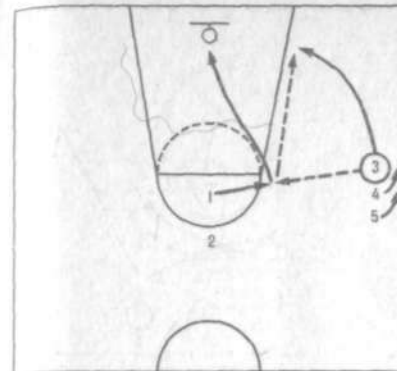


Рис. 295

Использование пассивной защиты

Хотя в рисунках раздела «Передачи и ловля» это не было показано, очередной нападающий в колонне может выполнять роль пассивного защитника как в группе передающих, так и принимающих мяч игроков, чтобы приблизить условия к игровым. В упражнениях № 11, 12 и 13 защитник вводится только в колонны передающих, в упражнениях № 14 и 15 — в колонны игроков задней линии и крайних нападающих, в упражнениях № 16—27 и № 29—35 — только в колонны игроков задней линии.

Броски с игры

В конечном счете ни одно нападение не сможет быть эффективным, если игроки не умеют забрасывать мяч в корзину, поэтому очень важно включать бросковые упражнения в каждую тренировку и акцентировать внимание игроков на бросках в других упражнениях, какую бы цель они перед собой ни ставили.

Многие упражнения раздела

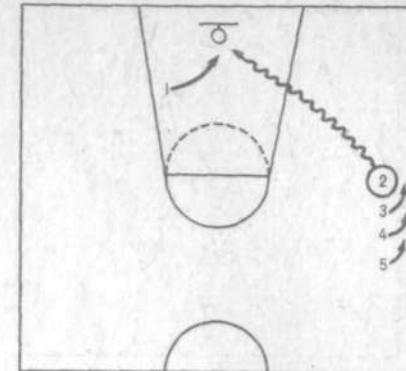


Рис. 296

«Передачи» включают игровые ситуации с бросками.

Броски. Упражнение № 1 — из-под корзины в движении (рис. 295). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Боковой игрок передает мяч в центр, делает рывок к корзине, получает обратную передачу и выполняет бросок. Бьющий и передающий подбигивают мяч прежде, чем он коснется пола, передают его назад и меняются колоннами. После того как игрок сыграет в обеих позициях, он переходит к другой корзине.

В этом упражнении можно применять следующие виды бросков:

1. Быстрый бросок из-под корзины после отвлекающего движения головой внутрь.
2. Быструю остановку и бросок с отклонением с короткой дистанции.
3. Крюк с дальней стороны корзины.
4. Бросок назад с дальней стороны корзины.
5. Бросок назад с дальней стороны корзины из глубокой позиции.

Броски. Упражнение № 2 — проходы с ведением от боковой линии (рис. 296). Игроки выстраи-

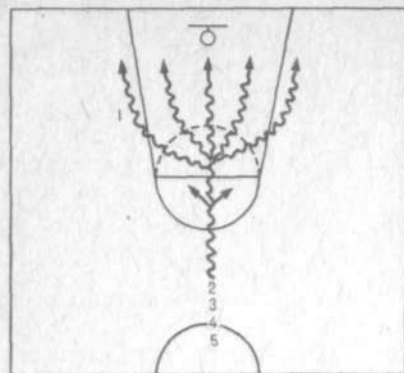


Рис. 297

ваются, как показано на рисунке. Игрок под корзиной подбирает мяч, передает его очередному и уходит в конец колонны, а бьющий остается на его месте.

В этом упражнении с каждой стороны могут применяться те же виды бросков, что и в предыдущем.

Броски. Упражнение № 3 — фронтальные проходы с ведением (рис. 297). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, и действуют, как в предыдущем упражнении.

Используются следующие виды проходов:

1. Вправо или влево перед корзиной для быстрого броска из-под корзины.

2. Прямо к корзине для закладывания мяча сверху или для броска через переднюю дужку кольца.

3. Проход для броска полукрюком из-под корзины.

4. С уходом в сторону для быстрого броска с отскоком от щита.

5. Быстрая остановка для быстрого броска в прыжке или броска с отклонением назад с короткой дистанции.

Броски. Упражнение № 4 — бросок с места или финт на бросок с места и проход для быстрого

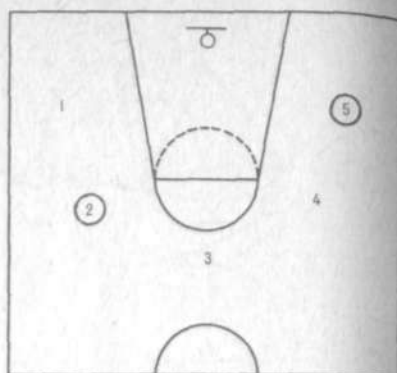


Рис. 298

броска в прыжке (рис. 298). Пять игроков с двумя мячами на одну корзину. Бьющий подбирает мяч, точно передает его партнеру и уходит в новую позицию.

Соревнуйтесь в пятерках до достижения определенного результата.

1. Быстрый бросок с места со средней дистанции.

2. Бросок в прыжке после финта на бросок с места и короткого ведения вперед.

3. Быстрый перенос центра тяжести назад для броска с места после финта на начало ведения.

4. Быстрый бросок с отклонением назад после быстрой остановки во время движения. Дистанция должна быть короткой. Можно использовать шаг назад.

Броски. Упражнение № 5 — с места и в прыжке с двумя подбирающими (рис. 299). Три бьющих с двумя мячами и два подбирающих на одну корзину. Подбирающие быстро возвращают мячи бьющим, пока те не сделают десять попаданий. После этого подбирающие меняются местами с двумя бьющими. Те же виды бросков, что и в упражнении № 4. Соревнуйтесь в пятерках. Мы обычно соревнуемся до тридцати забитых.

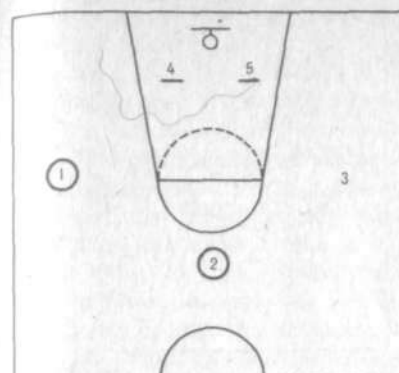


Рис. 299

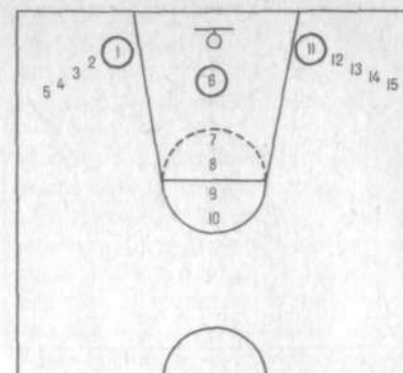


Рис. 300

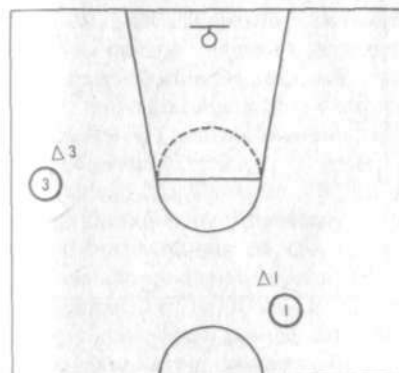


Рис. 301

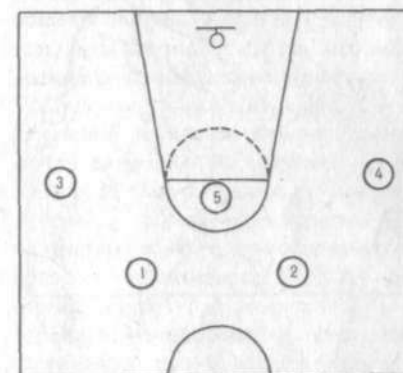


Рис. 302

Броски. Упражнение № 6 — броски с точек (рис. 300). Три пятерки игроков выстраиваются, как показано на рисунке. Направляющий каждой колонны имеет мяч.

После броска бьющий сам подбирает мяч и отдает его очередному игроку, выходящему на точку броска.

Команды соревнуются до пятнадцати попаданий.

Как только одна из команд наберет пятнадцать, команды меняются местами, пока каждая из них не побывает в каждой позиции. Игроки могут смещаться на шаг

или два в сторону с точки броска.

Броски. Упражнение № 7 — один против одного (рис. 301). Не более двух пар игроков на одну корзину. Бьющий находится в своей обычной игровой позиции, а защитник сначала действует пассивно. Позднее защитник станет активным.

После каждого броска игроки меняются функциями, пока защитник не станет активным. Затем нападающий получает пять попыток и ведет счет забитым мячам, чтобы сравнить результат с противником, когда наступит черед того играть в нападении. Фол в защите

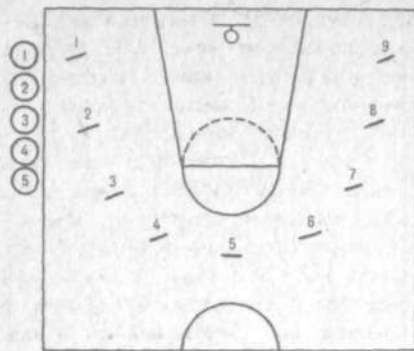


Рис. 303

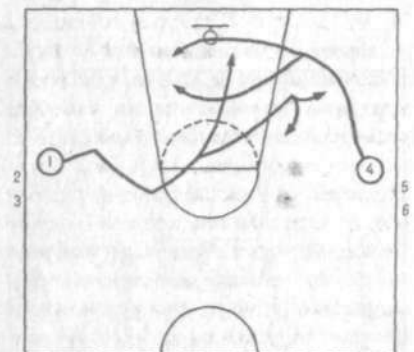


Рис. 305

дает нападающему два очка, а фол в нападении засчитывается как неудачная атака.

Броски. Упражнение № 8 — каждый в своей позиции (рис. 302). Иногда каждый игрок получает мяч и работает в своей игровой позиции над теми видами бросков, которые он чаще всего применяет в игре. Я предпочитаю, чтобы на одной корзине работали не более трех человек.

Броски. Упражнение № 9 — девять точек (рис. 303). Пять игроков с мячами на одну корзину. Каждый игрок бьет по одному разу с девяти обозначенных на рисунке точек. Соревнуются команды и игроки внутри команд. Цель — не показать худший результат.

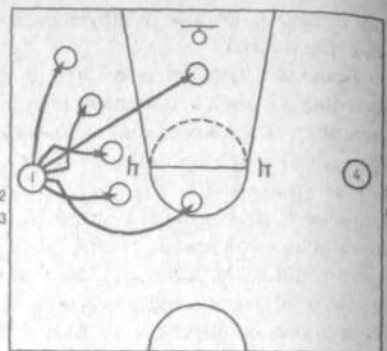


Рис. 304

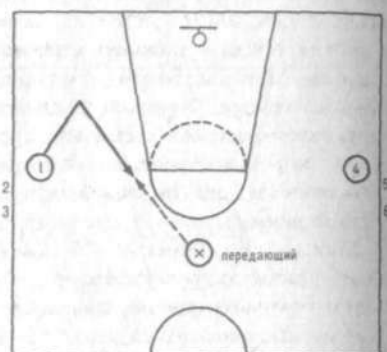


Рис. 306

Броски. Упражнение № 10 — проходы крайнего нападающего (рис. 304). Игроки выстраиваются в позициях крайних нападающих на одной и другой стороне площадки. Направляющие в колоннах имеют по мячу. Если игрок на левой стороне начинает первым, его партнер на правой ждет, пока он выполнит бросок, а затем вступает в упражнение сам. Бьющий подбирает мяч, передает его в конец своей колонны, а сам как можно скорее уходит на другую сторону площадки.

Игроки делают финт головой или обратный шаг и быстро проходят на одну из обозначенных точек для броска. Они могут совершенствовать проходы как вправо,

так и влево, на той и другой стороне площадки.

Броски. Упражнение № 11 — проходы крайнего нападающего на дальнюю сторону под корзиной (рис. 305). Игроки выстраиваются, как в упражнении № 10. Тренер назначает для одной группы проходы вдоль лицевой линии, а для другой финт на проход вдоль лицевой и выход к вершине области штрафного броска, а уже затем на дальнюю сторону под корзиной.

Те, кто проходит вдоль лицевой, выполняют броски крюком, броски назад с дальней стороны корзины и броски назад с дальней стороны корзины из глубокой позиции. Другая группа игроков бросает полукрюком назад с дальней стороны корзины, после быстрой остановки и финта головой или после поворота.

Броски. Упражнение № 12 — выход крайнего нападающего в позицию бокового центра (рис. 306). Игроки выстраиваются, как в упражнениях № 10 и 11, а тренер или его помощник в роли передающего занимает позицию игрока задней линии. Крайний нападающий прорывается к корзине, а затем неожиданно изменяет направление, отталкиваясь ближе к лицевой линии ногой, и выходит в позицию бокового центра для броска. После броска упражнение продолжает игрок на другой стороне площадки. Бьющий подбирает мяч, отдает его назад передающему и уходит в конец колонны на другую сторону площадки.

Игрок, получивший мяч для броска, может сделать поворот внутрь или наружу, чтобы повернуться лицом к корзине и выполнить один из бросков, характерных для этой позиции.

Броски. Упражнение № 13 — поворот наружу и проход к корзи-

не с ведением из позиции крайнего нападающего (рис. 307). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, 4 и 5 имеют по мячу.

4 передает мяч игроку 1. 1 отталкивается ближней к боковой линии ногой, делает поворот назад и проходит к корзине с ведением, выполняя один из описанных выше бросков из-под корзины или быструю остановку и бросок в прыжке или с отклонением назад, и оба игрока меняются колоннами.

После того как каждый игрок выполнит бросок, команда переходит на другую сторону площадки.

Броски. Упражнение № 14 — поворот внутрь и рывок к корзине для получения мяча из позиции крайнего нападающего (рис. 308). Игроки выстраиваются, как в упражнении № 13, но теперь 2 ведет мяч в направлении крайнего нападающего, который делает поворот внутрь и рывок к корзине для получения мяча и выполнения одного из подходящих бросков из-под корзины.

Проходящий быстро отталкивается выставленной вперед ближней к боковой линии ногой и делает рывок к корзине, как только заметит, что его партнер начал ведение.

Игроки переходят на другую сторону, как и в предыдущем упражнении.

Броски. Упражнение № 15 — обратные рывки в позиции крайнего нападающего (рис. 309). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Все мячи на одной стороне площадки. Два стула стоят в позиции боковых центров. Как только крайний нападающий с мячом начинает ведение наружу, его партнер на другой стороне делает рывок к корзине, изменяет направление движения, проходит мимо стула, используя его для заслона наведение, получает мяч и вы-

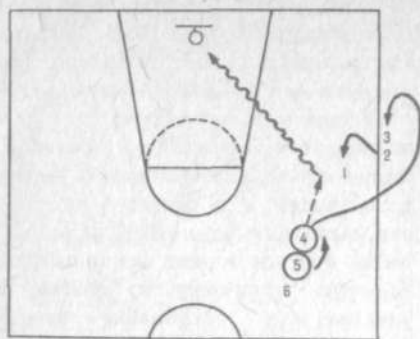


Рис. 307

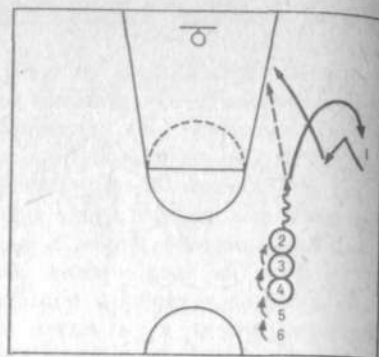


Рис. 308

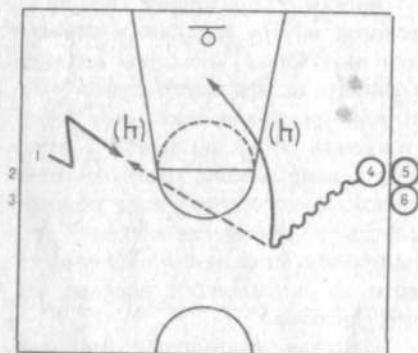


Рис. 309

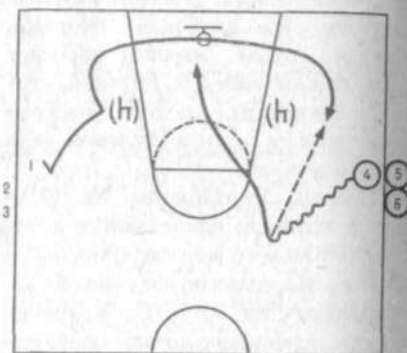


Рис. 310

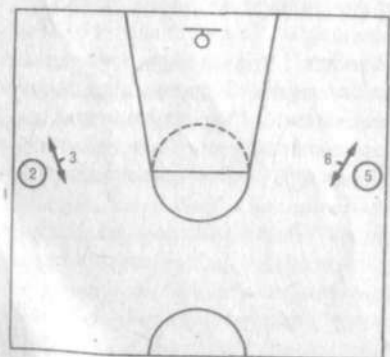


Рис. 311

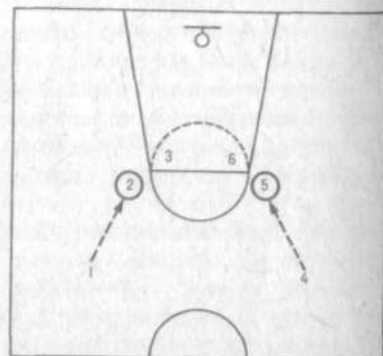


Рис. 312

полняет быстрый бросок. Передающий выходит для подбора под корзину, а бьющий — к линии штрафного броска. Игроки переходят на другую сторону площадки.

Через некоторое время упражнение начинается с другой стороны.

Броски. Упражнение № 16 — проход крайнего нападающего по лицевой на другую сторону площадки (рис. 310). Игроки выстраиваются и действуют, как в упражнении № 15, но теперь крайний нападающий проходит вдоль лицевой линии на сторону мяча и, используя стул в качестве заслона, выполняет быстрый бросок в корзину.

Броски. Упражнение № 17 — один против одного в позиции крайнего нападающего (рис. 311). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Нападающий играет против защитника, и один игрок стоит за боковой линией. Нападающий станет очередным защитником, защитник уйдет за боковую линию, а игрок за боковой будет новым нападающим.

Хотя это иногда и чревато столкновениями, я предпочитаю, чтобы две пары одновременно работали на одном кольце с разных сторон площадки, приспосабливаясь к обстановке.

Через некоторое время игроки меняются сторонами.

Броски. Упражнение № 18 — один против одного в позиции бокового центра (рис. 312). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, и совершенствуют броски и проходы из позиции бокового центра. Защитник не мешает нападающему получить мяч, но активно действует после получения.

Меняйтесь местами поочередно.

Броски. Упражнение № 19 — обратная передача от центрального (рис. 313). Игроки выстраиваются,

как показано на рисунке. Центральной переходит со стороны на сторону, принимая и возвращая передачу.

Крайний нападающий получает передачу, поворачивается лицом к корзине, используя правильную работу ног, передает мяч центральному, делает финт на проход в одну сторону, уходит в другую, получает обратную передачу от центрального и выполняет бросок. Затем он подбирает мяч, передает его назад в колонну, из которой он получил первую передачу, и уходит в конец соответствующей колонны на другой стороне площадки.

Броски. Упражнение № 20 — рывок к корзине из позиции крайнего нападающего для закладывания мяча сверху после навесной передачи (рис. 314). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Передающий с двумя мячами занимает позицию на вершине области штрафного броска. Игрок из позиции крайнего нападающего делает рывок к корзине, получает высокую передачу для закладывания мяча в корзину сверху, подбирает мяч и отдает его назад передающему после того, как тот передаст второй мяч игроку, выполняющему рывок к корзине с другой стороны. После этого крайние нападающие меняются колоннами.

Броски. Упражнение № 21 — ведение и бросок из позиции игрока задней линии (рис. 315). Две колонны игроков выстраиваются, как показано на рисунке. Перед каждой колонной стул. Игроки быстро ведут мяч вперед, обходят стул справа или слева и выполняют бросок в прыжке. Они подбирают свой мяч, передают его очередному в своей колонне, а сами уходят в конец чужой.

Броски. Упражнение № 22 —

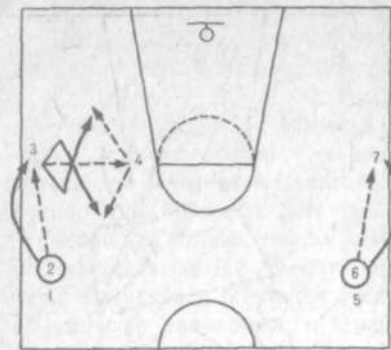


Рис. 313

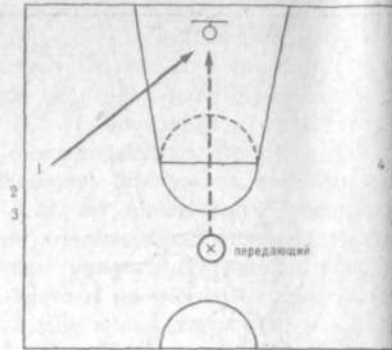


Рис. 314

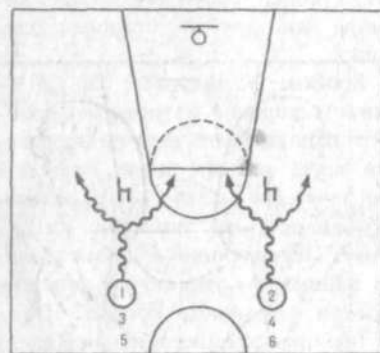


Рис. 315



Рис. 316

выход игрока задней линии в позицию бокового центра для броска в прыжке (рис. 316). Игроки выстраиваются, как в упражнении № 21, а центральной переходит со стороны на сторону для приема и возвращения передачи. Игрок задней линии передает мяч центральному, медленно идет вперед, затем неожиданно изменяет ритм и направление и проходит снаружи от центрального, получая от него мяч и выполняя бросок в прыжке. Бьющий подбирает мяч в своей колонне, а сам уходит в конец чужой.

Броски. Упражнение № 23 — выход игрока задней линии из-за заслона (рис. 317). Игроки выстраиваются, как показано на ри-

сунке. Центральной располагается на линии штрафного броска. Игрок задней линии передает мяч центральному и устанавливает заслон для своего партнера на другой стороне площадки. Партнер выходит из-за заслона и проходит к лицевой линии по дальней от себя стороне области штрафного броска. Игрок, ставивший заслон, поворачивается и выходит в середину. Центральной чередует передачи первому и второму игрокам для выполнения соответствующих бросков. После броска игроки подбирают мяч и меняются колоннами.

Броски. Упражнение № 24 — выход игрока задней линии в позицию центрального (рис. 318). Иг-

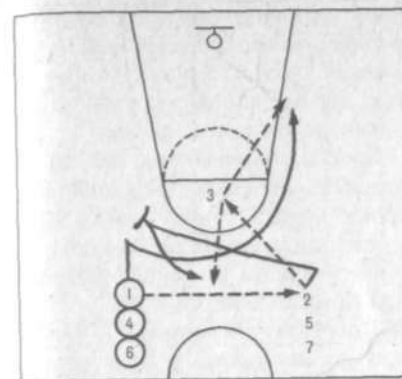


Рис. 317

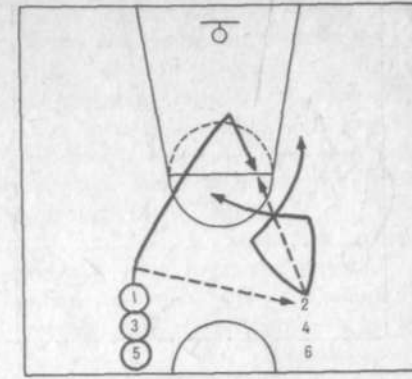


Рис. 318

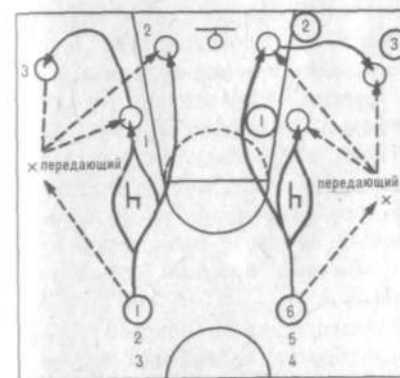


Рис. 319

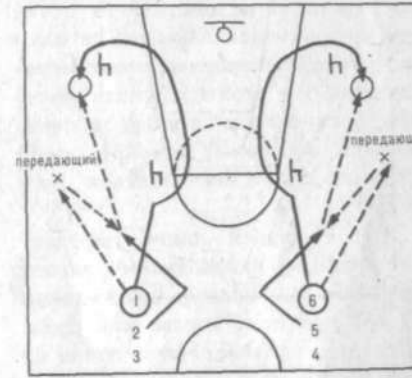


Рис. 320

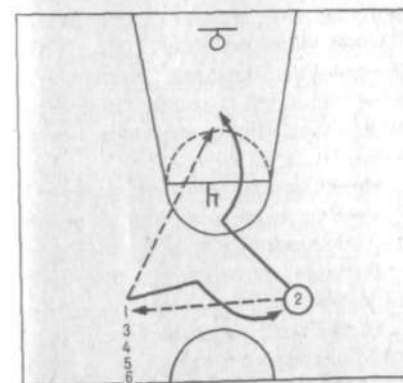


Рис. 321

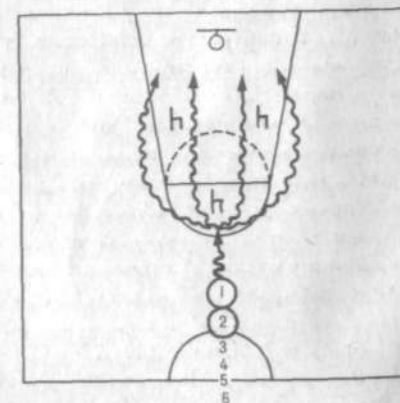


Рис. 322

роки образуют пары, как показано на рисунке. 1 передает мяч игроку 2, делает рывок к корзине, останавливается, быстро выходит на линию штрафного броска и получает мяч от 2. 2 после финта выходит вправо или влево, получает мяч от 1 и выполняет быстрый бросок в прыжке.

Бьющий страхует зону дальних отскоков, а его партнер выходит к корзине. Затем они меняются колоннами.

Броски. Упражнение № 25 — проход игрока задней линии мимо центрального в верхней позиции (рис. 319). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. В позиции крайнего нападающего на каждой стороне площадки стоит передающий. На верхних углах трапеции установлены стулья, обозначающие центровых игроков, мимо которых будут выполняться проходы.

Игрок задней линии передает мяч крайнему нападающему, делает шаг или два вперед, неожиданно быстро проходит справа или слева от стула и получает мяч в одной из трех обозначенных точек для быстрого броска. Бьющий подбирает мяч, передает его очередному в свою колонну, а сам уходит в конец противоположной.

Упражнение может одновременно выполняться на обеих сторонах площадки.

Броски. Упражнение № 26 — проход игрока задней линии внутрь и затем наружу (рис. 320). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Четыре стула стоят в обозначенных позициях. Игрок задней линии передает мяч боковому игроку и проходит по центру в ожидании обратной передачи. Когда боковой игрок передает мяч очередному игроку в колонне, проходящий делает петлю вокруг вто-

рого стула и открывается навстречу передаче для быстрого броска. Бьющий подбирает мяч, возвращает его назад и уходит в конец противоположной колонны.

Броски. Упражнение № 27 — навесная передача проходящему игроку задней линии (рис. 321). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. На линию штрафного броска ставится стул.

2 передает мяч игроку 1, делает финт на движение в его направлении и выполняет рывок к корзине, проходя за стулом и получая навесную передачу для броска. 1 после навесной передачи занимает место игрока 2. Бьющий подбирает мяч, передает его игроку 2 и уходит в конец колонны.

Броски. Упражнение № 28 — проходы с ведением (рис. 322). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, быстро ведут мяч по пути, указанному одной из волнистых линий, и выполняют один из обычных бросков из-под корзины.

Проходящий подбирает мяч после броска, возвращает его очередному партнеру и уходит в конец колонны.

Броски. Упражнение № 29 — один против одного в позиции игрока задней линии с центровым в роли передающего (рис. 323). Игроки разбиваются парно и после каждой атаки меняются функциями. Пары работают поочередно.

Нападающий может пройти к корзине с ведением или передать мяч на линию штрафного броска и обыграть защитника в движении без мяча.

Однако он не может использовать центрального для заслона навением.

Два стула, расположенных на разных сторонах площадки, могут

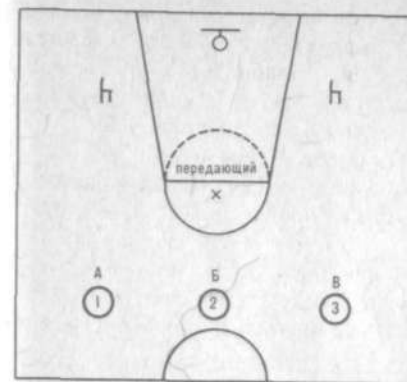


Рис. 323

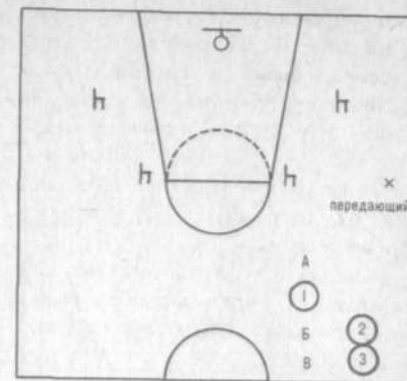


Рис. 324

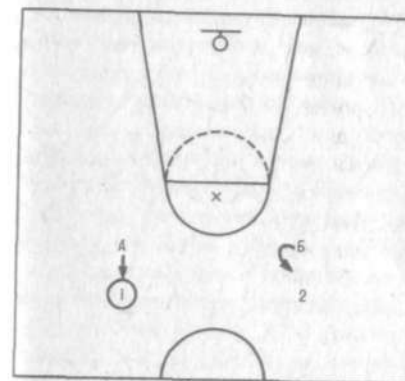


Рис. 325

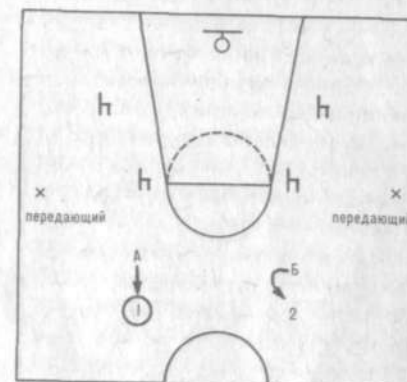


Рис. 326

быть использованы нападающим для наведения защитника.

Броски. Упражнение № 30 — один против одного в позиции игрока задней линии с крайним нападающим в роли передающего (рис. 324). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Четыре стула стоят в отмеченных местах. Снова нападающий может попытаться открыться с ведением либо с помощью передачи крайнему нападающему. Пары чередуются, а игроки каждый раз меняются функциями.

Броски. Упражнение № 31 — двое против двух в позиции игро-

ков задней линии с центровым в роли передающего (рис. 325). Одна пара нападает, вторая защищается, а третья ждет своей очереди. Нападающие после атаки становятся защитниками, запасная пара нападает, а защитники отходят назад. Они могут использовать центрального только для передачи.

Броски. Упражнение № 32 — двое против двух в позиции игроков задней линии с крайним нападающим в роли передающего (рис. 326). То же, что и в упражнении № 31, но передающие занимают позиции крайних нападающих на обеих сторонах площадки, а в обо-

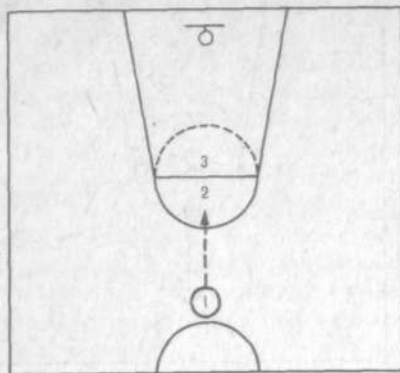


Рис. 327

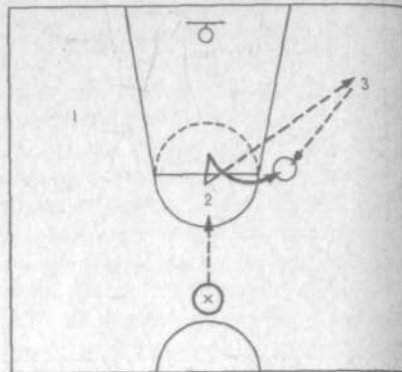


Рис. 328

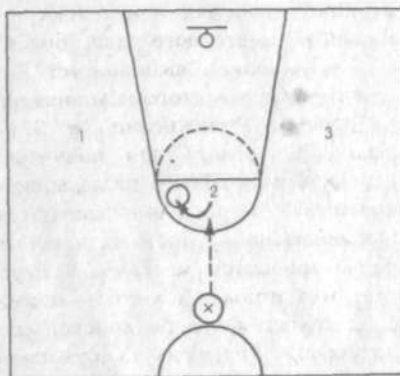


Рис. 329

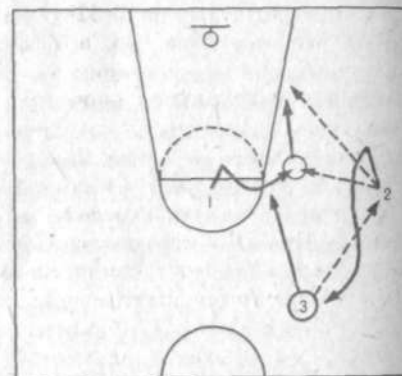


Рис. 330

значенных на рисунке местах стоят четыре стула для возможных заслонов.

Смена та же, что и в предыдущем упражнении.

Броски. Упражнение № 33 — проходы с линии штрафного броска (рис. 327). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. 1 передает мяч игроку 2 для броска. После каждого броска игроки меняются местами: 1 занимает место 2, 3 занимает место 1, а 2 занимает место 3.

В упражнении совершенствуются следующие виды бросков:

1. Проходы вправо и влево под

корзину и броски крюком правой и левой рукой, броски из-под корзины, броски, пройдя корзину, назад, закладывание мяча в корзину сверху и броски с подкруткой мяча.

2. Проходы вправо или влево за пределы области штрафного броска для быстрых бросков в прыжке или бросков с отклонением назад после быстрой остановки.

3. Быстрый поворот лицом к корзине, прямой или скрестный шаг вперед и назад с последующим быстрым броском или финт на бросок и быстрый проход для броска.

Броски. Упражнение № 34 —

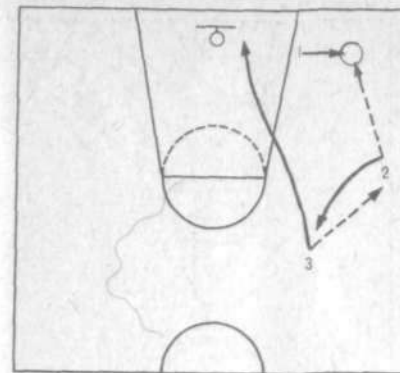


Рис. 331

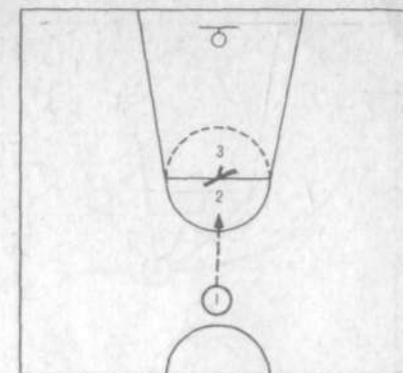


Рис. 332

обратная передача центрному в верхнюю позицию (рис. 328). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, с передающим в позиции игрока задней линии. Передающий отдает мяч на линию штрафного броска игроку 2, тот — на фланг игроку 1 или 3 и получает быструю обратную передачу для броска. Все три игрока участвуют в добивании мяча в корзину. Затем мяч возвращается передающему, и 1 занимает место 2, 2 занимает место 3, а 3 уходит на место 1.

Броски. Упражнение № 35 — броски с линии штрафного броска (рис. 329). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Игрок в позиции центрного на линии штрафного броска получает мяч от передающего, поворачивается лицом к корзине и выполняет один из возможных бросков из этой позиции. Все участвуют в добивании.

Игроки меняются местами, как в предыдущем упражнении, после каждых пяти бросков.

Броски. Упражнение № 36 — броски центрному после передачи крайнего нападающего (рис. 330). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, и поочередно меняются позициями. 3 передает

мяч игроку 2, тот — игроку 1 на вершину трапеции или в нижнюю позицию центрного для броска.

Упражнение выполняется на одной и другой стороне площадки.

Броски. Упражнение № 37 — выход центрного для получения передачи от крайнего нападающего (рис. 331). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, и поочередно меняются местами. 3 передает мяч игроку 2, а тот — игроку 1, выходящему вдоль лицевой для получения передачи. Упражнение может выполняться на обеих сторонах площадки.

Броски. Упражнение № 38 — один против одного в верхней позиции центрного (рис. 332). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, и поочередно меняются местами. Сначала защитник действует пассивно, но постепенно становится более активным.

Броски. Упражнение № 39 — добивание мяча в корзину (рис. 333). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Бьющий меняет позиции при каждом броске, остальные добивают мяч в корзину.

Броски. Упражнение № 40 — два в шит — третий в корзину (рис. 334). Игроки выстраиваются,

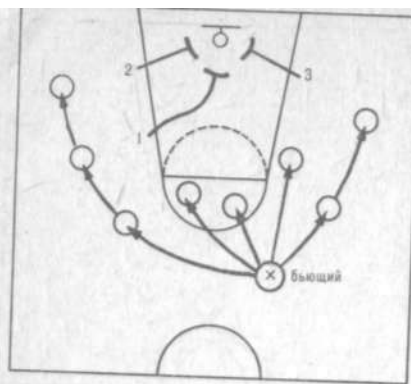


Рис. 333

как показано на рисунке. 1 начинает и переходит на другую сторону в ожидании своей очереди. 1 подбрасывает мяч в щит так, чтобы он отскочил на другую сторону, быстро смещается туда и добывает мяч в щит в обратном направлении (1), снова смещается и снова добывает мяч в щит так, чтобы он отскочил на другую сторону (2), снова смещается и добывает мяч в корзину (3), пока не забьет.

Штрафные броски

Поскольку исход игр зачастую решается на линии штрафного броска, время, потраченное на совершенствование штрафных бросков, никогда не будет бесполезным. Тем не менее совершенствование штрафных бросков требует много времени, и я стремлюсь, чтобы мои игроки сами находили его. Каждый из них ежедневно должен отчитаться передо мной в том, что он нашел время сделать по крайней мере пятьдесят штрафных бросков.

В добавление к этому, мы уделяем 5—10 мин в тренировке выполнению нижеописанных упражнений.

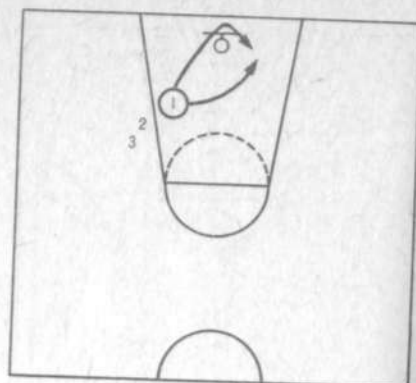


Рис. 334

Технические и другие советы даны в разделе «Индивидуальное нападение».

Штрафные броски. Упражнение № 1 — трое на одну корзину (рис. 335). Игроки разбиваются на тройки и выстраиваются, как показано на рисунке. После двух штрафных игроки меняются местами. Если первый бросок «забит», игрок выполняет второй, в противном случае смена происходит сразу.

У нас соревнуются пять троек. Когда тройка забьет шесть раз подряд, игроки дают сигнал, и тройки меняются кольцами. Мяч должен быть оставлен у линии штрафного броска.

Штрафные броски. Упражнение № 2 — соревнование в пятерках (рис. 336). То же, что и в предыдущем упражнении, но теперь соревнуются пятерки, и смена корзин происходит после десяти забитых подряд.

Как правило, в пятерку входят два игрока задней линии, два крайних нападающих и центровой, но иногда я формирую пятерки по росту или по какому-нибудь другому принципу.

Штрафные броски. Упражнение № 3 — перед тем как пойти в душевую (рис. 337). Иногда в кон-

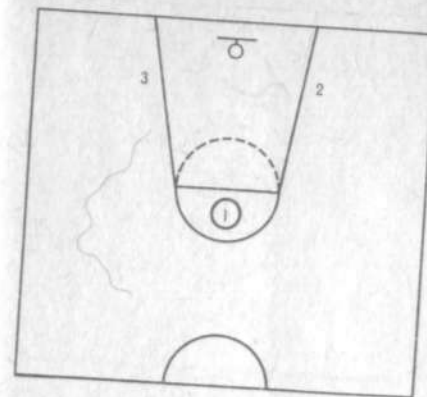


Рис. 335

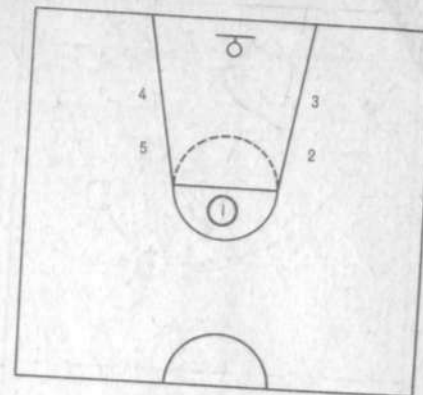


Рис. 336

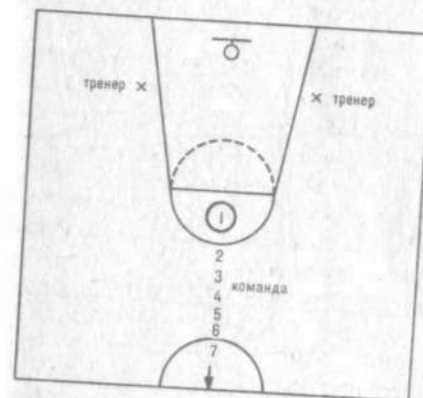


Рис. 337

це тренировки я выстраиваю всю команду и заставляю игроков бить штрафные под испытующим взглядом тренера и возгласы партнеров.

Игрок выходит к линии штрафного броска и бьет дважды. Если обе попытки успешны, игрок заканчивает тренировку; если первый мяч забит, а второй нет, игрок делает рывок вокруг площадки и встает в конец колонны; если первый бросок неудачен, игрок дважды обегает площадку и встает в конец колонны для новой попытки.

Дриблинг

Многие упражнения, которые представлены в разделах, посвященных броскам, передачам и ловле, остановкам, поворотам или пивотам, включают в себя ведение, и этим элементом не следует пренебрегать, даже если основная цель упражнения совсем другая.

Игроки должны знать не только как надо вести мяч, но и когда надо это делать, поскольку злоупотребление ведением негативно сказывается на командных взаимодействиях. Ведение должно заканчиваться хорошей передачей или броском, а каждому из этих элементов может предшествовать быстрая остановка или остановка и поворот.

Дриблинг. Упражнение № 1 — скоростное ведение (рис. 338). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Направляющий каждой колонны имеет мяч.

По сигналу игроки ведут мяч до противоположной лицевой линии и обратно. Закончив ведение, они передают мяч очередному игроку и уходят в конец колонны.

При равном числе игроков в колоннах выигрывает группа, пер-

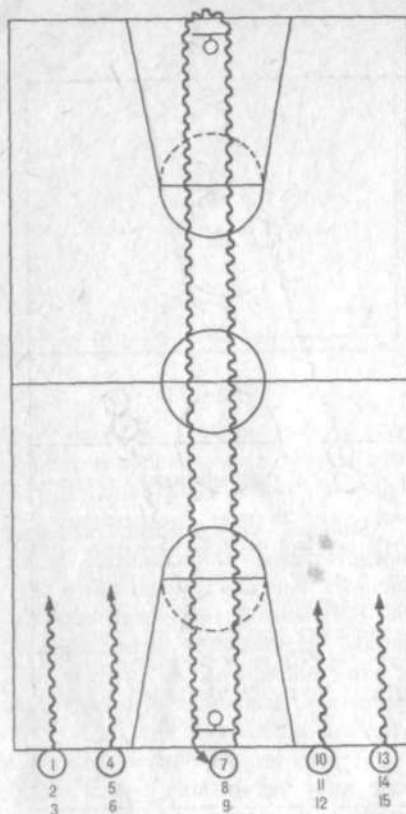


Рис. 338

вой закончившая ведение. Упражнение может выполняться только левой, только правой рукой или левой и правой рукой попеременно.

Дриблинг. Упражнение № 2 — скоростная эстафета (рис. 339). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Три игрока с мячом образуют колонну за одной лицевой линией, а два других — за другой. По сигналу направляющие ведут мяч вперед, пересекают дальнюю лицевую линию и передают его первому игроку в паре. Побеждает пятерка, первой вернувшаяся в исходное построение.

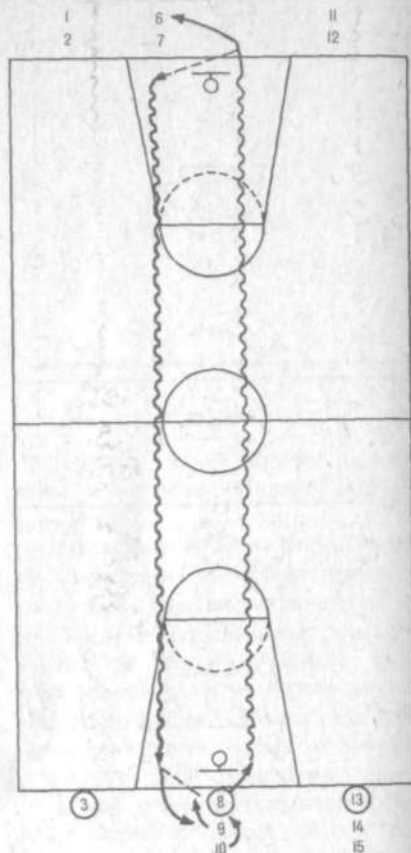


Рис. 339

Совершенствуйтесь в ведении как правой, так и левой рукой.

Дриблинг. Упражнение № 3 — контролируемое и скоростное ведение (рис. 340). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке.

Они начинают с контролируемого ведения с изменением ритма и направления движения, а после пересечения центральной линии переходят на скоростное ведение. После пересечения дальней лицевой линии они ожидают остальных.

Очередной игрок начинает ведение после того, как предшествующий удалится на 6 м от линии старта.

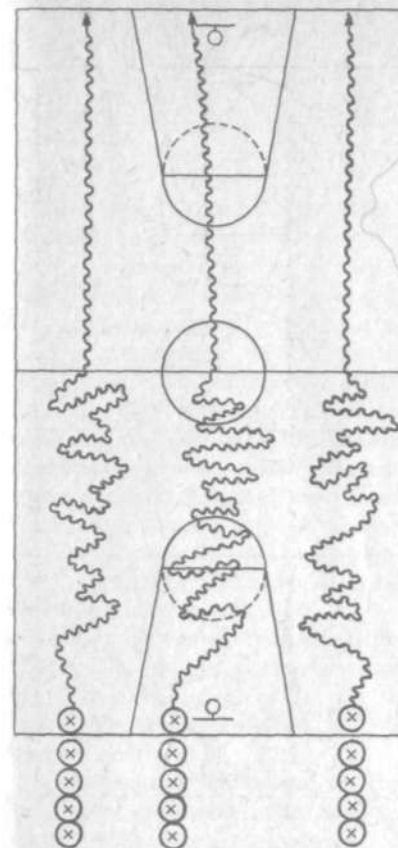


Рис. 340

Дриблинг. Упражнение № 4 — проходы с использованием слабой руки (рис. 341). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Первые два игрока в каждой колонне имеют по мячу. Направляющие быстро ведут мяч к корзине слабой рукой и выполняют бросок. После забитого игрок подбирает мяч, передает его очередному в свою колонну, а сам уходит в конец противоположной.

Второй игрок начинает ведение сразу же после того, как первый забросит мяч в корзину.

Дриблинг. Упражнение № 5 — контролируемое ведение (рис. 342).

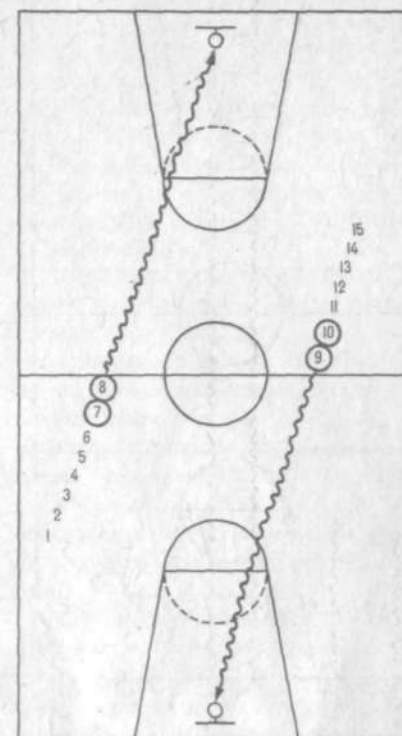


Рис. 341

Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, направляющий в каждой тройке имеет мяч. По свистку тренера игроки с мячом начинают ведение в низкой стойке с изменением ритма и направления движения. Они атакуют друг друга, но избегают контактов.

По второму свистку игроки быстро передают мяч очередному партнеру в своей тройке и быстро уходят в конец колонны. Следующая группа выполняет то же задание.

Дриблинг. Упражнение № 6 — «змейка» (рис. 343). Игроки образуют два круга, как показано на

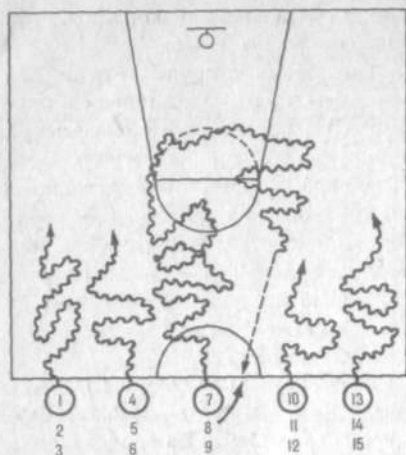


Рис. 342

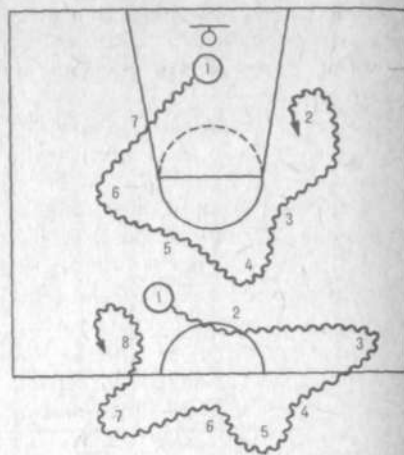


Рис. 343

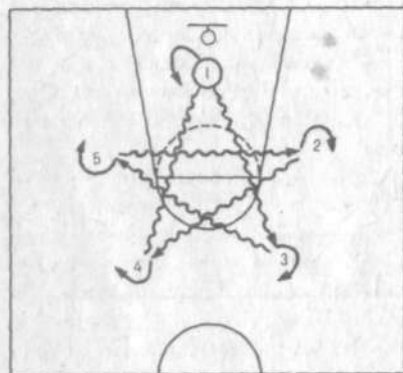


Рис. 344

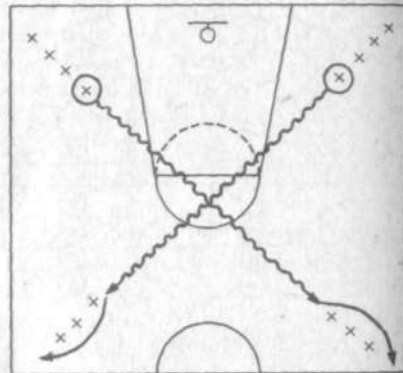


Рис. 345

рисунке. Игрок с мячом обводит партнеров «змейкой» с максимальной быстротой. Закончив круг, он отдает мяч следующему и занимает его место. Чередуйте руки при ведении.

Каждый игрок поочередно выполняет ту же процедуру.

Дриблинг. Упражнение № 7 — смена мест звездой (рис. 344). Команда делится на пятерки, которые располагаются вокруг каждого из трех кругов на площадке. Игрок с мячом ведет его по диа-

гонали, делает быструю остановку, поворот, передает мяч из рук в руки партнеру и остается на его месте. Новый игрок с мячом продолжает упражнение в том же порядке.

Дриблинг. Упражнение № 8 — перекрестное ведение (рис. 345). Четыре группы игроков выстраиваются в четырех углах лицом друг к другу. По сигналу игроки с мячом быстро ведут его в противоположную колонну, передают из рук в руки направляющему и

уходят в конец колонны. При ведении игроки должны избегать столкновений и не терять мяч из-под контроля.

Иногда я ставлю один или два стула в месте пересечения пути дриблеров.

Дриблинг. Упражнение № 9 — овладение катящимся мячом и проход к корзине (рис. 346). Игроки выстраиваются в две колонны, как показано на рисунке. Тренер с мячом располагается на каждой линии штрафного броска. Тренер катит мяч по полу, направляющий выбегает из колонны, подхватывает катящийся мяч, делает быстрый низкий поворот, ведет мяч к корзине и выполняет бросок. Он подбирает мяч после броска, передает его тренеру и уходит в конец противоположной колонны.

Каждый тренер должен иметь запасной мяч, и игрок не имеет права делать передачу до тех пор, пока тренер не покатит по полу второй мяч.

Дриблинг. Упражнение № 10 — проход и обратная передача (рис. 347). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Один из них занимает место на линии штрафного броска. Игрок с мячом быстро ведет его в направлении партнера на линии штрафного броска, который выходит навстречу дриблеру, ставит заслон, поворачивается и ожидает передачу от дриблера. Дриблер проходит справа или слева от выходящего и делает ему передачу после поворота при постановке заслона. Дриблер занимает место на линии штрафного броска, а игрок, который ставит заслон, уходит в конец колонны.

Дриблинг. Упражнение № 11 — финт на бросок и проход с края (рис. 348). Игроки делятся на три пятерки. Каждая пятерка выстраи-

вается у отдельной корзины, как показано на рисунке.

На одной стороне игроки делают финт на проход поперек площадки, а проходят вдоль лицевой линии, на другой наоборот. Проходы под корзину могут чередоваться с быстрой остановкой, поворотом и обратной передачей или быстрым броском. Каждый проходящий после возвращения мяча в свою колонну уходит в конец противоположной.

Дриблинг. Упражнение № 12 — финт на бросок и фронтальный проход (рис. 349). Каждая пятерка располагается теперь в позициях игроков задней линии. Они работают над финтами на бросок и проходами под корзину вправо или влево, чередуясь с быстрыми остановками, бросками или поворотами и передачами назад. Смена как и в предыдущем упражнении.

Дриблинг. Упражнение № 13 — поперек и внутрь (рис. 350). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. На линии штрафного броска устанавливаются два стула. Направляющий с мячом на каждой стороне площадки делает финт на проход вдоль лицевой линии, ведет мяч поперек площадки и между двумя стульями, делает передачу очередному игроку в чужой колонне и уходит в ее конец.

Дриблинг. Упражнение № 14 — пятнашки, с ведением (рис. 351). Каждый игрок имеет мяч и старается запятнать как можно больше партнеров, не теряя контроля над мячом во время ведения.

Игра проводится на одной половине площадки. Игрок получает очко, если он запятнает партнера или заставит его наступить на ограничительные линии площадки.

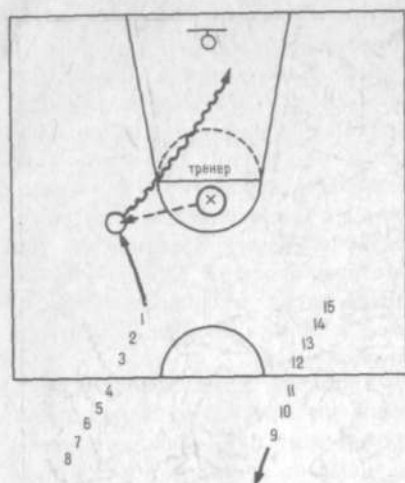


Рис. 346

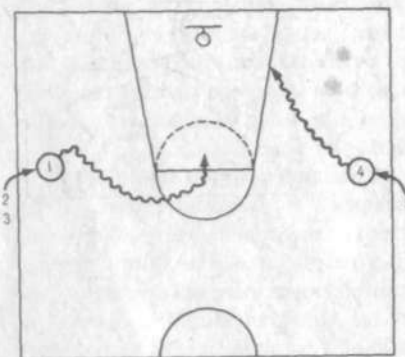


Рис. 348

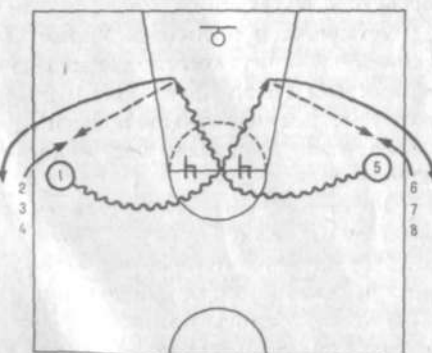


Рис. 350

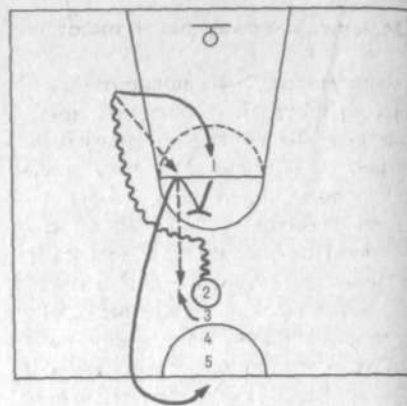


Рис. 347

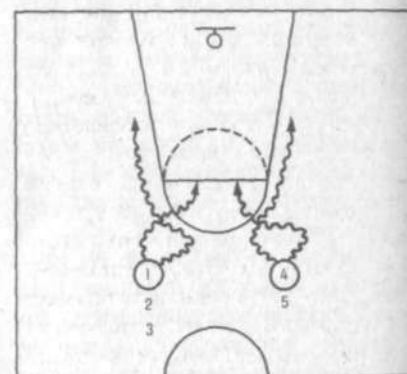


Рис. 349

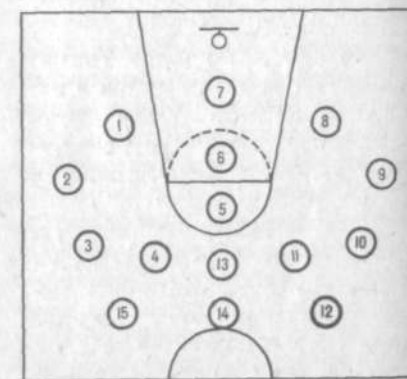


Рис. 351

Остановки, повороты и пивоты

Напоминаю, что повороты следуют за быстрой остановкой дриблера под воздействием защитника, а пивоты выполняет игрок, только что получивший мяч, чтобы обмануть защитника и сделать бросок или пройти к корзине с ведением.

Некоторые упражнения в бросках, ведении и упражнение № 9 в разделе «Вдоль площадки» комбинируют остановки, повороты или пивоты. Надо внимательно следить за правильностью их выполнения.

Остановки и повороты. Упражнение № 1 — вдоль площадки в парах (рис. 352). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, в три колонны. В каждой колонне на пару один мяч.

Игрок с мячом ведет его с изменением ритма и направления, делает быструю остановку, поворот и передает мяч из рук в руки сопровождающему партнеру, который в этот момент проходит мимо. Пара продолжает выполнять упражнение, поменявшись ролями.

Следующая пара «вступает» в упражнение после того, как предшествующая пересечет центральную линию.

От игрока требуется правильный расчет. Он не должен ни торопиться, ни опаздывать.

Остановки и повороты. Упражнение № 2 — поворот внутрь и передача назад (рис. 353). Пять троек выстраиваются, как показано на рисунке. Направляющий в каждой тройке имеет мяч.

Игроки с мячом быстро ведут его до уровня ближайшей линии штрафного броска, выполняют быструю остановку, поворот внутрь, бросают взгляд поперек площадки, передают мяч очередному игроку и уходят в конец колонны.

При поворотах они используют



Рис. 352

в качестве осевой попеременно правую и левую ногу.

Остановки и повороты. Упражнение № 3 — перекрестное ведение и передача назад (рис. 354). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Направляющие в колоннах имеют мяч.

Они ведут мяч вперед, затем пересекают свои пути в круге области штрафного броска, выходят на другую сторону площадки, выполняют быструю остановку, передают мяч очередному игроку в новой колонне и уходят в ее конец.

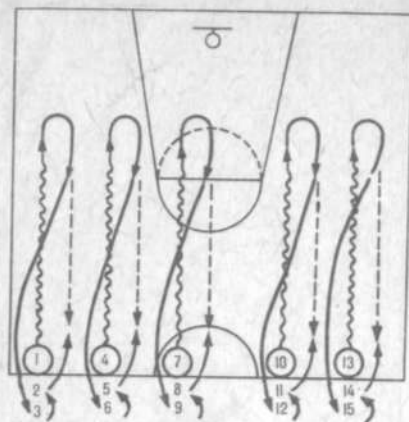


Рис. 353

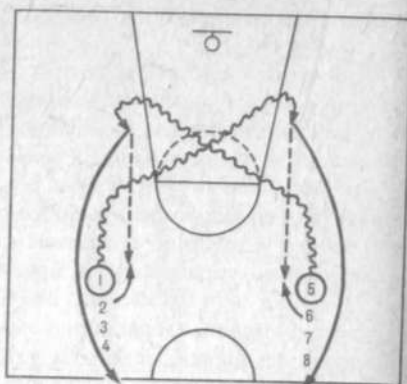


Рис. 354

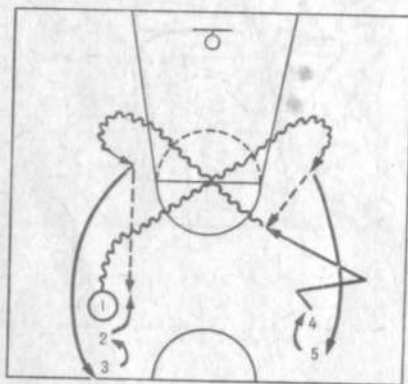


Рис. 355

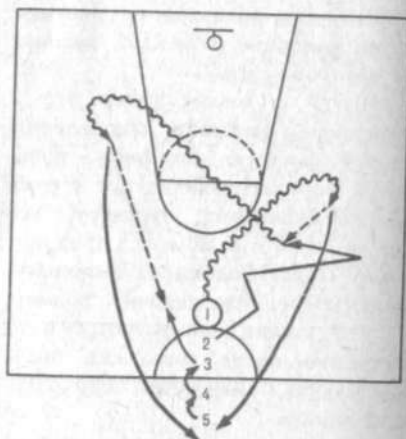


Рис. 356

Остановки и повороты. Упражнение № 4 — перекрестное ведение и передача сопровождающему (рис. 355). Пять игроков выстраиваются, как показано на рисунке. Мяч у направляющего более длинной колонны. Игрок с мячом ведет мяч вперед, пересекает круг области штрафного броска и выполняет остановку и поворот на другой стороне площадки. Направляющий из другой колонны делает финт на проход снаружи и рассчитывает свои действия так, чтобы вовремя

пройти мимо партнера, выполняющего поворот, и получить от него передачу. Затем он продвигается вперед с ведением, выполняет быструю остановку и поворот и передает мяч очередному игроку в стартовую колонну. Оба игрока уходят в концы противоположных колонн.

Остановки и повороты. Упражнение № 5 — колонна по одному — передача сопровождающему (рис. 356). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Направляю-

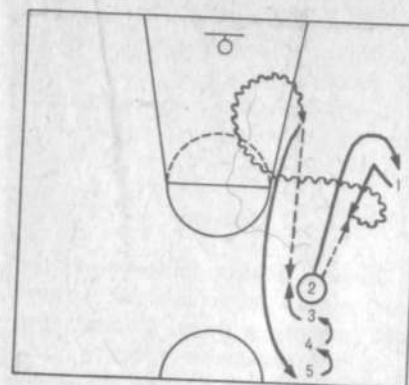


Рис. 357

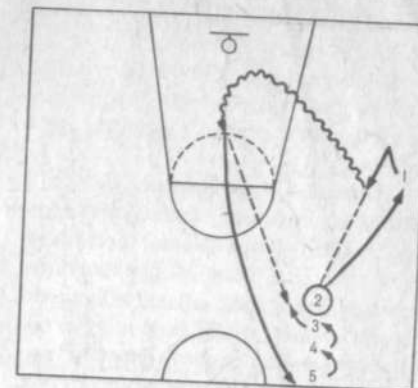


Рис. 358

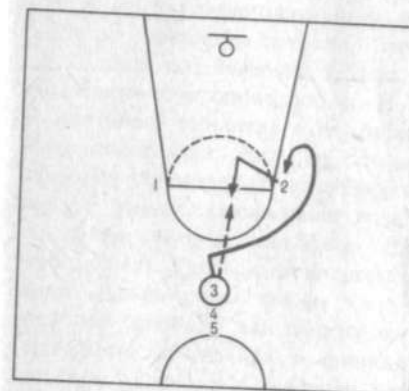


Рис. 359

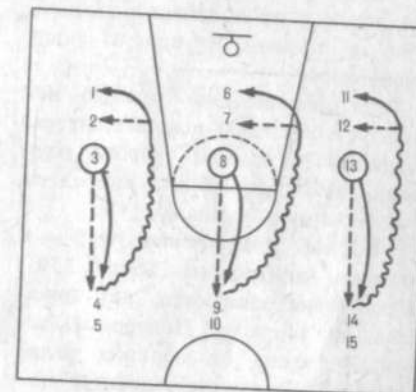


Рис. 360

щий в колонне имеет мяч. Игрок с мячом ведет его вперед, уходит вправо или влево у круга области штрафного броска, выполняет быструю остановку и поворот, передает мяч сопровождающему и уходит в конец колонны. Сопровождающий, который рассчитал свои действия так, чтобы вовремя оказаться возле игрока, выполняющего поворот, ведет мяч вперед, выполняет быструю остановку и поворот, передает мяч очередному игроку и уходит в конец колонны.

Как и при выполнении других упражнений, уделяйте равное коли-

чество времени работе как на одной, так и на другой стороне площадки.

Пивоты. Упражнение № 1. Обратный проход с края (рис. 357). Пять игроков выстраиваются, как показано на рисунке. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и занимает его место. Игрок 1 получает мяч на ближнюю к боковой линии ногу, выставленную вперед. После получения мяча он выполняет пивот на этой ноге для быстрого прохода к корзине. После броска он подбирает мяч, передает его на-

правляющему в колонне, а сам уходит в конец колонны.

Следует предусмотреть равное время для выполнения этого упражнения на обеих сторонах площадки.

Пивоты. Упражнение № 2 — лицом к корзине перед проходом (рис. 358). Упражнение организуется так же, как и предыдущее, только игрок на краю поворачивается лицом к корзине после получения мяча, делает финт и выполняет проход к корзине. Игрок, выполняющий пивот, поворачивается лицом к корзине, используя левую ногу в качестве осевой, если он правша, и правую ногу, если левша.

Это означает, что правша использует обратный поворот внутрь, когда он на правой стороне площадки, и скрестный шаг вперед на левой стороне площадки.

Пивоты. Упражнение № 3 — в позиции центрального (рис. 359). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Центровые занимают места на верхних углах трапеции. Они могут выходить вперед из более глубокой позиции. Игроки выполняют передачи поочередно одному и другому центральному. Передающий занимает место центрального, которому он сделал передачу, а центральной после подбора и возвращения мяча в колонну уходит в ее конец.

Центровые совершенствуют проходы после выполнения пивотов.

Пивоты. Упражнение № 4 — пивот из положения лицом к корзине и проход мимо пресингующего (рис. 360). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Игрок с мячом передает его направляющему в стоящей перед ним колонне, следует за своей передачей и пресингует. Игрок получает мяч в стойке с выстав-

ленной вперед ногой. Он «зашагивает» сзади стоящей ногой за пресингующего и передает мяч очередному игроку в колонне напротив. Упражнение продолжается в том же порядке.

Защита

Хотя и нельзя забывать о том, что защита и нападение одинаково важны в игре, справедливо и то, что нападение требует больше упражнений в силу большего числа приемов, которые надо уметь хорошо делать: разные виды бросков и передач, ловля мяча, повороты, пивоты, дриблинг и т. д., не считая действий без мяча.

Надо постоянно напоминать игрокам, что активные действия в защите до того, как подопечный получит мяч, существенно упростят задачу защитника. Особые усилия надо приложить к тому, чтобы нападающий не получил мяча в зоне, где он может представлять тройную угрозу: как снайпер, как проходящий и как игрок, выполняющий передачу и рывок к корзине. Это лучше всего объяснять в учебной игре на одной половине площадки. Но это же можно подчеркивать и при выполнении защитных упражнений, за исключением тех, где нападающий уже вначале владеет мячом в опасной зоне.

Защита. Упражнение № 1 — передвижения в защитной стойке по сигналу (рис. 361). Игроки выстраиваются лицом к тренеру, как показано на рисунке. Они стоят в защитной стойке, как если бы держали игрока, и смотрят на тренера. Игроки, сохраняя равновесие, передвигаются в унисон с сигналами тренера, показывающего желаемое направление движения.

Тренер заставляет их максимально быстро работать в течение

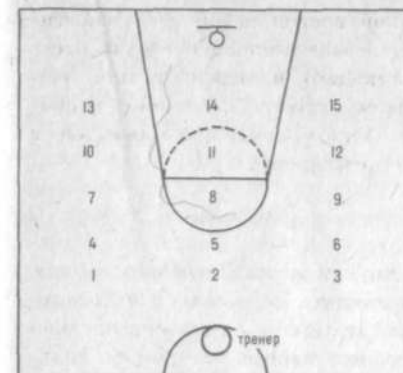


Рис. 361

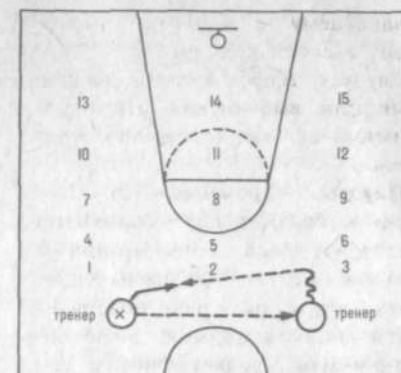


Рис. 362

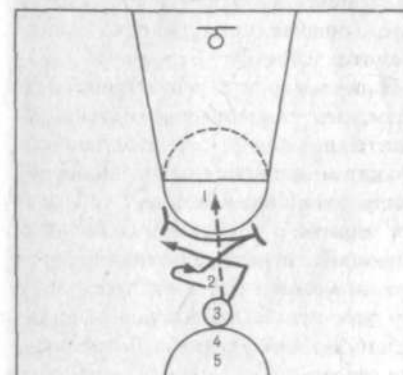


Рис. 363

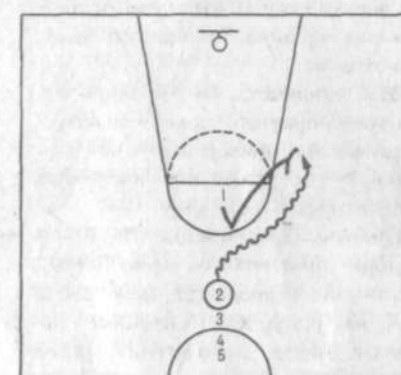


Рис. 364

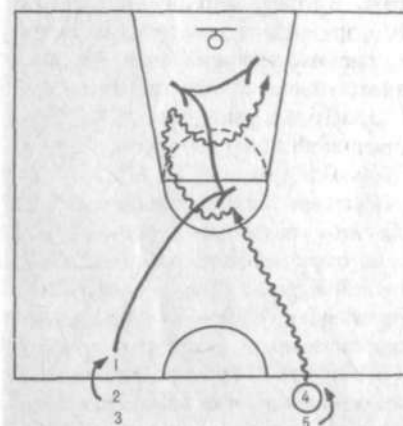


Рис. 365

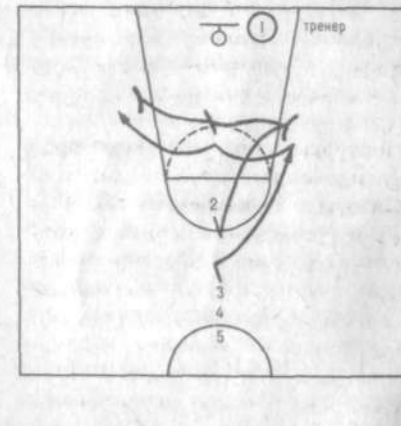


Рис. 366

нескольких секунд, а затем дает несколько секунд передышки, прежде чем продолжить упражнение.

Игроки не должны перекрещивать ног, подпрыгивать, наклоняться вперед. Им надо сохранять равновесие, всегда держать одну ногу в контакте с поверхностью площадки, руки поднятыми и наготове и не терять равновесия при перемене направления движения.

Защита. Упражнение № 2 — реагирование на мяч (рис. 362). Используя то же построение и принципы, что и в предыдущем упражнении, игроки быстро перемещаются относительно мяча, который два тренера передают друг другу, выполняя финты на бросок, на проход и т. д.

Защита. Упражнение № 3 — держание игрока, выполняющего проход после передачи (рис. 363). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Мяч передается на линию штрафного броска, и передающий выполняет быстрый проход вперед для взаимодействия с партнером. Защитник отступает назад, не спуская глаз с подопечного, и стремится помешать получить мяч последнему. Защитник становится следующим центровым, нападающий — следующим защитником, а центровый возвращает мяч и уходит в конец колонны.

Это упражнение может выполняться не только из фронтальной расстановки.

Защита. Упражнение № 4 — держание дриблера (рис. 364). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Дриблер становится следующим защитником, а защитник уходит в конец колонны. Дриблер должен быть ограничен в пространстве коридором не шире 4,5 м.

Защита. Упражнение № 5 —

восстановление защитной позиции при держании дриблера (рис. 365). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. В исходном положении защитник стоит у центральной линии на ближней к корзине стороне площадки, а нападающий — за центральной линией. По сигналу дриблер ведет мяч вперед, а защитник старается восстановить защитную позицию и помешать броску. Когда защитник овладеет мячом, игроки уйдут в конец противоположных колонн.

Защита. Упражнение № 6 — держание игрока, проходящего по центру без мяча (рис. 366). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Тренер с мячом стоит под корзиной и передает мяч нападающему, если он сумеет открыться. Нападающий становится следующим защитником, а защитник уходит в конец колонны.

Защита. Упражнение № 7 — держание игрока, проходящего от боковой линии без мяча (рис. 367). То же, что и предыдущее упражнение, но мяч на линии штрафного броска.

Защита. Упражнение № 8 — держание двух игроков, проходящих по центру без мяча (рис. 368). То же, что и упражнение № 6, но играют двое против двоих.

Защита. Упражнение № 9 — защита один против одного (рис. 369). Игроки разбиваются на пары и играют один на один в своих игровых позициях.

Распределите игроков по две или три пары на одну корзину, но в один момент работает только одна пара. Мы проводим это упражнение в виде соревнования. Игроки имеют по пять попыток и ведут счет. Фол в защите дает нападающему одно или два очка, в зависимости от того, атаковал он корзину или нет. Фол в нападении

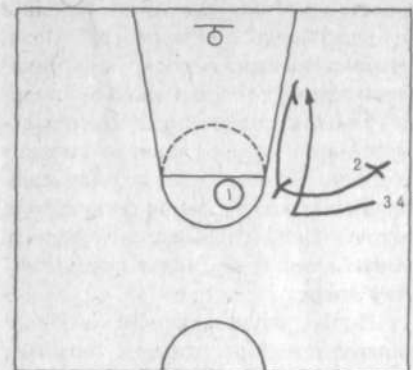


Рис. 367

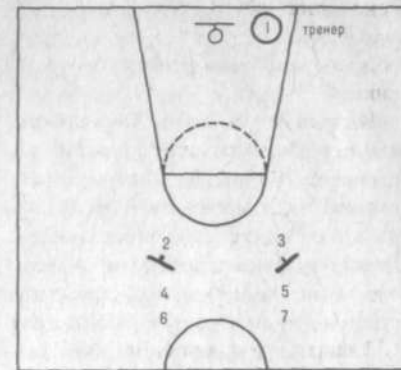


Рис. 368

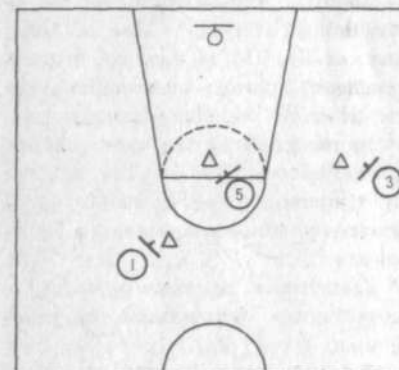


Рис. 369

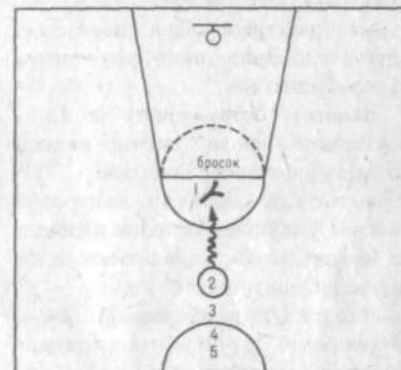


Рис. 370

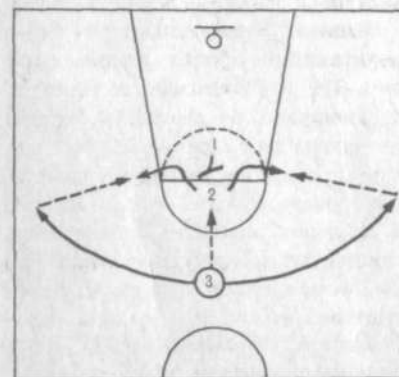


Рис. 371

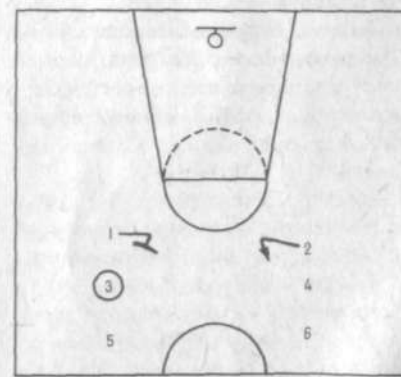


Рис. 372

засчитывается как нереализованная попытка.

Защита. Упражнение № 10 — держание игрока, выполняющего бросок в прыжке (рис. 370). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, в группы по пять человек.

Защита. Упражнение № 11 — держание центрального (рис. 371). Игроки выстраиваются и действуют, как показано на рисунке. 3 выполняет передачу с любой точки обозначенной арки. Игроки поочередно меняются местами.

Защита. Упражнение № 12 — двое против двух (игроки задней линии) (рис. 372). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Нападающая пара переходит в защиту, а защитники ждут своей очереди нападать.

Защита. Упражнение № 13 — двое против двух (игрок задней линии и центральный) (рис. 373). Игрок задней линии и центральный нападают на одной стороне площадки. После атаки нападающие становятся защитниками.

Защита. Упражнение № 14 — двое против двух (игрок задней линии и крайний нападающий) (рис. 374). Игрок задней линии и крайний нападающий атакуют из своих обычных позиций. Используется обычная смена.

Защита. Упражнение № 15 — трое против трех (игроки задней линии и центральный) (рис. 375). Два игрока задней линии играют вместе с центральным. Смена как обычно.

Защита. Упражнение № 16 — на сильной стороне площадки (игрок задней линии, крайний нападающий и центральный) (рис. 376). Игрок задней линии, крайний нападающий и центральный атакуют из своих обычных позиций. Они не могут переходить на другую сторону площадки. После атаки на-

падающие становятся защитниками.

Защита. Упражнение № 17 — отсечение при подборе (крайние нападающие и центральный) (рис. 377). Пара крайних нападающих и центральный игрок занимают свои обычные позиции. Защитники разбирают игроков. Два других игрока встают в позициях игроков задней линии и могут бить или передавать мяч вперед.

После пяти атак нападающие становятся защитниками, крайние нападающие уходят в позиции игроков задней линии, а игроки задней линии атакуют из позиций крайних нападающих.

Защита. Упражнение № 18 — командное отсечение при подборе (рис. 378). Одна пятерка играет в защите, другая — в нападении, а третья ждет очереди. Нападающие после нескольких передач выполняют бросок. Они не предпринимают проходов, но активно участвуют в добивании мяча в корзину.

Защитники занимают места в соответствии с позицией подопечного и мяча. После броска они активно участвуют в подборе. После пяти бросков нападающие становятся защитниками, ожидающая очереди пятерка нападает, а защитники ждут своей очереди.

Защита. Упражнение № 19 — блокирование броска в движении (рис. 379). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Защитник разрешает нападающему начать проход, а затем старается заблокировать бросок в движении, не нарушая правил. Нападающий становится следующим защитником, а защитник уходит в конец колонны.

Защита. Упражнение № 20 — переключение центрального для блокировки броска (рис. 380). Игроки выстраиваются, как показано на

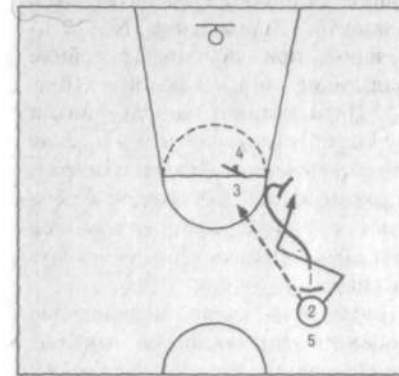


Рис. 373

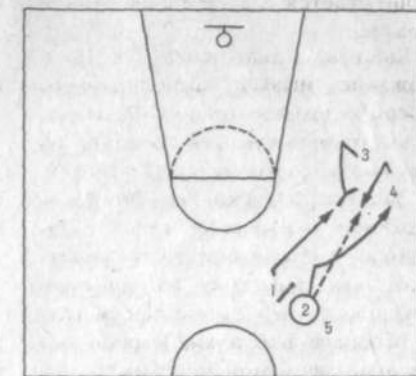


Рис. 374

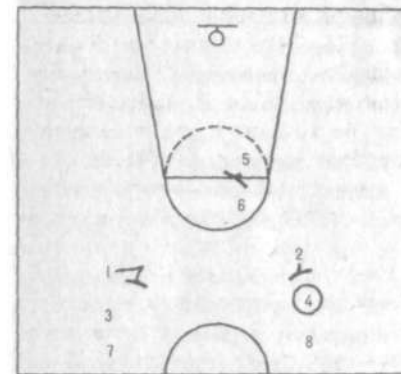


Рис. 375

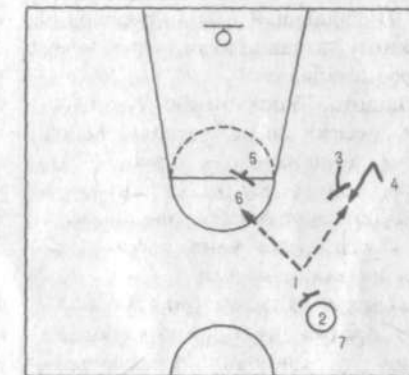


Рис. 376

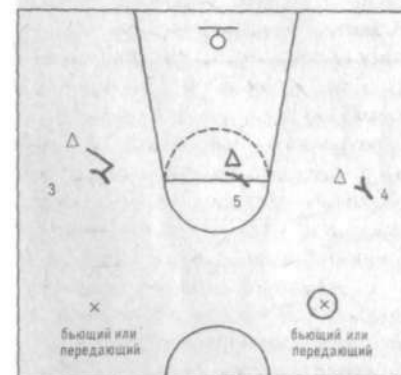


Рис. 377

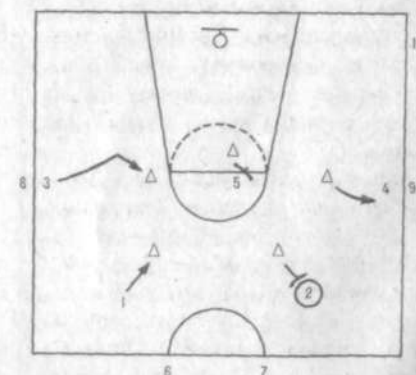


Рис. 378

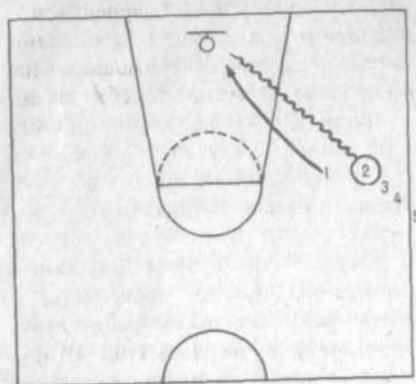


Рис. 379

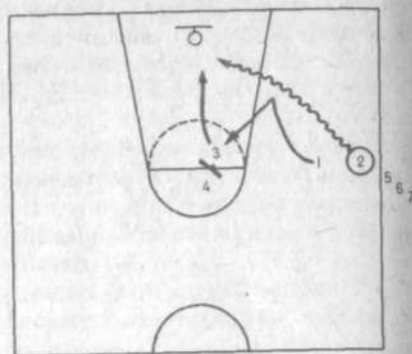


Рис. 380

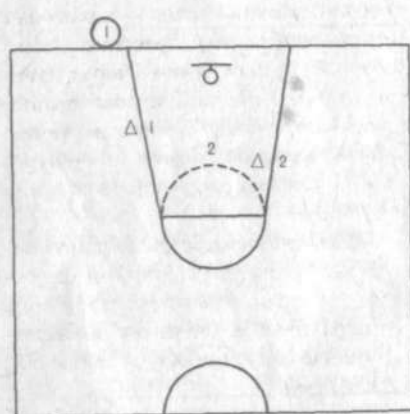


Рис. 381

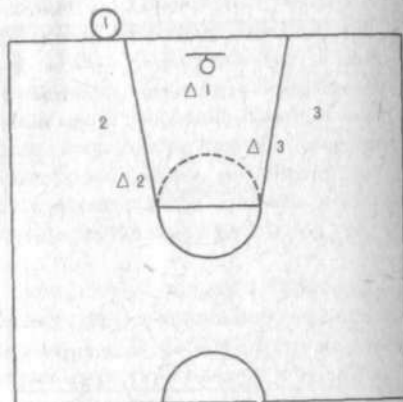


Рис. 382

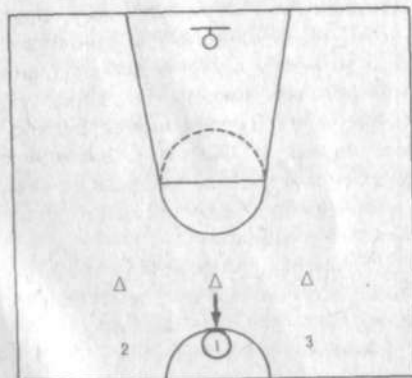


Рис. 383

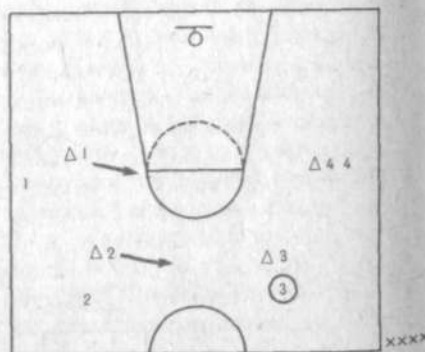


Рис. 384

рисунке. Защитник, держащий центрального, подает команду и переключается на проходящего, а защитник последнего берет центрального игрока. Смена функций по обычной схеме.

Защита. Упражнение № 21 — прессинг от лицевой линии — двое против двух (рис. 381). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Защитники обычно берут вдвоем игрока на площадке, оставляя вбрасывающего свободным, но иногда они могут оказывать давление и на вбрасывающего.

Нападающие стараются продвинуть мяч за центральную линию, не прибегая к длинной передаче. Далее нападающие становятся защитниками, защитники ожидают своей очереди, а ожидавшая пара нападает.

Защита. Упражнение № 22 — прессинг от лицевой линии — трое против трех (рис. 382). Организация и смена те же, что и в предыдущем упражнении.

Защита. Упражнение № 23 — прессинг на половине площадки — трое против трех (рис. 383). Начало из расстановки, обозначенной на рисунке. Защитники противодействуют нападающим, стремящимся забросить мяч в корзину. Когда мяч переходит к другой команде любым путем, включая удачный бросок, игроки меняются функциями, и защита стремится помешать нападающим продвинуть мяч за центральную линию. Длинные передачи исключаются. После этого играющие уходят за пределы площадки, а упражнение продолжает новая группа игроков.

Защита. Упражнение № 24 — встречные передвижения в расстановке четверо против четырех (рис. 384). В упражнении участвуют три группы игроков, по четы-

ре человека каждая, чередуясь в нападении, защите и ожидании. Защита стремится помешать нападающим оттеснить себя назад, не дает игроку нападения пройти к корзине между парой защитников и прикрывает возможные обратные рывки нападающих снаружи.

Иногда мы ставим на линию штрафного броска центрального, с которым можно взаимодействовать передачей, но не заслоном. В других случаях в позицию центрального ставится стул как дополнительное препятствие для защитников.

Защита. Упражнение № 25 — пятеро против пяти — встречные передвижения и прессинг (рис. 385). В упражнении чередуются три пятерки. Четыре игрока выполняют встречные передвижения, иногда взаимодействуя с центральным с помощью передачи или заслона.

Нападающие после забитого переходят к нашему зонному прессингу, а если просто теряют мяч, то переходят к личному прессингу, мешая противнику развить быстрый прорыв.

Защита. Упражнение № 26 — пятеро против пяти — выбор защитных позиций (рис. 386). В упражнении чередуются три пятерки. Нападающие передают мяч друг друга, не предпринимая проходов. Каждый нападающий делает финт на бросок, проход и передачу, после чего передает мяч следующему партнеру. Каждый защитник должен постоянно приспосабливать свою позицию относительно подопечного и мяча.

Защита. Упражнение № 27 — двое против одного на половине площадки (рис. 387). Игроки выстраиваются, как показано на рисунке, и меняют защитника после каждых трех попыток. Защитник

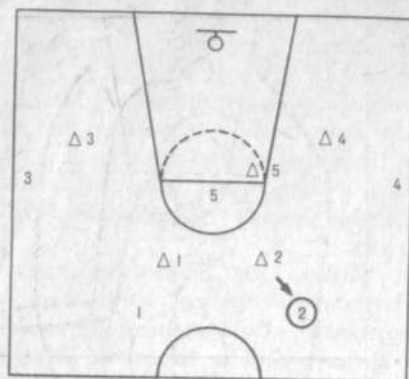


Рис. 385

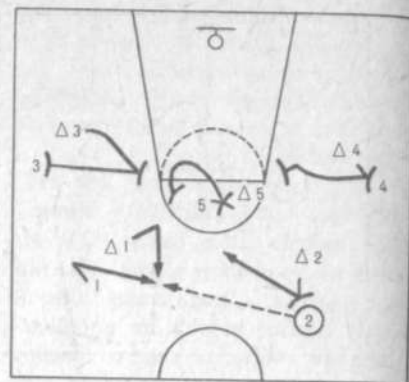


Рис. 386

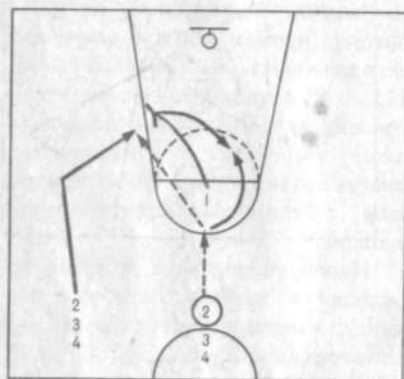


Рис. 387

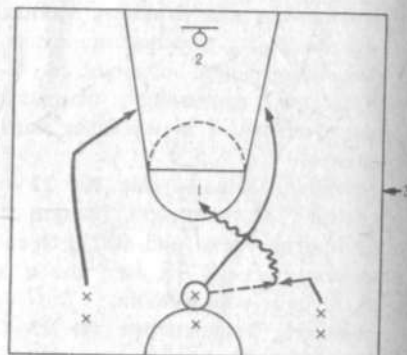


Рис. 388

занимает место на линии штрафного броска и, применяя финты, старается остановить игрока с мячом, а затем переключается на его партнера. Его задача — не дать забить из-под корзины и замедлить нападение до подхода помощи.

Защита. Упражнение № 28 — трое против двух на половине площадки (рис. 388). Для этого упражнения мы делим команду на пять троек. Одна из них играет в защите до тех пор, пока четыре другие не сделают по три атаки каждая. Три защитника чередуют свои позиции при каждой атаке в следующей последовательности:

1 уходит на место 2, 2 — на место 3 и 3 — на место 1. Защитник в глубине (2) должен помешать броску из-под корзины, а тот, кто располагается впереди (1), играет против среднего нападающего в тройке и против крайнего, который не получит передачи от среднего.

Защита. Упражнение № 29 — двое против одного по всей площадке (рис. 389). Команда делится на пять троек, из которых одна играет в защите, как показано на рисунке. Как только тройка нападающих начинает движение вперед, один из защитников выходит из-за боковой линии в цент-

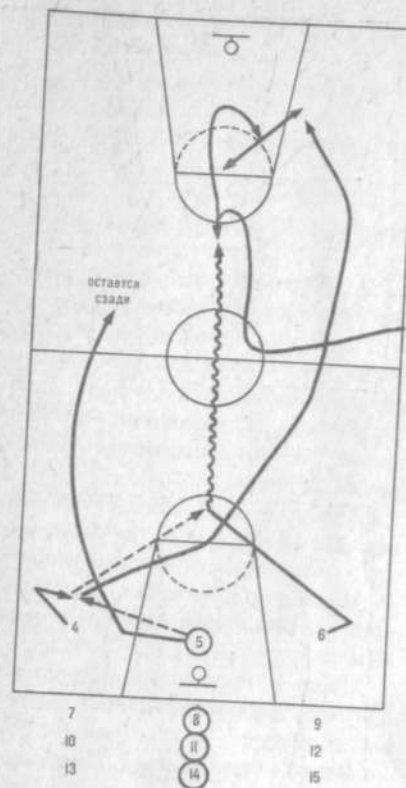


Рис. 389

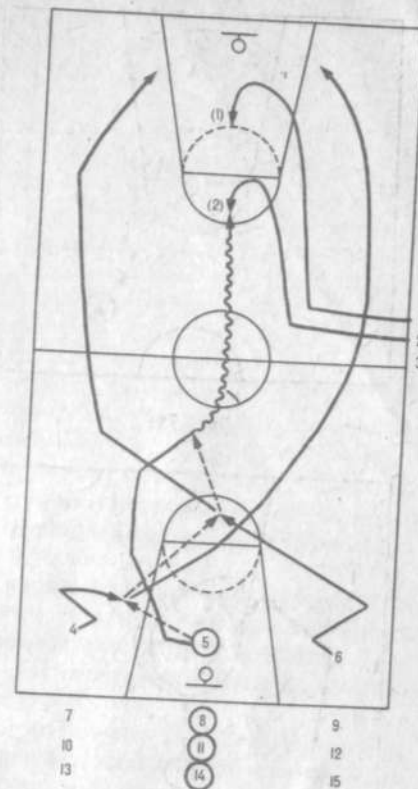


Рис. 390

ральный круг и отступает назад в область штрафного броска.

Средний игрок в расстановке, который начинает атаку, подбирая мяч в щит, подбирая его и выполняя передачу на край, пройдя центральную линию, остается сзади на подстраховке.

Защитник возвращается за боковую линию, а нападающие уходят назад вдоль боковой линии. Упражнение продолжает другая тройка нападающих и новый защитник.

Чередуйтесь так, чтобы каждый имел время поупражняться в защитных действиях.

Защита. Упражнение № 30 — трое против двух по всей площадке (рис. 390). Упражнение организу-

ется так же, как и предыдущее. Теперь в пределы площадки входят два защитника, а тройка нападающих старается переиграть их, затратив не более трех передач перед броском в зоне нападения. Защитник в глубине площадки уходит за боковую линию, передний защитник в следующей попытке будет играть в глубине, а новый защитник займет переднюю позицию.

Чередуйте тройки, чтобы каждая имела возможность сыграть в защите.

Защита. Упражнение № 31 — учебная игра на половине площадки (рис. 391). Мы уделяем большое внимание учебным играм на половине площадки, ежедневно чередуя акценты на нападении и

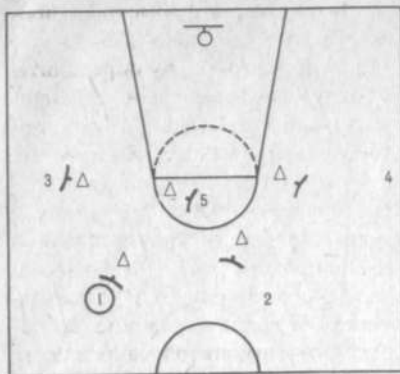


Рис. 391

защите. Игроки совершенствуют взаимодействия для каждой реальной игры.

Обычно в этих играх решаются следующие задачи:

1. Подготовка защиты к встрече с нападением конкретного противника.

2. Подготовка защиты к встрече с нападением самого опасного нашего противника в подгруппе.

3. Подготовка защиты к некоторым специальным видам нападения, с которыми нам скорее всего придется встречаться (например, затянутое нападение, нападение с двумя центровыми игроками, нападение со встречными передвижениями, нападение с необыкновенно высоким центровым игроком, нападение с частыми заслонами).

4. Совершенствование прессинга. Мы начинаем нападать и переходим к зонному прессингу после забитого или к личному прессингу во всех других случаях. Иногда, если нам надо специально поработать над зонным прессингом, мы даем возможность забивать в учебной игре, с тем чтобы чаще возникали нужные ситуации.

5. Выявление слабых мест нашего нападения благодаря актив-

ным защитным противодействиям ему.

6. Совершенствование подбора в защите после разрешенного броска из наружной позиции.

Защита — в других упражнениях

Подбор и добивание. Упражнение № 3 — отсечение бьющего.

Подбор и добивание. Упражнение № 4 — отсечение игроков передней линии.

Подбор и добивание. Упражнение № 10 — отсечение проходящих игроков.

Подбор и добивание. Упражнение № 13 — командное отсечение «А».

Подбор и добивание. Упражнение № 14 — командное отсечение «Б».

Вдоль площадки. Упражнение № 6 — передвижение в защитной стойке.

Вдоль площадки. Упражнение № 7 — один против одного без мяча.

Вдоль площадки. Упражнение № 8 — один против одного с мячом.

Вдоль площадки. Упражнение № 18 — трое против трех с быстрым прорывом.

Вдоль площадки. Упражнение № 19 — личный прессинг от лицевой линии.

Вдоль площадки. Упражнение № 20 — зонный прессинг в тройках от лицевой линии.

Вдоль площадки. Упражнение № 25 — один против одного — кондиционное.

Вдоль площадки. Упражнение № 26 — двое против двух — кондиционное.

Вдоль площадки. Упражнение № 27 — трое против трех — кондиционное.

Передачи и ловля. Упражнение № 7 — охотник в круге.

Передачи и ловля. Упражнение № 8 — два охотника в круге.

Броски. Упражнение № 7 — один против одного.

Броски. Упражнение № 17 — один против одного в позиции крайнего нападающего.

Броски. Упражнение № 18 — один против одного в позиции бокового центра.

Броски. Упражнение № 29 — один против одного в позиции игрока задней линии с центровым в роли передающего.

Броски. Упражнение № 30 — один против одного в позиции игрока задней линии с крайним нападающим в роли передающего.

Броски. Упражнение № 31 — двое против двух в позиции игроков задней линии с центровым в роли передающего.

Броски. Упражнение № 32 — двое против двух в позиции игроков задней линии с крайним нападающим в роли передающего.

Быстрый прорыв

Отличные упражнения в быстром прорыве, которые описаны ранее, здесь не приводятся, но некоторые из них следует упомянуть:

1. Все упражнения «вдоль площадки» с мячом, особенно передачи в тройках в движении, тройка со сменой мест, длинная передача от щита, ведение по центру, спереди и с края, с помехой дриблеру в начальной фазе атаки, длинная передача (А и Б), трое против двух — кондиционное и пятерка со сменой мест.

2. Все упражнения в подборе с быстрой первой передачей после подбора.

3. Защитные упражнения один против двоих и двое против троих.

4. Комбинации в быстром прорыве и возможные окончания.

Прежде всего я хочу определить, как будут начинаться и заканчиваться взаимодействия, а уже потом развиваю необходимые навыки. Затем я ставлю кого-нибудь сделать дальний бросок, и команда развивает атаку быстрым прорывом в соответствии с тем, кто и как овладел мячом при подборе. Это заставляет игроков реагировать, поскольку они не знают направления отскока, да и вообще, будет ли мяч забит. Им надо оценить возникшую ситуацию и максимально быстро перевести мяч в зону нападения.

Как только реакция «автоматизируется», можно добавить в упражнения защиту. Защитники должны препятствовать определенным взаимодействиям, заставляя нападающих выбирать другие.

Я использую защиту следующим образом:

1. Игрок, выполнявший бросок, произвольно действует как защитник.

2. Игрок, выполняющий бросок, действует в защите от одного до другого круга области штрафного броска, и два его партнера помогают ему, каждый на своей половине площадки.

3. То же, что и в предыдущем случае, но помогают по два партнера на каждой половине площадки.

4. Бьющему помогают защищаться три партнера по всей площадке.

5. Играют полные команды. При каждом овладении мячом каждая команда развивает быстрый прорыв, а другая играет в защите.

Быстрый прорыв — «непрерывка» в пятерке (рис. 392). 1 бросает мяч в щит, 2 подбирает его и передает игроку 3 или 5, а 4 ставит заслон тому из них, который не получил передачи от 2. В иллюстри-

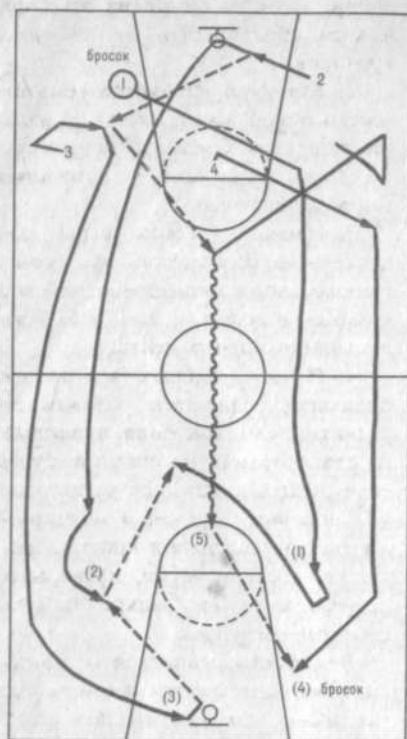


Рис. 392

руемом примере 2 передает мяч игроку 3, а 3 — игроку 5, который быстро ведет его вдоль площадки. 3 и 4 формируют вместе с 5 первую линию атаки, а 1 и 2 нападают во втором эшелоне, справа и слева от 5. Когда 5 достигает области штрафного броска, он передает мяч на край, игрокам 3 или 4, и остается на месте. Край без мяча подбирает мяч при отскоке и передает его игроку 1 или 2, а 5 ставит заслон тому из них, кто не получит мяча. Атака развивается в обратную сторону по тому же принципу, но теперь игроки поменялись местами.

В нашей команде, состоящей из 15 человек, одна пятерка в течение нескольких минут выполняет это

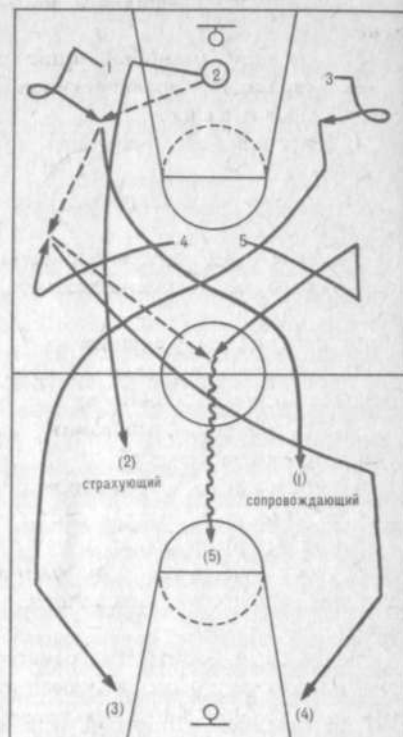


Рис. 393

задание, вторая отдыхает, а третья бьет штрафные.

Быстрый прорыв — командные действия (рис. 393). Игроки должны научиться строить атаку, правильно заполняя места в ходе движения, после овладения мячом при отскоке или после забитого. Разные варианты взаимодействия при этом описаны в разделе, посвященном быстрому прорыву.

Учебные игры

Учебные игры являются жизненно важной частью тренировочной программы.

Такие игры на половине площадки необходимы для совершенствования:

- 1) основного командного нападения;
- 2) основной командной защиты;
- 3) удержания уравновешенной расстановки и расчета;
- 4) действий в стандартных положениях;
- 5) защиты в стандартных положениях.

Учебные игры по всей площадке необходимы для совершенствования:

- 1) физической кондиции;
- 2) быстроты перехода от нападения к защите и наоборот;
- 3) быстрого реагирования на любые изменения в игре;
- 4) привыкания к условиям реальной игры;
- 5) быстрого прорыва;
- 6) всех моментов, отмеченных для учебных игр на половине площадки.

Я бы хотел повторить некоторые положения, очень важные, на мой взгляд, для нашей программы учебных игр.

1. Специальное ударение делается поочередно на защите и нападении,

хотя ни одной из этих фаз нельзя пренебрегать ни на одной тренировке.

2. Когда определяется семь или восемь основных игроков, они должны получать большую практику в учебных играх как в нападении, так и в защите.

3. Именно учебные игры дают лучшие возможности для совершенствования взаимодействия всей команды в целом, и это необходимо постоянно подчеркивать.

4. В ходе учебных игр по всей площадке создаются условия для развития: самоконтроля, правильного реагирования на спорные судейские решения, навыков распознавания голевых передач и поддержки партнеров, избегания критицизма в отношении партнеров, правильного реагирования на редкие или необычные ситуации.

Эти психологические и эмоциональные качества так же необходимы игроку для достижения максимума своих потенциальных возможностей, как и физические качества.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию	5	Командное нападение	75
Тренер	7	Борьба за овладение мячом . .	139
Общие проблемы тренировки . .	11	Защита в баскетболе	146
Индивидуальное нападение . . .	41	Набор упражнений	187

Для специалистов и любителей баскетбола

Джон Вуден

СОВРЕМЕННЫЙ БАСКЕТБОЛ

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич*
 Редактор *Н. С. Новожилова*
 Художник *В. Галкин*
 Художественный редактор *В. А. Жигарев*
 Технический редактор *О. А. Кудикова*
 Корректор *З. Г. Самылкина*

ИБ 2231. Сдано в набор 30.01.87. Подписано к печати 17.09.87. Формат 60×90/16.
 Бумага ки.-журн. Гарнитура Таймс. Офсетная печать. Усл. п. л. 16,0. Усл. кр.-отт. 16,5.
 Уч.-изд. л. 18,28. Тираж 50 000 экз. Издат. № 7644. Заказ № 81. Цена 1 р. 30 к.
 Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 101421, Москва, Каляевская ул., 27.
 Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.