**Тамбовское Областное Государственное Бюджетное**

**Професиональное Ообразовательное Учереждение**

**"Многоотраслевой колледж"**

**методическая разработка**

**ТАКТИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

Выполнила: преподаватель физической культуры

Загородникова Т. И.

Моршанск 2017

**Введение.**

Тактика игры —   это рациональное, целенаправленное использование способов и форм ведения спортивной борьбы с учетом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства. Другими словами, это адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники игры. Обучение рациональной технике основных игровых приемов на учебных занятиях по баскетболу не должно быть самоцелью, так как даже самая совершенная техника не гарантирует успеха в игровом противоборстве с соперником. Наряду с уровнем владения техникой игры не менее важным представляется еще один аспект подготовленности занимающихся —   тактическая выучка.  
 Каждый технический прием или сочетание приемов в игре применяется в конкретной ситуации: на определенном участке площадки, при определенном расположении игроков своей команды и соперников, на определенной стадии развития атакующих или защитных действий, в борьбе с определенным противником, в контексте текущего счета и т.д. Именно адекватность и своевременность использования в пространстве и во времени того или иного элемента технического арсенала предопределяют результативность игровых действий отдельных игроков, а степень взаимопонимания и уровень слаженности взаимодействий между членами команды — командный результат в данном игровом эпизоде и в игре в целом.  
 Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

**Содержание**

Введение 2

1. Основныепонятия. 4

2. Классификация тактики игры. 5

3. Технология обучения тактическим действиям. 8  
  
 4. Обучение индивидуальным тактическим действиям. 10

4.1. Действия игрока без мяча. 10

4.2. Обучение выходу для получения мяча. 12

5. Обучение групповым и командным тактическим действиям. 14

6. Совершенствование тактической подготовки. 17

7. Комплектование команды и ведение игры. 18

Заключение. 23

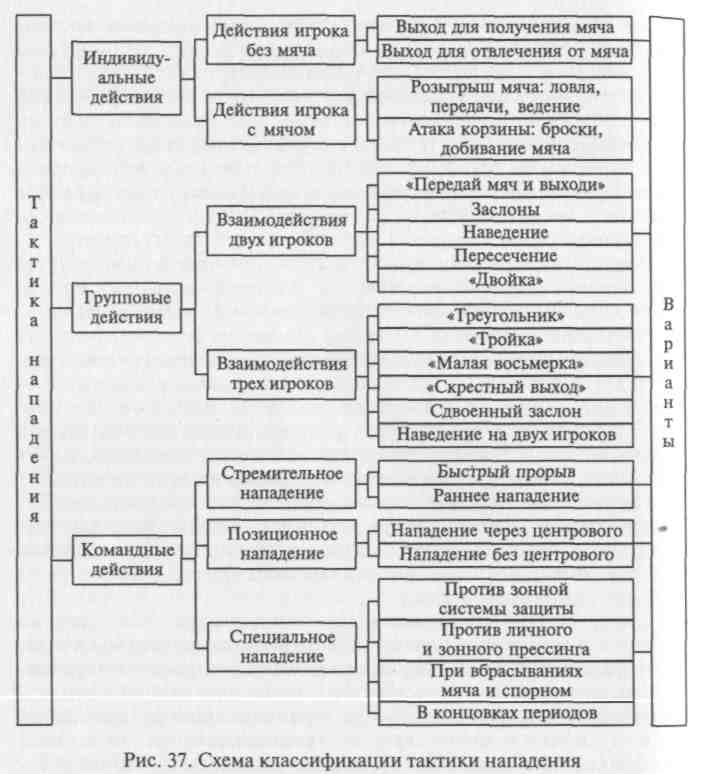
Литература. 24

**1. Основные понятия.**

Процесс обучение тактике игры должен быть специально организован. Если   в процессе обучения технике игры занимающиеся осваивают структуру движений, игровые умения и навыки, то   в ходе освоения тактики игры они получают знания и умения применения этих навыков в конкретных условиях с целью достижения победы   над потенциально возможным или конкретным противником.  
 Уровень тактической оснащенности игроков создает предпосылки для максимального использования в игре их технического потенциала. В то же время, чем совершеннее техника баскетболиста, тем больше возможностей для расширения его тактической подготовленности, выработки разнообразной командной тактики.  
 Существование столь тесной и взаимообусловленной связи между техникой и тактикой игры в баскетбол позволило   при характеристике индивидуальной активности игроков ввести специальное понятие —   техникотактическое действие. Оно рассматривается как структурный элемент игровой деятельности отдельных игроков.  
 Взаимно скоординированные и согласованные в пространстве   и во времени   технико-тактические действия нескольких игроков   одной команды определяются   как   тактическое взаимодействие.  
 А   при характеристике целостных командных действий используется термин   система игры, подразумевающий специфическое взаиморасположение и взаимодействия всех игроков команды, объединенные единой целевой направленностью (например, система игры в нападении с одним центровым; личная система игры в защите и т. п.). Подчеркивается взаимосвязь и согласованность действий всех игроков в рамках единой концепции ведения игры.  
 Структурной единицей командных действий в нападении   является   комбинация — это заранее разученные и целенаправленные взаимодействия нескольких или всех игроков в пределах конкретной системы игры, направленные на создание благоприятных условий для завершения атаки.  
 Существует также термин   форма ведения игры — это   внешнеепроявление действий команды в рамках решения определенных тактических задач. Форма ведения игры может быть активной или пассивной,   что проявляется в наступательном или оборонительном характере действий команды. Примером   активной формы ведения игры в защите могут служить агрессивные действия по всей площадке или на отдельных ее участках (личный или зонный прессинг) с постоянным «давлением» на мяч, оттеснением соперника с мячом в нужном направлении и в определенное место с дальнейшей организацией группового отбора. В нападении это стремительный переход к атакующим действиям при овладении мячом с последующей организацией скоростной атаки. При пассивных формах ведения игры в защите команда предоставляет соперникам свободу действий за пределами возможных прицельных бросков мяча, а в нападении предпочитает длительный розыгрыш мяча с использованием многоходовых комбинаций.  
 Бесконечному многообразию возможных игровых ситуаций в баскетболе соответствует наличие многочисленных адекватных тактических действий отдельных игроков, группы игроков и команды в целом. Их можно систематизировать согласно общим признакам.

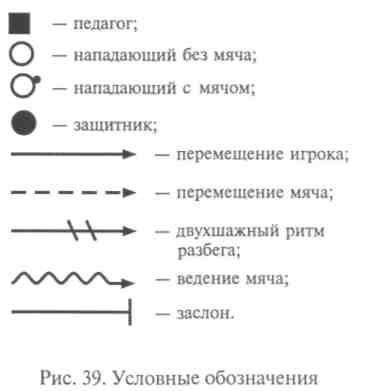
2. **Классификация тактики игры.**

В соответствии с основным содержанием игры тактика делится на тактику нападения и защиты. Каждый раздел ее подразделяется на группы в зависимости от принципа организации действий игроков: индивидуальные, групповые и командные. В свою очередь, каждая из групп, исходя из форм ведения игры, делится на виды (например, индивидуальные действия в нападении могут быть действиями игрока без мяча и действиями игрока с мячом). В зависимости от конкретного содержания игровых действий виды подразделяются на способы. Способы, имеющие различные особенности выполнения, обусловливают проявление вариантов. Например, одним из способов позиционного нападения является система нападения через центрового игрока. Исходя из количества центровых, одновременно оперирующих на поле, эта система может располагать тремя вариантами нападение через одного центрового; через двух и через трех центровых.

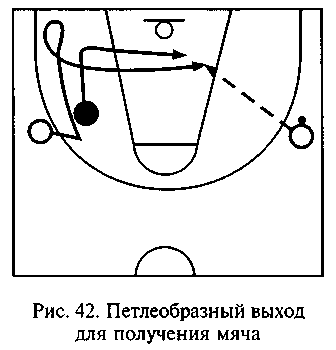


  
  
 Необходимость эффективной организации действий команды требует распределения функций между игроками. Тем самым конкретизируются задачи и роль каждого находящегося на площадке игрока при организации атакующих и защитных действий.  
 В современном баскетболе принято следующее   распределение игроков по функциям (амплуа): защитники, форварды, центровые.  
 Основные обязанности   защитников — четкое руководство действиями партнеров в нападении, а также готовность к завершению атаки позиционным броском или стремительным проходом к корзине; в обороне — сдерживание быстрой контратаки соперников в случае потери мяча, действия на переднем рубеже защиты у своей корзины.  
 Форварды   должны обладать хорошей маневренностью, умением результативно атаковать с дальних и средних позиций, обострять игру вблизи корзины соперников за счет собственного скоростного прохода или нацеленной передачи центровому. Помимо этого они обязаны грамотно осуществлять защитные действия на своих позициях и обеспечивать вместе с центровым подбор мяча на обоих щитах.  
 Центровые —   наиболее высокорослые и мощные игроки в команде, призваны таранить оборону соперников на ближних подступах к их щиту, а также «цементировать» оборону собственной корзины: они играют основную роль при борьбе за отскок, при добивании мяча и накрывании бросков соперников.  
 Количество игроков по функциям на площадке в ходе игры может меняться в зависимости от избранной командой системы игры и складывающейся в матче ситуации.

Развитие баскетбола требует постоянной универсализации игроков различного амплуа. Что и наблюдается в игре спортсменов высокого класса. Так, современные центровые не только достаточно уверенно чувствуют себя вблизи от чужой корзины, но и успешно завершают атаки дистанционными бросками, достаточно хорошо владеют ведением мяча и острыми атакующими передачами. В то же время защитники кроме выполнения своих традиционных обязанностей способны атаковать через высокорослых игроков броском мяча из-под кольца после скоростного «кинжального» прохода, а также активно и небезуспешно бороться за отскок и добивание мяча у щита соперников. Форварды при необходимости могут с успехом выполнять некоторые функции как защитников, так и центрового.  
 В связи с этим наблюдается тенденция   дифференциации функций   внутри традиционных игровых амплуа.   Так, среди   защитников **стали выделять**   разыгрывающего первого номера,   т. е. дирижера или главного диспетчера плеймейкера команды, и   атакующего защитника второго номера,   основного поставщика трехочковых попаданий. Среди   нападающих **— легкого форварда третьего номера**   — игрока «периметра», более склонного к активной игре на дальних подступах к корзине соперника; и   тяжелого форварда четвертого   номера,   больше тяготеющего к игре на позиции центрового, но выгодно отличающегося от него высокой маневренностью. В свою очередь,   центровые **пятые номера** кроме выполнения своих основных, традиционных функций способны также эпизодически сыграть на любой из вышеперечисленных позиций, если того требует складывающаяся игровая ситуация.  
 Благодаря данной тенденции современная игра отличается высокой зрелищностью и повышенной динамичностью.  
 И все же полная универсализация в баскетболе не возможна в силу кардинального различия функциональных и психофизиологических особенностей игроков разного роста, а соответственно разных игровых функций, их индивидуальных способностей к решению конкретных задач соревновательного противоборства. *Только*   рациональное сочетание игровой специализации и универсализа­ ции создает предпосылки эффективной командной игры.  
  
 **3. Технология обучения тактическим действиям.** Обучение тактике игры начинают по мере овладения занимающимися техникой нападения и защиты.  
Как и при изучении техники баскетбола, первенство отдается игровым действиям в нападении. А на этапе их совершенствования обучают тактическим контрдействиям в защите.  
 Основу успешных тактических действий баскетболиста в игре составляют уровень развития специальных качеств и способностей (быстроты простых и сложных реакций, ориентировки в пространстве; быстроты тактического мышления и ответных действий и т.п.); степень владения основными приемами техники и умение гибко использовать их в изменяющихся условиях; диапазон тео­ретических знаний по тактике игры.  
 Действия отдельных игроков служат структурными элементами тактических взаимодействий группы игроков и команды в целом. Здесь результативность обеспечивается взаимопониманием и согласованностью действий всех партнеров.В процессе обучения каждому разделу тактики игры условно выделяют несколько этапов. **На первом этапе** ведется   работа по развитиюу занимающихся   специфических качеств и способностей,   которые составляют основу успешных тактических действий. Ведущее место здесь занимают подготовительные упражнения для развития быстроты реакций и ориентировки; упражнения на переключение от одних двигательных действий к другим, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.  
**На втором этапе**в ходе совершенствования технических приемов целенаправленно   формируются тактические умения, *т. е.*   разучиваются индивидуальные тактические действия.  
 Ученикам рассказывается о назначении и возможных условиях выполнения изучаемых приемов. По мере усвоения основ движения в упрощенных условиях прием выполняется в вариативных ситуациях: в ответ на звуковые или зрительные сигналы; в ответ На изменение расположения соперников или партнеров; в ситуации выбора ответных действий только на определенные сигналы и т.п. Далее условия усложняются введением различного рода помех. Вначале пассивного характера, а затем с постепенным увеличением активности противодействия. Поиск рациональных спосо­бов преодоления этих помех и многократное повторение правильно выбранного способа действий составляют основу формирования индивидуальных тактических умений. Затем они закрепляются в условиях игрового единоборства.  
 **Третий этап** обучения тактике игры направлен на   усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков.  
 Любое групповое действие игроков разучивается в следующей последовательности:  
 - рассказ и показ на схеме или демонстрационной доске взаимодействий нескольких игроков;  
- разучивание направления, характера перемещений и содержания действий каждого игрока непосредственно на площадке в условиях пассивного противодействия соперника и в замедленном темпе;  
 - воспроизведение взаимодействия на контролируемой скорости и с ограниченной активностью соперника, задаваемой педагогом;  
 - то же, но с активным противодействием в игровых условиях на ограниченном участке площадки;  
 - выполнение изучаемого взаимодействия в двусторонней учебной игре без каких-либо ограничений активности нападающих и защитников.



**4. Обучение индивидуальным тактическим действиям.  
  
 Нападение** — основная функция команды в процессе игры. От планирования, организации и реализации атакующих действий зависит результативность и в решающей степени конечный результат спортивного поединка.  
 Тактика нападения многообразна. Чем шире арсенал тактических знаний, умений и навыков отдельных игроков и команды в целом, тем больше возможностей выбрать и рационально построить тактику игры против конкретного соперника, добиться желаемой победы над ним.  
Обучение основам тактики нападения предполагает освоение занимающимися базовых индивидуальных, групповых и командных действий в необходимом объеме.  
 Каждый игрок на площадке должен уметь ориентироваться в изменяющейся игровой обстановке и рационально действовать в рамках избранной его командой тактики ведения игры. Для этого необходимы умения постоянно контролировать складывающуюся на площадке ситуацию, быстро анализировать ее, мгновенно принимать оптимальные решения и незамедлительно действовать.  
 Уровень индивидуального тактического мастерства игроков определяет результат коллективных действий.  
 В соответствии с принятой классификацией тактики баскетбола среди индивидуальных действий нападения выделяют действия игрока без мяча и с мячом.  
  
 **4.1. Действия игрока без мяча.** Действия игрока без мяча могут быть направлены на освобождение от опеки защитника и выход на удобную позицию для получения мяча либо для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера.  
 С их помощью можно также совершить   отвлекающий маневр — выход для отвлечения внимания обороняющихся от мяча. Тем самым можно освободить для партнера участок площадки и создать ему выгодную ситуацию для обыгрыша соперника «один в один».

*Выход для получения мяча* производится по ходу развития атаки. Он осуществляется перед соперником или за его спиной.  
 Учитывая характер изменения направления передвижений на площадке, выделяют несколько вариантов выхода на свободное место. Это — V-образный выход, S-образный выход, петлеобразный выход и круговой выход.  
 Выход производится с места и в движении с помощью приемов перемещений и финтов.  
 Для осуществления   выхода с места нападающий предварительно выбирает такую исходную позицию, которая обеспечивает хороший зрительный контроль над игровой ситуацией и одновременно затрудняет его защитнику. Далее за счет вышагивания в сторону, противоположную планируемому выходу, игрок сближается с соперником и, резко изменив направление своего движения с помощью скрестного шага, освобождается от его опеки. Возможно выполнение и других финтов с использованием поворота или повторного вышагивания. Эффективность данного технико-тактического действия зависит от правдоподобности избранного обманного движения, неожиданности начала ухода, быстроты и своевременности самого выхода.  
  
  
  
V-образный выход Петлеобразный выходдля получения мяча  
  
для получения мяча  
  
  
  
Круговой выход для Sобразный выход для получения мяча

получения мяча

  
   
 *Выход в движении* производят благодаря изменению темпа бега или направления передвижений. Здесь используется так называемый «рваный бег» либо сочетание повторных финтов в одном или в разных направлениях.  
 Выход для овладения отскоком мяча осуществляется в завершающей фазе атаки при борьбе на щите противника после неудачного броска партнера. Успешность этого технико-тактического действия без мяча определяется как описанными выше способами обыгрыша защитника, так и прогностическими способностями нападающего, его умением быстро и точно определить вероятное направление и дальность отскока.  
 Помимо направления отскока мяча может изменяться и его дальность. В зависимости от удаленности броска от корзины, некоторых биомеханических характеристик совершаемого броскового движения, траектории полета мяча   отскок может быть ближним, средним и дальним.  
 Следовательно,  результативность выхода для овладения отскоком обусловлена, прежде всего, быстротой оценки условий и стилем исполнения броска.  Первостепенное значение имеют также напористость и агрессивность действий нападающего при борьбе за выгодную позицию под щитом соперников.   Способы же освобождения от опеки защитника остаются идентичными действиям при выходе для получения мяча от партнера: V-образный выход, S-образный выход, петлеобразный выход и круговой выход. Значительно уменьшается лишь амплитуда маневрирования. А сигналом для начала обыгрыша защитника служит момент подготовки броска партнером или непосредственно выпуск мяча. В случае нападающий стремится сблизиться с опекуном и благодаря финту с последующим уходом первым устремится в точку предполагаемого отскока, оставив его за спиной. В случае нападающий, избегая блокирующих действий защитника, чаще всего отступает от него на полшага (разрывает дистанцию), чтобы тут же совершить стремительное зашагивание или забегание к щиту   и занять выигрышную позицию. При этом он должен прийти в устойчивое положение и быть готовым к физическому давлению в спину со стороны соперника. Поэтому располагаться нужно на расставленных, оптимально согнутых ногах, заряженных на мощное выталкивание, с поднятыми на высоту плеч руками и выставленными в сторону локтями с целью овладеть отскочившим мячом в высшей точке его полета. Эффективное выполнение данного технико-тактического действия сопровождается подбором   и добиванием мяча в корзину либо его откидкой партнеру для продолжения атаки.  
 Выигрыш «чужого щита» во многом определяет конечный результат игрового соперничества. Этому компоненту спортивного мастерства уделяют значительное внимание при подготовке квалифицированных баскетболистов.  
Передвижения баскетболиста в нападении должны носить осмысленный характер. Бесцельная, хаотичная смена позиций не при­ несет стабильного успеха. Своевременность и рациональность — основные слагаемые результативной «игры без мяча».   Искусству передвижений и освобождения от опеки соперников необходимо обучать с первых же занятий баскетболом.  
  
 **4.2. Обучение выходу для получения мяча.**

Объяснение и показ разновидностей технико-тактического действия в конкретной игровой ситуации.  
 Рывки по звуковым и зрительным сигналам из различных и.п.: стоя лицом, спиной или боком к направлению движения; сидя на полу (ноги вместе, ноги врозь, согнув ноги); лежа на спине или на груди; стоя на коленях   и   т.п.  
 То же, но в ситуации выбора: при меняющихся подаваемых сигналах занимающиеся стартуют только по одному из них (например, педагог дает длинный или короткий свисток — стартовать можно только по короткому, или стартовым сигналом является только поднятая вверх правая рука преподавателя и т.п.).  
 Освобождение от опеки пассивного защитника с места после финта вышагиванием, скрестным шагом или поворотом.  
 То же, но с получением мяча от партнера после освобождения от защитника.  
 То же, что в упр. 4 и 5, но при активном противодействии защитника.  
 Выполнение выхода на свободное место с получением мяча от партнера в сочетании с другими игровыми приемами: выход— остановка с ловлей мяча—бросок с места или в прыжке; выход — бросок в движении; выход—проход-бросок; выход—проход — остановка после ведения — бросок с места или в прыжке; выход-проход—передача-«откидка» партнеру и т.п.  
 Освобождение от пассивной опеки защитника в движении: соперник передвигается бегом спиной вперед или отступает приставными шагами в стойке с выставленной вперед ногой, нападающий осуществляет выход за счет смены темпа движения или за счет сочетания финтов;  
 То же, но с получением мяча от партнера после успешного выхода.  
 То же, но в сочетании с другими игровыми действиями после получения мяча от партнера: передачей, ведением или броском.  
 То же, что в упр. 8—10, но при активном противодействии соперника на указанных участках площадки.  
 Выполнение изучаемого действия игрока без мяча в подвижных и подготовительных к баскетболу играх: «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч ловцу» и др.  
 Выполнение разновидностей выхода в упражнениях игрового противоборства и в учебных двусторонних играх без ограниче­ний в действиях нападающих и защитников.  
 Обучение выходу для овладения отскоком мяча.  
 Объяснение и показ разновидностей изучаемого технико-тактического действия без мяча.  
 Повторное выполнение выхода для овладения отскоком мяча с заданной позиции при серийных бросках с различных точек по отношению к корзине.  
 То же, но после обыгрыша финтом условного защитника.  
 То же, но преодолевая пассивное сопротивление защитника.  
 То же, что в упр. 2 —4, но чередуя и. п. нападающего относительно щита соперника.  
 То же, но при ограниченной активности защитника.  
 Выполнение разновидностей выхода для овладения отскоком в условиях игрового противоборства «нападающий —защитник» без каких-либо ограничений в их действиях (броски выполняет третий игрок).  
 То же, но в соревновании на результативность действий по овладению мячом при борьбе за отскок.  
 То же, что в упр. 2 — 8, но в сочетании с другими игровыми действиями после овладения отскоком: добивание мяча в корзи­ну, откидка мяча партнеру на бросок, выведение мяча на «периметр» атаки.

Ситуативное выполнение разновидностей изучаемого технико-тактического действия в вариативных условиях игрового противоборства: 2x1, 2x2, 3x2, 3x3 и т.д.  
 Организационно-методические указания.  
 При освоении выхода использовать короткие рывки (2 —5 м); выполнять их на ограниченных участках площадки.  
 Для обозначения позиций пассивного защитника на начальной стадии обучения задействовать переносные тренировочные стойки или их аналоги; варьировать исходные позиции нападающих и защитников.  
 Активность вводимого в упражнения защитника увеличивать постепенно: вначале разрешать активно противодействовать только одному из маневров нападающего (например, выходу атакующего игрока за спину нападающего для получения мяча от парт­нера и не реагировать на его выход перед собой и т.д.); затем снимать все ограничения, предоставляя возможность для осуществления единоборства в условиях, приближенных к игровым.  
 Упражнения целесообразно выполнять фронтально в парах   о   сменой ролей после каждого выхода или после серийного поторения задания.

При   выполнении разновидностей выхода:  
 -финт вышагиванием (скрестным шагом или поворотом) выолнять естественно: ложный показ осуществлять головой и тулоищем с переносом веса тела на впередистоящую ногу так, чтобы защитник поверил и начал движение в сторону, противоположную задуманному выходу;  
 выход осуществлять решительным рывком на свободное место;  
 обыгрывать защитника за счет смены ритма движений: финт — медленно, чтобы соперник успел среагировать на него, выход — максимально быстро, не давая ему шанса на своевременный ответный ход;  
 идти к мячу решительно и агрессивно, не боясь возможного контакта с соперником;  
 своей активностью, постоянной угрозой обыгрыша защитника без мяча держать соперника в состоянии психологического напряжения.

При   выполнении выхода для получения мяча:  
 в и. п. не находиться на пути возможной передачи мяча другому партнеру;  
 освобождение от защитника начинать со сближения с ним;  
 для получения мяча как ориентир использовать дальнюю от защитника руку;  
 открываться своевременно, т. е. в момент, когда партнер готов к передаче; избегать необоснованного скопления нападающих вблизи от мяча.

При   выполнении выхода для овладения отскоком:  
 - начало действия осуществлять в момент подготовки броска партнером или непосредственно в момент выпуска им мяча;  
 - для нейтрализации блокирующих действий защитника использовать обманные движения или быстрое отшагивание назад с последующим рывком на место предполагаемого отскока мяча;  
 - для определения возможного направления и дальности отскока руководствоваться установленными статистическими закономерностями и собственной интуицией;  
- оказывать физическое и психологическое давление на защитника с целью занять наиболее выгодную позицию для борьбы за отскок;  
 - выход для овладения отскоком мяча совершать с поднятыми вверх руками: локти держать на уровне плеч.

При овладении мячом после освобождения от опеки защитника и выхода на свободную позицию быстро принимать адекватное игровой ситуации решение и без промедления начинать последующее игровое действие: проход, бросок, добивание мяча в корзину, откидку мяча партнеру и т. п.

**5. Обучение групповым и командным тактическим действиям.**

Наиболее важными групповыми тактическими действиями в нападении и защите являются взаимодействия двух и трех игроков.

Рекомендуется следующая последовательность при изучении этих взаимодействий в нападении: взаимодействие двух игроков "передал мяч - выйди"; взаимодействие трех игроков в треугольнике; заслон внутренний и наружный; заслон с сопровождением; наведение; "тройка", пересечение; малая восьмерка; скрестный выход.

Простые схемы расстановки игроков можно изучать в упражнениях по технике, где имеются сочетания приемов и финтов. Так, например, в упражнениях, где применяютсяведение-передача", занимающиеся знакомятся спередвижением, характерным для первого взаимодействия игроков (игрок задней линии - центровой при позиционном нападении), при сочетании приемов "ведение-бросок" создается расстановка для взаимодействия трех игроков ("тройка") и т.п.

Далее все способы взаимодействия двух и трех игроков изучаются в виде поточных упражнений, в которых главное внимание направлено на воспитание порядка и схем действий партнеров. Примерные упражнения:

1. Два игрока, передавая друг другу мяч, передвигаются к противоположному щиту и заканчивают упражнение броском мяча в корзину ("передал мяч - выйди"). При этом можно использовать следующие варианты выхода игрока на свободное место:

а) передать мяч по диагонали и выбежать вперед вдоль боковой линии; б) передать мяч выбежавшему вперед партнеру и перебежать перед ним на ту же сторону для получения мяча; в) передать мяч и выбежать на ту же сторону, но сзади партнера с мячом, получить от него обратную передачу и с ведением выйти у него из-за спины вперед. 2. Три игрока образуют треугольник. При передачах мяча игроки меняются местами. Положение треугольника должно создаваться игроками, свободными от мяча. Как только мяч оказывается у одного из игроков, двое других выбегают вперед с разных от него сторон. Таким образом, если сделать три передачи, то получится замкнутый треугольник. Способы передачи определяются тренерами. При смене мест передачу можно выполнять в тот момент, когда партнер займет свое место, или несколько раньше - на выход.

2. Группа построена за лицевой линией площадки в две колонны. Три игрока встают лицом к колоннам так, что один из них находится в центральном круге, а двое других в полукругах обеих областей штрафного броска. Каждая пара (из колонн) передает мяч последовательно игрокам, расположенным указанным способом вдоль площадки, и выполняет мимо них скрытый выход с последующим броском мяча в корзину на противоположной стороне площадки. Затем игроки передают мяч в одну из колонн, а сами меняются местами (колоннами). Баскетболисты стоящие на площадке, периодически меняются по указанию педагога.

После того, как занимающиеся усвоят последовательность действий, в упражнение вводят одного защитника, который оказывает сначала пассивное, а затем и активное сопротивление. Затем число нападающих и защитников уравнивается. Упражнение повторяется в условиях пассивного противодействия защитников, а затем защитники получают задание оказывать нападающим активное сопротивление.

Для овладения способами защитных взаимодействий рекомендуется следующая последовательность: подстраховка и смена подопечными; переключение при заслонах; проскаль­зывание.

Дальнейшее изучение взаимодействий двух и трех игроков в нападении и защите проводится в игровых упражнений 2x2 и 3x3, на одной половине площадки и в учебных играх. В упражнения и учебные игры целесообразно вводить поощрения, побуждающие игроков использовать разученные взаимодействия в выгодных ситуациях. Например, если в результате проведенного взаимодействия мяч заброшен в корзину, то вместо двух очков команде засчитывается четыре.

Для того, чтобы команда во время учебной игры могла использовать индивидуальные особенности отдельных игроков, а также изолировать наиболее опасных участников противо­положной команды, ей следует давать специальные задания в нападении и защите. При этом одна команда не должна знать о том, какое задание дано другой, иначе теряется его смысл.

При обучении командным действиям (системам игры) рекомендуется сохранять следующую последовательность: овладение навыками действий в системе позиционного нападения через центрового игрока; основными действиями при системе быстрого прорыва; личной системой защиты в области штрафного броска; прессингом на своей половине площадки; личным прессингом по всей площадке; вариантами зонной системы защиты.

Овладение тактическими системами связано с определением игровых функций баскетболистов. Каждый занимающийся обязан овладеть в равной степени точными передачами мяча; разнообразным ведением; эффективными бросками мяча в корзину с различных дистанций, с места, в движении, в прыжке и т.д. Игрок должен уметь владеть индивидуальными действиями и групповымивзаимодействиями, уметь нападать изащищаться. Только после этого следует переходить к его отчетливо выраженной игровой специализации.

Чтобы избежать ограничений функций, следует через определенные небольшие промежутки времени (6-7 мин.) переводить защитников в нападение, а нападающих - в защиту.

Взаимодействием двух и трех игроков занимающиеся должны овладеть в связи с расстановкой и передвижениями, ха­рактерными для позиционного нападения через центрового игрока. В этой системе нападения, сохраняя деление игроков на нападающих и защитников, следует распределить функции между нападающими -два крайних игрока и центровой. Упражнения здесь будут строиться с учетом особенностей взаи­модействия защитника с крайним нападающим, крайнего нападающего с центровым, защитника с центровым и т.д.

Овладение таким взаимодействием двух игроков, как пересечение, характерно для успешного проведения эшелонированного быстрого прорыва.

Занимающиеся должны изучать целесообразное расположение игроков и их взаимодействие в начальной фазе быстрого прорыва и при его завершении.

Упражнения, которые применяются в данном случае, должны проводиться вначале при пассивном, а затем активном противодействии условного противника. Последовательность введения противодействия имеет следующую специфику: сначала создается численное преимущество нападающих над защитниками в завершающей фазе быстрого прорыва в ситуации 2x1 и 3x2; затем - численное равенство нападающих и защитников, которые быстро возвращаются к своему щиту вместе с нападающими и оказывают им пассивное сопротивление как в начальной, так и в завершающей фазе прорыва; при численном равенстве защитники возвращаются к своему щиту, оказывают пассивное сопротивление в начальной фазе быстрого прорыва и активное сопротивление в заключительной фазе; при численном равенстве защитники оказывают активное противодействие как в начальной, так и в заключительной фазе быстрого прорыва, используя подстраховку, смену подопечными и проскальзывание.

Овладение системой зонной защиты начинается с изучения вариантов расстановки игроков и способов их перемещенияв зависимости от направления передач мяча, выполняемых противниками. После объяснения и показа игроки на половине площадки занимают исходное положение, соответствующее изучаемому варианту. Нападающая команда, стоя на месте, передает мяч с одного края площадки на другой, а защитники передвигаются в зависимости от направления по­лета мяча. Затем нападающие в зависимости от разучиваемой комбинации нападения против зонной защиты стремятся войти с мячом в область штрафного броска и бросить мяч в корзину с определенного места. Защитники активно противодействуют им, перемещаясь в самые опасные участки зоны. В заключение учебной игры баскетболисты овладевают последовательным построением вариантов зонной защиты против быстрого прорыва.

Процесс овладения личным прессингом начинается с изучения личной защиты на своей половине площадки. Особое внимание должно быть направлено на плотное держание противника и четкое переключение при заслонах. Когда плотная защита выдвигается вперед на три четверти поля, игроки передней линии защиты изучают способы противодействия противнику, ведущему мяч, используют групповой отбор мяча. Игроки задней линии защиты изучают способы подстраховки и выбора позиции для перехвата длинных передач мяча. В заключение используется прессинг по всему полю, в ходе которого игроки передней линии защиты изучают способы взаимодействия, затрудняющие противнику вбрасывание мяча и развитие быстрого прорыва, а игроки задней линии защиты -подстраховку, переключение и групповой отбор мяча.

После того, как занимающиеся овладели способами взаимодействий двух и трех игроков в связи с расстановкой и функциями, присущими системам игры в нападении и защите, следует приступать к разучиванию тактических комбинаций.

При обучении какой-либо комбинации (например, при разучивании комбинаций с применением заслонов) можно пользоваться поточным методом. Каждая комбинация должна выполняться как можно точнее, поэтому для ее разучивания рекомендуются такие этапы:

1. Объяснение сути комбинации, в каких случаях она применяется (это лучше всего показать на чертеже или макете площадкис передвижными фигурами).

2. Игроки занимают определенные места на площадке, педагог показывает выгодные для них технические приемы и направление перемещения. После этого игроки в медленном темпе повторяют просмотренную комбинацию несколько раз.

3. По количеству нападающих, проводящих комбинацию, защитники располагаются на площадке так, чтобы их приходилось обходить при передачах мяча или ведении. Защитники действуют пассивно, не вмешиваясь в действия нападающих.

4. Такое же построение, но защитникам разрешается перехватывать мяч, не выбегая далеко.

5. Обе группы находятся в равных условиях. Нападающие проводят комбинацию, защитники препятствуют этому, свободно перемещаясь по всей площадке. В данном случае полезно дать задание и защитникам, чтобы они не просто оказывали противодействие, а проводили определенную комбинацию.

Одновременно с основной комбинацией следует изучать и ее варианты. Итак, на основании того, что тактика игры лучше и быстрее усваивается в игровой обстановке, тактические комбинации следует проводить, используя игровой метод.

**6. Совершенствование тактической подготовки.**

В процессе обучения тактике выделяют две важнейшие стороны подготовки спортсмена - теоретическую и практическую.

Теоретическая подготовка предусматривает использование всех форм самостоятельной работы баскетболиста, напри­мер, изучение особенностей тактики игры по литературным источникам и киноматериалам, обобщение собственных наблюдений на соревнованиях и в процессе учебно-тренировочных занятий, изучение особенностей судейства, правил игры и т.п.

Внимание баскетболиста должно быть направлено на тщательный и детальный анализ собственного опыта тактической подготовки и участия в соревнованиях.

Анализ материалов личного дневника спортсмена дает возможность сопоставить особенности тактической подготовки в различные периоды и на различных этапах тренировки, определить возможные недостатки и сделать конкретные выводы на будущее.

В ряде случаев рекомендуется поручать игроку самостоятельное составление индивидуального плана тактической подготовки. Конечно, такой план должен быть утвержден тренером и обсужден на собрании команды. При составлении такого плана баскетболист обобщает накопление им знания в области тактики и тактической подготовки.

При тактической подготовке  перед баскетболистом ставятся следующие взаимосвязанные задачи:

1. Развитие быстроты сложных реакций, ориентировки в сложных игровых условиях, сообразительности и творческой инициативы для решения разнообразных тактических задач.

2. Обучение индивидуальным тактическим действиям и простым групповым взаимодействиям с партнером в нападении и защите; обучение основным командным действиям в нападении и защите с определенной схемой расстановки игро­ков на площадке и определенными функциями.

3.Формирование умений эффективно использовать рациональные технические приемы и изученные тактические действия с учетом собственных сил и возможностей, условий соревнования и особенностей противника.

4.Развитие умения быстро и гибко переключаться в ходе игры от одних систем и вариантов командных действий к другим в зависимости от создавшейся обстановки.

Первые две задачи, как правило, решаются в процессе начального овладения тактикой баскетбола, а последующие - на протяжении многолетнего периода совершенствования баскетболиста в тактике игры.

Баскетболисту необходимо совершенствовать тактику игры в течение всего многолетнего периода участия в соревнованиях. Совершенствование тактики идет в основном по трем направлениям, а именно: в распределении сил и умений правильно сочетать периоды напряженной работы с активным отдыхом; в индивидуальных действиях и взаимодействиях с партнерами по команде; в гибком применении освоенных тактических систем, комбинаций и всех их вариантов.

Для успешного овладения всем вышеперечисленным материалом целесообразно использовать следующие методические приемы:

- включение в тренировочный процесс специальных заданий на точное выполнение избранного типа игры, на четкое проведение в игре различных взаимодействий с преодолением "сбивающих факторов";

- использование в игровых упражнениях и тренировочных играх неоднократных промежуточных финишей, т.е. использование умений баскетболиста "выложиться" в решающий момент встречи, вновь быстро мобилизовать силы и неоднократно повторить максимальные усилия, чтобы закрепить достигнутое преимущество;

- продление времени тренировочной игры до определенного результата (продленный финиш);

- последовательное введение в упражнения и тренировочные игры "свежих" или отдохнувших партнеров;

- неоднократное участие игрока в упражнениях с нагрузками, близкими к соревновательным, с периодическим снижением нагрузки или расслаблением;

- проведение тренировочных игр с партнерами, которые действуют по наиболее вероятному тактическому плану будущего противника;

- выделение игроку в общей тактической задаче конкретного задания, которое он должен решать самостоятельно и творчески;

- усложнение условий при проведении упражнений по тактике;

- периодическое введение в основной состав команды игрока из резерва с требованием точного выполнения разученных взаимодействий;

- переключение игроков от одних тактических комбинаций и вариантов к другим в зависимости от заранее обусловленных тренером сигналов;

- использование в тактической обстановке внезапных для игрока изменений, требующих быстрого и творческого переключения;

- проведение соревнований с разными противниками, значительно отличающимися друг от друга по характеру, стилю и способам ведения тактической борьбы.

**7. Комплектование команды и ведение игры.**

Одной из самых трудных и мучительных задач, стоящих перед тренером по баскетболу, является отсев игроков. Выполняя эту задачу, тренеру приходится исключать из команды юношей, имеющих желание играть, но не обладающих необходимыми способностями. Кроме отсева игроков перед тренером стоит задача комплектования отдельных звеньев команды и отбора лучшей пятерки. Пытаясь облегчить себе эту задачу, тренер должен предпринимать любые попытки для просмотра игро­ков в любых возможных условиях.

Характеристика хорошего игрока. Индивидуальных особенностей или качеств, отличающих хорошего игрока, много. Мы предлагаем тренерам список категорий, соответствующих физическим, умственным, социальным и эмоциональным способностям баскетболистов.

Физические способности: координация движений, быстрота, рост, ловкость, общая атлетическая подготовка, быстрота реакции, прыгучесть (независимо от роста).

Умственные способности: общеобразовательная подготовка, интерес к баскетболу, желание учиться, живость ума, сообразительность, уверенность в своих силах.

Социальные способности: преданность команде, желание играть в баскетбол, склонность к коллективным действиям, способность возглавить баскетбольную команду.

Эмоциональные способности: рассудительность, покладистый характер, самоконтроль, боевой дух, воля к победе.

Все эти качества необходимо приспособить к овладению основными навыками игры в баскетбол: умению бросать в корзину, передавать, вести, добивать мяч и выполнять все необходимые приемы, характеризующие разностороннего баскетболиста.

Определение способностейигрока. Тренер должен наблюдать за своими игроками при любой возможности. Для сбора информации об игроках нужно использовать тренировочные упражнения, игры, контрольные испытания и все другие средства, при помощи которых можно дать более или менее объективную оценку действиям и поведению игроков.

После сбора всех данных тренер приступает к распределению ролей игроков. В этом и заключается его искусство — поставить игрока на определенное место в команде так, чтобы не было сомнений в обоснованности принятого решения. Игровые способности баскетболистов, подтвержденные данными тестирования, и субъектное мнение тренера по поводу неизмеряемых качеств игроков должны придать тренеру уверенность в правильности отбора и распределения ролей игроков.

Количественный и качественный состав команды. Другим фактором, который необходимо принимать во внимание тренеру, является определение общего количества игроков в команде и распределение их по различным звеньям команды. Вот некоторые общие положения, касающиеся данного вопроса.

1.Количество игроков в команде должно быть таким, чтобы они получали одинаковое внимание со стороны тренерского персонала. Когда имеется только один тренер, количество игроков в команде обычно колеблется от 10 до 15.

2. Команду надо составлять так, чтобы было одинаковое количество игроков в различных ее звеньях. Как правило, в команде должно быть 6 нападающих, 6 защитников и 3 центровых игрока.

3. Школьная или институтская команда должна быть составлена таким образом, чтобы в ней были старшекурсники, второкурсники и даже учащиеся первого курса.

4. Ни один из учащихся старшего курса не должен быть включен в состав команды, если он не входит в первую семерку или восьмерку игроков. Целесообразно включать в состав команды запасных учащихся пред­последнего, второго и первого курсов.

Способы отсева игроков. Мы предлагаем два способа отсева игроков. Оба они предполагают деликатное об­хождение с игроками и помогают тренеру в его трудной работе.

Первый способ состоит в том, что тренер на тренировочном занятии объявляет о необходимости отсева игроков. Список игроков, вошедших в состав команды, вывешивается в зале. Игрокам же, которые не попали в состав команды, рекомендуют тренироваться самостоятельно. К тому же тренер должен обязательно подчеркнуть, что каждый юноша может попытаться попасть в команду в следующем году.

Второй способ требует от тренера больших усилий, но не оставляет сомнений у ученика по поводу его отчисления. Тренер беседует с каждым учеником в отдельности, с глазу на глаз, и объясняет ему, почему он его отчисляет.

Как комбинировать состав команды. В самом начале сезона нужно отобрать стартовую пятерку, чтобы игроки привыкли друг к другу и «стали» взаимодействующим координированным звеном. Чем больше баскетболисты будут играть и тренироваться вместе, тем лучше они будут функционировать как слаженный ансамбль.

Каждый преподаватель должен определить критерии для игроков различных звеньев команды. Например, центровой игрок должен быть высокого роста, хорошо добивать мяч, бросать из положения спиной к корзине и точно передавать мяч партнерам. От нападающих требуется большая подвижность, хорошие снайперские качества, умение распасовывать мяч; защитники должны быть быстрыми, хорошо владеющими мячом и умело бросающими с дальних дистанций.

Существует два важных момента, которые необходимо принимать в расчет отбирая пятерку. Они предполагают наличие в команде хорошего диспетчера и лидера, способного вдохновить команду. Нередко эти качества оказываются «собранными» в одном выдающемся игроке, но еще чаще ими обладают разные индивидуумы. Разыгрывающий обязан всегда быть начеку, быстро принимать решения, хорошо знать системы игры в нападении и защите, умело начинать атаки на корзину противника.

Один из игроков первой пятерки должен давать настрой команде, вести ее вперед, независимо от того, выигрывает команда или проигрывает. Иногда случается, что несколько игроков обладают такими способностями. В этом случае можно сказать, что тренеру здорово повезло.

Капитан команды. Существует несколько способов выбора или назначения капитана. Первый способ состоит в том, что команда большинством голосов выбирает капитана на весь сезон. Это обычно делается по окончании сезона или в начале его. Однако при выборе капитана в конце сезона бывают случаи, что он не попадает в состав стартовой пятерки в следующем году. Если это произойдет, тренер должен позаботиться о выборе нового капитана.

Второй способ предоставляет возможность тренеру назначить капитана команды из числа игроков первой пятерки. Обычно капитаном назначают разыгрывающего игрока или какого-либо другого баскетболиста, могущего повести команду за собой. Капитан назначается на весь сезон.

Перспективность кандидатов в команду определяется постепенно, по мере усвоения ими задач, стоящих перед командой на конкретном этапе подготовки. Например, перед началом целенаправленной подготовки дается экспертная оценка качества игры в нападении и защите, психологических особенностей личности, характера, мотиваций, психологических возможностей. Перед главным соревнованием года (для отбора в основной состав команды) оценивается реакция основных систем и функций организма баскетболиста на околопредельные нагрузки, результаты выполнения контрольных тестов, определяющих уровень специальной работоспособности, скоростно-силовые качества, стабильность техники, игровые показатели в контрольных матчах, дается экспертная оценка качества игры в нападении и защите. Перед ответственным матчем турнира, чемпионата (для отбора в стартовую пятерку и ближайший резерв команды) оценивается степень быстроты восстановления организма, психологический настрой, эмоциональное напряжение, уверенность в своих силах, управление поведением, анализируются данные оперативного медицинского и педагогического контроля.

Главное в этой работе - сформировать обобщенную оценку подготовленности игрока, в которую входят следующие разделы: - состояние здоровья, функциональные возможности организма спортсмена, специальная физическая подготовленность, технико-тактическая подготовленность, психологическая подготовленность, игровая подготовленность.

Когда формируется окончательная оценка уровня подготовленности игрока, то используется количественно-качественный подход на базе унифицированной пятибалльной системы. Отбор игроков в высококлассную команду охватывает также и отбор более узкого соревновательного игрового состава. Баскетбол среди всех спортивных игр в наибольшей степени характеризуется огромной ролью тренера в руководстве командой, его непосредственным воздействием на ход и течение соревнования. Из этого следует, что выбор игрового состава является также процессом отбора. При решении задач, ­ связанных с этим выраженным оперативным и исполнительным видом отбора, действия тренера определяются не только узкими профессиональными рамками его роли, но и подразумевают высокую степень его познаний в области психологии личности и психологии группы.

Одной из самых трудных задач, стоящих перед тренером по баскетболу, является отсев игроков. Кроме этого перед тренером стоит задача комплектования отдельных звеньев команды и отбора лучшей пятерки. Пытаясь облегчить себе эту задачу, тренер должен предпринимать любые попытки для просмотра игроков во всех возможных условиях.

Для сбора информации об игроках нужно использовать тренировочные упражнения, игры, контрольные испытания и другие средства, при помощи которых можно дать более или менее объективную оценку действиям и поведению игроков.

Индивидуальные показатели, используемые в оценке способностей игрока, можно зарегистрировать в качестве точного критерия его мастерства. Выполняя заданные упражнения, игрок получает соответствующую достигнутым результатам оценку.

Умение точно попадать в корзину характеризуется процентом попаданий, который легко выводится из общего количества произведенных и реализованных бросков. Кроме того, важно зафиксировать, являются ли выполненные броски "надежными" по структуре или структура движений при броске изменчива. Регистрируется также результативность штрафных бросков. Игрок, тем или иным способом овладевающий мячом, доказывает свою полезность команде.

Игра под щитом в защите и нападении, куда входят такие элементы, как перехваты передач, отбор мяча, выигрывание мяча при отскоке от щита и т.д., может быть зафиксирована в специальной таблице. Регистрируется также помощь, которую игрок оказывает партнеру, выполняя прямую передачу для броска, указывает на способность видеть открывающегося игрока и передавать ему мяч.

Отрицательные показатели, при которых действия игрока наносят ущерб команде, тоже можно регистрировать. Примерами действий, относимых к отрицательным показателям, следует считать потери мяча из-за пробежек, неточных передач или нарушений правил. Регистрируются также персональные и технические ошибки; которые дают возможность противнику забросить мяч.

Существует много баскетбольных тестов, которые могут принести пользу тренеру при отборе игроков для игры. После сбора всех данных тренер приступает к распределению ролей. Другим фактором, который необходимо принимать во внимание тренеру, является определение общего количества игроков в команде и распределение их по различным звеньям.

В самом начале сезона нужно отобрать стартовую пятерку, чтобы игроки привыкли друг к другу и "стали" взаимодействующим координированным звеном. Чем больше баскетболисты будут играть и тренироваться вместе, тем лучше они будут функционировать как слаженный ансамбль.

**Заключение.**

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

**Список литературы.**

1.Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Под. Ред.

Ю.М.Портнова. - М: Физкультура и спорт, 1998.

2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Под. Ред. М.Портнова. - М: Физкультура и спорт, 1997.

3. Вальтин А.И. «Мини-баскетбол в школе».- М.: Просвещение,1996.

4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол.- Минск: Полынья,1986.

5. Джон Р., Вуден Современный баскетбол.- М: Физкультура и спорт, 1997.

6.Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе.-1990.

7.Кузин В.В., Палиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучение, М.: Физкультура и спорт, 1999.