Физическая культура 13 ПНК 1 подгруппа 14 апреля 2020 г.

*Преподаватель Соломахин В.В.*

**Тема: Баскетбол.** Тактика игры в баскетбол.

**Задания:** 1) Изучить тему: Тактика игры в баскетбол, письменно ответить на вопросы. 2) Выполнить круговую тренировку. **Результат** (например: Фамилия Имя, ответы на вопросы, выполнила упражнения за 21,45 мин), **постараться до окончания** **урока отправить в беседу вашей группы, которую вы можете найти по ссылке** <https://vk.com/club193969271>

*Тема.* Тактика игры в баскетбол.

*Тактика игры в баскетбол*

*Тактика* - это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития процесса игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного противника(JI.M. Цетлин).

Тактика игры включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды, с помощью наиболее рациональных средств и форм игры. В зависимости от конкретного противника команда должна в различные моменты применять наиболее целесообразную тактику.

Тактическая подготовка ведется по двум разделам: 1) тактика нападения; 2) тактика защиты.

***Тактика нападения*** может быть подразделена на индивидуальные тактические действия, групповые действия, командные действия.

*Индивидуальные действия* – это действия одного игрока, выбор места на площадке, применение различных технических действий.

*Групповые действия*- это действия группы игроков, организуются и как свободные совместные действия, избираемые в зависимости от игровой обстановки, и как разученные комбинации.

*Командные действия.* К ним относятся взаимные действия всех игроков команды, направленные на выполнение общекомандных задач. Основная цель командных действий - организовать и подчинить единой мысли действия всех игроков для того чтобы достигнуть успеха, победы.

Командные действия организуются с помощью различных систем.

*Системой игры называется совокупность действий игроков*, в которых определены расстановка игроков на площадке и функции каждого игрока, соответствующие месту в этой расстановке.

Все системы отличаются друг от друга расстановкой игроков.

В современном баскетболе наиболее часто применяются следующие системы:

1.Длительный контроль мяча (позиционное нападение - 24 сек).

2.Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).

3.«Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.

4.«Восьмерка».

5.Нападение, основанное на сильном центровом игроке.

6.Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).

7.Система нападения против зонной защиты.

8.Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча.

9.Нападение бросками с дальних дистанций.

10.Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

*Позиционное нападение.*

Под системой длительного контроля мяча мы понимаем систему нападения, основанную на подчеркнуто долгом держании мяча командой с применением бросков только из очень выгодных положений в течение 24-х секунд. Это должно сочетаться с надежной защитой.

Временами такие действия создают у защиты противника ложное чувство безопасности. Нападающий может использовать это обстоятельство, чтобы быстрым маневром создать выгодное положение для броска.

Команда такого стиля почти не имеет потерь из-за неточных передач или плохой ловли мяча. Игроки такой команды очень много тренируются в передачах и правильной ловле, тем самым сводя возможность перехвата передач противником к минимуму. Редко встречается у таких команд и неподготовленный бросок. Игроки обучены ценить высокий процент нападения и зря мяч по корзине не бросают. Команда, применяющая систему длительного контроля мяча, всегда отличается высокой игровой дисциплиной.

*Стремительное нападение или «быстрый прорыв».*

Из всех систем самой популярной является система быстрого прорыва. Она имеет множество вариантов, но цель их всегда одна - мяч должен быть доставлен под корзину противника прежде, чем защита успеет организоваться.

Быстрый прорыв - это хорошо продуманная и организованная система нападения. Как правило, используется длинная или короткая передача, ведение или сочетание этих приемов.

*Преимущества быстрого прорыва:*

1. Быстрый прорыв - наиболее краткий путь к достижению цели игры: забросить мяч в корзину противника.

2. Приучает отбрасывать все излишние технические приемы и бесцельное ведение мяча.

3. Непрерывный бег, перемещения, сопровождающие прорыв, смогут во многих случаях расстроить игру противника.

4. Защита противника, от непрерывных усилий остановить быстрый прорыв, легко приходит в замешательство.

5. Применение быстрого прорыва повышает возможности команды в борьбе за отскоки на своем щите.

6. Этот стиль игры вызывает интерес у игроков и зрителей.

*Недостатки быстрого прорыва:*

1. Желание быстрее перевести мяч к корзине противника приводит к рискованным передачам, что часто вызывает потери мяча.

2. Игроки должным образом перестают ценить владение мячом.

3. Игроки получают больше персональных замечаний и др.

*Сверхбыстрый прорыв.*

Сверхбыстрый прорыв команды начинается с момента овладения мячом в любом месте площадки. Все пять игроков молниеносно устремляются вперед. В сверхбыстром прорыве отсутствует перемена темпа.

Для этой системы характерны те же ошибки и преимущества, что и в предыдущей системе нападения.

*Отдай и выйди.*

Поскольку успешное применение этой системы базируется на высокой технике владения мячом, непрерывном перемещении и большой подвижности всех пяти игроков, наличие высокого центрового необяза­тельно, т.к. каждый игрок эпизодически, когда для этого имеется благоприятная обстановка, занимает позицию центрового.

После передачи игрок может пройти или впереди игрока с мячом, сделав рывок к корзине, или из-за спины - получив короткую передачу с возможностями для броска с места из-под заслона. Игроки должны в совершенстве владеть техникой перемещений без мяча.

*«Восьмерка»-* система нападения, впервые введенная в практику баскетбола тренером Петербургского университета. «Восьмерка» может выполняться тремя игроками (малая восьмерка) или всеми пятью игроками (большая восьмерка). Движение совершается каждым игроком по кругу и каждый встречный игрок получает мяч, делает 1 шаг к корзине, под прикрытием партнера.

Система нападения против зонной защиты сводится к следующему:

1.создать численное преимущество в одном из участков зоны;

2. расщепить защиту;

3.сместить зону в противоположную сторону от снайпера;

4.атаковать со средних и дальних дистанций;

5.быстрый прорыв;

6.передачи.

***Тактика защиты.***

*Индивидуальные тактические действия* включают правильно избранный вариант стойки и применение необходимых технических приемов для противодействия нападающему, а также правильно провести единоборство за мяч.

*Групповые действия*. К ним относятся взаимодействия 2, 3 и более игроков. Групповые действия в защите могут быть следующими: подстраховка, противодействие заслонам, переключение, игра при численном равенстве, игра при численном перевесе.

*Командные действия*. В командных действиях имеется два вида защиты: *«концентрированная»* и подвижная - *«рассредоточенная».*

*Концентрированная защита.* Главной задачей концентрированной защиты является прочная оборона ближайших подступов к щиту. В ее организации могут быть разные принципы опеки игроков, в связи с чем различают систему *личной* и *зонной* защиты.

*Система личной защиты*. Основным принципом организации действий игроков является держание каждым игроком совершенно определенного игрока соперника. С потерей мяча все игроки возвращаются к своему щиту, где располагаются, образуя линии обороны. Данная система применяется:

1. против команд, не владеющих дальним броском и атакующих корзину в основном с близких и средних дистанций;

2. против команд, имеющих высокорослых игроков, которых трудно опекать;

3. в определенных ситуациях, когда имеется перевес в счете и затягивание времени атаки выгодно защищающейся команде;

4. против команд, в составе которых имеются игроки, обладающие острыми проходами к щиту.

К игрокам, применяющим данную систему защиты, предъявляются следующие требования: хорошая атлетическая подготовка, необходимая для длительного контроля, противодействие опекаемому игроку, высокая техника индивидуальных действий в защите, хорошее взаимопонимание, особенно при перемещениях, подстраховке - в тех случаях, когда произошел неравноценный обмен игроками.

*Система зонной защиты.* При зонной защите действия команды организованы таким образом, что каждый игрок ведет борьбу в определенной части площадки, примыкающей к щиту, и в случае ухода игрока с мячом из данной части площадки, не перемещается с ним. Применяется она против команд, ведущих позиционную игру.

*Положительные стороны данной системы защиты:*

1. отсутствие необходимости постоянно перемещаться за опекаемым игроком;
2. возможность закрывать все подступы к корзине, постоянно обеспечивая подстраховку;
3. затруднение для противника передачи мяча внутрь зоны и применения комбинаций с заслонами и активным проходом;
4. благоприятные условия для осуществления «быстрого» прорыва при перехвате мяча.

Данная система непригодна в конце игры, если команда проигрывает в счете.

*Подвижная защита* (рассредоточенная). Наиболее активной и эффективной является подвижная защита. Она агрессивна, ускоряет темп игры, вынуждает команду противника чаще ошибаться, требует высокой индивидуальной техники владения мячом.

Различают две системы подвижной защиты: *личная и зонная.*

*Личный прессинг*- наиболее подвижная защита. В основе ее лежит опека игрока игроком. Каждый из них вступает в борьбу немедленно, как только команда потеряла мяч, независимо от того, в какой части площадки это произошло. За счет значительной активизации противодействия она не позволяет противнику осуществить заранее намечен­ный тактический план. При прессинге защитник находится в более низкой стойке и опекает игрока очень плотно. Выбор позиции защитника по отношению к подопечному зависит от положения мяча. Защитник должен находиться на линии возможной передачи (опекать со стороны мяча).

Игроки, которых так опекают, начинают суетиться в выборе позиции и допускают ошибки. Прессинг требует хороших групповых взаимодействий, основанных на переключениях и подстраховке. При оборонительных действиях организация опеки игроков может осуществляться двумя способами:

1.-каждый опекает определенного игрока и при потере мяча немедленно следует к нему;

2.-к опеке принимается любой ближайший игрок.

*Зонный прессинг.* Начало противодействия осуществляется так же, как и при личном прессинге, только игроки опекаются по зонному принципу.

Задача игроков второй линии - подстраховка действий игроков передней линии, выполнение перехватов при передачах и защита подступов к щиту.

*Сильные стороны прессинга:*

1.-эффективен в конце игры при отставании в счете;

2.-эффективен против медлительной команды;

3.-помогает прессингующей команде забросить мяч после перехвата передачи;

4.-повышает настроение команды;

5.-нервирует игроков атакующей команды.

*Смешанная система защиты.* Часто в игре применяется защита, в которой присутствуют два принципа держания игроков - зонной и личной. Такую систему защиты называют смешанной. Наиболее распространенным является вариант, когда четыре игрока играют по зонному принципу. Применяется против команды, в которой имеется снайпер, требующий непрестанной личной опеки. Возможны и другие варианты смешанной защиты.

*Сильные стороны смешанной защиты:*

1.-защита может быть направлена на нейтрализацию самого результативного игрока команды противника;

2.-использование смешанной защиты часто ставит соперников в тупик из-за ее необычности;

3.-защита прекрасно использует способности игроков команды;

4.-в игре познаются ценности как личной, так и зонной защиты;

5.-защитник, действующий впереди, имея сзади хорошо организованную защиту, может внести неуверенность в действия атакующих.

*Взаимосвязь техники и тактики игры в баскетбол*

Технические приемы в баскетболе весьма разнообразны и в большинстве случаев очень сложны по координации. Сложность игровой деятельности увеличивается еще в связи с тем, что специальные движения игроков (ведение и передача мяча, броски в корзину) часто выполняются во время бега и прыжков и обусловлены быстрым перемещением мяча в условиях непрерывной борьбы за него. Чем больше закреплены и автоматизированы двигательные навыки у игроков, тем свободнее они выполняют различные технические приемы. У квалифицированных игроков стереотипно и автоматизировано производятся не только технические, но и большинство тактических взаимодействий, что необходимо для решения более сложных тактических задач в процессе игры.

Игрок должен не только в совершенстве владеть теми или иными приемами, но и уметь применять их в самых разнообразных условиях игры. При этом чем быстрее и в большем соответствии с конкретной обстановкой осуществляются ранее сформированные двигательные навыки, тем успешнее протекает игровая деятельность. Однако нередко в процессе игры возникает необходимость срочного изменения привычных движений. Это может осуществляться путем перестройки координационных отношений, в результате чего у игрока формируются новые двигательные навыки.

При игровой деятельности, таким образом, имеет значение не только стереотипная деятельность нервных центров, но и «творческая», обеспечивающая создание новых форм движений.

При игре в баскетбол предъявляются большие требования к центральной нервной системе и двигательному аппарату, в связи с большой быстротой выполнения движений, частой сменой их форм и направлений, а также частым изменением интенсивности мышечной деятельности. В процессе тренировки у игроков увеличивается сила и подвижность нервных процессов, возбудимость и лабильность всей системы, осуществляющей движение.

**Контрольные вопросы:**

1.По каким разделам ведется тактическая подготовка в баскетболе**?**

2.На какие действияподразделена тактика нападения?

3.Перечислите преимущества быстрого прорыва.

4.На какие действияподразделена тактика защиты?

5.В каких случаях применяется система личной защиты?

**Круговая тренировка (работа по станциям)**

*1)Произвольная разминка на все группы мышц.*

*2)Работа по станциям*

*1 круг: Все упражнения выполняются в заданном количестве, между станциями – отдых 1 мин. При выполнении упражнений обращаем внимание на дыхание: при расслаблении мышц – вдох, на усилии при сокращении мышц – выдох. Упражнения выполняем в среднем темпе*

Станция 1: Выпады вперед поочередно правой, левой ногой по 10 не каждую ногу (т.е. всего 20).

Станция 2: Подъемы туловища в сед из положения лежа - 20 раз.

Станция 3: Прыжки на двух ногах боком через предмет (например книга или др.) - 20 раз.

Станция 4: Лежа на животе, руки за головой в замке, поднимание туловища - 20 раз.

Станция 5: Приседания из стойки ноги врозь спина прямая – 20 раз.

Станция 6: Подъем прямых ног из положения лежа на спине руки вдоль туловища – 20 раз.

Станция 7: Сгибание рук в упоре лежа (с коленей) – 20 раз.

Станция 8: Приседание, ноги в широкой стойке, касание одной рукой пола, - выпрыгивание ноги вместе, руки произвольно – 20 раз

*Отдых, восстановление дыхания 3-5 мин.*

*2 круг: Выполнение упражнений на время. Все упражнения выполняются в заданном количестве, без отдыха между станциями. Фиксируется общий интервал времени с 1 по 8 упражнения*

Станция 1: Выпады вперед поочередно правой, левой ногой по 5 на каждую ногу (т.е. всего 10).

Станция 2: Подъемы туловища в сед из положения лежа - 10 раз.

Станция 3: Прыжки на двух ногах боком (влево-вправо) через предмет (например книга или др.) - 10 раз.

Станция 4: Лежа на животе, руки за головой в замке, поднимание туловища - 10 раз.

Станция 5: Приседания из стойки ноги врозь спина прямая – 12 раз.

Станция 6: Подъем прямых ног из положения лежа на спине руки вдоль туловища – 10 раз.

Станция 7: Сгибание рук в упоре лежа (с коленей) – 10 раз.

Станция 8: Выпрыгивания из приседа:

1)-присед, ноги в широкой стойке, касание одной рукой пола,

2)- выпрыгивание ноги вместе, руки произвольно – 10 раз

*Отдых, восстановление дыхания*

Будьте Здоровы!