

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5"

РЕФЕРАТ

по дисциплине: физическая культура
на тему: "Тактика игры баскетбол"

Выполнил ученик 10 "ж" класса

Панченко Андрей Михайлович

Проверила преподаватель:

Чудинова Ксения Андреевна

Чусовой 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Индивидуальные тактические действия в нападении.....	4
1.1. Без мяча в борьбе с защитником.....	4
1.2. С баскетбольным снарядом в борьбе с защитником.....	4
2. Групповые действия при игре в баскетбол.....	5
2.1. Заслоны.....	6
2.2. Маневры нападающих против защиты при численном превосходстве над противником.....	6
2.3. Нападающие против равночисленного противника.....	7
3. Схемы лёгких комбинаций.....	8
3.1. Начало игры с центра и при спорном броске.....	8
3.2. Введение мяча из-за лицевой линии.....	8
3.3. После введения снаряда с боковых линий.....	9
3.4. Штрафной бросок.....	9
4. Тактика командного нападения.....	10
4.1. Позиционное.....	10
4.2. Быстрым прорывом.....	11
4.3. Треугольное.....	12
5. Заключение.....	12

ВВЕДЕНИЕ

Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Задачи физической подготовки: разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов. Задачи физической подготовки вытекают из общих задач отечественной системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта. Конкретно физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач:

1.Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).

2.Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость атлетическая подготовка).

В процессе создания теоретического фундамента для тактической подготовки нужно широко использовать все формы самостоятельной работы спортсмена. Баскетболист должен изучить особенности судейства и правила соревнований, научиться детально анализировать личный соревновательный опыт. Так, разбор записей в личном дневнике учебно-тренировочной работы баскетболиста дает возможность установить причины быстрого роста спортивных результатов или их снижения, сопоставить особенности тактической подготовленности на различных этапах и сделать необходимые выводы.

Тактика нападения в баскетболе — это организация действий отдельного игрока или команды в целом, направленная на атаку корзины противника. В баскетболе множество комбинаций как индивидуальных, так и групповых.

1. Индивидуальные тактические действия в нападении

В баскетболе существует множество индивидуальных тактических действий.

1.1. Без мяча в борьбе с защитником

Полагать, что противник не будет обращать внимания на спортсменах без мяча, значит, серьёзно ошибаться.

Опытный защитник стремится не только не допустить игрока со снарядом до корзины, но и **заблокировать соперника, которому могут дать пас.**

В связи с этим нападающий должен уметь в любой момент освободиться от преследования. Этому способствуют несколько приёмов, в частности, рывок.

Рывок — самый простой приём из всех. Обычно рывку предшествуют отвлекающие манёвры, после которых нападающий делает резкое движение в любую сторону от защитника.

Важно! Успех рывка **зависит от верно выбранного момента.** Если нападающий делает рывок преждевременно, то его напарник может не успеть передать пас, а если запоздало, то мячик пролетит мимо игрока и вновь станет объектом борьбы.

Ещё одним способом освобождения может быть **бег.** Медленно передвигаясь по площадке вместе с защитником, можно резко замедлиться или, напротив, ускориться. Изменения скорости передвижения сложно предугадать и среагировать вовремя.

Кроме того, избавиться от преследования можно изменив направление.

Нападающий выполняет его, **сочетая два рывка.** Сначала выполняется ложный рывок в сторону защитника, за которым следует реальный, направленный в сторону.

1.2. С баскетбольным снарядом в борьбе с защитником

При борьбе нападающего с защитником активно **используются отвлекающие манёвры.** К ним относят:

Нырок

Сначала нападающий изображает бросок мячика в корзину так правдоподобно, как может: выпрямляет ноги, вытягивает вверх руки. После чего, если противник поверил этим манипуляциям, нападающий резко **«ныряет» вместе с мячом вниз, под руки противника.**

Поворот

Нападающий, поворачиваясь спиной к сопернику, **делает ложную попытку совершить поворот вправо или влево.** Если противник поверит в этот фокус, то, после того, как он сделает шаг в ложном направлении, нападающий поворачивается в другую сторону, резко меняя направление.

Поворот при броске в корзину

Поворот можно совершать и при броске в корзину. Нападающий под корзиной движется влево, **делая вид, что собирается совершить бросок правой рукой.** Он замахивается, и когда защитник верит ему, резко поворачивается вправо и кидает снаряд левой рукой.

Отвлекающие действия при атаке корзины

К отвлекающим действиям можно причислить в первую очередь **ложный бросок.** Он будет наиболее эффективен в том случае, если защитник, догоняя нападающего, развивает большую скорость и приближается на расстояние, позволяющее помешать броску. Далее он резко останавливается и совершает ложный бросок. За счёт того, что соперник уже разогнался, он пробежит мимо, после чего представится идеальная возможность для броска.

Ложный бросок совершают и в том случае, когда игрок уже расположился под корзиной и имеет высокие шансы на удачный бросок. Спортсмен делает вид, что готовится к прыжку, соперник подпрыгивает, теряя возможность защитить кольцо на пару мгновений. **Для нападающего это самое время совершить действительный бросок и выиграть очко.**

Справка. Успех приёма зависит как от скорости игрока, так и от момента, в который он был совершён.

Ещё один отвлекающий манёвр — ложный шаг.

Отвлекающие действия при ведении мяча

При встрече с защитником игрок, не сбавляя скорости, **начинает наклонять туловище в разные стороны.** Тем самым он путает противника, стремясь к тому, чтобы последний изменил направление. В нужный момент спортсмен делает большой шаг и наклоняет корпус, освобождаясь от преследования.

2. Групповые действия при игре в баскетбол

В баскетболе выделяют несколько типов групповых действий.

\

2.1. Заслоны

Суть заслона в том, чтобы игрок находился рядом с защитником, который следит за нападающим из другой команды с мячом. У игрока, расположившегося рядом с защитником, одна задача — **не позволить ему преследовать игрока, который ведёт снаряд**. Препградить дорогу совсем он не может, но есть шанс, что времени, потраченного на обход союзника нападающего, будет достаточно для атаки кольца и получения очков.



Фото 1. Выполнение заслона в баскетболе. Игрок одной команды пытается заслонить защитника, чтобы дать проход нападающему.

Заслоны делятся на три типа: передний, задний и боковой. Если заслоняющий игрок находится сбоку или сзади соперника, то это боковой или задний заслон. Его цель — освободить партнёра с мячом или без него для прохода с ведением или выходом в нужном направлении.

2.2. Маневры нападающих против защиты при численном превосходстве над противником

Численное превосходство нападающих — преимущество, которым немедленно пользуются, так как, замешкавшись, можно его потерять из-за того, что подоспеют другие члены команды противника.

Двое нападающих против одного защитника

Игрок, ведущий мяч, движется вперёд, прямо на защитника. Другой нападающий постепенно заходит в тыл к противнику, но держит при этом **расстояние 3—4 м**. При приближении нападающего с мячом к защитнику, его напарник подходит ближе к щиту, но не заходит под него.

Когда расстояние между защитником и ведущим мяч сократится до пары метров, последний быстрым движением передаёт снаряд напарнику.

Важно! Если игрок, ведущий мяч, приблизится к защитнику **более чем на метр**, то у него появляется шанс вступить в борьбу.

Длинной передачи лучше избегать. Партнёр может не успеть расположиться недалеко от корзины, а у защитника повышаются шансы на перехват.

Использовать этот тип передачи можно только в том случае, если он находится далеко от корзины, а напарник уже стоит под щитом.

Трое нападающих против двух защитников

Тактика остаётся той же, что и **при двух против одного**, однако, в этот раз **в тылу находятся два нападающих**.

Ведущий мяч игрок совершает передачу одному из напарников, **в зависимости от того, с какой стороны атакует защитник**. Если их двое, то нападающий со снарядом передвигается по боковой линии.

Его напарник продвигается по центру площадки, отстаёт и ждёт паса в тот момент, когда на ведущего пойдёт защитник. После получения мяча игрок либо ведёт снаряд самостоятельно, либо передаёт одному из партнёров для продолжения атаки.

2.3. Нападающие против равночисленного противника

Есть несколько групповых действий, применяемых нападающими **в случае столкновения с равночисленным соперником:**

- **Нападающие разбросаны по площадке на расстоянии 6—7 м друг от друга.** В связи с тем, что нападающий без мяча направляется к щиту, один из защитников начинает нервничать и уделять ему внимание. Отвлёкшийся защитник может замешкаться и не успеть помочь напарнику.

Ведущий игрок **может обыграть защитника, оставшись с ним один на один.**

Внимание! Приём используют тогда, когда у нападающего есть преимущества (**технические или тактические**).

- **Нападающие подходят друг к другу и располагаются на расстоянии пары метров.** Защитники окружают их, после чего нападающие, используя



определённую тактику, обходят их, с умом используя заслоны и другие отвлекающие манёвры.

Фото 2. Нападение в баскетболе: один игрок ведет мяч, рядом находится нападающий из той же команды, им пытаются препятствовать защитники из другой.

3. Схемы лёгких комбинаций

В баскетболе есть несколько довольно легких комбинаций.

3.1. Начало игры с центра и при спорном броске

Комбинации используют только тогда, **когда существует значительное преимущество** (в скорости, в росте, в прыжке).

Игрок Δ1 показывает **игроку 2** условный знак, договариваясь, что отдаст мяч ему. **Δ2** во время прыжка напарника совершает первый ложный рывок в сторону корзины противника и уводит туда защитника **О2**. Как только противник отвлекается на него, **Δ2** меняет направление и возвращается к центру для получения снаряда. **Δ3**, наоборот, уводит своего защитника сначала к центру, а потом совершает рывок под щит противника. Там он получает мячик **от Δ2**.

3.2. Введение мяча из-за лицевой линии

Игроки, за исключением вводящего мяч в игру, располагаются затылком друг к другу. Соперники распределяются так, как указано на **схеме 2**. Все нападающие, кроме **Δ2**, убегают в стороны от защитников. **Δ3** бежит в противоположную сторону от **О3**, мимо **Δ2**. Он не сдвинулся с места как раз для того, чтобы не дать **О3** догнать **Δ3**.

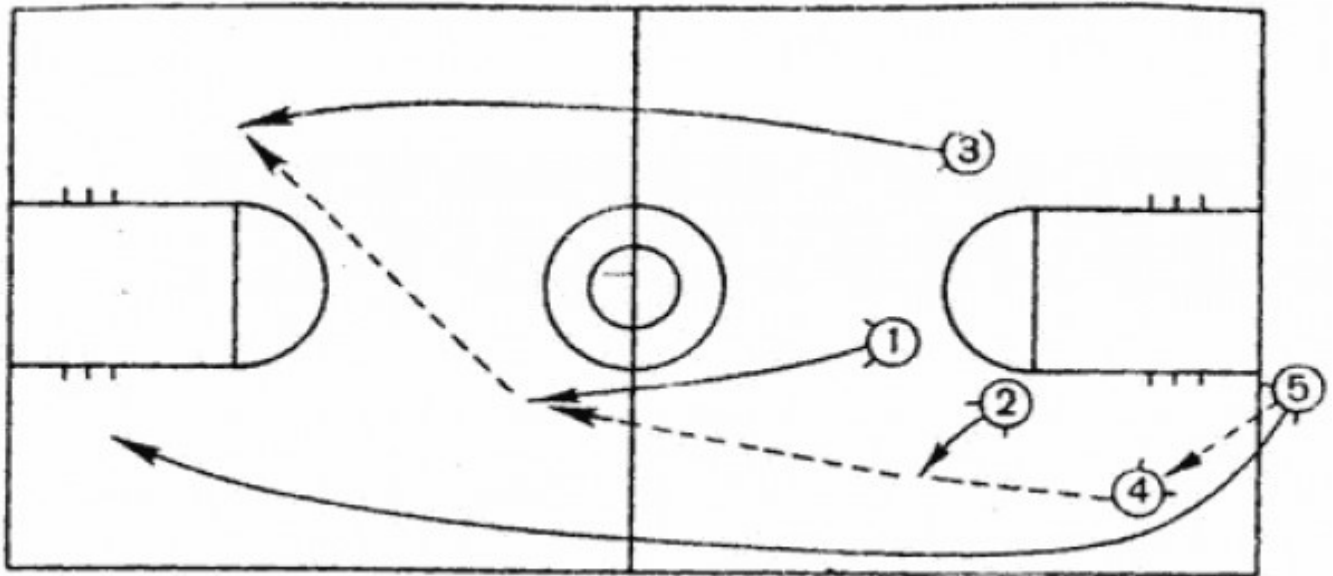


Рис. 63

Фото 3. Вариант игровой комбинации в баскетболе с введением мяча из-за лицевой линии площадки.

3.3. После введения снаряда с боковых линий

Игроки становятся на площадке. Игрок $\Delta 2$ ставит заслон защитнику $O 1$, игрок $\Delta 3$ получает мяч от $\Delta 1$. $\Delta 1$, передаёт мяч $\Delta 3$ и пользуется заслоном. Далее он становится под щитом. $\Delta 2$ после заслона поворачивается и также идёт под щит. Нападающий $\Delta 5$, благодаря заслону $\Delta 4$, тоже идёт под щит. $\Delta 3$, владея мячом, решает, кому передать пас.

3.4. Штрафной бросок

Ближе к корзине с одной стороны становится высокий игрок. После плохого броска $\Delta 1$ подпрыгивает и сбрасывает мяч в сторону от штрафного коридора. Последний или бросает снаряд в корзину, или передаёт его другому игроку.

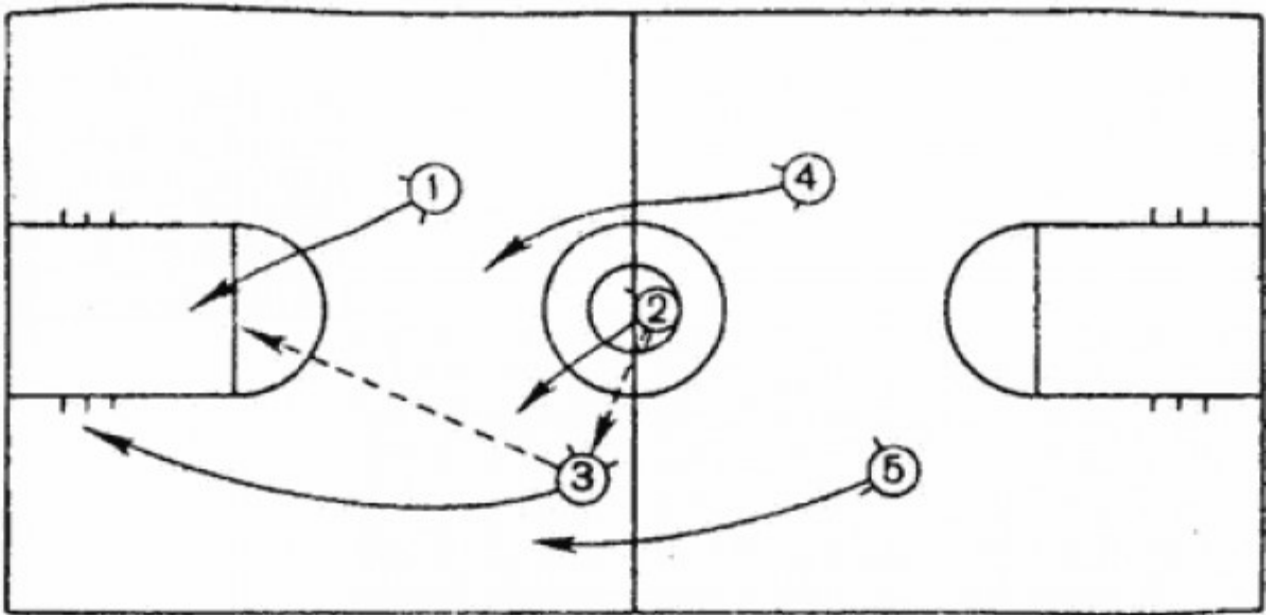


Рис. 61

Фото 4. Вариант игровой комбинации в баскетболе с использованием штрафного броска. Мяч разыгрывается из центра поля.

4. Тактика командного нападения

Командное нападение в баскетболе подразделяется на два типа: позиционное и стремительное. В приоритете у обеих систем — скоростное развитие атаки. Из-за быстрых перемещений и выполнений различных комбинаций, соперник теряется и не успевает сформировать достойную оборону. Команда защищается беспорядочно, из-за чего появляются ошибки, которыми и пользуется команда нападения.

4.1. Позиционное

Позиционное нападения включает в себя несколько типов.

Система нападения центром

Основную роль выполняет **один игрок**, находящийся как можно ближе к корзине. **Нападение выполняется в три этапа:** подготовку, начало и завершение. **При подготовке нападающие перемещаются в передовую зону.** Центральный игрок расположен так, чтобы он мог взять пас в любой момент. Обычно это место у линии штрафного броска.

В начале атаки основная задача — передача мяча центрному. При завершении центральной игрок совершает бросок в корзину.

Система нападения двумя центрами

Во время этой системы нападения **под корзиной располагаются два игрока**, каждый из которых выполняет роль центрного.

Важно! Оба нападающих играют активно, **применяют заслоны и меняются местами друг с другом.**

Система нападения непрерывным заслоном

В этой системе, благодаря использованию заслона, **постоянно освобождается один из игроков** для того, чтобы выйти под щит. Основной игрок — любой, находящийся в зоне штрафного броска.

Система свободного нападения

Здесь отсутствует схемы для расстановки. При нападении этого типа применяют групповые комбинации из разных систем.

Команда, проводящая эту систему оперативно по ходу развития игры, использует совместные групповые действия, **учитывая создавшееся в тот или иной момент расположение игроков**, не снижая темпа игры, применяет ту или иную комбинацию.

Это позволяет разнообразить игру и создаёт неожиданности в игре, приводящие к успеху.

Справка. Для эффективного нападения **игроки должны иметь представление о схемах комбинаций.**

4.2. Быстрым прорывом

С помощью быстрого передвижения к щиту соперника как можно большего числа игроков нападающей команды **создаётся численное превосходство.**



Фото 5. Вариант схемы быстрого прорыва по боковой линии в баскетболе. Передвижения игроков обозначены стрелками.

4.3. Треугольное

Суть этого типа нападения в том, чтобы создать перегрузку в одном из углов площадки, растянуть и сместить защиту в одну сторону. Участники треугольника: центровой и два защитника. Атаковать может любой из них, но чаще всего бросок совершают из угла. Если треугольник потерпел поражение, то всегда можно создать другой, на противоположном краю площадки.

5. Заключение

Баскетбол развивает не только физические, но и умственные способности. В этой игре нужно уметь логически мыслить, умело анализировать ситуацию на поле и выборочно применять различные комбинации.