Комплекс ЗРВ для рук

1. В.п. — о.с.

1—2. Крок лівою вперед, руки вгору.

3—4. В.п.

Те ж з другої ноги.

2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1—2. два пружинячих нахила вправо, ліву руку вгору.

3—4. В.п.

5—8. Те ж в другу сторону.

3. В.п. — руки вперед.

1. Коло руками до низу.

2. Нахил вперед, торкнутися руками підлоги.

3. Не розгинаючись, ривком руки назад.

4. В.п.

4. В.п. — упор сидячи ззаду.

1—2. Упор _____лежачи ззаду.

3—4. В.п.

5. В.п. —упор лежачи на зігнутих руках.

1. Упор лежачи на стегнах.

2. Упор лежачи.

3—4. В.п.

6. В.п. — упор лежачи.

1. Зігнути руки, ліву назад.

2. В.п.

3—4. Те ж з другої ноги.

7. В.п. — упор лежачи, ліва рука зігнута, права в сторону пряма.

1—2. Розгинаючи ліву руку, зігнути праву.

3—4. Те ж в другу сторону.

8. В.п. — руки в сторони.

10

1. Мах правою вперед, хлопок в долоні під ногою.

2. В.п.

3—4. Те ж другою ногою.

9. В.п. — упор присівши позаду на правій, ліву вперед.

1. Поштовхом правої змінити положення ніг.

2. Поштовхом лівої в.п.

10. В.п. — руки в сторони.

1. Стрибок з хлопком в долоні перед собою.

2. Стрибок з хлопком за спиною.

Ходьба на місці.

Комплекс ЗРВ для м’язів ніг

1. В.п. — о.с.

1— 2. Крок правою вперед, руки вгору.

3—4. В.п.

2. В.п. — руки назад.

1. Присід на всій ступні, коліна разом, руки вперед.

2. В.п.

3. В.п. — руки в сторони.

1. Випад вправо з нахилом вліво, руки вгору.

2. В.п.

3—4. Те ж в другу сторону.

4. В.п. — основна стійка.

1—2. Присід на правій, ліву вперед, руки вперед.

3—4. В.п.

5—8. Те ж на лівій нозі.

5. В.п. — упор сидячи.

1. Упор сидячи зігнувши ноги, не торкаючись носками підлоги.

2. Упор сидячи кутом.

3—4. В.п.

6. В.п. — основна стійка.

1. Мах правою в сторону, хлопок руками над головою.

2. В.п.

3—4. Те ж з лівої ноги.

7. В.п. — руки в сторони.

1. Мах лівою вперед, праву руку вперед, торкнутися руки

ногою.

2. В.п.

3—4. Те ж з другої ноги.

8. В.п. — руки на поясі.

1—2. Два стрибки на лівій, праву вперед-вниз.

3—4. Два стрибки на правій, ліву вперед-вниз.

Ходьба на місці.

Комплекс ЗРВ без предметів

1. В.п —о. с.

1 Стійка на носках, руки дугами назовні вгору.

2. Опускаючись на всю ступню, руки дугами назовні і в.п.

3—4. Те ж .

2. В.п. — руки назад, пальці з'єднані.

1. Стійка на носках, руки назадвгору.

2. В.п.

3—4. Те ж .

3. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1. Зігнути ліву на носок.

2. В.п.

3—4. Те ж з правої ноги.

4. В.п. — стійка ноги нарізно.

1. Присід, руки в сторони.

2. В.п.

З — 4. Те ж .

5. В.п. — о.с.

1. Присід.

2. Упор стоячи зігнувшись.

3. Присід.

4. В.п.

6. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1—3. Пружні нахили тулуба вліво.

4. В.п.

5—8 Те ж вправо.

7. В.п. — упор лежачи.

1. Зігнути руки, повернути голову вліво.

2. В.п.

3—4. Те ж .

8. В.п. — лежачи на спині, руки навхрест на грудях.

1. Підняти голову і верхню частину тулуба, не відділяючи

поперек від підлоги.

2. В.п.

3. Підняти ноги до прямого кута.

4. В.п.

9. В.п. — о.с.

1. Мах лівою вперед, руки назад.

2. Мах лівою назад, руки вгору.

3. Мах лівою вперед, руки назад.

4. В.п.

10. В.п. — руки унизу схрещені.

1. Мах лівою в сторону, руки в сторони.

2. В.п.

3—4. Те ж з правої ноги.

11. В.п. — ліву в сторону на носок, руки на поясі.

1—16. Стрибки з ноги на ногу, приземлення на одному і тому ж

місці.

Комплекс ЗРВ в упорах, сідах, лежачи

1. В.п.—о.с.

1. Упор присівши.

2. Упор лежачи.

3. Переставляючи руки до ніг, встати з прямими ногами.

4. Стрибком поворот наліво кругом.

5—8. Те ж з поворотом направо.

2. В.п. — упор присівши на лівій, права позаду на носку.

1—32. Стрибком зміна положення ніг.

3. В.п. — стійка на колінах, руки в сторони.

1. Сід на лівому стегні, руки вправо.

2. В.п.

3—4. Те ж у другу сторону.

4. В.п. — стійка на колінах, руки вгору.

1. Упор стоячи на лівому коліні боком, права рука та нога в сторону.

2. В.п.

3—4. Те ж у другу сторону.

5. Упор сидячи позаду ноги нарізно.

1—3. Пружинні нахили вперед-вліво, вперед, вперед-вправо.

4. В.п.

5—7. Упор сидячи позаду кутом.

8. В.п.

6. В.п. — упор сидячи позаду.

1. Упор лежачи позаду.

2. Мах лівою ногою вперед.

3—4. В.п.

5—8. Те ж правою ногою.

7. В.п. — упор сидячи позаду ноги нарізно.

1. Упор лежачи лівим боком, праву руку вгору.

2. В.п.

3—4. Те ж у другу сторону.

8. В.п. — упор лежачи на зігнутих руках.

1. Розгинаючи руки, мах лівою ногою назад.

2. В.п.

3—4. Те ж махом правої ноги.

9. В.п. — упор лежачи.

1—2. Поштовхом рук та ніг стрибки вліво.

3. Упор присівши.

4. Упор лежачи.

5—8. Те ж у другу сторону.

Ходьба на місці.

4. Класифікація тактики гри в баскетбол

4.1. Основні положення

Тактику в баскетболі розуміють як цілеспрямовані узгоджені дії гравців команди, що спрямовані на досягнення перемоги в конкретному матчі.

Відповідно до основного змісту гри – закинути м’яч у кошик суперника і не дати закинути м’яч у свій кошик – тактику розподілено на два розділи:

тактику нападу й тактику захисту.

Ці розділи своєю чергою діляться на індивідуальні, групові і командні дії.

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравців, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань, поставлених перед командою, здійснені без допомоги партнера.

Групові дії – це взаємодія двох або трьох гравців, які виконують частину командного завдання.

Команди дії – це взаємодія всіх гравців команди, яка спрямована на вирішення загальнокомандного завдання.

Функції гравців. Спеціалізацію гравців за функціями визначено теорією і практикою баскетболу. Організація дій баскетбольної команди передбачає розподіл функцій між її гравцями.

У баскетболі сформовано такий розподіл гравців за функціями: захисники, крайні нападники, центрові.

Захисник повинен бути максимально швидким, рухливим і витривалим, розсудливим і уважним. Важливою умовою для захисника є уміння орієнтуватися в ігровій обстановці і здатності до комбінаційного розіграшу м'яча.

Крайній нападник. У сучасному баскетболі для нього характерні насамперед високій зріст, швидкість і стрибучість, добре розвинуте відчуття часу і простору, снайперські здібності, уміння правильно оцінити ігрову обстановку і рішуче атакувати. Крайній нападник повинен своєчасно «включатися» в швидкий прорив і ефективно його завершувати, атакувати кошик з будь-якої дистанції, уміло взаємодіяти з центровим і захисником.

Центровий гравець повинен бути високого зросту, мати атлетичну будову тіла, бути витривалим і стрибучим. Центровий гравець бере активну участь в організації і проведенні як стрімкого, так і позиційного нападу.

Для ефективної організації гри в захисті й нападі найпоширенішою тактичною схемою є система гри 2–3 (рис. 2.35).

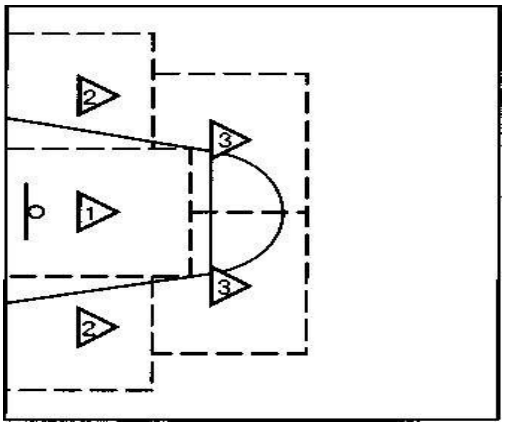

Рис. 2.35. Розташування гравців на майданчику за функціями:
1 – центровий; 2 – крайній нападник; 3 – захисник

4.2. Тактика нападу

Напад – основна функція команди в грі. За допомогою атакувальних дій команда перехоплює ініціативу і примушує суперника прийняти вигідний для неї тактичний план. Класифікацію прийомів тактики гри в нападі подано на рис. 2.36.

За характером всі дії нападу поділяють на індивідуальні, групові й колективні.

Індивідуальні тактичні дії в нападі. Результат колективних дій багато в чому залежить від рівня індивідуальної майстерності. Чим більша різновидність засобів, способів ведення гри кожного нападника, тим легше команді в цілому досягнути перемоги.

Усі тактичні дії гравців у нападі поділяють на дії без м'яча і з м'ячем.

Дії гравця без м'яча поділяють на відрив його від захисника, що опікує; вихід на вільне місце, щоб одержати м'яч від партнера.

Відрив від захисника забезпечують раптовим ривком або зміною напряму. Вибираючи позицію на полі, гравець без м'яча повинен розташуватися таким чином, щоб ускладнити захисникові зоровий контроль як за підопічним, так і за м'ячем.

За напрямом і характером переміщень розрізняють два способи виходу на вільне місце для отримання м'яча:

- вихід назустріч партнерові з м'ячем перед суперником; вихід за спиною суперника.

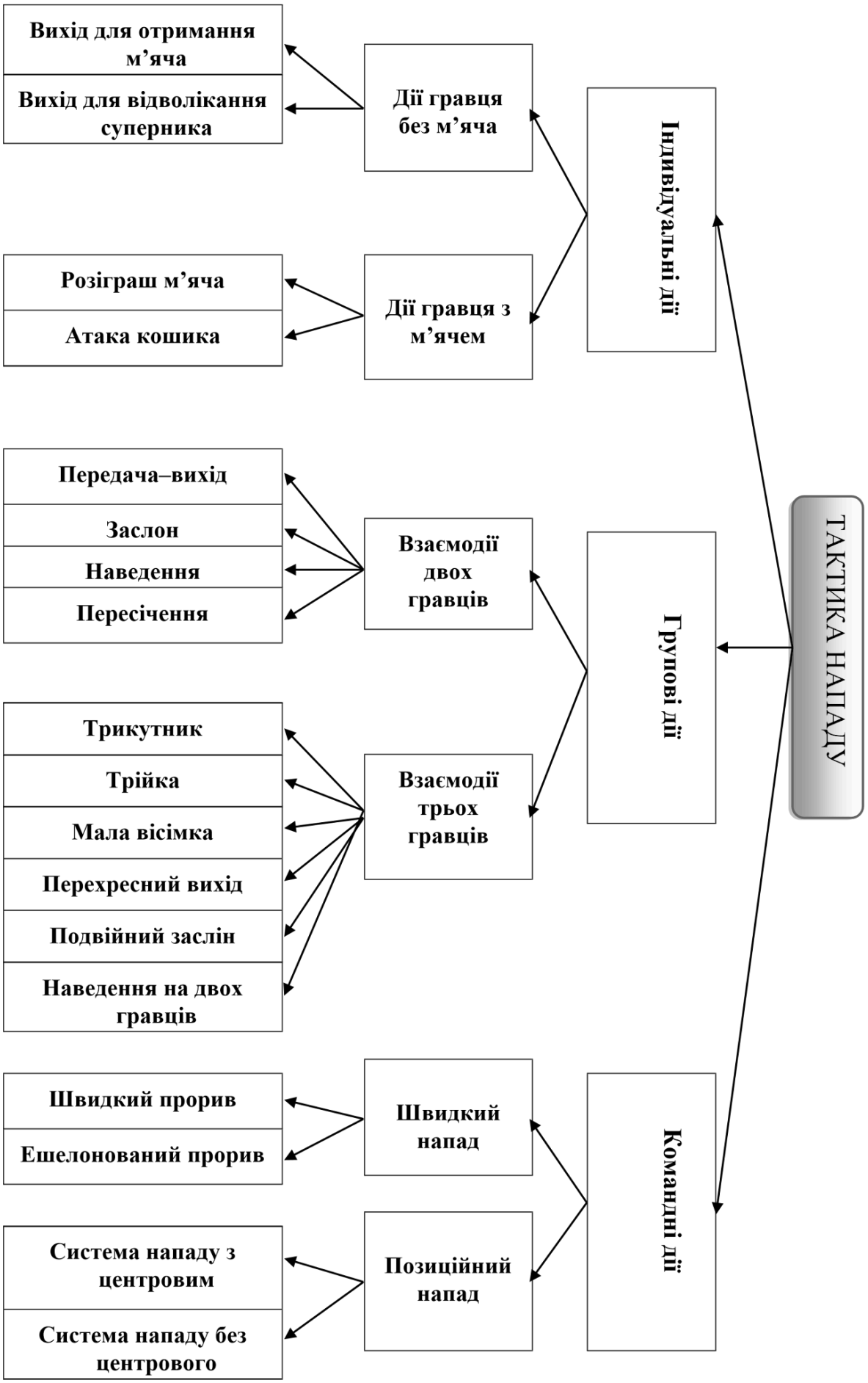
ТАКТИКА НАПАДУ
Індивідуальні дії
Групові дії
Командні дії
Дії гравця без м'яча
Дії гравця з м'ячем
Взаємодії двох гравців
Взаємодії трьох гравців
Швидкий напад
Позиційний напад
Вихід для отримання м'яча
Вихід для відволікання суперника
Розіграш м'яча
Атака кошика
Передача–вихід
Заслон
Наведення
Пересічення
Трикутник
Трійка
Мала вісімка
Перехресний вихід
Подвійний заслін
Наведення на двох гравців
Швидкий прорив
Ешелонований прорив
Система нападу з центровим
Система нападу без центрового

Рис. 2.36. Класифікація прийомів тактики гри в нападі

Обидва способи виходу гравця на вільне місце мають декілька варіантів (рис. 2.37):

- коловий вихід;
- S-подібний вихід;
- L-подібний вихід «петлею»;
- V-подібний вихід за спину суперника.

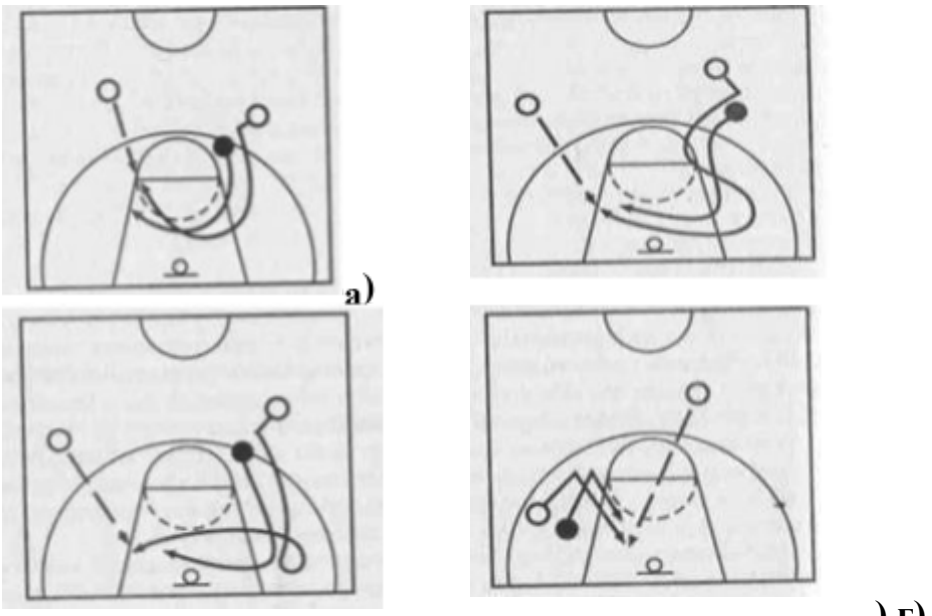

Рис. 2.37. Способи виходу гравця для отримання м’яча:
а) коловий; б) S-подібний;
в) L-подібний; г) V-подібний

Дії гравця з м’ячем. Мета – розвити контратаку, щоб стрімко перевести м’яч від свого щита на територію суперника. У процесі виконання командного плану гравець з м’ячем досягає положення, вигідного для прямої рішучої атаки кошика кидком або обведенням – проходом – кидком.

Дії гравця з м'ячем – раціональне використання передач, ведення, кидків. Застосовуючи *передачу*, треба правильно обрати спосіб, що дасть змогу найкраще вирішити завдання. У зв'язку з цим, розрізняють вирішення таких тактичних завдань:

1. Подолання відстані (довгі і швидкі передачі).
2. Підготовка тактичної комбінації (конструювальні передачі, які шляхом передач з флангу на фланг або при зустрічному русі дозволяють підготувати комбінацію).
3. уведення м'яча в гру (допоміжні передачі); створення «гострих» умов для миттєвої атаки (атакувальні передачі). Передачі бувають сильними, швидкими, прихованими.

За допомогою *ведення* можна вирішувати такі завдання:

1. Виведення м'яча з небезпечної зони.
2. Переміщення гравця з м'ячем у будь-яку частину майданчика.
3. Обігрування гравця, яке характеризується різноманітністю й маневреністю.
4. Прохід до щита (атакувальний дриблінг).

Застосовуючи *кидок*, треба пам'ятати, що тактично він обґрунтований тільки в тих випадках, коли може дати результат або перевагу в повторному оволодінні м'ячем, добиванням або викликом суперника на помилку. Ефективне застосування будь-якого прийому можливе тільки в тому випадку, якщо прийом виконується в оптимальних умовах.

Групові тактичні дії в нападі – винятково важливі тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. Універсальними тут є дії двох, трьох гравців.

Взаємодії двох гравців. Розрізняють декілька типів взаємодій: «передай і вийди», заслони, наведення, «пересічення», «двійки».

«Передай і вийди». Передавши м’яч, потрібно знову вийти на отримання м'яча в найбільш вигідну позицію. Це можливо завдяки тому, що після того, як гравець звільнився від м'яча, увага захисника до нього на якийсь момент знижується. Для успішного виходу використовують зближення з суперником з наступним ривком у потрібному напрямі.

Заслони. Сутність заслону полягає в такому: нападник розташовується біля захисника, який опікує його партнера, обираючи місце таким чином, щоб заступити захиснику найкоротший шлях, яким він може переслідувати свого підопічного.

Гравець затримує переміщення захисника або змушує його рухатися довшим шляхом, ніж шлях партнера, що дозволяє останньому на короткий час звільнитися від опіки й атакувати кошик. При цьому гравець, що ставить заслін, не залишається нерухомим: поставивши заслін, він потім повертається і вибігає до щита для участі в атаці.

За тактичним призначенням заслони розрізняють за тими завданнями, для вирішення яких їх застосовують. Так, «заслін для кидка» звільняє партнера від активної протидії кидку. «Заслін для відходу» – допомога партнерові, який володіє м'ячем, для відходу від опіки суперника в найбільш «гострому» напрямі. «Заслін для виходу» – допомога партнерові у звільненні від опіки суперника для безперешкодного виходу на отримання м'яча.

Розрізняють заслони (рис. 2.38):

- Внутрішній – ставиться гравцеві, що стоїть на місці. Найчастіше його використовують для виконання кидка.

• Зовнішній – ставиться гравцеві, що стоїть на місці. Гравець, який затуляє, розташовується збоку–ззаду чи збоку–спереду таким чином, щоб заступити шлях гравцеві, що його опікує. Застосовують «для виходу» і «для відходу».

• Наведення гравця на заслін, ініціатива в здійсненні якого належить гравцеві, що бажає звільнитися від опіки. Може бути виконаний стосовно гравця, що стоїть на місці, і гравця, що перебуває в русі назустріч.

• Пересічення – заслін, в якому обидва партнери взаємодіють між собою, перебувають у русі, перетинаючи шлях один одному під кутом. У місці перетину їх шляхів захисники стикаються, і з'являється можливість звільнитися від опіки.

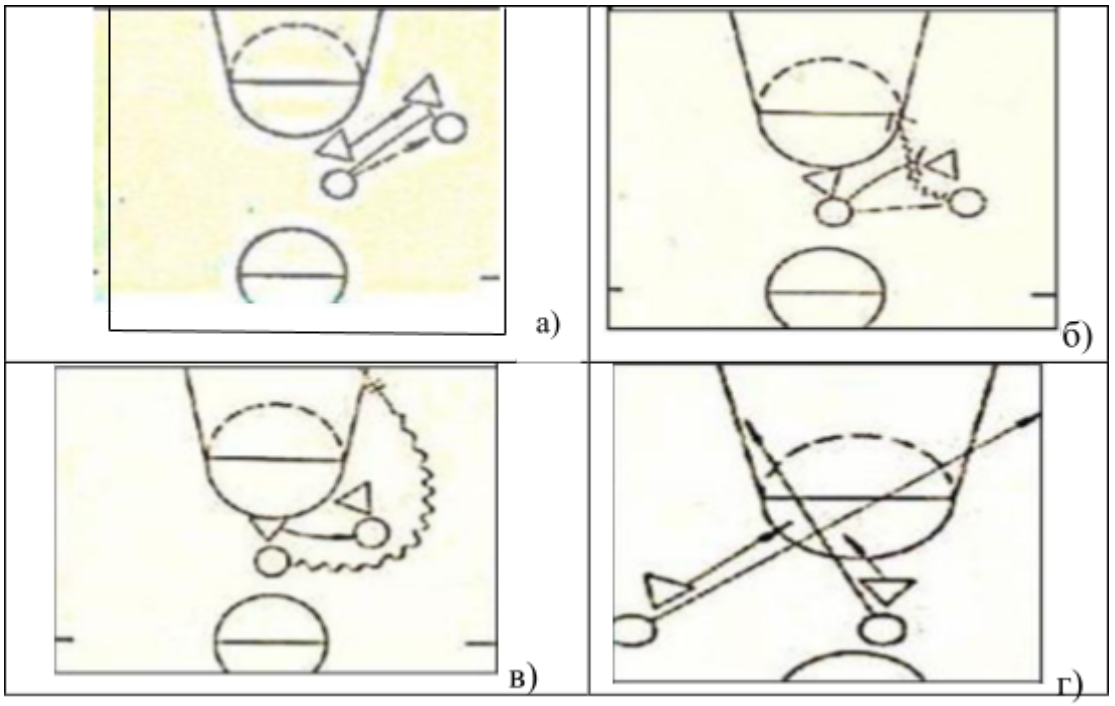

Рис. 2.38. Заслони:
а) внутрішній; б) зовнішній; в) наведення; г) пересічення

Обов'язковою умовою при здійсненні заслонів є розворот гравця, що ставить заслін. Це дає змогу на більш тривалий час звільнити партнера від опіки і одночасно знову бути готовим до взаємодії з ним.

Взаємодії трьох гравців. До взаємодій трьох гравців належать «трикутник», «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід», «подвійний заслін», «наведення на двох гравців».

«Трикутник» – взаємодія, у якій гравці розташовуються, утворюючи трикутник, що звернений основою в бік атаки. Вона може проводитися зі зміною і без зміни місць за принципом «передай і виходь». Можливість

передавати м'яч у кількох напрямах створює труднощі в захисті, на що і розрахована це взаємодія. Якщо суперник не чинить протидії, то гравцеві, що володіє м'ячем, надається можливість виконувати передачі в будь-якому напрямі. Тому доцільно гравцеві з м'ячем застосувати ведення, тим самим викликати опіку на себе і потім передати м'яч партнерові, що знаходиться в найбільш вигідному положенні. Гравець, що володіє м'ячем, повинен перейти на ведення й викликати одного із захисників на себе. Передача повинна послідувати гравцеві, вільному від опіки.

«Трійка» – взаємодія, заснована на використанні заслону для виходу. Застосовується лише в тих випадках, коли є рівна кількість протидійних захисників, які щільно опікають (рис. 2.39).

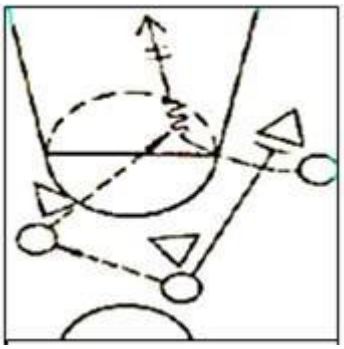

Рис. 2.39. «Трійка»

«Мала вісімка» – взаємодія, заснована на заслонах «наведенням» і «пересіченням». Шлях гравців під час взаємодії нагадує цифру вісім. У результаті неодноразового повторення створюються умови, коли гравці, які опікають, потрапляють під заслін. Тимчасове звільнення від опіки використовують для атаки кошика (рис. 2.40).



Рис. 2.40. «Мала вісімка»

«Перехресний вихід» – взаємодія, також заснована на використанні заслонів «пересіченням». На початку взаємодії гравці розташовуються «трикутником», зверненим кутом до щита атаки. Два гравці, що утворюють

основу трикутника, слідують уперед до третього гравця і перед ним використовують пересічення. У результаті захисники, які опікають, наштовхуються на третього гравця, за рахунок чого створюється можливість тимчасового звільнення від опіки, що використовується для атаки (рис. 2.41).



Рис. 2.41. «Перехресний вихід»

«Подвійний заслін» – взаємодія, у якій два гравці одночасно ставлять заслін тому самому захисникові.

Командні тактичні дії в нападі – взаємодії всіх гравців команди, спрямовані на вирішення завдань ведення гри.

Під час тактичних дій команда намагається забезпечити таке:

1) чистий вихід під щит суперника гравця з м’ячем;
2) безперешкодний кидок із середньої відстані, або три-очкової зони;
3) короткочасну кількісну перевагу нападників над захисниками на певній ділянці поля.

Напад у баскетболі по тактичній спрямованості поділяють на два види: *стрімкий* та *позиційний*.

Стрімкий напад заснований на швидких переміщеннях і миттєвих атаках кошика. Розрізняють дві системи стрімкого нападу: швидкий прорив і ешелонований прорив. Обидві системи мають на меті швидкий розвиток атаки, поки суперник не встиг організувати оборону: швидкі переміщення та взаємодії змушують суперника захищатися безладно, у результаті чого можуть бути помилки, які використовуються для атаки.

Швидкий прорив – це ефективна система нападу, що дає змогу використовувати перевагу над суперником у фізичній та технічній підготовленості.

Швидкий прорив можна розподілити на три фази: початок, розвиток, завершення. Успіх *першої фази* визначається швидкістю проведення первинного відриву, швидкістю ривка кожного учасника і своєчасністю першої передачі. Прагнучи використати в грі швидкий прорив, команда повинна створити для цього необхідні передумови. Ідеться про активний захист із постійним впливом

на гравця з м’ячем, про добре продуману, організовану боротьбу за відскок у свого щита, про націленість на перехоплення м'яча. *Друга фаза* швидкого прориву – розвиток, що передбачає прямолінійні подальші переміщення гравців, ведення м’яча й одну–дві передачі між нападниками для проходження середньої частини майданчика. За часом ця фаза триває 2–3 секунди. *Завершальна фаза* прориву триває близько 1,5 с. Заключний кидок у кошик зазвичай виконують після короткого ведення або швидкого виходу гравця на м'яч під щит. У цілому добре підготовлена команда витрачає на проведення швидкого прориву 4–6 с, використовуючи не більше ніж три передачі.

Ешелонований прорив – найбільш універсальна система стрімкого нападу, в якій команда використовує кожне сприятливе положення, що пов’язане з оволодінням м’ячем, для стрімкого переходу в зону суперника і проведення маневрених атак проти захисту, який ще не встиг зорганізуватися. Ешелонований прорив розвивається і завершується, як правило, в умовах чисельної рівноваги нападників і захисників із застосуванням на швидкості таких взаємодій двох і трьох гравців, як пересічення, трійка, перехресний вихід.

Ешелонований прорив характеризується також трьома фазами: початок, розвиток і завершення. У *першій фазі* атаки, у момент, коли один із гравців оволодіває м’ячем, що відскочив від щита, два його партнери йдуть у відрив, поблизу щита розгортається гостра боротьба за першу передачу і вихід на оперативний простір у середину поля. *У другій фазі* в атаку залучаються два гравці другого ешелону, які беруть участь у боротьбі за відскок (п'ятий гравець дещо відстає для страхування тилу на випадок втрати м'яча). *У третій фазі* атака завершується відповідно до типових взаємодій двох або трьох гравців, які проводили відразу нападники у попередній фазі розвитку.

Позиційний напад. По ходу гри не завжди вдається закінчити атаку швидким проривом. Тоді добре організованому захисту команда повинна протиставити позиційний напад, у якому беруть участь усі п'ять гравців.

У позиційному нападі, як і в стрімкому, можна виокремити три фази: початок, розвиток і завершення. *Початок* – організаційний перехід команди в передову зону і розміщення її гравців на передбачені позиції. *Розвиток* – проведення серій взаємодій для створення вигідної ситуації для атаки кошика. *Завершення* – безпосереднє проведення гравцем атаки кошика й забезпечення боротьби за відскок.

У позиційному нападі розрізняють дві системи: «через центрового гравця» і «без центрового гравця». Обидві системи мають свої варіанти. Організація дій у позиційному нападі також характеризується трьома фазами. Завданням першої фази є здійснення розміщення гравців у зоні нападу відповідно до функцій, що дає змогу кожному гравцеві найбільш ефективно

брати участь в атаці, виконуючи відповідну роль. У фазі розвитку атаки організовують взаємодії, які визначають обраною комбінацією.

4.3. Тактика захисту

Головна мета гри в захисті – зведення до мінімуму виконання суперником точних кидків у кошик. Правильно організований захист не тільки закріплює успіх, досягнутий у нападі, але й впливає на характер і результат наступних командних дій. Класифікацію прийомів тактики гри в захисті подано на рис. 2.42.

Дії команди, яка обороняється, залежать від характеру атакувальних дій суперника, та сприяють виконанню таких ігрових завдань:

1) заважати суперникові виконати прицільний, безперешкодний кидок у кошик;
2) відібрати у суперника м’яч і створити умови для контратаки;
3) сприяти порушенню зв’язків між гравцями, які виконують напад, перешкодити проведенню підготовчих дій для атаки;
4) не допустити швидкого переходу суперників до контратаки.

Згідно з класифікацією гри в баскетбол, дії в захисті розподіляють на індивідуальні, групові і командні.

Індивідуальні дії захисту поділяють на дії захисту проти нападника з м’ячем, дії захисту проти нападника без м’яча.

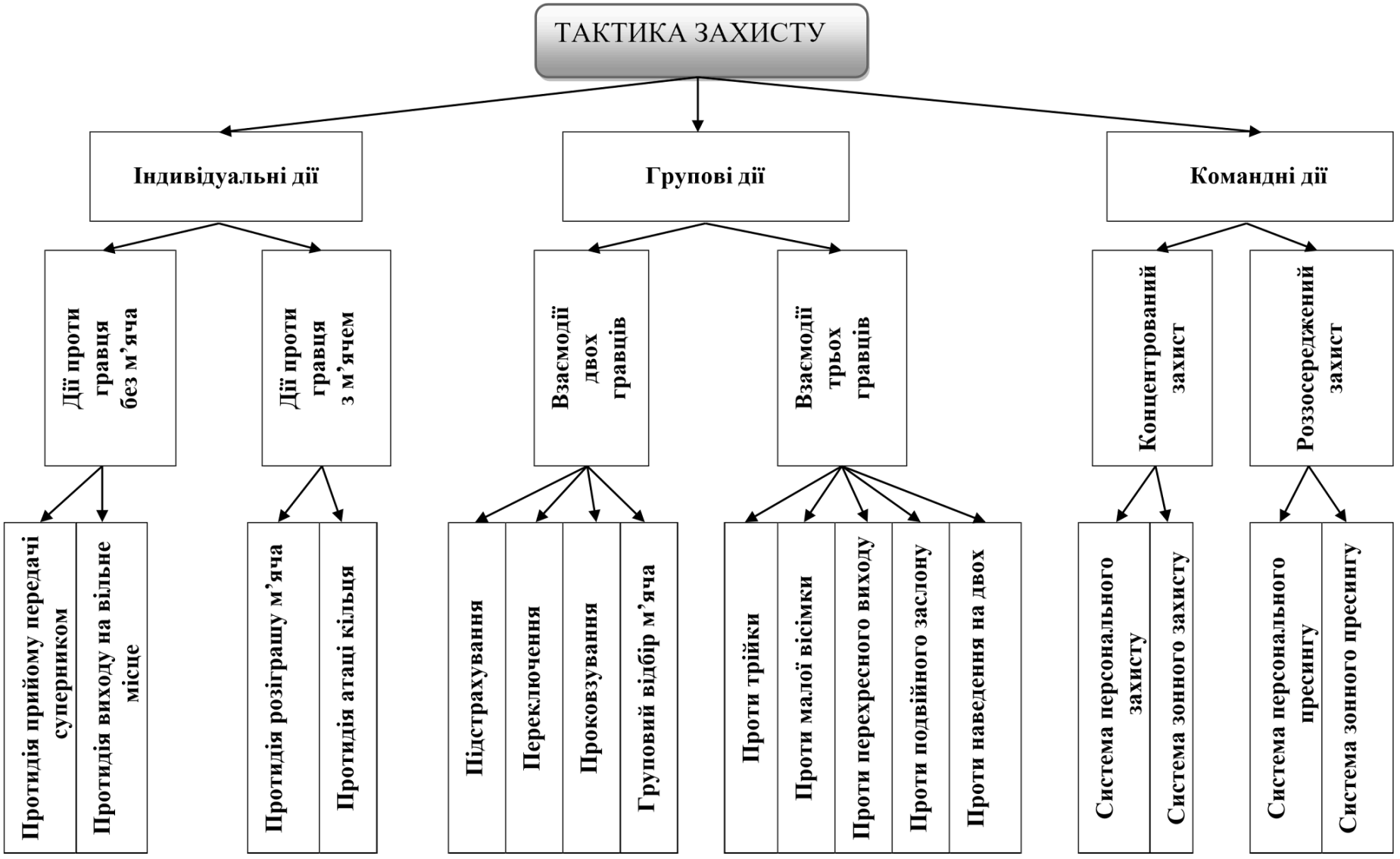

Рис. 2.42. Класифікація прийомів тактики гри в захисті

Дії проти нападника без м'яча повинні мати такі завдання: 1) завадити суперникові вийти на зручну для атаки кошика позицію; 2) перехопити м'яч, адресований нападникові.

У боротьбі *проти нападника з м'ячем* захисник повинен не дати супернику прицільно кинути м'яч у кошик; не допустити проходу суперника з веденням до щита; не допустити передачі м'яча в небезпечному напрямі; оволодіти м'ячем.

Найважче протидіяти суперникам в ситуації, коли один захисник стає на шляху двох гравців, які прорвали оборону. У цьому разі слід відступати до щита по найкоротшій траєкторії, намагаючись, за допомогою відволікаючих прийомів, уповільнити просування нападників. Після цього використовують спроби завадити виконати передачу м'яча іншому нападникові та змусити зробити кидок із середньої лінії. Якщо нападникам протистоїть захисник високого зросту, йому не слід відходити до свого щита, а спробувати відбити м'яч, коли нападник виконає кидок. Опікуючи свого суперника, захисник зобов'язаний увесь час ретельно спостерігати за загальною обстановкою на майданчику. Це дасть змогу вчасно й об'єктивно оцінити ситуацію та ефективно протидіяти суперникові зі своїми партнерами.

Групові тактичні дії в захисті – важливі тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. До них належать взаємодії двох і трьох гравців.

Один із способів взаємодопомоги захисників є *підстрахування,* що полягає в підтримці, наданні допомоги партнерові в необхідній ігровій ситуації (наприклад: перейти на опіку нападника, який обігрує захисника). Підстрахування застосовують проти швидких, агресивних нападників, які філігранно володіють фінтами, різким проходом та точними кидками.

Переключення застосовується, якщо суперник вдало використовує заслін, наведення або пересічення. Іншими словами цей спосіб полягає у зміні підопічних. Рішення про переключення приймає захисник та подає команду «Змінилися!» Під час прийняття такого рішення захисник проявляє ініціативу, розвиває найбільшу швидкість. Захисник зустрічає нападника заслоном, активно протидіючи кидкові м'яча або його передачі, а партнер одразу ж бере під опіку іншого нападника, щоб відрізати йому шлях до щита.

Відступання. Переключення не завжди є дієвим способом для команди, яка захищається. У деяких випадках це порушує рівновагу сил у боротьбі (наприклад: високий нападник починає діяти проти низькорослого захисника, швидкий нападник – проти повільного захисника) та дає змогу команді суперника проводити різні відворотні та помилкові маневри.

Замість зміни підопічними при заслоні, коли нападники пересуваються поперек поля або від кошика без м'яча, захисник має швидко відступити, обійти того, який затуляється, та знов зблизитися зі своїм партнером. Якщо заслін ставиться для нападника з м'ячем недалеко від щита, відступ пов'язаний з невеликим ризиком – у цей момент нападник може без перешкод закинути м'яча до кошика.

Проковзування використовують, коли нападника з м'ячем атакують одночасно два захисники. Цей спосіб взаємодії гравців при обороні застосовують переважно при пресингу, та має два варіанти виконання. У першому захисник, який опікує гравця з м'ячем, змушує його спочатку повести м'яча до бічної лінії або в кут майданчика, а потім – зупинитися й повернутися спиною до майданчика. У цей момент другий захисник підключається до дій. Обидва захисника намагаються змусити нападника зробити неточну передачу або порушити правило «п'яти секунд». У другому варіанті гравця, який веде м'яч, зупиняє інший захисник, а той, хто опікує, намагається вибити м'яч позаду або збоку.

У кожному варіанті відбору м'яча інші гравці оборони повинні виконувати дії, пов'язані з підстрахуванням і перехопленням м'яча.

Взаємодії в чисельних меншостях. Часто, попри всі старання команди, у грі складаються вигідні для суперника умови, при яких можливо провести швидкий прорив оборони. Захисникам у цей момент доводиться протистояти більшій кількості нападників. Основні завдання захисних дій при цій ситуації:

1) завадити нападникам кинути м'яч у кошик з близької відстані;

2) сповільнити просування нападників до щита та виграти час, поки партнери прийдуть на допомогу. У такому разі захисникам не слід боротися за м'яч, а треба повільно відходити до центральної лінії, заступаючи найкоротший шлях до свого щита. У тих випадках, коли трійка захисників протидіють чотирьом нападникам, вони поступово відходять до своєї штрафної та займають кругову оборону, розміщуючись «трикутником» по зонному принципу.

Боротьба за відскок. Це важливіший ігровий момент, який істотно впливає на хід змагань та їхній результат. Успіх боротьби за відскок вирішується взаємодією трьох гравців, які обороняються та прагнуть відрізати шлях суперникові до щита. Для цього вони утворюють у зоні штрафної лінії «трикутник відскоку». Своєю чергою четвертий захисник забезпечує додаткове страхування на випадок, якщо м'яч відскочить далеко від щита.

Командні тактичні дії в захисті. Коли команда обороняється всім складом за допомогою тактично доцільних командних дій, вона володіє

достатніми можливостями для успішного рішення складних змагальних завдань.

Командні дії залежно від переважної спрямованості на рішення того чи іншого завдання поділяють на два види: концентрований і роззосереджений захист.

Концентрований захист організовують у двох системах: особистому й зонному захисті.

Персональний захист – це універсальна система захисту, при якій кожний гравець команди опікує визначеного суперника. В її основі лежить принцип особистої опіки «гравець-гравця». Застосування цього принципу дозволяє розвинути почуття відповідальності за індивідуальні дії в обороні, дозволяє враховувати індивідуальні здібності баскетболістів, добираючи для їхньої опіки визначених суперників (наприклад, високого захисника – проти високого нападника). Кожний гравець має вивчити індивідуальні особливості технікотактичних дій того, кого опікує, використовувати його слабкі сторони, пристосовуватися до боротьби.

До недоліків цієї системи слід зарахувати те, що нападники користуються відомою їм свободою рухових дій, маючи досить часу й можливостей для підготовки, заздалегідь розучених та підготовлених атак.

Система особистого захисту спрямована, передусім, проти гравця з м’ячем, та сковує дії центрових суперників. Водночас інших нападників, які знаходяться поза межами штрафного майданчика, щільно не опікують.

Зонний захист. При використанні цієї системи захисту гравці команди роззосереджуються навколо зони штрафного кидка. Кожний гравець обороняє окрему ділянку майданчика (зону) поблизу щита, опікуючи кожного нападника, який увійшов у «його зону». Таку систему застосовують переважно проти «повільної високорослої команди», яка намагається розміщувати своїх центрових біля щита, в якої невисока точність кидків у кошик з середньої та дальньої дистанцій.

Негативними сторонами системи зонного захисту є те, що під час її застосування знижується активність боротьби за оволодіння м’ячем поза зонами, які охороняються; ініціатива переходить до команди нападників; допускаються безперешкодні кидки; не забезпечується захисний баланс при угрупуванні декількох нападників у межах одного–двох захисників.

Застосовуються такі варіанти захисту при розміщеннях:

1) 2–3 (спереду – три гравці, біля лінії щита – два);

2) 2–1–1 (під щитом і на передній лінії – по два гравці, один – у середині зони штрафного кидка).

При розподілі зон треба дотримуватися таких умов:

- перед щитом мають перебувати високорослі гравці, які володіють високою стрибучістю, а також уміють ефективно боротися за відскок;
- на передній лінії розміщуються найбільш швидкі гравці, які мають змогу перешкоджати проходам та кидкам у стрибку, та можуть вчасно і стрімко переходити у швидкий прорив;
- в умовах, коли у захисті знаходиться один гравець, можна використати один чи другий способи захисту.

Розосереджений захист дає змогу ефективно протидіяти команді суперників на далеких підступах до свого щита в різних місцях ігрового майданчика. Таким чином, з'являється можливість перехопити м'яч або зірвати планомірну комбінацію нападу, змусити суперників діяти поспішно, без певного плану.

Роззосереджений захист реалізується у двох системах: *особистий та зонний пресинг.*

Особистий пресинг – найактивніша система пресингу. З моменту переходу м'яча в руки суперника, кожний із гравців команди, яка захищається, одразу починає щільно опікувати свого нападника по всьому майданчику, не даючи змоги йому вільно переміщатися, отримувати м'яч, та передавати його в бажаному напрямі.

Пресинг потребує від гравців дотримання таких правил:

1) коли м'яч знаходиться у гравця, який заблокований захисником, інші його партнери повинні розміститися між підопічним і м'ячем на лінії імовірної передачі, щоб його перехопити;
2) у разі, коли існує небезпека виходу нападника до щита й передачі йому м'яча від партнера, його слід тримати позаду, стоячи між ним та своїм щитом;
3) захисникові слід змусити нападника з м'ячем почати ведення в бік слабшої руки, не дати йому пройти по центру, змусити його зупинитися й повернутися спиною до майданчика;
4) гравці захисту, які розміщені по всьому майданчику, повинні здійснювати підстрахування й вчасно переключитися на найнебезпечнішого нападника.

До недоліків особистого пресингу слід зарахувати досить велике фізичне і психічне навантаження, а також певні труднощі в організації і використанні взаємодій між окремими гравцями команди.

Зонний пресинг полягає в тому, що команда організовує активний захист, переважно на половині майданчика суперника за зонним принципом, намагаючись постійно атакувати нападника з м'ячем за участю двох гравців та перекриваючи при цьому можливі напрями для передачі. У

кутах майданчика нападника з м’ячем атакують за допомогою групового відбору.

Переваги зонного пресингу:

- несподіванка для суперника;
- можливість колективної протидії лідерам команди суперника;
- систематичне застосування групового відбору м’яча;
- стійка захисна рівновага по всьому майданчику.

У практиці широко використовуєть зонний пресинг за такою схемою: 2–1–1; 1– 2–2; 2–2–1; 1–3–1. Основні недоліки зонного пресингу:

- труднощі, які виникають перед командою, коли гравці команди суперника концентруються на одному фланзі;
- труднощі, які виникають при швидкому розміщенні гравців.

У такому разі необхідно, щоб два високорослі гравці, які брали участь у боротьбі за відскок, відійшли на задню лінію, а два гравці, що діяли позаду, вийшли вперед.

При дефіциті часу на розміщення, можна «переключатися» з особистого захисту в зонний та навпаки.

Усунути недоліки особистої та зонної систем гри в обороні може також застосування *змішаного захисту, який* побудований на використанні сильних сторін поданих вище різновидів командних дій. Доцільність змішаного захисту визначається наявністю в команді суперників справжніх лідерів. Проти одного чи двох лідерів нападу застосовують щільну персональну опіку по всьому майданчику (індивідуальний пресинг), решта захисників грають за зонним принципом.