



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

«ДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ В АТАКЕ И ЗАЩИТЕ В СТРИТБОЛЕ»

по специальностям:

38.02.02 Страховое дело (по отраслям)

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Рассмотрено на заседании
цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
Протокол № _____
от «___» _____ 2016 г.
Председатель цикловой комиссии
_____ Лавровская Н.В.

Методические рекомендации по проведению занятия по физической культуре по теме «Действия игроков в атаке и защите в стритболе» рекомендованы для использования преподавателями в учебном процессе по специальностям:

38.02.02 Страхование (по отраслям)

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Составитель:

Голубь С.А. – руководитель физвоспитания ГОБПОУ «ГТК»

Оглавление

Основы тактических действий игроков в нападении при игре в стритбол	3
Защитные действия в стритболе	5
Индивидуальное нападение	8

Аннотация

Занятия по теме «Действия игроков в атаке и защите в стритболе» способствует развитию у студентов скоростно-силовой подготовки, координации движений, точности, содействует воспитанию волевых, моральных качеств, чувства коллективизма и взаимопомощи необходимых для укрепления здоровья и самосовершенствования.

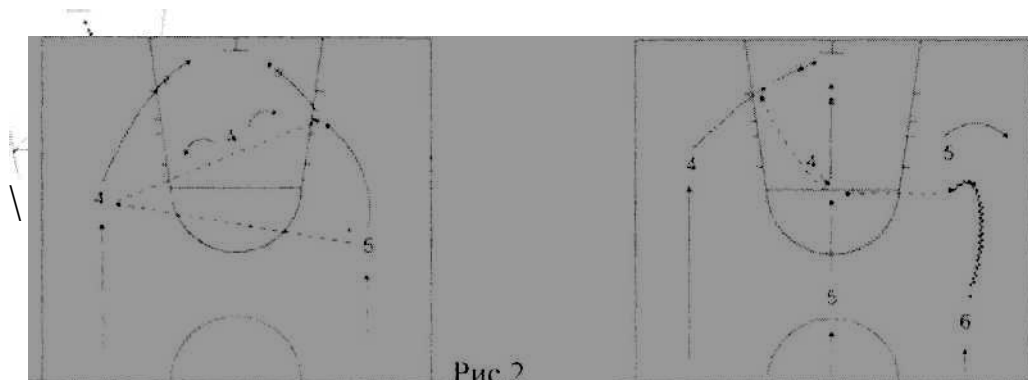
Основы тактических действий игроков в нападении при игре в стритбол

В тройках защитник опекает нападающего без мяча, находящегося в позиции заднего игрока. Другой нападающий с ведением перемещается по линии трёх очковой зоны. Защитник меняет своё расположение в зависимости от места нахождения мяча то же, но игрок опекает нападающего без мяча, находящегося в позиции крайнего нападающего или центрального. Нападающий с мячом стоит на месте, а своё расположение меняет, передвигаясь в спокойном темпе, подопечный защитника.

Взаимодействие в тройках

Взаимодействие в тройках, разумеется, более сложно, чем в парах. Это обусловлено и количеством игроков, и большим разнообразием передач мяча. Все это требует от баскетболистов, участвующих в комбинации, повышенного внимания и согласованности действий.

Комбинация «тройка», выполняемая прямо напротив щита. Мяч находится у игрока 3. Он имитирует передачу влево, игроку 4, а сам передает мяч вправо, игроку 5. После этого игрок 3 ставит заслон партнеру 4, который, освободившись



благодаря этому от опеки, делает рывок к щиту, где получает мяч от игрока 5 (рис. 2).

Комбинация «тройка», выполняемая сбоку от щита. Принцип комбинации тот же, а расположение игроков, как на (рис. 2).

Передачи в тройках должны делаться как в правую, так и в левую сторону. В соответствии с направлением паса ставится и заслон.

Взаимодействие с центровым при проходе мимо него. Центральной игрок 3 располагается на линии штрафного броска спиной к щиту. Игрок 4 передает мяч игроку 5, а тот центральному. Затем после отвлекающего движения оба игрока пробегают к щиту мимо центрального, который отдаст мяч одному из них в зависимости от ситуации.

Взаимодействие с центровым при «скрестном» проходе мимо него. Расположение партнеров такое же, как и в предыдущей комбинации, только после передачи мяча центральному игроку 3 игроки 4 и 5 пробегают мимо него «скрестно». Аналогичные комбинации нужно осуществлять и при расположении центрального игрока с той или иной стороны от области штрафного броска.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. При этой ситуации в зоне противника часто применяется взаимодействие трех игроков.

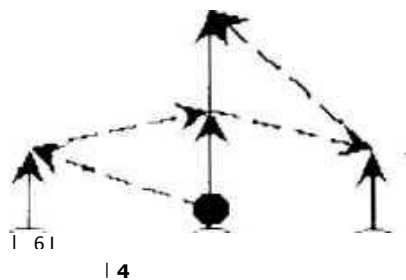
Когда игрок 3 готов к вбрасыванию, его партнер 4 ставит заслон для игрока 5, а сам разворачивается с таким расчетом, чтобы иметь возможность получить мяч. Если его нельзя будет передать игроку 5, устремившемуся тем временем к щиту.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии при взаимодействии с центровым. Игрок 3 передаст мяч вышедшему на передачу центрному 4, а сам ставит заслон для партнера 5, который после резкого прохода получает мяч от центрного.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии при «наведении» на центрного. Игрок 3 вбрасывает мяч партнеру 5, а сам «наводит» своего опекуна на центрного игрока 4, мимо которого пробегает вдоль лицевой линии и получает своевременную передачу от игрока 6.

Малая «восьмерка». Игрок 3 передает мяч выходящему ему навстречу партнеру 4, а сам проходит между ним и его опекуном. Эти передачи делаются до тех пор (разумеется, в рамках 30 секунд), пока у кого-нибудь из партнеров не появится возможность пройти с мячом под щит.

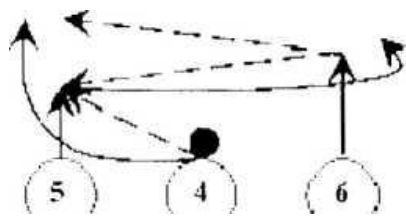
Проход к щиту в тройке. Вся комбинация происходит на бегу. Игрок 3 делает передачу партнеру 4, получает мяч обратно и перепасовывает его партнеру



5, затем вновь получает мяч и бросает его в корзину (рис. 3).

Рис.3

Проход к щиту в тройке с забеганием за спину. Перед комбинацией игроки располагаются в середине площадки. Игрок 3 передает мяч начавшему движение



по диагонали партнеру 4, а сам пробегает вперед за его спиной. Игрок 4 в свою очередь передает мяч также бегущему по диагонали (но с другой стороны) партнеру 5 и за его спиной пробегает вперед. После этого игрок 5 должен сделать пас одному из этих двух своих партнеров или пройти под щит сам (рис. 4).

Рис.4

Защитные действия в стритболе

Основная задача игрока, действующего в защите – «держать» противника. Это значит:

1. Не давать противнику выходить на свободное место, где он может получить мяч, чтобы предотвратить возможность развития атаки.
2. Если игроку удалось выйти на свободное место, не дать ему получить мяч, стараясь перехватить его.
3. Если игроку все же удалось получить мяч, не дать ему бросить мяч в корзину или передать мяч, провести его или применить какое-либо другое действие. Для этого защитник стремится вырвать или выбить мяч из рук противника.
4. Если противнику удалось бросить мяч в корзину, помешать овладеть мячом, не дать ему приблизиться к щиту или вступить с ним в борьбу за мяч, отскочивший от щита.

Если мяч перешел в руки другого нападающего, то действия защитника начинаются сначала. Перечень действий защитника определяет, как ему следует действовать и против игрока без мяча, и против игрока с мячом. Рассмотрим эти действия подробнее.

Действия игрока в защите против игрока с мячом. Главная задача защиты против игрока с мячом заключается в том, чтобы не дать ему забросить мяч в корзину. Чем ближе игрок с мячом к корзине, тем он опаснее.

Это ставит перед каждым защищающимся игроком вторую задачу - не дать подопечному игроку пройти к корзине, оттеснить его из опасных зон к боковым линиям. С ростом мастерства игроков увеличивается количество бросков с среднего и дальнего расстояния. Данные Всесоюзных зимних соревнований 1953 года показывают, что сильнейшие команды совершают в среднем около 50% бросков в корзину с среднего и дальнего расстояний. Это заставляет защитников более активно бороться против бросков, совершаемых с среднего и дальнего расстояний, особенно если в команде противника имеются так называемые снайперы.

Обеспечив защиту от бросков в корзину, игрок должен вступить в единоборство с противником, мешая ему передать или вести мяч. Защищающийся направляет все свои усилия на то, чтобы при малейшей возможности перейти в нападение. Поэтому он должен стараться перехватить, вырвать или выбить мяч из рук противника. Действуя против игрока, ведущего мяч, защитник стремится остановить его. Если это ему удалось и противник прекратил вести, защитник должен смело вступать в борьбу за мяч.

Действия в защите против игрока без мяча. За последнее время активность игроков без мяча в нападении значительно возросла, в связи с чем защита против них приобретает все большее значение.

Многие защитники ослабляют внимание к своему подопечному игроку, когда он остается без мяча, это большая ошибка защитника. Действуя против игрока без мяча, необходимо сосредоточить свое внимание на том, чтобы не упустить своего подопечного и не дать ему возможности выйти на свободное место, особенно к щиту. Для этого игрок должен уметь остановить противника,

оттеснить его из опасных зон к боковым линиям площадки.

Активные защитные действия должны быть направлены на то, чтобы локализовать игру нападающего, не дать ему возможности получить мяч. Для этого защитник должен стремиться перехватить мяч.

Кроме того, защита должна бороться против заслонов. Защитник должен своевременно заметить, когда его подопечный попытается сделать заслон и немедленно предупредить об этом партнера, а также, если нужно, принять правильное решение – поменяться с партнером, дав ему соответствующее указание об этом.

Наконец, задача защитника заключается и в том, чтобы подстраховать партнера, ведущего борьбу против игрока с мячом, и в случае необходимости прийти к нему на помощь.

Независимо от того, действует ли защитник против игрока с мячом или без мяча, он обязан стремиться захватить инициативу в единоборстве с противником. Для этого он должен держать противника под непрерывным активным воздействием, не давая ему ни секунды передышки, все время угрожая перехватить, выбить или вырвать мяч из его рук.

Эти действия помогут защитнику навязать свою волю нападающему и вынудят его действовать так, как выгодно защитнику.

Действия игрока в защите против двух и более игроков противника. В ходе игры, особенно против команд, пользующихся в нападении быстрым прорывом, игроку в защите приходится бороться против двух и более игроков противника. Поэтому он должен так организовать свои действия, чтобы лучше справиться с создавшейся сложной обстановкой.

Во-первых, он должен стремиться, не вступая в непосредственную борьбу за мяч, выиграть время и замедлить продвижение нападающих до подхода своих партнеров. Для этого защитник должен закрыть кратчайший путь к щиту и отступать назад лицом к противнику в темпе, позволяющем сдерживать движущихся вперед нападающих, но в то же время внимательно следить, чтобы кто-либо из нападающих не оказался за его спиной.

Отступая, защитник пользуется отвлекающими действиями, заставляя противника остановиться или сделать лишние передачи, но ни в коем случае не вступает с противником в действительную борьбу. Если кто-либо из противников все же оказался за спиной защитника, то последний должен быстро отступить назад к прорвавшемуся в тыл игроку и, не теряя из виду остальных, помешать получить мяч. Защитник не может на себя взять большей задачи и совершит грубую тактическую ошибку, если в поле начнет борьбу за мяч или же будет препятствовать броску со среднего, а тем более с дальнего расстояния.

Ошибки при личной защите

1. Защитник держит нападающего на значительном расстоянии, позволяя этим самым выполнять ему свободные маневры по площадке.
2. После потери мяча игрок с опозданием находит своего подопечного.
3. Игроку с мячом не оказывается активного сопротивления.

Советы защитнику

1. Всегда сохраняй равновесие и защитную стойку.
2. Никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов.
3. Играя против нападающего с мячом, удерживай взгляд на поясе.
4. Играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и мяч и подопечного.
5. Не играй в защите с опущенными руками.
6. Не отрывай ног от пола, пока не убедишься, что соперник выпрыгнул для броска.
7. Будь постоянно готов оказать помощь партнеру.
8. Никогда не отдыхай в защите.
9. При потере подопечного немедленно отступи назад к корзине, отыщи его и вновь выйди навстречу.
10. Переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает корзине.
11. Постоянно подсказывай партнерам, с какой стороны можешь оказать помощь.
12. Быстро переходи к защитным действиям при потере и после забитого мяча.

Индивидуальное нападение

Игроки нападения должны стремиться к выполнению бросков в прыжке с близкой дистанции в большей степени, чем к проходам к самой корзине. Защита располагает более высоких игроков ближе к корзине, что позволяет им блокировать броски низкорослых игроков, проникающих слишком глубоко. Планируя игру в нападении, целесообразно придерживаться следующих важных принципов:

1. Каждый игрок должен выполнять только надежные броски. Это, пожалуй, самый важный принцип игры в нападении, касающийся отдельного игрока.
2. Лучшей защитой является владение мячом.
3. Игроки должны уметь играть без мяча и правильно определять ситуацию, требующую выхода к мячу на сторону мяча или со слабой стороны площадки.
4. Каждый игрок должен знать свое умение поражать корзину и позицию, с которой он наиболее результативен.
5. Команды должны стремиться исключать ошибки и не форсировать игру. Исключение ошибок означает постоянное и надежное укрывание мяча. Владея мячом, не надо рисковать и торопиться с передачей или броском.
6. Нападение должно уметь приспособливаться к любой защите. Например, низкорослая команда может вывести одного из игроков для игры против одного с высокорослым защитником; быстрая команда должна ускорять игру против медленного противника; высокой команде лучше играть на больших игроках.
7. Хотя бы у одного игрока команды должен быть «поставлен» дальний 2-х очковый бросок.
8. Игроки должны уметь ставить заслон.
9. Не демонстрировать свое личное мастерство, а вести командную игру. Точный и быстрый пас лучше дриблинга.
10. Не делать того чего не умеешь (например, высокому центровому игроку проходить с дриблингом к кольцу или бросать двух очковый бросок).
11. Оптимальный состав команды: центровой, нападающий, разыгрывающий (защитник, разводящий).

Центровой – самый высокий игрок в команде. Его задачи: бороться за подбор, атаковать кольцо из области штрафного броска, ставить заслон. Основная позиция – область кольца и штрафной линии.

Нападающий считается самым «острым» игроком, его сложно опекают, так как он всегда находится в опасной позиции, он может выполнить бросок, пройти вдоль лицевой линии к кольцу или передать мяч центровому. Основная позиция – угол площадки. Защитник, разыгрывающий – самый быстрый игрок команды, он должен владеть дальним двух очковым броском из-за 6-и метровой отметки и должен уметь хорошо защищаться. Основная позиция – зона двух очкового броска. Однако если в команде нет высокорослых игроков, то следует вести быструю игру и атаковать бросками с дальней и средней дистанции. Если команда состоит из высокорослых игроков, то делается акцент на игру с использованием преимущества в росте под щитом. Команда с центровым, нападающим и защитником является стандартной.