

## СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА В БАСКЕТБОЛЕ

*Братчикова Е.А., Российский университет транспорта (МИИТ), г. Москва*

*e-mail: 14bratya14@mail.ru*

В статье показано, что управление тактической подготовкой соревновательного процесса в современном женском баскетболе является важным интегрирующим звеном всех компонентов подготовки: физической, технической и психологической. На практике выделяют два вида тактической подготовки: индивидуальная тактическая подготовка игрока и командная тактическая подготовка, причем первая служит фундаментальной основой для второй, что показывает основу их взаимосвязи в тренировочном и игровом процессах. Управление тактической подготовкой - это сложный многокомпонентный процесс, который подразделяют на три уровня: стратегический (разработка и управление планом тактической подготовки на сезон), тактический (разработка и управление планом тактической подготовки на тур) и оперативный (разработка и управление планом тактической подготовки на игру). Важная основа управления тактической подготовкой – выявление сильных и слабых сторон компетенции управления в игровых процессах, влияющие на результат (выигрыш/проигрыш). Тактика представляет наиболее сложную составляющую игровой деятельности, где одновременно объединяется теория и практика игрового противоборства. Превосходство в тактике выступает как решающее условие достижения победы в спортивном соревновании. Ее ядро составляют специфические формы оперативного мышления спортсменов. Решение вопросов стратегии и тактики несомненно позволит улучшить подготовку спортивных резервов и повысить уровень спортивного мастерства баскетболистов. В статье описаны виды тактики нападения (против зонной защиты, позиционное и контратака) и защиты (зонная, личная, против игрока с мячом и прессинг) в баскетболе.

Ключевые слова: стратегия, тактика, баскетбол

## STRATEGY AND TACTICS IN BASKETBALL

*Bratchikova E.A., Russian University of Transport (MIIT), Moscow*

*e-mail: 14bratya14@mail.ru*

The article shows that the management of the tactical preparation of the competitive process in modern women's basketball is an important integrating element of all components of preparation: physical, technical and psychological. In practice, there are two types of tactical training: individual tactical training of the player and team tactical training, the first being the fundamental basis for the second, which shows the basis of their relationship in the training and game processes. Tactical training management is a complex multi-component process, which is divided into three levels: strategic (development and management of a tactical training plan for the season), tactical (development and management of a tactical training plan for the tour) and operational (development and management of a tactical training plan for the game). An important basis for the management of tactical training is to identify the strengths and weaknesses of the management competence in the game processes that affect the result (win / lose). Tactics is the most complex component of the game activity, where the theory and practice of the game confrontation is simultaneously combined. Superiority in tactics is the decisive condition for achieving victory in a sporting event. Its core consists of specific forms of operational thinking of athletes. Solving the issues of strategy and tactics will undoubtedly improve the training of sports reserves and increase the level of sportsmanship of basketball players. The article describes the types of attack tactics (against zone defense, positional and counterattack) and defense (zone, personal, against the player with the ball and pressure) in basketball.

Keywords: strategy, tactics, basketball

В современных условиях большое внимание уделяется принятию мер по развитию студенческого спорта в Российской Федерации (в том числе созданию спортивных клубов и оказанию информационной поддержки развитию студенческого спорта) [9]. Развитие

студенческого спорта рассматривается как часть спорта, позволяющая обеспечить условия для интериоризации ценностей здоровья, физической культуры и спорта в среде учащейся молодежи, их подготовки к участию и участие в физкультурных и спортивных соревнованиях различного уровня [5]. Современные соревнования проходят в условиях жесткой борьбы и высокой конкуренции. Подготовка команды к соревнованиям сложный, многосторонний процесс, затрагивающий все разделы подготовки спортсменов. Профессионализация видов спорта в России, высокие требования к качеству подготовки команды предполагают поиск новых форм, средств, методов для ведения тренировочной и соревновательной деятельности [6, 10].

Особую роль в успешном выступлении профессиональной команды занимает управление тактической подготовкой [8]. Это один из важнейших факторов, рассматривающий все стороны подготовки каждого спортсмена и команды в целом. Исходя из этого, была определена цель научного исследования (применительно к баскетболу).

Цель исследования – изучение особенностей стратегии и тактики в баскетболе.

**Результаты исследования.** Стратегия является главной теоретической направленностью работы всей команды. Она предопределяет методы и способы подготовки к соревнованиям. Стратегия также включает в себя руководство командой во время состязания.

В методических и научных источниках под тактической подготовкой понимается процесс освоения психофизиологических закономерностей и двигательных навыков, необходимых и достаточных для результативного использования в условиях, спортивного соревнования [1]. Качество освоения психофизиологических закономерностей и двигательных навыков проводят путем мониторингового процесса. В ходе него проводят наблюдение и регистрацию параметров спортсмена (в сравнении с заданными критериями), то есть осуществляют систематический сбор и обработку информации, которая может быть использована для улучшения спортивной подготовки членов команды (мониторинг) [4].

Тактика – это часть стратегии, которая решает основные задачи в ходе подготовки, учитывая возможности команды, соперников, а так же условия, в которых будет проходить игра. Это определяет тактический и комбинационный набор команды [2, 3]. При выборе тактики нападения следует учитывать реальные возможности игроков, их сильные стороны, которые можно раскрыть в комбинации [7]. Так же, тактика нападения зависит от силы/слабости реального соперника в матче/турнире.

Взаимодействия следует обсуждать с игроками, на которых они рассчитаны. Поскольку игроки знают свои сильные стороны не хуже тренеров, они могут внести существенные изменения в предложенные комбинации, улучшить их или подсказать новые взаимодействия.

### ***Нападение против зонной защиты***

Если противник ставит зонную защиту, следует понять, с какой целью он это делает, зачем найти слабые места этой защиты и как можно их использовать.

Основные принципы взаимодействия против зонных систем защиты, используемые в командах, состоят в нижеследующем.

1. Попытаться разбить зону быстрым нападением до ее построения;
2. Желательно вести мяч только для прохода под кольцо в поисках атаки;
3. Любое получение мяча должно показывать угрозу, поэтому мяч следует получать в удобной позиции для атаки;
4. При попытке «разбить» зону изнутри, ее нужно предварительно растянуть передачами по периметру, обязательно угрожая кольцу броском, а затем попытаться довести мяч на штрафную линию или совершить проход под кольцо с ведением;
5. При попытке разбить зону свободными бросками важно как можно быстрее двигать мяч по периметру зоны, а игрокам перемещаться так, чтобы занимать те зоны площадки, где нет защитников;
6. Большинство комбинаций, используемых против личной защиты, можно использовать и против зонной защиты;
7. Игроки должны уметь определять, когда соперник ставит зонную защиту и какую именно;
8. Одной из эффективных «разбивок» зонной защиты является перегрузка (численное преимущество) игроков на одной из сторон площадки;
9. Совершать броски по кольцу следует только из подготовленных ситуаций, когда одни игроки готовы пойти на подбор, а другие – страховать тыл;

### ***Позиционное нападение***

Нужно требовать от игроков объявить комбинацию, которую сейчас будут играть в нападении. Желательно сделать это еще на своей половине поля, чтобы не тратить время при переходе из тыловой части площадки в передовую. Взаимодействия, которые будут использоваться в данном отрезке игры и будут более эффективны, заранее обговариваются с игроками, чтобы все знали, какие комбинации могут быть. Комбинации выбираются при учете слабых сторон защиты соперника, преимущества в росте или скорости одних игроков над другими, возможности смены соперником защиты и т.д.

Цель взаимодействий – это поиск свободного игрока для атаки из удобного положения, либо создание ситуации для игры один на один. В комбинации, как правило, участвуют все пять игроков. Одни создают момент для атаки, другие отвлекают защиту и готовы, при необходимости, создать другой вариант для атаки или выполнить какую-то иную функцию: страховку тыла, борьбу за отскоки т.д.

Определенная расстановка игроков ни в коем случае не должна ограничивать игроков, лишая их творческой инициативы, умения самим «создавать игру». Комбинация – это костяк, вокруг которого строится нападение. Они нужны, чтобы игроки четко знали свои роли и роли своих партнеров. Также в ходе любой импровизации, игроки должны представлять, что может получиться из того или иного хода. Любое начало импровизации должно привести к успешной и удобной атаке, а игроки должны чувствовать и понимать друг друга, чтобы атака не закончилась потерей или неудобным броском по кольцу. Поэтому важно иметь в системе такие комбинации, которые имеют множество выходов из определенных сложившихся ситуаций.

### ***Контратака (быстрый прорыв)***

Быстрый прорыв - это наиболее зрелищное и быстрое использование всех возможностей для достижения результата. Быстрая игра требует высокой техники. Желание играть в высоком темпе поддерживается лишь в том случае, когда скорость не превышает технический арсенал игроков, иначе отрицательных моментов (потеря мяча, пробежек, необдуманных атак) будет больше, чем положительных. Поэтому, для успешной быстрой игры, необходимо тренировать и применять все технические элементы на высоких скоростях без защиты, при пассивном сопротивлении и при активном сопротивлении защитников как в ситуациях численного преимущества (один на один, два на один, три на два и др.), так и в ситуациях численного равенства или меньшинства.

Смысл контратаки не только в стремлении быстро продвинуться к кольцу соперника, но и в умении быстро переводить мяч с помощью передач, если есть свободные игроки, или с помощью ведения мяча с применением различных технических приемов для активного продвижения вперед. Задача игроков в быстром прорыве создать треугольник с вершиной на линии чуть выше штрафной линии, слегка смещенной вправо или влево. Из такой расстановки удобнее разыграть численное преимущество, проще найти передачей легкий бросок с дальней дистанции или из-под кольца.

### ***Защита прессингом***

Прессинг - это самый активный вид защиты, при котором оказывается жесткое давление на мяч. Он может быть личным (по всей площадке; со своей половины) или зонным

(зона с ловушками; прессинг, переходящий в зонную защиту, прессинг 1/3/1, 2/2/1 2/1/2 и т. д.) и начинается, в основном, с момента вбрасывания мяча соперником.

Основной целью прессинга является не только психологическое давление на соперника, но и попытка сломать удачную игру соперника. Это способ заставить соперника ошибаться, совершать потери, проводить быстрые, неподготовленные атаки в конце владения. Также это попытка набрать быстрые и легкие очки. Нельзя применять прессинг, если игроки в команде достаточно не овладели принципами личной защиты. Данный способ обороны требует высоких физических кондиций, хорошего резерва и сыгранности всех игроков и звеньев команды, так же предполагает использования всех игроков команды для поддержания высокого темпа и постоянного эффективного давления на соперников. Еще прессинг может быть сдерживающим, и применяется он для более сконцентрированной игры в защите, для последующего перехода в зонную защиту или для подготовки к защите активным прессингом.

Применяется прессинг и как система игры на больших отрезках времени, и как вынужденная мера: при проигрывании в счете, когда нужно совершить быстрые перехваты и набрать легкие очки, для ускорения темпа игры или при ожидании прессинга со стороны соперника.

Прессингуя, игроки стремятся отобрать мяч у соперников, вынуждая их совершать неточные передачи, которые легко перехватываются. Зачастую защитники, выпустив игрока из своей зоны, перестают их преследовать и становятся так называемыми «наблюдателями», что является грубейшей ошибкой. Необходимо преследовать не только игрока с мячом, стараясь оказывать на него давление, но и прессинговать игроков без мяча, заставляя их спешить, волноваться и ошибаться.

Если в зонном или личном прессинге защитник остался без игрока и не оказывает никакой помощи, то это грубая ошибка. Если из пяти прессингующих один «отдыхает», то труд всей команды проделан впустую. Прессинг – это, прежде всего, активная оборона всей команды.

В современном баскетболе многие тренеры склонны полагать, что активный личный прессинг менее эффективен, труден, более изматывающий и приводит не только к персональным фолам, но и неспортивным замечаниям, которые наказываются пробитием 2 штрафных и владением для команды соперника. Поэтому его применяют в основном как сдерживающий прессинг. А более полезным, энергоемким, удобным и разнообразным является зонный прессинг. Сильный, техничный игрок с хорошим дриблингом способен справиться с личным прессингом самостоятельно, а вот зонный прессинг тяжело разбить дриблингом.

### ***Смешанная защита***

Смешанная защита – это совмещение элементов зонной и личной защит с целью оказывать более эффективные защитные действия против одного-двух соперников, лидеров команды, у которых удачно складывается игра. Существует несколько видов смешанной защиты.

1. Четыре игрока стоят в зонной защите «квадрат» (2-2 или 1-2-1), и один защитник персонально опекает лидера команды соперника.
2. Три игрока строят зонную защиту «треугольник» (2-1 или 1-2) и двое персонально опекают двух лидеров команды соперника.
3. Один игрок выполняет зонное построение, а четверо опекают соперников лично.
4. Два игрока строят зонную защиту, а трое действуют по принципу индивидуальной обороны.

Два последних вида смешанной защиты применяются очень редко и в основном эпизодично для того, чтобы на одну-две атаки внести небольшой разлад в нападение соперников, запутать игроков с целью совершить неподготовленные атаки.

### ***Зонная защита***

Главный принцип действия в зонной защите заключается в том, что каждый игрок отвечает за определенную часть площадки, все игроки связаны между собой и смещаются в соответствии с расположением нападающих, их перемещением и движением мяча.

#### *Преимущества зонной защиты:*

1. Дает возможность расположить игроков на площадке в соответствии с их физическими и техническими кондициями. Высокие, прыгучие, мощные игроки располагаются в зоне под кольцом, подвижные, быстрые игроки – чуть выше штрафной линии.
2. Более командная защита, легко изучаемая, способная компенсировать индивидуальные пробелы игроков в обороне.
3. Способствует контратаке и частым перехватам мяча, позволяет идти в защите на небольшой риск: в случае провала одного из защитников, вся «зона» смещается, и все игроки подстраховывают друг друга.
4. Количество фолов при зонной защите обычно меньше, чем при личной.
5. Эта защита менее уязвима против пик-ин-роллов.
6. Довольно гибкая защита (может строиться по периметру трехочковой линии при наличии снайперов в команде соперника или концентрироваться в трехсекундной зоне при наличии высоких, мощных центровых у соперника).

7. Энергоемкая защита, позволяющая лидерам набирать меньше защитных фолов.

8. Команда, владеющая зонной защитой, может легко строить смешанные формы защиты или переходные (переход из зонной в личную и наоборот).

#### *Недостатки зонной защиты:*

1. Уступает личной защите в психологической ответственности игроков, их заряженности на индивидуальную работу в защите.

2. При защите против команд, где есть снайперы, при их успешных атаках от зоны отказываются.

3. Как правило, углы площадки при зонной защите хуже защищены, за исключением зоны 1-3-1, в которой менее защищены не только углы площадки, но и стороны 45 градусов.

4. Зонная защита, в основном, применяется эпизодически и не является основной формой защиты. Использовать зону более эффективно не в начале игры, а в середине или в конце, когда соперники подустали и могут совершать неточные, торопливые броски.

Существует несколько видов зонной защиты. Каждая из них применяется в конкретных ситуациях против конкретного соперника: зонная защита 2-3 эффективна против сильных центровых соперника, зона 3-2 эффективна против снайперов и т.д.

#### *Защита против игрока с мячом*

При защите против игрока с мячом важна хорошо отработанная баскетбольная стойка: центр тяжести распределен равномерно на обе ноги, опора осуществляется на носках, ступня должна быть «заряжена» (готова к любому действию нападающего), колени согнуты, ноги шире плеч, а руки располагаются на уровне дриблинга нападающего для попытки подбить мяч.

Если соперник владеет мячом, одна рука защитника должна быть направлена на мяч и постоянно атаковать соперника, не давая ему ни прицелиться, ни бросить (лучше всего, если она слегка касается нападающего), а вторая рука - чуть отведена в сторону для того, чтобы своевременно помешать быстрой передаче. Многие защитники, находясь между игроком с мячом и корзиной даже в правильной стойке, не действуют активно руками, не оказывают давление на игрока, особенно это важно, если игрок взял мяч в руки после дриблинга, тем самым позволяя сопернику спокойно принимать дальнейшие действия.

Контактная защита против игрока с мячом - это очень трудная работа, которая, в основном, ложится на плечи игроков периметра, современная, имеющая свои преимущества.

Передвижения защитника следует тренировать регулярно:

- 1) в каждой тренировке - с сопротивлением и без сопротивления;
- 2) с одним или двумя мячами;

3) приставными шагами.

Действия защитника в различных ситуациях можно разделить на 9 позиций:

1. Защита против игрока, идущего с ведением к кольцу.

2. Защита против игрока, который закончил ведение и стремится отдать передачу или совершить бросок по кольцу.

3. Защита против нападающего на своей половине площадки, но не использовавшего ведение.

4. Действия защитников в численном меньшинстве.

5. Действия защитников в численном преимуществе.

6. Формы защит при пик-ин-роллах.

7. Действия защитников при заслонах с мячом и без мяча.

8. Защита «дабл» (применяется в прессинге в углах площадки и у центральной линии, при пик-ин-роллах, при вбрасывании).

9. Защита против первой передачи.

**Заключение.** Анализ исследования показал, что управление тактической подготовкой соревновательного процесса в современном женском баскетболе является важным интегрирующим звеном всех компонентов подготовки: физической, технической и психологической. На практике выделяют два вида тактической подготовки: индивидуальная тактическая подготовка игрока и командная тактическая подготовка, причем первая служит фундаментальной основой для второй. Управление тактической подготовкой это сложный многокомпонентный процесс, который подразделяют на три уровня: стратегический (разработка и управление планом тактической подготовки на сезон), тактический (разработка и управление планом тактической подготовки на тур) и оперативный (разработка и управление планом тактической подготовки на игру).

#### Список литературы

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 350с.

2. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: Автореф. дис. ....доктора пед. наук. – М.1999. – 43с.



3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства / Учебник для студентов высших учебных заведений. – Москва, 2004.
4. Изаак С.И. Модель популяционного мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи // Здоровье и среда обитания. – М., 2004. – № 3. – С. 3-5.
5. Изаак С.И. Развитие студенческого спорта в России // Человеческий капитал. – 2016. – № 5 – С. 43-45.
6. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 2010. – 35с.
7. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе / Учебное пособие для учителей школ. – Л.: Учпедлит, 1988. – 154с.
8. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 120с.
9. Паршикова Н.В., Изаак С.И., Малиц В.Н. Стратегические приоритеты государственной политики в области массового спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 167-171.
10. Щадилова И. С. История возникновения и развития видов спорта, популярных в Московском государственном университете путей сообщения. Организация соревнований. / Учебное пособие. – М.: МИИТ, 2009. – 75с.