



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА Г. ВОЛГОГРАДА**



Утверждена и одобрена на заседании  
Методического совета МОУ СДЮСШОР № 2  
протокол № 6 от « 14 » 03.2013г.  
Директор МОУ СДЮСШОР № 2  
  
Т. В. Астафьева

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА на тему:**

**«Методика обучения быстрому прорыву в  
баскетболе»**

Исполнители:  
тренеры-преподаватели МОУ СДЮСШОР № 2  
Шахматова Татьяна Валентиновна и  
Рогачева Надежда Перфирьевна, МС СССР

Волгоград, 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.	Введение .....	3 стр.
Раздел 2.	Методика обучения быстрому прорыву .....	5 стр.
Раздел 3.	Характерные ошибки стремительного нападения ....	20 стр.
Раздел 4.	Выводы .....	20 стр.
Раздел 5.	Список литературы .....	21 стр.
Раздел 6.	Условные обозначения .....	22 стр.

## Раздел 1. Введение

Индивидуальные и групповые действия нападающих в баскетболе подчинены тактическим задачам ведения командной игры. Командные действия строятся на взаимодействии всех игроков, и отражением их служат определенные системы игры в нападении. Выделяют два основных вида организации командных действий: стремительное нападение и позиционное нападение. Когда эти виды конкретизируются в связи с особенностями действий соперников в обороне или складывающимися в игре особыми ситуациями, то говорят о разновидностях специального нападения. Подразумеваются специфические тактические действия нападающих для преодоления вариантов командной защиты, а также для организации эффективного нападения в определяющие моменты игрового противоборства. В связи с этим условно выделяют: нападение против зонной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях (при розыгрышах спорных бросков, при вбрасывании мяча, при игре в концовках периодов).

*Сущность стремительного нападения состоит в быстром переходе команды от защитных действий к нападающим при овладении мячом с целью завершить атаку против неорганизованной или еще слабо организованной защиты соперников.* Максимальное убыстрение подготовки и завершения атакующих действий — основополагающая тенденция развития современного баскетбола. Она обусловлена как эволюцией самой игры, так и произошедшими изменениями правил (сокращением времени на вывод мяча из тыловой зоны в передовую до 8 с и времени на подготовку атаки до 24 с). В связи с этим значимость стремительного нападения неизмеримо возрастает. Успешная реализация данного вида построения игры в нападении возможна при использовании двух систем командных действий: быстрого прорыва и раннего нападения. Быстрый прорыв рассчитан на создание численного превосходства над соперником в ходе развития скоростной контратаки и последующее ее завершение с близкой дистанции. Наиболее типичными ситуациями для эффективной организации быстрого прорыва служат: перехват или выбивание мяча у соперника, овладение мячом при отскоке либо при введении его в игру начальным спорным броском. Возможно создание условий для успешной контратаки и после введения мяча в игру из-за пределов площадки (например, после пропущенного в свою корзину мяча), но такие случаи требуют значительного преимущества над соперниками в физической и технико-тактической подготовленности.

Атака быстрым прорывом состоит из трех фаз:

- 1) начало;
- 2) развитие;
- 3) завершение.

**Успешность первой фазы** связана с опережающим рывком двух или трех игроков, быстрой первой передачей в отрыв убегающему или открывающемуся вблизи партнеру с последующим скоростным дриблингом или очередной передачей мяча, впереди бегущему нападающему, выполненными на высокой скорости.

**Для второй фазы** характерны согласованные перемещения нападающих в зону противника с использованием ведения или передачи мяча. Главная задача здесь

состоит в создании численного преимущества атакующих над защищающимися: 2x1, 3x1, 3x2 и т.п. Наиболее рациональной для этой фазы быстрого прорыва считается ситуация, когда при развитии атаки мячом владеет игрок в средней позиции, а по обоим флангам его поддерживают партнеры, находящиеся несколько впереди мяча.

И наконец, завершающая — **третья фаза** прорыва предназначена для выведения на беспрепятственный бросок мяча из удобной, как правило, близкой дистанции одного из атакующих. Этого добиваются выходом игрока под щит на открытую позицию и своевременной голевой передачей в его адрес. Организация быстрой контратаки зависит от многих факторов. Каждая команда стремится реализовать преимущества скоростной игры с учетом потенциальных возможностей своих игроков и слабых мест в подготовленности соперников. Но практически возможны три базовых варианта проведения быстрого прорыва.

*8 причин, по которым необходимо регулярно делать быстрый прорыв.*

1. Быстрый прорыв – это самый лучший способ создать возможность для легкого набора очков.

2. Регулярное использование быстрых прорывов позволит именно вашей команде контролировать темп игры. Часто в игре против более умелых, но уставших соперников навязывание высокого темпа игры приводит к возникновению ряда ошибок у противников. Так можно получить преимущество, которое позволит довести матч до логичного завершения.

3. Быстрый прорыв – это наиболее эффективный способ для того, чтобы «разбить» прессинг. Причем, это относится к таким видам, как зонный прессинг, прессинг по всей площадке и прессинг на половине площадки .

4. Быстрый прорыв очень эффективен против зонной защиты. Вам нужно максимально быстро доставить мяч к кольцу соперников, пока они не успели выстроить зону.

5. Регулярные быстрые прорывы создают постоянное давление на соперников, влияя на темп их атаки и заставляя тренера брать тайм-ауты для перестройки защитных схем. Взвинчивая темп, вы можете добиться того, что игроки команды соперника начнут играть медленнее. Играя медленнее, они рискуют совершать неподготовленные броски из-за временного лимита на атаку.

6. Постоянное ожидание быстрого прорыва заставляет высоких игроков команды соперников выбиваться из ритма: они могут не так агрессивно идти на подбор, заботясь о защите своего кольца. Кстати, в обратном случае центровые соперника будут не только быстро уставать, но и оголять тылы для быстрых игроков вашей команды.

7. Еще одним прекрасным психологическим фактором использования быстрых прорывов является большое количество нарушения правил со стороны защитников. Согласитесь: правильно сыграть против соперника, который набрал хорошую скорость намного сложнее, чем против соперника, который только начинает разгоняться. Быстрый набор фолов активными игроками команды противников может сыграть ключевую роль в матче.

8. Быстрый отрыв может превратить каждого игрока в результативного бомбардира. К примеру, если ваш процент со средней дистанции составляет 50%, то в быстрых прорывах он может вырасти до 90%. Итак, теперь, когда мы

определились с преимуществами быстрых прорывов, можно поговорить о способах их организации и завершения.

## **Раздел 2. Методика обучения быстрому прорыву**

Быстрый прорыв — опаснейшее атакующее оружие. Во многих случаях он обеспечивает максимальное проникновение и во всех случаях проникновение в пределы радиуса 4—5 м от корзины. В ситуациях трое против двоих и четверо против троих быстрый прорыв нередко заканчивается взятием корзины. Даже если защита реагирует достаточно быстро и своевременно возвращается назад, звено, выполняющее быстрый прорыв, находится в пределах 4—5 м от корзины. Поэтому игрок после одной передачи или поворота с опорой на одну ногу может вывести на бросок крайнего нападающего или среднего игрока или сам выполнить бросок в прыжке.

Использование быстрого прорыва нивелирует преимущества различных систем защиты.

Немногие команды средних школ или университетов имеют игроков, которые могут быстро приспособиться к изменению принципов защиты и выбрать соответствующий тип нападения. Игроки, самое большее, могут попросить минутный перерыв, чтобы получить советы тренера. Однако это не решение проблемы. Лучше быстро продвинуться в передовую зону, чтобы не беспокоиться об особой защите, на которую переключился противник.

Эффективный быстрый прорыв оказывает сильное давление на противника, действуя на его наступательный темп и заставляя тренера изменять свою защиту. Быстрый прорыв может заставить противника играть медленно. Боясь быстрого прорыва, добивающие игроки могут слишком рано отказаться от борьбы на щите, что явится определенным преимуществом для команды, применяющей быстрый прорыв. И, напротив, защитники могут оставаться под щитом слишком долго, пытаясь замедлить прорыв. Другим положительным психологическим фактором быстрого прорыва является то, что его проведение неизбежно ведет к усилению игры в защите. Успешный быстрый прорыв стимулирует агрессивную игру в защите, что вынуждает команду противника гораздо чаще терять мяч, нарушать правила и совершать ошибки при добывании мяча.

Если команда славится быстрым прорывом, противник, если он не чувствует, что имеет решительное преимущество, сделает все возможное, чтобы начать играть медленно, потому что быстрый прорыв навязывает противнику высокий темп.

В современном баскетболе игроки отлично бросают. Чтобы использовать эту способность, нападающие должны достигать корзины противника быстрее, чем защитники. Если лучший разыгрывающий быстро проникнет в передовую зону до того, как успеет вернуться защита, то при помощи одной передачи и броска в прыжке с 5 м он добьется того, что потребовало бы трех, четырех, пяти и более передач в любой наигранной комбинации.

Еще одним преимуществом быстрого прорыва является то, что он делает каждого игрока потенциальным забивающим. Посредственный нападающий, который получил бы всего несколько возможностей для взятия корзины при

разыгрывании позиционных комбинаций, может несколько раз легко поразить корзину, если будет достаточно расторопным при быстром прорыве. В конце концов, быстрый прорыв способствует игре, делая ее более красочной, интересной и быстрой. Болельщики любят такую игру. Взаимодействия при быстром прорыве должны постоянно отрабатываться, чтобы игроки реагировали инстинктивно, а средний игрок в атаке знал качества своих партнеров: их скорость, умение бросать по корзине, подвижность, психологическую реакцию на быстрый прорыв.

**Вот одно из упражнений, которое особенно эффективно.** Слабая команда продвигается к корзине с мячом и выполняет бросок (эта команда остается на площадке на протяжении всего упражнения). Когда игроки защищающейся команды овладевают мячом, они немедленно начинают быстрый прорыв. В распоряжении тренера находятся два-три звена, чередующихся в выполнении быстрого прорыва. Если команда теряет мяч при быстром прорыве, она должна защищаться, отступая до центральной линии. Далее она заменяется другой командой, и упражнение повторяется.

Это упражнение преследует много целей. Вначале игроки слабой команды совершенствуют комбинацию позиционного нападения. Игроки защищающейся команды кроме совершенствования защитных действий психологически готовятся к внезапному переходу в атаку, необходимому для быстрого прорыва. Упражнение способствует и общей физической подготовке, поскольку много раз повторяется.

**Позиции для быстрого прорыва.** При избирательном применении быстрого прорыва используются разнообразные навыки всех игроков команды. Игроки должны располагаться в позициях, где они наилучшим образом раскрывают свои возможности. Самый техничный и быстрый игрок команды занимает место в середине. Боковые игроки-снайперы должны обладать хорошей скоростью и уметь проникать в зону противника в движении. Обычно один из разыгрывающих, выполняющий передачу среднему игроку, находится в наилучшей позиции, чтобы заполнить второй коридор. Дальний нападающий обычно заполняет третий коридор. Чтобы успешно выполнить быстрый прорыв, эти игроки должны занять свои позиции как можно быстрее, передвигаясь по кратчайшему пути. Очень важен моментальный переход от защиты к нападению. Четвертый игрок занимает позицию сопровождающего игрока, двигаясь во втором эшелоне. Пятый игрок двигается сзади, осуществляя подстраховку. Если ситуация не развивается таким образом, быстрый прорыв не следует начинать. Не будет никакой пользы, если только три из пяти быстрых прорывов будут успешными, а два закончатся потерей мяча из-за нарушений правил.

Эта система предоставляет игрокам больше самостоятельности в произвольном завершении быстрого прорыва и, конечно, доставляет им больше удовольствия, чем строго наигранная комбинация. Если быстрый прорыв не удастся, игроки переходят к выполнению наигранной комбинации. Чтобы результативно провести быстрый прорыв, команда должна агрессивно сыграть в защите: быстро занять позиции, вынудить противника нарушить правила, овладеть мячом и т. д. Быстрый прорыв дает возможность поражать корзину с близкой дистанции, что значительно легче, чем при позиционном нападении.

**Ситуация пятеро против четверых** в принципе является ситуацией с сопровождающим, в которой пятый игрок подключается к атаке примерно в 5 м от

корзины, двигаясь по дальней от сопровождающего стороне. Здесь пятый игрок может получить передачу, если защитник переключится на сопровождающего игрока. Если же он увлечет защитника с собой, сопровождающий будет открыт для передачи. В зависимости от действий защитника средний игрок может выполнить передачу тому или другому партнеру.

**Переход к позиционному нападению.** Если быстрый прорыв не получился и третий защитник успел занять надежную защитную позицию, возникает ситуация «трое против троих» которая может быть решена средствами позиционного нападения. Средний игрок должен выполнить передачу и поставить заслон. Цель этого взаимодействия заключается в том, чтобы создать крайнему игроку условия для выполнения броска в прыжке или откидки мяча, ставящему заслон игроку, в зависимости от действий защитников. Нападающие не останавливаются в ожидании остальных партнеров для организации командных взаимодействий позиционного нападения, а ищут возможность для выполнения броска в прыжке со средней дистанции. Это обуславливается тем, что нападающие в данном случае владеют инициативой.

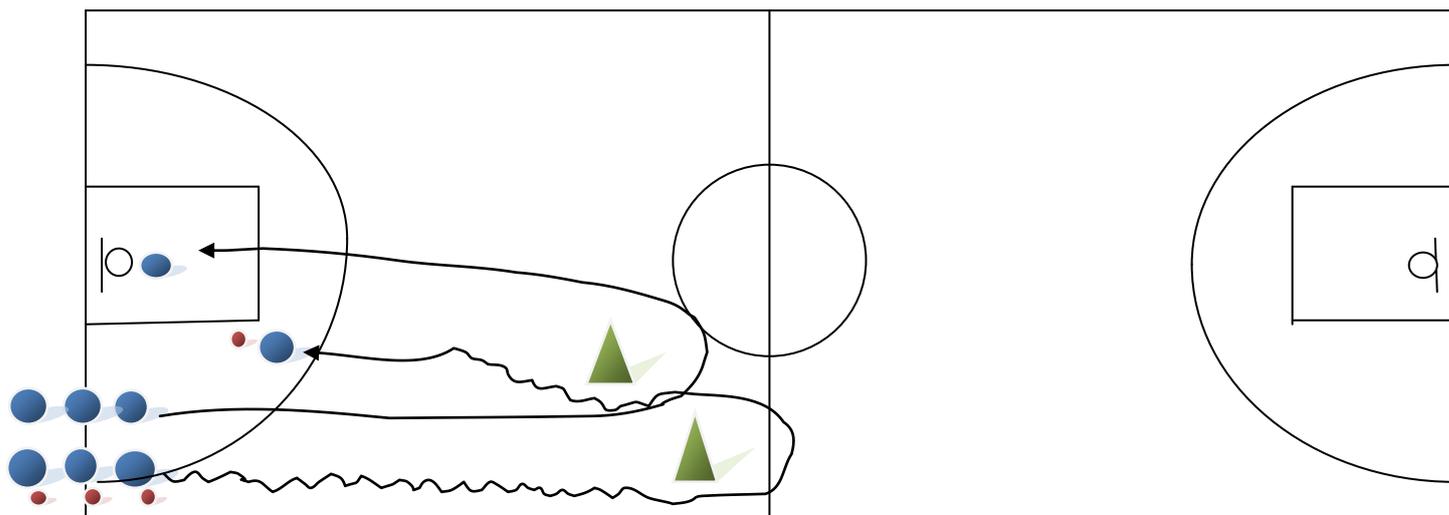
Никакая команда не может полагаться только на быстрый прорыв. Надо уметь переходить к позиционному нападению, будь то в расстановке 2—1—2, 3—2 или 2—3. В некоторых играх быстрый прорыв является основной системой нападения.

**Противодействия быстрому прорыву.** Тренеры располагают двумя вариантами организации действий команды с целью противостоять успешному быстрому прорыву. Один из них основан на мощном давлении на щит противника, чтобы затруднить защите борьбу за мяч при неудачном броске и выполнении первой передачи в отрыв. В этом случае под щитом противника должны играть два или три нападающих. В другом варианте команда уступает щит противнику, но зато быстро возвращается назад и заранее занимает защитные позиции.

### **Упражнения в быстром прорыве**

1. Спортсмены делятся на пары и выстраиваются в колонны за лицевой линией напротив своих стоек. У первых номеров в руках мяч. Их разворотная стойка расположена на 1–2 м дальше, чем у вторых номеров (**см. рис. 1**). По сигналу тренера первая пара начинает бег до разворотных стоек: первый бежит с ведением мяча, второй – без ведения – и обегают их, затем первый номер старается обыграть второго один на один и забросить мяч в кольцо. Задача первого номера – бежать как можно быстрее, чтобы второй номер не успел правильно занять позицию, а второго – помешать развитию быстрого прорыва. Затем, тоже задание выполняет вторая пара и т.д.

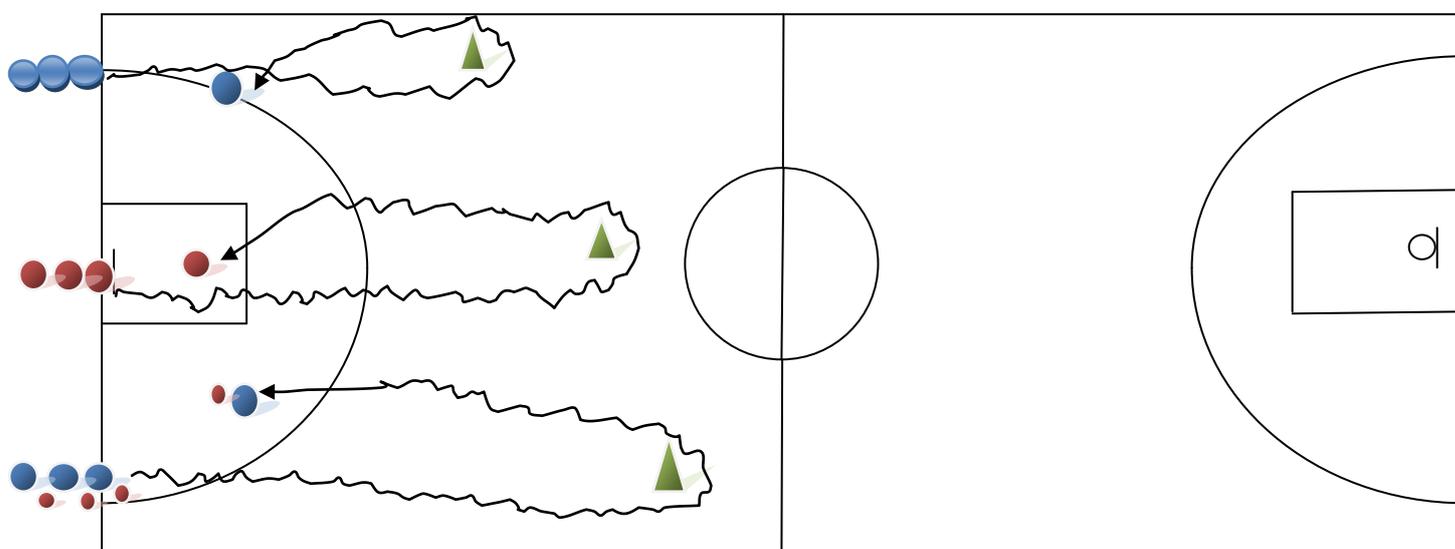
Рис. 1



## 2. Двое на одного.

Спортсмены делятся на тройки и выстраиваются в колонну по три за лицевыми линиями напротив своих разворотных стоек (см. рис. 2). Игроки в центральной колонне – защитники, остальные – нападающие. У игроков нападающих первой колонны в руках по мячу. Их стойки расположены дальше всех от лицевой линии, стойка напротив колонны нападающих без мячей – наоборот, ближе всех. По сигналу все игроки начинают бег до разворотных стоек, первые – с ведением мяча, затем разворачиваются, и нападающие стараются обыграть защитника – 2×1. Задача нападающих – сделать это как можно быстрее, а защитника – как можно дольше не дать им забросить мяч в кольцо или перехватить мяч. При этом нападающие не должны делать много передач между собой. Затем задание выполняет вторая тройка игроков, и т.д., после чего игроки меняются ролями. Расстояние постановки стоек зависит от уровня физической подготовленности воспитанников.

Рис. 2

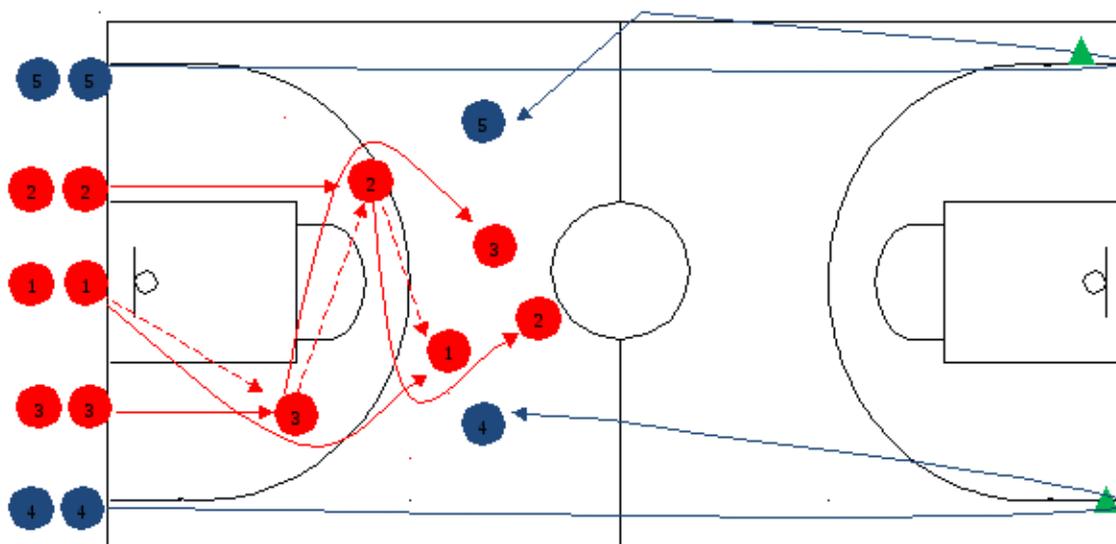


### 3. Пять – три – два

Игроки делятся на пятерки (см. рис. 3). Сначала упражнение выполняет первая пятерка. Игроки 1, 2 и 3 выполняют передачи в движении с последующим забеганием за спину игроку, который получил мяч, продвигаясь от одного кольца к другому, и завершают упражнение броском в кольцо.

В это время игроки 4 и 5 совершают ускорение вдоль боковых линий до разворотных стоек и возвращаются на свою половину площадки в оборону. Тройка игроков, выполнив бросок в одно кольцо, тут же организует нападение 3×2 на противоположное кольцо. Затем независимо от того, была их атака результативной или нет, игрок, который выполнил последнюю передачу, становится защитником, а игроки 4 и 5 – нападающими. Они тут же организуют быстрый ответный прорыв 2×1.

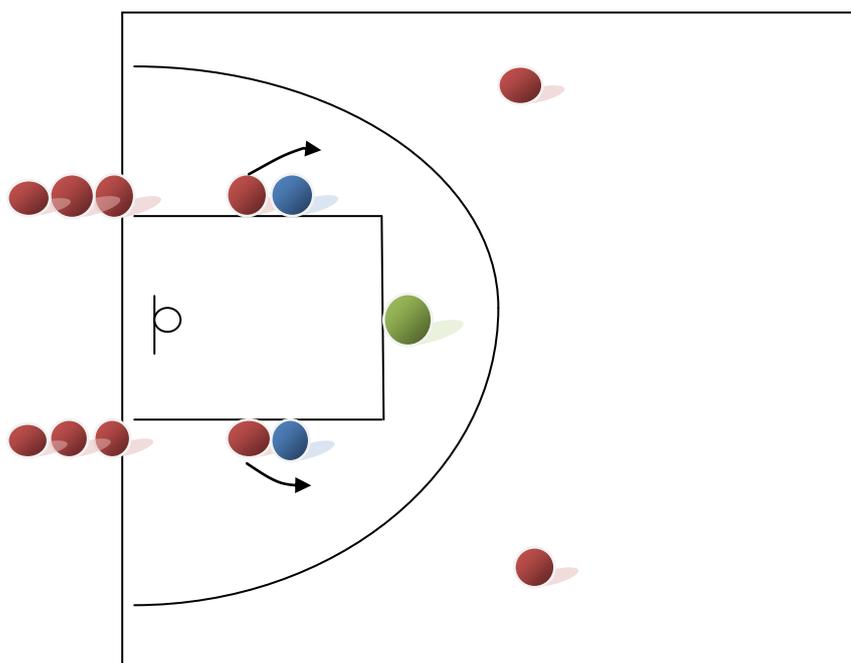
Рис. 3



### 4. Борьба за овладение мячом после неудачного броска.

Упражнение «мяч» (см. рис. 4). Два игрока становятся по обе стороны корзины. Тренер бросает мяч в корзину, и игрок, овладевший мячом, подает сигнал голосом: «Мяч!» Помощники располагаются в зонах получения первой передачи у боковых линий. Игрок, овладевший мячом на щите, должен быстро отыскать помощника и передать ему мяч, используя передачу двумя руками над головой, крюком или одной рукой от плеча. После передачи игроки меняются местами. Сначала упражнение выполняется без сопротивления. Затем передачам препятствуют защитники.

Рис. 4



### 5. Трое против двоих (см. рис. 5).

Это одно из самых важных упражнений при обучении быстрому прорыву. Один из тренеров располагается на вершине области штрафного броска на одной стороне площадки, другой — на другой стороне у боковой линии в месте ее воображаемого пересечения с линией штрафного броска. Защитники 1 и 2 располагаются на дальнем конце площадки. На ближней стороне становятся два игрока, участвующие в борьбе за мяч на щите (№ 1 и 2), и игрок 3, принимающий первую передачу. Тренер бросает мяч в корзину, и игрок, овладевший мячом, подает сигнал: «Мяч!» Игрок, принимающий первую передачу, выходит к боковой линии на стороне мяча. Он всегда выходит из-за спины партнера с мячом в эту позицию, чтобы партнер увидел его и не выполнял передачу вслепую, на голос.

Игрок 3, средний игрок в расстановке для быстрого прорыва, ведет мяч к центральному кругу, а игроки 1 и 2 двигаются по краям справа и слева от него. Дриблер использует высокое ведение до тех пор, пока не встретит Сопротивления. Время от времени защитник 1 должен сделать рывок в направлении дриблера 3. Когда игрок 3 приближается к вершине области штрафного броска, он должен быть очень внимательным с мячом. Ему надо отвлечь защитников 1 и 2 так, чтобы иметь возможность выполнить передачу партнерам 1 или 2, позволяющую завершить атаку броском в корзину с хода.

Вначале в упражнении участвуют три нападающих и два защитника. После того как игроки освоят взаимодействия, тренер добавляет третьего защитника. Нападающие должны немедленно сориентироваться, и средний игрок, не ожидая подхода помощи, разыгрывает ситуацию двое против двух или трое против троих. Он передает мяч партнеру на край и ставит ему заслон для броска, или, передав мяч на один край, ставит заслон для игрока на другом краю.

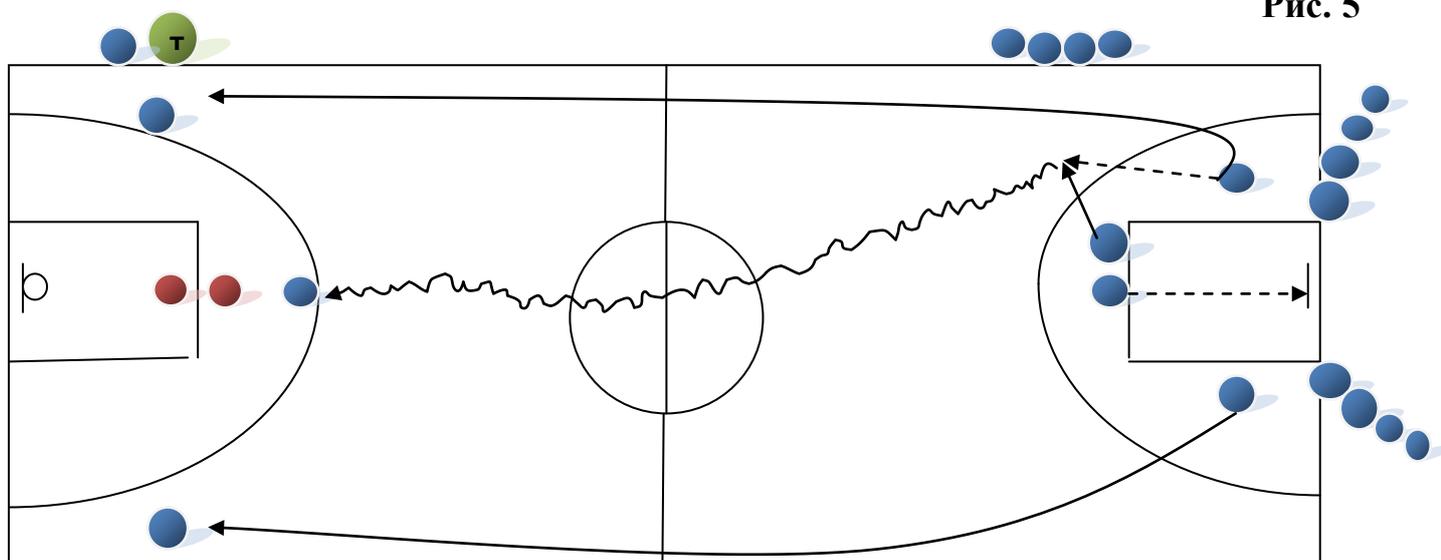
Третий защитник вступает в игру раньше, чем игрок 3 приблизится к вершине области штрафного броска с тем, чтобы нападающие имели время для оценки ситуации. Нужно отметить, что гораздо легче создать условия для броска в ситуации

трое против троих, чем дождавшись помощи, переиграть организованную защиту в ситуации пятеро против пятерых.

Тренер на стороне нападающих время от времени добавляет четвертого, сопровождающего, игрока, вызывая его из группы игроков, стоящих под корзиной или у боковой линии. Поскольку средний игрок не видит сопровождающего, последний должен предупредить его голосом так, чтобы средний игрок мог связать игру защитников и дать возможность сопровождающему выполнить бросок в корзину.

Это упражнение подскажет тренеру, кто из игроков интуитивно знает, как оттянуть на себя защитника, чтобы открыть путь сопровождающему, передать мяч на край, если ведение уже использовано, или выполнить другую передачу. Время от времени все игроки задней линии должны побывать в роли среднего игрока.

Рис. 5



6. Быстрый прорыв при выполнении штрафных бросков (см. рис. 6). Когда противник выполняет штрафные броски, лучший игрок в борьбе за мяч под щитом (№ 1) становится справа от корзины. Второй высокий игрок (№ 2) занимает место слева от корзины. Игрок 3, средний игрок в быстром прорыве, располагается возле места пересечения центральной и боковой линий площадки, напротив игрока 1. Лучший нападающий (№ 4) находится глубоко в углу на стороне среднего игрока, а второй нападающий (№ 5) — в центре площадки.

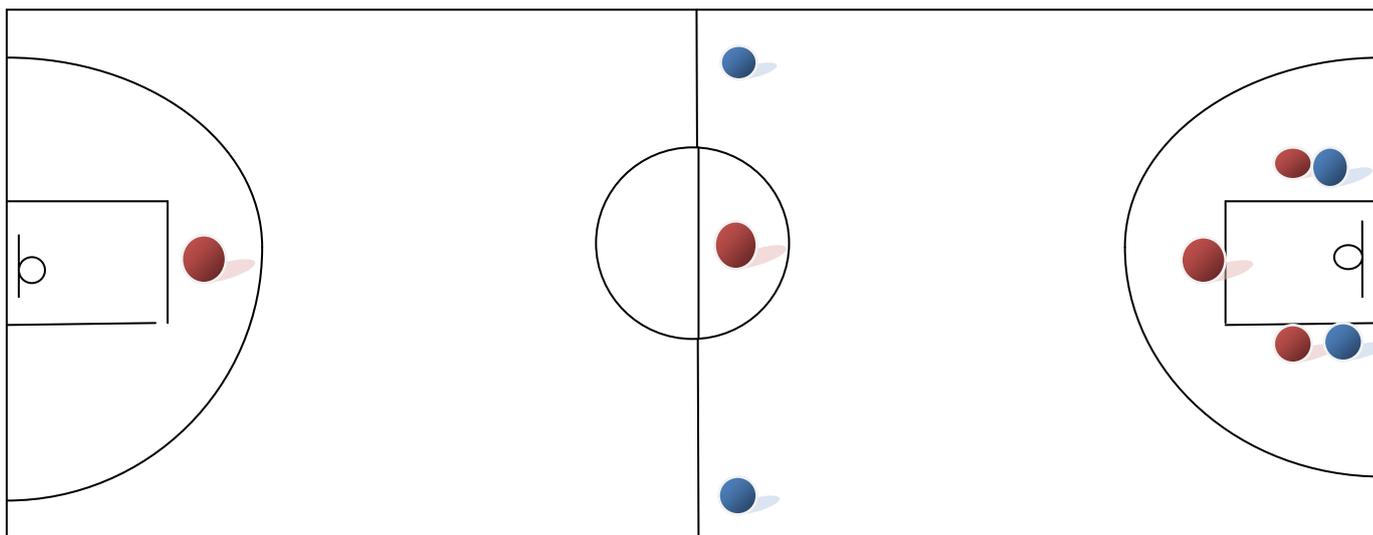
Цель упражнения — обыгрывание игрока противоположной команды, выполняющего штрафной бросок (№ 3) и создание условий игроку 4 для выполнения броска в прыжке. Получив мяч, он может выполнить любой бросок с расстояния 4 м.

Около 70% штрафных бросков бывают успешными. Поэтому первое, чему должно научить упражнение, — это быстрота действий вбрасывающего игрока. Он должен схватить мяч, выпрыгнуть за лицевую линию и сделать передачу игроку 3, не упуская из вида защитника 4. Если защитник движется в направлении игрока 3, вбрасывающий игрок должен передать мяч игроку 5 к центральной линии. (При промахе игрок 1 овладевает мячом, поворачивается наружу и немедленно передает мяч партнеру 5). Игрок 5 смотрит на партнера 4, который движется поперек площадки, и передает ему мяч, если он открыт. Если игрок 4 не сумел открыться,

его партнер может взять на себя роль среднего игрока. Правда, чаще всего мяч передается игроку 3.

Мы считаем, что это упражнение позволяет обучать всем основным навыкам нападения быстрым прорывом. Поэтому вначале мы обучаем только форме взаимодействий, затем включаем пассивную защиту и, наконец, заставляем защитников действовать агрессивно в попытках остановить атаку быстрым прорывом.

Рис. 6



#### 7. Трое против двух в обе стороны (см. рис. 7).

Упражнение включает в себя почти все необходимые навыки взаимодействий, которые выполняются на высокой скорости. Команда, особенно если она хочет включить быстрый прорыв в свое нападение, должна использовать его в тренировках, как только игроки смогут выучить его. 16 игроков располагаются в шести местах вокруг площадки: по две колонны за лицевой линией и справа от этих колонн у боковой линии. Игрок 1 владеет мячом, игрок 7 справа от него и игрок 4 слева готовы к тому, чтобы развить атаку в ситуации трое нападающих против двух защитников. Игроки 12 и 14, защитники, выстраиваются тандемом один за другим в области штрафного броска на дальнем конце площадки. Игрок 1 начинает упражнение передачей игроку 7. Игрок 7 ведет мяч в середину, а игроки 1 и 4 прорываются по краям. Подойдя к области штрафного броска, игрок 7 пытается выполнить передачу на бросок игрокам 1 или 4. Каждый раз в упражнении выполняется только один бросок.

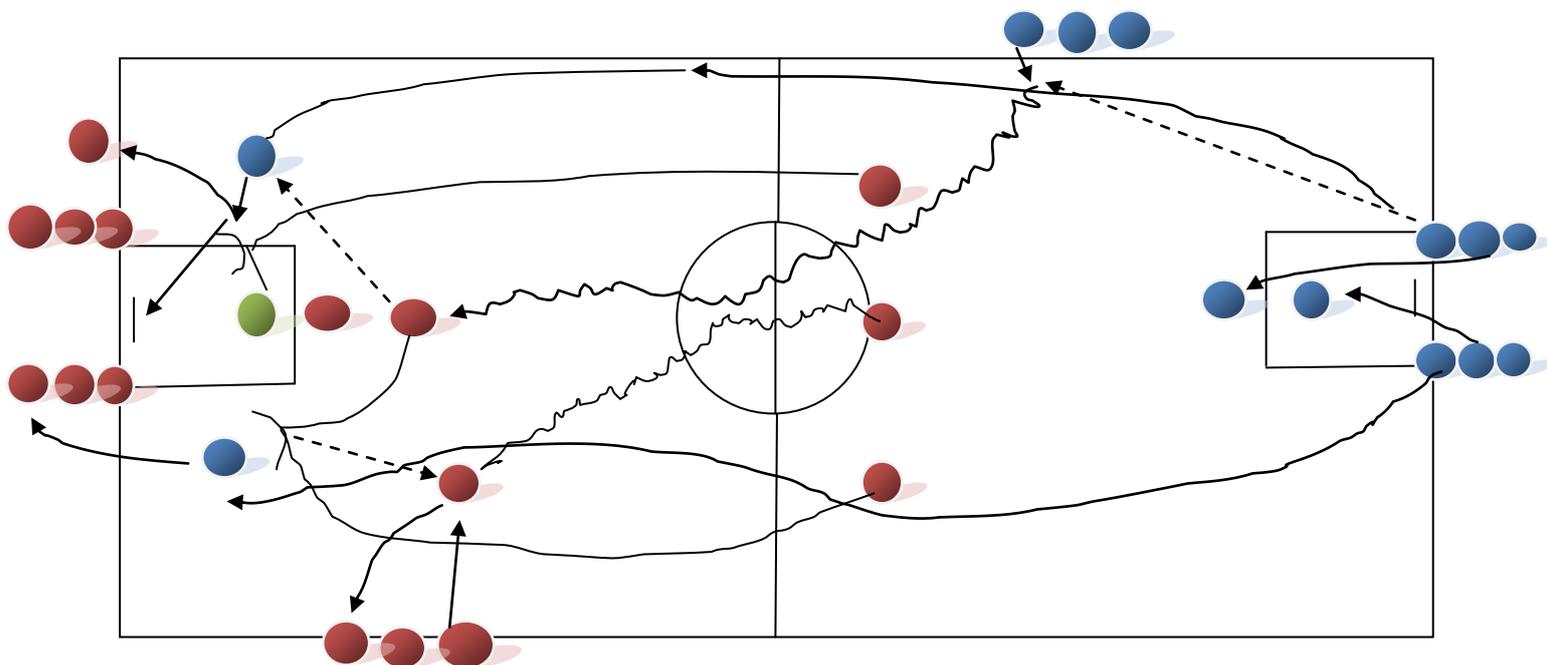
Игрок 1 и оба его партнера не подбирают мяч при отскоке от щита. Игроки 12 и 14 играют в защите, пытаясь помешать броску. Если бросок все же выполнен, игрок 12 овладевает мячом и немедленно передает его игроку 10 у правой боковой линии. Последний начинает выполнять роль среднего игрока при быстром прорыве. Если он увидит, что мяч отскакивает к игроку 14 на другую сторону, то должен выйти поперек площадки и голосом подать сигнал о готовности принять первую передачу от игрока 14. Игрок 10 двигается с мячом по центру, а партнеры 12 и 14

прорываются по краям. Игроки 2 и 5 выходят в защитные позиции на дальнем конце площадки. Атака развивается в другую сторону.

Это очень хорошее непрерывное упражнение включает все основные элементы ситуации трое против двоих при быстром прорыве. Оптимальное время его выполнения — от 7 до 10 минут. Периодически включаемое в тренировки во время подготовительного и основного периодов тренировочного процесса, упражнение повышает выносливость игроков.

Желательно, чтобы игроки иногда менялись исходными позициями, чтобы средний игрок мог поиграть в защите, а другие игроки убедились в важности использования самого техничного игрока в центре атаки.

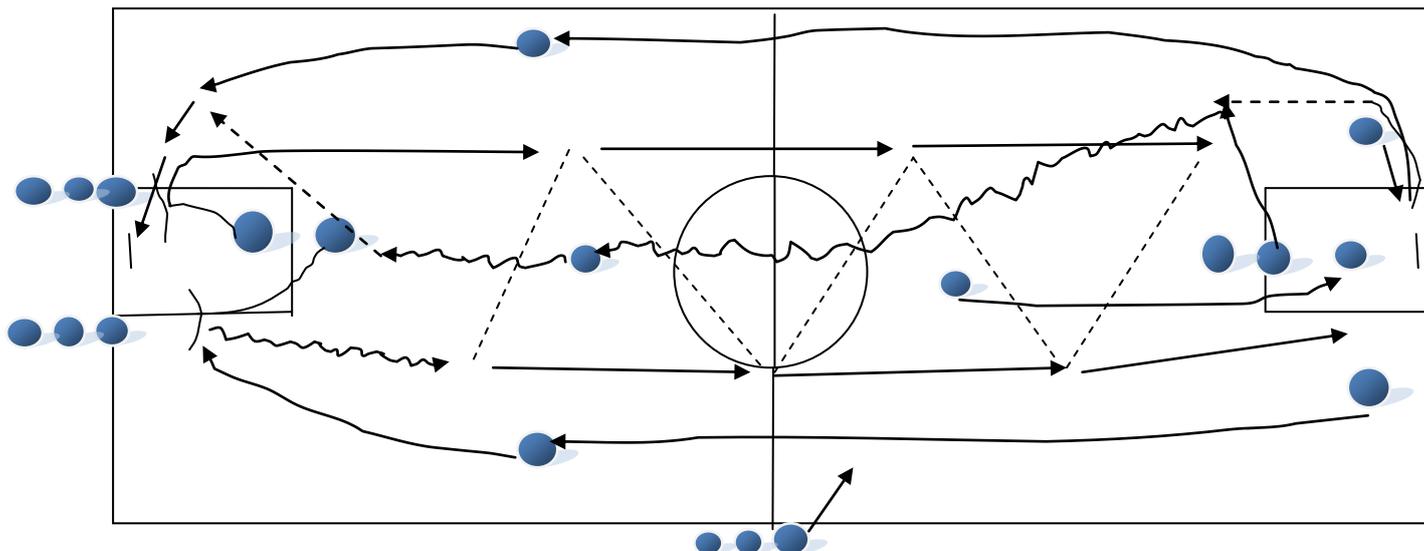
Рис. 7



#### 8. Упражнение в быстром прорыве с сопротивлением (см. рис. 8).

Начинается на дальнем конце площадки. Тренер стоит в круге области штрафного броска. Игроки 1 и 2 играют под щитом, а игрок 3 на вершине защитного треугольника. Тренер выполняет бросок. Один из игроков (№ 1 или 2) овладевает мячом при отскоке, поворачивается наружу и ищет партнера 3, который должен выйти в позицию для приема первой передачи. Получив мяч, игрок 3 быстро ведет его в центр, а игроки 1 и 2 прорываются по краям. Игроки 4 и 5 играют в защите на дальнем конце площадки. В упражнении разрешается только один бросок. Игроки 4 и 5 овладевают мячом при отскоке. Игрок 6, который располагается справа у боковой линии, выходит к центральному кругу и занимает защитную позицию. Игроки 4 и 5 пытаются обыграть игрока 6 в ситуации двое против одного при быстром прорыве. После броска игроки 6, 4 и 5 останавливаются и передают мяч тренеру. Игроки 4 и 5 остаются играть под щитом, а игрок 6 выходит на вершину защитного треугольника в роли будущего среднего игрока при быстром прорыве. Игроки 9 и 12 занимают защитные позиции на дальнем конце площадки. Тренер вновь начинает упражнение броском в корзину. Это еще одно полезное непрерывное упражнение, поскольку позволяет высоким игрокам поупражняться в ситуации двое против одного при быстром прорыве.

Рис. 8



**Раннее нападение** также предполагает мгновенный переход от игры в защите к атакующим действиям и стремительное перемещение на половину противника всей команды с последующим разворачиванием разновидностей групповых взаимодействий и завершением скоротечной комбинации броском мяча из выгодной позиции.

Другими словами, это подготовленная *атака сходу*. Она требует от игроков:

- полного взаимопонимания;
- хорошей ориентировки в складывающейся ситуации;
- владения скоростной техникой игровых приемов;
- умения эффективно действовать на любой позиции, т. е. определенной универсализации;
- психологической готовности агрессивно бороться за мяч при неудачном броске и быстро атаковать повторно;
- высокой функциональной подготовленности и оптимальной работоспособности на протяжении всей игры.

### Обучение разновидностям стремительного нападения.

1. Объяснение и показ изучаемой комбинации на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.

2. Повторное выполнение вариантов *начальной фазы быстрого прорыва*:

- подбор отскока — первая передача партнеру в ближнюю боковую линию — рывок вслед за передачей (**см. рис. 9, а**).

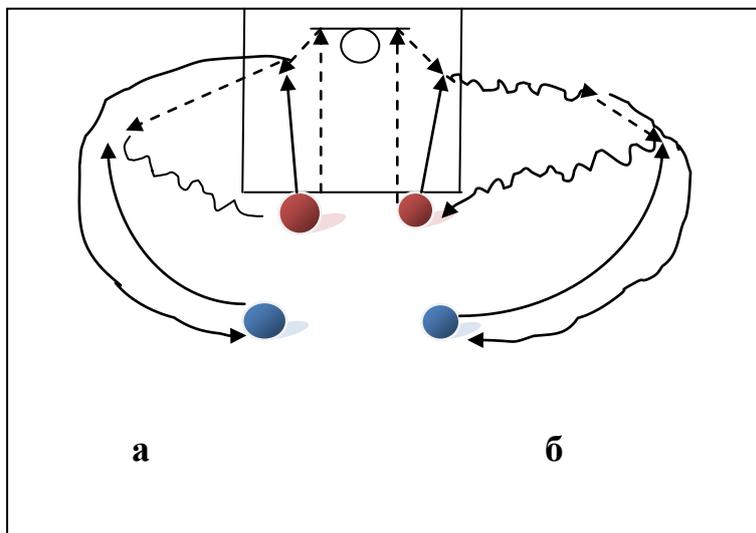
Игрок с мячом овладевает отскоком после собственного набрасывания в щит с линии штрафного броска, выполняет нацеленную первую передачу открывающемуся на стороне мяча партнеру, совершает рывок вслед за выполненной передачей и возвращается на и.п.; получивший мяч нападающий, используя скоростное ведение, первым занимает позицию на линии штрафного броска; упражнение повторяется со сменой ролей;

- подбор отскока — вывод мяча в боковую линию — первая передача партнеру — рывок вслед за передачей (**рис. 9, б**).

Рис. 9

Упражнение для изучения начала нападения быстрым прорывом:

- а) передачей и скоростным дриблингом;
- б) выводом мяча, передачей и скоростным дриблингом.



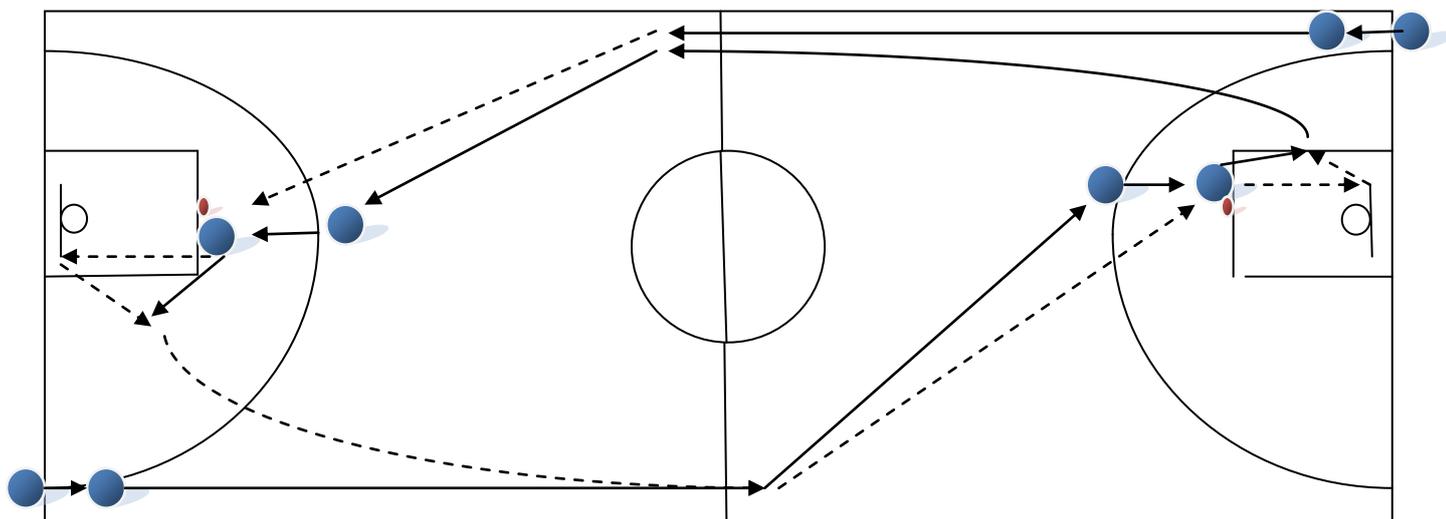
То же, что в предыдущем задании, но после овладения отскоком нападающий с помощью одноударного ведения совершает вывод мяча из трехсекундной трапеции и только после этого выполняет первую передачу;

-то же, что в предыдущих заданиях, но с возвращением мяча на исходную позицию передачей врывающемуся в середину площадки третьему партнеру; смена ролей после каждого повторения перемещением занимающихся по часовой стрелке;

-подбор отскока — длинная первая передача в отрыв убегающему партнеру (см. рис. 10).

Начало упражнения, как в предыдущих заданиях (собственным набрасыванием мяча в верхнюю часть щита), после овладения отскоком выполняется длинная передача нападающему, стартовавшему из угла площадки, который в движении передает мяч игроку, располагающемуся на линии штрафного броска у противоположного щита. После каждой передачи занимающиеся меняют позиции, передвигаясь вслед за мячом. Упражнение выполняется одновременно от двух щитов по часовой стрелке или в обратном направлении.

Рис. 10



-то же, но с выводом мяча после подбора, используя одноударное ведение мяча;

-то же, что в предыдущих заданиях, но с преодолением пассивного, а затем активного противодействия защитника первой передаче нападающего.

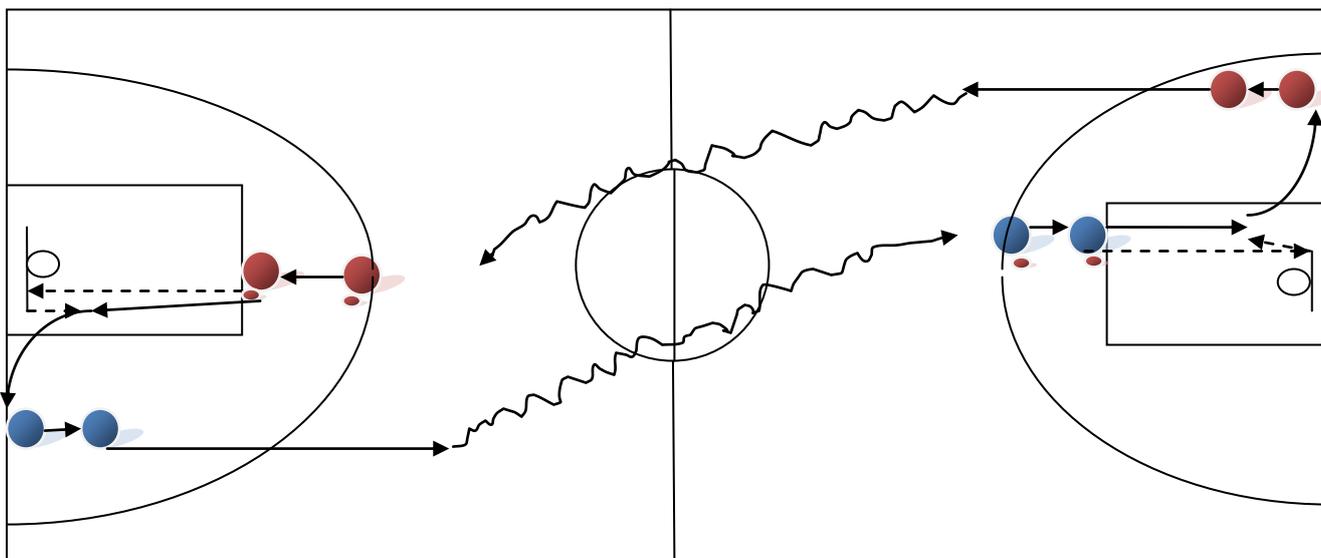
Повторное выполнение командных действий в фазах начала и развития быстрого прорыва:

- подбор отскочившего от щита мяча — передача в отрыв убегающему партнеру — скоростной дриблинг со смещением в середину площадки (см. рис. 11).

Занимающийся с мячом сам посылает его в верхнюю часть щита, овладевает им в высоком прыжке и направляет в сторону боковой линии «на ход» партнеру. После первой передачи в отрыв игрок следует в угол площадки и занимает позицию замыкающего в колонне игроков без мяча, готовящихся к старту; а нападающий, получивший мяч, совершает скоростной дриблинг через середину в конец колонны баскетболистов на линии штрафного броска у противоположного щита; упражнение выполняется против часовой стрелки, а затем в обратном направлении.

**Рис. 11**

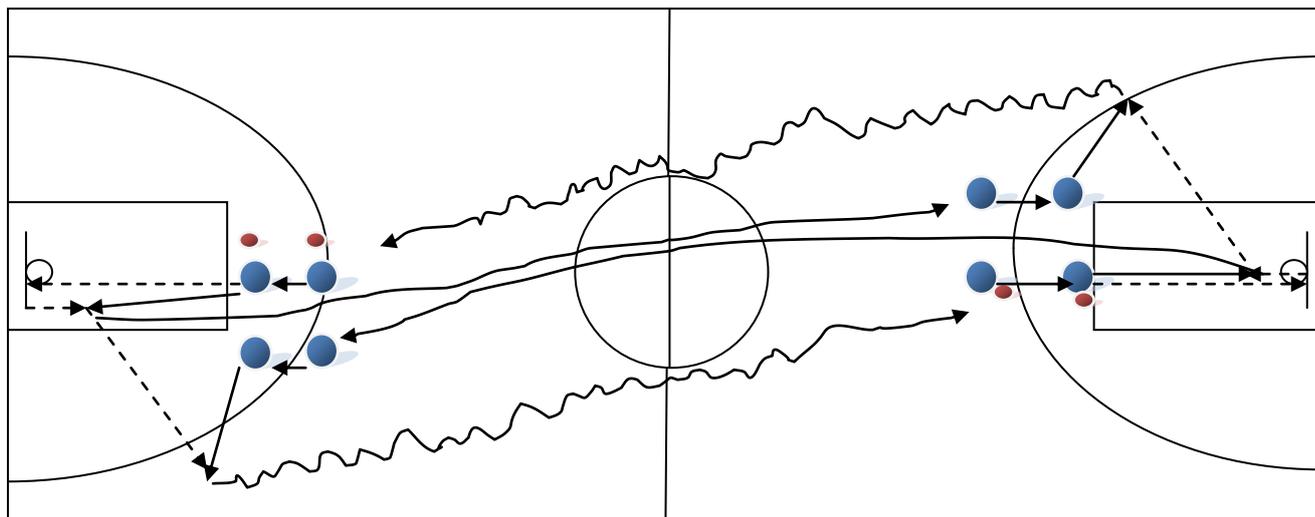
**Упражнение для изучения начала и развития быстрого прорыва через центр.**



- подбор мяча после отскока — первая передача открывшемуся на стороне мяча партнеру — скоростной дриблинг через середину с сопровождением передавшего мяч игрока (см. рис. 12).

**Упражнение для изучения взаимодействия двух игроков в фазах начала и развития нападения быстрым прорывом через центр площадки.**

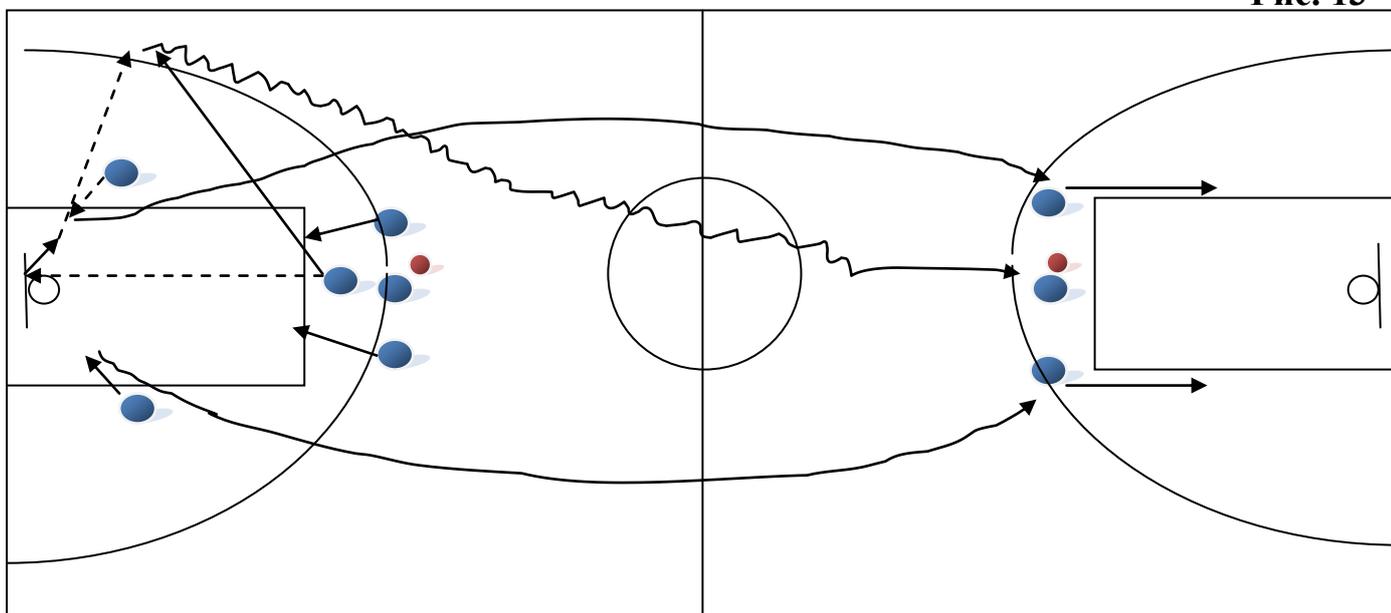
**Рис. 12**



Спортсмены выполняют задание в парах со сменой ролей, после скоростного перемещения к противоположному щиту. Партнер без мяча занимает позицию сбоку от товарища, стоящего на линии штрафного броска, и в момент овладения им мячом открывается к ближней боковой линии для получения передачи; далее, как в предыдущем упражнении, но дриблера рывком сопровождает, совершивший первую передачу игрок.

Подбор отскочившего мяча — передача открывшемуся на стороне мяча игроку — скоростной дриблинг через середину в сторону противоположного щита с сопровождением двух партнеров (см. рис. 13):

Рис. 13



Спортсмены упражняются в тройках: И. п. игрок с мячом располагается на линии штрафного броска, а два его партнера — в нижних позициях за пределами трехсекундной зоны; для начала упражнения мяч посылается в верхнюю часть щита (справа или слева от корзины); ближайший к отскоку игрок подбирает его, совершает первый пас открывающемуся к боковой линии партнеру и устремляется вслед за своей передачей по освободившемуся краю площадки. Получивший мяч игрок мгновенно начинает его вывод через середину. Третий нападающий

прорывается в передовую зону по другому флангу, дриблер в сопровождении партнеров финиширует на линии штрафного броска у противоположного щита, откуда тут же в обратном направлении стартует очередная тройка нападающих. Смену ролей между игроками в каждой тройке производят по завершении каждого взаимодействия.

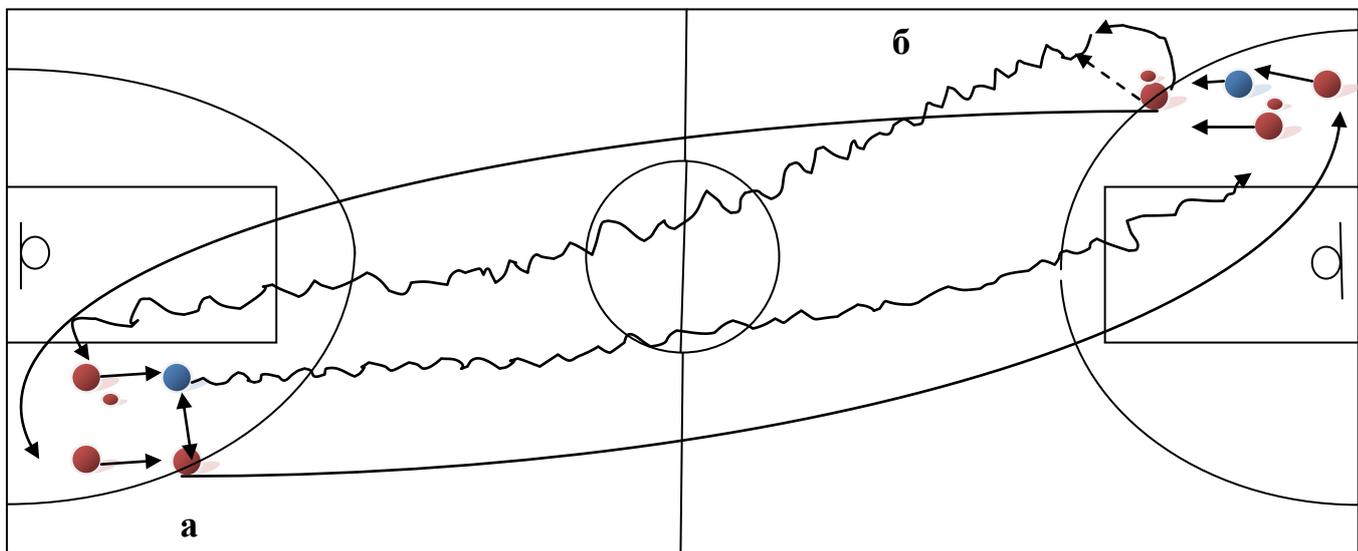
Вырывание или выбивание мяча из рук соперника или при ведении мяча на месте — скоростной дриблинг с перемещением в передовую зону (см. рис. 14). Начальное расположение осуществляющего отбор игрока и соперника с мячом варьируют по периметру трехсекундной трапеции и трехочковой линии.

В и. п. противоборствующие могут быть обращены лицом друг к другу, или защитник находится за спиной нападающего; после овладения мячом следует скоростное ведение мяча на противоположную половину площадки в заданную точку в сопровождении игрока, потерявшего мяч. Одновременно аналогичные действия и встречное перемещение по другой стороне площадки осуществляет пара игроков, стартующая от противоположного щита. Смену ролей производят после прихода каждой пары на новую позицию;

Рис. 14

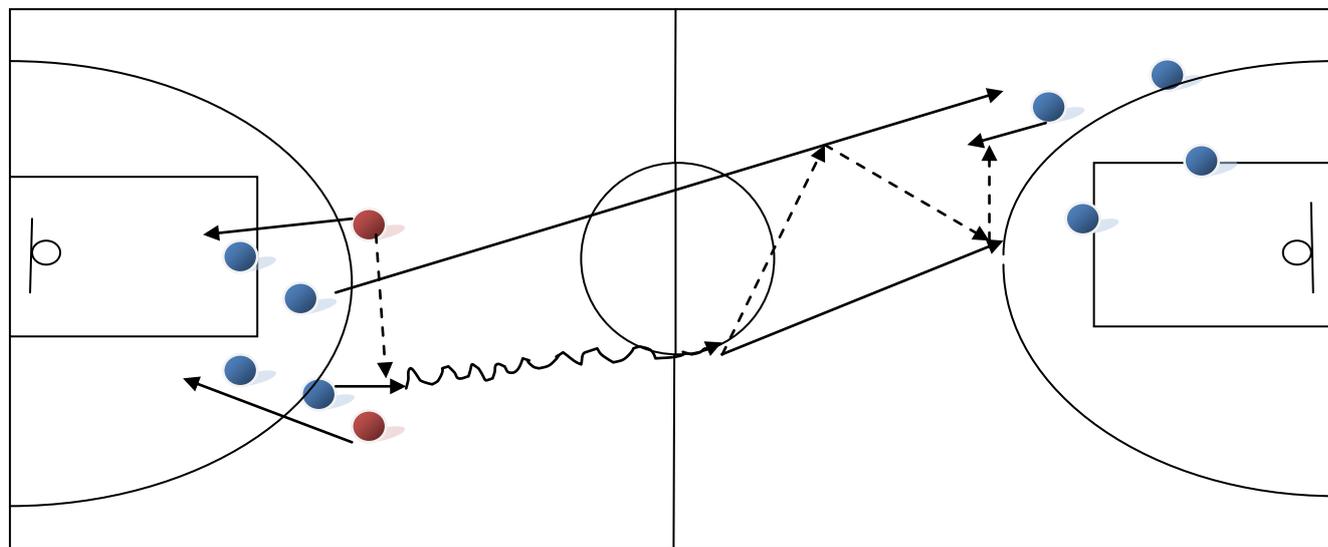
**Упражнение для изучения начала и развития нападения быстрым прорывом после:**

**а) вырывания мяча у соперника; б) выбивания мяча сзади**



## Упражнение для изучения начала и развития нападения быстрым прорывом после перехвата мяча

Рис. 15



- перехват мяча — первая передача — скоростной дриблинг в сопровождении партнера (см. рис. 15).

В и. п. мяч у соперников в ситуации 2 x 2 на периметре трехочковой дуги, игрок с мячом умышленно направляет передачу поперек площадки, провоцирующую перехват (заведомо слабую или навесную). Игрок, осуществляющий перехват, начинает скоростное ведение через середину площадки, партнер параллельным рывком сопровождает дриблера в зону соперников. Там оба игрока занимают позиции атакующих и в свою очередь создают условия для перехвата мяча другой парой занимающихся. То же, что в предыдущих заданиях, но с выполнением первой передачи или выводящего дриблинга в условиях пассивного противодействия соперника, смену защитника производят после выполнения задания всеми нападающими и их возвращения на и. п. (либо в поточном режиме с переходом на позицию обороняющегося нападающего после завершения атакующих действий). То же, но преодолевая активное сопротивление началу быстрого прорыва со стороны одного или двух защитников.

Поточное выполнение разновидностей командных действий в завершающей фазе атаки быстрым прорывом с преодолением пассивного и активного противодействия защитников в условиях численного большинства нападающих:

- выполнение взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи» в передовой зоне (от центральной линии) в ситуации 2 x 1:

нападающие атакуют на скорости; смену защитника производят в случае неудачных (ошибочных) действий атакующих;

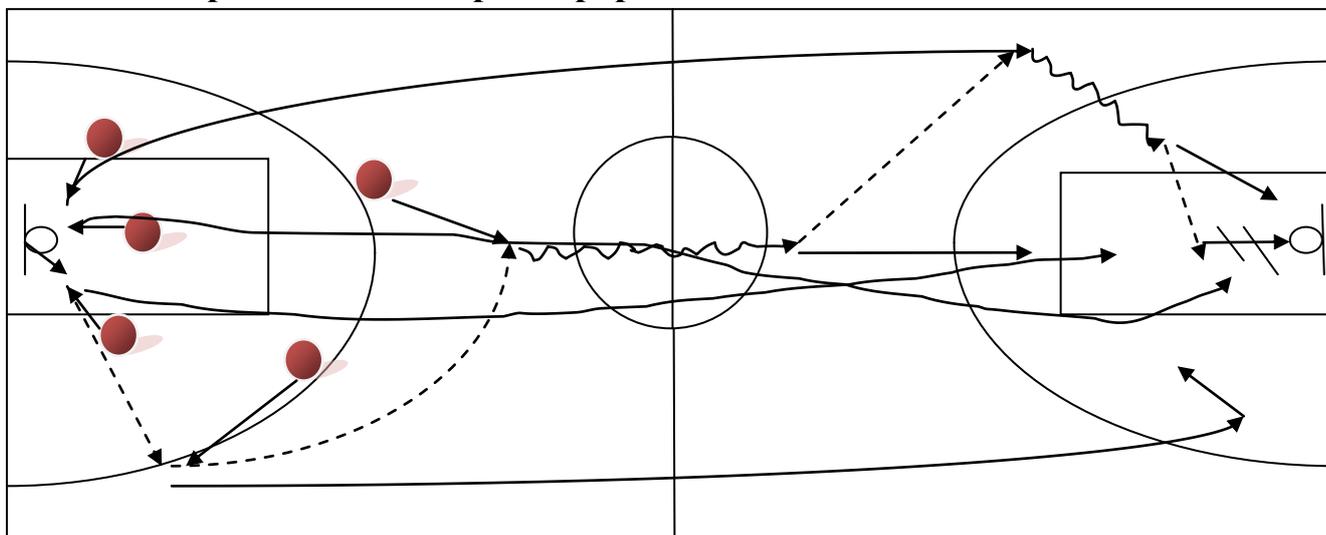
выполнение взаимодействия трех игроков «треугольник» в передовой зоне (от центральной линии) в ситуации 3 x 1 и 3 x 2: атаку завершают сходу, количество передач назад заранее ограничивают;

выполнение взаимодействия трех игроков «тройка» в передовой зоне (от центральной линии) в ситуации 3 x 2: ограничивают общее количество передач или время владения мячом;

вариативное использование изученных групповых тактических взаимодействий с атакой от центральной линии в ситуациях 2 x 1, 3 x 1, 3 x 2, 3 x 3: -нападающие и защитники действуют без каких-либо ограничений активности.

Рис. 16

### Эшелонированный быстрый прорыв



### Раздел 3. Характерные ошибки при выполнении разновидностей стремительного нападения

1. Медленный переход от защитных действий к атакующим действиям.
2. Задержка первой передачи игроком, овладевшим мячом, длительное принятие решения или неспешное выполнение движений;
3. Отсутствие своевременного выхода игрока для получения первой передачи на стороне мяча или в отрыв – нападающий игрок, владеющий мячом, «не находит» партнера;
4. Неэффективное выполнение первой передачи: пас в угол площадки или на дальнюю по отношению к положению мяча сторону; слабая или навесная передача — создаются предпосылки для перехвата мяча соперниками;
5. Вывод мяча вдоль лицевой линии — существует угроза выбивания мяча соперником.
6. Нерациональное развитие стремительной контратаки:
  - игрок с мячом пробивается вдоль боковой линии, а не через середину площадки — сужается фронт атакующих действий;
  - плохая поддержка развития атаки другими нападающими: мяч находится впереди игроков, прорывающихся по флангам, и при встрече сопротивления требуется вынужденная передача назад — защитникам предоставляется возможность восстановить позиции;
  - концентрация поддерживающих дриблера нападающих на одном краю: уменьшается количество вариантов продолжения атаки — упрощается задача для защищающейся команды;

- отсутствие сопровождения второго эшелона атакующих игроков — при быстрых контрдействиях завершение стремительной атаки становится невозможным.

#### **Раздел 4. Выводы**

Представленный анализ показывает значимость факторов, обеспечивающих эффективность быстрого прорыва, в том числе представлена роль физической подготовленности баскетболистов, необходимость владения современными техническими приемами, нацеленности игроков и психической готовности к его применению. Также отмечено значение теоретических знаний игроков, участвующих в быстром прорыве.

Рассматривая фазы быстрого прорыва, выделены основные методические положения обучения и совершенствования быстрого прорыва, рекомендации и конкретные упражнения, предназначенные для практического применения в учебно-тренировочном процессе.

На первый взгляд баскетбол — это просто увлекательная спортивная командная игра, в которой 2 команды из 5 человек пытаются обыграть друг друга, причем делается это «чисто» с интуитивной позиции. А как пойдет игра, где окажется мяч в конкретный отрезок времени рассчитать практически невозможно, баскетбол превращается в игру случайностей — кому больше повезет, кто окажется в нужном месте, в подходящее время возьмет инициативу в свои руки. В принципе исход матча, возможно, было бы знать еще до игры — победит команда более «сильная», «ловкая» и «высокая».

Профессиональный баскетбол — это борьба интеллектов, творчества, расчета, мастерства, тренированности и многого другого. В профессиональном баскетболе рост, ловкость и сила имеют большое значение, но не самое главное. В баскетболе главное — это сыгранность команды, проявляющаяся в заранее подготовленных комбинациях нападения, защиты и контратаки.

Но все же решающую роль играет, конечно, стратегический план, разработанный тренером, в котором обязательно должны иметь место замены игроков. Тренер должен уметь пренебрегать некоторыми важными соревнованиями во благо высшей цели, которую ставит перед собой тренер и игроки. Личные качества тренера как человека и как наставника играют решающую роль в игре всей спортивной жизни команды по баскетболу.

#### **Раздел 5. Список литературы**

1. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.М.Портнова. — Изд. 3-е перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Баскетбол: Учебник для физкульт. ин-тов. / Под ред. Н.В.Семашко. — Изд. 2-е перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1976
3. Большая Российская энциклопедия / — Russ Portal Company Ltd, 2001.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера

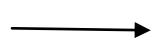
5. Ожегов С.И. Словарь русского языка: Ок. 57000 слов /Под ред. чл-корр. АН СССР Н.Ю. Шведовой. — 20-е изд., стереотип. — М.: Рус. яз., 1989.

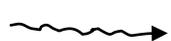
6. Фенин В.И. Баскетбол. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. — М.: Физкультура и спорт, 1976.

### Раздел 6. Условные обозначения

 - игроки;

 - игроки с мячом;

 - передвижение игрока без мяча

 - ведение мяча;

 - стойка;

 - тренер;

 - бросок мяча в корзину.

 - передача мяча