

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва г.Советский»**

**Рабочий блокнот - 4
«Быстрый прорыв»**

**Возраст детей, на которых рассчитана работа: 14 – 17 лет.
Составитель: Верховзин Алексей Александрович
Тренер-преподаватель МАУ ДО СДЮСШОР г. Советский**

Содержание

	стр.
Пояснительная записка.....	1-2
Семь законов прорыва	3-4
Укрывание мяча при быстром прорыве.....	5-6
Быстрый прорыв с линии 3-х очков.....	7-8
Варианты быстрого прорыва 3х2, 4х3.....	9-10

Пояснительная записка.

Главная цель работы:

Лишить преимущества в росте команды, имеющей в своём составе высокорослых игроков.

Моя работа направлена на решение следующих задач:

1. В тактике и стратегии, это молниеносный переход от защиты к нападению;
2. В психологическом контексте нацеленность на самоотверженную игру на грани фола, не замечая усталости и боли;
3. В физическом плане, повышение функциональной подготовки с акцентом на развитие быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств;
4. В техническом исполнении, это точный, быстрый первый пас, после подбора, перехвата, блокшота и др. полезного действия, а далее спринт с быстрым «хождением мяча» и молниеносным завершением атаки.

Свои тренерские наработки применяю непосредственно на практике. Многие удалось осуществить и опробовать в спортивном сезоне 2014-2015 и 2015-2016 гг. во время выступления во Всероссийских суперфиналах школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ».

Работаю в населённом пункте с одной общеобразовательной школой, при наборе в спортивные секции сталкиваешься с проблемой комплектования групп. Работа акцентирована не на отбор, а набор детей. Работаю с теми, кто приходит. Занимаясь в основном с игроками не баскетбольного роста, приходится искать свой стиль, с агрессивной защитой, нацеленной на перехват и коллективный отбор мяча и быстрым переходом от нападения к защите.

Контратака – это наиболее зрелищное и быстрое использование всех возможностей для достижения результата.

Быстрая игра требует высокой техники. Стремление играть на высоких скоростях похвально и приемлемо лишь в том случае, когда скорость не превышает лимит техники. Иначе ошибок, потерь мяча будет больше, чем достижений. Поэтому, стремясь готовить **быстрый прорыв**, необходимо тренировать и исполнение всех теоретических элементов на высоких скоростях, применяя как активное, так и пассивное сопротивление защитников в ситуациях 1-1, 2-1, 3-2, 4-3, 5-4 и при численном равенстве.

Моя идея контратаки состоит в стремлении не только быстро двигаться к щиту соперника, но и быстро переводить мяч к щиту соперника с помощью резких передач, или, если нет свободного адресата для получения мяча, с ведением мяча, с активным продвижением вперёд. Мои игроки стремятся в завершающей стадии **быстрого прорыва** создавать в передней линии атаки треугольник, с вершиной на линии штрафного броска. Здесь должен находиться игрок с мячом, а два других игрока – слева и справа от него, на 4-5 м впереди.

Контратака при следующих ситуациях: а) при перехвате мяча, б) при взятии отскока на своём щите, в) после пробивания соперником штрафных бросков, г) после выигрыша спорного мяча, д) после забитого мяча в нашу корзину.

Наилучший исход быстрого прорыва – взятие кольца соперника при численном преимуществе, при реализации ситуаций в численном равенстве: 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, - это легче, чем обыгрывать защиту 5-5, которая уже построила свои оборонительные порядки.

В контратаке есть три фазы равнозначно важные для успеха:

- 1) начало быстрого прорыва – подбор мяча, первый пас, движение игроков, их старт;
- 2) средняя стадия развития атаки – переход игроками средней линии поля, их продвижение вперёд;
- 3) завершение атаки – передачи мяча на скорости и бросок в непосредственной близости от щита.

Время проведения «отрепетированного быстрого прорыва» зависит от скорости движения игроков и передач мяча и завершающего броска. Лучшие сборные мира затрачивают на эшелонированный быстрый прорыв 3-7 секунд. Наличие в команде мощных и высоких центровых, позволяет проводить контратаку за счёт одного длинного паса через всю площадку.

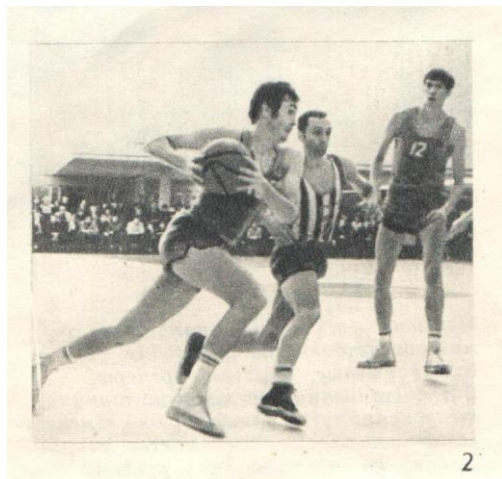
Литература:

- Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений /Гомельский А.Я. – Москва: Эксмо, 2015 г.
- Баскетбол: шаги к успеху /Хол Виссел; пер. с англ. В.А. Жукова. – М.: АСТ: Астрель, 2009 г.
- Юный Баскетболист. Пособие для тренеров. Под редакцией Е.Р. Яхонтова – М «Физкультура и спорт» 1987.

Семь законов прорыва



1. Лучший вариант прохода – суметь выйти на свободную позицию, тут получить от партнера мяч, пока защитник еще не успел загородить атакующему дорогу к цели. Начав первым движение с мячом, нападающий получает большое преимущество перед соперником, который уже не имеет права преградить дорогу, ибо станет виновником столкновения с нападающим.



2. Начинать прорыв следует в тот момент, когда позади опекуна нет подстраховывающих его защитников, то есть за его спиной путь к щиту свободен.



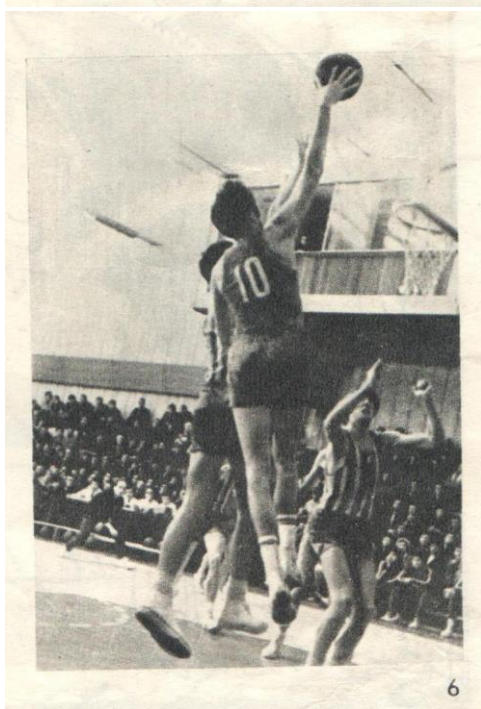
3. Если соперник занял правильную защитную позицию, то его нужно вывести из равновесия. Финтами на бросок по корзине, передачу мяча или на начало движения в ложном направлении нужно побудить защитника «дернуться» в какую-нибудь сторону, и тогда появится возможность обойти соперника.



4. Нападающей обязан научиться уходить с мячом в любую сторону, иначе защитник станет нападать на него со стороны сильнейшей руки (обычно правой) и не допустить прорыва.



5. Быстрый старт с мячом – одно из самых важных условий успеха. Нельзя упускать той доли секунды, на время которой появляется возможность начать движение к щиту мимо выведенного из равновесия защитника.



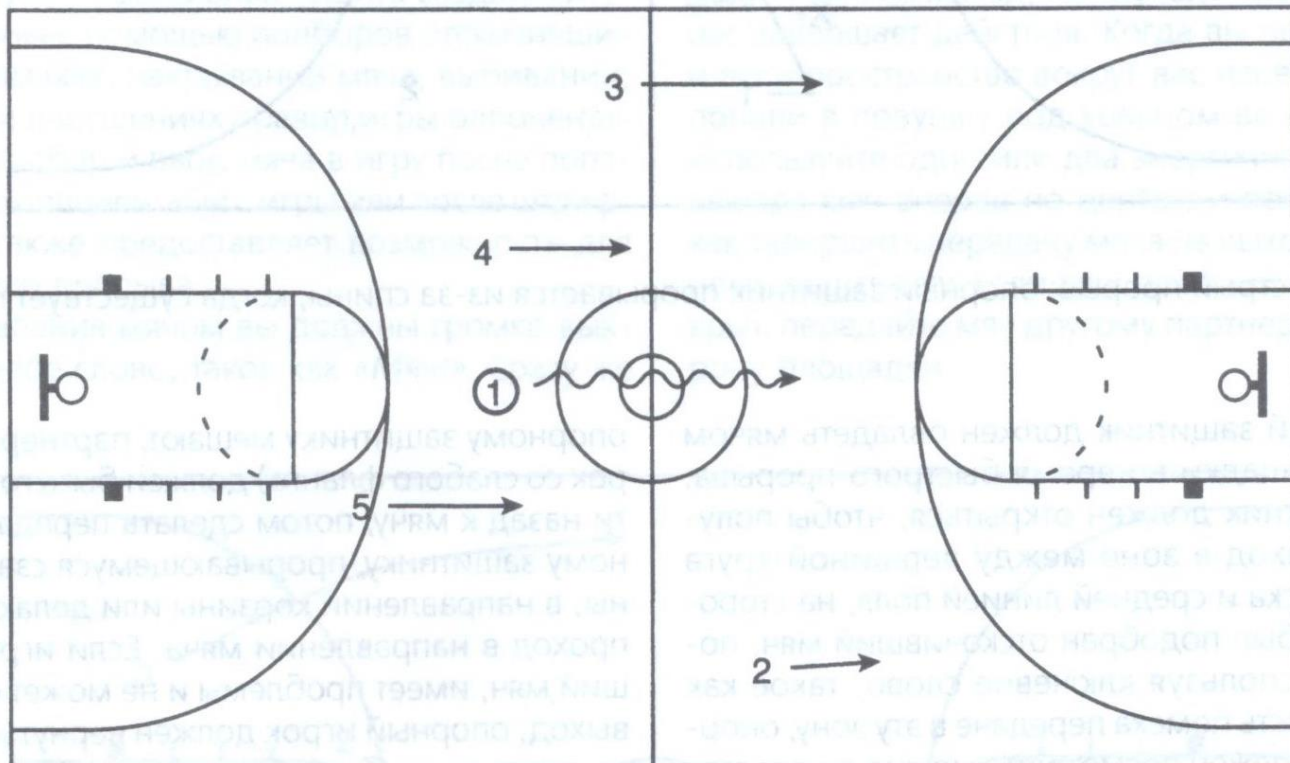
6. Вести мяч нужно дальше от соперника рукой и укрывать его корпусом.

7. В считанные мгновения атакующий должен выбрать лучший в данной ситуации вариант завершения атаки и тут же его осуществить.

Укрывание мяча при быстром прорыве:



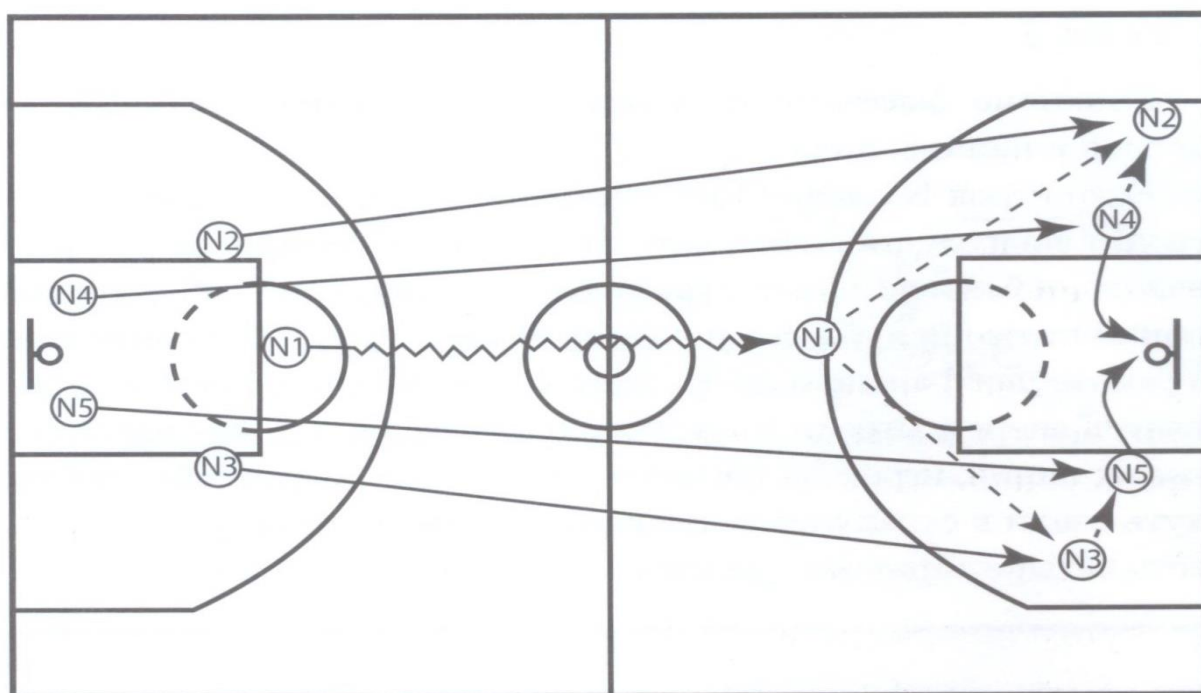
1. Ведение мяча дальней рукой от соперника;
2. Укрывание мяча при совершении двух шагов;
- 3,4. Завершение быстрого прохода.



Занятие полос во время быстрого прорыва:

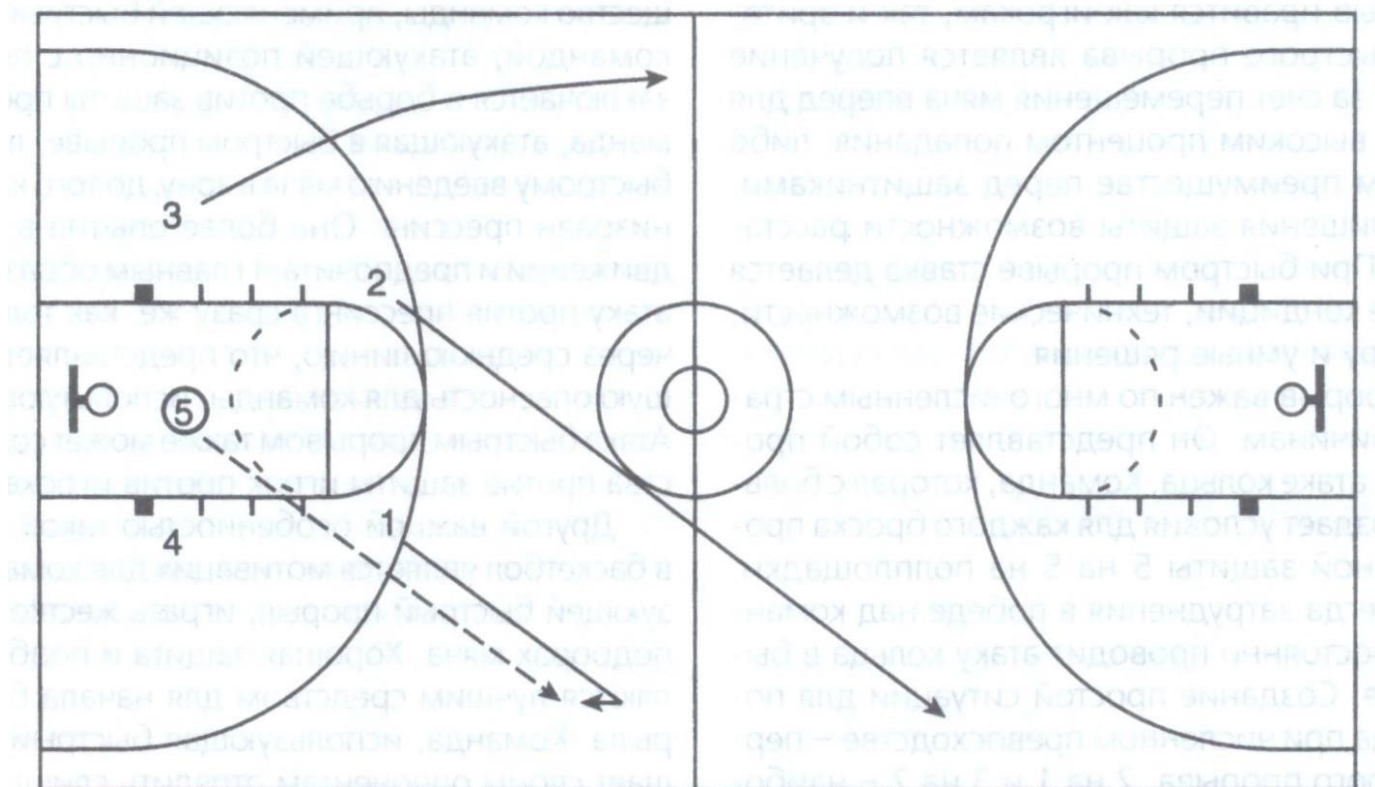
- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 – опорный защитник (разыгрывающий); | |
| 2 – атакующий защитник; | 4 – «тяжёлый» нападающий (форвард); |
| 3 – «легкий» нападающий (форвард); | 5 – центровой. |

1 номер должен будет овладеть мячом на средней полосе и начать ведение. 2 номер должен быть на фланге и занимать одну и полосу боковых линий и 3 номер должен быть также на фланге и занимать другую боковую полосу. 4 и 5 номера должны двигаться следом.



Эшелонированная контратака через игрока, ведущего мяч через центр. В первом эшелоне 2 и 3 создают треугольник вместе с 1, затем во втором эшелоне подключаются к контр атаке высокорослые 4 и 5.

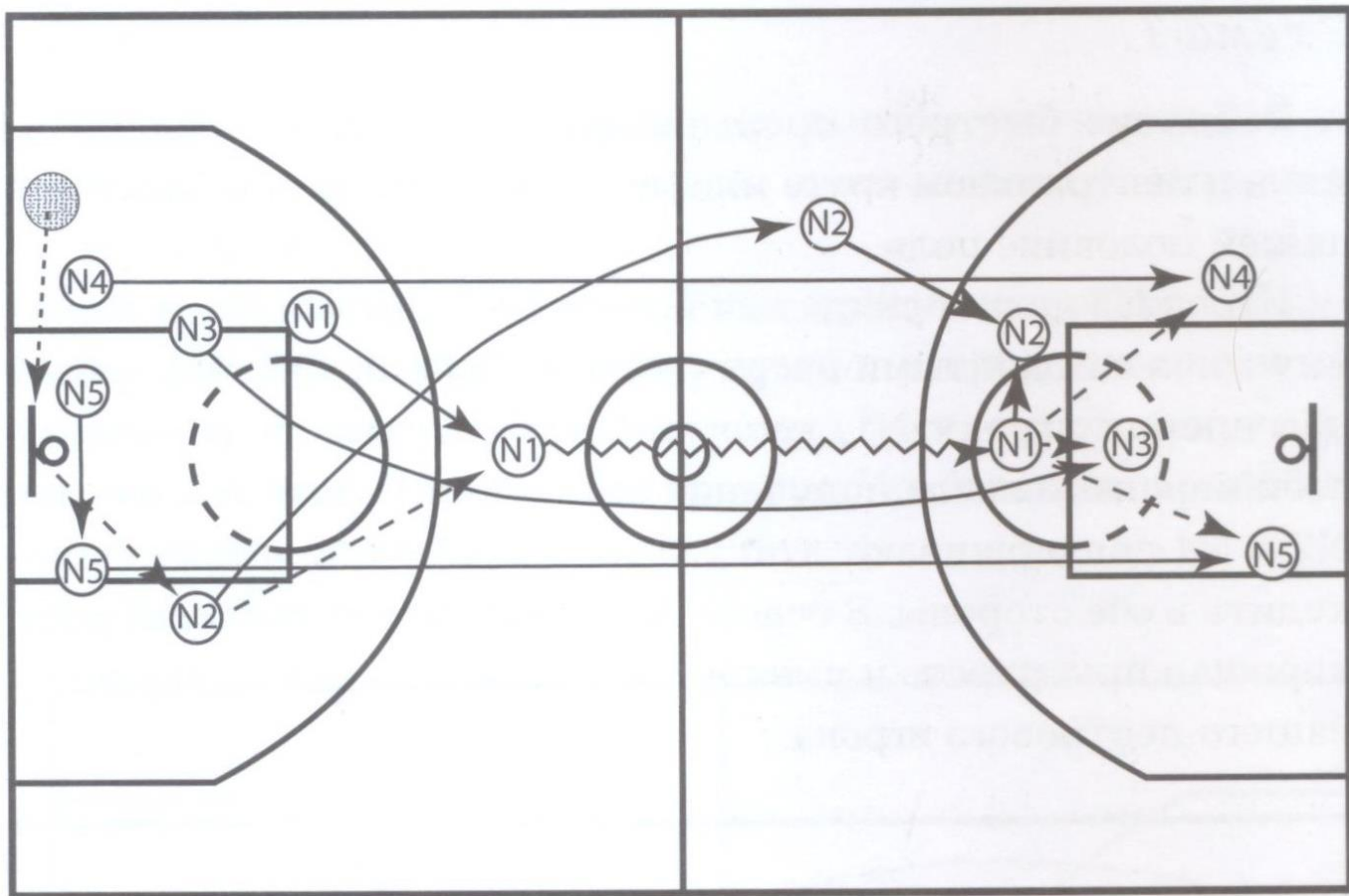
Быстрый прорыв с линии трёх-очкового броска



Наиболее часто использующийся способ атаки быстрым прорывом является контролируемый быстрый прорыв с линии трёх-очкового броска.

Агрессивная защита создает ситуации добыть мяч с помощью подборов отскочивших мячей при промахах, накрывании мяча, выбивании, перехватах или нарушениях правил игры оппонентами.

После овладения мячом вы должны посмотреть на другую половину поля для определения возможности передачи мяча вперед открытому партнеру для безошибочного броска из-под кольца после отрыва. Если невозможен пас вперед, необходим быстрый пас на выход вашему опорному защитнику (разыгрывающему вашей команды). Как показано на рисунке, подбирающий мяч игрок (5) использует пас на выход, чтобы передать мяч опорному защитнику (1). Игроки 2 и 3 делают рывок вперед, чтобы заполнить боковые линии для передач. Чем быстрее вы передадите мяч на выход, тем лучше – ваш продуманный пас завершает действия.



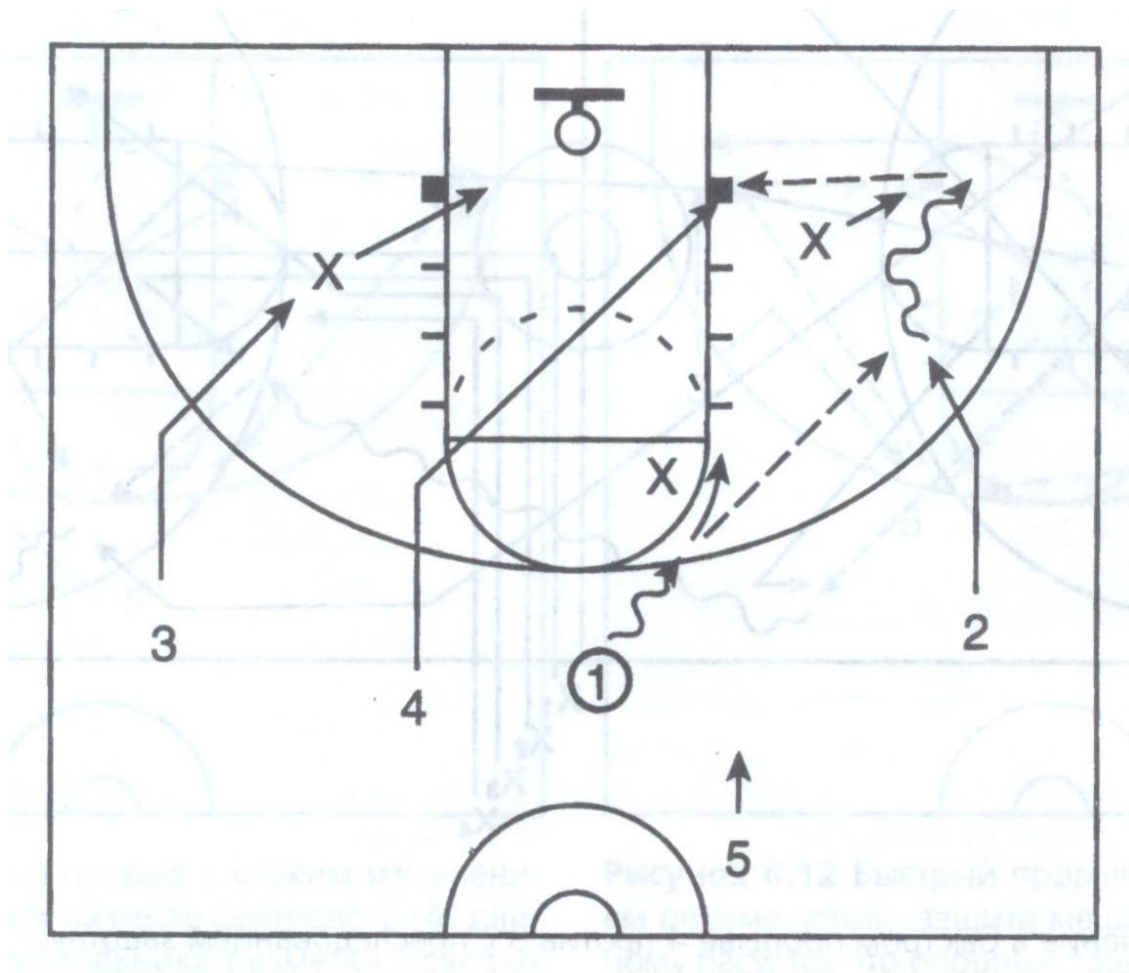
Контратака после подбора мяча, отскочившего после броска с игры или после того, как вводится из-за лицевой линии после попадания; через 1 ведущего по центру. 2 и 3 скрестно обгоняют 1, 4 и 5 атакуют вторым эшелоном.

The diagram shows a semi-circular structure with a central vertical axis. At the top, there is a small circle with a horizontal line above it. Below this, there are two small squares on the vertical axis, one on each side of the center. The structure is divided into three main sections by two vertical lines. The left section is labeled '3' and has an arrow pointing upwards and to the right. The middle section is labeled 'X' and has an arrow pointing upwards and to the left. The right section is labeled '2' and has an arrow pointing upwards and to the right. At the bottom, there is a semi-circular base with a smaller semi-circle inside it. The base is labeled '1' and has a wavy arrow pointing upwards. To the left of the base is an arrow labeled '4' pointing upwards. To the right of the base is an arrow labeled '5' pointing upwards.

Как показано на рисунке, фланговые игроки (игроки 2 и 3) делают резкий, на 45 градусов, проход к корзине у продолжения линии штрафного броска. Главный защитник (1) отдает пас ударом о пол фланговому игроку (2), а потом делает шаг к линии к линии зоны со стороны мяча. Игрок 4 занимает место у линии зоны с другой стороны. Игрок 5 действует как игрок, обеспечивающий защитную функцию.

Как показано на рисунке, фланговые игроки (игроки 2 и 3) делают резкий, под углом 45 градусов, проход к корзине у продолжения линии штрафного броска. Опорный защитник (1) отдает пас ударом о пол фланговому игроку (2), а потом делает рывок к линии к линии зоны со стороны мяча. Игрок 4 занимает место у линии зоны на слабой стороне. Игрок 5 действует как игрок, обеспечивающий защитную безопасность.

Быстрый прорыв 4 против 3



В быстром прорыве 4 против 3 используется первый преследующий игрок.

Как показано на рисунке, опорный защитник (1) передает мяч ударом о пол фланговому игроку (2) и потом прорывается к линии зоны штрафного броска со стороны мяча. Фланговый игрок (2) ведет мяч в угол площадки, потом делает передачу сбоку о пол преследующему игроку. Фланговый игрок (3) готовится к подбору мяча.

Первый преследующий игрок (4) делает прорыв по диагонали к ближней к кольцу позиции центрального игрока на прямоугольнике разметки боковой линии зоны со стороны мяча.

Второй преследующий игрок (5) сопровождает, обеспечивает защитную страховку.