



**ИНСТРУКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ
ТРЕНЕРОВ**

**БАСКЕТБОЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЭСТОНИИ**

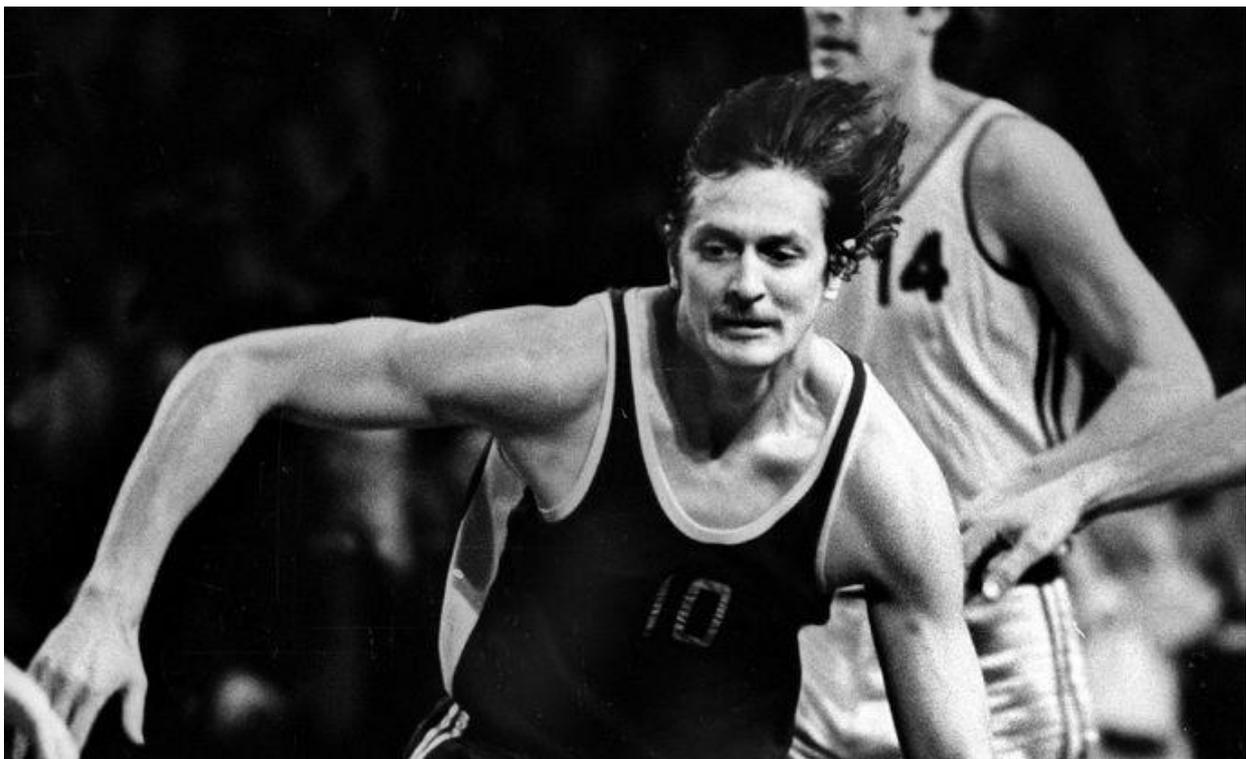
Таллинн 2020

Данный инструкционный материал, конечно, не является волшебной палочкой, а скорее путеводителем, который поможет контролировать процессы становления баскетболистом. Многие говорят о том, что у эстонцев позднее развитие — это не соответствует истине. Нужно делать правильные шаги в нужное время и нужном возрасте, в противном случае потенциальные возможности спортсмена будут не достигнуты.

Данный инструкционный материал является инструментом для каждого баскетбольного тренера, которому важно духовное и физическое развитие молодежи.

Огромные слова благодарности Индреку Рууду, Алару Варраку, Индреку Виснапуу, Тийту Сокку, Тартускому университету, Таллиннскому университету, Тоомасу Кандимаа, Керсти Сирель, рабочей группе тренеров и всем другим, кто вносил вклад в составление инструкционного материала.

Яак Салуметс,
президент Баскетбольного федерация Эстонии



Содержание

1.	Введение	стр. 4
2.	Объемы и содержание тренировок	стр. 6
	- Объяснение понятий	стр. 6
3.	6–8летние девочки и 6–9летние мальчики	стр. 7
	- Объемы и распределение содержания тренировок	стр. 7
	- Нападение и его навыки	стр. 8
	- Игра в обороне и ее навыки	стр. 9
	- Возрастные особенности	стр. 9
	- Физическая подготовка	стр. 10
	- Принципы тренировки на этом возрастном этапе	стр. 11
4.	9–11летние девочки и 10–12летние мальчики	стр. 13
	- Объемы и распределение содержания тренировок	стр. 13
	- Нападение и его навыки	стр. 13
	- Игра в обороне и ее навыки	стр. 15
	- Физическая подготовка	стр. 16
5.	12–15летние девочки и 13–16летние мальчики	стр. 18
	- Объемы и распределение содержания тренировок	стр. 18
	- Нападение и его навыки	стр. 18
	1-й этап (12–13летние девочки, 13–14летние мальчики)	стр. 18
	2-й этап (14–15летние девочки, 15–16летние мальчики)	стр. 21
	- Игра в обороне и ее навыки	стр. 23
	1-й этап (12–13летние девочки, 13–14летние мальчики)	стр. 23
	2-й этап (14–15летние девочки, 15–16летние мальчики)	стр. 25
	- Физическая подготовка	стр. 27
	- Принципы тренировки на этом возрастном этапе	стр. 28
6.	16–18летние девушки и 17–18летние юноши	стр. 30
	- Объемы и распределение содержания тренировок	стр. 30
	- Нападение и его навыки	стр. 30
	- Игра в обороне и ее навыки	стр. 33
	- Физическая подготовка	стр. 34
	- Принципы тренировки на этом возрастном этапе	стр. 35
7.	19–23летние девушки и 19–25летние юноши	стр. 37
	- Физическая подготовка	стр. 37
	- Принципы тренировки на этом возрастном этапе	стр. 37
8.	Толковый словарь англоязычных терминов	стр. 39

Введение

Перед вами инструкционный материал баскетбольного тренера Эстонии, который должен помочь нам сообща достичь поставленных целей как по части спортивных результатов, расширения основы, популяризации баскетбола, общего качества, так и по части всей культуры баскетбола. Этот методический материал направлен на всех занимающихся с молодежью тренеров и учителей физкультуры, но, почему бы и нет, и на тех тренеров, которые занимаются со взрослыми спортсменами, прежде всего для дополнения и совершенствования индивидуальных навыков игроков и их подтягивания. Одним из основных принципов инструкционного материала является описание последовательности действий исходя как из возраста ребенка, так и предыдущего опыта занятий спортом и способностей. Приведены рекомендуемые объемы тренировок по годам и неделям, а также пропорциональное распределение построения тренировок при развитии технико-тактических навыков баскетбола и физических способностей. Этот материал содержит много англоязычных терминов, использование которых для слаженной организации работы тренера на сегодняшний день неизбежно. Здесь в качестве примера приведу использование интернета — по термину на английском языке гораздо легче найти желаемую информацию, к этому добавляется специфичность баскетбольных терминов на английском языке и способность объединить в одном слове длинное описание. Для тех, кому эти термины незнакомы, в помощь придет словарь англоязычных терминов и некоторые схемы в приложении к материалу. Здесь я отмечу, что первый выпуск в бумажном виде останется основным материалом, интернет-версию которого планируется дополнять в текущем порядке образцами планов, схемами, а также клипами о технических приемах и/или тактических ситуациях. Кроме того, на основе этого материала Баскетбольный союз Эстонии планирует проводить различные курсы обучения как в программе уровневого обучения, так и в качестве курсов повышения квалификации в регионах. Главная идея инструкционного материала — ожидание повышения уровня наших молодых баскетболистов и тренеров, что поможет достичь стратегических целей «Баскетбол 2030».

При составлении этого инструкционного материала использовались схожие методические материалы разных стран, которые адаптировались под наших спортсменов. К этому процессу приложили силы многие любящие баскетбол люди, за что мы выражаем им огромную благодарность. Здесь своими мыслями о необходимости инструкционного материала в рабочем процессе делятся бывшие главные тренеры мужских и женских сборных Эстонии, а также нынешний главный тренер мужской национальной сборной.

Тийт Сокк — «Как и при строительстве дома для достижения хорошего результата есть своя последовательность, так и при становлении баскетболистом необходим последовательный процесс, обеспечивающий развитие способностей и навыков. Потребуется намного больше времени и будет сложнее вернуться назад к ABC в более зрелом возрасте, когда уже требуют XYZ. Этот инструкционный материал — ваш ящик с инструментами, в котором вы найдете нужную информацию, чтобы обеспечить

необходимое для гармоничного развития своих подопечных, а если добавить к этому свою страсть и креативность, то однажды результат сможет удивить даже вас самих».

Юкка Тойяла — «Этот инструкционный материал является отличным помощником в развитии молодых людей и планировке тренировок, что является основой для качественной тренировочной работы во всех возрастных группах!»

Янне Щасмин — «Процесс обучения — это творческий путь, и истины закрепляются последовательностью. Будь сам и позволь ученикам быть творческим, адаптируйся согласно ситуации. Осуществить вышесказанное поможет составленная в рамках «Баскетбол 2030» программа начального обучения, опираясь на которую можно поддерживать пошаговое развитие. Я искренне верю, что эта программа поможет пробудить в нашей молодежи *WINNING MENTALITY* (менталитет победителя), поскольку без этого победа просто случайна, если не невозможна».

Объемы и содержание тренировок

Объяснение понятий

Основные навыки (*fundamentals*)

Это те навыки или принципы баскетбола, которыми должны обучаться и владеть все игроки. Основные навыки (*fundamentals*) означают то, как и зачем используют какой-либо навык в баскетболе.

Например: если игрок знает, как вести, умеет вести и знает, зачем это делать, то в итоге можно сказать, что он освоил основные навыки ведения.

Технические/профессиональные навыки (*technical skills*)

Это специфические профессиональные навыки баскетбола, которые прежде всего способствуют принятию правильных решений. Акцент здесь стоит на том, что когда делать и что использовать в ситуациях игры. Например: если игрок видит, что защитник прямо перед ним и близко, то у нападающего есть технические навыки (изменить направление, темп) и умения использовать какой-то из технических элементов, чтобы обойти защитника.

Стратегия, или долгосрочный план (*strategy*)

Это т. н. долгосрочный план, при котором обучение проходит через соприкосновения с реальными ситуациями и условиями игры. Игрок учится, что делать в разных ситуациях и обстоятельствах баскетбола.

Например: игроку(ам) даются простые цели, задачи или концепция нападения, как атаковать корзину. Это можно назвать стратегией командного нападения.

Тактика (*tactics*)

Ее называют т. н. краткосрочным корректированием, сделанным в долгосрочном плане. Тактика по своей сути очень специфична, и ее используют для подготовки к одной конкретной игре.

Например: за день до игры команда работает над тем, чтобы заставить противников вести мяч налево, поскольку они умеют вести только правой рукой.

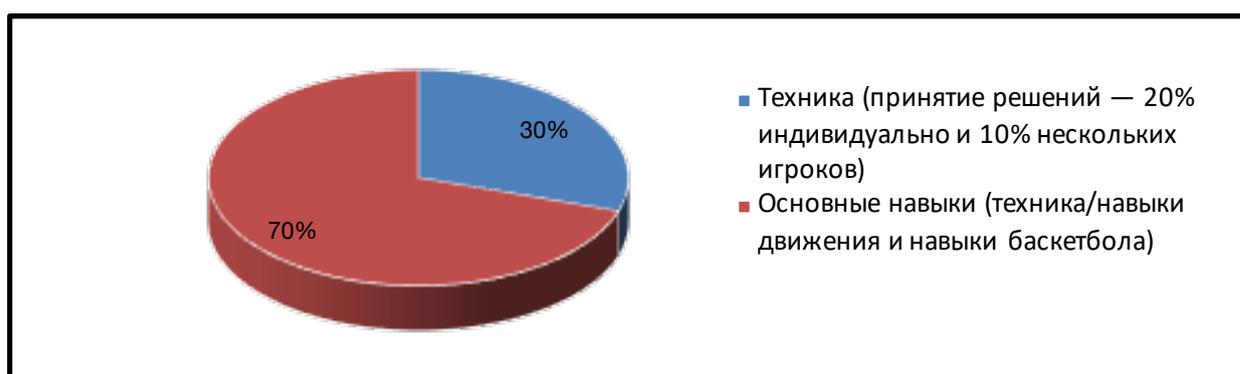
6–8-летние девочки и 6–9-летние мальчики

Объемы и распределение содержания тренировок

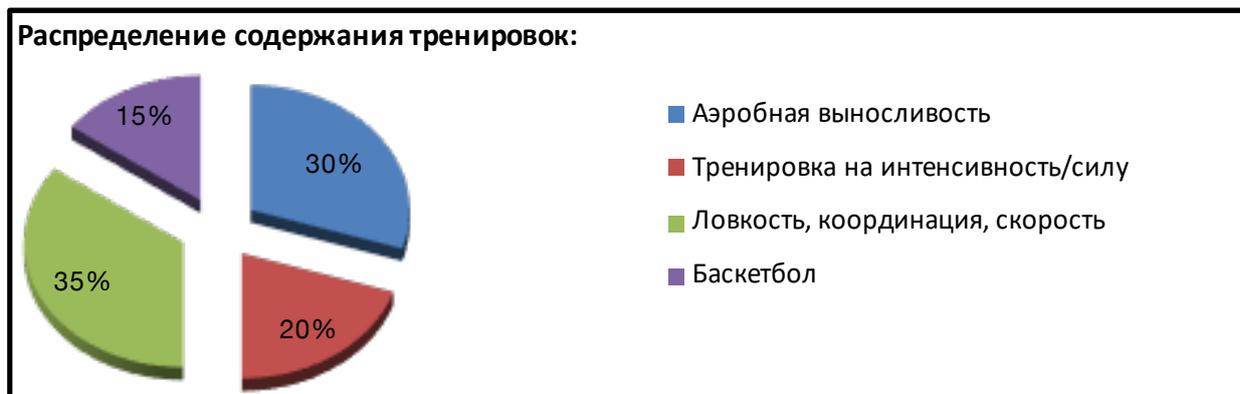
6–7-летние девочки и 6–8-летние мальчики



7–8-летние девочки и 8–9-летние мальчики



Распределение содержания тренировок:



Объем тренировок в год: максимально 250 часов

Объем тренировок в неделю: максимально 6 часов (4 x 1,5 часа) и не менее 4 часов

Количество соревнований в сезоне: до 15

Нападение и его навыки

Основные техники движения:

- Подвижность, скорость, ловкость (*agility*)
- Равновесие (*balance*)
- Координация — бросок, ловля
- Корректная техника бега — вперед, по сторонам, задом наперед (бегу нужно обучать!)
- Изменение скорости движения, темпа и направления
- Прыжки и приземление (на двух ногах)
- Старт и остановки — после прыжка и раз-два (*jump stop, stride stop*)
- Развороты (*front, reverse pivot*)

Первичные профессиональные навыки баскетбола:

- Движение с мячом и без мяча
- Нападение — основная стойка баскетбола (стойка *triple threat*)
- Наблюдение (*vision*) — двигайтесь с поднятой головой, наблюдайте за товарищами по игре и за тем, что происходит на площадке

Работа с мячом:

- Ведение на месте (низкое, высокое, широкое, сбоку, спереди и т. д.)
- Ведение в движении (бег, движение боком вперед, ходьба, изменение направления, старты, остановки и т. д.)

Навыки передачи:

- Передача на месте
- Передача в движении
- Передача товарищам по команде
- Ловля мяча на месте и в движении
- Ловите мяч «обеими руками, обоими глазами и обеими ногами»

Навыки бросания:

- Смотря на цель, держите ноги и плечи на одной линии
- Опирайтесь на две ноги
- Рука должна следовать броску — сначала поупражняйтесь без мяча, затем с мячом
- Бросок должен осуществляться рядом с кольцом (*close range shot*)
- Обучение броскам из-под кольца (*lay-up*) шаг за шагом

Основная стратегия нападения:

- Движение с мячом по направлению атакуемого кольца
- Бросок мяча в кольцо
- Дистанция между игроками (*spacing*) — в идеале должна быть 3-4 метра

- Входы (*cutting*) — как по направлению к мячу, так и от мяча, цель — получить мяч

Игра в обороне и ее навыки

- Понимание, когда вы должны играть в защите
- Знание о том, что вы должны защищать и кого вы должны держать
- Если вы защищаете игрока с мячом, то будьте всегда между своим игроком и кольцом
- Если вы защищаете игрока без мяча, то будьте между своим игроком и кольцом

Возрастные особенности

Для того, чтобы правильно и как следует развивать молодых баскетболистов, мы должны адаптировать учебную и тренировочную среду под их возраст и способности. Поэтому рекомендуется:

- Играть и тренироваться с мячом поменьше (мяч №5). Маленьким рукам требуется маленький мяч!
- Играть и тренироваться с более низкими корзинами. Молодым игрокам гораздо легче научиться корректно бросать, если корзины будут ниже. Рекомендуемая высота корзины в этом возрасте — 260 см.
- Играть с меньшим количеством игроков, что позволит всем больше получать мяч, на площадке будет больше свободного места (2 на 2, 3 на 3, 4 на 4).
- Использовать только *man-to-man defense*.
- В этом возрасте встречается много нарушений правил (пробежка, двойное ведение и т. д.). Давайте детям играть, не останавливайте постоянно игру, но объясняйте нарушения как возможность обучения для всей группы.
- Игроков нужно сразу научить быть на площадке с т. н. правильными дистанциями (*spacing*) и не позволять быть в позиции, которая ограничивает действия с мячом.
- Тренеры должны проявлять творческие способности при раздаче очков, чтобы придать значение разным элементам баскетбола. Это способствует разностороннему обучению и развитию. Например: команда получает очко за каждую корректную передачу, словленный в воздухе мяч от щита, хороший *spacing* и т. д.
- В этом возрасте рекомендуется не использовать табло. Цель — играть и учиться, а не выяснять победителя!

Физическая подготовка

В этом возрасте главная цель — научиться основным навыкам в сфере движения через позитивный, веселый, и прежде всего игровой путь. Детей знакомят только с простыми и первичными основными навыками баскетбола. Ничего не стоит делать ради победы, следует веселиться через различные спортивные игры, чтобы прежде всего обеспечить последовательное физическое развитие. Следует обратить внимание и сосредоточиться на основные техники движения детей, такие как ловкость, координация, равновесие и скорость, а также «выстроить» ребенка с т. н. крепкой базой для будущего. Тренировки должны быть веселыми и дарить детям наслаждение. Это крайне необходимо для того, чтобы дети учились и были успешными именно по части доведения заданий до конца (не отступали, не останавливались на полпути).

Основными способами движения являются толкание, тяга, шагание, приседание, повороты, развороты и, конечно, ходьба, бег трусцой, рывки. Если объединить это всё, то мы получим ловкость, равновесие, бросок, ловлю, прыжки. Кроме того, важно, чтобы дети умели выполнять эти движения трехмерном пространстве, используя фронтальную ось (делит тело на переднюю и заднюю часть), сагиттальную ось (делит тело на правую и левую сторону) и поперечную ось (делит тело на верхнюю и нижнюю часть).

На этом этапе первостепенную важность имеет обучение т. н. физической грамотности, т. е. АВС спортивности — бегу, броску, прыжкам, проворству/подвижности, равновесию, координации и скорости. Для введения эти действия крайне важны и необходимы, чтобы в будущем обеспечить равномерное спортивное и физическое развитие. Эти главные навыки движения должны быть освоены именно на этом этапе.

Основные свойства:

- Большие группы мышц развиты больше, чем малые группы мышц
- Сердечно-сосудистая система не развита
- Основные моторные навыки развиваются в конце этого возрастного этапа
- Координация в этом возрасте быстрее развивается у девочек, чем у мальчиков
- Использование быстрых мышечных волокон (т. н. та часть мышц, которая обеспечивает скорость спортсменов) и тренировки помогут в будущем быть быстрее

Физические способности:

- Выносливость
- Сила
- Скорость
- Гибкость/эластичность/подвижность

Принципы тренировки на этом возрастном этапе

Выносливость — на этом этапе аэробные способности хорошо тренируются. Аэробная тренировка должна проходить как часть игры, т. е. играя в разные игры. Молодые спортсмены (дети) обычно не способны долго концентрироваться на одном действии, поэтому в идеале можно играть в разные короткие игры с небольшими паузами. Важно также то, чтобы играть приходилось как в зале, так и на улице.

Сила — развитие силы в этом возрасте возможно. Это означает, что дети этого возраста точно так же тренируемы, как и подростки и взрослые, однако т. н. рост силы в этом периоде в основном относительный, а не абсолютный. Рост силы до переходного возраста прежде всего характеризуется улучшением координации движений, а также морфологическими и неврологическими изменениями. Занятие спортом и использование больших мышц увеличивает и силу мышц. Важно помнить, что структурных изменений, таких как гипертрофия мышц, в этом возрасте ожидать не стоит. Для упражнений и тренировки нужно использовать вес тела самого ребенка и набивные мячи, действия (упражнения) должны быть веселыми. Упражнения с набивным мячом способствуют стабилизации центральной части тела (результатом укрепления мышц корпуса станет более интенсивное, стабильное и сбалансированное движение), развитию силы верхней и нижней части тела и равновесия. Развитие и стабильность мышц центральной части корпуса являются очень важным аспектом во всех возрастных группах.

Скорость — данный возрастной период при развитии скорости (как у мальчиков, так и у девочек) является эффективным временем для тренировки центральной нервной системы (проворство, подвижность, скорость движений, изменения направления и т. д.). Развитие скорости осуществляется через различные игры и игровые ситуации. В этом возрасте объем, интенсивность и продолжительность тренировки должны быть небольшими, однако нужно делать определенные вызовы центральной нервной системе и в какой-то степени также анаэробной системе. Один из основных методов тренировки анаэробных способностей — интервальная тренировка — на этом этапе не рекомендуется.

Гибкость/эластичность/подвижность — введение в основы гибкости/эластичности/подвижности должно проходить через игру/игровые ситуации и быть веселым. Следует использовать действия динамического типа, при которых дети двигаются своим телом во всех направлениях и во всем диапазоне подвижности мышц, что охватывает повороты, развороты, вытягивание, сгибания и наклоны во всех их комбинациях. В разносторонней тренировке движения детей должны осуществляться в разных плоскостях (функциональные движения). Если мы хотим подготовить весь организм для будущих разносторонних и охватывающих большие нагрузки тренировок, то в этот период большое внимание нужно уделить функциональному движению.

Практические советы/действия на этом возрастном этапе:

- Физическое, когнитивное и эмоциональное развитие на разных возрастных этапах можно предвидеть и планировать, однако скорость или темп развития является индивидуальным и определен генетически. Поэтому все дети должны пройти один путь развития, однако они делают это с разной скоростью.
- Развитию ребенка пойдет на пользу, если он будет заниматься несколькими видами спорта. Гимнастика, легкая атлетика и разные игры с мячом обязательно должны быть в этом списке.
- Тренировка скорости и мощности в этом возрасте занимает очень важное место в развитии именно центральной нервной системы. Упражнения этого типа обязательно нужно делать в начале тренировки, когда игроки еще свежие и отдохнувшие.
- В развитии силы, выносливости, ловкости и скорости использовать вес своего тела. Тренировки можно проводить весело, чтобы предотвратить перетренированность и перегорание.
- Все делать через игру и озорство.
- Развитие технических и тактических навыков должно быть выстроено таким способом, который обеспечит развитие и успех ребенка. Тактические решения должны основываться на технической способности.
- Нужно помнить, что 3 тренировки в недели — это т. н. поддержание организма. Если вы хотите, чтобы молодой игрок развивался, то он должен быть активным как минимум 4 раза в неделю (в идеале 2 баскетбольных тренировки в неделю и 2 тренировки какого-то другого вида спорта или занятия, которые обеспечивают физическую активность и развитие).

9–11-летние девочки и 10–12-летние мальчики

Объемы и распределение содержания тренировок



Объем тренировок в год: максимально 300-400 часов

Объем тренировок в неделю: максимально 6–9 часов, одна тренировка может быть исключительно тренировкой по физической подготовке

Количество соревнований в сезоне: 20–30

Нападение и его навыки

Основные техники движения:

- Развивайте и дополняйте

Основные баскетбольные навыки:

Стойка готовности — без мяча

- Развивайте и дополняйте
- Движение — изменения направления, обманные движения, изменения темпа
- Наблюдение — играйте с поднятой вверх головой, будете всегда видеть площадку и уметь оценивать ситуации (когда, что и зачем?)

Стойка готовности — с мячом

- Стойка *triple threat*
- Хват мяча

- Работа ног — развороты (*front & reverse pivot*), с использованием обеих опорных ног
- Движение с мячом — остановки (*jump stop, stride stop*)
- Старт — игрок должен быть способен стартовать с обеих ног, с мячом и без мяча

Ведение:

- Ведение на месте обеими руками
- Ведение обеими руками при движении в разных направлениях
- Скоростное ведение (*speed dribble*), ведение, при котором нападающий прикрывает мяч своим телом (*control dribble*), изменения направления обеими руками (*change of direction*)
- Наблюдение — игрок должен быть способен вести обеими руками, и с поднятой вверх головой видеть всю площадку.

Передачи и ловля:

- Обучите основным способам ведения на месте, продемонстрируйте и совершенствуйте их (передача от груди, передача с отскоком от пола, верхняя передача над головой двумя руками, бейсбольная передача и т. д.)
- Передачи и ловля в движении
- Передача и ловля вместе с защитником

Бросок:

- Начните показывать концепцию BEEF (*balance* – равновесие, *eyes* – глаза, *elbow* – локоть, *follow through* – прохождение), обучайте ей. Эти принципы самые важные.
- Обучайте технике *lay-up* обеими руками и с обеих сторон кольца, продемонстрируйте и совершенствуйте ее

Развивайте навыки 1-1:

- Стойка *triple threat*
- Учитесь «читать защиту». Когда, что и зачем делать?
- Обманные движения с мячом и ногами (короткие и быстрые)

Освобождение (*getting open*):

- Двигайтесь, чтобы освободиться (игроки без мяча не стоят на месте)
- При ловле мяча последний шаг навстречу передаче
- При получении мяча вы должны быть сразу в стойке нападения

Концепция нападения:

- Игра 1-1
- Дистанция между игроками (*spacing*) 3–4 метра
- Пасуйте и двигайтесь (*give and go*)
- Входите (*cut*) и замещайте (*replace*) свободное место на площадке
- «Читайте защиту», чтобы нападать и получать очки

NB! В этом возрасте стоит обращать больше внимания и тратить больше времени на нападение (навыки индивидуального нападения), чем на игру в обороне. Главная цель — научиться попадать в кольцо, а не защищать кольцо.

Игра в обороне и ее навыки

Игра в обороне против игрока с мячом:

- Познакомьте с защитной стойкой и начните обучение
- Движение в защитной стойке, в то же время оставайтесь между игроком с мячом и кольцом
- Защищая игрока с мячом, соблюдайте дистанцию с нападающим — в идеале на расстоянии одной вытянутой руки (избегайте физического контакта и слишком далекого выпадания)

Игра в обороне против игрока без мяча:

- Сохраняйте позицию между своим игроком и кольцом
- Одновременно нужно видеть как своего игрока, так и мяч
- Нужно быть готовым помочь своим товарищам по команде
- После оказания помощи двигайтесь назад на своего игрока

Концепция игры в обороне:

- При защите игрока с мячом вы должны оставаться между своим игроком и кольцом, соблюдая дистанцию, и быть готовым двигаться в защитной стойке
- При защите игрока без мяча вы должны оставаться между своим игроком и кольцом, но рядом со своим игроком (нельзя опускаться слишком глубоко) и всегда видеть как своего игрока, так и мяч
- На последнем году этого этапа познакомьте с принципом т. н. плоского треугольника (flat triangle) — защитник игрока без мяча находится по отношению к своему игроку и игроку с мячом в плоском треугольнике (вытянутая кисть руки доходит до линии передачи)
- Бегите назад в защиту на полной скорости

Рекомендации:

- Не используется прессинг на все поле и различные формации зонной защиты
- На одного нападающего не выходят по несколько человек

Различные ограничения в странах Европы:

- От ведущего нельзя забирать мяч. Игрок должен учиться двигаться в защитной стойке, поддерживая правильную позицию и дистанцию между нападающим.
- От нападающего, который закончил ведение, нельзя идти забирать мяч силой. Можно мешать передачам, активно используя руки и ноги.
- Каждый физический контакт за пределами трехсекундной зоны является фолом защитника. Игрок должен учиться двигаться в защитной стойке, поддерживая правильную позицию и дистанцию между нападающим.

- Защитник игрока без мяча может отойти от своего игрока максимально на 2-3 метра
- Защитнику игрока с мячом разрешается помогать только в том случае, если нападающий явно его переиграл
- Трехсекундную зону нужно держать пустой. Защитник игрока без мяча может двигаться туда только тогда, когда игрок с мячом преодолел трехочковую линию и нападает на кольцо.

Возрастные рекомендации для тренировки:

- Используйте мяч поменьше (№5)
- Высота корзины 260 см
- Играйте больше 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3, что позволяет большему количеству игроков заниматься с мячом
- Все игроки должны играть на всех позициях
- Можно позволять некоторые нарушения правил, но их нужно объяснять
- На начале этого этапа не рекомендуется использовать табло, целью по-прежнему является игра, обучение и развитие, а не определение победителя
- Использовать правила/ограничения, которые способствуют использованию основных навыков. Например, тот игрок, который получает мяч от щита, должен начать вести сам, а не искать первым делом передачу и т. д.

Физическая подготовка

Возраст от 9 (10) до 12 является одним из самых главных периодов в моторном развитии ребенка. Это время, когда дети дошли в своем развитии до того уровня, что они готовы освоить все навыки движения, которые являются краеугольным камнем для спортивного развития. Основные навыки описаны в предыдущем этапе, однако теперь всех их нужно привести на следующий уровень. Помимо баскетбольных навыков, которые тренируют в этом возрасте, по-прежнему очень рекомендуется заниматься и другими видами спорта.

На этом этапе молодые спортсмены должны учиться, как тренироваться, и это на самом элементарном уровне. Им следует представить различные связанные с баскетболом действия: разминка, охлаждение после тренировки, употребление жидкости, питание, восстановление и ментальная подготовка. Кроме того, этими знаниями должны обладать и родители. Эту базу знаний развивают дальше позднее согласно развитию спортсмена.

В этом возрасте фокус должен быть на тренировке, а не на соревновании и конкуренции с другими. На слишком много соревнований уйдет драгоценное время для тренировки и отдыха. Однако, если совсем не соревноваться и не конкурировать на тренировках, то это замедлит развитие основных технических навыков (именно в принятии решений) и способность учиться, как справляться с физическими и психологическими вызовами на соревнованиях. Важно найти правильный баланс между тренировками и соревнованиями. Баскетбольный союз Эстонии обозначил количество соревнований, которое позволит игрокам развиваться и применять свои навыки в

конкурентоспособной среде, в то же время не препятствуя тренировкам и развитию ребенка.

Концентрируйтесь на процессе, а не на результате!

Основные свойства:

- На силовой тренировке спортсмен должен прежде всего использовать вес своего тела. Прыжки и приземление нужно использовать/применять безопасно.
- Скорость нужно тренировать и на этом этапе, однако это нужно делать на начальной фазе тренировки, когда спортсмен еще свеж.
- Растяжка должна стать рутинной. Развитие функциональной подвижности должно быть частью каждой тренировки.

Способности:

- Скорость, ловкость, баланс и координация развиваются быстро и их можно тренировать в полной мере
- Поскольку в этом возрасте начинает меняться центр тяжести ребенка, длина конечностей начинает расти быстрее, то это определяет и содержание тренировки (тренер должен учитывать данные факторы)

Что должен учитывать тренер?

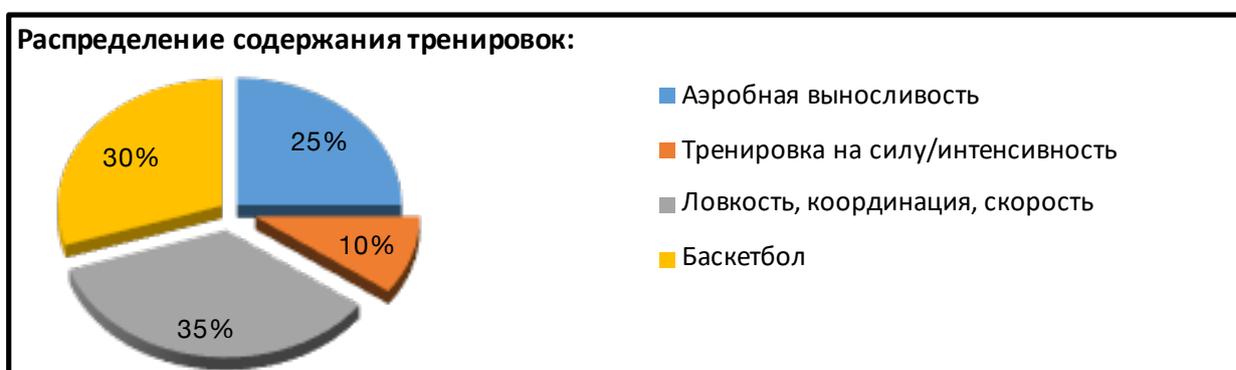
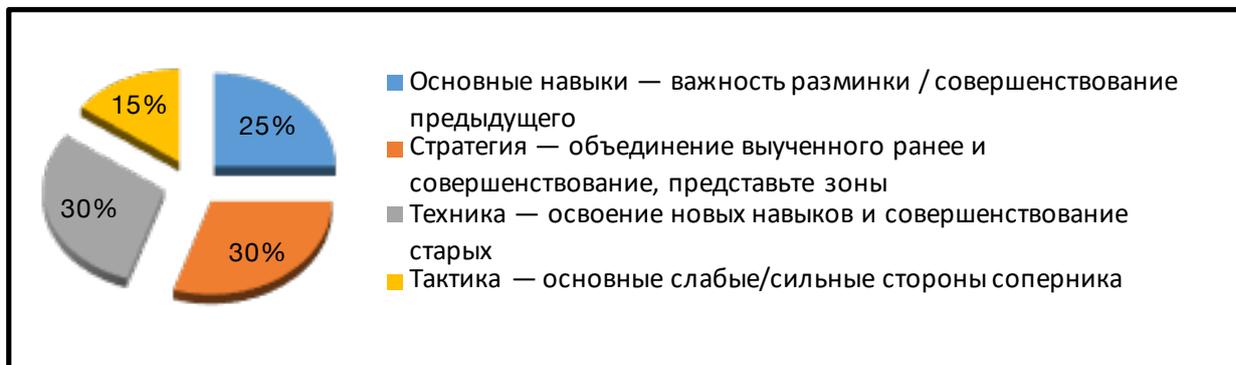
- При выполнении разных упражнений и составлении групп тренер должен учитывать как биологический, так и хронологический возраст
- Недолгие анаэробные действия позволяют и рекомендуются
- В разминке используйте упражнения, которые помогут развить работу центральной нервной системы

Поскольку это большой этап обучения навыкам и их освоения, то стоит особенно подчеркнуть важность моторного развития. Правильное время для развития моторных навыков и координации у девочек — возраст 8–11 лет, у мальчиков — 9–12 лет. Стоит также отметить, что это очень чувствительный период для детей. Если основные навыки движения и специфические навыки спорта к этому возрасту не ясны, то в более старшем возрасте спортсмены могут не прийти к оптимальным результатам или не достигнуть своего генетического потенциала. Навыки всегда можно натренировать и позже, но стоит учитывать, что для обеспечения равноценного развития потребуется больше ресурсов, которые в свою очередь могли бы пойти на тренировку других способностей. В принципе, эти навыки должны быть развиты до переходного возраста, перед активным периодом роста.

Выносливость, силу, скорость и эластичность нужно улучшить еще больше именно с помощью продуманной тренировки. Хотя на двух первых этапах в принципах тренировки есть мало различий, следует тщательно установить соотношение тренировок и соревнований, чтобы оптимизировать эффект тренировки и обеспечить последовательное развитие.

12–15-летние девочки и 13–16-летние мальчики

Объемы и распределение содержания тренировок



Объем тренировок в году: 13–14-летние 450-600 часов, 15–16-летние 600-750 часов
Объем тренировок в неделю: 13–14-летние 9-12 часов, 15–16-летние 13-15 часов, одна тренировка может быть исключительно тренировкой по физической подготовке
Количество соревнований в сезоне: 13–14-летние до 45, 15–16-летние до 50

Нападение и его навыки

1-й этап (12–13-летние девочки, 13–14-летние мальчики)

Основные техники движения:

- Совершенствуйте и развивайте освоенное в предыдущих этапах

Основные баскетбольные навыки:

Стойка готовности — без мяча

- Развивайте и дополняйте
- Наблюдение — играйте с поднятой вверх головой, всегда наблюдайте за площадкой и возникновением ситуаций

Стойка готовности — с мячом

- Совершенствуйте работу ног — развороты (*front & reverse pivot*), с использованием обеих опорных ног
- Принятие решения до ловли мяча
- Совершенствуйте движение с мячом — остановки (*jump stop, stride stop*)
- Работа с мячом — быть с мячом должно стать удобным, прикрывание мяча, наблюдение за происходящим на площадке, работа с мячом под давлением защиты и совершенствование других движений с мячом

Ведение/работа с мячом:

- Расширьте репертуар ведения (*push-pull, двумя руками, inside out, crossover, behind back, between legs, spin, stutter* и т. д.)
- Совершенствуйте и развивайте скоростное ведение, ведение с прикрыванием мяча своим телом, изменение направления мячом и двумя руками
- Совершенствуйте и развивайте ведение под давлением
- Принятие правильных решений в зависимости от ситуации
- Совершенствуйте навыки работы с мячом с поднятой вверх головой, чтобы видеть всю площадку

Передачи и ловля:

- Расширьте репертуар передач (в полтора руки, одной рукой, с отскоком, вне цилиндра тела и т. д.)
- Повышайте темп, на котором нужно дать пас и словить мяч
- Развивайте и используйте ложные передачи
- Передачи и ловля под давлением защиты
- Учитесь давать пас в правильное время (передача должна создавать лучшую ситуацию)

Бросок:

- Пересмотрите и совершенствуйте концепцию BEEF (*balance, elbow, eyes, follow through*)
- Техника правильного движения броска и его выполнение (форма броска — *form shooting*, бросание об стену — *wall shooting*)
- Развивайте стойку готовности к броску — ловите мяч с разных направлений
- Развивайте ситуацию лови и бросай (*catch & shoot*) без ведения — ловите мяч с разных направлений
- Пересмотрите и совершенствуйте репертуар *lay-up* (*baby hook, right hand, left hand, power, euro-step* и т. д.)
- Развивайте свободный бросок
- Использование бросков и *lay-up* с защитой и принятие решений согласно ситуации
- Расширьте репертуар бросков (прямой/бросок от щита, разные кругообразные, с передачи/с ведением, на разной скорости и с разного расстояния и т. д.). Акцент должен быть на прогрессе, упражнения постепенно усложняются, предыдущее должно быть освоено.

Освобождение:

- Используйте изменения направления, изменяйте скорость движения
- Взаимодействие двух игроков (заслоны без мяча)
- «Читайте» защиту и реагируйте соответственно
- Двигайтесь навстречу передаче
- Освобождайте себя для разных позиций (*wing, post, top* и т. д.)

Развивайте навыки 1-1:

- Расширяйте и развивайте навыки игры 1-1 (*jab fakes, shot fakes, combinations* и т. д.)
- «Читайте» защиту и действуйте соответственно
- Играйте с разных позиций, на месте и с разбега
- Играйте на ловле и ведении

Нападение *transition* (переходное):

- Развивайте и научите, кто бежит, куда бежит, кто получит первую передачу
- Понять преимущества быстрого перехода из защиты в нападение
- Все игроки должны играть на всех позициях
- Передача и движение мяча, первый выбор — мяч дальше передачей, второй выбор — ведением!
- Мяч ведем от края за центральной линией (большинство игроков бегут назад через центр)
- Бежать быстро и использовать всю площадку (как в длину, так и ширину)
- У игрока с мячом должна быть возможность давать пас дальше по краю

Концепция нападения:

- «Читай и действуй» (*read & react*) согласно действиям защитника
- Игра 1-1
- Врывание — используйте ведение и давайте пас с умом, движение без мяча
- *Spacing* – 3–4 метра
- Используйте разные входы (*rim cuts, backdoor cuts, flash cuts*)
- Познакомьте и используйте заслоны без мяча, обучайте им
- Поставить акцент на передачу, движение мяча и движение игроков без мяча
- Подбор
- Общение с товарищами по команде как при нападении, так и в защите

Технические навыки:

- Игра 1-1 с завершением (*finishing*)
- Создание ситуации для товарища по команде
- Использование *post*
- Освобождение
- Передача, передвижение мяча (также передача игроку *post*)
- Передача — вход (*give-n-go*), заслон без мяча (*offball screen*)
- Целенаправленное и эффективное ведение (избегать излишнего ведения)
- Работа ног при броске (правая-левая, левая-правая и т. д.)
- Выборы броска

- *Spacing*
- Подбор (видите бросок, оцениваете ситуацию, принимаете решение)

2-й этап (14–15-летние девочки, 15–16-летние мальчики)

Основные техники движения:

- Совершенствуйте и развивайте освоенное на предыдущих этапах

Основные баскетбольные навыки:

Без мяча:

- Стойка — готов нападать (бросок, прорыв, передача)
- Движение — старт, остановки, изменения направления
- Работа ног — *agility*, равновесие и координация
- Наблюдение — видите все, что происходит на площадке

С мячом:

- Стойка — *triple threat* (бросок, передача, врывание), решение принято при приеме мяча
- Работа ног — развороты, равновесие, *jab-step*, *reverse-step* и т. д.

Ведение — на одном месте и в движении:

- Совершенствуйте и развивайте изученное
- Используйте разные комбинации (*inside out crossover*, *stutter inside out*, *stutter crossover*, *between the legs crossover*, *jab step crossover* и т. д.)
- Дополняйте выборы/сложность комбинаций

Передачи и ловля:

- Передача *outlet*
- Передачи через все поле (одной рукой, двумя руками и т. д.)

Бросок:

- Готовность к броску — закрепите стойку
- После входа бросок раз-два с остановкой
- Бросок в прыжке
- Трехочковый бросок
- Свободный бросок
- Т. н. бросание под давлением (*under pressure*)

Броски *lay-up*:

- С одной ноги
- С двух ног с разными остановками
- *Reverse lay-up*
- Принятие решения, какой *lay-up* использовать исходя из ситуации
- Завершения с контактом защиты

Приемы игрока периметра с мячом (игра 1-1)

- *Shot fake and go*
- *Shot fake and crossover*
- *Shot fake and pull-up*
- *Jab step and go*
- *Jab step and shoot*
- *Jab step and cross-over*
- Комбинированные движения

Входы игрока периметра:

- *V-cut*
- *L-cut*
- *Backdoor cut*

Навыки игрока *post*:

- *Drop step*
- *Jump hook*
- *Baby hook*
- *Up and under*
- *Double pivots*
- *Face up and go*
- *Short corner shots, cuts*
- *High post shots, cuts*

Действия игрока *post* без мяча:

- *Sealing*

Заслоны:

- *Cross-screen*
- *Down-screen*
- *Ball-screen*

Концепция нападения:

- Нападайте на кольцо
- *Spacing!*
- «Читайте» защиту и своих товарищей по команде
- Будьте терпеливы
- Будьте быстрыми, но не торопитесь

Технические навыки нападения:

- Коммуникация: устная/с сигналами
- Развивайте «чтение» игры в обороне
 - С мячом/без мяча
 - *Back-cuts*
 - Использование игрока *post*
- Заслон игрока с мячом (*Pick`n roll* и *pick`n pop*)

- Действуйте в соответствии с защитниками
- Нападение 5 на 5 состоит из следующего: Игра 1-1, *spacing*, передачи, входы, заслоны без мяча и с мячом. Рекомендуется *motion* или *continuity offense*.

Игра 1-1 — бросок

- Принятие решения, когда вы встречаетесь с т. н. вспомогательной защитой (*pull up, floater, jump stop* и т. д.)
- Бросок с использованием заслона (с ведением/без ведения)

Нападение *transition*:

- Определить сферы ответственности
- Центровые игроки, первая передача (*outlet*), вторая передача
- Принятие быстрых решений: индивидуальные сильные стороны, передача, ведение
- Определить ответственности, если нападение *transition* не удастся и нужно играть в т. н. долгое нападение

Нападение против зонной защиты:

- Против зонной защиты используйте принципы *man-to-man offense* (*spacing*, врывание, входы, заслоны и т. д.)
- Передвижение мяча делает нападение более эффективным (*ball reversal, fakes* и т. д.)
- Представьте специфические возможности для слома зонной защиты

Игра в обороне и ее навыки

1-й этап (12–13-летние девочки, 13–14-летние мальчики)

Игра в обороне:

- Покажите и используйте *man-to-man pressing* по всему полю, обучайте ему
- Покажите и начните обучать, что означает т. н. сильная (опасная) сторона по отношению к мячу, на расстоянии от первой передачи и оборонная игра со стороны помощи (слабая сторона)

Игра в обороне против игрока с мячом:

- Совершенствуйте защитную стойку и движение в ней к игроку с мячом. На игрока с мячом надо начинать оказывать давление.
- Развивайте и совершенствуйте игру в обороне, в то же время сохраняя дистанцию с нападающим, если он ведет, изменяет направление и изменяет темп. Сохраняйте давление на мяч.
- Демонстрируйте и развивайте ситуации, такие как *contest every shot* (мешать каждому броску), не позволять нападающему свободно передавать, а также то, как играть в ситуации т. н. мертвого мяча (нападающий завершил ведение)
- Продемонстрируйте, как защитник может повлиять на игрока с мячом как на периметре, так и на *post'e*.

Игра в обороне против игрока без мяча:

- Совершенствуйте и развивайте защитную стойку. Продемонстрируйте, что означает закрытая и открытая защитная стойка, обучите этому. На расстоянии первой передачи закрытая защитная стойка. Позиция *flat triangle* (плоский треугольник), вы всегда видите своего игрока и мяч.
- Покажите, как защитник может повлиять на нападающего без мяча как на периметре, так и на *post'e*.
- Демонстрируйте и развивайте помощь защитника игрока с мячом. Кто, когда и сколько? В первом варианте продемонстрируйте — помощь идет со слабой стороны, на расстоянии первой передачи принцип *flat triangle*.
- Демонстрируйте и развивайте ситуации *closeout*. Не используйте ротацию игроков. Игрок, который пошел на помощь, должен сам успеть вернуться к своему игроку.
- Демонстрируйте и развивайте игру в обороне против заслона без мяча. Три варианта: вы движетесь за делающим вход игроком, движетесь между заслоняющим и его защитником, движетесь из-под двух игроков. В случае заслона, проходящего на дальнем от мяча крае, защитник движется из-под заслона, в случае заслона со стороны мяча, как правило, движемся следом. На этом этапе еще не используем замены.
- Движение от одной ситуации оборонительной игры к другой. От защитной стойки против игрока с мячом к стойке от первой передачи, в защиту слабой стороны и т. д. Двигаться нужно во время передачи, а не тогда, когда мяч уже попал в руки следующего игрока!

Подбор (*rebouncing*):

- Демонстрируйте, развивайте подбор и обучайте ему — блокировка игрока, владение мячом как можно раньше и выше
- Демонстрируйте и развивайте навыки, которые нужны для выхода на чужой щит и его получения

Переход в защите (*transition defence*):

- Демонстрируйте, развивайте и обучайте, что означает т. н. равновесие защиты (*defensive balance*) — сколько игроков идут на чужой щит, кто из них идет, кто проходит в т. н. нейтральную зону, и кто движется сразу назад
- Как защитить свое кольцо, при т. н. обычной ситуации (попадание, промазанный бросок и т. д.) и т. н. ситуации *scramble* (меньшинства)
- Защита своего кольца, давление на игрока с мячом, линии передачи и т. д.
- Бегите назад в защиту на полной скорости

Концепция игры в обороне:

- Защитник игрока с мячом — стойка, вы должны все время быть между своим игроком и кольцом, дистанция, давление на мяч
- Защита игрока без мяча — *flat triangle*, закрытая и открытая стойка, вы всегда видите своего игрока и мяч, игра в обороне против заслона без мяча

- Понять и повысить ответственность игроков в индивидуальной игре в обороне (игрок знает, что ему никто не помогает), и только после этого ведется командная игра в обороне
- Все игроки несут ответственность в командной игре в обороне. Мы защищаем мяч и кольцо, а не отдельный игрок защищает конкретного игрока.
- Мы не позволяем себе набирать легкие очки (быстрая атака) и не позволяем противникам делать броски со свободных мест (*no open shots / contest all shots*)
- Подбор
- Активный разговор и общение вовремя игры в обороне

Командная игра в обороне:

- Индивидуальная игра в обороне начинает переходить в командную игру в обороне
- Общение при защите, используя слова *мяч, бросок, помощь, заслон* и т. д.
- Защита от входов и заслонов без мяча
- Защищайте свое кольцо — добиваться фолов в нападении от атакующей команды (*take a charge*)
- Остановка прорывов оказанием помощи со слабой стороны
- Все игроки должны видеть своего игрока и мяч
- Closeout (*help and recovery*)
- Работа ног — переход из защитной стойки на беговой шаг и наоборот
- *Man-to-Man Press* через площадку
- Подбор с помощью физического контакта (блокировка)
- Играйте, не делая фолов в защите, в то же время умея оказывать давление на противника

2-й этап (14–15-летние девочки, 15–16-летние мальчики)

Игра в обороне против игрока с мячом:

- Совершенствуйте и развивайте освоенное в предыдущих этапах
- Демонстрируйте и развивайте, как играть против заслонов с мячом:
 - *Hedge & recover (hard show)* – защита делающего вход игрока встает напротив игрока с мячом, защитник игрока с мячом идет через заслон за игроком с мячом
 - *Double-team*
 - Замена
 - Выход из-под заслона допускается только в том случае, если заслон проходит дальше зоны броска
- Игрока с мячом мы направляем в сторону лицевой и боковой линии (не открываем дорогу прямо к кольцу) — игрок с мячом не должен ворваться в центр

Игра в обороне против игрока без мяча:

- Совершенствуйте и развивайте освоенное в предыдущих этапах
- Демонстрируйте и развивайте ситуации *closeout* (дистанция не должна быть очень длинной), ротацию игроков, ситуацию *fake and fade* и *help to helper*.
- Действия защитников без мяча, позиционирование в ситуациях *pick'n roll*

Переход в защите (*transition defence*):

- Делите игроков по принципу — берет ближайший
- Останавливайте игрока с мячом, давление на мяч
- Ближайший к своему кольцу игрок бежит назад и защищает свое кольцо
- Установите контроль над нападающими, общаясь с товарищами по команде

Принципы личной защиты на половине поля:

- Остановите прорывы
- Направляйте игрока с мячом в сторону лицевой и боковой линии
- Все игроки должны видеть своего игрока и мяч
- *Fake & Fade, Help to helper*
- *no open shots / contest all shots*
- Игра в обороне *Pick'n Roll*

Командная игра в обороне:

- Коммуникация — повышайте сознательность команды о необходимости общения
- Ротация игроков

Развивайте и совершенствуйте:

- Игра в обороне *Low post*, как индивидуальная, так и командная
- *Trapping, double team, run & jump*
- Подбор 1-1, вдобавок в особых ситуациях, как после быстрого нападения противника, после ротации игроков и т. д.
- Понимание способностей / навыков нападающих (индивидуальная характеристика)

Зонная защита:

- Продемонстрируйте различные формации и системы зонной защиты (2-3, 3-2, 1-3-1)

Физическая подготовка

Физические способности нужно развивать и тренировать уже в полной мере, но это должно зависеть от индивидуального развития каждого ребенка. Тренеры должны быть осведомлены о различиях, которые бывают у детей этого возраста, и должны обеспечивать тренировку согласно их способностям. Основной целью этого этапа является продолжительная «постройка» спортивного фундамента на будущее.

В связи с быстрым ростом в этом возрасте, включая изменения центра тяжести тела, длины ног и рук, нужно пересмотреть всю работу ног, основное движение и основные навыки в баскетболе. Тренеры должны быть терпеливыми в период быстрого роста детей или непосредственно после его окончания, поскольку разные части тела растут с разной скоростью. Этот период может вызвать также временное негативное влияние на навыки движения и технические навыки ребенка.

Основные свойства:

- Важные изменения в мышцах, скелете и жировой ткани
- У девочек начинается быстрый период роста в возрасте 12,5-14 лет, у мальчиков в возрасте 12,5-15 лет
- Следует уделять больше внимания развитию малых мышечных групп
- Следует учитывать, что разные части тела могут развиваться с разным темпом
- Развивать выносливость можно начинать через различные действия — продолжительные баскетбольные упражнения умеренного темпа, бег на улице, плавание, катание на роликах, езда на велосипеде и т. д.
- Для развития силы следует продолжать использовать тяжесть своего тела. Следует начать с изучения техники разных силовых упражнений (жим от груди, приседания, взятие штанги на грудь и т. д.) с легкими тяжестями (бодибары/гимнастические палки).

Способности:

- На ранней фазе этого этапа девочки сильнее и быстрее мальчиков. В поздней фазе роли меняются
- Скорость, ловкость, баланс и координация развиваются быстро и их можно тренировать в полной мере
- В этом возрасте у детей меняется центр тяжести, длина конечностей и сила мышц корпуса (начинают расти быстрее), поэтому эти факторы должны определять также содержание тренировок
- Кислородно-транспортная система еще только формируется, аэробная выносливость по-прежнему растет

Что должен учитывать тренер?

- Тщательно следите за тренировками и планируйте их. Необходим индивидуальный подход, чтобы обеспечить детям постепенное привыкание к нагрузкам.

- Нельзя рассчитывать на хронологический возраст, следует иметь в виду биологический возраст
- Следует избегать выражения и действия с сексуальным подтекстом
- Все основные навыки/движения на этом этапе следует развивать. Спортсмены должны именно на этом возрастном этапе учиться тому, как тренироваться (пропорции тела меняются быстро, координация может быть нарушена).
- Недолгие анаэробные действия по-прежнему рекомендуются
- Тренировки должны соответствовать уровню индивидуального развития и потребностям спортсмена
- В разминке используйте упражнения, которые помогут развить работу центральной нервной системы

Принципы тренировки на этом возрастном этапе

Выносливость — это лучшее время для тренировки аэробных способностей спортсмена. В этом возрасте тренировочные группы следует формировать по половой зрелости, а не по хронологическому возрасту. На начальной фазе скачка роста аэробная тренировка должна все еще прежде всего проходить через различные действия, использование игр. Хотя это лучшее время для развития аэробных способностей, и это должно быть приоритетом, то нельзя забывать о развитии силы, скорости, ловкости и гибкости или по крайней мере их сохранении. Это период, в котором создается аэробный фундамент для становления баскетболистом.

Сила — уязвимый период у девушек начинается практически сразу после окончания периода быстрого роста. У мальчиков он начинается через 12-18 месяцев после окончания периода быстрого роста. Тренеры должны очень тщательно следить за своими игроками, за тем, когда начинается и когда заканчивается их период быстрого роста. В этот период детей рекомендуется измерять через каждые три месяца (сидя, стоя, размах рук). Эти измерения предоставят тренеру информацию о том, когда наступит правильное время для приложения больших усилий в развитие силы. В этом возрасте исходя из предыдущего опыта тренировок и способностей игрока можно начать использовать дополнительный вес. Правильной технике силовой тренировки обязательно нужно обучать уже во время период роста, когда еще не происходит максимального развития. Прежде всего это помогает избежать повреждений, которые могут возникнуть позднее при упражнениях с весами. Когда начинают применять такие программы развития силы, то важно следовать корректной технике и постепенному применению нагрузки. Тренировка мышц корпуса должна быть приоритетом тренировки и в любом возрасте.

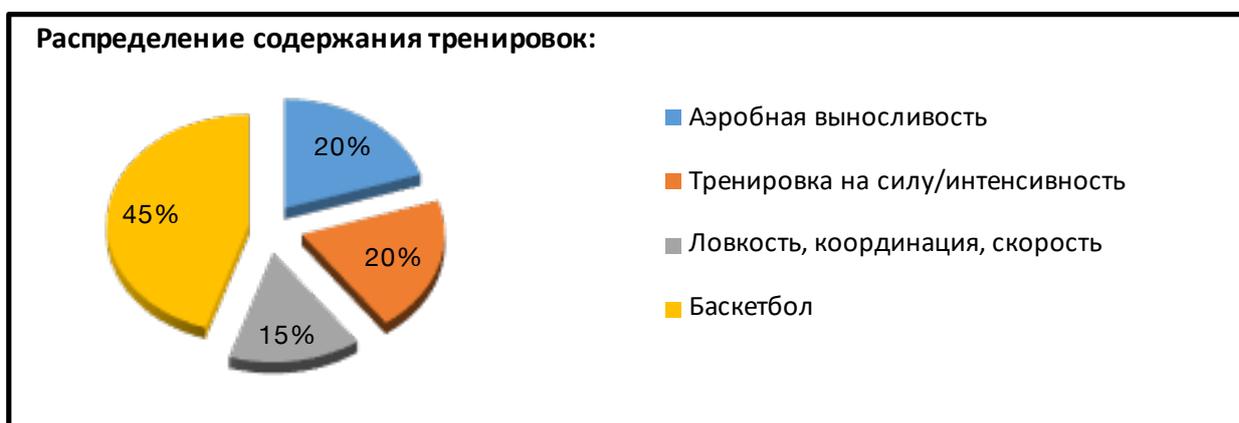
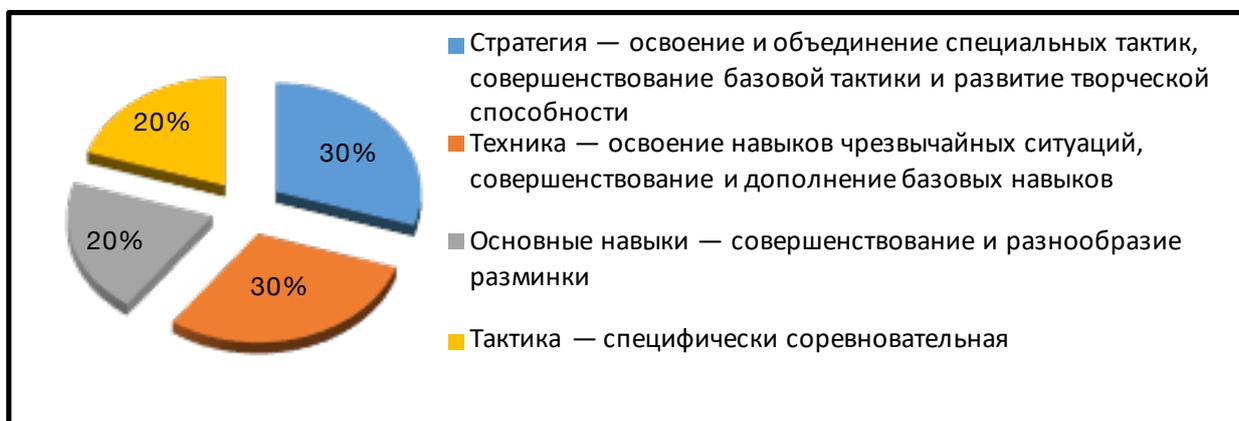
Скорость — подобно предыдущим периодам по-прежнему важна тренировка центральной нервной системы, однако больше внимания следует уделять развитию анаэробной способности. Начинать анаэробные тренировки девочкам рекомендуется в первой части этого этапа, мальчикам — во второй. Важно обеспечивать правильную и прогрессивную нагрузку на тренировках. В выборе упражнений по развитию скорости важно, чтобы была покрыта многосторонняя деятельность (движение боком, движение задом наперед и т. д.). Работать над развитием скорости нужно год напролет, вне

зависимости от разных этапов и целей. Прежде всего этим надо заниматься в конечной фазе разминки, когда еще нет усталости метаболизма или нервной системы и нагрузка тренировки низкая (например, упражнения *lay-up* на половине площадки, одно выполнение не должно длиться больше 10 секунд). Это т. н. тренировка энергетической системы (*versus* тренировка центральной нервной системы), продолжительность упражнений должна оставаться в диапазоне 5–15 секунд. Тренировать ловкость, скорость, изменения направления нужно в конце разминки, чтобы избежать нагромождения усталости.

Гибкость/подвижность/эластичность — за гибкостью на этом возрастном этапе нужно следить очень тщательно. Нужно использовать разные виды растяжки, чтобы поддерживать подвижность, гибкость и эластичность нашего тела, и ни одна растяжка не была для этого в преимуществе. Если мы делаем это перед тренировкой, то скорее динамическую растяжку; если делаем это после тренировки, то лучше использовать статическую растяжку. Главное, чтобы растяжка была регулярной. На этом и на следующем этапе тренировкой растяжки рекомендуется заниматься отдельно от основной тренировки, т. е. гибкость/эластичность нужно развивать отдельными сессиями. Динамическими вспомогательными упражнениями, помогающими избегать травм, на разминках нужно заниматься рутинно.

16–18-летние девушки и 17–18-летние юноши

Объемы и распределение содержания тренировок



Объем тренировок в год: максимально 850-1000 часов

Объем тренировок в неделю: максимально 17–20 часов, 2 тренировки могут быть исключительно для тренировки физической подготовки

Количество соревнований в сезоне: 50–60

Нападение и его навыки

Ведение — на месте и при движении

- В ситуациях перевеса (2 на 1, 4 на 2, 4 на 3 и т. д.)

Передачи и ловля:

- Передача игроку *post* (при ведении и с места)
- *Skip passes*

Бросок:

- После *curl cut*
- После *fade cut*

- Трехочковый бросок
- Бросок в прыжке при ведении

Lay-up:

- Завершение бросков (*finishing*) сильным контактом
- Завершение бросков в необычных ситуациях (положение тела, между несколькими игроками, с фолом и т. д.)

Игра 1-1

- При получении мяча сразу нападаешь (*sweeps, crossover*)
- Игра 1-1 с места (*jab series, shot fake* и т. д.)
- Игра 1-1 при ведении
- Комбинированные движения

Навыки игрока *post*:

- Совершенствуйте предыдущие
- Добавляйте новые, напр., *turnaround jumper*, комбинации разных приемов

Движение игрока периметра без мяча:

- Передача на *post* и двигайтесь
- Разные входы и заслоны

Движения игрока *post* без мяча:

- Установление физического контакта (смелость сделать это) с защитником
- Ноги активные, руки наверху

Демонстрирование других заслонов игроков без мяча:

- *Flare*
- *Staggered*
- *Double*

Нападение *transition*:

- Первый высокий бежит под кольцо
- Второй высокий остается за трехочковой линией (принцип 1-4)

Концепция нападения:

- *Spacing* 3–5 метра, чтобы позволить играть 1-1 (*drive & kick*)
- Входы, заслоны без мяча
- Развивайте и улучшайте углы передачи, тайминг и пасуйте в опасную зону (*traffic*)
- После заслона (без мяча) двигайтесь в противоположном направлении от игрока, кому вы сделали заслон
- Будьте терпеливы
- Будьте быстрыми, но не торопитесь

Индивидуальная тактическая способность игрока:

- Способность читать и реагировать на игру в обороне
- Оценивать нахождение мяча на площадке
- При получении мяча игроки не должны концентрироваться только на этом — они должны видеть также своего защитника и оценивать ситуацию товарищей по команде
- Постоянное движение в защите

Использование/чтение заслонов:

- Будьте терпеливыми и принимайте корректное решение (следите за своим защитником, покажите руками, если вы готовы получить мяч, и куда, и т. д.)

Разбивание прессинга:

- *Spacing*
- Должно быть 3 линии острой передачи (прямо, дальше по диагонали и в бок)
- Упражняйтесь в ситуациях против *double-team* (*spacing*, возможность передачи назад и т. д.)

Нападение против зонной защиты:

- Можно применить специальные *set-play* для сломления зонной защиты
- Постарайтесь вывести защитников со своих позиций
- Передача мяча/передвижение
- Используйте *high-post*
- *Pick'n roll*, *sealing* и разные входы

Стратегические/тактические навыки

5-5:

- Что может/должно быть целью нападения?
 - *Mismatches* – создание неравных ситуаций
 - Используйте слабости защитников
 - Создать преимущества с мячом/без мяча, с заслоном/без заслона
 - При нападении используйте свои сильные стороны
 - Использование лучшей физической подготовки (прессинг по всему полю, быстрый перевод мяча в зону нападения, агрессивность и т. д.)
- Специализация игроков, установление точных ролей
- Ситуации *time/score* (время/счет)
 - Специфические ситуации окончания игры (на одно очко позади, на два очка позади и т. д.)
 - Выборы броска (*shot selection*)
- *Special plays*
 - *Quick hitters*
 - Лицевые линии аута, боковые линии аута
- Принципы нападения против различных формаций зонной защиты
- Различные формации игры в обороне (по всему полю, на половине поля, *double-team*, зонная и т. д.)

- Уход на чужой щит
- Акцентируйте важность владения мячом и используйте это эффективно
- Осознанное использование времени нападения
 - *Early clock*
 - *Mid clock*
 - *End of clock*

Игра в обороне и ее навыки

Игра в обороне против игрока с мячом:

- *Closeout!* В связи с развитием навыков, способностей нападающих очень важно. Дистанция не должна быть слишком большой, кто из защитников идет и как действовать в этой ситуации.
- Индивидуальная игра в обороне *post* — работа ног. Демонстрируйте и развивайте разные возможности — нахождение впереди, позиция $\frac{3}{4}$ и т. д.
- *Pick'n roll* – добавляются *force to the baseline, flat (high/low), triple switch* и *under*

Принципы личной защиты на половине поля:

- Остановка врываний (принципы оказания помощи. Кто, когда и сколько?)
- Держать мяч вдали от *low-post* и *high-post*
- Командная игра в обороне в *low-post*:
 - *Help from baseline*
 - *Trap from baseline*
 - *Trap from strong side*
 - *Trap from top or opposite wing*
- Действия защитников без мяча, позиционирование в ситуациях *pick'n roll*

Принципы зонной защиты:

- Говорите
- Все должны двигаться с каждой передачей
- Руки активные и наверху
- Держать мяч вдали от *high-post*
- Правильный *spacing* (два игрока не должны заслонять одного нападающего)

Игра в обороне:

- Совершенствуйте и развивайте все, чему обучали и на предыдущих этапах/в периодах
- Соберите все то, чему обучали
- Продемонстрируйте разные тактики игры в обороне. Перейдите к большей специфичности — когда менять, когда оказывать давление, показать возможности смешанной защиты, использование *trap*, разные формации прессинга через все поле и т. д.

Физическая подготовка

На этом этапе нужно начать тренироваться с большой интенсивностью и на протяжении всего года. Тренировки должны быть как индивидуальными, так и специфичными по виду спорта. Главная цель — научиться конкурировать в любых обстоятельствах, ситуациях, условиях. Спортсменам, которые к этому этапу должны владеть всеми основными и спортивными навыками, теперь нужно научиться использовать эти навыки в условиях конкуренции. Отдельное внимание можно уделить таким детям, которые начали занятия спортом позднее. Тренеры должны знать, что эти дети по физическим способностям могут быть такими же зрелыми, однако может понадобиться подтянуть их профессиональные навыки. Тренируя их правильно, можно с успехом ввести их в баскетбол.

Физическую и психологическую подготовку, восстановление теперь можно делать в большем объеме. Акцент должен быть по-прежнему на индивидуальность, исходить нужно от слабых и сильных сторон каждого спортсмена.

На этом этапе развития спортсмен должен серьезно относиться к тренировкам, поскольку во многом этот период определяет его будущее. Спортсменам нужна как техническая, так и тактическая обратная связь, чтобы они смогли правильно и как следует развивать свои навыки и способности. Спортсмены должны тренироваться с высокой интенсивностью и быть готовыми принять разные вызовы, чтобы обеспечить развитие.

Основные свойства:

- Кровеносная и дыхательная системы достигают своей зрелости
- Рост и вес увеличиваются медленно, происходит стабилизация мускулатуры
- Созревание скелета у женщин, у мужчин оно продолжается (17-летняя девушка достигает пропорции взрослой женщины, у мужчины на это уйдет еще несколько лет)

Способности:

- Как правило, кровеносная и дыхательная системы способны выдать максимальную мощность
- Сила мышц по-прежнему растет и достигает максимума в конце двадцатых
- Соединительные ткани по-прежнему укрепляются
- У женщин вес растет быстрее, чем у мужчин

Что должен учитывать тренер?

- Как аэробные, так и анаэробные способности можно тренировать по максимуму, нужно начать применять спортивно-специфичную тренировку
- Силовую тренировку нужно увеличивать, чтобы обеспечить развитие общей силы
- Нагрузки/тяжести и интенсивность должны повышаться постепенно
- Тренеры должны знать, как обеспечить оптимальное увеличение веса спортсмена

Принципы тренировки на этом возрастном этапе

Выносливость — для того, чтобы обеспечить значительное развитие аэробных способностей, этим нужно заниматься как минимум 8–12 недель в году. Большое внимание развитию выносливости стоит уделять в подготовительный период сезона. Тренировки должны проходить 3–4 раза в неделю, с использованием разных методов (также тренировка в зале).

Разные методы тренировки:

- Бросковая тренировка является отличной возможностью для объединения профессиональной тренировки с аэробной тренировкой
- Долгий медленный бег: действие должно длиться 30–60 минут до 70% от максимальной частоты ударов сердца
- Фартлек: продолжительность упражнений должна быть 30–45 минут, поочередно 3 минуты бега трусцой и 3 минуты интенсивной тренировки и т. д.
- Интервальная тренировка: тренировка, на которой в определенное время попеременно проходит бег трусцой и интенсивная работа (рывки/ускорения)

Сила — при проведении силовой тренировки на этом этапе нужно постоянно следить за спортсменом, поскольку изменения в теле проходят быстро. В отношении детей с поздним развитием тренеры должны быть по-прежнему осторожны, тренировки нужно выстраивать исходя из физиологического возраста. Тестирование спортсменов определяет содержание и степень тяжести программы тренировок. Тренировка на этом этапе должна быть полностью индивидуальной. В предсезонный период нужно тренироваться 2-3 раза, в соревновательный сезон — 1-2 раза в неделю. Тренировка мышц корпуса должна быть по-прежнему приоритетом, ее нужно адаптировать под нужды спортсмена.

Скорость — во-первых, мы должны знать, что усталость замедляет развитие скорости. Развитием скоростных способностей следует заниматься в конечной фазе разминки, когда еще не возникло метаболической усталости или усталости нервной системы. Развитие скорости должно быть осознанно запланировано в ежегодной программе тренировок. Необходимыми типами скорости в баскетболе являются ускорение, изменения направления и различные обманные движения.

На тренировке для развития скорости следует использовать короткие дистанции (3–15 метров), при этом вместе с изменениями направления и движением прямо, боком и задом наперед. Две важные детали в скорости — правильная техника бега и скорость с мячом.

Гибкость/эластичность/подвижность — поскольку спортсмены значительно выросли и их вес вырос, то очень важно заниматься их растяжкой, следить за ними, и все это регулярно. В принципе спортсмены достигли этапа, в котором они тренируемы в полной мере и во всех областях. Обязательно использовать разные тесты (в тренажерном зале, лаборатории, на стадионе), чтобы выявить индивидуальные потребности спортсменов. Тренеры должны определить слабые и сильные стороны спортсмена, что в свою очередь поможет планировать и принимать решения в связи с тренировками.

Важно то, чтобы тренировка была по-прежнему индивидуальной или в небольших группах (она должна охватывать как баскетбольную, так и физическую тренировку), чтобы обеспечить соответствующую способностям спортсмена тренировку и развитие.

Особенно важно следить за правильным техническим выполнением различных упражнений (приседания, выпады, взятие штанги на грудь и т. д.), чтобы предотвратить и избежать травм (ноги, колени, лодыжки, бедра, плечи, спина и т. д.). При появлении травм изначально их нужно как следует вылечить, только тогда можно продолжить тренировки.

19–23-летние девушки и 19–25-летние юноши

Физическая подготовка

После 10–15 лет тренировок практически невозможно (и бессмысленно) увеличивать нагрузку тренировок спортсмена. Именно поэтому теперь нужно повысить интенсивность и качество тренировок. Научный и практический опыт показал, что для спортсмена высшего класса ключом к развитию и успеху прежде всего является оптимальное манипулирование объема и интенсивности тренировки.

Основные свойства:

- Физиологически организм достигает своей высшей точки именно на этом этапе
- Окончательное «созревание» скелета у женщин проходит в возрасте 17–19 лет, у мужчин примерно на 3 года позже

Способности:

- Все физиологические системы готовы и тренируемы

Что должны учитывать тренеры?

- Тренеры должны использовать современные программы общефизической подготовки, чтобы обеспечить максимальное развитие, адаптацию и избежать травм
- Тренеры должны обеспечивать, чтобы все группы мышц были натренированы (не возникало мышечного дисбаланса), что в свою очередь часто приводит к травмам спортсмена
- При составлении программы тренировок тренеры должны использовать и учитывать современную спортивную науку и медицинскую информацию, при этом в нужное время тестировать спортсменов, следить за ними и анализировать
- Тренеры должны постоянно следить за спортсменами и при необходимости корректировать планы тренировок, чтобы не возникало перетренированности и стресса
- Тренеры должны обеспечивать регулярный медицинский осмотр и контроль

Принципы тренировки на этом возрастном этапе

Выносливость — тренировка аэробных способностей по-прежнему необходима. Ее разумно объединить с профессиональной тренировкой и, если возникает возможность/необходимость, то для преодоления рутины полезна отдельная аэробная тренировка.

Некоторые возможности:

- Во время профессиональной тренировки использовать аэробные упражнения или интервальную тренировку
- Продолжительный спокойный бег, который можно провести после профессиональной тренировки

- Проводить тренировку фартлек или интервальную тренировку отдельной тренировкой
- Использовать действия, в которых вес тела не влияет на тело, суставы (рекомендуется именно более большим и тяжелым игрокам), напр., езда на велосипеде, плавание, гребной тренажер

Сила — у спортсмена должна быть освоена надлежащая техника силовой тренировки, на тренировке начинать использовать большие веса, что обеспечит нейромускулярное развитие. Игроки-мужчины и игроки-женщины в построении тренировки важную роль должны отводить упражнениям *olympic lifting* (взятие штанги на грудь, рывки, толкание) с весами, чтобы увеличить силу и прежде всего мощность, взрывность. Исследования доказывают, что при выполнении одной общефизической тренировки в неделю (для всех групп мышц раз в неделю), показатели силы сохраняются максимально 10 недель. Для того, чтобы физическая мощность сохранялась весь сезон, следует проводить минимально 2 тренировки на мышцы корпуса и верхнюю часть тела в неделю (в течение 10 дней). Нижней части тела достаточно одного раза, поскольку она получает достаточную нагрузку также на профессиональных тренировках. Если мы хотим развития, то все мышцы нужно прорабатывать 2 раза в неделю.

Скорость — скорость нужно тренировать на протяжении всего года и всей карьеры. Условием для развития скорости является отдохнувшая и полностью восстановленная нервная система, поэтому эти тренировки нужно тщательно планировать заранее. Скорость в баскетболе очень важна, но важнее то, насколько быстры вы с мячом. Соревнования и разминка дают отличную возможность развить скоростные способности игрока. Разумно поставить соответствующие упражнения в конечную фазу разминки, когда еще нет усталости метаболизма и нервной системы. Таким образом обеспечиваются правильные условия для развития соответствующих способностей.

Гибкость/эластичность/подвижность — как статическая, так и динамическая растяжка помогают сохранить или развить гибкость. Динамическая растяжка должна предшествовать действию высокой интенсивности — на начальной фазе тренировки, разминка перед игрой. Статическую растяжку нельзя делать частью разминки. Только легкая статическая растяжка рекомендуется после тренировки с высокой интенсивностью. Статическая растяжка рекомендуется за 2 часа до или через 2 часа после интенсивного действия. Для того, чтобы улучшить гибкость, этим нужно заниматься 6 раз в неделю. Растяжку можно начинать, когда тело слегка вспотело, т. е. ей должна предшествовать легкая разминка.

Словарь английской терминологии

А

Advantage play – ситуация в нападении (индивидуальная или командная), в которой у нападающего игрока/команды есть преимущество

Advance step – шаг, когда защитник делает один шаг по направлению к нападающему и задняя нога проскальзывает на ней

Agility – ловкость, быстрота

Ancillary Capacities – знания и опыт спортсмена о вспомогательных услугах, которые состоят из: разминки, охлаждения после тренировки/игры, растяжки, питания, отдыха, психологии и т.д.

Assist – результативная передача

В

Baby-Hook – бросок полукрюком, кругообразным движением одной слегка согнутой руки над головой

Backcourt – половина поля, на которой команда играет в нападении. Также используется при описании позиции игроков (*backcourt* – разыгрывающие, *front court* – нападающие и центровые)

Back cut – смотри вход (*cut*), *backdoor cut*

Backdoor cut – смотри вход (*cut*)

Back screen – смотри заслоны (*screens*)

Ball fake / pass fake – обманное движение на пас

Ball reversal – движение мяча от одного края поля к другому

Ball screen – смотри заслоны (*screens*)

Ball side – половина поля, на которой находится мяч (поле разделено вдоль на две половины). Также так называется сильная половина (*strong side*), противоположность которой вспомогательная половина (*help side*).

Ball side defense – защита/защитники, которые находятся с нападающим, у которого мяч, на одной половине (поле разделено вдоль на две половины)

Banana cut – смотри вход (*cut*)

Bank shot – бросок от щита

Baseball pass – бейсбольная передача, сильный пас от плеча одной рукой на длинное расстояние

Baseline – лицевая линия

Baseline drive – прорыв игрока с мячом на кольцо в сторону лицевой линии

Baseline out-of-bounds play – комбинация от лицевой линии аута

Basketball IQ – термин, которым оценивают понимание игрока о баскетболе

Basket cut / rim cut – смотри вход (*cut*)

Beat to point – точка, на которой должен быть защитник между кольцом и мячом в защитной стойке после того, как нападающий с мячом обошел головой и плечами защитника

BEEF (Balance – равновесие, Eyes – глаза, Elbow – локоть, Follow through – прохождение) – сокращение, которое используют при обучении броска

Behind back dribble – перевод мяча за спиной с ведением

Between the legs dribble – перевод мяча под ногой с ведением

Blindside screen – смотри заслоны (*screens*), *backscreen*

Block – (1) нарушение правила, когда защитник встает в движении перед нападающим, создав столкновение между двумя игроками, также называется *blocking foul*; (2) касание мяча после или во время броска с целью предотвратить попадание мяча в корзину; (3) Точки разметки на периметре трехсекундной зоны, выделяющие места для борьбы за подбор во время выполнения штрафного броска

Block out / box-out – отсечение игрока спиной при борьбе за отскок

Bounce pass – передача с отскоком от пола

Box-and-one – защита, которая комбинирует стандарты личной и зонной опеки соперников: четыре игрока играют квадратом (два наверху, два внизу) зонную защиту и пятый игрок опекает лично (конкретного игрока)

Box out – отсечение (*block out*)

Box set – расположение игроков, когда четыре игрока расположены в форме квадрата-двое дальше от кольца (наверху), двое ближе к кольцу (внизу). Начальное расположение игроков без мяча во многих комбинациях

Bump & Under – ситуация в защите при *cross-screen*. Защитник входящего игрока идет на физический контакт с входящим игроком и движется с ним до заслона, перед самым заслоном «отпускает» входящего игрока и быстро проходит заслон через низ.

Bump the cutter – защитник идет на физический контакт к игроку без мяча (к входящему), перегораживая ему путь к кольцу, с целью перехватить мяч

С

Center – (1) позиция, на которой обычно играет самый большой и высокий игрок в команде, играющий близко к кольцу; (2) Игрок, который играет на этой позиции, то есть центровой

Center circle – центральный круг, в котором подкидывают мяч в начале игры

Charge – фол в нападении, заключающийся в силовом контакте игрока с неподвижным защитником. Также называется *charging foul*.

Chest pass – передача от груди одной или двумя руками

Chin the ball – держание мяча двумя руками под подбородком, локти вытянуты наружу, чтобы защитить мяч

Clear-Out Play / Isolation – формация атаки, когда четыре нападающих без мяча создают пространство для игрока с мячом, чтобы тот смог свободно сыграть один на один

Close(ing) out – выход в защиту на игрока, получившего мяч

Combination defense – защита, часть которой играется личная защита и часть зонная защита. Например: сначала защищаются зонной защитой и после второго или третьего паса переходят на личную защиту. Также называется *junk defense*.

Contest – не давать легко пасовать, не давать бросать легкие броски. Руки активно работают.

Continuity offense – формация атаки, в которой используют движение, вход, заслоны, передачи и что ведет атаку обратно в так называемую начальную точку, откуда начиналась атака. По сути можно повторять бесконечно, от куда и следует название этой атаки – последовательность, непрерывность. Самые известные виды *continuity offense*: *flex offence*, *shuffle offence*, *wheel offence* итд

Control dribble – способ ведения, при котором нападающий прикрывает мяч своим телом

Crossover dribble – ведение с переводом мяча перед собой

Cross screen – смотри заслоны (*screens*)

Curl – смотри вход (*cut*)

Curl pass – низкий пас одной рукой, который дается игроку с протянутой рукой, который шагнул вокруг ноги защитника или пас, который дается игроку, кто для получения использовал заслон (движется вокруг заслона). Называется также *hook pass*. Смотри также *curl cut*.

Cut – движение игрока под получение мяча, вход

Banana Cut – вход в форме банана



Curl Cut – вход, при котором игрок движется вокруг заслона в сторону кольца



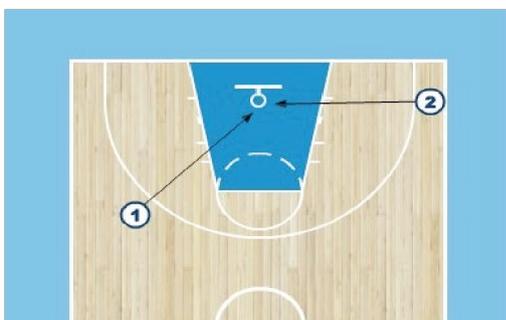
Backdoor Cut / Back Cut – вход игрока под кольцо за спиной своего защитника с целью получить мяч



Fade Cut / Flare Cut – вход, при котором игрок движется от мяча. Например, после использования заслона или когда его защитник ушел на помощь.



Basket / Rim Cut – вход по направлению к кольцу



Flash Cut – резкий диагональный вход с нижнего «блока» на угол штрафной линии или движение за спиной защитника на пустое место (в большинстве используется при зонной защите)



Flex Cut – вход игрока под мяч со слабой стороны вдоль лицевой линии с наведением своего защитника на заслон



Shuffle Cut – вход через заслон на *high-post-e*



I-cut – вход, при котором игрок на периметре уводит защитника по направлению к кольцу и при использовании физического контакта бежит обратно на начальную точку, чтобы получить мяч



Shallow Cut – вход, при котором игрок движется от нуля (*top of the key*) на край площадки на сторону мяча



Popout Cut – вход, при котором игрок движется вокруг заслона прямо по направлению мяча



UCLA Cut – Вход под кольцо игрока из центральной позиции (*top of the key*) с наведением на партнера, стоящего на углу штрафной линии, используя UCLA заслон (смотри заслоны)



L-Cut / V-cut – вход под получение мяча, напоминающий букву L и V (первое движение – от мяча, второе – к мячу)



D

Defensive rebound – подбор в защите, со своего щита

Defensive slide / push step – боковое движение в защитной стойке

Defensive stance – стандартное положение тела игрока при игре в защите

Defensive stop / stop – так называемая хорошая защита, когда нападающая команда не получила очки

Defensive transition – переход от нападения к защите

Deflection – касание мяча защитником при ведении или пасае

Denial stance / closed stance – стойка защитника, когда он находится между мячом и своим игроком, держа руку на линии паса

Deny the ball – используя в защите *denial stance*, не дает нападающему получить пас (рука на линии паса)

Diamond-and-one – специальная формация защиты, когда 4 игрока играют в расстановке *diamond* зонную защиту и 1 игрок защищается против конкретного нападающего

Diamond Press – прессинг на все поле (*full-court press*) - 1-2-1-1 (смотри *zone press defense*)

Dig hand – внутренняя рука защитника, которой он мешает ведению нападающего (пытается сделать *deflection*)

Dishing – сленговый термин, когда врывающийся нападающий дает пас свободному игроку на бросок

Distort (the Zone) – тактика нападающей команды, которой пытаются изменить формацию зонной защиты

Double down – ситуация, когда защитник на периметре движется вниз, чтобы вдвоем (*double-team*) защищаться против нападающего с мячом, который находится на *low-post*

Double low stack – расстановка в нападении, где два (2) нападающих стоят рядом на *low-post*

Double screen – смотри заслоны (*screens*)

Double-team / Trap – защита, при которой два защитника держат одновременно одного нападающего

Down screen – смотри заслоны (*screens*)

Dribble – ведение

Dribble drive kick – стиль игры, когда нападающий пытается получить преимущество за счет ведения и игрой 1 на 1, после чего дается пас нападающему на более выгодной позиции для броска, паса или новому врыванию

Dribble penetration / Drive – врывание на кольцо с ведением

Drop step – шаг, который использует нападающий, чтобы получить преимущество на *low-post*

E

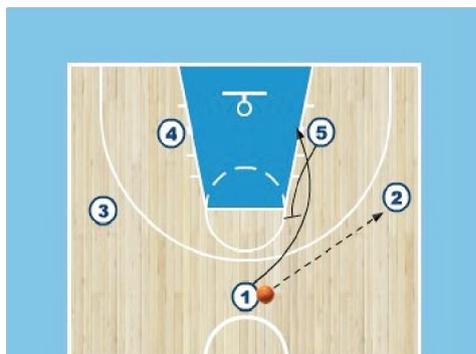
Elbow – угол штрафной линии

End line – лицевая линия

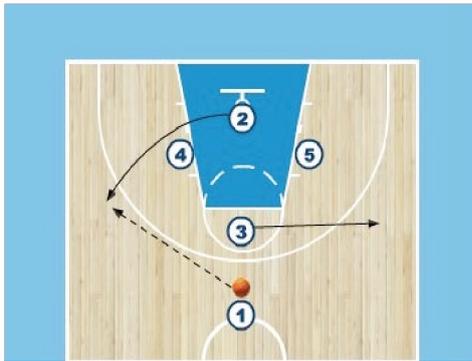
Entry – начало атаки, используется при *contunity offence*, *set-play* и *special play*

Самые используемые и популярные начала атак:

UCLA Cut



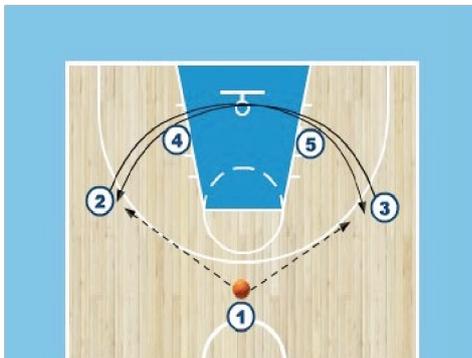
Diamond / Baseline exit



Zipper Cut



Wing Exchange



Horns



Euro-step lay-up – бросок из-под кольца после ведения с двух шагов, при которых игрок меняет темп и направление

Extra pass – дополнительная передача игроку на более выгодной позиции (обычно при *drive & kick* ситуациях)

F

Face up / square up – стойка бросающего с плечами, ногами и взглядом к корзине

Fade cut – смотри вход (*cut*)

Fake – финт, обманное движение

Fan the ball – защита направляет нападающего к боковой линии

Fast break – быстрое нападение, цель которой получить легкие очки (*easy basket*)

Feed – пас своему игроку, обычно используется при пасе центровому

Feeder – игрок, который получает пас (центровой)

Field goal – двух- и трехочковые броски

Filling the lanes – ситуация в быстром нападении, когда нападающие бегут в нападении по правому краю (*right lane*), левому краю (*left lane*) и по центру (*middle lane*), с хорошим спейсингом

Flagrant foul – умышленный фол. Сильный физический контакт (толкание, удары и т.д.)

Flare cut – смотри вход (*cut*)

Flare Screen – смотри заслоны (*screens*)

Flash cut – смотри вход (*cut*)

Flat – одна из тактических возможностей сыграть против *pick`n`roll`a* в защите

Flex offence – популярная формация *continuity* атаки, которая включает в себя разные входы и заслоны

Force to the baseline – направление игрока с мячом к лицевой линии. Также используется в защите при *pick`n`roll`.*

Forward – позиция игрока, которую играет высокий и атлетичный игрок. Делится на маленького форварда (поз. 3 – *small forward*) и большого форварда (поз. 4 – *power forward*)

Foul – фол. Нарушение правил.

Foul trouble – (1) проблема с личными фолами у игрока. У него три или четыре фолы и есть опасность вылететь из игры; (2) проблема с фолами у команды, когда игроки сделали в одной четверти четыре или больше фолов, после чего каждый фол будет пробиваться

Free throw / foul shot – штрафной бросок. Бросок, который назначается в том случае, если фол был сделан при броске или если команда противника исчерпала лимит фолов. Попадание штрафного броска дает одно очко.

Free throw line / foul line – линия штрафного броска

Free throw line extended – воображаемая линия от линии штрафного броска до боковой линии

Frontcourt – половина поля куда атакует команда. Также используется при описании игроков: *backcourt* – разыгрывающие, *front court* – нападающие и центровые.

Full-court press – зонный или личный прессинг по всей площадке

Funnel the ball – защита направляет игрока с мячом в центр

G

Give-and-go – пас-и-вход

Goaltending – нарушение правил, когда защитник выбивает падающий в кольцо мяч

Guard – (1) Позиция игрока на периметре. Делится на двух: разыгрывающий (поз. 1 – *point guard*) нападающий защитник/бросающий защитник (поз. 2 – *shooting guard*); (2) играть в защите против нападающего игрока (*guard the player*)

Guide hand – свободная/опорная рука бросающего

H

Half-court line / midcourt line – центральная линия

Hand-check – нарушение правил, контакт рукой защитника и игрока с мячом

Hand off – игра из рук в руки, игрок без мяча берет в движении мяч у игрока с мячом

Hard show – одна из тактических возможностей сыграть против *pick`n roll`а* в защите

Hedge – одна из тактических возможностей сыграть против *pick`n roll`а* в защите

Help and recover – ситуация, когда защитник идет на помощь другому защитнику и затем возвращается к своему игроку

Help side – половина поля, на которой нет мяча (так называемая сторона помощи). Также называется *weak side* (слабый край).

Help-side stance – защитная стойка игрока на *weak side* (слабом краю). Смотри также *pistol stance*.

Hesitation dribble – игрок, ведущий мяч, резко делает остановку, а затем также резко продолжает ведение, не меняя руку. Также называется *stop-and-go dribble*.

High post – зона вокруг штрафной линии

Hook shot – бросок крюком. Бросок кругообразным движением одной рукой над головой.

I

Inbound – вынос мяча из аута (из боковой или лицевой линии)

Inbounder – пасующий из аута

Inside-out dribble – способ ведения, когда игрок делает ложный перевод (*crossover*) перед собой

Isolation play – формация атаки, когда четыре игрока без мяча создают пространство для игрока с мячом, чтобы тот сыграл 1-1

J

Jab-and-cross – способ ведения, в котором есть *jab step* и *crossover*

Jab step – обманное движение: резкий шаг и возвращение в исходную стойку для вывести защитника из равновесия

Jam the cutter – ситуация, когда защитник встает перед входящим (*cutter*), чтобы помешать его движению

Jump ball – спорный бросок; подбрасывание судьёй мяча между двумя игроками, пытающимися отбить его своим игрокам

Jump hook – бросок крюком с прыжком

Jump shot – бросок в прыжке

Jump stop – остановка после прыжка

Jump to the ball – ситуация, когда защитник прыгает к игроку, который только что получил мяч

Junk defense – смотри *combination defense*

K

Kick-back pass – пас назад или за спину игроку на периметре после *pick`n roll*

L

Lay-up – близкий к кольцу бросок

Leading for the ball – открывание нападающего для получения паса

Lob pass – навесная передача через защитника

Low-post – самое близкое к кольцу пространство вокруг *block`a*

M

Man offense – смотри *man-to-man offense*

Man-to-man defense – личная защита

Man-to-man offense – командное нападение, которое используется против личной защиты. Также называется *man offense*.

Midcourt line – смотри *half-court line*

Middle on ball (screen) – *pick`n roll* в середине поля (в зоне атаки)

Mismatch – игра неравносильных позиций против друг друга (например, поз. 1 vs поз. 5)

Motion offense – популярная формация атаки. Главный признак, что все игроки находятся в движении. Предполагает хорошие индивидуальные умения. Например: после паса игрок входит под кольцо или ставит заслон игроку без мяча, но не стоит на месте.

Moving pick – нарушение правил, заслон в движении

N

Nonshooting foul – фол, после которого нет штрафных бросков

O

Off-ball screen – смотри заслоны (*screens*)

Offensive rebound – подбор в нападении

Offensive transition – переход из защиты в нападение

On-ball defense – защита игрока с мячом

On-ball screen – смотри *ballscreen*

One-guard offense – формация атаки, которую используют против зонной защиты, где на передней линии стоят два защитника (против 2-3 и 2-1-2 зонной защиты)

Open stance – открытая защитная стойка, которую защитник должен использовать прежде всего при защите от нападающего на слабой половине. Защитник находится в нескольких шагах от нападающего, между мячом и нападающим, от линии паса на шаг ниже (*flat triangle*).

Outlet pass – первый пас, который отдает игрок снявший подбор разыгрывающему, чтобы начать атаку

Overhead pass – верхняя передача над головой двумя руками

Overtime – дополнительное время

Р

Paint – трехсекундная зона

Pass fake – смотри *ball fake*

Passing lane – линия паса

Penetration – врывание на кольцо

Personal foul – личный фол, после пятого фола игрок не может продолжать игру

Pick – смотри заслоны (*screens*)

Pick-and-pop – совместная игра двух игроков в атаке, когда игрок без мяча (обычно поз. 4-5) ставит заслон защитнику игрока с мячом (*pick*) и после того, как нападающий прошел заслон, разворачивается/выпрыгивает (*pop out*) и готов к броску

Pick-and-roll – совместная игра двух игроков в атаке, когда игрок без мяча (обычно поз. 4-5) ставит заслон защитнику игрока с мячом (*pick*) и после того, как нападающий прошел заслон, входит (*roll*) под кольцо

Pistol stance – защитная стойка игрока, когда он держит нападающего на слабой половине. Одна рука направлена на игрока с мячом и другая рука на своего игрока (как будто у защитника в руках пистолеты, и они направлены на нападающих игроков)

Pivot – разворот

Pivot foot – опорная нога при развороте

Player screen – смотри заслоны (*screens*)

Player-to-player defense – смотри *man-to-man defense*

Point guard – разыгрывающий, также поз. 1

Popout cut – смотри входы (*cuts*)

Post – (1) игрок, который играет близко к кольцу. Обычно это самые высокие игроки в команде – центровый (поз. 5 – *center*) и мощный форвард (поз. 4 – *power forward*); (2) пространство, наиболее близкое к кольцу (*low-post*)

Post moves – игровые приемы игрока под кольцом

Post-up – атака, когда нападающий (обычно центральной или мощный форвард) встает под кольцо так, чтобы защитник был за спиной и ему можно было дать пас

Power forward – (1) позиция игрока на площадке. Также называется позицией номер 4; (2) игрок, который играет на этой позиции

Power lay-up – бросок *lay-up* с двух ног

Press break – формация атаки, которую используют против прессинга

Press offense – смотри *press break*

Pressure man-to-man defense – личный прессинг

Primary break – быстрая атака, в которой участвуют только несколько игроков (2-1, 3-1)

Pump fake – смотри *shot fake*

Push pass – пас одной рукой

Push-pull dribble – ведение вперед-назад сбоку

Q

Quick hitter – бросок с быстрым решением

R

Ready stance – устойчивая стойка, с которой игрок готов бежать, прыгнуть, развернуться и т.д. Колени слегка согнуты, руки наверху, спина прямая и голова поднята.

Rebound – (1) подбор; (2) снять подбор

Rejection – блокирование броска

Rescreen – второй подряд заслон одному и тому же игроку с мячом. Используется тогда, когда при первом заслоне защитник игрока с мячом проходит заслон снизу.

Retreat step – отступающий шаг, когда защитник делает шаг назад в сторону лицевой линии и передняя нога проскальзывает за ней

Rotation – движение защитников, где игроки меняются (принцип – переключиться на ближайшего игрока)

Run and jump defence – формация защиты по всему полю

Run–slide–run – работа ног защитника (бег-движение боком-бег)

Runner / floater – бросок, который совершается по навесной траектории без приготовления стойки для броска

Running clock – бегущее время. Игровое время не останавливается после каждого свистка судьи. Чаще всего используется на детских играх.

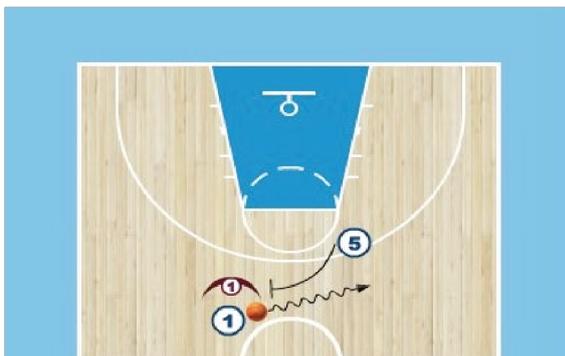
S

Sag – тактический ход, когда защитник бросает своего игрока и идет в трехсекундную зону, чтобы помочь защитить свое кольцо

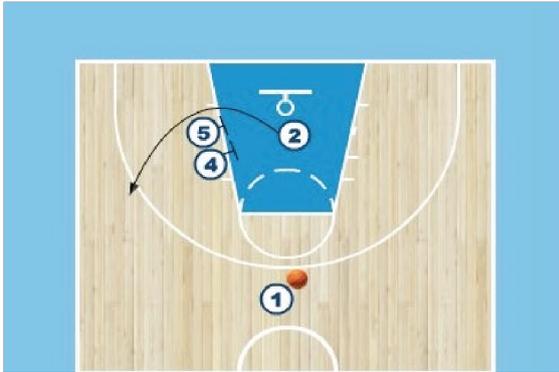
Sagging man-to-man defense – консервативная формация защиты, когда все защитники находятся между своим игроком и кольцом

Screen – заслон, называется также *pick*

Ball Screen – заслон игроку с мячом



Double Screen – заслон, когда постановщики заслона (2) стоят рядом. Называется также *parallel screen*.



Back Screen – заслон, который ставится защитнику за спину



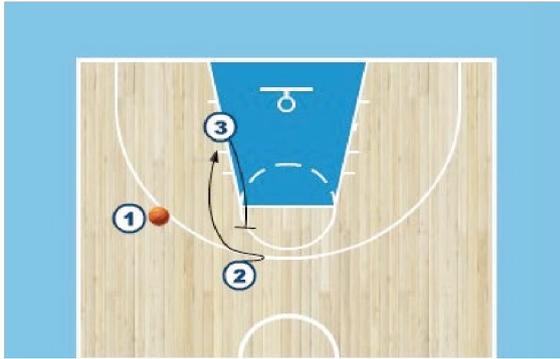
Down Screen – заслон, который ставится с края на *low-post*



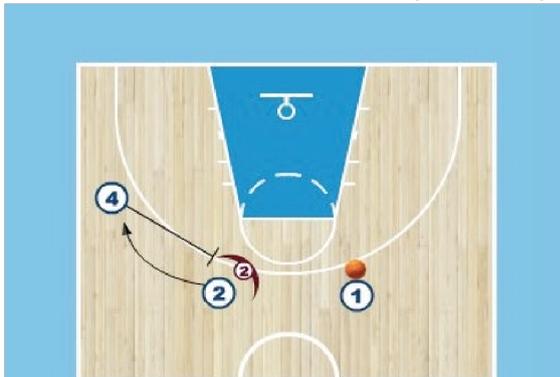
Cross Screen – заслон, от одного *low-post* к другому *low-post*



UCLA Screen – заслон, когда заслон ставится на ноль (*top of the key*)



Flare Screen – заслон, когда игрок, которому поставили заслон, делает движение от мяча



Shot Screen – заслон, который ставится на слабом краю, чтобы вывести игрока на свободный бросок



Off-Ball Screen – заслон игроку без мяча



Staggered Screen – два заслона подряд одному и тому же игроку



Screen away – заслон на другую сторону от мяча

Screener – игрок, ставящий заслон

Sealing the defender – при борьбе за позицию защитник остается за спиной нападающего, чтобы игроку с мячом было удобно дать пас нападающему

Secondary break – быстрая атака, в которой участвует большая часть игроков из обеих команд (5-4, 5-3 и т.д.)

Set play – комбинация

Shagger – игрок (например: травмированный), помощник тренера, помощник, который собирает мячи, которые использовала команда при выполнении задания

Shell drills – упражнение на защиту, в котором есть несколько аспектов защиты

Shooter's roll – бросок, который не проходит кольцо чисто, а ударяется несколько раз о кольцо и затем падает в кольцо

Shooting foul – фол, после которого идут штрафные броски

Shooting guard – (1) позиция атакующего защитника, также называется позицией номер 2; (2) игрок, который играет на этой позиции

Shooting hand – бросковая рука

Short corner – точка на отрезке параллельном лицевой линии, между трехсекундной зоной и трехочковой линией

Short show (by the screen defender in a pick & roll situation) – ситуация, когда защитник игрока, который ставил заслон, выходит ненадолго из-под заслона но в тоже время находится близко к своему игроку (к постановщику заслона)

Shot clock – время на атаку

Shot clock violation – нарушение правил, когда команда не сумела сделать атаку по кольцу (с касанием по кольцу) за время атаки, в результате чего, мяч (возможность на атаку) отдается другой команде

Shot fake – обманное бросковое движение, также называется *pump fake*

Shuffle offence – популярная формация атаки *contunity*

Sideline – боковая линия

Sideline play – комбинация для бокового аута

Sixth man – первый игрок на замену

Skip pass – пас из-за головы, который дается из одной половины поля в другую через защитников

Slip the screen – вариант движения заслоняющего при постановке заслона, когда он проваливается (проскальзывает) под кольцо, не доходя до защитника, которому он планировал ставить заслон

Speed dribble – скоростное ведение

Special plays – договорная комбинация для специальных ситуаций или определенных игроков

Spin dribble – способ ведения, когда игрок меняет руку с разворота

Splitting the screen – ситуация *pick`n roll*, проход с ведением через постановщика заслона и его защитника (когда большое расстояние)

Splitting the trap – ситуация, когда игрока с мячом берут два защитника (*trapping*), и нападающий делает проход между двух защитников

Stack – ситуация, когда двое или больше нападающих стоят очень близко около *low-post*

Staggered screen – смотри заслоны (*screens*)

Steal – перехват

Stop-and-go dribble – смотри *hesitation dribble*

Stride stop – остановка раз-два (левая/правая или правая/левая)

Strong side – смотри *ball side*

Stutter dribble – способ ведения, когда игрок делает паузу и в то же время делает быстрые движения носочками на месте, ожидая реакции защитника и затем делает следующий прием

Substitute – игрок на замене

Swarm – интенсивная/активная игра в защите (телесный контакт) с активной работой рук в ситуации, когда нападающий поднял мяч вверх (над головой)

Swing step – работа ног защитника, при которой он делает поворот назад (*reverse pivot*) на одной ноге и остается в защитной стойке

Switch – два защитника меняются друг с другом игроками (смена)

T

Take a charge – извлечение фола нападающего

Technical foul – технический фол, игрок и/или тренер с двумя техническими фолами (за одну игру) удаляется с поля

Top / top of the key – центральная точка на трехочковой линии, напротив кольца

Trailer – нападающий без мяча, обычно центровой либо мощный форвард, кто последним успеет в зону атаки (часто тот, кто взял подбор в защите)

Traffic – зона, на которой много игроков и мало места

Transition – переход из нападения в защиту (*defensive transition*) или из защиты в нападение (*offensive transition*)

Trapping – два защитника держат одного игрока с мячом

Traveling – нарушение правил, пробежка

Triangle-and-two – комбинированная командная защита, где три игрока играют зонную защиту в расстановке в форме треугольника (*triangle formation*) и два защитника играют личную защиту против конкретных нападающих

Triple switch – тактический ход в защите, когда три защитника меняются игроками

Triple threat position – основная стойка нападающего при ловле мяча, из которой он сможет совершить – бросок, пас, проход

Turnaround jump shot – бросок в прыжке с поворотом из положения спиной к кольцу

Turnover – потеря мяча

Two-guard offense – командное расположение атаки с двумя разыгрывающими, которое используют против зонной защиты, когда на верхней линии один защитник (1-2-2 и 1-3-1)

Two-shot foul – нарушение правил, когда защитник делает фол на нападающем при броске и нападающий получает два штрафных броска

U

UCLA Screen – смотри заслоны (*screens*)

Up-and-under – индивидуальный прием нападающего (*move*), когда игрок сначала делает обманное движение и за тем с маленьким дополнительным шагом бросает

Up screen – смотри *UCLA Screen*

V

V-cut – смотри вход (*cuts*)

W

Weak side – смотри *help side*

Wing – (1) один край площадки (крыло); (2) нападающий, который играет в этой зоне

Z

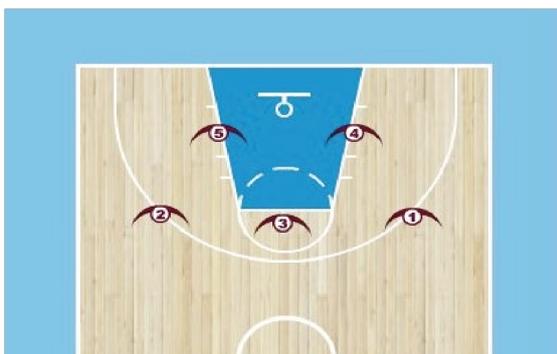
Zone defense – зонная защита

Самые популярные и используемые формации зонной защиты:

2 – 3 зона



3 – 2 зона



1 – 3 – 1 зона



1 – 1 – 3 зона



2 – 1 – 2 зона

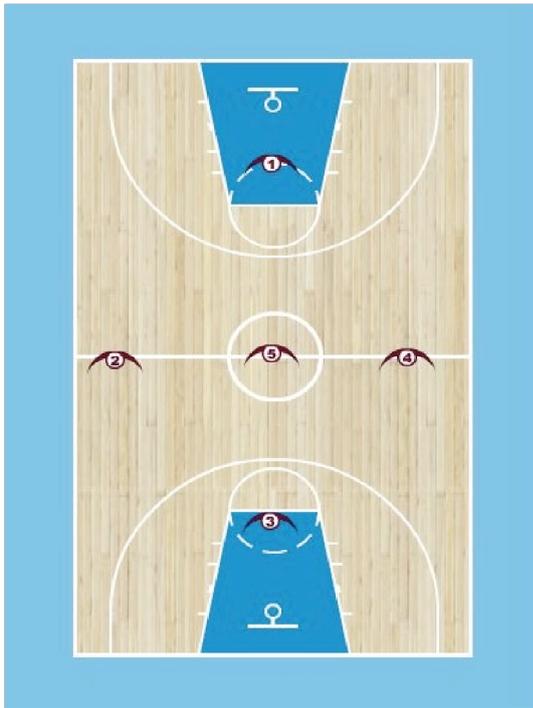


Zone offense – нападение при зонной защите

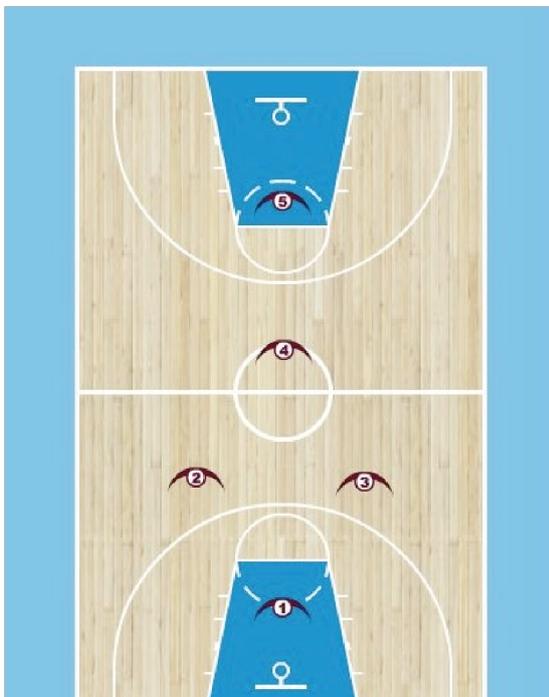
Zone press defense – зонный прессинг на все поле (*full court*)

Самые популярные и используемые формации зонной защиты на все поле:

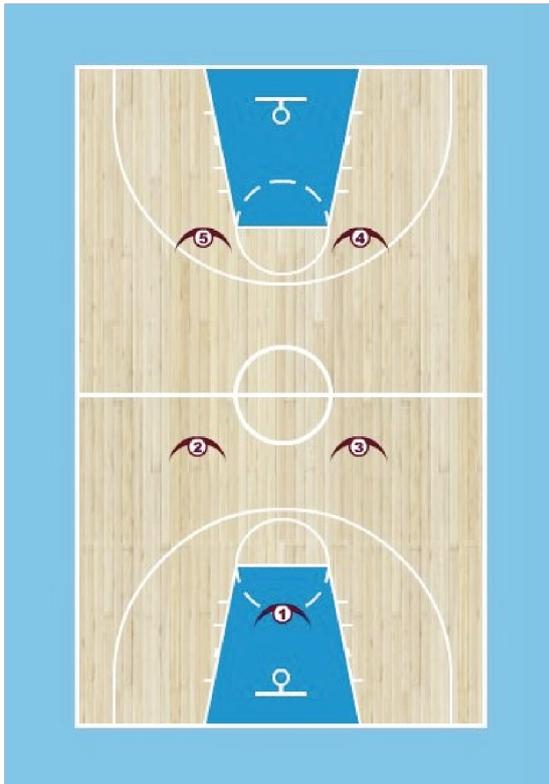
1-3-1



1-2-1-1 (diamond)



1-2-2



2-2-1

