



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Икар» города Сарова

Методическая разработка по теме  
«Распознавание типа защиты и способы нападения против зонной защиты в  
баскетболе»

Подготовила:  
тренер-преподаватель СШ «Икар»  
Стрельцова Светлана Николаевна

Саров  
2024

## **Введение**

Работая с детскими командами, каждый тренер сталкивается с проблемой игры против зонной защиты.

Дело в том, что в детском баскетболе, до определенного возраста (14 лет) дети играют только против личной защиты и это значит, что у ребят больше шансов проявить свое индивидуальное мастерство, играя 1\*1, нет острой необходимости в средних и тем более дальних бросках, без которых играть против зонной защиты практически невозможно, есть возможность обыграть соперника за счет превосходства в скорости или физической подготовки.

Впервые столкнувшись с зонной защитой, тренер видит, что неподготовленная команда, в буквальном смысле «встает», не зная, что делать и как играть против этого вида защиты. Поэтому задача каждого детского тренера подготовить команду к игре против «зоны», сделать все для того, чтобы встреча с этим типом защиты не стала для команды неожиданностью, способной вывести из равновесия и в итоге привести к досадному поражению.

### **Распознавание особенностей применяемой защиты**

Основной принцип зонной защиты заключается в том, что защитники играют на мяч и их передвижения определяются полетом мяча и действиями нападающих, располагающихся в охраняемых зонах.

Любое зонное построение имеет слабые места, поскольку при передвижении защитники усиливают одну зону и оставляют открытой, а, следовательно, слабой - другую. Поэтому первоочередной задачей нападающих является определение и использование этих слабых мест. Организуя атаку, нападающие должны определить: используется ли против них зонная защита; какой вид зонного построения применяется и используется ли несколько вариантов построения зоны или только один.

Самым простым способом распознавания применяемой защиты является проход игрока задней линии к корзине и наружу. Если в момент прохода его не будет сопровождать никто из защитников, резонно предположить, что используется одна из разновидностей зонной защиты.

Другой проблемой, которую должны иметь в виду атакующие, что многие команды меняют зонную расстановку в ходе игры или переходят от зонной защиты к личной и обратно для того чтобы сбить с толку нападающих. Например, команда может использовать тактику перехода от личной защиты к зонной после каждого забитого мяча. Хитроумной является тактика использования различных зонных построений в зависимости от счета: если счет нечетный, команда использует построения с нечетным количеством игроков в первой линии, такие как 1-3-1, 1-2-2 и 3-2. Если же счет четный, используются, соответственно, расстановки 2-1-2 или 2-3.

Использую разные виды зонных построений и меняя их постоянно, защищающаяся команда может сильно затруднить действия нападающих.

### **Основные принципы, используемые при нападении против зонной защиты**

Существуют определенные принципы организации командных действий при нападении против зонной защиты. Среди них следующие пять являются основными: (1) быстрый прорыв, при котором нападающие пытаются атаковать корзину раньше, чем зона успеет построиться; (2) перегрузка, при которой на одной из сторон площадки располагается больше нападающих, чем прикрывающих эту зону защитников; (3) передачи мяча, которые выполняются настолько быстро, что защитники не успевают следовать за мячом и дают возможность одному из нападающих беспрепятственно выполнить бросок; (4) движения игроков в заранее наигранных комбинациях так, что защитники не могут одновременно справиться с прикрытием зон и игроков; (5) заслоны с целью отсечь защитника от выхода в определенную зону площадки, из которой выполняется бросок. В нападении против зоны может использоваться один из этих принципов или комбинация нескольких.

#### **Быстрый прорыв**

Лучшим способом выполнить надежный бросок с близкой дистанции при нападении против зонной защиты является использование быстрого прорыва. Чтобы быть сильной, зонная защита должна равномерно распределить игроков вокруг обороняемой корзины, поставив каждого из них в определенную зону. Используя тактику быстрого прорыва, нападающие могут доставить мяч под кольцо раньше, чем защита успеет организовать защиту. В дополнение к этому, нападающие получают преимущество в борьбе за мяч при отскоке от щита, если зона не успевает построиться.

#### **Перегрузка**

В течение многих лет принцип перегрузки был единственным при позиционном нападении против зонной защиты. При перегрузке на одной из сторон площадки располагается больше нападающих, чем прикрывающих эту зону защитников. В результате – один из защитников вынужден прикрывать сразу двух нападающих, что создает хорошие условия для выполнения броска без сопротивления. При этом один из защитников на дальней от мяча стороне площадки вынужден сторожить зону, в которой нет игроков нападения.

## **Движение игроков**

Другой способ нападения против зонной защиты основан на принципе движения или проходов игроков сквозь зону. При этом игроки, естественно, двигаются без мяча, создавая в ходе последовательного и непрерывного движения ситуации, подобные перегрузке. Используя этот тип нападения, игрок становится последовательно передающим, проходящим, ставящим заслон или бросающим самостоятельно. Целью этого нападения является выход игрока в неприкрытую зону площадки, что рано или поздно создает хорошие условия для броска. Часто возникает также ситуация, когда два нападающих оказываются в зоне, охраняемым только одним защитником.

В ходе движения игроки всегда должны выходить навстречу мячу. Игроки должны проходить между охраняемыми зонами в тот момент, когда защитники смещаются в сторону передачи мяча. Применение финтов головой и телом при передачах повышает эффективность нападения, основанного на движении игроков.

## **Заслоны**

Использование заслонов является более или менее ранним нововведением в нападении против зонной защиты. Идея постановки заслона заключается в том, чтобы отсечь защитника от мяча или не дать ему возможности выйти в зону, где он должен препятствовать выполнению броска. При этом, как правило, мяч передается по периметру зоны с одного края на другой и обратно, в ходе чего один из защитников отсекается заслоном при попытке вернуться в оставленную защитную позицию. Один из нападающих должен выйти в неприкрытую зону, получить мяч и выполнить бросок. Натолкнувшийся на заслон защитник не успеет помешать ему. Заслон может быть поставлен в любой зоне, что делает этот вид нападения в высшей степени эффективным.

## **Выбор нападения против зонной защиты**

При выборе нападения против зонной защиты следует рассмотреть три возможных решения:

1. Специальная организация действий в нападении против каждой разновидности зонного построения. Это решение предусматривает необходимость владения несколькими способами нападения, каждый из которых эффективен против определенного зонного построения. Понятно, что это потребует большого объема тренировочной работы, но зато нападение получит возможность использовать каждый слабый участок площадки.

2. Специальная организация действий в нападении, достаточно эффективных против зонной защиты в любом построении. Взяв на вооружение один универсальный способ атаки, команда затрачивает меньше времени на его

изучение и освобождает себя от необходимости каждый раз распознавать вид зонного построения. Это решение основывается на известном тезисе, что лучше хорошо владеть одним видом нападения, чем плохо несколькими.

3. Специальная организация действий в нападении, достаточно эффективных как против личной, так и зонной защиты в любом построении. Соображения, лежащие в основе предыдущего решения, получают здесь дальнейшее развитие. Речь идет о выборе универсального нападения на все случаи жизни.

Используя одно нападение, игроки имеют возможность его изучить и эффективнее применять в соревнованиях. Им нет необходимости тратить время на распознавание вида применяемой против них защиты. Нападение основано на том, что одни и те же принципы могут быть использованы при организации атаки как против личной, так и зонной защиты. Игроки выполняют проходы, ставят заслоны и используют быстрые передачи мяча против зонной защиты точно так же, как против личной.

### **Использование нападения из расстановки 1-3-1 Против зонной защиты в любом построении**

Подвижное нападение из расстановки 1-3-1 легко приспособляется к любой системе защиты. Самым главным его преимуществом является то обстоятельство, что оно достаточно эффективно как против зонной, так и личной защиты, и команде нет необходимости перестраиваться при неожиданном переходе противника от одной защиты к другой.

Расстановка 1-3-1 в нападении особенно эффективна против зонных построений 2-1-2 и 3-2, поскольку создает хорошие условия для расщепления зоны и делает почти невозможным одновременно прикрыть всех игроков нападения. Однако принцип постоянного движения игроков делает это нападение достаточно эффективным и против других зонных построений, а так же против личной системы защиты.

### **Преимущества нападения из расстановки 1-3-1**

1. Располагает игроков в слабых местах большинства зонных расстановок.
2. Создает ситуации для игры один против одного.
3. Растягивает зонную защиту.
4. Создает хорошие условия для борьбы за мяч при неудачном отскоке.
5. Располагает игрока за спиной защитника.
6. Уравновешено с точки зрения сохранения защитного баланса.
7. Имеет игроков внутри зонного построения.
8. Может использоваться против различных систем защиты.
9. Создает хорошие условия для позиционных бросков и бросков с близких дистанций.
10. Представляет игрокам значительную свободу в использовании их индивидуальных способностей.

## **Недостатки нападения из расстановки 1-3-1**

1. Большая доля ответственности на разыгрывающем игроке задней линии.
2. В случае потери мяча на подстраховке сзади остается только один игрок.
3. Требуется значительного универсализма игроков.
4. Нуждается в сильном центровом игроке.
5. Нуждается в хорошем разыгрывающем игроке.

### **Требования к игрокам**

Игрок 1, игрок задней линии, основной разыгрывающий команды, является ключевым игроком нападения, определяющий направление атаки.

В этой позиции желательно иметь игрока среднего роста, хорошо владеющего передачами мяча, тактически грамотного, хорошо играющего в защите и владеющего бросками с дальней дистанции.

Крайние нападающие игроки 2 и 3 должны уметь атаковать корзину в прыжке, выполнять финты и проходы. Они должны уметь хорошо передавать мяч, особенно центральному игроку, так как передачи ему чаще всего осуществляются из их позиций.

Центровой игрок 4, располагающийся на линии штрафного броска, должен быть разносторонне подготовленным, быстрым игроком. Он должен уметь выполнить поворот и бросок из своей позиции, пройти к корзине и выполнить точную передачу.

Второй центровой игрок, игрок 5, располагающийся в районе лицевой линии, обычно самый высокий игрок в команде, сильнее других играющий под щитом. Он должен оттягивать на себя игроков, создавая тем самым хорошие условия для атаки крайним нападающим игрокам. Если защита растягивается, у него появляются хорошие возможности для приема мяча и атаки корзины. В случае необходимости он должен быть готов сделать точную передачу наружу для броска.

### **Основные взаимодействия**

В начале атаки ключевой игрок 1 должен продвигать мяч по центру до тех пор, пока не встретит сопротивление защиты. После этого он должен передать мяч на край, как правило, на разгруженную сторону площадки.

### **Диагональный проход**

Игрок 1 был остановлен защитником и передал мяч игроку 3, на правую сторону площадки. Игроки 4 и 5 двигаются в направлении игрока 3. Игрок 3 имеет несколько возможностей. Он может бросать сам, если остается свободным, передать мяч игроку 4 и 5, или вернуть его игроку 1. Если он бросает, подбор

под щитом обеспечивают игроки 2, 4 и 5, а игрок 1 остается сзади на подстраховке. После броска игрок 3 должен выйти к линии штрафного броска на случай овладения мячом при дальнем отскоке или противодействия первой передаче при быстром прорыве противника.

Если игрок 3 передает мяч игроку 5 к лицевой линии, он выполняет диагональный проход к корзине в готовности получить мяч при проходе. Игрок 4 выходит навстречу мячу сразу же за спиной проходящего игрока 3. Игрок 1 занимает место игрока 3, а игрок 2 оттягивается назад для подстраховки. Игрок 3 продолжает движение и занимает позицию, оставленную игроком 2.

Если игрок 3 плотно прикрыт и не может ни бросить, ни передать мяч игроку 4 или 5, он возвращает мяч назад игроку 1, который выполняет быструю передачу игроку 2 на левую сторону площадки. При быстрой передаче мяча игрок 2 может получить возможность для броска без сопротивления. Если выполнить бросок не удастся, игрок 2 будет иметь те же возможности для взаимодействий с партнерами, что и игрок 3 на правой стороне площадки.

Используя этот метод непрерывной атаки, игроки могут поджидать удобный случай для выполнения надежного броска. Если игрок 3 передаст мяч игроку 4 к линии штрафного броска, тот может атаковать сам или передать мяч игроку 5, если тот окажется свободным.

Если игрок 4 получит прямую передачу от игрока 1, он стягивает на себя защитников зоны и сможет выполнить передачу для броска игроку 5, или наружу, игрокам 2 или 3.

Вариант непрерывной атаки, когда нежелательно, чтобы игрок 1 оставлял свое место разыгрывающего.

В этом случае игрок 4 делает попытку открыться за спиной проходящего игрока 3, а затем продолжает движение, занимая оставленное им место. Игрок 2 выходит в позицию, оставленную игроком 4, а игрок 3, после диагонального прохода, занимает место оставленное игроком 2.

Быстрая обратная передача позволит перевести мяч на левую сторону площадки и продолжить атаку.

### **Тандем центровых**

Простое взаимодействие двух центровых в непрерывной комбинации создает очень сильную игру против зонной защиты в любом построении.

Игрок 1 оставлен защитником и передает мяч игроку 3 на разгруженную сторону площадки. Центровой игрок 4 немедленно делает рывок в направлении первого усика трехсекундной зоны на стороне мяча, а игрок 5 вслед за игроком 4 врывается на оставленное им место. Игрок 2 выдвигается в направлении позиции, оставленной игроком 5.

Игрок 3 имеет несколько возможностей продолжения атаки. Прежде всего он может выполнить бросок сам, если останется неприкрытым. Затем он может сделать передачу центровому игроку 4 для броска с поворотом. Если защита стягивается на игрока 4, игрок 3 может сделать передачу второму центровому

игроку 5 к линии штрафного броска для броска в прыжке. И, наконец, если ни одну из этих возможностей не удастся реализовать, игрок 3 может сделать навесную передачу игроку 2, выходящему к щиту на дальней стороне площадки.

В случае невозможности выполнить и эту последнюю передачу, игрок 3 быстро возвращает мяч игроку 1. Игрок 2 оттягивается назад, в свою позицию, а тандем центровых выполняет свои движения в обратном порядке. Игрок 2 получает те же возможности для продолжения атаки, что и игрок 3 на правой стороне площадки.

Если защита блокирует первый выход центрального с линии штрафного броска, второй центральной может выйти навстречу мячу вдоль лицевой линии.

Непрерывная комбинация позволяет нападающим выбирать удобный момент для атаки корзины.

### **Использование заслонов**

Если защищающаяся команда использует тактику неожиданной смены систем защиты, применение нападения с заслонами может оказаться успешным. Заслоны применяются с целью воспрепятствовать обычным защитным смещениям в зонном построении и дать возможность партнеру выполнить бросок без сопротивления.

Во время движения игрока 1 вперед, игрок 3 устраивает для него заслон, отсекая защитника первой линии зоны. Игрок 1 проходит с ведением мимо заслона на разгруженную сторону площадки. Игрок 5 проходит вдоль лицевой линии навстречу мячу. Игрок 1 может сделать бросок сам, передать мяч игроку 5 или игроку 3, выполняющему поворот и выход к корзине после постановки заслона.

Вариант использования двойного заслона: Игрок 1 передает мяч игроку 2, заставляя зонную защиту сместиться в его направлении. Когда игрок 2 возвращает мяч игроку 1, игроки 4 и 5 устанавливают двойной заслон. Игрок 1 передает мяч игроку 3, а тот – игроку 2, выходящему с дальней стороны площадки за двойной заслон для броска без сопротивления.

### **Заключение**

При нападении против зонной защиты в любом построении игроки должны иметь в виду следующие важные положения:

1. Успех нападения обеспечивается быстрыми передачами мяча.
2. Ведение мяча должно быть сведено до минимума.
3. Поспешные броски должны быть полностью исключены.
4. Нападающие должны вытягивать высоких защитников из-под корзины.
5. Атака должна развиваться через зону, охраняемую самым слабым защитником.
6. При каждом броске игроки должны сформировать треугольник для подбора.
7. Не следует спешить с броском, если команда выигрывает на последних минутах игры.