

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР ОМСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ»**

ЗОННЫЙ ПРЕССИНГ В БАСКЕТБОЛЕ

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Подготовил педагог-организатор Малышкин Андрей Васильевич

2013 год

Разработка идеи, повлекшей за собой возникновение защиты зонным прессингом, связывается с именем одного из пионеров баскетбола, тренера команды Канзасского Университета Ф.Алиена. Считается, что в качестве основной командной системы защиты зонный прессинг впервые использовал тренер команды Калифорнийского Университета Д.Вуден в 1964 году. Хотя специалисты и не считают зонный прессинг изобретением Д.Вудена, однако многие из них сходятся во мнении, что сборная Калифорнийского Университета была первой командой, которая, начиная с 1964 года, постоянно показывает болельщикам, как выглядит настоящий, эффективный прессинг.

Справедливости ради следует отметить, что у нас в стране и, по-видимому, в Европе, в целом зонный прессинг как основную форму защиты значительно раньше начал использовать киевский тренер В.А.Шаблинский. Руководимая им команда "Скиф" (позднее "Строитель") постоянно применяла зонный прессинг, начиная с 1959 года.

Зонный прессинг базируется на принципах зонной защиты, использующих двойную опеку игрока, владеющего мячом и распространяем эти принципы на всю, на три четверти, или на половину площадки.

Идея заключается в агрессивных действиях двух защитников против игрока, владеющего мячом, вынуждающих последнего в трудных условиях сделать передачу, которая может быть перехвачена.

Зонный прессинг, так же как и обычная защита, может осуществляться из различных исходных построений. Нечётное количество игроков в первой линии зонного прессинга включает построения 1—2—1—1; 3—1—1; 3—2 и 1—2—2. Построения с чётным числом в первой линии зонного прессинга могут быть следующими: 2—2—1; 2—1—2 и 2—3. Однако для всех видов построений при зонном прессинге характерны одинаковые взаимодействия игроков после введения противником мяча в игру. Поэтому исходные расстановки могут трансформироваться одна в другую или подстраиваться к расстановке командующих, не требуя изменения принципа взаимодействий.

Таким образом, понятие разновидностей, или вариантов защиты зонным прессингом является в значительной степени условным, так как касается только исходной расстановки игроков до момента введения мяча в игру или достижения им определённой зоны площадки.

Защита зонным прессингом особенно эффективна против недостаточно физически подготовленного противника, против медленных команд, превосходящих в росте защитников и против неуверенных, не очень техничных игроков.

Обычно зонный прессинг требует "длинной скамейки", как, впрочем, и любая активная форма защиты. С целью уменьшения риска потери игроков некоторые команды используют зонный прессинг в качестве вспомогательной защиты, применяя его только в определённых случаях. Оправданным будет применение зонного прессинга командой, отстающей в счёте на последней(х) минутах игры. Стратегический замысел тренера может предусматривать периодическое применение зонного прес-

синга в ходе игры с целью овладения инициативой или нарушения игровых взаимодействий нападающих.

Исходя из вышесказанного, рассмотрим нападение против зонного прессинга.

Команда в любой момент игры может столкнуться с зонным прессингом. И нередко бывает, что эта система защиты вызывает у игроков нападения наибольшее количество ошибок. Для успешной борьбы с прессингом команда должна разучить атаки против различных вариантов прессинга — личного и зонного, по всей, двух третьих и половине площадки.

Тактика нападения против прессинга определяется вариантом применяемого прессинга. Допустим, что применяется прессинг по всей площадке. Если в составе вашей команды имеется хороший дриблёр, дайте ему мяч, уйдите с его пути и пусть он проходит к корзине.

Редко кто из игроков защиты способен отобрать у искусного дриблёра. Это обстоятельство очевидно и содействовало появлению зонного прессинга.

В основе многих современных защитных построений появились новые принципы игры в защите, когда защитник не располагается между своими подопечными и шитом, а находится между мячом и игроком, которого он опекает. Такая игра защитников заставляет нападающих поторопиться, делать длинные передачи, затрудняет возможность постановки заслонов.

Перед игрой против прессинга тренеру надо подготовить команду как физически, технически, так и психологически, чтобы игроки не поддавались панике при встрече с прессингом. Так как зонный прессинг, да и прессинг вообще, оказывает сильное психологическое давление на игроков и хорошо сочетается с агрессивными формами нападения, поскольку ведёт к перехватам, отбору мяча, ошибкам противника, что создаёт хорошие условия для атаки быстрым прорывом. Надо убедить игроков, что этот вид защиты имеет ряд существенных недостатков. При групповом отборе один или два нападающих остаются открытыми. Кроме того, защитникам приходится прикрывать очень большую область площадки, тем более сейчас размеры её увеличены, что усложняет защитные действия.

Тренер должен внушить своим подопечным и подкрепить это хорошо продуманной тренировкой, чтобы умеренные и грамотные действия могли сокрушить прессинг.

При игре против зонного прессинга необходимо придерживаться следующих принципов:

- вводить мяч в игру как можно быстрее и стараться провести быстрый выход в передовую зону до того, как противник успеет организовать зонный прессинг;
- ведение мяча использовать в исключительных ситуациях, чтобы оно всегда было в запасе, по возможности;
- распределить игроков команды нападения нужно по всей длине и ширине площадки, чтобы заставить соперника растянуться и обеспечить себе возможность для манёвра;

- баскетболист, вбрасывающий мяч в игру, должен в совершенстве освоить передачу мяча и очень внимательно наблюдать за партнёрами и соперниками;
- при ведении мяча из-за лицевой линии все игроки должны двигаться, применять ложные движения и при необходимости использовать заслоны;
- не рекомендуется применять пересечение игроков;
- передавая мяч партнёру, следует уходить в другую сторону. Необходимо всегда выходить навстречу передаче;
- если соперники атакуют нападающего вдвоём или втроём, необходимо немедленно передавать мяч партнёру;
- не следует играть у боковых линий;
- обеспечить продвижение мяча вперёд, избегая высоких длинных передач, особенно поперёк площадки;
- на тренировках нужно следить за тем, чтобы при преодолении прессинга не нарушалось правило 10 секунд.

Играть против хорошо отработанной системы защиты зонным прессингом очень сложно, особенно если команда в совершенстве владеет определённым способом зонного прессинга, применяя его в сочетании с другими системами защиты. Поэтому нападению против различных вариантов зонного прессинга в тренировке следует уделить достаточное внимание.

Варианты нападения против зонного прессинга (схемы нарисованы в приложении):

- (схема № 0, 0, 3) зонный прессинг 1x2x1x1
- (схема № 4, 0, 0) зонный прессинг 2x2x1
- (схема № 0, 5) зонный прессинг 2x1x2

Условные обозначения:

- △ - защитник
- × - нападающий
- ← - движение игрока без мяча
- ↪ - движение игрока с вешем мяча
- - передача мяча
- |— - заслон

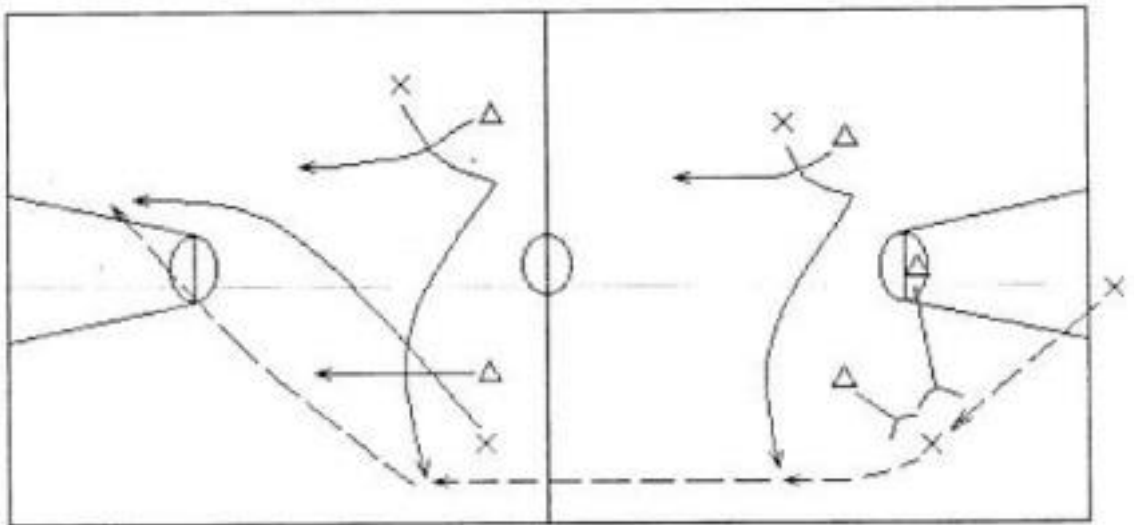


Рис.1. Нападение против зонного прессинга вдоль боковой линии площадки.

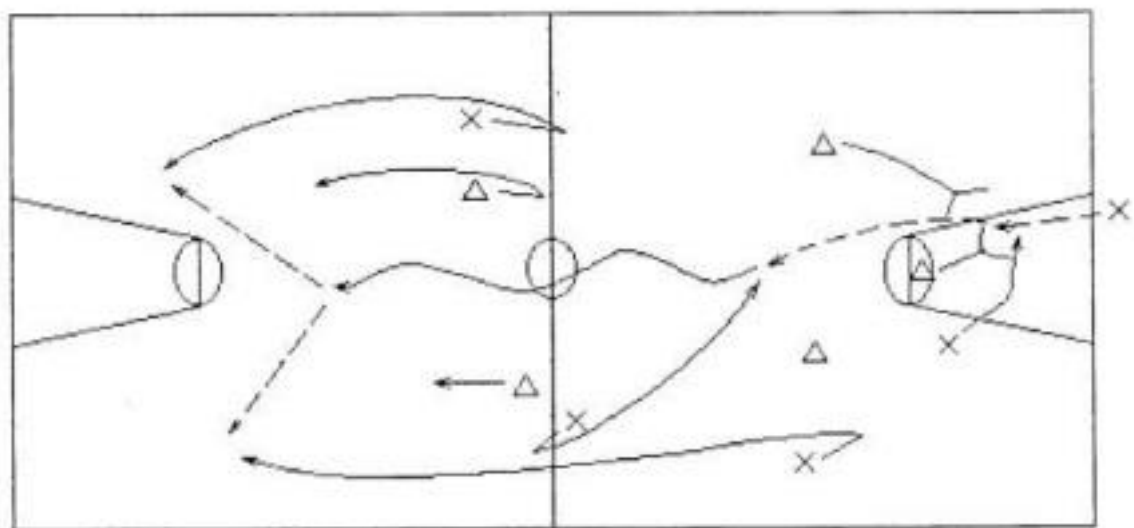


Рис.2. Нападение против зонного прессинга по центру площадки.

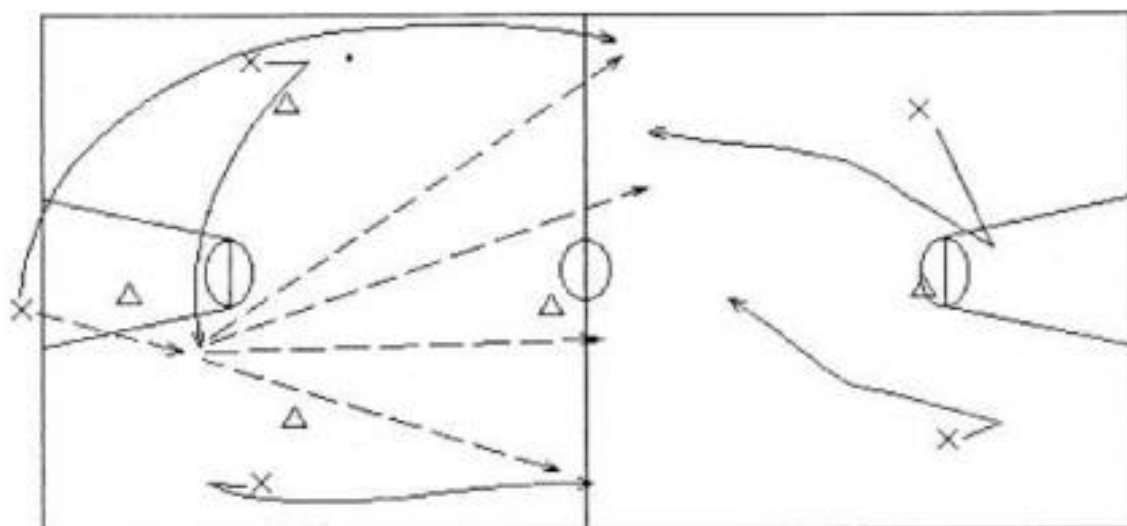


Рис.3. Нападение против зонного прессинга: 1x2x1.

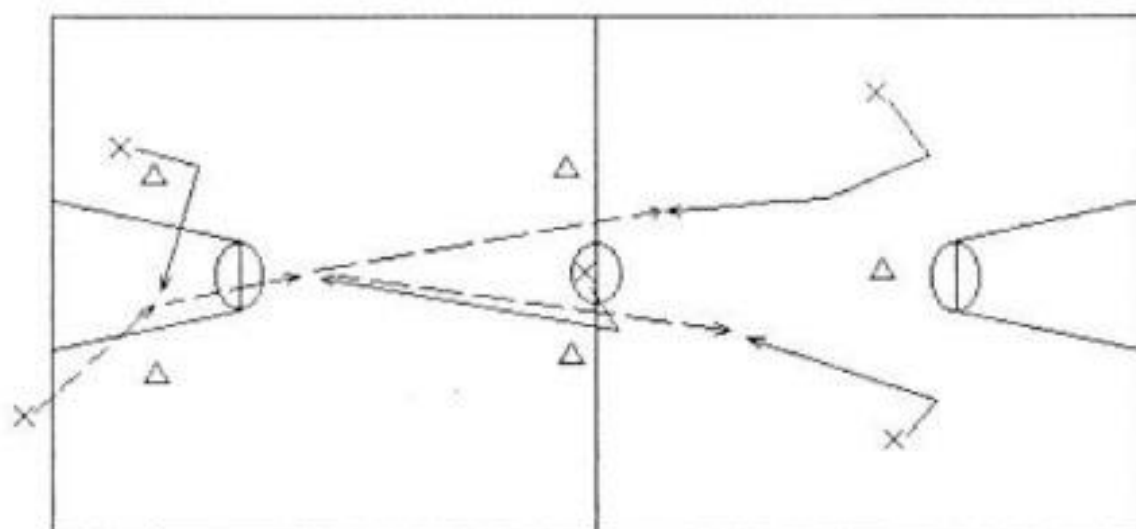


Рис. 4. Нападение против зонного прессинга 2x2x1.

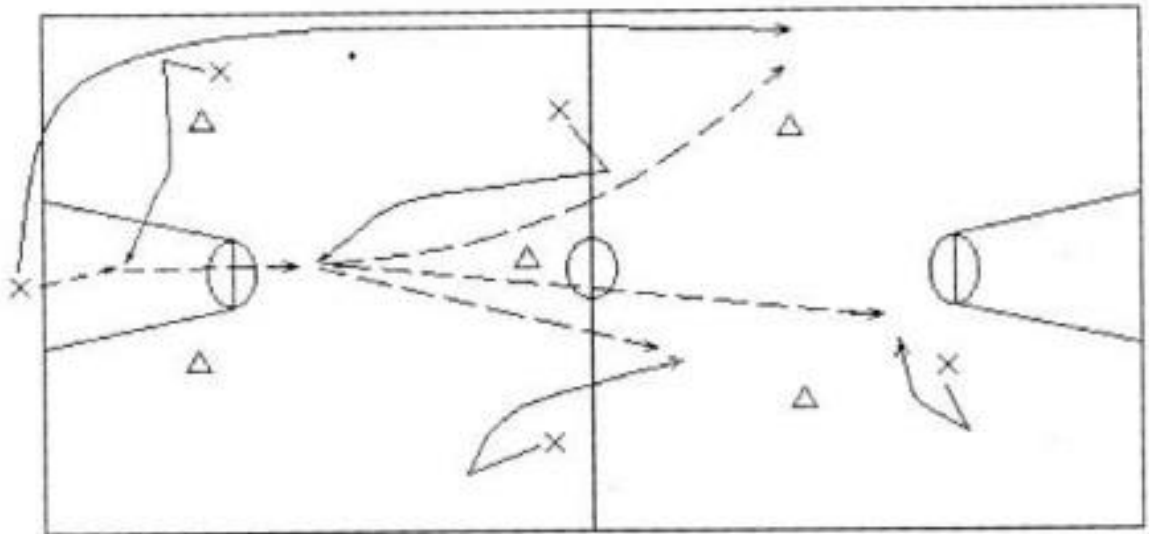


Рис. 5. Нападение против зонного прессинга 2x1x2.

Из приведённых вариантов видно, что преодоление зонного прессинга происходит за счёт финшюв, передвижения игроков в свободные зоны площадки и передач мяча. Игрокам нападения при этом следует избегать передач мяча к боковым линиям и в углы площадки. Когда защитники вдвоём атакуют игрока, владеющего мячом у боковой линии или в углу площадки, то это создаёт большие дополнительные трудности для нападающих. Через центр площадки легче и безопаснее перевести мяч в передовую зону.

На тренировках целесообразно сначала медленно опробовать комбинации против зонного прессинга, объяснить и обсуждать с игроками каждый момент, каждое положение и возможные варианты.

Затем следует отработать все взаимодействия со средней скоростью и средней активностью защитников. Только чётко усвоив комбинации, можно переходить к активному преодолению зонного прессинга.

Для уверенного преодоления прессинга нападающие играют сначала против защитников, которые уступают в мастерстве нападающим. После этого можно использовать сильных защитников.

При преодолении прессинга очень важно научить игроков делать финшю и обязательно выходить на мяч, т.к. игрок очень часто теряет мяч в связи с тем, что получает его стоя.