

БАСКЕТБОЛ

за начинаещи

Джон Оливър

Ийст Илинойс Юнивърсити

Basketball Fundamentals

Human Kinetics with Jon Oliver

Copyright ©2004 by Human Kinetics Publishers, Inc.

All rights reserved

с/о литературна агенция "Антея", София

www.HumanKinetics.com

Всички права запазени. Нито една част от тази публикация не може да бъде възпроизвеждана в каквато и да е форма по електронен, механичен или друг начин, включително ксерокопиране, фотокопиране и звукозапис и разпространявана на какъвто и да е носител, без писменото разрешение на издателя.

Баскетбол за начинаещи

Автор: Джон Оливър

Превод от английски: Миленка Костова

Редактор: Адорей Бенева

Спортен консултант: Тихомир Милев

Художник на корицата: Красимир Коцев

Предпечат: Илиана Цировска

Формат: 70/100/16

Печатни коли: 10

Печат: "Абагар" АД

ISBN 978-954-8805-96-4

Издателство "ГРАММА" 2011

www.grammar-bg.com

Добре дошли в „Спортни самоучители“

Книгата се основава на практически метод на обучение чрез упражнения. Целта е да се научат тези, които искат да играят, а не само да четат. Ясни, кратки и последователни инструкции и прецизни илюстрации правят научаването на играта лесно, а различните упражнения позволяват на читателя да усвоява бързо и активно, като се забавлява.

Тази книга съдържа богата информация с точни указания, качествени фотографии и нагледни илюстрации, които ще въведат читателя в сърцето на спорта.

Всяка основна глава е разделена на четири части:

- Можете да се справите! - озовавате се в центъра на играта с ясни обяснения как да придобиете основно умение или да усвоите тактическа постановка.

- Още да избирате и да използвате - научете повече за всяко умение или открийте интригуващи алтернативи.

- Направете го на игрището - приложете усвоеното от упражненията в игрова ситуация.

- Продължавайте! - тренирайте и отигравайте ситуации, за да развивате уменията си, като правите самостоятелни тестове и оценявате резултатите си.

Вие вече не сте зрители!

“Баскетбол за начинаещи” ще ви направи играчи. Прилагайте описаните техники и тактики и се забавлявайте, независимо дали печелите, или губите!

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

Въведение: Подготовка за игра	5
Ключ към диаграмите	10
Глава 1. НАПАДАТЕЛНИ ХОДОВЕ.	11
Глава 2. СТРЕЛБА ОТ ЗОНАТА ЗА ДВЕ ТОЧКИ. .	23
Глава 3. СТРЕЛБА ИЗВЪН ЗОНАТА ЗА ДВЕ ТОЧКИ.	35
Глава 4. ПОДАВАНЕ (ПАС).	47
Глава 5. ДРИБЛИРАНЕ.	61
Глава 6. ЗАСЛОН.	75
Глава 7. ИНДИВИДУАЛНА ЗАЩИТА.....	87
Глава 8. ОВЛАДЯВАНЕ НА ОТСКОЧИЛА ТОПКА.	99
Глава 9. АТАКА ПО ЦЯЛОТО ИГРИЩЕ.	111
Глава 10. НАПАДЕНИЕ В ПРЕДНО ПОЛЕ.....	123
Глава 11. ВРЪЩАНЕ НА ТОПКАТА В ИГРА.	137
Глава 12. ОТБОРНА ЗАЩИТА.	149
За автора.....	160

Въведение

Подготовка за игра

Баскетболът е един от най-популярните спортове в света. Практикуващите от всички възрасти го считат за забавен, образователен, разтоварващ и поддържащ добрата физическа форма. Индивидуалните умения като стрелба, подаване, дриблиране и отнемане на топката, в комбинация с отборните действия при атака или защита, са предпоставка за успешно развитие в спорта.

Макар, че най-популярният вариант на игра е с два отбора с по пет участници на терена, през годините се наблюдават разнообразни варианти на занимателни игри, свързани с баскетбола. С тяхна помощ се развиват основните умения и познания на практикуващите този спорт. Независимо от формата на състезанието и броя на играчите, участието в един баскетболен мач винаги е източник на забавление за тези, които са решили “да скочат в марафонките” и да изиграят един мач.

В началото

От създаването си през XIX век баскетболът непрекъснато еволюира. Доктор Джеймс Нейсмит (инструктор по физическо възпитание в YMCA International Training School, сега колеж Спрингфийлд) измисля тази игра през есента на 1891 година. Директорът Лутър Гулик възложил на Нейсмит да създаде игра в зала с цел поддържане добрата форма на учениците през студентите зимни месеци в Масачузетс. Нейсмит използвал футболна топка и кошници за плодове при първия вариант на играта. Той закачил кошниците на височина 10 фута (около 305 см) и

разделил класа на два отбора. Целта била топката да се вкара в кошницата на противниковия отбор колкото се може повече пъти. Учениците веднага приели играта като забавна. Иновацията била представена на други учители и училища и нейната популярност отвъд границите на североизточните щати на САЩ бързо нарастнала.

Поради интереса към този спорт през първата половина на XX век започват да се основават баскетболни лиги и асоциации. Точно в този период баскетболът е одобрен като спорт в Националната атлетическа спортна асоциация (NCAA) и става част от олимпийските надпревари. Основават се колежанските първенства като NIT и турнирите на NCAA. В края на четридесетте години на XX век се обединяват двете конкурентни професионални лиги и формират Националната мъжка баскетболна лига (NBA). Тя е крайната цел на всеки талантилив играч, но в нея участват само мъже.

През втората половина на XX век популярността на баскетбола продължава да нараства лавинообразно както в САЩ, така и в останалата част на света. Другите нации също основават свои професионални баскетболни лиги, а състезанията на Олимпийските игри стават все по-ожесточени. Федералното законодателство в САЩ дава възможност и на жените да се състезават в междуучилищни и колежански първенства, което води до огромно увеличение на участниците в спортните изяви. В края на 90-те години на XX век се основават две женски професионални баскетболни лиги - ABL и WNBA. С развитието на комуникациите спортът продължава да завладява все повече територии в печатните и електронните медии. Към края на XX и началото на XXI век със своите състезатели и всеотдайни фенове по цялото земно кълбо баскетболът трайно се утвърди като един от най-популярните спортове.

Ключови моменти от развитието на баскетбола

- 1891 г. - Баскетболът е измислен от д-р Джеймс Нейсмит от YMCA (днес колеж Спрингфийлд)
- 1892 г. - Д-р Джеймс Нейсмит разработва и публикува първите официални правила.
- 1896 г. - Университетите на Айова и Чикаго изиграват първия колежански мач.
- 1936 г. - Баскетболът става олимпийски спорт.
- 1938 г. - Провежда се първият турнир на НИТ (спечелен от Университета Темпъл).
- 1939 г. - Провежда се първият турнир на NCAA (спечелен от университета на Орегон).
- 1949 г. - След сливането на двете конкурентни баскетболни лиги се създава NBA.
- 1972 г. - В САЩ се приема закон, който дава на жените възможност да се състезават в междуучилищни и колежански първенства в спортове като баскетбола.
- 1976 г. - NBA и ABA, двете основни професионални мъжки баскетболни лиги, се сливат и формират Националната баскетболна лига (NBA).
- 1985 г. - NCAA въвежда хронометъра и линията за три точки (6 метра).
- 1992 г. - За първи път на състезателите от NBA е разрешено да участват в Олимпийските игри. "Дриъм тийм" се справя лесно с всички съперници и печели златния медал.
- 1996 г. - Американската баскетболна лига (ABL) - първа женска професионална баскетболна лига започва своите игри. През 1999 г. тя обявява фалит и спира провеждането на турнира.
- 1997 г. - Започват турнирите на Женската национална баскетболна асоциация (WNBA). Лигата финансово се подкрепя от NBA, като по този начин "изважда от бизнеса" ABL.

Основни правила

При провеждане на баскетболен мач всеки отбор разполага с пет състезатели на игрището. Всяка топка, вкарана в коша от място извън линията за три точки, носи три точки. Две точки се присъждат, когато топката е вкарана в коша от полето, заградено от линията за три точки. Един мач е разделен на четвъртини от 8 до 12 минути всяка или на две полувремена по 20 минути. На всеки играч са позволени до 5 фала (на играчите от NBA са разрешени по 6 фала заради по-дългото игрово време и по-динамичния стил на игра). Ако стрелящият към коша състезател бъде фаулиран, той получава правото да изпълни две наказателни стрелби (или три, ако е можел да отбележи три точки със стрелбата си).

Топката може да бъде придвижена към противниковия кош чрез подаване или дриблиране. Ако играч спре дриблирането, а след това отново го започне (двоен дрибъл), или направи повече от една крачка, преди да подаде или да стреля към коша, се свири нарушение и топката се дава на противниковия отбор. Атаката на отбора има строго фиксирано време за изнасяне на топката в половината на противника. Нападателят не могат да се намират в трисекундната зона за период, по-дълъг от три секунди при едно влизане (в противен случай има нарушение "Три секунди"). За всяка атака на коша има строго определено време и при изтичането му топката преминава във владение на другия отбор.

Бранителите могат да използват всякакъв вид защита (персонална, зонава, комбинирана, преса, капан, и т.н.) в опита си да отнемат топката от атакуващия отбор. Всеки отбор може да ползва определен брой прекъсвания (таймаут) по време на мач. Те могат да се използват за настройка на играта, за глътка въздух, като опит за "замразяване" на наказателен удар или за прекъсване на серията кошове на противника чрез спиране на инерцията му.

Всички участници в играта – състезатели, треньори и фенове, трябва да се съобразяват с правилата и насоките за поведение, приети от водещата баскетболна лига или асоциация, в противен случай рискуват да бъдат изключени от спортното събитие от провеждащите го официални власти. За всеки мач е необходимо присъствието на двама или трима официални наблюдатели.

Екипировка и размери на игрището

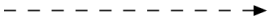

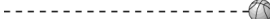


















Състезателите трябва да са обути с подходящи меки обувки, позволяващи свободно движение при игра. Те трябва да са с подходящо облекло, осигуряващо свободни движения на тялото (униформени гащета, предпазители, тениски или потници, спортни сутиени за жените, чорапи, и т.н.). За провеждането на баскетболен мач задължително условие е да има два баскетболни коша, добре отскачаща топка, а настилката зависи от това дали се играе на открито или закрито. Игрището е равно място с размери 28 метра дължина и 15 метра ширина. Кошът трябва да е на височина 3,05 метра. Линията за три точки (на 6 метра за младежи и на 7,6 метра за професионалистите от NBA) трябва да е ясно отбелязана. Наказателната линия е на 4,50 метра от коша. Зоната за три секунди е с ширина 3,60 метра.

Спортсменство

Ключът за насладата от баскетбола е всички участници в играта да показват спортсменство през целия мач. Спортсменството означава много неща, но най-важното е, че то включва спазване на правилата, уважение към противника и към съдиите, секретарите и наблюдателите, както и доброто поведение към съотборниците и треньорите. Една приятна игра или състезание може лесно да се превърне в неприятно преживяване, ако някой от участниците не спазва добрия тон на поведение чрез груб език, жестове на неуважение и несъгласие с противника или официалните лица.

Не хабете физическа и умствена енергия за такова поведение по време на игра. Насочете енергията си към постигане на най-високи резултати, като не забравяте да демонстрирате спортния си дух. Ако следвате тези прости съвети, никога няма след мач да сте недоволни, ядосани или да останете с чувството, че сте измамани. Независимо дали сте спечелили или загубили, ще си тръгнете със съзнанието, че сте дали всичко от себе си, а с допълнителни тренировки и усилена работа ще успеете да подобрите изявиите си в бъдеще.

Ключ към диаграмите

	Път на грибъла
	Движение на играча, без грибъл
	Пас (подаване)
	Стрелба
	Заслон (блокада)
	Треньор
	Защитник
	Нападател
	Нападател с топка
	Разиграваш гарг
	Атакуващ гарг
	Лек форуърд (крило)
	Силен (мощен) форуърд (крило)
	Център
	Крило
	Постови играч (централен нападател)
	Топка
	Ловец (защитник)
	Стрелец
	Изход
	Трейлър

Нападателни ходове

Стоежът за стрелба при зоната за три точки е основен стоеж, който умелите атакуващи състезатели използват винаги, когато получат топката, особено ако са в периметъра за стрелба. От тази позиция нападателят могат лесно да осъществят стрелба по коша, да подадат или да дриблират. Ефективната употреба на стоежа при зоната за три точки помага на спортистите да създадат възможност за стрелба както за себе си, така и за съотборниците си.

Майкъл Джордан, най-великият стрелец от периметъра, е овладял и използва успешно този стоеж. С тази си способност той се превръща в неудържима атакуваща сила, способен да създаде безброй възможности за стрелба с висок процент на успех за себе си и за съотборниците си. Като атакуващ състезател той се превърна в един от най-успешните състезатели в историята на Националната баскетболна асоциация и стана шест пъти неин шампион.

Положение на тялото

Стоежът за стрелба от зоната за три точки (Фиг. 1.1) е лесен за използване. Това е основен стоеж, поза, която позволява лесен преход към бързо, физическо движение на атакуващия състезател с топка. От основния стоеж нападателят може да обстрелва коша, да подава или да дриблира, без да се налага допълнителна подготовка на тялото.



1.1 Стоеж за стрелба от зоната за три точки

За да застанете в основен стоеж, леко пружинирайте с краката си, като тежестта на тялото пада върху пръстите на ходилата. Краката са разтворени на ширината на раменете, а пръстите сочат към коша. Коленете са сгънати или пружиниращи, тялото от кръста нагоре е леко наклонено напред. Сгънете стрелящата ръка под формата на буквата L и натоварете китката и ръката. Топката се държи с възглавничките на пръстите на стрелящата ръка, а раменете сочат към коша. Главата е неподвижна и насочена към коша, очите фиксират целта.

При Майкъл Джордан ефективната употреба на този стоеж често води до мощно хвърляне на топката към коша и отбелязване на точки.

При средно статистически баскетболист ефективността от използването на този стоеж дори да не доведе до резултатите на Майкъл Джордан, може да помогне за постигането на висок процент на успеваемост при стрелба, по-добри подавания към съотборниците и по-малко препятствия по линията на дриблиране с топката.

При все, че стоежът за стрелба от зоната за три точки е идеален за

употреба, когато атакуващият състезател получи топката в периметъра за стрелба, постигането на ефективна постова позиция (Фиг. 1.2) е основното индивидуално защитно умение, което помага на баскетболистите, получаващи топка в близост до коша, да създадат успешни възможности за отбелязване на точки.

За да заемете постова позиция, трябва да се придвижите към блокчето (маркировката с боя от двете страни на зоната за три секунди). Докато се придвижвате натам, изберете водещ крак, около който ще се завъртате, така че гърбът ви да е обвърнат към коша (Фиг. 1.2a).

Сгънете коленете и заемете нисък, приведен стоеж. Ако сте охраняван от защитник, наклонете задната част на тялото си към защитника, за да създадете по-голяма стабилност на стоежа. Вдигнете ръка както мишена за подаване към вашия съотборник с топката (Фиг. 1.2b). Това показва на съотборника ви накъде да хвърли топката.



1.2 а. Гърбът е към коша

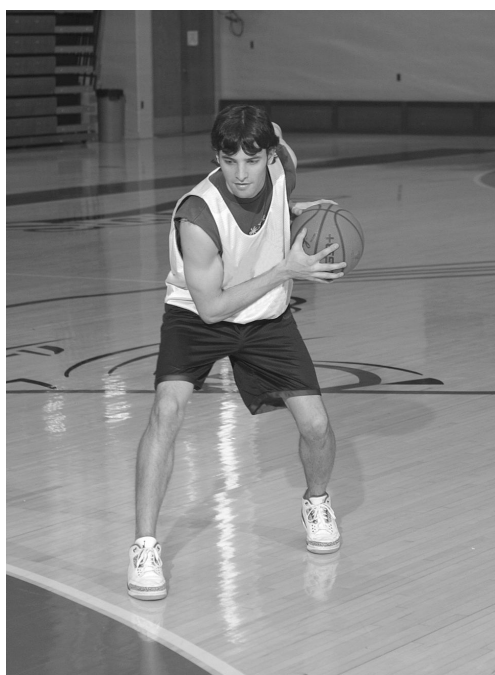


б. Вдигнете ръка

Ма̀йкъл Джордан не създаваше своите възможности за атака само с използването на основен стоеж за стрелба от зоната за три точки. Той трябваше временно да “вгради” още няколко елемента в основите на индивидуалната си атака – такива като внезапно спиране (джаб стен), лъжлива стрелба, прекъснат отскок, завъртане и заобикалящи (кросоувър) движения, с цел да създаде необходимото пространство за стрелба, подаване или дрибъл, до постигане на успешен завършек на атаката.

Внезапно спиране (джаб стен)

Внезапното спиране (Фиг. 1.3) е индивидуална атакуваща тактика, често използвана за създаване на пространство между атакуващия състезател и защитник. За да постигнете внезапно спиране с десен крак, първо заемете основен стоеж за стрелба. Направете къса, бърза крачка с десния крак към защитника, придвижете топката от първоначалния стоеж към по-защитено място зад тялото ви. Правилната употреба на внезапното спиране трябва да принуди защитника леко да отстъпи, като така се създава пространство между двамата ви.



1.3 Внезапно спиране

Заобикалящо движение (корсоувър)

Заобикалящото движение (Фиг. 1.4) е често използван ход, който принуждава защитника да се премести или отстъпи в някоя посока така, че нападателят да може бързо да смени посоката на движение, обикновено към коша. За изпълнение на такова заобикалящо движение заемете основен стоеж за стрелба от зоната за три точки с топка в ръка. Използвайте внезапно спиране към някоя от страните на защитника. Ако този ход го принуди да се премести или леко да отстъпи по посока на вашия ход, веднага направете заобикалящо движение със същия крак, но от другата страна на защитника. (Направете и бърз дрибъл преди неподвижния крак да се отдели от земята или ще бъдете наказани за "крачки"!)

Продължете агресивно да се придвижвате с дриблиране по посока на коша до откриване на отворено пространство на терена, откъдето да изпълните стрелба с отскок.

Заобикаляне



1.4 а. Внезапно спиране



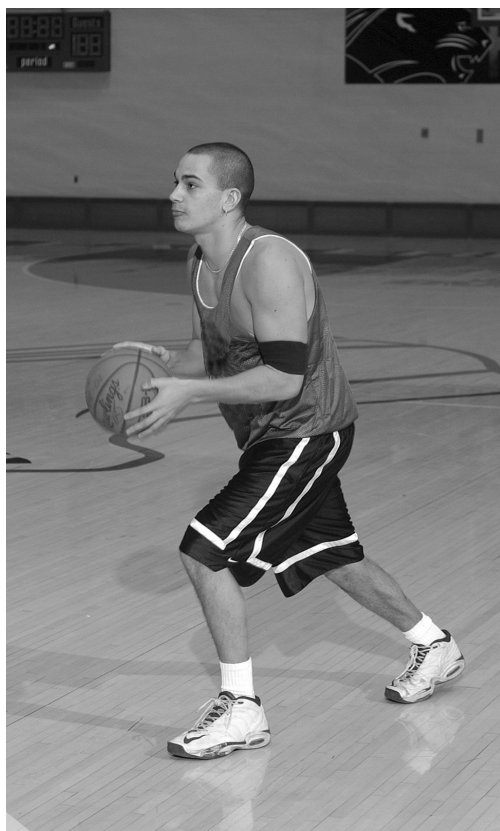
б. Заобикаляне

Лъжлива стрелба (финтиране)

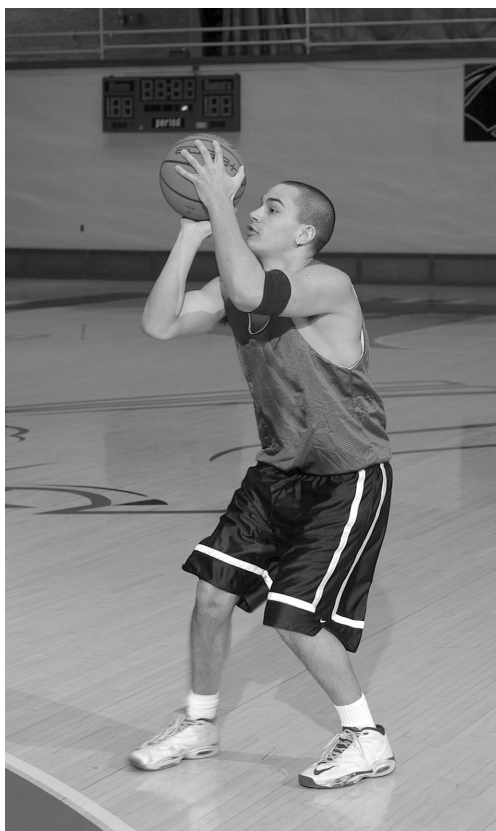
Лъжливата стрелба се използва, за да принудите защитника да предприеме ход или да отскочи от земята. Лъжливата стрелба и подаването са два типа движения, използвани често в баскетбола. Ако защитникът се премести или отскочи, подлъган от такова движение, пред вас може да се открие коридор или пространство за стрелба, от което като атакуващ състезател задължително трябва да се възползвате.

За да изпълните лъжлива стрелба (Фиг. 1.5), заемете основен стоеж за стрелба от зоната за три точки с топка в ръка. Направете бързо движение нагоре с топката и с главата си, сякаш ще обстрелвате коша.

Лъжлива стрелба



1.5 а. Пристъпете напред



б. Имитирайте стрелба

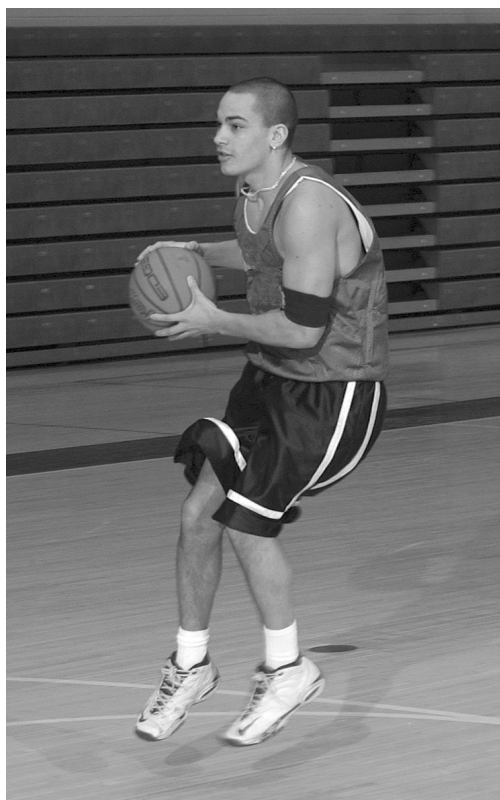
— Още да избирате и да използвате: *Индивидуална атака*

Опитайте се да залъжете защитника – бъдете бързи и убедителни с минимално движение. Ако това лъжливо движение принуди защитника да се премести или отскочи, незабавно се придвижете с дриблиране към коша или към откритото от противника място на игрището.

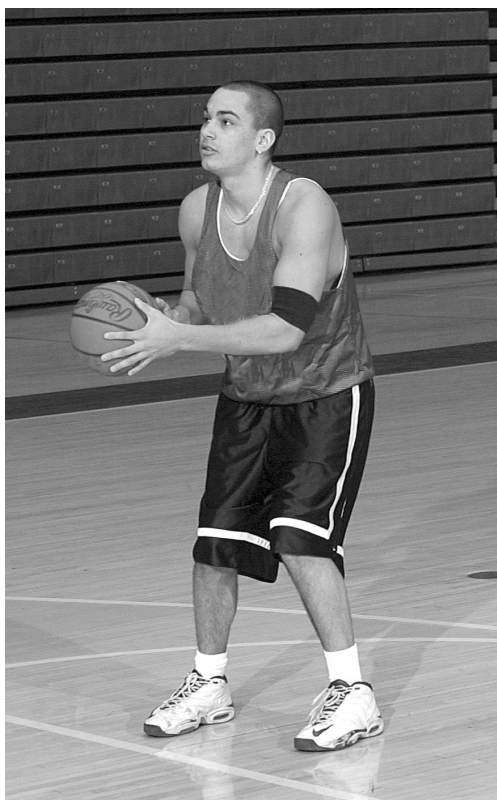
Прекъснат отскок (едновременно спиране)

Прекъснатият отскок (Фиг. 1.6) е силно, контролирано спиране с двата крака, което помага на нападателя да избере водещ крак, да избегне крачки или да запази добро равновесие на тялото. За изпълнение на прекъснат отскок тръгнете от линията за три точки към коша.

Прекъснат отскок



1.6 а. Отскочете напред

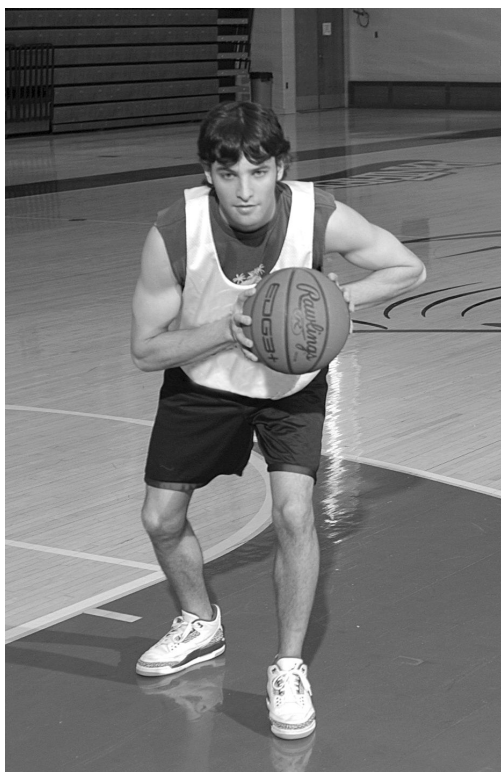


б. Приземете се с успоредно поставени стъпала

Завъртане

Използването на единия крак като основа за въртене (пивотиращ крак) (Фиг. 1.7) позволява на нападателите да се обърнат наляво или надясно, за да постигнат различни нападателни подходи към коша. За да застанете на основен крак за завъртането, първо използвайте пресечен отскок, като при приземяването заставате на два крака. След това избирате кой крак ще използвате като ос на въртене. На Фиг. 1.7 оста на въртене е левият крак. Избраният крак не се вдига от пода и се използва като ос, около която ще се въртите наляво или надясно. Това движение може да подобри ъгъла за стрелба по коша или ъгъла на подаване на топката към съотборник и дори може да помогне за скриването на топката от противника.

Завъртане



1.6 а. Изберете основен крак



б. Въртете се около основния крак

Разгадаване на защитата

При типична игрова ситуация използвайте позицията от зоната за три точки всеки път, когато получите топка в периметъра. Употребата на заслон или пресичане ще ви помогне да откриете пространство на игрището, в което да получите топката. Веднага след това се завъртете или се обърнете, за да застанете с лице към коша и да видите защитата. Разгадайте я като разпознаете положението на тялото и краката на противника и прецените разстоянието помежду ви. Забелязвате ли слабо място, от което да се възползвате? Например, защитникът в балансирана поза ли е или е наклонен? Изнесен ли е някой от краката (ляв или десен) по-напред от другия? Изправен ли е бранителят или е в защитен стоеж? Вас ли наблюдава или топката, и дали подозира лъжливи движения?

След като веднъж разгадаете защитата, ефективната употреба на една или няколко от възможностите за действие от линията за три точки може да даде възможност на вас или ваш съотборник да отбележите точки. Например, представете си, че когато получите топката, защитникът е на повече от една ръка разстояние. Незабавно трябва да преминете към атака на защитата, като извършите стрелба с отскок. Ако защитата е по-агресивна (на разстояние по-малко от една ръка), вашата атака трябва да започне с прекъснат отскок или лъжлива стрелба. Това може да накара защитника да скочи, да се придвижи или да отстъпи, откъдето ще дойде и възможността да се придвижите с дрибъл към коша или директно да стреляте с отскок (джъмп шот). Накрая, ако левият крак на защитника е изнесен напред, заобиколете го с дрибъл отдясно, защото бранителят ще трябва първо да пристъпи с левия крак, за да се придвижи.