

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
“ПРИВОЛЖАНИН”»**

Методическая разработка по баскетболу:

**Тактическая и техническая
подготовка баскетболистов.**

Автор-составитель:
Инструктор – методист
МБОУ ДО «ДЮСШ Приволжанин»
Меркулова Л.Н.

Содержание

Введение.

1. Техническая и тактическая подготовка в баскетболе.

1.1 Понятие технической и тактической подготовки.

1.2 Классификация технической и тактической подготовки в баскетболе.

1.2.1 Характеристика технической подготовки.

1.2.2 Характеристика тактической подготовки.

1.3 Способы технической и тактической подготовки в баскетболе.

Заключение.

Список литературы.

Введение

Тема «Техническая и тактическая подготовка спортсменов баскетболистов» можно считать актуальной, так как техническая подготовка является фундаментом всей подготовки спортсмена, а тактическая подготовка направлена на выстраивание стратегий действий во время игры всей команды.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий занимающихся. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

Вариативность технической подготовки отдельных игроков влияет на тактические действия всей команды.

Отсюда следует, эти два вида подготовки взаимосвязаны и чем больше объем технической подготовки, тем шире арсенал тактических действий.

1. Техническая и тактическая подготовка в баскетболе

1.1 Понятие технической и тактической подготовки

В настоящее время баскетбол - один из самых популярных видов спорта.

Регулярные занятия баскетболом совершенствуют координацию движений, тренируют органы дыхания и кровообращения, развивают мускулатуру, укрепляют нервную систему. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки и метание (броски, передачи). Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности.

Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разное водностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи.

На разных этапах развития баскетбола изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня других видов подготовленности игроков. Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить.

1.2 Классификация технической и тактической подготовки в баскетболе

В современном баскетболе различают следующие игровые амплуа: разыгрывающий защитник; атакующий защитник, легкий и тяжелый форварды, а также центровой (или центрфорвард).

Разыгрывающего защитника также называют «плеймейкером» (англ. «playmaker» - «тот, кто делает игру») или «дирижером». Разыгрывающие больше других игроков владеют мячом и ведут игру всей команды. От них требуется прекрасное видение площадки, филигранный дриблинг и тонкая игра в пас. Атакующие защитники не только начинают атаку своей команды, но нередко и завершают ее дальними бросками. Форварды обычно атакуют с краев площадки, а центровые - с близкого расстояния. Центрфорварды, как правило, самые рослые игроки в команде, их основная функция - борьба под своим и чужим щитом.

В настоящее время в баскетболе чрезвычайно ценятся мастера-универсалы, которые при необходимости могут сыграть не только на своей позиции. Очень важно и такое понятие, как «командный игрок». В зависимости от того, как складывается игра, тренер может в какой-то момент внести изменения в привычную тактическую расстановку (стандартной считается «схема» 2-1-2): например, выставить на площадку двух-трех центровых одновременно. Успех команды определяется не только индивидуальным мастерством игроков, но и верно выбранной тактикой. В баскетболе различают зонную и личную (персональную) защиту. В первом случае каждый из игроков опекает любого соперника, находящегося в отведенном ему участке (зоне) площадки. При персональной защите каждый баскетболист опекает «своего» игрока. Чрезвычайно эффективен так называемый прессинг - активный вид обороны, при котором соперников опекают не только в

непосредственной близости от своего щита, но и на дальних подступах к нему, иногда - по всей площадке. Цель прессинга - помешать сопернику спокойно разыграть мяч и провести атаку.

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит - выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста - будь то отдельный матч или весь сезон - является число так называемых подборов и блокшотов.

Индивидуальное мастерство игрока складывается из многих компонентов. Дриблинг, т.е. ведение мяча, в том числе и без визуального контроля, что позволяет игроку мгновенно оценивать меняющуюся ситуацию на площадке. Различные финты, вводящие соперника в заблуждение: обманное движение мячом, руками, ногами, всем телом, поворотом головы, взглядом и проч. Игра в пас. Особенно ценится так называемый скрытый пас - передача мяча, не глядя на партнера, которому он адресован. Еще один прием из арсенала мастеров баскетбола - пас из-за спины (держа мяч за спиной, игрок перебрасывает его партнеру через голову). Броски в баскетболе осуществляются как с места, так и в движении. Существует немало их разновидностей: бросок в прыжке, бросок «крюком» (рука игрока, стоящего боком к корзине соперника, движется по воображаемой дуге), бросок в корзину сверху и др. Наряду с техникой владения мячом в баскетболе чрезвычайно важно умение правильно играть без мяча.

До принятия «правила 3 секунд» атака нередко строилась по очень простой тактической схеме: самый рослый игрок атакующей команды располагался в непосредственной близости от кольца соперника и, получив, в конце концов, мяч, отправлял его в корзину. Введение «правила 3 секунд» заставило баскетболистов искать иные варианты развития атаки, активней использовать средние и дальние броски. А с введением 24-секундного ограничения на атаку и запрета на возврат мяча в свою тыловую зону заметно возрос темп игры, большое значение приобрела игра в пас, техника и снайперские качества игроков стали цениться не меньше, чем их рост.

Иногда даже несоблюдение правил используется как тактический прием. К примеру, проигрывающая команда в конце матча умышленно нарушает правила: благодаря подборам и последующим умелым контратакам она может изменить счет в свою пользу. Точно так же, команда, ведущая в счете, может на исходе матча отказаться от штрафных бросков и ввести мяч в игру из-за боковой линии (правилами подобная «замена» допускается). Это позволяет команде выиграть время и удержать победный счет.

Классификация техники игры - это распределение всех ее приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначение приема в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а также особенности его кинематической и динамической структуры.

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приемы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

1.2.1 Характеристика технической подготовки

Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом: прием - бросок мяча в корзину; способ выполнения - одной рукой сверху; разновидность - с отклонением туловища; условия выполнения - в прыжке после остановки, со средней дистанции.

В раздел техника нападения входит, основа техники баскетболиста - передвижение. Передвижение баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом.

Бег является главным средством передвижения в игре. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки используются как самостоятельные приемы. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворота - вперед и назад.

Ловля мяча. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Передача мяча. Передача - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Ведение мяча. Ведение мяча - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Броски в корзину. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

А в технику защиты входят следующие разделы техники передвижений, техника отбора мяча и противодействия.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча.

Передвижение специфичные моменты при передвижениях защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметра скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников.
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника овладения мячом и противодействия

Вырывание мяча происходит при защите игрока своего кольца.

Выбивание мяча. Защитник выбивает мяч, когда нападающий выполняет передачу или бросок мяча, а также при удержании мяча.

Перехват мяча. Перехват мяча осуществляется при передаче мяча.

Накрывание мяча. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске.

Отбивание мяча. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом.

1.2.2 Характеристика тактической подготовки

Под *тактикой* командной игры надо понимать индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов.

Необходимо научить игроков сознательно и целенаправленно организовывать игровые действия и согласовывать их с действиями других игроков в зависимости от сложившейся обстановки во время борьбы с противником.

Постоянное повышение уровня физической подготовки, активизация форм ведения борьбы постоянно обогащают тактику. Современная тактика весьма разнообразна и позволяет тонко и умно строить борьбу.

Тактика зависит от многих факторов: технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий, следует отнести:

- а) быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- б) быстроту комбинационного стиля игры, основанную на использовании совершенной индивидуальной техники;
- в) преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;
- г) активные формы ведения игры в защите.

Четкая организация действий обеспечивается распределением функций в команде. Определение функций позволяет более точно представить задачи и роль, которую должен выполнить игрок.

В настоящее время целесообразно распределять функции следующим образом: игроки передней линии (центральной и крайние нападающие), игроки задней линии. Количество выполняющих функцию зависит от избранной системы ведения игры и конкретных комбинаций.

Центровой игрок, как правило, имеет высокий рост. Он ближе всех расположен к щиту, благодаря чему имеет возможность либо завершать атаку, руководя действиями в нападении, либо организовывать борьбу в защите, а при овладении отскоком начинать атаку.

Крайние игроки передней линии принимают участие в атаке корзины и должны обладать умением создавать «острые» ситуации для себя и партнеров.

Игроки задней линии в основном выполняют обязанности ведения комбинационной игры в роли организаторов атаки. В защите они первыми вступают в единоборство с противником, сдерживают быстроту атаки и оказывают помощь партнерам в противодействии нападению.

В настоящее время все более выраженной является тенденция к взаимозаменяемости игроков по функциям: центровые игроки должны уметь вести игру в позиции крайних нападающих и наоборот, крайние должны уметь выполнять функции центрального. Аналогичное положение между игроками передней линии (крайними) и задними игроками. Универсализм не ликвидирует функций игроков, а способствует более гибкой и оперативной тактике в тех случаях, когда в ходе игры игроки оказались не на своих игровых местах. С тем чтобы не тратить время на дополнительные перемещения и перестроения, надо уметь выполнять функции того игрока, на месте которого оказался.

Свободному раскрытию творческих комбинаций и инициативы активных действий каждого игрока способствует знание основных закономерностей тактического поведения. В основу классификации тактики баскетбола положен принцип организации действий, в соответствии с которым различают индивидуальные, групповые и командные действия.

Трудно переоценить значение разумной тактики игры для успеха команды. Мало научить игроков бросать по корзине, владеть техническими приемами передач, ведению мяча, заслонам, развить хорошие физические качества. Если игроки не будут сыгранными, не будут действовать на площадке осмысленно, коллективно, то команда из таких игроков не сможет добиться большого успеха в баскетболе.

Так как же тренеру подобрать для своей команды такую тактику, которая приносила бы успех в соревнованиях? Это сложный и важный вопрос, от его правильного решения будет многое зависеть в дальнейшей работе с командой.

Часто характер спортсменов, их эмоциональность не берутся во внимание тренерами при подборе тактики игры, а это далеко не второстепенные детали. Другим критерием подбора тактики игры для команды является уровень физической подготовленности игроков: их рост, быстрота, сила, выносливость, ловкость, прыгучесть. Поэтому если игроки команды не воспитали в себе скоростной выносливости, то команда не сможет строить атаки на быстрых прорывах. Или взять вид защиты - прессинг. Если взглянуть со стороны необходимых для него физических способностей игроков, то прессинг это сильные ноги, отличная скорость передвижения, выносливость, быстрота реакции, ловкость и прыгучесть. Применение прессинга требует колоссальных физических напряжений игроков, больших затрат энергии. Поэтому чтобы создать фундамент для применения прессинга необходимо провести огромную тренировочную работу по совершенствованию физических качеств - скорости, выносливости, прыгучести и т.д. Предлагая команде определенную тактику игры, нужно учитывать физические качества игроков.

Прежде чем разучивать взаимодействия игроков, нужно подумать о завершении всей комбинации, решить вопрос о технике броска, о точности попадания в корзину с этой дистанции.

Итак, для разумного подбора тактики команды тренер должен учесть: характер спортсменов, их эмоциональность, темперамент, уровень физической подготовленности игроков, техническую оснащенность баскетболистов.

«Тактика» - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

Тактика игры в баскетболе определяет, что должна делать команда, владеющая мячом, и что нужно делать команде, когда мяч у соперников.

Команда, владеющая мячом, организует нападение с помощью индивидуальных действий игроков, групповых или командных действий. Нападающей команде предстоит дезорганизовать защитную игру соперников и бросить мяч по корзине. Обороняющаяся команда, напротив, имеет задачу не допустить атаки своей корзины нападающим из удобного положения.

Под командными тактическими действиями мы понимаем определённые расстановки, функции игроков и характер их действия в проводимой тактической системе игры нападения или защиты. Групповые действия - это игра нескольких баскетболистов, решающих одну тактическую задачу. Индивидуальные тактические действия решаются отдельными игроками.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой, целесообразностью и рациональностью действий, следует отнести:

1. Быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умений взаимодействовать с партнёром на большой скорости;
2. Простоту комбинационного стиля игры, основанную на использовании высокой индивидуальной техники;
3. Интенсивные и своевременные отвлекающие действия.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- * Развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию,
- * Ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- * Овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры;
- * Овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);
- * Освоение систем игры и типичных для них комбинаций;
- * Умение переключиться с одной системы игры на другую.

Принято тактику баскетбольной игры делить на тактику нападения и тактику защиты с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями.

Тактика нападения. Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять невыгодный для нее тактический план.

Перед ней возникают две задачи: с помощью простых и эффективных средств и вариантов тактики, в которой промежуток времени приблизится к корзине противника и завершить атаку броском по цели. Основные средства решения этих задач - взаимодействия игроков команды и определённая система игры, применяемая командой.

По своему характеру все действия нападения подразделяются на: индивидуальные и коллективные. В соответствии с классификацией тактики, коллективные действия подразделяются на: групповые и командные.

Индивидуальные действия. Для того чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с соперником, правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации.

Обучая юных баскетболистов тактике индивидуальных действий нужно для каждого воспитанника подбирать приёмы игры, которые он смог бы применить как при взаимодействии с товарищами, так и при единоборстве с защитником.

Помимо хорошего владения техническими приёмами баскетболисту необходимо умение пользоваться отвлекающими действиями (финтами) с мячом и без мяча. Финтом баскетболист отвлекает, вводит в заблуждение соперника, выбивает его с правильной оборонительной позиции, выводит из устойчивого положения, открывает себе путь в нужном направлении.

Групповые действия - это исключительно тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия двух и трёх игроков.

Взаимодействие двух игроков часто называется «двойкой». Участвуют в нём непосредственно два баскетболиста, а остальные трое как бы обеспечивают успех маленькими комбинациями: делая неожиданные рывки в сторону от места проведения «двойки». Партнёры отвлекают соперников от решающего участка площадки, а к моменту завершения взаимодействия устремляются к щиту для участия в подборе за отскочивший от кольца мяч. Даже такой не большой тактический манёвр, как «двойка», нельзя провести без достаточной сыгранности баскетболистов.

Тактика игры в защите. Индивидуальная игра в защите. Индивидуальная игра баскетболистов в защите - это те кирпичики, из которых складываются все здания команднооборонительной игры. Здание будет крепким и надёжным лишь тогда, когда возведено из добротного строительного материала. Поэтому самое пристальное внимание нужно обращать на развитие индивидуальных качеств и действий игроков в защите; этому отводится, пожалуй, первое место в процессе обучения ребят оборонительной игре.

1.3 Способы технической и тактической подготовки в баскетболе

Индивидуальные тактические действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину.

Командные действия. При любой системе защиты игроки обязаны активно вступать в борьбу с нападающей командой. Каждый игрок должен вмешиваться в организационные действия нападающих и разрушать планы их действий: не давать нападающим подготовиться к атаке корзины и сделать в неё бросок.

Система, в которой каждому игроку поручается опекать определённого игрока соперника, называется системой личной защиты. Ценность её состоит в том, что она позволяет воспитывать чувство ответственности за количество индивидуальных оборонительных действий, даёт возможность распределить игроков защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков противника: высокого защитника против высокого нападающего, быстрого - против быстрого, медлительного - против медлительного и т.п.. Существует в баскетболе зонная защита. Зонный прессинг требует много времени для изучения и поэтому применяется в работе с более подготовленными баскетболистами.

В сущности техника и тактика для любой игры, в частности для баскетбола. В отсутствие одного из этих элементов невозможно построить учебно-тренировочный процесс, игру в целом. Сам процесс обучения технике и тактике лучше вести параллельно, использовать реальные игровые ситуации, возникающие на площадке, так они лучше воспринимаются ребятами. Спортсмен, обладающий хорошим физическим потенциалом, но без технико-тактической подготовки будет уступать спортсмену без ярких физических данных, но обладающий определённым запасом мастерства. Поэтому, чтобы добиться высоких спортивных результатов, спортсмен обязан владеть полным объёмом разнообразных технических и тактических приемов, уметь их правильно выполнить, применить в игровых ситуациях, именно поэтому технико-тактическое мастерство спортсменов является одной основной базой, которая постоянно обеспечивает рост игрока и команды.

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий - индивидуальных, групповых и командных, а так же полученных в процессе теоретических занятий, знаний по тактике. На всех этапах многолетней подготовки юных баскетболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надёжности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 12-15 летнего возраста осуществляется под лозунгом универсальности, у детей постарше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам; и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха спортивных соревнований в избранном виде спорта; специальная тактическая подготовка -- на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Заключение

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий занимающихся. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Вариативность технической подготовки отдельных игроков влияет на тактические действия всей команды. Отсюда следует, эти два вида подготовки взаимосвязаны и чем больше объем технической подготовки, тем шире арсенал тактических действий.

Таким образом, техническая и тактическая подготовка баскетболистов обязательно должна включать:

- Развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию,
- Ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- Овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры;
- Овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);
- Освоение систем игры и типичных для них комбинаций;
- Умение переключиться с одной системы игры на другую.

Четкая организация действий обеспечивается распределением функций в команде определение функций позволяет более точно представить задачи и роль, которую должен выполнить игрок.

Список литературы

1. Сагитов, З.В. Баскетбол. Методическое пособие для учителей ф/к и тренеров ДЮСШ. - Казань: 2008. - 184с.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. - М.: 1966. - 175с.
3. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола. - М.: 2002. - 339с.
4. Баскетбол: Методическое пособие/Под ред. М.М. Бариева. Сост. В.М. Маврова, - Казань: РЦИМ, 2004. - 116с.
5. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256с.