**Методы обучения игре в баскетбол детей 7-8 лет.**

**Обучение игре начинается** с создания общего представления с помощью словесных и наглядных методов. Рассказ о сущности игры дополняет объяснение основных ее правил и подкрепляет демонстрация кинофильма с участием высококвалифицированных баскетболистов, а также просмотр соревновательной или учебной игры.

При овладении техникой игры главная задача — усвоение общей структуры приемов в целом. Одновременно уделяю внимание точности выполняемых движений, а также развитию меткости, связанной с попаданием в цель. Применяю ограниченное число приемов; использую целостный метод обучения с применением большого числа подводящих упражнений. Особенно важно развить непринужденность владения мячом. Здесь помогают специальные упражнения в жонглировании мячами разного размера и веса в сочетании с работой ног.

Одновременно самое серьезное внимание уделяю развитию способностей, связанных с тактическим мышлением, а также обучению индивидуальным тактическим действиям, относящимся к изученным техническим приемам. Главное здесь — строгая последовательность и системность в обучении технико-тактическим приемам с преимущественным использованием игрового и соревновательного методов, системы подводящих упражнений и широкого арсенала подготовительных игр.

Для непосредственного подведения к коллективным действиям в нападении и привития навыков опекать определенного противника в защите использую такие игры, как «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Защита капитана», «Мяч капитану», «Зонный баскетбол», «Массовый баскетбол». В этих играх реализуются присущие баскетболу правила передвижений с мячом, условия противоборства, правила отбора мяча, территориальные особенности действий. Главное при этом — привитие умения сочетать свои действия с действиями партнеров.

Мастерство баскетболистов в конечном счете определяется уровнем коллективного тактического мастерства, базирующегося на высокоразвитом тактическом мышлении игроков и их умении эффективно взаимодействовать. В процессе развития тактического мышления и овладения коллективными взаимодействиями решаются следующие задачи:

1. Овладение теоретическими основами тактических действий.  
2. Совершенствование тактического мышления и развитие творческих способностей.  
3. Овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями.  
4. Развитие умения изменять общепринятые варианты действия применительно к возможностям отдельных игроков и команды в целом.

Эти задачи решаю в два этапа. На первом этапе развиваю способности, связанные с тактическим мышлением, изучаю общие основы тактики, индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. На втором этапе решаю более сложные задачи — совершенствую быстроту и гибкость тактического мышления, формирую способность к анализу собственных действий и действий противника, ввожу в практику сложные тактические варианты игры.

Изолированно обучаю отдельным элементам тактики, которые затем закрепляются в подготовительных и учебных играх, далее осваиваются более сложные взаимодействия, которые снова закрепляются в игре. При занятиях с детьми, в подготовительных и младших группах, овладение основами тактики веду в процессе подвижных, подготовительных и упрощенных учебных игр. Во всех тактических упражнениях обязательно наличие защитника, действующего по специальным заданиям.

Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий в нападении и несколько позднее — в защите. Знакомлю с ними при характеристике ситуации, в которой целесообразен тот или иной прием. Каждую система изучается в такой последовательности:

1. Знакомство с сущностью системы и ее основными вариантами.  
2. Изучение индивидуальных тактических действий, характерных для конкретного варианта.  
3. Овладение групповыми взаимодействиями.  
4. Овладение командными взаимодействиями.  
Усложняю условия на каждом из указанных этапов, выполняя взаимодействия таким образом:  
— в замедленном темпе с пассивной защитой по заданию;  
— в темпе, характерном для соревновательной игры;  
— с активным сопротивлением по заданию и с разнохарактерными заверениями согласно ситуациям;  
— тренировкой при произвольном активном сопротивлении;

— закреплением в учебных играх по заданиям (с уменьшенными составами, на половине площадки, после определенных действий противника ит. д.).

Овладение основами техники и тактики игры предполагает освоение приемов нападения. Прежде всего создаю фундамент техники —обучаю работе ног (стойка, бег, прыжки, стартовые ускорения, остановки, повороты и сочетания этих приемов). Одновременно изучаются основные приемы владения мячом — ловля мяча двумя руками, передачи двумя руками от груди и одной рукой от плеча, передачи мяча снизу, броски в корзину с места двумя руками от груди и сверху, одной рукой с места и в движении от плеча, двумя руками и одной снизу, высокое ведение по прямой, с изменением направлений, темпа и с переводами перед собой, финты без мяча и с мячом в опорном положении, основной способ броска в прыжке, а также различные сочетания этих приемов.

Первоначально необходимо овладеть стойкой баскетболиста. Внимание здесь уделяю постановке стоп, распределению тяжести тела и сгибанию ног. Основная ошибка — выпрямленные ноги, поднятый таз и одновременно чрезмерный наклон туловища.

Одновременно со стойкой изучается технику бега. Вначале бег на полной стопе в различном темпе по прямой, по кругу, диагоналям и т. п. Обращаю внимание на мягкую постановку стопы перекатом с пятки на носок, рационально согнутые ноги, на положение туловища и работу рук. Затем осваивается бег с носка при ускорениях — акцентирую постановку стопы ударным движением на переднюю часть ее, больший наклон туловища, активную работу рук. Особо важно овладение техникой бега с использованием «двух шагов».

Обучение прыжкам происходит в такой последовательности. Первыми изучаются прыжки толчком одной ногой. Главное при этом — опережение толчковой ногой линии туловища, постановка стопы перекатом, отталкивание точно вверх. Прыжки толчком двумя ногами изучаются вначале с места, затем с разбега. Основное внимание уделяю исходному положению ног перед толчком — при постановке на площадку после разбега они должны опережать туловище с таким расчетом, чтобы в момент отталкивания плечи находились над опорой.

Изучению остановок следует уделять особое внимание ввиду их чрезмерной важности для маневренности передвижений. Первой изучается остановка шагом. Основное внимание обращаю на первый, стопорящий шаг и последующее погашение инерции продвижения вперед мягким сгибанием опорной ноги, постановкой впереди нее маховой и равномерным распределением тяжести тела на обе ноги. При обучении остановке прыжком главное — экономичность прыжка и вынос ног вперед, опережающий туловище, перед касанием пола. Особенно важно овладеть остановками при действиях с мячом. Главное здесь — остановка после ловли мяча и сохранение равновесия при принятии стойки, обеспечивающего возможность эффективных последующих действий.

Освоив остановки, занимающиеся начинают изучать вышагивания и повороты. Основное внимание здесь уделяю удержанию тяжести тела на передней части стопы согнутой опорной ноги при постоянном контакте ее с площадкой и свободному маневрированию маховой ногой. Последовательно изучаются вышагивания, повороты на стоящей сзади ноге, повороты на стоящей впереди ноге. Вначале выполняются приемы без мяча на месте и после остановок, завершающих ходьбу и бег, затем совершенствуют их в сочетании с ловлей, передачей и другими приемами с мячом.

При изучении техники работы ног необходимо использовать комплексные упражнения, включающие разнохарактерные приемы.

**Обучение ловле мяча.**

Здесь прежде всего необходимо, чтобы занимающиеся усвоили правильное положение кистей и пальцев для надежного захватывания мяча, овладели движением рук в целом и свободным маневрированием ими с мячом. Основные ошибки — широко расставленные руки, выпрямленные вперед пальцы, касание мяча всей ладонью. Для предупреждения их я поочередно вкладываю занимающимся мяч в выпрямленные навстречу руки, следя за раскрытием в сторону мяча, не широко расставленными кистями и правильным положением пальцев, за мягким сгибанием рук после касания мяча и свободным маневрированием руками с мячом.

Сам прием начинают осваивать с ловли двумя руками на средней высоте (на уровне груди). Выполняют ловлю мяча на месте, с шагами и рывками вперед и в стороны. Дальше овладевают ловлей в движении мяча, направленного вперед по диагонали или по прямой партнером, стоящим на месте, а затем перемещающимся параллельно с ловящим мяч. Затем разучивают ловлю мяча при встречном движении. Она сочетается с остановкой, а затем с использованием техники «двух шагов». Передачи мяча при этом должны быть мягкими и точными.

Совершенствуют прием, усложняя упражнения сочетанием с жонглированием одним и двумя мячами, усложненной работой ног, максимальной скоростью при ловле нескольких мячей, сочетанием с максимальным темпом передвижения, безопорным положением, противодействием, специальным инвентарем.

**Обучение передачам мяча.** При освоении этих приемов занимающиеся должны добиться безупречного владения всеми способами передач, быстроты и точности их выполнения, скрытности направления и момента выпуска мяча, высокой стабильности выполнения при утомлении и при жестком противодействии.

Изучают передачи мяча с первых занятой в следующей последовательности: двумя руками от груди и одной рукой от плеча; двумя руками сверху; двумя руками и одной снизу; одной рукой сверху; скрытые и кистевые передачи. Усложняют обучение в следующем порядке: передача мяча на месте, после предварительного движения, остановки, поворотов; в процессе разнохарактерных передвижений и ведения мяча; передача в безопорных положениях. На всех этапах предусматривается последовательное подключение защитников и активизация их противодействия.

Занимающиеся должны научиться выполнять ловлю и передачу без подпрыгиваний и пробежек и рассчитывать силу передачи «двумя шагами» с мячом в руках. При освоении передач в прыжке главное -научиться выпускать мяч в различных точках полета и использовать рациональный для ситуации способ. Основные ошибки при изучении большинства передач — отведение локтей в стороны и вращение кистями с мячом при замахе, неполное разгибание рук в локтевых суставах и неактивная работа кисти при выпуске мяча. Условия выполнения усложняют работой ног по специальным заданиям, различными сочетаниями передач с другими приемами, соревнованием на точность и быстроту, введением противодействия, использованием подвижных игр.

**Обучение броскам мяча в корзину.**

Главная цель здесь - достижение высокой точности и стабильности попаданий в корзину. Она предусматривает: овладение всеми способами бросков; приобретение умения варьировать ими применительно к игровым позициям и характеру сопротивления; достижение совершенства в способах, соответствующих выполняемым игроком функций; овладение «скорострельностью»; выработку умения сочетать игровые действия с высокой результативностью завершающего их броска.

Броски в корзину изучаются в следующей последовательности: двумя руками от груди и сверху с места; одной рукой с места и одной рукой от плеча в движении; двумя руками и одной снизу в движении; в прыжке; прямой рукой сверху («крюк»); броски-добавки и сверху вниз.

Приступая к обучению броскам, знакомлю занимающихся с правильной траекторией полета мяча и с принципами прицеливания при различных бросках - под углом 45°, перпендикулярно к щиту, продольно. Вначале с помощью подводящих упражнений обучаю движениям руки, кисти и ног. Особое внимание при работе кисти обращаю на завершающий контакт большого, безымянного и указательного пальцев при выпуске мяча. В процессе совершенствования техники приема внимание заостряю на выборе момента для осуществления броска и развиваю точность и быстроту его реализации. Применяю уменьшенные ориентиры для прицеливания, ограничиваю время на выполнение бросков, изменяю позиции и условия их, варьирую специальные задания, определяющие характер противодействия.

При овладении броском двумя руками от груди и двумя руками сверху игроки должны освоить выполнение с высоким положением мяча в моменты замаха и выпуска. При броске одной рукой с места следует уделять внимание постановке ног (одноименная бросающей руке нога впереди), правильному положению плеча, предплечья и кисти по отношению к мячу и корзине (локоть направлен, а кисть развернута в ее направлении), разгибанию руки преимущественно вверх, завершающему движению кисти и направлению мяча в цель через большой, безымянный и в последний момент указательный палец.

При изучении броска одной рукой от плеча в движении сложно освоить сочетание «двух шагов» с мячом в руках и последующего прыжка с завершающим движением бросающей руки. Здесь необходимо овладеть следующими упражнениями: ловля мяча во время первого удлиненного шага ногой, одноименной бросающей руке; выполнение второго стопорящего шага другой ногой; отталкивание вверх ногой, делающей второй шаг, и выносом руки с мячом к корзине во время прыжка завершающим движением руки в локтевом суставе и направляющим движением кисти и пальцев в высшей точке полета; приземление на толчковую ногу без продвижения вперед.

Обучение броску в прыжке — важный этап подготовки баскетболистов. Основное внимание следует уделять постановке ног перед отталкиванием, правильному выносу мяча в исходное положение перед броском, точному положению бросающей руки перед выпуском мяча, завершающему движению разгибанием руки в локтевом суставе и направляющему движению кисти и пальцев, выпуску мяча в высшей точке полета, управлению телом в полете и положению руки после завершения контакта с мячом.

**Обучение ведению мяча**.

Игроки должны освоить управление мячом без зрительного контроля, равноценно владеть правой и левой рукой, приобрести навыки асинхронно действовать ведущей рукой и ногами, овладеть разновидностями приемов ведения — высоким и низким ведением, ведением с изменением направления и темпа, с переводами. Овладение этими умениями необходимо сочетать с развитием способности ориентироваться при ведении мяча, оценивать ситуации и принимать решения. Поэтому с самого начала обучения приему и в процессе совершенствования его необходимо исключать зрительный контроль мяча.

На начальном этапе изучают ведение на месте и при прямолинейном движении. Основные ошибки здесь: неправильная стойка — прямые ноги, наклоненное туловище и опущенная к мячу голова; расслабленная кисть с сомкнутыми пальцами, «шлепающая» по мячу; неактивная работа руки в локтевом суставе. Поэтому все внимание следует сосредоточить на положении пальцев и закрепленной кисти на мяче, на резком силовом движении руки в локтевом суставе, на согнутом положении ног, прямом туловище и на взгляде, устремленном вперед.

Вначале использую подготовительные упражнения с одноразовыми ударами мяча в стену и в пол активным разгибанием предплечья. Затем эти приемы сочетают с принятием стойки и с передвижением приставными шагами вперед-назад, вправо-влево. После этого применяют многоразовые удары в пол правой и левой рукой стоя на месте, при беге на месте, с небольшими перемещениями в разные стороны. И наконец, выполняют передвижение с ведением мяча по прямой на различные расстояния, с варьированием места ударов мячом в пол при передвижении в зависимости от характера и темпа его. Далее внимание уделяют переходу на ведение мяча после ловли его в движении. Главное при этом — сочетание работы ног и своевременного удара мяча в пол без пробежек и замедления скорости бега. Одновременно изучают ведение по дугам и кругам, а также переводы мяча перед собой. Основное внимание уделяют работе кисти, месту удара мяча в пол и сочетают их с движением ног.  
 Совершенствуют ведение мяча, создавая условия, исключающие возможность зрительного контроля за мячом, выполняя приемы на максимальных скоростях, затрудняя передвижения различными препятствиями, применяя агрессивное и превосходящее по числу защитников противодействие, специальный инвентарь, усложняющий ведение.

**Обучение финтам.**

Здесь важно научить игроков выполнять отвлекающее движение достаточно правдоподобно и соединять финт и основной прием в единое действие. Каждый вариант приема изучают после того, как применяемый в этом качестве прием хорошо усвоен. Обучение финтам предполагает наличие защитников, действующих строго по заданию. Первыми изучают финты без мяча. Главное здесь -сохранение равновесия и быстрый старт после финта. Финты с мячом осваивают вначале на месте. Первыми изучают финты имитацией передачи и броска с места, где отрабатывают свободное и экономичное маневрирование руками.

Овладение финтом-имитацией прохода с мячом - следующий важный этап. Игроки должны приобрести умение удерживать тяжесть тела на опорной ноге и свободно маневрировать маховой ногой, не теряя равновесия.

**Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении.**

Осуществляю его одновременно с изучением соответствующих приемов техники. Первоочередная задача - формирование умения анализировать ситуации и выбирать соответствующие каждому игровому моменту действия и способы их реализации.

Индивидуальные тактические действия в нападении изучают в следующей последовательности: без мяча — выбор места и освобождение от защитников; с мячом — рациональное использование ловли и передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину, финтов и сочетаний приемов.

Изучая выбор места и действия для освобождения от защитника, игроки должны овладеть умением изменять позицию в отношении своего защитника, определять наиболее эффективные направления, способ, интенсивность и момент передвижения, соотносить передвижения с позициями партнеров. При овладении действиями с мячом занимающиеся прежде всего учатся быстро выбирать рациональные приемы и своевременно изменять их в зависимости от ситуации.

В упражнениях точно моделируют ситуации для применения одного приема, а затем нескольких. С этой целью партнерам, оказывающим в упражнениях сопротивление, предлагают постепенно усложняющиеся задания.

**Обучение приемам техники и индивидуальным защитным действиям.** Обучение начинаю со знакомства со стойкой защитника, способами его передвижения и тактического использования этих приемов в разных ситуациях. Далее игроки изучают приемы и действия при отборе мяча — при вырываний, выбивании, перехватывании и накрывании, а также использование их в качестве финтов.

**Обучение стойке и передвижениям защитника и совершенствование их.** Здесь внимание следует уделять изменению положений ног в стойке, передвижениям приставными шагами и спиной вперед. Одновременно игроки изучают положения и движения рук в защитной стойке применительно к тому, владеет подопечный мячом или нет. В упражнениях при опеке нападающего без мяча акцентирую закрывание руками возможного направления выхода и ловли мяча. При опеке игрока с мячом главное внимание обращаю на одновременное закрывание мяча и стороны наиболее вероятного прохода.

**Обучение приемам овладения мячом.** Его начинаю с освоения вырывания мяча. Обучая вырыванию, необходимо прежде всего обращать внимание на устойчивую стойку и недопустимость ненадежного захвата мяча. Далее совершенствую быстроту захвата и резкое движение руками стоя на месте и с предварительным сближением с нападающим.

Изучать выбивания мяча начинают с овладения выбиванием его из рук нападающего, стоящего на месте, а затем - выполняющего с ним «два шага» и прыжок. В обоих случаях осваивают короткое, быстрое движение руки, а также выбор момента, способа и силы выполнения приема.

Затем осваивают выбивание при ведении мяча. Первоначально овладевают сближением с нападающим подстраиванием к темпу его действий, положением ног при касании мяча, а затем быстрым движением руки и последующим рывком к мячу.

Перехватывание мяча изучают в следующей последовательности: при поперечной передаче с выходом вперед и в стороны; при продольной передаче с выходом из-за опекаемого игрока. Главное при этом - научиться занимать эффективную позицию и определять момент для начала рывка, быстро выполнять рывок и движение руками, выработать цепкость при захвате мяча.

Особое значение для совершенствования индивидуальных действий в нападении и защите имеют упражнения, в которых идет соревнование между защитником и нападающим в применении обусловленных приемов в специально моделируемых ситуациях, а также учебные игры «один на один», в одну корзину.

**Обучение групповым и командным тактическим действиям**. Это наиболее сложный и длительный этап подготовки баскетболистов. Основная цель его - достижение четкой согласованности в действиях игроков, подчиненных конкретному варианту командной игры.

Изучение командных взаимодействий начинается с одной из систем нападения; затем овладевают одной из систем защиты и т. д. В дальнейшем основные системы нападения и защиты совершенствуют параллельно.

**При изучении системы нападения** целесообразна такая последовательность овладения вариантами командных взаимодействий:  
I этап - быстрый прорыв игроками первого эшелона с взаимодействиями по центру площадки; позиционное нападение с одним центровым игроком;  
II этап -быстрый прорыв игроками первого эшелона с взаимодействиями вдоль боковой линии; позиционное нападение с двумя центровыми игроками;  
III этап - эшелонированный быстрый прорыв; комбинационное позиционное нападение.

Поэтапное овладение командными действиями в нападении ведется в процессе последовательного изучения групповых взаимодействий, единых для обеих тактических систем Различие состоит лишь в характере их реализации -площади перемещения, быстроты и частоты повторения в одной атаке, характера сопротивления защитников.

Последовательность изучения основных групповых действий такова: взаимодействия в условиях превосходства нападающих над защитниками — двух нападающих против одного защитника («отдал и вышел»); трех нападающих против двух защитников (в треугольнике); взаимодействия двух и трех при равенстве соперников — с встречным передвижением, со скрестными выходами, с одиночными заслонами (пассивными и активными), с групповыми заслонами (сдвоенными и повторными).

**Обучение системе быстрого прорыва и совершенствование ее.**

При овладении любой разновидностью быстрого прорыва первой изучают фазу развития, затем фазу завершения и в последнюю очередь - наиболее сложную начальную фазу. Взаимодействия игроков в начале обучения ведутся с места в обусловленной расстановке после получения мяча от одного из партнеров. Далее прорыв организуют после ловли мяча от щита определенным, а затем любым игроком, после перехватов, борьбы за мяч, отскочивший от щита и, наконец, с переключением от защитных действий к атаке быстрым прорывом в специальных упражнениях и играх.  
 Особенно важно при изучении взаимодействий при быстром прорыве -строго последовательное усложнение сопротивления. Первоначально действия выполняют без противодействия и с неподвижными защитниками; затем с сопротивлением защитников, действующих пассивно и активно на ограниченном участке, а далее -действующих в той же последовательности на всем пути передвижения. Обязательное условие при обучении - специальное моделирование действий защитников применительно к конкретному варианту взаимодействий, т. е. сопротивление по специальным заданиям.

**Обучение системе позиционного нападения и совершенствование ее.** Овладение начинается с теоретического разбора системы и действий игроков на каждой позиции. После этого используют упражнения и подвижные игры, приучающие игроков к согласованной смене позиций. При этом вначале применяют взаимодействия двух партнеров с передачей мяча - «отдал и вышел» и взаимодействия при встречном передвижении, далее -взаимодействия трех игроков -скрестный выход, «малая восьмерка». После этого игроки изучают смену позиций при использовании простых (одиночных) и сложных (повторных и сдвоенных) заслонов. При освоении всех взаимодействий на первом этапе обязательно поочередное выполнение их разными звеньями команды, а затем одновременное изменение позиций игроками, действующими с мячом и без мяча.

При изучении нападения через центровых игроков в первую очередь необходимо овладеть взаимодействиями с ним одного партнера, а затем -двух и трех. Первоначально все игроки действуют и в роли центровых, и в роли их партнеров. Исполняющие функции центрового вначале выводят взаимодействующих с ними игроков на завершающий бросок с помощью передач мяча, каждый раз активно участвуя в ловле его от щита (независимо от попадания в корзину). Далее завершающие броски выполняет сам центровой - после первой передачи от партнера, затем после обратной передачи от него, предварительно возвращая ему мяч.

**Взаимодействия с центровым, располагающимся перед линией штрафного броска** изучают в следующей последовательности: взаимодействия игрока задней линии с центровым - «отдал и вышел»; те же действия нападающего с центровым; взаимодействия двух игроков задней линии - скрестные выходы с различными вариантами завершений; взаимодействия нападающего и игрока задней линии, располагающихся на одной стороне площадки; взаимодействия с постановкой заслонов: до передачи мяча центровому, после передачи мяча ему, с использованием центрового в качестве заслона.

**Обучение системе личной защиты и совершенствование ее.**

Главная задача здесь - выработать навык непрерывно активно контролировать действия своего подопечного, не выпуская при этом из поля зрения перемещения мяча и других нападающих.

Практическое освоение системы предполагает воспитание заинтересованности в защитных действиях, развитие волевых качеств, связанных с приобретением навыка непрерывного следования и ведения борьбы со своим подопечным, проявление решительности в отборе мяча. С этой целью применяют подвижные игры и упражнения типа «нападающий - защитник», результат в которых полностью или частично оценивается по эффективности защитных действий.

Первым изучают вариант концентрированной личной защиты, далее - рассредоточенную защиту. К изучению личного прессинга приступают в последнюю очередь, когда достигнут высокий уровень физической, технико-тактической и волевой подготовленности. Изучение каждого варианта начинается с совершенствования характерных для него индивидуальных действий. Упражнения отличаются расположением защитников по отношению к подопечным и мячу, степенью их активности и площадью, на которой выполняются действия.

**Обучение личному прессингу**- это наиболее важный и трудный этап работы над защитными действиями. Степень владения этой защитой определяет эффективность освоения более сложных систем. Главное здесь - выработка навыков мгновенно ориентироваться после потери мяча, незамедлительно начиная опеку своих противников, вплотную опекать их независимо от владения мячом и удаленности от защищаемой корзины, постоянно предпринимать попытки отбора мяча.

Основы личного прессинга закладываются в процессе последовательной активизации в упражнениях индивидуальных действий защитников, прежде всего - действий против игроков без мяча. Используется длительное время сближенная с нападающим дистанция при большом диапазоне перемещений; частые попытки применения перехватываний и отбора мяча в процессе передвижения в высоком темпе; противодействие и отбор мяча при расположении между мячом и подопечным игроком. Главенствующее значение приобретают упражнения в противоборстве защитников и нападающих - один на один, два на два, три на три.

**Обучение зонной защите и совершенствование ее.** Основное внимание при освоении данной системы уделяю овладению умением согласовывать свои передвижения с партнерами в зависимости от перемещений нападающих, переключаться на противодействие разным противникам, входящим в опекаемую зону, подстраховывать наиболее опасные места и противников в смежных зонах и подключаться к групповой атаке нападающих с мячом, вести групповую борьбу за отскок мяча от щита с последующей организацией быстрого прорыва. Первоначально изучают концентрированную зону, затем рассредоточенную и, наконец, наиболее сложный вид защитных действий - зонный прессинг.   
 При изучении концентрированной зоны первыми осваивают расстановки 2—1—2, 2—З, 1—3—1. В индивидуальных действиях главный акцент делаю на быстрое возвращение к щиту и занятие отведенной позиции, своевременный выход на игрока с мячом, «отсекание» нападающего, находящегося в отведенной зоне, от щита при неудачном броске и готовность к участию в быстром прорыве. В групповых действиях основное внимание уделяю подстраховке наиболее опасных участков зоны, групповой атаке игрока с мячом и организации борьбы за отскок мяла.

При овладении рассредоточенной зоной основное внимание уделяю действиям игроков первой линии, атакующих противника, продвигающегося с мячом. Одновременно изучают согласованное возвращение защитников второй линии к щиту с противодействием бегущим в прорыв и попытками перехватов передач, направленных им.