

«БАСКЕТБОЛЬНЫЕ ФИНТЫ»

Финт (от итал. *finta* «притворство») — термин в спорте для обозначения ложного выпада, в разговоре употребляется в значении «хитрая уловка».

Финт — зрелищный и эффективный метод, применяемый в игре, который позволяет баскетболисту ввести соперника в заблуждение по поводу своих дальнейших действий. Проще говоря, это ложный манёвр, служащий для дезориентации игроков противоборствующей команды. Такие обманные действия используются в совершенно разных ситуациях: во время передач, владения мяча, бросков. Самые распространённые финты — разворот на 180 и 360 градусов, смена ведущей руки и опорной ноги, ложные замахи. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Навык делать финты в процессе игры развивается со временем, и, как и многие другие движения в баскетболе, требует регулярных тренировок. Финт в игре не стоит недооценивать, так как это не просто движение-обманка, а своевременно принятое тактическое решение, которое требует от баскетболиста мгновенной реакции, опыта и отличной техники. От того, как хороша реакция спортсмена, насколько он ловок в выполнении таких трюков, способных дезориентировать противника, зависит успех команды и зрелищность всей игры в целом.

Правила и рекомендации по выполнению финтов:

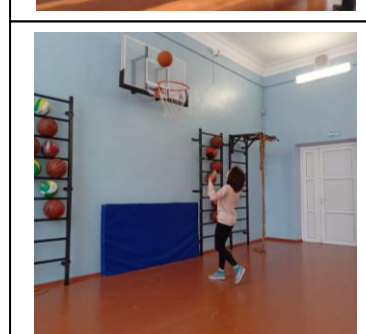
1. Грамотно оценивать положение дел на площадке, и собственную позицию по отношению к партнёрам, соперникам, и корзине. Вид финта, который собирается выполнить игрок, напрямую зависит от того, владеет ли он снарядом (если нет, то кто контролирует снаряд), насколько далеко спортсмен находится от корзины соперников.

2. Постоянно заниматься как на площадке, так и дома. Чтобы тренироваться в выполнении трюков, которые можно будет воспроизвести во время матча, не обязательно приходить на игровую площадку. Достаточно иметь дома мяч и небольшое свободное пространство. Рекомендуется чаще тренироваться в одиночку, оттачивая движения до автоматизма.

3. Учиться выполнять финты головой, руками, ногами, как в движении, так и на месте, с мячом и без него. Рекомендуется тренировать финты на бросок мяча и на передачу с мячом, а на ловлю — без него. Отрабатывать с мячом, отскочившим от щита. Для этого можно воспользоваться помощью тренера или партнёра. Например: тренер бросает мяч в щит, снаряд отскакивает от поверхности, а игрок ловит его в прыжке, приземляется, и выполняет несколько обманных движений на бросок, передачу и уход из-под кольца. Общие рекомендации:

4. Трюки выполняются стремительно и чётко. После проведения финта игроку необходимо убедиться, удался ли трюк, или противник сумел раскрыть его истинные намерения. Финт — хороший способ раскрыть слабые места соперника. И этим стоит грамотно пользоваться во время игры. Не эффективно все время использовать один и тот же трюк. Лучше комбинировать движения-обманки, применяя их в зависимости от ситуации. Игроку следует избегать очень большого количества финтов и не применять те трюки на поле, в которых он пока не силен.

5. Не стоит применять финты, если нет определённой цели и плана дальнейших действий.



6. Обманное движение мячом — ловкий трюк, которым пользуются баскетболисты, находящиеся под опекой защитника или другого игрока из противоборствующей команды. Выполняется следующим образом: баскетболист совершает быстрое резкое движение мячом в одном направлении, сбивая тем самым с толку своего противника, а затем бросает мяч в корзину, делает пас или ведёт снаряд по полю совершенно в другом направлении. Важно! Этот финт с мячом должен быть таким, чтобы настоящее движение выполнялось, как внезапное изменение направления, а не после возвращения назад.

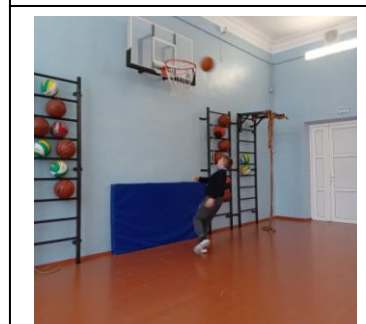
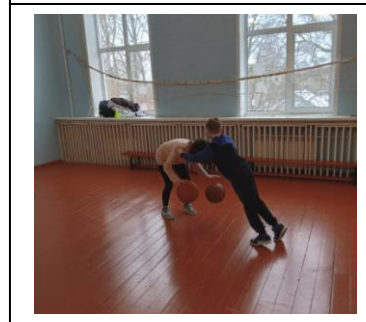
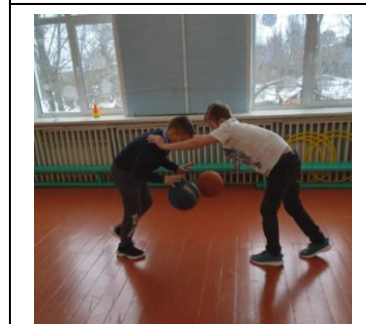
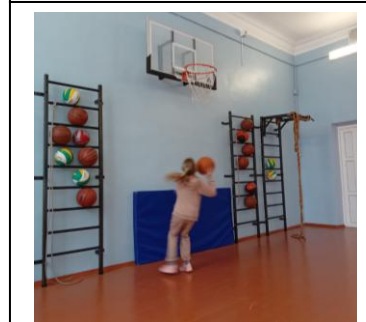
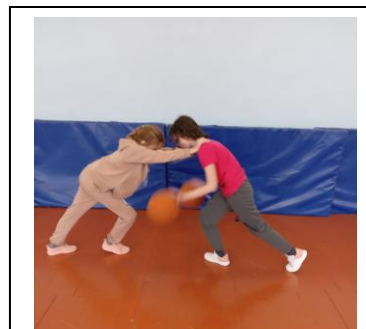
7. Самый распространённый баскетбольный трюк — финт ногами. Его секрет в как можно более коротком обманном шаге. Чем короче шаг, тем выше вероятность, что баскетболист сумеет совершить стремительное движение и вырваться из-под опеки соперника. Важно тут же вернуться на опорную ногу и сделать шаг в другом направлении. Виды: резкий шаг вперёд и назад, за которым следует либо бросок с места, либо движение, имитирующее бросок с места, и проход к корзине соперника; резкое сгибание ног и движение, имитирующее бросок в прыжке, за которым следует проход к корзине или выполняется бросок в прыжке. Важно! При выполнении ложного шага, не стоит переносить вес на эту ногу и делать её опорной. Шаг должен быть коротким и быстрым. Необходимо помнить, что опорную ногу нельзя оторвать от поверхности площадки, пока мяч не покинет руки дриблера.

8. Быстрые и резкие финты головой и плечами в одном направлении и движение в противоположном направлении часто используются спортсменами для выполнения броска, перед проходом к корзине из положения спиной к кольцу противника и так далее. Эффективность зависит от того, насколько быстро баскетболисту удастся выполнить короткое движение без потери равновесия. Для этого баскетболисту необходимо хорошо владеть собственным телом либо регулярно практиковать упражнения на развитие координации и ловкости.

9. Движение-обманка, выполненное глазами тоже довольно популярный трюк среди баскетболистов. Хорошие игроки следят не только за руками и ногами соперников, но и за их лицами, особенно за глазами. Подмечать такие мелочи во время игры — высший пилотаж для любого баскетболиста.

10. Финты руками и кистями чаще всего применяются игроками, которые принимают передачу. Баскетболист держит руки вдоль тела, следя за мячом при помощи периферического зрения, и в последний момент поднимает руки, чтобы поймать снаряд, который уже прошёл над головой защитника.

11. Довольно популярно среди баскетболистов во время обманного манёвра комбинировать движения мячом, головой, глазами, руками, кистями, плечами, ногами и ступнями. Умением комбинировать разнообразные движения обладают не все баскетболисты, а только те, у которых хорошо поставлена техника или большой опыт игры. Такие спортсмены легко могут ввести соперника в заблуждение, поставив защитника или любого другого игрока из противоборствующей



команды в невыгодную позицию, применив необходимые комбинации движений-обманок.

12. Специальные финты, как правило, применяются, когда баскетболист находится неподалёку от корзины соперника. Каждый из них необходимо уметь выполнять как лицом к корзине, так и спиной. Финт «вверх и вниз» делается следующим образом: баскетболист принимает передачу от партнёра и быстро поднимает снаряд вверх, занимая стойку для броска мяча в корзину с места. Если защитник принимает это движение за истинное и движется по направлению к нападающему, прыгая вверх, чтобы блокировать бросок, баскетболист совершает широкий шаг в сторону корзины. Он отталкивается от пола опорной ногой, выпускает снаряд для ведения перед тем, как опорная нога отрывается от пола. Обманный шаг в сторону корзины совершается с любой стороны защитника, но рекомендуется все же делать шаг со стороны его поднятой руки, или ноги, которой он выполнил движение вперёд. Это ставит защитника в неудобное положение, поскольку теперь ему придётся поставить ногу на пол, а затем оттолкнуться, для восстановления позиции и продолжения движения. Как только баскетболист принимает передачу, он совершает широкий шаг в сторону корзины соперника, имитируя проход к корзине. Если защитник не отступает, нападающий с мячом продолжает проход к кольцу и совершает бросок. Если защитник отступает, баскетболист, владеющий мячом, подтягивает назад выставленную вперёд ногу, выпрямляет туловище, и принимает исходное положение для броска. В случае, когда защитник продолжает надвигаться на игрока, вместо броска рекомендуется пройти к корзине с ведением, а затем забросить мяч.

Заключение: начинающим баскетболистам следует практиковать всевозможные обманные действия для того, чтобы в нужный момент грамотно использовать либо один из трюков, либо комбинацию нескольких финтов, тем самым дезориентировав соперника. **Регулярная практика**, а также знание правил игры, умение владеть собственным телом и быстро думать приведут к тому, что вскоре начинающий спортсмен сможет показать на площадке отличные результаты игры и принести своей команде победу.

