

БК ЮНИБАСКЕТ



# ОСНОВЫ СПЭЙСИНГА И ТАЙМИНГА

*в баскетболе*

ЭТТОРЕ МЕССИНА

# Этторе Мессина- основы спэйсинга и тайминга в баскетболе.

Если вы никогда не слышали про тренера Этторе Мессина, вы должны заинтересоваться им. Ассистент главного тренера Сан Антонио Сперс, 4х кратный чемпион Евролиги, удостоен звания одного из 50 лучших Европейских тренеров. Легенда.

Наблюдая игры юниоров (и не только), отмечаешь проблемы возникаемые с ощущением времени и пространства на баскетбольной площадке. Это первое, что нужно совершенствовать любому игроку.

## **Что такое спэйсинг?**

Будь уверен, что ты находишься в позиции, которая позволяет твоим партнёрам проходить с ведением, прорезать, открываться,...совершать перемещения по площадке без помех.

Убедись что, ты не дашь возможности своему защитнику перекрывать тебя и твоего партнёра.

Если ты слишком близко к своему партнеру, ты позволяешь оппоненту контролировать тебя и твоего партнёра...

Мы должны использовать весь корт, от боковой до боковой.

Не ограничивай пространство передвижениями мяча от трехсекундной до боковой, в идеале мы хотим использовать площадку от боковой до боковой.

Также мы не забываем использовать пространство от лицевой до средней. Двигая мяч к лицевой ты оттягиваешь защиту и позволяешь использовать пространство у трехочковой линии.

*Сколько раз мы наблюдали, что мяч не пересекает "трёху"?*

Когда ты имеешь возможность бить открыто с трехочковой? Когда мяч внутри, это оттягивает защиту. Особенно, когда ты пасуешь мяч с сильной на слабую сторону.

**Примеры спэйсинга.**

Очень часто 4 и 5 номера поднимаются слишком близко к мячу. Это создаёт эффект толпы и не позволяет свободно перемещаться, пасовать, проходить под кольцо и атаковать из-за дуги.



Чтобы оптимизировать пространство Центровой (#5) и Тяжёлый форвард (#4), оттягиваются ближе к лицевой. К сожалению, не многие игроки достаточно дисциплинированы чтобы выполнять это требование.



Ещё одна из сановных проблем, это "толпа" в нападении. Игроки размещаются слишком близко друг к другу, тем самым позволяют оппонентам контролировать их перемещения без всяких усилий.



Играй за пределами трехочковой, растягивай от боковой до боковой. Это поможет создать больше места для манёвров.



После завершения маневров (проходов, прорезаний), игроки могут оказаться на одной стороне площадки. Когда это происходит, не жди ничего хорошего. Здесь нужно понимание игры и высокое баскетбольное IQ (АйКю), чтобы не допускать подобных ситуаций.

### **Что такое тайминг?**

Важно исполнять действия ровно в тот момент, когда ты ещё имеешь преимущество. Простой пример, пас должен прийти до получателя в тот момент когда он только открылся, не раньше, не позже. Иначе ты не получишь никакого преимущества.

Ещё один пример. Игроки передерживают мяч. Не жди лучшего момента. Лучшее, враг хорошего. Пасуй, проходи, атакуй-ровно в тот момент, когда появилась возможность.

В защите. Атакуй пространство, чтобы разрушить тайминг!

### **Примеры плохого тайминга.**



На этом примере 2 прорезает слишком рано, вытягивая своего защитника к 1 и мешая ему свободно маневрировать. В этой ситуации защитник 2, перекрывает и 1 и 2 в нападении. Большинство молодых игроков не достаточно терпеливы, чтобы выждать, когда защитник 2 пойдёт на помощь 1...

Источник coachbase.com

**Перевод, Арсений Гальцов #coachars**