

Юрий Волк

3x3

**КАК ПОБЕДИТЬ
В УЛИЧНОМ БАСКЕТБОЛЕ**

Минск
«Колорград»
2023

УДК 796.323.2
ББК 75.566
В67

Photos – Courtesy of FIBA 3x3 (фотографии любезно предоставлены ФИБА 3x3)
Фотографии главы «Об авторе» – из личного архива автора,
а также из открытых источников FIBA3x3 и belarus.basketball

Волк, Ю. В.

В67 3x3. Как победить в уличном баскетболе / Юрий Волк. – Минск :
Колорград, 2023. – 177 с.
ISBN 978-985-896-539-6.

Баскетбол 3x3 оказал большое влияние на автора и его жизнь. Несмотря на то что большая часть его профессиональной карьеры была тесно связана с классическим баскетболом (игрок, тренер, судья, менеджер), именно 3x3 позволил ему попробовать свои силы на самом высоком международном уровне. Тренерская работа с национальными сборными страны позволила заложить теоретический фундамент для этого молодого вида спорта.

«На протяжении последних 7–8 лет мы искали ключи к этой игре вместе с нашими друзьями-соперниками – тренерами Словении, Франции, Украины, Нидерландов, Польши, России, Японии. Мы делились информацией как на самих турнирах, так и посредством специальных семинаров и вебинаров, бескорыстно совершенствуя друг друга и понимая, что это помогает развитию самой игры. Каждый из нас пробовал и привносил что-то свое в 3x3, и впоследствии лучшие тактические и технические элементы применялись остальными командами. Мы все стали основоположниками технико-тактического становления 3x3 и его развития на профессиональном уровне. В итоге за последние 5 лет было сформировано цельное и системное понимание игры 3x3, что и легло в основу этой книги», – говорит автор.

УДК 796.323.2
ББК 75.566

ISBN 978-985-896-539-6

© Волк Ю. В., 2023

© Оформление. ООО «Колорград», 2023



Посвящается Николаю Ермашову, который трагически ушел из жизни в сентябре 2023 года – буквально перед публикацией данной книги.

Николай Ермашов являлся одним из идейных вдохновителей возникновения профессионального движения 3x3 в Республике Беларусь. В 2015 году именно Николай вместе со своей командой профессионалов – Татьяна Мацко, Игорь Селюн, Марта Скавинская – создали баскетбольный бренд «Палова» и начали организацию первого республиканского турнира «Палова 3x3». Впоследствии, уже под патронажем Белорусской федерации баскетбола, данные соревнования стали одним из самых масштабных мероприятий 3x3 во всей Европе. Благодаря такому активному начинанию белорусский баскетбол 3x3 уверенно стал на профессиональные рельсы, что позволило сформировать базу для последующих успешных выступлений наших сборных команд страны.

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Перед Вами первая в своем роде полномасштабная книга о баскетболе 3х3, изданная на русском языке. Автор этого фундаментального труда – Юрий Волк – настоящий мастер своего дела, который не только знает все о 3х3, но и умеет передавать эти знания и опыт другим. На моих глазах, на протяжении многих лет он руководил молодежными и национальными сборными (Республики Беларусь), достойно представляя страну как тренер на международных турнирах 3х3 самого высокого уровня, в том числе – на чемпионатах мира, Европы и турнирах женской «Мировой серии». И что самое главное, Юрий сумел «зажечь» своих подопечных на спортивные подвиги, создавая успешные команды из ярких индивидуальных игроков, а это, согласитесь, показатель незаурядного тренерского мастерства.

3х3 – это молодой вид спорта, и в нем пока отсутствуют общепринятые теоретические знания и методики подготовки. В этом я убедился на своем опыте перейдя в 3х3 после двадцати лет классического баскетбола. Поэтому данная книга будет полезна всем – как начинающим игрокам, так и взрослым баскетболистам, пробующим свои силы в 3х3, а также всем тренерам и опытным специалистам, которые хотят углубить свои знания в этом направлении. В этом фундаментальном труде автор собрал самые важные аспекты индивидуальной и командной тренировки для баскетболистов 3х3, структурировал подходы к подготовке команд, дал методические рекомендации и реальные практические советы. Здесь вы найдете большое количество упражнений для ваших тренировок, а также самые эффективные тактические схемы для внедрения в игровой процесс.

В целом, книга является крайне полезным и практическим руководством для всех, кто интересуется баскетболом 3х3 и стремится к развитию в этом уникальном виде спорта до победных высот. Ведь, дебютировав на Олимпиаде в Токио, баскетбол 3х3 доказал свою состоятельность и всему спортивному миру стало очевидно, что этот вид спорта с нами всерьез и надолго.

Хочется искренне пожелать успехов всей нашей глобальной баскетбольной семье!»



Егор Мещеряков

- Один из лучших баскетболистов за всю суверенную историю Беларуси. Выступал за национальную сборную с 1995 по 2012 года. Пять раз признавался лучшим баскетболистом страны по итогам года.
- За свою длительную карьеру игрока в классическом баскетболе выступал за клубы Турции, Италии, Греции, России, Украины, а также за университет им. Джорджа Вашингтона (США).
- Включен в Зал славы университета им. Джорджа Вашингтона.
- В 2016 году представлял сборную Беларусь на чемпионате Европы по баскетболу 3х3.
- Член комиссии игроков «Международной федерации баскетбола» (ФИБА).

«Данная книга – это обязательное чтение для всех, кто хочет стать лучше в баскетболе 3х3. Она содержит множество полезной информации и советов, которые помогут читателю улучшить свои навыки и достичь успеха в игре. Юрий Волк, автор книги, является признанным экспертом в этой области и представляет читателям глубокие знания о технике, тактике и структуре баскетбола 3х3.

Одна из главных особенностей этой книги – это ее практический подход, который автор выработал на протяжении многих лет руководства национальными сборными своей страны и участия в международных турнирах. Книга содержит множество упражнений и тактических схем, которые можно легко внедрить в тренировочный процесс. Юрий Волк делится с читателями полезными советами и рекомендациями, а также описывает различные подходы к тренировкам и тактике игры, которые помогут правильно подготовить команду и достичь успеха в баскетболе 3х3».



Даниус Новицкас

- Главный тренер национальных и молодежных сборных Литвы по баскетболу 3х3.
- Неоднократный победитель и призер официальных международных турниров ФИБА 3х3, в том числе чемпионатов мира, чемпионатов Европы и Европейских Игр.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
1. ТЕРМИНОЛОГИЯ БАСКЕТБОЛА	9
2. ОСОБЕННОСТИ 3Х3 И ОТЛИЧИЯ ОТ КЛАССИЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА	13
2.1. Особенности 3х3.....	13
2.2. Подбор игроков и индивидуальные требования	21
2.3. Правила 3х3	26
3. СТРУКТУРА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ 3Х3	33
4. НАПАДЕНИЕ В 3Х3. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, НАВЫКИ И ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	38
4.1. Индивидуальная техника обыгрывания и проходов.....	39
4.2. Умение видеть площадку	47
4.3. Индивидуальная техника рывков	50
4.4. Техника бросков в баскетболе.....	54
5. НАПАДЕНИЕ В 3Х3. БАЗОВЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДВУХ ИГРОКОВ	64
5.1. Техника выполнения заслона без мяча	65
5.2. Заслоны на мяче	68
5.3. Скоростной хэнд-офф	72
5.4. Как играть двоечки против быстрых переключений-разменов	74
6. НАПАДЕНИЕ В 3Х3. КОМАНДНАЯ ТАКТИКА	78
6.1. Базовые схемы после чека	79
6.2. Базовые схемы после штрафного броска	94
6.3. Быстрый переход в нападение	99
6.4. Позиционное нападение в динамике	103
7. ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В 3Х3. ТЕХНИКА И ТАКТИКА	111
7.1. Основные принципы защиты 3х3	112
7.2. Быстрый переход в защиту	113
7.3. Полезные советы для командной защиты	116
7.4. Индивидуальная игра в защите. Техника и полезные советы	120
8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3	129
9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	134
9.1. Ментальные характеристики доминирующих игроков	135
9.2. Правильная постановка целей	138
9.3. Как повысить уверенность в себе.....	141
10. ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	144
11. ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОМАНДНОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ...	154
ОБ АВТОРЕ	164
ЛИТЕРАТУРА (ЦИТИРУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ)	177

ВВЕДЕНИЕ

Красота баскетбола 3x3 в его простоте: одно кольцо, три игрока в команде, десять минут игры и динамичное музыкальное сопровождение. Эта победоносная формула привела к включению 3x3 в программу Олимпийских игр 2020.

Исследования, проведенные под патронажем Международного Олимпийского комитета [1], показали, что 3x3 – главный претендент на звание самого массового уличного вида спорта. Благодаря своей динамике, зрелищности и доступности для каждого, 3x3 захватил умы и эмоции десятков и сотен миллионов поклонников по всему земному шару.

Несмотря на то что у 3x3 много общего со стритболом и классическим баскетболом, не стоит ставить между ними знак равенства. Да, несомненно, фундаментальные навыки игроков остаются неизменными в любой из этих вариаций игры. Но есть существенные отличия в структуре и правилах, которые делают 3x3 – уникальным видом спорта.



Следует отметить, что точное название баскетбола 3x3 – именно «3x3» («три-экс-три»), а не «3 на 3», не «стритбол» и не как-то иначе. Несколько лет назад Международная федерация баскетбола (ФИБА) установила именно такое официальное произношение – «три-экс-три» (three-ex-three).

Правила 3x3 задуманы так, чтобы сделать игру быстрой, захватывающей и увлекательной. Значительно меньшее время на атаку делает 3x3 крайне динамичным видом спорта. Победитель часто определяется в самые последние секунды матча. При этом постоянное музыкальное сопровождение привносит аутентичную атмосферу городской культуры в это спортивное действие. Все это магнитом притягивает внимание современной молодежи и не только.

Стоит отметить, что для спортсменов детского и юношеского возраста игра в баскетбол 3x3 является крайне полезным инструментом развития. Ведь 3x3 способствует всестороннему развитию индивидуальных баскетбольных навыков. Во время баскетбольного матча 5 на 5 часто можно встретить примеры, когда молодой игрок может отыграть двадцать минут на площадке, коснувшись мяча всего дважды за все это время и ни разу не бросив по кольцу. Очевидно, что юным баскетболистам игра должна приносить удовольствие, которое можно получить только контактируя с мячом и совершая атаки. И в этом контексте 3x3 предоставляет каждому игроку такие возможности – быть полноценно вовлеченным в игру, физически и эмоционально.

В отличие от классического баскетбола, о котором написано множество учебников и методических пособий, в русскоязычном сегменте 3x3 пока не опубликованы полноценные книги по технической и тактической подготовке команд. Поэтому цель настоящего издания – собрать в одном месте самые важные аспекты индивидуальной и командной подготовки игроков 3x3. В данном труде собраны главные принципы и особенности баскетбола 3x3, структурированы подходы к подготовке команд, даны методические рекомендации, а также практические советы и упражнения, которые легко внедрить в тренировочный процесс.

В данной книге обязательно найдут для себя что-то полезное специалисты, тренеры, игроки 3x3 любого уровня, как профессионалы, так и любители. И я буду искренне рад, если эти знания сделают Вас сильнее. Они помогут вывести игру 3x3 на новый уровень, заставляя Ваших конкурентов тянуться за Вами, продолжая бесконечный процесс развития в стремлении к совершенству.