

## Стратегия игры в баскетбол на позиции тяжелого форварда в современном баскетболе

Солодилова Елена Сергеевна, старший преподаватель кафедры Физического воспитания  
Павлычев Максим Сергеевич, студент  
Поволжский государственный университет телекоммуникаций (г. Самара)

**Аннотация.** В статье раскрывается понятие стратегии игры в баскетбол на позиции (четвертого номера) тяжелого форварда в современном этапе развития баскетбола.

### Ключевые слова:

**Тяжелый форвард** (англ. Power Forward) или четвертый номер – позиция игрока в баскетбольной команде. Главной задачей 4-го номера является подбор мяча в нападении и защите. Поэтому тяжелые форварды должны обладать незаурядной физической силой и выносливостью. Средней рост 205-210 см.

**Центровой** (англ. Center) или пятый номер – позиция игрока в баскетбольной команде. Самый высокий игрок в баскетбольной команде (рост современных центровых, как правило, 210-220 см).

**Легкий форвард** (англ. Small Forward) или третий номер – позиция игрока баскетбольной команде. Основной задачей для такого игрока, как и для атакующего защитника, являются набор очков, но в отличие от защитников, игроки нападения обладают более высоким ростом. Средний рост 200-205 см.

**Атакующий защитник** (англ. Shooting guard) или второй номер – позиция игрока в баскетбольной команде. Игроки этого типа обычно очень быстрые, ловкие, высоким прыжком и ростом приблизительно 195-200 см.

**Разыгрывающий защитник** (англ. Point guard) или первый номер – позиция игрока в баскетбольной команде. Для игроков этой позиции характерно абсолютно свободное владение мячом, большая скорость. Средний рост приблизительно 180-195 см.

### Введение

Тяжелый форвард – это одна из позиций игры в баскетбол. Это игрок передней линии атаки, главной целью которого является подбор мяча в нападении и защите. Поэтому тяжелый форвард, как правило, обладает незаурядной физической силой и выносливостью. Средний рост составляет около 203-210 см.

### Основная часть

Как уже было сказано, тяжелый форвард обладает незаурядной физической силой и выносливостью. Однако в условиях современного развития стратегий и тактик в игре, где основное внимание уделяется набору очков из-за дуги и универсализму, высокого роста и крупного телосложения недостаточно. Сейчас для успешной игры на площадке тяжелым форвардам требуется обладать следующими навыками;

1)

Защита кольца и блок-шоты.

Не только игроки позиции центровых защищают свое кольцо от атак соперников и ставят блок-шоты. Тяжелые форварды должны им активно помогать в этом нелегком деле (борьба за мяч, защита своего кольца в трехочковой зоне, борьба за подбор). Также от них требуется быстрая работа ног, чтобы успевать за “малышами” при разменах. (Имеется в виду хорошая скорость, для того чтобы успевать блокировать игроков соперника меньшей комплектации телосложения: разыгрывающий защитник, атакующий защитник, легкий форвард)

2)

Хороший бросок.

Прошли те времена, когда четвертые номера играли только в штрафной зоне и не обязаны были бросать (До 1990-х годов в основном тяжелые форварды бросали только из под кольца или броски средней дистанции). Более того, наличие одного лишь хорошего среднего броска также недостаточно. Современный

тяжелый форвард должен уметь также бросать трехочковые, чтобы растягивать защиту соперника.

3)

Сила и атлетизм.

Так как эта позиция предполагает частую игру под кольцом, мощный форвард должен быть по-настоящему мощным. Это подразумевает хороший рост, длинные и накаченные руки, а также крепкие ноги и торс.

4)

Навыки плеймейкера.

Это необязательно, но очень важное качество, которое нередко отличает просто хорошего четвертого номера от элитного. Когда тяжелый форвард умеет разыгрывать из краски, это существенно облегчает для его команды игру в атаке. (Разыгрывать атаки в штрафной зоне)

С течением времени (с 1960-х до 2010-х) стратегия игры на позиции тяжелого форварда менялась. Можно встретить игроков, которые набирают по 20-25 очков за матч и успевают играть в защите, а можно и таких, для которых само слово “нападение” было чем-то неестественным и далеким. Чем ближе к кольцу, тем тверже и увереннее игроку нужно стоять на ногах и выдерживать сопротивление соперника, так как в 3-х секундной зоне судьи разрешают больше контакта. Это относится как к защите, так и к нападению. На позиции тяжелого форварда уже не проходят хитрости легких игроков (разыгрывающий защитник, атакующий защитник, легкий форвард), когда можно обмануть судью и соперника и при контакте окатиться на паркете, демонстрируя грубую игру оппонента и надеясь на фол в нападении в свою пользу.

### Выводы

В течение долгого времени стратегия игры на позиции тяжелого форварда менялась. Сейчас для того, чтобы хорошо играть на позиции тяжелого, одного

высокого роста и мощного телосложения мало. Надо обладать навыками плеймейкера, иметь хороший бросок и хорошо действовать в защите

**Литература:**

- 1) The Basketball Handbook(2004) Lee H.Rosse
- 2) All-Time #NBARank: Tops list of best power forwards ever