

**Мукачівський державний університет
Факультет туризму і готельно-ресторанного бізнесу
Кафедра фізичного виховання**



**Основи техніки виконання та методичні рекомендації по
навчанню елементів гри у баскетбол
з дисципліни «Фізичне виховання»
для студентів
денної форми навчання
всіх напрямів підготовки
ступінь «Бакалавр»**

Мукачево - 2016

Основи техніки виконання та методичні рекомендації по навчанню елементів гри у баскетбол / Укладачі: Гавришко С.Г., Продан О.О., Фунтікова Н.О. - Мукачєво: МДУ, 2016.- 95с. (1,9 др. арк.)

Рекомендовано до друку Науково-методичною радою Мукачівського державного університету. протокол № 8 від «29» березня 2016р.

Обговорено і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання, протокол № 8 від «09» березня 2016р.

Укладачі: Гавришко С.Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Продан О.О., асистент, Фунтікова Н.О., асистент, Мукачівський державний університет

Відповідальний

за випуск: Гавришко С.Г., завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Мукачівський державний університет

Рецензент: Будкевич Г.Б. – доцент, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України

ЗМІСТ

| | | |
|----|--|----|
| 1. | Історія виникнення та основні правила гри «Баскетбол».. | 4 |
| 2. | Техніка володіння м'ячем..... | 10 |
| 3. | Орієнтовні вправи для вивчення і вдосконалення техніки володіння м'ячем (ловлі м'яча, ведення м'яча, кидків).... | 36 |
| 4. | Прийоми гри в захисті та техніка їх виконання..... | 42 |
| 5. | Орієнтовні вправи для вдосконалення техніки гри у захисті..... | 53 |
| 6. | Загальні рекомендації для баскетболістів різного амплуа та їх функції..... | 74 |
| 7. | Самостійні заняття елементами гри у баскетбол і критерії оцінювання навчальних досягнень..... | 80 |
| | Список використаних джерел..... | 93 |

1. Історія виникнення та основні правила гри «Баскетбол»

Вперше ігри з м'ячем виникли тисячу років тому. Прообразом сучасного баскетболу вважають гру з каучуковим м'ячем. Про неї оповідають легенди древнього народу майя, що жили на території сучасної Мексики.



Гра була заснована у 1891 році в учбовому центрі Християнської асоціації у місті Спрінгфілд, штат Массачусетс. Щоб поживити уроки з гімнастики, молодий викладач, доктор Джеймс Нейсміт (рис.1) придумав нову гру.

Рис.1. Джеймс Нейсміт

Він прикріпив до поручнів балкона два фруктових кошика без дна, в які потрібно було закидати футбольний м'яч (звідси назва “basket” — корзина,” “ball” — м'яч). Вболівальники на балконах ловили м'ячі, які відлітали і намагалися їх закинути у кошик супротивника, тому незабаром з'явилися щити, які стали захистом кошиків. Вже у 1893 році з'являються залізні кільця з сітками. Через рік Д. Нейсміт розробив перші 13 пунктів баскетбольних правил. Але вже перші матчі за цими правилами

викликали їх зміни, хоча більшість з них діє і до цього дня. Нова гра виявилася настільки цікавою і динамічною, що в 1894 році в США були видані перші офіційні правила.

В той час баскетбол із США проникає спочатку на схід - до Японії, Китаю, на Філіппіни, а також до Європи і Південної Америки. Через 10 років на Олімпійських іграх в Сент-Луїсі (США) американці організували показовий турнір між командами декількох міст. Такі ж показові турніри були проведені на Олімпіадах 1924 (Париж), 1928 (Амстердам).

В 20-і роки починають активно створюватися національні федерації баскетболу, проводяться перші міжнародні зустрічі.

В 1923 році у Франції проводиться перший міжнародний жіночий турнір. Участь в ньому взяли команди трьох країн: Англії, Італії, США. Гра завойовує все велику популярність і визнання в світі.

В 1932 році у Женеві була створена Міжнародна Федерація Баскетбольних Асоціацій. В її першому складі було 8 країн — Аргентина, Греція, Італія, Латвія, Португалія, Румунія, Швеція, Чехословаків.

В першій половині 50-х років баскетбол став втрачати властиву йому гостроту боротьби. Було потрібно внести в правила цілий ряд змін і доповнень. Найважливішим з цих доповнень було введення правила 3 секунд

В Україні баскетбол поширився з 1923 року. До програми літніх Олімпійських ігор ця гра була включена у 1936 році.

Заняття баскетболом позитивно впливають на організм людини. Гра містить різноманіття рухів, у тому числі природних: ходьба, біг, стрибки й метання. Дії баскетболіста супроводжуються емоційним напруженням та відповідними реакціями організму. Все це зміцнює руховий апарат людини, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для баскетболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій аналізаторів (зорового, рухового, вестибулярного, слухового).

Крім того, різнобічно розвивається сконцентрованість, швидке перемикавання і стійкість уваги.

Розучування елементів гри в баскетбол проводиться на групових заняттях. Але враховуючи необхідність багаторазового повторення вправ для формування рухових навичок, виконання технічних елементів гри в баскетбол, а також різні ігрові функції гравців на ігровому майданчику особливо актуальними є самостійні заняття.

При цьому важливо, щоб студенти засвоїли та виконували необхідні вимоги при самостійних заняттях фізичними вправами. Важливою складовою успіху в досягненні значних результатів в грі баскетбол є високий рівень розвитку рухових якостей. Через це в зміст самостійних занять повинні входити спеціальні вправи з фізичної підготовленості.

Основні правила гри

В баскетбол грають 2 команди на баскетбольному майданчику (рис.2), обмежена зона (рис.3).

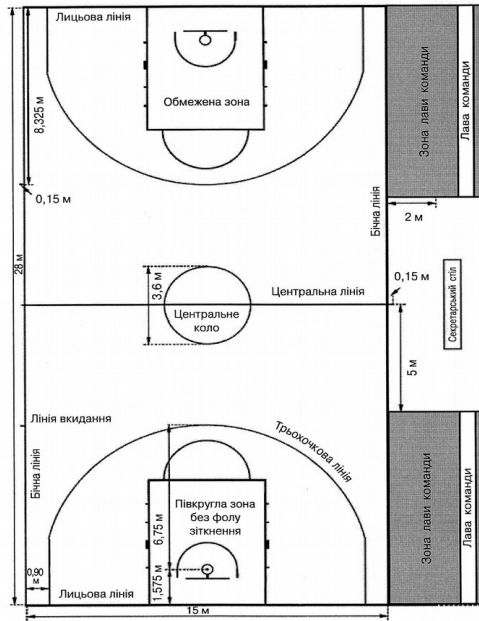


Рис.2. Розміри баскетбольного майданчика

В кожній команді з якої по 5 гравців. Мета кожної команди - закинути м'яч у кошик суперника та перешкодити іншій команді заволодіти м'ячем і закинути його у кошик. Переможцем гри стає команда, яка після закінчення ігрового часу четвертого періоду або, якщо необхідно, додаткових періодів набрала більшу кількість очок. Суддя розіграє спірний кидок в центральному колі (підкидує м'яч над центральним колом). Гравець, який найшвидше заволодів м'ячем починає гру.

Ігровий час складається з 4 періодів по 10 хвилин з перервами по 2-3 хвилини. Між другим та третім періодами команди змінюються кошиками.

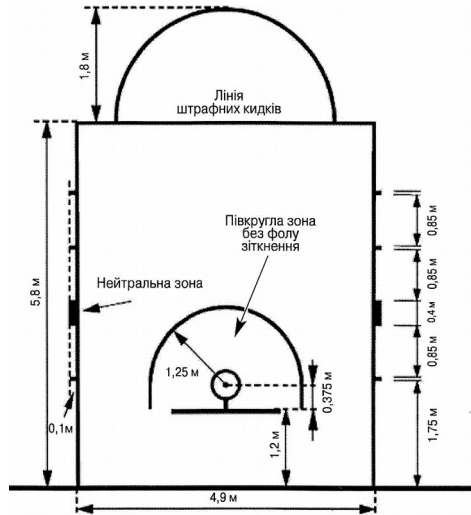


Рис.3. Обмежена зона

Висота стелі повинна бути не меншою 7 м.

Розміри баскетбольного м'яча і одяг баскетболіста

М'яч повинен мати форму сфери і бути оранжевого кольору встановленого відтінку (рис.4).



Розміри :

Окружність - 74,9-78 см

Вага м'яча-567-650 грам.

Тиск від 0,30 до 0,325 кг / см².

Рис.4. М'яч баскетбольний

Форма гравців кожної команди (рис.5) повинна складатися з:



Рис.5. Форма баскетболіста

- **Майок** одного кольору.
- **Шортів** одного кольору.
- Гравець повинен мати виразно видимий номер на майці спереду і позаду.
- Команди повинні використовувати номери від 4 до 15.
- Гравці однієї команди не повинні мати однакових номерів.

Взуття - високі черевики без підборів на гумовій підшві.

При необхідності на коліна можуть бути надіті наколінники.

2. Техніка володіння м'ячем

Класифікацію техніки володіння м'ячем представлено на схемі (рис.6).

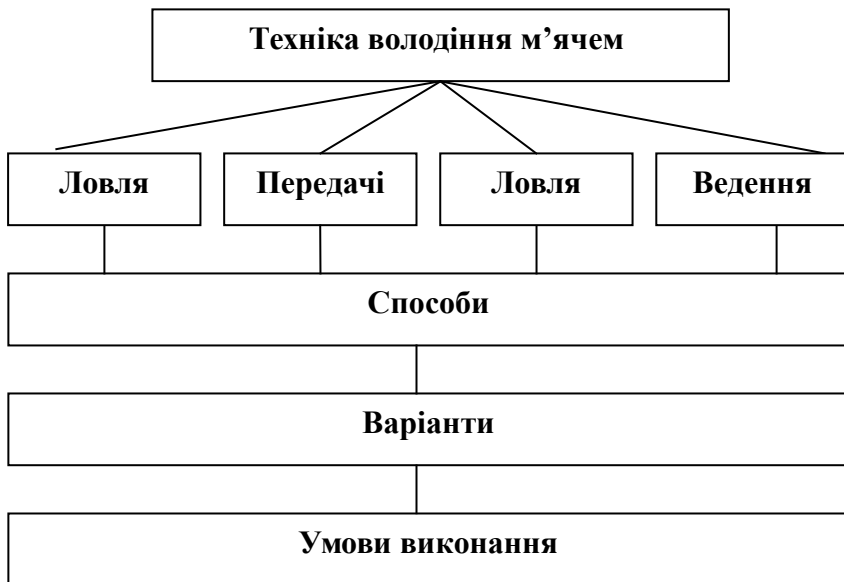


Рис.6. Техніка володіння м'ячем

Ловля м'яча

Позиція рук для лову м'яча спереду (рис.7)



Рис.7. Ловля м'яча спереду

Щоб зловити м'яч, треба зробити рух йому назустріч. Повний цикл цього руху - спочатку вперед, назустріч м'ячу, а потім назад, як тільки м'яч торкнеться кінчиків пальців (рис.8).



Рис.8. Повний цикл ловлі м'яча

Спочатку спробуємо рух вперед.

Нахилися злегка вперед і підніми руки перед собою до рівня грудей. Потім зроби крок у бік м'яча, згинаючи коліна ще більше нахилиючись вперед утримуй ноги зігнутими. Тепер, не зупиняючись, починай рух назад в момент торкання м'ячем пальців рук. Для цього відштовхнись ногою назад і підтягни руки до тулуба. Це все, що необхідно для лову м'яча. Крок вперед назустріч м'ячу і відкочується рух назад разом з м'ячем

Тренуй цей повний рух, поки не навчишся виконувати його легко і вільно. Не хапай м'яч, а зроби рух назустріч і відступи назад разом з м'ячем. Тепер спробуємо виконати все це з м'ячем (рис.9).

Поки м'яч летить до тебе, розрахуй момент початку руху вперед. Потрібно повністю закінчити цей рух за мить до того, як м'яч торкнеться пальців рук. Не чекаючи торкання, починай відступаючий рух. Дай м'ячу можливість «наздогнати» тебе. Тепер треба рухатися назад разом з м'ячем, утримуючи м'яч пальцями рук під час руху назад. Спочатку зроби рух назустріч м'ячу, а потім починай відступати назад і продовжуй цей рух після того, як м'яч опиниться в твоїх руках.

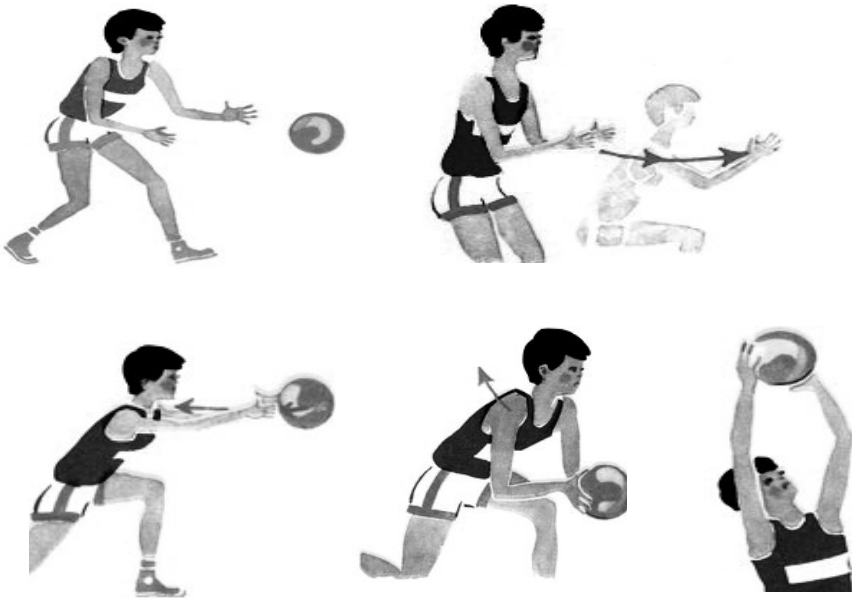


Рис.9. Послідовність ловлі м'яча

У грі передачі не завжди будуть спрямовані прямо тобі на груди проте незалежно від напрямку передачі і положення твого тіла в момент лову м'яча використовується та ж техніка.

Якщо ситуація не дозволяє дотягнутися до м'яча, що летить і зловити його двома руками, то слід ловити його однією рукою:

- ➔ Гравець витягує руку у напрямку м'яча, що летить, долонею уперед, пальці широко розставлені.
- ➔ У момент торкання до м'яча пальцями гравець відводить руку назад, немов би продовжуючи цим рухом політ м'яча.
- ➔ Гравець підтримує м'яч однією рукою, потім міцно захоплює обома руками так, щоб бути готовим до виконання наступних дій.

Гра вимагає активних дій, в більшості випадків тобі доведеться ловити м'яч у русі.

Коли приймаєш м'яч під час бігу, при будь-якій можливості постарайся повернутися обличчям до м'яча і вийти до нього назустріч.

Наприклад:

Коли бігти паралельно з партнером, який володіє м'ячем, не рухайся прямо назустріч м'ячу. Зміни злегка напрямок руху, скоротивши відстань до м'яча - тим самим ти залишиш супернику менше шансів перехопити передачу. При цьому плечі слід розвернути в бік м'яча наскільки це можливо.

Класифікація передач

Класифікацію передач м'яча представлено на схемі (рис.10).

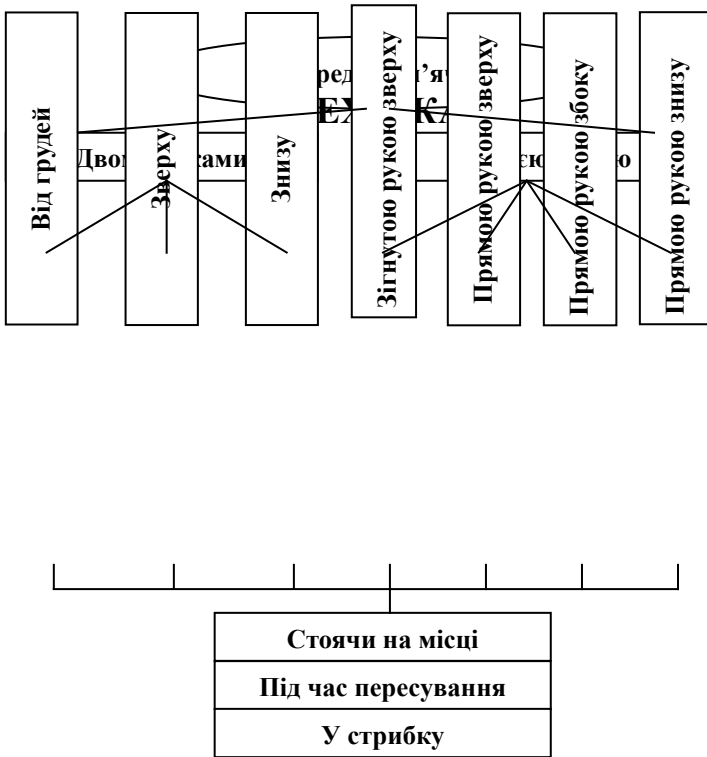


Рис.10. Класифікація передач

Передача двома руками від грудей

Передача двома руками від грудей використовується частіше, ніж будь-яка інша передача (рис.11).

М'яч просто штовхається вперед від верхньої частини грудей ударним рухом рук і тіла.

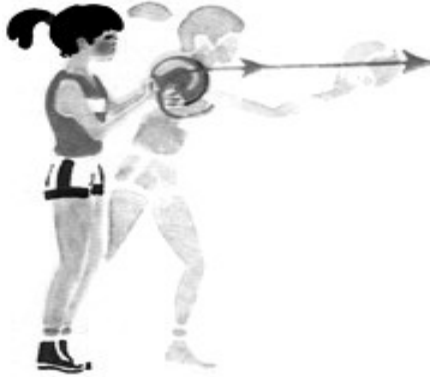


Рис.11. Повний цикл передачі двома руками від грудей
Тепер спробуємо виконати це з м'ячем (рис.12).

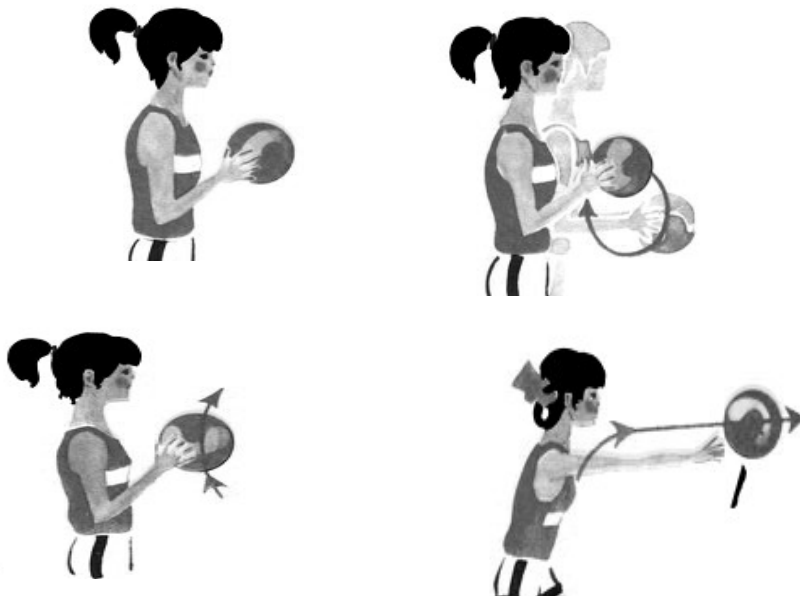


Рис.12. Послідовність передачі двома руками від грудей

М'яч на рівні грудей, кисті злегка зміщені назад від центру м'яча, пальці вільно охоплюють його поверхню. Щоб рух при передачі був м'яким, зроби руками невелику петлю від себе вниз і назад у вихідне положення. Продовжуй плавний, м'який рух руками вперед. Штовхай м'яч вперед, прямо в напрямку партнера. Постарайся уникнути обертання м'яча при випуску його з рук. Чим швидше зроблена передача, тим менше ймовірність того, що вона буде перехоплена.

Передача м'яча двома руками

Передача двома руками знизу

Ця передача найчастіше використовується після зупинки або повороту, але може також бути застосована і в інших обставинах, для того щоб передати м'яч на коротку або середню відстань. Її можна зробити як з правого, так і з лівого боку, залежно від положення захисника і партнера, що приймає м'яч. При цьому м'яч спочатку відводиться назад до стегна, потім передається рухом двох рук вперед (рис.13).

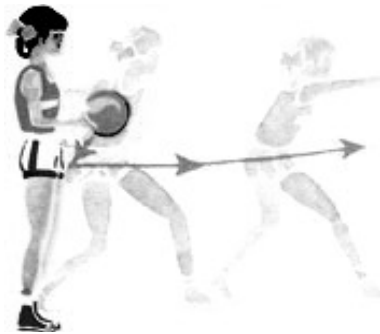


Рис.13. Повний цикл передачі двома руками знизу

Тепер розглянемо послідовність передачі двома руками знизу (рис.14).



Рис.14. Послідовність передачі двома руками знизу

При передачі м'яч і ноги рухаються одночасно. Відведи м'яч назад до стегна і зроби крок вперед іншою ногою, зігнувши ноги в колінах. Якщо ти передаєш м'яч від правого стегна, зроби крок вперед лівою ногою, і навпаки. Наприкінці замаху твоя права рука буде трохи далі відведена назад, ніж ліва, а правий лікоть зігнутий і спрямований назад.

З цього положення обидві руки виносять м'яч вперед, злегка обертаючи його. Коли м'яч опиниться перед тобою, жодна

з рук не повинна випереджати у русі іншу. Коли м'яч посилається вперед, вага тіла також переноситься вперед.

Наприкінці замаху твоя права рука буде трохи далі відведена назад, ніж ліва, а правий лікоть зігнутий і спрямований назад. Обидві руки супроводжують м'яч при цьому русі, і м'яч сходить з рук одночасно. При випуску м'яча обидві руки витягнуті і вага тіла повністю перенесена вперед. Рух має бути розкутим і природним.

Передача двома руками знизу є простим рухом, зручним для того, щоб віддати м'яч партнеру з рук в руки або швидко послати його на коротку відстань. Треба вміти добре виконувати її як справа, так і зліва, щоб ухилитися від щільно граючих захисників.

Передача однією рукою

Передача однією рукою від плеча

Передача однією рукою від плеча найзручніша, коли потрібно швидко і різко послати м'яч на далеку відстань. Вона складається з двох основних рухів (рис.15).

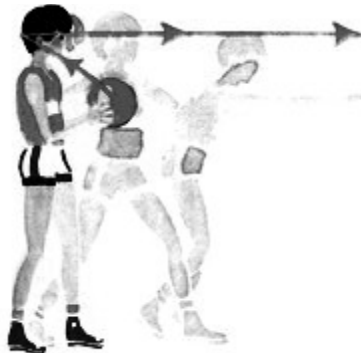


Рис.15. Повний цикл передачі однією рукою від плеча

Відведи руку з м'ячем, виносячи м'яч над плечем у позицію за правим вухом. Зроби штовхаючий рух вперед до кінця, утримуючи кисть за м'ячем.

Розглянемо послідовність передачі однією рукою від плеча (рис.16).

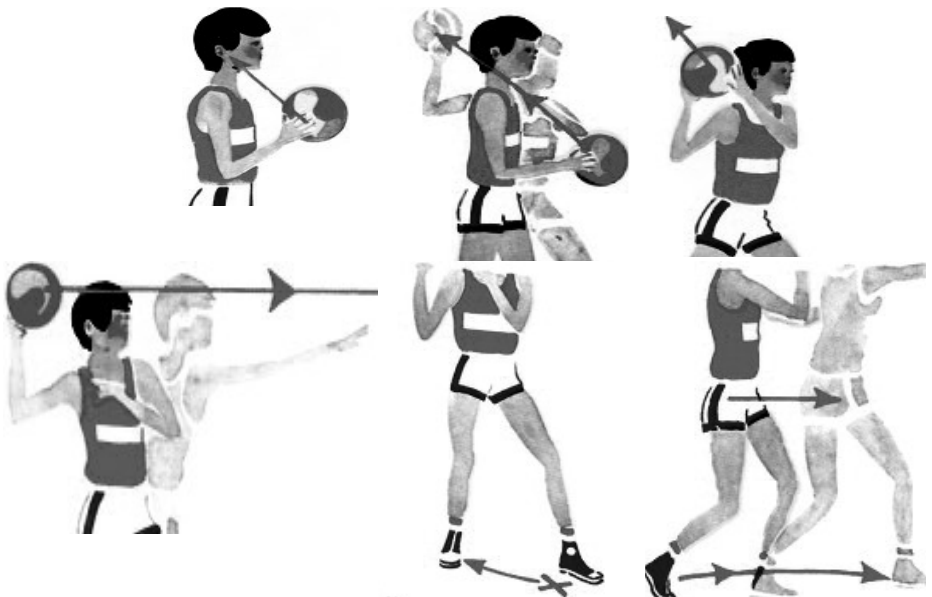


Рис.16. Послідовність передачі однією рукою від плеча

Винось м'яч найкоротшим і найшвидшим шляхом, прямо вгору-назад. У крайній точці замаху перед тим, як рука почне рухатися вперед, передпліччя повинне бути приблизно перпендикулярно до підлоги. Під час цього руху друга рука повинна підтримувати м'яч. Можна затримати м'яч у цій позиції, якщо партнер не відкрився для прийому передачі і почати рух вперед. Поворот у бік передачі і випрямлення руки вперед. М'яч йде з кінчиків пальців повністю випрямленою рукою.

Тепер подивимося, як скоординувати цей рух руки з рухом ніг тіла. В момент виносу м'яча назад, в крайнє положення при замаху, твоє ліве плече повернеться в бік партнера, який готується прийняти передачу. Зроби крок назад правою ногою, розвернувшись приблизно на 90° вправо, і перенеси вагу тіла на праву ногу. Тепер ти можеш почати рух вперед разом з передачею.

Рух м'яча вперед повинен супроводжуватися рухом вперед твоїх ніг і тіла, що додасть м'ячу додаткове зусилля.

При цьому треба перенести вагу тіла на ліву ногу і злегка повернутися на неї. Слідом за передачею твої плечі зроблять поворот навколо вертикальної осі. Зроби крок правою ногою вперед, завершуючи рух при передачі.

Передача виконується на два рахунки: на раз - швидке винесення м'яча назад-вгору; на два - рух вперед, в такій послідовності: ноги, тіло, плечі і руки.

Передача однією рукою знизу

Передача однією рукою знизу здійснюється тими ж рухами, що і передача двома руками знизу, за винятком того, що при русі вперед (рис. 17) кисть правої руки контролює м'яч позаду, а ліва рука забирається з м'яча і м'яч випускається з кінчиків пальців правої руки. Кінцеве положення при замаху те ж саме, що і при передачі двома руками знизу.



Рис.17. Передача однією рукою знизу

Тепер, при русі вперед, ліва рука залишається попереду до тих пір, поки м'яч не опиниться перед тобою. Потім ліва рука відводиться вліво, а м'яч посилається вперед пальцями правої руки. Рух завершується тільки правою рукою, причому вона повністю випрямлена, а вагу тіла перенесено вперед на ліву ногу.



Точно так же цю передачу можна зробити і лівою рукою.

Передача з відскоком від підлоги

Застосовується ця передача зазвичай тоді, коли захисник блокує напрями інших видів передач (рис.18).



Рис.18. Передача з відскоком від підлоги

Треба просто вдарити м'ячем у підлогу, щоб він відскочив до партнера, замість того щоб послати йому м'яч прямо. У вихідному положенні при цій передачі м'яч повинен утримуватися досить низько, так як високе положення м'яча збільшує його шлях, що дає захиснику більше часу для перехоплення. Цей тип передачі вимагає більшого контролю м'яча кінчиками пальців в порівнянні з прямими передачами.

У грі можна побачити й інші передачі, наприклад (рис.19) передачу гаком але ті, що ми вже вивчили, є основними.



Рис.19. Передача гаком

Якщо ти добре оволодієш цими передачами, для тебе не складе труднощів виконати і більш складні види передач.

Кидки м'яча у кошик

Кидок двома руками від грудей

При атаці корзини з дальньої дистанції зручно використовувати кидок двома руками від грудей (рис.20).



Рис.20. Повний цикл кидка двома руками від грудей

Кидок здійснюється тими ж рухами, що і передача двома руками від грудей - коротким петлеподібним замахом і випуском м'яча в напрямку кошика. Після того як м'яч покине кінчики пальців, гравець робить крок вперед, супроводжуючи кидок. Ноги у вихідному положенні перед кидком зігнуті в колінах.

Розглянемо детальніше послідовність кидка (рис.21).

М'яч приблизно на рівні грудей, без напруги, але міцно охоплений пальцями. Долоні не повинні притулятися м'яча, погляд спрямований на мету і не залишає її протягом усього кидка. Тепер починай кидок з замаху. Зроби замах коротким плавним петлеподібним рухом вниз і назад Мета цього попереднього замаху - плавно почати рух м'яча до

кошика і не допустити різких поштовхів, які негативно позначаються на точності.

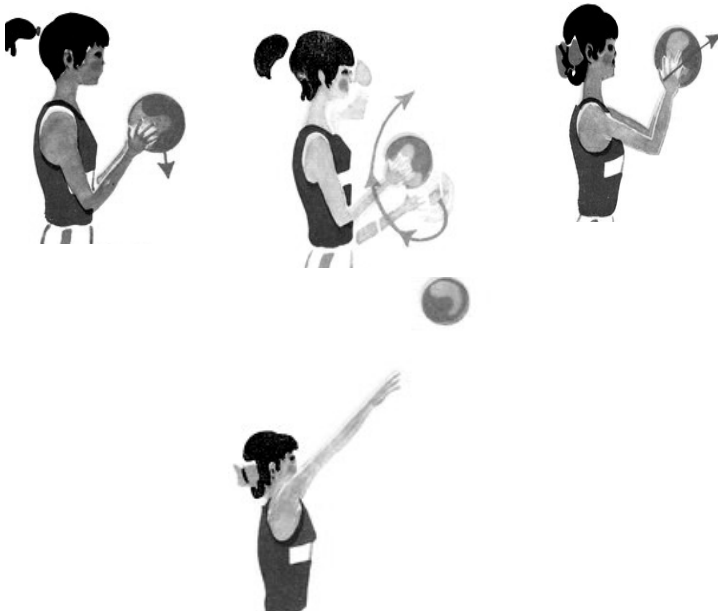


Рис.21. Послідовність кидка двома руками від грудей

Одночасно зігни ноги в колінах і не відривай ніг від підлоги. Просто опустися злегка вниз, слідом за рухом рук вниз при замаху. Продовжуючи рух замаху, почни випрямляти руки з м'ячем вгору, в напрямку корзини, посилаючи м'яч по високій траєкторії. Додай до руху рук додаткові зусилля за рахунок випрямлення ніг в колінах. Нога відривається від підлоги в момент кидка.

Після кидка руки повністю випрямлені, а долоні спрямовані вперед-вниз.

Кидок однією рукою від плеча

Кидок однією рукою від плеча схожий за структурою рухів на кидок двома руками від грудей (рис.22).



Рис.22. Повний цикл кидка однією рукою від плеча

Він широко використовується для атаки кошика з далеких дистанцій і при виконанні штрафних кидків. Ноги працюють точно так само, як і при кидку двома руками від грудей. Відмінності починаються після замаху, коли одна рука забирається з м'яча, а друга направляє м'яч в корзину.

Розглянемо послідовність кидка однією рукою від плеча (рис.23).

З вихідного положення кидковий рух починається з короткого, петлеподібного замаху, що усуває поштовх. Як тільки м'яч почне підніматися вгору, треба повернути руки так, щоб одна опинилася під м'ячем, а друга - на задній його поверхні. Права рука повинна лежати на задній поверхні м'яча, а ліва

просто підтримувати м'яч у потрібній позиції. З цього положення зроби кидок правою рукою.

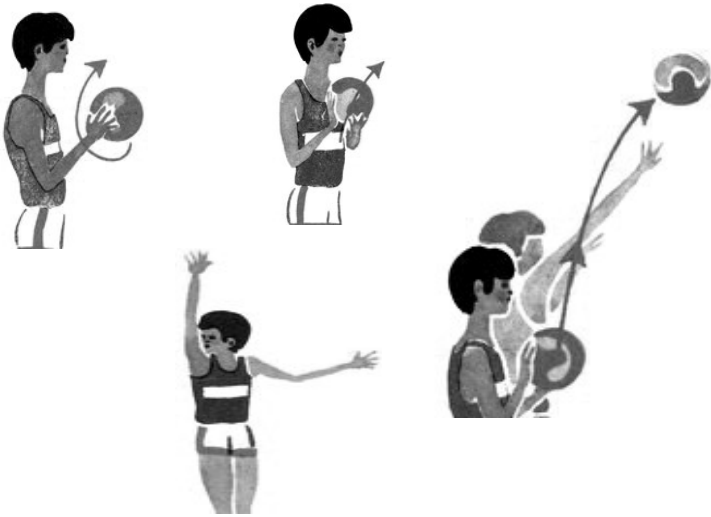


Рис.23.Послідовність кидка однією рукою зверху в русі

Оскільки м'яч контролюється тільки правою рукою, прибері ліву руку в сторону для збереження рівноваги і супроводжуй м'яч як і при кидку двома руками від грудей, за винятком того, що до кошику буде спрямована тільки одна рука.

Кидок однією рукою зверху в русі

Щоб виконати кидок однією рукою зверху в русі з-під кошика, потрібно вийти до кошика, вистрибнути вгору, винести вгору м'яч і послати його в щит сантиметрах в тридцяти над кошиком. Відскочивши від щита, м'яч повинен опуститися до кошика (рис.24).



Рис.24. Кидок однією рукою зверху в русі

Розглянемо послідовність кидка (рис.25).



Рис.25. Послідовність кидка однією рукою зверху в русі

Якщо ти наближаєшся до кошика з правого боку, відштовхнися перед кидком лівою ногою це дозволить тобі краще зберегти рівновагу при кидку правою рукою.

Найчастіше кидок виконується найближчою до щита рукою, щоб прикрити м'яч від суперника. Тепер потренуйся в кидках ліворуч від кошика після відштовхування правою ногою. М'яч контролюється лівою рукою. **Постарайся запам'ятати правило: «Поштовх лівою, правою кидок» і навпаки.**

Після того як засвоєно саме рух кидків, треба переходити до тренування кидка після ведення або лову м'яча поблизу від кошика (рис.26).

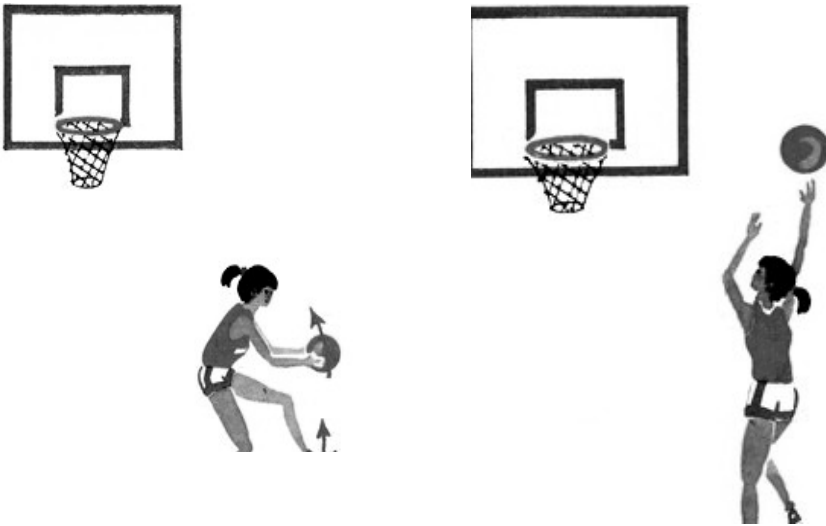


Рис.26. Кидок після ведення або ловлі м'яча

Утримуючи м'яч двома руками на рівні грудей, починай відштовхування і винось м'яч вгору.

При винесенні м'яча вгору його слід утримувати обома руками майже до самого моменту кидка. Після того як обидві руки будуть випрямлені, прибери ліву руку в сторону. Штовхни

м'яч вгору правою рукою, направляючи його в щит в 30 см над кошиком. Після відскоку від щита м'яч впаде в корзину. Тепер потренуйся в умінні виконувати цей же кидок при русі з лівого боку з відштовхуванням правою ногою і завершальним рухом лівою рукою. У всіх випадках кидок повинен виглядати легким і природним. Якщо ти наближаєшся до кошику прямо по центру, не направляй м'яч у щит. Просто підкинь його сантиметрів на тридцять над переднім краєм обруча кошика, щоб він опустився в неї не торкаючись щита.

Кидок у стрибку

І, нарешті, познайомимося, мабуть, з найпопулярнішим кидком в сучасному баскетболі - кидком у стрибку (рис.27). Отримавши м'яч на місці або закінчивши ведення, вистрибни вгору, відштовхуючись двома ногами від підлоги, винеси м'яч двома руками над головою і направ його однією рукою до кошика.

У момент лову м'яча постав стопи ніг паралельно і направ погляд на корзину. Починай відштовхуватися двома ногами вгору, виносячи м'яч двома руками вгору. Коли м'яч опиниться над головою, поверни кисті так, щоб він лежав на правій руці, а ліва просто підтримувала його збоку. Лікоть правої руки повинен бути спрямований на корзину. Руки з м'ячем залишаються в такому положенні до тих пір, поки ти не досягнеш вищої точки

стрибка. Потім направ м'яч у кошик простим розгинанням правої руки в лікті.

Кидок завершується рухом кисті, при якому м'яч сходить з кінчика вказівного пальця. Приземлися на дві ноги і будь готовий вийти до щита для боротьби за підскок.



Рис.27. Кидок у стрибку

Точність кидка в стрибку залежить від уміння зберегти рівновагу в повітрі, від положення плечей і голови. Намагайся після відштовхування злетіти строго вгору, тримай плечі паралельно, а голову прямо. Від початку відштовхування до приземлення треба дивитися тільки на корзину. Тільки постійні тренування розвинуть в тобі впевненість, необхідну для точних кидків в умовах активної протидії захисту.

Ведення м'яча

Ведення м'яча - один з найбільш важливих прийомів, яким повинен володіти кожен баскетболіст (рис.28).

Одна з основ баскетболу - це вміння надійно контролювати м'яч. Тепер, приступаючи до вивчення ведення, саме час познайомитися з іншим важливим навиком - умінням контролювати рухи свого тіла при володінні м'ячем.

Гравець, ведучий м'яч, або дриблер (рис.20), тільки в тому випадку зуміє зберегти м'яч і обіграти захист, якщо він постійно буде знаходитися в положенні рівноваги і мати можливість керувати своїми рухами.

Ведення здійснюється за рахунок рухів передпліччя, кисті і пальців. У вихідному положенні (рис.21) злегка нахилися вперед, розслаб коліна, тримай передпліччя паралельно підлозі і повністю розслаб руку.

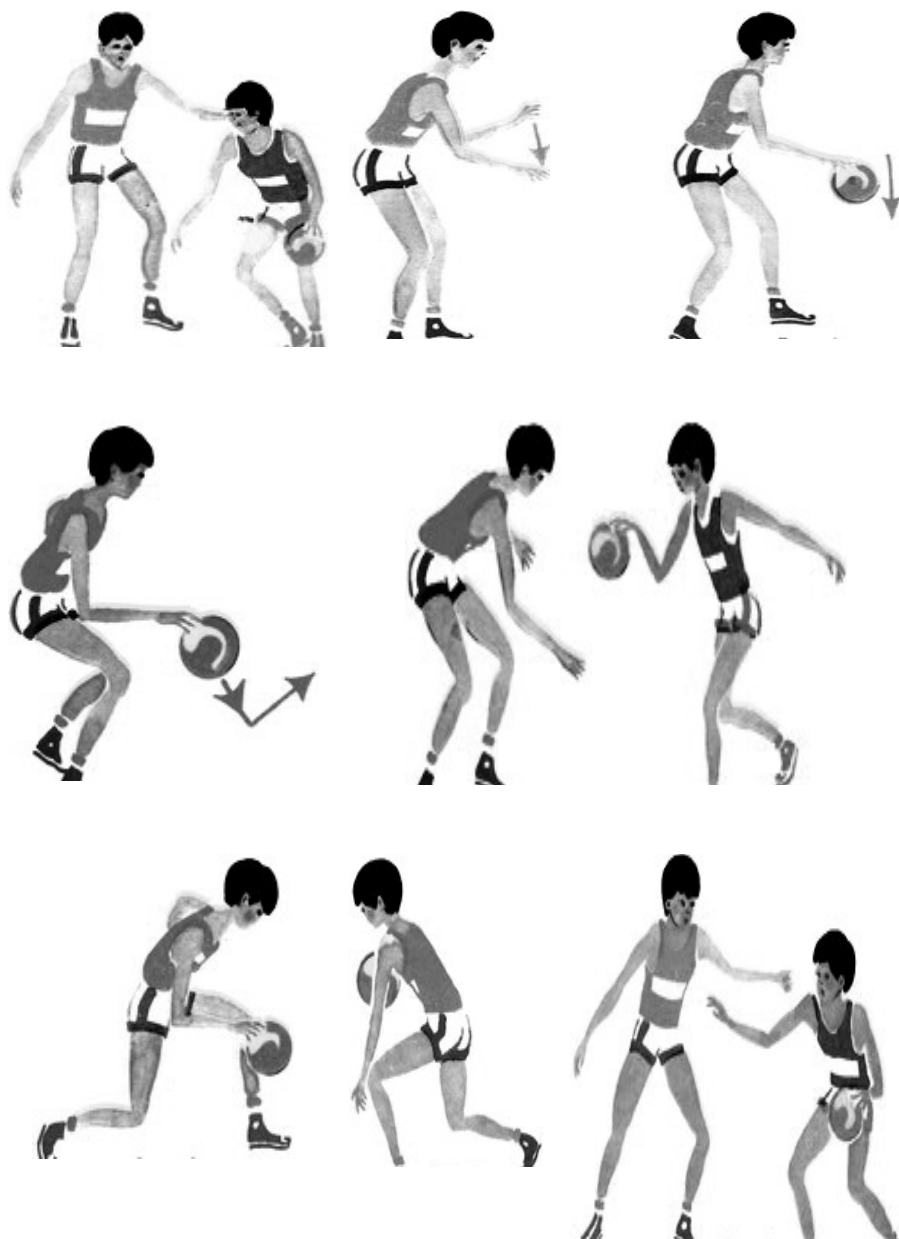


Рис.28. Ведення м'яча

З цього положення підніми передпліччя на 10-15 см вгору, зберігаючи розслабленими пальці і кисть, потім опусти його на 30 см. Утримуй плече нерухомим, діючи тільки передпліччям в ліктьовому суглобі при розслаблених пальцях і кисті.

Рухи руки при веденні повинні походити не на шльопання по м'ячу, а на поштовхи вниз розслабленими пальцями. Тренуй ці поштовхи до тих пір, поки не зможеш виконувати їх плавно й ритмічно будь-якою рукою. Потім, використовуючи той же розслаблений рух, почни ударяти м'ячем в підлогу.

Не шльолай по м'ячу, а просто штовхни його вниз і потім підніми руку вгору разом з м'ячем. Після поштовху утримуй руку вниз, чекаючи відскоку м'яча. Потім підніми руку вгору разом з ним і знову штовхни м'яч вниз. Під час руху передпліччя вгору і вниз пальці повинні постійно контролювати м'яч - це дозволить краще управляти м'ячем під час ведення. Спробуй зробити те ж іншою рукою і тренуйся до тих пір, поки не навчишся вільно вести м'яч будь-якою рукою не дивлячись на нього. Треба дивитися на підлогу в декількох метрах перед собою. Коли освоїш ведення на місці, починай рухатися вперед, продовжуючи вести м'яч. Намагайся не дивитися на нього. Якщо ти будеш дивитися на м'яч, то не зможеш бачити, що в цей час роблять інші гравці. Спочатку рухайся кроком

Запам'ятай:

Щоб рухатися вперед, треба і м'яч штовхати злегка вперед, а не вниз, як при веденні на місці. Коли навчишся вести м'яч без зорового контролю при повільному русі вперед, переведи його на іншу руку і продовжуй тренуватися у веденні іншою рукою.

Не намагайся переходити на швидке доведення до тих пір, доки рухи ніг і рук не стануть вільними і природними.

Цілком очевидно, що поки ти знаходишся у високій стійці, м'яч відносно не захищений. Захисник зможе легко вибити м'яч, який здійснює тривалу подорож від твоєї руки до підлоги.

Щоб не допустити цього, зігни коліна, зменшуючи відстань між рукою і підлогою. Спочатку спробуй цю стійку без м'яча. Вона трохи нагадує стійку спринтера на старті. Зберігаючи низьке положення, приступай до ведення м'яча. Тепер тобі треба бути особливо уважним у виборі відстані між собою і м'ячем. Якщо ти будеш вести м'яч надто близько, виникне небезпека, що зачепиш його коліном і втрапиш. І навпаки, якщо штовхнеш м'яч надто далеко, важко буде зберегти контроль за ним при веденні. Під час тренувань ти знайдеш кращу дистанцію між собою і м'ячем при русі з будь-якою швидкістю і в будь-стійці.

Коли оволодієш низьким веденням і почнеш збільшувати швидкість, тобі доведеться знову піднятися у високу стійку. Але

при найменшій загрозі з боку суперника потрібно переходити на низьке ведення. Чим нижче ведення, тим важче супернику відібрати м'яч.

Під час ведення утримуй обидві руки перед собою. Тобі може здатися більш зручним опустити вільну руку вниз, проте правильніше тримати її попереду. Це необхідно для того, щоб закрити м'яч від суперника.

При веденні так само, як і при передачах, вміння бачити майданчик є найціннішою якістю. Піднята голова дозволить тобі стежити за діями партнера і суперника. Однак пам'ятай, що якщо кожен раз дивитися в ту сторону куди збираєшся почати ведення, то суперник зможе легко розгадати твій задум. Якщо ж утримувати свій погляд на підлозі перед собою то зможеш слідкувати за партнерами не дивлячись на них, а суперник ніколи не здогадається про твій наступний рух.

3. Орієнтовні вправи для вивчення і вдосконалення техніки володіння м'ячем (ловлі м'яча, ведення м'яча, кидків)

Орієнтовні вправи для вивчення ловлі м'яча

1. Ловля м'ячів різної ваги та розміру. Вправляйся в парі з партнером. Використовуй для передач і лову різні м'ячі: звичайний баскетбольний, набивний, волейбольний, футбольний та ін. Починай з простих передач на рівні грудей. При цьому важливо дотримуватися основних правил лову м'яча: супроводжувати м'яч поглядом до моменту його торкання кінчиками пальців, витягувати руки назустріч м'яча, розслабляючи лікті і кисті, розставляючи пальці.

2. Ловля м'яча при відскоку від підлоги. Продовжуй вправлятися в парі з партнером. Встаньте на відстані 4 м один від одного. Посилай м'яч так, щоб він відскочив від підлоги на рівні колін партнера праворуч або ліворуч від нього. Для ловлі м'яча від підлоги - зігни ноги в колінах і уважно слідкуй за м'ячем. Лови м'яч накладаючи одну руку ззаду на нього, а іншу зверху-спереду. Навчившись ловити при відскоку від підлоги м'яч на місці, встаньте далі один від одного і продовжуйте вправу в русі, виходячи назустріч м'ячу.

3. Ловля м'яча в русі. Вчися ловити м'яч пробігаючи повз партнера. Підними руки вгору на рівні плечей. Поверни голову в бік партнера і намагайся зловити м'яч в той момент, коли далека від партнера нога виявиться попереду. Починай з

лову м'яча в цій позиції стоячи на місці, потім рухаючись кроком і, нарешті, під час бігу.

4. Контроль м'яча кінчиками пальців. Намасти долоні крейдою і тренуйся з партнером в ловлі м'яча, що летить на різній висоті. При правильній техніці володіння м'ячем на ньому не повинно залишатися слідів крейди. Контрольною м'яч кінчиками пальців, перевіряючи себе після кожної серії передач.

Орієнтовні вправи для вивчення ведення м'яча

1. Починай з ведення м'яча у стіни. Встань на відстань приблизно 90 см від стіни і бив м'ячем в стіну, ловлячи його на кінчики пальців, згинаючи руку в лікті і знову направляючи м'яч у стіну зворотним рухом. Через деякий час спробуй присісти, випрямитися, зробити два кроки вліво і вправо, не припиняючи ведення.

2. Постав ноги трохи ширше плечей і злегка зігніть їх в колінах. Веди м'яч стоячи на місці і описуючи вісімку між ніг. Час від часу міняй напрямок руху м'яча.

3. Прийми те ж положення, що і в попередній вправі. Веди м'яч на місці, обводячи свої ноги справа наліво і зліва направо.

4. Ведення м'яча наосліп. Закрий очі і веди м'яч, довільно пересуваючись по майданчику. Вчися вести м'яч без зорового контролю.

5. Розстав довільно по майданчику стільці, стійки або набивні м'ячі. Вдосконалюй ведення м'яча зі зміною напрямку руху перед перешкодами.

6. «Смуга перешкод». Розстав кілька перешкод на шляху ведення м'яча. Обходь перешкоди змійкою, обводючи кожне з них далекою рукою. Контролюй техніку володіння м'ячем за часом, витраченому на проходження смуги перешкод. Швидкість - найважливіший фактор при зміні напрямку ведення м'яча.

Орієнтовні вправи для вдосконалення кидків

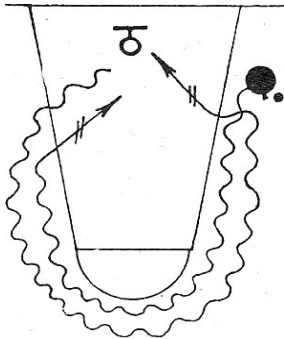


Рис.29. Кидки у корзину на відстані 2—3 м.

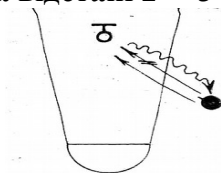


Рис.30. Вдосконалення кидків з однієї точки.

1. Гравець веде м'яч навколо 3-секундної зони у праву сторону, завершуючи ведення кидком у корзину, і т. д., після цього ведення м'яча і кидка, знову забирає м'яч, веде в ліву сторону, завершуючи ведення кидком у корзину

2. Баскетболіст кидок виконує з одного і того ж місця.

біжить до м'яча, ловить його і виконує ведення до місця на 5— 6 м від корзини, обертається, при веденні зупиняється та виконує кидок у стрибку і т. д. Напря́м ведення після оволодіння м'ячем обирається довільний.

4. Вдосконалення кидків у стрибку після ведення. Гравець веде м'яч, зупиняється і виконує кидок у стрибку. Після цього біжить до м'яча, ловить його і виконує ведення до місця на 5— 6 м від корзини, обертається, при веденні зупиняється та виконує кидок у стрибку і т. д. Напря́м ведення після оволодіння м'ячем обирається довільний.

5. Вдосконалення дальніх кидків. Гравець виконує кидок з-за 6-метрової лінії з довільної точки, біжить до корзини, ловить м'яч, веде його знову на вихідне положення (або на інше місце) і знову виконує дальній кидок.

Вправи з умовним партнером

1. Передача м'яча біля тренувальної стінки — 5 с, після чого гравець виконує дальній кидок.

2. Передача м'яча протягом зумовленого часу в стрибку біля тренувальної стінки, після чого дальній кидок — і гравець біжить до корзини, намагаючись впіймати м'яч до торкання ним майданчика.

3. Передачі м'яча в русі біля тренувальної стінки певну кількість разів, влучення м'ячем у намальовану на стінці мішень, після цього кидок у корзину в стрибку. Вправу виконують до 5-влучних кидків.

4. Ведення м'яча чергують з передачею м'яча в русі біля тренувальної стінки. Після 2—3 передач гравець продовжує ведення з оптимальною швидкістю, звершує його кидком у корзину в русі з близької відстані.

5. Хто швидше? Гравець виконує кидок у стрибку з місця на відстані 4—5 м, після чого забирає м'яч та передає партнеру, який готовий для кидка в стрибку, а сам займає позицію для наступного кидка після передачі партнера і т. д. Перемагає той, хто першим влучно виконує 30 кидків.

4. Прийоми гри в захисті та техніка їх виконання

Класифікацію техніки в захисті представлено на схемі (рис.31).

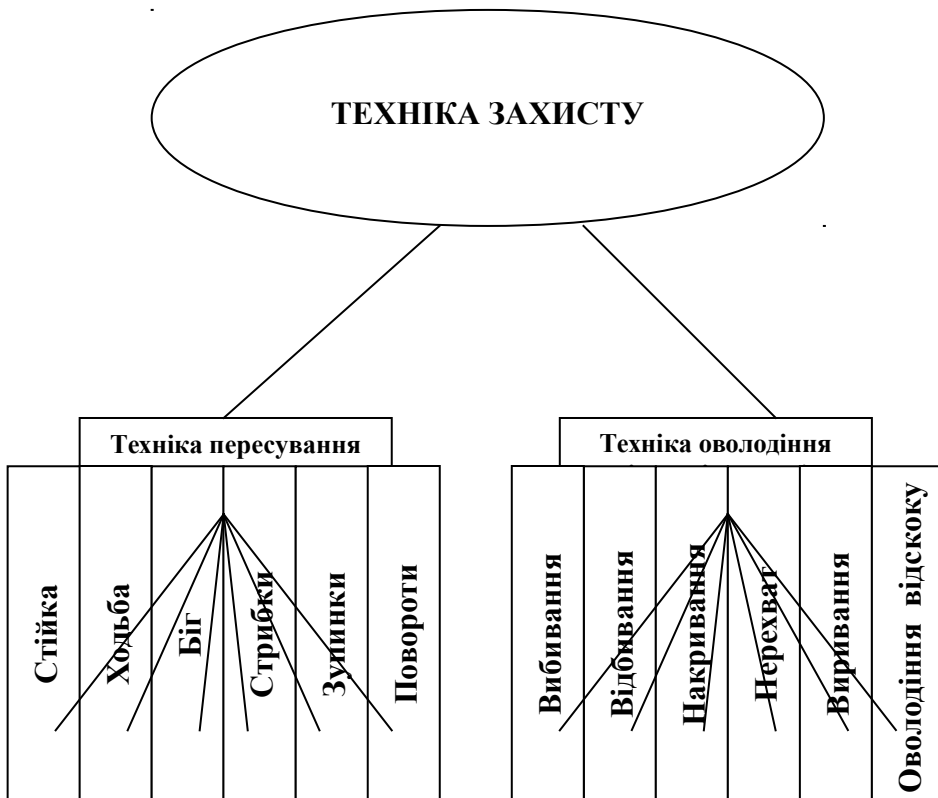


Рис.31. Класифікація техніки в захисті

Характер і особливості способів пересувань по майданчику обумовлюються конкретною ситуацією і цільовою

установкою гравця на активні, самостійні оборонні дії і взаємодії з партнером.

Стойка. Захисник повинен знаходитися (рис.32) в стійкому положенні на злегка зігнутих ногах і бути готовим утруднити



вихід нападаючого на зручну позицію для атаки кошика і отримання м'яча. Уважно стежачи за своїм підопічним, захищаючий гравець повинен тримати в полі зору м'яч і інших гравців суперника.

Рис.32. Стойка захисника

Стойка (рис.33) з ступнями на одній лінії (паралельна стойка). Коли захисник опікає нападаючого з м'ячем, який готується до кидка в стрибку з середньої дистанції, він зближується з небезпечним суперником в так званій паралельній стійці і витягає руку до м'яча, прагнучи утруднити нападаючому винесення м'яча вгору для прицілювання.

Стойку (рис.34) з виставленою вперед ногою застосовують під час «тримання» гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому зробити кидок або пройти під щит. Гравець розташовується, як правило, між нападаючим і щитом. Одну ногу він виставляє вперед, однойменну руку витягає вгору-вперед, попереджаючи очікуваний кидок, а іншу руку виставляє

в сторону-вниз, щоб перешкодити веденню м'яча в напрямі, найбільш небезпечному для кошика.

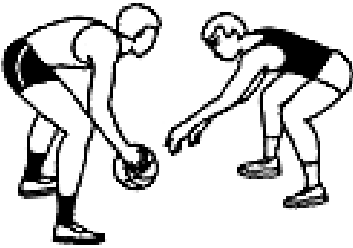


Рис.33. Паралельна стійка захисника



Рис.34. Стійка захисника з виставленою вперед ногою

Слід мати на увазі, що паралельна стійка, будучи менш стійкою і рівноважною, ніж стійка з виставленою вперед ногою, в той же час дозволяє захиснику швидше реагувати, починати активну протидію кидку і певною мірою закривати прохід суперника як в праву, так і в ліву сторону. Цю стійку використовують у ряді ситуацій при опіці центрального гравця, який атакує спиною до щита, а також будь-якого суперника без м'яча, що знаходиться на дальній дистанції від кільця. При активному захисті використовується також так звана «закрита стійка», коли гравець захисту розташовується близько до нападаючого, лицем до нього, прагнучи «відрізати» суперникові шлях до м'яча, не дати йому можливості отримати м'яч.

В окремих ситуаціях застосовується (рис.35) «закрита» стійка», коли захисник розташовується поряд з нападаючим

обличчям або спиною до суперника, якого він опікує, та його партнером з м'ячем.

Захисник має уважно спостерігати за діями свого підопічного і бути готовим швидко наблизитися до нього або, навпаки, стрибком відступити і перекрити шлях до кошика.

Під час переходу у захист часто використовують біг спиною вперед. Пересування у захисті часто використовують з прискореннями, зупинками і поворотами.

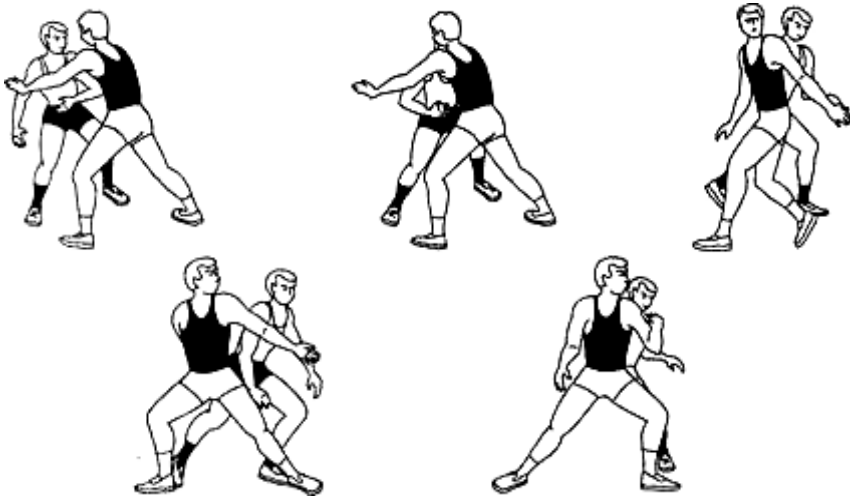


Рис. 35. Положення захисника у «закритій стійці»

Ходьба застосовується рідше інших прийомів пересування. Вона використовується головним чином для зміни позиції в коротких паузах при зниженні інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу. На відміну від звичайної ходьби баскетболіст пересувається на ногах, злегка зігнутих у колінах, що забезпечує йому можливість для раптових прискорень.

Біг є головним засобом пересування в грі. Він помітно відрізняється від бігу легкоатлета. Гравець повинен уміти в межах майданчика виконувати прискорення з різних стартових положень у будь-якому напрямі, лицем або спиною вперед, швидко змінювати напрям і швидкість бігу.

Різке, несподіване для суперника збільшення швидкості бігу, або стартове прискорення, називається в спортивних іграх ривком. Ривок - кращий засіб звільнення від опіки суперника і виходу на вільне місце. Для здійснення ривка перші 4-5 кроків роблять короткими і дуже різкими (ударними), стопу ставлять лише на передню частину. Швидкість бігу наростає завдяки подовженню кроку. У цей момент гравець повинен бути готовий до отримання м'яча.

Зміну напрямку бігу гравець здійснює могутнім поштовхом ногою, що виставляється вперед, убік, протилежний напрямку руху; тулуб нахилиється убік знову вибраного напрямку.

Стрибки використовують як самостійні прийоми. Стрибки є і елементами інших прийомів техніки. Найчастіше гравці користуються стрибками вгору і вгору в довжину або серіями стрибків. Застосовують два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами і поштовхом однією ногою.

Стрибок поштовхом двома ногами виконують частіше з місця основної стійки. Гравець швидко сідає, злегка відводить руки назад і підводить голову. Відштовхування здійснюється

могутнім розгинанням ніг, енергійним рухом тулуба і рук вперед-вгору.

Стрибок поштовхом двома ногами з розгону застосовують зазвичай при виконанні кидків у кільце і при боротьбі за відскік.

Стрибок поштовхом однією ногою виконують з розгону. Відштовхування проводять так, щоб максимально використати інерційні сили розгону. Останній крок розгону перед відштовхуванням роблять дещо ширше попередніх. Поштовхову ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, посилають уперед і пружно ставлять для поштовху перекошуванням з п'яти на носок; баскетболіст наче трішки сідає. Іншою ногою роблять активний мах вперед-вгору, а в момент проходження загального центру маси тіла над опорою її згинають у тазостегновому колінному суглобі. Після зльоту, коли тіло баскетболіста досягає найвищої точки, махову ногу розгинають і приєднують до штовхальної. Приземлення будь-якого способу повинно бути м'яким, без втрати рівноваги, що досягається амортизуючим згинанням злегка розставлених ніг. Таке приземлення дозволяє баскетболісту негайно приступити до виконання ігрових дій.

Відповідно до ситуації гравець використовує різкі, раптові зупинки, які в поєднанні з ривками і змінами напрямку бігу дають можливість на деякий час звільнитися від опіки суперника і вийти на вільне місце для подальших атакуючих дій. Зупинка дозволяє баскетболісту негайно приступити до виконання

ігрових дій. Зупинка здійснюється двома способами: стрибком і двома кроками .

Нападник використовує повороти для відходу від захисника, укриття м'яча від вибивання, для хитрощів з подальшою атакою кільця. Є два способи поворотів - уперед і назад.

Поворот уперед виконують переступанням у ту сторону, куди баскетболіст обернений лицем, поворот назад - убік, куди він обернений спиною.

Пересування у захисті має свою специфіку. Напрямі і характер пересувань захисника, як правило, залежать від дій нападаючого. Тому захисник завжди повинен зберігати положення рівноваги і бути готовим пересуватися в будь-якому напрямі, весь час змінюючи напрями бігу в сторони, вперед, назад (часто спиною вперед), управляти швидкістю свого пересування у момент протидії, а також суперників, нарощуючи швидкість на короткому відрізку дистанції, забезпечуючи скорочений гальмівний шлях і різку зупинку.

Перехоплення м'яча (рис.36) використовують для оволодіння м'ячем під час передач суперника. Уважно спостерігаючи за грою, захисник визначає можливий напрямок у момент передачі і швидко з'являється перед суперником, намагаючись оволодіти м'ячем. Тому захиснику необхідно на короткій відстані і на максимальній швидкості випередити суперника на шляху до м'яча. Щоб уникнути зіткнення з

нападаючим, захисник трохи відхиляється від нього. Після оволодіння м'ячем йому краще відразу перейти на ведення з метою уникнення порушень правил (пробіжки).

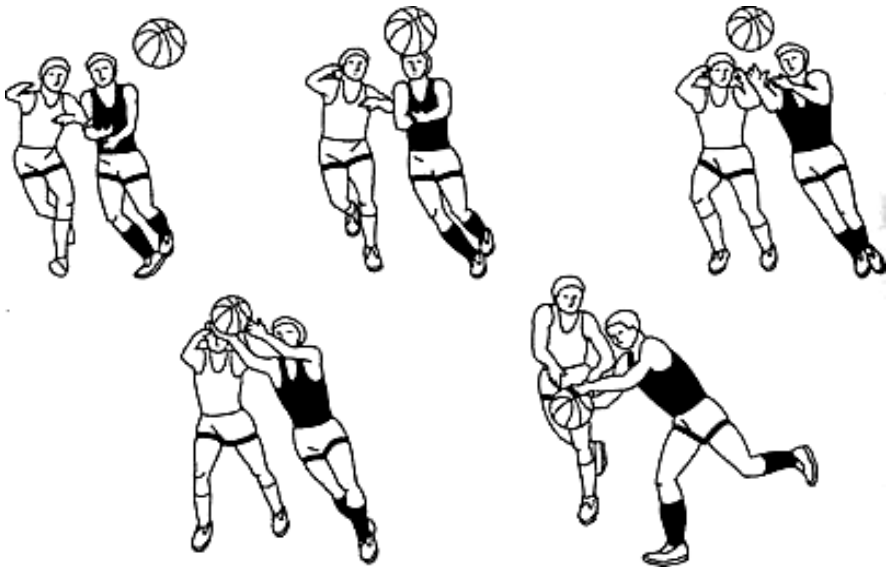


Рис.36. Перехоплення м'яча

Виривання м'яча з рук суперника здійснюється так: захопивши міцно м'яч двома руками, різким обертальним рухом угору або униз виривають м'яч у суперника. Рух рук підсилюється поворотом тулуба.

Вибивання м'яча (рис.37) найкраще виконувати однією рукою рухом знизу угору. Для цього захисник, наблизившись до нападаючого, коротким рухом руки з розкритою кистю вдаряє по м'ячу знизу уверх. Цей прийом ефективний, коли нападаючим,

ухопивши м'яч у стрибку, приземляється на поверхню майданчика.

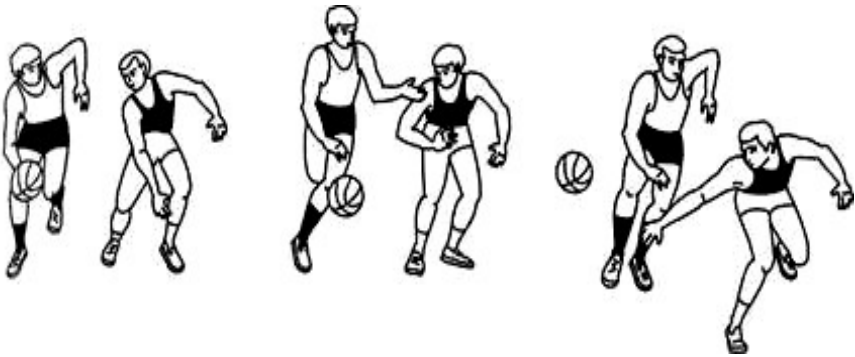


Рис.37. Вибивання м'яча під час ведення

Більш складне вибивання (відбір) м'яча у гравця під час ведення. Захисник, рухаючись з однаковою швидкістю з нападаючим, вибирає момент, коли м'яч відскакує від підлоги, і найближчою до суперника рукою вибиває м'яч.

Накривання м'яча (рис.38) використовують, коли нападаючий кидає його у кошик. Накривання здійснюють спереду і ззаду



Рис. 38. Накривання м'яча спереду і ззаду

Для цього захисник вистрибує угору і накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук. Важливо вистрибнути з деяким випередженням і уникнути руху рукою вперед-униз.

Відбивання м'яча під час кидка у стрибку (рис.39) - ефективна протидія кидку. Але це завдання важке і вимагає від захисника мобілізації усіх сил, вмінь та уваги, стрибучості. Найкращим моментом для відбивання є політ м'яча у кошик, коли він не контролюється нападаючим.

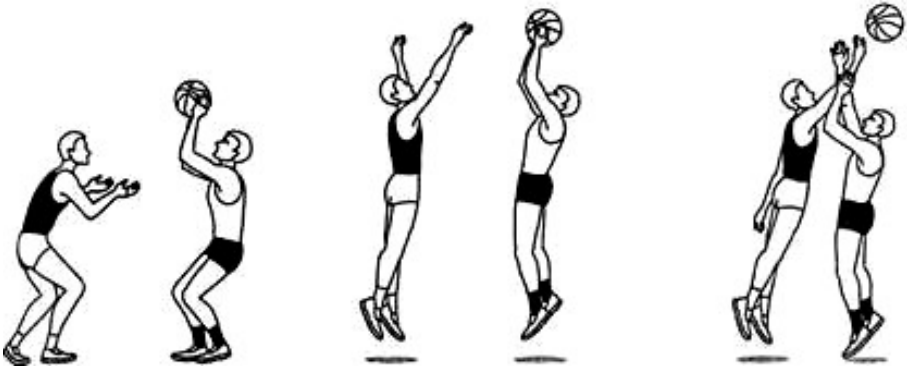


Рис. 39. Відбивання м'яча

Фінти у захисті використовують для того, щоб змусити нападаючого здійснити бажану для захисника дію і відібрати м'яч. Наприклад, розташувавшись перед нападаючим, який готується виконати кидок, захисник імітує вихід до нього, але згодом трохи затримується, в очікуванні можливого проходу суперника під щит.

Оволодіння м'ячем під щитом. Важливим прийомом гри у захисті є оволодіння м'ячем, що відскочив від щита (рис. 40).

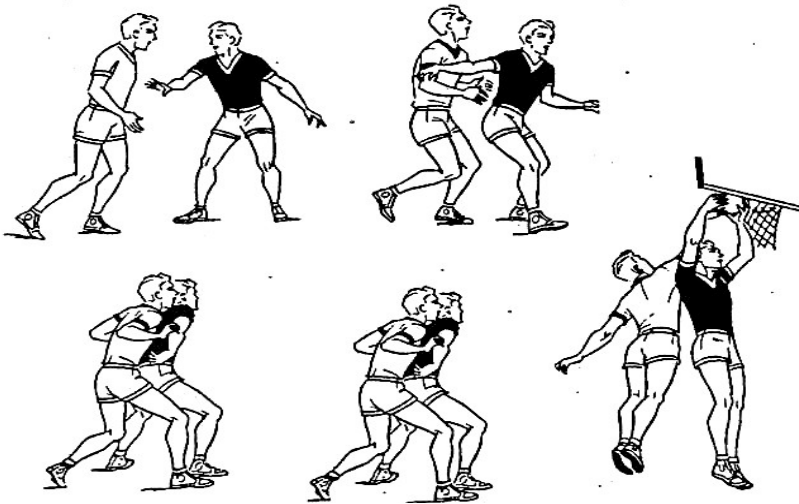


Рис. 40. Блокування нападаючого і оволодіння м'ячем, що відскочив від щита

Перед тим як оволодіти м'ячем, захисник має виконати поворот і розташуватися на шляху переміщення нападаючого. Щоб уникнути зіткнення, захисник виконує поворот назад на тій нозі, біля якої рухається нападаючий. Після того як суперник випустить м'яч з рук під час кидка, захисник має визначити напрямок руху суперника, виконати поворот, упевнитися, що нападаючий зостався за спиною і лише після цього відшукати поглядом м'яч та почати активний рух до нього. Якщо нападаючий не виявляє активності, то захисник повертається у зручний бік і рухається до м'яча.

Захисник повинен розрахувати свій стрибок так, щоб оволодіти м'ячем обома руками перед собою, а не над собою. У цьому випадку м'яч прикривається тілом від нападаючого, який намагається оволодіти ним із-за спини захисника. Положення баскетболіста з розставленими в сторони ліктями і ногами найкраще сприяє укриттю м'яча (рис. 41).



Рис. 41. Укриття м'яча після

оволодіння під щитом

Як правило, оволодівши м'ячем, гравці високого зросту не повинні : пускати м'яч униз, утримуючи його на витягнутих руках і маневруючи таким чином, щоб ускладнити супернику захоплення м'яча. Гравцям середнього зросту рекомендується для звільнення від суперника застосувати низьке ведення м'яча.

Після оволодіння м'ячем не менш важливо утримати його і швидко передати своєму партнеру для організації стрімкої атаки або вийти за допомогою ведення з небезпечної зони під своїм кошиком.

Успіх будь-якої системи захисту залежить, головним чином, від індивідуальних дій гравця. Гравець повинен вдосконалювати захисні дії, що дозволяють йому перешкоджати кидкам, передачам суперника або сприяють відбору м'яча.

5. Орієнтовні вправи для вдосконалення техніки гри у захисті

Вивчення техніки переміщень здійснюється в такій послідовності: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки.

З перших же вправ необхідно прагнути до м'якості і невимушеності в переміщеннях, постійній готовності змінити характер і напрямок у діях. Цьому значною мірою сприяє стійка. Стійка є вихідним положенням для виконання будь-якого прийому.

Після показу стійки виконують наступні вправи:

1. Прийняти стійку і піднятися на носки, рівномірно поділивши вагу тіла на обидві ноги. Повернутися в стійку.
2. З положення на носках перенести вагу з ноги на ногу і знову прийняти стійку.
3. Прийняти стійку по сигналу.

Помилки: вага тіла перенесена на одну ногу; п'ятки щільно на опорі, і вага тіла розподіляється на всю стопу; тулуб надмірно нахилено вперед; зведені коліна; напруженість у позі.

Ходьба використовується в грі при зміні позиції гравця в умовах, коли немає необхідності діяти швидко.

Біг забезпечує швидку зміну позиції. Спочатку вивчається біг обличчям уперед, потім приставним кроком у сторони, уперед та назад, а потім спиною вперед.

Представлення про техніку бігу досягається показом і коротким поясненням. Варто акцентувати увагу на ступені зігнутості ніг, особливостях постановки стопи на опору, а потім на інші деталі.

Техніка бігу вивчається у визначеній послідовності.. Для освоєння техніки бігового кроку застосовуються наступні вправи:

1. Біг на місці з переходом на звичайний біг.
2. Повільний біг з переходом на звичайний біг.
3. Біг по дистанції.

Звертається увага на безшумність бігу, його м'якість, правильне відштовхування від майданчика, що визначає швидкість переміщення і зміни напрямку бігу.

Правильному відштовхуванню сприяють наступні вправи:

1. Пружинистий біг з високим підніманням стегна.
2. Стрибки з ноги на ногу по оцінках з переходом на біг.
3. Стрибки з високим підніманням стегна.
4. Біг стрибками з високим підніманням стегна і високим злетом.
5. Те ж, але з далеким польотом.

При виконанні цих вправ варто звертати увагу на енергійне і повне випрямлення штовхової ноги з прискоренням до кінця руху.

Техніка бігу при прискореннях. Звертається увага на розмір кроків, постановку стопи на майданчик з носка, енергійний рух руками, ефективне відштовхування. Застосовуються такі вправи:

1. Старти з місця з перебіжками відрізків 5 - 10 м.
2. Перехід від звичайного бігу до бігу з прискоренням (по орієнтирі, потім по раптовому сигналу - слуховому чи зоровому).
3. Прискорення на віражах після виходу з прямої.
4. Прискорення по прямій після виходу з віражу.

Техніка бігу по дузі. Застосовуються наступні вправи:

1. Біг по дузі чи по колу радіусом до 5 м.
2. Біг з виходом з дуги на пряму і навпаки.
3. Біг по дузі вправо і вліво.

При навчанні переміщенням особлива увага необхідно звернути на стартовий ривок. Для стартового ривка велике значення має стійка.

Зупинка — прийом, що дозволяє миттєво припинити рух уперед. Вивчається паралельно з бігом. Спочатку освоюється спосіб зупинки кроком, потім стрибком. Важливо із самого початку навчити зупинки таким чином, щоб перед зупинкою не змінилася ширина кроку і не сповільнилася швидкість бігу.

Застосовуються такі вправи:

1. Рівномірний біг і зупинка, виконувана студентом самостійно.

2. Те ж, але зупинка виконується по сигналу.

3. Зупинка в заздалегідь обумовленому місці (по орієнтиру), не знижуючи при цьому швидкості бігу до моменту зупинки.

Спочатку варто звертати увагу на виконання першого кроку зупинки, згинання опорної ноги, що забезпечує припинення поступального руху тіла вперед.

Повороти застосовуються для укривання м'яча, коли гравець знаходиться на місці. Повороти вперед та назад вивчаються паралельно. Вправи впливають у такому порядку:

1. Поворот уперед (назад) по загальній команді.

2. Сполучення поворотів уперед та назад у різній послідовності по загальній команді. Те ж може бути виконане по умовним зоровим і слуховим сигналах.

3. Повороти з одночасним рухом руками (уперед, нагору, до тулуба і т.д.). Те ж з поворотами голови.

4. Повороти при умовній, а потім активній протидії. Ці ж вправи виконуються з м'ячем.

При навчанні поворотам необхідно стежити за правильним положенням ніг (особливо опорної) і рівномірним розподілом ЗЦМ. Виховувати навички спостереження й оцінки обстановки, відповідно до яких повинний виконуватися поворот.

Помилки: відрив опорної ноги від опори; зміна висоти ЗЦМ; випрямлення опорної ноги; переніс ЗЦМ на одну ногу.

Стрибки. Більшість прийомів сучасного баскетболу виконується в сполученні зі стрибком нагору. При вивченні стрибків необхідно навчити: правильному відштовхуванню (у бажаних напрямках), висоті злету, координації рухів у безопірному положенні і правильному приземленні.

Спочатку вивчаються стрибки з місця, а потім у русі поштовхом однієї і двома ногами.

Стрибки з місця вивчаються за допомогою таких вправ:

Стрибок нагору, нагору - уперед, нагору - убік, нагору - назад,

Стрибки нагору з поворотом від 90 до 360°.

Багато стрибків з акцентом на висоту.

Стрибки в русі вимагають уваги. Після показу і пояснення техніки, вправи виконуються в такому порядку, щоб послідовно освоювалися: відштовхування з обумовленого місця, стрибки з діставанням орієнтирів, приземлення в обумовленому місці. Надалі техніка стрибків удосконалюється в єдиних прийомах, у яких стрибки входять органічною частиною.

При вивченні стрибків необхідно звертати увагу на підскок перед відштовхуванням, активний змах маховою ногою в момент злету і руху рук, що сприяють стрибку.

Найбільш поширені наступні помилки: поступальний рух у безопірному положенні (недостатній вертикальний зліт); неправильний винос рук; приземлення на прями ноги.

Важливо відразу правильно навчитися приземлятися для того, щоб з даного положення гравець був здатний негайно виконувати чергову дію.

Вихованню таких навичок сприяють:

- 1) стрибки з акцентом на приземлення,
- 2) стрибки в глибину,
- 3) повторні стрибки після приземлення.

Вибивання. Спочатку вивчається вибивання у гравця, який стоїть з м'ячем в руках, потім у того, що опанував м'ячем в стрибку і, нарешті, у гравця, ведучого м'яч.

1. Побудова парами лицем один до одного. Один гравець тримає м'яч, завдання іншого вибити м'яч з рук указаним способом.

2. Так само, але той, хто володіє м'ячем, переміщає і вкриває його. Необхідно визначити потрібний момент для вибивання і вибити м'яч.

3. Так само, але м'яч вибивається у гравця, який виконує повороти.

4. Побудова парами. Один виконує передачу в стіну і ловить м'яч в стрибку. Завдання другого вибити м'яч з рук гравця після стрибка і піймати у момент приземлення. У всіх вправах необхідно строго стежити за тим, щоб захисник був

правильно орієнтований по відношенню до щита і гравця, з яким веде боротьбу. Прийом виконують так, щоб помилки, які дозволяють активізувати дії нападаючого, були виключені.

Вибивання при веденні м'яча рекомендують проводити в таких вправах:

1. Побудова парами. Один веде м'яч, інший, слідуючи за ним, вибирає відповідний момент і вибиває м'яч убік.
2. Так само, тільки захисник знаходиться в положенні лицем до нападаючого і відступає перед ним спиною вперед.
3. Так само, але вибивання виконується після того, як нападаючий обходить захисника. У такому ж порядку підбирають вправи для навчання відбиттю м'яча.

Накриття. Для правильного накриття необхідно навчити гравця правильному і своєчасному стрибку. Цьому можуть сприяти такі вправи:

1. Побудова парами. Один імітує кидок, виконуючи рухи так, щоб м'яч тільки злегка відділявся від рук. Завдання другого - уловити момент готовності м'яча відокремитися від кисті і накрити його.
2. Теж саме, але накриття виконується при спокійному кидку.
3. Теж саме, але кидок виконується після відволікаючих дій.

Виривання. Для оволодіння цим прийомом необхідно виховати навички зближення з супротивником, захоплення м'яча і

самого виривання. Це можна зробити за допомогою наступних вправ:

1. Побудова парами лицем один до одного. Один володіє м'ячем. Другий повинен підійти, захопити м'яч і вирвати вказаним способом.

2. Побудова така ж. Перший виконує повороти з м'ячем. Інший обирає момент, зближується, захоплює і вириває м'яч.

3. Перший кидає м'яч в стіну (або щит), ловить його в стрибку і, приземляючись, виконує повороти. Другий обирає момент для захоплення і виривання.

Перехоплення. Цей прийом вимагає гарних навиків в прийманні м'яча в стрибку або з виходом вперед і в сторони. Важливим при навчанні є навик спостереження за діями суперника і уміння визначити момент дії. Спочатку вивчають перехоплення у гравця, який виконує передачу з місця, потім при веденні і при передачах в русі.

Своєчасність виходу можна вивчати в таких вправах:

1. Побудова трійками. Двоє передають м'яч один одному, а третій, виконуючи роль захисника по відношенню до одного з них, визначає момент для виходу і перехоплює м'яч, направлений підопічному. Тут важливо стежити за тим, щоб прагнення вийти на перехоплення не приводило до втрати правильної позиції в опіці гравця. Після вправ перехопленням передач, направлених до підопічного, ускладнити прийом можна

перехопленням передачі, направленої від підопічного до його партнера. Потім виконуються перехоплення з виходом вперед.

2. Перехоплення при веденні. Один веде м'яч від торцевої до торцевої лінії. Інший слідує за ним, вибирає момент і перехоплює ведення (переймає м'яч).

Оволодіння м'ячем, що відскочив від щита або корзини. Для вивчення цього прийому необхідно, щоб гравці уміли володіти м'ячем і навиками приймання в стрибку. При вивченні прийому треба перш за все зосередити увагу на виборі позиції, своєчасному стрибку, володінні тілом в безопірному положенні, приземленні і приховуванні м'яча тілом.

Оскільки оволодіння м'ячем проходить в тісному єдиноборстві з суперником, одночасно слід навчати гравця створенню умов для успішної боротьби. Тому перші вправи направлені на виховання навиків перешкоджання шляху суперника до щита. Це особливо важливо ще і тому, що, як правило, після кидка гравець відразу прямує до щита, не намагаючись перешкодити виконати те ж саме супернику.

Застосовують наступні вправи:

1. Тренуються в парах - нападаючий і захисник. Нападаючий кидає м'яч в кошик і після його відскоку від щита прагне знову опанувати ним. Захисник стежить за його рухами і як тільки нападники починають рух в один бік з тим, щоб обійти захисника, останній швидко повертається на носі, однойменній

за напрямом руху нападаючого, і перегороджує йому шлях спиною.

2. Те саме, але після того, як гравець перегородив шлях, він починає рух до щита для оволодіння м'ячем, що відскочив від нього.

3. Побудова по три особи. Один виконує кидки з середньої дистанції, а двоє інших вступають в боротьбу за відскік.

Орієнтовні вправи для вдосконалення індивідуальних захисних дій.

Вправи без суперника для вдосконалення засобів пересування в захисті:

1. Пересування від бічної до бічної лінії в паралельній стійці (стопа ніг на одній лінії).

2. Пересування в квадраті у захисній стійці (рис. 42), приставними кроками правим і лівим боком в сторону, вперед, спиною вперед.

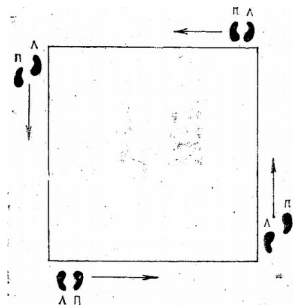


Рис. 42 Пересування в квадраті

3. Пересування з захисній стійці у довільному напрямку з імітацією вибивання м'яча, перехоплення його, протидія кидку у стрибку.

4. Імітація застосування пресингу, пересування всіма способами в захисній стійці 30 с, відпочинок 10 с, знову пересування 30 с. і т. д. Вправу повторити 3-4 рази.

5. Гравець дрібоче на місці з максимальною швидкістю, ноги його повинні відриватися від підлоги на найменшу висоту. Через 15 с. бігу спортсмен повинен пересуватися у захисній стійці 15—20 с, після чого знов дріботити на місці 15 с. і т. д.

Вправи з суперником для вдосконалення засобів пересування на майданчику в захисті

1. Протидія пересуванню нападаючого біля лицьової лінії, що намагається досягти лінії штрафного кидка за мінімальний час. Захисник пересувається приставним кроком, біжить, зокрема, спиною вперед; не порушуючи правил, змушує нападаючого частіше зупинятися та змінювати напрямок руху. Після кожної спроби гравці міняються ролями. Перемагає захисник, який змусив нападаючого витратити більше часу на виконання вправи.

2. Захисник на одній половині майданчику не дає можливості нападаючому наблизитися до кільця. По черзі гравці міняються ролями.

3. На майданчику ближче до лицьової лінії кладеться м'яч. Захисник опікає нападаючого, що пересувається по майданчику протидіє входу в 3-секундну зону.

4. М'яч лежить у центрі кола. За сигналом нападаючий намагається увійти в коло, щоб оволодіти м'ячем (рис. 43). Захисник, зробивши блокуючи оберт, не дає нападаючому увійти в круг, втримуючи його «на спині», рахуючи при цьому час протидії: «раз, два, три». Через 2-3 спроби гравці міняються ролями.



Рис.43.

Вдосконалення вибивання і виривання м'яча

1. Гравець у захисній стійці з ногою, виставленою вперед - убік від опорної ноги нападаючого, що володіє м'ячем. Нападаючий робить рухи м'ячем праворуч, ліворуч, вверх, вниз, створює умови для виривання та вибивання м'яча. Через 1-2 хв. гравці міняються ролями.

2. Гравці знаходяться один навпроти одного на відстані 1 м. Один з гравців підкидає м'яч вверх, другий намагається

оволодіти ним у стрибку. Гравець після підкидання стає захисником, намагаючись вибити його або вирвати з рук суперника. Після 3-4 спроб гравці міняються ролями.

3. Гравець в активній стійці на відстані 1 м. від стінки. Партнер з м'ячем, розташований за його спиною, передає м'яч у стінку справа, зліва або вверху. Гравець повинен оволодіти м'ячем, негайно виконати оберт, а суперник, який виконував передачу, намагається вирвати і вибити м'яч, не порушуючи правил гри.

Протидія суперникові при веденні м'яча

1. Нападаючий веде м'яч на місці з різною висотою відскоку та переведенням його з руки на руку. Захисник намагається оволодіти м'ячем та перейти на ведення, після чого гравці міняються ролями.

2. Нападаючий пересувається з веденням, захисник, відступаючи, обирає момент для оволодіння м'ячем або вибиває його, найкраще знизу, в момент, коли м'яч тільки торкнувся підлоги і летить вгору.

3. Захисник активними діями змушує нападаючого вести м'яч вздовж бічної лінії, в певний момент вибиває його ближчою до суперника рукою.

4. Гравці стоять один протії одного на відстані 1 - 1,5 м біля бічної лінії в куті майданчика. Завдання для нападаючого - ввійти в 3-секундну зону, застосовуючи різні види ведення м'яча. Захисник активними діями намагається оволодіти м'ячем, не

даючи змоги провести його біля лицьової лінії, і скеровуючи нападаючого до лінії штрафного кидка.

Орієнтовні вправи для вдосконалення протидії нападаючому на стороні м'яча та на дальній від нього стороні.

1. Протидія нападаючому на стороні м'яча. Захисник займає закриту стійку, перекриваючи можливий шлях м'яча і викликаючи можливість нападаючому одержати м'яч, стоячи на місці (рис. 44). Коли нападаючий починає пересуватися для одержання м'яча, захисник протидіє, тримає в полі зору гравця з м'ячем та підопічного. Якщо нападаючий робить спробу пройти за спиною захисника під корзину, треба негайно розвернутися, змінюючи напрям пересування, і по можливості запобігти передачі м'яча під корзину.

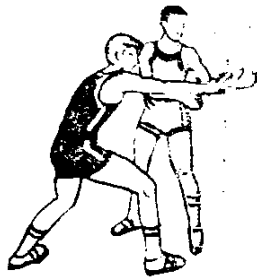


Рис. 44. Протидія нападаючому на стороні м'яча

2. Протидія нападаючому на протилежній від м'яча стороні (рис. 45). У такій ситуації захисники відступає від нападаючого в напрямку корзини, намагаючись бути готовим перекрити шлях м'ячу, утримуючи в полі зору підопічного і

м'яч. Захисник повинен блокувати вихід нападаючого в 3-секундну зону, не даючи йому можливості одержати м'яч.

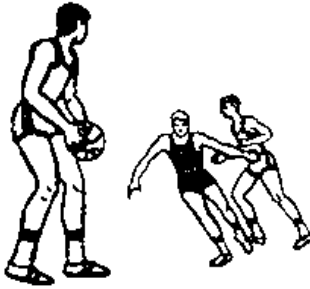


Рис.45. Протидія нападаючому на протилежній від м'яча стороні

3. Нападаючий і захисник - біля бічної лінії. Нападаючий починає ведення у напрямку лінії штрафного кидка, захисник супроводжує його, не виявляючи активності. При вході у 3-секундну зону, нападаючий завершує ведення і переходить на кидок однією рукою в русі з обертом перед кільцем. Захисник у стрибку протидіє кидку, намагаючись накрити м'яч (рис. 46).

Нападаючому не дозволяється застосовувати обманні рухи. Після кожної спроби гравці міняються ролями. Перемагає той, хто скоріше 5 разів влучить у корзину.

Захисник активно протидіє нападаючому, що зайняв позицію на відстані 3-4 м від корзини на довільній частині майданчика. Завдання захисника - активно протидіяти кидку в корзину в стрибку. Нападаючий повинен кидати тільки в стрибку як з місця після обманних рухів, так і після одного удару об майданчик, пересуваючись праворуч і ліворуч. Після п'яти

кидків гравці міняються ролями. Перемагає той, хто скоріше досягне 15 влучень.



Рис. 46.

5. Гра 1Х1- Захисник активно протидіє нападаючому, займає позицію на 6-метровій лінії. Нападаючий використовує обманні дії, ведення м'яча і виконує кидок у русі довільним способом. Після п'яти спроб гравці міняються ролями. При порушенні захисником правил спроба, навіть коли кидок нападаючого був невлучний, повторюється. Вправу виконують до 12 влучень одного з гравців.

6. Гра ІХІ- Захисник активно протидіє нападаючому, який виконує кидки тільки у стрибку. Після невдалого кидка гравці міняються ролями. Вправу виконують до 15 влучень одного з спортсменів.

7. Гра 3Х3 на одне кільце, кидки по корзині тільки у стрибку з-за лінії штрафного кидка. Гра проводиться до 30 очок, набраних однією з команд.

Орієнтовні вправи для вдосконалення захисних дій проти центрального гравця

**Протидія центральному в нижній частині зони
штрафного кидка.**

Важливо одержати м'яч від партнера. Для цього захисник виходить наперед центрального на $3/4$ зі сторони м'яча, перебуваючи в постійній готовності відійти назад, якщо центровий одержить м'яч (рис. 47).



Рис.47

а) Вправа 2Х1- Гравець з м'ячем за 6-мт-ровою лінією допомагає центральному тільки передачею, у гри-участі не бере. Захисник намагається перехопити або вибити м'яч за межі поля. У полі, коли центровий одержує м'яч, захисник активними діями змушує суперника передати м'яч партнеру.

б) Центровий, одержавши м'яч, повертається обличчям до корзини і довільно кидає по кільцю. Допускаються обманні дії,

але виключається ведення м'яча. Захисник намагається блокувати кидок суперника, не порушуючи правил гри.

в) Оволодівши м'ячем, центровий застосовує обманні дії, ведення, кидає у кільце найбільш раціонально для даної гри і ігрової ситуації. Захисник намагається блокувати або вибити м'яч, всі свої дії скеровуючи на перешкоду для прицільного кидка. Якщо з 10 спроб 8 влучних кидків, нападаючий дістає 5, а захисник незадовільно. У разі зменшення результативності центровий одержує менше балів, а захисник більше. Якщо з 10 спроб центровий реалізує тільки 4 кидки, захисник одержує оцінку відмінно.

Протидія центровому у середній частині зони штрафного кидка.

Позиція центрового в районі третього «вусика» області штрафного кидка дає йому великий простір для маневрування, використання в повній мірі своєї технічної підготовки. Така позиція, крім того, полегшує партнерам передачу йому м'яча.

Захисник у такій позиції центрового повинен бути попереду зі сторони м'яча та заважати йому ловити м'яч (рис. 48). Коли центровий одержує м'яч, захисник мусить вмиль відступити дещо назад.



Рис.48.



Рис.49.

При спробі блокувати кидок центрального захисник стоїть на підлозі до того моменту, поки суперник не відірветься від підлоги. Якщо захисник вистрибне скоріше центрального або втратить рівновагу, тоді суперник може легко звільнитися від його опіки, тому що в такому разі буде вже важко вибити або блокувати м'яч при кидку. В такій ситуації доцільно продумати і вдосконалювати взаємодії захисників, які підстраховують один одного.

а) Вправа 2Х1. Після ловлі м'яча на рівні третього «вусика» центровий після обманних рухів або одного удару в підлогу створює собі умови для кидка в корзину. Захисник протидіє супернику, враховуючи обмеженість дій центрального.

б) Вправа 2Х2. При одержанні м'яча центровим захисник, що активно протидієв передаючому м'яч, стрімко наближається до центрального, щоб допомогти партнеру по захисту. Коли центровий змушений передати м'яч назад партнеру, до нього вмиє наближається захисник і т. д.

в) Вправа 3Х3. Один з гравців займає місце напроти корзини, другий - під кутом 30-45° на відстані 5-6 м від корзини, і передають один одному м'яч; в умовах протидії вибирають момент для передачі центральному. Захисник, що опікає центрального, постійно в русі, міняє позицію залежно від знаходження м'яча, а захисники протидіють гравцям, коли ті намагаються передати м'яч центральному. В момент, коли їх підопічні не володіють м'ячем, відступають назад у напрямку центрального, чим заважають йому оволодіти м'ячем. При ловлі м'яча центровим вони намагаються створити для нього максимальні труднощі, забрати м'яч, змусити віддати спішний пас.

Протидія центральному у верхній частині зони штрафного кидка.

У такій позиції захиснику необхідно зайняти місце за спиною центрального, дещо зміститися в сторону м'яча (рис. 49).

Основне завдання - не дати центральному можливості вільно пересуватися в напрямку корзини. Коли центровий оволодіє м'ячем і повернеться обличчям до корзини, захисник

повинен активно протидіяти кидку або проходу до корзини, намагаючись забрати м'яч у суперника.

а) Вправа 2Х1- Гравець після пересування з веденням передає м'яч центровому, застосовуючи різні техніко-тактичні дії, намагається атакувати корзину з довільної відстані, але, якщо кидок виконати неможливо, повертає м'яч партнеру (рис. 50).

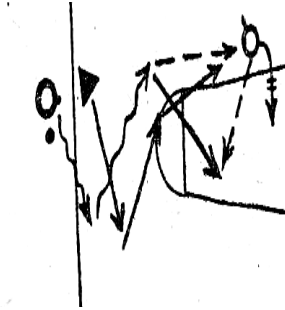


Рис. 50.

б) Вправа 3Х3. Гравці взаємодіють між собою, намагаючись передати м'яч центровому, що застосовує обманні дії, ведення з метою наближення до корзини для виконання прицільного кидка. Захисники намагаються оволодіти м'ячем.

6. Загальні рекомендації для баскетболістів різного амплуа та їх функції

Для досягнення успіху у грі баскетбол, насамперед необхідна індивідуальна майстерність гравців, їхнє вміння добре орієнтуватися в ігрових ситуаціях, правильно використовувати кожний ігровий прийом. Варто навчитися взаємодіяти з партнерами, домагаючись взаєморозуміння й погодженості дій. Потрібно добре виконувати свої ігрові обов'язки, проявляти ініціативу, рішучість, бути самовідданим у грі, усе виконувати впевнено й швидко. Ефективність зазначеного підкріплюється високою точністю влучень м'яча в кошик.

Закинути м'яч у кошик – основне завдання команди в нападі. Відповідно до цього визначається цілеспрямованість дій кожного гравця. Незалежно від того, володіє гравець м'ячем чи ні, він вирішує такі два завдання: готує умови для того, щоб закинути м'яч у кошик суперника, і вступає у взаємодію з партнерами для підготовки таких умов одному із своїх гравців.

Ефективність виконання завдань залежить від своєчасності й доцільності застосування ігрових прийомів для конкретної ігрової ситуації. Кожний ігровий прийом, дія має своє практичне призначення. Треба пам'ятати, що майстерність гри в нападі характеризується швидкістю взаємних дій гравців, створення вигідних позицій для закидання м'яча в кошик. А це можливо при високій маневреності гравців, швидкості й точності

передач м'яча, тактичної доцільності у використанні прийомів гри.

Баскетболіст підчиняє свої дії колективу, рішенням основного завдання гри, самостійно вибирає й застосовує потрібний прийом (без м'яча або з м'ячем). Дії гравця без м'яча здійснюються в трьох напрямках: до щита, до м'яча й від м'яча. Їх ціль полягає в тому, щоб звільнитися від опіки супротивника і вийти на вільне місце, одержати м'яч від партнера й продовжувати атаку, створити гарні умови для взаємодії інших гравців, обіграти захисників з одним з партнерів, створити вигідну обстановку для успішної боротьби за м'яч, що відскочив.

Нападаючий виконує ці дії за рахунок переміщень у сполученні зі зупинками, поворотами, відволікаючими рухами.

Від того, у якій ігровій ситуації нападаючий опанував м'ячем, залежить його подальші дії. У позиційному нападі баскетболіст, одержавши м'яч повинен завжди бути готовий виконати прицільний кидок.

Можливість у нападаючого закинути м'яч у кошик змушує захисника ближче підійти до нього та перебувати в постійній напрузі. При цьому в нападаючого з'являється можливість наблизитись до щита й виконати кидок з більш близької відстані. Розглянемо правильні дії гравця з м'ячем. Одержавши м'яч, гравець оцінює ситуацію, якщо супротивник не перешкоджає виконанню кидка, нападаючий виконує кидок. При невдалій позиції для кидка або при протидії захисника він

передає м'яч партнерам і починає взаємодіяти з ними з метою створення більш вигідного положення для кидка. Якщо захисник опікує нападаючого щільно, то необхідно вивести супротивника із захисної рівноваги. Для цього нападаючий виконує відволікаючі рухи на кидок або на передачу м'яча й проривається до щита, використовуючи ведення м'яча. Просуваючись уперед гравець, що нападає контролює дії інших гравців, визначає позиції своїх партнерів для подальшого розвитку атаки. Якщо він визначив, що один із партнерів знаходиться в кращій позиції, то негайно здійснює йому передачу м'яча. Якщо партнер не звільнився від опіки, то нападаючий продовжує атакувати, проходить і закидає м'яч у кошик із близької відстані, атакує кошик супротивника із середніх позицій або виконує заслін для звільнення від опіки свого партнера.

У баскетболі гравці розділяються по наступних ігрових функціях: «захисники», «крайні нападаючі», «центральні нападаючі».

Центровий нападаючий – ключовий гравець у баскетболі. Він повинен не тільки добре грати в нападі, але бути також організатором гри. Оскільки центровий нападаючий більшу частину часу грає в безпосередній близькості від щита, його положення дозволяє контролювати всіх гравців, управляти грою своїх партнерів, надавати їм своєчасну допомогу. Тому центрівому нападаючому необхідно володіти більшою кількістю

ігрових прийомів і доцільно їх застосовувати в конкретних ігрових ситуаціях. Він повинен уміти швидко бігати, високо стрибати, бути добре розвиненим фізично й мати великий зріст. У нападі він завжди на вістрія атаки й частіше, ніж інші гравці, загрожує суперникам кидками в кошик. Позиція й зона, з якої він нападає, залежить від його майстерності, орієнтування й здатності взаємодіяти з партнером на будь-якій частині площадки і у різних ігрових ситуаціях. Найчастіше він обирає вихідні позиції в бічних ліній області штрафного кидка. Залежно від обстановки він може грати лицем й спиною до щита. Під час взаємодії з партнерами він повинен застосувати шлях для проходу під щит, активно боротися за м'яч, що відскочив, володіти різними способами завершення атаки і як найбільше закидати м'ячів.

Центровий у захисті – основний гравець в обороні. Він у взаємодії з партнерами закриває ближні підступи до кошика, уміло бореться за відскоки, майстерно накриває м'яч при кидках суперника. На нього покладає відповідальність за опіку гравця супротивника. Він же є основним гравцем під час організації прориву. Такий розподіл функцій у команді визначається характером дій гравців, основними позиціями в їхньому командному розміщенні, переважними зонами дій. При цьому враховується найбільш ефективно використання кожного гравця залежно від його індивідуальних здатностей. Тому дії

нападаючих при рішенні ігрових завдань відповідають тій функції, що виконує гравець у команді.

Крайній нападаючий здійснює переміщення уздовж лицьової лінії, обведення гравця із фланговими проходами вліво й право в сполученні з кидками в стрибку, активну боротьбу за м'яч, що відскочив, позиційні кидки збоку від щита. Йому необхідно вміти взаємодіяти з «центром» і гравцями другої лінії нападу, першими включатися в боротьбу при втраті м'яча (перешкоджати першій передачі м'яча). Він, як і всі гравці, повинен уміти швидко вибирати позицію для атаки, переміщатися в сполученні із зупинками й поворотами, передавати, вести й кидати м'яч у кошик з різних позицій і відстаней, ставити заслони, страхувати тил. Сукупність цих дій у грі входить в обов'язок крайнього нападаючого. Чим більший об'єм роботи й досконаліше виконання дій, тим успішніше він може зіграти з партнерами, незалежно від того, яку функцію він виконує. Уміння зіграти в ролі «центра» або виконати іншу функцію, коли цього вимагає обстановка, найважливіша якість гравця в сучасному баскетболі.

Гравці, що виконують функції захисників, у нападі діють різноманітно. У прориві вони перші, у позиційному нападі грають позаду, в обороні першими вступають у боротьбу із супротивником. Велика діяльність потребує від гравця таких якостей і вмінь, як швидкість, рухливість, висока майстерність володіння м'ячем, швидке орієнтування, розважливість,

ініціатива, тактична грамотність. Від нього часто залежить маневреність і швидкість (динамічність) ведення гри командою. Тому такий баскетболіст повинен грати сміло, самовіддано, з повною віддачею сил і більшим бажанням перемогти. Граючи на далеких підступах до щита супротивника, він повинен уміти точно попадати в кошик із середніх і далеких дистанцій. Початкове розташування захисника, що перебуває в нападі, залежить від його вміння точно вражати кошик. Чим з більш далекої відстані він може закидати м'ячі, тим більше стає площа на якій команда організує атакуючій дії.

З переходом до оборони захисники опікують найсильніших гравців супротивника, беруть активну участь у підстрахуванні, часто діють у ситуації 2:3 (при організації зонного захисту), сміло грають на перехопленнях м'яча. Коли в обороні м'ячем заволодіє свій центровий гравець, вони забезпечують надійні умови для прийому першої передачі м'яча. По своїй результативності сучасний захисник не поступається гравцям, що виконують інші функції в команді.

7. Самостійні заняття елементами гри у баскетбол і критерії оцінювання навчальних досягнень

Високі спортивні результати в баскетболі досягаються напруженими систематичними тренуваннями протягом багатьох років. У заняттях баскетболіст повинен підвищувати свої функціональні можливості, досягти високого розвитку рухових якостей, опанувати технікою виконання прийомів гри й тактичних дій, виховувати в собі високі морально-вольові якості. Головним засобом у вирішенні цих завдань є вправи, застосовуючи які юний спортсмен, зміцнює здоров'я, підвищує свою працездатність і спортивну майстерність.

Вирішувати завдання спортивної майстерності тільки командними тренуваннями недостатньо. У спільних вправах гравці вчаться мистецтву ведення гри, але кожному починаючому баскетболістові необхідно знати, що тільки за допомогою щоденних самостійних занять, починаючи з дитячого і юнацького віку, можна домогтися високої майстерності. Саме замолоду створюється міцний фундамент спортсмена, що забезпечує йому успіх.

У зміст самостійного тренування включаються вправи основної підготовки баскетболістів: загальна й спеціальна фізична підготовка, тактична, психологічна, теоретична й інтелектуальна підготовка.

Переходячи до індивідуального тренування, варто засвоїти й виконувати певні вимоги й положення:

1. Обов'язковість і систематичність тренувань, безперервність їхнього проведення.
2. Оптимальний режим дня. Індивідуальні тренування можуть проводитися ранком, удень і ввечері.
3. Організувати свій час так, щоб на самостійне тренування виділяти 1-2 години на день.
4. Завдання самостійних занять, фізичні вправи та їхнє дозування повинні обов'язково визначатися й узгоджуватися із педагогом і супроводжуватися самоконтролем.
5. Визначити завдання тренування з підвищеними труднощами й виконувати їх з напругою волі.
6. Опанувати виробленою технікою прийомів гри, виконанням їх із блискавичною реакцією, швидкістю.
7. Для розвитку здатностей доцільно застосовувати прийоми гри й діяти в різних ігрових ситуаціях.
8. Тренування в кидках проводити щодня й на тлі деякого стомлення (після розминки). Поставити перед собою мету 75-80 % влучень у тренувальних умовах.
9. Вправи для розвитку рухових якостей виконувати переважно в динамічному характері, відповідно з умовами гри.
10. Залучити до індивідуального тренування товаришів для виконання вправ у протидіях: один проти одного, два проти двох, один проти двох і т.д.

Спортивна майстерність досягається при високому розвитку рухових якостей. Для їхнього розвитку застосовуються

різноманітні вправи на силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Засобами загальної фізичної підготовки є загальнорозвиваючі вправи, вправи з інших видів спорту (гімнастика, легка атлетика, важка атлетика), рухливі ігри. Вони включені у програмний матеріал по фізичному вихованню студентів, і їх варто широко використати в самостійних заняттях.

Засобами спеціальної фізичної підготовки є вправи для гри в баскетбол і спеціальні вправи, що розвивають рухові якості й вольові риси характеру.

Примірні спеціальні вправи:

1. «Ігровий» біг. Проводиться на пересічній місцевості в лісі, у полі, біля річки. Дистанція від 1000м до 3000м. Початок – повільний біг. Потім для підготовки до більш інтенсивної роботи виконується кілька загальнорозвиваючих вправ. Біг у середньому темпі з періодичним виконанням прискорень по 10-20м і більше. По шляху долаються природні перешкоди (стрибками, перелізанням або іншим способом). Біг відбувається по підйому або спуску, біг поперек схилу гори. Під час бігу необхідно штовхати, кидати камені, ціпки й інші предмети. Залежно від самопочуття робити короткочасний відпочинок з виконанням вправ на орієнтування, окомір. Можна включати ізометричні вправи, наприклад, схопивши двома руками за стовбур дерева, намагатися «звалити» його.

У біг можна включати різноманітні стрибки й акробатичні вправи. Прискорення виконується з різних стартових положень.

Добре мати секундомір. Він допоможе у визначенні інтенсивності роботи, вихованні вміння розподіляти сили за часом, що дуже важливо в грі.

2. Біг «ривком» відрізками від 3м до 14м з різних стартових положень для розвитку стартової швидкості.
3. Біг із прискоренням й змінами напрямків на коротких і середніх відрізках.
4. Човниковий біг – біг на певні відрізки з поверненням до вихідного рубежу або проміжного фінішу.
5. Повороти з максимальною шириною кроку – до 100 разів за одне заняття.
6. Переміщення баскетбольними кроками: одиночними, подвійними, ривками від 3м до 5м.

Велике місце в самостійних заняттях повинні займати вправи для розвитку стрибучості. При цьому варто враховувати, що стрибучість погіршується при порушенні системи тренування. Тому тренуватися треба систематично.

Розвиток стрибучості повинен проходити відповідно до рухових завдань баскетболіста. Необхідно приділяти увагу швидкості виконання стрибка, стрибку з місця й короткого розбігу. Потрібно неодноразово повторювати стрибки, при приземленні ноги злегка згинати в колінах, стрибати на носках. Після приземлення бути готовим до виконання інших дій.

Стрибки виконуються різноманітні. Особливу увагу варто звернути на стрибки в глибину з невеликої висоти: гравець здобуває вміння переборювати власну вагу й не боятися приземлення з великої висоти.

Для розвитку стрибучості виконують підстрибування із глибокого присіду без обтяжень і з обтяженнями.

Введення елементів змагання (самозмагання) у діставанні предметів, оцінок у стрибках і контрольних нормативах підвищують інтерес до вправ, вносять додаткову мотивацію та емоційність. Для самоперевірки наприкінці кожного заняття варто практикувати виконання контрольних стрибків з оцінкою їхньої величини по витягнутій з м'ячем руці (на щиті або на стіні).

Добре вправлятися в підскоках на піску, у воді, зі скакалкою. Можна використати стрибковий біг, стрибки зі скакалкою, стрибки по похилій площині й по сходах, стрибки з діставанням високо висячих предметів руками й головою, вистрибування на підвищення (камінь, тумбу) і зістрибування, стрибки через перешкоди (бар'єри), багаторазові стрибки з однієї ноги на іншу, у довжину й у висоту, багаторазові стрибки на двох ногах через предмети, з діставанням предметів, подвійний, потрійний, четвертий стрибки на одній й двох ногах, підскакування на одній і двох ногах, з обтяженням та інше.

Для розвитку сили найкраще застосувати вправи із предметами, з обтяженням. Для цього використовуються тенісні

м'ячі, еластичні кільця, клітьові еспандери, обтяжні пояси, набивні м'ячі, гантелі, гирі, штанги, мішки з піском.

Характерне використання вправ із предметами повинні відповідати особливостям баскетболу, тобто бути динамічним, швидкісним.

Вправи можуть бути такими:

- стискання пальцями рук тенісного м'яча, еластичного кільця або ручного еспандера;
- накручування прив'язаного до ціпка вантажу (обертання ціпка до себе і від себе);
- піднімання на носках і підстрибування з обтяженням;
- біг і стрибки в бігу по зменшеній опорі з обтяженням (набивний м'яч, мішки з пісками та ін.);
- нахили, обертання, присідання, біг і стрибки з набивними м'ячами;
- кидки набивного м'яча руками й ногами;
- піднімання і опускання ніг з обтяженнями на стопі;
- кидання набивних м'ячів.

Важливим технічним елементом гри в баскетбол є переміщення. Воно характеризується швидкістю, зміною напрямків і швидкості, раптовістю застосування тих або інших прийомів.

Для успішного здійснення переміщень необхідно дотримуватись таких правил:

1. Переміщення гравця не повинні заважати розвитку атаки й діям партнерів.
2. Напрямок і своєчасність переміщень визначаються конкретною ігровою ситуацією або характером награних групових і командних переміщень.
3. Переміщення одного гравця команди повинні викликати відповідні маневрені дії інших гравців і у першу чергу, того з них у чию сторону рухається гравець.
4. Ширше використовувати поздовжні й діагональні переміщення, що сприяють створенню більш гострих ситуацій.
5. Міняти ігрову позицію після виконаної передачі відповідно до основного маневру командної тактики або переміщатися до щита, до м'яча, від м'яча.

При виконанні передач треба:

- сигналізувати партнерові (поглядом, мімікою, замахом) про намір передати м'яч;
- погоджувати напрямок і силу передачі з рухом партнера;
- передавати м'яч у русі;
- уникати передачі м'яча поперек площадки, особливо під своїм щитом, тому що це полегшує супротивникові перехоплення м'яча;
- при щільній опіці користуватися короткими передачами;

- для раптового, швидкого й точного застосування передач широко використовувати відволікаючі рухи;
- міцно засвоїти кистьові передачі м'яча;
- навчитися приховувати напрямок передач;
- підвищувати тактичну доцільність у застосуванні різних способів передач м'яча двома руками від грудей успішно застосовується при відсутності активної протидії суперника, передача прямою рукою зверху – при обведені гравця зверху, передача через спину, над плечем кистьові передачі – для раптового рішення тактичних завдань.

При виконанні ведення м'яча варто зберігати природне положення (як при бігу без м'яча); не вдаряти рукою по м'ячі, а контролювати м'яч пальцями руки; намагатися вести м'яч без зорового контролю, зміною швидкості й напрямків; при обведені гравця (перешкоди) знижувати відскоки м'яча; поєднувати ведення м'яча з використанням інших прийомів гри.

Високі спортивні результати в баскетболі можна досягти напруженими систематичними тренуваннями протягом багатьох років. При цьому важливе місце займають регулярні самостійні заняття, які створюють фундамент успішного майбутнього спортсмена.

У самостійних заняттях з вивчення технічних елементів гри особлива увага приділяється кидкам м'яча в кошик.

Примірні вправи для використання кидка м'яча:

1. Кидки серіями. Серії можуть бути складені по способах виконання кидків, виходячи з функції гравця в команді, або для усунення недоліків у техніці виконання тих або інших кидків. Наприклад, серія кидків крайнього нападаючого складається з 20 кидків: 8 кидків у стрибку із середньої відстані, 5 – з далекої дистанції, 4 – після ведення, із близької відстані або з-під щита в стрибку з поштовхом двома ногами, 3 штрафних кидків. Серія виконується 5-20 разів.
2. Гравець виконує кидки двома або трьома м'ячами з різних позицій 10, 20, 30 разів. Між кидками 2-5-хвилинні паузи, заповнювані іншими вправами. Інтенсивність виконання вправ збільшується.
3. Кидки в сполученні з відволікаючими рухами: кидки після відволікаючих рухів на передачу, на ведення м'яча, на обведення, на кидок; на кидок у положенні спиною до щита; кидки після кроку, назад, убік від гравця після поворотів.
4. Закинути кілька разів підряд з однієї позиції або одним способом; закинути кілька м'ячів з використанням щита; закинути по 20 або 30 м'ячів з обов'язковим влученням двох останніх кидків.

Якщо в кидках самостійно займаються два й більше гравців, то вони можуть змагатися у швидкості й точності їхнього виконання, використовуючи вправи:

1. Кидки «із заявкою». Один гравець закидає м'яч у кошик певним способом. Інший гравець із цього ж місця й цим же способом повинен теж закинути м'яч. Якщо йому це не вдалося, то він програє одне очко. Змагання триває до встановленої кількості очок.
2. Кидки на швидкість і точність. Наприклад, хто із гравців швидше закине м'яч 10 разів у стрибку із середньої відстані й 5 разів зі штрафних кидків і ін. такі змагання можуть складатися з кількох серій.

Примірні вправи для вдосконалювання снайперських якостей у штрафних кидках:

1. Виконати від 100 до 500 кидків щодня (хто більше закине м'ячів з 10, 20, 30 і т.д. м'ячів).
2. Змагання командами по 3-5 гравців у кожній (яка команда швидше закине 5, 10, 20, 30 і т.д. м'ячів).
3. Виконувати штрафні кидки до першого промаху (змагаються окремі гравці або команди).
4. Гравці з кожної команди виконують по два кидка. Гравець, якому вдалося закинути два м'ячі підряд, продовжує вправу до промаху. Потім виконує кидки гравець з іншої команди й т.д. Перемагає та команда, що більше закине м'ячів за певний час або швидше закине встановлену кількість м'ячів (25, 50 і більше).
5. Виконувати кидки в паузах між іншими вправами.

6. Виконувати кидки після різних по напруженні ігрових ситуацій.
7. Виконувати в навчальних іграх по 3 штрафних помітки при будь-якій помилці суперника.
8. Те ж, але якщо перший кидок не досяг мети, м'яч передається протилежній команді для введення його в гру, у команди, гравець якої виконував кидок, віднімається 2 очка від загального результату гри.

Для самоконтролю рівня фізичної підготовленості баскетболіста використовуються різні тестові вправи (табл. 1).

Таблиця 1

Контрольні випробування з фізичної підготовленості

| стать | Біг 20 м с. | | | Біг 10 м спиною вперед с. | | | Нахили вперед за 30 с. | | | Віджимання за 30 с. | | | Стрибок у довжину з місця, см. | | | Стрибок вгору, см | | |
|-------|-------------|------|------|---------------------------|-----|-----|------------------------|----|----|---------------------|----|-----|--------------------------------|-----|-----|-------------------|----|----|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Хл. | 3,29 | 3,25 | 3,20 | 3,2 | 3,1 | 3,0 | 22 | 23 | 26 | 21 | 25 | >26 | 190 | 200 | 210 | 55 | 60 | 65 |
| Дівч. | 4,0 | 3,85 | 3,65 | 3,7 | 3,6 | 3,5 | 18 | 20 | 22 | 11 | 14 | 16 | 175 | 185 | 195 | 45 | 50 | 55 |

Для самоконтролю рівня оволодіння технічними елементами гри у баскетбол використовуються наступні контрольні випробування з технічної підготовленості:

1. Кидки м'яча в кошик з близької відстані з подвійного кроку сильнішою рукою.(з 10 спроб)
2. Передача м'яча двома руками від грудей. Вправа виконується в парах. Гравці розташовуються на відстані 4,5 м один проти одного і передають м'яч зазначеним способом за 30 с.

3. Кидки м'яча у кошик з «точок». Визначають 6 точок на відстані 4,5 м від центру кільця. Гравець виконує 10 кидків з різних точок. Фіксується кількість влучань.
4. Ведення м'яча вперед і назад (на час). Відстань 10 м . Гравець веде м'яч до відмітки 10 м. Потім повертається назад до стартової лінії, ведучи м'яч спиною вперед.
5. Штрафні кидки. Гравець виконує 10 штрафних кидків. Фіксується кількість влучань і промахів.

Загальні критерії оцінювання студентів:

Оцінку «**відмінно**» (4,51-5 або 90-100 балів) отримує студент, який глибоко володіє теоретичним матеріалом, володіє технікою виконання фізичних вправ, вміє вірно та оперативно приймати рішення при розв'язанні практичних завдань та ситуацій, знайомий з запропонованими навчально-методичними матеріалами, деякими публікаціями на теми дисципліни;

Оцінку «**добре**» (3,51-4,50 або 75 - 89 балів) отримує студент, який володіє теоретичним матеріалом, володіє технікою виконання фізичних вправ, в основному знає навчально-методичні матеріали, що стосуються питань, які розглядаються, вміє пов'язати теоретичні знання з практикою, без помилок розв'язує практичні ситуації;

Оцінку «**задовільно**» (2,51-3,50 або 60-74 балів) отримує студент, який оволодів теоретичним і практичним матеріалом в межах програми, проте допускає незначні помилки у процесі

його застосування та при вирішенні практичних ситуацій, володіє технікою виконання основних фізичних вправ і недостатньо знає рекомендовані навчально-методичні матеріали.

Оцінка «незадовільно» (1,51-2,50 або 35-59 балів) з правом допуску до перездачі виставляється студенту, який допускає значні помилки у техніці виконання фізичних вправ і у володінні теоретичним матеріалом, не вмів його застосовувати для вирішення практичних ситуацій.

Оцінка «незадовільно» (0-1,50 або 0-34 балів) виставляється студенту, який не засвоює самих елементарних положень навчального матеріалу.

Контрольні нормативи II курс

| № п/п | Нормативи | | Кількість балів | | |
|-------|---|-------|-----------------|---|---|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Штрафні кидки з 10 кидків | дівч. | 4 | 3 | 2 |
| | | юн. | 5 | 4 | 3 |
| 2. | Ведення - подвійний крок-кидок (правою рукою) з 5 спроб | дівч. | 4 | 3 | 2 |
| | | юн. | 4 | 3 | 2 |

Контрольні нормативи III курс

| № п/п | Нормативи | | Кількість балів | | |
|-------|---|-------|-----------------|---|---|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Штрафні кидки з 10 кидків | дівч. | 5 | 4 | 3 |
| | | юн. | 6 | 5 | 4 |
| 2. | Ведення - подвійний крок-кидок (правою рукою) з 5 спроб | дівч. | 4 | 3 | 2 |
| | | юн. | 4 | 3 | 2 |

Список використаних джерел

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол / А. И. Бондарь . – Минск: Полынья , 1986. – 111с.
2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе/ А.И. Вальтин. - М.: Просвещение,1976.-111с.
3. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/ А.И. Вальтин - Киев, 1984.- 24с.
4. Джон Р., Вуден Т. Современный баскетбол/ Р. Джон . - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
5. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов/ В.М. Дьячков. –М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.
6. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов/ Т. Зельдович . – М.: Физкультура и спорт, 1964.-48с.
7. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол/ В.А. Кудряшов. – Волгоград, 1984.-35с.
8. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе/ Б. Коузи. – М.: Физкультура и спорт, 1975.-120с.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения/ В.В.Кузин. - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
10. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение/ Ф. Линдберг. – М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с.

11. Мирошникова Р.В. Начальное обучение баскетболу \ Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А.- Волгоград, 1994.-35с.
12. Нестеровский Д.И., На уроках баскетбол / Д.И.Нестеровский, Ю.Д.Железняк // Физическая культура в школе. – 1991.-№2- с. 27-30.
13. Поплавський Л.Ю. Баскетбол/ Л. Ю. Поплавський. - Київ: Олімпійська література, 2004-442.
14. Шерстюк А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие/ А. А. Шерстюк. - Омск, 1991.-60с.
15. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо/ Н. А. Хмелик. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
16. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол/ Е. Р. Яхонтов, В. А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.
17. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол/ Е.Р.Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-35с.

**Основи техніки виконання та методичні рекомендації по
навчанню елементів гри у баскетбол**

Віддруковано у редакційно-видавничому відділі МДУ

89600 м. Мукачево

вул. Ужгородська,26

Тел.2-11-09

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів видавничої продукції*

Серія ДК № 4916 від 16.06.2015 р.