

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ “ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
імені ЯРОСЛАВА МУДРОГО”

Електронне видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ : СЕКЦІЙНА
ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ (РОЗДІЛ “БАСКЕТБОЛ”)**

**(галузь знань 0304 “Право”,
освітньо-кваліфікаційний рівень “Бакалавр”,
напрямок підготовки 6.030401 “Правознавство”)**

для студентів I – II курсів денних факультетів

Харків
2012

Фізичне виховання: секційна форма організації навчального процесу (розділ “Баскетбол”) (галузь знань 0304 “Право”, освітньо-кваліфікаційний рівень “Бакалавр”, напрям підготовки 6.030401 “Правознавство”) для студентів 1–2 курсів денних факультетів / уклад. Д.О. Миргород, О.В. Церковна – Х. : Нац. ун-т “Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого”, 2012. – 84 с.

У к л а д а ч і : О. В. Попрошаєв,
Д. О. Миргород,
О. В. Церковна

*Рекомендовано до видання редакційно-видавничою радою
університету (протокол № 1 від 15.01.2013 р.)*

П Е Р Е Д М О В А

Однією з найважливіших завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування у студентів сталого інтересу та потреби до фізичного самовдосконалення як одного з провідних факторів повноцінної життєдіяльності та професійної самореалізації.

На сучасному етапі в системи вищої освіти фізичне виховання студентів здійснюється шляхом організації навчального процесу по групах з видів спорту за власним вибором самих студентів. Визначення того чи іншого виду спорту або фізкультурно-оздоровчого тренувального напряму є початком свідомого вибору людиною рухової активності, яка б відповідала її індивідуальним фізичним та духовним потребам і супроводжувала її протягом усього життя.

Баскетбол є самостійною складовою навчальної дисципліни з фізичного виховання. Навчальна програма з баскетболу розрахована на студентів початкового та навчально-тренувального рівнів і включає такі розділи: теоретична підготовка, методична підготовка, практична підготовка (загальна та спеціальна фізична, технічна, тактична), залікові вимоги.

Організаційними формами начальних занять згідно з робочим планом є лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів.

Мета вивчення курсу з баскетболу полягає у формуванні у студентів сталого інтересу до гри у баскетбол, досягнення оптимального рівня загальної фізичної та технічної підготовленості, забезпечення необхідних умов щодо оздоровлення студентів засобами фізичного виховання.

Завдання начального курсу з баскетболу:

- формування системи знань у галузі фізичної культури, здорового способу життя, необхідних кожній людині протягом життя;
- навчання основам теорії, техніки та тактики гри у баскетбол;
- розвиток бистроти, спритності, швидкісно-силових якос-

тей, гнучкості, ігрового мислення;

- сприяння всебічному гармонійному розвитку майбутніх юристів;

За результатами вивчення курсу з баскетболу студент повинен **знати**:

- сутність гри у баскетбол та її головні термінологічні категорії;
- історію становлення і сучасний стан розвитку баскетболу в Україні і за кодоном;
- вимоги до обладнання й інвентарю для гри у баскетбол;
- основи техніки і тактики гри у баскетбол;
- основи гігієна та лікарський контролю при грі у баскетбол;
- мери безпеки під час гри в баскетбол;
- типові помилки при виконанні основних технічних і методи їхнього виправлення;
- способи надання першої долікарської допомоги тим, що займаються баскетболом;
- правила змагань з баскетболу;
- тактику атакуючого, тактику захисника.

Вміти:

- володіти технічними елементами гри у баскетбол, технікою стійок і переміщень гравця;
- володіти та застосовувати основні ігрові прийоми;
- володіти та застосовувати в грі різні способи передач, кидків, прийомів;
- виконувати комбінаційні серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри;
- підбирати та використовувати різноманітні загальнорозвиваючі та спеціальні вправи з метою удосконалення фізичної, технічної та тактичної підготовленості.

I. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ГРИ «БАСКЕТБОЛ»

Заняття баскетболом є ефективним засобом зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку студента. Регулярні заняття баскетболом удосконалюють координацію рухів, тренують серцево-судинну та дихальну системи, розвивають мускулатуру, зміцнюють нервову систему тощо.

Враховуючи значний оздоровчий вплив на організм людини та її емоційний стан, баскетбол є одним з самих популярних видів студентського спорту. Саме тому, в багатьох країнах світу заняття баскетболом включені в програму фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах.

Походження назви “ баскетбол” вказує на суть гри (англ. basket, означає “кошик”, та “ball” – м'яч. Це командна спортивна гра. **Мета гри:** закинути більшу кількість м'ячів у кошик суперника, та в той же час не дати іншій команді закинути у ваш кошик.

Баскетбол умовно поділяється на 2 види: масовий та баскетбол вищих досягнень. Мета масового баскетболу полягає у виявленні талановитої молоді, яка має задатки до швидкого засвоєння спортивної гри, та під впливом систематичних занять здатна вийти на рівень високих спортивних досягнень у баскетболі. Баскетбол вищих досягнень відноситься до авангарду баскетбольного руху та утворює шлях до високих досягнень.

Сьогодення свідчить про необхідність створити гармонічний зв'язок між масовим баскетболом та баскетболом вищих досягнень.

Історичний аспект. Історичні знахідки у Південній Америці дали підставу вважати, що прашур баскетболу – гра «пок-та-пок» виникла близько, ніж 2500 років тому в племенах інків, майя та ацтеків. Кам'яна стіна огорожувала ігрову площадку, по краях якої, високо над землею висіло по одному дерев'яному кільцю. Дві команди (3-4 чоловік у кожній) змагалися, хто закине більше каучукових куль у кільце суперника. За правилами грати можна було тільки ліктями, колінами або сте-

гнами, за гру руками строго наказували. Майя й інки грали в цю гру, щоб побавитися, а ацтеки ставилися до неї, як до священного дійства. Вони споруджували площадку поруч із храмом, та до початку гри запрошували жреця «освітити» її. Жрець чотири рази кидав м'яча по кільцю й відразу поступався місцем гравцям.

Однак, справжньою батьківщиною баскетболу по праву вважається США, а саме місто Спрингфілд штат Массачусетс. Наприкінці XIX сторіччя, в 1891 році доктор Джеймс Нейсміт (1861-1932), викладач фізичної культури випадково вигадав нову гру. Гра настільки сподобалась молоді, що через рік Нейсміт вигадав тринадцять правил для гри. Багато з них дійсні й сьогодні в професійному баскетболі. В подальшому, після проведення перших змагань ці правила дещо змінилися. Однією з причин цих змін було те, що були введені щити, до яких кріпилися кошики. Так, у 1893 році вперше з'явилися залізні кільця з сіткою, на наступний рік була збільшена довжина обхвату м'яча до 76,2 - 81,3 см. У 1894 році баскетбол вийшов на офіційний рівень, були опубліковані перші офіційні правила гри. В 1985 році були введені штрафні кидки з відстані 5 метрів 25 сантиметрів.

Після свого виникнення баскетбол придбав велику популярність у США, пізніше в країнах сходу – Японії, Китаю, на Філіпінах, потім в країнах Європи й по всьому світові.

У 20-их роках XX сторіччя проводяться перші міжнародні змагання, одна за другою утворюються національні баскетбольні федерації. У 1932 році створена Міжнародна федерація баскетболу (FIBA). У 1935 році Міжнародний Олімпійський Комітет (МОК) признав баскетбол олімпійським видом спорту. А вже в 1936 році у Берліні, у програмі Олімпійських Ігор вперше з'явився баскетбол. Чемпіонати Європи з баскетболу проводяться з 1935 року, а Чемпіонати світу - з 1950 року.

До України баскетбол прийшов на початку XX сторіччя. У 1923 році були опубліковані перші офіційні правила гри. Найсильніша клубна жіноча команда “Динамо” (Київ).

До кінця 1960 років офіційні змагання проводилися як на відкритому повітрі, так й у спортивних залах. З 1968 року всі офіційні матчі проходять тільки в закритих приміщеннях. 17 квітня

2010 року Центральне Бюро ФІБА, яке знаходиться місті Сан-Хуан, що в Пуерто-Ріко затвердило нову редакцію правил баскетбола, які вступили в силу з 1 жовтня 2010 року. Зміни пов'язані з розміткою площадки, з формою гравців та часом, відведеним на ту, чи іншу дію. Трьохсекундна зона припинила нагадувати за своєю формою трапецію, й перетворилася у прямокутник. Трьохочкова зона здвинулася на відстань 6,75 метрів.

Правила гри. Баскетбол – це командна спортивна гра, мета якої – закинути м'яч у кільце суперника, прикріплене до щита. Попадання може принести команді від одного до трьох очок. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

Гра проходить на прямокутному майданчику довжиною 28 та шириною 15 метрів спеціальним м'ячем вагою 650 грам. (Рис. 1). Найбільші турніри по баскетболу проводять у залах висотою не менш 7 метрів. Паралельно лицьовим лініям на стійках установлюють щити (Рис. 2), на яких укріплені кошики (металеве кільце з натягнутою сіткою без дна).



Рис. 1. Баскетбольний м'яч

Матч складається з чотирьох таймів по 10 хвилин чистого часу кожен, з 2-хвилинними перервами між першим і другим, третім і четвертим таймами, перерва в середині матчу – 15 хвилин. Якщо після закінчення основного часу матчу рахунок виявляється рівним, призначається додатковий 5-хвилинний тайм.

Матч для чоловіків триває 40 хвилин чистого часу гри (секундомір зупиняється після кожного свистка судді); для жінок 36 хвилин, для юнаків і дівчат 15–16 років – 30 років, а для хлопчиків і дівчинок 13-14 років -24 хвилин.

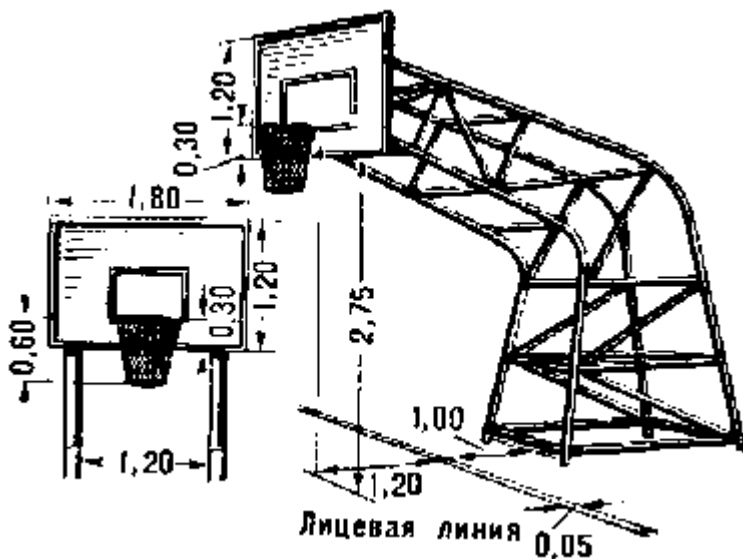


Рис. 2. Баскетбольний щит

Матч починається в центрі майданчика. Суддя підкидає м'яч строго вгору між двома гравцями команд суперниць. У той момент, коли вони виборюють м'яч (брати м'яч у руки не можна), починається відлік ігрового часу. Після кожного свистка судді секундомір зупиняється – і з відновленням гри включається знову. Гравець може володіти м'ячем тільки 30 секунд, після його спливу команда втрачає м'яч. На атаку командам відводиться не більше 24 секунд.

У баскетбольних правилах є кілька обмежень, що стосується техніки ведення м'яча. Після ведення м'яча гравець може зробити лише два кроки з м'ячем у руках, не б'ючи його об підлогу. Потім він повинен або кинути м'яч у кільце, або віддати

партнеру. У випадку третього кроку фіксується пробіжка, і м'яч переходить до іншої команди, Якщо ж баскетболіст зупинився з м'ячем у руках і замість кидка в корзину або пасу партнеру знову починає дриблінг, фіксується подвійне ведення і м'яч також переходить до суперника. Гравець, що володіє м'ячем, може зупинитися і потім знову продовжувати рух за умови, що під час зупинки він продовжував постукувати м'ячем об підлогу. М'яч у баскетболі можна вести по черзі то однією, то іншою рукою, але не двома руками відразу, Якщо гравець отримав м'яч, стоячи на місці, або зупинився після того, як отримав м'яч, йому не дозволяється відривати від підлоги опорну ногу раніше, ніж він випустить м'яч з рук.

Від кожної команди на майданчику виступають одночасно п'ять гравців, ще п'ять-сім баскетболістів знаходяться під час ігри на лаві запасних. Кількість змін у баскетболі не обмежена, але проводити їх можна тільки в той момент, коли зупинений секундомір. Розрізняють наступні ігрові амплуа: 1) захисник, який розіграє; 2) атакуючий захисник; 3) легкий та важкий форварди; 4) центровий.

Правилами баскетболу забороняється бити суперника по руках, штовхати його, тримати руками, наступати на ноги, зустрічати ногою (прямою, або зігнутою в коліні). Гравцеві, що допустив будь-яке з подібних порушень, оголошується персональне зауваження (фол). Якщо спортсмен отримав протягом матчу п'ять фолів, його видаляють з поля до кінця зустрічі й замінюють одним з запасних гравців.

Основними компонентами гри у баскетбол є:

- 1) техніка гри у нападі;
- 3) техніка гри у захисті;
- 2) техніка володіння м'ячем
- 4) тактика гри.

Різновидом гри у баскетбол є **Стритбол** (“вуличний баскетбол”). Він відрізняється від класичного баскетболу тим, що у грі приймають участь дві команди по чотири гравці у кожній (три – грають, один запасний); майданчик менший у два рази, один кошик замість двох. Стритбол відрізняється більш жорстким характером гри, але не поступається популярністю класичному баскетболу.

Гра в баскетбол характеризується багатим і різноманітним руховим змістом. Щоб грати в баскетбол, необхідно уміти

швидко бігати, миттєво змінювати рух, напрямок та швидкість, високо стрибати, мати силу, спритність і витривалість. Виконання рухів з м'ячем супроводжується емоційною напругою граючих, викликає активізацію діяльності серечно – судинної і дихальної систем. Якісні зміни відбуваються й у руховому апараті спортсменів. В результаті виконання великої кількості стрибків при передачах м'яча, нападаючих дій і блокуванні, зміцнюється кісткова система, суглоби стають більш рухливими, розвивається сила й еластичність м'язів та зв'язок.

Постійні вправи з м'ячем сприяють також поліпшенню глибокого і периферичного зору, точності й орієнтування в просторі.

Часта зміна ігрових ситуацій розвиває здатність баскетболістів швидко опанувати новими рухами та миттєво перебудувати рухову діяльність. В міру оволодіння прийомами гри, координаційні труднощі, з якими зіштовхується баскетболіст, поступово підвищуються: потрібна більш висока точність рухів, їхня взаємна погодженість, уміння реагувати на раптові зміни обстановки. Необхідність багаторазового виконання прийомів, доведення їх до автоматизму потребує від баскетболіста прояву витривалості, тобто уміння протистояти стомленню.

Заняття баскетболом розвивають в основному швидкісну і стрибкову витривалість, тобто здатність робити швидкі рухи протягом тривалого часу.

У процесі ігрової діяльності в учнів виникають позитивні емоції, інтерес до гри, життєрадісність, бадьорість, ініціативність, бажання перемогти.

Гра в баскетбол вимагає максимального прояву фізичних можливостей, вольових зусиль, уміння користатися придбаними навичками. Завдяки своїй доступності й емоційності баскетбол не тільки служить фізичному розвитку людини, але й виступає засобом активного відпочинку.

Правильна організація роботи з навчання баскетболу проведення змагань мають велике виховне значення. Навчальні і контрольні ігри сприяють розвитку сили волі, витримки, дисципліни, виховують почуття товариства і взаємної допомоги, відкривають широкі можливості для прояву і розвитку творчої ініціативи окремих баскетболістів і колективу команди.

II. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З БАСКЕТБОЛУ

Практичні заняття з баскетболу складаються із загально-фізичних, підготовчих та спеціальних вправ, спрямованих на засвоєння основних технічних та тактичних елементів гри.

Мета навчально-тренувальних занять з баскетболу полягає у засвоєнні основних рухових якостей та навичок, а також тактичних правил гри у баскетбол.

Завдання:

1. Сприяти укріпленню здоров'я і загартуванню організму студентів.
2. Ознайомити студентів з основними елементами гри.
3. Засвоїти технічні й тактичні прийоми гри у баскетбол.
4. Сприяти розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів-баскетболістів.
5. Сприяти формуванню моральних, вольових, організаційних якостей в процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Знання:

1. Ознайомитися з особливостями, правилами гри в баскетбол, а також правилами суддівства.
2. Знати правила техніки безпеки на заняттях з баскетболу.
3. Оволодіти теоретичними знаннями щодо техніки виконання елементів гри.

Уміння:

1. Вміти виконувати основні рухові дії гри в баскетбол.
2. Навчитися грати у команді.

Навички:

1. Засвоїти специфіку гри у різних ігрових амплуа.
2. Оволодіти технікою кидків у кошик різними способами, з різних вихідних положень та з різної відстані.
3. Довести до автоматизму техніку нападаючих та захисних дій.

Зміст навчальної програми з баскетболу складається з наступних частин:

1. Правила гри у баскетбол. Техніка гри у нападі.

Підготовчі вправи для ознайомлення з технічними діями та прийомами гри у баскетбол. Загальні відомості про тактику ігрових командних дій, взаємодія гравців команди.

Виконання баскетбольної стійки, стартів, поворотів, зупинок баскетболіста; виконання кидків м'яча у кільце: вправи для вивчення техніки кидків з середньої відстані, з 3-ох очкової зони; навчально-тренувальна гра.

2. Техніка володіння м'ячем.

Вправи для вивчення техніки передачі м'яча правою, лівою, двома руками, схована передача.

Ловля та передача м'яча на місці та в русі; ведення м'яча різноманітними способами; кидки м'яча у кільце з місця та після його ведення; виконання фінтів та рухів під час кидків; вивчення техніки комбінаційних дій у нападі; навчально-тренувальні ігри з завданням.

3. Техніка гри у захисті.

Вправи для вивчення техніки персонального та зонного захисту; вправи для вивчення техніки блокування кидків у захисті.

Виконання захисних стійок; переміщення звичайними та приставними кроками, бігом у різноманітних напрямках; техніка володіння м'ячем під час відскоку від щита та кільця, вибиванні м'яча; засоби протидії кидкам у кільце, навчально-тренувальні ігри із завданням.

4. Тактика гри у баскетбол.

Індивідуальні тактичні дії гравців з м'ячем та без нього; варіанти тактичних систем у нападі; виконання заслонів; виконання швидких проривів.

Тактичні дії захисника проти гравців з м'ячем та без нього; зонний та змішаний захист; взаємодія гравців у захисті та нападі; гра з тактичним завданням.

III. ЗАГАЛЬНИЙ РОЗРАХУНОК ГОДИН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ СЕКЦІЇ «БАСКЕТБОЛ»

№ теми	Тема	Всього годин	У тому числі		
			Лк	Пз	Самост. робота
Семестр 1					
1.	Загальна характеристика гри у баскетбол. Техніка безпеки та профілактика травматизму під час проведення занять з баскетболу	2	-	2	-
2.	Засвоєння техніки ловлі, передачі, ведення м'яча різними способами	10	-	10	-
3.	Засвоєння техніки кидків м'яча у кошик з різних вихідних положень	8	-	8	-
4.	Засвоєння техніки оволодіння м'ячем	6	-	8	-
5.	Розвиток основних рухових якостей баскетболіста	6	-	6	-
6.	Визначення рівня технічної та фізичної підготовленості студентів, що займаються баскетболом	4	-	4	-
Разом		38	-	38	-
Семестр 2					
7.	Формування стабільної техніки кидків обраним способом	6	-	6	-
8.	Техніка ведення та передачі м'яча різними способами	6	-	6	-
9.	Засвоєння техніки перехоплення м'яча різними способами	6	-	6	-
10.	Техніка "прихованих" передач: під рукою, за спиною, через плече, передача в "одне торкання"	8	-	8	-
11.	Контроль загально фізичної та спеціальної підготовленості студентів, що займаються баскетболом	4	-	4	-
Разом		30	-	30	-

Семестр 3					
12.	Закріплення техніки штрафних кидків та кидків з близької дистанції	10	-	10	-
13.	Індивідуальні та групові дії нападу	12	-	12	-
14.	Індивідуальні та групові дії захисту	10		10	
15.	Контроль загально фізичної та спеціальної підготовленості студентів, що займаються баскетболом	4	-	4	-
Разом		36	-	36	-
Семестр 4					
16.	Засвоєння техніки швидкісного прориву та позиційного нападу	10	-	10	-
17.	Засвоєння техніки концентрованого захисту	8	-	8	-
18.	Формування вмінь виконання рухових дій у захисті, та нападі естафетами, навчальними та руховими іграми	8	-	8	-
19.	Тестування загально фізичної та спеціальної підготовленості студентів, що займаються баскетболом	4	-	4	-
Разом		30	-	30	-

IV. ПЛАНИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ СЕКЦІЇ «БАСКЕТБОЛ»

Тема № 1. Загальна характеристика гри у баскетбол

1. Значення спортивної гри. Її різновиди.

Заняття баскетболом є ефективним засобом зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку студента. Регулярні заняття баскетболом удосконалюють координацію рухів, тренують серцево-судинну та дихальну системи, розвивають мускулатуру, зміцнюють нервову систему тощо.

Враховуючи значний оздоровчий вплив на організм людини та її емоційний стан, баскетбол є одним з самих популярних видів студентського спорту. Саме тому, в багатьох країнах світу заняття баскетболом включені в програму фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах.

Різновидом гри у баскетбол є **Стритбол** (“вуличний баскетбол”). Він відрізняється від класичного баскетболу тим, що у грі приймають участь дві команди по чотири гравці у кожній (три – грають, один запасний); майданчик менший у два рази, один кошик замість двох. Стритбол відрізняється більш жорстким характером гри, але не поступається популярністю класичному баскетболу.

Регулярні заняття баскетболом удосконалюють координацію рухів, тренують серцево-судинну та дихальну системи, розвивають мускулатуру, зміцнюють нервову систему тощо. Основними руховими якостями у баскетболі вважаються: спритність та координація рухів, стрибучість, силова та швидкісна витривалість.

2. Правила гри у баскетбол.

Баскетбол – це командна спортивна гра, мета якої – закинути м'яч у кільце суперника, прикріплене до щита. Попадання може принести команді від одного до трьох очок. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок. Гра прохо-

дять на прямокутному майданчику довжиною 28 та шириною 15 метрів спеціальним м'ячем (650 грам). Матч складається з чотирьох таймів по 10 хвилин чистого часу кожен, з 2-хвилинними перервами між першим і другим, третім і четвертим таймами, перерва в середині матчу – 15 хвилин. Якщо після закінчення основного часу матчу рахунок виявляється рівним, призначається додатковий 5-хвилинний тайм.

Матч починається в центрі майданчика. Суддя підкидає м'яч строго вгору між двома гравцями команд суперниць. У той момент, коли вони виборюють м'яч (брати м'яч у руки не можна), починається відлік ігрового часу. Після кожного свистка судді секундомір зупиняється – і з відновленням гри включається знову. Гравець може володіти м'ячем тільки 30 секунд, після його спливу команда втрачає м'яч. На атаку командам відводиться не більше 24 секунд.

У баскетбольних правилах є кілька обмежень, що стосуються техніки ведення м'яча. Після ведення м'яча гравець може зробити лише два кроки з м'ячем у руках, не б'ючи його об підлогу. Потім він повинен або кинути м'яч у кільце, або віддати партнеру. У випадку третього кроку фіксується пробіжка, і м'яч переходить до іншої команди, Якщо ж баскетболіст зупинився з м'ячем у руках і замість кидка в корзину або пасу партнеру знову починає дриблінг, фіксується подвійне ведення і м'яч також переходить до суперника. Гравець, що володіє м'ячем, може зупинитися і потім знову продовжувати рух за умови, що під час зупинки він продовжував постукувати м'ячем об підлогу. М'яч у баскетболі можна вести по черзі то однією, то іншою рукою, але не двома руками відразу, Якщо гравець отримав м'яч, стоячи на місці, або зупинився після того, як отримав м'яч, йому не дозволяється відривати від підлоги опорну ногу раніше, ніж він випустить м'яч з рук.

Від кожної команди на майданчику виступають одночасно п'ять гравців, ще п'ять-сім баскетболістів знаходяться під час ігри на лаві запасних. Кількість змін у баскетболі не обмежена, але проводити їх можна тільки в той момент, коли зупинений секундомір.

3. Техніка безпеки на заняттях секції з баскетболу.

Баскетбол відноситься до складно-координаційних та контактних видів спорту. Практика свідчить про те, що баскетбол є одним з самих травматичних ігрових видів.

Для баскетболістів характерні травми зв'язкового апарату, гомілко-стопного суглобу, забиття, розтягування бокових та хрестоподібних зв'язок, а також ушкодження та розтягування зв'язок пальців та кісток рук. Для зниження ризику отримання зазначених травм, слід користуватися захисними засобами: підлокітниками та наколінниками.

4. Вимоги до баскетбольного майданчика та спортивного обладнання.

Площа баскетбольного майданчику має складати 28м у довжину та 15м у ширину. Баскетбольний щит повинен бути виготовлений з прозорого матеріалу або викрашений у білий колір. Розмір щита – 1,80 м по горизонталі та 1,05 м по вертикалі. Нижня частина щита повинна бути гладкою. Щит жорстко кріпиться до стіни та виступає від лицевої лінії на 1,20 м. Кільце в діаметрі складає 45 см та має бути викрашене в оранжевий колір. Обладнання для кріплення сітки не повинне мати гострих країв та щілин.

Баскетбольний м'яч повинен мати сферичну форму й вагу не менш 567 гр. та не більш 650 гр. Відскік м'яча від підлоги з висоти 1,80м має бути не менш 1,20м та не більш 1,40м.

У спортивному залі має бути достатньо освітлення, температура повітря та вологість мають відповідати санітарно-гігієнічним вимогам.

Тема № 2. Засвоєння техніки ловлі, передачі, ведення м'яча різними способами.

1. Технічні елементи ловлі м'яча однією та двома руками

Ловля – важливий прийом у баскетболі. Для того, щоб впіймати м'яч, треба обов'язково рухатися йому назустріч, ви-

конуючи один, або декілька кроків до нього, й витягуючи руки (кісті не напружені, а готові обхватити м'яч). В момент торкання кінчиками пальців м'яча, пальці міцно тримають м'яч та прикривають його тулубом. Якщо, м'яч летить високо - його ловлять двома, або однією рукою (інша підтримує м'яч під час ловлі) у стрибку. Після приземлення у баскетбольну стійку, м'яч притягується до тулуба. У свою чергу, при ловлі м'яча, який летить низько, руки опускають, кісті й пальці утворюють «розкриту чашу».



Рис. 3 Ловля м'яча двома руками

Коли обстановка не дозволяє дотягтися до м'яча, що летить, й спіймати його двома руками, слід ловити його однією рукою.



Рис. 4 Ловля м'яча однією рукою

При боротьбі за м'яч, що опускається на площадку, не слід чекати, поки він відскочить на зручну для лову висоту. Потрібно

рухатися назустріч, ловити його початковий момент відскоку.

При будь-якому способі ловлі, баскетболіст подається до м'яча, прикриваючи його вище пояса, та приймає основну стійку.

Ловля м'яча є її вихідним положенням для передач, ведення, або кидків. Тому структура рухів повинна забезпечувати чітке й точне виконання наступних прийомів. Ще не впіймавши м'яча, гравець має дивитися, куди й кому його відати. Це здійснюється завдяки периферичному зору, так як центральний зір повинен бути спрямований на м'яч. Вибір певного способу ловлі м'яча залежить від положення гравця стосовно м'яча, який летить, а також динаміки пересування гравця, висоти й швидкості польоту м'яча.

Вправи й ігри для навчання лову м'яча:

1. Розташування у дві шеренги в одному метрі друг від друга. Перед гравцями лежать м'ячі. По команді, гравці роблять крок вперед, беруть м'яча двома руками. Потім піднімають високо догори та кладуть на місце. Після цього, гравці іншої шеренги виконують теж саме завдання.

Можливі варіанти:

а) гравець ударяє м'яч об відлогу й ловить його на високому зльоті;

б) гравець підкидає м'яч двома руками високо вгору, щоб впіймати його над головою.

2. Розташування в одну шеренгу. Гравці приймають стійку для лову м'яча з правильним положенням рук.

3. Розташування спортсменів в чотири колони. Гравець, який ловить м'яч знаходиться за 5 метрів від колони. Перший гравець передає м'яч тому, хто ловить, оббігає його, та повертається в кінець своєї колони. Впіймавши м'яч двома руками гравець виконує передачу наступному, хто стоїть першим у колоні. По сигналу проводиться заміна того, хто ловить.

Можливі варіанти:

а) гравець із положення баскетбольної стійки робить крок вперед, назустріч м'ячеві;

б) збільшується відстань передачі м'яча.

2. Передача м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча, двома знизу, двома зверху

Передача м'яча двома руками від грудей - основний спосіб, що дозволяє швидко й точно направити м'яч партнерові на близьку, або середню відстань в простій ігровій обстановці, щільній опіці суперника. Підготовлені гравці можуть її виконувати й на далекі відстані. Складається з трьох фаз. *Підготовча фаза*: кисті з розставленими пальцями вільно охоплюють м'яч рівні поясу, лікті опущені. Колоподібним рухом рук – підтягують до грудей. *Основна фаза*: м'яч різко посилають вперед, доповнюючи рух зворотним обертанням. *Завершальна фаза*: після передачі розслаблені руки опускають, гравець випрямляється, а потім займає положення основної стійки.



Рис. 5. Передача двома руками від грудей

Якщо суперник активно заважає передачі на рівні грудей, то м'яч можна посилати так, щоб він, ударившись від підлогу поблизу партнера, відскочив прямо до нього. Щоб м'яч летів швидко, йому іноді надають поступальне обертання. Ноги при такій передачі, потрібно згинати більше, а руки з м'ячем - направляти вперед.

Передача м'яча однією рукою від плеча – найпоширеніший спосіб передачі м'яча на близьку й середню відстань. Тут мінімальний час для замаху й гарний контроль за м'ячем. Підготовча фаза: руки з м'ячем відводять до правого плеча так, щоб лікті не піджималися, одночасно гравець повертається вбік замаху. Основна фаза: м'яч на правій руці, що відразу ж випрямляють і одночасно виконують рух, що захльостує, кистю й по-

воротом тулуба. Заключна фаза: після вильоту м'яча права рука на коротку мить, як би “супроводжує” його, а потім опускається; гравець вертається в положення рівноваги на зігнутих ногах.

Передача м'яча двома руками знизу – на відстані – 4-6 метрів, коли м'яч, який зловили на рівні, нижче колін, або піднятий з площадки, та не має часу перемінити позицію. Підготовча фаза: м'яч пійманий на рівні нижче колін або піднятий з площадки й немає часу перемінити позицію. Підготовча фаза: м'яч в допущених і злегка зігнутих руках, пальці вільно розставлені на м'ячі. М'яч відводять до стегна. Основна фаза: маховим рухом руками вперед м'яч посилають у потрібному напрямку. Коли руки досягають рівня поясу, кисті активно відштовхують м'яч і надають йому зворотна обертання. Передачу найчастіше виконують із кроком вперед.



Рис. 6. Передача м'яча двома руками знизу

Передача м'яча двома руками зверху – найчастіше використовують на середній відстані при щільній опіці суперника. Положення м'яча над головою дає можливість точно перекинути його партнерові через руки захисника. Спочатку гравець піднімає м'яч злегка зігнутими руками над головою, й зносить його за голову. Далі, гравець різким рухом руками напрямляє м'яч партнерові.



Рис. 7. Передача двома руками зверху

Вправи та ігри для засвоєння та вдосконалення передач м'яча різними способами

1. Імітація лову і передачі м'яча.
2. Імітація передачі м'яча із кроком.
3. Гравці, по черзі вкладають один одному м'яч у витягнуті руки.
4. Передачі м'яча в стіну та лов на відстані 2-3, 4-5 метрів від стіни.
5. Передачі і лов м'яча з шеренги до шеренги різними способами.
6. Розміщення у кола по 5-10 гравців в кожне. Один гравець стоїть у центрі кола та, по черзі ловить м'яч, який передається гравцями способом «з кроком вперед».
7. Лов і передача м'яча по колу в одну та іншу сторони засвоєними способами.
8. «Передач-сідай». Розташування у двох зустрічних колонах. Один гравець становиться навпроти своєї команди. Гравець, який знаходиться першим в колоні передає м'яч та стає в кінець. Той, хто ловить, передає м'яча першому, який знаходиться у протилежній колоні та стає в її кінець.
Можливі варіанти:
 - а) виконавши передачу, гравець сідає на підлогу;
 - б) команди можуть розташовуватись в колонах, шеренгах, по колу.
9. «Мисливці й качки». «Мисливці» вибивають «качок» тільки передачею м'яча двома руками від грудей.
10. Виконання передач попарно на місці (виконувати правою і лівою рукою).
11. Ігри й естафети:
 - а) швидка передача;
 - б) передача через одного;
 - в) «М'яч – середньому!»;
 - г) «25 передач».

3. Техніка ведення м'яча

Ведення м'яча – це прийом, який дає можливість гравцеві просуватися з м'ячем по площадці з різною швидкістю, та в будь-якому напрямку. Ведення дозволяє піти, від захисника, який щільно опікує; вийти з м'ячем з-під щита після успішної боротьби за відскік та організувати стрімку контратаку; поставити заслін партнерові, або навпаки, відволікти на час суперника, який опікує партнера, щоб потім передати йому м'яча для атаки. У всіх інших випадках не треба зловживати цим прийомом, щоб не знижувати швидкість контратак і не порушувати ритм бігу.



Рис. 8. Ведення м'яча

Вести м'яч необхідно однаково добре, як правою, так і лівою рукою; необхідно переводити м'яч з однієї руки до іншої; швидко стартувати, або раптово зупинитися; змінювати напрямки. Спочатку потрібно навчитися веденню м'яча на місці. Для основної стійки необхідно обов'язково виставити протилежну ногу вперед, тулуб нахилити вперед, голову при підняти. Дивитися потрібно не на м'яч, а навколо себе. Кість руки накладається на м'яч згори. Під час відскоку м'яча від підлоги, пряма рука зустрічає його, та, разом з ним, вертається до вихідного положення, потім посилає м'яч знову до підлоги.

При різному способі ведення м'яча необхідно прикривати м'яч від захисника тулубом та свободою рукою. Після засвоєння ведення м'яча на місці, вчать веденню м'яча по прямій, потім по кривій, після цього, зі зміною напрямку, та з чергуванням ведення на місці та в русі.

Вправи й ігри для навчання веденню м'яча й удосконалювання даного прийому

1. Розташування гравців в одну шеренгу. Імітація ведення м'яча.
2. Розташування гравців в одну шеренгу. Ведення м'яча на місці:
 - а) правою рукою;
 - б) лівою рукою.
3. Те ж, але виконання прийому по черзі правою, та лівою рукою.
4. Те ж, але зміна рук відбувається по сигналу.
5. Ведення на місці з кроком однойменною (різнойменною) ногою вперед.
6. Те ж, із кроком однойменною (різнойменною) ногою назад.
7. Те ж, із кроком однойменною (різнойменною) ногою вбік.
8. Ведення на місці правою рукою із кроком лівою ногою вправо, або вліво й поверненням у вихідне положення (при веденні лівою рукою-навпаки).
9. Ведення правою і лівою рукою з довільною зміною висоти відскоку.
10. Ведення правою і лівою рукою з довільною зміною висоти відскоку по сигналу.
11. Розміщення в колонах, або шеренгах (залежно від кількості м'ячів). Довільне ведення м'яча у русі по прямій до визначеного орієнтиру.
12. «Слухай сигнал!». По свистку – ведення бігцем, два свистки – зупинка стрибком.
13. Естафета з веденням у присіді.
14. Естафета з веденням м'яча спиною вперед.

Тема № 3. Засвоєння техніки кидків м'яча у кошик з різних вихідних положень

1. Техніка кидка у стрибкі з двох кроків

Цей кидок самий розповсюджений. Йому важко протистояти, але він й самий складний у виконанні, особливо для баскетболістів-початківців. Цей кидок вивчають окремо за трьома фазами: підготовча – ловля м'яча із зупинкою, частіше за все стрибком, м'яч виноситься двома руками на рівень голови; основна – поштовхом двох ніг гравець вистрибує догори, обертає тулуб прямо до кошика, та у вищій точці стрибка спрямовує однією рукою м'яч до кошика; заключна – приземлення в основну стійку баскетболіста.



Рис. 9. Кидок у стрибкі з двох кроків

Вправи та ігри для засвоєння та вдосконалювання кидка з двох кроків:

1. Гравці розташовуються у колону біля середньої лінії, обличчям до кошика, який знаходиться ближче. М'яч в того, хто стоїть попереду. Виконується ведення м'яча, з наступним кидком після двох кроків. Підібраний м'яч передається наступному гравцеві, а той, хто виконав вправу – стає в кінець колони.

2. Гравці шикуються у декілька колон по 3-4 особи, об-

личчям до кошика, на відстані 6-7 метрів до нього. Перед кожною колоною ставиться стілець, який умовно позначає захисника. М'ячі в тих, хто стоїть попереду. Гравець, виконавши обвідний рух в одну сторону перед уявним захисником, проходить, виконуючи ведення в іншу, а потім, після з двох кроків, виконує кидок у кошик. Підбирає м'яч, передає його наступному, та становиться вкінці колони.

3. По обидві сторони від штрафної лінії знаходяться дві колони гравців, обличчям до одного з баскетбольних щитів. М'яч – у першого гравця колони, яка стоїть з лівої сторони. Іде передача м'яча гравцеві справа. Той, і виконує кидок у кошик способом «з двох кроків». Підбравши м'яч, він передає його гравцеві лівої колони, а сам стає в її кінець.

2. Техніка кидка однією рукою від плеча

Кидок однією рукою від плеча застосовується для атакуювання кошика зі середньої та дальньої дистанції. Багато спортсменів використовують його також, як штрафний кидок. Якщо кидок виконується правою рукою, то права нога виставляється вперед, тулуб дещо розгорнутий вліво, гравець приймає положення стійкої рівноваги. Рука з м'ячем, яка підтримується іншою рукою, піднімається вище рівня плеча, лікоть спрямований уперед, м'яч повністю тримається пальцями кисті, які спрямовані назад. Активно штовхаючись ногами, гравець розгинає, виносить м'яч дещо вперед, але частіше догори. В момент повного випрямлення руки, яка вказує напрямком польоту м'яча, м'яч зіходить з пальців та летить по високій траєкторії ледве вище точки прицілу. Ліва рука відводиться в сторону, кість виконує “замах, після випуску м'яча рука опускається й гравець приймає основну стійку.

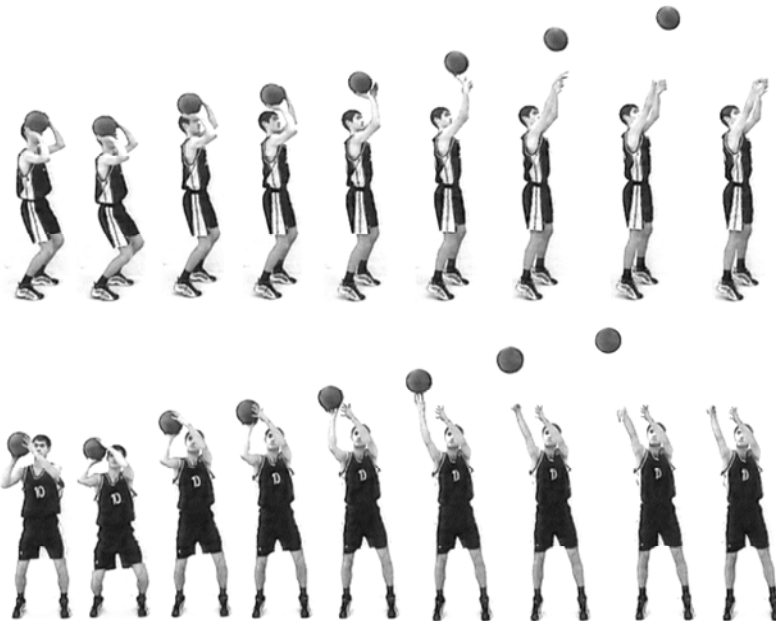


Рис. 10. Кидок однією рукою від плеча

Вправи та ігри для навчання й вдосконалювання кидків у кошик однією рукою від плеча

1. Гравці будуються в колони обличчям до щита. М'ячі в тих гравців, які стоять попереду. По сигналу вони виконують кидки способом «однією рукою від плеча», підбирають м'яч та передають його наступному в своїй колоні. Ті виконують те ж, і так далі. Вправу можна проводити у формі гри. Перемагає колони (команда), яка скоріше заб'є 10 м'ячів.

2. Гравці будуються в колонну біля середньої лінії обличчям до найближчого кільця, м'яч у того, хто стоїть попереду. Виконується ведення до кільця з наступним кидком після двох кроків. Підібраний м'яч передається наступному гравцеві, а той, хто виконав вправу, стає в кінець колони.

3. Виконання кидків зі штрафної лінії способом «однією рукою від плеча» 10 разів.

3. Техніка кидка двома руками від грудей

Кидок двома руками від грудей використовують для атаки кошика з далеких дистанцій, якщо немає активної протидії захисника. Цей спосіб кидка засвоюється достатньо швидко, оскільки його структура близька до структури передачі м'яча тим же способом.

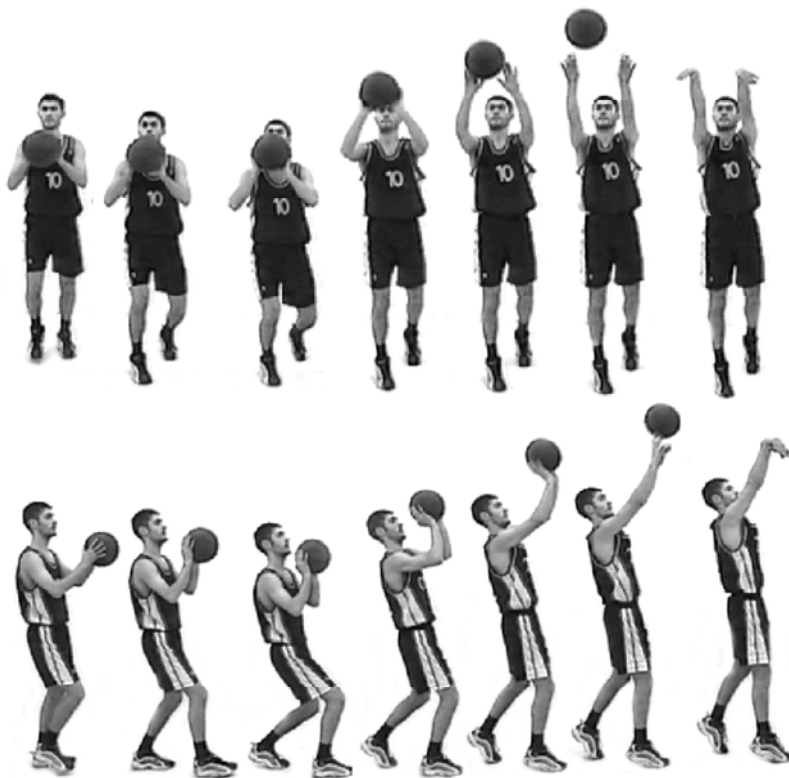


Рис. 11. Кидок двома руками від грудей

Вправи та ігри для засвоєння та вдосконалення кидків означеним способом:

1. Гравці шикуються в дві колони обличчям до щита.

М'ячі знаходяться у гравців, що стоять попереду. По сигналу, одночасно, гравці виконують кидки зазначеним способом, підбирають м'яч та передають його наступному гравцеві. Перемагає команда, яка скоріше заб'є 10 м'ячів.

2. Гравці стають у колону біля щитів, на відстані 5-6 метрів. Перший гравець кидає м'яч у кошик, підбирає його, передає наступному та заважає йому кидати. Після цього він стає в кінець колони, а наступний виконує те ж завдання.

3. Гравці розбиваються на групи по 3-5 осіб. Групи розміщуються в колони за лінією 3-х очкової зони. По сигналу тренера, ті, хто стоять попереду, кидають м'яч у кошик способом «двома руками від грудей» та біжать на «підбор». Якщо кидок вдалих – нараховуються 3 очка й м'яч передається наступному гравцеві. В невдалому випадку підібраний м'яч кидають з-під кільця і, також, передають наступному гравцеві, але такий кидок оцінюють у 2 очка. Перемагає група, яка першою набрала зазначену кількість очок.

Тема № 4. Засвоєння техніки оволодіння м'ячем

1. Технічні особливості виконання стійки з виставленою ногою вперед. Стійка зі ступнями на однієї лінії

Стійка з виставленою ногою вперед застосовується при триманні гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому кидок або пройти під щит. Гравець розташовується, як правило, між нападаючим і щитом. Одна нога ставиться вперед, одноіменна рука-вперед-вгору, попереджуючи очікуваний кидок. Інша рука перешкоджає веденню м'яча в напрямку кошика. Стійка зі ступнями на одній лінії, або паралельна стійка, використовується, коли захисник опікує нападаючого з м'ячем, який готується до кидка в стрибку із середньої дистанції. Він наближується до супротивника в паралельній стійці, виставляє руку прямо до м'яча, щоб заважати гравцю, що нападає, виконати винос м'яча нагору для прицілювання.

Паралельна стійка менш стійка й рівноважна, ніж стійка с виставленою вперед ногою. При цьому, вона дозволяє захисникові швидше реагувати, починати активну протидію кидку та закривати прохід суперникові як вправу, так і в ліву сторону. Цю стійку застосовують в наступних ситуаціях: 1) при опікуванні центрального гравця, який атакує спиною до щита; 2) будь-якого суперника без м'яча, який перебуває на дальній дистанції від кільця.

При активному захисті використовується *закрита стійка*, за допомогою якої гравець захисту розташовується близько до нападаючого, щоб відрізати суперникові шлях до м'яча, або не дати йому можливості отримати м'яч.

Вправи й ігри для навчання стійкам баскетболіста

1. Прийняття стійки, підвівшись зі стільця. Гравці розташовуються по парах. У кожній парі перший номер сідає на стілець. Ноги – на ширині, ледве більшої, ніж ширина плечей. По команді, учні злегка підводяться зі стільців, не розгинаючи ніг повністю.

2. Прийняття стійки по сигналу.

3. Прийняття стійки під час ходьби.

4. Стійка-біг-стійка.

5. Контроль й самоконтроль за прийняттям стійки під час пересування, зупинок, ведення та передачі м'яча.

2. Способи переміщення у захисті

Характер і особливості способів пересувань захисника по площадці обумовлюються конкретною ситуацією і цільовою настановою гравця на активні, самостійні оборонні дії й взаємодії з партнером.

Напрямок і характер пересувань захисника, як правило, залежать від дії нападаючого. Тому захисник завжди повинен зберігати положення рівноваги й бути готовим пересуватися в будь-якому напрямку, увесь час міняючи напрямок перегони в сторони, вперед, назад, (часто і спиною вперед) управляти швидкістю свого пересування.

На відміну від нападаючого, захисник повинен пересуватися на злегка зігнутих ногах приставним кроком: перший крок роблять ногою, наближеною до напрямку руху, другий – слизький. При цьому, не можна схрещувати ноги й переставляти штовхову ногу за опору, щоб не знижувалася швидкість.



Рис. 12. Приставний крок при виконанні захисних переміщень

Специфічні моменти при пересуваннях захисника:

- постійна зміна вихідного положення;
- неповна інформованість про майбутній напрямок руху до початку атаки суперника;
- виконання ривка після попередніх прискорень;
- розмаїтість і різноспрямованість «пускових сигналів».



Рис. 13. Захисні переміщення

Вправи та ігри для навчання пересуванням захисника:

1. Що займається сидить на краєчку стільця, ноги на ширині плечей, носки розгорнуті, спина пряма або злегка нахи-

лена вперед, голова піднята, руки зігнуті в ліктях перед собою, долоні звернені нагору й углиб. Після заняття вихідного положення захисник підводиться зі стільця й у такій стійці починає рух по сторонах уявного квадрата довжиною 5-6 м. Рух виконується 15-20 с. Важливо, щоб відстань від підлоги до нижньої крапки корпусу було увесь час постійним.

2. Гравці розміщуються фронтально, обличчям до тренера, відстань між гравцями 3-4 метра. Тренер – нападаючий з м'ячем. Він вводить м'яч, робить фінти, імітує кидок після ведення. Гравці його умовно опікують, пересуваються у захисній стійці, реагують на всі рухи нападаючого, Вправа виконується 45-30с.

3. Вправа виконується в парах: нападаючий з м'ячем і захисник, Площадка умовно розподілена на три коридори по своїй довжині, Одночасно працюють три коридори. Нападаючий намагається обіграти свого опікуна, не виходячи за рамки коридору. Захисник повинен не пропускати нападаючого, заважати йому вести м'яч, Кожний гравець буває в ролі захисника 5-6 разів.

4. Гра « Квач». Група розбивається на пари. Один гравець – ведучий – намагається доторкнутися до будь-якої частини тіла (плеча, спини й т.п.) партнера, що тікає. Під час гри не можна повертатися спиною до партнера. Гравець, до якого доторкнулися, стає ведучим.

3. Техніка оволодіння м'ячем: виривання та вибивання м'яча з рук суперника

Виривання м'яча. Якщо захисникові вдалося захопити м'яч, треба спробувати вихватити його. Для цього потрібно захопити м'яч, якового сильніше двома руками, а потім різко дернути його до себе, зробивши одночасно поворот тулубом. М'яч треба повертати навколо горизонтальної осі, що полегшує подолання опіра суперника.

Вибивання м'яча з рук суперника. Захисник наближується до нападаючого, активно перешкоджаючи його діям з

м'ячем. Для цього він виконує неглибокі випади з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію. У зручний момент, різким рухом здійснюється вибивання (зверху, або знизу коротким рухом кистю із щільно притиснутими пальцями). Рекомендується вибивати м'яч у момент ловлі, й, переважно, знизу. Особливо ефективне вибивання м'яча з рук суперника в момент його приземлення, якщо м'яч пійманий у стрибку. Якщо захисник був змушений зреагувати на суперника й вистрибнув нагору, то в момент приземлення йому варто вибити м'яч, і тим самим не допустити кидок, або прохід.

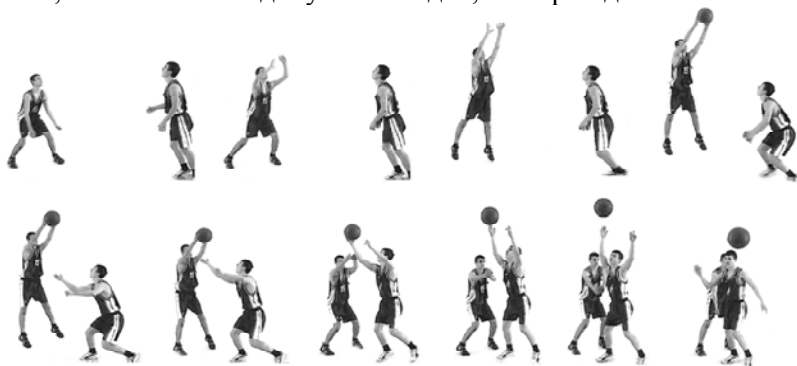


Рис. 14. Вибивання при ловлі м'яча

Вибивання м'яча при веденні. В момент початку проходу нападаючого з веденням, захисник відступає, або злегка підстрибує назад, залишивши суперникові прямий шлях до кошика й переслідує його, відтискуючи його в бік до лінії. Потім захисник набирає таку же швидкість, як і нападаючий та вибиває м'яч найближчою до суперника рукою в момент прийому м'яча, що відскочив від площадки. Вибити м'яч можна і позаду в початковий момент проходу.

Вправи й ігри для навчання оволодінню м'ячем:

1. Вправа виконується в парах. Нападаючий тримає м'яч у різних положеннях, захисник намагається вибити м'яч долілиць або нагору. Аналогічно виконується вправа для виривання м'яча.

2. Захисник розташовується перед нападаючим у захисний стійці, обличчям до нападаючого. В п'яти метрах за спиною захисника розташовується ще один нападаючий з м'ячем. Він передає м'яч партнерові, використовуючи передачу з відскоком від підлоги, пряму, або з невеликим навісом, Після передачі подається команда «Оп», захисник миттєво повертається, відшукуючи поглядом м'яч, і намагається опанувати ним, відбити його, або змінити напрямок польоту.

3. Вправа виконується в парах. Нападаючий веде м'яч по лінії площадки. Захисник, переміщаючись із ним паралельно, намагається відбити м'яч ближньою рукою в напрямку руху.

4. Вправа виконується в парах. Нападаючий з м'ячем веде м'яч по лівій стороні площадки, захисник протидіє й намагається за рахунок переміщень, вибивання, виривання, накривання м'яча зупинити захисника, або попередити кидок. Потім гравці міняються місцями й виконують вправу із правої сторони.

Тема № 5. Розвиток основних рухових якостей баскетболіста

1. Вправи для комплексного розвитку швидкості та спритності

1. Ривок на 15-40-60 метрів з обертанням м'яча навколо корпусу, шиї.

2. Швидкій біг з високого старту з передачею м'яча з руки на руку. Проводиться, як змагання двох гравців на час. Дистанція до 50 метрів.

3. Передача м'яча в парах під час швидкісного бігу. Один гравець біжить обличчям вперед, другий – спиною.

4. Швидкісний біг двох гравців вперед, утримуючи м'яча на витягнутих руках. Дистанція – до 50 метрів.

6. Швидкісний біг приставними кроками двох гравців обличчям один до одного, утримуючи м'яча на витягнутих руках.

7. Швидкісний біг центрального гравця спиною вперед з отриманням ним трьох м'ячів від гравців, як рухаються назустріч йому, на відстані 4-5 метрів. Дистанція – до 100 метрів.

8. Швидкісний біг з поворотами, з одним, або двома м'ячами, в змаганні двох гравців. Дистанція 30 метрів.

9. Швидкісні передачі м'яча трьома гравцями, з кидком м'яча у кошик 5–7 разів підряд.

10. Швидкісне ведення м'яча від лицьової до штрафної лінії, з подальшим поверненням до щита та кидком у кошик. Потім, ведення м'яча до центра й назад, до протилежної штрафної й назад. Проводиться, як змагання двох гравців.

2. Засобами розвитку здібності до концентрування уваги є:

- виконання складно-координованих дій у сполученні з рішенням завдань, що містять розумовий компонент;
- виконання вправ у дзеркальному відображенні;
- виконання вправ по словесному поясненню без попереднього показу;
- ведення м'яча, переміщаючись по гімнастичному ослоні;
- естафети із предметами, складаючи, або віднімаючи двозначні числа;
- ведення м'яча, й одночасний рахунок вголос кожного парного (або непарного) удару м'яча від 1 до 30;
- ведення м'яча й одночасний рахунок вголос тільки чисел, які діляться на три;
- жонглювання баскетбольних, або тенісних м'ячів;
- одночасне й почергове ведення одного, або двох баскетбольних, футбольних, волейбольних м'ячів на місці, та із просуванням уперед;
- зміна виду передач м'яча, ведення або переміщення, за різними світловими, звуковими, або зоровими сигналами.

3. Розвиток спеціальної витривалості

Спеціальна витривалість баскетболіста поділяється на *статичну* та *аеробну*.

Для розвитку *статичної витривалості* застосовуються вправи для зміцнення м'язів тулуба зі снарядами, на снарядах, з обтяженням тощо, а також вправи статичного характеру з реєстрацією часу збереження заданої пози. Рекомендується виконувати вправу не менш 40-60 с з інтервалом відпочинку –1,5- 2 хв.

Комплекс тренувальних вправ для розвитку статичної витривалості:

1. Підтримання захисної стійки 30-45 с.
2. Передача м'яча з вихідного положення лежачі на животі прогнувшись, обличчям друг до друга.
3. З вихідного положення - упор лежачі, утримуючі рівновагу на одній руці, передача м'яча вільною рукою.
4. З вихідного положення, лежачі на животі прогнувшись, кистьове перекидання баскетбольного м'яча з руки на руку.
5. Вихідне положення – таке-ж. Жонглювання тенісним м'ячем.
6. Передачі набивних м'ячів в парах. Дистанція між гравцями 6-8 метрів. Вправа дається для розвитку сили та витривалості м'язів пальців та кисті.
7. Імітація передач «блинами» від штанги, гирями, каменями.
8. Передача м'яча двома руками максимально вгору з вихідного положення сидячи. Поки м'яч знаходиться в польоті, необхідно успіти встати на ноги без підтримки руками, та спіймати м'яч вже стоячи.
9. Передача м'яча двома руками між ногами. Гравець тримає м'яч двома руками за спиною, присідає, розводить коліна, та виконує передачу одними кистями між ногами максимально вперед. Проводиться, як змагання на дальність.
10. Передача в парах: двома руками від грудей м'яч спрямовується вперед, паралельно поверхні землі; однією рукою із-за голови – основний пас у відрив. Проводиться – як

змагання на дальність та точність рухів.

11. Передачі м'яча у стіни зі зміною стійки (вихідного положення). Гравець займає позицію у 4-5 метрах від стіни, та в ході виконання рухів змінює стійку (попереду, спочатку права нога, потім – ліва). Передачі виконуються по черзі – двома руками від грудей, лівою, правою, із-за голови та ін.

Розвиток аеробної витривалості здійснюється за рахунок використання бігу, ходьби, стрибків на скакалці, плавання, що виконуються в рівномірному темпі на протязі 20 хвилин.

Тема № 6. Визначення рівня технічної та фізичної підготовленості студентів, що займаються баскетболом.

1. Вправи для визначення рівня загально фізичної підготовленості

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	260	240	224	215	210
	Ж	210	190	184	172	160
Човниковий біг 4x9 м (с)	Ч	9,3	9,8	10,3	11,1	11,6
	Ж	10,7	11,2	11,7	12,2	12,8

2. Вправи для визначення спеціально фізичної підготовленості

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Штрафні кидки (10 разів)	Ч	8	6	5	4	3
	Ж	6	5	4	3	2
Кидки з дальньої відстані (10 разів)	Ч	7	5	4	3	2
	Ж	5	4	3	2	1
Кидки з середньої відстані (10 разів)	Ч	8	6	5	4	3
	Ж	6	5	4	3	2

Рівень загально фізичної та спеціальної підготовленості оцінюється за п'ятибальною системою. Перед тестуванням здійснюється стандартна розминка. Спортивні результати заносяться до індивідуальної картки баскетболіста, та використовуються для подальшої корекції навчально-тренувальної програми.

Тема № 7. Формування стабільної техніки кидків обраним способом

1. Кидок у стрибку

Кидок однією рукою зверху у стрибку (кидок у стрибку) – є основним прийомом нападу у сучасному баскетболі. За статистичними даними 70% кидків за гру у висококваліфікованих спортсменів виконується цим способом. Залежно від довжини дистанції та особливостей протидії захисника використовують декілька варіантів цього кидка. У якості приклада, розглянемо кидок у стрибку із середньої відстані за трьома фазами виконання.

Перша фаза – підготовча – гравець одержує м'яча в русі, та одразу виконує крок, що стопорить лівою ногою. Після цього, приставляє праву, згинає лікті, виносить м'яча на правій руці над головою, підтримуючи його зверху. Друга фаза – основна: гравець вистрибує поштовхом «двома ногами» з розгорнутим до кільця тулубом, ноги злегка зігнуті в колінах. Заключна фаза (третя) – при досягненні найвищої висоти у стрибку гравець направляє м'яч до кошика випрямленням правої руки у напрямку «вперед –вгору» та активним рухом кисті та пальців. М'ячу надається зворотне обертання. Ліву руку знімають з м'яча в момент початку руху правої кисті. Відстань між місцем відриву від підлоги до місця приземлення гравця має бути мінімальним, не більш 30 см, що дозволить спортсмену уникнути зіткнення із захисником.

У свою чергу, при виконанні кидка у стрибку з близької відстані відпадає необхідність у великій амплітуді розгинання

руки з м'ячем. Основним рухом стає рух кисті і пальців, завдяки якому підвищується рівень вихідного положення м'яча, безпосередньо перед кидком, та момент випуску м'яча – тоді гравець має можливість ефективно протистояти опору супротивника.

Вправи і ігри для вдосконалення кидків у кошик:

1. Гравці розташовуються по парах, у кожній – м'яч. Гравець з м'ячем виконує кидок у стрибку із зазначеного тренера місця. Якщо спроба вдала, гравець, підібравши м'яч веде його до лицьової лінії, якщо – ні – веде до бокової лінії, та через неї виконує передачу партнерові, який відразу виконує кидок.

2. Гравець стоїть перед щитом. У стрибку два-три рази кидає м'яч у щит однією, або двома руками, а потім відправляє його у кошик. Вправа виконується як с правої сторони, так і з лівої сторони від щита.

3. Естафета. Дві команди гравців стоять за лицьовою лінією на відстані 7-8 метрів одна від іншої. По сигналу тренера гравець виконує ведення м'яча в напрямку протилежного щита, потім виконує кидок у стрибку з правої сторони штрафної площадки, потім з лівої сторони (до влучення). Після виконання кидків, м'яч ведуть до протилежного щита, також виконують кидок у стрибку. Після влучення м'яч передають наступному гравцеві.

2. Кидок «гаком»

Кидок «гаком» частіше використовується центровими гравцями для атаки кільця з близьких та середніх дистанцій при активній протидії високорослого захисника. Засвоєння засвоєного способу кидка відбувається у дві фази.

Підготовча фаза: гравець виконує крок лівою ногою вбік від суперника, повертається лівим боком до щита, злегка згинаючи ліву ногу. М'яч лежить у зігнутій кисті опущеної правої руки, й підтримується зверху лівою рукою. Голову повертають у бік до кошика.

Основна фаза: відштовхуючись лівою ногою, гравець підстрибує вгору, одночасно відводить від тулуба праву руку з

м'ячем й дугоподібним рухом відгороджує м'яч від захисника. Коліно правої ноги підтягують вгору. М'яч випускають у найбільшій точці. Коли рука наближається до голови, відправляють його у кошик.

При щільній опіці, деякі центрові для захисту м'яча не виконують повну дугу рукою. Вони виносять м'яч двома руками вбік-вгору від захисника, а потім однією рукою проводять лише заключну частину дуги, тобто кидають м'яч **«напів-гаком»**.



Рис. 15. Кидок «гаком»

Вправи для засвоєння та вдосконалювання кидка «гаком»:

1. Гравці розміщуються в колонах по одному на відстані 10-12 метрів від щита (кількість колон залежить від кількості щитів та м'ячів). М'ячі – в тих, хто попереду. Перший гравець веде м'яч, виконує поворот на 360 градусів з перекладом м'яча до другої руки, кидає м'яч у кошик, підбирає його та передає наступному гравцеві, який вибігає.

2. Перед кожною колоною гравців, які стоять в 6-7 метрах від кошика знаходиться, на деякій відстані, стілець, який умовно виконує роль захисника. Кожний гравець веде м'яч до стільця й кидає в стрибку, безпосередньо біля нього.

3. Добивання м'яча

У ряді ігрових положень, коли м'яч відскакує від щита після невдалого кидка, або пролітає поблизу кошика, гравець не має часу для приземлення з м'ячем, прицілу та наступного кидка. У таких випадках варто добивати м'яч у кошик в стрибку однією, або двома руками (рис. 1). При добиванні м'яча однією рукою (рис. 2) баскетболістові вдається дістати м'яч у більш високому положенні. Вистрибнувши та прийнявши м'яча на відкриту кисть, гравець злегка згинає руку й одразу її випрямляє, одночасно виконуючи м'який завершальний рух кистю й пальцями. Коли м'яч знаходиться максимально близько до кошика, краще послати його коротким поштовхом, без затримки на кисті.



Рис. 16. Добивання м'яча двома руками

Вправи та ігри для засвоєння та вдосконалення кидка зазначеним способом:

1. Гравець із м'ячем стоїть на лінії штрафного кидка. Він виконує м'яку передачу в щит однією рукою знизу, далі робить ривок до кошика, підстрибує й добиває м'яч у кошик.

2. Гравець знаходиться перед щитом. У стрибку, два, або три рази кидає м'яч у щит однією, або двома руками, а по-

тім відправляє його у кошик. Вправа виконується почергово, з правої та лівої сторони від кошика.

Тема № 8. Техніка ведення та передачі м'яча різними способами

1. Способи ведення м'яча з правої до лівої руки

Баскетболіст при веденні повинен однаково добре володіти правою і лівою руками. Розрізняють наступні способи ведення м'яча з правої до лівої руки:

- 1) обведений зі зміною швидкості;
- 2) обведений зі зміною напрямку;
- 3) обведений з поворотом і перекладом м'яча на іншу руку;
- 4) обведений з поворотом без перекладу м'яча на іншу руку;
- 5) перевід м'яча за спиною;
- 6) перевід м'яча під ногою.

Обведений зі зміною швидкості – до несподіваних змін швидкості прибігають для того, щоб відірватися від захисника. Швидкість ведення залежить від: висоти відскоку м'яча від площадки та кута, під яким він направляється до площадки. Чим вище відскік і менше його кут, тим більша швидкість просування. При низькому відскоку, який наближений до вертикального, швидкість ведення зменшується.

Обведений зі зміною напрямку – використовується для обведеного суперника та проходів для атакування кільця. Напрямок змінюють наступним чином: руки накладають на різні сторони поверхні м'яча й випрямляють руку у потрібному напрямку. Розрізняють також такі способи: обведений зі зміною висоти відскоку, з поворотами і перекладами м'яча.



Рис. 17. Перевід м'яча за спиною

Широко використовується в ігрових ситуаціях способи ведення, зображені на рисунках. Ці способи сприяють підтримці м'яча у своїх руках, а також обману суперника.

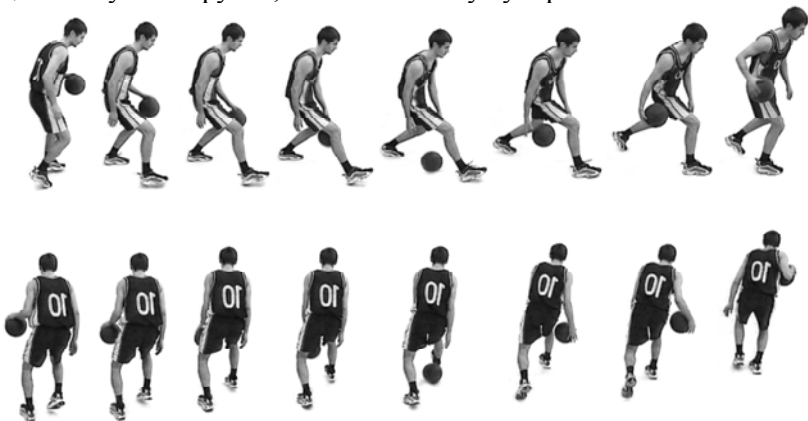


Рис. 18. Перевід м'яча під ногою

Вправи й ігри для навчання веденню м'яча й удосконалювання даного прийому

1. Розташування гравців в одну шеренгу. Імітація ве-

дення м'яча.

2. Розташування гравців в одну шеренгу. Ведення м'яча на місці:

а) правою рукою;

б) лівою рукою.

3. Те ж, але виконання прийому по черзі правою, та лівою рукою.

4. Те ж, але зміна рук відбувається по сигналу.

5. Ведення на місці з кроком однойменною (різнойменною) ногою вперед.

6. Те ж, із кроком однойменною (різнойменною) ногою назад.

7. Те ж, із кроком однойменною (різнойменною) ногою вбік.

8. Ведення на місці правою рукою із кроком лівою ногою вправо, або вліво й поверненням у вихідне положення (при веденні лівою рукою-навпаки).

9. Ведення правою і лівою рукою з довільною зміною висоти відскоку.

10. Ведення правою і лівою рукою з довільною зміною висоти відскоку по сигналу.

11. Розміщення в колонах, або шеренгах (залежно від кількості м'ячів). Довільне ведення м'яча у русі по прямій до визначеного орієнтиру.

12. «Слухай сигнал!». По свистку – ведення бігцем, два свистки – зупинка стрибком.

13. Естафета з веденням у присіді.

14. Естафета з веденням м'яча спиною вперед.

15. Ведення м'яча зі зміною швидкості, напряму руху по сигналу та без нього.

16. Перевід м'яча за спиною, під ногою на місці.

2. Передача «гаком»

Даний прийом застосовується, коли необхідно послати м'яч на середні та особливо далекі відстані, через підняті руки

та опір суперника.

Підготовча фаза: гравець повертається боком до напрямку передачі, руки з м'ячем відводять назад-вбік, м'яч знаходиться на долоні й підтримується пальцями. Іншою рукою, яка виставлена трохи вперед, гравець відштовхується від гравця, який опікує. Основна фаза: руку виносять через сторону вгору й виконують хлисткий рух кистю з поворотом тулуба.



Рис. 19. Передача « гаком »

Вправи та ігри для засвоєння даного прийому:

1. Імітація передачі.
2. Виконання передач біля стінки.
3. Виконання передач попарно на місці (виконувати правою і лівою рукою).
4. Те ж, але з веденням (2-3 удари) і зупинкою.
5. Розміщення у дві колони одна навпроти іншої. Кожен гравець передає м'яч зазначеним способом та біжить в кінець колони.
6. Те ж, але після передачі необхідно піти до іншої колони.
7. Розташування у великих колах. Гравець передає м'яч, та займає місце того, кому виконав передачу.
8. Ігри та естафети:
 - а) швидка передача;
 - б) передача через одного;
 - в) «передав-сідай»;
 - г) м'яч – середньому;
 - д) «25 передач».

3. Передача двома руками з відскоком від підлоги

Даний прийом широко використовується на протязі гри, коли необхідно послати м'яч на близьку, або середню відстані, через підняті руки та опір суперника. Прийом виконується від грудей двома руками. Захват м'яча виконується пальцями рук з його зовнішніх сторін. Великі пальці спрямовані один відносно іншого з невеликою відстанню між собою.

Підготовча фаза: гравець повертається боком до напрямку передачі, руки з м'ячем відводить до грудей, м'яч знаходиться у долонях й підтримується пальцями. Основна фаза: виконується хльосткий рух руками з активним рухом тулуба.

В момент відскоку руки випрямляються у ліктьових суглобах та опускаються вперед - донизу за напрямком відскоку.



Рис. 20. Передача двома руками з відскоком від підлоги

Вправи та ігри для засвоєння даного прийому:

1. Імітація передачі.
2. Виконання передач біля стінки.
3. Виконання передач попарно на місці (виконувати правою і лівою рукою).
4. Те ж, але з веденням (2-3 удари) і зупинкою.
5. Розміщення у дві колони одна навпроти іншої. Кожний гравець передає м'яч зазначеним способом та біжить в кінець колони.
6. Те ж, але після передачі необхідно піти до іншої колони.
7. Розташування у великих колах. Гравець передає м'яч, та займає місце того, кому виконав передачу.
8. Ігри та естафети:
 - а) швидка передача;
 - б) передача через одного;
 - д) «25 передач».

Тема № 9. Засвоєння техніки перехоплення м'яча різними способами

1. Техніка перехоплення м'яча при передачі

Розрізняють наступні способи перехоплення м'яча: 1) перехоплення м'яча при передачі та 2) перехоплення м'яча при кидку.

Перехоплення м'яча при передачі – успіх даного способу перехоплення м'яча залежить від своєчасної реакції на ситуацію та швидкості рухів захисника. Якщо нападаючий чекає на м'яч на місці та не виходить йому назустріч, то перехопити м'яч, порівняно, неважко. Треба ловити м'яч однією, або двома руками в стрибку після ривка.

Якщо ж нападаючий швидко виходить на м'яч, захисникові потрібно за короткий час набрати максимальну швидкість руху та випередити суперника на шляху до м'яча, що летить. Плечем та руками він відрізає суперника від м'яча й опановує ім. Для уникнення зштовхування з нападаючим, захисник має злегка відхилитися вбік. Після відбору м'яча, слід одразу розпочати його ведення, щоб уникнути пробіжки.

Перехоплення м'яча при веденні здійснюється в момент, коли захисник наздоганяє нападаючого. Для цього. Йому потрібно пристосуватися до швидкості ведення м'яча, а потім, обійшовши його із-за спini на мить раніше, прийняти м'яч, який відскакує від підлоги, на кість найближчої руки.

Вправи і ігри для навчання оволодінню м'ячем і вдосконалення даного прийому:

1. Вправа виконується в парах. Нападаючий веде м'яч по лінії площадки. Захисник, переміщаючись із ним паралельно, намагається відбити м'яч ближньою рукою в напрямку руху.

2. Захисник знаходиться між двома нападаючими, діє у визначеній зоні та намагається перехопити передачу. У випадку вдачі, гравці міняються місцями.

3. Вправа виконується в парах. Нападник веде м'яч по лівій стороні площадки, захисник намагається за рахунок переміщень, вибивання, виривання, накривання м'яча зупинити й попередити кидок. Потім гравці міняються місцями й виконують вправу з правої сторони.

2. Накривання та вибивання м'яча при кидку

Накривання м'яча при кидку - захисник, який має перевагу перед нападником у зрості, та у висоті стрибка, повинен спробувати заважити вильоту м'яча з рук при кидку. У момент протистояння кидку, рука захисника має з'явитися, безпосередньо, біля м'яча. Тоді, зігнуту кисть накладають на м'яч збоку – зверху, тому кидок виконати не вдається.

Для ефективного виконання даного прийому захиснику потрібно вибрати правильну позицію, ступінь стартової готовності його рук та ніг: своєчасне вистрибування, та володіння достатньо високим стрибком в купі з раціональними рухами руками.

Реагувати на початок кидка слід по різкому випрямленню ніг суперника у колінних суглобах. Своєчасне виконаний стрибок дозволяє захиснику випередити нападаючого. Витягнув максимально вгору руку, він накладає зігнуту вперед кисть на м'яч в момент його випуску нападником, та накриває кидок. Необхідно запобігати замаху руки та її опусканню вперед.

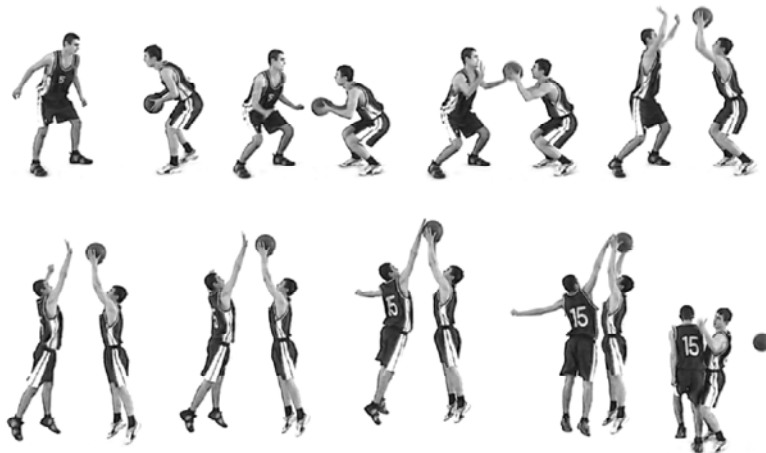


Рис. 21. Накривання м'яча при кидку

Вправи та ігри для навчання захисним діям баскетболіста:

1. Вправа виконується в парах. Один – нападник, інший – захисник. Нападник у повільному темпі виконує кидок з місця

(спосіб зазначається тренером), захисник вистрибує та намагається накрити м'яч. Поступово темп кидка збільшується.

2. Після підбору м'яча гравець з відстані 3-4 метри віддає м'яча нападнику, який готовий до кидка. Останній ловить м'яч і максимально швидко виконує кидок у кошик у стрибку. Гравець, який передав м'яч, стає захисником і намагається накрити м'яч. Потім, гравці міняються місцями.

3. Нападник обходить захисника та кидає м'яч у кошик. Захисник, здоганяючи його, виконує стрибок збоку, або позаду, та намагається накрити м'яч. Гра триває до визначеної кількості влучень, або накривань м'яча, а потім гравці міняються місцями.

4. Гравці, по черзі ведуть м'яч по колу в межах штрафної площадки, а потім виконують кидок у кільце. Під кільцем стоїть захисник, який намагається накрити, або відбити м'яч при кидку.

Відбивання м'яча при кидку – також ефективна протидія кидку. Успішність його виконання потребує від захисника мобілізації уваги, прояву бистроти реакції та швидкісно-силових якостей.

Головна відмінність цього прийому в порівнянні з накриванням полягає в тому, що контакт кісті захисника з м'ячем відбувається в момент, коли м'яч вже пішов з кінчиків пальців нападника, але ще не досяг найвищій висоти своєї траєкторії. Таким чином, захисник рухом кісті змінює напрямок польоту м'яча. Цей захисний прийом виглядає особливо ефектно, але потребує достатнього рівня швидкісно-силової підготовленості, інтуїції, та гарно розвинутого почуття м'яча.

3. Оволодіння м'ячем у боротьбі за відскік у свого щита

Боротьба за м'яч, що відскочив – невід'ємний елемент гри в баскетбол. По статистичним даним, в середньому за гру біля 50 % всіх кидків завершуються відскоком м'яча від щита, або від кошика. Тому, успішне засвоєння техніки заволодіння відскоком – підвищує потенційні шанси команди на сприятливе

закінчення ігрового протиставлення із суперниками. В баскетболі існує твердження - «Хто виграє щит, той виграє гру».

Після кидка нападаючий захисник повинен переринити суперникові шлях до щита («поставити спину»), зайняти стійке положення, потім боротися за відскік, швидко і вчасно вистрибуючи для заволодіння м'ячем. Стрибок виконується поштовхом як однієї, так і двома ногами після невеликого розбігу, або - з місця. Високо вистрибнувши та заволодівши м'ячем, гравець при приземленні широко розводить ноги й згинає тулуб, щоб не дати нападнику вибити м'яч.

Враховуючи, що м'яч відскакує від кошика частіше за все не більш, ніж на 3 метри, захисник повинен перегородити шлях супернику як можна дальше від щита.

Якщо нападник пробує обійти захисника, останній пробує відтиснути нападника, переміщуючись у середній захисній стійці, постійно зберігаючи контакт з тулубом суперника спиною та розведеними у боки зігнутими руками, та перегороджуючи йому шлях до м'яча.

Крім своєчасності та точності відтворення перерахованих дій захисника на ефективність заволодіння м'ячем після відскоку від свого щита, суттєвий вплив має інтуїція та передбачення напряму очікуваного відскоку. Велику допомогу у придбанні цих якостей відіграє знання щодо статистичної вірогідності напряму відскоку м'яча, в залежності від картини кидків.

До навчання оволодіння відскоком слід приступати на етапі вдосконалювання кидків, та приділяти достатньо тренувального часу.

Вправи та ігри для засвоєння технікою оволодіння м'ячем даним способом:

1. Імітація блокування пасивного нападника та оволодіння м'ячем при відскоку за зоровим сигналом тренера (підкиданий вгору м'яч).

2. Те ж, але з вириванням підвішеного на амортизаторі м'яча.

3. Те ж, але нападник показує рух на щит у заздалегідь

визначеному напрямі справі, або зліва від захисника.

4. Оволодіння відскоком після власного накидання м'яча:

- у верхню частину щита з лінії штрафного кидку;
- в дальню верхню частину щита з бокової сторони три секундної зони.

5. Оволодіння відскоком із різних вихідних положень після кидка м'яча з різних місць відносно до щита.

6. Виконання от блокування пасивно визначеного руху на підбір нападника з наступним оволодінням м'яча, який посилається у верхню частину щита третім гравцем.

7. Те ж, але при активному русі нападника на підбір м'яча.

8. Виконання прийому цілком, в умовах активного протиборства «захисник-нападник», у заданих позиціях, при кидках у кошик третім гравцем з різних місць, відносно до щита.

9. Те ж, але в змаганні на результативність дій для оволодіння м'ячем у боротьбі за відскік.

10. Відтворення прийому цілком, в умовах ігрового протиборства, з атакуванням в один кошик.

Тема № 10. Техніка «прихованих» передач м'яча: під рукою, за спиною, через плече, передача в «одне торкання».

1. Передача «під рукою»

«Прихована» передача через плече – це спосіб передачі м'яча у складних умовах активного протиборства із суперником – дозволяє замаскувати сутність її напрямку. «Прихованою» ця передача зветься тому, що основні рухи, які пов'язані із випуском м'яча у потрібному напрямі, частково вкриті від очей суперника, який опікує, та є для нього, певною мірою, несподіванкою.

Все це ускладнює для суперника перехватити м'яч.

«Приховані» передачі відрізняються порівняно коротким замахом та сильним заключним рухом кистю.

Під час виконання передачі під рукою рука з м'ячем рухається схресно під свобідною рукою в сторону партнера, який отримує м'яч.

Вправи для засвоєння та вдосконалення передач означеним способом:

1. Передачі м'яча на точність з відстані 6-8 метрів у колі, діаметром 1 метр, 60, або 30 сантиметрів.

2. Передачі м'яча на точність та різкість. Гравці у парі передають друг другові м'яча крізь автопокришку, яка розгойдується.

3. Передачі м'яча у ребристу стінку, та ловля м'яча який відскочив.

2. Передача за спиною

«Прихована» передача за спиною – це спосіб передачі м'яча у складних умовах активного протиборства із суперником – дозволяє замаскувати сутність її напрямку. «Прихованими» ці передачі звуться тому, що основні рухи, які пов'язані із випуском м'яча у потрібному напрямі, частково вкриті від очей суперника, який опікує, та є для нього, в певній мірі, несподіванкою.

Все це – ускладнює для суперника перехватити м'яч. Найчастіше застосовують три різновиди «прихованих» передач: *передачі під рукою, передачі за спиною та передачі із-за плеча.*

«Приховані» передачі відрізняються порівняно коротким замахом, та сильним заключним рухом кистю. Основні рухи під час передачі за спиною – це мах злегка зігнутою рукою назад - за спину, з послідуочим хльостким (з поворотом тулуба) рухом кистю (рис. 1).



Рис. 22. Передача за спиною

Вправи для засвоєння та вдосконалення передач означеним способом:

1. Передачі у стіни із-за спини по черзі – лівою та право руками.

2. Передачі м'яча в парах з пасивним протистоянням. Один з партнерів ховається улюбий бік на 0,-0,7 секунд. Його партнер повинен успіти за цей час зробити передачу з відстані 4-5 метрів. Зміна місць в парі через 40-45 секунд.

3. Передачі м'яча в парах на відстані від двох до двадцяти метрів. Гравці в парі збігаються та розбігаються.

4. «Незручні передачі» в парах. Дистанція 6-8 метрів. Один з гравців у парі посилає партнерові «незручні» для прийому передачі: у ноги, з низьким відскоком від полу, далеко в сторону, та ін. Той, хто ловить, має прийняти пас, та швидко повернути його точно у руки партнерові. Зміна партнерів відбувається через одну хвилину.

3. Передача «через плече»

«Прихована» передача через плече – це спосіб передачі м'яча у складних умовах активного протиборства із суперником – дозволяє замаскувати сутність її напрямку. «Прихованою» ця передача зветься тому, що основні рухи, які пов'язані із випуском м'яча у потрібному напрямі, частково вкриті від очей суперника, який опікує, та є для нього, певною мірою, несподіванкою.

Все це ускладнює для суперника перехватити м'яч. «Приховані» передачі відрізняються порівняно коротким замахом та сильним заключним рухом кистю.

Під час передачі, яка виконується через плече, гравець різким згинанням перед плеча та кисті над однойменним, або протилежним плечем, посилає м'яч партнерові, що виходить (рис. 1).



Рис. 23. Передача «через плече»

Вправи для засвоєння та вдосконалення передач означеним способом:

1. Передачі у стіни у трійках. Гравець № 1 стоїть у 3-4 метрах від стіни, обличчям до неї, гравці № 2 та № 3 розмі-

щуються за його спиною на відстані 5-6 метрів від стіни. Гравець № 3 виконує сильну передачу у стіну, і так саме. Зміна місць у трійці відбувається кожні 1,5 -2 хвилини.

2. Передачі у стіні одним, двома, трьома, чотирма м'ячами на швидкість та час.

3. Передачі в куті зала у дві стіни двома м'ячами з відстані 4-5 метрів.

4. Передачі в парах сидячи, лежачи, стоячи на колінах.

4. Передача в одне торкання

Іноді, передача виконується способом «в одне торкання». Для цього, гравець вистрибує, ловить м'яч, фіксуючи його в руках лише на короткий час, після чого передає м'яч ще до приземлення. Даний прийом використовується також при добиванні м'яча (рис. 1).



Рис. 24. Передача «в одне торкання»

Кожному баскетболісту слід знати та виконувати наступні основні правила передачі м'яча:

1. Не впевнений – не віддавай. Гравець, який виконує

передачу на свого партнера, відповідає за те, щоб передача дійшла до адресата. Іншими словами, у 95 % випадків втрати м'яча винний той, хто пасує.

2. Гравець, який передає м'яч, повинен розрахувати швидкість партнера, якому він спрямовує передачу, його технічну оснащеність, наполегливість, спробувати передбачити його тактичне рішення в певній ситуації.

3. Як під час виконання передачі, так і під час прийому м'яча необхідні повний огляд та розуміння ігрової ситуації. Для цього потрібно володіти високо розвинутим периферичним зором.

4. Той, хто виконує передачу, відповідає, своєчасність, швидкості паса, його несподіваність для суперників, та за зручність обробки м'яча.

5. Передачі тренуються разом із ловом м'яча, та роботою над чіпкістю. Недбалість під час тренування передач неприпустима.

Вправи для засвоєння та вдосконалення передач означеним способом:

1. Передачі в парах під час кросової підготовки. Виконуються одним м'ячем.

2. Передачі в парах під час бігу на легкоатлетичному стадіоні. Виконуються двома, або трьома м'ячами.

3. Передачі в трійках двома м'ячами під час занять на стадіоні. Один гравець біжить спиною вперед, двоє інших – подають йому м'ячі. Зміна місць у трійці – по колу.

4. Передачі в парах під час роботи над швидкістю. По сигналу тренера один з гравців здійснює ривок на 18-20 метрів, його партнер посилає йому передачу у відрив, яку слід прийняти, не дав м'ячу ударитися об землю. Той, хто зробив передачу, доганяє партнера, та вони продовжують рух з передачами до наступного сигналу тренера.

5. Передачі м'яча по «вісімці» у п'ятірках на усю ширину футбольного майданчика.

6. Передачі м'яча по «вісімці» у трійках на дистанціях: 60, 100, 200 метрів на час. М'яч передається гравцями тільки з

рук у руки.

7. Передачі в парах під час стрибків через гімнастичні лави, або бар'єри.

8. Передача м'яча під час стрибка у довжину. Гравець отримує м'яч після відштовхування, та віддає його до приземлення. Обов'язкова умова: гравець приймає м'яча з одного боку від себе, а виконує передачу «в одне торкання» в інший бік.

Тема № 11. Контроль загально фізичної та спеціальної підготовленості студентів, що займаються баскетболом.

1. Вправи для визначення рівня загально фізичної підготовленості

Види випробувань	Стат ь	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	260	240	224	215	210
	Ж	210	190	184	172	160
Човниковий біг 4х9 м (с)	Ч	9,3	9,8	10,3	11,1	11,6
	Ж	10,7	11,2	11,7	12,2	12,8

2. Вправи для визначення спеціально фізичної підготовленості

Види випробувань	Стат ь	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Штрафні кидки (10 разів)	Ч	8	6	5	4	3
	Ж	6	5	4	3	2
Кидки з дальньої відстані (10 разів)	Ч	7	5	4	3	2
	Ж	5	4	3	2	1
Кидки з середньої відстані (10 разів)	Ч	8	6	5	4	3
	Ж	6	5	4	3	2

Рівень загально фізичної та спеціальної підготовленості оцінюється за п'ятибальною системою. Перед тестуванням здійснюється стандартна розминка. Спортивні результати заносяться до індивідуальної картки баскетболіста, та використовуються для подальшої корекції навчально-тренувальної програми.

Тема № 12. Закріплення техніки штрафних кидків та кидків з близької дистанції

1. Штрафний кидок

Штрафний кидок – це можливість, яка надається гравцю набрати одне очко кидком у кошик без поміх, з позиції – за лінією штрафного кидка та в колі. Серія штрафних кидків – це всі штрафні кидки, у результаті наказування за один фол.

Ключова відмінність штрафного кидка від інших ігрових кидків – розміщення стоп гравця по одній лінії, переміщення тіла вперед, концентрація уваги на одній специфічній цілі у кожному кидку, затримки у вихідному положенні для кидка та встановлення деякого «ритуалу». Кидок має бути виконаний під час контрольованого напруження – не зовсім послаблено, але й не зовсім напружено. Стопа з боку руки, яка кидає, плече, кість і м'яч знаходяться в одній вертикальній площині з кошиком. Розміщення стопи, однойменній руці, яка виконує кидок, повинно бути кожний раз в одному й тому ж місці, та стопа має бути спрямована на кошик, або злегка вліво від лінії, що перпендикулярна лінії штрафного кидка.

Існують декілька способів виконання штрафних кидків:

- а) двома руками знизу;
- б) двома від грудей;
- в) однією від плеча (самий розповсюджений спосіб).

Самий простий спосіб – *штрафний кидок двома руками знизу*. Приціл – у точку над переднім краєм кошика. Співвідношення згинання ніг та маху руками дозволяє легко регулювати кидок, щоб м'яч завжди пролітав одну, і ту ж саму відстань.

Перед кидком гравець має розслабитися: опустити руки,

та глибоко вдихнути, готовишся до наступного кидка. Уважно подивитися на ціль. Кидок потрібно виконати спокійно, не поспішаючи, затративши на нього близько трьох секунд. Найліпшою стійкою вважається та, при якій ноги злегка зігнути у колінах, а ступні знаходяться на ширині плечей. Тулуб та руки під час кидка, немов тягнуться до кошика. Кидок закінчується рухом кистей та пальців. М'яч випускається з рук в момент, коли він досягає рівня очей гравця.

Інші способи виконання штрафних кидків: *від грудей та кидки однією рукою* – по техніці виконання мало чим відрізняються від звичайних кидків.

Важливість оволодіння технікою штрафного кидка полягає в тому, що, з одного боку, він має самостійне ігрове значення (кількість влучень із штрафної лінії складає значну частину від загального рахунку гри), з іншого боку, навичка виконання штрафних кидків є основою для формування всього комплексу рухів, які використовуються баскетболістами для кидків у кошик.

Визначне значення для виховання снайперських якостей баскетболіста має початковий період навчання, в котрому вирішуються питання початкового навчання техніці кидка.

Так як, результат гри частіше всього вирішується на лінії штрафного кидка, час, який витрачено на вдосконалення штрафних кидків, ніколи не буде зайвим. Тим паче, що вдосконалювання штрафних кидків потребує багато часу.

Вправи для навчання та вдосконалювання техніки штрафного кидка:

1. Розміщуються по три гравця. Кожний гравець виконує по два кидки, потім міняються місцями. Якщо «перший» штрафний кидок влучив у кошик, гравець одразу виконує другий. Якщо ні, одразу відбувається зміна гравців.

2. Змагаються п'ять трійок. Коли трійка заб'є шість разів поспіль, гравці подають сигнал, та трійки міняються кошиками. М'яч має залишатися на лінії штрафного кидка.

3. Змагаються команди по п'ять гравців. Те ж, що і у вправі 2, але зміна кошиків відбувається після десяти забитих кидків поспіль.

2. Кидок двома руками зверху долілиць

Кидок двома руками зверху долілиць – частіше використовуються гравцями високого класу високого зросту з відмінної стрибучістю. Перешкодити цьому стрибку практично не можливо, тому, що м'яч летить по короткій траєкторії з великою швидкістю. Виконується у три фази.

Підготовча фаза – баскетболіст вистрибує перед кільцем і та виносить м'яч на прямих руках над його рівнем.

Основна фаза – різким поворотом кистей і пальців зверху долілиць гравець опускає м'яч у кошик.

Заклучна фаза – після виконання кидка баскетболіст м'яко приземлюється на обидві ноги, займаючи вихідне положення для наступних дій.

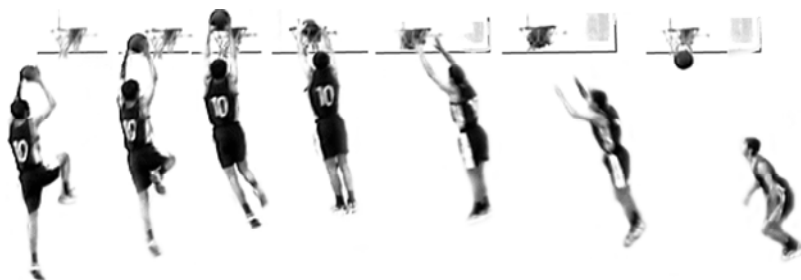


Рис. 25. Кидок двома руками зверху долілиць

3. Кидок у стрибку з відхиленням тулубу назад

Цей кидок використовується для атакування кошика з близької та середньої відстані при опіці високорослого захисника.

Велике значення в змаганнях здобуває швидкість виконання кидка. Повільно виконаний рух, як правило, зустрічає протидію суперників, яку важко переборювати. Скорострільність кидка можна збільшити за рахунок скорочення часу на

підготовчі рухи та їхню раціоналізацію.

Кидок у кошик у стрибку з відхиленням тулубу назад, тобто з протидорством, це складний технічний прийом, який є швидким єдиноборством нападника із захисником у повітрі, коли перший виконує кидок, а другий – старається йому завадити. Суть техніки цього прийому в тому, що нападник вистрибує вгору, повільно відхиляє голову та тулуб назад. В цей самий момент, захисник теж вистрибує, щоб накрити м'яч. Однак, нападник, не виконуючи кидок, починає приземлятися на зігнуті ноги, для того, щоб збільшити час приземлення. За цей час, захисник, який знаходиться в повітрі, по інерції «вилітає» за траєкторію руху нападника, та не в змозі суттєво заважити його наступним діям.

Виділяють чотири ігрові комбінації, найбільш частіше виникаючі при виконанні кидків в умовах опіки захисника:

1) захисник знаходиться порівняно далеко від нападника. Завад до виконання кидка зі звичайними характеристиками немає, тобто кидок здійснюється в «ідеальних умовах»;

2) захисник стрімко наближується з нападником, який виконує кидок. В цьому випадку виникає небезпека гострого контактування, або накривання м'яча. Гравець має виконувати кидок швидше, ніж завжди;

3) високорослий стрибучий захисник опікує на близькій відстані зі страховкою своїми партнерами можливий прохід. Нападник має кидати м'яч з деяким збільшенням траєкторії його польоту;

4) кидок виконується з максимально віддалених дистанцій.

Вправи та ігри для вдосконалення кидків у кошик зазначеним способом:

1) гравці розташовуються на границях в області штрафного кидка «трикутником». Четвертий гравець – «захисник» - між ними. М'яч передається тільки через гравця, який стоїть у верхньому куті трикутника. Одержавши м'яча, гравець намагається кинути його у кошик, або тільки готується до кидка, якби «викликаючи» на себе захисника, після чого – передає м'яч партнерові для кидка. Той, хто не влучив у кошик, стає захис-

ником, а нападники переходять за зліва направо.

2) Гравці стоять у групах по 3-5 осіб в колонах за 3-х очковою лінією. По сигналу тренера, перші номери виконують кидок у кошик зазначеним способом, і біжать на його підбір. Якщо кидок влучний – нараховують 3 очки. У випадку невдачі, підібраний м'яч закидають з-під щита та нараховують 2 очки. Перемагає група, яка першою набрала визначену кількість очок.

Тема № 13. Індивідуальні та групові дії нападу

1. Дії гравця з м'ячем, та без м'яча

За своїм характером всі дії нападу підрозділяють на індивідуальні та колективні.

Для того, щоб принести найбільшу користь у нападі кожний баскетболіст повинен володіти індивідуальними тактичними способами боротьби із суперником, правильно орієнтуватися в складній ігровій ситуації оцінюючи:

1) власну позицію на площадці; 2) позицію суперника, особисто, що опікує; 3) позиції партнерів на площадці; 4) ступінь активності, й характер протидії суперників, організацію підстрахування, та інше.

Дії гравця без м'яча поділяють на: 1) відрив його від захисника, що опікує; 2) вихід на вільне місце, щоб одержати м'яч від партнера. Відрив від захисника забезпечується раптовим ривком, або зміною напрямку. Вибираючи позицію на полі, гравцю без м'яча необхідно розташуватися таким чином, щоб ускладнити захисникові зоровий контроль як за підопічним, так і за м'ячем.

Дії гравця з м'ячем. Мета – розвинути контратаку, щоб стрімко перевести м'яч від свого щита на територію суперника. У процесі виконання командного плану гравець з м'ячем досягає положення, вигідного для прямої рішучої атаки кошика кидком, або обведеним проходом-кидком.

2. Взаємодії 2-ох та 3-ох гравців у нападі. Виконання заслонів

Групові дії – це винятково важливі тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. Універсальними тут є дії двох, трьох гравців.

Основа успіху нападу в баскетболі складають колективні дії, основу яких складають групові. У ході тактичних дій команда намагається забезпечити: 1) чистий вихід під щит суперника гравця з м'ячем; 2) безперешкодний кидок із середньої відстані, або трьох очкової зони; 3) короточасну кількісну перевагу нападаючих над захисниками на певній ділянці поля. Напад у баскетболі по тактичній спрямованості поділяють на два види: стрімкий та позиційний.

Заслін. Гравець стоїть поблизу захисника в широкій стійкі, вибираючи місце таким чином, перепинити захисникові найкоротший шлях, по якому він може переслідувати підопічного. Гравець затримує просування захисника, або змушує його рухатися по більш довгому шляху, що дозволяє останньому на короткий час звільнитися від опіки, й атакувати кошик. При цьому, гравець, що поставив заслін не залишається нерухливим. Він повертається, виходить до щита для підтримки нападу. Гравець із м'ячем завжди повинен мати на увазі, що партнер, який включається в атаку відразу після постановки заслону, частіше за все буває більш не безпечнішим для суперника.

Якщо гравець, що заслоняє, розташовується збоку, або позаду захисника, який опікує партнера, то це, відповідно, бічний, або задній заслін. Його мета – звільнити партнера для проходження з веденням, або виходом у потрібному напрямку.

Також розрізняють перпендикулярні (по напрямку перпендикулярному лицьовій лінії) і сліпі (захисник не бачить гравця, що ставить йому заслін позаду) – це заслони, боротьба з якими завжди представляє певні труднощі.

Тема № 14. Індивідуальні та групові дії захисту

1. Дії проти гравця без м'яча та з м'ячем у захисті

Правильно організований захист не тільки закріплює успіх, який досягнутий у нападі, але й впливає на характер та результат наступних командних дій. Команда, проти якої застоковується надійний захист, не йде на загострення атаки, вибираючи кидки з далекої та середньої відстані. Дії команди, яка обороняється, залежать від характеру атакуючих дій суперника, та сприяють виконанню наступних ігрових завдань:

- 1) заважати суперникові виконати прицільний, безперешкодний кидок у кошик;
- 2) відібрати у суперника м'яч, і створити умови для контратаки;
- 3) сприяти порушенню зв'язків між гравцями, які виконують напад, перешкодити проведенню підготовчих дій для атаки;
- 4) не допустити швидкого переходу суперників до контратаки.

Виконання цих завдань дозволяє перехопити ініціативу, та нав'язати супротивникові несприятливу для нього ситуацію гри.

Індивідуальні дії захисту поділяються на:

- дії захисту проти нападаючого з м'ячем;
- дії захисту проти нападаючого без м'яча.

Дії проти нападаючого без м'яча повинні переслідувати наступні цілі:

- 1) Завадити суперникові вийти на зручну для атаки кошика позицію.
- 2) Перехопити м'яч, адресований нападаючому.

Дії проти нападаючого з м'ячем. Найбільш за все, важко протидіяти суперникам в ситуації, коли один захисник стає на шляху двох гравців, які прорвали оборону. В цьому випадку, слід відступати до щита по найкоротшій траєкторії, намагаючись, за допомогою відволікаючих прийомів на гравця, сповільнити просування нападників. Після цього, використовуються

спроби завадити виконати передачу м'яча іншому нападнику, та змусити зробити кидок із середньої лінії. Якщо нападникам протистоїть захисник високого зросту, йому не слід відходити до свого щита, а спробувати відбити м'яч, коли нападник виконає кидок.

Опікуючи свого суперника, захисник зобов'язаний весь час ретельно спостерігати за загальною обстановкою на майданчику. Це дозволить вчасно та об'єктивно оцінити ситуацію, та ефективно протидіяти суперникові зі своїми партнерами.

2. Взаємодії двох та трьох гравців

Групові дії – це винятково важливі тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. Універсальними тут є дії двох, трьох гравців.

Взаємодії двох гравців. Виділяють наступні прийоми взаємодії двох гравців у захисті:

- *підстрахування* – полягає у підтримці, наданні допомоги партнеру у необхідній ігровій ситуації (наприклад: перейти на опіку нападника, який обіграє захисника). Підстрахування застосовується проти швидких, агресивних нападників, які філігранно володіють фінтами, різким проходом та точними кидками;

- *перемикання* – використовується, якщо суперник вдало використовує заслін, наведення, або перетинання. Іншими словами цей спосіб полягає у зміні підопічних. Рішення про перемикання приймає захисник та подає команду «Змінилися!». Під час прийняття такого рішення, захисник проявляє ініціативу, розвиває найбільшу швидкість. Захисник зустрічає нападника заслоном, активно протидіючи кидковій м'яча, або його передачі, а партнер одразу ж бере під опіку іншого нападника з метою відрізати йому шлях до щита;

- *від ступання* – перемикання не завжди є дієвим способом для команди, яка захищається. В ряді випадків, це порушує рівновагу сил у боротьбі (наприклад: високий нападник починає діяти проти низькорослого захисника, швидкий нападник –

проти повільного захисника), та дозволяє команді суперника проводити різні відволікаючі та помилкові маневри. Тому оборона повинна докласти максимальних зусиль, щоб використовувати пересування і блокування, ускладнити дії суперників, завадити поставити заслін, та перемикатися тільки у випадку прямої небезпеки щиту. Замість зміни підопічними при заслоні, коли нападники пересуваються поперек поля, або від кошика без м'яча, захисник має швидко відступити, обійти того, який затуляється, та знов зблизитися зі своїм партнером. Якщо заслін ставиться для нападника з м'ячем недалеко від щита, відступ пов'язаний з невеликим ризиком – в цей момент нападник може без перешкод закинути м'яча до кошика. Тому, другий захисник, що опікує гравця, поставив заслін, має уважно спостерігати за нападником з м'ячем і бути готовим перешкодити прицільному кидкові;

- *прослизання (груповий відбір м'яча)*- коли нападника з м'ячем атакують одночасно два захисники. Цей спосіб взаємодії гравців при обороні використовується переважно при пресингу, та має два варіанта виконання. У першому, захисник, який опікує гравця з м'ячем, змушує його спочатку повести м'яча до бічної лінії, або в кут площадки, а потім – зупинитися й повернутися спиною до площадки. В цей момент, другий захисник підключається до дій. Обидва захисника намагаються змусити нападника зробити неточну передачу, або порушити правило «п'яти секунд». У другому варіанті, гравця, який веде м'яч, зупиняє інший захисник, а той, хто опікує – намагається вибити м'яч позаду, або збоку.

У кожному варіанті відбору м'яча, інші гравці оборони повинні виконувати дії, пов'язані з підстрахуванням і перехопленням м'яча.

Взаємодія трьох гравців - це добре організовані та узгоджені зусилля захисників. До основних прийомів взаємодії трьох гравців належать:

1. *Взаємодії в чисельних меншостях.* Часто, не зважаючи на всі старання команди, у грі складаються вигідні для суперника умови, при яких можливо провести швидкий прорив обо-

рони. Захисникам, у цей момент приходится протистояти чисельно більшій кількості нападників. Основними завданнями захисних дій при цій ситуації є: 1) завдати нападаючим кинути м'яч у кошик з близької відстані; 2) сповільнити просування нападаючих до щита, та виграти час, поки партнери прийдуть на допомогу. В цьому випадку, захисникам не слід боротися за м'яч, а треба повільно відходити до центральної лінії, перешкоджаючи найкоротший шлях до свого щита. У тих випадках, коли трійка захисників протидіють чотирьом нападникам, вони поступово відходять до своєї штрафної та займають кругову оборону, розмішуючись «трикутником» по зонному принципу.

2. *Боротьба за відскік.* Це важливіший ігровий момент, який істотно впливає на хід змагань та їх результат. Успіх боротьби за відскік вирішується взаємодія трьох гравців, які обороняються та прагнуть відрізати шлях суперникові до щита. Для цього вони утворюють в області штрафної лінії «трикутник відскоку». У свою чергу, четвертий захисник забезпечує додаткову страховку на випадок, якщо м'яч відскочить далеко від щита.

Тема № 15. Контроль загально фізичної та спеціальної підготовленості студентів, що займаються баскетболом.

1. Вправи для визначення рівня загально фізичної підготовленості

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	260	240	224	215	210
	Ж	210	190	184	172	160
Човниковий біг 4x9 м (с)	Ч	9,3	9,8	10,3	11,1	11,6
	Ж	10,7	11,2	11,7	12,2	12,8

2. Вправи для визначення спеціально фізичної підготовленості

Види випробувань	Стат ь	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Штрафні кидки (10 разів)	Ч	8	6	5	4	3
	Ж	6	5	4	3	2
Кидки з дальньої відстані (10 разів)	Ч	7	5	4	3	2
	Ж	5	4	3	2	1
Кидки з середньої відстані (10 разів)	Ч	8	6	5	4	3
	Ж	6	5	4	3	2

Рівень загально фізичної та спеціальної підготовленості оцінюється за п'ятибальною системою. Перед тестуванням здійснюється стандартна розминка. Спортивні результати заносяться до індивідуальної картки баскетболіста, та використовуються для подальшої корекції навчально-тренувальної програми.

Тема № 16. Засвоєння техніки швидкісного прориву та позиційного нападу

1. Система швидкісного прориву

Групові дії – це винятково важливі тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. Універсальними тут є дії двох, трьох гравців.

Основа успіху нападу в баскетболі складають колективні дії, основу яких складають групові. У ході тактичних дій команда намагається забезпечити: 1) чистий вихід під щит суперника гравця з м'ячем; 2) безперешкодний кидок із середньої відстані, або трьох очкової зони; 3) короточасну кількісну перевагу нападаючих над захисниками на певній ділянці поля. Напад у баскетболі по тактичній спрямованості поділяють на

два види: стрімкий та позиційний.

Швидкий прорив – ефективна система нападу, що дозволяє використовувати перевагу над суперником у фізичній і технічній підготовленості. Суть прориву в тому, що гравці, які опанували м'яч, стрімко проходять в контратаку, щоб у мінімальний час перебороти відстань до щита суперника, та атакувати кошик з близької відстані. Складається з трьох фаз: початок, розвиток, завершення. Перша фаза – первісний відрив. Друга фаза – прямолінійні пересування гравців, ведення м'яча (2-3 с.). Завершальна фаза проходить поблизу щита суперника і триває 1,5 с. В цілому, швидкий прорив триває 4-6 с, з використанням не більше трьох передач.

2. Позиційний напад через центрового

В процесі гри стрімкий атаку вдається завершити далеко не завжди. Трапляється, що суперник встигає повністю зайняти командну оборону й прикрити всіх нападників. В цьому випадку, доцільно організувати *позиційний напад*, в якому приймають участь всі п'ять гравців. Для цього, баскетболісти послідовно переборюють оборону противника, підготовляючи завершальний кидок. За правилами гри на таку атаку відводиться 30 секунд. Цього часу цілком достатньо для того. Щоб розіграти задалегідь розучену комбінацію різної складності, створити умови для тактично необхідного кидка з середньої, або далекої відстані.

У позиційному нападі, як і в стрімкому, виділяють три фази: 1) початок – організований перехід команди в передову зону й розміщення її гравців на передбачені позиції; 2) розвиток – проведення серії взаємодій з метою створення умов для вигідної атаки кошика (наприклад: звільнення від опіки; забезпечення вигідних умов для єдиноборства); 3) завершення – проведення гравцем атаки кошика та забезпечення активної боротьби за відскік.

У позиційному нападі сформувалися дві системи: «*через центрового гравця*» і «*без центрового гравця*».

Система нападу «через центрального гравця» - найбільш раціональна. Дії команди тут базуються на провідній ролі центрального гравця, який розміщується, в багатьох випадках, спиною до щита, обличчям до свої партнерів, щоб у будь-яку хвилину прийняти м'яч. Цьому випадку, центровий гравець виступає стержнем команди, інші гравці намагаються передати йому м'яч у найбільш зручному положенні. Отримавши м'яч, центровий може зробити спробу закинути його у кошик; обіграти свого захисника у єдиноборстві, пройти до щита, та закинути його у кошик; передати м'яч кому-небудь з партнерів; відкинути м'яч для трьох-очкового кидка.

Система нападу «без центрального гравця» - відкритий напад - використовується, коли в команді не має ярко вираженого лідера. Тут варто віддати перевагу системі нападу без центрального, котра має два варіанти: напад «серією заслонів», або напад «великою вісімкою».

Тема № 17. Засвоєння техніки концентрованого захисту

1. Система особистого захисту

Це універсальна система захисту, при якій кожний гравець команди опікує визначеного суперника. В її основі лежить - принцип особистої опіки «гравець-гравця». Застосування цього принципу дозволяє розвинути почуття відповідальності за індивідуальні дії в обороні, дозволяє враховувати індивідуальні здібності баскетболістів, підбираючи для їхньої опіки визначених суперників (наприклад: високого захисника – проти високого нападника, або – швидкого – проти швидкого, або повільного - проти повільного). Кожний гравець має вивчити індивідуальні особливості техніко-тактичних дій того, кого опікує, використовувати його слабкі сторони, пристосовуватися до боротьби.

До недоліків даної системи слід віднести те, що нападаючі користуються відомою їм свободою рухових дій, маючи

досить часу й можливостей для підготовки, заздалегідь розучених та підготовлених атак.

У разі, коли команда переходить в оборону, всі її гравці повинні стрімко повернутися на свою половину майданчика, розміститися поблизу штрафної лінії, та зустрічати свого підопічного, пересуваючись з ним, не віддаляючись далеко від свого щита. Партнери, які стоять близько друг від друга, оказують один іншому допомогу, особливо в боротьбі проти сильних нападаючих.

Система особистого захисту спрямована, перш за все, проти гравця з м'ячем, та сковає дії центрових суперників. У той же час, інших нападаючих, які знаходяться поза межами штрафної площадки, щільно не опікують. Проти гравця з м'ячем, в кожний момент атаки діють: особистий опікун, який активно виборює м'яч, перешкоджає кидку, або передачі і проході до найближчого партнера, а також – центровий, який готовий до боротьби з нападником, якщо він все таки дійде до щита.

Так же, проти центрального, одночасно діють троє захисників, які заважають йому одержати м'яча, підстраховують вихід до щита, перешкоджають іншим нападникам передати йому м'яч.

2. Система зонного захисту

При використанні цієї системи захисту гравці команди розосереджуються навколо області штрафного кидка. Кожний гравець обороняє окрему ділянку площадки (зону) поблизу щита, опікуючи кожного нападника, який увійшов у «його зону». Дана система застосовується переважно проти «невисокої команди», яка повільно рухається, намагається розміщувати своїх центрових біля щита, та невисокою точністю кидків у кошик, але швидкими й точними передачами м'яча.

До позитивних ознак системи відноситься те, що вона не потребує безперервного переміщення гравців слід за суперниками, полегшує організовану боротьбу за відскік м'яча від

свого щита, дозволяє планомірно переходити в стрімку контратаку, ускладнює суперникові використання заздалегідь розучених комбінацій із заслонами, наведенням та перетинанням.

До негативних сторін системи зонного захисту слід віднести те, що під час її застосування знижується активність боротьби за володіння м'ячем поза зонами, які охороняються; ініціатива переходить до команди нападників; допускаються безперешкодні кидки; не забезпечується захисний баланс при угруповання декількох нападаючих у межах зон одного-двох захисників.

При зонному захисті частина площадки поблизу щита умовно поділяють на зони дії для кожного гравця, залежно від вихідного розміщення, яке, у свою чергу, залежить від складу команди та команди-суперника, а також від способу нападу, який обрав суперник.

До останнього часу широко використовуються варіанти захисту при розміщеннях: 1) спереду – три гравці, у лінії щита – два; 2) під щитом і на передній лінії – по два гравця, один – у середині зони штрафного кидка. Ці схеми зонного захисту виправдали себе у грі проти команд, які обирають напад через двох центрових, розраховуючи на кидки з близьких та далеких дистанцій.

При розподілі зон необхідно дотримуватися наступних умов:

- перед щитом мають перебувати високорослі гравці, які володіють високою стрибучістю, а також вміють ефективно боротися за відскік;

- на передній лінії розміщуються найбільш швидкі гравці, які мають змогу перешкоджати проходкам та кидкам у стрибку, та можуть вчасно і стрімко переходити у швидкий прорив;

- в умовах, коли у захисті знаходиться один гравець, можна використати один, чи інший спосіб захисту.

Якщо м'яч втрачений, команда повинна швидко повернутися й зайняти визначене місце. Однак, якщо суперник швидко перейшов у контратаку, то, іноді, не всі гравці можуть своєчасно повернутися на свою площадку. У цьому випадку

слід дотримуватися наступної схеми розміщення – один гравець займає позицію в середині лінії штрафного кидка, два гравця – біля її бічних меж, три гравця розміщуються трикутником, вершина якого звернена до нападаючого з м'ячем. А після повернення п'ятого гравця, команда розташовується за визначеним порядком.

3. Система розсередженого захисту

Система розсередженого захисту – дозволяє ефективно протидіяти команді – суперників на далеких підступах до свого щита в різних місцях ігрового майданчика. Тим самим, з'являється можливість перехопити м'яча, або зірвати планомірну комбінацію нападу, змусити суперників діяти поспішно, без певного плану.

Дана система реалізується у двох варіантах: *особистий та зонний пресинг*.

Особистий пресинг – є самою активною системою пресингу. Суть його полягає в тім, що з моменту переходу м'яча в руки суперника, кожний із гравців команди, яка захищається, одразу починає щільно опікувати свого нападника по всій площадці, не дозволяючи йому вільно пересуватися, отримувати м'яча, та передавати його в бажаному напрямку. За допомогою пресингу слід вести наступальну гру, стрімко збільшуючи темп, а також заставити суперника відмовитися від наміченого плану ведення боротьби.

Пресинг ускладнює суперникам використання заздалегідь вивчених ігрових комбінацій, тому що не залишає їм часу для підготовки, зменшує переваги високорослих нападаючих, створює для своєї команди більше сприятливих умов для розгортання стрімких контратак. А також, надає живості відігратися, якщо суперник на останніх хвилинах гри веде в рахунку, намагаючись тягнути час, майже повністю витрачає 30 секунд на володіння м'ячем.

Особистий пресинг має більший ефект, якщо застосовується проти команди, яка має недостатньо високий рівень фізи-

чної та технічної підготовки.

При застосуванні особистого пресингу слід дотримуватися наступних правил:

1) коли м'яч знаходиться у гравця, який заблокований захисником, інші його партнери повинні розміститися між підопічним і м'ячем на лінії імовірної його передачі, з метою його перехоплення;

2) у разі, коли існує небезпека виходу нападаючого до щита й передачі йому м'яча від партнера, його слід тримати позаду, стоячи між ним та своїм щитом;

3) захисникові слід змусити нападника з м'ячем уходити вздовж бічної лінії вбік слабшої руки, не дати йому пройти по центрі, змусити його зупинитися й повернутися спиною до атакуючого щита;

4) гравці захисту, які розміщені по всій площадці, повинні здійснювати підстрахування й вчасно перемкнутися на найнебезпечнішого нападника.

Зонний пресинг – суть його полягає в тому, що команда організує активний захист, переважно на половині майданчика суперника по зонному принципу, намагаючись постійно атакувати нападаючого з м'ячем за участю двох гравців, та перекриваючи, при цьому, можливі напрямки для передачі. В кутах площадки, нападаючого з м'ячем атакують за допомогою групового відбору.

До числа переваг системи зонного пресингу можна віднести:

- несподіванка для суперника;
- можливість колективної протидії лідерам команди суперника;
- систематичне застосування групового відбору м'яча;
- стійка захисна рівновага по всій площадці.

В практиці широко використовується зонний пресинг по схемі: 2-1-1; 1-2-2; 2-2-1; 1-3-1.

До основних недоліків зонного пресингу слід віднести:

- деякі із гравців команди суперника можуть розмі-

- шуватися на одному фланзі;
- труднощі, які виникають при швидкому розміщенні гравців.

У цьому випадку, необхідно, щоб два високорослі гравці, які приймали участь у боротьбі за відскік, відійшли на задню лінію, а два гравці, що діяли позаду, вийшли вперед.

При дефіциті часу на розміщення, можна перемикатися з системи особистого захисту у зонну, та зворотно.

Тема № 18. формування вмінь виконання рухових дій у захисті та нападі (естафетами, навчальними та руховими іграми)

1. Удосконалення техніко-тактичних дій у двосторонніх учбових іграх.

Удосконалення тактичних схем командних дій раціонально здійснювати по фазах: початок, розвиток, завершення – поступово погоджуючи їх у єдине ціле. Закріплення техніко-тактичних схем пов'язане з ігровим амплуа баскетболістів. Відомо, що основу групових дій у баскетболі становлять типові способи взаємодії трьох-двох гравців у нападі й захисті. Рекомендована наступна методика оволодіння та удосконалювання взаємодіями гравців у нападі:

1. Взаємодія двох гравців «передай м'яча та виходи».
2. Взаємодія трьох гравців по типу «трикутник».
3. Заслони (зовнішній та внутрішній).
4. Наведення на одного партнера.
5. «Трійка».
6. «Перетинання», та інше.

Методична послідовність оволодіння взаємодіями в захисті наступна:

- 1) підстрахування; 2) перемикання; 3) від ступання;
- 4) прослизання; 5) взаємодія в численних меншостях;
- 6) груповий відбір м'яча.

2. Закріплення техніко - тактичних дій в іграх, які наближені до змагальних з різним завданням.

Подальше вдосконалення взаємодій двох і трьох гравців у нападі й захисті доцільно проводити в ігрових вправах 2+2 і 3+3 на одній половині та у навчальних іграх. У правах потрібно вводити додаткові умови, що спонукають гравців сміливіше використовувати розучені взаємодії. І, якщо така взаємодія завершена результативним кидком у кошик, то нападаючий стороні можна зарахувати не два очка, як звичайно, а три, або чотири, залишати м'яч в атакуючих, та інше.

3. Повторення різноманітних ігрових комбінацій.

В комбінації завжди беруть участь всі гравці команди: одні здійснюють основний атакуючий маневр, інші – звільняючи, або відволікаючий, решта – маневр для страхування тилу.

При розробці комбінацій необхідно:

- Сприяти реалізації творчої ініціативи учасників;
- По ходу проведення комбінації передбачати проміжні положення, коли гравець сміло атакує кошик з середньої, або далекої (трьох очкової) відстані;
- Розраховувати комбінації не тільки на досягнення зручного кидка, але й ефективної боротьби за відскік.

Тема № 19. Тестування загально фізичної та спеціальної підготовленості студентів, що займаються баскетболом

1. Вправи для визначення рівня загально фізичної підготовленості

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	260	240	224	215	210
	Ж	210	190	184	172	160
Човниковий біг 4x9 м (с)	Ч	9,3	9,8	10,3	11,1	11,6
	Ж	10,7	11,2	11,7	12,2	12,8

2. Вправи для визначення спеціально фізичної підготовленості

Види випробувань	Стат ь	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Штрафні кидки (10 разів)	Ч	8	6	5	4	3
	Ж	6	5	4	3	2
Кидки з дальньої відстані (10 разів)	Ч	7	5	4	3	2
	Ж	5	4	3	2	1
Кидки з середньої відстані (10 разів)	Ч	8	6	5	4	3
	Ж	6	5	4	3	2

Рівень загально фізичної та спеціальної підготовленос-
ті оцінюється за п'ятибальною системою. Перед тестуванням
здійснюється стандартна розминка. Спортивні результати за-
носяться до індивідуальної картки баскетболіста, та використо-
вуються для подальшої корекції навчально-тренувальної
програми.

IV. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

Баскетбол відноситься до складно-координаційних та контактних видів спорту. Практика свідчить про те, що баскетбол є одним з самих травматичних ігрових видів.

Для баскетболістів характерні травми зв'язкового апарату, гомілко-стопного суглобу, забиття, розтягування бокових та хрестоподібних зв'язок, а також ушкодження та розтягування зв'язок пальців та кісток рук. Для зниження ризику отримання зазначених травм, слід користуватися захисними засобами: підлокітниками та наколінниками.

Основними факторами, що призводять до травм у баскетболі можуть бути:

- незадовільний стан баскетбольного майданчика, спортивного обладнання та інвентарю, а також одягу спортсмена;
- невірне комплектування команд під час проведення навчально-тренувальних ігор (різний рівень технічної та фізичної підготовленості спортсменів);
- порушення спортсменом дисципліни та встановлених правил гри.

Для запобігання зазначених причин травматизму, тренувальне навантаження повинне плануватися з урахуванням віку, статі та рівня загально-фізичної та спеціальної підготовленості студентів. Під час тренувальної гри команди повинні складатися з гравців однакового рівня підготовленості. Значну увагу слід приділяти підготовчій частині заняття.

Правилами баскетболу забороняється бити суперника по руках, штовхати його, тримати руками, наступати на ноги, зустрічати ногою (прямою, або зігнутою в коліні). Гравцеві, що допустив будь-яке з подібних порушень, оголошується персональне зауваження (фол). Якщо спортсмен отримав протягом матчу п'ять фолів, його видаляють з поля до кінця зустрічі й замінюють одним з запасних гравців.

Вимоги до спортивного майданчика, обладнання та

інвентарю. Площа баскетбольного майданчику має складати 28м у довжину та 15м у ширину. Баскетбольний щит повинен бути виготовлений з прозорого матеріалу або викрашений у білий колір. Розмір щита – 1,80 м по горизонталі та 1,05 м по вертикалі. Нижня частина щита повинна бути гладкою. Щит жорстко кріпиться до стіни та виступає від лицевої лінії на 1,20 м. Кільце в діаметрі складає 45 см та має бути викрашене в оранжевий колір. Обладнання для кріплення сітки не повинне мати гострих країв та щілин.

Баскетбольний м'яч повинен мати сферичну форму й вагу не менш 567 гр. та не більш 650 гр. Відскік м'яча від підлоги з висоти 1,80м має бути не менш 1,20м та не більш 1,40м.

У спортивному залі має бути достатньо освітлення, температура повітря та вологість мають відповідати санітарно-гігієнічним вимогам.

V. ГЛЮСАРІЙ

Баскетбол – спортивна гра, ціль якої закинути м'яч у підвішений кошик.

Очки (англ. point) – у баскетболі використовуються для визначення переможця у грі. За штрафний кидок команди нараховується 1-не очко, за попадання із-за 6-метрової дуги – 3 очки (3-х очковий кидок), всі останні кидки оцінюються у 2 очки (2-х очковий кидок).

Передача м'яча (пас) – головний елемент гри захисника, який розіграє м'яч.

Ведення м'яча – прийом, що дає можливість гравцеві просуватися з м'ячем по площадці з більшим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку.

Пас – передача м'яча.

Прихований пас – передача м'яча, без погляду на гравця, якому він адресований.

Дриблінг – володіння м'ячем.

Пресинг – вид активної оборони, при якій суперника опікують не тільки поблизу свого щита, але й на дальніх підступах до нього, часто по всій ігровій площадці.

Зонний пресинг – команда організує активний захист переважно за половиною площадки суперника по зонному принципі.

Фінт – обманні рухи м'ячем, ногами, руками, поворотом голови та тіла, поглядом.

Кидки у кошик – підготовка до виконання кидка становить основний зміст гри команди в нападі, а влучення в кільце її головна мета.

Групові дії – тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди.

Дії граничних – свідомий вибір і використання прийому, за допомогою якого можна домогтися переваги в кожному окремому ігровому епізоді.

Ігрова ситуація – розташування й дії граючих у конкретному відрізку часу.

Ігрова стійка – поза готовності, у якій перебувають учасники більшу частину гри.

Ігрова дія – складний техніко-тактичний комплекс, за допомогою якого вирішують стратегічні завдання гри.

Ігрові прийоми – спеціальні дії для дозволу той або іншої ігрової ситуації.

Індивідуальна тактика – вибір оптимального ігрового прийому в ході гри, спрямований на досягнення її цілей.

Індивідуальні тактичні дії – сукупність прийомів, використовуваних граючими для рішення індивідуальних тактичних завдань.

Колективні ігрові дії – погоджені дії граючих, що обираються в конкретній ситуації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Підручник для інститутів фізичної культури. За редакцією Портнова Ю.М., М, 1997.
2. Вовків Л.В. Система спрямованого розвитку фізичних здатностей учнів у різні вікові періоди: Автореф. дис... докт. пед. наук. – М., 1984. – 40 с.
3. Вовків Е.П., Аль Хатиб Ахмад. Основи підготовки юних баскетболістів. Навчальний посібник. Харків, 2000.
4. Максименко И.Г. Планування й контроль тренувального процесу в спортивних іграх. – Луганськ, 2000.
5. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2-х томах: / [Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В.]; під ред. Ж.Л.Козіної. – Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор. - Харків: Вид-во “Точка”, 2010. – 228 с.
6. Спортивні ігри: Техніка, тактика, методика навчання: Учеб. Для студентів вищих навчальних закладів / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Під. Ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: – Видавничий центр “Академія”, 2002. – 520 с.
7. Баскетбол: Учеб. для вузів фіз. культури: Допущений комітет по фіз. культурі й туризму / ред. Портнов Ю.М. – М.: АТ Астра сім, 1997
8. Костикова Л.В. Планування спортивного тренування й педагогічний контроль у баскетболі: Метод. посіб. для студентів, що спеціалізуються в баскетболі – М.: ГЦОМИРК, 1980
9. Матвеев Л.П. Теорія й методика фізичної культури. – М., 1991. – 544 с.
10. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – Київ: Олімпійська література, 1997. – 584 с., іл.
11. www.mybasket.net.ru
12. www.allbasketball.ru

ЗМІСТ

Передмова.....	3
1. Загальна характеристика спортивної гри «Баскетбол».....	5
2. Зміст навчальної програми з баскетболу.....	11
3. Загальний розрахунок годин спортивно-оздоровчої секції «Баскетбол».....	13
4. Плани навчально-тренувальних занять спортивно- оздоровчої секції «Баскетбол».....	15
5. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу.....	78
6. Глосарій.....	80
Література.....	82

Навчальне видання

Електронне видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ : СЕКЦІЙНА
ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ (РОЗДІЛ “БАСКЕТБОЛ”)**

(галузь знань 0304 “Право”,
освітньо-кваліфікаційний рівень “Бакалавр”,
напрямок підготовки 6.030401 “Правознавство”)

для студентів I – II курсів денних факультетів

У к л а д а ч і : ПОПРОШАЄВ Олександр Володимирович,
МИРГОРОД Діана Олексіївна,
ЦЕРКОВНА Олена Вікторівна

(у авторській редакції)

Відповідальний за випуск *О. В. Попрошаєв*

План 2013

Підп. до друку .01.2013. Формат 60x84 ¹/₁₆.
Вид. № 26 Зам. № 26