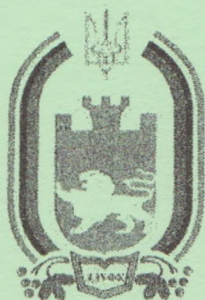


УСІС, 66
АФ6

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики спортивних ігор



В.М. Артюх

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ
ЗАХИСНИМ ДІЯМ В БАСКЕТБОЛІ
(методичні рекомендації)**

Львів
2013

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК-1

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики спортивних ігор

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ
ЗАХИСНИМ ДІЯМ В БАСКЕТБОЛІ
(методичні рекомендації)

Львів
ЗУКЦ
2013

БІБЛІОТЕКА
ЛВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

УДК 37.091:796.323

ББК 74.267.5+75.566

А-86

В.М. Артюх — доцент кафедри теорії і методики спортивних і рухливих ігор ЛДУФК.

**Затверджено кафедрою спортивних ігор ЛДУФК
як методичний посібник для викладачів фізичної культури, тренерів,
студентів інститутів фізичної культури**

Рецензент - В.І. Ковцун – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор ЛДУФК.

ISBN 978-617-655-070-9



Зміст

Вступ	7
1. Техніка гри в захисті	8
2. Особливості індивідуальних тактичних дій в захисті	9
3. Характеристика індивідуальних тактичних дій в захисті проти гравця без м'яча і з м'ячем	12
4. Особливості індивідуальних дій проти гравців різного амплуа.....	14
5. Помилки, які допускають баскетболісти при індивідуальних діях в захисті	17
6. Методи навчання	19
7. Методика вивчення і вдосконалення індивідуальних тактичних дій в захисті	21
8. Практичні рекомендації	25
Висновки	28
Список літературних джерел	29

ВСТУП

Баскетбол – одна з самих популярних і розповсюджених спортивних ігор. Гра відрізняється великою самостійністю, вимагає проявлення різносторонніх фізичних якостей: рухових навичок, інтелектуальних можливостей, моральних і волевих якостей спортсменів, володіння технічними і тактичними прийомами. Ця гра виникла ще в ХІХ ст. в Америці і з цих пір стала популярною, розповсюджуючись по всіх континентах. Сучасний баскетбол - це командна гра, в якій кожен гравець узгоджує свої дії з діями партнерів. Для досягнення успіху необхідні узгоджені дії всіх членів команди. Дії кожного гравця мають конкретну направленість, згідно якої баскетболістів розрізняють по амплуа: центровий, крайній нападаючий, захисник. Команди прагнуть досягти переваги над суперником маскуючи свої дії і одночасно прагнуть розкрити плани суперника. Гра проходить при взаємодії гравців своєї команди і опору гравців суперника, які докладають усі зусилля, щоб забрати м'яч і організувати наступ /14/.

Техніку гри розділяють на техніку нападу і техніку захисту. Важливим компонентом сучасного баскетболу є гра в захисті від якої залежить кінцевий результат матчу. Для досконалої постановки захисту гравці повинні оволодіти такими технічними прийомами як: стійка, ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти, вибивання, відбивання, накривання, перехоплення, виривання, взяття відскоку. Але крім володіння технічними прийомами велике значення для гри в захисті має і тактика захисту, яка розділяється на індивідуальні дії, групові і командні. Гравець повинен вибрати правильне місце в захисті, стійку, знати коли потрібно переключатись від опіки гравця до другого; підстрахувати своїх партнерів; як діяти проти трійки, малої вісімки і т.п. І знаючи ці прийоми, способи протидії гравцям нападу, команда може досягти високих результатів /7/.

1. ТЕХНІКА ГРИ В ЗАХИСТІ

1. Техніка пересування.

Стойка. Захисник повинен знаходитися в стійкому положенні на злегка зігнутих ногах і бути завжди готовим утруднити вихід нападаючого на зручну позицію для атаки кошика та отримання м'яча.

Стілка з виставленою вперед ногою. Застосовується при триманні гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому кинути в кошик або пройти під щит. Гравець на зігнутих ногах розташовується як правило, між нападаючим і щитом. Одну ногу він виставляє вперед, однойменну руку витягує вгору – вперед, попереджаючи очікуваний кидок, а іншу руку виставляє в бік - вниз, щоб перешкодити веденню м'яча в напрямку, найбільш небезпечному для корзини.

Стілка із ступнями на одній лінії. Використовується при опіці нападника, який готується в середній частині поля до проходження з веденням в праву чи ліву сторону.

Пересування. Напрямок і характер пересування захисника, як правило, залежать від дій нападаючого. Тому захисник завжди повинен зберігати положення рівноваги і бути готовим пересуватися в людом напрямку, весь час змінюючи напрям бігу в сторони, вперед, назад (часто спиною вперед).

2. Техніка оволодіння м'ячем.

Виривання м'яча. Якщо захиснику вдалося захопити м'яч, то перш за все треба спробувати вирвати його з рук суперника. Для цього потрібно захопити м'яч можливо глибше двома руками, після чого різко рвонуть до себе, зробивши одночасно поворот тулубом.

Вибивання м'яча.

Вибивання м'яча з рук супротивника. Захисник зближується з нападником, активно перешкоджаючи його дій з м'ячем. Для цього захисник виконує неглибокі випадки з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію.

Вибивання м'яча при веденні. У момент початку проходження нападаючого з веденням захисник відступає або злегка відстрибує залишивши супротивникові прямий кут до кошика, і переслідує його, відтісняючи до бічної лінії. Потім захисник набирає таку ж швидкість, як і нападник, і, випередивши ритм ведення, вибиває м'яч найближчий до супротивника рукою в момент прийому м'яча, який відскочив від майданчика.

Перехоплення м'яча.

Перехоплення м'яча при передачі. Успіх даного способу перехоплення залежить насамперед від своєчасності та швидкості дій захисника. У цьому випадку захиснику потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху м'яча що летить. Захисник плечем і руками відрізає прямий шлях суперникові до м'яча і оволодіває ним.

Перехоплення м'яча при веденні. Здійснюється в момент, коли захисник наздоганяє нападника. Для цього захиснику необхідно підлаштуватися до ритму і швидкості ведення м'яча, а потім, вийшовши з-за спини нападника, на мить раніше його прийняти на кисть м'яч, що відскакує найближчою рукою і самому ж продовжувати вести м'яч, але в іншому напрямку.

Накривання м'яча, при кидку. Захисник, що має деяку перевагу перед нападником у зрості і стрибку, повинен спробувати перешкодити вильоту м'яча з рук при кидку. Накривання м'яча може здійснюватися по ходу підстраховки гравця супротивника. При накриванні м'яча потрібно уникати руху всієї руки (або рук) зверху - вниз, так як це часто призводить до персональних помилок, особливо при протидії кидку двома руками або однією рукою знизу.

Відбивання м'яча при кидку у стрибку. Ефективна протидія кидку у стрибку - дуже важке завдання, що вимагає від захисника мобілізації всіх сил, вміння та уваги. Кращим для відбиття м'яча з траєкторії польоту в кошик є момент, коли м'яч йде від кінчиків пальців руки і вже не контролюється нападаючим. Захисник повинен стрімко виходити для протидії кидку у стрибку так як час від моменту відштовхування до моменту випуску м'яча дорівнює всього 0,18 – 0,20 сек.

Оволодіння м'ячем у боротьбі за відскок у свого щита. Для кожного гравця команди, що захищається дуже важливо вміти впевнено опанувати м'ячем, що відскочив від свого щита або корзини, так як команді доводиться виконувати цю операцію в середньому 25 – 30 разів за матч. Після кидка нападаючого захисник повинен перешкодити противнику шлях до щита, зайняти стійке положення, а потім боротися за відскок, швидко і своєчасно вистрибуючи для оволодіння м'ячем. Стрибок виконується поштовхом як однієї, так і двома ногами після невеликого розбігу або з місця. Високо вистрибнувши і заволодівши м'ячем, гравець при приземленні широко розводить ноги і згинає тулуб, щоб в умовах силової боротьби перешкодити супротивникові зайняти вигідне положення по відношенню до щита і м'яча. Потім м'яч енергійним рухом рук підтягується до тулуба і ховається за допомогою широко розставлених ліктів.

2. ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗАХИСТІ

Ефективні дії в захисті у баскетболі в значній мірі впливають на результат гри. Стабільна гра у захисті є важливим фактором успішної гри команди на змаганнях. Не всі фахівці належним чином приділяють увагу підготовці баскетболістів у грі в захисті. Проведені нами дослідження говорять про те, що в захисних діях баскетболістів високої кваліфікації є ще резерв для покращення гри.

Основою гри в захисті є індивідуальні тактичні дії. Проведені дослідження команд високої кваліфікації серед команд вищої ліги на першості України з баскетболу серед чоловічих команд показали:

Кількість та характер індивідуальних тактичних помилок в захисті

Після проведення досліджень було підраховано, що в середньому за гру гравці високої кваліфікації здійснювали 19,6 тактичних помилок (табл.1). А якщо проаналізувати характер помилок, які допускали баскетболісти вищої ліги протягом 15 ігор, слід сказати, що найбільше тактичних помилок було у виборі позиції (56), відсутність взаємодопомоги (54). Найменше помилок було при перехопленні м'яча (13) і повернення у захист одного або декількох гравців (18). Крім цих помилок гравці високої кваліфікації здійснювали ще ряд помилок: неузгоджений розбір гравців (32), реагування на обманні рухи суперника (22), відсутність перешкоди кидку (42), відсутність блокування гравця при оволодінні відскоком (31), помилки при переключенні (26).

Ігрові ситуації, в яких баскетболісти найчастіше порушують правила

При проведенні досліджень ставилась мета дослідити ігрові ситуації, в яких найчастіше порушують правила гравці високої кваліфікації протягом 15 ігор. Особисто нас цікавила кількість помилок в таких ситуаціях: кидок в кошик, перехоплення м'яча, проход під кільце, ведення м'яча в умовах активної протидії, підбір м'яча після кидка, вихід для одержання м'яча. Аналізуючи таблицю № 2 слід сказати, що гравці найчастіше помилялись при кидках в кошик (81), що свідчить про невміння захисника діяти проти нападаючого з м'ячем, який виконує кидок. Багато порушень допускали при проходах під кільце (42), при перехопленні м'яча (27), при підборі м'яча після кидка (26), при виході для одержання м'яча (31). Загальна кількість помилок становить 239, що дає змогу стверджувати, що гравці мало обізнані про тактичні дії в захисті в різних ігрових ситуаціях.

Найбільш характерні індивідуальні тактичні помилки у гравців різного амплуа

При проведенні досліджень ми враховували індивідуальні дії проти нападаючого з м'ячем і без м'яча. Загальна кількість помилок (15 ігор) 294. Якщо проаналізувати показники тактичних помилок в захисті баскетболістів різного ігрового амплуа на чемпіонаті України то найменше за інших помилялись центрові гравці (96), а це ті гравці, які є фундаментом захисних дій своєї команди. Найчастіше вони помилялись у виборі захисної позиції (20 помилок за 15 ігор), не блокували гравця при оволодінні відсотком (16), відсутність перешкод кидку (9) та реагування на обманні рухи суперника (9).

Трохи більше помилок допускали нападаючі (99) і захисники (99). Найчастіше помилялись нападаючі у виборі захисної позиції (18) захисники - відсутність взаємодопомоги (23). Найменше помилок було при перехопленні м'яча (6) (табл. 3).

Проведені дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

Вивчені літературні джерела показують, що в них недостатньо приділена увага методиці навчання індивідуальним техніко-тактичним діям. При висвітленні цих питань не були враховані нові якісні дії при зміні правил. Ці висновки приводять до того, що на тренуванні під час вдосконалення індивідуальних тактичних дій необхідно моделювати ігрові ситуації, в яких баскетболісти найчастіше порушують правила.

Таблиця 1

Показники тактичних помилок в захисті баскетболістів на чемпіонаті України (15 ігор)

Характер помилок	Кількість помилок
Помилка у виборі позиції	56
Неузгоджений розбір гравців	32
Відсутність взаємодопомоги	54
Помилки при переключенні	26
Неповернення у захист одного або декількох гравців	18
Реагування на обманні рухи суперника	22
Відсутність перешкоди кидку	42
Відсутність блокування гравця при оволодінні відсотком	31
Помилки при перехопленні м'яча	13
В середньому за гру	19,6
Загальна кількість помилок	294

Таблиця 2

Показники ігрових ситуацій, в яких баскетболісти частіше порушують правила при грі у захисті

Ігрові ситуації	Кількість помилок	В середньому за гру
Кидок в кошик	81	5,4
Перехоплення м'яча	27	1,8
Проходи під кільце	42	2,8
Ведення м'яча в умовах активної протидії	32	2,1
Підбір м'яча після кидка	26	1,7
Вихід для одержання м'яча	31	2,1
Загальна кількість помилок	239	15,9

Таблиця 3

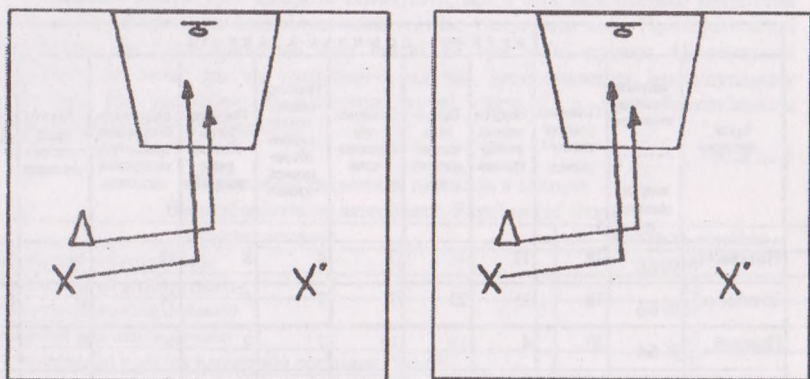
Показники тактичних помилок в захисті у баскетболістів різного ігрового амплуа на чемпіонаті України (15 ігор)

Тактичні помилки в захисті										
Ігрові амплуа	Загальна кількість помилок в середньому за гру	Помилки у виборі захисної позиції	Неузгоджений розбір гравця	Відсутність взаємодопомоги	Помилки при переключенні	Неповерненню захист одного або декількох гравців	Реагування на обманні рухи суперника	Відсутність блокування гравця при оволодінні відсотком	Відсутність перешкоди кидка	Помилки при перехопленні м'яча
Нападаючі	99,6,6	18	17	14	7	4	8	12	14	5
Захисники	99,6,6	18	11	23	7	7	5	14	8	6
Центрові	96,6,4	20	4	17	12	7	9	16	9	2
Всього	294	56	32	54	26	18	22	42	31	13
в процентах	19,6	3,7	2,1	3,6	1,7	1,2	1,4	2,8	2,1	0,9

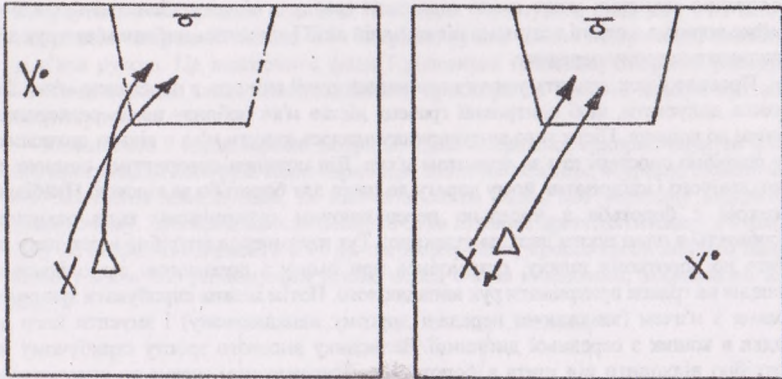
3. ХАРАКТЕРИСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ЗАХИСТІ ПРОТИ ГРАВЦЯ БЕЗ М'ЯЧА І З М'ЯЧЕМ

Засновник баскетболу Д. Нейсміт в свій час сказав: «В баскетбол грати легко, але добре грати - важко». В сучасному баскетболі найважче грати в захисті. Команда, яка добре оволодіває захисними діями і вміло застосовує їх в процесі гри, завжди має переваги над суперником. Незалежно від того яку систему захисту застосовує команда, в грі завжди бувають ситуації при яких гравець однієї команди опікає гравця другої команди. Добре відпрацьовані індивідуальні техніко-тактичні дії в захисті - основа для групових і командних взаємодій в захисті. Індивідуальні техніко-тактичні дії в захисті бувають проти гравця, не володіючого м'ячем і проти нападаючого, володіючого м'ячем. Баскетболіст, який опікає гравця нападу, не володіючого м'ячем, повинен контролювати дії свого гравця і не випускати з виду гравця з м'ячем. Якщо захисник діє проти гравця не володіючого м'ячем, то він повинен в першу чергу нейтралізувати його, тобто не давати можливості отримати м'яч, а при необхідності і допомогти партнеру. Знаходитись захисник повинен на лінії можливої передачі, таким чином, щоб встигнути за суперником; якщо він піде за спину, розвернутись до нього спиною, не втративши контролю за його діями/б/.

Захисник також повинен бути готовим переключитись на нападаючого, який виходить з-під заслону, прийняти участь в груповому відборі м'яча або підстрахувати партнерів, які приймають участь в груповому відборі, відтягуватись в центр штрафного майданчика і там заважати нападаючим грати під корзиную. Коли м'яч знаходиться на дальній стороні майданчика бути готовим до перехвату. Захисник, як правило, розміщується між нападаючим, якого він опікає і своєю корзиною.



Мал. 1(а) Індивідуальні тактичні дії баскетболістів в захисті проти нападаючого без м'яча



Мал. 1(б) Індивідуальні тактичні дії баскетболістів в захисті проти нападаючого без м'яча.

Проти нападаючого з м'ячем захисник повинен грати активно, борстись за м'яч, але разом з тим і допомагати і взаємодіяти з партнерами. Нападаючий з м'ячем може передати м'яч партнеру, використовувати ведення або кинути м'яч в кошик. Тому захисник, діючи проти гравця з м'ячем, не повинен допустити передачу м'яча в небезпечному напрямку, не дати можливості пройти супернику з веденням собі за спину, особливо поблизу щита; затруднити йому прицільний кидок м'яча в кошик. Всі дії захисника, який грає проти гравця з м'ячем повинні бути направлені на те щоб заставити його зробити помилку або відібрати в нього м'яч. Розміщення і дії захисника, який опікає гравця з м'ячем, дуже залежать від того, в якому місці майданчика знаходиться цей гравець. Чим ближче до щита розташовується нападаючий (особливо снайпер), тим активніше його слід опікати. Для цього захисник піднімає одну руку вверх-вперед, з тим щоб запобігти кидку м'яча в кошик. Якщо нападаючий готується до кидка, захисник повинен почекати поки атакуючий відірве ноги від майданчика і тільки після цього сам робить стрибок з витягнутою вверх-вперед рукою. При грі в захисті проти суперника, який володіє м'ячем, треба враховувати закінчив він ведення чи ще не починав. Якщо нападаючий закінчив ведення, то захисник повинен його активно блокувати (в даному випадку можна розігнути ноги в колінах). Якщо нападаючий не починав ведення, то слід застерігатись щоб він не обійшов захисника за допомогою ведення. Якщо захисник не знайомий з можливостями підопічного, то він повинен знаходитись від нього на відстані витягнутої руки, поки не проаналізує його гру.^{18/}

Майже у всіх випадках не можна допускати прохід суперника вздовж ліцевої лінії до щита: це ставить весь захист команди в тяжку ситуацію. Не допустивши проходу і першу спробу кидка нападаючого, захисник продовжує уважно його опікати на близькій дистанції, не даючи зробити вільною ногою крок вперед до щита і повторити атаку на кошик. Якщо гравець починає ведення в середині майданчика, то захиснику треба заставити його вести м'яч в «слабку», переважно ліву, сторону, або в сторону звідки нападаючий погано кидас в кошик або в сторону, яку надійно прикривають партнери. Важливо не дати ведучому м'яч набрати швидкість, відтіснити його до бокових ліній, в кут майданчика, або до лінії зони, зупинити там і створити умови, щоб він повернувся спиною до фронту нападу. В цьому

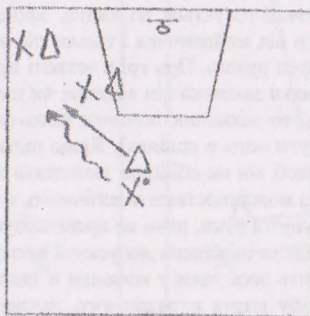
положенні захисник може сміло атакувати гравця з м'ячем, зближаючись з ним майже впритул в стійці з стопами ніг на одній лінії і старатись вибити м'яч з рук або викликати неточну передачу.

Правило 5 сек. ставить умови коли нападаючий спішить з передачею м'яча. Не можна допускати, щоб центровий гравець дістав м'яч поблизу щита, розвертався лицем до кошика. Після того як супернику вдалось кинути м'яч в кільце, захиснику не потрібно спостерігати за польотом м'яча. Він повинен повернутись спиною до нападаючого і «відрізати» йому дорогу до щита для боротьби за відскок. Найбільш важкою є боротьба з чисельно переважаючим суперником, коли захисник залишається один проти двох нападаючих. Тут насамперед потрібно відступати до щита по короткому шляху, стараючись при цьому з допомогою відволікаючих випадів на гравця притримати рух нападаючого. Потім можна спробувати зупинити гравця з м'ячем (заважаючи передачі другому нападаючому) і змусити його до кидка в кошик з середньої дистанції. Захиснику високого зросту стрибучому не потрібно відходити від щита в боротьбі з переважаючим чисельно суперником. Коли один з нападаючих наблизиться до щита і виконає кидок в останній момент (після того як м'яч відірвався від кисті руки нападаючого) захисник встигає зробити короткий «ривок» і в високому стрибку відбити м'яч в сторону. Опікаючи «свого» суперника захисник весь час повинен спостерігати і за загальною ситуацією на майданчику.

Це дозволить своєчасно оцінити змінені умови і успішно взаємодіяти з партнерами. /14/.

4. ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ДІЙ ПРОТИ ГРАВЦІВ РІЗНОГО АМПЛУА. ЗАХИСНІ ДІЇ ПРОТИ «ДРИБЛЕРА»

Найбільш важливе завдання захисника при опіці «дриблера» відтіснення його в сторону, далі від кошика.

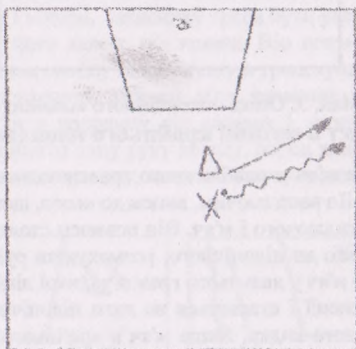


Мал.2(а) Захисні дії проти «дриблера»

Захисник повинен грати в низькій стійці, пересуваючись приставними кроками біля підопічного. При цьому не можна схрещувати ноги, крім тих випадків, коли «дриблер» обійшов захисника і останній повинен зробити прискорення, щоб

повернутись в попередню позицію. Необхідно утримувати рівновагу і не нахилитись сильно вперед. Вибивати м'яч потрібно рухом тільки знизу вгору, ближньою до м'яча рукою. Це виключить фоли і допоможе захиснику зберегти рівновагу. Захисник повинен намагатись відтіснити дриблера до бокової лінії, в кут або в місце скупчення гравців.

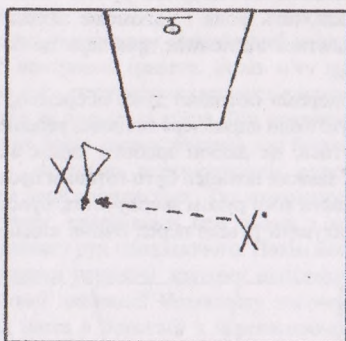
Зближатись з «дриблером» потрібно дуже обережно, використовуючи фінти, щоб притримати його рух. Коли «дриблер» закінчив ведення, потрібно зблизитись з ним заставити повернутись, не даючи зробити кидок або передачу відкритому нападаючому. Захисник завжди повинен бути готовим протидіяти кидку в стрибку, йому не потрібно накривати м'яч рухом зверху-вниз, просто треба змінити напрям польоту м'яча або розмахувати рукою перед очима кидачого, закриваючи йому ціль./9/



Мал.2 (б) Захисні дії проти дриблера.

Опіка потенційного «снайпера»

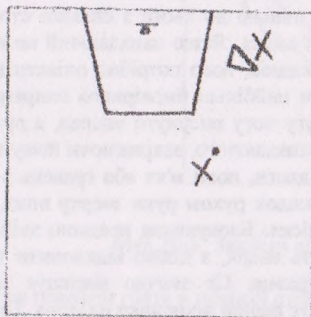
Коли підопічний опиняється в позиції, де він може погрожувати кидком потрібно прикласти всі зусилля, щоб знизити точність кидка і завдати підопічному вийти в ще більш вдалу позицію. Якщо він вже використав ведення і загроза проходу з м'ячем минула, треба грати так щільно до нього з сильної сторони, щоб майже повністю виключити можливість кидка. Якщо нападаючий не використав ведення і знаходиться в зоні надійних кидків, його потрібно опікати на відстані витягнутої руки. Руку і ногу зі сторони найбільш ймовірного напрямку проходу захисник повинен відставити назад, другу ногу висунути вперед, а руку підняти вгору і розмахувати нею перед очима нападаючого, закриваючи йому кошик. Захисник не повинен відривати ніг від підлоги, поки м'яч або гравець з м'ячем не будуть в повітрі. Не можна блокувати кидок рухом руки зверху вниз, якщо цей кидок в русі, в стрибку, гаком або з місця. Блокування повинно здійснюватись рухом кисті в сторону або інколи навіть вгору, з ціллю відклонити траєкторію польоту м'яча і закрити поле зору гравця. Це значно зменшує можливість отримання персонального фолу і підвищує шанси захисника на успіх. При спробах блокувати кидок в русі треба використовувати ближню до нападаючого руку і уникати контакту з ним тілом. /3/



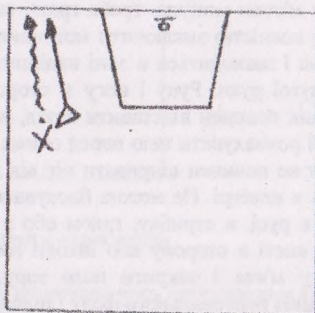
Мал. 3. Опіка потенційного «снайпера»
Захист в позиції крайнього нападаючого

а). Без м'яча. Якщо м'яч в найближчого гравця задньої лінії, захисник розташовується на одній лінії з нападаючим, лицем до нього, щоб можна було одночасно бачити і крайнього нападаючого і м'яч. Він повинен стояти з виставленою вперед ногою достатньо близько до підопічного, розмахуючи рукою перед ним, щоб завадити передачі. Якщо м'яч у дальнього гравця задньої лінії, захисник відтягується до верхнього кута трапеції і старається не дати підопічному отримати м'яч при виході до лінії штрафного кидка. Якщо м'яч в крайнього нападаючого на другій стороні майданчика, захисник відтягується далі до корзини, утримуючи в полі зору і підопічного і м'яч. Якщо м'яч у центрального гравця, він відтягується до корзини для підстраховки, але не дуже далеко, так щоб мати можливість швидко повернутись до свого підопічного в тому випадку, якщо центровий передасть йому м'яч.

б) З м'ячем. Якщо м'яч в крайнього нападаючого захисник повинен зміститись в сторону лицевої лінії, розмахуючи дальньою від лицевої лінії рукою перед лицем нападаючого і утримуючи рівновагу щоб зреагувати на будь-яку спробу проходу під корзину./7/



Мал.4. Опіка крайнього нападаючого, не володіючого м'ячем



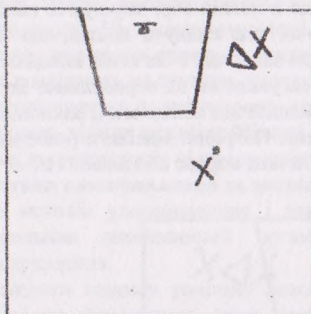
Мал.5. Опіка крайнього нападаючого, володіючого м'ячем

Захист в позиції центрального гравця

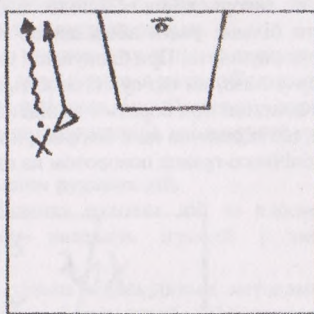
а) Без м'яча. Головне завдання - зашкодити центральному отримати м'яч в безпосередній близькості до кошика. Чим далі від кошика він отримав м'яч, тим краще

для захисника і цілої команди. Якщо центровий розташовується в 5-6 м від кошика, захисник повинен грати трохи позаду зі сторони м'яча, стараючись не дати зробити передачу центральному ближньою до м'яча рукою. Якщо центровий займає позицію 3-4 м від кошика захисник розташовується якомога ближче зміщуючись в сильну сторону, висунувши ближню до м'яча руку і ногу в позицію між м'ячем і підопічним, а другу руку і ногу між підопічним і кошиком. Коли ж центровий знаходиться ближче чим 3 м від кошика, захисник повинен грати спереду, між центровим і м'ячем. Захиснику треба бути уважним і слідкувати щоб центровий не відтіснив його далеко від кошика. Він повинен постійно рухатись, перешкоджаючи передачам своєму підопічному в трисекундну зону.

б) З м'ячем. Коли центровий отримає м'яч, захисник відступає від нього на відстань витягнутої руки в напрямку від кошика і легко зміщується в сильну сторону. Він повинен тримати одну руку вверху, перед лицем центрального, а другу внизу, зі сторони можливого проходу, якщо він повернеться до кошика./5/



Мал.6. Опис центрального гравця, який знаходиться ближче чим 3 м від кошика



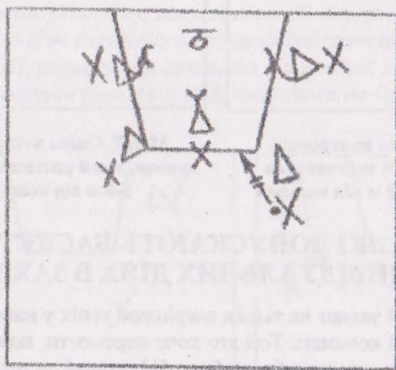
Мал.7. Опис центрального гравця, який розташовується в 5-6 м від кошика

5. ПОМИЛКИ, ЯКІ ДОПУСКАЮТЬ БАСКЕТБОЛІСТИ ПРИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ДІЯХ В ЗАХИСТІ

Вміло організований захист не тільки закріплює успіх у нападі, але впливає на характер подальших дій команди. Той хто хоче перемогти, повинен посилити захист - так диктує сучасна стратегія баскетболу. Ефективність захисних дій команди зумовлена індивідуальними здібностями кожного гравця. Спеціалісти баскетболу відмічають, що сила командного захисту дорівнює силі індивідуальної гри в захисті найслабкішого гравця команди. Вміння протидіяти суперникові з м'ячем або без м'яча у будь-якій позиції на майданчику, незалежно від амплуа - обов'язкова умова надійної гри в захисті. Але яку б кваліфікацію гравець не мав, все одно допускає помилки при грі в захисті. Найбільш розповсюджена помилка баскетболістів при

грі у захисті - це неправильний вибір позиції, відсутність взаємодопомоги, неправильна захисна стійка. При переміщенні по майданчику баскетболісти допускають такі помилки: перехрещування ніг, ноги в колінному суглобі прями, повернення в захист лицем до свого кошика (потрібно переміщуватись спиною до кошика, який захищаєш./13/

Захисник повинен знати, що легше не дати отримати м'яча нападаючому, ніж потім відібрати його - але рідко коли це використовують, навіть дають змогу отримати нападаючим м'яч у зоні, вигідній для нападу на кошик. При відборі м'яча, непродуманий азарт, коли захисник кидається всією вагою тіла вперед, що призводить до втрати рівноваги, а також дорогоцінного часу для прийняття нової активної позиції, причому тут є реальна можливість порушити правила. Також при спробі відібрати м'яч у суперника, захисник повинен мати впевненість у тому, що оволодіє м'ячем. Помилки захисника при спробі оволодіти м'ячем дають перевагу нападаючому, тому що передбачаючи опір, партнери готуються до атаки, що до певної міри знижує активну діяльність у захисті. Крім цих помилок баскетболісти при грі в захисті допускають ще такі як: неузгоджений розбір гравців, відсутність взаємодопомоги, помилки при перехопленні м'яча, неповернення у захист одного або декількох гравців, помилки при переключенні. Найбільш складною в діях захисника є протидія кидку в кошик, де нападаючий часто використовує обманні рухи, на які захисник реагує: відриває ноги від майданчика, не переконавшись, чи нападаючий зробив стрибок для кидка. Помилкою захисника при протидії кидку також є не використання обманних дій, що в певній мірі змушують нападаючого приділяти більше уваги збереженню м'яча, ніж кидку в кошик, що негативно впливає на влучність. При блокуванні кидка захисник в багатьох випадках опускає руку зверху вниз, на що судді можуть зреагувати як на персональне зауваження. Також є помилки при боротьбі за відскок м'яча. Захисники біжать до м'яча, що відскок це є невірне рішення. Потрібно відсікати («поставити спину») підопічного гравця поворотом на одній нозі вправо або вліво /11/.



Мал. 8. Відсікання («постановка спини») підопічного гравця поворотом на одній нозі вправо або вліво

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Метод - це головний інструмент педагогічної діяльності, лише з його допомогою виробляється продукт навчання, здійснюється взаємодія вчителя й учнів.

Методи навчання поділяються на загальні та спеціальні. Загальні застосовуються у школі при вивченні різних навчальних предметів; спеціальні - під час вивчення окремих дисциплін.

Метод строгої регламентації. Ця вимога реалізується шляхом відповідної організації вправи. При цьому регулюють ступінь інтенсивності дії, що повторюється, обсяг роботи, тривалість і характер відпочинку між повтореннями, умови виконання вправи.

Визначаючи оптимальну інтенсивність виконання вправи, спрямованої на оволодіння спортивною технікою або удосконалення фізичних якостей, необхідно керуватись даними досліджень, проведеними фахівцями з різних видів спорту, які свідчать, що найкращих результатів у навчанні можна досягнути, якщо інтенсивність вправ змінюється. При цьому варіювати її слід протягом року, серії занять, тижня, одного заняття і навіть при виконанні одного рухового завдання.

Метод навчання вправ в цілому застосовується на всіх етапах і передбачає їх багаторазове повторення в тому вигляді, в якому вони є предметом (кінцевою метою) навчання. На початковому етапі навчання він може використовуватись, якщо учні мають високий рівень підготовленості, а вправа, яка вивчається, порівняно проста. На заключному етапі застосовується завжди.

Метод навчання вправ по частинах полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх. Це на початковому етапі полегшує оволодіння цілісною дією. При цьому вправу рекомендують ділити на такі найбільші частини (одиниці), які доступні учням для засвоєння, враховуючи їх підготовленість.

Метод вдосконалення та закріплення рухових дій.

До методів удосконалення і закріплення рухових дій та вдосконалення функціональних можливостей організму належать ігровий і змагальний методи вправління.

Виховати людину успішно можна тільки відповідними методами, що за привабливістю приховують саме виховання і навчання" (Ю.Старосольський). Одним з таких методів є ігровий. Ігри виступають як засіб фізичного виховання і як метод організації дитячого колективу. Через ігрову діяльність дитина входить у світ знань, на позитивному емоційному тлі починає вивчати азбуку науки, оволодіває духовними цінностями. У грі моделюється свого роду мікросупільство, в рамках якого діти одержують початкову підготовку в галузі суспільної поведінки. Граючись, діти відчують радість від реалізації своїх фізичних і розумових сил, що є невід'ємною умовою розвитку.

Змагальний метод можна реалізувати в двох варіантах. По-перше, в елементарній формі з метою стимулювання активності дітей при виконанні різних допоміжних завдань (прибирання приладів, шиккування та ін.). По-друге, в самостійній формі організації занять, де провідною є сама змагальна діяльність. Фактично на кожному уроці будь-яке навчальне завдання, будь-яка вправа може стати предметом зіставлення колективних та індивідуальних рухових можливостей на якість виконання (вийшло — не вийшло; краще — гірше; за умовною шкалою оцінок); на результат (час, віддаль, вагу, точність, рахунок, бали).

Під час спеціальної перевірки Г.А.Васильков переконався в ефективності використання навіть заочних форм змагального методу.

Метод безперервної рівномірної вправи характеризується незмінністю величини тренувального впливу (швидкості пересування, величини зусиль, темпу, амплітуди рухів тощо) від початку до кінця вправи. Метод використовується переважно для розвитку загальної витривалості, сприяє розвитку волі. Тренувальний вплив полягає у підвищенні продуктивності роботи серцево-судинної і дихальної систем, покращенні між'язової координації тощо.

Метод безперервної прогресуючої вправи характеризується поступовим збільшенням швидкості або величини зусиль, темпу, або амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно. Метод широко використовується в циклічних рухових діях для розвитку спеціальної витривалості. Його тренувальний ефект полягає у розвитку потужності систем аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення, підвищенні стійкості до негативних змін у внутрішньому середовищі організму. Метод сприяє підвищенню економічності техніки рухів на тлі прогресуючої втоми, розвитку волі.

Метод безперервної регресуючої вправи характеризується найвищою інтенсивністю роботи на початку і поступовим її зниженням до кінця вправи.

Метод ефективний при розвитку загальної та спеціальної витривалості до роботи в зонах великої і субмаксимальної потужності. Тренувальний ефект методу полягає у розвитку продуктивності систем аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення, розвитку потужності буферних систем організму.

Метод безперервної варіативної вправи характеризується багаторазовою зміною швидкості пересування або величини зусиль, темпу чи амплітуди рухів.

Метод використовують при розвитку загальної і спеціальної витривалості в зонах помірної, великої та субмаксимальної потужності. Тренувальний ефект полягає у підвищенні рухливості і потужності серцево-судинної та дихальної систем, розширенні аеробних та аеробно-анаеробних можливостей організму, розвитку потужності буферних систем організму, покращенні між'язової координації.

Характерною особливістю методу інтервальної (повторної) вправи є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання. При цьому тривалість робочих фаз і режимів їх виконання, тривалість і характер відпочинку планується заздалегідь.

В залежності від режимів навантаження у процесі виконання тренувального завдання метод інтервальної вправи має чотири різновиди.

Метод інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи характеризується незмінністю усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання.

Завдяки своїй універсальності цей метод може застосовуватись для розвитку усіх рухових якостей.

Метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи характеризується прогресивним збільшенням сили тренувального впливу від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Його можна досягти за рахунок зростання інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку, або за рахунок скорочення інтервалів відпочинку.

Метод інтервальної (повторної) регресуючої вправи характеризується високою інтенсивністю тренувального впливу на початку і поступовим його зниженням до кінця виконання (тренувального завдання).

Метод інтервальної (повторної) варіативної вправи характеризується хвилеподібною зміною величини тренувального впливу у процесі виконання тренувального завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягтися як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку.

Метод варіативної вправи порівняно з іншими більш емоційний. Завдяки можливості варіативної зміни тренувального впливу можна досягти глибшої адаптації до відповідних подразників в роботі ЦНС, кардіо-респіраторної системи організму, в обміні речовин, у зміцненні опорно-рухового апарату.

Це дозволяє широко використовувати його для розвитку практично всіх рухових якостей.

Характерною ознакою **методів комбінованої вправи** є поєднання в одному тренувальному завданні безперервної і інтервальної роботи та різних режимів навантаження. Поєднання в одному тренувальному завданні особливостей різних методів дозволяє в окремих випадках забезпечити повнішу відповідність його структури і змісту педагогічному завданню і, таким чином, раціональніше керувати розвитком рухових якостей. Це також дозволяє уникати притаманної іншим методам монотонності і значно підвищувати емоційне тло занять.

7. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ЗАХИСТІ

Індивідуальні дії гравця поділяються на опіку гравця, який володіє м'ячем і опіку гравця, який не володіє м'ячем. Розглянемо опіку гравця, який володіє м'ячем:

Захисна стійка - основні вимоги до захисника, який опікає суперника з м'ячем наступні: не дати супернику атакувати кільце кидком, або проходом, не дозволяти йому віддати прицільну передачу партнеру, заставити його змінити напрямлення руху або зовсім зупинитись і взяти м'яч в обидві руки, по можливості заставити його повернутись спиною до кільця. /12/

Для того щоб виконати ці вимоги захисник повинен в першу чергу зберігати весь час рівновагу, швидко пересуватись, бути готовим до раптової зміни напрямку руху, проявляти агресивність, здійснювати опір на м'яч і суперника, старатись нав'язати йому свою волю. Все це можна виконати тільки, дотримуючись захисної стійки: ноги на ширині плечей, коліна зігнуті, спина трохи нахилена вперед, голова піднята (захисник постійно повинен бачити не тільки підопічного, але і всі події, що проходять на майданчику), руки зігнуті в ліктях, трохи витягнуті вперед, кисті рук розслаблені і повернені долоньями вгору. Необхідно відмітити дві основні помилки у молодих баскетболістів. Перша: не можна дуже широко розставляти лікті, тому що це сковує і затримує рух рук захисника. Друга: дуже часто захисники хочуть вибити м'яч, але цього робити не бажано, тому що випад вперед веде до порушення рівноваги і всієї захисної стійки, що може дозволити супернику обійти захисника на зустрічному русі. Робота ніг - цьому елементу при вивченні гри в захисті необхідно приділяти найбільшу увагу. Від правильної роботи ніг захисника залежить швидкість його переміщення, здатність швидко вистрибувати або розвернутись. Ступні ніг не повинні розміщуватись разом, а тільки на відстані 40-60 см. Граючи у захисті проти суперника, який веде м'яч потрібно рухатись лицем до підопічного короткими не перехрещуваними кроками довжиною 50-70 см. Техніку такого переміщення необхідно відпрацювати до такого стану, коли ноги після кожного кроку готові до стрибка для того щоб завадити кидку

суперника. Ступні ніг не ставляться близько одна до одної, тому що це приводить до втрати рівноваги, але і не дуже далеко, так як це заважає швидкому переміщенню і потужному відштовхуванню вгору при стрибку. Правильна робота ніг допомагає захиснику зберігати і підтримувати необхідну дистанцію між собою і підопічним. Така дистанція звичайно визначається довжиною витягнутої руки захисника, тобто 70-100 см. Ця відстань дозволяє завжди відреагувати на дії суперника і зробити потрібний маневр. Крім цього захисник може давати опір на м'яч і на опонента, так як дистанція не дуже велика /151.

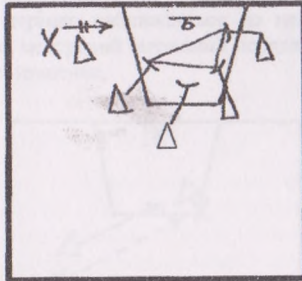
Захисник може оволодіти м'ячем, якщо раптово нападаючий губить контроль над ним. Правильна робота ніг, вмільо вибрана дистанція, добра захисна стійка, агресивність — всі ці якості разом допоможуть захиснику виконати основне завдання — зупинити суперника, який рухається з м'ячем до кільця. Після того як суперник зупинився і взяв м'яч в руки, захисник повинен зменшити дистанцію з ним і постійно робити спроби вибивати м'яч. В зв'язку з новими доповненнями до правил гри, які тепер дозволяють випадково торкатись руками гравця володіючого м'ячем, при спробі зіграти в м'яч, техніка вибивання м'яча з рук суперника набуває особливе значення. При опіці гравця, який не володіє м'ячем слід розрізняти два можливих випадки:

а) захисник прагне не дати підопічному отримати передачу б) захисник зберігає таку позицію, в якій він зможе прийти на допомогу партнеру, тобто підстрахувати і в той час не губити контроль над своїм підопічним. Розглянемо ці два випадки:

б) Прагнути не дати своєму супернику отримати передачу. Захисник в першу чергу повинен зайняти правильну позицію, завдяки якій він зможе підтримувати необхідну дистанцію і постійно бачити м'яч. Дистанція між захисником і нападаючим зменшується тим більше, чим більше скорочується відстань між нападаючим і м'ячем. Захисна стійка, в якій знаходиться захисник: ноги на ширині плеч, коліна зігнуті, спина пряма, або тулуб трохи нахилений вперед, кисті рук розслаблені і повернуті долонями вгору. Ноги в колінах зігнуті до рівня, коли голова захисника знаходиться на рівні плеча нападника, рука витягнута вперед, з тим, щоб завадити передачі. Інша рука, якби здійснює контроль за суперником. Одна нога знаходиться прямо перед нападаючим, інша між ним і м'ячем так, щоб якщо він почне рух до м'яча, то неодмінно зіткнеться з цією ногою. Голова повернута в сторону м'яча так, щоб основним зором бачити м'яч, а периферичним контролювати суперника. Таким чином, захисник якби розміщується перед нападаючим (на його шляху до кільця і між ним і м'ячем). В такій позиції він завжди зуміє завадити передачі, якщо його підопічний почне рух до м'яча і нападаючому нічого не залишається як почати рух в протилежному напрямку, тобто від м'яча. Тому можна рахувати, що захисник на даний момент свою задачу виконав. Якщо нападаючий почне рух вздовж ліцевої лінії поля захисник супроводжує його в тій же стійці до тих пір, поки не стане важко зором контролювати м'яч. Тоді він повинен різко розвернутись через зовнішнє плече (дальше від ліцевої лінії) і продовжувати супроводжувати суперника, вже розвернувшись на 180°, тримаючи в полі зору м'яч і підлеглого. Цей захисний технічний прийом-розворот через «зовнішнє» плече не представляє особливих труднощів, але він заслуговує того щоб його вивчали на кожному тренуванні.

в) у випадку, коли нападаючий розташовується дуже далеко від м'яча і навряд чи зможе дістати пряму передачу, захисник займає позицію, яка дозволяє йому контролювати свого підлеглого і в той же час встигти прийти на допомогу потрапившому в тяжке положення партнеру. Дистанція між захисником і підопі-

чним трохи збільшується. Захисник стоїть на прямій лінії між суперником і своїм кільцем. Голова його повернута таким чином, щоб одночасно бачити і м'яч і підлеглого, ноги розміщуються на ширині плеч по лінії, паралельній лінії між суперником і м'ячем. Ноги готові до швидкого переміщення, або до свого підопічного, або на підстраховку. Одна рука витягнута в напрямленні м'яча, інша в сторону суперника. Як тільки підопічний збирається отримати передачу, ближня рука до м'яча захисника перекриває можливе направлення цієї передачі, якщо захисник зближується з суперником і займає положення описане у випадку «а». Цей уявний трикутник, в вершинах якого знаходиться захисник, нападаючий і м'яч, постійно змінюється при русі м'яча або нападаючого.



Мал.9. Утворення гравцями захисту «трикутника відскоку»

Тому і позиція захисника весь час змінюється: чим ближче його суперник до м'яча, тим ближче він до суперника і навпаки./1/.

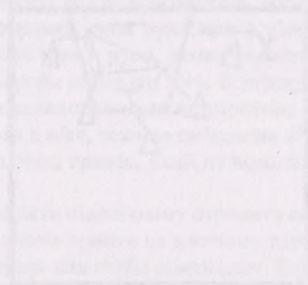
Головною умовою успішного індивідуального захисту всієї команди є постійна увага захисника до своєї позиції, до свого трикутника, тому що правильно вибрана захисником позиція допомагає йому добре справлятися зі своїми основними задачами: не пропустити гравця з м'ячем до кільця і максимально затруднити йому кидок; не дати своєму підопічному отримати м'яч; швидко зблизитись з ним, якщо він все-таки отримає м'яч./2/

Сила гри захисника, його стійкість визначається в першу чергу вмінням нейтралізувати суперника. Індивідуальна тактика гри базується на елементарних індивідуальних діях баскетболіста. Підданим поняттям є вміння гравця виконувати основні прості прийоми; наприклад правильно пересуватись по майданчику: в боксерській стійці; напівзігнутих ногах, якби заряджених для стрибка або ривка. Сюди ж відноситься вміння вибити м'яч у суперника під час ведення. /4/

Методика вивчення індивідуальних дій в захисті

В тактичних індивідуальних діях в захисті починають вивчати правильний вибір позиції. Захисник повинен розташовуватись на майданчику щоб бачити і м'яч і свого суперника. Основне правило захисника - завжди розміщуватись між своїм щитом і нападаючим. Далі не потрібно бігати по п'ятах суперника, старатись знаходитись трохи збоку від нього, зі сторони свого щита. Рухаючись по майданчику не потрібно схрещувати ноги, нехай завжди одна нога залишається спереди другої. Пізніше вчать переключатись при заслонах. Віднімати м'яч треба вчити не тоді, коли суперник вже дістав його, а під час передачі./12/

Проаналізувавши літературні джерела можна сказати, що недостатньо розкриті питання індивідуальних тактичних дій в захисті й засобів для їх вдосконалення. На мій погляд, на вдосконалення індивідуальних тактичних дій мало звернено увагу, а це негативно проявляється згодом у виступах команд України. Також можна сказати, що захист мало вивчений на сьогоднішній день, а це основна проблема сучасного баскетболу, так як захист це тяжка робота, де потрібні додаткові фізичні і психічні затрати.

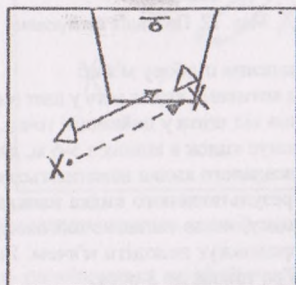


8. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Аналіз літературних джерел, результати досліджень показали, що при вдосконаленні індивідуальних тактичних дій необхідно моделювати в тренуваннях ігрові ситуації в яких баскетболісти порушують правила гри. Найбільш ефективними на нашу думку для вдосконалення індивідуальних тактичних дій являються наступні вправи: Протидія центровому.

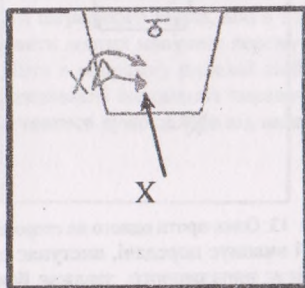
1. Вправа 2 x 1. Після ловлі м'яча на рівні третього вусика центровий після обманних рухів, або одного удару в підлогу створює собі умови для кидка в корзину. Захисник протидіє супернику, враховуючи обмеженість дій центрового.

2. Вправа 2 x 2. При одержанні м'яча центровим захисник, що активно протидієв передаючому м'яч, стрімко наближається до центрового, щоб допомогти партнеру по захисту. Коли центровий змушений передати м'яч назад партнеру, до нього вмить наближається захисник.



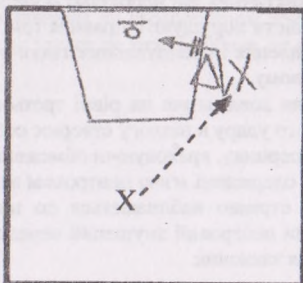
Мал.10. Протидія центровому

Вправа 2 x 1. Гравець з м'ячем за 6 метровою лінією допомагає центровому тільки передачею, у грі участі не бере. Захисник намагається перехопити м'яч, або вибити м'яч за межі поля. У полі, коли центровий одержує м'яч, захисник активними діями змушує суперника передати м'яч партнеру.



Мал. 11. Протидія центровому

4. Центровий, одержавши м'яч, повертається обличчям до кошика і довільно кидає по ньому. Допускаються обманні рухи, але виключається ведення м'яча. Захисник намагається блокувати кидок суперника, не порушуючи правил гри.



Мал. 12. Протидія центрівому

Вправи для вдосконалення підбору м'яча:

1. Гравець стоїть під котиком, кидає м'яч у щит вище кільця намагається оволодіти м'ячем, що відскочив від щита у найвищій точці.

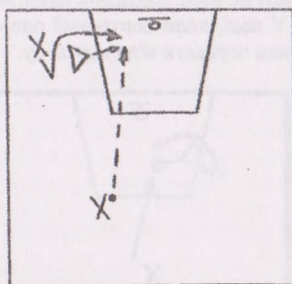
2. Один гравець виконує кидок в кошик з 5-6 м, два інших, що перебувають у 3-х секундній зоні, після невдалого кидка намагаються оволодіти м'ячем.

3. Гра 1 х 1. Після результативного кидка нападаючий продовжує володіти м'ячем. При невдалому кидку, якщо нападаючий оволодіє відскоком, йому зараховують одне очко і він продовжує володіти м'ячем. Якщо м'яч забирає захисник, гравці міняються ролями. Гра триває до 3 очок.

4. Кільце закрито заслонкою. Гравець виконує кидок з 4*-5 м, кожного разу намагаючись оволодіти м'ячем, ніж той торкнеться підлоги.

Вправи.

1.



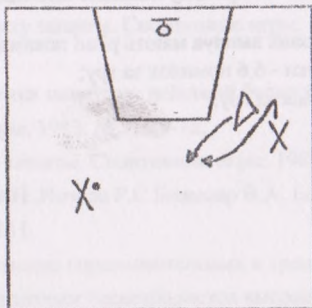
Мал. 13. Один проти одного на стороні м'яча

В ролі гравця, який виконує передачі, виступає один з гравців задньої лінії або тренер. Захисник опікує нападаючого, заважає йому отримати м'яч в добрій позиції для атаки кільця.

Нападаючий намагається змінювати напрям руху й вийти до кошика за спину захисника. Якщо він не зможе отримати м'яч біля кошика, він рухається назад для отримання м'яча. Захисник повинен відтіснити його від кошика, заставляючи

повернути м'яч гравцю. Передавши м'яч назад партнеру, нападаючий продовжує активні дії, а захисник намагається зберегти рівновагу і правильна позицію і не дати можливості отримати м'яч. Якщо нападаючий обіграв захисника і виходить у нього за спину до кошика захисник повинен зробити наступний маневр. Він переносить вагу тіла на праву ногу, і повернувшись на ній, робить крок лівою, відступаючи лицем до гравця, який володіє м'ячем. Під час цього руху захисник опускає ліву руку вниз, так як в цій ситуації в більшості випадків слідє передача з відскоком від підлоги. Ця вправа виконується на обох майданчиках.

2.



Мал. 14. Один проти одного на дальній від м'яча стороні

Передаючий гравець розміщується на лівій стороні майданчика, а нападаючий і захисник в кутку на правій стороні. Захисник зобов'язаний завадити нападаючому отримати м'яч в добрій для кидка позиції. Нападаючий пробує вийти в коло області штрафного кидка, або заставити захисника відвернутись від м'яча, проходячи за його спиною до кошика і отримати передачу. Захисник займає відкрити позицію, таку щоб одночасно бачити м'яч і підопічного. Він відступає від нападаючого паралельно лицевій лінії достатньо далеко, щоб застерегти його вихід в коло області штрафного кидка. Захисник повинен бути впевнений, що нападаючий, якщо він отримав м'яч, знаходиться в позиції, яка не представляє великої загрози - на вершині області штрафного кидка, або в стороні від неї. Передаючий гравець не повинен виконувати довгих навісних передач, але зобов'язаний віддати м'яч нападаючому після фінга в напрямку лицевій лінії і виходу назустріч м'яча. Потрібно пам'ятати про можливості виконання передачі над головою захисника. Захисник не повинен відтягуватися дуже далеко від нападаючого гравця.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел показує, що індивідуально техніко-тактичні дії ще недостатньо вивчені.
2. Проведені дослідження кількості помилок у індивідуальній грі в захисті показують її значну питому вагу (19,6 помилок в середньому за гру).
3. Найбільш характерними помилками є помилки під час блокування кидків (5,4 за гру) та 2,8 помилок під час проходку нападаючого під кільце.
4. Гравці різних ігрових амплуа мають різні показники помилок в захисті: нападаючі і захисники - 6,6 помилок за гру; центрові - 6,4 помилок за гру.

Список літературних джерел

1. Артюх В.М. Баскетбол. Львів. 1996
2. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. К. Здоровье -1991. с. 164-169.
3. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. К., Здоровье, 1985.
4. Вуден Д. Современный баскетбол. Перевод с английского. М.: Физкультура и спорт. 1987, с.158-162.
5. Дубенчук А.І. Баскетбол.-Тернопіль: Ранок, 2010.-144с.
6. Кондрашов В.В. В защиту защиты. Спортивные игры. 1981.-№6. с.10-15.
7. Константинов Г.П. Оценка защитных действий баскетболистов. Теория и практика физической культуры. 1983, № 1, с.9-12.
8. Корягин В.М.Елементы защиты. Спортивные игры. 1982.№8, с.3-9.
9. Корягин В.М.,Мухин В.Н.,Нозола Р.С.Боженар В.А. Баскетбол. - К.Вища школа, 1989, с.106-109, 110-111.
- 10.Корягин В.М. Исследование соревновательных и тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки баскетболистов высокой квалификации. М., 1974, с.23.
- 11.Коузи Б. Баскетбол концепции и анализ. Физкультура и спорт.
- 12.ЛиндербергФ. Баскетбол: Игранаобучение. -М.Физкультураиспорт. 1971, с.61-62.
- 13.Мозола Р.С., Приступа Е.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. Львів, 1993, с.72-80.
- 14.Поплавський Л.Ю. Баскетбол: підручник.-К.: Олімпійська література, 2004.-.447С.
- 15.Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для институтов физкультуры. 3-е изд. М. Физкультура и спорт, -М., 1988, с. 288-290.
- 16.Тамбов В. Защита должна быть активной. Спортивные игры. 1985, с. 14-15.
- 17.Семашко Н.В. Баскетбол. Физкультура и спорт. -М., 1976, с. 101-102.
- 18.Яхонтов Е.Р., Лихачев О.Е. Факторная модель структуры индивидуальных действий баскетболистов в защите. Теория и практика физической культуры. - 1984, № 3, с. 8-10.

Формат 60x84/16. Ум. друк.арк 1,74.

Тираж 100 прим.

Зам. № 22/04

Друк СПД «Синчук В.В.»
М. Львів, вул. Чупринки, 38
тел./факс: (032) 297-04-74