

У 515,66
А 86

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики спортивних ігор



В. М. Артюх

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ
ТЕХНІКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛІ**

(методичні рекомендації)

Львів 2013

УДК 37.091:796.323

ББК 74.267.5+75.566

А-86

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

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ
ТЕХНІКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛІ
(методичні рекомендації)**

Затверджено кафедрою спортивних ігор ЛДУФК у якості методичного посібника 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.

В.М. Артюх—в.о. доцента кафедри теорії і методики спортивних і рухливих ігор ЛДУФК

ISBN 978-617-655-069-3

В.М. Аргюх — в.о. доцента кафедри теорії і методики спортивних і рухливих ігор ЛДУФК

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ

ТЕХНІКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ

(методичні рекомендації)

ЛДУФК
ЛІВЬ
1990

ВСТУП

Баскетбол, як показує практика, є одним з дійових засобів фізичного виховання та однією з найпопулярніших спортивних ігор серед учнівської та студентської молоді.

В основі популярності баскетболу, як одного з засобів фізичного виховання, лежить простота спорядження та устаткування (економічність), висока емоційність учасників гри, комплексний розвиток і вдосконалення провідних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, швидке орієнтування в складних ігрових обставинах, тощо).

Кожний баскетболіст, щоби розвинути свої природні здібності і добитися успіхів на змаганнях, повинен систематично вдосконалюватися. Адже, безперервний розвиток фізичних якостей особливо важливий для постійного підвищення спортивних результатів і оволодіння досконалою технікою гри в баскетбол.

Звичайно, що для досягнення всебічного розвитку одних занять баскетболом недостатньо: по-перше, вони не дозволяють однаково добре розвивати всі фізичні якості; по-друге, такі заняття одноманітні, стомлюючі та проходять без особливої зацікавленості учнів.

Баскетболістам необхідно (особливо на початковому рівні) урізноманітнювати свої тренування застосовуючи в них різні засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки. Серед цих засобів важливе значення мають **рухливі ігри та спеціальні вправи ігрового характеру**. Однак на практиці в підготовці юних баскетболістів з використанням ігрового методу, елементи рухливих ігор займають все ще недостатнє місце. Однією з причин такого положення є відсутність методичних порад щодо застосування рухливих ігор в процесі навчання прийомам техніки в баскетболі.

Надіємся, що до деякої міри в усуненні цих прогалин (вад) в спортивній літературі допоможе методичний посібник в якому подається різноманітний ігровий матеріал, систематизований стосовно підготовки баскетболістів.

Ігрові засоби підбрані з урахуванням того впливу, який вони справляють на розвиток фізичних якостей. Вони мають швидкісну спрямованість відносно значної кількості різних рухів, виробляють навички, структурно подібні з техніко-тактичними вправами, і різнобічного впливу на спортсмена.

Чіткі методичні рекомендації щодо використання рухливих ігор і ігрових вправ будуть корисні в процесі занять з студентами ВНЗ, для викладачів, тренерів та аматорів баскетболу.

КЛАСИФІКАЦІЯ ПРИЙОМІВ ГРИ

1. Техніка basketболу, що склалася в процесі розвитку виду спорту, включає сукупність прийомів, способів і їх різновидів, що дозволяють найуспішніше вирішувати конкретні ігрові задачі.

Під терміном «прийом техніки» розуміється система рухів, схожих по структурі й направлених на рішення приблизно одного й того ж ігрового завдання. Різноманітність умов, у яких застосовується той чи інший прийом, стимулює формування й вдосконалення способів його виконання. На різних етапах розвитку техніку гри на неї впливали зміни правил гри, збагачення її тактики, підвищення рівня інших видів підготовленості гравців.

Таким чином, техніка спортсмена на кожному етапі розвитку – це найбільш ефективний, апробований практикою засіб, який дає можливість гравцеві в рамках правил найбільш успішно діяти в складних ситуаціях боротьби. Для того, щоб досягти як найкращих результатів в ігрових

положеннях, що миттєво змінюються, basketболіст повинен володіти всім багатством різноманітності технічних прийомів і способів, уміти вибрати найбільш відповідний прийом або поєднання прийомів, швидко й точно їх виконати.

Техніку basketболу ділять на два великі розділи: техніку нападу й техніку захисту. У кожному з розділів виділяють дві групи: у техніці нападу — техніку пересування й техніку володіння м'ячем, а в техніці захисту — техніку пересувань і техніку відбору м'яча й протидії.

Техніка гри

<u>У нападі</u>		<u>У захисті</u>	
<i>Пресування</i>	<i>Володіння м'ячем</i>	<i>Пресування</i>	<i>Оволодіння м'ячем</i>
Стійка	Ловля	Стійка	Вибивання
Ходьба	Передачі	Ходьба	Відбивання
Біг	Кидки	Біг	Накривання
Стрибки	Ведення	Стрибки	Перехоплення
Зупинки		Зупинки	Виривання
Повороти		Повороти	Оволодіння відскоком

Засоби навчання

Для розв'язання завдань навчально-тренувального процесу використовують широке коло вправ. Це, насамперед, вправи для розвитку головних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості, які забезпечують широку загальну фізичну

підготовку і сприяють оволодінню спеціальними руховими якостями. Для розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для ігрової діяльності, використовують вправи спеціального характеру: швидкісні атаки, швидкий прорив, пресинг тощо. Фізичні вправи, що використовуються у навчально-тренувальному процесі, прийнято розподіляти на головні і допоміжні.

Головними вважають вправи, що взяті безпосередньо зі змісту самої гри в баскетбол: кидки м'яча у кошик, передачі, ведення м'яча, взаємодії гравців у нападі та захисті тощо.

Допоміжні вправи не мають такого тісного зв'язку зі змістом гри і розподіляються на вправи для загального розвитку та спеціально-підготовчі. За допомогою вправ для загального розвитку складаються необхідні передумови для оволодіння основами ігрової діяльності, досягається всебічна фізична підготовленість та оздоровлення спортсменів, забезпечується розвиток найважливіших фізичних якостей. Спеціально-підготовчі вправи спрямовані на набуття спеціальних якостей, необхідних для баскетболу, та опанування ігровими прийомами. Вправи, що при цьому використовуються, розподіляють на загально-підготовчі та підвідні. Підготовчі вправи сприяють розвитку спеціальних фізичних якостей. Це можуть бути вправи без предметів або з предметами, ігри та естафети. Підвідні вправи використовуються для легшого засвоєння рухових дій, що вивчаються.

Методи навчання

Методи навчання і тренування—це способи взаємодіючої діяльності тренера-викладача і учня-спортсмена, за допомогою яких передаються знання, засвоюються вміння і навички. У навчально-тренувальному процесі використовують три групи методів: словесні, наочні, практичні. Словесний метод

За допомогою методичних прийомів, що належать до цього методу, тренер-викладач формує у баскетболістів попередню уяву про рух або дію, що вивчається, визначає та корегує помилку їхнього виконання. При цьому викладач-тренер може використати пояснення розповідь, бесіду, зауваження, вказівки, команди, підрахунок тощо. Пояснення — це головний прийом за допомогою якого викладають конкретний зміст поняття, дії, руху. Пояснення тренер-викладач проводить за визначеним планом: назва прийому, його призначення, суттєвість, особливості виконання у використанні у грі.

Розповідь використовують для розширення знань про зміст гри та методіку тренування. Розповідь має бути образною та емоційною.

Бесіда—це активна форма словесного методу її проводять у формі запитань та відповідей, що дозволяє оцінити ступінь розуміння учнями викладеного матеріалу, обговорити помилки і способи їх усунення.

Вказівки застосовують під час безпосередніх виконань завдань. Вони запобігають виникненню помилок. Зауваження допомагають виправляти допущені помилки.

Розпорядження і команди допомагають керувати діяльністю спортсменів. Вони визначають початок і закінчення виконання завдань, напрямок руху, черговість участі у виконанні вправ тощо.

Наочний метод

Наочні методи завжди використовують разом зі словесними й сприяють створенню уяви про навчальні дії за допомогою показу, демонстрації наочних посібників, перегляду кінокартин, відео записів технічних засобів навчання, перегляду та аналізу ігор, змагань, виконання окремих вправ.

Практичний метод

Практичні методи до яких входять метод вправ, ігровий та змагальний, використовують при вивченні та удосконаленні знань, умінь та навичок при цьому головну роль відіграє метод вправ, котрий створює умови для систематичного повторення, а отже — удосконалення прийому що вивчається. Цей метод має суттєві різновиди: метод цілісного навчання і метод розчленованої вправи.

Ігровий метод

Полягає у використанні рухливих і спортивних ігор для ознайомлення, вивчення та удосконалення окремих прийомів та ігрових дій.

Змагальний метод близький до ігрового і відрізняється від нього лише тим, що головним засобом навчання є різноманітні змагання. За його допомогою можна значно збільшити навантаження, ускладнити виконання технічних прийомів, що дозволяє активно вдосконалювати рухові навички та якості.

Рівномірний метод передбачає тривале і неперервне виконання вправ у рівномірному темпі (крос, біг на лижах, плавання).

Змінний метод тренування передбачає чергування навантажень різної інтенсивності (біг зі зміною швидкості-гра швидкостей).

Повторний метод-це багаторазове виконання вправ при збереженні змісту величини й характеру навантаження.

Метод максимальних зусиль, передбачає виконання вправ з великими обтяженнями, котрі баскетболіст може піднімати не більше двох — трьох разів. Інтервальний метод-це повторення нетривалої роботи при суворій регламентації тривалості вправ і пауз відпочинку між повтореннями.

Метод безперервного тренування пов'язаний з великим обсягом роботи над технікою гри. Його застосовують на початковому етапі підготовчого періоду.

Метод повторно-перемінного навантаження характеризується чергуванням окремих порцій інтенсивності, що відображає характер змін напруження в ігровій діяльності. Найчастіше цей метод використовують у середині підготовчого періоду.

ТИПОВИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ З БАСКЕТБОЛУ

Тема. Ведення м'яча правою і лівою руками зі зміною напрямку. Рухливі ігри і естафети.

Завдання уроку:

1. Вивчити техніку ведення м'яча правою і лівою руками із зміною напрямку руху.
2. Удосконалити техніку передачі м'яча двома руками на місці і в русі.
3. Сприяти розвитку спритності і витривалості у рухливих іграх і естафетах.
4. Виховувати в учнів організованість, взаємодопомогу витримку, вміння долати труднощі, інтерес до занять фізичними вправами

Інвентар і обладнання: баскетбольні м'ячі, набивні м'ячі, мішечки з піском, свисток, секундомір, гімнастичні обручі, спортивні картинки.

Місце проведення: спортивний зал СШ №7

План уроку (45хв)

I. Підготовча частина уроку — 14 хв.

1. Шикування класу, привітання, повідомлення завдань уроку.
2. Правила поведінки і техніки безпеки на уроці.
3. Перевірю ЧСС.
4. Організуючі (стойові) вправи.
5. Різновиди ходьби.
6. Розминачний біг у повільному темпі.
7. Перешикування з колони по одному в колону по два.
8. Гра з баскетбольними м'ячами
9. Вправи на відновлення дихання.
8. Перевірка ЧСС

II. Основна частина уроку — 25 хв.

1. Вивчити техніку ведення м'яча правою і лівою руками зі зміною напрямку руху.
2. Удосконалити техніку передачі м'яча двома руками на місці і в русі.
3. Сприяти розвитку спритності, витривалості у рухливих іграх і естафетах.

III. Заключна частина уроку — 6 хв.

1. Перешикування класу в шеренгу.
2. Рухливі ігри на увагу.
3. Вправи на відновлення дихання.
4. Вимірювання ЧСС.
5. Підведення підсумку уроку, оцінювання.
6. Домашнє завдання.
7. Правила поведінки під час виходу із спортивного залу.

РУХЛИВІ ІГРИ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ІГОР

Слід добирати такі рухливі ігри, які виховують в учнів високі морально-вольові якості, зміцнюють здоров'я, сприяють правильному фізичному розвитку та формуванню важливих рухових навичок і вмінь. У процесі гри неприпустиме приниження людської гідності, грубощі.

Важлива умова успішної ігрової діяльності — розуміння змісту і правил гри. Кращому їх засвоєнню може сприяти показ окремих прийомів і дій. У разі потреби гру зупиняють для додаткового пояснення або для виправлення помилок, що їх допускають гравці.

Навчання доцільно починати з простих ігор — не командних, далі оволодівати перехідними, відтак складними — командними іграми.

Педагог повинен враховувати особливості підготовленості всієї групи та окремих гравців, добирати ігри та ролі в них відповідно до можливостей учасників. До більш складних ігор слід переходити своєчасно поки учні не втратили інтересу до вивчених раніше. Нова гра має ґрунтуватися на добре засвоєній, що допоможе закріпити набуті навички та вміння.

Підготовка до рухливих ігор і їх проведення починається з вибору гри. Основні завдання заняття визначаються врахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей в аспектах психічного розвитку і фізичної підготовленості. Вибір гри залежить також від кількості її учасників. Оптимальною для більшості ігор вважається група з 25-30 учнів.

Вибираючи гру, керуються також формою заняття (урок, перерва, збір класу, свято тощо). Під час перерви проводять такі ігри, які можна припинити або продовжити без спотворення їх структури.

Добираючи ігри, необхідно дотримуватися відомого в педагогіці правила поступовою переходу від легшого до важчого. Щоб визначити ступінь складності гри, враховують кількість елементів, що їх вона містить (біг, стрибки, метання тощо). Отже, легшими вважаються ігри з меншою кількістю елементів і, такі, у яких немає розподілу на команди.

Розрізняють ігри з однією визначальною дією (естафета) та ігри з багатьма діями. Вправи, які вимагають тривалої монотонної (спрямованої на щось одне) уваги, вважаються більш втомливими.

Обов'язково слід враховувати спеціалізацію юних спортсменів. Скажімо, щоб розвинути швидкість, використовують ігри, у яких містяться ривки, перебігання. Стрибучість розвивають у іграх, пов'язаних із стрибками, діставанням м'яча в польоті тощо. Для розвитку сили проводять ігри з метанням. Значно впливає на вибір гри і можливе місце її проведення. Педагог повинен уміти адаптувати гру до конкретних умов. Так, у невеликому вузькому залі або коридорі доцільні ігри з лінійним шиккуванням учнів. У великому залі або на майданчику можливі біг урозтіч, метання великих і малих м'ячів, фрагменти ігрових видів спорту. Прогулянки та екскурсії за місто — добрий привід для ігор на місцевості. Процес опанування гри складатиметься з двох фаз — створення передумов (оволодіння технікою окремих ігрових дій) і безпосереднього проведення гри.

Готуючись до гри, слід передбачити по можливості всі організаційні і основні ігрові ситуації: Для цього складають конспект майбутнього уроку, тренувального заняття. Обов'язками керівника є також підготовка місця, забезпечення інвентарем. Розмітка місця для гри може бути постійною або тимчасовою. У першому випадку в приміщенні її наносять олійною фарбою, а на відкритому майданчику — вапнистим, чи крейдяним розчином, у другому — місце гри позначають великими і малими буквами, прапорцями, стійками, крейдяними лініями. Підготовку слід проводити завчасно і ретельно прибираючи приміщення, розставляючи прилади, розмічаючи майданчик, добираючи інвентар і т.д. Педагогічне доцільно залучати до цієї роботи дітей.

Безпосередньо перед грою насамперед потрібно правильно обрати місце для її пояснення, призначити ведучих, розподілити гравців на команди і розмістити їх. Дуже відповідальна роль ведучого, який повинен спонукати гравців до активних дій. Тому його призначає керівник. Якщо ведучого вибирають учні, то педагог спочатку пояснює, що ця роль потребує уважності, спритності, певної досвідченості. Ведучого можна виявити також під час гри або за її результатом.

У шкільній програмі більшість рухливих ігор має командний характер. Тому важливо враховувати, що гра цікавіша тоді, коли команди приблизно рівноцінні.

Педагог може формувати команди так:

1. За розрахунком у шерензі «на перший-другий — третій» і т. д. залежно від кількості команд. Учні стоять в шерензі за зростом, хлопчики й дівчатка — на різних флангах.
2. Перешикуванням підчас руху (фігурним маршируванням). Так, після виконання команди «Наліво в колону по три руш!» — гравці утворюють три колони.
3. За розсудом керівника, якщо він добре знає індивідуальні можливості учасників.
4. За вибором капітанів, які по черзі добирають собі гравців, викликаючи їх із шеренги. Цей спосіб застосовують у старших класах, коли проводяться командні ігри.
5. Формуванням у класі постійних команд.

Зміст складної гри краще пояснювати в кілька етапів: 1-й — ознайомлення з грою (назва, сюжет, основні правила); 2-й — вивчення гри;

3-й-внесення змін до змісту і правил гри. Третій етап рекомендується переносити на наступні заняття.

Пояснення корисно проводити одночасно з розміщенням гравців і розподілом обов'язків між виконавцями. Через те що діти з нетерпінням чекають початку гри пояснення не слід затягувати. Показ, яким доповнюють розповідь у необхідних випадках має створити у дітей не тільки уявлення про гру, а й зацікавити їх, спонукати до активних дій.

Керівництво грою, безперечно педагогічно найважчий і вирішальний компонент у її проведенні. Керуючи грою, спостерігаючи за діями команд і окремих учасників, педагог фіксує і своєчасно пояснює помилки та спонукає до їх усунення, здійснює показ правильних індивідуальних і колективних

прийомів, припиняє вияви індивідуалізму, який протирічить завданням гри. грубого ставлення до товаришів, регулює навантаження, стимулює необхідний рівень напруги змагань протягом усієї гри.

Щоб правильно спрямовувати гру, педагог повинен контролювати її в цілому, і окремих гравців. Тому до складних ігор з великою кількістю учасників слід залучати суддів помічників. Вони лічать очки або час, спостерігають за порядком і станом місця для гри. Помічником часто обирають дітей, звільнених від уроків фізкультури, якщо вони користуються авторитетом серед учнів.

Педагог повинен виховувати активність, самостійність і творчість учасників гри. виправляти помилки можна безпосередньо в її процесі або під час спеціальної паузи. Треба стисло пояснити помилку, а потім продемонструвати правильну дію. Іноді з цією метою педагогові корисно самому включитися в гру. Якщо цих прийомів недостатньо, вдаються до спеціальних вправ, розбору гри з графічним поясненням дій на дошці, моделюванням їх на макеті.

Під час гри діти нерідко надмірно збуджуються, що призводить до посліпних дій, порушень дисципліни й етичних норм. Педагог повинен запобігти цьому, виховуючи в учнів уміння контролювати свої вчинки, підпорядковувати їх інтересам колективу, з повагою ставитися до товаришів по команді та до суперників, грати чесно, дотримуючись правил.

У розв'язанні всіх ігрових завдань особливе значення має суддівство. Втручаючись в гру, оцінюючи дії її учасників і вимагаючи неухильного дотримання правил, суддя спрямовує хід гри. Підрахунок результатів має бути наочним. Тому систематично повідомляють про зміни в рахунку і у тривалості гри. Важливу роль у суддівстві відіграє сигналізація, яка реалізується свистком, сплеском, прапорцем. Вибір тут залежить від характеру гри та складу її учасників.

Дуже важливо вміло дозувати навантаження. Адже надмірна емоційність під час гри заважає дітям контролювати свій стан. Тільки-но з'являються перші симптоми надмірної втоми (пасивність, порушення точності дій і контролю за ними тощо), потрібно зменшити навантаження. Регулювати його можна скороченням тривалості гри, введенням перерв, зміною кількості гравців, зменшенням ігрового майданчика, зміною правил гри і т. д.

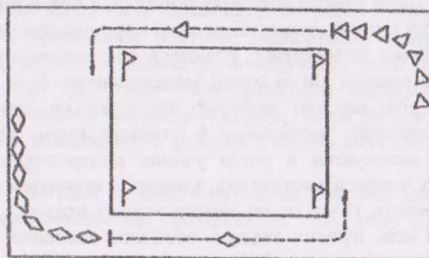
Закінчувати гру треба своєчасно. П затягування може призвести до психічної і фізичної перевтоми учнів. Передчасне ж або раптове закінчення викликає у них незадоволення. Щоб уникнути цього, педагог повинен вкласти в час, відведений для гри.

Закінчують гру організовано — зупиняють гравців, підраховують результати й оголошують переможців. Відтак керівник проводить розбір гри, оцінює результати вказує на помилки її учасників, порушення правил, дисципліни, звертає увагу на те, що було позитивне, пояснює найдоцільніші способи ігрових дій. Багато відзначити кращих ведучих, капітанів, суддів.

РУХЛИВІ ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

НАЗДОГНАТИ СУПЕРНИКА

Дві команди шикуються на спортивному майданчику, кожна біля своєї стартової позначки (мал. 1). За сигналом гравці переміщуються кроком уздовж ліній майданчика. Досягнувши місця, з якого починали рух, переходять на біг. Так повторюють 5-6 кіл ходьби й бігу, за чергуванням яких у відповідності із завданням уроку та підготовленістю учнів слідує вчитель. Команда, якій вдасться наздогнати (випередити) іншу перемагає.



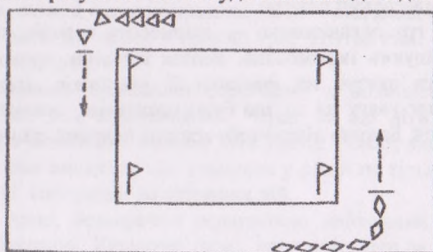
Мал. 1.

Варіант. Переміщення кроком і бігом за звуковим сигналом чергуються 5-6 разів через кожних 30-40 с.

Формується вміння змінювати темп руху на дистанції, розвивається витривалість.

ХТО ТОЧНІШЕ

Дві команди юнаків шикуються біля стартових ліній на протилежних сторонах майданчика (мал. 2). За сигналом починають біг, намагаючись подолати тисячометрову дистанцію в рівномірному темпі за 4 хв (кожних 200 м — за 48 с). Командний результат визначається за часом останнього її гравця. Відпочивши 30-35 с, бігуни знову стартують. Так повторюють двічі. Перемагає колектив, підсумковий результат якого буде ближчим до заданого.



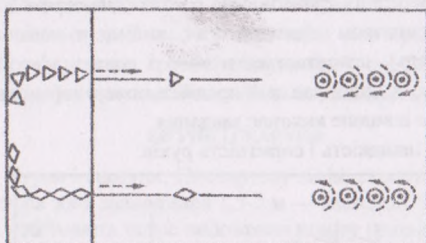
Мал. 2

Варіант. Перших 100 м двохсотметрової дистанції слід подолати за 18 с, решту її — за 30 с. Так повторюється 5 разів. Перемагає команда, яка точніше виконає завдання.

Виробляється уміння варіювати темп бігу.

ЧОВНИКОВИЙ БІГ

Позначають стартову лінію, а за 10 м від неї та ще через кожних 3 м на старт стають дві команди (мал. 3). За сигналом їхні направляючі поспішають до першої позначки і від неї повертаються на старт, далі до другої і назад і т.д. — поки не досягнуть останньої точки повороту, а відтак займуть вихідне положення. Далі по черзі усі гравці повторюють те ж саме і т.д. Перемагає колектив, який випередить суперників.

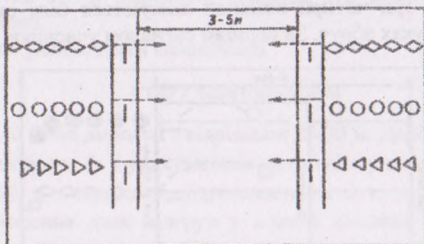


Мал. 3

Варіант. У кожній команді — предмети (палички, прапорці тенісні м'ячі), один з яких бігун залишає на повороті, а його наступник підбирає цей предмет і передає черговому бігунові. Розвиваються витривалість і шпритність.

ХТО ШВИДШЕ З ПАЛИЦЯМИ

Позначають дві паралельні лінії на відстані 3-5 м одна від одної. Перпендикулярно до них шикуються три-чотири команди (мал. 4). У кожного з направляючих-гімнастична палиця. За командою «На старт» він ставить її



Мал. 4

вертикально на лінію, підтримуючи вказівним пальцем. За командою «Увага!» направляючий і його наступник приймають положення високого старту і за

командою «Марші» швидко міняються місцями так, щоб палиця не встигла впасти. Відстань між кожною черговою парою виконавців вправи поступово збільшується. Перемагає той, хто справився з завданням, подолавши більшу відстань. Розвиваються спритність і швидкість рухів.

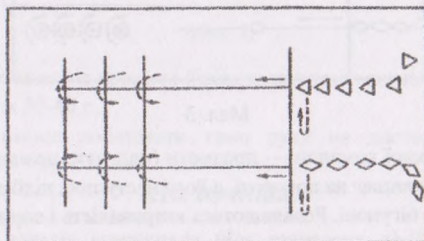
ХТО НАЙСПРИТНІШИЙ

Направляючий стоїть біля стартової лінії (мал. 5), підкидає м'яч угору і біжить уперед, до позначеної лінії, а потім повертається назад, намагаючись зловити м'яч. Перемагає команда, яка точніше і швидше виконає завдання.

Варіанти. 1. Учні підкидають м'яч, сідають, встають і ловлять його; після другого підкидання виконують упор лежачи, а після третього — біжать уперед, до позначеної лінії, і назад.

2. Кожний черговий гравець стає в коло (діаметром 2 м) на лінії підкидання м'яча. За сигналом підкидає м'яч, вибігає з кола, залишає предмет (паличку, прапорець), повертається в коло і ловить м'яч. Підкидаючи його вдруге, вибігає з кола, підбирає свій предмет, повертається назад і ловить м'яч. Перемагає той, хто швидше виконає завдання.

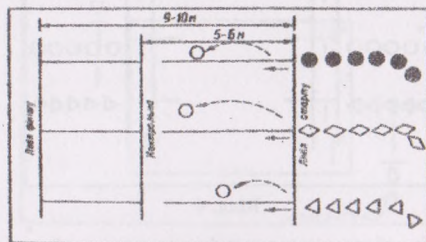
Розвиваються швидкість і спритність рухів.



Мал. 5

ДОЖЕНИ ОБРУЧ

Позначають стартову лінію, за 5-6 м від неї — контрольну, а за 9-10 — фінішу (мал. 6). Три чотири команди шикуються біля стартової лінії. У кожного гравця в руках обруч. За першим сигналом учасники, які приймають



Мал. 6

вихідне положення, роблять замах обручем, за другим — кидають його так, щоб він котився. Як тільки обруч торкнеться контрольної лінії, гравець біжить і намагається догнати його раніше, ніж він сягне фінішу. Переможцем стає той, хто кілька разів буде першим. Умови гри та критерії визначення переможців можна варіювати. Розвиваються швидкість і спритність.

ДАЛЕКО КИДАЙ, ШВИДШЕ ЗБИРАЙ!

На стартову лінію виходять дві команди-метальники і збиральники. За першим сигналом метальник кидає уперед предмет (краще-набивний м'яч), за другим — збиральник намагається якомога швидше підібрати предмет і повернутися на місце старту. Час враховується від початку бігу до моменту повернення з предметом останнього гравця команди. Після цього метальники і збиральники міняються ролями. Ігровий цикл повторюється кілька разів. Перемагає колектив, у якого кращий підсумковий час. За передчасний старт нараховуються штрафні секунди. Розвиваються швидкість руху і реакція.

БІГУНИ І СКАКУНИ

Змагаються бігуни і скакуні. На стартову лінію стають скакуні. За 15-20 м від неї позначається зона завширшки 1,5-2 м — «канава». За першим сигналом обидві команди приймають певне положення старту (низьке, високе, стоячи на одній нозі і т. д.), за другим-рушають. Скакуні намагаються швидше перестрибнути канаву, а бігуни-наздогнати і закапати суперників. Той, кому це вдається, одержує очко. Ігровий цикл повторюється кілька разів, команди міняються ролями. Перемагає колектив, який у підсумку набирає більше очок.

Розвиваються швидкість, спритність, сміливість.

СТРУМОК

Дві команди шикуються в колону по одному біля стартової лінії. За 10-15 м від неї прапорцем позначають точку повороту. За сигналом направляючої оббігає її, повертається назад, бере за руку другого гравця. Тепер вони виконують ту ж дію в парі. Відтак пару утворюють другий і третій, потім — третій і четвертий і т. д. Перемагає команда, яка закінчить біг першою, не порушуючи правил.

Виховується уміння діяти колективно.

СТАРТ З ГАНДИКАПОМ

Позначаються бічні доріжки з відрізками 25-30 м. Доріжок стільки, скільки команд. Комплектують їх з урахуванням сил учнів: у першій — найсильніші бігуни, в другій — середньої підготовленості і т. д. Цим же критерієм обумовлено створення двох підгруп у кожній команді та те, що у першій команді відстань між першим і другим бігунами забігу найбільша (4-5 м), в наступній-на 1 м менше і т. д. Отже, гравці, які стоять першими, мають перевагу. Ці та інші умови змагань можна варіювати, керуючись конкретними обставинами.

Відпрацьовуються вміння правильно і своєчасно виконувати команди «На старт!», «Увага», «Марш!».

Розвиваються реакція і швидкість бігу.

ПОЗА ГРОЮ ОСТАННІЙ

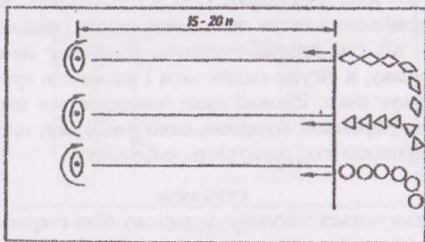
- За сигналом пара бігунів (по одному від команди) поспішає до прапорців (на протилежному кінці майданчика), оббігає їх і повертається

на старт. Той, хто відстав, вибуває з гри. Потім біжить наступна пара і т. д. Умови гри та критерії визначення переможців можна варіювати.

ЕСТАФЕТА З ОББІГАННЯМ НАВКОЛО ПРЕДМЕТА

Кілька колон команд шикуються біля стартової лінії. За 15-20 м від неї, навпроти кожної команди, кладуть набивний м'яч (мал.7). За сигналом перші в колонах поспішають до м'яча, торкаються його рукою, оббігають двічі тричі (за домовленістю) і повертаються назад. Коли стартову лінію перетне перший гравець, біг починає другий і т. д. Перемагає колектив, який швидше закінчить біг. За передчасний старт нараховуються штрафні секунди.

Розвивається швидкість і спритність.



Мал. 7

ПЕРЕТЯГУВАННЯ У ПАРАХ

На майданчику проводять лінію. По різні її сторони стають двоє гравців правим плечем один до одного і взявшись правицями намагаються кожен перетягнути іншого за позначену лінію. Повторюючи вправу, суперники перетягують один одного лівою рукою.

ХТО ДАЛІ НА ОДНІЙ НОЗІ

Гру проводять на рівному майданчику (на доріжці, в парку, в спортивному залі). Учні стають у дві або три колони по одному. За сигналом направляючі стрибають на одній нозі (без зміни ніг) вперед 8-10 м, після чого дається дозвіл рушати гравцям, які стоять другими і т. д. Умови гри варіюють. Темп стрибків не повинен бути надто швидким.

КАРУСЕЛЬ

Гру проводять на рівному майданчику (в спортивному залі, на футбольному полі). Два учні приблизно однакового зросту стають обличчям один до одного, взявшись за руки, відкидають тулуби назад і обертаються навколо спільного центра ваги (в будь-якому напрямку), поступово збільшуючи швидкість; потім плавно сповільнюють рух і зупиняються. Після короткого перепочинку виконують обертання в другий бік. Можна варіювати способи змикання рук, змагальні умови.

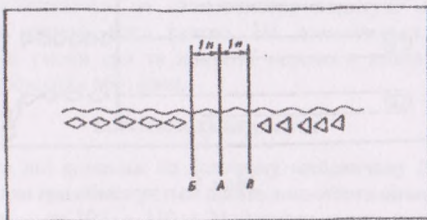
КВАЧІ

Гра відбувається на майданчику (в парку). Діти рухаються тільки стрибками на одній нозі; той, хто порушує таку умову, стає ведучим. Щоб позбутися цієї ролі, він повинен заквачити якогось гравця, торкнувши його плече. Ведучим стає також той, хто виходить за межі майданчика. Зміна ведучих — сигнал до зміни ніг, на яких стрибають.

Якщо група надто велика, учитель може призначити кількох ведучих. Варіант. Стояти на майданчику можна обома ногами, але стрибати обов'язково на одній.

ПЕРЕТЯГУВАННЯ КАНАТА

Гру проводять у спортивному залі (на рівній місцевості). Упоперек майданчика на відстані 1 м одна від одної проводять три паралельні лінії — А (посередині), Б і В (мал. 8). Уздовж майданчика кладуть канат сере дина якого-зі спеціальною позначкою — лежить на лінії А. Після цього дві команди



Мал. 8

стають обличчям до середньої лінії і беруться за канат. Капітани перебувають біля вихідних ліній Б і В. За сигналом керівника починається боротьба. Колектив, який перетягне канат (його середину) за вихідну лінію, перемагає.

ЛОВИННЯ В СІТКУ

Гра проводиться на футбольному полі або майданчику (50 X 60 м). П'ятеро або шестеро ведучих (якщо в групі 26-28 учнів) беруться за руки й утворюють ланцюжок-«сітку». Крайні гравці сітки можуть квачити вільних гравців доторками до плечей (але тільки вільною рукою і лише в тому випадку, якщо

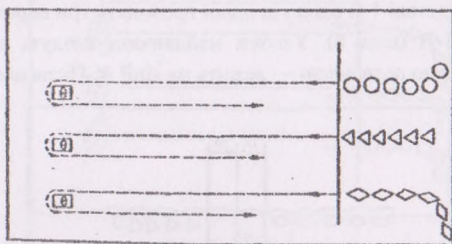
ланцожок не розірваний). Гравець, якого заквачили, приєднується крайнім до ланцожка ведучих. Інші умови гри, принципи визначення переможців вихователь може конкретизувати самостійно.

ПЕРЕКИДАННЯ М'ЯЧЕМ

Гру влаштовують на футбольному полі або майданчику. Гравців групують попарно — за принципом приблизної рівності сил. Кожній парі визначається напрямок метання або кидка. Їх виконують способом, який назве вчитель. Через певний час цей спосіб змінюється. Партнери стають обличчям один до одного на відстані, яка приблизно дорівнює дальності польоту м'яча. Один із них кидає м'яч, з місця падіння якого суперник виконує кидок у протилежний бік. Таким чином відбувається пересування партнерів і виявляється, хто із них сильніший.

ЕСТАФЕТА В ПРИСІДАННІ

Гра проводиться в спортивному залі або на майданчику. Гравців групують у команди по 5-6 чоловік. У кожній з них призначають капітана. Він шикуює свій колектив в колони по одному на лінії старту. На відстані 15 м від неї навпроти ставлять прапорець (стояк), який позначає поворот (мал. 9). Якую естафету проводять у спортивному залі, стояки встановлюють на відстані 5-6 м від стінки. За командою керівника «На старт» капітани присідають і, тримаючи



Мал. 9

естафетні палички правими руками, кладуть руки на коліна. За командою «Марш» послідають стрибками вперед. Огинають орієнтири, повертаються й передають естафетні палички своїм наступним гравцям. Вони повинні заздалегідь присісти, витягнути одну руку вперед — для прийняття естафети, а другу — обіпрати на коліно. Учасники гри, які передали естафету, стають у кінцях своїх колон. Ігровий цикл повторюють 3-4 рази. Перемагає команда, яка закінчує естафету першою. Умови гри можна варіювати.

ЗУСТРІЧНА ЕСТАФЕТА З НАБИВНИМИ М'ЯЧАМИ

Змагання проводять на біговій доріжці (рівному майданчику). Команди стають у колону по одному. Половина команди шикуюється на одній лінії старту, друга половина — на протилежній. За сигналом перші й шості номери кожної

команди стрибають у присіданні (або на одній нозі) назустріч один одному. Зустрівшись, обмінюються набивними м'ячами, потім повертаються на свої попередні місця, передають м'ячі наступним гравцям, а самі стають у кінцях колон. Естафету повторюють 3-4 рази. Підводиться під час руху, а також кидати м'ячі не дозволяється.

Інші умови гри, критерії перемоги визначає педагог.

ПАРНІ КВАЧІ

○ Гра проводиться на рівному майданчику (в спортивному залі). Учні стають в одну шеренгу і розраховуються на перший-другий, утворюючи таким чином пари, у кожній з яких суперники повинні запам'ятати один одного.

За сигналом перші номери займають на майданчику довільні місця, а другі — залишаються в шерензі. За сигналом «Марш!» кожен з останніх намагається заквачити по плечу свого конкретного суперника. Якщо це вдасться, гравці пари розходяться на 5-8 м, і все починається спочатку. Не дозволяється вибігати за межі майданчика.

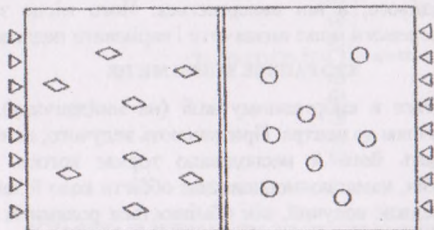
Умови гри та критерії перемоги можна варіювати.

ГРУПОВІ КВАЧІ

Гру проводять на рівному майданчику (футбольному полі). Учні стають в одну шеренгу і розраховуються на перші, другі і треті номери. Перші номери оголошуються ведучими. Вони займають місце біля керівника в центрі майданчика, решта розміщується довільно в його межах. За сигналом ведучі починають квачити інших. Заквачений зупиняється і розводить руки в сторони. Він тимчасово перебуває поза грою. Його може охороняти ведучий, не маючи, однак, права наблизитись до «полоненого» впритул. «Визволить» такого гравця той, хто торкне його рукою. Не дозволяється вибігати за межі майданчика. Інші умови гри та критерії перемоги визначаються з творчим урахуванням конкретних обставин.

БОРОТЬБА ЗА ПРАПОРЦІ

Змагаються дві команди на великому майданчику (футбольному полі) (мал. 10). Місце для гри обмежується двома лицьовими лініями довжиною по 50 — 60 м і бічними — по 100 — 110 м. Майданчик ділить навпіл середня лінія,



Мал. 10

паралельна лицьовим. Команди розташовуються біля середньої лінії на своїх половинах поля. Визначають захисників і нападаючих. Кожен ставить свій

прапорець (певного кольору і номера) за лицьовою лінією своєї частини поля, а сам повертається на місце.

За сигналом керівника гравець однієї команди хапає прапорець іншої, втікає і ставить його біля свого прапорця. Гравець, прапорець якого заквачений, вибуває з гри. Він може повернутися до неї, якщо хтось із його партнерів заволодіє прапорцем суперника.

Дозволяється брати лише один прапорець. Квачити можна як нападаючих, так і захисників. Заквачений повинен залишитися на тому місці, де це сталося. Перемагає команда, яка захопила всі прапорці (або протягом визначеного часу-більше, ніж суперники).

БОРОТЬБА ЗА ТЕНІСНИЙ М'ЯЧ

Учнів поділяють на дві команди. У центрі спортивного майданчика підкидають тенісний м'яч і дають сигнал початку гри. Заволодівши м'ячем, гравці однієї з команд перекидають його один одному. Їхні суперники намагаються перехопити м'яч, щоб перекидати його між собою. Гра триває 10-12 хв. Головне — своєчасно стати на шляху польоту м'яча. Не дозволяється вдаряти по м'ячу ногою. Критерії перемоги конкретизує педагог.

КОЛОВЕ ПОЛЮВАННЯ

Гра проводиться на майданчику або в спортивному залі, її учасники розподіляються на дві команди і стають двома колами зовнішнім і внутрішнім. У кожного в руках м'яч. За першим сигналом усі пересуваються приставними кроками, виконуючи ведення в протилежні сторони. За другим сигналом гравці зовнішнього кола, продовжуючи вести м'яч, розбігаються в різні боки, а гравці внутрішнього кола, які також ведуть м'яч, намагаються поквачити суперників, переслідуючи їх по всьому майданчику. Можна квачити лише того, хто на початку гри стояв навпроти. Коли всі гравці поквачені (або через певний час), команди міняються ролями, і гра продовжується. Результати визначаються за кількістю поквачених.

ВИВЕРНИСЬ

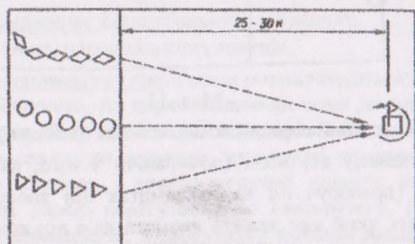
Гра проводиться в спортивному залі або на майданчику. Учнів групують трійками так, щоб двос стояли обличчям один до одного на відстані 10-12 м, а третій-посередині між ними. Крайні, обмінюючись м'ячем, намагаються влучити ним середнього, а він вивертається. Його місце займає той, хто влучить. Критерії перемоги може визначити і варіювати педагог.

ХТО РАНІШЕ ЗАЙМЕ МІСЦЕ

Гра проводиться в спортивному залі (на майданчику). 10-12 учнів стають колом, обличчям до центра. Призначають ведучого, який, залишаючись зовні кола, обходить його й несподівано торкає когось. Відтак обидва поспішають урізноміч, намагаючись швидше оббігти коло й зайняти звільнене місце. Якщо випереджає ведучий, він обмінюється ролями із суперником по «забігу». Щоразу слід торкнутися іншого гравця, а також не викликати того, хто щойно був ведучим. Якщо ведучий протягом певного часу не зуміє зайняти місця в колі, він перестає виконувати цю роль. Підсумкові критерії перемоги визначає педагог.

БІГ НАВИПЕРЕДКИ

Гра проводиться на рівному майданчику (біговій доріжці). Формують команди по 5-6 учнів і шикують у колони (мал. 11). Відстань між ними 3 м, між гравцями в колонах — 2 м. Поворотний пункт розміщують за 20-30 м попереду. В кожній команді гравці розраховуються за порядком номерів.



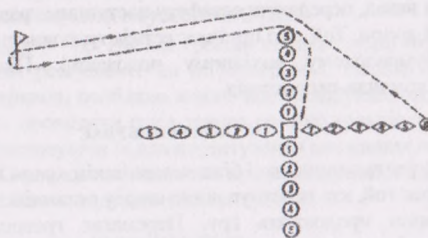
Мал. 11

Керівник називає будь-який із них. Усі гравці, які мають цей номер, поспішають найкоротшим шляхом до поворотного пункту, оббігають його і повертаються на своє місце. Гравець, який випередив суперників, приніс своїй команді очко. Перемагає колектив, який першим набрав певну суму очок.

БІЖИ ЗА МНОЮ

Гра відбувається на футбольному полі (майданчику). Формують команди по 3-5 учнів і розміщують їх на полі (мал. 12). Всі стоять обличчям до центра кола, за 20 — 25 м від нього встановлюють прапорець — поворотний пункт. Призначають одного ведучого. Він ходить з зовні кола, наближається до будь-якої команди і вигукує: «За мною!», її гравці і сам ведучий поспішають до прапорця, оббігають його, повертаються і займають місця в колоні. Гравець, який не встигає це зробити, стає ведучим.

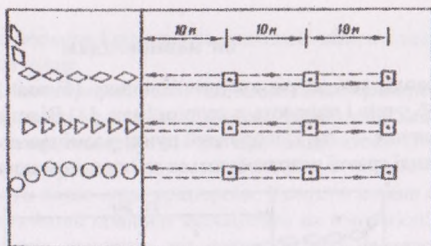
Критерії остаточних підсумків визначає педагог.



Мал. 12

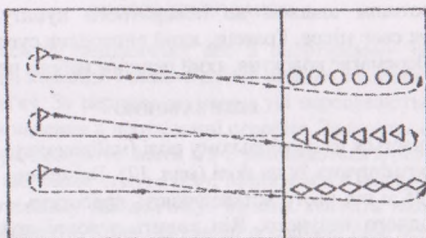
ЕСТАФЕТА ІЗ ЗБИРАННЯМ ТРЬОХ ПРЕДМЕТІВ

«Гра проводиться в спортивному залі. Команди, перед кожною з яких кладуть по три набивні м'ячі, стають «колонами за лінією старту (мал. 13).



Мал. 13

За сигналом кожний перший номер команд -(капітан) поспішає зі старту и переносить по одному всі м'ячі (починаючи з того, який найближчий) до другого гравця (праворуч од нього). Відтак він знову (розкладає м'ячі, починаючи з того, який має лежати якомога далі від команди. Потім торкає плече наступного гравця, який виконує все спочатку, і т. д. Кількість ігрових циклів та інші умови гри, а також критерії перемоги можна варіювати.



Мал. 14

Команди стають колонами (мал. 14). Перед ними на відстані 25-30 м — покажчик повороту. За сигналом капітани поспішають до нього, оббігають, повертаються назад, передаючи естафету наступним гравцям, і займають місця в кінцях своїх колон. Той, хто приймає естафету, повинен до сигналу стояти на старті в обумовленому вихідному положенні. Після 3-4 повторень визначається команда-переможець.

ОСТАННІЙ ВИБУВАС

Усі стартують одночасно і біжать зовнішнім краєм килима. Після кожних двох кіл вибуває той, хто перетнув лінію старту останнім. Якщо таких буде двоє одночасно, вони продовжать гру. Перемагає гравець, який залишиться одноособовим лідером.

ВПРАВИ ІГРОВОГО ХАРАКТЕРУ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ

А. ТЕХНІКА ПЕРЕСУВАНЬ НА МАЙДАНЧИКУ

ТІНЬ НАПАДАЮЧОГО

Інвентар та обладнання: баскетбольний майданчик.

Учасники: довільна, парна кількість гравців.

Організація та проведення гри. Гравці розташовуються в двох шеренгах на середній лінії майданчика, по парах, обличчям один до одного. Відстань між парами — 2-3 кроки. Ведучий стає на середині однієї половини майданчика. Гравці, що стоять лицем до ведучого, нападаючі, спиною — захисники. За допомогою рухів кінцівок і тулуба ведучий показує атакуючим гравцям напрямки, а також спосіб пересування по майданчику. Нападаючі повинні точно виконувати команди, їх, в свою чергу повинні наслідувати захисники. Відстань між гравцями в парі повинна бути постійною /2-3 кроки/. За кожну помилку нападаючі здобувають очко. Гра триває 2 х2хв. зі зміною ролей. Перемагають гравці в парах, які припустяться менше помилок.

Методичні вказівки. Ведучий повинен змінювати рухові знаки так, щоб гравці постійно були сконцентровані. Для початківців і юніорів потрібно збільшити перерву для відпочинку при зміні ролей, а час відпочинку призначити для обговорення правильності виконання рухових завдань. Гра з підготовкою до навчання Індивідуального захисту (кожен свого).

ВЛУЧИ В П'ЯТКУ

Інвентар та обладнання: баскетбольний майданчик.

Учасники: довільна парна кількість гравців.

Організація та проведення гри. Гравці вибирають пару і розташовуються на майданчику так, щоб відстань між сусідніми парами була 3-4 кроки. За сигналом ведучого гравці пересуваються в низькій баскетбольній стійці, намагаючись взаємно влучити відкритою долонею в п'яту суперника. Перемагає гравець якому вдається влучити в суперника 3 рази.

Методичні вказівки — Ця гра від гравців вимагає праці ніг. Відповідного пересування, а також реагування на дії суперника. Низька стійка вимагає великих зусиль від гравця, особливо юного або малорухливого і недостатньо тренуваного. Тренер, проводячи гру з такого групою гравців, повинен робити часті перерви, використовуючи їх для коректування виявлених помилок. У грі є небезпека вдарення Один одного головами про що ведучий повинен застерегти на початку гри і постійно нагадувати під час гри.

БЕРЕЖИ КОЛІНО

Інвентар та обладнання: секундомір, майданчик.

Учасники: довільна парна кількість учасників.

Організація та проведення гри: Гравці, розбиваючись на пари, розташовуються на майданчику на відстані 3м. В кожній парі визначається гравець

що захищає своє коліно, і атакуючий гравець. За сигналом тренера /включення часу/ захисник без права відриву осьової ноги, вільною ногою виконує повороти вліво, вправо, таким способом захищаючи коліно вільної ноги від доторкання атакуючого гравця, який намагається торкнутися його відкритою долонею. За кожне торкання або відрив осьової ноги захисника від підлоги атакуючий гравець здобуває одне очко. Після закінчення часу, наприклад 30 секунд, настає зміна ролей. Виграє той гравець, який здобуде більше очок.

Методичні вказівки: в парі повинні вибиратися гравці однакового зросту. Тренер визначає осьову ногу. Вдосконалюється техніка повороту Гру повторюють 2-4 рази, змінюючи осьову ногу.

«ВЕДУЧИЙ» ПЛЕЧИМА ДО ЛІНІЇ

Інвентар та обладнання: секундомір, волейбольний майданчик.

Учасники: довільна кількість гравців.

Організація та проведення гри. Шляхом жеребкування визначається кілька «ведучих» /один на 4-5 гравців/, їх завданням буде ловити решту гравців. Піймані гравці замінюють «ведучого». Гравці пересуваються по майданчику в обумовлений тренером спосіб /висока стійка, приставним кроком 1 т.д./ Гравці, які втікають постійно повинні бути повернуті плечима до лицьової лінії майданчика, на половині якої вони знаходяться. Інше розташування відповідно до заміни «ведучого». Гра триває 2-3 хв. Виграє гравець, який жодного разу або найменшу кількість разів був «ведучим». Першим гравцям, що розпочали гру, ролі «ведучих» не зараховуються до оцінки.

Методичні вказівки: Впродовж гри належно часто змінювати спосіб пересування гравців. Ускладнення: пересування спиною до кожної найближчої лінії, біля якої знаходиться гравець. Можна впровадити у гру захисну позицію перед ловлею, наприклад, гравець, який приймає низьку баскетбольну стійку, стоячи спиною до дальньої лицьової лінії, не може бути «впійманий».

УВАГА НА СИГНАЛИ

Інвентар та обладнання: секундомір, баскетбольний майданчик.

Учасники: довільна кількість гравців.

Організація та проведення гри. Ведучий визначає голосові та рухові сигнали, на які гравці повинні виконувати окремі завдання. Наприклад, на короткий свисток гравці виконують оберт, на довгий сигнал свистка — прийняття низької баскетбольної стійки, рука, що віднесена вгору — стрибок вгору з одного кроку 1 т.п. Гравці, які знаходяться постійно в русі, звертають увагу на сигнали, миттєво виконуючи завдання. За помилку або запізнення у виконанні завдання гравець отримує штрафне очко. Гра триває 2-3 хв. Виграє учасник, який помилився найменшу кількість разів.

Методичні вказівки. Звукові сигнали потрібно постійно чергувати з руховими, одночасно не повинно застосовуватись більше як 3-4 сигнали, які потрібно змінювати разом з завданням кожних 30-40 секунд. Час регулює ведучий.

СТАРТ-ЗУПИНКА

Інвентар та обладнання: майданчик.

Учасники: довільна кількість учасників.

Організація та проведення гри. Гравці розташовуються на лицьовій лінії майданчика в шеренгу з інтервалом 1-2 кроки. Ведучий ознайомлює гравців з сигналами старту і зупинки. За сигналом старту гравці починають біг вперед, на сигнал зупинки всі миттєво зупиняються прийнявши правильну стійку баскетболіста. За неправильну і невчасну зупинку гравцеві присуджується одне штрафне очко. Гра проводиться в одну сторону майданчика і з поворотом. На відстані однієї довжини майданчика повинно бути 6-8 зупинок. Перемагає гравець без штрафних очок або з найменшою їх кількістю.

Методичні вказівки. Перед початком гри ведучий повинен нагадати позиції, в яких гравці будуть затримуватись. Кожен повинен кілька разів потренуватись. Це стосується перш за все юних гравців і початківців. Гра повторюється кілька разів, залежно від потреби робиться перерва, під час якої потрібно проаналізувати виявлені помилки.

ГОНКА ЗІ ЗМІНОЮ РОЛЕЙ

Інвентар та обладнання — крейда, баскетбольний майданчик.

Учасники — дві команди з однаковою кількістю гравців.

Організація та проведення гри. Естафета проводиться між лицьовою та боковою лінією баскетбольного майданчика. Гравці обох команд розташовуються в двох шеренгах. Гравці однієї команди /ловці/, стоять на лицьовій лінії. Іншої /втікачі/ попереду на відстані 1,5-2м на визначеній лінії. Гравці обох команд криються парами. За звуковим сигналом ведучого гравці команди — втікачі виконують прості гімнастичні вправи, які повинні повторювати гравці команди суперника. Всі гравці одночасно повинні бачити ведучого, який в любий момент може подати зоровий сигнал до старту, за цим сигналом гравці команди, що стоїть попереду — втікають, суперники — доганяють. Під час ловлі ведучий в любий момент /перед середньою лінією/ може подати звуковий сигнал, за яким гравці, зупиняючись, виконують поворот, настає зміна ролей і ловля відбувається у напрямку лицьової лінії. За дотик суперника в першому випадку команді гравця дається 2 очка, в другому випадку 1 очко. На лініях старту настає зміна команд, і гонка повторюється від початку. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок.

Методичні вказівки. Гонка відбувається в парах, які мають бути підібрані за подібними психофізичними можливостями. Ведучий повинен подавати сигнали з різними інтервалами часу, Гонка повторюється 2-4 рази.

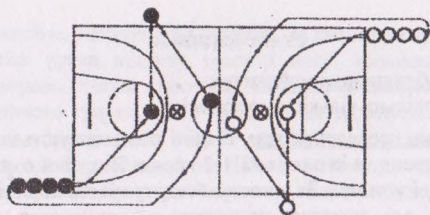
ЕСТАФЕТА З ЗУПИНКАМИ

Інвентар та обладнання: баскетбольний майданчик.

Учасники: дві команди з рівною кількістю гравців, двоє суддів.

Організація та проведення гри. Схему естафети подано на мал.15

За сигналом ведучого стартують гравці з команд, які по черзі затримуються: в колі штрафних кидків, за боковою лінією, в колі на середній лінії. Затримка в середньому колі є сигналом до старту наступного гравця. Команда, гравці якої



Мал.15

швидше виконають завдання, отримує 20 очок. Інша — 18 очок. За кожну помилку гравця, яку визначає суддя /неправильна затримка, прийняття невірної позиції, передчасний старт/, команді віднімається одне очко. Виграє команда, в якій після віднімання помилок залишилось більше очок.

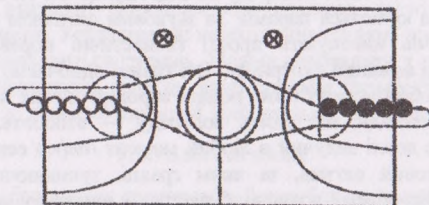
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють елемент зупинки і заміни напрямку. Естафета повторюється 2-4 рази, змінюючи розташування команд на лицьових лініях.

ЕСТАФЕТА ПО КОЛУ

Інвентар та обладнання: баскетбольний майданчик.

Учасники: дві команди з однаковою кількістю гравців, два судді.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема естафети подана на малюнку 16.



Мал. 16

На сигнал ведучого перші гравці з команд починають біг до середнього кола, оббігають його у визначеному напрямку і повертаються до команд. Наступний гравець стартує, коли попередній повернеться за лінію старту. Команда, гравці якої, швидше закінчать естафету, отримує 20 очок, Інша — 18 очок. За кожну помилку гравця, яку зафіксував суддя / заступання за лінію кола, передчасний старт/ команді віднімається одне очко. Виграє команда, яка після віднімання штрафних очок за помилки, буде мати більшу кількість очок.

Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють пересування по кривій, Ускладнення: оббігання кола гравцями команд з протилежних сторін, що потребує дворазове обминання гравцями один одного. В такому випадку потрібно ввести правило: хто перший добіжить до кола, оббігає його ближче до лінії. Естафета повторюється 2-4 рази, змінюючи напрямок оббігання кола.

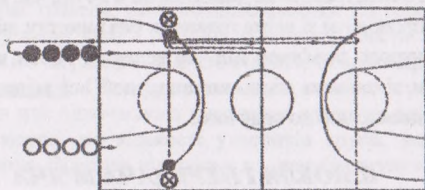
ЕСТАФЕТА ЗВОРОТНЯ З ЗУПИНКОЮ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольних м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, двоє суддів.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема естафети подана на мал. 17.

За сигналом ведучого стартують перші гравці команд, кожен виконує наступне завдання: біг до середньої лінії, правильна зупинка, поворот в напрямку команди, і зупинка на продовженій лінії штрафного кидка, отримання м'яча від судді-помічника і зворотна передача, біг і зупинка на продовженій дальньої лінії штрафних кидків, знову повернення на ближню лінію штрафних кидків і виконання завдання з м'ячем, як попередньо. Після передачі м'яча гравець повертається за лінію старту. І, коли він перетинає її, тоді стартує наступний гравець. Та команда, яка закінчить перша естафету отримує 20 очок. Інша - 18 очок. За кожну помилку гравця, яку зафіксував суддя /погана зупинка, втрата м'яча, неточна передача, передчасний старт/ команді скасовується одне очко, Виграє команда, у якій після відняття штрафних, залишиться більше очок.



Мал. 17

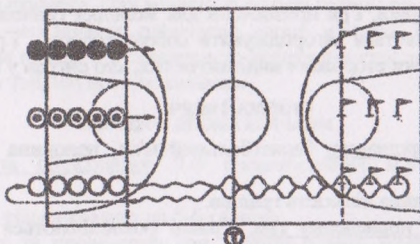
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють зупинку після швидкого бігу, зміну напрямків бігу і елементи ловлі різних способів передач, які визначає ведучий перед грою. Естафету повторюють 2-3 рази.

ГОНКА З ЗАВДАННЯМИ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольних м'ячі. 6-9 прапорців на підставках, крейла, баскетбольний майданчик.

Учасники: три команди з рівною кількістю гравців /4-5гр./

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема гонки подана на мал. 18.



Мал. 18

За сигналом ведучого перші гравці з команд, ведучи м'яч, починають пересуватись в напрямку своїх прапорців, і постійно дивляться на тренера. Він подає рухові сигнали, а гравці повинні відповідно реагувати на них не перериваючи ведення /наприклад, ведення вліво, вправо, зупинка і т.п./ Коли гравці досягнуть першого прапорця, то наступні вони повинні обводити слаломом, змінюючи руку ведення, відповідно до того, з якої сторони обводиться прапорець. На зворотному шляху обов'язково також спостерігати за ведучим. Гравець, який першим перетинає лінію старту — здобуває для команди 3 очки, другий — 2, третій — 1 очко. Ведучий може скасувати гравцеві 1-2 очки за допущені технічні помилки (втрачені м'ячі, помилка ведення, неправильна зупинка) чи не виконання завдань. За сигналом стартують наступні гравці. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок.

Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють пересування по майданчику з веденням м'яча і периферичний зір, а також концентрацію уваги. Це дуже корисна вправа, яка вчить гравців не дивитись на м'яч під час ведення. Тому що естафету потрібно проводити зі всіма гравцями без винятку, щоб відшліфувати до автоматизму контроль за м'ячем під час ведення. Гонка повторюється ще найменше три рази зі зміною місць команд, щоб всі мали однакові умови розташування по відношенню до ведучого.

Б. ЛОВЛЯ І ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА

ПОВНА КОРОБКА

Інвентар та обладнання: велика коробка або кошик, 30-40 м'ячів різного роду, баскетбольний або волейбольний майданчик. Учасники: довільна кількість учасників.

Організація та проведення гри. Інвентар з м'ячами встановлюється на середину залу, збоку стає сторож, який був визначений шляхом жеребкування. За сигналом ведучого сторож виймає з коробки м'ячі /однією рукою один м'яч/ і розкидає по всьому залу. Гравці збирають м'ячі і повертають /закидають/ назад до коробки /кошика/. Якщо впродовж визначеного часу /наприклад, 1хв./ сторожеві вдасться викинути всі м'ячі з коробки - то він виграє, якщо не вдасться - програє.

Методичні вказівки. Гра призначена для молодих гравців - початківців. Сторожеві не дозволяється загороджувати собою коробку. Гру повторюють кілька разів, замінюючи сторожів і виділяючи тих, хто виграє у групи.

СПІЙМАЙ М'ЯЧ

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, половина волейбольного майданчика.

Учасники: довільна кількість гравців.

Організація та проведення гри. Гравці розподіляються по порядку і запам'ятовують свої номери. Гравець номер один входить з м'ячем до середини,

решта утворюють навколо нього коло. Гравець в центрі підкидає м'яч догори, одночасно вигукуючи довільний номер гравця з КОЛА. Викликаний гравець вбігає до кола і ловить м'яч, який підкинув перший гравець. В свою чергу він також вигукує довільний номер гравця, одночасно підкидаючи м'яч і т.п.. За кожну невдачу ловлі м'яча гравець отримує штрафне очко, Гра триває 2-3хв. Виграє гравець, який залишився без штрафних очок.

Методичні вказівки. Гра призначена для молодих гравців - початківців. Залежно від можливостей та вміння потрібно регулювати відстань між гравцем в центрі і рештою гравців в колі, а також визначати висоту підкидання м'яча.

М'ЯЧ В СТИНУ

Інвентар та обладнання: м'яч для кожного гравця, чиста стіна чи мур.

Учасники: довільна кількість гравців.

Організація та проведення гри. Гравці з м'ячами розташовуються в шеренгу на лінії, яка знаходиться на відстані 1-3м від стіни. По сигналу ведучого виконується передача в стінку /певним способом/, м'яч ловлять не переступаючи лінії. Виграє гравець, який швидше виконає 20 передач. В разі втрати м'яча або переступання лінії - рахунок починають вести з нуля. Гру також можна проводити на час, наприклад, хто виконає більше передач за 15-30 сек.

Методичні вказівки. Гра призначена для молодих гравців -початківців. Якщо немає умов для одночасного виконання завдання всіма учасниками, то можна зробити менші, по кількості учасників групи, які по черзі будуть виконувати завдання. Відстань від стінки до гравців регулюється ведучим.

«ВЕДУЧИЙ» З ПЕРЕДАЧЕЮ М'ЯЧА

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, волейбольний майданчик.

Учасники: довільна кількість гравців.

Організація та проведення гри. Шляхом жеребкування вибирається 1-2 «ведучі» /один на 5-7 гравців/, які на визначеному майданчику намагаються спіймати решту гравців, які виконують між собою передачі м'яча. Гравець, який спіймав м'яч, не може бути спійманий «ведучим» - м'яч завжди передається гравцеві, якому загрожує небезпека бути спійманим. Гра триває 2-4хв. Виграють ті гравці які жодного разу або найменшу кількість разів були «ведучим». Гравцям, які обиралися «ведучими» шляхом жеребкування, ролі не зараховуються до ОЦНКИ.

Методичні вказівки. При великій кількості гравці гру можна проводити на двох половинах майданчика одночасно двома м'ячами. Потрібно визначити спосіб виконання передач. Ускладнення: «ведучим» стає той, хто неправильно передає м'яч або той, що його не спіймав.

ПЕРЕДАЧІ ДВОМА М'ЯЧАМИ

Інвентар та обладнання: 2-6 баскетбольних м'ячів, баскетбольний майданчик.

Учасники: кілька команд до 5-6 гравців

Організація та проведення гри. Гравці різних команд вишикуються в шеренги і розподіляються по порядку. Гравці номер 1 стоять з м'ячами перед

шеренгою на відстані 3-4м. Другий м'яч у гравця номер 2. За сигналом ведучого гравець, що стоїть перед шеренгою № 1/, передає м'яч гравцю під номером 3 і одночасно отримує другий м'яч від гравця № 2. Після цього передає гравцеві № 4 і отримує від гравця № 3 і т.п. При допущенні гравцем, який передає м'яч, двох помилок, його міняють місцями з гравцем № 2. Гра закінчується тоді, коли всі гравці спробують себе в ролі передаючого. Виграє гравець, який найдовше передавав м'ячі, стоячи перед шеренгою. Гравцеві для оцінки рахується, скільки разів він передавав м'яч, один раз — це передача і ловля до і від всіх гравців.

Методичні вказівки. М'ячі потрібно передавати в однаковому темпі, який для початківців буде менший, а для тренованих - швидший. Темп задає ведучий, голосно рахуючи на початку гри.

ХТО ДАЛЬШЕ ПЕРЕДАСТЬ М'ЯЧ

Інвентар та обладнання: м'яч для кожного гравця, баскетбольний майданчик.

Учасники: довільна кількість учасників.

Організація та проведення гри. Гравці з м'ячами розташовуються в шеренгу на лицьовій лінії майданчика з інтервалом 1-2 кроки один від одного. За сигналом ведучого кожен гравець у встановлений спосіб виконує передачу вперед-вверх так, щоб після прискорення він міг спіймати м'яч з повітря. Гравець, який після передачі спіймає м'яч на найдовшій відстані — отримує 3 очки, другий — 2 очки, третій — 1 очко. Гру повторюють кілька разів. Виграє гравець, який здобуде найбільше очок. Відмітити потрібно також гравця, який кинув м'яч якомога далі і зловив його / досяг найбільшої відстані при ловлі м'яча/.

Методичні вказівки. Ведучий обумовлює спосіб виконання передач. Потрібно попередити гравців, щоб вони після ловлі м'яча затримувались на місці без кроків. Дозволяються передачі м'яча по дузі.

РУХОМА ЦІЛЬ

Інвентар та обладнання: 1-3 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2-3 команди по 7-8 гравців.

Організація та проведення гри. Гравці окремих команд розташовуються на лінії кола з інтервалом 3-4 кроки. До середини кола входить 2-3 гравці, які були визначені шляхом жеребкування. За сигналом ведучого гравці починають передавати м'яч по колу, намагаючись влучити в гравця, який знаходиться в середині кола за допомогою передачі м'яча з відскоком від підлоги. Той, хто влучить в ноги гравця, який знаходиться в колі - міняється з ним місцем. Гра триває 2-4хв. В кожній команді виграє гравець, який найдовше і частіше був «ціллю».

Методичні вказівки. Ведучий встановлює спосіб виконання передач між гравцями, які стоять на лінії кола. Розміри кола регулює ведучий. Гравці вдосконалюють передачу від підлоги в ціль, а також передачу та ловлю м'яча на лінії кола.

СПІЙМАЙ І ПЕРЕДАЙ М'ЯЧ В СТРИБКУ

Інвентар та обладнання: 2-8 баскетбольних м'ячів. 1-4 гімнастичні лавки, секундомір, баскетбольний майданчик.

Учасники: довільна, парна кількість, гравців.

Організація та проведення гри. На майданчику встановлюються гімнастичні лавки на відстані 3-4м одна від одної. Гравці розподіляються на пари і стають на дві пари біля кожної лавки. Один гравець з пари стає боком до лавки при її кінці, другий на продовжені лавки на відстані 2-3м, з м'ячем. За сигналом ведучого /включення часу/ гравці біля лавок виконують стрибок вгору над лавкою, відштовхуючись двома ногами, і отримують в цей момент м'яч від партнера, який після ловлі відразу потрібно віддати назад партнеру, і, приземлитись з іншої сторони лавки. Гравець, відштовхуючись то з однієї, то з другої сторони лавки, ловить 1 передає м'яч в стрибку на протязі певного часу, наприклад, 30 сек. після чого настає зміна гравців в парі. Виграє гравець, який в визначеному відривку часу виконає більше прийомів і передач м'яча в стрибку над лавкою.

Методичні вказівки. Гра призначена для досвідчених гравців, які можуть справитись з важкими складно координаційними завданнями, Час виконання завдання регулює ведучий.

ГРАЙ М'ЯЧЕМ СТРИБАЮЧИ

Інвентар та обладнання: 1-3 мотузки довжиною 4-5м, 1-3 баскетбольних м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: одна чи декілька команд в кількості 5 чоловік.

Організація та проведення гри. Розташування гравців в командах наступне: двос гравців, тримаючи за кінці мотузку роблять нею оберт, двос інших гравців розташовуються по двом сторонам від мотузки, один з них з м'яч. На сигнал ведучого п'ятий гравець вбігає в коло, виконує підстрибування, через мотузку і одночасно ловить м'яч від одного партнера, і передає його іншому, що стоїть з іншого боку від мотузки. Гравцеві рахується кількість виконаних передач до часу припущення помилки при підстрибуваннях чи при ловлі і передачі м'яча. Кожного разу після помилки відбувається зміна на позиціях. Гра закінчується тоді, коли всі гравці виконають ловлі і передачі в підскаках через мотузку. Виграє гравець, який матиме найкращий результат.

Методичні вказівки. Ця складнокоординаційна гра призначається для досвідчених і тренуваних гравців. Відстань до гравців, які передають м'яч, регулюється ведучим. Перша передача до гравця, який стрибає, повинна виконуватись після виконання ним декількох підстрибувань. Мотузка крутиться в однаковому темпі. Гра повторюється довільну кількість разів.

ДВАДЦЯТЬ П'ЯТЬ ПЕРЕДАЧ

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч на двох гравців, баскетбольний майданчик.

Учасники: довільна кількість команд з двох гравців.

Організація та проведення гри. Вздовж майданчика визначаються дві паралельні лінії, за ними в парах розташовуються один проти одного гравці з

м'ячем /на пару м'яч/. За сигналом ведучого гравці починають передавати один одному м'яч способом, який перед цим визначив ведучий, не переступаючи лінії. Завдання полягає в тому, щоб безпомилково виконати 25 передач в парі. У випадку припущення помилки /втрата м'яча, заступ лінії обома ступнями/ рахунок потрібно починати з нуля. Виграє команда /пара/, яка швидше виконає завдання.

Методичні вказівки. Відстань між лініями передач. А також спосіб виконання передачі визначає ведучий. Гру повторюють 2-3 рази, при цьому змінюючи спосіб передачі м'яча і відстань між гравцями.

ДО ТРЬОХ ВЛУЧЕНЬ У КОЛІ

Інвентар та обладнання — баскетбольний м'яч, секундомір. 1/2 волейбольного майданчика.

Учасники: дві команди з однаковою кількістю /6-8/ гравців.

Організація та проведення гри. Гравці, які були визначені шляхом жеребкування, розташовуються на лінії: кола, з інтервалом 2-4 кроки один від одного - це гравці однієї команди. Гравці другої команди займають місця в колі. За сигналом ведучого /включення часу/, гравці на лінії кола починають передавати між собою м'яч двома руками від грудей і намагаються в певний момент поділити в гравців, що знаходяться в колі. Не дозволяється цілитися в голову, переступати лінію кола. Гравцям, що знаходяться в колі, не дозволяється ловити м'яч. Захистом від вибивання є ухилення, підстрибування, пересування в колі. Після трьох влучень — зміна команд. Виграє команда, яка виконає завдання в найкоротший час.

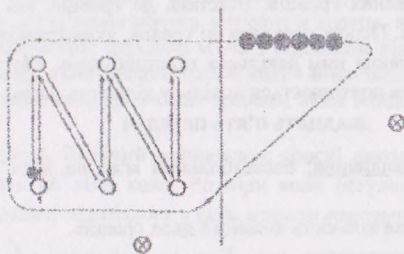
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють ловлю м'яча, передачу м'яча двома руками від грудей, пересування по майданчику з униканням влучень. Гру повторюють 2-4 рази, змінюючи при цьому /для добре тренуваних/ спосіб передачі м'яча.

ХТО ЗРОБИТЬ БІЛЬШЕ ПЕРЕДАЧ В РУСІ

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, баскетбольний майданчик.

Учасники: дві команди з однаковою кількістю гравців, двоє суддів.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема гри представлена на мал. 19



Мал. 19

За сигналом ведучого гравці команди, які розташовані в прямокутнику, починають передавати м'яч, починаючи від крайнього гравця /№ 1/ по порядку до кінця і назад, до того часу, доки гравці команди суперника не оббіжать їх довкола за правилами естафети. Наступний гравець команди, яка біжить, стартує тоді, коли попередній перетинає лінію старту. Суддя рахує кількість виконаних передач. Коли команда закінчує естафетний біг, настає зміна команд: гравці, які будуть передавати м'яч, розташовуються в тих самих місцях, де стояли їх суперники. Виграє команда, гравці якої виконують більше передач за час бігу гравців суперника.

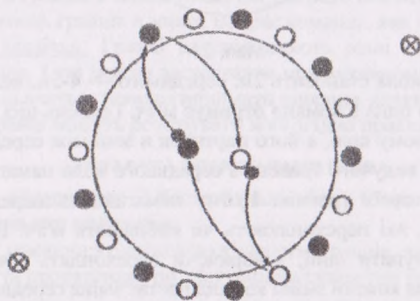
Методичні вказівки. Відстані між гравцями команди, яка виконує передачі - впливають на дистанцію бігу - встановлює ведучий, він також обирає і спосіб виконання передачі. Гравці вдосконалюють ловлю і передачу м'яча, а також пересування по колу. Гру повторюють 2-5 разів, змінюючи напрямок бігу і спосіб передачі м'яча.

ХТО ШВИДШЕ ЗБ'Є ГРАВЦІВ В КОЛІ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольних м'ячі, 1/2 баскетбольних майданчика.

Учасники: 2 команди з однаковою, непарною кількістю гравців, двох суддів.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема гри подана на мал.20.



Мал. 20

За сигналом ведучого гравці, що знаходяться в колі починають передавати м'яч до своїх гравців на лінії кола, а ті намагаються вибити гравця в колі з команди суперника. Не дозволяється цілитися в голову.

Гравець в колі може ловити м'яч, застосовувати ухилення, підстрибування і т.п. Гравці, які стоять на лінії кола, не можуть перешкоджати один одному чи відбирати м'яч. Під час гри може статися, що обидва м'ячі опиняться в гравців однієї команди, Вибитого гравця замінює наступний гравець з команди. Судді контролюють дії обох команд, зараховуючи влучення, слідкуючи за зміною

середніх. Виграє команда, гравці якої швидше зіб'ють всіх гравців суперника, що були по черзі в колі.

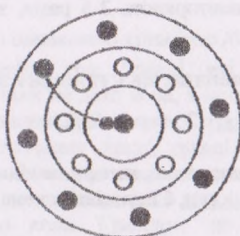
Методичні вказівки. Для дітей і гравців-початківців потрібно змінити м'яч на волейбольний або міні-баскетбольний. І обмежити поле влучення до висоти пояса. Ведучий визначає спосіб виконання передач. Гравці вдосконалюють ловлю і передачу м'яча, а також вміння приймати швидкі рішення.

ПЕРЕДАЧІ З УСКЛАДНЕННЯМИ

Інвентар та обладнання: Баскетбольний м'яч, крейда, 1/2 волейбольного майданчика.

Учасники: дві команди з однаковою кількістю /по 8-9/ гравців.

Організація та проведення гри. Схема подана на мал.21.



Мал. 21

Діаметр малого кола становить 2м. середнього — 4-5м. великого — 6-9 м. Після жеребкування одна з команд отримує м'яч. Гравець цієї команди займає місце з м'ячем в малому колі, а його партнери в зоні між середнім та великим колом. За сигналом ведучого гравець з середнього кола намагається передати м'яч до любого із своїх гравців. Цьому намагаються перешкодити гравці команди суперника, які перехоплюють чи вибивають м'яч. Всім гравцям не дозволяється переступати лінії, утворюючи перехоплять м'яч, настає зміна команд в колах. Після кожної зміни команд настає зміна середнього гравця. Гра триває до того часу, доки всі гравці обох команд не виступлять в ролі середніх гравців. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок.

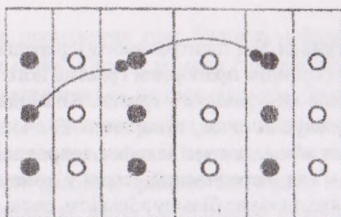
Методичні вказівки: гравці вдосконалюють вміння виконувати передачі в складних ситуаціях, коли їх опікає кілька суперників. Застосовуються різного роду передачі, які доцільні в конкретній ситуації. Гра є підготовчою для навчання зонного захисту.

З ЗОНИ ДО ЗОНИ

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, крейда, волейбольний майданчик.

Учасники: дві команди по 9 чи 12 гравців.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема гри подана на мал. 22.



Мал. 22

Для гри використовують ліній волейбольного майданчика, а за лицьовими лініями відмічається додаткова зона шириною 3 метра.

Гру розпочинають спірним кидком на середній лінії. Після вкидання, гравці команди, яка вибрала м'яч намагаються розіграти його в зоні і передати, його до своїх партнерів, які знаходяться в зовнішній зоні. За м'яч, який спіймають гравці в тій зоні команда отримує одне очко; гри не переривають, і гравці намагаються передати м'яч до ближчої зони. Якщо м'яч знову повернеться до зовнішньої зони без перехоплення суперником — команда здобуває за атаку 2 очки. Гравці команди суперника намагаються перехопити і м'яч і передати його своїм партнерам в ближній зоні, а ті в свою чергу намагаються, за допомогою передач, до зовнішньої зони, і здобути очки. Якщо м'яч вийде в аут, то вводять його в гру (буде та команда, гравець якої не мав останнього контакту з м'ячем перед його виходом в аут. Після того, як гравці однієї з команд здобудуть 5 очок вони можуть поміняти гравців в зонах. Якщо ще два рази команда набирає по 5 очок, то настає зміна місць гравців в зонах. Виграє команда, яка здобуде більше очок.

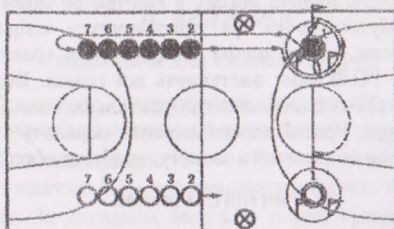
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють різні способи передач, які умовляє тренер, і які можна застосувати при активному захисті суперника. Під час гри гравці вчать швидко приймати рішення, адекватні певній ситуації. В кожній зоні гравці можуть розігрувати м'яч згідно правил гри в баскетбол.

ЕСТАФЕТА З ПЕРЕДАЧАМИ М'ЯЧА

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, 6 прапорців на підставці, крейда, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, двоє суддів.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема гри подана на мал. 23



Мал. 23

Діаметр меншого кола — 1 м, більшого — 4-6м. В меншому колі розташовують гравці №1, які тримають м'яч. За сигналом тренера стартують гравці № 2, які, оббігаючи кола в визначеному напрямку, перед кожним прапо-

рцем ловлять м'яч від гравця № 1 /центрального/1 передають його назад. Після отримання м'яча перед останнім прапорцем гравець його на відає назад, а веде м'яч і займає з ним місце центрального гравця. Команда, гравці якої швидше закінчать естафету, отримує 20 очок, суперник - 13 очок. За кожну допущену помилку гравців /втрата м'яча, погане ведення неправильний спосіб передачі, зупинка під час ловлі м'яча, передчасний старт/ у команди віднімається одне очко. Виграє команда, яка здобуде більшу кількість очок.

Методичні вказівки Гравці вдосконалюють ловлю і передачу м'яча в русі по лінії кола, Ведучий обумовлює спосіб передачі м'яча середнім гравцем і гравцями, що біжать по колу. Естафету повторюють 2-4 рази, змінюючи напрямок бігу і спосіб передачі м'яча.

ГОНКА М'ЯЧІВ З УСКЛАДНЕННЯМ

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, крейда, волейбольний майданчик

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю /по 6-8/ гравців.

Організація та проведення гри. Гравці обох команд розташовуються, в півколах з двох сторін від середньої лінії волейбольного майданчика. Відстань між гравцями в кожній команді однакова і становить 2-2,5 м. Гравці в командах розташовуються по порядку, кожен запам'ятовує свій номер. Гравці під номером 1, як капітани, займають місце за середньою лінією при гравцях команди суперника. Решта гравців з команди займають місце у визначених колах діаметром 1м. Капітани борються за м'яч на середній лінії як при спірному кидку. Капітан, після того, як виграє м'яч /він не може переступити середню лінію і перейти на половину своєї команди/ передає м'яч гравцеві № 2, той передає його партнеру, який стоїть поруч. Під час тих передач капітан команди суперника намагається перешкодити і перехопити м'яч. Після оволодіння м'ячем капітан передає його своєму гравцеві № 2. Після повторного здобуття м'яча капітаном тої команди, яка його попередньо його втратила, капітан передає м'яч до того гравця, який останній володів ним в півколі. Після передачі м'яча по черзі всіма гравцями команди, настає зміна капітана, гравці пересуваються на одне місце, попередній капітан стає в кінці команди, а його місце заграє гравець під номером 2. Команді дається 1 очко. Під час гри гравець може вийти з кола лише однією ногою, а капітан не може входити до кола. Після кожного здобутого очка фа поновлюється спірним кидком. Гра закінчується тоді, коли гравці однієї швидше, ніж гравці другої команди замінять капітанів в РОЛІ яких виступлять всі гравці. Виграє команда, яка виконає естафету швидше і одночасно здобуде більше очок.

Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють передачу і ловлю м'яча при активному захисті, вміння активного захисту, здобуття м'яча.

М'ЯЧ ПІД СТУПНЯМИ

Інвентар та обладнання: 4-6 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик, крейда.

Учасники: довільна кількість команд по 3 чоловіки.

Організація та проведення гри: Вздовж майданчика визначаються три лінії 2-4 м одна від одної. Гравці команд /трійки/ розташовуються кожен на окремій лінії. Кожна команда має по одному м'ячу. За сигналом ведучого гравці в командах починають передавати м'яч один одному між стопами середнього який в момент передачі підстрибує. Перед грою визначається певна кількість стрибків, які повинен зробити гравець що стоїть на середній лінії. Кожен гравець команди виконує роль середнього гравця. Виграє команда яка швидше виконає завдання.

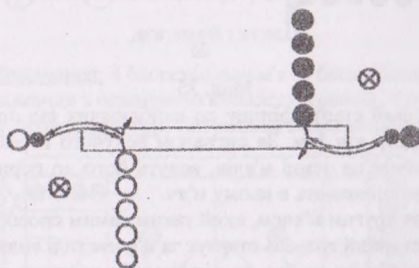
Методичні вказівки. Ведучий ВИЗНАЧАЄ кількість підстрибувань, які повинен зробити середній гравець. Їх може бути 10-20. Відстань між лініями залежить від тренуваності гравців і відповідно регулюється. Гравці вдосконалюють передачу з відскоком від підлоги.

М'ЯЧ НАД ЛАВКОЮ

Інвентар та обладнання: 2-4 баскетбольні м'ячі, гімнастична лавка, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, двоє суддів.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема подана на мал.24.



Мал. 24

В. ВЕДЕННЯ

ВЕДЕННЯ М'ЯЧА СПИНОЮ ВПЕРЕД

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, волейбольний майданчик.

Учасники: дві команди з однаковою кількістю гравців, двоє суддів.

Організація та проведення гри. Гравці обох команд розташовуються на лінії старту-фінішу. На відстані 6-9м розставляються фішки. Судді займають місця біля своїх команд. За сигналом ведучого перші гравці команд починають пересуватися спиною вперед до фішок і назад, ведучи м'яч. Після перетинання лінії старту-фінішу передають м'яч наступному гравцеві. За швидке закінчення вправи команда отримує 20 очок, а її суперник -18 очок. За кожну помилку /

втрата м'яча при веденні, пересування боком, не обводження фішки/, в команди віднімається одне очко. Перемагає команда, яка набере найбільше очок.

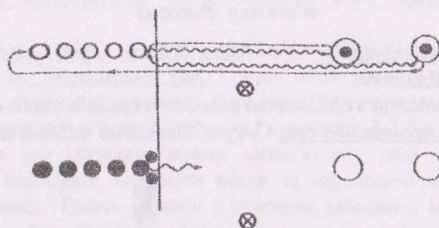
Методичні вказівки. Послання ведення з пересуванням спиною вперед слід впроваджувати тоді, коли гравці засвоїли ведення лицем вперед як по прямій так і по кривій.

ЕСТАФЕТА З ПОДВІЙНИМ ВЕДЕННЯМ

Інвентар та обладнання: 4-6 баскетбольних м'ячі, крейда, баскетбольний майданчик.

Учасники: дві-три команди з однаковою кількістю /по 5-6/ гравців, суддя для кожної команди.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема естафети подана на мал. 25.



Мал. 25

Відстань від лінії старту-фінішу до найближчих кіл становить 4-6 м, до дальніх 6-8 м. Діаметр кіл 1 м. За сигналом ведучого перші гравці з команд беруть один з лежачих на землі м'ячів, ведуть його до першого кола, і після правильної зупинки залишають в ньому м'яч.

Повертаються за другим м'ячем, який таким самим способом переносять до дальшого кола. Наступний гравець стартує за м'ячем тоді коли його попередник минає лінію старту-фінішу, тобто на відміну від першого гравця, наступний переносить м'ячі з кіл за лінію старту-фінішу, і т.п. Команда гравці якої швидше закінчать естафету — отримує 20 очок, друга — 18 очок, третя — 17 очок. За кожну помилку/неправильне ведення, втрата м'яча, неправильна зупинка з м'ячем або без м'яча при піднятті м'яча з підлоги, якщо м'яч вискотиться з кола, передчасний старт/, команді віднімається одне очко. Виграє команда, яка здобуде більше очок.

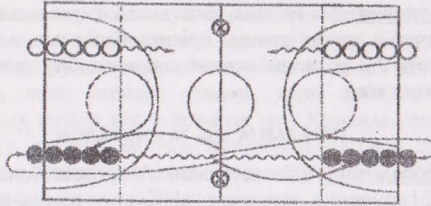
Методичні вказівки. Ускладнення: один м'яч гравець ВЕДЕ лівою рукою, другий - правою, естафету повторюють 2-4 рази, змінюючи розташування гравців в командах так, щоб ті, хто переводив м'ячі до кіл, при повторенні, переводили їх з кіл.

ПЕРЕДАЙ М'ЯЧ ПІСЛЯ ВЕДЕННЯ

Інвентар та обладнання: 4 баскетбольних м'ячі, крейди, баскетбольний майданчик.

Учасники: Дві команди з однаковою кількістю учасників, двоє суддів.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема естафети подана на мал. 26.



Мал. 26

а сигналом ведучого перші гравці з команд ведуть м'яч до середньої лінії, де після зупинки і виконання півоберту передають м'ячі до наступних гравців зі своїх колон, а самі перебігають в кінець колони, що розташована навпроти. Естафета закінчується тоді, коли гравці повернуться на свої місця, які займали перед початком гри. Команда, яка швидше закінчить завдання - отримує 20 очок, суперник - 18 очок. За кожну помилку /неправильне ведення, неввірна зупинка і поворот, не перетинання середньої лінії, погану передачу м'яча/, команді віднімається одне очко. Виграє команда, яка набере більше очок.

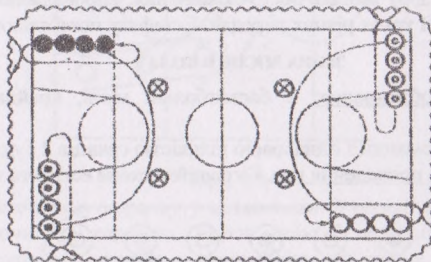
Методичні вказівки Ведучий визначає спосіб виконання передачі з середньої лінії. Гравці, крім ведення, вдосконалюють, зупинку з м'ячем, повороти, передачу і ловлю м'яча. Естафету повторюють 2-3 рази.

ДОГАНЯЙ І ВТІКАЙ

Інвентар та обладнання: 4 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: 4 команди з однаковою кількістю гравців, 4 судді.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема естафети подана на мал. 27.



Мал. 27

За сигналом ведучого перші гравці з команд, ведучи м'яч у встановленому напрямку поза лініями майданчику, намагаються наздогнати попереднього і втікати від наступного, наздоганяючого гравця. Гравець який торкне суперника здобуває одне очко. Судді звертають увагу на правильне ведення, біг поза лініями майданчика, а також зараховують очки за те, що гравець наздогнав суперника. Якщо гравець під час ведення загубив м'яч, він мусить почати ведення з того місця до якого довів м'яч. Гонка для кожного гравця відбувається на протязі одного кала. Після того за сигналом ведучого стартують наступні гравці. Виграє команда, гравці якої здобудуть найбільше очок.

Методичні вказівки. Для гравців-початківців в кутах майданчика необхідно поставити прапорці з метою кращої орієнтації під час зміни напрямку бігу. Гонку повторюють 2-3 рази, змінюючи напрямок бігу довкола майданчика і руку, якою ведеться м'яч.

ПЕРЕДАЙ М'ЯЧА ЗА СИГНАЛОМ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники. Дві команди з однаковою кількістю гравців, двоє суддів.

Організація та проведення гри. Гравці команд поділені на дві групи, які розташовуються в колони напроти за кінцевими лініями майданчика. Судді біля своїх команд. Ведучий визначає два рухових /зорових/ сигнали, за якими гравці виконують відповідну передачу першому гравцю з протилежної колони, наприклад, на підняття руки вгору - гравець після зупинки передає м'яч однією рукою від землі, руки в сторони - передачу двома руками від грудей в русі. За сигналом ведучого перші гравці команд з однієї, сторони пересувається в напрямку протилежної колони, ведучи м'яч і постійно спостерігаючи за тренером, що стоїть на середній лінії. Тренер в довільний момент, коли гравці перетнуть середню лінію, подає сигнал на виконання завдання. Гравці з протилежної колони стартують після ловлі м'яча в протилежному напрямку. Естафета закінчується, коли гравці займуть свої місця, на яких вони стояли перед початком гри. Команда, яка перша закінчить гру - отримує 20 очок, інша - 18 очок. За кожну помилку /неправильне ведення, неправильна зупинка, неправильне виконання завдання сигналу, невідповідна передача, команді віднімається одне очко. Виграє команда, яка набере найбільше очок.

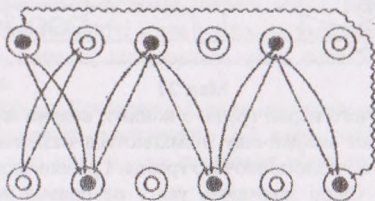
Методичні вказівки. Гравці вдосконалити ведення без зорового контролю, тримаючи в полі зору майданчик. Ускладнення: впровадження трьох сигналів для ВИКОНАННЯ трьох різних передач. Естафету повторюють 2-4 рази.

ЗМІНА МІСЦЬ В КОЛАХ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, крейда, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців 2 судді.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема естафети подана на мал. 28.



Мал. 28

Інтервал між колами в шеренгах становить 3-4 м, а між шеренгами 4-5 м. Діаметр кіл - 1 м. За сигналом ведучого перші гравці з команд передають м'яч до наступного гравця в шерензі напроти, і біжить вслід за м'ячем, займаючи місце

гравця, який отримав пас. Всі наступні гравці передають м'яч по ламаній лінії, змінюючи місця в колах після передачі. Останні гравці після ловлі м'яча ведуть його, оминаючи шеренгу напроти, займаючи вільні кола і повторюють передачі гра закінчується, коли перший гравець, який починав естафету, знову опиниться в своєму колі, з якого починав гру. Команда, гравці якої швидше закінчать естафету, отримує 20 очок, суперники -18 очок. За кожну помилку /вихід з кола під час передачі чи ловлі м'яча, неправильне ведіння, втрата м'яча, команді віднімається одне очко, Виграє команда, яке набере більше очок.

Методичні вказівки. Ведучий визначає відстані між колами і спосіб передачі м'яча. Естафету повторюють 2-4 рази, змінюючи напрямок передач і ведень.

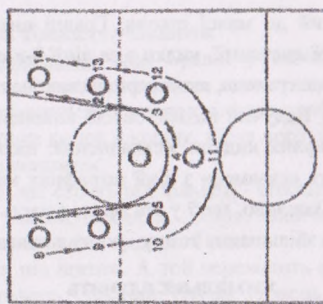
Г. КИДКИ В КОШИК

МАЛА ШКОЛА

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольних м'ячі, крейда, баскетбольний майданчик.

Учасники: по 6-7 гравців до кожного кошика

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема представлена на мал. 29.



Мал. 29

Гравці у визначеному порядку у встановлений спосіб виконують кидки в кошик, починаючи від першого. Кожне коло - це «клас». Передумовою переходу до наступного «класу» є точний кидок в кошик. Після влучення в кошик, гравець в тій самій черзі виконує кидок з наступного кола. Після виконання влучних кидків з кіл на дузі потрібно «здати екзамен», виконуючи визначену, кількість результативних кидків підряд з кола на лінії штрафних кидків. Хто перший виконає завдання - той виграв.

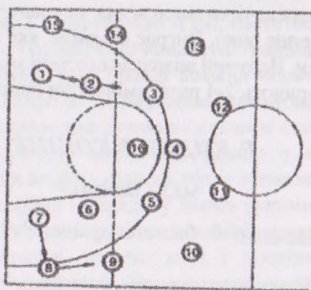
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють кидки з середньої дистанції і штрафні кидки, Ведучий визначає спосіб виконання кидків в кошик. Кількість виконуваних підряд результативних штрафних кидків під час «екзамену» залежить від майстерності гравця. Гравці - початківці можуть, наприклад, виконувати по 2 кидки, досвідчені гравці - по 5, і навіть по 10 результативних кидків підряд.

ВИЩА ШКОЛА

Інвентар та обладнання: 1-2 баскетбольних м'ячі, крейда, баскетбольний майданчик.

Учасники: по 7 гравців біля одного кошика.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема подана на мал. 30



Мал. 30

Перебіг гри подібний до малої школи. Гравці виконують у визначений спосіб кидки з середньої дистанції, кидки з-за лінії 3-х очок, і штрафні кидки, які є «екзаменом». Виграє гравець, який перший виконає завдання.

Методичні вказівки. Ведучий визначає спосіб виконання кидків з середньої дистанції і з лінії штрафних кидків. Ускладнення: після виконання кидків з малої дуги гравці здають «екзамен» з лінії штрафних кидків, влучаючи певну кількість разів підряд. Важливо, щоб у грі брало участь менше гравців, ніж є «класів», що приведе до збільшення темпу і росту зацікавленості.

ХТО БІЛЬШЕ ВЛУЧИТЬ

Інвентар та обладнання: 4-8 баскетбольних м'ячів, секундомір, баскетбольний майданчик з збільшеною кількістю баскетбольних щитів.

Учасники: по 2-4 гравці до кожного кошика.

Організація та проведення гри. Біля кожного кошика перед колом штрафних кидків розташовуються гравці один за одним у визначеному порядку. За сигналом ведучого /включення часу/ гравець, стоячи з м'ячем на лінії штрафних кидків, починає виконувати кидки в кошик на протязі певного часу. Після кожного кидку гравець ловить м'яч, повертається за лінію і виконує наступний кидок. Після закінчення певного часу настає зміна гравця. Кожному рахується кількість здобутих очок. Виграє гравець, який матиме більшу кількість влучень.

Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють техніку штрафних кидків згідно правил змагань. При більшій кількості гравців, під одним кільцем можуть бути по дві команди одночасно. Гравці виконують кидки з боків лінії штрафних кидків. Гру повторюють 2-3 рази.

ХТО НЕ ВЛУЧИТЬ ВИЛТАС

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, крейда, баскетбольний майданчик.

Учасники: довільна кількість учасників.

Організація та проведення гри. На різних відстанях від щита малюється 3 кола діаметром 50см. Шляхом жеребкування гравці визначають черговість кидків з кола, яке знаходиться найближче до кільця. Кожен має по три спроби, з яких одна повинна закінчитись влучним кидком. Хто не влучить - виходить з фі. Ті, хто влучить виконують наступні кидки з дальнього кола, але мають вже по дві спроби, КОМУ не вдалось влучити - виходить з фі. З кола, яке знаходиться якомога далі від кошика, гравці виконують лише по одному кидку хто влучить стає переможцем.

Методичні вказівки: гравці вдосконалюють кидки з середньої відстані і 3-х очкові кидки. Ведучий визначає спосіб кидків в кошик, а також відстані.

Гра є видовищною і дуже емоційною коли під одним щитом знаходиться не більше ніж 5-8 гравців. Гру повторюють 3-4 рази.

КИДАЙ ШВИДКО І ТОЧНО

Інвентар та обладнання: 1-6 баскетбольні м'ячі, секундомір, баскетбольний майданчик.

Учасники: довільна кількість учасників.

Організація та проведення гри. Гравці у визначеному порядку розташовуються в колонах під щитами перед колом штрафних кидків. Гравці з першими номерами займають місце перед лінією штрафних кидків. За сигналом ведучого гравець виконує кидок в кошик, після чого отримує м'яч від одного з гравців, що стоять під кошиком.

Завданням гравців, які стоять під кільцем - спіймати м'яч і швидко подати його гравцеві, який виконує кидки. Після закінчення визначеного часу, наприклад 60 сек. Настає зміна гравців. Гравець що виконував кидки стає на місце одного з гравців під щитом. А той переходить в кінець колони, а кидки виконує наступний гравець з колони. Виграє гравець який за визначений час здобуде найбільше очок.

Методичні вказівки. Рекомендується під кожним кільцем мати 2-3 м'ячі, щоб гравець після виконання кидка не чекав довго на м'яч. Передачі гравцеві слід виконувати точно і з такою силою яка б не заважала при його ловлі. Ускладнення: кидки в стрибку і дальньої відстані

ХТО БІЛЬШЕ ВЛУЧИТЬ

Інвентар та обладнання: 10-12 баскетбольних м'ячі, баскетбольний майданчик зі збільшеною кількістю щитів.

Учасники: по 3 гравці біля щита.

Організація та проведення гри. В командах по 3 гравці, визначається черговість виконання кидків в кошик. Гравці з м'ячем розташовуються в довільному місці на майданчику, однак не ближче, ніж 3 м від щита. Двоє інших, також з м'ячем, стоять біля щита. Гравці виконують певну кількість кидків, яку визначив тренер. Після кидка гравець відразу ж отримує м'яч від гра-

вців з-під кільця. Гравці рахують закинути м'ячі. Гравці по черзі виконують визначену серію кидків. Виграє з трійки той хто влучить найбільшу кількість раз.

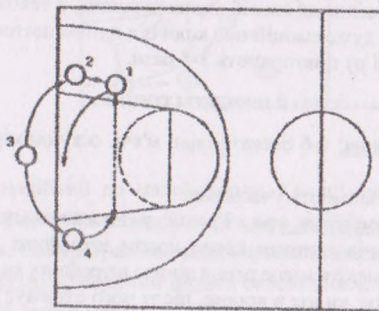
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють кидки в кошик з середньої дистанції або 3-х очкові кидки без потрібної концентрації приготування. Гравцю, який виконує кидки не можна тримати м'яч, відразу після того як гравець отримує м'яч він мусить виконувати кидок. В цій грі гравці обирають свої точки, з яких найчастіше виконують кидки в кошик під час гри.

ШВИДКО БЕЖИ І ВЛУЧНО КИДАЙ

Інвентар та обладнання: 6-12 баскетбольних м'ячів, баскетбольний майданчик.

Учасники: по 4 гравці біля кожного щита.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема гри подана на мал. 31.



Мал. 31

Гравці 2,3,4 мають м'ячі. Гравець №1 перебігає з однієї зони 3-х секунд на іншу, отримує від гравців №2, № 4 м'яч і у визначений спосіб виконує кидки в кошик. Гравець № 3 знімає м'ячі зі щита і передає їх гравцям №2,4. Після закінчення визначеного часу, наприклад 1-2 хв. Гравцю №1 підраховують влучні кидки і настає зміна в розташуванні гравців на одне місце. Виграє гравець який матиме найбільшу кількість влучень.

Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють кидки з-під щита, пересування під щитом, а також швидкий вихід для отримання м'яча. Ведучий, встановлює відстань гравця до щита і спосіб виконання кидків в кошик. При поділі гравців до окремих щитів потрібно брати до уваги, щоб в одній команді знаходились гравці, які грають разом в команді. У цій грі є також важливим зіграність і співпраця під щитом.

ВЛУЧ В КОШИК ПІСЛЯ ПЕРЕВОРОТУ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, гімнастичний мат, який потрібен біля кожного щита, баскетбольний майданчик.

Учасники: по три гравці біля кожного щита.

Організація та проведення гри. На лінії штрафних кидків паралельно до щита кладеться мат на ньому стає один гравець, ще двос з м'ячами розташо-

вуються на протилежних сторонах мата по обох сторонах щита. За сигналом ведучого /включення часу/, гравець, який стоїть біля матрацу, виконує переворот вперед, встає отримує м'яч від гравця, до якого повернувся обличчям, і у визначений спосіб виконує кидок в кошик. Знову виконує, переворот вперед, але вже в іншу сторону, отримує м'яч від наступного гравця виконує кидок в кошик і тд. Після закінчення періоду часу, наприклад, 60 сек. підраховуються влучні кидки і настає зміна правців на позиції. Гравці, які стоять перед щитом з двох сторін щита «збирають» м'ячі після кидка в кошик і передають гравцеві безпосередньо після перевороту вперед так, щоб він не чекав на передачу. Виграє гравець який більше разів влучить в кошик.

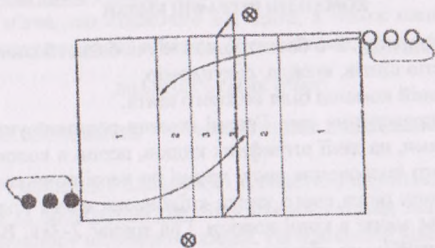
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють орієнтацію і кидки в кошик в ситуації нестійкої рівноваги. Перед грою потрібно розігріти гравців для виконання переворотів.

ХТО КИНЕ БЛИЖЧЕ ДО ПЕРЕШКОДИ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, 2 стійки для стрибків в висоту, довга планка або мотузка /10м/, крейда, волейбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, 2 судді.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема гри подана на мал. 32.



Мал. 32

Планку до стійок закріплюють на висоті дужки кільця /3.05/ або 2.60 / для міні-баскетболу. Відстані окремих ліній, рахуючи від планки, наступні 0.50, 1, 2,5 За сигналом ведучого гравці в командах починають виконувати кидки над планкою способом, який був попередньо визначений, намагаючись влучити до найближчої зони, вартістю 3 очки. До якої зони влучить м'яч - стільки очок суддя зараховує команді. Виграє команда, гравці якої після виконання 2-4 кидків, кожний, здобудуть найбільше очок.

Методичні вказівки. Як правило, гру застосовують для гравців-початківців, однак вона може бути тестуванням вміння для спортсменів-розрядників. Гравці вдосконалюють: кидки по високій, траєкторії, відчуття м'яча, а також зорово-рухову координацію.

ДО ДВАДЦЯТИ М'ЯЧІВ

Інвентар та обладнання: 4 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: 4 команди з однаковою кількістю учасників.

Організація та проведення гри. Гравці команд розташовуються в колонах під щитами перед лінією штрафних кидків, перші в колоні - з м'ячами. Якщо в наявності є 2 щити, то біля кожного розташовується по 2 команди. За сигналом ведучого гравці починають виконувати штрафні кидки в кошик. Кожен гравець після кидка ловить м'яч і передає його наступному гравцю команди. Кожний влучний кидок голосно рахується гравцями. Команда, яка перша влучить 5 разів - підносить м'яч догори, а ведучий перериває гру. Настає зміна команд місцями біля щитів. За сигналом ведучого гравці знову розпочинають кидки, продовжуючи рахунок попередніх влучень. Команда, гравці якої першою здобудуть 10 очок /в сумі 8 попередніми/, сигналізує про це ведучому, який знову перериває гру. І настає чергова зміна під щитами. Біля наступного щита команда виконує кидки до 15 влучень. Після останньої зміни під щитами, гравці команд намагаються якнайшвидше виконати влучні кидки, щоб в сумі /з чотирьох щитів/ отримати 20 влучень. Та команда яка виконає завдання першою - переможець.

Методичні вказівки Гравці вдосконалюють штрафні кидки, які повинні виконуватись згідно з правилами. Тренер визначає напрямок заміни гравців після кожної серії кидків. Можна ввести правило, що кожен гравець виконує 2 чи 3 кидки підряд.

КОМАНДНІ ШТРАФНІ КИДКИ

Інвентар та обладнання: 2-6 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик з збільшеною кількістю щитів, крейда, секундомір.

Учасники: по одній команді біля кожного щита.

Організація та проведення гри. Гравці команд розташовуються в колонах перед своїми кільцями, на лінії штрафних кидків, перші в колонах - з м'ячами. За сигналом ведучого /включення часу/ гравці по черзі починають виконувати штрафні кидки. Кожен після свого кидка «підбирає» м'яч і подає наступному гравцю, а сам займає місце в кінці колони. Гра триває 2-3хв. Виграє команда, гравці якої влучать найбільшу кількість раз.

Методичні вказівки. Біля кожного кільця повинні бути команди з малою і однаковою кількістю гравців. Це збільшує частоту кидків, які повинні виконуватись згідно з правилами. Час регулює тренер. Гру повторюють 2-3 рази, вводячи довгу перерву для молодших гравців.

ВЛУЧНІ БІЛЬШЕ, НІЖ СУПЕРНИК

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, ½ баскетбольного майданчика.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців.

Організація та проведення гри. Гравці обох команд розташовуються в колонах біля одного щита перед лінією штрафних кидків з правої і лівої сторони лінії, перші гравці — з м'ячами. Перед грою визначається різниця у результативних кидках, яку повинна здобута одна з команд, щоб одержати очки, наприклад, 3 м'ячі. За сигналом ведучого кожен гравець по черзі починає виконувати штрафні кидки в кошик, «підбирає» м'яч, віддає його наступному з команди, а сам переходить в кінець колони. Кожен влучний кидок голосно

рахується. За кожне здобуття визначеної різниці в результативних кидках, команді призначається одне очко, а гру розпочинають з початку. Гра триває до моменту, доки якась з команд не здобуде визначену кількість очок / 3 або 5/.

Методичні вказівки. Кількість гравців однієї команди не повинна бути більшою ніж 4-5 учасників. Зарховуються лише влучні кидки, які були виконані згідно з правилами. Ведучий визначає до скількох очок триває гра.

ШВИДКІ КИДКИ І ПЕРЕДАЧІ

Інвентар та обладнання: 10-14 баскетбольних м'ячів, баскетбольний майданчик з збільшеною кількістю баскетбольних щитів.

Учасники: по 2 команди біля кожного кільця, в команді по 2 гравці.

Організація та проведення гри. По одному гравцю з кожної команди розташовуються з м'ячами перед лінією штрафних кидків, так, щоб на перешкоджати один одному; двоє інших займають місце під щитами. За сигналом ведучого гравці з лінії штрафних кидків кидають в кільце, а їх партнери «знімають» м'яч і передають його назад партнеру. Кожне вручення голосно рахується. Після 5 влучень гравці в парі міняються місцями. Виграє команда, яка найшвидше здобуде 10 м'ячів.

Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють виконання швидких штрафних кидків, ловлю м'яча, що відскочив від щита, а також швидкі, точні передачі. Ускладнення: кожен гравець виконує 10 точних кидків в кошик.

ДВАДЦЯТЬ ОДНЕ ОЧКО

Інвентар та обладнання: 4 баскетбольних м'ячі, крейда, баскетбольний майданчик.

Учасники: 4 команди з однаковою кількістю учасників.

Організація та проведення гри. Біля кожного кільця знаходиться 2 команди, з двох сторін коридору штрафного кидка. На однаковій відстані від щита /4-8м/, визначаються лінії кидків, перед якими розташовуються гравці обох команд в колонах, перші - з м'ячами. За сигналом ведучого гравці по черзі виконують кидки з місця в кошик. Після кидка гравець біжить за своїм м'ячем, якщо не влучив, то добиває з-під щита; ловить м'яч, передає наступному з команди, а сам переходить в кінець колони. За влучний кидок з середньої або дальньої відстані, виконаний в стрибку, команді нараховується 3 очки, з місця - 2 очки, за добивання - 1 очко. Виграє команда, гравці якої найшвидше здобудуть 21 очко.

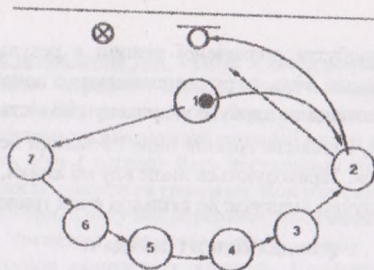
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють кидки з середньої і дальньої відстані, а також добивання після невлучних кидків. Гру повторюють, міняючи команди місцями. Потрібно також змінювати кут і відстань кидків до щита.

КИДКИ ЗІ ЗМІНОЮ МІСЦЬ.

Інвентар та обладнання: баскетбольні м'ячі, баскетбольним майданчик, крейда.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців /5-7 чол./, судді.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема гри подана на мал. 33.



Мал. 33

Найближче коло від щита повинно знаходитись на відстані не ближче ніж 5м. Подібні кола на такій самій відстані від щита малюються під іншим кільцем. В цих колах займають місця гравці, а в колі № 1 - гравець з м'ячем. за сигналом ведучого гравець передає м'яч до кола № 2, з якого гравець виконує кидок в кільце. Після кидка гравець біжить, ловить свій м'яч і займає місце в колі № 1. В той самий час гравці міняють своє місце на інше коло. Знову настає передача гравця з кола № 1 до гравця в колі № 2 і т.д. Судді рахують влучні кидки, які виконують гравці зі всіх кіл. Гра закінчується, коли всі гравці команд виконають кидки в кошик зі всіх кіл. За швидке виконання завдання ведучий може призначити команді додатково 1-2 очки. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок.

Методичні вказівки. Якщо перший гравець, який починав кидки в колі № 2 дійде до кола № 3, то всі інші гравці по черзі виконують кидки в кошик з цього кола, потім з кола № 4 і т.д. Відстані від кіл до щита регулюються ведучим, який також визначає спосіб виконання кидків. У цій грі можна впровадити штрафні очки. Наприклад, за падіння м'яча після відскоку від щита /кільця/ — штрафне очко.

ХТО ШВИДШЕ ВЛУЧИТЬ В СТРИБУ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, 1/2 баскетбольного майданчика, крейда.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, 2 судді.

Організація та проведення гри. На продовженій лінії штрафних кидків з двох сторін кола, на однаковій відстані від лінії відстані /4-5м/, креслиться лінія старту для кожної команди. Гравці команди розташовуються за тими лініями в колонах, перші - з м'ячами. Судді стоять біля команд. За сигналом ведучого гравці починають вести м'яч до кола штрафних кидків, з якого, перед лінією штрафних кидків, виконують кидок м'яча в кошик в стрибку. Після кидка гравець біжить за своїм м'ячем і передає його наступному гравцеві, який стоїть в колоні, а сам переходить в кінець колони. Судді сумують результативні команди кидки, голосно оголошують рахунок. Кидок може бути не зарахований, якщо гравець зробив помилку при веденні або заступив лінію під час кидка. Виграє команда, гравці якої швидше здобудуть визначену кількість очок, наприклад 15.

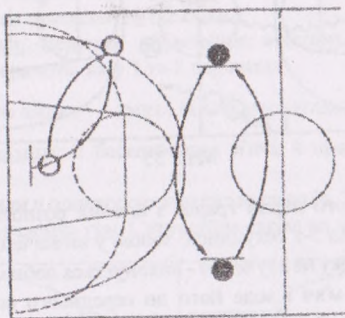
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють у грі кидок у стрибку після ведення. Ускладнення: введення в гру суперника, який перешкоджає гравцям вести м'яч, однак не може входити до кола штрафних кидків. Суперником є гравець, команди суперниці, який після передачі м'яча чекає на ведучого перед колом штрафних кидків зі сторони кільця. Гру повторюють 2-4 рази, міняючи команди місцями.

ПІД ЧАС ПЕРЕДАЧ - КИДАЙ ВЛУЧНО

Інвентар та обладнання: 4-12 баскетбольних м'ячів, крейда, баскетбольний майданчик з збільшеною кількістю баскетбольним щитів.

Учасники: 2-4 команди з однаковою /парною/ кількістю гравців.

Організація та проведення гри. Схема гри біля одного кільця для двох команд подана на мал. 34.



Мал. 34

Відстань між гравцями команди, яка виконує передачі, становить 10-12 м. М'яч знаходиться в кожній команді. За сигналом ведучого гравці команди починають передавати між собою м'яч, визначеним способом, певну кількість раз, наприклад, 30. Якщо м'яч впаде, або хтось з гравців заступить лінію, то передачі починають рахувати спочатку. В той самий час гравець, який кидає м'яч в кошик, відповідно пересувається перед накресленою лінією кидків і у визначать, спосіб виконує кидки в кошик. Другий гравець ловить м'яч після кидка і передає партнеру. В момент закінчення виконання командою певної кількості передач - закінчуються кидки в кошик, команді зараховується здобутий рахунок. Настає зміна команд. Гру повторюють 4 рази для того, щоб кожен гравець виконав кидки в кошик. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок.

Методичні вказівки: Відстані у грі регулюються ведучим. Однак вони не можуть бути занадто великими, щоб втома не була відчутною перешкодою для вірного виконання технічних елементів. Ведучий визначає спосіб передачі м'яча і кидків в кошик.

ЕСТАФЕТА З ВЕДЕННЯМ І КИДКАМИ

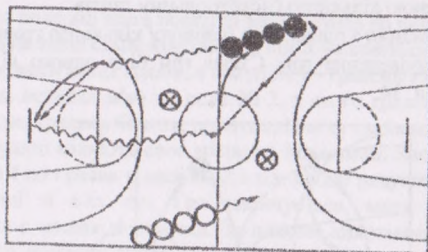
ВАРІАНТ I.

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, 2 судді.

І під час кидка в кошик. Виграє команда гравці якої здобудуть більше очок. За швидке закінчення завдання ведучий може призначати команді додатково 2 очки.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема подана на мал.35.



Мал. 35

За сигналом ведучого перші гравці з команд розпочинають вести м'яч у напрямку кільця і, перед 3-х секундною зоною у визначений спосіб виконують кидок в кошик. У випадку не влучення - виконується добивання. Після влучного кидка гравець ловить м'яч і веде його до середнього кола, де передає м'яч наступному гравцеві, який так само виконує завдання. Перед грою визначається кількість черг у виконанні кидків. Команда, гравці якої швидше закінчать естафету, отримує 20 очок. Інша - 18 очок. За кожну помилку /в техніці ведення, при зупинці з м'ячем, втраті м'яча під час добивання, передчасний старт/ команді віднімається одне очко. Виграє команда, яка набере найбільшу кількість очок.

Методичні вказівки. Ведучий обумовлює спосіб виконання кидків, а також визначає якою рукою потрібно вести м'яч. Естафету повторюють 2-4 рази, змінюючи розташування гравців, відповідно до кільця /один раз з лівої, другий раз з правої сторони від щита/.

ВАРІАНТ II.

Розташування гравців і суддів, як у варіанті I. Кожен гравець виконує певним способом і з певної відстані лише один кидок. Після кидка ловить м'яч і передає його наступному гравцеві команди перед лінією штрафного кидка. За кожен влучний кидок команді зараховується одне очко. Судді зараховують кидок гравцеві лише тоді, якщо при виконанні він не порушив правил під час ведення.

Методичні вказівки. Відстань місця кидка в кошик, а також місце для виконання передачі наступному гравцеві регулює ведучий. Ускладнення: з лівої сторони від кошика гравці виконують кидки в кошик лівою рукою. Естафету повторюють 2-4 рази, змінюючи розташування гравців в командах по відношенню до кільця.

ВАРІАНТ III.

Розташування гравців і суддів аналогічно до попередніх варіантів. За сигналом ведучого перші гравці ведуть м'яч у напрямку кошика. І, перед лінією штрафного кидка виконують кидок в кошик, визначеним способом. Після кидка, не зважаючи на його результат, гравець ловить м'яч і з місця передає його наступному в колоні, який виконує таке ж завдання. За влучний кидок, який був виконаний згідно правил, команді присуджується одне очко. Виграє команда, гравці якої набрали більшу кількість очок. За швидке закінчення естафети команді можна призначити 1-2 очки.

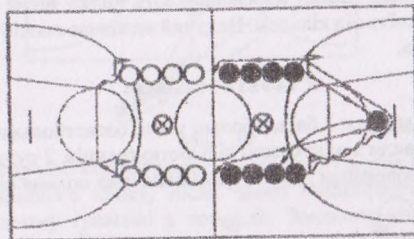
Методичні вказівки. Ведучий обумовлює відстань і спосіб виконання кидків. Естафету повторюють, як у 1 та 2 варіантах.

ПО КИДКУ — ЗМІНА МІСЦЬ В КОЛОНАХ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, 4 прапорці, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, 2 суддів.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема на мал. 36.



Мал. 36

За сигналом ведучого перші гравці в командах стартують в напрямку кільця. Гравці з правого ряду ведучи м'яч виконують кидок в кошик і займають місце в кінці лівого ряду, в той же час, гравці з лівого ряду ловлять м'яч після відскоку і передають його наступному гравцеві, який стоїть на початку правого ряду, а самі розташовуються в його кінці. Судді зараховують одне очко гравцям за влучний кидок в кошик, якщо він був виконаний згідно з правилами гри, і відповідно до настанов тренера. Виграє команда, гравці якої найшвидше здобудуть певну кількість очок, наприклад, 20.

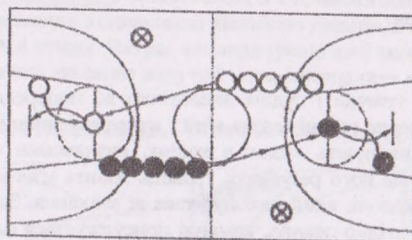
Методичні вказівки, ведучий визначає спосіб і місце виконання кидків, а також відстань від прапорців до кошика - місце старту гравців. Гру повторюють 3-4 рази, міняючи сторону, відповідно до щита при виконанні кидка і руку якою виконується кидок.

ПІСЛЯ ВЛУЧЕННЯ - ЗМІНА ПАСУЮЧОГО

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, 2 суддів.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема на мал. 37.



Мал. 37

За сигналом ведучого перші гравці команд біжать до кола штрафного кидка, отримують м'яч від пасуючого гравця, який стоїть під щитом, і у визначений тренером способом виконують кидок в кільце. Після влучного кидка /зарахованого суддею/ гравець, який виконав кидок, замінює пасуючого. Після невлучного кидка гравець повертається в кінець колони, і чекає на свою чергу, щоб зробити другу спробу. Наступний гравець команди може стартувати тоді, коли гравець, що повертається від кошика мине середню лінію майданчика /лінію старту/. Виграє команда, в якій всі гравці найшвидше виконають функцію пасуючого.

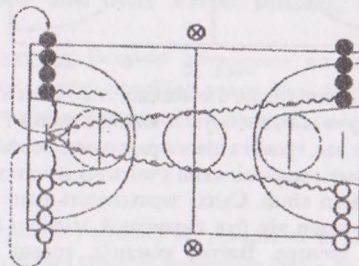
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють кидки після отримання м'яча від партнера, який стоїть під кільцем. Ведучий визначає спосіб виконання кидка і відстань від кошика.

ЕСТАФЕТА З КИДКОМ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, 2 суддів.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема подана на мал.38.



Мал. 38

За сигналом ведучого перші гравці з команд починають вести м'яч з однієї сторони майданчика до протилежного кошика, виконують кидок в кошик визначеним способом, а в разі невлучення — добирають м'яч до влучення. Після

результативного кидка гравець ловить м'яч і передає його першому в колоні, той бера м'яч і веде його до найближчого кошика і виконує кидок. Естафета закінчується тоді, коли всі гравці повернуться на свої місця, які займали перед початком гри. Команда, яка найшвидше закінчить естафету отримує 20 очок. Інша — 18 очок, за кожну помилку / порушення правил естафети, які пов'язані з технікою виконуваних елементів, і невиконання завдання тренера — команді віднімається одне очко. Виграє команда, яка набере більше очок.

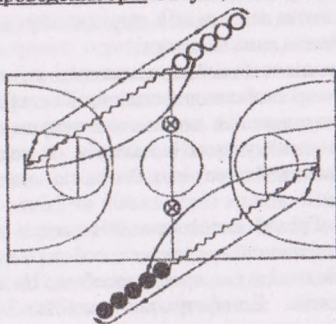
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють кидки після тривалого ведення м'яча. Ведучий визначає спосіб кидків, відстань від кільця, а також, якою рукою виконувати ведення і кидок. Естафету повторюють 2-4 рази, змінюючи спосіб виконання кидків і відстань до кошика.

КИДОК В КОШИК ПІД ЧАС БІГУ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, 2 суддів.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема гри подана на мал.39.



Мал. 39

За сигналом ведучого перші гравці з команд ведуть м'яч і виконують кидок в кільце після подвійного кроку, після цього «підбирають» м'яч зі щита і передають наступному гравцеві з команди. Завдання виконують всі гравці команди по черзі. Судді рахують влучення, голосно рахуючи суму очок. Гра закінчується певної кількості раз повторення завдання. За швидке закінчення естафети ведучий може додатково дати команді 1-2 очки

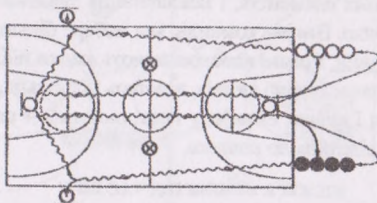
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють кидки в кошик однією рукою в русі. Вправу повторюють 2-4 рази, змінюючи розташування гравців на майданчику, і руку, якою виконується кидок.

ЕСТАФЕТА З КИДКАМИ В ДЕКІЛЬКА КОШИКІВ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик з збільшеною кількістю баскетбольних щитів,

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, 2 суддів.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема гри подана на мал.40



Мал. 40

За сигналом ведучого, перші гравці з команд ведуть м'яч до протилежних щитів і виконують кидок, визначеним способом /виконувати кидок в кільце до влучення/. Після влучного кидка, гравець передає м'яч наступному гравцю в команді, який виконує таке ж саме завдання.

Естафета закінчується після однієї або кількох /це визначається перед грою/ черг кидків. Команда, гравці якої швидше закінчать естафету, отримує 20 очок, Інша — 18. За кожну помилку, яка пов'язана з порушенням правил гри, що відноситься до техніки виконуваних елементів, і недотримання вказівок тренера — команді віднімається одне очко. Виграє команда, в якій залишилось найбільше очок.

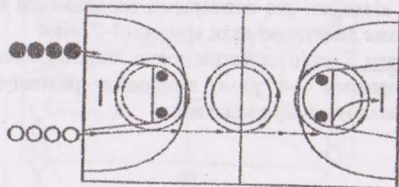
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють кидки в кошик після довготривалого ведення у визначений ведучим способом. Ускладнення: в кожному кошик гравці виконують кидки інакшим способом. Це викликає посилення концентрації уваги гравців. Естафету повторюють 2-4 рази, змінюючи розташування гравців в командах.

ХТО ШВИДШЕ ВЛУЧИТЬ В ДВА КОШИКИ

Інвентар та обладнання: 4 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема подана на мал.41.



Мал. 41

За сигналом ведучого перші гравці з команд оббігають три кола на майданчику /два кола штрафного кидка і середнє коло/, піднімають м'яч, який лежить ближче до своєї команди. І, за лінії штрафного кидка виконують

визначеним способом кидок в кошик. Після невлучного кидка гравець ловить м'яч, знов веде його за лінію штрафного кидка і повторює кидок /І так до влучення/. Після влучення в кошик гравець кладе м'яч на місце, знов оббігає три кола і виконує кидок в кошик, який знаходиться ближче до розташування команди. Після влучного кидка кладе м'яч на місце, і повертається до команди. Гравець, який найшвидше перетне лицьову лінію майданчика, біля команди, здобуває 2 очки, другим - 1 очко. Ведучий може відрухувати гравцям по одному очку за допущені технічні помилки. Гравці стартують лише після сигналу ведучого. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок.

Методичні вказівки. Перед грою потрібно показати і визначити напрямок оббігання кіл. Ускладнення: гравці по сигналу стартують з м'ячами, які ведуть визначеного тренером рукою. Естафету повторюють 2-4 рази міняючи команди місцями.

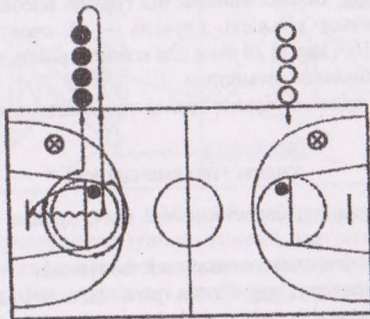
ШВИДКО БІЖИ І ВЛУЧНО КИДАЙ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю учасників, 2 суддів.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема подана на мал.42.

За сигналом ведучого перші гравці команди оббігають коло штрафного кидка, піднімають м'яч, і визначеним способом виконують кидок в кільце із-за лінії штрафного кидка. Після неточного кидка гравець виконує з-під кошика добивання - до результативного кидка. Після влучання м'яч повертається на своє місце, а гравець до команди. Наступний гравець команди стартує тоді, коли його попередник мине бокову лінію майданчика /лінію старту/. Естафета закінчується після однієї чи кількох серій кидків. Команда, гравці якої швидше закінчать завдання, отримує 20 очок. Інша -18. За кожну помилку, пов'язану з порушенням правил гри, які в свою чергу пов'язані з виконанням елементів техніки, невиконання вказівок тренера, судді віднімають одне очко. Виграє команда, яка набере найбільшу кількість очок.



Мал. 42

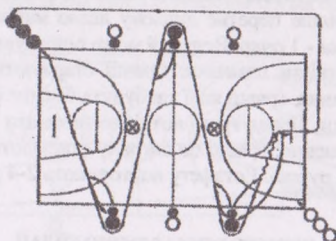
Методичні вказівки. Ведучий визначав напрямок оббігання кола, і спосіб виконання кидку. Гравці високої кваліфікації виконують добивання із-за лінії штрафного кидка до якої ведуть м'яч. Естафету повторюють 2-4 рази, змінюючи розташування команди по відношенню до кошика.

ПІСЛЯ ПЕРЕДАЧ - КИДОК В КОШИК

Інвентар та обладнання: 6 баскетбольних м'ячів, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди по 6 гравців, 2 судді.

Організація та проведення гри. Ситуаційна схема подана на мал.43.



Мал. 43

За сигналом ведучого перші гравці команд біжать по черзі до трьох партнерів, які стоять з м'ячами за лініями майданчика, отримують від них передачу віддають м'яч назад, оминають партнера і біжать далі. Після того як гравець оббіжить гравця, який стоїть найдаліше біля дальнього кошика/він знов отримує м'яч, який веде до кошика і виконує кидок визначеним способом, якщо не влучив, то добивас до результативного кидка. Після влучного кидка гравець ловить м'яч і передає гравцю, від якого його отримав. Ловля м'яча гравцем, який стоїть за боковою лінією - є сигналом до старту наступного гравця команди. Суддя спостерігає за діями гравця по всьому шляху і зараховує влучення в кошик /одне очко/ після вірного виконання всіх технічних елементів. Суддя голосно рахує очки. Після того, як трійка гравців, які виконують кидки, набере потрібну кількість очок, наприклад 10, настає швидка зміна гравців в команді. Наступна трійка гравців також виконує визначену кількість влучних кидків. Виграє команда, гравці якої швидше закінчать виконання вправи.

Методичні вказівки. Вправа вимагає від гравців високої витривалості. Для початківців визначається кількість влучень — 6 очок, для баскетболістів високорозрядників — 10, і навіть 20 очок для кожної трійки, залежно від завдання тренування. Найважливішим елементом

вдосконалення є кидок в кільце, гравці також вдосконалюють спеціальну витривалість.

КИДКИ З ПЕРЕШКОДОЮ

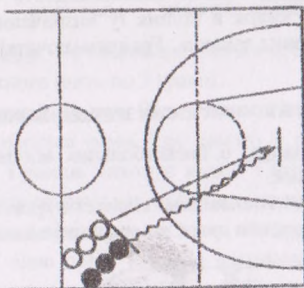
Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, крейда. 1/2 баскетбольного майданчика.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців.

Організація та проведення гри. Схема гри подана на мал.44.

Гравці, які розташовані якомога далі від кошика — є атакуючими, ближче — захисниками. За сигналом ведучого Б напрямку кошика стартують перші гравці з команд. Атакуючі, ведучи м'яч, намагаються у визначений спосіб виконати кидок в кошик. Захисник намагається перешкодити кидку криком, тупотінням ногами, розмахуванням руками і т.д. Якщо атакуючий гравець

влучить в кошик, то здобуває для команди одне очко, а якщо не влучить — добивання м'яча виконує гравець захисту. Який за влучення в кошик здобуває вже для своєї команди одне очко. За сигналом стартують наступні пари. Після останньої пари гравців, настає зміна. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок.



Мал. 44

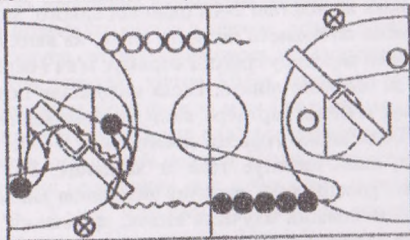
Методичні вказівки. Ведучий визначає спосіб виконання кидка, який виконує атакуючий, і яким способом добиває м'яч захисник. Гру повторюють 2-4 рази, міняючи розташування команд по черзі, відносно кошика $\frac{1}{3}$ праворі і лівої сторони від щита/.

ПОДОЛАЙ ПЕРЕШКОДУ І ВИКОНАЙ КИДОК

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, 4 гімнастичні лавки, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, 2 суддів.

Організація та проведення гри. Схема гри показана на мал.45



Мал. 45

За сигналом ведучого перші гравці з команд, ведучи м'яч обминають лавку, передають м'яч гравцеві який знаходиться в колі штрафного кидка, знову отримують м'яч після стрибка через лавку, продовжує ведіння вздовж лавки в напрямку кошика, і в кінці кола штрафного кидка передають м'яч гравцю, який знаходиться біля лицьової лінії, знов отримують м'яч і у визначений спосіб виконують кидок в кошик. Після кидка /незалежно від результату/ гравець ловить м'яч і передає його наступному в колоні, який в свою чергу виконує попереднє завдання. Зміна місць після виконання кидка гравець переходить на місце гравця, який знаходився біля лицьової лінії, той замінює гравця в колі штрафного

кидка, який в свою чергу переходить в кінець колони. За кожний влучний кидок і правильне виконання завдання суддя зараховує команді одне очко.

Виграє команда, гравці якої швидше здобудуть певну кількість очок, наприклад, 15.

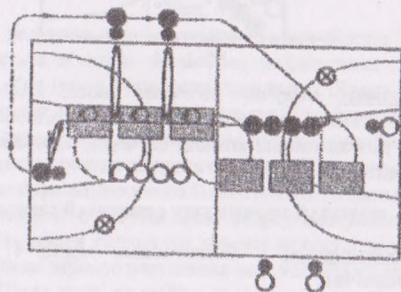
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють пересування з м'ячем в ускладнених умовах і кидок в кошик /у визначений ведучим спосіб/ після виконання певних рухових завдань. Гравцям-початківцям необхідно звернути увагу на «пробіжку».

КИДОК В КОШИК ПІСЛЯ ЗРУШЕННЯ РІВНОВАГИ

Інвентар та обладнання: 6 баскетбольних м'ячів, 6 гімнастичних матів, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців.

Організація та проведення гри, Схема гри показана на мал.46.



Мал. 46

Мати розкладають на відстані 2-4м один від одного. За сигналом ведучого перші гравці з команд починають бігти до матів, на яких виконують перекид вперед. Після кожного перекиду гравець отримує м'яч і передає його партнеру, який знаходиться за боковою лінією. Після виконання перекиду на третьому маті гравець отримує м'яч від партнера, який знаходиться під щитом, і виконує кидок в кошик. Після кидка гравець ловить м'яч — це сигнал для старту наступного гравця, який виконує таке ж завдання. Зміна місць гравцями показана на мал.34. Гравець, який закінчив виконання завдання, змінює гравця під кільцем. Судді за кожний влучний кидок, зроблений після правильного виконання завдання, зараховують команді одне очко. Після виконання завдання всіма гравцями, тобто, коли гравець, який починав естафету, знову опиниться на початку колони, гра закінчується. За швидке закінчення естафети команді додатково додається 4 очки, за друге місце — 2 очки. Виграє команда, гравці якої здобудуть більшу кількість очок.

Методичні вказівки. Перед грою потрібно розігріти гравців для виконання перекидів вперед. Гравці вдосконалюють кидки, передачі I

ловлю м'яча в умовах порушення рівноваги. Естафету повторюють 2-4 рази, змінюючи розташування команд.

Д. БОРОТЬБА ЗА М'ЯЧ ПІД ЩИТОМ ПІСЛЯ ВІДСКОКУ

БОРОТЬБА ЗА М'ЯЧ ПІД КІЛЬЦЕМ

Інвентар та обладнання: 3-6 баскетбольних м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: біля кожного щита по 3 гравці.

Організація та проведення гри. Під кожним кільцем, перед лінією штрафного кидка розташовуються один біля одного 3 гравці, той, що стоїть по середині тримає м'яч. Гравець виконує кидок з штрафної лінії, після якого, незалежно від результату стартує вся трійка в напрямку кільця, і згідно правил гри борються за м'яч, який відскочив від щита або дужки кільця. Гравець, який здобуде м'яч отримує одне очко, і право виконання штрафного кидка. Гра триває 3-4хв. Виграє гравець, який здобуде найбільшу кількість очок.

Методичні вказівки. Розвиваючи гравців в трійки, належить враховувати їх фізичні дані і технічні вміння. Гравці вдосконалюють елемент боротьби за м'яч під щитом, формують навички оцінки відстані, прийняття швидкого правильного рішення. Не допускати занадто гострих контактів між гравцями під час боротьби за м'яч.

БОРОТЬБА ЗА М'ЯЧ ПІСЛЯ ШТРАФНОГО КИДКА

Інвентар та обладнання: 2-4 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: по 5 гравців біля кожного кошика.

Організація та проведення гри. Під кожним кошиком гравці шляхом жеребкування визначають черговість виконання штрафних кидків. Перший гравець стає перед лінією штрафних кидків з м'ячем, решта розташовуються по обох сторонах зони 3-х секунд, згідно з правилами, які стосуються штрафного кидка. Гравець виконує три штрафні кидки. Після третього, невлучного кидка всі гравці згідно з правилами, борються за м'яч і виконують добивання в стрибку /ловля м'яча 1 кидок в повітрі/. Кому вдасться влучити, той здобуває право на виконання штрафних кидків поза чергою. Після влучного третього штрафного кидка, або якщо гравці не влучили при добиванні - штрафний кидок виконує наступний гравець. У грі кожному гравцеві за кожен штрафний кидок зараховується одне очко. Гра триває 34хв, Виграє гравець, який набере найбільшу кількість очок, або швидше здобуде, наприклад, 10 очок.

Методичні вказівки. Потрібно вибирати гравців з подібними фізичними даними. Виконання штрафних кидків відбувається згідно з правилами. Ведучий може ввести правило: спочатку добивання виконується двома руками, потім - однією.

БОРОТЬБА ЗА М'ЯЧ ПІСЛЯ НЕТОЧНОГО КИДКА

Інвентар та обладнання: 4 баскетбольних м'ячів, баскетбольний майданчик.

Учасники: 4-5 гравців біля кожного кошика.

Організація та проведення гри. Під кошиком на відстані 4-8 м від кільця визначається півкола, на якому розташовуються гравці. Визначений шляхом жеребкування гравець виконує кидок в кошик із-за лінії півкола, якщо кидок влучний, то гравець здобуває право на наступний кидок. Якщо кидок невлучний, всі гравці борються за м'яч під кільцем, згідно з правилами. Хто виграв м'яч — отримує одне очко, і право виконання кидка в кошик. Гра триває 3-4 хв., або до здобуття одним з гравцем певної кількості очок, наприклад, 10 очок. Гравець, який набере найбільшу кількість очок, або найшвидше здобуде певну кількість очок — виграв.

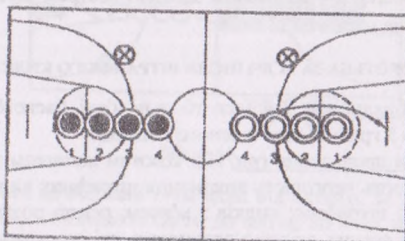
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють кидки з середньої або дальньої відстані /відстань до півкола визначає тренер/ і боротьбу за м'яч під кошиком після невлучного кидка. Ведучий визначає спосіб кидка в кошик, якщо під час боротьби під щитом гравець здобув м'яч, але при цьому отримав «фол» - очко не зараховується.

ГОНКА М'ЯЧІВ ВІДСКОЧИВИХ ВІД ЩИТА

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, крейда, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою /по 4-5/ кількістю гравців, судді.

Організація та проведення гри. Схема гонки показана на мал.47.



Мал. 47

Діаметр кіл становить 0,5-1 м. За сигналом ведучого гравці, які знаходяться в колі № 4 виконують кидок в щит визначеним способом так, щоб м'яч відбився від нього і потрапив до гравця в колі № 3. Гравець, який знаходиться в колі № 3 ловить м'яч і виконує кидок в щит так, щоб м'яч відбився і потрапив до гравця в колі №2 ... Гравець в колі № 1 після ловлі м'яча веде його до останнього /4/ кола. В цей час решта гравців пересуваються на одне коло вперед. Кидки виконують до тих пір, доки гравці не повернуться на свої місця, які вони займали перед початком гри. Команда, гравці якої найшвидше закінчать гонку, отримує 20 очок, друга -18. За кожну помилку /втрата м'яча, «пробіжки» під час кидка, помилка під час ведення/ команди відраховується одне очко. Виграв команда, у якої залишиться найбільша кількість очок.

Методичні вказівки. Ведучий визначає спосіб виконання кидків і напрямок ведення. Гравці повинні виконувати кидки в щит так, щоб м'яч не влучив в дужку кільця. Гонку можна провести і в зворотному напрямку. Ускладнення:

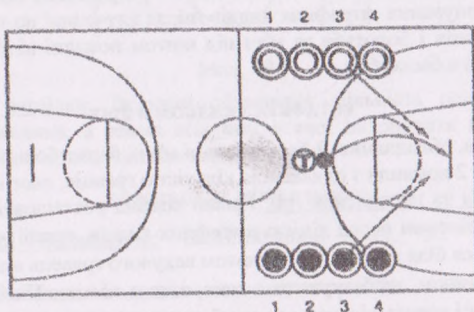
виконання кидків в щит в стрибку. Гру повторюють 2-4 рази, змінюючи розташування в колах.

ВИКЛИК ДЛЯ БОРОТЬБИ ЗА М'ЯЧ

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, крейда баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою /4-7/ кількістю гравців.

Організація та проведення гри. Схема гри показана на мал. 48.



Мал. 48

Відстані між колами діаметром 50-70 см становлять 2м. Ведучий /тренер/ викликає довільний номер гравців і виконує кидок в щит. Гравці обох команд під цим номером, борються за м'яч, згідно з правилами. Гравець, який здобуде м'яч, передає його своєму гравцю, який знаходиться в колі /№ 4/, а той наступному гравцю, аж доки м'яч не опиниться у гравця в колі центру майданчика. В той час гравець, який програв боротьбу за м'яч, біжить у напрямку середньої лінії за колами своєї команди. Якщо гравець, швидше перетне середню лінію майданчика, ніж м'яч дійде до кола в центрі майданчика - він здобуває очко для команди, а у протилежному випадку очко здобуває команда, гравці якої передавали м'яч. Додатково зараховується очко команді, гравець якої виграв м'яч під кошиком. Тренер називає наступний довільний номер. Гра триває 3-5 хв. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок. Після кожної спроби гравці повертаються до своїх кіл, а м'яч до ведучого.

Методичні вказівки. Ведучий спочатку називає номер гравців, а потім виконує кидок м'яча в щит так, щоб боротьба за нього відбулась в повітрі. Номер гравця потрібно називати в довільній черговості, щоб всі були в постійній готовності.

БОРОТЬБА КОМАНД ЗА М'ЯЧ

Інвентар та обладнання: 2-4 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: біля кожного кільця розташовуються дві команди з однаковою /3-5/ кількістю гравців.

Організація та проведення гри. Гравці команд біля кошика визначають черговість виконання штрафних кидків. Для виконання штрафного кидка гравець розташовує з м'ячем перед лінією штрафного, кидка, і виконує кидки доти, доки не помилиться - тоді двоє гравців з кожної команди, які знаходяться

по обох сторонам 3 секундної зони, починають боротися за відскочивший м'яч. За кожний результативний кидок і здобуття м'яча під щитом команда отримує одне очко. При кожній зміні гравця, який виконує кидки, настає зміна місць по обох сторонам коридору 3-х секундної зони. Тре триває 3-5 о або до визначеної кількості здобутих однією командою очок, наприклад, 10 або 20. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок чи швидше наберуть потрібну їх кількість.

Методичні вказівки: Для баскетболістів - розрядників потрібно обмежити кількість виконуваних штрафних кидків /після влучення/ до трьох. Виконання штрафних кидків і боротьба за м'яч під щитом повинні відбуватися згідно з правилами гри в баскетбол.

ЕСТАФЕТА З КИДКОМ В ЩИТ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, двоє суддів.

Організація та проведення гри. Гравці команд розташовуються в колонах під своїми кошиками перед лінією штрафних кидків, перші - з м'ячами. Судді розташовуються біля команд. За сигналом ведучого гравець виконує штрафний кидок таким чином, щоб влучити в щит, а не в кільце. Після кидка гравець біжить під щит і ловить відскок для своєї команди право виконання наступного штрафного кидка. За кожен влучний кидок команда отримує одне очко. Гра триває 3-5 хв., або до здобуття гравцями однієї з команд визначеної кількості очок, наприклад, 10. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок, або швидше наберуть потрібну їх кількість. Всі елементи гри; повинні виконуватись згідно з правилами гри в баскетбол.

Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють техніку виконання штрафних кидків і боротьбу за м'яч під кільцем. Якщо під час боротьби за м'яч гравці порушать правила гри, то право для виконання штрафного кидка отримує потерпіла сторона.

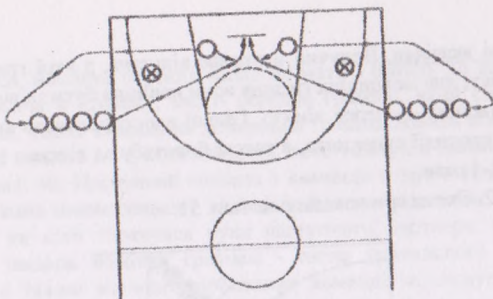
ДОБИВАННЯ М'ЯЧА В СТРИБКУ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольних м'ячі, 1/2 баскетбольного майданчика.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, двоє суддів.

Організація та проведення гри. Схема гри показана на мал. 49.

За сигналом ведучого перші гравці з команд починають бігти у напрямку кошика. Після перетину лінії 3-х секунд, партнер, який стоїть під кошиком, підкидає м'яч вгору, а гравець, який виконує завдання, в стрибку, добирає цей м'яч в кошик. Після добивання гравець ловить м'яч і займає місце гравця, який підкидав м'яч, який в свою чергу повертається до команди. Під час перетину ним бокової лінії майданчика, стартує наступний гравець. Судді зараховують правильне виконання і влучні добивання м'яча, присуджуючи за кожне - одне очко. Гра закінчується коли гравці після виконання 4-5 добивань /кількість визначає ведучий/ опиняться на своїх позиціях, які займали перед початком гри. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок.



Мал. 49

Методичні вказівки. Ведучий обумовлює кількість повторень, спосіб виконання добивання, а також відстань, з якої виконувати добивання. Гру повторюють 2-3 рази, міняючи команди місцями.

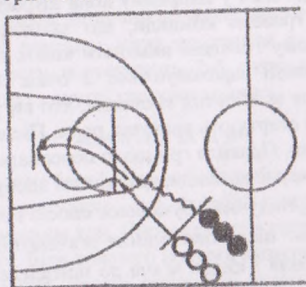
БОРОТЬБА ЗА М'ЯЧ В ПАРАХ

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, 1/2 баскетбольного майданчика.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців.

Організація та проведення гри.

ВАРІАНТ № 1. Схема гри на мал. 50

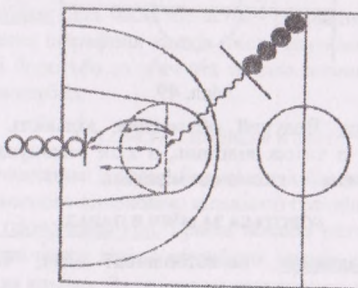


Мал. 50

Гравці команди розташовуються ближче до середини майданчика — це атакуючі, а команди біля бокової лінії - захисники. За сигналом ведучого у напрямку кола штрафних кидків стартують перші гравці з команд. Гравець атакуючої команди, ведучи м'яч, намагається звільнитись від активної протидії захисника, і з-за лінії штрафного кидка виконати кидок в стрибку в кошик, за влучення в кошик команді нараховується 2 очки. Після невлучного кидка обидва гравці згідно з правилами, борються за м'яч під кільцем. Та команда гравець якої здобуде м'яч, отримує одне очко. За сигналом по черзі, стартують всі пари. Після закінчення черг кидків гравцями однієї команди, настає зміна команд. Якщо під час кидка гравець отримує персональне зауваження, то незалежно від результату кидка, атакуючій команді зараховується 2 очки. При фолі атакуючого гравця очки не зараховуються. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок.

Методичні вказівки. Ведучий визначає відстань, з якої гравці виконують кидок в стрибку; для молодших гравців вони повинні бути за лінією штрафних кидків, для старших — перед лінією. Гравці вдосконалюють кидок в стрибку при активній протидії суперника, а також боротьбу за відскок під щитом. Гру повторюють 2-4 рази.

ВАРІАНТ 2. Схема гри показана на мал. 51.



Мал. 51

За сигналом ведучого стартують перші гравці з обох команд. Гравець атакуючої команди веде м'яч у напрямку кола штрафних кидків, в цей же час з-під кільця стартує гравець команди, що захищається, який намагається перешкодити атакуючому гравцеві виконати кидок в стрибку. За влучення в кошик атакуючої команди зараховуються 2 очки. Після невлучного кидка обидва гравця борються за м'яч під кошиком, хто виграє здобуде для команди одне очко. За сигналом стартують наступні пари. Після закінчення однієї черги гравці міняються ролями. Правила гри щодо персонального зауваження - такі ж самі як і у варіанті 1. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок.

Методичні вказівки. Ведучий обумовлює спосіб і відстань виконання кидка в стрибку. Ускладнення: після оволодіння м'ячем під кошиком і виконання добивання в повітрі /ловля і кидок м'яча до приземлення/ гравець здобуває 2 очки, за добивання з приземленням! після ловлі м'яча одне очко. Гру повторюють 2-4 рази, міняючи розташування атакуючої команди по відношенню до кошика.

ДОБИВАННЯ М'ЯЧА ПІСЛЯ ПЕРЕКИДІВ

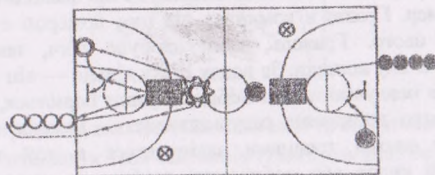
Інвентар та обладнання: 4 баскетбольні м'ячі, 2 гімнастичні мати, крейда, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, двоє суддів.

Організація та проведення гри. Схема естафети показана на мал.52.

В колах діаметром 1 м займають місце гравці з м'ячами. За сигналом ведучого перші гравці команд починають бігти до мату і виконують перекид вперед. Після перекиду кожен гравець отримує м'яч від свого партнера, який стоїть в центральному колі майданчика, обведе коло, перед матом і передає м'яч

гравцю в колі, виконує перекид назад на маті, і біжить до кошика і виконує добивання м'яча в стрибку, якого передав гравець, який стоїть в колі біля лицьової лінії. Після виконання добивання гравець ловить м'яч і займає місце гравця, який стояв в колі біля лицьової лінії. Наступні зміни гравців в колах подані на мал. 40. Наступний гравець з команди стартує тоді коли гравець з середнього кола минає лицьову лінію, який може залишити своє місце лише після того, як м'яч торкнувся руки наступного партнера. Судді оцінюють виконання завдань кожним гравцем - після правильного виконання всіх елементів, а також влучного добивання команди зараховується одне очко. Естафета закінчується тоді, коли після визначеної кількості спроб гравці опиняться на позиціях, які займали перед початком гри. Ведучий може додати 1-2 очки команді, яка найшвидше здобуде більше очок.



Мал. 52

Методичні вказівки. Перед грою потрібно розігріти гравців.

Для виконання перекидів. Ведучий визначає напрямок ведення м'яча, після обведення кола, спосіб передачі м'яча до гравця в колі. Спосіб виконання добивання м'яча. Естафету повторюють 2-4 рази, змінюючи розташування команд і визначаючи коло з другої сторони кошика.

БОРТЬБА ЗА М'ЯЧ

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, баскетбольний майданчик.

Учасники: біля одного кошика - 3x3, 4x4, 5x5 гравців.

Організація та проведення гри. Проводячи гру потрібно прикрити кришкою кільце чи зав'язати сітку. Біля кожного кошика визначається атакуюча команда з м'ячем, друга - без м'яча. Гравці атакуючої команди після виконання між собою не більше ніж 3-4 передачі виконують кидок в кошик. Після кидка гравці обох команд борються за м'яч. Якщо м'яч здобуде гравець атакуючої команди - команді зараховується одне очко. Коли м'ячем заволдіє гравець команди захисту, то після виконання двох передач всі гравці мусять перетнути середню лінію майданчика разом з м'ячем, якщо дія буде виконано швидко, м'яч не буде втрачено і всі гравці опиняться за середньою лінією, то команда отримує одне очко і настає зміна ролей. Після кожного здобутого очка команда розпочинає гру із-за бокової лінії. Виграє команда, гравці якої швидше здобудуть визначену кількість очок, наприклад, 15.

Методичні вказівки: Ця гра вдосконалює елементи боротьби за м'яч під кошиком. Гравці команди, що знаходиться в захисті, підключаються до боротьби за м'яч лише після виконання кидка в кошик. Розіграш м'яча атакуючими гравцями відбувається без протидії зі сторони суперника.

Виконання двох швидких передач після оволодіння м'ячем гравцями команда захисту - є спробою організації швидкої атаки.

ГОНКА ДО М'ЯЧА

Інвентар та обладнання: 1-2 баскетбольні м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, суддя помічник.

Організація та проведення гри. Гравці обох команд розташовуються в шерензі на лицьовій лінії майданчика, по обох сторонах зони 3-х секунд. В командах гравці розраховуються по порядку, починаючи розрахунок зі сторони кошика, кожен запам'ятовує свій номер. Ведучий стоїть між командами під цитом. На другій стороні майданчика знаходиться суддя помічник з м'ячем, за сигналом ведучого суддя-помічник підкидає м'яч догори так, щоб він впав в районі лінії штрафних кидків біля кошика, де він знаходиться. Тренер називає довільний номер. Гравці в командах під цим номером стартують до м'яча і борються за нього. Гравець, який здобуде м'яч, намагається провести результативну атаку кошика. За вдалу атаку кільця — він здобуває 2 очки для команди. Після невлучного кидка обидва гравця борються, за м'яч і виконують добивання. Якщо добивання результативне — команді дається одне очко. Боротьба між двома гравцями закінчується в той час коли відбувся результативний кидок або добивання; особистого порушення; припущення помилки при грі з м'ячем. Гравці повертаються на свої місця, а ведучий називає наступний довільний номер і т.д. Гра триває 3-5хв. Виграє команда гравці якої ЗДОБУДУТЬ більше очок.

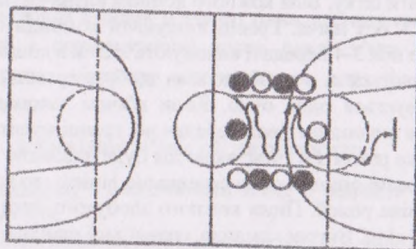
Методичні вказівки. Під час боротьби між гравцями діють правила гри в баскетбол. Тренер викликає гравців в довільній черговості.

ОМИНИ СУПЕРНИКА І ВЛУЧ В КОШИК

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, крейда. 1/2 баскетбольного майданчика.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю /по 5-6/ гравців.

Організація та проведення гри. Схема гри показана на мал. 53.



Мал. 53

Відстань між гравцями в шеренгах однакова і становить 1.5 м.

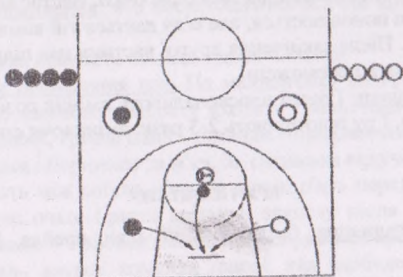
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють техніку гри в нападі і захисті, а також взаємодії в двійках, трійках. Гра буде цікавою, якщо її проводити у відповідному темпі без тривалих перерв. Час регулює ведучий.

БОРОТЬБА ЗА ОЧКИ

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч. 1/2 баскетбольного майданчика.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців.

Організація та проведення гри: Схема гри показана на мал.54.



Мал. 54

В колах, діаметром 1 м, знаходяться «пасивні» гравці команд. Біля коридору зони 3-х секунд розташовуються «активні» гравці команд. Ведучий в довільну мить кидає м'яч в щит і за м'яч борються активні гравці. Після оволодіння м'ячем, гравець не рухаючись зі свого місця передає його пасивному гравцю. Після чого намагається відірватись від гравців суперника отримати м'яч назад від пасивного гравця і зробити кидок. За влучний кидок команда отримує 20 очок. За невлучний кидок команда отримує 1 очко. Після закінчення боротьби гравці міняються місцями. Коли усі гравці були пасивними і активними гра припиняється. Виграє команда яка набере більше очок.

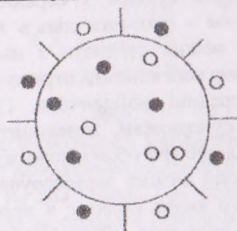
Методичні вказівки: гравці вдосконалюють дії в захисті і в атаці, а також опіку і звільнення від опіки суперника.

КОЛОВИЙ ОБСТРІЛ

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, крейда, 1/2 майданчика.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців (8-10).

Організація та проведення гри: Схема гри подана на мал. 55.



Мал. 55

На лінії кола діаметром 8-10 м визначаються для гравців зони шириною 2 м. В результаті жеребкування одна з команд отримує м'яч. Гравці за допомогою передач між собою по колу і з партнерами в колі намагаються влучити

суперникам в ноги м'ячем. Гравець в якого влучили — залишає коло. Влучати в гравців можуть лише гравці з лінії кола, які рухаються в своїх зонах. Гравці команди, яка не має м'яча, намагається оволодіти ним згідно правил гри в баскетбол, і перейти до влучання в суперників. З моменту, коли в колі залишається гравець лише однієї команди, гра зупиняється. За кожного гравця, який залишився в колі, команді дається одне очко. Настає зміна місць гравців в рамках команд. Гра поновлюється, але м'яч дається тій команді, яка на початку гри діяла без м'яча. Після закінчення другої частини гри підраховуються очки і оголошується команда переможець.

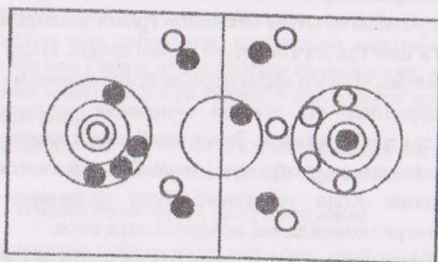
Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють вміння розіграшу м'яча, вихід на вигідну позицію. Гру повторюють 2-3 рази, змінюючи спосіб передачі м'яча між гравцями.

М'ЯЧ КАПІТАНУ

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, крейда, 1/2 волейбольного майданчика.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю /по 5-6/ гравців.

Організація та проведення гри. Схема гри подана на мал. 56.



Мал. 56

Діаметр кіл наступний: внутрішнього - 1 м, середнього - 3 м, зовнішнього - 5 м. В малих колах займають місце капітани, в зоні між середнім і зовнішнім колом розташовуються записники команд суперника. Капітани і захисники можуть пересуватись в своїх зонах. Решта гравців є нападаючими. Гра починається з кидання м'яча суддею з середини майданчика. Завдання команди, яка оволодіє м'ячем - провести дію в напрямку свого капітана і передати йому м'яч, який можна спіймати з льоту. За кожен спійманий капітаном м'яч у внутрішньому колі команда отримує 2 очка, а гру відновлюють суддівським кидком на середині майданчика. Гравці команди без м'яча намагаються перешкодити суперникам, перехопити м'яч і провести дію в напрямку свого капітана. Під час гри обов'язково дотримуватись правил гри в баскетбол. За помилки і фоли можна застосовувати виконання штрафного кидка. Виконання штрафного кидка полягає в передачі м'яча до капітана з відстані 5 м від зовнішнього кола при опіканні одним суперником». За ловлю м'яча капітаном після штрафного кидка команді зараховується одне очко. Гра триває 2x10 хв. з перервою 3 хв. Під час гри через кожні 2хв. настає зміна капітана і захисників. Виграє команда, яка здобуде більшу кількість очок.

Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють елементи техніки гри. взаємодію гравців в нападі, персональний захист, зонний захист, звільнення від опіки, вихід на вільну позицію, елементи стрімкого нападу.

ГРА В КВАДРАТАХ

Інвентар та обладнання: 4-6 баскетбольних м'ячів, крейда, баскетбольний майданчик.

Учасники: парна кількість команд з двох чоловік.

Організація та проведення гри. На майданчику визначаються квадрати зі стороною 3 м. До кожного квадрату входять гравці двох команд. Визначені шляхом жеребкування, гравці однієї команди є нападаючими і отримують м'яч. Іншої - записниками і борються за м'яч. За сигналом ведучого гравці атакуючої команди розігрують між собою м'яч. За кожні п'ять передач підряд - команді зараховується одне очко. Гравці команди захисту після перехоплення м'яча стають нападаючими. У грі обов'язково дотримуватись правил гри в баскетбол. Гра триває 2-5 хв., виграє команда /пара/, яка здобуде найбільше очок, у порівнянні зі всіма командами-учасницями.

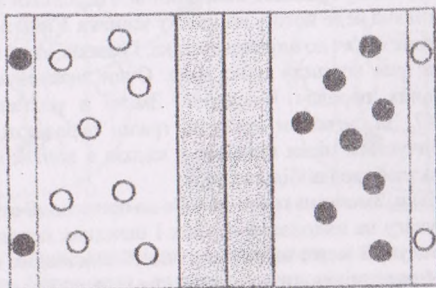
Методична вказівки. Гравці вдосконалюють взаємодію в двійках, нападаючі і захисні дії у певному просторі майданчика. Час гри регулюється ведучим.

В НАПАДІ І ЗАХИСТІ

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, крейда, волейбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю /по 8-10/ гравців.

Організація та проведення гри. Схема гри показана на мал. 57.



Мал. 57

Між лініями нападу волейбольного майданчика визначається нейтральна зона. За лицьовими лініями майданчика визначаються коридори шириною один метр, в яких знаходяться по два гравці. Гру розпочинають з вкидання м'яча суддею між двома гравцями на середині нейтральної зони, в цьому викиданні беруть участь по одному гравцеві з кожної команди. Гравець після оволодіння м'ячем має право разом з рештою гравців команди зайняти нейтральну зону. Гравці команди суперниці можуть в це час пересуватись по своїй половині. Атакуюча команда при допомозі передач і гри без м'яча в коридорі створюють

таку ситуацію в якій можна би було передати м'яч гравцеві в коридорі. Суперники намагаються його перехопити. На це команді відводиться 15 с. В іншому випадку втрата м'яча. Якщо м'яч потрапляє в коридор до гравця команда здобуває очко і м'яч повертається до активних гравців. При цьому відбувається зміна гравців в зонах. Гра триває 5-10 хв.

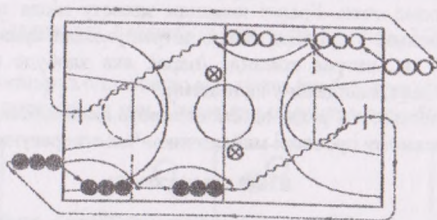
Методичні вказівки: Гравці вдосконалюють взаємодію між собою в нападі та захисті. Ведучий повинен підкреслити, що успіх залежить від перехоплення м'яча і проведення стрімкої атаки.

ПІСЛЯ ДВОХ ПЕРЕДАЧ КИДОК У КОШИК.

Інвентар та обладнання: 2 м'ячі, крейда, майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю гравців, 2 судді.

Організація та проведення гри. Схема приведена на мал. 58



Мал. 58

За сигналом ведучого перші гравці передають м'яч гравцеві який вибігає з продовженої лінії штрафних кидків.

Той передає наступному гравцеві, який вибігає з середньої лінії вперед. Цей гравець після ловлі м'яча веде його у напрямку кошика і виконує кидок. Якщо не влучить, то «добивас» м'яч до влучного кидка. Гравець, який перший влучить в кошик - здобуває для команди одне очко. Очки зараховують судді після виконання правильних передач і ведення. Зміни в розташуванні гравців показано на мал. 47. За сигналом наступні гравці передають м'ячі до своїх партнерів. Гра закінчується після виконання кидків в кошик всіма гравцями. Виграє команда, яка здобуде найбільше очок.

Методичні вказівки. Змагання готує гравців до організації стрімкого нападу, потрібно звертати увагу на виконання точних і швидких передач гравцям, які виходять вперед. Ведучий може визначити спосіб виконання кидка в кошик. Гру повторюють 2-4 рази, міняючи розташування гравців на майданчику.

АТАКУЙ АБО ЗАХИЩАЙСЯ

Інвентар та обладнання: 5 баскетбольних м'ячів, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди по 5 гравців.

Організація та проведення гри. На середній лінії майданчика з інтервалом 2 м розкладається 5 м'ячів. Гравці обох команд розташовуються в шеренгах на лицьових лініях. Перед грою ведучий визначає для обох команд сигнали для проведення атаки, наприклад, піднесення руки вгору - буде сигналом для однієї команди, рука в сторону - для іншої команди. За звуковим сигналом гравці обох

команд наближаються до середньої лінії, і коли вони опиняться на відстані 2-3м від м'ячів ведучий подає сигнал для проведення атаки однією з команд. Гравці тієї команди швидко підносять м'ячі і ведуть у напрямку стартової лінії суперників, намагаються виконати кидки в кошик.

Гравці команди суперника, криючи кожен свого гравця, намагаються не допустити їх до кошика, перехопити чи вибити м'яч. Обов'язково додержуватись правил гри в баскетбол. За кожне влучення в кошик команді зараховується одне очко. Якщо проти гравця, який виконував кидок, порушено правило, то йому зараховують влучення, навіть якщо він і не влучив. Після закінчення атаки кошика всіма гравцями, гру розпочинають знову. Гра триває 2-4 хв. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок.

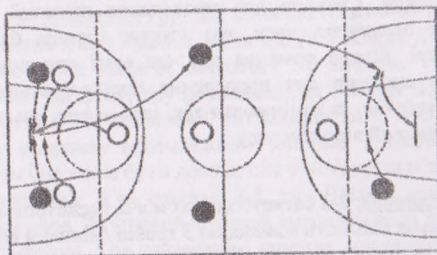
Методичні вказівки Ведучий повинен пам'ятати, щоб під час гри кожна команда атакувала і захищалась однаково кількістю разів. Періодично можна «збивати» гравців, щодо сигналу - показуючи спочатку сигнал атаки для однієї команди, а потім, відразу ж, змінити його. Це змушує гравців до постійної уваги не лише за суперником, а й за ведучим. Під час гри гравці команди-суперника можуть розбитися по парах. Час гри регулюється ведучим.

ШВИДКА АТАКА ПІСЛЯ ШТРАФНОГО КИДКА

Інвентар та обладнання: 1-2 баскетбольні м'ячі, два комплекти форми для гравців двох команд, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди по 5 гравців.

Організація та проведення гри. Схема гри подана на мал. 59.



Мал. 59

Гра розпочинається виконанням штрафного кидка, після якого гравці борються за м'яч. Після того, як м'ячем оволодіє гравець команди захисту /гравець протилежної команди виконував кидок/ - за допомогою максимум трьох передач, гравцям цієї команди потрібно перевести атаку на протилежний кошик і закінчити її влучним кидком. За правильне виконання атаки команда отримує одне очко і право на виконання штрафного кидка, якщо відразу після виконання кидка м'ячем заволодіє гравець атакуючої команди чи м'яч буде втрачено під час виконання швидкої атаки, кількість передач буде більшою ніж 3, то одне очко здобуває команда, гравець якої виконував штрафний кидок; І, гравець тієї ж команди, повторно виконує штрафний кидок. Гра триває 3-5хв. або повторює визначену кількість раз, наприклад, 10. Виграє команда, яка здобуде більше очок.

Методичні вказівки. Гравці вдосконалюють проведення стрімкого нападу, тому забороняється ведення м'яча першими двома гравцями. Після кожного виконаного штрафного кидка гравці змінюють позицію в розташуванні. Розташування гравців може бути інше, ніж показано на мал.48, тому що гравці не стоять на місці, а пересуваються по майданчику, опікаючи суперника, звільняючись від опіки, виводячи партнера з м'ячем на вільну позицію і т.д.

ШВИДКА АТАКА 3 ГРИ -3х3

ВАРІАНТ I.

Інвентар та обладнання: 4-5 баскетбольних м'ячів, баскетбольний майданчик.

Учасники: як мінімум 3 команди по 3 гравці.

Організація та проведення гри. Гравці грають на одне кільце згідно з правилами гри в баскетбол, не перетинаючи середньої лінії, за кожний влучний кидок команді дається 2 очки, а м'яч із-за бокової лінії вводить гравець команди суперника. В певний момент, коли гравець однієї команди готується до оволодіння м'ячем після перехоплення чи відскоку м'яча від щита, ведучий подає довгий сигнал свистком. Це знак для проведення цією командою швидкої атаки на кошик суперника. Цій атаці перешкоджають гравці команди суперника. У випадку, коли атака закінчується влучним кидком, команді додається 4 очка і право введення м'яча із-за бокової лінії. Після влучного кидка гра відбувається на кошик, в який виконано кидок. Якщо швидка атака не вдалась, то фа відбувається на протилежний кошик. Гра триває 3-5хв. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок з гри 1 за проведення швидкої атаки.

Методичні вказівки. Сигнали для проведення швидкої атаки потрібно подавати в різних інтервалах часу, що зрушує гравців бути в постійній стартовій готовності. Кожна команда під час всієї гри повинна отримати однакову кількість сигналів для проведення швидкої атаки. При більшій кількості команд, потрібно їх замінювати так, щоб кожна команда перебувала на майданчику однаковий відрізок часу.

ВАРІАНТ II

Інвентар та обладнання: 2-3 баскетбольних м'ячі, баскетбольний майданчик.

Учасники: довільна кількість команд по 3 гравці /мінімум команд — 21 ю

Організація та проведення гри. Гравці розігрують зустріч між двома командами на одне кільце згідно з правилами гри в баскетбол. Команда після взяття кошика /2очки для команди/ продовжує володіти м'ячем В момент, коли гравець команди суперника здобуде м'яч з гри /перехоплення зі щита/, команда починає швидку атаку. Обов'язком двох гравців команди є виконання швидкого старту у напрямку протилежного кошика - виконується 2 швидкі передачі і кидок в кошик. За влучення команда додатково отримує 4 очки. Після цієї атаки, не дивлячись на результат, обидві команди виходять з майданчика, кількість очок зберігається. На їх місце входять наступні дві команди. Після того, як команди повернуться на майданчик, гру розпочинає та команда, яка перед виходом з поля провела швидку атаку. Команди повинні повертатись в гру 4-6 раз. Виграє команда, гравці якої в сумі здобудуть більше очок.

Методичні вказівки. Боротьба відбувається постійно між тими самими командами після всіх замін. Склад команд визначає тренер, беручи до уваги

зіграність гравців в трійкам. Гравці вдосконалюють вміння організації та проведення швидкої атаки.

ГРА 3 x 3 на цілий майданчик

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди по 3 гравці.

Організація та проведення гри.

ВАРІАНТ I.

Гра відбувається по цілому майданчику з використанням двох м'ячів. Гру розпочинають спірним кидком в середньому колі. Після взяття кошика команда залишається з м'ячем, і вводить його в гру з-за бокової лінії. Всі решта правила - такі ж самі як і в баскетболі. Гравець, команди захисту, який оволодів м'ячем, намагається за допомогою довгої передачі змусити своїх партнерів провести швидку атаку кошика суперника. Гравці протилежної команди намагаються відібрати м'яч і провести швидку атаку протилежного кошика. Гра триває 2-5хв. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок. За кожний влучний кидок команда отримує 2 очки.

Методичні вказівки. Гра дуже добре тренує виконання швидкої атаки після перехоплення м'яча від суперника. Мала кількість гравців, які беруть участь у грі по всьому майданчику, змушує тренера визначити відповідний час гри. Гравці вдосконалюють важливі технічні елементи, які виконуються з максимальною гидкістю.

ВАРІАНТ II.

Організація та проведення гри. Дві команди грають по всьому майданчику, дотримуючись визначених правил: після кидка в кошик /без погляду ляду на результат/ гравці обох команд борються за відскок. Після втрати м'яча внаслідок помилки чи фолу, гру розпочинають з місця порушення. Кожного разу після здобуття м'яча командою, що захищається, мусить бути проведена швидка атака у напрямку протилежного кошика. Тривалість швидкої атаки означена ведучим і не може бути довша, ніж 4-8с./втрата м'яча/. Обов'язковим є застосування пресингу. Гра триває 2-5 хв. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок. За кожний влучний кидок команді дається 2 очки.

Методичні вказівки. Гра динамічна і вимагає дотримання високого темпу. Команди не мають власних кошків, що вимагає від них сильної концентрації уваги і орієнтації щодо напрямку проведення швидкої атаки, тому що вимагається починати напад лише швидкою атакою. Від гравців вимагається висока технічна підготовка. Гравців в команди підбирає тренер, беручи до уваги зіграність гравців, які разом грають у справжній грі.

ГРА 3 x 3 з помічниками

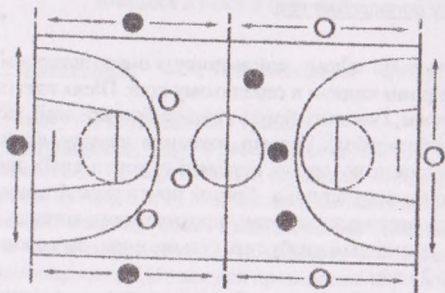
Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, два комплекти форми для двох команд, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди по 6 гравців.

Організація та проведення гри. Схема гри подана на мал. 60

Команди по 3 чоловіка розігрують зустріч на цілому майданчику, згідно з правилами гри в баскетбол, і відповідно до наступних вказівок: кожного разу,

коли гравець команди здобуде від суперника м'яч, то передає його помічнику, який знаходиться за майданчиком, з метою початку швидкої атаки. Помічники пересуваються в обмежених зонах і не мають права передавати м'ячі між собою м'яч. Після визначеного часу гри настає зміна гравців в командах - помічники входять на майданчик, а на їх місце переходять гравці, які були в полі. Виграє команда, гравці якої здобудуть більше очок.



Мал. 60

Методичні вказівки. Гра є швидкою, без перерв, час гри регулюється тренером і може тривати для кожної трійки 2-5 хв. З тренувальною метою можна ввести заборону, на половині суперника, ведення і використання помічників.

ПЕРЕДАЙ СУСІДОВІ

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, два комплекти форми з номерами для двох команд, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю /по 5-8/ гравців.

Організація та проведення гри. Гру проводять згідно з правилами гри в баскетбол, але на майданчику перебуває збільшена кількість гравців. Обов'язково дотримуватись умови: гравець може передати м'яч партнеру, який знаходиться під номером, який є безпосередньо нижчим або вищим. У випадку помилки команда втрачає м'яч. Гра триває 5-10хв. Виграє команда, гравці якої закинуть більше м'ячів.

Методичні вказівки. Перед грою ведучий може виділити гравців з сусідніми номерами, які між собою будуть взаємодіяти. Гравці, які хочуть отримати м'яч від партнера, повинні показати вміння гри без м'яча, тому що суперники будуть намагатись їх олікати. Гра допомагає виробленню орієнтації при пересуванні гравців по майданчику і при передачах.

ГРА ДВОМА М'ЯЧАМИ З НЕЙТРАЛЬНИМ ГРАВЦЕМ

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольних м'ячів, 2 комплекти форм, баскетбольний майданчик.

Учасники: 2 команди з однаковою кількістю /по 5-8/ гравців, нейтральний гравець, 2 суддів.

Організація та проведення гри. Гра відбувається згідно правил гри в баскетбол, проте двома м'ячами і з нейтральним гравцем. Гравці обох команд

починають вводити свої м'ячі з-за лицьової лінії. Кожен суддя спостерігає гру гравців одним м'ячем, а тренер - гру гравців без м'яча. Помилки 1 коли оголошуються - настає перерва у грі, 1 гру відновлюють гравці потерпілої команди. Нейтральний гравець включається в гру тоді, коли одна з команд здобуде два м'ячі /з перехоплення чи після порушення правил гри/, допомагаючи атакуючій команді. У випадку, коли один з м'ячів потрапить в кошик, гра продовжується другим, аж до влучення в кошик. Після влучення в кошик гра розпочинається, як і на початку гри. Гра триває 5-10хв. Виграє команда, гравці якої закинуть більше м'ячів.

Методичні вказівки. Гра призначається для добре тренованих гравців. Введенню в гру двох м'ячів для атаки і при захисті вимагає від гравців доброї техніко-тактичної підготовленості, а також доброї орієнтації на майданчику, а також периферичного бачення, яке необхідне для баскетболіста. Час гри регулюється ведучим.

ГРА ТРЬОХ КОМАНД НА ДВА КОШИКИ

Інвентар та обладнання: баскетбольний м'яч, три комплекти форми для трьох команд, баскетбольний майданчик. **Учасники:** 3 команди по 5 гравців.

Організація та проведення гри. Кожна команда має свій номер. Гравці команд № 2, 3 розташовуються під своїми кошиками, організуючи зонний захист /тип зонного захисту визначає тренер/. Гравці команди № 1 розташовуються з м'ячем на середній лінії у напрямку кошика команди № 2. За сигналом ведучого гравці команди № 1 починають атакувати кошик команди № 2, яка після пропущеного м'яча або його перехоплення переходять до атаки кошика команди № 3. В цей час гравці команди

№ 1 займають місце в захисті під кошиком команди № 2 і т.д. У випадку персонального зауваження гравця команди захисту, м'яч з-за бокової лінії вводить атакуюча команда. Гра відбувається згідно правил гри в баскетбол. Час гри 5-10 хв. Виграє команда, гравці якої закинуть більше м'ячів.

Методичні вказівки. У цій грі вдосконалюється зонний захист, а також позиційний напад. Команда, що переходить в захист, розташовується «зоною» у спосіб, визначений тренером, а атакуюча команда намагається цей захист подолати. Ведучий повинен визначити для кожної команди свій спосіб організації зонного за захисту.

БАСКЕТБОЛЬНА ТРІАДА

Інвентар та обладнання: 2 баскетбольних м'ячів, 2 комплекти форми для двох команд, баскетбольний майданчик.

Учасники: парна кількість гравців, наприклад 10.

Організація та проведення гри. Гра складається з 3-х частин.

ЧАСТИНА I. Ведучий обирає капітана /визначаючи його іншим кольором майки і даючи йому м'яч/, завданням капітана є влучити з середини майданчика в довільного гравця, що знаходиться на майданчику. Після невлучного кидка капітан біжить за м'ячем і з місця, де його спіймає, повторює завдання. Гравець, в якого влучили, стає помічником капітана /одягає майку такого ж самого кольору, як у капітана/, його завданням є передавати м'ячі капітану. Помічник

може також влучати в гравців, якщо отримає м'яч від капітана. Коли капітан буде мати вже двох помічників, решта гравців мають право ловити м'яч і передавати його між собою, ускладнюючи завдання капітана. Після здобуття м'яча капітаном і його помічниками, вони продовжують збивати гравців. Зараховуються лише влучання з повітря, не дозволяється цілитися в голову. Кожен влучний кидок збільшує кількість помічників капітана. Гра переривається тоді, коли кількість помічників разом з капітаном буде однаковою з кількістю гравців - суперників. Частина I закінчується утворенням двох команд.

ЧАСТИНА II. Гра розпочинається спірним кидком на середині майданчика. Після оволодіння м'ячем обидві команди намагаються як найдовше втримати його. Гравці атакуючої команди намагаються розіграти м'яч і здобувати очки. Очки зараховуються тоді, коли гравець передасть м'яч партнеру і від нього його отримає назад. Гравцю не дозволяється тримати м'яч довше ніж 3 секунди. Обов'язковим є дотримання правил гри в баскетбол /без кидка в кошик/. Після 5 хв. Гри II частина тріади закінчується.

ЧАСТИНА III. Команди, які брали участь в II частині, поділяються і під кожним кошиком розігрують зустріч з суперником. М'ячем володіє та група, яка була переможцем у II частині тріади. Гра відбувається згідно з правилами гри в баскетбол I триває 5хв. За кожний влучний м'яч команді дається 2 очки.

Очки. Першу частину тріади виграє команда, в якій знаходились гравці, не влучені капітаном і його помічниками, здобуваючи одне очко. Другу частину виграє та команда, гравці якої здобули більше очок за передачі. Третю частину та команда, яка в розігравші своїх половинок під двома кошиками отримає виграваний результат - отримує одне очко. Цілу баскетбольну тріаду виграє та команда, гравці якої здобудуть більше очок з трьох можливих.

Методичні вказівки. В описаній тріаді тренер може реалізувати багато завдань, наприклад, пересування по майданчику, вдосконалення важливих елементів в нападі і захисті.

Список літературних джерел

1. Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников» - М. Просвещение 1983. -79с.
2. Артюх В.М. «Баскетбол» Львів вид. ЛА «Піраміда» 1996
3. «Баскетбол» Под ред. Н. В. Семашко. М. - ФиС 1972
4. Би К. Нортон К. «Упражнения в баскетболе» М. - ФиС 1972
5. Вари П. «1000 упражнений в баскетболе» - К. БК «Денди Баскет» 1997., 210с.
6. Демчишин А.П., Артюх В.М., Демчишин В.А., Фалес Й.Г. «Рухливі і спортивні ігри в школі» - К. Освіта 1992 172 с.
7. Линдеберг Ф. «Баскетбол: игра й обучение» - М. ФиС 1971. 279 с.
8. Мозола Р.С., Приступа Е.Н., Вацеба О.М. «Індивідуальне тренування баскетболістів» -Львів., 1993., 86с.
9. Пинхолстер Т. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» М.-ФиС 1975., 152с.
10. Bondarowicz M. "Zabawy w grach sportowych" — Warszawa., 1995., 276с.

Підписано до друку 22.04.2013р.
Папір друк. №1. Друк — офсетний
Формат 60x84/16. Ум. друк. арк 2,05

Тираж 100 прим.

Зам. № 22/04

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