

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Пасічник В. О.

**ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ В БАСКЕТБОЛ. МЕТОДИКА
НАВЧАННЯ**

Лекція з навчальної дисципліни
„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ІГОР”

для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри
спортивних та рекреаційних ігор
« ____ » _____ 201_ р. протокол № _
Зав.каф _____ Ковцун В.І.

Техніка й тактика гри в баскетбол. Методика навчання

План

1. Класифікація прийомів техніки гри в баскетбол.
2. Аналіз прийомів техніки гри в нападі та захисті.
3. Методика навчання прийомів техніки гри в баскетбол.
4. Класифікація тактики гри в баскетбол.
5. Аналіз тактичних дій у нападі та захисті.
6. Методика навчання прийомів тактики гри в баскетбол.

1. Класифікація прийомів техніки гри в баскетбол

Для послідовного вивчення й аналізу прийомів техніки гри в баскетбол користуються класифікацією. Класифікація – це розподіл прийомів і способів по розділах, групах на підставі визначених схожих ознак.

Техніка гри – це сукупність спеціальних рухів, зумовлених правилами, що дозволяють розв'язувати рухові завдання в конкретних ігрових умовах (ситуаціях).

Техніка баскетболу розподіляється на два великі розділи: техніка нападу та техніка захисту. В обох розділах виокремлюють по дві групи: у нападі – техніку переміщень і техніку володіння м'ячем, у захисті – техніку переміщень і техніку оволодіння м'ячем та протидії супернику.

Кожна група складається з прийомів і способів їх виконання. Майже кожний спосіб виконання прийому має кілька варіантів, що розкривають окремі деталі єдиної структури.

Принципова схема класифікації техніки гри разом з конкретним прикладом може бути представлена таким чином:

- розділ техніки – техніка нападу;
- група техніки – техніка володіння м'ячем;
- прийом – кидок м'яча в кошик;
- спосіб виконання – однією рукою зверху;
- різновид – з відхиленням тулуба;
- умови виконання – у стрибку після зупинки, з середньої відстані.

За кожною схемою побудовано класифікацію техніки баскетболу. Аналіз кожного способу виконання технічних прийомів базується на системно-структурному підході (рис. 2.1).

2. Аналіз прийомів техніки гри в нападі та захисті

2.1. Аналіз прийомів техніки гри в нападі

2.1.2. Техніка переміщень

Переміщення – основа техніки баскетболу. Для переміщення по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. За допомогою цих прийомів він може правильно вибрати місце, відірватися від суперника, що його опікає і вийти в потрібному напрямі для подальшої атаки,

досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання прийомів.

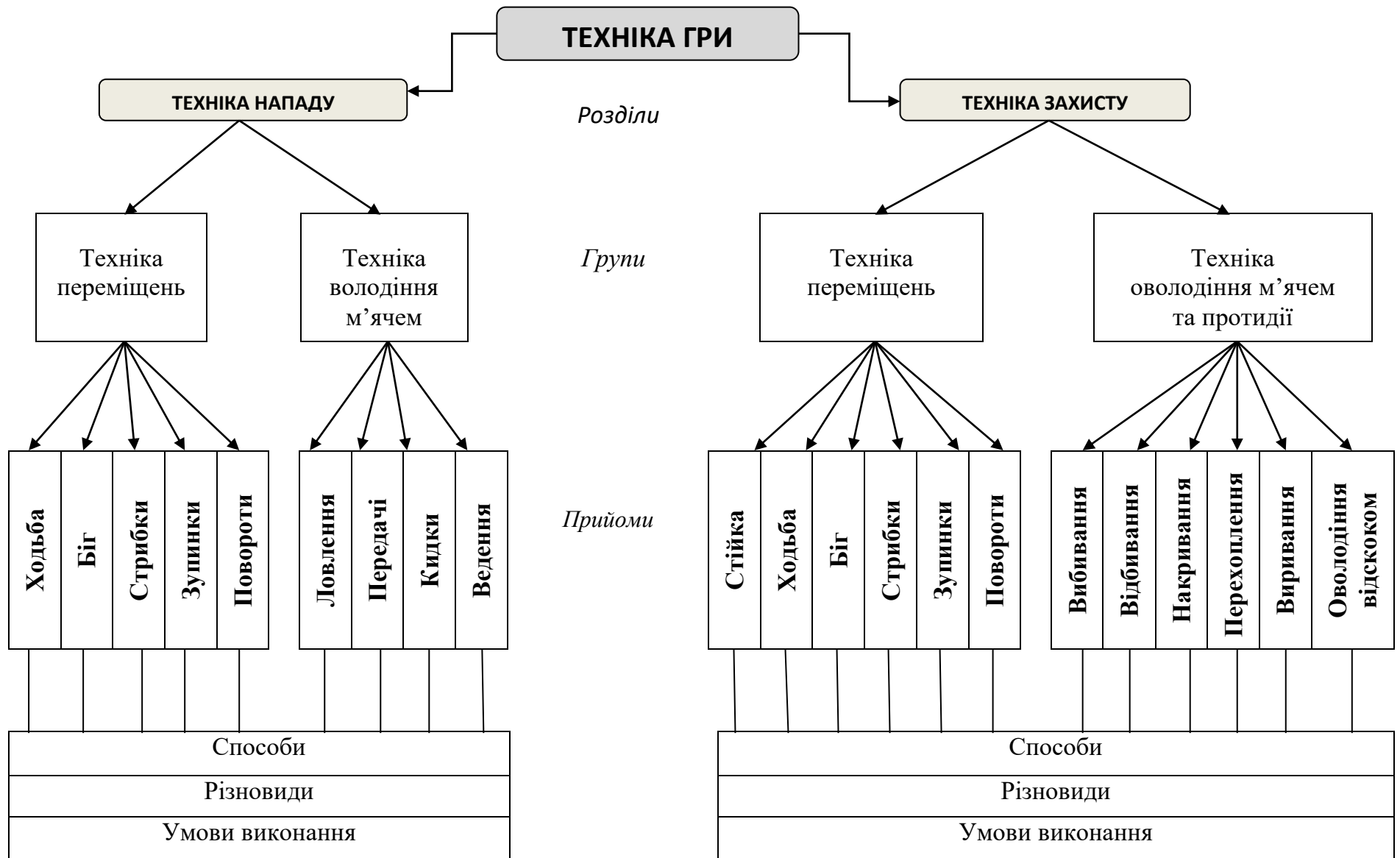


Рис. 2.1. Класифікація техніки гри

Крім того, від правильної роботи ніг при переміщенні та дотримання рівноваги залежить ефективність технічних прийомів з м'ячем: передач у русі та стрибку, ведення і обведення, кидків у стрибку та ін.

Ходьба в грі застосовується рідше від інших прийомів переміщення. Вона використовується головним чином для зміни позиції в коротких паузах або при зниженні інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу в поєднанні з бігом. На відміну від звичайної ходьби, баскетболіст переміщується на ногах, злегка зігнутих у колінах, що забезпечує йому можливість для миттєвих прискорень.

Біг є головним засобом переміщення у грі. Гравець повинен уміти в межах майданчика виконувати прискорення з різних стартових положень, у будь-якому напрямі, обличчям або спиною вперед, швидко змінювати напрям і швидкість бігу

Різке, несподіване для суперника збільшення швидкості бігу або стартове прискорення, називається в спортивних іграх ривком. *Ривок* – кращий засіб звільнення від опіки суперника і вихід на вільне місце. Для здійснення ривка перші 4–5 кроків роблять короткими і дуже різкими (ударними), ногу ставлять з передньої частини стопи. Тулуб нахиляють уперед, руки згинають під прямим кутом, рухають ними енергійно в такт крокам.

Стрибки використовують як самостійні прийоми. Вони є і елементами інших прийомів техніки. Найчастіше гравці користуються стрибками вгору і вгору в довжину або серіями стрибків. Застосовують два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами і поштовхом однією ногою. *Стрибок поштовхом двома ногами* виконують частіше з місця з основної стійки. Гравець швидко присідає, злегка відводить руки назад і піднімає голову. Відштовхування здійснюється потужним розгинанням ніг, енергійним рухом тулуба і рук вперед–угору. *Стрибок поштовхом двома ногами з розбігу* застосовують зазвичай при виконанні кидків у кільце і при боротьбі за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.

Стрибок поштовхом однією ногою виконують з розбігу. Відштовхування роблять таким чином, щоб максимально використовувати інерційні сили розбігу. Останній крок розбігу перед відштовхуванням роблять дещо ширше від попередніх. Поштовхову ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, виставляють вперед і пружно ставлять для поштовху перекатом з п'яти на пальці. Іншою ногою роблять активний мах вперед–угору, а в момент проходження загального центра маси тіла над опорою її згинають у кульшовому й колінному суглобах.

Зупинки дають змогу баскетболістові своєчасно припинити рух, завдяки чому звільнитися від опіки суперника, отримати позиційну перевагу для подальших дій. У грі застосовують зупинки двох різновидів: двома кроками (рис. 2.2) і стрибком (рис. 2.3).

Повороти. Нападник використовує повороти для відходу від захисника, укриття м'яча від вибивання, для фінтів із подальшою атакою кошика. Є два способи поворотів – вперед і назад. Поворот уперед виконують переступанням у той бік, куди баскетболіст повернений обличчям, а поворот назад – у бік, куди він повернений спиною.

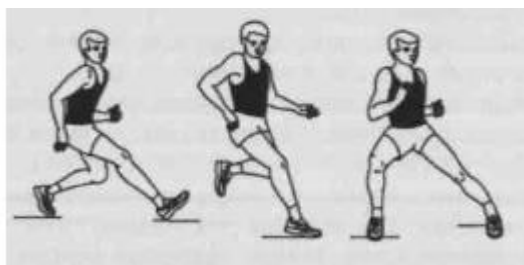


Рис. 2.2. Зупинка двома кроками

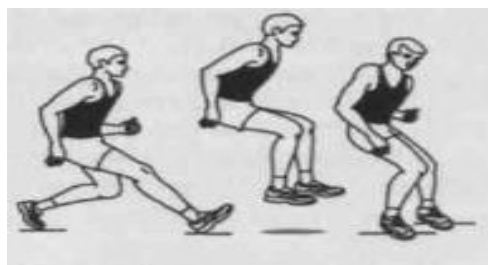


Рис. 2.3. Зупинка стрибком

При повороті на місці гравець переносить загальний центр маси тіла на одну ногу, яка є ніби віссю обертання. Ноги згинає дещо більше від звичайного. Для збереження рівноваги тулуб нахилиє уперед. Опорна нога знаходиться на передній частині стопи, яка під час повороту не зміщується, а тільки розвертається в сторону кроку іншою ногою.

Виконуючи поворот у русі, гравець зближується з суперником і ставить ступню опорної ноги розгорнуто в напрямі передбачуваного повороту. Потім без жодної затримки він повертається по ходу руху на неопорну ногу.

2.1.3. Техніка володіння м'ячем

Техніка володіння м'ячем містить такі прийоми: ловлення, передачі, ведення і кидки м'яча в кошик.

Ловлення м'яча – прийом, за допомогою якого гравець може впевнено заволодіти м'ячем і вжити з ним подальші атакуючі дії. Ловлення м'яча є і вихідним положенням для наступних передач, ведення або кидків. Тому структура рухів повинна забезпечувати чітке і зручне виконання наступних прийомів. Вибір певного способу ловлення м'яча і його різновиди залежать від положення гравця щодо м'яча, що летить, динаміки переміщення гравця, висоти і швидкості польоту м'яча.

Є два види ловлення м'яча: ловлення м'яча двома руками і ловлення м'яча однією рукою.

Ловлення м'яча двома руками – найбільш простий і надійний спосіб оволодіння м'ячем.

Підготовча фаза: якщо м'яч наближається до гравця на рівні грудей або голови, слід витягнути руки назустріч м'ячу, напруженими пальцями й кистями, утворюючи ніби воронку, розміром трохи більшу, ніж обхват м'яча (рис. 2.4).

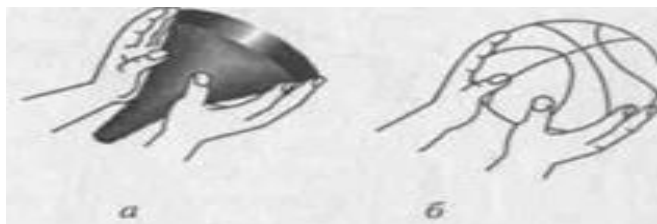


Рис. 2.4. Підготовча фаза (а) ловлення м'яча;
тримання м'яча двома руками (б)

Основна фаза: у момент зіткнення з м'ячем потрібно обхопити його

пальцями. Зближуючи кисті, руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягуючи до грудей. Згинання рук є амортизаційним рухом, що зменшує силу удару м'яча, що летить.

Заклучна фаза: після прийому м'яча тулуб знову подають трохи вперед; м'яч, закриваючи від суперника розведеними ліктями, виносять у положення готовності до подальших дій. Якщо м'яч летить трохи нижче від рівня грудей, то гравець присідає глибше, ніж зазвичай, знижуючи тим самим висоту плечей до рівня польоту м'яча. При ловленні м'яча, що летить низько, руки опускають, кистями й пальцями утворюючи ніби розкрити чашу (відстань між мізинцями обох рук не повинна перевищувати кілька сантиметрів) (рис. 2.5).

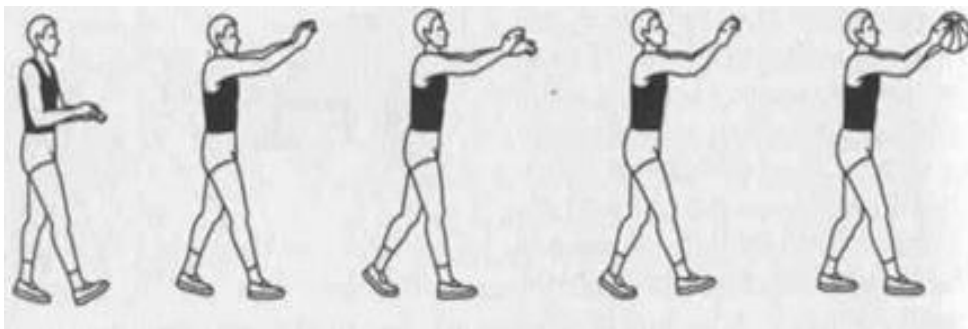


Рис. 2.5. Ловлення м'яча двома руками

Ловлення м'яча однією рукою застосовується, коли обстановка не дозволяє дотягнутися до м'яча, що летить, і зловити його двома руками (рис. 2.6).

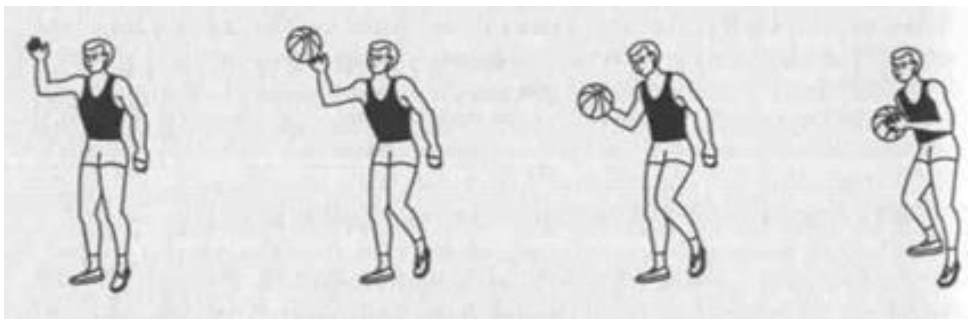


Рис. 2.6. Ловлення м'яча однією рукою

Підготовча фаза: гравець витягає руку таким чином, щоб перетнути траєкторію польоту м'яча (кисть і пальці не напружені).

Основна фаза: як тільки м'яч торкнеться пальців, руку потрібно відвести назад-вниз, ніби продовжуючи цим рухом політ м'яча (амортизаційний рух). Цьому руху допомагає невеликий поворот тулуба в сторону руки, що ловить.

Заклучна фаза: м'яч потрібно підтримати однією рукою, потім міцно обхопити двома руками так, щоб бути готовим негайно діяти далі.

Передача м'яча – прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнерові для продовження атаки. Усі гравці мають володіти способами швидкої і точної передачі м'яча згідно з класифікацією (рис. 2.7).

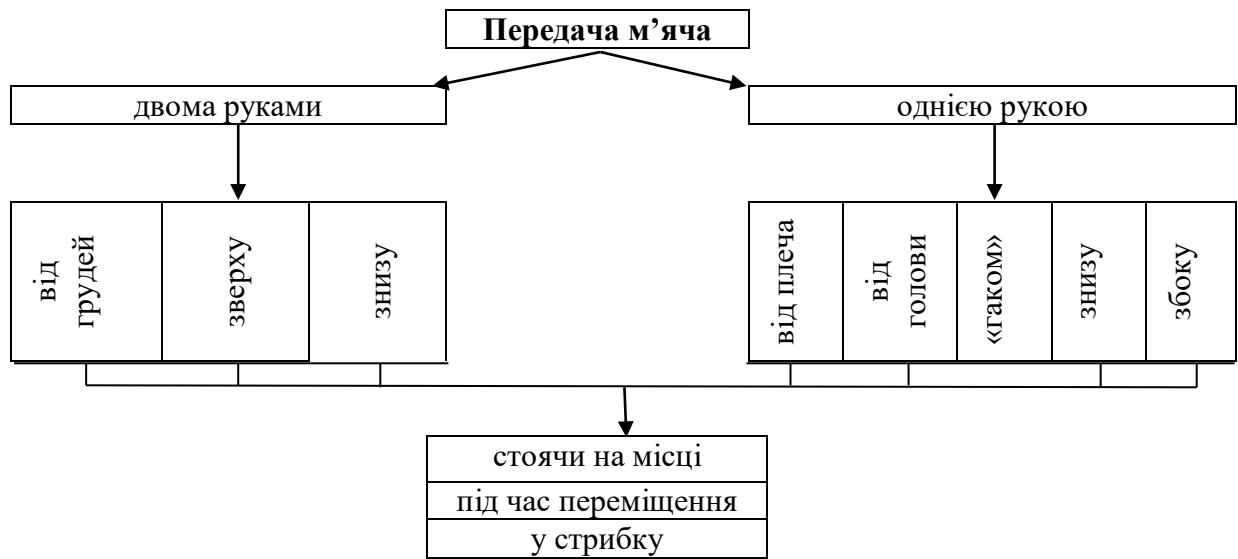


Рис. 2.7. Класифікація способів передачі м'яча

Передача м'яча двома руками від грудей – основний спосіб, що дає змогу швидко і точно спрямувати м'яч партнерові на близьку або середню відстань порівняно в простій ігровій обстановці, без щільної опіки суперника (рис. 2.8).

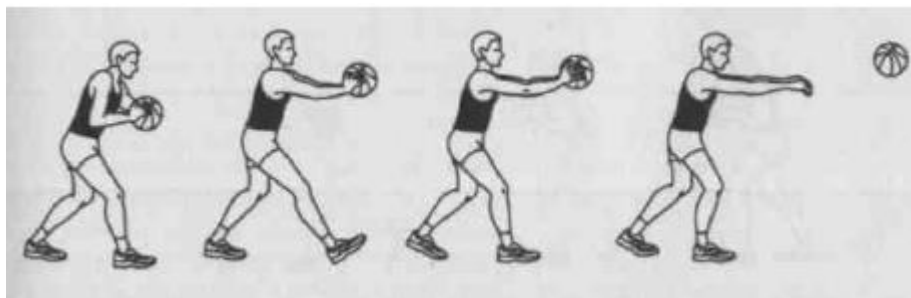


Рис. 2.8. Передача двома руками від грудей

Підготовча фаза: кистями з розставленими пальцями вільно охоплюють м'яч, що утримується на рівні пояса, лікті опускають. Колоподібним рухом рук м'яч підтягають до грудей.

Основна фаза: м'яч посилають уперед різким випрямленням рук майже до відмови, доповнюючи його рухом кистів, що додає м'ячу зворотнє обертання.

Заклучна фаза: після передачі гравець розслаблено опускає руки, випрямляється, а потім займає положення на злегка зігнутих ногах (така завершальна фаза типова і для решти способів передачі).

Передачу м'яча двома руками зверху найчастіше використовують на середній відстані при щільній опіці суперника. Положення м'яча над головою дає можливість точно перекинути його суперникові через руки захисника (рис. 2.9).

Підготовча фаза: гравець піднімає м'яч злегка зігнутими руками над головою і заносить його за голову.

Основна фаза: гравець, різким рухом рук розгинаючи їх у ліктьових суглобах і роблячи рух кистями, спрямовує м'яч партнерові.

Заключна фаза: аналогічна передачі двома руками від грудей.

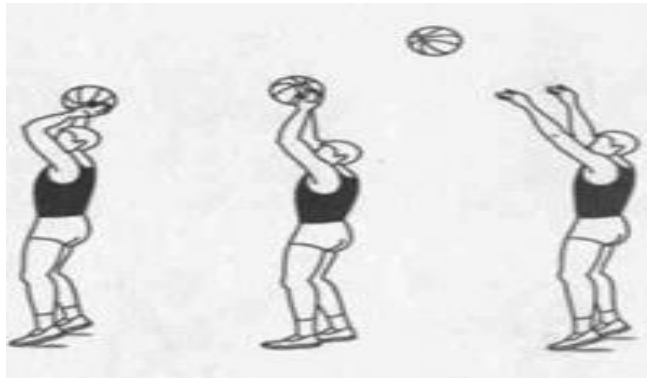


Рис. 2.9. Передача двома руками зверху

Передачу м'яча двома руками знизу застосовують з відстані 4–6 м, коли м'яч ловлять на рівні нижче від колін або піднімають з майданчика і немає часу змінити позицію (рис. 2.10).

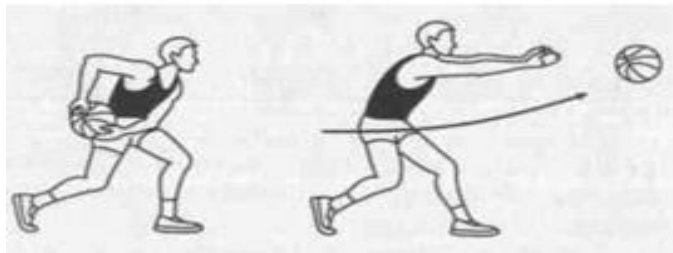


Рис. 2.10. Передача двома руками знизу

Підготовча фаза: м'яч в опущених і злегка зігнутих руках, пальці вільно розставлені на м'ячі. М'яч відводять до стегна ноги (неопорної) і трішки піднімають.

Основна фаза: маховим рухом рук уперед і одночасним їх випрямленням м'яч спрямовують у потрібному напрямі. Коли руками досягають рівня пояса, кистями активним рухом виштовхують м'яч і додають йому зворотнього обертання. Висоту польоту м'яча визначають за розкриваючим рухом кисті. Передачу найчастіше виконують з кроком вперед.

Заключна фаза: аналогічна передачі двома руками від грудей.

Передача м'яча однією рукою від плеча – найбільш поширений спосіб передачі м'яча на близьку відстань (рис. 2.11). Тут мінімальний час замаху і хороший контроль за м'ячем. Додатковий рух кисті у момент вильоту м'яча дає змогу гравцеві змінювати напрям і траєкторію польоту м'яча у великому діапазоні.

Підготовча фаза: руки з м'ячем відводять до правого плеча (при передачах правою рукою м'яч лежить на кисті правої руки, його підтримують лівою рукою) так, щоб лікті не піднімалися, одночасно гравець повертається в бік замаху.

Основна фаза: м'яч на кисті правої руки, яку відразу випрямляють і

одночасно виконують рух кистю і поворот тулубом.

Заключна фаза: після вильоту м'яча правою рукою коротку мить ніби продовжують рух, потім її опускають униз; гравець повертається в положення рівноваги на злегка зігнутих ногах.

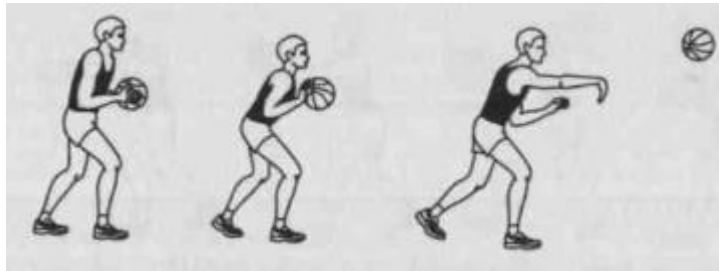


Рис. 2.11. Передача однією рукою від плеча

Передача однією рукою від голови або зверху дозволяє спрямувати м'яч через все поле контратакувальному партнеру на відстань 20–25 м (рис. 2.12).

Підготовча фаза: праву руку з м'ячем (за підтримки лівої руки) піднімають і злегка відводять за голову. Одночасно повертають тулуб. Таким чином досягають амплітуди замаху.

Основна фаза: м'яч на кисті правої руки, яку відразу ж з великою силою швидко випрямляють і одночасно виконують рух кистю, що захльостує, роблять потужний поворот тулубом.

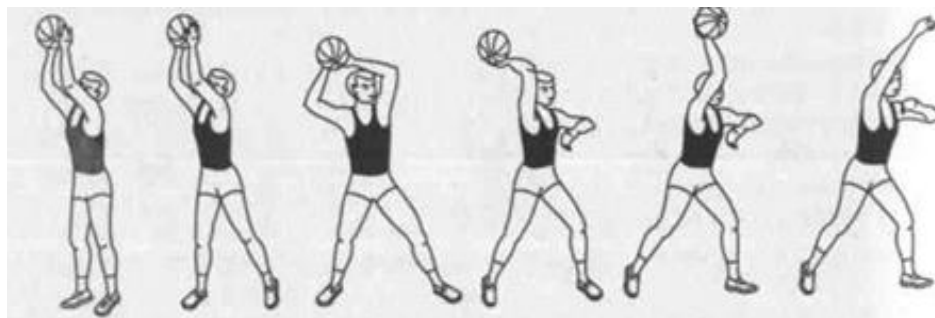


Рис. 2.12. Передача однією рукою від голови або зверху

Передачу однією рукою «гаком» застосовують, коли необхідно спрямувати м'яч на середні й особливо дальні відстані через підняті руки суперника, який щільно опікає (рис. 2.13).

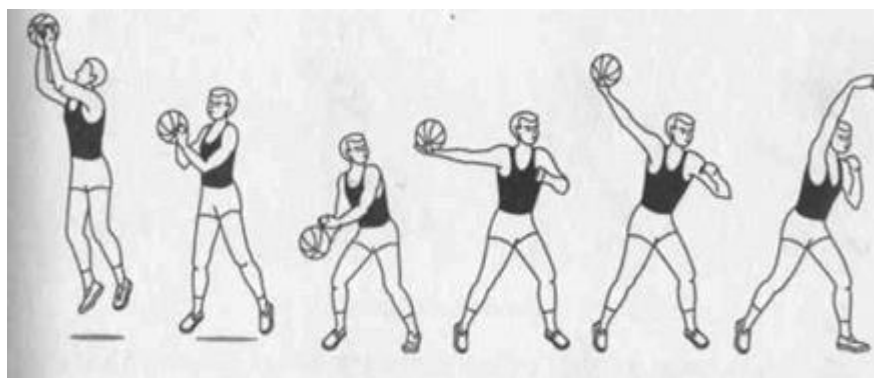


Рис. 2.13. Передача однією рукою «гаком»

Підготовча фаза: гравець повертається боком до напрямку передачі, руки з м'ячем відводять назад убік, м'яч тримає на долоні і утримує пальцями. Іншою рукою, виставленою дещо вперед, гравець ніби захищається від суперника, який опікає.

Передачу однією рукою знизу виконують на близьку і середню відстань у таких ситуаціях, коли суперник посилено прагне перехопити передачу зверху. М'яч спрямовують партнерові під рукою суперника (рис. 2.14).

Підготовча фаза: пряму або злегка зігнуту руку з м'ячем махом відводять назад, м'яч, утримуваний пальцями і відцентровою силою, тримають на долоні.

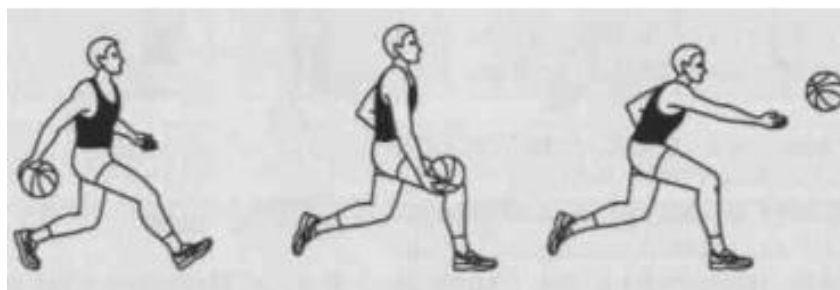


Рис. 2.14. Передача однією рукою знизу

Основна фаза: руку з м'ячем уздовж стегна виносять уперед–угору. Для вильоту м'яча кисть розкривають і пальцями виштовхують його. Висота траєкторії польоту залежить від своєчасності розкривального руху кисті і пальців. Часто цю передачу виконують із кроком уперед лівою ногою.

Заключна фаза відповідає всім попереднім способам передач.

Передача однією рукою збоку схожа з передачею однією рукою знизу. Вона дає змогу спрямувати м'яч партнерові на близьку відстань, минувши суперника з правого або лівого боку (рис. 2.15) .

Підготовча фаза: замах здійснюють відведенням руки з м'ячем убік назад і відповідним поворотом тулуба.

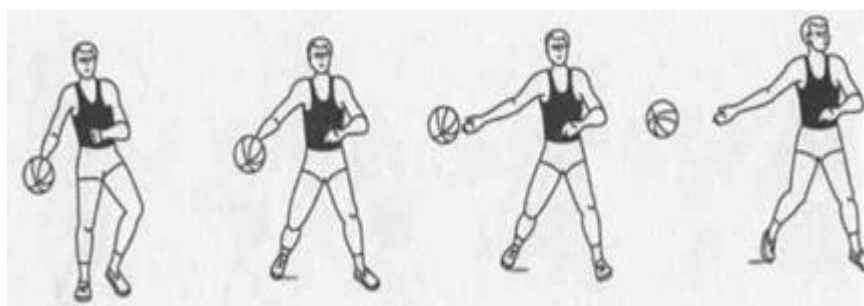


Рис. 2.15. Передача однією рукою збоку

Основна фаза: рукою з м'ячем роблять маховий рух уперед у площині, паралельній майданчику. Напрямок польоту м'яча також залежить від розкривального руху кисті.

Заключна фаза – гравець відновлює стійке положення готовності до подальших дій.

Окрім описаних вище способів передачі м'яча, баскетболісти можуть застосовувати «приховані» передачі, які дозволяють замаскувати справжній напрям польоту м'яча. Найчастіше застосовують три різновиди прихованих передач: передачі під рукою, передачі за спиною і передачі з-за плеча.

Ведення м'яча – прийом техніки нападу, що дозволяє баскетболістові маневрувати з м'ячем майданчиком з великим діапазоном швидкостей і напрямів руху. Класифікацію ведення м'яча подано на рис. 2.16.

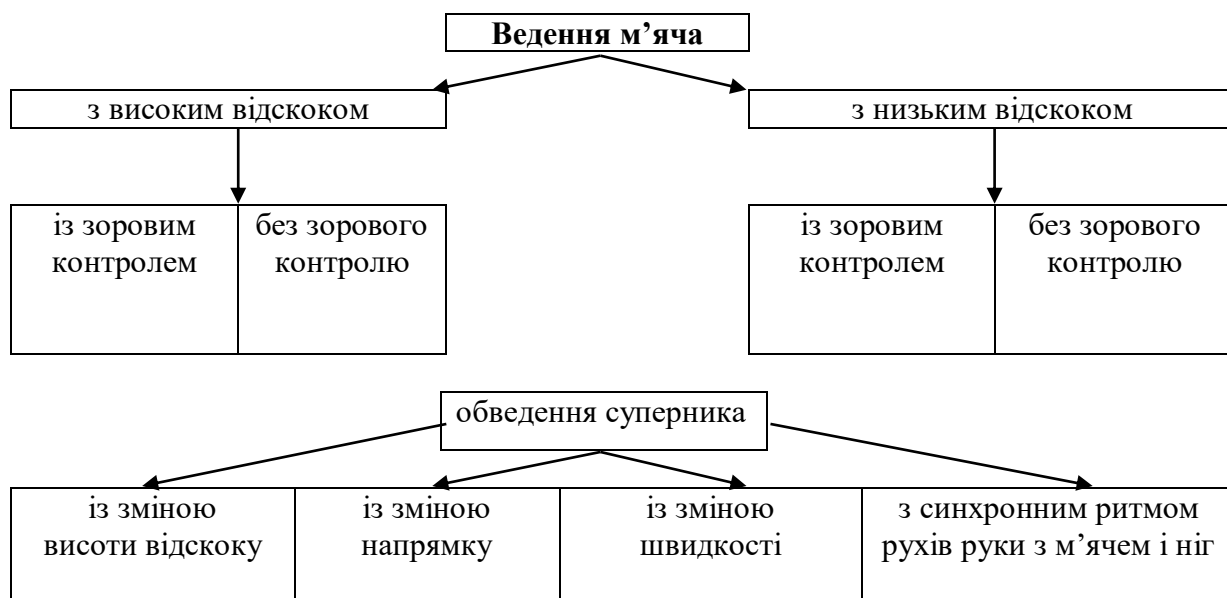


Рис. 2.16. Класифікація ведення м'яча

Ведення здійснюють послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (або по черзі правою і лівою) униз–уперед, дещо вбік від ступнів. Основні рухи виконують ліктювий і променезап'ястний суглоби. Ноги необхідно згинати, щоб зберігати положення рівноваги і швидко змінювати напрями руху. Тулуб злегка подають вперед; плече і рука, вільна від м'яча, повинні не допускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його).

Для ведення характерна синхронність чергування кроків та рухів руки. Гравець, переміщуючись таким чином, повинен водночас стежити за розташуванням партнерів, суперників і орієнтуватися на щит. Доцільно періодично переводити зоровий контроль з м'яча на поле і навпаки (рис. 2.17).

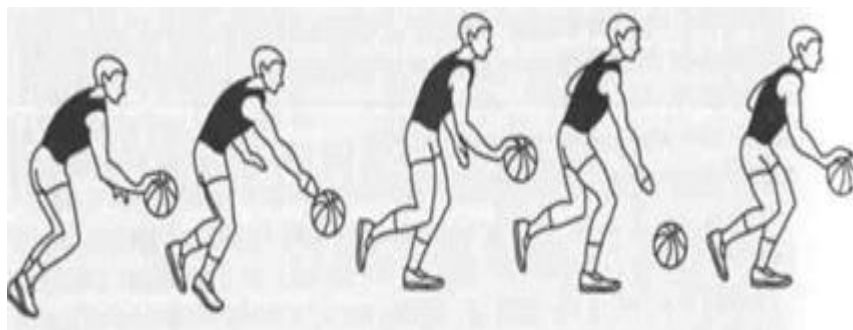


Рис. 2.17. Ведення м'яча

Баскетболіст повинен при веденні однаково добре володіти обома руками.

Ведення із зміною швидкості. До несподіваних змін швидкості ведення м'яча вдаються для того, щоб відірватися від захисника. Швидкість ведення залежить насамперед від висоти відскоку м'яча від майданчика і кута, під яким він прямує до майданчика. Чим вище відскок і менше його кут, тим більше швидкість переміщення. При відскоку низькому і близькому до вертикального, ведення сповільнюється і може взагалі виконуватися на місці.

Ведення із зміною напрямку використовують для обведення суперника і проходів для атаки кошика. Змінюють напрям таким чином – кисть накладають на різні точки бічної поверхні м'яча і випрямляють руку в потрібному напрямі. Широко використовують також спосіб обведення суперника з перекладанням м'яча з однієї руки в іншу, потай за спиною або під ногою.

Ведення із зміною висоти відскоку застосовують для прямого проходу повз суперника, без відхилення в сторону. Гравець зближується з суперником, веде м'яч з достатньо високим відскоком, потім сильно згинає ноги, нахилиє тулуб і знижує м'яч майже до майданчика випрямленою рукою. Після цього активним рухом в променезап'ястному суглобі гравець виконує три–чотири дуже швидких і коротких поштовхи по м'ячу, що відскакує лише на 15–20 см від підлоги, і проходить повз суперника.

Ведення з синхронним ритмом рухів руки з м'ячем і ніг застосовують для обведення двох–трьох суперників. Захисникам досить складно вибрати момент для вибивання м'яча або відгадати напрямок проходу, тому що ритм і темп рухів руки з м'ячем не збігаються з ритмом і темпом бігу.

Кидки м'яча в кошик. Підготовка до виконання кидка становить основний зміст гри команди в нападі, влучення в кошик – її головна мета. Для успішної участі в змаганні кожен баскетболіст повинен не тільки уміло застосовувати передачі, ловлення і ведення м'яча, але і точно атакувати кільце, виконуючи кидки з різних початкових положень із будь-яких дистанцій при протидії суперників. Зміна обстановки гри і прагнення використати кожен зручний момент для атаки визначають необхідність володіння різноманітним арсеналом способів виконання кидка з урахуванням індивідуальних особливостей гравця.

Точність кидка в кошик визначається, передусім, раціональною технікою, стабільністю рухів і керованістю ними, правильним чергуванням напруження й розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей, їх завершальним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту й обертанням м'яча.

У кидках краще додавати м'ячу обертання навколо горизонтальної осі в бік, протилежний напрямку польоту м'яча (зворотне обертання).

Траєкторію польоту м'яча вибирають залежно від дистанції, зросту гравця, висоти його стрибка і активності протидії високорослого захисника. При кидках із середніх (3–6,5 м від кільця) і далеких (понад 6,5 м від кільця) дистанцій краще за все вибрати оптимальну траєкторію польоту м'яча – параболу, при якій вища точка над рівнем кільця приблизно 1,4–2 м. При більш «нависній» траєкторії подовжується шлях м'яча, що знижує точність кидка.

У сучасному баскетболі існує багато способів кидків м'яча. Класифікацію кидків м'яча в кошик подано на рис. 2.18.

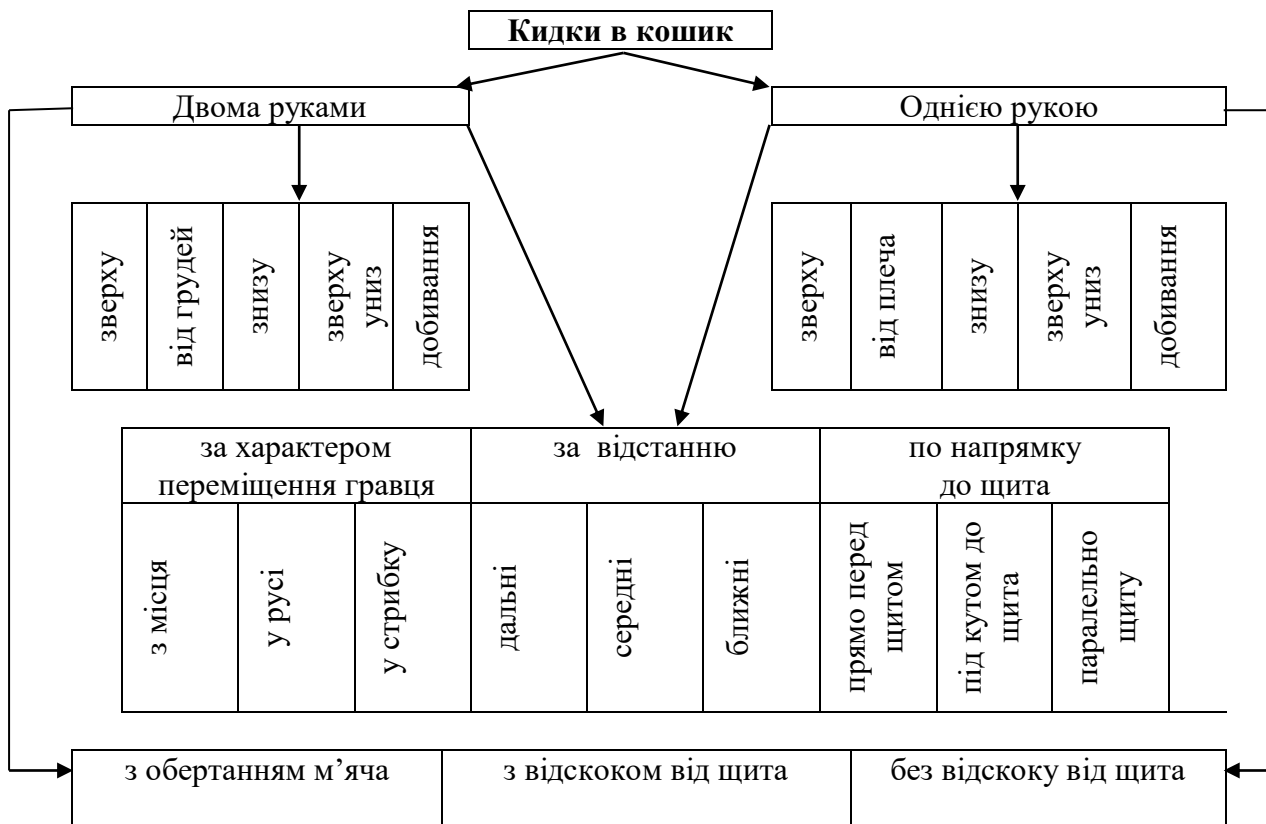


Рис. 2.18. Класифікація кидків м'яча в кошик

У загальній структурі конкретного способу кидка в кошик виокремлюють три фази: підготовчу, основну й завершальну. Якщо в підготовчій рухи гравець може внести деякі зміни залежно від зовнішніх чинників без помітної шкоди для точності прийому, то основні рухи повинні відрізнятися стабільністю й раціональною варіаційністю в межах рішення конкретних завдань, обумовлених налаштуванням на кидок.

Ці настанови можуть бути спрямовані на регулювання точки замаху (від плеча, знизу, над головою, за головою); точки випуску м'яча (попереду себе, високо над головою); швидкості виконання; висоти траєкторії польоту м'яча.

Кидок двома руками зверху доцільно виконувати з середніх дистанцій при щільній опіці суперника (рис. 2.19).

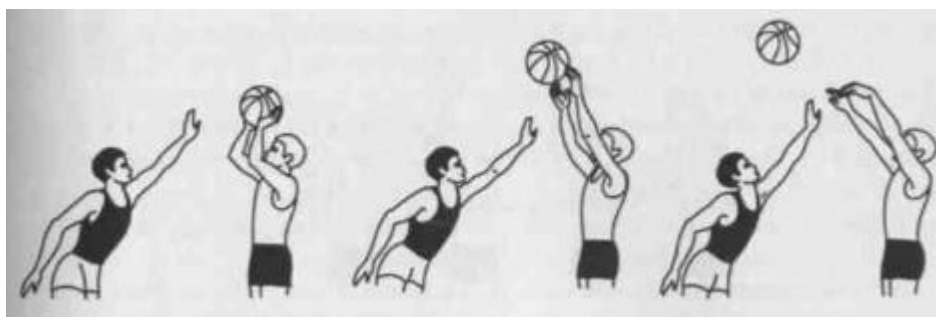


Рис. 2.19. Кидок двома руками зверху

Кидок двома руками від грудей переважно використовують для атаки кошика з дальніх дистанцій, якщо немає активної протидії захисника. Цей спосіб кидка засвоюють найшвидше, оскільки його структура близька до структури передачі м'яча таким самим способом (рис. 2.20).

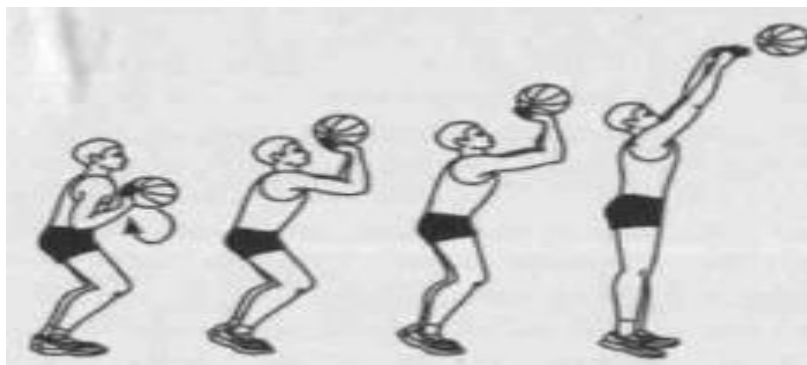


Рис. 2.20. Кидок двома руками від грудей

Кидок двома руками знизу виконують переважно при стрімких проходах до щита і атаках кошика в затяжному стрибку захисника, що під руками накриває м'яч (рис. 2.21).

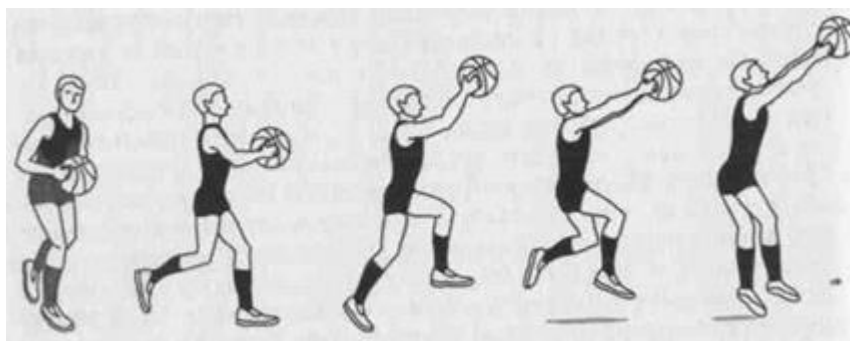


Рис. 2.21. Кидок двома руками знизу

Кидок двома руками зверху униз дедалі частіше починають використовувати гравці високого зросту з відмінною стрибучістю. Перешкодити цьому способу кидка суперник майже не в змозі, оскільки м'яч летить лише по спадній, дуже короткій траєкторії з великою швидкістю (рис. 2.22).

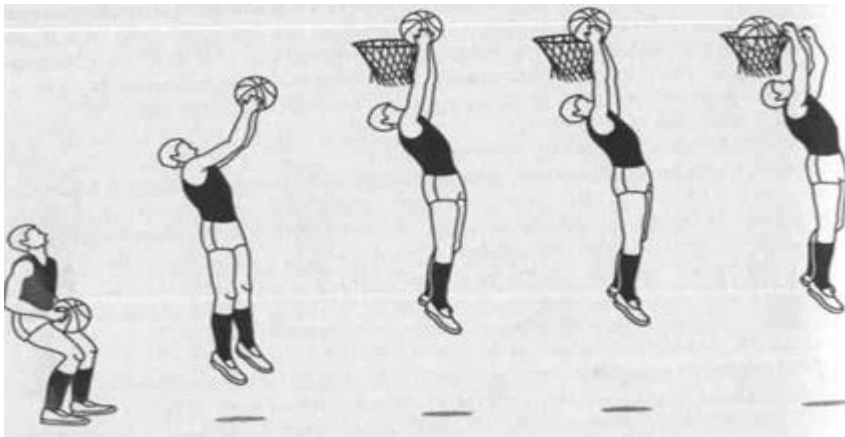


Рис. 2.22. Кидок двома руками зверху вниз

Добивання м'яча – це не просто випадковий вдалий поштовх м'яча. Стоячи обличчям до кошика на зігнутих ногах і з піднятими угору на рівні плечей руками, гравець розраховує свій стрибок так, щоб торкнутися м'яча кінчиками пальців у той момент, коли досягне найвищої точки стрибка. Широко розставленими пальцями рук гравець спочатку контролює м'яч, а потім підштовхує його до кошика.

Кидок однією рукою від плеча – поширений спосіб атаки кільця з місця з середніх і дальніх дистанцій (рис. 2.23). Часто спортсмени використовують його також як штрафний кидок.

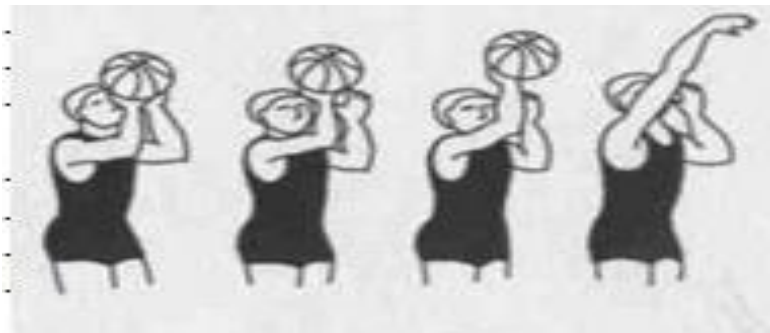


Рис. 2.23. Кидок однією рукою від плеча

Кидок однією рукою зверху використовують частіше за інші способи для атаки кошика в русі з близьких дистанцій і безпосередньо з-під щита (рис. 2.24).

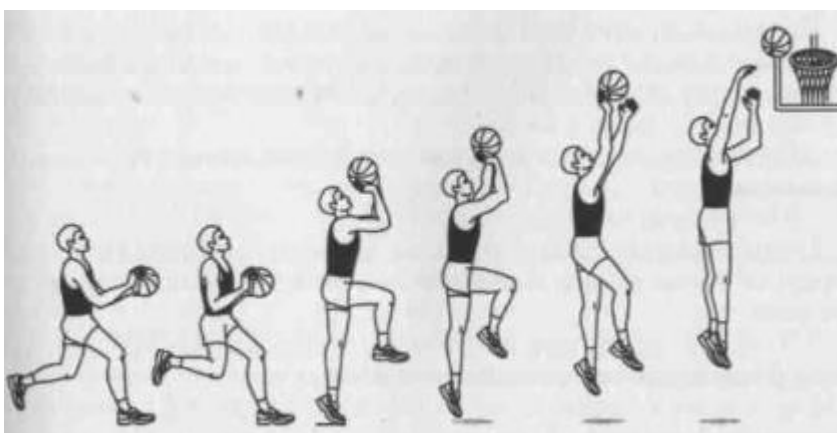


Рис. 2.24. Кидок однією рукою зверху

Підготовча фаза: м'яч ловлять під праву ногу (для кидка правою рукою). Крок, під який ловлять м'яч, найбільш розтягнутий. Подальший крок повинен бути скороченим, таким, що зупиняє рух і одночасно дає можливість швидше й сильніше відштовхнутися майже вертикально вгору. При відштовхуванні від майданчика м'яч виносять над плечем і перекладають на повернену частину правої руки.

Основна фаза: у вищій точці стрибка руку випрямляють для максимального наближення до кільця, м'яч виштовхують м'яким рухом кисті, чим додають зворотнього обертання.

Заключна фаза: гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від кошика, приймає положення рівноваги й готується до боротьби за відскок у випадку промаху.

Кидок однією рукою знизу застосовують на близьких відстанях у русі проти захисника, що намагається заблокувати зверху (рис. 2.25). Крім того, деякі центрові гравці з успіхом використовують цей кидок у поєднанні з поворотом і фінтами в боротьбі поблизу щита суперника.



Рис. 2.25. Кидок однією рукою знизу

Кидок однією рукою «гаком» часто використовують центрові гравці для атаки кільця з близьких і середніх дистанцій при активній протидії високорослого захисника (рис. 2.26).

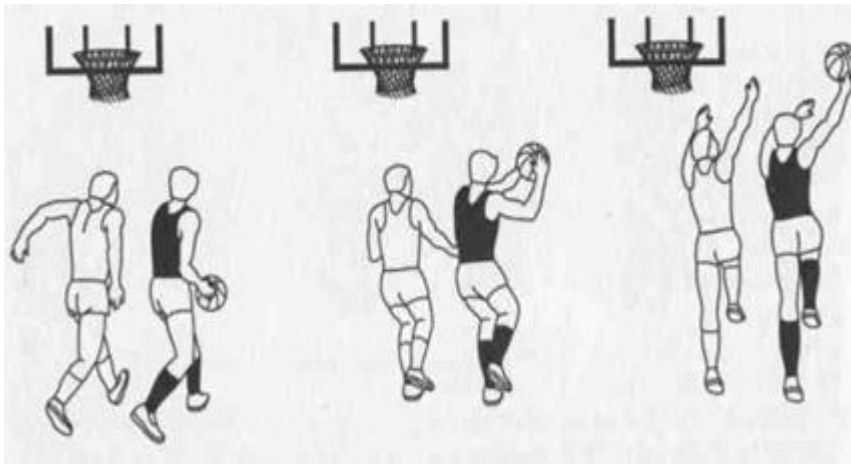


Рис. 2.26. Кидок однією рукою «гаком»

Підготовча фаза: гравець робить крок лівою ногою убік від суперника, повертається лівим боком до щита, злегка згинаючи ліву ногу. М'яч, що лежить на зігнутій правій руці, підтримують зверху лівою рукою; голову повертають до кошика.

Основна фаза: відштовхуючись лівою ногою, гравець вистрибує вгору, одночасно праву руку з м'ячем відводить від тулуба і дугоподібним рухом піднімає вгору. Лівою рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі під прямим кутом, наче відгороджують м'яч від захисника. Коліно правої ноги підтягують угору. М'яч випускають у найвищій точці, коли рука наближається до голови. Потім його спрямовують у кошик.

Заключна фаза: після виконання кидка гравець руки опускає розслаблено вниз, приймає вихідне положення для подальшого ривка до щита, щоб боротися за відскок у випадку промаху.

Кидок однією рукою зверху в стрибку (кидок у стрибку) – основний засіб нападу в сучасному баскетболі. У змаганнях сильних чоловічих команд світу до 70 % всіх кидків з гри виконують саме цим способом з різних дистанцій (рис. 2.27).

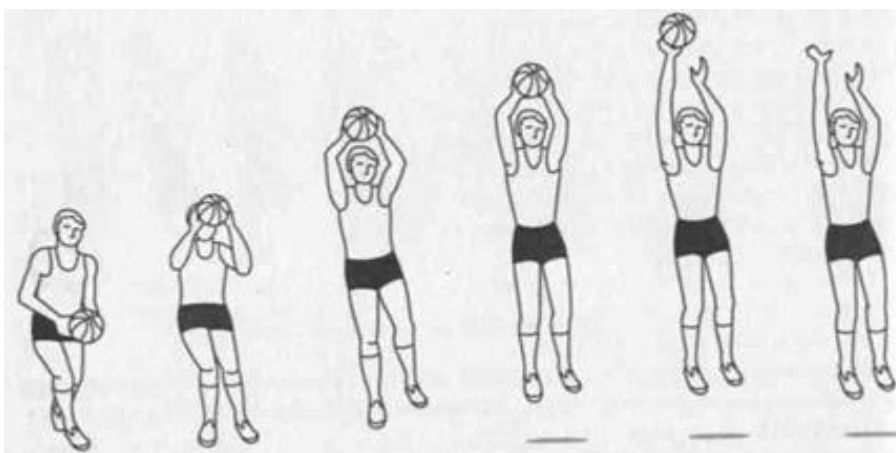


Рис. 2.27. Кидок однією рукою зверху в стрибку

Підготовча фаза: гравець отримує м'яч у русі і відразу призупиняється після кроку лівою ногою. Потім він приставляє до неї праву ногу, згинаючи

лікті, виносить м'яч на правій руці над головою, підтримуючи його збоку–зверху.

Основна фаза: гравець вистрибує поштовхом двома ногами, при цьому тулуб повертає прямо до кошика, ноги злегка згинає. Досягнувши найвищої точки стрибка гравець спрямовує м'яч у кошик випрямленням правої руки вперед-угору й енергійним, але плавним рухом кисті і пальців. М'ячу додають зворотнього обертання. Ліву руку знімають з м'яча у момент, коли починають рух правою кистю. Відстань від місця відриву від майданчика до місця приземлення гравця після кидка повинна бути мінімальною і становити не більше ніж 25–30 см, що дозволяє йому уникнути зіткнення із захисником.

Заключна фаза: гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від кошика, приймає положення рівноваги й готується до боротьби за відскок у випадку промаху.

При *добиванні однією рукою* баскетболістові вдається дістати м'яч у найвищій точці. Вистрибнувши і прийнявши м'яч на розкриту кисть, гравець злегка згинає руку і випрямляє її, одночасно виконуючи м'який завершальний рух кисті і пальців.

2.2. Аналіз прийомів техніки гри в захисті

2.2.1. Техніка переміщень

Прийоми гри в захисті спрямовано на протидію команді, яка грає в нападі. Основна мета гри в захисті – перервати атаку суперника й заволодіти м'ячем до моменту кидка в кошик. Захисник повинен постійно прагнути зайняти необхідну позицію для запобігання виходу нападника до щита або на вигідне для розвитку атаки місце. Не менш значуще також уміння гравця перешкоджати передачам і ловленню м'яча, веденню та кидкам м'яча.

Стійка. Захисник повинен знаходитися в стійкому положенні на злегка зігнутих ногах і бути готовим ускладнити вихід нападника на зручну позицію для атаки кошика й отримання м'яча.

Паралельну стійку захисник застосовує, коли опікає нападника, який готується виконати кидок. У паралельній стійці захисник витягує руку прямо до м'яча, намагаючись ускладнити суперникові винесення м'яча угору для кидка (рис. 2.28 а).

Стійку з виставленою вперед ногою застосовують проти гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому зробити кидок або пройти під щит. Гравець розташовується, як правило, між нападником і щитом. Одну ногу він ставить вперед, однойменну руку витягує вгору–уперед, запобігаючи очікуваному кидку, а другою рукою прикриває можливий прохід суперника з м'ячем (рис. 2.28 б).

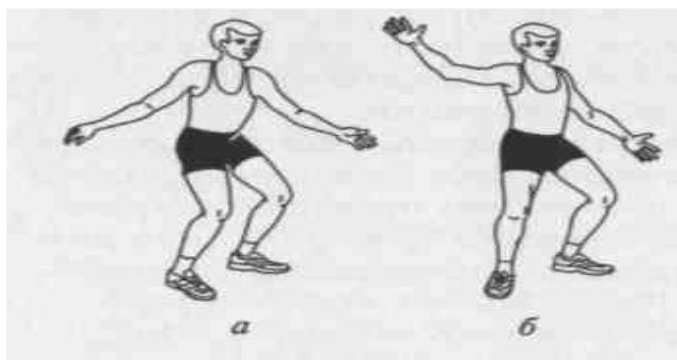


Рис. 2.28. Сійка баскетболіста в захисті:
 а) паралельна сійка;
 б) сійка з виставленою вперед ногою

Переміщення. У захисті використовують усі способи переміщень, як і при нападі: різновиди ходьби й бігу, зупинок, поворотів, стрибків. Проте на відміну від нападника здебільшого захисник повинен пересуватися на злегка зігнутих ногах приставним кроком, особливість якого в тому, що перший крок роблять ногою, «ближчою» до напрямку руху, другий крок (приставною) повинен бути таким, що ковзає. При цьому не можна схрещувати ноги і переставляти поштовхову ногу за опорну, щоб не знижувати швидкість і маневреність. Переміщення здійснюється на зігнутих ногах на передній частині ступнів.

2.2.2. Техніка оволодіння м'ячем та протидії

Виривання м'яча. Якщо захисникові вдалося захопити м'яч, то насамперед слід спробувати вирвати його з рук суперника. Для цього потрібно захопити м'яч якомога глибше двома руками, а потім різким обертальним рухом угору або униз вирвати в суперника, зробивши одночасно поворот тулубом. М'яч треба повертати навколо горизонтальної осі, що полегшує подолання опору суперника.

Вибивання м'яча – один з прийомів, що найчастіше використовують при грі в захисті, що дозволяє заволодіти м'ячем.

Вибивання м'яча в грі виконують з рук суперника або при веденні м'яча.

Вибивання м'яча з рук суперника. Захисник зближується з нападником, активно перешкоджаючи його діям з м'ячем. Для цього він виконує неглибокі випади з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію. У зручний момент вибивання м'яча здійснюється різким (зверху або знизу) коротким рухом кисті з щільно притиснутими пальцями (рис. 2.29).

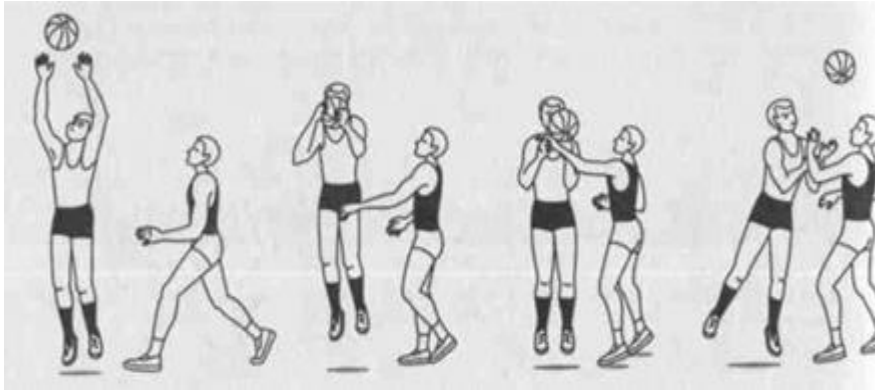


Рис. 2.29. Вибивання м'яча з рук суперника

Вибивання м'яча при веденні. Захисник, рухаючись з однаковою швидкістю з нападником, вибирає момент, коли м'яч відскакує від підлоги, і «найближчою» до суперника рукою вибиває м'яч (рис. 2.30).

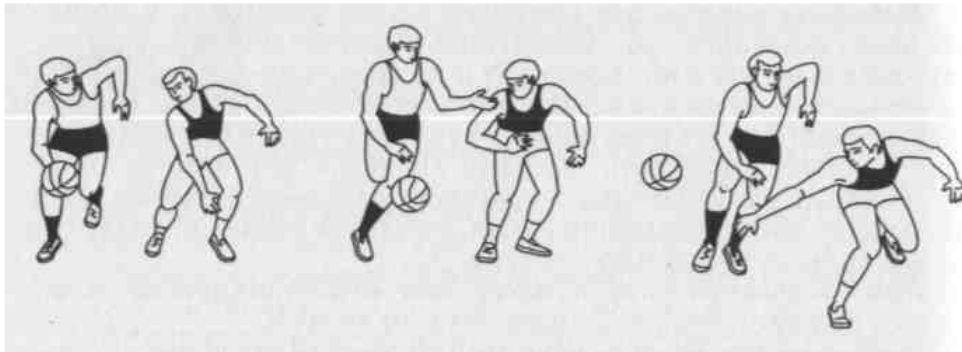


Рис. 2.30. Вибивання м'яча при веденні

Перехоплення м'яча в грі здійснюється при його передачі або при його веденні. Успішність *перехоплення м'яча при передачі* залежить від інтуїції і швидкості реакції захисника, а також від його вміння правильно займати позицію при опіці суперника (рис. 2.31). Якщо нападник чекає м'яч на місці, не виходить назустріч йому, то перехопити його порівняно неважко, слід ловити м'яч однією або двома руками в стрибку після ривка. Зазвичай нападник виходить на м'яч. У цьому випадку захисникові потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху до м'яча. Щоб уникнути зіткнення з нападником, захисник трохи відхиляється від нього.

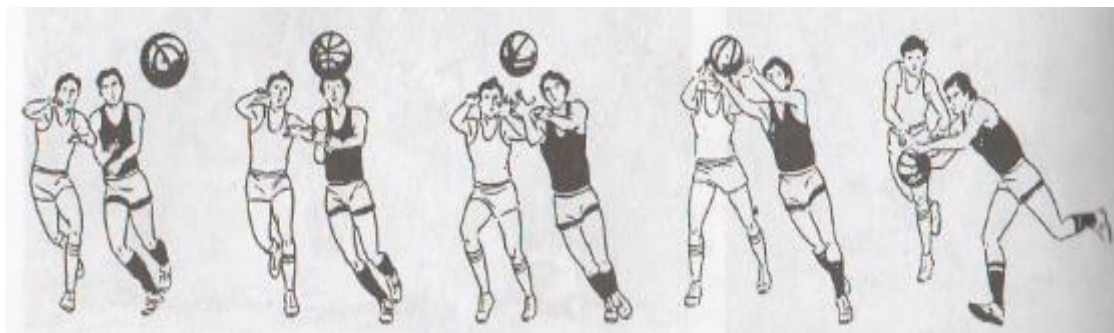


Рис. 2.31. Перехоплення м'яча

Перехоплення м'яча при веденні – більш складний за координацією рухів прийом. Порівнявшись з нападником збоку, необхідно підлаштуватися до його ритму і швидкості ведення м'яча. Потім за рахунок несподіваного, миттєвого виходу з-за спини суперника захисник приймає м'яч, що відскочив, на кисть, і, змінивши напрямок руху, продовжує розпочате ведення м'яча.

Накривання м'яча при кидку можна здійснювати ззаду, спереду і збоку від нападника (рис. 2.32).

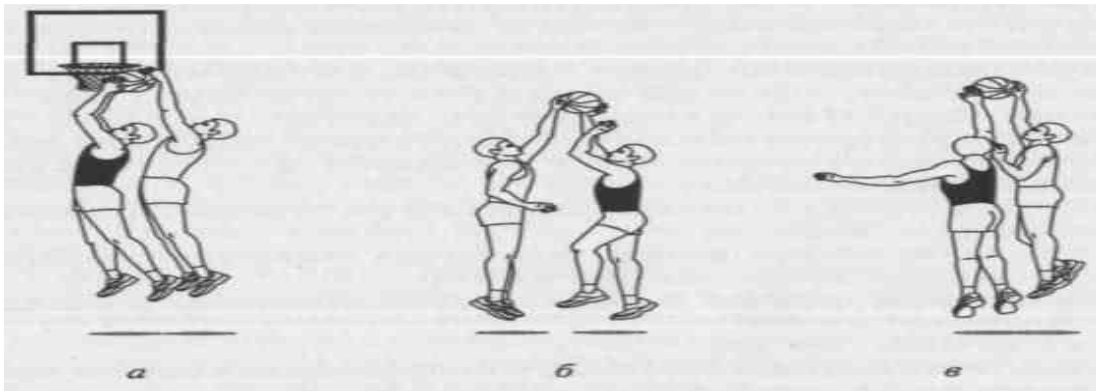


Рис. 2.32. Накривання м'яча:
а) ззаду; б) спереду; в) збоку

Для цього захисник вистрибує угору і накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук.

Відбивання м'яча при кидку – також ефективна протидія кидку. Успішність його виконання вимагає від захисника мобілізації уваги, прояву швидкості реакції і швидкісно-силових якостей. Найкращим моментом для відбивання є неконтрольований нападником політ м'яча у кошик (рис. 2.33).

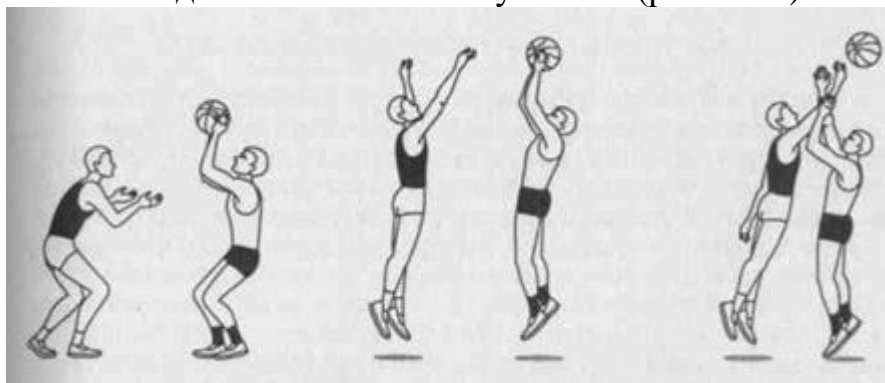


Рис. 2.33. Відбивання м'яча

Оволодіння м'ячем під щитом. Після кидка нападника захисник повинен перегородити суперникові шлях до щита, зайняти стійке положення, потім боротися за відскок, швидко і своєчасно вистрибуючи для оволодіння м'ячем. Стрибок виконується як однією, так і двома ногами після невеликого розгону або з місця. Високо вистрибнувши і оволодівши м'ячем, гравець при приземленні широко розставляє ноги і згинає тулуб, щоб у силовій боротьбі перешкодити суперникові зайняти вигідне положення відносно щита й м'яча

(рис. 2.34).

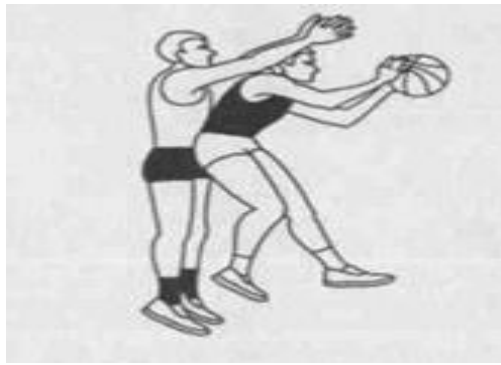


Рис. 2.34. Оволодіння м'ячем під щитом

3. Методика навчання прийомів техніки гри в баскетбол

3.1. Методика навчання прийомів техніки гри в нападі

Початкове навчання прийомів гри. При навчанні кожного прийому техніки важливо розглядати його по фазах. Основну увагу необхідно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях. При вивченні будь-якого прийому повинна зберігатися певна послідовність формування техніко-тактичної дії:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів демонстрації і розповіді;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (у цілому і по частинах);
- 3) удосконалення прийому в умовах, наближених до ігрових;
- 4) застосування прийому в грі.

При ознайомленні необхідно подати відомості про прийом або дії, які вивчають за допомогою наочних методів і скласти загальне зорове і рухове уявлення про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, відеофільмів тощо), акцентувати увагу на найважливіших деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі, а також найраціональнішому його застосуванню в окремих ігрових ситуаціях. Для отримання елементарного рухового уявлення додається одна-дві спроби.

Навчання в спрощених умовах передбачає відсутність зайвих відволікань для засвоєння структури руху. Успіх залежить від вибору загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ.

Для спрощення умов або для виконання прийому в складніших умовах при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрям, швидкість руху, вводять перешкоди.

Основною в заняттях баскетболом є гра, де і вдосконалюється виконання прийомів.

Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, щоб поступове введення їх у гру ускладнювало одноборство. При вивченні прийомів у нападі раціонально починати вивчення в захисті. Вивчають прийоми гри паралельно,

але не більше ніж на двох-трьох заняттях.

Навчання техніки переміщень здійснюється в такій послідовності: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки. *Стійка* є вихідним положенням для виконання будь-якого прийому. Основна стійка баскетболіста – положення, що дає можливість контролювати рівновагу. Спочатку ноги слід поставити разом на лінії, потім зробити крок лівою в сторону на ширину плечей і забрати ногу за лінію, передню частину стопи розвернути зовні. Необхідно ніби сісти на стілець, голову тримати прямо, спину прямо, ноги глибоко зігнути в колінах. Руки зігнути в ліктях і бути готовим ловити м'яч. Ніс, підборіддя та середина живота знаходяться на одній лінії. Тепер слід узяти до рук м'яч – це буде стійкою «потрійна загроза». М'яч у «точці прицілювання»: з неї можна виконати передачу, розпочати ведення або виконати кидок. Ось чому таке положення баскетболіста називається стійкою «потрійна загроза».

Способи переміщення гравців у баскетболі вивчають спочатку окремо, потім у поєднанні.

Ходьбу використовують у грі при зміні позиції гравця в умовах, коли немає потреби діяти швидко. Біг забезпечує швидку зміну позиції. Спочатку вивчають біг обличчям уперед, потім приставним кроком у сторони, вперед і назад, відтак спиною вперед.

Зупинку вивчають паралельно з бігом: спочатку засвоюють спосіб зупинки кроком, потім стрибком. Важливо від самого початку вчити таким чином, щоб не змінювалася ширина кроку і не сповільнювалася швидкість бігу перед зупинкою, а перший крок зупинки був би широким.

Повороти вперед і назад вивчаються паралельно. При навчанні поворотів необхідно стежити за правильним положенням ніг (особливо опорної) і рівномірним розподілом загального центру тяжіння. Виховувати навички спостереження й оцінювання обстановки, відповідно до яких слід виконувати поворот.

При вивченні *стрибків* необхідно навчити правильного відштовхування (у бажаних напрямках), висоти зльоту, координації рухів у безопорному положенні і правильного приземлення. Спочатку вивчають стрибки з місця, а потім в русі поштовхом однією і двома ногами.

Навчання техніки володіння м'ячем здійснюється в такій послідовності: ловлення, передача, кидки, ведення. Вивчення прийомів залежить від правильної стійки баскетболіста з м'ячем. Навички у виконанні стійки, отримані при вивченні переміщень, уточнюються при наявності м'яча в руках.

Для правильного захоплення й утримання м'яча в стійці рекомендовано такі вправи:

1. Виконати імітацію тримання м'яча в руках, стежачи за воронкоподібним положенням кистей з розставленими пальцями.

2. Те саме, але присісти і покласти кисті на м'яч, що лежить на підлозі, і підняти його. Прийняти стійку.

3. Випустити м'яч, щоб він ударився об підлогу, а потім, правильно розташувавши кисті на м'ячі, захопити його і прийняти стійку.

Спочатку вивчають *ловлення* двома руками, а потім однією. Перші вправи

полягають у ловленні м'яча, що летить у повітрі, потім з відскоком від майданчика, і м'яча, що котиться. Спочатку ловлять м'ячі, стоячи на місці, а пізніше в русі.

Найпростіше зловити м'яч, що летить назустріч гравцеві на рівні грудей. Для цього слід зробити до м'яча короткий крок будь-якою ногою, витягнути вперед прямі та ненапружені руки з широко розставленими пальцями. Великі пальці спрямувати один до одного на відстані 3–5 см. Під час дотику м'яча до пальців руки злегка зігнути, амортизувальним рухом наближаючи м'яч до грудей.

Аналогічно ловлять м'яч, що високо летить. Різниця лише в тому, що амортизувальний рух, що гасить швидкість польоту м'яча, виконують зверху-попереду.

Ловіння м'яча, що летить праворуч або ліворуч, виконують на одну руку. Для цього руку з широко розставленими пальцями витягують у бік м'яча і під час зіткнення з ним починають амортизувальний рух й одночасне захоплення м'яча з подальшим підтягуванням і захопленням його другою рукою. Після цього м'яч переводять у положення, що є зручним для виконання передачі або кидка.

Динамічність і швидкість гри в баскетбол забезпечують численні передачі м'яча між гравцями. Їх слід виконувати партнераві, який звільнився від опіки суперника або має зручну позицію для кидка в кошик.

Найчастіше використовують передачу м'яча обома руками від грудей. Вона надійна й точна. У вихідному положенні м'яч утримують обома руками, він добре захищений від суперника. Цю передачу можна виконувати стоячи на місці або в русі.

Замахом у цій передачі є неширокий петлеподібний рух м'ячем униз – до себе – вгору, після чого м'яч різко виштовхують у необхідному напрямку. Руки випрямляють у ліктях, кистями виконують хльост і розвертають їх назовні.

Для прискорення польоту водночас виконують крок ногою вперед. Для вдосконалення техніки вивчених рухів використовують передачі в парах, стоячи обличчям одне до одного. Для індивідуального вдосконалення техніки передач корисними є вправи біля стіни.

Передачу однією рукою від плеча застосовують, коли м'яч потрібно передати швидко або далеко. Якщо її виконувати правою рукою, то кисть має перебувати зверху на м'ячі, а ліва рука – збоку. Лікоть на одній лінії зі стегном, крок уперед, хльост кистю, випрямити руку в ліктьовому суглобі. Так само навчають передачі лівою рукою. Ліворуч необхідно віддавати передачу лівою рукою, а праворуч – правою рукою.

Необхідно навчати учнів передачі м'яча з відскоком від майданчика однією або обома руками. Основні умови: поштовх м'яча має відбуватися ближче до адресата передачі та якнайдалі від гравця, який передає м'яч.

Ловлення і передачу м'яча опановують паралельно, оскільки цей процес є одночасним.

Навчання *передач* починають зі способів двома руками від грудей і однією рукою від плеча. Порядок вивчення інших способів не має істотного

значення. Основне прагнення повинно бути спрямоване на вміння виконувати передачі з різних напрямів, непомітно і швидко. Відстань передачі на початку 3–4 метри, спочатку передачі виконують на місці з вихідного положення, а потім з кроком, після двох кроків, зі зміною місць, зустрічні, в парах, трійках. Для організації виконання вправ використовують різні перешикування: зустрічні колони, шеренги, “кола”, “трикутники”, “квадрати”.

Ведення м'яча. Спочатку вивчають ведення зі звичайним відскоком, потім зі зниженим. Слід опанувати ведення правою і лівою рукою. При навчанні ведення необхідно навчити правильного розташування кисті на м'ячі; супроводу м'яча і своєчасній зустрічі його; розташуванню м'яча щодо тулуба під час ведення; узгодженості руху руки, якою посилають м'яч, з вільним переміщенням гравця. Ведення здійснюють поштовхами м'яча в підлогу пружинистими рухами пальців (працюють подушечки, а не долоні). Вивчення ведення починають спочатку на місці, потім пересуваючись кроком, і на кінець бігом із зміною напрямку. На початкових етапах навчання необхідно приділяти максимум уваги оволодінню навичками ведення без зорового контролю за м'ячем.

Вивчаючи техніку ведення м'яча, слід використовувати таку послідовність вправ:

- ведення м'яча на місці зі зміною висоти відскоку, лівою та правою рукою (голову підняти, дивитися на майданчик);
- ведення правою та лівою рукою поперемінно (спину тримати прямо, голову підняти);
- два удари правою, переведення на ліву, два удари лівою і переведення на праву руку;
- переведення м'яча перед собою поперемінно лівою та правою рукою (спину тримати прямо, голову підняти);
- в основній стійці баскетболіста обводити правою рукою праву ногу, те саме лівою рукою;
- почергове обведення правої ноги правою рукою та лівої ноги лівою рукою («вісімка»), що має циклічний характер.

Кидки м'яча в кошик. Увесь процес підготовки в кидках повинен бути підпорядкований створенню найбільш сприятливих умов для розвитку навичок влучного кидка. Існують головні взаємопов'язані компоненти, від яких залежить влучність кидка: відстань, з якої гравець вибирає спосіб і силу кидка; зусилля, докладене до м'яча; кут вильоту м'яча; початкова швидкість. Крім влучності, першочергове значення має техніка виконання, прицілювання, кут вильоту і траєкторія польоту м'яча.

Навчання слід починати з вивчення техніки кидка однією рукою від плеча з близької відстані, потім – із середньої та далекої. Пальці широко розставити, руку з м'ячем розташовувати перпендикулярно до підлоги. Одною ногою, коліно, стегно та лікоть мають розташовувати на одній лінії. Лівою рукою, відведеною вбік і дещо назад, підтримують м'яч. Під час кидка важливу роль відіграють вказівний і великий пальці. У точці прицілювання м'яч – на подушечках пальців однієї руки. Плече та передпліччя мають утворювати

прямий кут. Потім м'яч виносять угору, руку випрямляють, кистю виконують хльост, ніби накриваючи м'яч.

Імітаційні вправи для рук і кисті:

- обертання м'яча за рахунок руху кистю;
- підкидання м'яча на 0,5–1 м за рахунок хльосту кистю;
- те саме в парах назустріч одне одному на відстані 1–2 м.

Після засвоєння цих рухових навичок вивчають кидки м'яча в кошик спочатку з близької відстані збоку від щита (якщо праворуч, то права нога попереду, крок лівою, стрибок і кидок із відскоком від щита).

Найбільш складним у навчанні є *кидки після подвійних кроків*, тому необхідно використовувати підвідні вправи:

1. Учні шикуються на середині бокової лінії. Викладач з м'ячем у руках перебуває на рівні лінії штрафного кидка. Учень вибігає з колони, знімає м'яч з руки викладача і виконує кидок не зупиняючись.

2. У міру правильного виконання вправи викладач підкидає м'яч для того, щоб учень зловив його в повітрі.

3. Те ж, але м'яч ловлять з передачі назустріч.

Під час навчання часто трапляються випадки, коли учні не можуть правильно координувати рухи для виконання подвійних кроків. Тоді можна запропонувати підвідні вправи: після розбігу учні мають виконати подвійні кроки, перескакуючи послідовно правою, а потім лівою ногою через гімнастичні лави, відстань між якими 1–1,5 м.

У подальшому навчанні застосовують такі вправи:

1. Шикуння учнів у колони; перший учень вибігає, ловить м'яч від другого і виконує кидок; другий ловить м'яч після кидка і передає його черговому гравцеві з першої колони.

2. Усі учні рухаються навколо майданчика, попередньо розподілившись на "перший" і "другий"; перший виконує кидок у русі та пробігає далі; другий ловить м'яч після кидка і передає наступному першому; у протилежного кошика гравці міняються номерами.

Штрафний кидок. При вивченні цього кидка увагу концентрують не тільки на техніці, а й на процедурі підготовки до виконання. На початковому етапі навчання краще використовувати спосіб двома руками зверху, який дає змогу згодом швидше перейти до кидка однією рукою. При виконанні штрафного кидка м'яч випускають у бік кошика під кутом близько 55° щодо горизонталі, що дозволяє надати йому таку траєкторію, щоб він наближався до кошика під кутом 45° .

Порядок вправ такий:

1) встати на лінію штрафного кидка і прийняти вихідне положення.
2) на лінії штрафного кидка виконати один–два удари м'ячем у підлогу і прийняти вихідне положення.

3) те саме, але перед кидком зробити вдих і в момент кидка затримати дихання.

4) виконати всю процедуру підготовки до кидка, засвоєну в перших трьох вправах і виконати сам кидок.

5) виконувати серію кидків поспіль, не сходячи з лінії штрафного кидка (5–10 кидків, м'яч подає партнер).

б) те саме, але кидки виконують серіями по два: перший м'яч подає партнер, за другим учень йде сам.

Кидок у стрибку. Розпочинають навчання з «підстрибування»: права нога попереду, крок лівою, приставити праву, стрибок угору, руку випрямити в лікті та виконати хльост кистю. Основна увага повинна бути звернена на своєчасне винесення м'яча у вихідне положення, а потім на відштовхування для стрибка. Відштовхування повинне бути короткочасним, а кидок слід виконувати в найвищій точці стрибка. Після опанування цієї рухової дії виконувати те саме з кидком м'яча. Удосконалювати техніку кидків можна індивідуально після автопасу та в парах, виконуючи серії кидків із різних точок. Відстань до кошика необхідно збільшувати поступово, щоб не порушувати раціональну техніку виконання кидків.

Опанувати своєчасним випускненням м'яча в безопорному положенні допомагають такі вправи: встати з м'ячем на піднесення (лавку, стілець), потім, вистрибуючи вгору, виконати кидок. Для правильного відштовхування на стрибок у русі треба вправлятися без м'яча. При виконанні вправ необхідно стежити, щоб учень ставив ноги на опору з п'яти і відповідно підсідав.

Вимоги під час виконання кидків:

- виконувати кидок швидко;
- у вихідному положенні утримувати м'яч близько до тулуба;
- спрямовувати лікоть руки, якою кидають, на кошик;
- випускати м'яч через вказівний палець;
- супроводжувати кидок рукою та кистю;
- постійно утримувати погляд на м'ячі;
- цілком зосереджуватися на кидку;
- стежити за м'якістю та невимушеністю дій;
- зберігати рівновагу.

Добивання вивчається після освоєння кидків у стрибку. Для добивання необхідно оволодіти вмінням своєчасно посилати м'яч кистю в потрібному напрямі. Для цього застосовують такі вправи:

1. Виконання передач в стіну, щоб м'яч відскочив якомога вище. Зловити м'яч у найвищій точці стрибка на витягнуті руки після попереднього руху вперед.

2. Те саме, але м'яч не зловити, а відбити кистю в стіну.

3. Те ж, але передачу виконує партнер по вправі.

4. Шиккування парами на середині бокової лінії. Перший гравець веде м'яч до щита і з близької дистанції посилає його в щит, імітуючи кидок. Другий повинен добити м'яч, що відскочив від щита.

5. Стоячи обличчям до щита, виконати тричі добивання в щит, а потім у кошик.

3.2. Методика навчання прийомів техніки гри в захисті

Прийоми захисту вивчають у такій послідовності:

- 1) виривання м'яча;
- 2) вибивання м'яча;
- 3) перехоплення м'яча;
- 4) накривання й відбивання м'яча;
- 5) опанування м'ячем, що відскочив від щита.

Така послідовність навчання прийомів захисту відповідає змісту, структурним особливостям і самій логіці гри в баскетбол.

Виривання. Для оволодіння цим прийомом необхідно насамперед звертати особливу увагу на стійку і неприпустимість ненадійного захоплення м'яча. Далі вдосконалюють швидкість захоплення і різкий рух руками стоячи на місці і з попередніми зближенням з нападником. Застосовують такі вправи:

1. Учні стоять в парах обличчям один до одного. Один володіє м'ячем, інший повинен підійти, раптово захопити м'яч і вирвати його з рук суперника.
2. Те саме. Перший виконує повороти з м'ячем. Інший обирає момент, зближується, захоплює і вириває м'яч.
3. Те саме. Перший кидає м'яч у стіну (щит), ловить його в стрибку і, приземлюючись, виконує повороти. Інший обирає момент для захоплення й виривання.

Вибивання. Спочатку вивчають вибивання у гравця, який стоїть з м'ячем у руках, потім у того, що опанував м'яч у стрибку, і нарешті у гравця, який веде м'яч. Для цього застосовують такі вправи:

1. Учні в парах обличчям один до одного. Один гравець тримає м'яч, завданням іншого є вибити м'яч із рук зазначеним способом.
2. Те саме, але учень, що володіє м'ячем, переміщує і приховує його.
3. Те саме, але м'яч вибивають у гравця, який виконує повороти.
4. Учні в парах. Один виконує передачу в стінку і ловить м'яч у стрибку. Завдання іншого – вибити м'яч з рук гравця після стрибка і зловити в момент приземлення.
5. Учні в парах. Один веде м'яч, інший, слідуючи за ним, вибирає відповідний момент і вибиває м'яч убік.
6. Те саме, тільки захисник знаходиться в положенні лицем до нападника і відступає перед ним спиною вперед.

Перехоплення м'яча вивчають у такій послідовності: при поперечній передачі з виходом вперед і в сторони; при поздовжній передачі з виходом через опікуваного гравця. Головне при цьому – навчитися займати ефективну позицію і визначати момент для початку ривка, швидко виконувати ривок і рух руками, виробити чіпкість при захопленні м'яча. Своєчасність виходу можна вивчати в таких вправах:

1. Шиккування трійками. Двоє передають м'яч один одному, а третій, виконуючи роль захисника стосовно одного з них, визначає момент для виходу і перехоплює м'яч, спрямований підопічному.
2. Шиккування в колах. Один гравець розташовується в центрі, решта гравців стоять по колу і передають м'яч у різних напрямках. Гравець, що стоїть в центрі, намагається перехопити м'яч.

Тут важливо стежити за тим, щоб прагнення вийти на перехоплення не

призводило до втрати правильної позиції в опіці гравця.

Накривання. Для ефективного виконання цього прийому захисникові потрібен вибір правильної позиції, стан стартової готовності його ніг і рук: своєчасне вистрибування й володіння достатньо високим стрибком у поєднанні з раціональним рухом рук. Реагувати на початок кидка слід по різкому випрямленню ніг суперника в колінних суглобах. Своєчасно виконаний високий стрибок дозволяє захисникові випередити нападника. Витягнувши максимально вгору руку, він накладає зігнуту вперед кисть на м'яч у момент його випуску нападником і тим самим накриває кидок. Цьому сприяють такі вправи:

1. Шиккування парами. Один учень імітує кидок, виконуючи рухи так, щоб м'яч тільки злегка «відривався» від кисті. Завдання іншого – уловити момент готовності м'яча відокремитися від кисті і накрити його.

2. Те саме, але накривання виконують при спокійному кидку.

3. Те саме, але кидок виконують після дій, що відволікають увагу.

Оволодіння м'ячем, що відскочив від щита або кошика. Для вивчення цього прийому необхідно, щоб учні володіли стрибком, ловленням у стрибку, уміли виконувати повороти на місці й розпочинати ривок. Насамперед слід зосередити увагу на виборі позиції, умінні заступити шлях суперникові до щита, на своєчасному початку руху, своєчасному стрибку, володінні тілом у безопорному положенні, приземленні й укриванні м'яча тілом.

Починається вивчення прийому з таких вправ:

1. Ловлення м'яча, що відскочив від щита. При цьому уточнюють усі деталі пози учня при ловленні і приземленні.

2. Те саме, але м'яч у щит посилає партнер.

3. Те саме з пасивною протидією партнера при ловленні м'яча, що відскочив від щита.

Далі вивчають прийоми, які перешкоджають рухові суперника до щита:

1. Шиккування парами – нападник і захисник. Нападник кидає м'яч у кошик і після його відскоку від щита прагне знову оволодіти ним. Захисник стежить за його рухами, як тільки нападник починає рух з тим, щоб обійти захисника, він повертається на носі, однойменній за напрямом руху нападника, і заступає йому шлях спиною.

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

3. Шиккування трійками. Один виконує кидки з середньої дистанції, а двоє інших вступають у боротьбу за відскок.

4. Класифікація тактики гри в баскетбол

4.1. Основні положення

Тактику в баскетболі розуміють як цілеспрямовані узгоджені дії гравців команди, що спрямовані на досягнення перемоги в конкретному матчі.

Відповідно до основного змісту гри – закинути м'яч у кошик суперника і

не дати закинути м'яч у свій кошик – тактику розподілено на два розділи: тактику нападу й тактику захисту.

Ці розділи своєю чергою діляться на індивідуальні, групові і командні дії.

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравців, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань, поставлених перед командою, здійснені без допомоги партнера.

Групові дії – це взаємодія двох або трьох гравців, які виконують частину командного завдання.

Команди дії – це взаємодія всіх гравців команди, яка спрямована на вирішення загальнокомандного завдання.

Функції гравців. Спеціалізацію гравців за функціями визначено теорією і практикою баскетболу. Організація дій баскетбольної команди передбачає розподіл функцій між її гравцями.

У баскетболі сформовано такий розподіл гравців за функціями: захисники, крайні нападники, центрові.

Захисник повинен бути максимально швидким, рухливим і витривалим, розсудливим і уважним. Важливою умовою для захисника є вміння орієнтуватися в ігровій обстановці і здатності до комбінаційного розіграшу м'яча.

Крайній нападник. У сучасному баскетболі для нього характерні насамперед високій зріст, швидкість і стрибучість, добре розвинуте відчуття часу і простору, снайперські здібності, вміння правильно оцінити ігрову обстановку і рішуче атакувати. Крайній нападник повинен своєчасно «включатися» в швидкий прорив і ефективно його завершувати, атакувати кошик з будь-якої дистанції, уміло взаємодіяти з центровим і захисником.

Центровий гравець повинен бути високого зросту, мати атлетичну будову тіла, бути витривалим і стрибучим. Центровий гравець бере активну участь в організації і проведенні як стрімкого, так і позиційного нападу.

Для ефективної організації гри в захисті й нападі найпоширенішою тактичною схемою є система гри 2–3 (рис. 2.35).

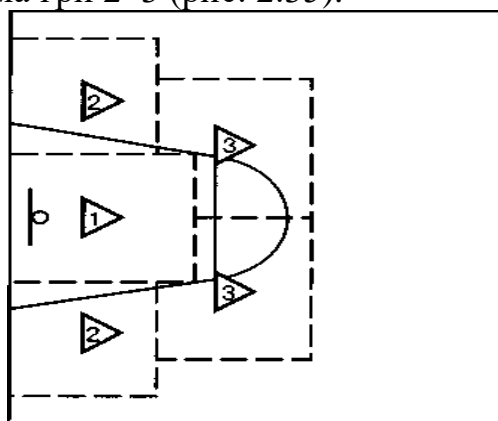


Рис. 2.35. Розташування гравців на майданчику за функціями:
1 – центровий; 2 – крайній нападник; 3 – захисник

4.2. Тактика нападу

Напад – основна функція команди в грі. За допомогою атаквальних дій

команда перехоплює ініціативу і примушує суперника прийняти вигідний для неї тактичний план. Класифікацію прийомів тактики гри в нападі подано на рис. 2.36.

За характером всі дії нападу поділяють на індивідуальні, групові й колективні.

Індивідуальні тактичні дії в нападі. Результат колективних дій багато в чому залежить від рівня індивідуальної майстерності. Чим більша різновидність засобів, способів ведення гри кожного нападника, тим легше команді в цілому досягнути перемоги.

Усі тактичні дії гравців у нападі поділяють на дії без м'яча і з м'ячем.

Дії гравця без м'яча поділяють на відрив його від захисника, що опікує; вихід на вільне місце, щоб одержати м'яч від партнера.

Відрив від захисника забезпечують раптовим ривком або зміною напрямку. Вибираючи позицію на полі, гравець без м'яча повинен розташуватися таким чином, щоб ускладнити захисникові зоровий контроль як за підопічним, так і за м'ячем.

За напрямом і характером переміщень розрізняють два способи виходу на вільне місце для отримання м'яча:

- вихід назустріч партнерові з м'ячем перед суперником;
- вихід за спиною суперника.

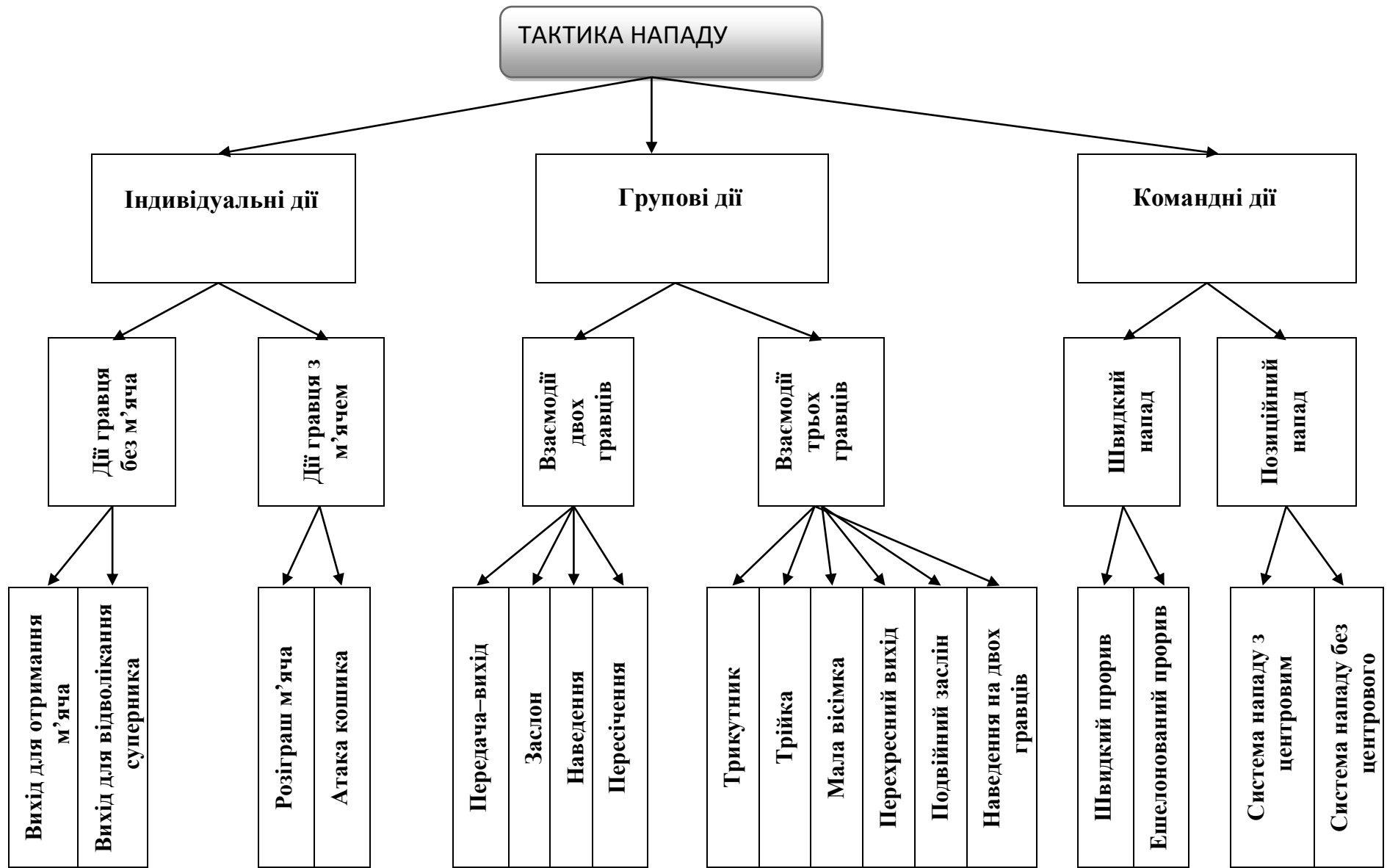


Рис. 2.36. Класифікація прийомів тактики гри в нападі

Обидва способи виходу гравця на вільне місце мають декілька варіантів (рис. 2.37):

- коловий вихід;
- S-подібний вихід;
- L-подібний вихід «петлею»;
- V-подібний вихід за спину суперника.

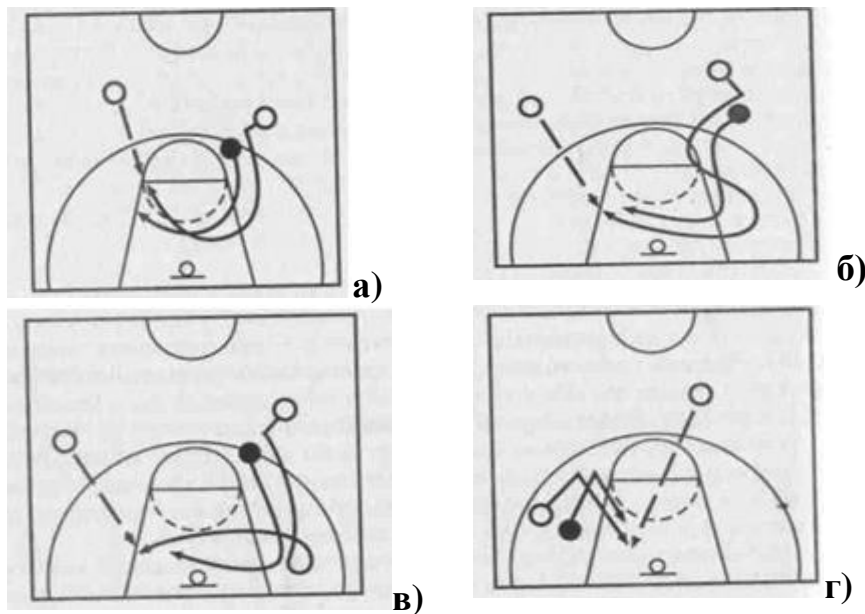


Рис. 2.37. Способи виходу гравця для отримання м'яча:

- а) коловий; б) S-подібний;
в) L-подібний; г) V-подібний

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

Дії гравця з м'ячем – раціональне використання передач, ведення, кидків. Застосовуючи *передачу*, треба правильно обрати спосіб, що дасть змогу найкраще вирішити завдання. У зв'язку з цим, розрізняють вирішення таких тактичних завдань:

1. Подолання відстані (довгі і швидкі передачі).
2. Підготовка тактичної комбінації (конструювальні передачі, які шляхом передач з флангу на фланг або при зустрічному русі дозволяють підготувати комбінацію).
3. уведення м'яча в гру (допоміжні передачі); створення «гострих» умов для миттєвої атаки (атакувальні передачі). Передачі бувають сильними, швидкими, прихованими.

За допомогою *ведення* можна вирішувати такі завдання:

1. Виведення м'яча з небезпечної зони.
2. Переміщення гравця з м'ячем у будь-яку частину майданчика.
3. Обігрування гравця, яке характеризується різноманітністю й

маневреністю.

4. Прохід до щита (атакувальний дриблінг).

Застосовуючи *кидок*, треба пам'ятати, що тактично він обґрунтований тільки в тих випадках, коли може дати результат або перевагу в повторному оволодінні м'ячем, добиванням або викликом суперника на помилку. Ефективне застосування будь-якого прийому можливе тільки в тому випадку, якщо прийом виконується в оптимальних умовах.

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

Взаємодії двох гравців. Розрізняють декілька типів взаємодій: «передай і вийди», заслони, наведення, «пересічення», «двійки».

«Передай і вийди». Передавши м'яч, потрібно знову вийти на отримання м'яча в найбільш вигідну позицію. Це можливо завдяки тому, що після того, як гравець звільнився від м'яча, увага захисника до нього на якийсь момент знижується. Для успішного виходу використовують зближення з суперником з наступним ривком у потрібному напрямі.

Заслони. Сутність заслону полягає в такому: нападник розташовується біля захисника, який опікує його партнера, обираючи місце таким чином, щоб заступити захиснику найкоротший шлях, яким він може переслідувати свого підопічного.

Гравець затримує переміщення захисника або змушує його рухатися довшим шляхом, ніж шлях партнера, що дозволяє останньому на короткий час звільнитися від опіки й атакувати кошик. При цьому гравець, що ставить заслін, не залишається нерухомим: поставивши заслін, він потім повертається і вибігає до щита для участі в атаці.

За тактичним призначенням заслони розрізняють за тими завданнями, для вирішення яких їх застосовують. Так, «заслін для кидка» звільняє партнера від активної протидії кидку. «Заслін для відходу» – допомога партнерові, який володіє м'ячем, для відходу від опіки суперника в найбільш «гострому» напрямі. «Заслін для виходу» – допомога партнерові у звільненні від опіки суперника для безперешкодного виходу на отримання м'яча.

Розрізняють заслони (рис. 2.38):

- **Внутрішній** – ставиться гравцеві, що стоїть на місці. Найчастіше його використовують для виконання кидка.
- **Зовнішній** – ставиться гравцеві, що стоїть на місці. Гравець, який затуляє, розташовується збоку–ззаду чи збоку–спереду таким чином, щоб заступити шлях гравцеві, що його опікує. Застосовують «для виходу» і «для відходу».
- **Наведення гравця на заслін**, ініціатива в здійсненні якого належить гравцеві, що бажає звільнитися від опіки. Може бути виконаний стосовно гравця, що стоїть на місці, і гравця, що перебуває в русі назустріч.
- **Пересічення** – заслін, в якому обидва партнери

взаємодіють між собою, перебувають у русі, перетинаючи шлях один одному під кутом. У місці перетину їх шляхів захисники стикаються, і з'являється можливість звільнитися від опіки.

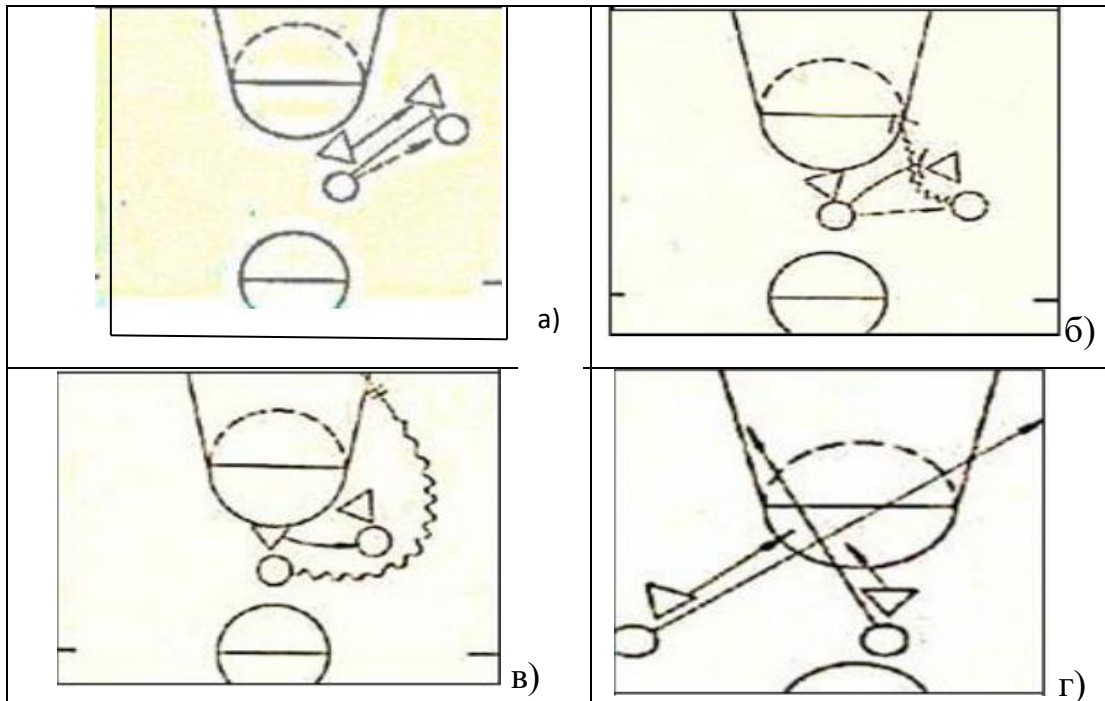


Рис. 2.38. Заслони:

а) внутрішній; б) зовнішній; в) наведення; г) пересічення

Обов'язковою умовою при здійсненні заслонів є розворот гравця, що ставить заслін. Це дає змогу на більш тривалий час звільнити партнера від опіки і одночасно знову бути готовим до взаємодії з ним.

Взаємодії трьох гравців. До взаємодій трьох гравців належать «трикутник», «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід», «подвійний заслін», «наведення на двох гравців».

«Трикутник» – взаємодія, у якій гравці розташовуються, утворюючи трикутник, що звернений основою в бік атаки. Вона може проводитися зі зміною і без зміни місць за принципом «передай і виходь». Можливість передавати м'яч у кількох напрямках створює труднощі в захисті, на що і розрахована це взаємодія. Якщо суперник не чинить протидії, то гравцеві, що володіє м'ячем, надається можливість виконувати передачі в будь-якому напрямі. Тому доцільно гравцеві з м'ячем застосувати ведення, тим самим викликати опіку на себе і потім передати м'яч партнерові, що знаходиться в найбільш вигідному положенні. Гравець, що володіє м'ячем, повинен перейти на ведення й викликати одного із захисників на себе. Передача повинна послідувати гравцеві, вільному від опіки.

«Трійка» – взаємодія, заснована на використанні заслону для виходу. Застосовується лише в тих випадках, коли є рівна кількість протидійних захисників, які щільно опікають (рис. 2.39).

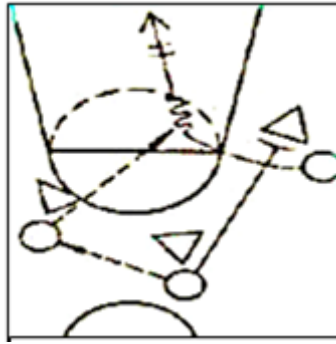


Рис. 2.39. «Трійка»

«Мала вісімка» – взаємодія, заснована на заслонах «наведенням» і «пересіченням». Шлях гравців під час взаємодії нагадує цифру вісім. У результаті неодноразового повторення створюються умови, коли гравці, які опікають, потрапляють під заслін. Тимчасове звільнення від опіки використовують для атаки кошика (рис. 2.40).



Рис. 2.40. «Мала вісімка»

«Перехресний вихід» – взаємодія, також заснована на використанні заслонів «пересіченням». На початку взаємодії гравці розташовуються «трикутником», зверненим кутом до щита атаки. Два гравці, що утворюють основу трикутника, слідує уперед до третього гравця і перед ним використовують пересічення. У результаті захисники, які опікають, нашттовхуються на третього гравця, за рахунок чого створюється можливість тимчасового звільнення від опіки, що використовується для атаки (рис. 2.41).



Рис. 2.41. «Перехресний вихід»

«Подвійний заслін» – взаємодія, у якій два гравці одночасно ставлять

заслін тому самому захисникові.

Командні тактичні дії в нападі – взаємодії всіх гравців команди, спрямовані на вирішення завдань ведення гри.

Під час тактичних дій команда намагається забезпечити таке:

- 1) чистий вихід під щит суперника гравця з м'ячем;
- 2) безперешкодний кидок із середньої відстані, або три-очкової зони;
- 3) короткочасну кількісну перевагу нападників над захисниками на певній ділянці поля.

Напад у баскетболі по тактичній спрямованості поділяють на два види: *стрімкий* та *позиційний*.

Стрімкий напад заснований на швидких переміщеннях і миттєвих атаках кошика. Розрізняють дві системи стрімкого нападу: швидкий прорив і ешелонований прорив. Обидві системи мають на меті швидкий розвиток атаки, поки суперник не встиг організувати оборону: швидкі переміщення та взаємодії змушують суперника захищатися безладно, у результаті чого можуть бути помилки, які використовуються для атаки.

Швидкий прорив – це ефективна система нападу, що дає змогу використовувати перевагу над суперником у фізичній та технічній підготовленості.

Швидкий прорив можна розподілити на три фази: початок, розвиток, завершення. Успіх *першої фази* визначається швидкістю проведення первинного відриву, швидкістю ривка кожного учасника і своєчасністю першої передачі. Прагнучи використати в грі швидкий прорив, команда повинна створити для цього необхідні передумови. Ідеться про активний захист із постійним впливом на гравця з м'ячем, про добре продуману, організовану боротьбу за відскок у свого щита, про націленість на перехоплення м'яча. *Друга фаза* швидкого прориву – розвиток, що передбачає прямолінійні подальші переміщення гравців, ведення м'яча й одну–дві передачі між нападниками для проходження середньої частини майданчика. За часом ця фаза триває 2–3 секунди. *Завершальна фаза* прориву триває близько 1,5 с. Заключний кидок у кошик зазвичай виконують після короткого ведення або швидкого виходу гравця на м'яч під щит. У цілому добре підготовлена команда витрачає на проведення швидкого прориву 4–6 с, використовуючи не більше ніж три передачі.

Ешелонований прорив – найбільш універсальна система стрімкого нападу, в якій команда використовує кожне сприятливе положення, що пов'язане з оволодінням м'ячем, для стрімкого переходу в зону суперника і проведення маневрених атак проти захисту, який ще не встиг зорганізуватися. Ешелонований прорив розвивається і завершується, як правило, в умовах чисельної рівноваги нападників і захисників із застосуванням на швидкості таких взаємодій двох і трьох гравців, як пересічення, трійка, перехресний вихід.

Ешелонований прорив характеризується також трьома фазами: початок, розвиток і завершення. У *першій фазі* атаки, у момент, коли один із гравців оволодіває м'ячем, що відскочив від щита, два його партнери йдуть у відрив, поблизу щита розгортається гостра боротьба за першу передачу і вихід на

оперативний простір у середину поля. У *другій фазі* в атаку залучаються два гравці другого ешелону, які беруть участь у боротьбі за відскок (п'ятий гравець дещо відстає для страхування тилу на випадок втрати м'яча). У *третьій фазі* атака завершується відповідно до типових взаємодій двох або трьох гравців, які проводили відразу нападники у попередній фазі розвитку.

Позиційний напад. По ходу гри не завжди вдається закінчити атаку швидким проривом. Тоді добре організованому захисту команда повинна протиставити позиційний напад, у якому беруть участь усі п'ять гравців.

У позиційному нападі, як і в стрімкому, можна виокремити три фази: початок, розвиток і завершення. *Початок* – організаційний перехід команди в передову зону і розміщення її гравців на передбачені позиції. *Розвиток* – проведення серій взаємодій для створення вигідної ситуації для атаки кошика. *Завершення* – безпосереднє проведення гравцем атаки кошика й забезпечення боротьби за відскок.

У позиційному нападі розрізняють дві системи: «через центрального гравця» і «без центрального гравця». Обидві системи мають свої варіанти. Організація дій у позиційному нападі також характеризується трьома фазами. Завданням першої фази є здійснення розміщення гравців у зоні нападу відповідно до функцій, що дає змогу кожному гравцеві найбільш ефективно брати участь в атаці, виконуючи відповідну роль. У фазі розвитку атаки організовують взаємодії, які визначають обраною комбінацією.

4.3. Тактика захисту

Головна мета гри в захисті – зведення до мінімуму виконання суперником точних кидків у кошик. Правильно організований захист не тільки закріплює успіх, досягнутий у нападі, але й впливає на характер і результат наступних командних дій. Класифікацію прийомів тактики гри в захисті подано на рис. 2.42.

Дії команди, яка обороняється, залежать від характеру атакувальних дій суперника, та сприяють виконанню таких ігрових завдань:

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

Згідно з класифікацією гри в баскетбол, дії в захисті розподіляють на індивідуальні, групові і командні.

Індивідуальні дії захисту поділяють на дії захисту проти нападника з м'ячем, дії захисту проти нападника без м'яча.

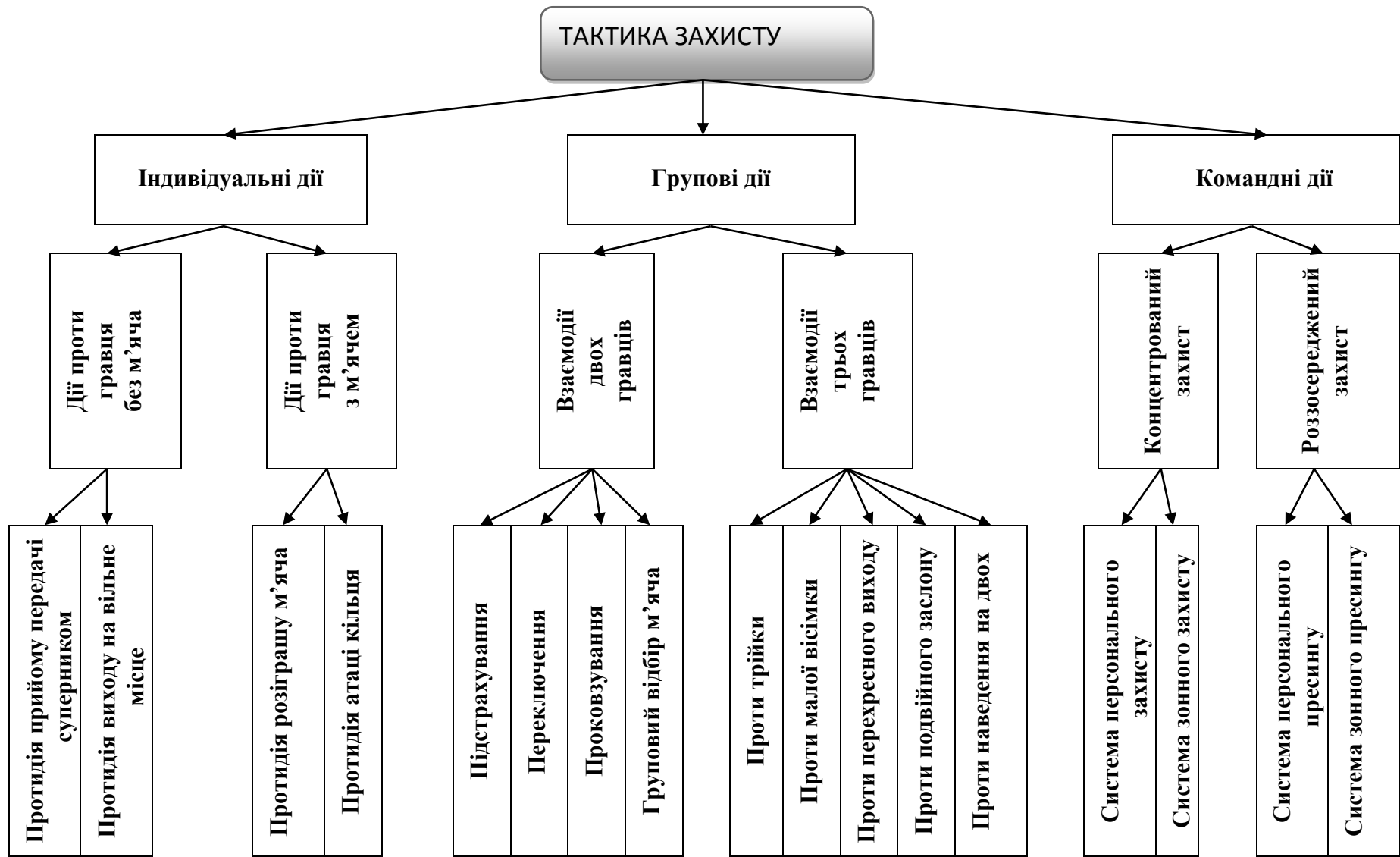


Рис. 2.42. Класифікація прийомів тактики гри в захисті

Дії проти нападника без м'яча повинні мати такі завдання:

- 1) завадити суперникові вийти на зручну для атаки кошика позицію;
- 2) перехопити м'яч, адресований нападникові.

У боротьбі *проти нападника з м'ячем* захисник повинен не дати супернику прицільно кинути м'яч у кошик; не допустити проходу суперника з веденням до щита; не допустити передачі м'яча в небезпечному напрямі; оволодіти м'ячем.

Найважче протидіяти суперникам в ситуації, коли один захисник стає на шляху двох гравців, які прорвали оборону. У цьому разі слід відступати до щита по найкоротшій траєкторії, намагаючись, за допомогою відволікаючих прийомів, уповільнити просування нападників. Після цього використовують спроби завадити виконати передачу м'яча іншому нападникові та змусити зробити кидок із середньої лінії. Якщо нападникам протистоїть захисник високого зросту, йому не слід відходити до свого щита, а спробувати відбити м'яч, коли нападник виконає кидок. Опікуючи свого суперника, захисник зобов'язаний увесь час ретельно спостерігати за загальною обстановкою на майданчику. Це дасть змогу вчасно й об'єктивно оцінити ситуацію та ефективно протидіяти суперникові зі своїми партнерами.

Групові тактичні дії в захисті – важливі тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. До них належать взаємодії двох і трьох гравців.

Один із способів взаємодопомоги захисників є *підстрахування*, що полягає в підтримці, наданні допомоги партнерові в необхідній ігровій ситуації (наприклад: перейти на опіку нападника, який обіграє захисника). Підстрахування застосовують проти швидких, агресивних нападників, які філігранно володіють фінтами, різким проходом та точними кидками.

Переключення застосовується, якщо суперник вдало використовує заслін, наведення або пересічення. Іншими словами цей спосіб полягає у зміні підопічних. Рішення про переключення приймає захисник та подає команду «Змінилися!» Під час прийняття такого рішення захисник проявляє ініціативу, розвиває найбільшу швидкість. Захисник зустрічає нападника заслоном, активно протидіючи кидкові м'яча або його передачі, а партнер одразу ж бере під опіку іншого нападника, щоб відрізати йому шлях до щита.

Відступання. Переключення не завжди є дієвим способом для команди, яка захищається. У деяких випадках це порушує рівновагу сил у боротьбі (наприклад: високий нападник починає діяти проти низькорослого захисника, швидкий нападник – проти повільного захисника) та дає змогу команді суперника проводити різні відворотні та помилкові маневри. Замість зміни підопічними при заслоні, коли нападники пересуваються поперек поля або від кошика без м'яча, захисник має швидко відступити, обійти того, який затуляється, та знов зблизитися зі своїм партнером. Якщо заслін ставиться для нападника з м'ячем недалеко від щита, відступ пов'язаний з невеликим ризиком – у цей момент нападник може без перешкод закинути м'яча до кошика.

Проковзування використовують, коли нападника з м'ячем атакують одночасно два захисники. Цей спосіб взаємодії гравців при обороні застосовують переважно при пресингу, та має два варіанти виконання. У першому захисник, який опікує гравця з м'ячем, змушує його спочатку повести

м'яча до бічної лінії або в кут майданчика, а потім – зупинитися й повернутися спиною до майданчика. У цей момент другий захисник підключається до дій. Обидва захисника намагаються змусити нападника зробити неточну передачу або порушити правило «п'яти секунд». У другому варіанті гравця, який веде м'яч, зупиняє інший захисник, а той, хто опікує, намагається вибити м'яч позаду або збоку.

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

Взаємодія в чисельних меншостях. Часто, попри всі старання команди, у грі складаються вигідні для суперника умови, при яких можливо провести швидкий прорив оборони. Захисникам у цей момент доводиться протистояти більшій кількості нападників. Основні завдання захисних дій при цій ситуації:

1) завадити нападникам кинути м'яч у кошик з близької відстані;

2) сповільнити просування нападників до щита та виграти час, поки партнери прийдуть на допомогу. У такому разі захисникам не слід боротися за м'яч, а треба повільно відходити до центральної лінії, заступаючи найкоротший шлях до свого щита. У тих випадках, коли трійка захисників протидіють чотирьом нападникам, вони поступово відходять до своєї штрафної та займають кругову оборону, розміщуючись «трикутником» по зонному принципу.

Боротьба за відскок. Це важливіший ігровий момент, який істотно впливає на хід змагань та їхній результат. Успіх боротьби за відскок вирішується взаємодією трьох гравців, які обороняються та прагнуть відрізати шлях суперникові до щита. Для цього вони утворюють у зоні штрафної лінії «трикутник відскоку». Своєю чергою четвертий захисник забезпечує додаткове страхування на випадок, якщо м'яч відскочить далеко від щита.

Командні тактичні дії в захисті. Коли команда обороняється всім складом за допомогою тактично доцільних командних дій, вона володіє достатніми можливостями для успішного рішення складних змагальних завдань.

Командні дії залежно від переважної спрямованості на рішення того чи іншого завдання поділяють на два види: концентрований і розсосереджений захист.

Концентрований захист організують у двох системах: особистому й зонному захисті.

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

До недоліків цієї системи слід зарахувати те, що нападники користуються відомою їм свободою рухових дій, маючи досить часу й можливостей для підготовки, заздалегідь розучених та підготовлених атак.

Система особистого захисту спрямована, передусім, проти гравця з м'ячем, та сковує дії центрових суперників. Водночас інших нападників, які знаходяться поза межами штрафного майданчика, щільно не опікують.

Зонний захист. При використанні цієї системи захисту гравці команди розсосереджуються навколо зони штрафного кидка. Кожний гравець обороняє окрему ділянку майданчика (зону) поблизу щита, опікуючи кожного нападника, який увійшов у «його зону». Таку систему застосовують переважно проти «повільної високорослої команди», яка намагається розміщувати своїх центрових біля щита, в якій невисока точність кидків у кошик з середньої та дальньої дистанцій.

Негативними сторонами системи зонного захисту є те, що під час її застосування знижується активність боротьби за оволодіння м'ячем поза зонами, які охороняються; ініціатива переходить до команди нападників; допускаються безперешкодні кидки; не забезпечується захисний баланс при угрупованні декількох нападників у межах одного–двох захисників.

Застосовуються такі варіанти захисту при розміщеннях:

- 1) 2–3 (спереду – три гравці, біля лінії щита – два);
- 2) 2–1–1 (під щитом і на передній лінії – по два гравці, один – у середині зони штрафного кидка).

При розподілі зон треба дотримуватися таких умов:

- перед щитом мають перебувати високорослі гравці, які володіють високою стрибучістю, а також уміють ефективно боротися за відскок;
- на передній лінії розміщуються найбільш швидкі гравці, які мають змогу перешкоджати проходкам та кидкам у стрибку, та можуть вчасно і стрімко переходити у швидкий прорив;
- в умовах, коли у захисті знаходиться один гравець, можна використати один чи другий способи захисту.

Розсосереджений захист дає змогу ефективно протидіяти команді суперників на далеких підступах до свого щита в різних місцях ігрового майданчика. Таким чином, з'являється можливість перехопити м'яч або зірвати планомірну комбінацію нападу, змусити суперників діяти поспішно, без певного плану.

Розсосереджений захист реалізується у двох системах: *особистий та зонний пресинг*.

Особистий пресинг – найактивніша система пресингу. З моменту переходу м'яча в руки суперника, кожний із гравців команди, яка захищається, одразу починає щільно опікувати свого нападника по всьому майданчику, не даючи змоги йому вільно переміщатися, отримувати м'яч, та передавати його в бажаному напрямі.

Пресинг потребує від гравців дотримання таких правил:

- 1) коли м'яч знаходиться у гравця, який заблокований захисником, інші його партнери повинні розміститися між підопічним і м'ячем на лінії імовірної передачі, щоб його перехопити;
- 2) у разі, коли існує небезпека виходу нападника до щита й передачі йому м'яча від партнера, його слід тримати позаду, стоячи між ним та своїм щитом;

3) захисникові слід змусити нападника з м'ячем почати ведення в бік слабшої руки, не дати йому пройти по центру, змусити його зупинитися й повернутися спиною до майданчика;

4) гравці захисту, які розміщені по всьому майданчику, повинні здійснювати підстрахування й вчасно переключитися на найнебезпечнішого нападника.

До недоліків особистого пресингу слід зарахувати досить велике фізичне і психічне навантаження, а також певні труднощі в організації і використанні взаємодій між окремими гравцями команди.

Зонний пресинг полягає в тому, що команда організовує активний захист, переважно на половині майданчика суперника за зонним принципом, намагаючись постійно атакувати нападника з м'ячем за участю двох гравців та перекриваючи при цьому можливі напрями для передачі. У кутах майданчика нападника з м'ячем атакують за допомогою групового відбору.

Переваги зонного пресингу:

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

У практиці широко використовується зонний пресинг за такою схемою: 2–1–1; 1–2–2; 2–2–1; 1–3–1.

Основні недоліки зонного пресингу:

- труднощі, які виникають перед командою, коли гравці команди суперника концентруються на одному фланзі;
- труднощі, які виникають при швидкому розміщенні гравців.

У такому разі необхідно, щоб два високорослі гравці, які брали участь у боротьбі за відскок, відійшли на задню лінію, а два гравці, що діяли позаду, вийшли вперед.

При дефіциті часу на розміщення, можна «переключатися» з особистого захисту в зонний та навпаки.

Усунути недоліки особистої та зонної систем гри в обороні може також застосування *змішаного захисту*, який побудований на використанні сильних сторін поданих вище різновидів командних дій. Доцільність змішаного захисту визначається наявністю в команді суперників справжніх лідерів. Проти одного чи двох лідерів нападу застосовують щільну персональну опіку по всьому майданчику (індивідуальний пресинг), решта захисників грають за зонним принципом.

5. Методика навчання прийомів тактики гри в баскетбол

Навчання тактики гри починають по мірі оволодіння учнями технікою нападу і захисту.

У процесі навчання кожного розділу тактики гри умовно виокремлюють декілька етапів.

1. На першому етапі розвивають в учнів специфічні якості і здібності, які становлять основу успішних тактичних дій. Провідне місце займають

підготовчі вправи для розвитку швидкості реакції й орієнтування, вправи на переключення від одних рухових дій до інших, рухливі і спортивні ігри, естафети.

2. На другому етапі в процесі удосконалення технічних прийомів цілеспрямовано формують тактичні уміння, вивчаються індивідуальні тактичні дії.

Учням розповідають про призначення й можливі умови виконання прийомів, що вивчаються.

По мірі засвоєння основ руху в спрощених умовах прийом виконується у варіативних ситуаціях: у відповідь на звукові або зорові сигнали; у відповідь на зміну розташування суперників або партнерів.

3. Третій етап навчання тактики гри спрямовано на засвоєння тактичних взаємодій декількох гравців. Будь-яку дію гравців вивчають у такій послідовності:

- розповідь і показ на схемі або демонстраційній дошці взаємодій декількох гравців;
- вивчення напряму, характеру переміщень і змісту дії кожного гравця безпосередньо на майданчику в умовах пасивної протидії суперника й у повільному темпі;
- відтворення взаємодії на контрольованій швидкості і з обмеженою активністю суперника;
- те саме, але з активною протидією в ігрових умовах на обмеженій ділянці майданчика;
- виконання взаємодії, що вивчається у двосторонній навчальній грі без будь-яких обмежень активності нападаючих і захисників.

Групові дії гравців становлять основу різноманітних тактичних систем ведення гри, у яких беруть участь всі гравці команди, тобто є структурними компонентами командних дій у нападі та захисті.

4. Четвертий етап навчання тактики гри спрямовано на засвоєння взаємодій між усіма гравцями команди, що перебувають на майданчику.

Командні дії вивчають у тій самій послідовності, що і групові. У процесі навчання гравці, передусім, повинні засвоїти початкове розташування на майданчику. Після вони знайомляться зі всією схемою маневрування і змістом дій. Далі уточнюють окремі ланцюги взаємодій і під кінець дії всіх гравців знову зводяться воєдино.

5. П'ятий етап навчання тактики гри – етап комплексного удосконалення вивчених тактичних дій. Для нього характерне багатократне відтворення в різноманітній послідовності і різних поєднаннях в ігрових умовах. Це можуть бути двосторонні навчальні ігри з різним кількісним складом команд: при кількісній рівності (2х2, 3х3, 4х4, 5х5) або нерівності (2х1, 3х2, 4х3, 5х4) гравців.

Контрольні питання

1. Дайте визначення техніки гри.
2. Як класифікується техніка баскетболу?

3. Які прийоми належать до техніки нападу?
4. Які прийоми належать до техніки захисту?
5. Назвіть етапи навчання прийому техніки гри.
6. Дайте визначення тактики гри.
7. Як класифікується тактика баскетболу?
8. Дайте характеристику індивідуальним, груповим і командним тактичним діям у нападі й захисті.
9. Назвіть етапи навчання прийому тактики гри.

Рекомендована література

Основна:

1. Артюх В. М. Баскетбол / В. М. Артюх. – Львів : Піраміда, 1996. – 142 с.
2. Баскетбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Н.В.Семашко. – Изд.-2-е перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 264 с.
3. Баскетбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Ю.М. Портнова. – Изд. 3-е перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
4. Баскетбол : учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Божинар, Р. С. Мозола. – Киев : Вища шк., 1989. – 232 с.
5. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 336 с.
6. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
7. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
8. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. / Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 106 с. ISBN 978-617-7336-24-1
9. Спортивные игры и методика преподавания : учеб. для пед. ф-тов физ. культуры / под ред. Ю. И. Портных. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 316 с.

Допоміжна:

1. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – Москва : ФАИ, 1999г. – 224 с.
2. Головка Д. Розвиток та становлення баскетболу на Львівщині до 1934 року / Головка Д., Пасічник В. // Баскетбол, історія, сучасність, перспективи : матеріали I Всеукр. Наук.-практ. конф. – Дніпро, 2016. С. – 25–27.
3. Головка Д. Реалізація 3-очкових кидків збірної України на чемпіонаті Європи 2015 року та кваліфікаційного етапу чемпіонату Європи з баскетболу 2017 року / Денис Головка, Вікторія Пасічник // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. – Львів, 2016. – С. 14–19.
4. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. / авт. кол. : Приступа Є. Н. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 206 с.
5. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 2004. – 520 с.

6. Костикова Л. В. Баскетбол (азбука спорта) / Л. В. Костикова. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
7. Мандриков В. Б. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах : учеб. пособие / В. Б. Мандриков, Р. А. Туркин, М. П. Мицулина, И. А. Ушакова, С. А. Голубин. – Волгоград, 2012. – 237 с.
8. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
9. Новикова Г. В. Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу : учеб. пособие / Г. В. Новикова, Т. Г. Коваленко, А. В. Швардыгулин. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2003. – 72 с.
10. Пасічник В. М. Теоретичні аспекти використання вправ та ігор з елементами баскетболу у фізичному вихованні дітей дошкільного віку / Пасічник В.М., Пасічник В.Р. // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи: матеріали І Всеукр. з міжнар. участю наук.-практ. інтернет-конференції (м. Дніпро, 20-21 грудня) / відповід. ред. О. О. Мітова; тех. ред. Т. В. Михайлова. – Дніпро : ДДІФКіС, 2016. – С. 238–241.
11. Келлер В. С. Факторы результативности соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Проблемы повышения мастерства спортсменов : тез. докл. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 1989. – С. 71.
12. Келлер В. С. Характеристики соревновательной деятельности и методика повышения результативности баскетболистов при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего 10 специального образования в республике : тез. докл. респуб. науч.-практ. конф. – Ивано-Франковск, 1988. – С. 100–101.
13. Келлер В. С. [Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях \(ДСВКС\) единоборств и игр](#) / В. С. Келлер // Педагогика. Психология. Сборник. – Москва, 1980. – С. 116–117.
14. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В. С. Келлер // Современная система спортивной подготовки. – Москва : СААМ, 1995. – С. 41–50.
15. Приступа Е. Н. Факторы результативности соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений в баскетболе / Е. Н. Приступа // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивных резервов : материалы Всесоюз. науч.-практ. конф. – Москва, 1990. – С. 226–227.
16. Приступа Е. Н. Моделирование соревновательных воздействий в учебно-тренировочном процессе квалифицированных баскетболистов / Е. Н. Приступа, А. Б. Мацак, Ю. М. Черкасов // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивных резервов : материалы Всесоюз. науч.-практ. конф. – Москва, 1990. – С. 227–228.
17. Родин А. В. Баскетбол в университете : теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе :

учеб. пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. – Москва : Советский спорт, 2009. – 168 с.

18. Удосконалення техніко-тактичних підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі : перспективи досліджень / В. В. Яцковський, В. О. Мельник, Н. В. Кудріна, Я. І. Гнатчук // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2019. – Вип. 2 (108). – С. 186–191.

19. Яцковський В. Засоби контролю спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі / Яцковський Володимир, Мельник Валерій, Пітин Мар'ян, Кудріна Ніна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2019. – Вип. 7 (26). – С. 242–248.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>

2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

3. Баскетбол : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 70 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 2). <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/280>

4. Ігри : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 24 с. – (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму” ; вип. 2). – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>

5. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] / http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf

6. Офіційний сайт ФІВА [Режим доступу] / www.fiba.com

7. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>

8. Офіційний сайт ФІВА [Режим доступу] / www.fiba.com

9. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>

10. Вплив занять баскетболом на фізичний розвиток баскетболісток / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Федір Музика // Спортивна наука України. – 2018. – № 2(84). – С. 9–13. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/737/712>

11. Яцковський В. Показники для контролю змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у стрітболі [Електронний ресурс] / Володимир Яцковський, Валерій Мельник, Ярослав Гнатчук // Спортивна наука України. - 2018. – № 5(87). – С. 32–38. - Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/786/760>