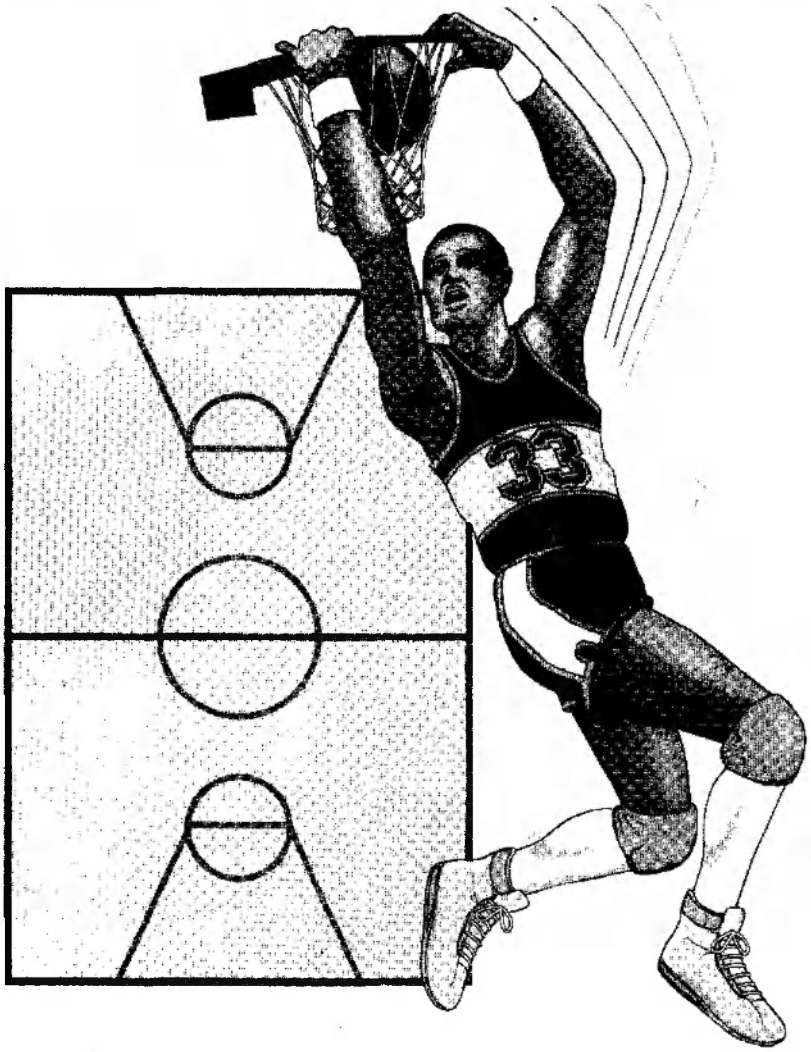
В. М. АРТЮХ

БАСКЕТБОЛ



В. М. АРТЮХ

БАСКЕТБОЛ

Львівський державний інститут фізичної культури
БІБЛІОТЕКА

Львів – 1996

«Затверджено науково-методичною комісією з фізичного виховання і спорту Міністерства освіти України, як навчальний посібник для вузів з фізичного виховання і спорту».

У посібнику розглянуто основні положення підготовки баскетболістів. Висвітлено такі сторони їх підготовки: фізична, технічна, тактична та методика підготовки до змагань.

Описано історію розвитку гри, організацію та методику проведення занять з баскетболу і основні правила цієї гри.

Посібник призначений для викладачів і студентів фізкультурних учбових закладів, фахівців спорту.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Завідувач кафедри ТМФВ Українського державного університету фізичного виховання і спорту, доцент ЄФІМОВ А. О.

Заслужений тренер України, доцент кафедри теорії і методики спортивних і рухливих ігор Львівського державного інституту фізичної культури ДЕМЧИШИН А. П.

ВІД АВТОРА

Баскетбол — один з популярних і захоплюючих видів спорту. Масова зацікавленість грою у баскетбол пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю. Популярність гри в нашій країні зростає завдяки успіхам наших баскетболістів на міжнародній арені, де вони демонструють високу майстерність і волю до перемоги.

Баскетбол є складовою частиною програм з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, ПТУ, технікумів, вузів.

Учбовий посібник підготовлено відповідно з програмою з баскетболу для студентів інститутів фізичної культури. При вивченні баскетболу у студентів виникає ряд проблем, для їх вирішення добре прислужиться пропонована книга з баскетболу, яка містить сучасні методичні поради щодо оволодіння прийомами техніки і тактичними діями гри в баскетбол, організації навчально-тренувального процесу.

В ній наведено вправи за допомогою яких можуть вирішуватися питання фізичної, технічної і тактичної підготовки. Особливу увагу приділяється вправам, які допоможуть вдосконалювати не лише індивідуальні якості, але й групові і командні взаємодії гравців.

Особливого значення надається пошукам нових шляхів розвитку гри в баскетбол, творчому використанню вивчених схем, на численних прикладах, показуючи зразки найраціональніших дій в конкретних ігрових ситуаціях.

Для тих хто бажає займатися баскетболом самостійно даються поради і наводяться комплекси спеціальних вправ для самопідготовки, елементарні основи техніки і тактики гри, методика навчання й тренування, орієнтовні заняття для оволодіння і вдосконалення технікою і тактичними діями гри, використанню спеціального обладнання, організації та проведення змагань і найважливіші правила суддівства цієї популярної гри.

При підготовці книги використано досвід педагогічної роботи на кафедрі теорії і методики спортивних і рухливих ігор

Львівського державного інституту фізичної культури, власні дослідження у КНГ при збірній команді України, а також вітчизняні і зарубіжні літературно-*методичні джерела*.

Велику допомогу в підготовці книги до друку надали проректор з наукової роботи к. п. н., доцент Вацеба О. М., завідувач кафедрою теорії та методики спортивних та рухливих ігор к. п. н., доцент Мозола Р. С. та доцент кафедри, заслужений тренер України Демчишин А. П.

Видання цього посібника є важливим кроком до виконання в інститутах фізичної культури Закону України про мови.

В. М. Артюх.

Умовні позначення

● – м'яч

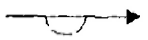
○ – гравець команди, що нападає

▷ – гравець команди, що захищається

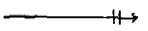
 – передача

 – переміщення

 – гравець веде м'яч

 – поворот

 – заслін

 – кидок м'яча в кошик

«Присвячується 50-літтю ЛДІФК».

З ІСТОРІЇ УКРАЇНСЬКОГО БАСКЕТБОЛУ

Назва однієї з найпопулярніших спортивних ігор – баскетболу походить від двох англійських слів «баскет» – кошик і «бол» – м'яч. А вперше з'явилась вона в американському коледжі м. Спрінгфілд. Тоді в 1891 році молодий викладач, уродженець Канади, Джеймс Нейсміт запропонував вихованцям нову гру, стрімку і атлетичну. Велика заслуга полягає ще й у тому, що він в 1892 році написав перші правила гри, які сприяли проведенню змагань і популяризації баскетболу в усьому світі.

Цікава деталь, що серед почесних гостей XI Олімпійських ігор в 1936 році, коли баскетбол було включено до програми літніх Олімпіад, був і батько баскетболу, постарілий на той час, але живий та снергійний Джеймс А. Нейсміт. Разом з переможцями збірною США – він теж отримав золоту нагороду. Слід зазначити, що в м. Спрінгфілд, де виникла гра, існує єдиний у світі музей – Зал Баскетбольної Слави. А за свій винахід чудовий комплексний засіб виховання – Асоціація здоров'я, фізичного виховання і відпочинку вручила доктору Нейсміту в 1931 році єдину такого роду, Почесну нагороду.

Отже, в минулому столітті баскетбол став широко набувати популярності, в 1932 році була створена Міжнародна Федерація баскетболу ФІБА. Першими її представниками були національні федерації 8-и країн світу. Сьогодні ФІБА в числі наймасовіших спортивних федерацій, яка нині об'єднує 177 федерацій різних країн всіх континентів. Популярність баскетболу стверджує й той факт, що з 1935 року регулярно проводяться Чемпіонати Європи, а з 1950 року – Чемпіонати Світу.

У нас в Україні після Світової війни баскетбол став досить швидко популярним видом спорту. Чернігів був першим містом на наддніпрянській Україні, де почали грати в баскетбол при Чернігівському військово-спортивному клубі. Згодом гра з'явилась і в Харкові, Одесі, Києві. На II Всеукраїнській Спартакіаді в 1924 року в Харкові були проведені змагання чоловічих команд.

Баскетбол набував популярності в Запоріжжі, Дніпропетровську, Миколаєві, Сімферополі, Бердичеві, інших містах України. В лютому 1927 року було організовано перший чемпіонат республіки по баскетболу. В цей час почали видаватися українською мовою перші правила гри, посібники, які користувалися великим попитом і були досить корисними на початку становлення української школи баскетболу.

Копітка робота подарувала прихильникам гри чимало яскравих сторінок історії українського баскетболу, виявила справжні таланти, всесвітньо відомих гравців, тренерів, суддів, науковців. Авторитет української школи баскетболу завойовувався самовідданою працею Ф. Футермана, О. Глебова, К. Медведева, В. Лелюка, В. Костовського, В. Шаблинського й іншими талановитими тренерами. Приємних спогадів додають любителям гри згадки про самобутніх гравців – Миколу Баглея, Альберта Вальтіна, Віталія Ков'янова, Зої Стасюк, Галини Руцинської, Володимира Ткаченка й ін.

Довідники світу з баскетболу подають ім'я киянки Федори Орел (Кочергіної), яка першою серед баскетболісток виконала зразково кидок в стрибку, найкращим центровим світу в кінці 60-их років був визнаний Анатолій Полівода, на озброєнні багатьох команд світу – «зонний пресінг» – тактика, вперше продемонстрована командою київського «Будівельника», керованою В. Шаблінським. Збірна України – переможець баскетбольних чоловічих турнірів Спартакіад народів СРСР – 1967 р., 1983 р., 1986 р.

Серед вихованців українського баскетболу є і особливий ряд імен. Це Олімпійські чемпіони з баскетболу – Сергій Коваленко, Анатолій Полівода, Наталя Клімова, Раїса Курв'якова, Олександр Білостінний, Олександр Волков. Останній, до речі, один із перших гравців виступав в складі американської баскетбольної команди професіоналів.

У 1995 році українські баскетболістки стають чемпіонками Європи.

Специфічним був розвиток баскетболу на Львівщині.

З появою на західноукраїнських землях організованих українських пожежно-руханкових товариств «Сокіл» (1894 р.) і «Січ» (1900 р.) почав поширюватись на Львівщині баскетбол, гра, яку називали тоді «кошиківка» – від слова «кошик». Переважно грала в цю гру шкільна й академічна молодь. Хоча

в порівнянні з копаним м'ячем (футболом) і відбиванкою (волейболом), кошиківка не була такою популярною грою.

Належного поширення баскетбол дістав після І Світової війни. Особливо полюбився він дівчатам. Як писали львівські «Сокільські вісті» (1928 р. ч. 3.): «... для дівчат кошиківка – гра делікатна і не менш цікава як футбол, ігрище менше (навіть гривник) і учасниць менше». Баскетбольні дружини почали організовуватись при спортивних товариствах «Сокіл-Батько», «Плай» у Львові. УСК (Український Спортивний Клуб), СКУД (Спортивний Клуб Українських Дівчат), «Сокіл-Беркут» й «Весела громада» в Перемишлі, при «Соколі» в Дрогобичі і Коломиї, при спортовій секції в Стрию.

Змагалися команди в рамках міжклубових зустрічей, містецьких першостях, краєвих, окружних змаганнях — жодне свято чи неділька імпреза не обходилась без змагань в іграх – кошиківці, відбиванці чи пориванці (ручний м'яч).

На початку 20-х років щорічно в цілім краю стали проводитися Дні Українського Спортовця. І відрадно, що майже кожне місто чи село включало в програму Дня Спортовця, а то й в програму ще величніших змагань – Запоріжських ігрищ – кошиківку.

Можливо такі оцінки дописувачів, як наприклад часопису «Спорт» (1936 р. ч. 7): фінальна гра Дня Українського Спортовця у Львові між командами «Плай» – УСК (13:10), (2:6) протікали у високому темпі на доброму рівні», сприймаються сьогодні з усміпкою. Але ж то було майже 60 років тому й «браку видців не відчувалося».

Оскільки не було окремого підручника з кошиківки (на відміну від футболу чи тенісу), правила гри, їх тлумачення, простіші вправи, для спеціальних періодичних спортивних видань Львова, а також вправи для оволодіння технікою з року в рік можна було відшйти на цих сторінках. Степан Гайдучок і Петро Франко почали друкувати в перекладах правила гри та поради в навчанні. Великими пропагандистами кошикового м'яча в Галичині стають М. Тріль, З. Гнатейко, І. Олько. «З огляду на ступінь фізичного і психічного вишколення грачів, треба поставити кошиківку на першому місці перед пориванкою, метавкою і відбиванкою» писав «Спортивний Альманах» за 1933 рік, вбачаючи в грі засіб гармонійного розвитку й прекрасної розваги. Відчуваючи нестачу кваліфікованих інструкторів «Сокіл-Батько», а пізніше рада Спортивного Союзу, почали організовувати семінари (С. Гайдучок,

М. Худдяк) та влаштовували іспити на суддів з ігрових видів. Своєю кваліфікацією виділявся в кошиківці суддя Сліпко В. Його навіть запрошували для обслуговування змагань і між польськими дружинами. З'явився окремою брошурою й правильник гри (правила).

Ситуація складалась так, що багато галичан змушені були емігрувати за океан. Але й там, на чужині, ближче до батьківщини баскетболу, українців Канади не покидала думка «плекати руханку і змаг». В жовтні 1927 року «зав'язався у Вінніпезі при українській католицькій церкві св. Володимира і Ольги кошиковий клуб за почином ВПРС о. П. Олексіва. Капітаном цього клубу став Михайло Фарина. Цей клуб вступив до ліги католицьких парохів у Вінніпезі, яка об'єднала сім дружин. Кожна з команд проводила сезон з 30 ігор. Дружина церкви св. Володимира і Ольги стала переможцем в цих розиграшах. Як нагороду одержала команда наших переселенців Срібну чашу від Лицарів Колюмба. Серед гравців виділялись М. Фарина, М. Хрижановський, В. Боковський, А. Котенко, В. Оконський, І. Гуйван, І. Гудз.

«Заохочена та сама дружина побідою в літнім сезоні, утворила ставку дружину і грала з англійськими, польськими, німецькими дружинами» – писав про цю команду канадійський альманах «Кленовий лист» в 1929 році.

Не тільки в Канаді, але й в інших місцях, куди переселялись наші земляки, не забувались їхні улюблені ще в краю, ігри. Ось що зазначила львівська газета «Новий час» (1936 р., ч. 246) – «З нагоди III Конгресу Ліги католицької Молоді у Філадельфії, відбулися там спортивні змагання тамошніх членів Ліги з участю 110 змагунів... У кошиківці перемогли українські дівчата культурного осередку Клуб св. Йосафата, а серед хлопців найкращим був український культурний осередок з Філадельфії».

Галицька преса щиро вітала всі спроби організаційного спорту наших земляків за кордоном, підтримувались тісні контакти, всі новини подавались на сторінках тогочасних часописів.

Після бурхливих подій 1939 року, важких воєнних років, до Львова прийшли баскетбольні традиції.

Відкрилася перша дитяча спортивна школа по баскетболу в 1947 р. З юними гравцями з успіхом працювали Б. Цемалашвилі, Е. Печьонова. А роком раніше почала діяти спеціалізація «баскетбол» на кафедрі спортивних ігор Львівського державного інституту фізкультури, який тоді відкрився. До речі, випускники кафедри сьогодні основний загал фахівців-ігровиків, а тоді, в да-

цькому 1948 році жіноча команда інституту, яку згуртував М. Дядічкін, стала призером першості України. В команді вже виділялись майстерністю Л. Бутенко, Л. Шатюкова, й ін. Популяризації баскетболу сприяло й те, що гру почали розвивати в спортивних товариствах «Спартак», «Динамо», у ВУЗівських клубах.

В той непростий час баскетбол кликав до життя, притягував сотні вболівальників до спортивних майданчиків. Очевидці пам'ятають, як радо й душевно слідкували за ходом гри люди на переповнених трибунах відкритих майданчиків. А грали виключно на свіжому повітрі. Серед майстрів оранжевого м'яча старші львів'яни пригадують своїх улюбленців – спритних, сильних гравців Катерину Онищко, Мирославу Загачевську, Галину Бондарчук, Ігора Снісаренко, Романа Мозолу, Віктора Єфремова, Тіберія Гецько членів збірних команд України й інших гравців.

З успіхом працюють масові дитячі групи в ДЮСШ, звідки було великє поповнення в збірні республіки серед школярів. Найпопулярнішим видом спорту був баскетбол в Будинку Дітей Залізничників. Славились своїми успіхами й студентські команди. Чоловіча команда СКІФу 1952 р. – срібний призер чемпіонату України. 1953 р. – переможець республіканської першості СТ «Медик». Відомими були команди Університету, Політехнічного, Медичного інститутів. Баскетбол поширювався по Львівщині. Гри набувала популярності в Стрию, Дрогобичі, Сокалі й інших містах.

Змінювались покоління гравців, та баскетбол продовжував і продовжував дарувати своїм прихильникам, шанувальникам радість гри, гармонію рухів й думок.

В 60-х роках помітною на республіканській арені була чоловіча команда Львівського СКА. З перемінним успіхом в групі «А» чемпіонату країни виступали баскетболістки «Львівміськбуд», неодноразові призерки республіканських змагань.

100-літній ювілей баскетболу став поштовхом до грунтовної розмови про розвиток виду, його перспективи. Бо в цілому світі йде тенденція до розширення популярності гри, справжньої масовості, неповторної видовищності. Проводяться різноманітні баскетбольні фестивалі за участю не тільки гравців-професіоналів, але й з залученням дітей, всіх бажаючих, чи просто глядачів з трибуни.

Тому зараз, коли наш баскетбол переживає, як і всі галузі життя труднощі, мусимо подбати про дитячі групи, підтримати

дитячих тренерів та гравців, аби не втратити баскетбольної традиції.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТА

Розвиток баскетбольних навичок, таких, як стартовий ривок, високий стрибок та інших вимагає високого рівня спеціальної фізичної підготовки. Спортивні результати у баскетболі залежать від рівня розвитку рухових якостей.

Як показали спеціальні дослідження, гравець протягом 10 хвилин гри пробігає у високому темпі в середньому 6,5 км і здійснює 130—145 стрибків, на дистанції до 10 м здійснює в середньому 90 коротких прискорень, а на відстань понад 10 м – 18 прискорень. Під час гри ЧСС у баскетболістів досягає значень, близьких до максимальних: 180—210 скорочень в хвилину.

Базою для спеціальної фізичної підготовки є загальна фізична підготовка.

Загальна фізична підготовленість баскетболіста є фундаментом для подальшого багаторічного спортивного вдосконалення. Вона повинна забезпечити високий рівень і пропорційний розвиток усіх фізичних якостей баскетболіста. Фізичні вправи за своєю спрямованістю поділяються на групи: вправи для розвитку сили м'язів; для розвитку швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

Спеціальна фізична підготовка забезпечує переважно розвиток тих фізичних якостей, які особливо необхідні гравцям під час гри відповідно до їх функцій в команді. Засобами такої підготовки є спеціальні вправи з техніки і тактики, окремі елементи рухів і дій, а також вправи подібні з ними за формою і взаємодією. Вправи із спеціальної фізичної підготовки сприяють розвитку координації, швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності і орієнтації, створюючи передумови для оволодіння технікою і тактикою гри і її вдосконалення.

Вправи з фізичної підготовки баскетболіста

Засобами загальної фізичної підготовки є загальнорозвиваючі вправи і заняття іншими видами спорту – гімнастикою, легкою атлетикою, плаванням, лижним спортом, спортивними іграми і іншими в залежності від місцевих умов.

Орієнтовні вправи спеціальної фізичної підготовки

Для розвитку сили.

1. Обертання, згинання і розгинання кистей рук з гантелями, які утримуються загальним хватом або за одну кулю.

2. Підкидання набивних м'ячів одними кистями рук.

3. Стискання кистями рук пружних тіл (тенісних м'ячів, пружин тощо).

4. Стоячи обличчям один до одного, два гравці щільно захоплюють м'яч. За сигналом стрибають вгору і, знаходячись у повітрі, стараються вирвати м'яч.

Для розвитку стрибучості.

1. Стрибки з місця на лаву, відштовхуючись обома ногами; те ж з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

2. Стрибки з місця (з короткого розбігу, відштовхуватися або однією, або двома ногами) з діставанням підвішеного м'яча; те ж з поворотом під час стрибка.

3. Стрибки вгору і вниз сходинками на одній і обох ногах.

4. Стрибки на місці, відштовхуючись однією ногою і підтягуючи її до грудей; те ж – обома ногами.

5. Багаторазові стрибки на дальність.

6. Стрибки «в глибину» з наступним гранично швидким вистрибуванням і діставанням підвішеного предмета або стрибком в довжину.

7. Рухливі ігри: «Квачі стрибками», «Вудочка», естафети із стрибками тощо.

Для розвитку швидкості.

1. Стартові прискорення за зоровим і слуховим сигналом із різних вихідних положень.

2. Короткі ривки на 15—20 м із стійки баскетболіста; те ж – з максимальною частотою кроків.

3. Біг стрибками з однієї ноги на другу.

4. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку за раптовим сигналом: з періодичним прискоренням; те ж, тільки біг – боком, спиною вперед і т. п.

5. Короткі ривки після стрибків, повороти на місці і під час пересування.

6. Квачування з роздільного старту (1—1,5 м один за одним). Завдання – наздогнати і поквачити гравця.

7. Гравці стоять по двоє обличчям один до одного на відстані 1—1,5 м у положенні випаду. Один з пари притримує долонею витягнутої руки гімнастичну палицю, яка впирається в підлогу. За сигналом партнери повинні помінятися місцями швидко і так, щоб не впустити палицю.

8. Багаторазові стрибки в довжину з місця, які виконуються в прискореному темпі.

9. Естафети – біг по прямій із зміною напрямку (огинаючи стояки).

10. Рухливі ігри: «День і ніч», «Групові квачі», «Квачі маршем», «Квачі з виручкою» тощо.

Для розвитку витривалості.

1. Ривки упоперек баскетбольного майданчика, перетинаючи бокові лінії чотири рази підряд. Повторити 3—5 раз з перервою 1—2 хв.

2. Біг від однієї лінії до другої і назад «вісімкою», оббігаючи область штрафного кидка і велике центральне коло. Повторити декілька раз з перервою 1—2 хв.

3. Передача м'яча в трійках із зміною місць. Пробігають майданчик 3—4 рази з мінімальною кількістю передач.

Для розвитку гнучкості.

1. Ноги ширше плечей, повороти тулуба в сторони, руки розслаблені.

2. Півприсід і присід на носках і всій ступні, ноги разом; те ж – ноги нарізно.

3. Піднімання і опускання стегна двома руками (гомілка і стопа розслаблені).

Для розвитку спритності і орієнтації.

1. Серійні невисокі стрибки через довгу скакалку або перешкоду з ловлею м'яча, ударом м'яча в майданчик.

2. Підкинути м'яч вгору, сісти на майданчик, встати і зловити м'яч; те ж – з поворотом на 180 і 360° і зловити м'яч; те ж – але зловити м'яч сидячи, з положення сидячи підкинути м'яч вгору і зловити його вже стоячи.

3. Жонглювання двома і трьома м'ячами.

4. Влучення тенісним (волейбольним) м'ячем у вертикальну мішень після перекиду вперед (назад).

5. Тримаючи м'яч руками, гравець стоїть на відстані 1—2 м від стінки, спиною до неї. В стрибку, зігнувши ноги кидає м'яч на

підлогу з таким розрахунком, щоб він відскочив і торкнувся стінки. Після приземлення, гравець швидко повертається і ловить м'яч. Стрибки виконуються безперервно, швидко.

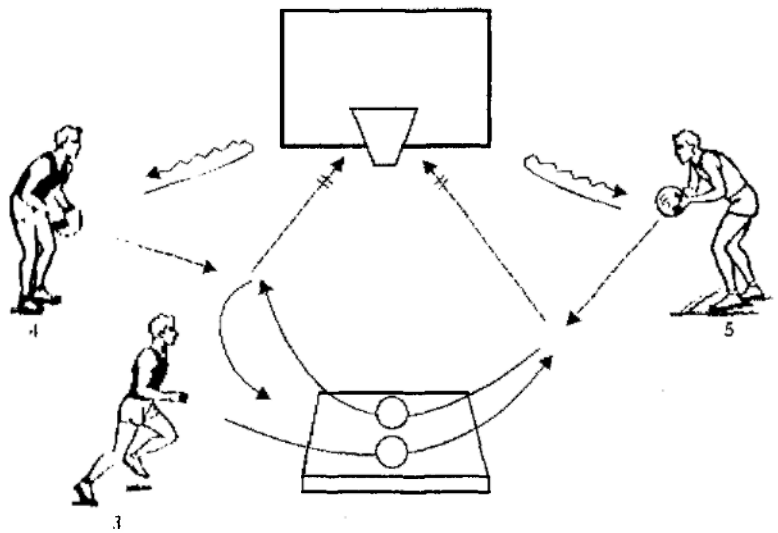
6. Гравець стоїть без м'яча, спиною до стінки, на відстані 1 м від неї. Партнер розміщується навпроти на відстані 1—2 м і скидає м'яч на підлогу – туди де стоїть перший гравець. Останній перестрибує через м'яч, далі швидко повертається, після приземлення ловить м'яч і передає його партнерові.

7. Дві групи швидко виконують взаємні передачі м'яча на рівні грудей, а третій – вивертається від нього. Якщо гравець не встиг вивернутися, він повинен зловити м'яч.

8. Один гравець стоїть біля гімнастичної лави, другий – за 3—4 м попереду з м'ячем. Стрибаючи вправо і вліво через лаву, перший гравець ловить і передає м'яч другому.

9. Стрибки через скакалку, яку обертають з виконанням передачі м'яча партнеру під час приземлення і в стрибку.

10. Неодноразові перекиди в поєднанні з кидками в кошик з різних сторін щита. Гравець 3 виконує перекид, ловить м'яч від гравця 4 і в стрибку кидає його в кошик, після чого здійснюється та ж сама дія в зворотному напрямку. М'ячі після кидків в кошик повертають партнери 4 і 5 або гравець, який спеціально знаходиться від щитом і повертає їх гравцям 4 і 5. Те ж, з додатковими передачами перед кидком або перекидом (мал. 1).



Мал. 1. Перекиди в поєднанні з кидком в кошик.

11. Гравець, виконавши перекид на гімнастичному маті, швидко встає, одночасно ловить м'яч, а потім повертає його партнерові.

12. Розгін (5—6 м), перекид вперед (на гімнастичному маті) і прискорений біг у напрямку, який вказує викладач; те ж – з наступною передачею або веденням м'яча, який лежить на підлозі.

13. Комбіновані вправи: оббігання стояка, стрибок через коня з ручками, перекид, біг, стрибок і т. д.

14. Естафети: з бігом, стрибками, перекидами без м'яча і з м'ячем.

15. Рухливі ігри: «Виклик номерів», «Догнати суперника», «Естафета з елементами баскетболу», «Захист фортеці».

Контрольні вправи і нормативи з фізичної підготовки

№ п/п	Вправи	Результат	
		Чоловіки	Жінки
1.	Біг 100 м, с	13,5	15,5
2.	Підтягування на турніку, кількість	12	–
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на маті	–	14
4.	Стрибок в гору з місця (по Абалакову), см	45	35
5.	Біг по прямій на 20 м, с	4,1	4,6

Умови виконання вправ

1. Біг на 100 м проводиться на стадіоні згідно з легкоатлетичними правилами.

2. Підтягування на перекладині виконується із положення вису хватом зверху, не торкаючись ногами підлоги.

3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи виконується на гімнастичній лаві із збереженням правильного положення тіла; спина легко вигнута, ноги прямі; руки необхідно згинати до легкого торкання лави грудьми, а розгинати до повного випрямлення рук.

4. Висота стрибка вимірюється приладом стрічкопротяжного типу. При виконанні стрибка вгору з місця поштовхом обох ніг і приземленні спортсмен повинен знаходитися в межах квадрата 50 × 50 см. Надається три спроби (фіксується краща).

3. Біг по прямій на 20 м спортсмен починає з прямолінійного ривка з високого старту. Початкова позначка дистанції – лицьова лінія баскетбольного майданчика, кінцева – спеціально накреслена лінія на майданчику. Надається дві спроби, фіксується кращий результат.

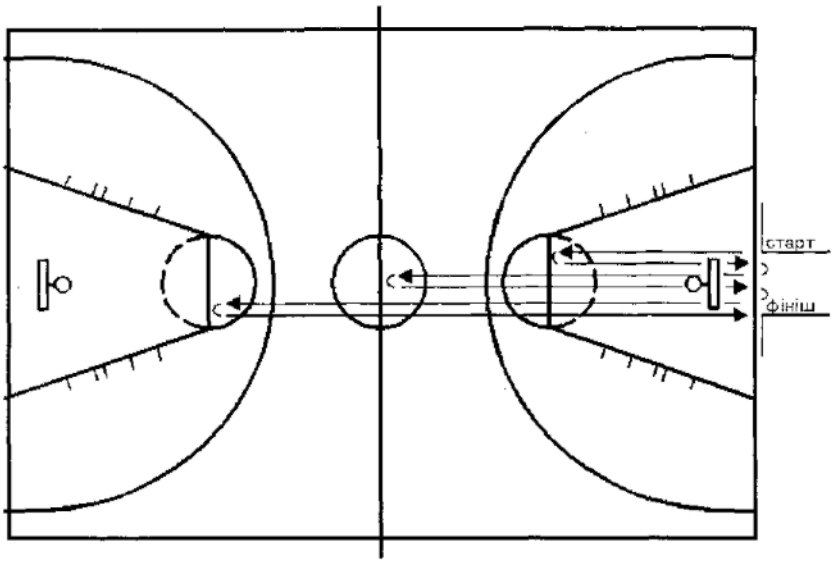
Контрольні вправи і нормативи для оцінки спеціальної фізичної підготовленості

№ п/п	Вправи	Спорт. розряд	Результати і оцінка					
			чоловіки			жінки		
			задовільно	добре	відмінно	задовільно	добре	відмінно
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Біг на 20 м, с	III	3,9	3,8	3,7	4,4	4,3	4,2
		II	3,7	3,6	3,5	4,2	4,1	4,0
		I	3,6	3,5	3,4	4,1	4,0	3,9
2	Стрибок вгору з місця по Абалакову, см	III	48	40	52	35	37	39
		II	54	57	60	39	41	43
		I	60	62	65	41	43	45
3	Швидкість витривалості на дистанції 84 м, с	III	30,6	38,0	31,4	41,6	41,0	40,4
		II	35,6	35,0	34,4	38,6	38,0	37,4
		I	34,6	34,0	33,4	36,6	36,0	35,4

Умови виконання вправ

Вправи 1 і 2 виконуються згідно умови для виконання вправ з фізичної підготовки.

Вправа 3 передбачає послідовне виконання гравцем без зупинок шість прямолінійних ривків на трьох різних за довжиною дистанціях в обидві сторони з зупинками і поворотами з відпочинком 10 сек. Послідовність виконання вправи: 1) ривок з високого старту із-за лицьової лінії до близької штрафної лінії – зупинка – поворот і ривок назад до лицьової лінії – зупинка – поворот (всього $5,8 \times 2 = 11,6$ м); 2) ривок до центрального круга – зупинка – поворот і ривок назад до лицьової лінії – зупинка – поворот (всього $14 \times 2 = 28$ м); 3) ривок до дальньої лінії штрафного кидка – зупинка – поворот – ривок назад до лицьової лінії фінш (всього $22,2 \times 2 = 44,4$ м). Довжина дистанції – 84 м. Через 10 сек. вправа повторюється (мал. 2).



Мал. 2. Вправа для контролю за фізичною підготовленістю.

ЯК НАВЧИТИСЯ ВИКОНУВАТИ І ПРАВИЛЬНО ЗАСТОСОВУВАТИ ІГРОВІ ПРИЙОМИ

Неможливо грати у баскетбол успішно, якщо гравець не вміє добре ловити м'яч, передавати його партнерові, виконувати ведення м'яча, миттєво зупинитися або змінити напрямок свого руху, застосувати обманні рухи в простій чи складній ігровій ситуації. Технічні прийоми, які застосовуються у баскетболі різноманітні. Передача м'яча може бути виконана однією або двома руками, з місця і в русі, за спиною і ударом в майданчик,на коротку і довгу відстань, до і після ведення м'яча.

Усі технічні прийоми повинні бути бездоганними. Чим вища технічна підготовка команди, тим легше вести боротьбу з суперником. Адже коли команда не володіє технікою гри, то неможливо здійснити будь-яку тактичну комбінацію, навіть найпростішу. Бажаного результату не дадуть намагання команди оволодіти м'ячем та організувати напад, якщо неточно буде виконана передача м'яча або гравець не вміє його ловити. Якщо гравець вміє правильно зробити зупинку, то зайвий крок, зроблений за інерцією при веденні м'яча, призводить до його втрати. Ось чому

так важливо, щоб кожний баскетболіст досконало володів технікою гри з м'ячем і без нього.

Техніка гри на кожному етапі розвитку є раціональна, яка апробована практикою. Раціональна техніка економить сили гравця. На розвиток техніки гри впливають такі фактори: зміна в правилах гри, ріст гравців, вдосконалення тактики, підвищення рівня фізичної підготовки.

Техніка — це сукупність прийомів гри (звичайно, дозволених правилами). Чим більший арсенал таких прийомів, чим краще володіє ними спортсмен, тим вища його майстерність, кваліфікація, тим більших успіхів він може досягти. Розрізняють техніку нападу і техніку захисту. Основою техніки нападу у баскетболі є переміщення на майданчику – ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти. Застосовуючи ці прийоми, гравець може правильно обрати місце, відірватись від «опікуна», тобто суперника, який індивідуально протидіє, і вийти на зручну для атаки позицію. Дуже важливо уміти добре володіти м'ячем: ловити його двома та однією рукою, передавати, вести, влучати в кошик.

Сучасний арсенал техніки гри склався у баскетболі в результаті розвитку і вдосконалення найбільш раціональних форм і способів виконання дій з м'ячем і без нього. Усі прийоми техніки гри класифікуються на основі їх об'єднання групами переміщень і володіння м'ячем у нападі і захисті.

Техніка нападу

Техніка переміщень. Переміщення під час гри дозволяють гравцеві своєчасно зайняти позицію для взаємодії з партнерами і для атаки кошика.

Стійки — вихідне положення баскетболіста для виконання будь-якого прийому. Ноги розставлені на ширину плечей (одна попереду другої) і трохи зігнуті в колінних суглобах. Маса тіла розподілена рівномірно. Руки дещо зігнуті в ліктьових суглобах. Основна вимога до стійки гравця – тривкість «робочої пози», яка дає змогу бачити інших гравців, швидко включатися в активні дії і своєчасно рухатися в необхідному напрямку.

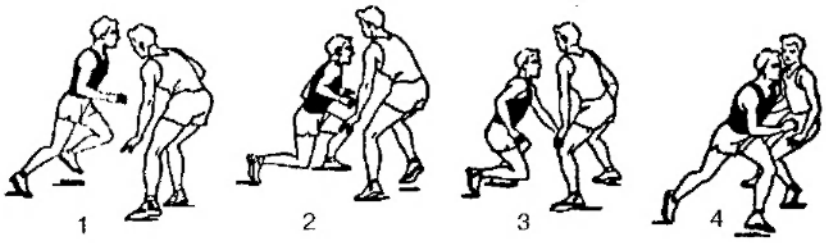
Біг — основний спосіб переміщення у різних напрямках (вперед, назад, вбік) рівномірно або ривками, з постановкою ніг

Львівський ... Інститут ... БІБЛІОТЕКА

перекочуванням з п'ятки на носок. Рухи руками повинні бути природними, але узгодженими з іншими рухами тіла (мал. 3).



а)



б)

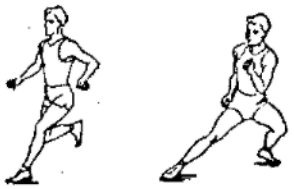
Мал. 3. Біг баскетболіста: а) ривок, б) зміна напрямку бігу.

Стрибок у баскетболі застосовується у поєднанні з іншими прийомами, такими як ловля, кидок тощо. Стрибок з місця баскетболіст виконує з положення основної стійки. Перед стрибком ноги згинаються дещо більше, ніж звичайно, зігнуті руки знаходяться біля тулуба і відводяться назад. У момент відштовхування від майданчика руки енергійно виносяться вперед і вгору. Стрибки виконуються вгору, вгору-вперед, вгору-назад, вгору-вбік.

Усі рухи виконуються синхронно. Приземлення повинно бути м'ягким, на зігнуті і розставлені у «робочу позу» ноги.

Зупинка застосовується для раптового припинення руху. Цього досягають або двома кроками, або стрибком. Кроки виконують по черзі, поєднуючи їх з амортизацією дії ніг, щоб погасити інерцію бігу і набути стійкого положення. У другому випадку зупинка здійснюється стрибком на одній нозі з виставленням

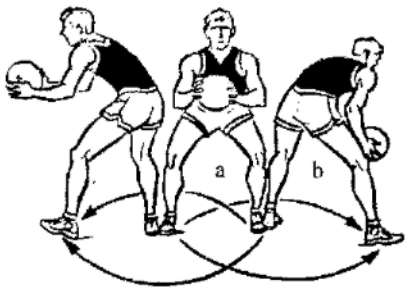
ногой вперед, щоб забезпечити опору і надалі стійку рівновагу. Зупинки стрибком, з появою кидка у стрибку, стала його складовою частиною. (мал. 4).



1 2

Мал. 4. Зупинка двома кроками.

Мета повороту – уникнути протидії суперника і зберегти контроль над м'ячем. Гравець робить поворот вперед чи назад, не відриваючись однією з ніг від поверхні майданчика і тулубом захищаючи м'яч від суперника (мал.5).



б г

Мал. 5. Повороти на місці.

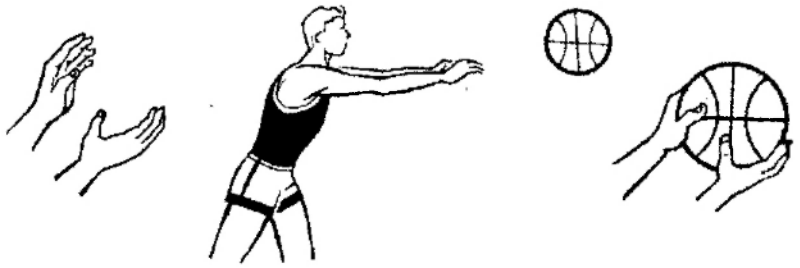
Повороти вперед виконуються з стійки на зігнутих ногах, опорна нога на носку. Під час кроку другою ногою плечі розвертаються у напрямку повороту. Поворот назад здійснюється кроком, який супроводжується поворотом спиною вперед.

Техніка володіння м'ячем

Прийоми техніки володіння м'ячем – ловля, передачі, кидки, ведення

Ловля – прийом з допомогою якого баскетболіст оволодіває м'ячем. Можна ловити м'яч, що відскочив від майданчика, або летить у повітрі – назустріч і збоку, низько і високо. Можна ловити м'яч стоячи і рухаючись, однією і двома руками, тощо.

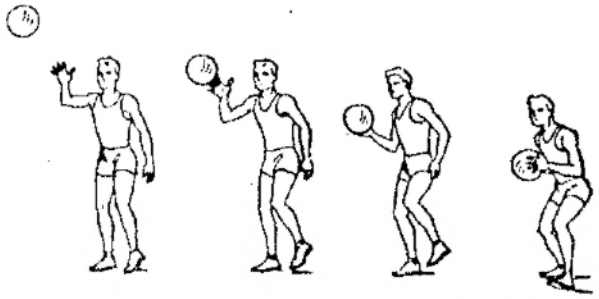
Ловля м'яча двома руками. Необхідно ловити м'яч долонями простягнутих вперед рук (мал. 6).



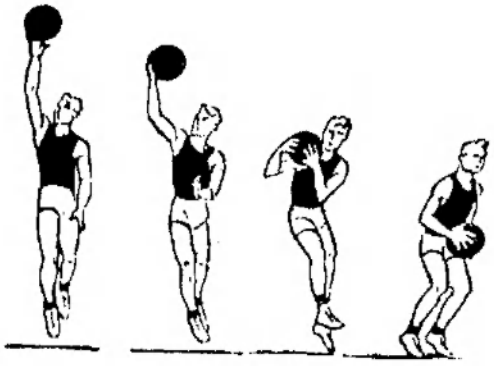
Мал. 6. Положення рук і кистей при ловлі м'яча.

У момент дотику до м'яча, його м'яко захоплюють пальцями, а руки згинають у ліктях. Це амортизує дію м'яча. Заволодівши ним, не слід змінювати положення пальців. При ловлі м'яча, що відскочив від поверхні майданчика двома руками, пальці рук повинні бути спрямовані вниз, а м'язи рук розслаблені.

Ловля м'яча однією рукою. Якщо м'яч важко спіймати двома руками, коли він летить високо, або вбік, то слід ловити його однією рукою. Для цього її простягають у напрямі польоту м'яча. З моменту дотику до долоні, рука деякий час супроводжує його в польоті, а потім швидко згинається. Згодом м'яч захоплюється вже і другою рукою (мал. 7).



Мал. 7. Ловля м'яча однією рукою на місці (а)



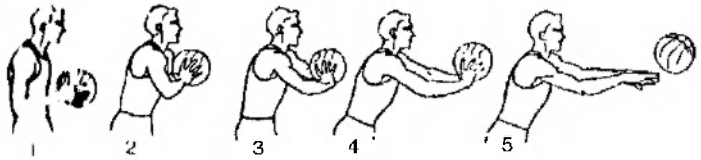
б) в стрибку.

Передачі основний прийом з допомогою якого партнери взаємодіють в грі і наближають м'яч до кошика суперника.

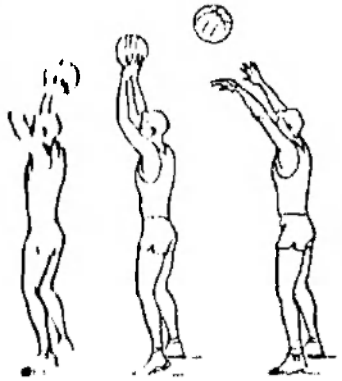
Передачі двома руками від грудей (мал. 8).



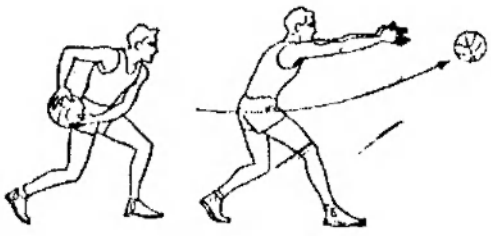
а) тримання м'яча



б) від грудей



в) зверху



г) знизу

Мал. 8. Тримання м'яча двома руками для передачі (а), передача м'яча двома руками від грудей (б), зверху (в), знизу (г).

Цей спосіб дозволяє послати м'яч точно і швидко на відстан до 6-ти метрів. Це найбільш надійний і поширений спосіб пер дачі м'яча. Передаючи м'яч від грудей, треба тримати йог розставленими пальцями з обох боків і тримати напівзігнутими руками. Ноги при цьому напівзігнуті в колінах, одна з яки виставлена на півкроку вперед. Поштовх посилюється за рахуно розгинання ніг, випрямлення рук з додатковим натиском пальці на м'яч і перенесенням маси тіла на виставлену ногу. У разі втрати рівноваги необхідно одночасно з передачею зробити крок другою ногою. Такі передачі застосовуються на коротку і середню відстан

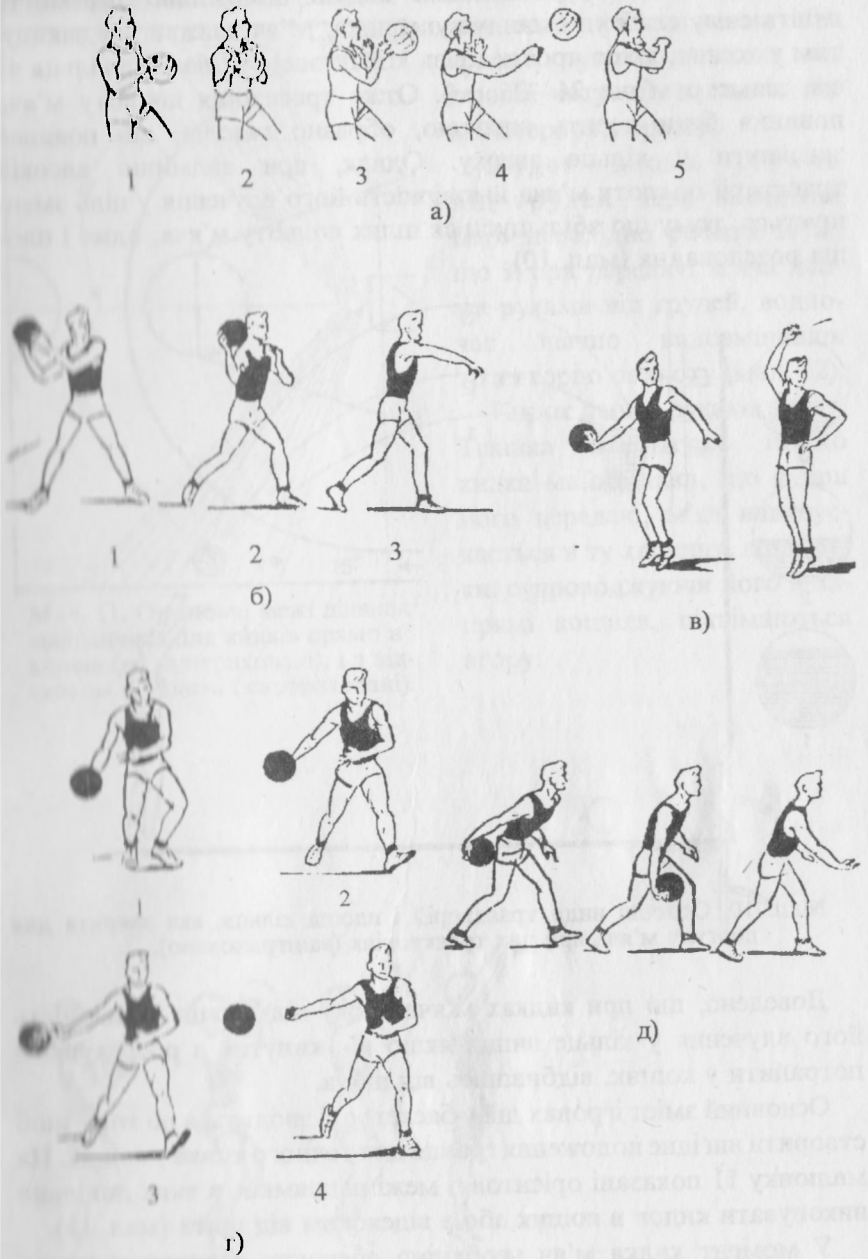
Коли м'яч передається знизу, то його слід тримати двома руками, опущеними вниз. Ноги напівзігнуті, одна з них виставлена вперед. М'яч заноситься назад і шляхом швидкого виносу рук знизу вперед і додаткового поштовху кистями та пальцями здійснюється передача м'яча. Цей тип передач застосовують для ловлі м'яча знизу або підіймання його з землі.

На дальшу відстань м'яч можна послати шляхом передачі його однією рукою від плеча. Повернувшись боком у напрямку передачі, гравець виставляє ту ж ногу вперед, тримає м'яч на кисті зігнутої у ліктьовому суглобі руки, яка знаходиться далі від напрямку передачі. Друга рука підтримує м'яч спереду. Повертаючись у напрямку передачі, одночасно розгинаючи руки в плечовому і ліктьовому суглобах, гравець завершує передачу спрямовуючим рухом кисті.

Якщо руки з м'ячем знаходяться вище голови, то його передача виконується однією рукою зверху. Як і у попередньому випадку, друга рука підтримує м'яч. Передачу здійснюють за рахунок випрямлення руки в ліктьовому суглобі і активного руху кисті в потрібному напрямку (мал. 9).

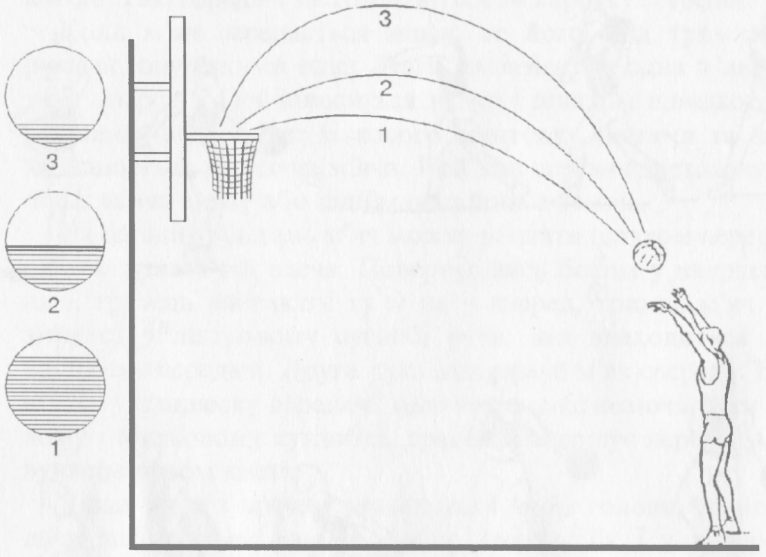
Під час передачі м'яча збоку його притискають кистю до передпліччя і відводять прямою рукою вбік. Ногу виставляють вперед. Така передача використовується на великі відстані. Передачу здійснюють шляхом виносу рук вперед з додатковим поштовхом кистями і пальцями. Лінія польоту м'яча і лінія руху руки від замаху до передачі повинні бути паралельні до землі.

Вищезгадані передачі є основними у грі. Залежно від умов та ситуації гри, м'яч може передаватись також з місця, в русі, в стрибку, з різною траєкторією та в різних напрямках: вздовж поля, поперек, по діагоналі. Застосовуються також передача з відскоком м'яча від поверхні майданчика під різним кутом.



Мал. 9. Передача м'яча однією рукою від плеча (а), від голови (б), вперед (в), збоку (г), знизу (д).

Кидки. Без результативних кидків неможливо перемогти навіть саму слабку команду суперника. М'яч вважається закинутим у кошик, якщо пройде крізь кільце зверху (діаметр кільця 45 см, діаметр м'яча 24—25 см). Отже траєкторія польоту м'яча повинна бути досить високою, образно кажучи, він повинен заглянути у кільце зверху. Однак, при надмірно високій траєкторії польоту м'яча ймовірність його влучення у ціль зменшується, тому що збільшується шлях польоту м'яча, одже і площа розсіювання (мал. 10).

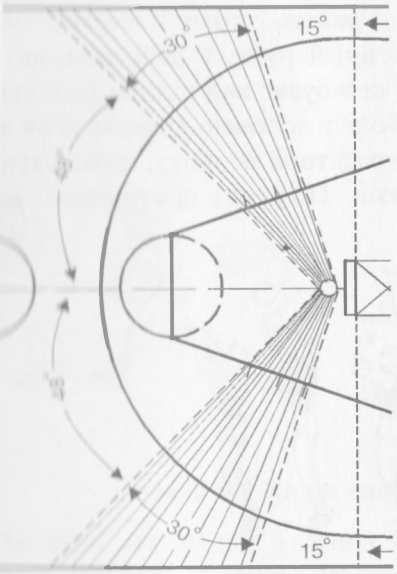


Мал. 10. Основні види траєкторій і площа кільця, яка закрита для доступу м'яча при цих траєкторіях (заштриховано).

Доведено, що при кидках м'яча збоку від кільця ймовірність його влучення у кільце вища, якщо він кинутий з розрахунком потрапити у кошик, відбившись від щита.

Основний зміст ігрових дій у баскетболі зводиться до того, щоб створити вигідне положення гравця для точного кидка у кошик. На малюнку 11 показані орієнтовні межі напрямків, з яких доцільно виконувати кидок в кошик або з відскоком від щита (мал. 11).

У момент кидка м'яч необхідно обернути навколо горизонтальної осі в напрямку протилежному польоту м'яча.

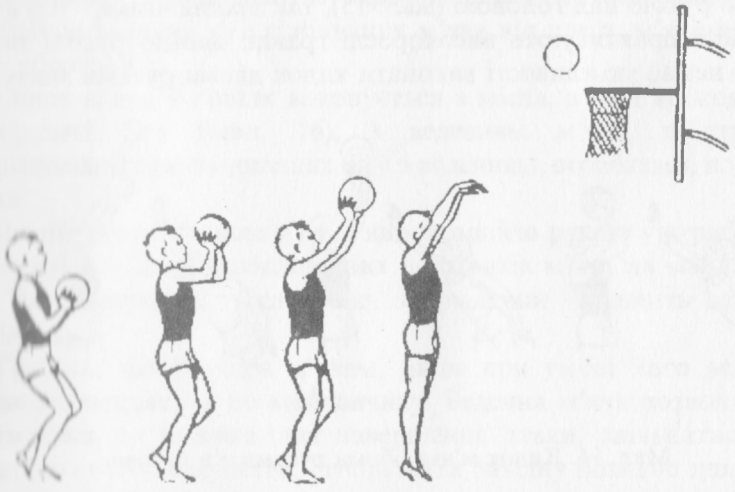


Мал. 11. Орієнтовні межі ділянок майданчика для кидків прямо в кошик (не заштриховані), і з відскоком від щита (заштриховані).

Кидок у кільце. Його можна здійснювати двома або однією рукою, залежно від ігрової ситуації, а також від майстерності гравця.

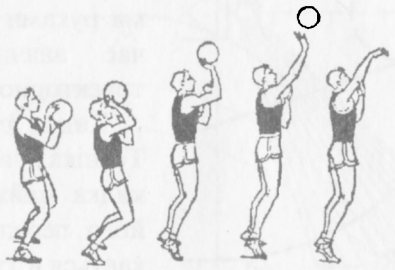
Кидок двома руками від грудей. При виконанні його необхідно робити те ж, що й при передачі м'яча двома руками від грудей, водночас значно видозмінивши траєкторію польоту (мал. 12).

Кидок двома руками знизу. Техніка виконання такого кидка майже така, що й при його передачі, м'яч вивипускається в ту хвилину, коли руки, супроводжуючи його в напрямі кошика, піднімаються вгору.



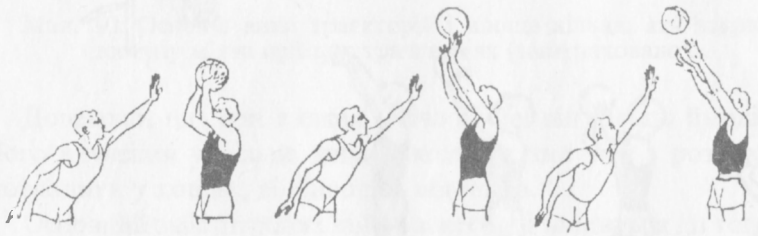
Мал. 12. Кидок двома руками від грудей.

Кидок однією рукою від плеча. Він не вимагає строго фіксованого положеннятулуба. Гравець трохи повертає тулуб вбік і відводить назад плече зігнутої руки, у якій знаходиться м'яч. Він лежить на долоні, яка перебуває над плечем (неподалік вуха). Розгинаючи руку, баскетболіст долонею посилає м'яч вперед з врахуванням відповідної траєкторії польоту, спрямовуючи та супроводжуючи його пальцями. Поштовх протилежної ноги посилює кидок (мал. 13).



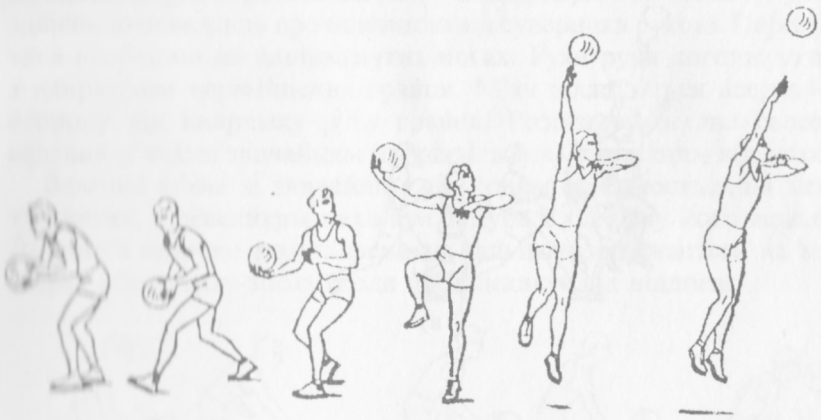
Мал. 13. Кидок однією рукою від плеча.

Гравці з достатньою технічною підготовкою володіють широким арсеналом кидків, а саме, двома руками від голови (мал. 14); який виконується з місця, в стрибку та в стрибку з поворотом; однією рукою над головою (мал. 15), так званий «гак», що його звичайно практикують високорослі гравці; однією рукою знизу (якщо немає можливості виконати кидок двома руками знизу).



1 2 3

Мал. 14. Кидок м'яча обома руками від голови.



Мал. 15. Кидок однією рукою «гаком».

Залежно від місця, з якого виконують кидок, а також від ігрової ситуації, м'яч або безпосередньо спрямовують у кошик, або попередньо відбивають від щита. Перший спосіб доцільно застосувати в позиції прямо перед щитом, другий – під кутом 45 градусів.

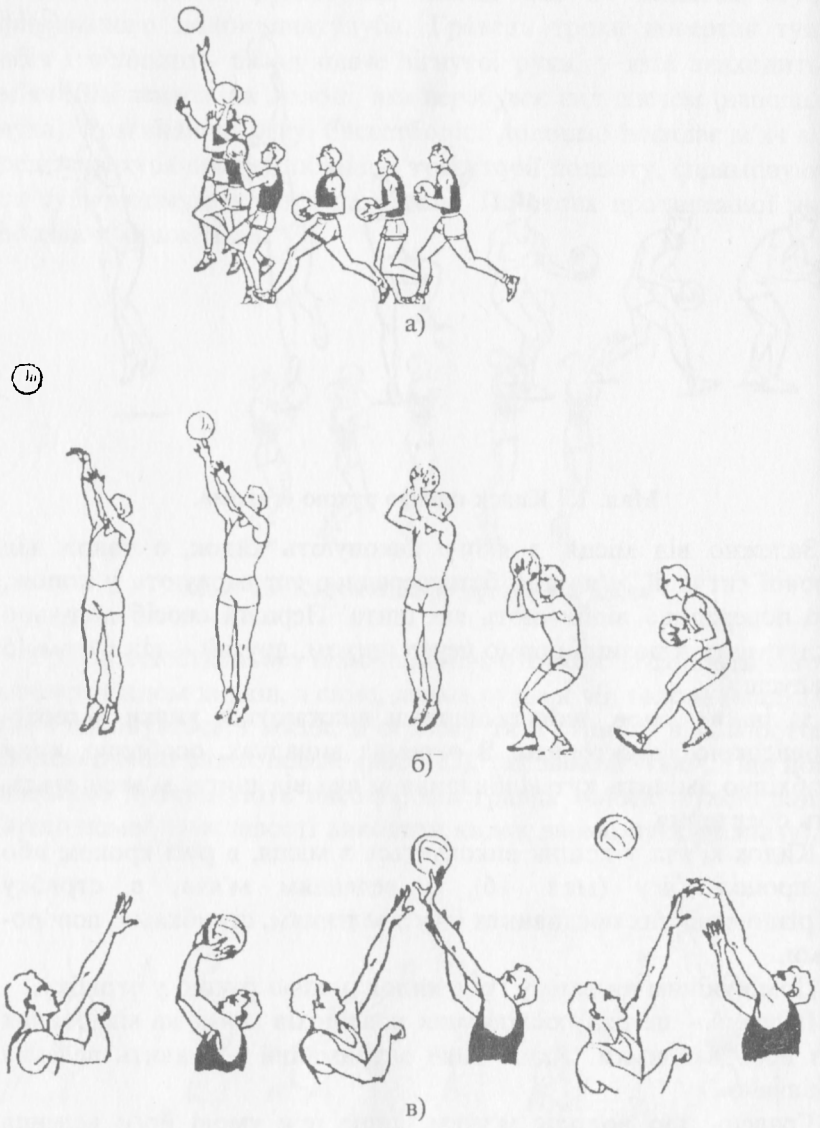
За інших умов, найвлучнішими вважаються кидки з середньовисокою траєкторією. В окремих випадках, особливо, коли необхідно змінити кут відбивання м'яча від щита, м'ячеві надають обертання.

Кидок м'яча у кошик виконується з місця, в русі кроком або в процесі бігу (мал. 16), з веденням м'яча, в стрибку і в різноманітних поєднаннях бігу з веденням, стрибками, поворотами.

Базисним кидком у грі є кидок однією рукою у стрибку.

Ведення – це ряд послідовних поштовхів м'яча на майданчик без його затримки. Якщо м'яч затриманий – значить ведення зупинено.

Гравець, що володіє м'ячем, лише при умові його ведення може переміщатися по майданчику. Ведення м'яча дозволяє наближатися до кошика для завершення атаки, звільнитися від супротивного опікунства, створювати вигідну позицію для завершення кидка у кошик.

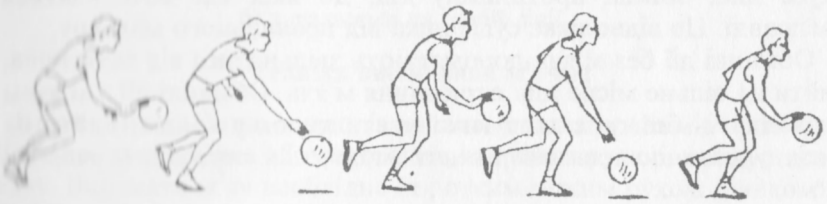


Мал. 16. Кидок м'яча однією рукою від плеча в русі (а), в стрибку (б), в стрибку з високою точкою прицілу і випуску м'яча (в).

Ведення м'яча (мал. 17) виконується шляхом послідовних поштовхів його до землі (підлоги), трихи вбік і попереду себе, але так, щоб він не підіймався вище пояса і не відходив далеко від гравця.

Щоб уникнути втрати м'яча, його слід прикривати своїм тулубом, [illegible] ведення протилежною від суперника рукою. Пересування необхідно на напівзігнутих ногах. Рухи руки погоджуються з напрямком переміщення гравця. М'яч посилається вперед – в сторону від напрямку руху гравця. Розрізнюють два способи ведення м'яча: зі звичайним (на рівні пояса) і зниженим відскоком.

Ведення м'яча зі звичайним відскоком здійснюється на зігнутих ногах, з невеликим нахилом тулуба в сторону його ведення. Долоня з широко розставленими пальцями опускається на м'яч зверху або зверху-збоку, коли він відскакує від підлоги.



1 2 3 4 5

а)



б)



1 2 3 4 5 6 7 8

в)

Мал. 17. Ведення м'яча (а), положення гравця при веденні без зорового контролю (б), зміна напрямку ведення за спиною (в).

Ведення м'яча зі зниженим відскоком дозволяє гравцеві зберігати контроль над м'ячем, обіграти захисника, який йому протидіє на шляху переміщення. За допомогою такого способу ведення м'яча гравець знаходиться в більш низькій стійці і зустрічає м'яч відразу ж після його відскоку від підлоги. Широко використовується також спосіб обводки гравця з переводом м'яча з однієї руки на другу, скритно, за спиною або під ногою.

Обманні дії (фінти від англ. feint) виконуються з м'ячем і без нього. Це дії гравця, спрямовані на відвертання уваги суперника, на уникнення його опору. Гравець удає, що має намір зробити якусь дію, зовсім протилежну тій, до якої він хоче вдатися насправді. Це відволікає суперника від правильного маневру.

Обманні дії без м'яча допомагають звільнитися від захисника, вийти на вільне місце для отримання м'яча. Обманні дії з м'ячем дозволяють без перешкод виконувати кидок у кошик, вийти на вигідну позицію для завершення атаки, для передачі м'яча, тощо.

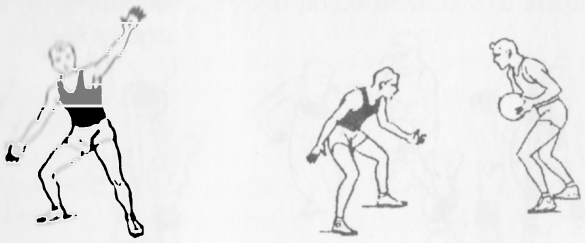
Обманні дії виконуються з повною амплітудою і в темпі, який властивий справжньому прийому. Виконують їх з місця і під час переміщення. Часто застосовують обманні дії для передачі, кидка та проходу.

Техніка захисту

Командні зусилля, які направлені на реалізацію тільки атакуючих дій без добре продуманих захисних дій, завжди приводять до поразки. Арсенал технічних дій у нападі значно ширший чим у захисті, але захисні дії більш універсальні та ефективні.

Техніка переміщення. Під час виконання захисних функцій гравцеві доводиться переміщуватися в різних напрямках. При зближенні з суперником, який володіє м'ячем, гравець переміщується приставними кроками. В інших ігрових умовах він чергує біг спиною вперед, боком (правим, лівим) приймає вихідну позицію, яка дозволяє контролювати дії нападаючих гравців. Під час переміщення приставними кроками зберігається стійка на зігнутих ногах. Кроки повинні бути ковзними, м'якими, перекочуванням з п'ятки на носок. Руки рухаються вільно.

Стійка захисника має свої особливості. Перша особливість, коли гравець приймає стійку з виставленою вперед ногою, друга – стійка, де ступні розміщуються на одній лінії (мал. 18).



а) б)

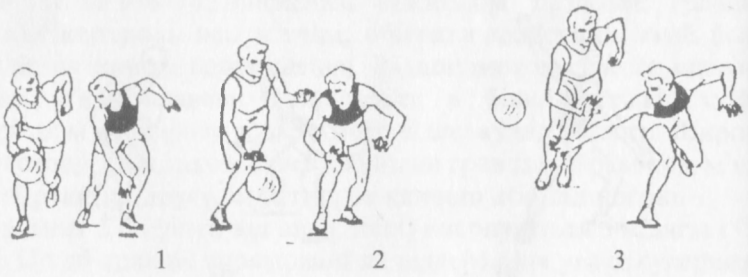
Мал. 18. Стійка захисника а) з виставленою вперед ногою;
б) з ступнями на одній лінії.

Техніка оволодіння м'ячем

Вирівнання м'яча – один із найактивніших прийомів захисту. [illegible] захвату м'яча обома руками, сильніша рука розміщується знизу. Вирвати м'яч необхідно коротким різким рухом (ривком) на себе, або поштовхом вперед-донизу. У першому випадку після захоплення м'яча одночасно з ривком гравець повертає м'яч на себе довкола горизонтальної осі. В іншому випадку, захопивши м'яч, гравець різким поштовхом тисне на нього зверху донизу, одночасно швидко повертається спиною до суперника.

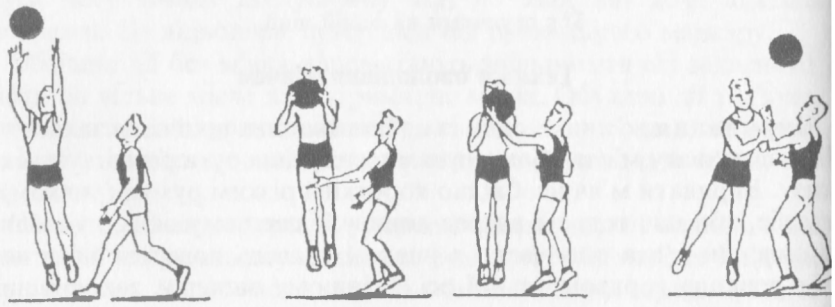
Вибивання м'яча виконується з рук суперника, а також під час його ведення. Вибивають м'яч коротким різким рухом руки, яка повертається до м'яча долонею або її ребром. Вибиваючи м'яч, захисник б'є по м'ячу зверху донизу або знизу угору (в залежності від положення м'яча), після чого намагається оволодіти ним. Для вибивання м'яча під час ведення, захисник пришиковується до нападаючого, продовжуючи з ним рух в одному темпі. Потім, вибравши момент і ближньою ногою до суперника виконує більш широкий крок в напрямку його руху. Одночасно спрямовує руку до м'яча і намагається вибити його під час відскоку від майданчика і оволодіти ним (мал. 19).

Накривання м'яча використовують під час виконання кидка у воротах. У момент підготовки кидка захисник наближається до нападаючого, швидко вистрибує і розкритою долонею накладає руку на м'яч, яка виноситься у вихідне положення для кидка. В залежності від розміщення нападаючого, м'яч можна накрити збоку-зверху або зверху-спереду (мал. 20). У деяких випадках м'яч накривають в різних фазах польоту, частіше це виконують на початковій фазі. Гравець ударним рухом кисті змінює напрямок польоту м'яча.



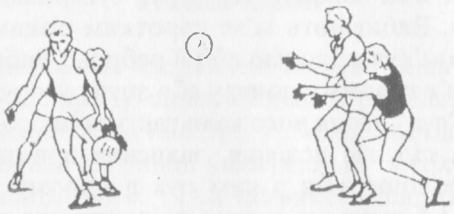
1 2 3

а) при веденні



1 2 3 4

б) при ловлі м'яча



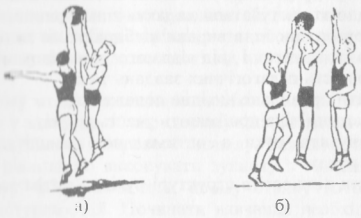
1 2

в) ззаду

Мал. 19. Вибивання м'яча із рук суперника.

Оволодіння м'ячем, який відскочив від щита, – це один і дуже важливих компонентів гри у захисті. Перш ніж включити у боротьбу за відскок, необхідно визначити можливий напрямо відскоку м'яча, вийти на вихідну позицію і загородити шля супернику в цьому напрямку, потім вистрибнути назустріч м'яч оволодіти ним у найвищому для гравця положенні. Під ча стрибка гравець повинен займати таке положення, щоб суперни не зміг зайняти місце біля щита. Для цього, під час приземленн

ступні ноги ставляють, тулуб дещо нахиляють вперед, а руки ведуть вперед-уверх.

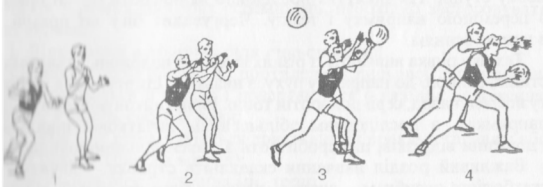


а) б)

Мал. 20. Кидання м'яча: а) спереду; б) ззаду, при кидку в кошик.

Перехоплення – найактивніший прийом техніки захисту. Він створює можливість оволодіти м'ячем і перейти до контратаки. Перехоплення м'яча дозволяє оволодіти ним, коли гравець нападаючої команди виконує передачу або ведення.

Перехоплення передачі. Захисник розміщується дещо збоку або позаду нападаючого і вичікує, коли йому буде спрямована передача. Відбивши напрям м'яча від рук передаючого необхідно різко вийти вперед, випередивши підопічного і загородивши йому вихід, оволодіти м'ячем, зловити його або штовхнути вперед з наступним оволодінням (мал. 21).



Мал. 21. Перехоплення м'яча.

Перехоплення при веденні. Захисник переміщуючись поруч з гравцем, який веде м'яч, повинен визначити ритм поштовхів по м'ячу і швидким ривком вийти до м'яча, коли він знаходиться в нижній точці польоту, перейняти ведення, підставивши руку для удару м'яча раніше, ніж це зробить ведучий.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ТЕХНІКИ ГРИ

Вибираючи прийом гри або спосіб його виконання для вивче ня необхідно користуватися дидактичним принципом від голов ного до другорядного, а вправи підбираються за правилом «від легкого до складного» і «від відомого до невідомого».

Послідовність педагогічних завдань така:

а) вивчити правильне вихідне положення;

б) які частини тіла приймають участь у русі;

в) виконувати рухи з оптимальною амплітудою при ста мостійних рухах;

г) досягти точності в структурі рухів, а потім засвоїти деталі прийому.

У подальшому вправи ускладнюють так, щоб баскетболіст міг би застосувати їх у грі.

Переміщення. Навчання переміщенням складається з послідовного вивчення техніки кожного способу і поєднання різних способів.

Навчання переміщенням слід починати з ознайомлення техніки виконання основної стійки, бігу і зупинки. Далі вивчають техніку стрибків і поворотів.

При переміщенні приставними кроками необхідно слідкувати за тим, щоб рухи були м'якими, а кроки – ковзними, а не підстрибуючими.

Під час бігу важливо зосереджувати увагу на правильну поста новку ступні. На заняттях послідовно включають біг по прямій з переміною напрямку і темпу. Чергування бігу по прямій т з прискоренням.

Техніку ривка вивчають з різних вихідних положень: із звичайно стійки, спиною до напрямку руху, з низького старту, після поворо ту вперед, назад, серії поворотів тощо. Ривки виконуються в різни напрямках, з послідовним збільшенням початкової швидкост і довжини відрізків, що пробігають з максимальною швидкістю

Важливий розділ навчання складають стрибки. Навчити ба скетболіста стрибкам – значить навчити його правильно відшто вхуватися, високо злітати, володіти своїм тілом в безопорному положенні, правильно приземлятися. Стрибки вивчають з місця, зі скороченого розбігу, а потім у русі поштовхом однієї і двом ногами. Стрибки баскетболіста повинні бути цілеспрямованими, формувати у нього навички правильного їх використання при вирішенні конкретного завдання гри.

Правильна техніка переміщень передбачає вміння спортсмена в необхідний момент зробити зупинку, поворот. Спочатку навча-

зупинці двома кроками, а потім стрибком. При цьому дотримуються певної методичної послідовності: ознайомлення з правильним вихідним положенням ніг, тулуба, зупинка в русі [illegible] та під час бігу з поступовим збільшенням швидкості, [illegible] зупинки після бігу на різні дистанції з різною швидкістю, вибір способу зупинки в залежності від характеру наступних дій [illegible].

На початковому етапі оволодіння технікою переміщень зупинки виконуються у завчасно обумовленому місці, а потім раптово, за допомогою звукового і зорового сигналу. Важливо, щоб баскетболіст умів рівноцінно виконувати зупинку з опорою на праву або ліву ногу, зберігаючи при цьому стойку готовності для будь-яких наступних дій. Починати навчання необхідно з поворотів вперед, назад та їх чергування.

Вправи для виконання поворотів можуть бути з певними обмеженнями, а саме: поворот назад і вперед; два повороти назад і один вперед; поворот назад, а руки з м'ячем послати вперед, тощо.

Більш складними є повороти в русі. Для їх оволодіння необхідно, перш за все навчити спортсмена правильно фіксувати стопу, а далі важливим є вірна постановка ноги, з врахуванням необхідного напрямку повороту. Далі, скоротивши фазу зупинки, необхідно послідовно переходити до оволодіння поворотами у русі в цілому.

Для того щоб виховати навички, які характерні для баскетболіста у різних способах переміщень, необхідно застосовувати такі вправи:

1. Шикування в колонах біля лицьової лінії.

Група по черзі біжать до протилежної лицьової лінії майданчика, торкаються її ногою і повертаються у вихідне положення, [illegible] у кінець своєї колони;

те саме, але переміщуються приставними кроками (правим або лівим боком, спиною вперед);

чергування бігу зі стрибками, тощо.

2. Шикування у колону з дистанцією у 2—3 кроки.

Група рухається бігом в середньому темпі до вказаного орієнтиру, далі виконує ривок до кінця майданчика;

те саме, але переміщуються по дузі, «вісімці», тощо.

3. Група переміщується по колу. За сигналом останній спортсмен колони виконує ривок уперед і, обганяючи партнерів, стає попереду. На час руху він повинен торкнутися будь-якого гравця,

який слідом за ним біжить вперед колони. Усі гравці аналогічн виконують цю вправу.

4. Шикування в колону по одному, дистанція 2—3 м. Груп рухається в середньому темпі. За сигналом, усі одночасно викону ють ривок, намагаючись наздогнати і заквачити гравця, котри біжить попереду.

5. Група колоною переміщується за направляючим, котри раптово змінює швидкість і напрямок, використовуючи зупинки ривки.

6. Шикування в колонах біля лицьової лінії один напроти одного. Гравець однієї колони викидає м'яч вгору-вперед в довільно обраному напрямку (вправо, вліво). Гравець протилеж ної колони повинен встигнути зловити м'яч раніше, ніж він упаде на майданчик, або (в залежності від умов) після відскоку від підлоги

7. Біг в групах по чотири. Останній (4-й) гравець після ривк вліво оббігає зигзагом трьох, котрі біжать попереду. Те саме по черзі виконує 3, 2 та 1-й гравець.

8. Ривок після різкої зміни напрямку переміщення (біг, зупин ка). Біг у іншому напрямку починається ривком. Перед зупинкою – прискорення, потім зупинка, ривок у іншому напрямку.

9. Стрибки на місці з відштовхуванням однією або двома ногами

те саме з досяганням до підвішених предметів і торканням щита однією або двома руками.

10. По черзі добивання м'яча в щит (в стінку) лівою і правою рукою (серіями).

11. Рівномірний біг і довільне виконання зупинки двома кро ками і стрибком.

Техніка нападу

Ловля. На першому етапі навчання баскетболіста слід ознайо мити з правильним вихідним положенням рук і ніг у момент ловлі м'яча на місці. Цим прийомом оволодівають паралельно з вив ченням передачі м'яча двома руками від грудей. Використовуючи підвідні вправи, переходять до формування навичок ритмічного чергування кроків і їх погодженого виконання з ловлею і переда чею м'яча в русі. Для цього використовують такі підвідні вправи ловля м'яча на місці й передача його двома руками від грудей виконуючи крок вперед ногою, яка знаходиться позаду; крок ногою, яка знаходиться позаду в момент ловлі м'яча і передача його з наступним кроком; ловля м'яча з кроком назад ноги, яка знаходиться попереду, передача м'яча з наступним кроком вперед і обмін місцями з партнером, який передає м'яч.

Такі підвідні вправи допомагають поступово перейти до ловлі і передачі м'яча на місці та до виконання цих прийомів у русі. Ловля і передача м'яча у русі виконується спочатку кроком, а потім в процесі бігу з поступовим збільшенням швидкості.

Для оволодіння навичками ловлі та передачі м'яча в русі слід послідовно використовувати вправи з зустрічними, поперечними, поступальними (услід гравцю) передачами, під час яких гравець часто змінював напрямок свого переміщення в сторону виконання передачі або в протилежному напрямку від неї.

Перед виконанням вправ з ловлі і передачі м'яча необхідна установка пов'язана з гнучким і свідомим вибором способу його передачі відповідно до конкретної ігрової ситуації. Для цього після засвоєння технічного прийому в спрощених умовах вводяться ускладнення, які вимагають чіткого вибору способу передач або його напрямку в залежності від сигналу (зорового, звукового), напрямку польоту м'яча, дій партнера, характеру пасивної чи активної протидії умовного суперника.

Усі допоміжні переміщення повинні бути наближені до реальних, в основі яких вирішуються тактичні завдання поєднані з певними взаємодіями гравців.

При вдосконаленні ловлі і передачі м'яча необхідно звертати увагу на те, щоб гравець завжди ловив м'яч, виходячи йому назустріч, в момент ловлі м'яча зберігав рівновагу, виконував передачу м'яча партнеру, який знаходиться далі від захисника, не втрачав поглядом напрямку передачі і завчасно не визначив кому, куди і як він буде передавати м'яч далі.

Усі способи ловлі і передачі м'яча, як правою, так і лівою рукою, необхідно вивчати і вдосконалювати.

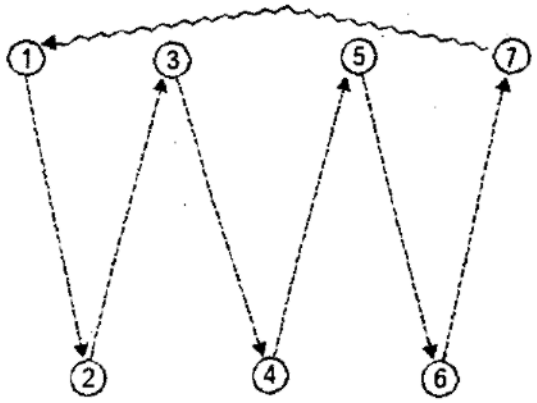
Орієнтовні вправи:

1. Шикування по три гравці в лінію на відстані 4 – 5 м один від одного. Гравець 2 передає м'яч гравцеві 1, останній передає його назад, те саме в бік гравця 3. Цю вправу можна виконувати двома м'ячами, які знаходяться у гравців 1 і 3. Вони по черзі передають їх гравцеві 2, який повертає м'яч назад тому гравцеві, від якого отримав передачу.

2. Група розміщується по 5 гравців; чотири вишикуються в шерензі інтервалом в 1 м, п'ятий розміщується напроти них на відстані 3 – 4 м. Гравці, які стоять у шерензі мають два м'ячі і по черзі передають їх гравцеві, який стоїть напроти, останній повертає його назад.

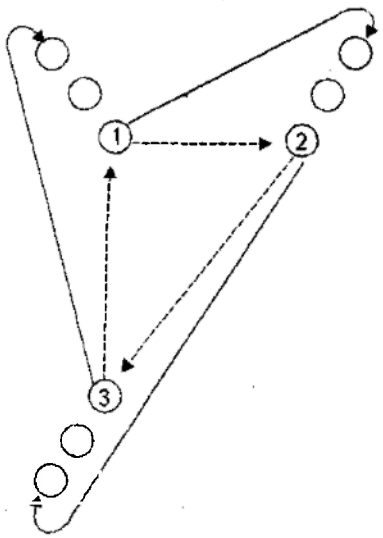
3. Шикування у дві шеренги, гравці розміщуються в шахматному порядку. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, 2-й – гравцеві 3 і т. д. Останній передає м'яч ведучому або за допомогою

ведення м'яча переміщається на місце гравця 1. Надалі впр
ускладнюють: після передачі м'яча гравець перебігає на проти
жну сторону (мал. 22). Вправу можна виконувати за допомо
декількох м'ячів.

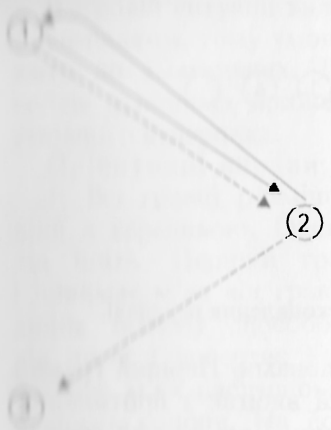


Мал. 22. Вправа для вивчення передачі.

4. Шикування у три колони, утворюючи трикутник (мал. 2
Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, той гравцеві 3. Після перед
кожен гравець переходить у кінець тієї колони, куди передав м'



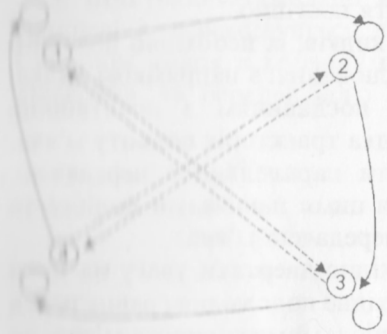
Мал. 23. Вправа для вивчення і вдосконалення передачі.



Мал. 24. Вправа для вивчення і вдосконалення передачі.

5. Три гравці утворюють рівнобічний трикутник. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2 і перебігає на його місце. Гравець 2 передає м'яч гравцеві 3 і перебігає на місце гравця 1. Гравець 3 виконує ту ж вправу, що і гравець 1 (мал. 24).

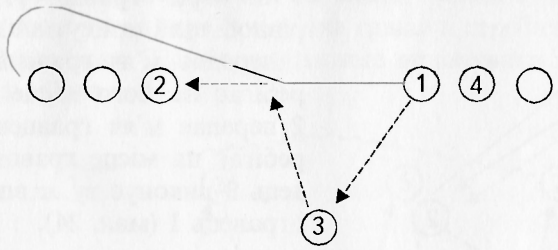
6. Шикування в чотири колони. Вправу виконують двома м'ячами. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 3 і переходить в другу колону. Гравець 3 передає м'яч в першу колону, а сам переходить в четверту; те саме виконують 2 і 4 гравці і переходять в першу і третю колону (мал. 25). Дані гравець 1 передає м'яч гравцеві 2 і перебігає в кінець четвертої колони, а гравець 2 передає м'яч гравцеві 3 і переміщується у кінець першої колони.



Мал. 25. Вправа для вивчення і вдосконалення передачі.

7. Шикування по колу обличчям до гравця, який стоїть у його центрі. Вправа виконується за допомогою одного і двох м'ячів. У центрі кола може бути два гравці, котрі по черзі передають м'яч кожному гравцеві. Вправа ускладнюється переміщенням гравців по колу вправо, вліво з несподіваною для них зміною послідовності передач м'яча гравцям, які стоять у колі.

8. Шикування двома зустрічними колонами один гравець (мал. 26). Гравець 1 з місця передає м'яч гравцеві 3 і відразу ж виходить вперед, ловить м'яч від гравця 3 і передає його гравцеві 2, котрий ловить його на місці. Потім те саме виконує гравець 2. Гравець 1 займає місце в протилежній колоні.



Мал. 26. Вправа для вивчення і вдосконалення передачі.

9. Шикування двома зустрічними колонами. Перший гравець передає м'яч назустріч гравцеві, котрий вибігає з протилежної колони, а сам біжить в кінець цієї колони. Далі другий гравець передає м'яч третьому і т. д. Ця вправа виконується щонайменше трьома гравцями.

Кидки. Кидок є домінуючим прийомом гри, заради якого діє вся команда. Точність кидка – якість, комплексно пов'язана з здатністю гравця точно диференціювати напрямок і швидкість кидка, об'єднувати і коректувати їх в процесі виконання того чи іншого прийому. Вправи, спрямовані на вдосконалення точності кидків, необхідно включати в заняття постійно.

Під час навчання гравців техніці кидків, їх необхідно познайомити з основними факторами прицілювання: з напрямком кидка, з кутом вильоту м'яча та його поєднанням з початковою швидкістю, яке значення має для кидка траєкторія польоту м'яча.

Кожен спосіб кидка слід вивчати паралельно з передачею. Значно полегшує процес оволодіння цими навичками подібність координаційної структури кидка з передачею м'яча.

В процесі вивчення кидків, необхідно звертати увагу на його техніку в окремих фазах рухів: на вихідне положення гравця перед кидком, на узгодженість рухів рук і ніг у момент виносу м'яча, на заключний рух кисті руки в момент виносу м'яча, тощо. Формуванню точності кидків сприяють спеціальні пристрої та додаткові орієнтири.

При вивченні кидків слід дотримуватись певної послідовності його виконання з місця, після ловлі м'яча; з місця після ловлі і зупинкою; в русі (після ловлі і після ведення).

Під час вдосконалення техніки кидка, слід використовувати метод ускладнення завдань (збільшення дистанції, кидки обтяженим або полегшеним м'ячем).

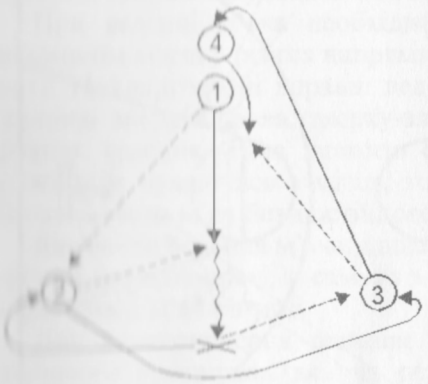
В ігровій ситуації кидки виконуються в умовах єдиноборства з суперником, тому умови тренувальних занять необхідно наближати до максимальних. Для цього використовується поєднання кидків з іншими прийомами при пасивній і активній протидії уявного суперника.

Орієнтовні вправи:

1. Від гравця розміщуються у колону біля перетину бічної лінії з середньою. Один з них з м'ячем стає збоку недалеко від щита. Перший гравець з колони підбігає до корзини і приймає м'яч від гравця, що знаходиться біля щита, виконує кидок певним способом, ловить м'яч після його відскоку від щита і повертає його тому ж гравцеві. Останній гравець передає м'яч наступному гравцеві з колони, а сам переходить в кінець колони. На його місце стає гравець, який виконував кидок.

2. Шикування у дві колони (зліва – поблизу до корзини, справа на середній лінії). Гравець, який стоїть зліва, кидає м'яч у корзину певним способом з місця, ловить м'яч, який відскочив, передає його гравцеві, який вибігає з другої колони і в русі виконує кидок правою рукою, ловить м'яч після відскоку, віддає його гравцеві і біжить, а сам стає в кінець колони.

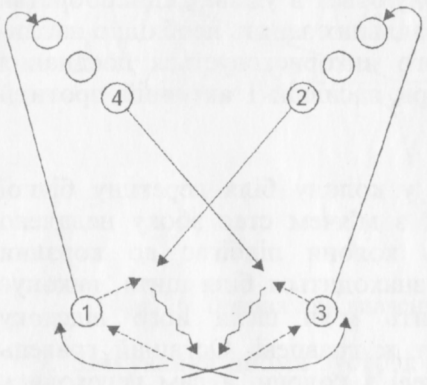
3. Шикування показано на мал. 27. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, переміщується до щита, отримує від гравця 2 м'яч і виконує кидок в корзину певним способом. Ловить м'яч , що відскочив, та передає його гравцеві 3, а сам переміщується на місце гравця 2. Гравець 3 передає м'яч гравцеві 4 з колони, а сам переміщується в її кінець; гравець 2 займає місце гравця 3.



Мал. 27. Вправа для вивчення кидків.

4. Шикування показано на мал. 28. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, який виконує кидок зумовленим способом з місця, в стрибку або з проходом, ловить його після відскоку, повертає гравцеві 1 і стає на його місце.

Гравець 1 переходить у колону на своїй стороні. Те ж саме виконує друга група. Кид-

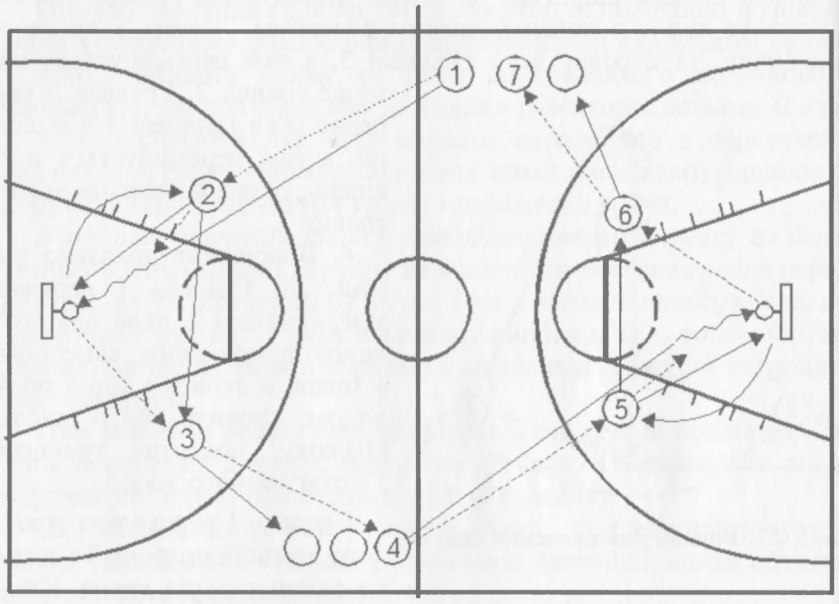


Мал. 28. Вправа для вивчення кидків.

ки виконуються як правою так і лівою рукою.

5. Шикування біля передньої лінії, як показано на мал. 29. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, переміщується, отримує зворотну передачу, кидає м'яч у корзину зумовленим способом, ловить м'яч після його відскоку і передає гравцеві 3, який, в свою чергу, передає м'яч гравцеві 4. Гравець 4 повторює дії у другому напрямку. Після передачі м'яча гравець 1 переходить на місце гравця 2, який переходить на місце гравця 3, а останній після передачі переміщується в кінець колони на своїй стороні майданчика.

6. Шикування по три гравці біля щита. Один з гравців трійки кидає м'яч, другий виконує функції захисника, третій знімає м'яч після кидка і знову передає його для кидка.



Мал. 29. Вправа для вивчення кидків.

Гравці розподіляються на 4 групи. Кожна з них має один або два м'яча. Відстань для кидка і спосіб його виконання уточнюється. За сигналом перший гравець кожної команди виконує кидок, ловить м'яч і передає його наступному. За кожне влучання у кошик група отримує очко.

Перелічені прийоми передачі, ловлі та кидків м'яча у кошик є основними. Досвідчені гравці користуються ще і додатковими (ускладненими, так і більш складними) прийомами, що надає їм перевагу над суперниками, які такими прийомами не володіють. Нерідко застосовуються і так звані приховані передачі м'яча — за спиною, з-під руки тощо, що ускладнює завдання захисникам. У складних умовах скупчення гравців (найчастіше біля щита) важливим є також уміння вчасно застосовувати передачу з відштовхуванням м'яча від поверхні майданчика.

Ведення м'яча. Спочатку вивчають ведення звичайним відскоком. Навчаючи веденню м'яча, особливу увагу слід звертати на розвиток почуття ритму, вміння координувати своє переміщення на майданчику з одночасним управлінням м'ячем. Рух виконується вільно, невимушено, м'яч не повинен перешкоджати гравцеві на шляху його переміщення.

Спосіб опускання руки на м'яч засвоюється із вихідного положення на місці, а потім гравець переходить до оволодіння технікою ведення м'яча в русі. Опускаючи долоню на м'яч, необхідно намагатись вдарити по ньому всією п'ятірнею. Далі, активним м'яким рухом пальців, розгинаючи руку в ліктьовому суглобі, супроводжувати м'яч і зберігати над ним контроль.

При веденні м'яча необхідно засвоїти навички управління відскоком м'яча у різних напрямках. Для цього слід використовувати такі підготовчі вправи: ведення м'яча на місці, опускаючи долоню зверху-справа, зверху-зліва, відповідно правою і лівою руками; ведення м'яча навколо себе перемінно правою і лівою руками, не рухаючись з місця, тощо. Необхідно навчити баскетболістів вести м'яч без постійного зорового контролю.

Вивчаючи ведення м'яча, доцільно дотримуватися певної методичної послідовності, а саме: з місця; після ловлі м'яча на місці; ведення м'яча в русі.

Для вдосконалення ведення м'яча можна ввести протидію активного суперника, яка на першому етапі тренування обмежується, а далі — умови гри наближають до ігрових, для формування у спортсменів стійких навичок швидкого і раціонального застосування різноманітних способів ведення м'яча. Більш ефективним ведення м'яча буде тоді, коли застосувати наступний

метод його тренування – 70% часу баскетболіст виконує вправ слабкою рукою (правша – лівою, лівша – правою), і 30% час сильнішою рукою (правша – правою, лівша – лівою).

У процесі тренувальних занять необхідно забороняти надмірн захоплення веденням м'яча. Техніка ведення м'яча вдоскона люється в поєднанні з його ловлею різними способами і наступ ними діями після ведення, які виконуються з максимальною швидкістю.

Орієнтовні вправи:

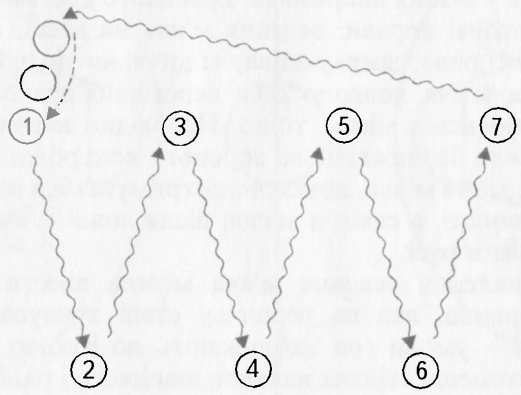
1. Шикування показано на мал. 30. Гравець 1 веде м'яч до гравця 2, останній до гравця 3 і т. д. Гравець 7 веде м'яч в сторону колони, яка розміщується за гравцем 1 і передає м'яч наступному гравцеві. Вправа виконується декількома м'ячами.

2. Гравець 1 веде м'яч до гравця 2 і передає йому м'яч, а сам залишається на його місці, гравець 2 веде м'яч до гравця 3 і т. д. Останній повертається на місце гравця 1, ведучи м'яч, і передає його наступному гравцеві.

3. Шикування колонами. Ведення м'яча з обведенням перешкод (стояка, або інших приладів) справа на ліво і зліва направо однією і другою рукою; те саме, навколо перешкод.

4. Шикування парами. Гравець веде м'яч, а партнер супроводжує його збоку. Коли партнер прискорює біг, то гравець, який володіє м'ячем, переходить на низьке ведення м'яча. В зворотному напрямку вони міняються ролями.

5. Шикування групами в залежності від кількості м'ячів. Ведення м'яча на обмеженому майданчику, обігруючи двох або трьох захисників, які послідовно атакують гравця з м'ячем.



Мал. 30. Вправа для вивчення ведення м'яча.

Обманні дії. Під час навчання обманним діям необхідно [illegible] скорочувати час переходу від відвертаючих рухів до справжнього прийому. Ці дії бажано чергувати зі справжніми [illegible] в такому поєднанні: фінт на кидок – кидок, фінт на [illegible] передача (в одну і другу сторону).

Орієнтовані вправи:

[illegible] вільно переміщуються на майданчику; виконують [illegible] в одну сторону, а біг продовжують в протилежному напрям-

[illegible] трійками. Гравець, який стоїть в середині трійки, [illegible] до гравця біля бічної лінії. У момент його наближення партнер робить фінт на відхід в одну сторону, а сам [illegible] в напрямку протилежному до третього гравця. У момент його наближення третій гравець виконує фінт в одну сторону і, переміщуючись в протилежну сторону, наближається [illegible] тощо. Те саме можна виконувати з м'ячем.

[illegible] парами, обличчям один до одного біля лицьової [illegible] один гравець – нападаючий, другий – захисник. Нападаючий використовуючи фінти на прохід, намагається обіграти [illegible] і перебігти на протилежну сторону.

[illegible] в трійках. Два гравці переміщуються так само, як у попередній вправі. Третій гравець на протилежній стороні з м'ячем. Завдання нападаючого – звільнитися від захисника, [illegible] отримати м'яч з рук партнера.

[illegible] парами. Один гравець з м'ячем, другий у захисті. [illegible] фінти на прохід, на передачу, на кидок, нападаючий обіграє захисника, проходить з веденням м'яча до щита [illegible] кидок.

Техніка захисту

[illegible] необхідно приступити до вивчення стійки [illegible] в захисті. Головне завдання переміщень в захисті [illegible] своєчасно і правильно вибрати позицію в залежності від [illegible] нападаючого з м'ячем або без м'яча і активними [illegible] зупинити атаку або перешкодити її організації.

[illegible] в захисті навчають в такій послідовності: основна [illegible] з гравця, якого опікують; своєчасний [illegible] на вихідну позицію для опіки гравця; переміщення під час [illegible] без м'яча; переміщення під час опіки гравця, який [illegible] м'ячем і переміщується з веденням м'яча на майданчику.

Більш ефективно прийоми захисту вивчаються, коли їх вив чати паралельно з адекватними прийомами гри у нападі.

Орієнтовні вправи:

1. Довільне переміщення приставними кроками (вперед, вп ред-вліво тощо); те саме за зоровим сигналом; біг спиною вперед по черзі виконуються короткі ривки вперед і назад.

2. Шикування парами біля лицьової лінії (захисник і нападаю ючий). Завдання нападаючого – застосовуючи фінти і змінюючи напрямок бігу, перебігти до протилежної лицьової лінії. Захис ник переміщується в стійці і не дає можливості пройти нападаю ючому на протилежну лицьову лінію.

3. Шикування в трійках. Двоє розміщуються обличчям один до одного на відстані 1,5—2 м, третій (ведучий) між ними. Ведучий переміщується приставними кроками в сторони, назад, раптово змінює напрямок, зупиняється, наближається до партнерів, а во ни повинні постійно зберігати інтервал, повторюючи переміщен ня в захисній стійці.

4. Рухливі ігри: «Вовк в канаві», естафети з переміщенням спиною вперед.

Для навчання техніки оволодіння м'ячем і протидіям використовують вправи, які стимулюють активність і ефективність гри в захисті. Щоб гравці освоювали правильний спосіб захвату м'яча, спочатку полегшують умови виконання вправ, які імітують основні дії нападаючого. На кожному занятті рекомендується навчати прийомам гри у захисті.

Особливу увагу необхідно приділяти вивченню прийомів боротьби за м'яч, який відскочив від щита. Для його ефективного виконання необхідно добре орієнтуватися, вміти визначити можливий напрямок відскоку м'яча, своєчасно зайняти позицію, яка б загороджувала шлях нападаючому гравцю до м'яча.

Орієнтовні вправи:

1. Шикування парами обличчям один до одного. Один із партнерів володіє м'ячем. Кожний раз, коли партнер з м'ячем імітує передачу, гравець без м'яча намагається вибити м'яч ударом зверху або знизу; та сама вправа виконується під час поворотів на місці.

2. Гравці шикуються в шеренгу на бічних лініях майданчика. Посередині між партнерами лежить м'яч. За сигналом гравці переміщуються приставними кроками до м'яча, намагаються захопити його. Гравець, який запізнився, вириває м'яч ривком на себе.

• Вправляються по чотири гравці: два захисники й два нападаючі. Гравці-нападаючі вільно переміщуються на майданчику і після повороту на місці передають м'яча один одному. Завдання захисників — під час повороту вибити м'яча з рук нападаючого.

• Вправляються по 3 гравці. Один з них з м'ячем знаходиться на відстані 4–5 м від своїх партнерів (один нападаючий, а другий захисник). Гравець, який виконує обов'язки захисника, знаходиться позаду збоку від нападаючого. Гравець з м'ячем імітує передачу одному партнеру. Після декількох удаваних спроб, м'яч передається партнерові, а захисник намагається вибрати правильний момент і перехопити його.

• Вправляються парами біля лицьової лінії. Гравець веде м'яч по прямій вздовж лицьової лінії. Другий гравець переміщується паралельно, вибирає момент і перехоплює м'яча, виконує ведення м'яча в поперечному напрямку; те саме під час ведення м'яча по прямій у зворотному напрямки.

• Вправляються в кругу, один гравець в центрі; гравці передають м'яч один одному в різних напрямках. Гравець, який знаходиться в центрі, намагається перехопити передачу. Після перехоплення в круг переходить гравець, який виконав цю передачу.

• Вправляються по три гравці біля кожного щита. Один гравець виконує штрафний кидок, двоє інших протидіють один одному, намагаються оволодіти м'ячем, який відскочив від щита. Перехопивши м'яч, вони одержують право на штрафний кидок.

Контрольні вправи і нормативи з технічної підготовки

№ п/п	Вправи	результат	
		чол.	жін.
1	Ведення м'яча на точність (виконання за 30 с)	16	14
2	Кидок м'яча однією рукою з-під щита (з трьох спроб влучання з 5 кидків)	4	4
3	Ведення в області штрафного кидка з обох штрафних кидок в кошик з-під щита, с	12,5	13,5
4	Штрафні кидки (попадання із 10 кидків)	5	5

Умови виконання вправ

• Ведення м'яча на точність виконується з відстані 2 м в коло діаметром 40 см, яке розміщене на висоті 150 см, однією рукою почергово, змінюючи праву і ліву руку.

2. Кидки м'яча до кошика однією рукою від плеча справ і зліва після лову в русі (із-під щита). Передачу виконує партнер

3. Кидки м'яча із-під щита справа і зліва після ведення. Вправ починають з ведення м'яча від лицьової лінії (місце перети з лінією ділянки штрафного кидка). Гравець обводить ділянк штрафного кидка сильнішою рукою, входить до ділянки штра ного кидка і виконує кидок; після попадання ловить м'яч друго рукою, веде його в зворотному напрямку з наступним кидко з протилежної сторони. Секундомір виключається, коли м'я потрапить до кошика.

4. Штрафні кидки. Гравець виконує їх будь-яким способом раз підряд (м'яч передає партнер).

Умови виконання вправ

1. Вправа виконується так само як і з технічної підготовки дл початківців.

2. Штрафні кидки виконуються будь-яким способом (м'яч пе редає партнер після кожного парного кидка, а після непарног кидка виконуючий сам підхоплює м'яч).

3. Кидки з дистанції 5—7 м. Гравець виконує два кидк з кожної із п'яти точок, які розміщені під кутом 45, 90 і 180°.

ТАКТИКА ГРИ

Тактика – це не просто взаємодії гравців, а вміння підпоря кувати всі дії загальній цілі.

Під час змагань, в залежності від умов баскетболісти застос вують найефективніші в конкретних умовах ігрові прийоми Вибір засобів боротьби залежить від конкретних дій гравці іншої команди (способу організації захисту, нападу, тактичног розміщення тощо), а також від індивідуальної технічної і тактич ної підготовки баскетболістів, їх ініціативи, самостійності рішучості.

До тактичних засобів відносяться всі технічні прийоми (ловл передачі, ведення тощо), які застосовуються в грі.

У баскетболі успіх залежить не лише від індивідуальних мож ливостей окремих гравців, а й від узгоджених дій і зігранос всього колективу. Ця погодженість і планомірність дій гравці яка вимагає від них повного розподілу місць і обов'яків зветьс тактикою гри або тактичними системами гри.

Під час гри взаємодії складаються з індивідуальних, групови і командних дій гравців. Чим кращі взаємодії гравців команди

[illegible] майстерність, тим більше успіху досягає [illegible] у змаганнях.

[illegible] техніку гри, розподіляють на тактику нападу [illegible] тактику захисту.

Тактика нападу

[illegible] дії. Ефективність індивідуальних дій залежить [illegible] доцільно і раціонально застосовувати той чи інший [illegible] прийом дію в конкретній ігровій ситуації. Індивідуальні дії [illegible] без м'яча та з м'ячем. Дії гравця без м'яча [illegible] своєчасний «відрив» від захисника і вихід на вільне [illegible] отримати м'яча від партнера або своїми діями [illegible] захисну дію суперника від партнера, який володіє м'ячем. [illegible] володіє м'ячем, веде його на вигідну позицію, [illegible] атаку або передає м'яча партнерові, при цьому застосовує [illegible] варіанти володіння м'ячем.

[illegible] місце – основна умова взаємодії гравців під [illegible] суперника. Перед тим, як вийти на вільне місце, [illegible] оцінити розміщення партнерів і захисників, визначити [illegible] власного виходу, враховуючи розміщення захисника, [illegible] його опікує, а потім вибравши момент для ривка, [illegible] напрямок бігу, зробити фінт на ривок тощо.

[illegible] нападаючого на вільне місце для отримання м'яча [illegible] партнерові, в сторону від нього або вперед [illegible] атаки. Відрив від захисника забезпечується раптовою [illegible] поворотом, зміною напрямку, переміною темпу руху [illegible]. Для того, щоб отримати м'яча нападаючий сповільнює біг [illegible] до цього самого вдасться захисник, знову різко [illegible] швидкість і відриваючись від нього, виходить на бажану [illegible]. Він може також наблизитися до суперника, а потім, в момент [illegible] повинна відбутися ловля м'яча, різко відірватися від [illegible] За допомогою фінтів нападаючий може звільнитися від [illegible] суперника для виходу на вільну позицію.

[illegible] з м'ячем (передачі, ведення, кидки, фінти) забезпечують [illegible] і застосуванням найбільш раціональних і ефективних [illegible] в кожній ігровій ситуації. Основна умова [illegible] виконання – випередження задуму суперника, виконання [illegible] раніше, ніж захисники організовують протидію.

[illegible]. Узгоджені зусилля колективних дій в різних [illegible] (від оволодіння м'ячем до кидка м'яча в кошик) [illegible] на групових взаємодіях двох і трьох партнерів.

Для тренерів, які працюють з баскетболістами висок кваліфікації подаємо результати фізичної і технічної підготов збірної чоловічої команди УРСР у 1986 році (підготовчий періо та технічні показники команд учасників фінальної частини Спа такіади народів СРСР (1986 р.).

№ п/п	Прізвище гравця	Ріст (см)	Висота вистрибування (см)	Біг 20 м з ходу (с)	Стрибок в довжину (см)	Переміщення в захисній стійці (100м)	Комплексні вправи 2×26 м (с)	40 кидків (10 точок)		30 штрафних кидків	Біг 3×4 чер 10 Е (с
								к-сть і % влучень чсс	час хв/с		
1	Г.....ь	183	57	2,86	248	31,2	14,0	27/67,5 142	5,37	26	595
2	П.....0	184	56	2,93	248	28,5	15,8	25/62,5 156	4,18	29	618
3	Ч.....в	185	54	3,01	263	30,2	14,6	18/45 144	5,30	24	570
4	К.....й	190	48	3,03	235	31,3	14,0	21/52,5 174	5,36	25	616
5	П.....в	191	53	2,93	275	32,2	13,9	26/65 144	5,35	23	612
6	О.....в	192	57	2,90	265	33,0	13,9	30/75 156	4,12	28	609
7	К.....в	195	56	2,93	242	32,2	15,2	23/57,5 150	4,20	24	613
8	В.....в	195	59	2,99	255	34,4	14,6	22/55 140	5,38	24	628
9	В.....к	198	54	3,10	245	32,0	14,8	25/62,5 144	5,31	28	574
10	П.....д	199	58	3,00	248	28,8	14,5	23/57,5 156	4,20	21	608
11	Р.....н	200	56	3,06	240	33,0	14,6	27/67,5 150	5,36	18	609
12	П.....х	201	46	3,06	230	35,5	15,6	23/57,2 168	4,19	25	574
13	П.....к	208	57	2,96	270	32,0	14,4	18/45 144	5,15	21	614
14	В.....к	211	41	3,05	235	37,2	16,8	20/50 162	4,16	23	584

До основних способів взаємодії двох гравців відносяться способи «передай м'яч і виходь», заслін, наведення і пересікання.

«Передай м'яч і виходь» – взаємодія двох гравців, яка полягає в передачі м'яча партнерові з наступним виходом для отримання зворотної передачі.

Взаємодія двох гравців проводиться між гравцями задньої лінії, передньої лінії, а також між гравцями передньої і задньої ліній. Різні способи «передай м'яч і виходь» поширені зустрічні пересування з веденням і без ведення м'яча, різні способи передач м'яча партнерові.

До основних тактичних дій є взаємодії двох партнерів при виконанні заслонів. Гравець виконує заслін в рамках правил гри. Заслін – це допомога нападаючому, своєрідна перепона, яку виставляє партнер на шляху захисника суперника з метою перешкоджання пересуванню нападаючого від опікуна. Виконуючи заслін, гравець стає поблизу захисника партнера так, щоб перегородити йому шлях при швидких переміщення за гравцем, якого він опікує, або створити можливість партнерові для прицільного кидка. Якщо гравець який виконує заслін, розміщується збоку або ззаду від опікуна, то зовнішній заслін, якщо між нападаючим і захисником – внутрішній заслін. На мал. 31 наведені приклади зовнішнього (а) і внутрішнього (б) заслонів. Усі види заслонів виконуються для партнерів, які діють з м'ячем і без м'яча, на місці і в русі.



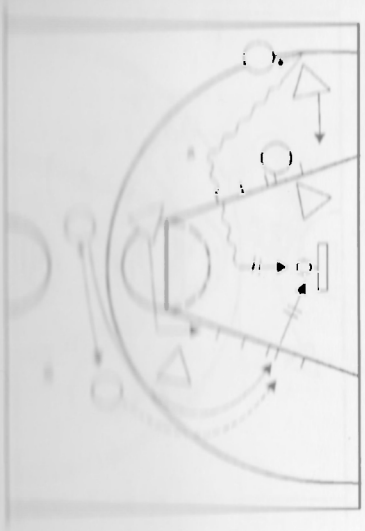
Мал. 31. Приклади розташування зовнішнього (а) і внутрішнього (б) заслонів

Наведення виконується гравцем з м'ячем і без м'яча. На мал. 32 показано, коли нападаючий проходить поблизу партнера з веденням м'яча (а) і коли нападаючий без м'яча проходить між партнерами і захисником, який його опікує (б); можливий варіант, коли партнер займає позицію для наведення на початку переміщення гравця.

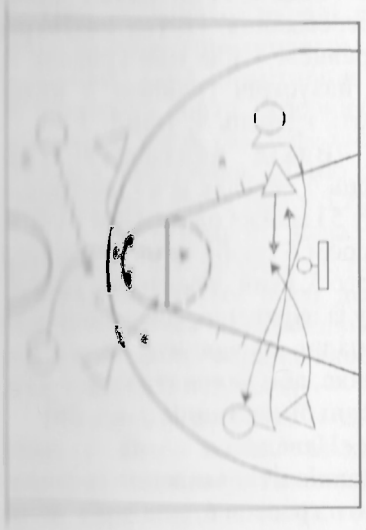
Для виконання наведення необхідно: вивести захисника з «рівноваги», застосувавши фінти, звільнивши тим самим простір для вільного переміщен-

Технічні показники команд, учасниць фіиальної частини Спартакіади народів СРСР (1986 р.)

Показники	к-сть матчів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ	X
Атакуючі передачі	реалізовані	11	9	1	4	10	6	8	6	12	3	7	9	8	2	96	6,8
	нереалізовані	3	2	—	5	5	—	8	9	3	0	0	3	4	—	42	3.0
Перехоплені м'ячі		16	14	6	8	15	9	20	15	11	7	9	10	12	8	160	11,4
Перехонлені кидки		3	—	—	6	1	1	2	2	3	2	4	4	4	1	33	2,3
Підбір м'яча на щиті	свій	21	29	22	21	30	13	31	15	11	23	23	21	24	16	300	21,4
	суперника	7	11	5	7	6	14	12	19	10	8	11	14	17	12	153	10,9
	Всього	28	40	27	28	36	27	43	34	21	31	34	35	41	28	453	32,3
Фол захисника на гравцю		23	31	28	20	28	18	23	24	19	22	26	25	24	15	326	23,2
Втрати м'яча	при передачі	12	6	9	8	12	15	19	20	10	13	11	20	10	9	174	12,4
	технічні	12	8	14	5	20	12	12	10	7	11	4	10	7	5	137	9,7
	Всього	24	14	23	13	32	27	31	30	17	24	15	30	17	14	311	22,2
Фоли		25	28	32	28	20	21	24	23	18	26	22	23	15	24	329	23,5
Швидкий прорив	реалізовані	13	5	1	3	4	7	18	8	2	5	2	7	3	1	81	5,7
	нереалізовані	11	3	—	3	2	3	19	9	1	—	1	7	3	5	67	4,7
Пресинг	реалізовані	18	—	—	—	—	—	17	14	—	—	--	4	—	—	53	3,7
	нереалізовані	18	—	—	—	—	—	10	12	—	—	--	6	—	--	46	3.2



Мал. 33. Пересікання: прохід партнера з веденням м'яча (а); пересікання без м'яча (б).



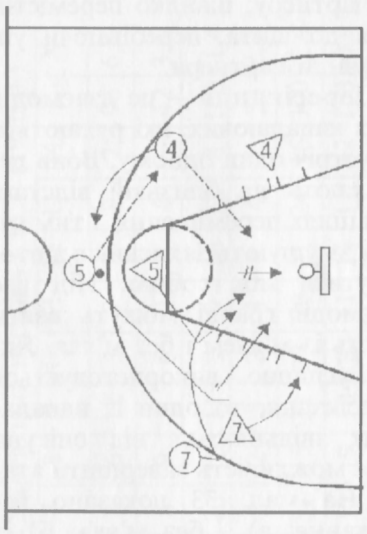
Мал. 34. Пересічення без м'яча (б).

ня партнеру; швидко перемістити-тися до щита, перебігаючи упритул до партнера.

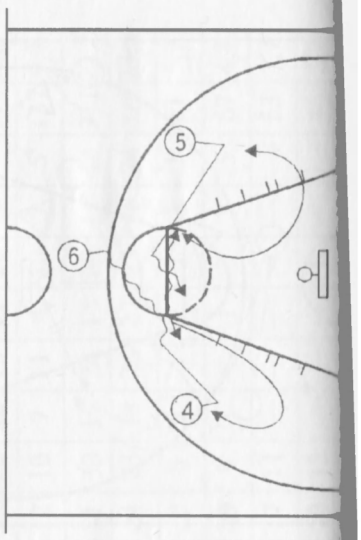
Пересікання – це взаємодія двох нападаючих, які рухаються назустріч один одному. Вони пересікають на близькій відстані свій шлях переміщення, і тим самим змушують захисників зштовхнутися між собою. Під час взаємодії гравці можуть взяти участь із м'ячем і без м'яча. Якщо успішно використовується пересікання, то один із нападаючих звільняється від опікуна і має можливість завершити атаку. На мал. 33 показано пересікання: а) – без м'яча; б) із веденням м'яча.

Тактичні можливості взаємодії трьох гравців більш різноманітні. До взаємодій двох гравців, які розглянуто вище, підключається третій гравець. На практиці найчастіше застосовуються такі комбінації: «трійка», мала «вісімка», «вихід навхрест», «наведення на двох гравців». Застосовуючи різні передачі на місці і в русі, зустрічні переміщення, ведення м'яча і виконання заслонів, гравці створюють можливість одному із нападаючих завершити кидок в кошик.

«Трійка»: гравець 5 віддає м'яч партнеру 4, а сам ставить заслін на другій стороні майданчика для гравця 7 своєї команди, який, використав цей заслін, прориває-ться до щита, одержує м'яч від гравця 4 і завершує кидок у кошик (мал. 34).

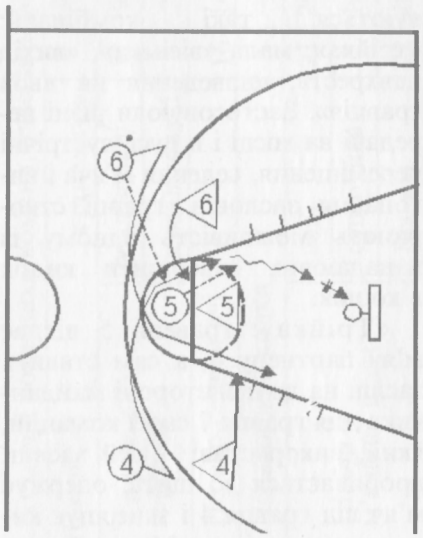


Мал. 34. Переміщення «Трійка»



Мал. 35. Переміщення «мала вісімка».

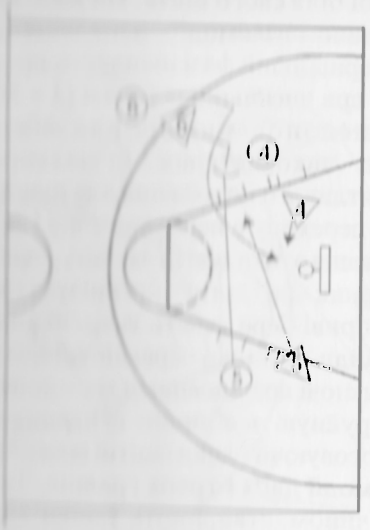
Мала «вісімка» (мал. 35) може проводитися 3—4 раз підряд. Гравець 6 веде м'яч назустріч гравцеві 4 і в момен пересічення віддає йому м'яч, гравець 4 веде м'яч до щита і відда м'яч гравцеві 5, який рухається на пересікання. Потім назустр гравцеві 5 йде вже гравець 6 а назустріч гравцеві 6 вихо дить гравець 4, тощо.



Мал. 36. «Схрестний вихід».

«Вихід навхрест»: гра вець 6 передає м'яч центрово му 5 і майже одночасно з парт нером 4 пробігає повз центро вого 5, який передає м'яч одно му із партнерів, кому найбільш вигідно завершити атаку ко шика, або виконати кидок з се редньої дистанції (мал. 36).

«Наведення на дво гравців»: наведення прово дить гравець 6, для чого зико ристовує партнера 4 і партне ра 5, який підійшов до нього упритул (мал. 37).



Командні дії. Взаємодії всіх п'яти гравців координуються для виконання різноманітних комбінацій. Вивчені комбінації завершує один гравець, а його партнери у цей час, переміщуються на майданчику відволікаючи увагу суперника, готуються до боротьби за оволодіння м'ячем на випадок, коли гравець не влучить у кільце, щоб продовжити атакуючі дії.

Напад підрозділяють на два види; стрімкий й позиційний. У процесі гри обидва види нападу застосовують в залежності від конкретного суперника і ігрової обстановки на майданчику.

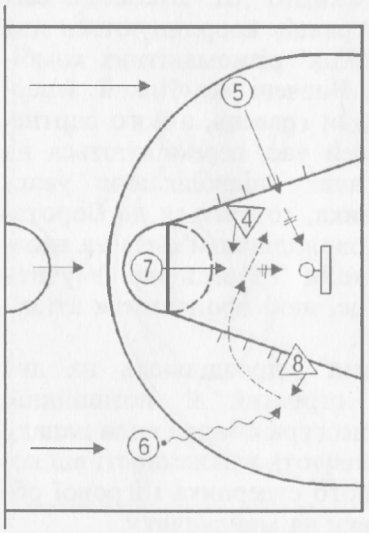
Стрімкий напад – створення кількісної переваги гравців у передній зоні 2×1, 3×2, 4×3 то-

[illegible] атакуючих дій проти гравців захисту, які не [illegible] при однаковій кількості гравців.

[illegible] нападі гравець, оволодівши м'ячем, передає [illegible] пасом і якнайшвидше іншому гравцеві своєї [illegible] який [illegible] в кого м'яч, робить швидкий ривок [illegible] суперника. Якщо є можливість, гравець, що [illegible] передає м'яч гравцеві, який зробив прорив до [illegible] суперника. Якщо ж такої можливості немає, то м'яч [illegible] іншого гравця, що займає позицію між ними.

[illegible] стрімкого нападу виділяємо три його фази: початок, [illegible] завершення. Стрімкий напад з моменту оволодіння [illegible] до моменту кидка в кошик суперника [illegible] максимально 5,0—6,5 сек. У сучасному баскетболі [illegible] завершується кидком з-за 6 метрової лінії [illegible] 2×1, 3×2.

[illegible] прорив – небезпечна атакуюча зброя в арсеналі [illegible] – оволодівши м'ячем, миттєво перейти до [illegible] створити кількісну перевагу своїх гравців в передовій [illegible] використовують одну, дві або, в крайньому випадку, [illegible] створюючи умови гравцеві для завершення кидка [illegible]. Швидкий прорив успішно виконується при [illegible] від суперника, оволодіння м'ячем при бо-



Мал. 38. Взаємодії нападаючих у завершальній фазі швидкого прориву при числовій перевазі (3 × 2).

ротьбі біля свого щита. На мал. 3
показано взаємодії нападаючи
у завершальній фазі швидкого пр
риву при чисельній перевазі (3 × 2

Ешелонований прорив забе
печує використання будь-яко
сприятливого положення для шви
кого переходу в передову зону і за
вершення атаки проти захисту, яки
суперник не встиг організувати
В прориві бере участь уся п'ятірк
команди. Швидко переміщуючись
нападаючі послідовними «ешелон
ми» руйнують оборону суперника
застосовуючи різноманітні способ
взаємодії двох і трьох гравців. Та
ким чином, створюють умови дл
прицільних кидків у кошик з близь
кої та середньої відстані.

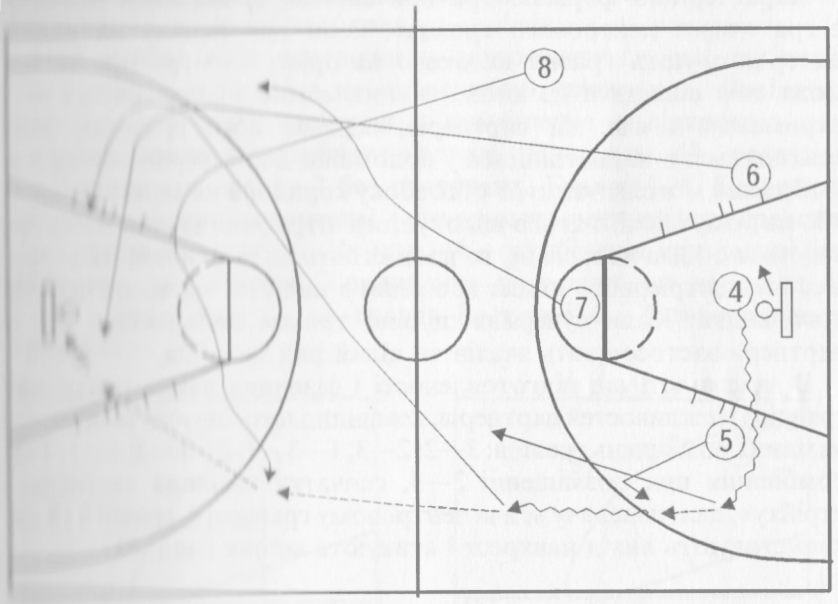
Система ешелонованого про
риву у своїх фазах триває: почат
ток – 1,5—2 с; розвиток 2—2,5 с
завершення – 1,5—2 с.

На мал. 39 показано варіант швидкого нападу, де у фа
розвитку використовуються взаємодії трьох гравців з ходу т
принципом «трійки» і пересікання (гравці 7, 8). На мал. 4
– варіант ешелонованого прориву з використанням у другій фа
взаємодії трьох гравців за принципом «виходу навхрест»: гравец
8 передає м'яч гравцеві 4 або 5 для атаки кошика.

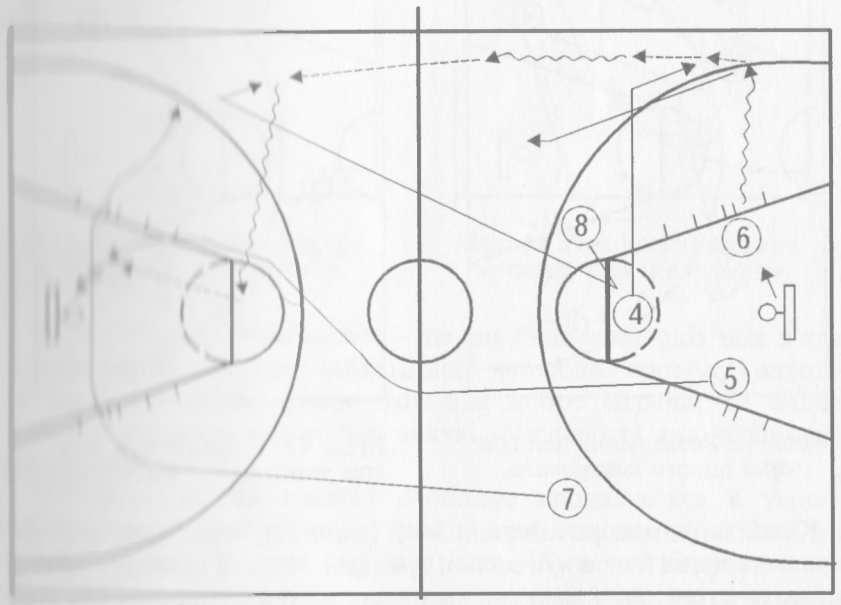
Позиційний напад. Якщо в процесі гри атакуючим гравця
не вдається виконати стрімкого нападу і суперник встигає ор
ганізувати оборону, тоді нападаюча команда повинна застосува
ти позиційний напад.

При позиційному нападі кидок у кошик виконується після
відповідної підготовки. Система позиційного нападу передбача
певне розміщення гравців і проведення серії групових взаємоді
для завершення тактично обгрунтованого кидка.

Для позиційного нападу характерно виконання кидків з певни
позицій, з яких гравці привчились найточніше закидати м'яча до
кошика. Найбільш ефективні кидки в межах 15—20 с. від часу
відведеного на взяття кільця суперника.



Мал. 39. Варіант швидкого прориву.

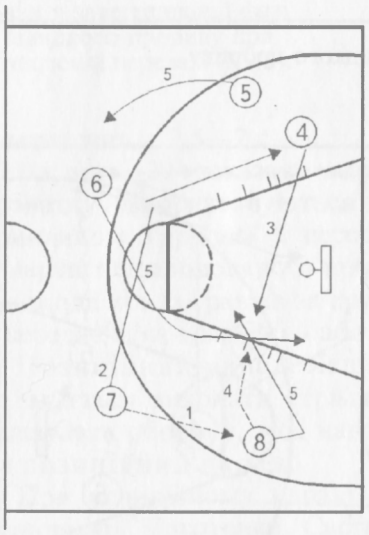


Мал. 40. Варіант ешелонованого прориву.

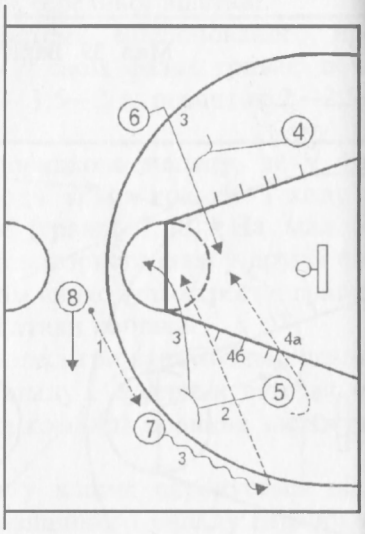
Характерною формою гри при системі позиційним нападо
є гра «через центрового гравця», коли для нападу на кош
використовують гравця високого на зріст; «центр» при цьом
може сам нападати на кошик з допомогою інших гравців аб
отримавши м'яча від партнерів, передає його гравцеві, яки
знаходиться в найвигіднішому положенні для завершення кидк

В такий момент «центр» стає збоку коридора на межі «вусики
або на тому місці, з якого виконується штрафний кидок. Коли г
ведеться обома центрами, то вони стоять на протилежних сторо
нах зони штрафного кидка або один з них стає на місце штраф
ного кидка. Коли суперник щільно тримає нападаючих, то й
партнери застосовують заслін чи цілий ряд заслонів.

В залежності від підготовленості і фізичних даних центрови
гравців і можливостей партнерів, команди застосовують різні схем
вихідних розміщень гравців: 3—2; 2—3; 1—3—1; 2—1—2; 4—1. Та
комбінація при розміщенні 2—3, спочатку команда застосову
«трійку», далі передачу м'яча центровому гравцеві 4, гравці 6 і 8 ви
користовують вихід навхрест і атакують кошик (мал. 41).



Мал. 41. Розміщення для гри через одного центрового.

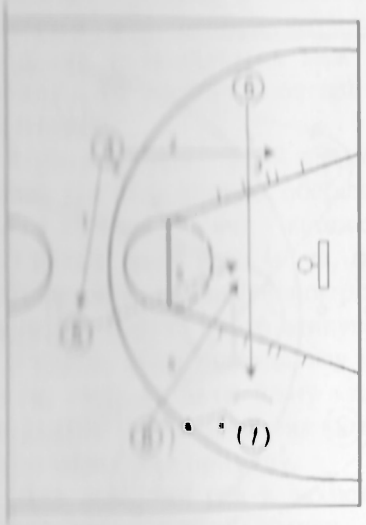


Мал. 42. Розміщення для гри через двох центрових.

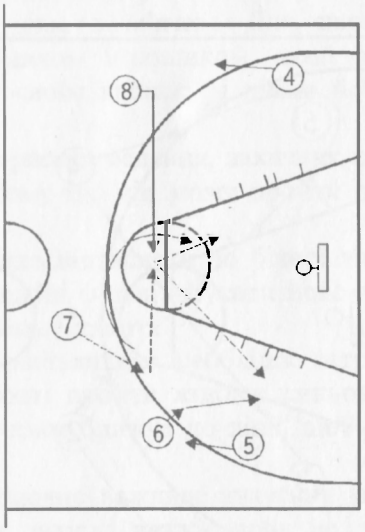
Комбінація при розміщенні 3—2 (мал. 42), через двох центро
вих: центровий 5 ставить заслон гравцеві 7 і в цей момент граве
6, використовуючи наведення на центрового 4, проходить під щ
для завершення атаки.

[illegible] застосовується, коли в ко-
[illegible]

[illegible] застосовується два варіанти: [illegible] великою «вісімкою». Вихідною [illegible] розміщення з відкритою для [illegible] центрового кидка. На мал. 43 показано [illegible] без центрових. Гравці 4, 6, 7 по черзі [illegible] створюють можливість гравцеві [illegible] На мал. 44 – комбінація при нападі без [illegible] проводить наведення на партнера 6, [illegible] гравця 8, гравці 4 і 5 забезпечують



[illegible]



Мал. 44. Розміщення для гри в нападі «без центрового».

[illegible] вісімкою» – це циклічна взаємодія всіх п'яти [illegible] створюються найвигідніші умови для проходу і виходу [illegible] Якщо команда добре зіграна, то напад [illegible] створює значні можливості для успішного [illegible]

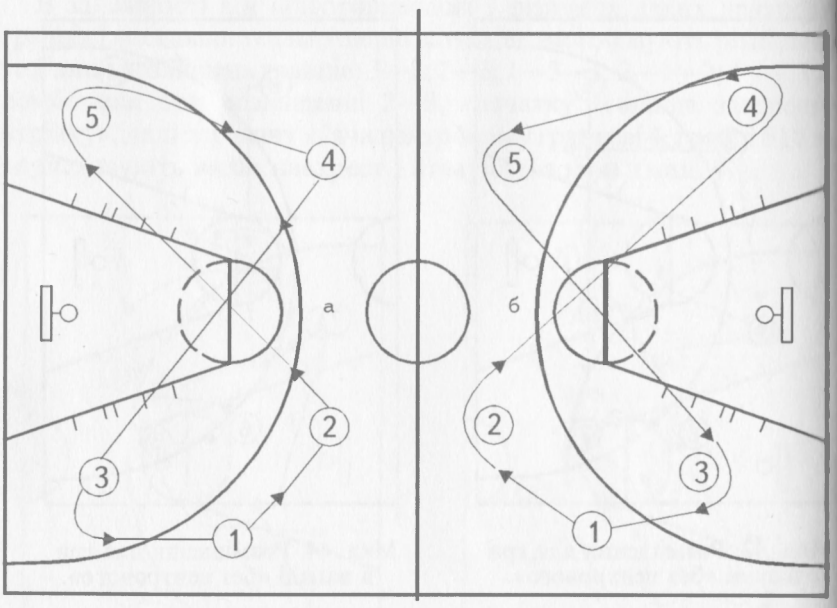
[illegible] гравців особливо проявляється в умінні [illegible] обставинах нападу при виконанні великої та [illegible] Вправа «вісімка» (мал. 45), в якій беруть участь [illegible] виконується з метою утримати м'яч і не дозволити [illegible] зосередити увагу на підопічних гравцях. Для цього

м'яч передається при беззупинному зустрічному русі гравців, переміщуються по кривій, що має форму «вісімки».

Тактика захисту

Основна мета захисту є протидія атакуючим діям нападаючої команди. Ефективність командного захисту зумовлюється швидким переключенням від нападу до захисту.

Вибір тактики захисту залежить від тактики нападу команди суперника, яку він застосовує в ігровій обстановці; а також від індивідуальних особливостей кожного захисника: його мобільності, рухливості, стрибучості, швидкості реакції тощо.



Мал. 45. Розміщення і передачі м'яча при виконанні великої «вісімки».

Гра в захисті складається, так само як і в нападі, з індивідуальних, групових і командних дій. В середньому за гру команди допускають 52—55 тактичних помилок.

Індивідуальні дії. Кожний гравець повинен досконально знати основні прийоми захисту. Один слабкий захисник у команді може звести нанівець зусилля усіх партнерів. Уміння атакувати – «тримати» суперника з м'ячем і без м'яча – неодмінна умова надійної гри в захисті.

проти нападаючого без м'яча. Захисник, як правило, [illegible] нападаючим, якого він опікує, і своїм кошиком. Якщо нападаючий знаходиться близько від щита, то захисник [illegible] між м'ячем та нападаючим.

Основне завдання — намагатися не допустити виходу суперника [illegible] і метою отримання передачі; перехопити [illegible] передачі гравцеві, якого він опікує, або одному з партнерів, перешкодити переміщенню суперника для його [illegible] партнерами.

Дії проти нападаючого з м'ячем. Нападаючий з м'ячем [illegible] прохід під щит, передачу, ведення, кидок [illegible] захисник повинен намагатися відібрати м'яча у нападаючого, перешкодити його діям з м'ячем. Для цього [illegible] розташовується між суперником і кошиком, який він [illegible] постійно спостерігає за своїм гравцем і діями його партнерів.

Якщо гравець, який ще не використав ведення, захисник повинен [illegible] особливо обережно, тому що він може пройти під [illegible] м'яча у кошик.

Якщо [illegible] м'яча, необхідно відтиснути до бічної лінії [illegible], застосувавши різноманітні фінти, змусити його зупинитися і тільки після цього атакувати нападаючого.

Якщо [illegible] знаходиться в куті майданчика, необхідно затримати [illegible] дати йому можливості пройти вздовж лицьової [illegible] захисник розміщується ближче до лінії, щоб не [illegible] його проходу.

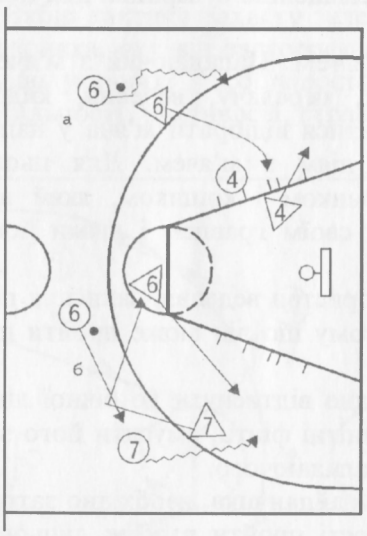
Для [illegible] гри в захисті виключно важливе значення має [illegible] стан гравця. Гра в захисті важка, вона не дає [illegible] захисникові для миттєвого відпочинку. Лише бойова [illegible] гравця дозволяє переборювати втомленість і реалізувати [illegible] можливості в захисті.

Групові дії. Групові дії в захисті можуть здійснюватися [illegible] трьома гравцями. Із п'яти нападаючих лише один, два, [illegible] гравці, розміщуються на майданчику так, що своїми [illegible] створюють загрозу кошику. При такій ситуації [illegible] «кошикам» особливо небезпечних нападаючих, [illegible] партнери з команди.

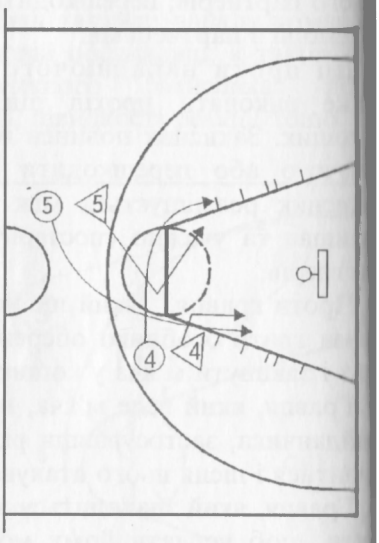
[illegible] двох гравців. Захисники для взаємодопомоги [illegible] використати підстраховку, переключення, відступання [illegible] групового нападу, груповий відбір м'яча.

Підстраховку застосовують проти центрових, проти агресивних нападаючих, які володіють технікою фінтів і точним кидком. У таких випадках одному захисникові важко справитися з гравцем, якого він опікує (мал. 46 а, б).

Переключення використовують при заслоні, наведенні або пересіченні (мал. 47). У цьому випадку захисники міняються з нападаючими, яких вони опікують, і кожний з них відповідає за нового гравця.



Мал. 46. Підстраховка.



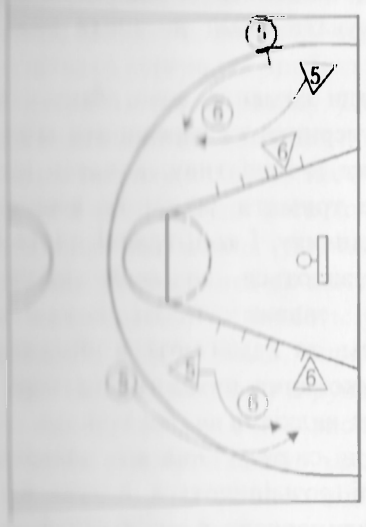
Мал. 47. Переключення.

Відступання і проскакування. У деяких ігрових моментах команді, яка захищається, недоцільна раптова зміна гравців тими, що їх опікують. Тому для затруднення супернику взаємодій і постановки заслонів доцільно застосувати відступання і проскакування (мал. 48).

Груповий відбір м'яча – один із способів взаємодії гравців під час пресінгу, коли гравця з м'ячем одночасно атакують два захисники, які утруднюють дії з м'ячем, змушують нападаючого зробити пробіжку, неточну передачу або порушення «правил п'яти секунд».

Взаємодія трьох гравців. Взаємодія трьох гравців в захисті спрямована на руйнування підготованих комбінацій: «трійки», «малої вісімки», «виходу навхрест» тощо.

Під час гри можуть створюватися ситуації, коли команда яка захищається, змушена діяти з меншою кількістю гравців. У цьо-



[illegible]

му випадку захисники намагаються сповільнити пересування нападаючих до кошика і дати можливість партнерам прийти на допомогу і перешкодити виконати кидок з близької відстані.

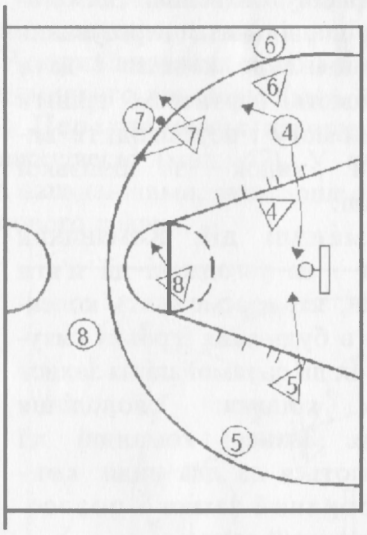
Командні дії. Командний захист – це узгоджені дії п'яти гравців, які взаємодіють колективно в будь-яких ігрових ситуаціях. Їх дії спрямовані на захист свого кошика: оволодіння м'ячем. Захисні командні дії поділяються на два види: концентрований захист і розосереджуваний захист.

Головна мета концентрованого захисту – не дати можливості суперникові пройти до щита і виконати кидок з близької [illegible]. Концентрований захист складається з двох систем: персональної (опіка кожного гравця проти гравця) та зонної. Є також змішана [illegible] яка поєднує окремі елементи персонального і зонного [illegible].

[illegible] застосовується система персонального захисту, яка ви[illegible] кожний гравець команди протягом усієї гри опікував [illegible] суперників. Персональна відповідальність кожного [illegible] пристосуватись до суперника та нейтралізувати [illegible] майданчику.

[illegible] захист застосовується переважно в тиловій [illegible] повертаються гравці після втрати м'яча, але може [illegible] і в межах усього майданчика.

[illegible] персонального захисту всі гравці команди повинні [illegible] на свою половину майданчика, «розібрати» своїх [illegible]. Вони розміщуються навколо ділянки штрафного кидка [illegible] Близькі підступи до щита, використовуючи [illegible] проти особливо сильних і небезпечних гравців. На [illegible] гравців при концентрованому персональному [illegible] протидіє нападаючому гравцеві 7, захисник [illegible] у праву сторону. Гравці 4 і 6 опікують центрово-



Мал. 49. Розміщення гравців при концентрованому персональному захисті.

го 4, захисник 5 приготува страхувати вихід до щита гр ця 4.

Коли команда хоче обмежи дії суперника та перехопити м'я а отже й ініціативу, виникає п треба тримати захист по всьо майданчику, і тоді гравці щіль наближаються до своїх суп ників, заважаючи їм волод м'ячем, та намагаються обмеж ти виконання ними точних пер дач та кидків м'яча до кошика.

При системі зонного захис гравці розміщуються в певном порядку навколо ділянки штраф го кидка і кожному з них дор чається певна зона, в межах якої п протидіє суперникові, заважаючи передавати м'яч та робит прицільні кидки. Якщо проти суперника з м'ячем діє якийсь гравец то його сусід уважно стежить і підстраховує його, щоб в разі потреб подати допомогу. Залежно від переміщення одного з гравців ін захисники також переміщуються, щоб не залишалось вільно простору для нападаючих.

Зонний захист має такі варіанти: 2—1—2, 1—3—1, 1—2 3—2, 2—3, 2—2—1. Кількісне позначення показує поряд розміщення гравців від центра поля до кошика.

Високі на зріст гравці розміщуються ближче до щита, низь і рухливі – ближче до центра. Розміщення 3—2 і 1—2—2 р раховані здебільшого на те, щоб перешкоджати кидкам із с редніх та далеких дистанцій, а розміщення 2—1—2 має на ме протидію нападові центром.

Найефективніший засіб руйнування зонного захисту – о ганізація нападу швидким проривом і прицільні кидки з серед та далеких відстаней.

При розосереджуваному захисті гравці команди, яка захи щається, дуже щільно опікують суперників в їхній тиловій зо

[illegible] очікувати на шляху переміщення в передову зону. [illegible] зниження переваги нападаючих високого зросту [illegible] суперника зробити технічні помилки, перехопити м'яч [illegible] в контратаку. Цей захист налічує дві системи: пер[illegible] пресинг і зонний пресінг. Захист пресінгом – це насту[illegible] захисту, тиск на суперника в межах усього май[illegible] в середній його точці.

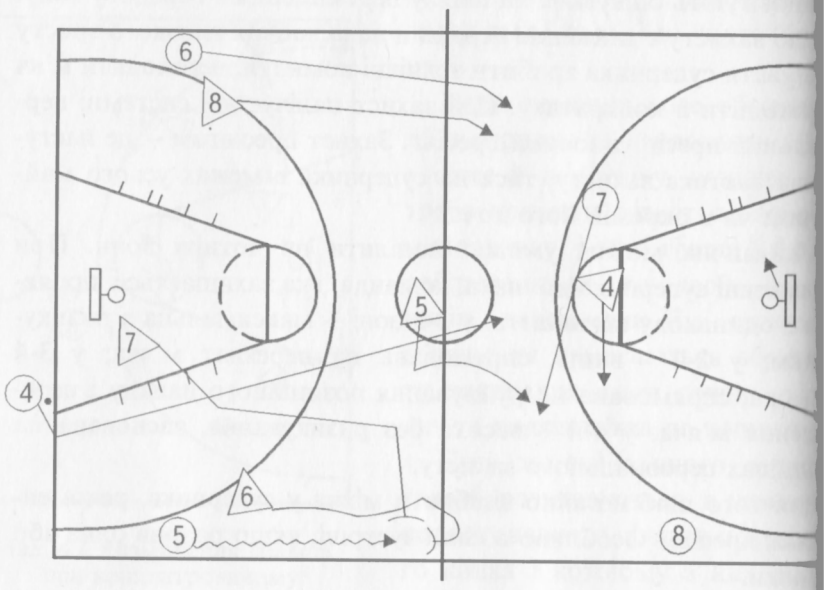
[illegible] можна умовно поділити на чотири зони. При [illegible] суперника до щита, команда, яка захищається, проявляє [illegible] активність: у 1-й зоні – максимальна з ризику[illegible] – висока, спрямована на перехват м'яча; у 3-й [illegible] спрямована на руйнування позиційного нападу і пере[illegible] м'яча; у 4-й – висока без ризикування, заснована на [illegible] персонального захисту.

[illegible] щоб негайно відібрати м'яча у суперника, рекомен[illegible] пресинг. Особливо в кінці зустрічі, якщо розрив одне або [illegible]

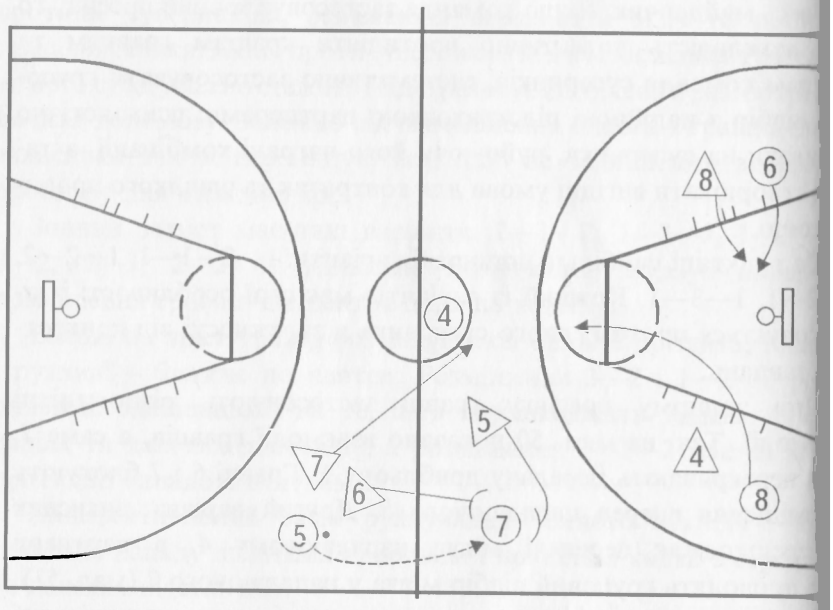
[illegible] пресинг розповсюджується на будь-яку частину, або [illegible] майданчик. Якщо команда застосовує зонний пресінг, то [illegible] колективно протидіяти кращим гравцям та [illegible] суперників, систематично застосовувати групо[illegible] з надійною підстраховкою партнерами; психологічно [illegible] на суперника, руйнуючи його награні комбінації, а та[illegible] створювати вигідні умови для контратак та швидкого прори[illegible]

[illegible] пресингу найбільш поширені варіанти: 1—2—1—1, 1—2—2, [illegible] 1—1. Кожний із варіантів має свої особливості і за[illegible] проти певного суперника в залежності від конкрет[illegible]

[illegible] зонному пресінгу гравці застосовують різноманітні [illegible] Так, на мал. 50 показано взаємодії гравців, а саме 7, [illegible] перехоплюють передачу дрибльору 6. Гравці 6 і 7 блокують [illegible] вперед нападаючого 5. Другий варіант: захисник [illegible] передачі м'яча нападаючому 4, а партнери [illegible] груповий відбір м'яча у нападаючого 7 (мал. 51). [illegible] що застосування зонного пресінгу на протязі всієї [illegible] підвищеною вимогливістю до працездатності



Мал. 50. Розміщення гравців при зонному пресінгу (1-й варіант)



Мал. 51. Розміщення гравців при зонному пресінгу (2-й варіант).

[illegible] ринципового добору складу команди. Зонний пресінг [illegible] застосовувати, як елемент несподіваного переходу в за[illegible] обо зонного кидка у кошика, після проведення хвилинної перерви тощо.

[illegible] змішаного захисту заснована на застосуванні як персонального, так і зонного захисту, з поєднанням різноманітних варіантів. Проти гравців, які точно виконують кидок [illegible] застосовують персональне опікування, а інші гравці [illegible] за принципом зонного захисту. Найбільш характерними [illegible] змішаного захисту є такі варіанти: одного гравця [illegible] опікують персонально, інші гравці розміщуються [illegible] трафаретного кидка; чотири гравці персонально тримають [illegible] один зберігає зонний принцип захисту; три гравці [illegible] персональне опікування, а два – зонне, тощо.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ

[illegible] нападу.

[illegible] дії. У процесі вивчення основних прийомів [illegible] гри і їх сполучень засвоюються індивідуальні тактичні дії. [illegible] виконання прийомів техніки створюються умови, в яких [illegible] обрати момент для початку дії і визначити [illegible] передачі або ведення м'яча в залежності від розміщення [illegible] суперника.

[illegible] індивідуальних тактичних дій використовують [illegible] пасивними і активними протидіями захисників. Навички [illegible] тактичних дій формуються в такій послідовності: [illegible] місце і звільнення від опіки суперника; вибір [illegible] і моменту для застосування переміщень, передач, [illegible] і фінтів із урахуванням ігрових ситуацій; своєчасне [illegible] ігрових дій із урахуванням тактичного задуму.

[illegible], які використовують для навчання індивідуальної тактики [illegible], дуже різноманітні. Варіанти ігрових дій змінюються [illegible] послідовності прийомів і способів їх виконання. [illegible] дії, які складаються з ловлі, ведення і кидка, [illegible] виконувати в різних варіантах: а) ловля під час бігу, [illegible] кидок м'яча однією та двома руками, однією рукою [illegible] тощо; б) ловля на місці, ведення із зміною напрямку, [illegible] рукою; в) ловля в русі, ведення м'яча із зміною [illegible] і висоти відскоку м'яча, кидок м'яча однією рукою від [illegible] руками зверху, однією рукою в стрибку тощо.

Під час гри гравець, вирішуючи те чи інше тактичне завдання, може застосувати будь-який варіант в залежності від конкретної протидії суперника.

Для формування індивідуальних тактичних навичок спочатку вивчають окремі прийоми техніки гри в умовах, які сприяють розвитку орієнтування, оперативного мислення, а потім навчають ігровим діям в обстановці, яка відповідає конкретним ігровим ситуаціям. Нарешті вивчають дії в ускладнених умовах. Саме така послідовність підводить тих, хто займається, до оволодіння найбільш раціональними і варіативними прийомами ведення гри.

У кожній вправі, в якій вивчаються прийоми техніки гри, підбирають такі тактичні завдання, які посильні для тих, що займаються. Під час виконання вправ гравці змінюють дії в залежності від сигналу (переважно зорового), напрямку польоту м'яча, характеру і напрямку дії партнера, пасивної чи активної протидій умовного суперника.

Удосконаленню вивчених індивідуальних дій сприяє проведення різноманітних вправ (1 × 1) загальним методом. Для вдосконалення індивідуальних ігрових дій дуже важливо індивідуалізувати дії гравця, в зв'язку з тією функцією, яку він виконує в команді. Так крайній нападаючий переважно оволодіває проходом уздовж лицьової лінії і кидками м'яча в стрибку з поворотом, кидками в стрибку з кутів майданчика. Центровий гравець вдосконалює вихід на свою позицію і прийомів для завершення атаки кошика, боротьбу за м'яч, який відскочив від щита. Гравці задньої лінії вдосконалюють індивідуальну тактику вибору позиції для кидків з віддалених позицій тощо.

Групові дії. Спочатку вивчають взаємодії двох, а потім трьох гравців з вибором вільного місця, взаємодії двох гравців з заслоном, наведенням і пересіканням, взаємодія у «малій вісімці».

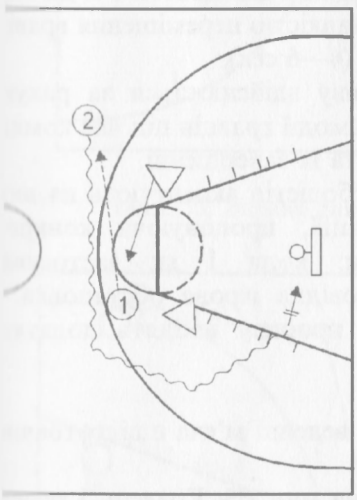
Доцільно вивчати розміщення гравців і способи їх переміщення на схемах, макетах майданчика і рухливими фігурками, а потім відтворювати на ігровому майданчику в умовах реального взаємодіяння. Рекомендується підбирати вправи з чітко обумовленою послідовністю переміщень, які чергуються з довільними самостійними груповими діями, в залежності від ігрової ситуації.

Орієнтовні вправи:

1. Шикування парами біля лицьової лінії. Гравці переміщуються до протилежного щита, використовуючи передачу вперед гравцю, який вибігає на вільне місце. Так само, лише після передачі, гравець переходить на сторону партнера. Останній, отримавши м'яча, пропускає гравця 1 уперед, а сам з веденням переходить на його сторону. Вправа завершується кидком у кошик.

2. Шикування трьома колонами біля лицьової лінії. Кожна колонка переміщується вперед до протилежного щита, виконуючи передачу через гравця, який знаходиться посередині.

3. Вправа для вивчення заслону з наведенням: гравець 1 передає м'яча гравцеві 2, наводить на гравця 1 свого захисника і проходить для кидка (мал. 52).



Мал. 52. Вправа для вивчення заслону.

4. Шикування трикутником, повернутим основою до протилежної лицьової лінії. Гравці переміщуються до протилежного щита, виконуючи передачу м'яча один одному і кожний раз через гравця, який знаходиться на вершині трикутника; а також проти двох захисників. Гравець, який володіє м'ячем, переміщується до кошика з веденням, викликаючи на себе одного із захисників. Далі виконується передача партнерові, який вільний, для завершення кидка у кошик.

Командні дії. Для оволодіння командними діями дуже багато часу потрібно на їх вивчення і вдосконалення.

«Швидкий прорив». Основу навчання швидкому прориву складають вправи, спрямовані на засвоєння типових взаємодій з максимально швидким переміщенням без м'яча та з м'ячем, передачами і веденням. При швидкому прориві, групові дії, окремі фази нападу (оволодіння м'ячем біля щита, розвиток атаки та її завершення) вивчають послідовно. Потім переходять до вивчення командних дій. Особливу увагу необхідно приділяти боротьбі за відскок та першій передачі. При навчанні рекомен-

дується така послідовність: а) вивчення вихідного розміщення гравців даного способу нападу і можливих варіантів розвитку і завершення атаки; б) повторення взаємодії гравців без установки на швидкість в кожному із варіантів початку, розвитку і завершення атаки, які вивчаються; в) повторення вправ з протидією (пасивною і активною) захисників. Дається установка на швидкість, точність і ефективність дій як для окремих фаз розвитку атаки, так і у швидкому пориві; г) виконання комбінацій в учбових та контрольних іграх.

Навчаючи швидкому проривові, використовують підготовчі вправи для оволодіння м'ячем при відскоку та своєчасній першій передачі. Гравці повинні навчитися правильно визначати момент відриву та напрямок переміщення партнерів, оволодівати різноманітними способами передач на значній швидкості. Усі дії виконуються без зупинок, з високою швидкістю переміщення гравців, витрачаючи на це мінімальний час (4—6 сек).

Вдосконалення швидкого прориву здійснюється за рахунок виконання можливих варіантів взаємодії гравців під час командної атаки після оволодіння м'ячем та їх завершенні.

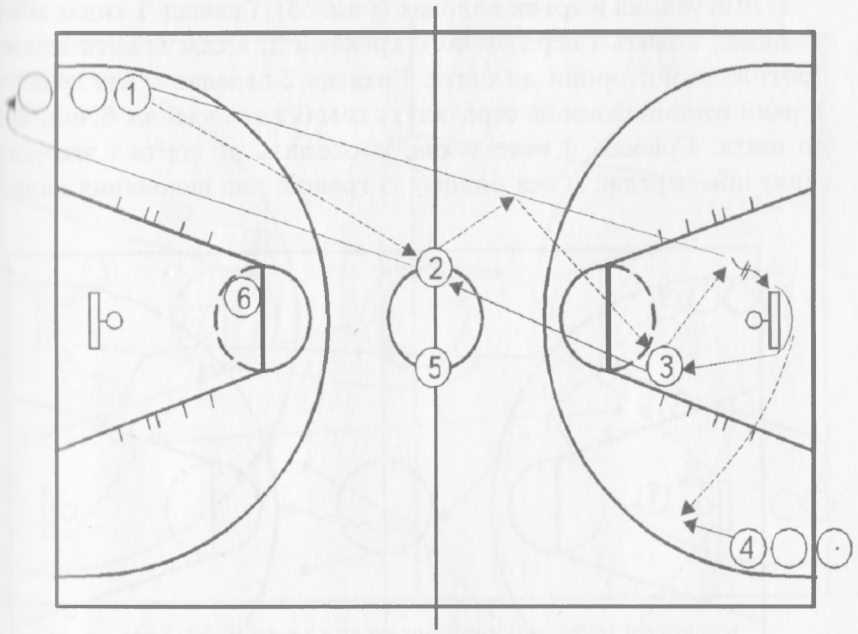
В навчальних іграх увагу баскетболістів акцентують на використанні найсприятливіших ситуацій, пропонуючи конкретні завдання. Необхідно підказувати: коли і як застосувати взаємодії, якщо створюється відповідна ігрова обстановка. За своєчасне застосування швидкого прориву вводять додаткове заохочення.

Орієнтовні вправи:

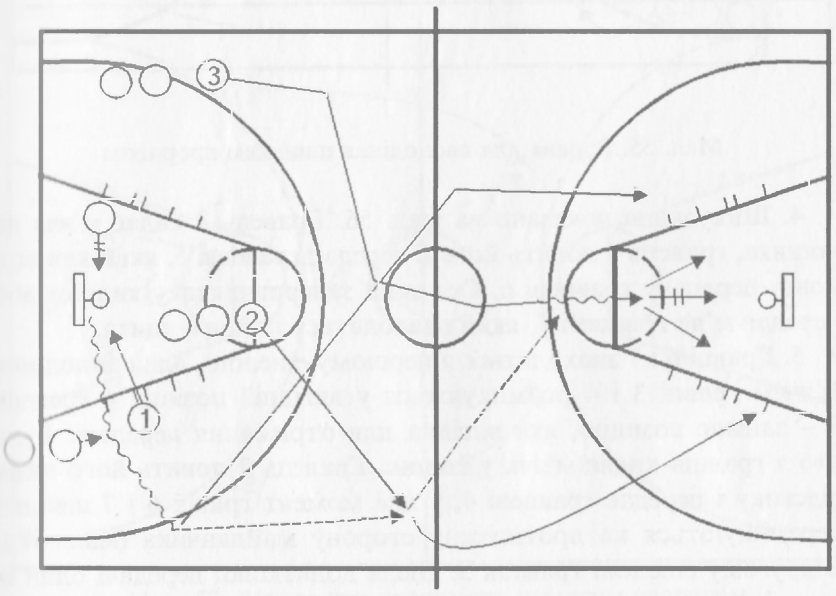
Всі вправи у передачах м'яча і у веденні м'яча є підготовчими до стрімкого нападу.

1. Шикування гравців показано на мал. 53. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2 і вибігає вперед за напрямком передачі. Зворотно отримавши м'яча, він в русі передає його гравцеві 3, який знову повертає йому м'яча для завершення кидка. Спіймавши м'яча, який відскочив, гравець передає його до другої колони.

2. Шикування у трьох колонах (мал. 54). Допоміжний гравець кидає м'яча у кошик. Гравець 1, оволодівши м'ячем веде його до бічної лінії, поки партнер 2 не вибіжить вперед-вправо. Далі він передає м'яча гравцеві 2, а той передає гравцеві 3, який після ведення завершує атаку. Коли гравець 1 виконує ведення м'яча, то гравці 2 і 3 вибігають уперед на протилежний бік майданчика. Один із них завершує атаку.

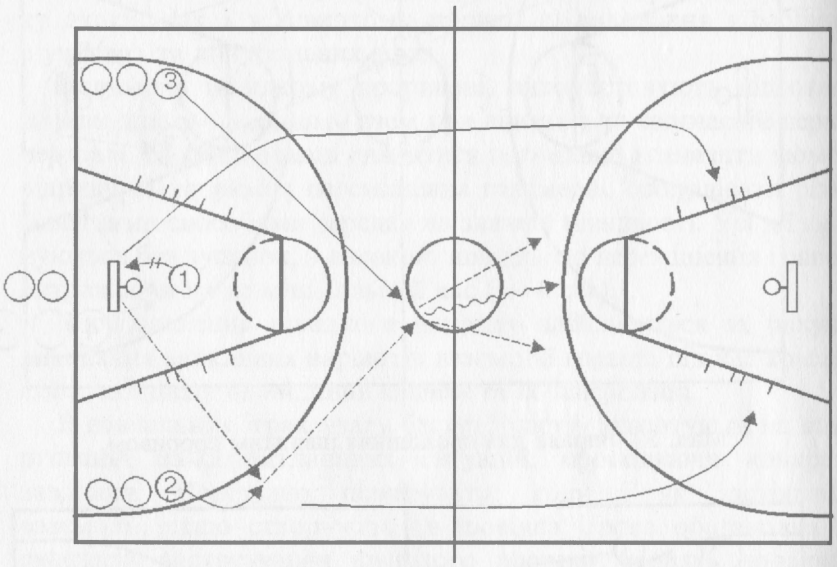


Мал. 53. Вправа для оволодіння швидким проривом.



Мал. 54. Вправа для оволодіння швидким проривом

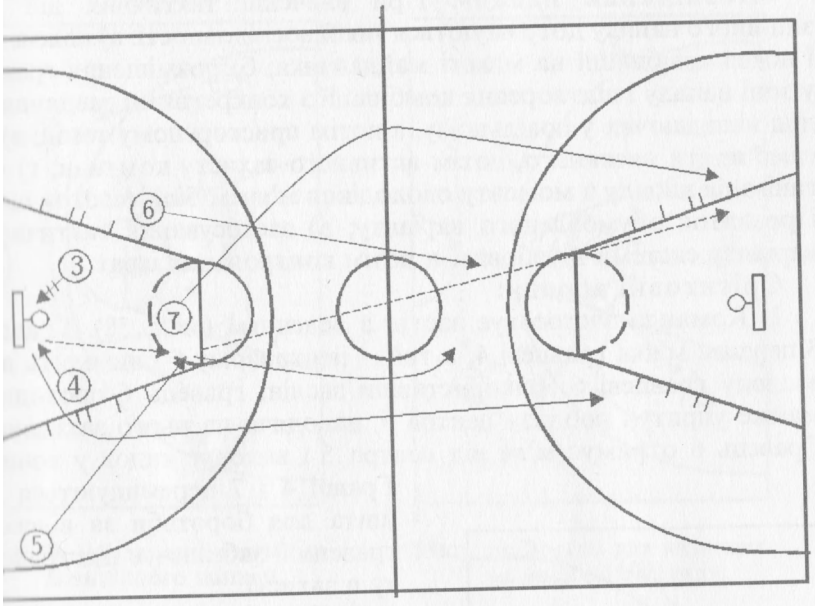
3. Шикування в трьох колонах (мал. 55). Гравець 1 кидає м'яча у кошик, ловить і передає його гравцеві 2, а сам біжить вздовж протилежної сторони до щита. Гравець 2 передає м'яча гравцеві 3, який перемістився на середину, а сам біжить вздовж бічної лінії до щита. Гравець 3 веде м'яча, проходить до щита і завершує атаку або передає м'яча одному із гравців для виконання кидка.



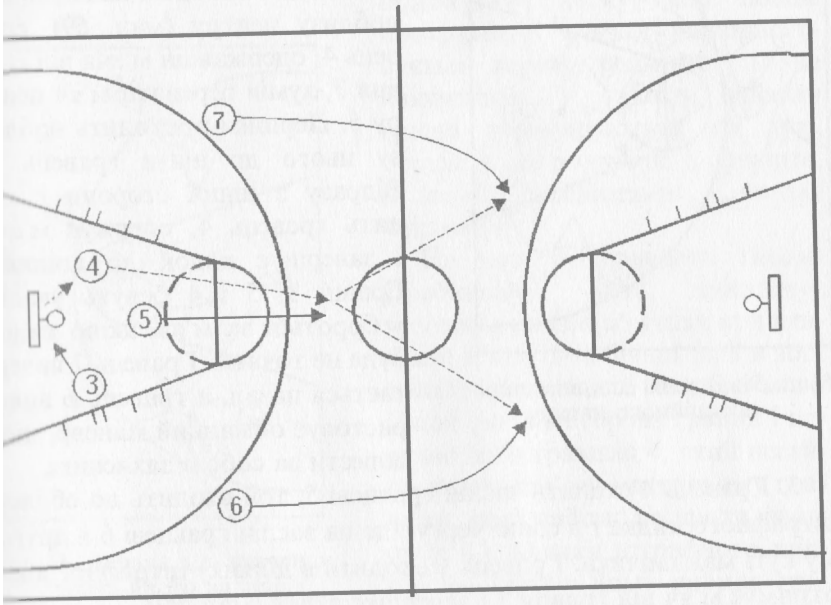
Мал. 55. Вправа для оволодіння швидким проривом

4. Шикування показано на мал. 56. Гравець 3 кидає м'яча до кошика, гравець 4 ловить його й передає гравцеві 5, який виконує довгу передачу гравцеві 6. Останній завершує атаку кидком або передає м'яч гравцеві 7, який знаходиться поблизу щита.

5. Гравці 6 і 7 знаходяться в першому ешелоні, для оволодіння м'ячем гравці 3 і 4 розміщуються у вигідній позиції, а гравець 5 – займає позицію, яка вигідна для отримання передачі. Будь-хто з гравців кидає м'яча у кошик. Гравець 3 ловить його після відскоку і передає гравцеві 4, у цей момент гравці 6 і 7 швидко переміщуються на протилежну сторону майданчика (мал. 57.). В другому ешелоні гравець 5. Після додаткової передачі один із гравців завершує атаку.



Мал. 56. Вправа для оволодіння швидким проривом

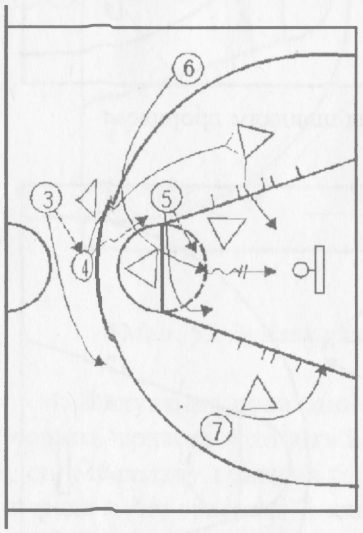


Мал. 57. Вправа для оволодіння швидким проривом

«Позиційний напад». При вивченні тактичних дій позиційного нападу дотримуються такої послідовності: а) пояснення і показ комбінації на макеті майданчика; б) розміщення гравців у зоні нападу і відтворення комбінації з конкретними завданнями для нападаючих у повільному, а потім прискореному темпі; в) те саме проти пасивного, потім активного захисту команди; г) організація нападу з моменту оволодіння м'ячем біля «свого» щита і розвиток обумовленого варіанту; д) застосування тактичного варіанту системи в учбових, а потім контрольних іграх.

Орієнтовні вправи:

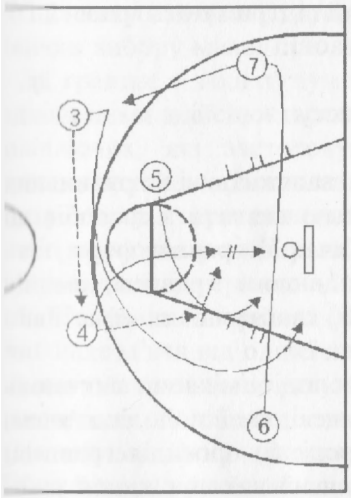
1. Команда застосовує заслін з веденням (мал. 58). Гравець 3 передає м'яча гравцеві 4, а той – центровому 5 і виходить для заслону гравцеві 6. Використавши заслін, гравець 6 проходить майже упритул поблизу центра 5, наводячи на нього захисника. Гравець 6 отримує м'яч від центра 5 і виконує кидок у кошик. Гравці 4 і 7 переміщуються до щита для боротьби за відскок, гравець 3 забезпечує підстраховку в захисті.



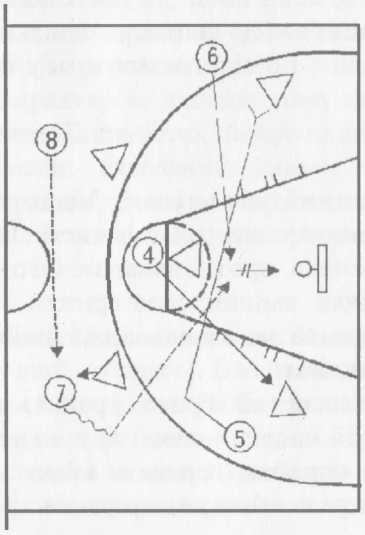
Мал. 58. Вправа для вивчення позиційного нападу

2. Гравці використовують пересічення з виходом нападаючих поблизу центру (мал. 59), гравець 4, одержавши м'яча від гравця 3, зумів передати м'яч центру 5. Першим проходить поблизу нього до щита гравець 3. Відразу з іншої сторони виходить гравець 4, одержує м'яча і завершує кидок до кошика. Гравці 3, 5 і 4 беруть участь у боротьбі за м'яч, якщо кидок буде не точний. Гравець 7 повертається назад, а гравець 6 використовує обманний маневр, щоб повести за собою захисника.

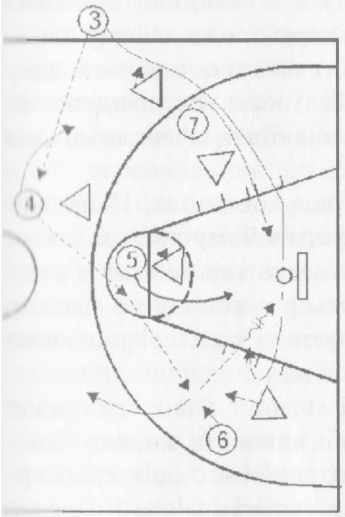
3. Гравець 4 ставить заслін гравцеві 5, той входить до області штрафного кидка і в свою чергу йде на заслін гравцеві 6 в другому куті майданчика. Гравець 6 входить в ділянку штрафної зони, отримує м'яч від гравця 7 і завершує атаку (мал. 60).



Мал. 59. Вправа для вивчення позиційного нападу.



Мал. 60. Вправа для вивчення позиційного нападу.



Мал. 61. Вправа для вивчення позиційного нападу.

4. Якщо команді необхідно підготувати атаку (або довше протримати м'яча), використовується варіант розиграшу м'яча «вісімкою». У такому випадку гравці переміщуються по дузі, постійно загрожуючи з флангів, а заслін створюється у центрі «вісімки».

На мал. 61 наведена типова комбінація, яка забезпечує успішну реалізацію атаки при вкиданні м'яча із-за бічної лінії в зоні нападу. Гравець 3 вкидає м'яч. Після фінта в сторону гравця 7 передає його гравцеві 4, який негайно передає м'яча центровому гравцеві, який вибігає на протилежну сторону ділянки штрафного кидка. На зустріч йому вибігає гравець 6 і, отримавши передачу від гравця 5, переправляє м'яча грав-

цеві 3, який вибіг до щита вздовж лицьової лінії. Він в стрибку кидає м'яча до кошика. Атаку біля щита підтримують гравці 7 і 5. Гравці 4 і 6 підстраховують у тиловій зоні.

Тактика захисту

Індивідуальні дії. Успіх захисту залежить від правильних індивідуальних дій в захисті. Їх доцільно вивчати з способів дії захисника проти нападаючого без м'яча. У гравців формують навички вміння спостерігати за нападаючим гравцем, вміння вгадувати можливі варіанти його дій, своєчасно та ефективно протидіяти.

Захисні дії проти гравця, який володіє м'ячем, вивчають у такій послідовності: а) протидія гравцеві, який володіє м'ячем, його спробам передати м'яча партнерові; б) протидія гравцеві, який веде м'яча; в) протидія гравцеві, який виконує кидок у кошик.

Орієнтовні вправи.

1. Майданчик поділяють на зони, де розміщуються гравці. Нападаючий стає в куті, проти нього захисник. Завдання нападаючого обігнати захисника і перебігти у протилежний кут своєї зони. Захисник своїми активними діями перегороджує йому шлях. Те саме, але нападаючий застосовує фінт на переміщення в одну сторону, а відходить в іншу. Захисник намагається швидко зайняти місце на його шляху і по можливості вибити м'яча, який веде нападаючий.

2. Захисник розміщується біля центрального кола. Нападаючий веде м'яча від лицьової лінії. Назустріч йому вибігає захисник, відтискає його до бокової лінії і намагається вибити м'яча.

3. Шикування: нападаючі розміщуються в колону по одному на відстані 8—10 м, перші в колоні мають м'яч. Перед кожною розміщуються один за одним два захисники.

Нападаючий використовує вигідний момент і виконує кидок у кошик. Захисник протидіє його спробі виконати кидок. Якщо нападаючий виконає кидок, то захисник, який його опікує, повертається, щоб загородити шлях до щита, ловить м'яча і передає наступному гравцеві із команди.

Групові дії. Основним засобом навчання і вдосконалення тактики групових дій при захисті є вправи з рівною кількістю та більшою кількістю нападаючих (2×2, 3×3, 2×3, 3×4), які вико-

ються на одній половині майданчика.

Спочатку навчають груповим діям, які сприяють формуванню навички вибору місця при взаємодії з партнером.

Дії гравців в захисті зумовлені характером нападу, тому оволодіння ними здійснюється з такою послідовністю: дії проти двох нападаючих, які застосовують заслін, наведення, «вихід навхрест», потім необхідно навчити гравців правильно виконувати підстраховку і переключення при постановці заслонів, проскакуванні і груповому відбиранні м'яча.

Орієнтовні вправи:

1. Шикування в трійках (нападаючий і два захисники). Нападаючий веде м'яча від однієї лицьової лінії до другої. Два захисники займають положення уступом один за другим. Захисник, який знаходиться ближче до нападаючого, починає активно протидіяти йому. Якщо захисник допуститься помилки і нападаючий обійде його, другий захисник, який спостерігав за ними, відразу вступає в поєдинок з нападаючим.

2. Шикування в четвірках (два нападаючих і два захисники). Нападаючі вільно переміщуються, розігрують м'яч. Захисники їх опікують. Один із нападаючих застосовує наведення. Захисники міняються гравцями, яких вони опікували.

Командні дії. Перехід від одної системи гри до іншої є важливим елементом тактичної підготовки. При вивченні командних тактичних дій у захисті дотримуються такої послідовності: персональний концентрований захист, зонний захист, персональний пресінг, змішана система. При навчанні тактичним системам гри баскетболісти послідовно оволодівають вихідним розміщенням для швидкого зближення з нападаючими, яких опікують; способами затримання гравців при взаємодії нападаючих у системі, яку вони застосовують можливими варіантами підстрахування і взаємозамінами гравців у захисних лініях в різні моменти розвитку атаки командою суперника.

Орієнтовні вправи:

1. Усіх тих, хто займається, поділяють на три команди по три гравці. Проводять учбову гру, в якій три команди атакують один одну. Одній команді, яка нападає, протидіють відразу дві (відпрацьовують елементи пресінгу).

2. Вправу виконують три команди: дві розміщуються в захисті, третя – в нападі на середині майданчика. За сигналом

нападаючі атакують один щит. Якщо вони попадають м'ячем до кошика, команда отримує право на ведення м'яча на другий щит. Якщо гравці захисту перехоплять м'яча, то третя команда переходить до гри в захисті, а команда, яка заволоділа м'ячем, атакує протилежний щит (команди, які грають у захисті застосовують різні системи захисту).

Удосконалення тактики захисту необхідно продовжувати в ігрових вправах з швидким переключенням на захист відразу після того, як команда втратить м'яч. Доцільно в нападі діяти швидким проривом і команді, яка захищається нараховувати очки, якщо гравці встигають організувати захист, раніше ніж хто-небудь із нападаючих з м'ячем чи без м'яча добіжить до щита.

Щоб здобути перемогу, треба вміти не лише добре закидати м'яча, а й вправно захищатися. Саме тому грі в захисті зараз приділяється особлива увага. З'явилося багато варіантів групових захисних взаємодій, прийомів. Більшість тренерів дійшли висновку, що для досягнення високих результатів необхідно у ході гри кілька разів змінювати вид і схеми захисту. Це не тільки активізує саму команду, але й до деякої міри дезорієнтує суперників, примушує їх перебудовуватись, грати у незвичній манері.

Велику увагу треба приділити роботі рук, ніг, умінню атакувати суперників, що володіють м'ячем, створенню для них психологічного бар'єру. Позитивна емоційна збудженість, воля до перемоги, сміливість, рішучість – фактори, без яких неможливий сучасний захист.

Ефективність будь-якої оборони залежить ще й від того, наскільки вміло поєднуються основні принципи зонного і персонального захисту.

У процесі підготовки баскетболістів особливу увагу необхідно звернути на вдосконалення активних форм захисту, використовуючи для цього навчальні та контрольні ігри з завданнями.

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНА РОБОТА

Загальні методичні вказівки. Процес навчання і вдосконалення багаторічний, тісно пов'язаний з розвитком фізичних і вольових якостей баскетболіста. Він будується відповідно до діяльності людини. Ці закономірності знайшли своє відбиття в дидактичних принципах.

Навчання проводиться за загальнопедагогічними принципами. Спочатку вивчаються основні елементи техніки, а далі, поряд з удосконаленням її, вивчається тактика.

Навчальні та тренувальні заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Перед кожним заняттям необхідно ставити певні педагогічні завдання, пов'язуючи їх з попередніми і наступними.

Удосконалення техніки гри починається з вивчення простих прийомів, наприклад передачі і ловлі м'яча обома руками, а потім переходять до складних передач однією рукою. Спочатку треба навчитись виконувати ці прийоми на місці, а потім уже в русі.

У навчальній роботі треба керуватись головним чином цілісним методом, тобто вивчати всі прийоми в повному комплексі, не розбиваючи їх на окремі елементи, а лише поступово ускладнюючи умови їх виконання.

При вивченні складних технічних прийомів, слід користуватися розчленованим методом, тобто засвоювати спочатку окремі елементи, а потім об'єднувати їх в одне ціле.

Окремі прийоми техніки переміщень, зупинок, поворотів необхідно тісно пов'язувати з технічними прийомами з м'ячем (ловлею, передачею, веденням і кидками в кошик).

Велике значення в ході змагань мають штрафні кидки. Тому їх вивченню і вдосконаленню треба приділяти значну увагу. Штрафний кидок рекомендується тренувати після напруженої роботи, щоб наблизити умови його виконання до тих, які бувають під час гри.

Ловлю і передачі м'яча слід також тренувати в умовах наближених до ігрових, поєднуючи виконання цих прийомів з переміщенням гравців у різних напрямах і з різною швидкістю, а найголовніше при наявності опору з боку гравців протилежної групи чи команди, для чого ці вправи слід виконувати у вигляді підготовчих ігор.

При опрацюванні ведення м'яча тренер повинен завжди враховувати зв'язок та сполучення ведення з іншими технічними прийомами і можливими діями гравців, щоб, виконуючи ведення, гравець усвідомлював необхідність переходу до інших ігрових дій, погоджуючи свої зусилля з діями партнерів по команді.

Дуже серйозну увагу слід приділити виконанню кидків у ко-

шик, особливо в початковому періоді навчання, коли у грави формуються певні рухові навички. При навчанні спочат слід давати перевагу кидкам обома руками, проте не т тримуючись на них дуже довго і своєчасно переходячи д вивчення кидків однією рукою, що найчастіше застосовуютьс в умовах гри.

Конкретні умови гри значно ускладнюють виконанн прицільних і точних кидків м'яча у кошик, тому і при навчанн треба наближати гравців до ігрової обстановки: виконувати кид ки у русі, в стрибку, при протидії «суперника», у сполученн з веденням та іншими технічними прийомами і слід навчати гравців виконанню кидків різними способами та з різних відст ней.

Дальше вдосконалення гравця проходить шляхом виробленн у нього вміння виконувати окремі технічні прийоми в різни з'єднаннях, надаючи їм тактичного розуміння.

Процес гри складається з виконання найрізноманітніши технічних прийомів, поєднаних між собою в окремі комбінаці Так, ловля – зупинка, зупинка – поворот – передача, ловля – ве дення – передача, ведення – кидок у кошик, ловля – подвійний крок – стрибок – кидок у кошик тощо. В процесі тренуванн виконуються окремі з'єднання технічних прийомів у вигляд вправ, в яких систематично змінюються напрям і характер руху, вихідне положення, спосіб передачі та кидків м'яча.

Треба приділяти значну увагу таким вправам, які виробляю у гравців уміння координувати свої дії. Здебільшого це вправи з тактичним спрямуванням, так звані комбінації гри.

Основою для оволодіння технікою і тактикою гри є загальн фізична підготовка. Тому необхідно постійно вдосконалювати такі якості гравця, як силу, витривалість, швидкість, координацію рухів тощо. Цьому сприяють підготовчі вправи, такі як вправи з набивними м'ячами (які треба будувати на рухах, що застосову ються при передачах, ловлі та кидках), біг з положення високого старту з максимальною швидкістю на відстань 12—15—20 метрів (для вироблення швидкісної витривалості треба робити ве ребіжки по кілька разів не спиняючись, а тільки змінюючи на прям руху), вправи з ловлею та передачею м'яча між дво ма-трьома гравцями під час швидкого бігу тощо. Для виробле ня швидкості реакції, вправи рекомендується виконувати за зоро вим сигналом який подає тренер.

Гравцям необхідно давати складні рухи та асиметричні вправи, приділяти особливу увагу рухам в обидві сторони, щоб набути навички діяти обома руками рівноцінно.

Велику увагу слід приділяти також вправам, що сприяють розвиткові стрибучості; стрибкам з скакалкою, стрибкам на одній та обох ногах і стрибкам з діставанням кільця на щиті. Стрибки треба виконувати, відштовхуючись лівою і правою ногами, поступово збільшуючи вимоги щодо висоти.

Для набуття витривалості необхідно привчати гравця працювати з інтенсивними навантаженнями за рахунок повторення вправ та збільшення часу, який відводиться для двосторонньої гри. Час тренувальної гри слід трохи збільшувати проти часу, що виводиться на гру, в змаганнях, з метою поступового вироблення у гравців запасу сил, який дасть можливість вільно витримати будь-який темп гри.

Колективізм – це основа баскетбольної спортивної школи, тому кожен тренер, педагог повинен дбати про те, щоб гравці, які займаються в секції чи гуртку, являли собою міцний, дружний колектив.

Дружба між гравцями в команді – це запорука хороших наслідків у тренуванні та на змаганнях. Взаємодопомога в тренуванні та на змаганнях, допомога більш кваліфікованих гравців початківцям згуртовують і зміцнюють колектив.

Виховній роботі в колективі сприяє участь у змаганнях та товариських зустрічах. Під час змагань зміцнюється згуртованість команди, виховується почуття відповідальності за команду, місто тощо.

Особливе значення має виховання у гравців морально-вольових якостей, для виховання яких рекомендується проводити товариські зустрічі з спеціально поставленими завданнями. Так, товариські зустрічі з сильнішим суперником, гра при зменшеному складі команди, тренування в умовах спеки та непогоди тощо.

При вихованні гравців треба керуватись загальними завданнями – виховання стійких, бадьорих, життєрадісних, здібних до подолання труднощів та готових відстоювати честь своєї Вітчизни.

Організація навчально-тренувальної роботи. Учбові групи баскетбольної секції комплектуються окремо з чоловіків, жінок, юнаків і дівчат. При комплектуванні груп слід враховувати фізичну і технічну підготовку учнів з тим, щоб забезпечити сприятливі умови навчання.

Зарахувати до складу учбових груп можна лише тих осіб, що пройшли медичний огляд і мають дозвіл лікаря до занять. За станом здоров'я гравців регулярно проводиться лікарський контроль, не рідше одного разу на півроку. Крім встановленого календарем медичного огляду гравців, перед кожним змаганням лікар повинен оглянути гравця і дати спеціальний дозвіл на участь у змаганнях.

Тренувальні заняття слід проводити не менше ніж три рази на тиждень, тривалістю по 90 хвилин кожне. Тижневий розклад складається з таким розрахунком, щоб заняття відбувалися через день. Час занять повинен бути зручним для гравців, щоб після роботи (навчання) вони мали змогу відпочити та підготуватися до тренування.

Якщо для підготовки місць занять немає спеціального обслуговуючого персоналу, до цієї роботи слід залучати членів секції.

Кожна команда повинна мати чисту і охайну спортивну форму одинакового кольору. Слід стежити, щоб після занять гравці приймали душ, та постійно прищеплювати їм гігієнічні навички.

В секції треба організувати актив, обрати бюро секції та старосту, який повинен допомагати тренеру проводити організаційну і виховну роботу. Великою допоміжною силою є капітан команди, який разом з тренером ведуть виховну роботу в колективі, особливо під час змагань.

Якщо баскетбольна команда чи секція організована при фізкультурному колективі – підприємства, заводу, навчального закладу, то вся її діяльність підпорядковується раді колективу фізкультури. Баскетбольна секція складає свій план роботи, виходячи з вимог плану роботи всього фізкультурного колективу.

Методичні вказівки організації самостійного тренування баскетболіста. Баскетболіст повинен бути всебічно розвинутим спортсменом. Для чого необхідно виховувати такі важливі фізичні якості, як швидкість рухів (передачі, кидки, перехват м'яча тощо), швидкість переміщень (біг, вихід для відриву, повернення для гри в захисті тощо), стрибучість (кидки в кільце, боротьба за м'яч, який відскочив від щита), спритність (фінти, боротьба за м'яч), окомір (передачі, кидки) і звичайно, витривалість, без якої 40 хв. часу гри будуть надзвичайно важкими, особливо коли проти команди застосовують пресінг.

Для виховання фізичних якостей, вдосконалення елементів баскетбольної техніки можна використовувати такі форми занять

виконання епізодичних домашніх завдань; ранкова спеціалізована гімнастика; самотренування баскетболіста (індивідуальне чи групове). Такі самостійні заняття, разом з учбовими заняттями в спортивній секції допоможуть підвищити рівень ЗФП, навчити-ся грі і стати корисним гравцем для команди.

У процесі самостійних занять кожний гравець може закріплювати і вдосконалювати своє вміння виконувати кидки м'яча в кошик. Для цього необхідно постійно бувати на баскетбольному майданчику чи в спортивному залі. Поблизу місця проживання бажано обладнати тренувальне місце – зробити щит і кільце. Якщо такого місця немає, знайдіть високу рівну стіну, накресліть на ній прямокутник 50 × 45 см і виконуйте кидки різними способами.

Пам'ятайте, що м'яч повинен вдаритися у верхню лінію накресленого прямокутника, кільце знаходиться на відстані 3 м 05 см від рівня майданчика. А тренувальну лінію штрафного кидка біля стіни, яка послуговує вам за щит, зробіть на відстані 4 м 60 см. Тому що на ігровому баскетбольному майданчику щит знаходиться над майданчиком на 1 м 20 см.

Кидки в кільце не виконуйте з довільних точок. Рекомендуємо виконувати кидки з постійних точок: з лінії штрафного кидка, з дальньої дуги, з-за 6-ти метрової околиці, від кутів трапеції, від «вусів» трьохсекундної зони. До того ж відробленню і вдосконаленню кидка з однієї точки можна присвятити декілька занять. На наступних заняттях тренування в кидках проводять з інших точок, доцільно з віддалених від першої точки (принцип контрасту). Таким чином ви визначите «свою точку», а партнери під час гри будуть давати вам м'яч, якщо ви опинитесь біля своєї точки.

Якщо у вас немає постійного партнера для тренування, то рахуйте кидки до десяти і записуйте (запам'ятовуйте) результат кожної серії. Записуйте так «10:4», що означає після десяти кидків ви чотири влучили в кільце; або ваша результативність дорівнює 40%. Якщо рахунок «10:6» ви влучили в кільце 6 раз із десяти. Якщо у вас є партнер, то змагання в кидках з точок можна проводити з ним.

Без тренера вдосконалювати можна не тільки кидки. Займаючись самостійно можна покращити навички володіння м'ячем, стати майстром хитромудрих передач, грамотним захисником.

Самотренування є вищою формою організації самостійних занять. Структура самотренування баскетболіста подібна д тренувального заняття і складається з трьох частин – підготовчої, основної і заключної. Тривалість самотренування від 1—1,5 до 2 годин, два чи три рази на тиждень. Заняття проводяться в дні вільні від тренувань. Крім загальнорозвиваючих і спеціальних вправ баскетболісту рекомендується застосовувати вправи з інших видів спорту – плавання, футболу, лижних прогулянок, кросів тощо, це підвищує рівень загальної фізичної підготовленості, розширює функціональні можливості, сприяє активному відпочинку.

Першу частину самотренування можна назвати розминкою. Завданням її – підготувати організм до наступної роботи. Тут переважно використовуються загальнорозвиваючі вправи – ходьба, біг, нахили, повороти, присіди, стрибки тощо. Друга частина – основне тренування: вдосконалюються елементи техніки володіння м'ячем; робота біля стінки і мішені, робота в парах з партнером, виконання кидків в кільце тощо.

Заключна частина самотренування повинна привести організм у відносно спокійний стан; навантаження поступово понижується, застосовується спокійний біг з переходом на ходьбу, вправи на дихання і розслаблення м'язів.

Особливе місце в самостійних заняттях повинні займати вправи 28для розвитку стрибучості. Необхідно враховувати, що стрибучість погіршується, якщо порушується система тренування. Тому тренування необхідно проводити щоденно.

Розвиток стрибучості проводиться відповідно до рухових завдань баскетболістів, стрибки виконуються швидко, з місця і з короткого розбігу. Потрібно стрибки повторювати неодноразово, під час приземлення ноги трохи зігнуті в колінних суглобах, стрибати на носках. Після приземлення зайняти стійку готовності до виконання інших дій.

Введення елементів змагання (самозмагання) в діставанні предметів, відмітки у стрибках і контрольних нормативів підвищують інтерес до виконання вправ, вносять емоційність. Для самоперевірки в кінці кожного заняття виконуються контрольні стрибки з позначкою їх величини, витягнувши руки з м'ячем (на щиті чи на стіні).

Методичні рекомендації

Одним з основних засобів навчання і тренування баскетболістів є вправи з техніки і тактики гри. За змістом вони являють собою поєднання ряду фізіологічних, біологічних та

ших процесів, які служать передумовою для розвитку специфічної рухової діяльності баскетболіста.

Практика показує, що різноманітність рухових уявлень і широкий вибір специфічних рухових навичок дає змогу з успіхом засвоювати нові складно-координаційні дії. Для досконалого оволодіння технічними прийомами збільшують обсяг вправ. Рівномірний розподіл значної кількості повторень у тривалий проміжок часу більш ефективний, ніж їхня концентрація в більш короткі строки.

На першому етапі навчання швидкість виконання рухів трохи знижена. Але враховуючи, що вона безпосередньо впливає на техніку, цей етап навчання не повинен бути тривалим. В міру того як гравці засвоюють основні рухи, поступово ускладнюють виконання окремих деталей руху та вводять різні варіанти протидій. Проте паралельно виробленню динамічних стереотипів утворюється ще й навичка в застосуванні м'язових зусиль. Спостереження показали, що, виконуючи прийом з більшим зусиллям, порушується структура руху і знижується результативність. Тому другий етап оволодіння прийомами техніки гри характерний правильним виконанням без відхилень у структурі рухів і різноманітністю застосовуваних зусиль відповідно до ігрової обстановки.

Тактичні дії складаються з варіювання засвоєних прийомів техніки у відповідності з ігровою ситуацією. На першому етапі навчання оволодівають індивідуальними тактичними діями. Гравці повинні добре розуміти ігрову обстановку з тим, щоб своєчасно застосовувати вивчені прийоми техніки в грі. Це можливо лише за умови відповідної теоретичної підготовки, яка включає в себе вивчення засобів і можливостей тактики.

У подальшому тактичні навички вдосконалюють за допомогою вправ, близьких до умов загальної обстановки в навчальних і контрольних іграх.

На другому етапі вдосконалення специфічних ігрових прийомів застосовують в основному групові та командні дії, які визначаються взаємодіями декількох гравців. Щоб знайти найкращий варіант зіграванню гравців, необхідно брати до уваги однакове сприйняття ними ігрових ситуацій, їхні індивідуальні особливості. Баскетболісти повинні однаково трактувати різні ігрові ситуації, передбачати розвиток атаки, і доцільно застосовувати різноманітні прийоми техніки гри.

На протязі багаторічного періоду участі у змаганнях, баскетболісту необхідно вдосконалювати тактику гри. Вдосконалення тактики гри проходить в основному в трьох напрямках, а саме: у розподілі сил і вмінь правильно поєднувати періоди напруженої

роботи з активним відпочинком; в індивідуальних діях і взаємодіях з партнерами своєї команди; в гнучкому застосуванні засвоєних тактичних систем, комбінацій та її варіантів.

Для успішного оволодіння вищезгаданим матеріалом доцільно використовувати такі методичні прийоми:

– включати в тренувальний процес спеціальні завдання на точність виконання обраного варіанту ведення гри, чітко проводити в грі різноманітні взаємодії з подоланням «збиваючих факторів»;

– використовувати в ігрових вправах і тренувальних іграх кількаразові проміжні фініші, тобто використовувати вміння баскетболіста «викладатися» у вирішальний момент зустрічі, знову швидко мобілізувати сили і неодноразово повторювати максимальні зусилля, щоб закріпити досягнуту перевагу;

– продовжити час тренувальної гри до досягнення певного результату (продовжений фініш);

– послідовно вводити до виконання вправи, тренувальної гри «свіжих» партнерів, які відпочивали;

– кількаразова участь гравця у виконанні вправи з навантаженнями, які наближені до змагальних, з періодичним зниженням навантаження чи розслабленням;

– проводити тренувальні ігри з партнерами які діють подібно тактичному плану майбутнього суперника;

– виділити гравцеві в загальному тактичному плані конкретне завдання, яке він повинен вирішити самостійно і творчо;

– ускладнити умови при проведенні вправ з тактики;

– періодично вводити в основний склад команди гравців із резерву, які повинні точно виконувати взаємодії;

– переключати гравців від одних тактичних комбінацій і варіантів до інших в залежності від сигналів тренера, які завчасно обумовлюються;

– використовувати в тактичній обстановці для гравця змін, які виникають несподівано і вимагають швидкого і творчого переключення;

– проводити змагання з різними суперниками, які значно відрізняються один від одного за характером, стилем і способами ведення тактичної боротьби.

Після того, як баскетболісти оволоділи способами взаємодій двох і трьох гравців у зв'язку з розміщенням і функціями під час гри у нападі і захисті доцільно приступити до вивчення тактичних комбінацій.

При вивченні будь-якої комбінації (наприклад, при вивченні комбінації з застосуванням заслонів) можна використовувати

поточний метод. Кожну комбінацію необхідно виконувати найточніше, тому для її вивчення рекомендуємо такі етапи:

1) тренер (інструктор) розкриває зміст комбінації та в яких випадках вона застосовується (це доцільно показати на накресленій схемі чи макеті майданчика з фігурами які переміщуються);

2) гравці займають визначені їм місця на майданчику, тренер (інструктор) показує найбільш зручні для них технічні прийоми і напрямок переміщення. Після чого гравці в повільному темпі повторюють тактичну комбінацію декілька разів;

3) відповідно до числа гравців, які проводять комбінацію, ставлять захисників і розміщують на майданчику так, щоб їх обходити при передачах м'яча чи веденні. Захисники діють пасивно, не вмішуються в дії нападаючих;

4) те ж саме шикування, але захисникам дозволяється перехоплювати м'яч, не вибігаючи далеко;

5) обидві групи знаходяться в одинакових умовах. Нападаючі проводять комбінацію, захисники перешкоджають цьому, вільно переміщуються по майданчику. В даному випадку доцільно давати завдання й захисникам, щоб вони під час протидії виконували певну комбінацію.

Одночасно з основною комбінацією необхідно вивчати її варіанти.

Практика свідчить, що тактику гри краще і швидше засвоюють в ігровій обстановці, а тому тактичні комбінації необхідно проводити, використовуючи ігровий метод.

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Спрямованість навчального тренувального заняття спортивної секції колективу фізичної культури визначається метою всього багаторічного процесу підготовки баскетболістів, а зміст занять завданням, які за загальним планом навчання повинні бути розв'язані на даному етапі.

Завдання занять залежать від періоду навчально-тренувального процесу.

Для зручності планування, заняття умовно ділять на три частини: підготовчу, основну і заключну. Ці частини органічно пов'язані між собою, обумовлюють одна одну. Тренувальні заняття з баскетболу тривають 90—120 хвилин.

У підготовчій частині (15—20 хв.) тренер (інструктор) проводить початкову організаційну підготовку групи до занять – організаційний момент (шикування, перевірка виконання завдань

самостійного тренування тощо), пояснює завдання і зміст заняття, проводить розминку і перешиковування для виконання загальнофізичних і спеціальних вправ.

У розминці використовують стройові вправи, гімнастичні вправи в русі і на місці, різні стрибки, біг, прискорення, рухливі ігри, передачі м'яча тощо.

Основна частина (55—77 хв.), головне завдання занять: навчання прийомам техніки гри в нападі (переміщенням, володіння м'ячем); гри в захисті (переміщення, оволодіння м'ячем); тактичним діям в нападі і захисті (індивідуальним, груповим і командним). Одночасно вирішується завдання підвищення загальної фізичної підготовки спортсменів, виховання моральних і вольових якостей.

Засобами тренування можуть бути вправи з інших видів спорту, вправи з м'ячем, тренувальні двосторонні ігри.

Основну частину починають з вправ на передачі і ловлю, кидків, ведення м'яча і закінчують рухливою або двосторонньою грою.

Час, відведений на гру, залежить від основного завдання. Він може бути мінімальним (20—30 хв.) у першому році навчання і максимальним, якщо ставиться завдання вивчати нові й вдосконалювати раніше освоєні командні тактичні дії.

Вправи з інших видів спорту в переважній більшості виконують на початку основної частини занять.

При проведенні двосторонньої гри (якщо група більше 10 чоловік) гравці, які не включені до складу команд виконують поставлені тренером (інструктором) додаткові завдання (спостерігають за діями гравців, виконують вправи для вдосконалення техніки тощо).

Заключна частина (5—10 хв.). В заключній частині заняття здебільшого використовують ходьбу, вправи на розслаблення, рухливі ігри, що не вимагають великих зусиль, а також проводиться розбір заняття.

Ефективність занять залежить від організації й методики їх проведення.

Вправи з м'ячем при вивченні спільних прийомів гри проводяться відразу з усією групою.

Коли будуть укомплектовані команди, то вивчення прийомів техніки можна проводити індивідуально, по групах і командах.

Залежно від контингенту спортсменів, їх підготовки, стажу занять, навантаження на тренуваннях поступово зростає.

Вправи з великим навантаженням слід чергувати з легкими вправами. Так, виконання передач на місці чергується з виконанням ведення в русі, швидкий біг – з ходьбою або спокійним бігом.

З підготовленими командами рекомендується проводити вправи з м'ячем та ігри зі зміною інтенсивності.

До кожного заняття слід старанно готуватися. На основі робочого плану складається конспект заняття.

У конспекті записують основні завдання і спрямованість, загальну тривалість і тривалість окремих частин, точний перелік вправ і дозування, основні методичні зауваження, інвентар і обладнання необхідне для занять.

Якщо спортсмени слабо підготовлені або недостатня кількість інвентаря та обладнання, то навчальну роботу проводять з цілою групою одночасно.

Якщо на спортивному майданчику вистачає місця, то групу можна розділити на підгрупи, які б виконували різні завдання.

Командна форма роботи застосовується, якщо склад команди укомплектований. Причому, вправи з техніки і тактики гри виконуються гравцями певних ліній. Це дає їм можливість краще оволодіти тактичними комбінаціями, пристосуватись до дій партнерів.

Для виправлення помилок, що допускають окремі спортсмени, які не є характерими для всієї групи, слід проводити індивідуальні заняття.

Нижче приводимо орієнтовні заняття, в яких показано послідовність вивчення основних прийомів техніки і тактики дій (основне положення гравця, переміщення його на майданчику, техніка володіння і техніка оволодіння м'ячем тощо). На підставі цих занять необхідно складати розгорнутий конспект з врахуванням умов конкретної групи.

Орієнтовний зміст занять

Заняття 1 (ввідне). Характеристика гри в баскетбол, її місце і значення в системі фізичного виховання.

Відомості про розвиток гри. Сучасний стан розвитку гри в республіці, країні і за рубежем. Вимоги до дисципліни на заняттях.

Методичні вказівки: для створення уявлення про гру доцільно показати гру двох підготовлених команд, тривалістю 10—15 хвилин, даючи короткі коментарі в ході гри. Можна показати гру, яка знята на плівку. Пояснити вимоги до фізичної, технічної і тактичної підготовки.

Заняття 2. Завдання: сприяти розвиткові швидкості, навчити переміщенням в поєднанні з зупинками двома кроками, ловлі м'яча обома руками і передачі обома руками від грудей;

ознайомлення з триманням гравця і вибором місця в рухливих іграх.

Підготовча частина (20 хв.): ходьба, біг, ходьба з обертанням рук вперед і назад, ходьба у присідці, ходьба з махом ніг уперед, біг з прискоренням і зупинками.

Основна частина (65 хв.): 1. Ловля і передача м'яча обома руками від грудей (мал. 62 а, б).

Після передачі гравець переходить на лівий фланг. Ускладнення: гравець виходить вперед і, отримавши м'яч, виконує зупинку.

2. Те ж саме з додатковими передачами (мал. 63).

3. Гра «Гонка м'ячів по кругу».

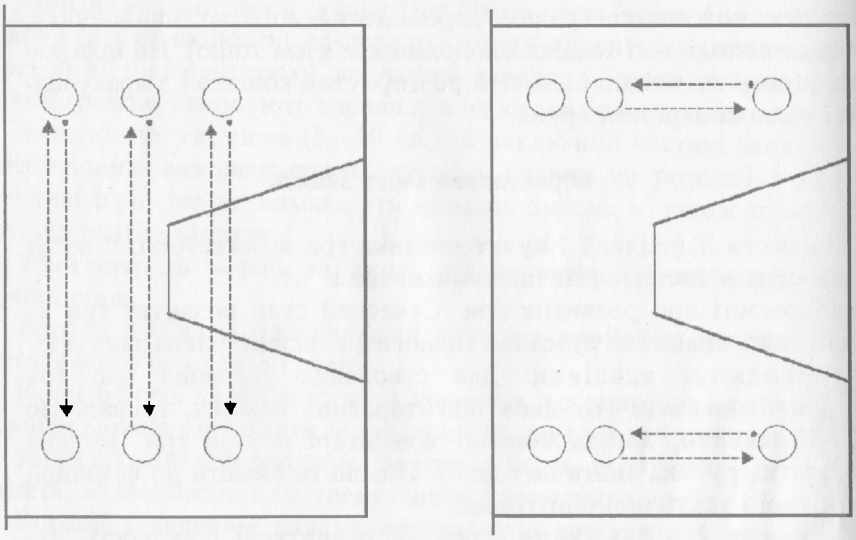
4. Гра «М'яч в кругу» з 1—4 ведучими.

Заключна частина (5—6 хв.): ходьба, вправи на розслаблення.

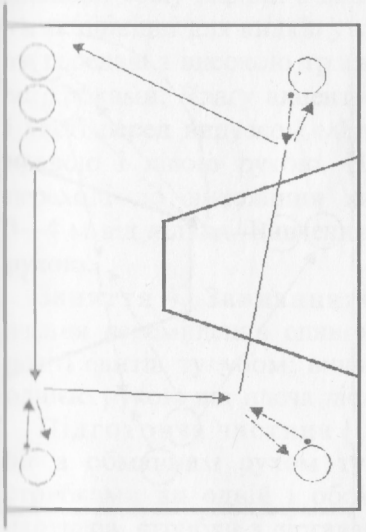
Підведення підсумків занять.

Методичні вказівки. При виконанні вправ з зупинками після бігу необхідно добиватися правильної стійки, стійкого положення і вміння зупинятися, зробивши не більше двох кроків після сигналу чи після отримання м'яча.

Навчання передачі і ловлі м'яча починають з вправи на місці. Ця вправа дається для створення уявлення про техніку виконання. Особливу увагу необхідно звернути на роботу ніг і кистей рук.



Мал. 62. Вправа для вивчення ловлі і передачі м'яча



Мал. 63. Вправа для вивчення ловлі і передачі м'яча (з додатковими передачами)

На виконання цієї вправи відводяться не більше 8—10 хвилин.

Заняття 3. Завдання: сприяти розвиткові швидкості, вдосконалення в передачах м'яча обома руками від грудей при зустрічному переміщенні, вивчення передачі і кидка в кошик однією рукою від плеча, вивчення ведення м'яча.

Підготовча частина (17 хв.): ходьба, біг приставними кроками із зміною напрямку за сигналом, гра «День і ніч» з застосуванням загальнорозвиваючих вправ (біг, стрибки тощо).

Основна частина (66 хв.): 1. Передача м'яча обома руками від грудей при зустрічному русі (мал. 64 а, б).

2. Передача м'яча однією рукою від плеча в двох шеренгах. Виконується ця вправа на місці, з одного і двох кроків з різними траєкторіями польоту м'яча.

3. Ведення м'яча по прямій.

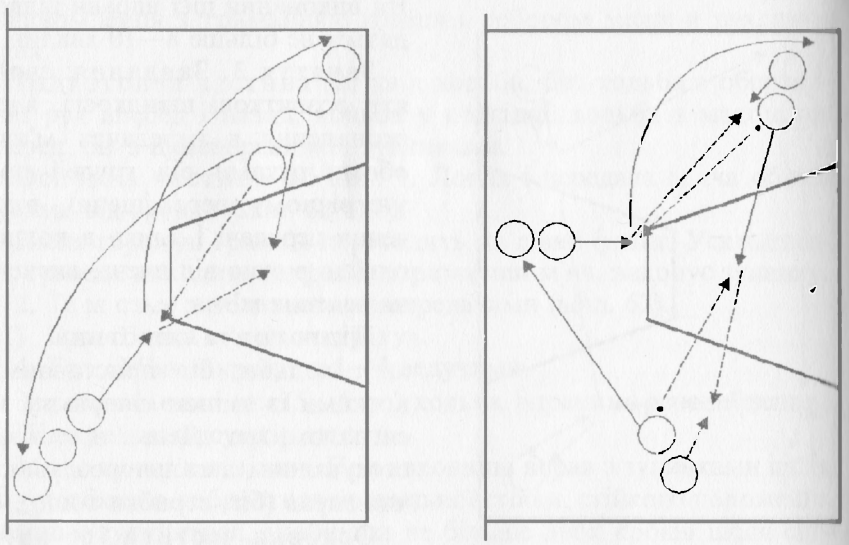
4. Кидки м'яча в кошик однією рукою від плеча з місця.

5. Гра «Боротьба за м'яч у зонах» (мал. 65).

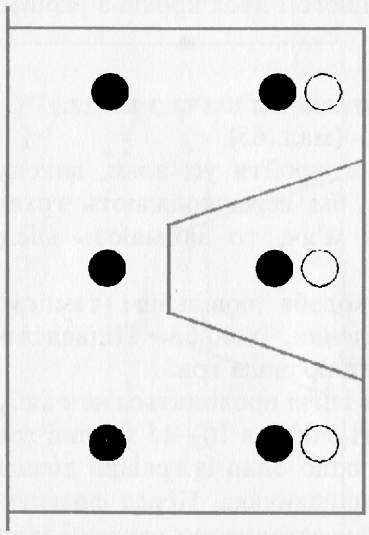
Примітка. Нападаючі стараються пройти усі зони, виконуючи передачу м'яча один одному, їм перешкоджають гравці в зонах. Якщо вони відбирають м'яч, то займають місця нападаючих.

Заключна частина (7 хв.): ходьба повільним темпом 100—200 м, вправи на розслаблення, ходьба. Підведення підсумків занять. Завдання – вивчити правила гри.

Методичні вказівки. Гра «День і ніч» проводиться не з вибуванням гравців, а до певної кількості очків за 10—15 хвилин гри. Команді нараховується одне очко, якщо один із гравців дожене суперника в межах встановленого майданчика. Перед сигналом «день» чи «ніч» гравці виконують різні загальнорозвиваючі вправи (біг на місці, стрибки з поворотами тощо) таким чином, щоб перехід на швидкий біг здійснювався несподівано із різних



Мал. 64. Вправи для вивчення передачі м'яча двома руками від грудей при зустрічному переміщенні.



Мал. 65. Гра «Боротьба за м'яч» в зонах

вихідних положень. Виграє ко манда, яка набере найбільше очок.

У вправі з передачами м'яча при зустрічному русі увагу ак центується на техніці виконан ня передач обома руками від грудей з зупинками двома кро ками чи без зупинок. Одночас сно починається засвоєння так тичних навичок – вихід гравця без м'яча назустріч гравцеві з м'ячем і переміщення в сторо ну виконаній передачі. Вихід гравця для отримання м'яча має істотне значення для на ступних тактичних дій.

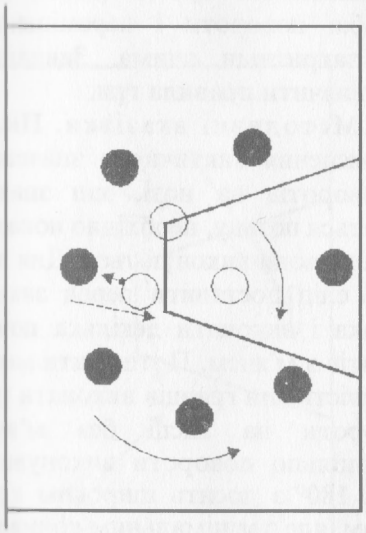
Передачі м'яча однією ру кою від плеча засвоюються

швидко, тому вправи в двох шеренгах необхідно використовувати як підвідні для кидків у кошик. Для цього необхідно виконувати передачі з високою траєкторією польоту м'яча з місця і з двома кроками. Увагу акцентується на положені плеча, передпліччя і кисті перед випуском м'яча, правильній роботі ніг при кидках правою і лівою рукою. На те ж саме звертається увага при переході до виконання кидків у кошик, які виконуються з 3—4 м від кільця. Вивчення кидків у кошик слід починати лівою рукою.

Заняття 4. Завдання: Сприяння розвиткові стрибучості, вивчення переміщення спиною вперед, поворотів на ззадустоячій нозі і фінтів тулубом; вивчення ведення м'яча і кидків у кошик однією рукою від плеча після ведення.

Підготовча частина (18 хв.): ходьба, біг, біг спиною вперед, біг з обманним рухом тулубом вліво і вправо, переміщення стрибками на одній і обох ногах, стрибки з опорою на плечі партнера, стрибки з діставанням підвішеного м'яча, біг з прискореннями і зупинками за сигналом, естафети з бігом і стрибками.

Основна частина (67 хв.): 1. Повороти на ззадустоячій нозі вперед і назад. 2. Передачі м'яча однією від плеча і обома руками від грудей (мал. 66).



Мал. 66. Вправа для вивчення передачі м'яча однією рукою від плеча і двома від грудей

Примітка. Вправа виконується одним, двома і трьома м'ячами. Напрямок переміщення змінюється за сигналом тренера.

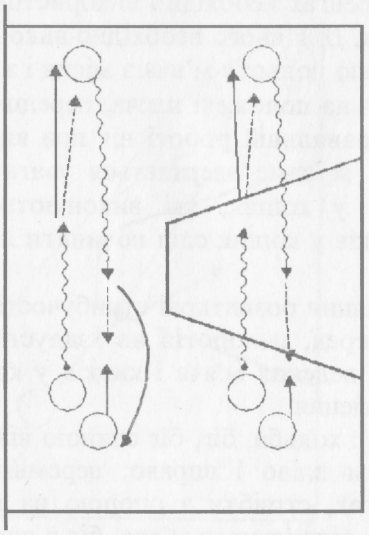
3. Ведення м'яча (мал. 67).

4. Кидки м'яча в кошик однією рукою від плеча після ведення (мал. 68).

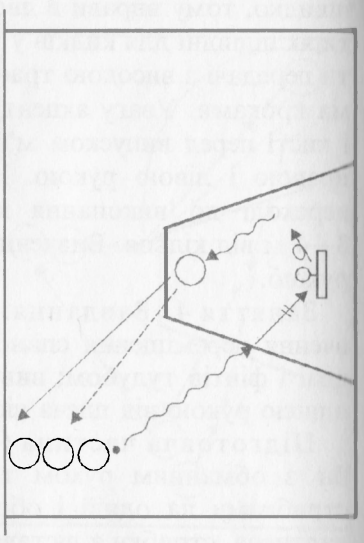
5. Підвідні вправи для кидка м'яча після ведення (мал. 69).

6. Те ж саме з підкиданням м'яча вперед-уверх.

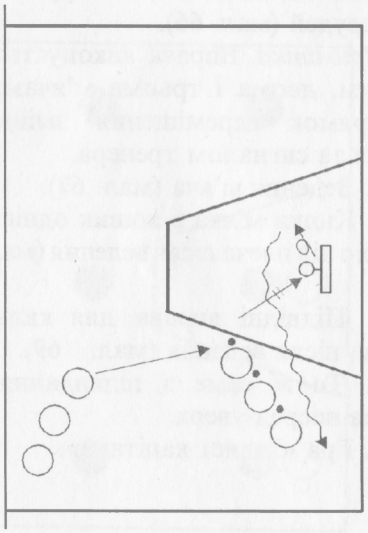
7. Гра «Захист капітана».



Мал. 67. Вправа для вивчення ведення м'яча.



Мал. 68. Вправа для вивчення кидків у кошик після ведення.



Мал. 69. Підвідна вправа для вивчення кидка після ведення.

Заключна частина (5 хв.): ходьба; повороти і переміщення з закритими очима. Завдання – вивчити правила гри.

Методичні вказівки. Після пояснення тактичного значення поворотів на нозі, яка знаходиться позаду, необхідно показати як вони виконуються. Для цього слід поставити перед захисника і виконати декілька поворотів з м'ячем. Потім дати можливість для гравців виконати повороти на місці без м'яча. Доцільно повороти виконувати на 180^0 з досить широким кроком, але з мінімальним коливанням центру маси тіла.

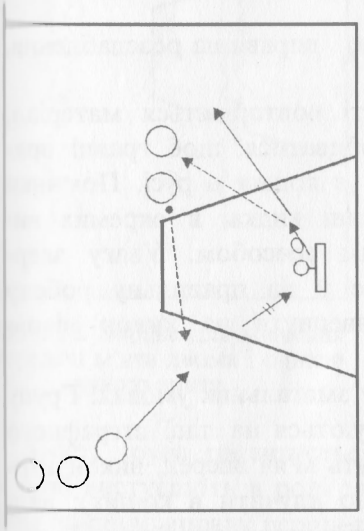
Виконуючи другу вправу, гравці вдосконалюють ловлю і передачу м'яча в русі. І

збільшенням кількості м'ячів збільшуються вимоги не лише до техніки, а й до розуміння структури вправи – гравці повинні швидко визначити, кому віддати м'яч, і врахувати переміщення партнера. Відстань між кругами – не менше 5– 6 м. У внутрішньому крузі повинно займатися 1/3 загальної кількості учасників.

Головне завдання заняття – засвоєння кидка в кошик однією рукою від плеча після ведення. Як правило, у початківців виникають ускладнення з використанням «двох кроків», в умінні зловити м'яч під праву ногу (якщо кидок виконують правою рукою). Для спрощення умов рекомендується застосовувати підвідні вправи (див. мал. 69) і постійно спостерігати за правильним виконанням. Вправу необхідно виконувати лівою і правою рукою.

Під час гри засвоюють найпростіші тактичні завдання (контроль за своїм підопічним і вихід на вільне місце), вдосконалюють вивчені прийоми ловлі і передачі м'яча.

Заняття 5: Завдання: сприяння розвиткові сили, вивчення нападу і швидкого прориву з виходом вперед двох гравців, вивчення кидка однією рукою від плеча з передачі партнера, ознайомлення з розміщенням гравців, переходом від захисту до нападу і навпаки.



Мал. 70. Вправа для вивчення кидка в кошик з передачі партнера.

Примітка. Починаючи з 5-го заняття, проводяться двосторонні ігри, до 14 заняття вивчають і вдосконалюють персональний захист.

Підготовча частина (18 хв.): ходьба, біг, вправи в парах з протидією і підніманням партнера, естафети з переносом партнера.

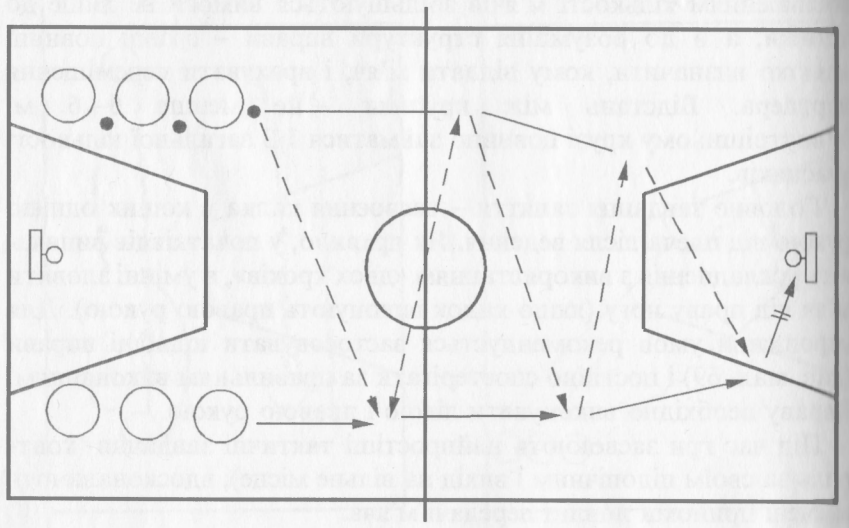
Основна частина (67 хв.):

1. Передачі м'яча при зустрічному переміщенні (повторення).

2. Кидки в кошик однією від плеча з передачі партнера (мал. 70).

3. «Швидкий прорив» в парах (мал. 71).

Примітка. Виконується без протидії й з одним захисником.



Мал. 71. Вправа для вивчення швидкого прориву в парах.

4. Естафети з веденням і кидком в кошик.

5. Учбова гра в баскетбол. Умови: два нападаючих і два захисники грають тільки на своїй половині майданчика, «центровий» може грати в будь-якій зоні.

Заключна частина (5 хв.): ходьба, вправи на розслаблення на увагу. Аналіз заняття.

Методичні вказівки. На занятті повторюється матеріал, який вивчали раніше. Необхідно добиватися, щоб гравці правильно виконували передачі і кидки в кошик в русі. Помилки виправляють при цілісному виконанні кидка, в окремих випадках користуються розчленованим способом. Увагу звертають не лише на роботу ніг, але й на правильну роботу руки. Особливу увагу необхідно звернути на кидок лівою рукою.

В естафеті прийоми повторюють у змагальних умовах. Групу ділять на дві команди, які вишиковуються на лінії штрафного кидка. За сигналом направляючі ведуть м'яч вперед, виконують кидок в кошик (обов'язково необхідно влучити в кошик); далі ловлять м'яч і ведуть до середньої лінії і передають його наступному партнерові.

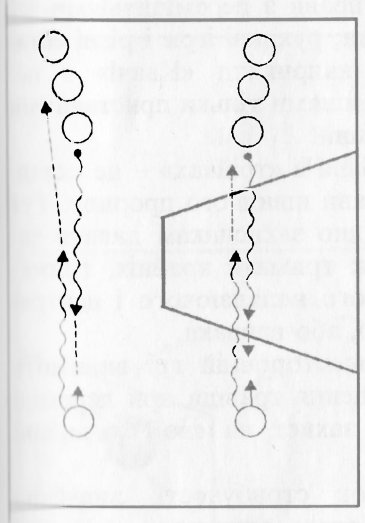
Двосторонню гру проводять деяким просторовим обмеженням дій гравців, що дозволить уникнути скупченості біля гравця, який володіє м'ячем.

Заняття 6. Завдання: сприяння розвиткові сили і вдосконалення в переміщеннях захисника, вивчення передач і кидка обома і однією рукою знизу, оволодіння захисними навичками переміщення приставними кроками, тримання гравця без м'яча і гравця, який виконує ведення м'яча.

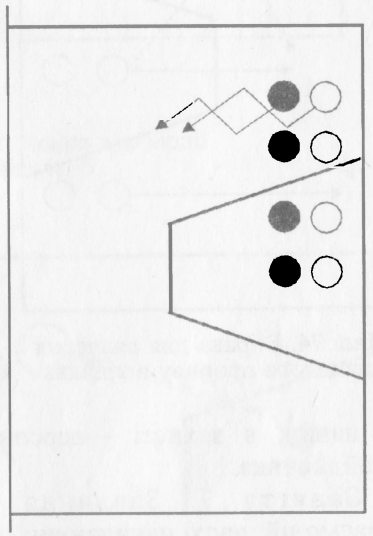
Підготовча частина (20 хв.): ходьба, біг, переміщення приставними кроками вліво, вправо, вперед і назад, вправи з набивними м'ячами масою 3—5 кг, гра «Квачі» в трійках.

Основна частина (66 хв.): 1. Передача м'яча обома і однією рукою знизу (мал. 72).

2. Тримання гравця без м'яча і гравця, який виконує ведення м'яча (мал. 73).



Мал. 72. Вправа для вивчення передачі м'яча двома і однією рукою знизу.



Мал. 73. Вправа для вивчення тримання гравця без м'яча і гравця, який веде м'яч.

Зміст: група вишикується у дві шеренги на лицьовій лінії одні виступають в ролі захисників, іні – нападаючі. За сигналом починає вправу перша пара. Нападаючий, змінюючи напрямок, старається перебігти від лицьової до лицьової лінії. Захисник повинен, зберігаючи необхідну відстань, не пропустити нападаючого, після чого вони переходять в інший кут майданчика

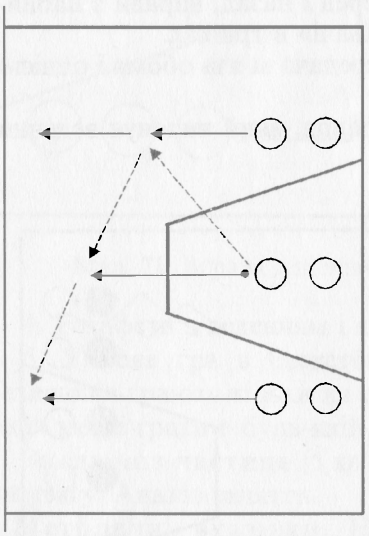
і, помінявшись ролями, виконують вправу на другій половині майданчика.

3. Те ж саме, нападаючий виконує з м'ячем.

4. «Швидкий прорив» в трійках (мал. 74): а) без захисника; б) 1 і 2 з захисниками.

5. Учбова гра в баскетбол.

Заключна частина (4 хв.): ходьба, гра на увагу; аналіз заняття.



Мал. 74. Вправа для вивчення швидкого прориву в трійках

Методичні вказівки. Переміщення приставними кроками і спиною вперед необхідно включати в підготовчу частину і в спеціальні вправи основної частини заняття. У підготовчій частині заняття застосовуються групові вправи з переміщеннями захисника, рухливі ігри і різні естафети, наприклад «Квачі» з переміщеннями тільки приставними кроками.

Вправи в «трійках» – це складні вправи швидкого прориву. Тут необхідно захисникам давати завдання: тримати крайніх, тримати лівого нападаючого і центрального, або навпаки.

У двосторонній грі вивчають розміщення гравців при переході в напад; в захисті – персональний захист на своїй половині майданчика.

Заняття 7. Завдання: розвиток стрибучості, вивчення взаємодій двох нападаючих проти одного захисника, вивчення ловлі м'яча, який відскочив від щита, і довгої передачі.

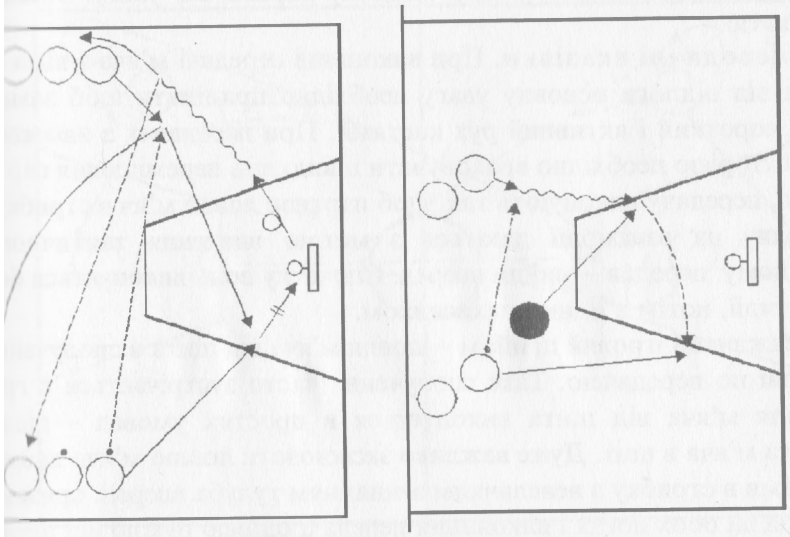
Підготовча частина (25 хв).): ходьба, ходьба в присіді, біг з прискоренням і зупинками, стрибки через довгу лавку, гри «квачі» в присіді.

Основна частина (60 хв.): 1. Передачі м'яча з різною траєкторією і відскоком від підлоги при зустрічному переміщенні.

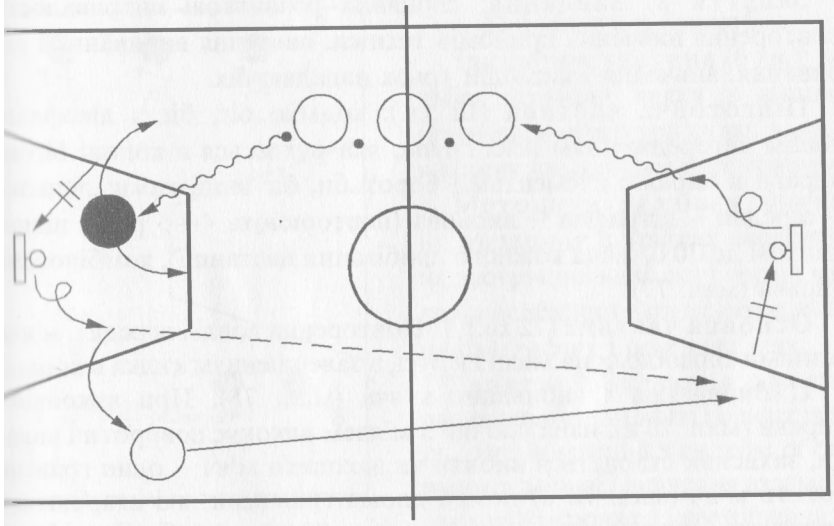
2. Взаємодії двох нападаючих (мал. 75 а, б).

3. Ловля м'яча від щита і довга передача (мал. 76).

4. Учбова гра в баскетбол.



Мал. 75. Вправи для вивчення взаємодії двох нападаючих (а, б).



Мал. 76. Вправа для вивчення довгої передачі.

Заключна частина (5 хв): ходьба, вправи на увагу. Аналіз заняття.

Методичні вказівки. При виконанні передачі м'яча з відскоком від підлоги основну увагу необхідно приділити щоб замах був короткий і активний рух кистями. При передачах з високою траєкторією необхідно враховувати швидкість переміщення партнера, передачу виконують так, щоб партнер ловив м'яч в стрибку. Вправу на взаємодії даються з метою вивчення тактичного прийому: передав – вийди вперед. Спочатку вона виконується без протидії, потім з одним захисником.

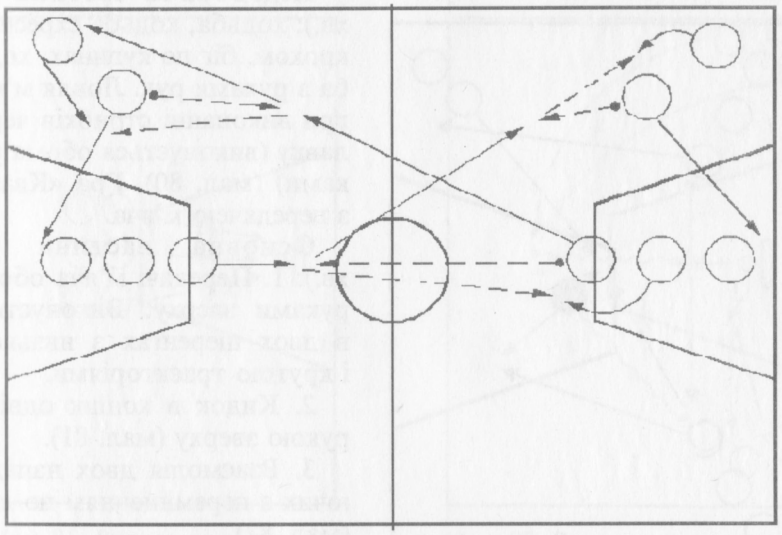
Важливий ігровий прийом – ловля м'яча від щита в сполученні з довгою передачею. Таке сполучення часто зустрічається в грі. Ловля м'яча від щита виконується в простих умовах – після кидка м'яча в щит. Дуже важливо засвоювати ловлю м'яча двома руками в стрибку з невеличким згинанням тулуба вперед, приземлення на обох ногах і виконання передачі однією рукою від плеча з поворотом і переносом центру ваги на ліву ногу (при передачі правою). Одночасно гравці вдосконалюють своєчасний вихід і передачу м'яча вперед з врахуванням швидкості переміщення партнера.

Заняття 8. Завдання: сприяння розвиткові витривалості, повторення вивчених прийомів техніки, вивчення виривання і вибивання, вивчення взаємодій трьох нападаючих.

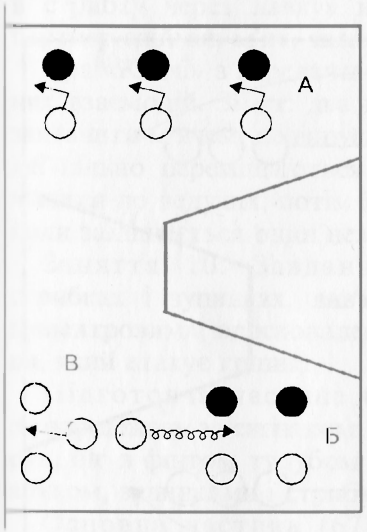
Підготовча частина (12 хв.): ходьба, біг, біг з лівофланговим випередженням всієї групи, яка рухається в колоні бігом, вправи в парах з елементами боротьби, біг відрізками: лицьова – середня – штрафна – лицьова (повторюють 4—5 раз з відпочинком до 30 с, після кожного пробігання дистанції), комбінована вправа (мал. 77).

Основна частина (72 хв.): 1. Повторення ловлі і передачі м'яча різними способами на місці і в русі, з завершенням кидка в кошик.

2. Виривання і вибивання м'яча (мал. 78). При виконанні вправи (мал. 78 а), нападаючий з м'ячем виконує повороти і випади, захисник старається вибити чи захопити м'яч – один гравець котить м'яч (мал. 78 б) поміж двома гравцями, які стараються оволодіти ним; один підкидає (мал. 78 в) м'яч поміж двома гравцями, той хто оволодіє м'ячем старається зберігати його, а двоє роблять спробу вирвати чи вибити м'яч.



Мал. 77. Комбінована вправа.



Мал. 78. Вправа для вивчення виривання м'яча і вибивання м'яча.

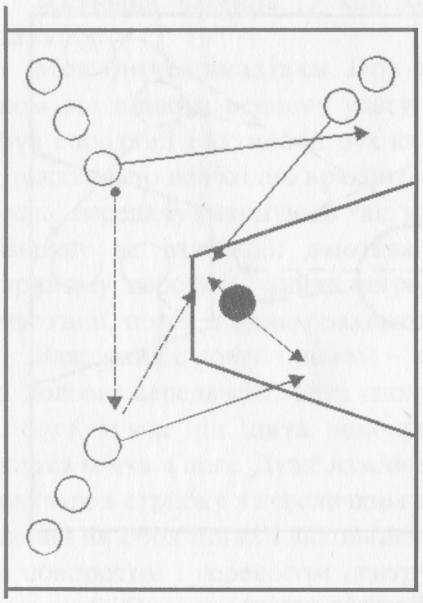
3. Взаємодія трьох нападаючих (мал. 79).

4. Учбова гра в баскетбол.

Заключна частина (6 хв.): ходьба, штрафні кидки в кошики (гравець, в якого три кидки попали в кошик вважається переможцем).

Методичні вказівки. Вивчення взаємодій в трійках засновано на зустрічних виходах і передачах, тому необхідно акцентувати увагу на своєчасних і швидких діях.

Заняття 9. Завдання: сприяння розвиткові спритності і орієнтування, ознайомлення з кидком обома руками зверху і вивчення взаємодії двох нападаючих з переміщення по дузі, вдосконалення тримання гравця без м'яча і з м'ячем.



Мал. 79. Вправа для вивчення взаємодії трьох нападаючих.

Підготовча частина (20 хв.): ходьба, ходьба схресним кроком, біг по купинах, ходьба з рухами рук. Ловля м'яча при виконанні стрибків через лавку (виконується обома руками) (мал. 80). Гра «Квачі» з передачею м'яча.

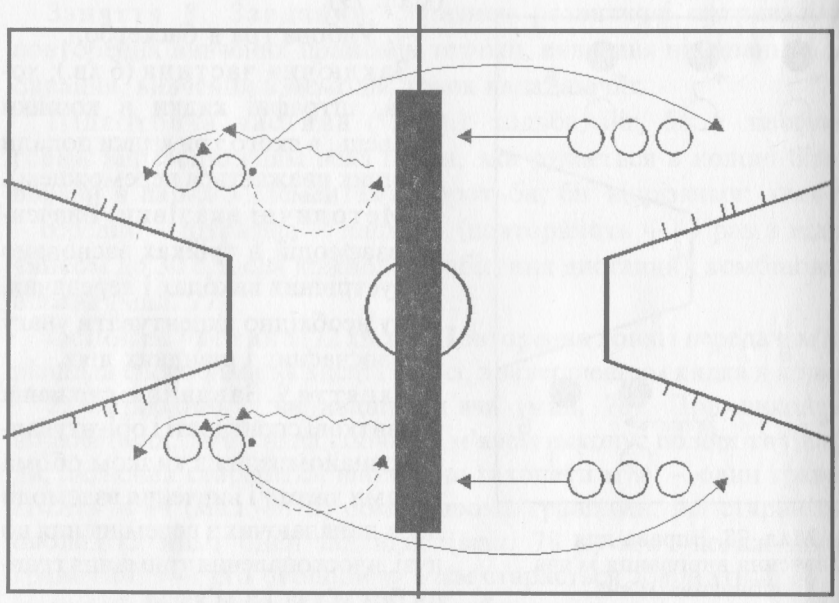
Основна частина (65 хв.): 1. Передачі м'яча обома руками зверху. Виконується в двох шеренгах з низькою і крутою траєкторіями.

2. Кидок в кошик однією рукою зверху (мал. 81).

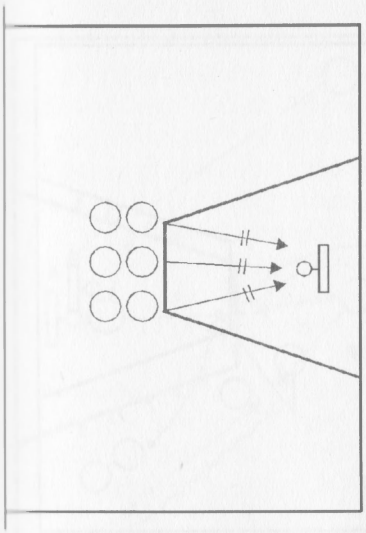
3. Взаємодія двох нападаючих з переміщенням по дузі (мал. 82).

4. Гра в баскетбол.

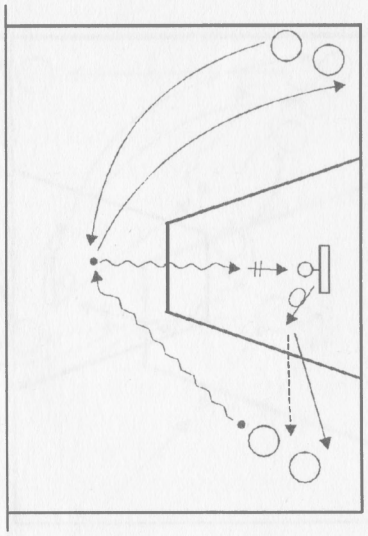
Заключна частина (5хв.): ходьба, вправи на розслаблення. Аналіз заняття.



Мал. 80. Вправа для вдосконалення ловлі м'яча.



Мал. 81. Вправа для вивчення кидків двома руками зверху.



Мал. 82. Вправа для вивчення взаємодії двох нападаючих в переміщеннях по дузі.

Методичні вказівки. При виконанні вправи «Ловля м'яча в стрибку через лавку» необхідно передавати м'яч так, щоб партнер спіймав м'яч, знаходячись в польоті через лавку.

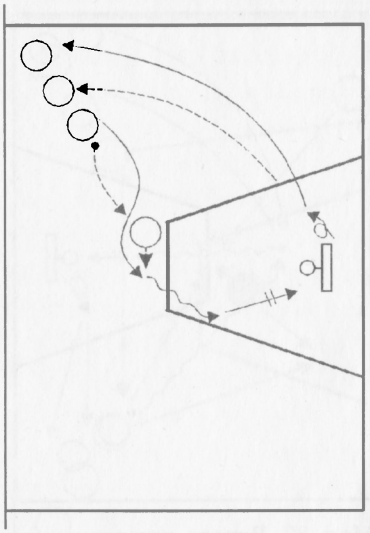
Гра «Квачі» з передачами м'яча дається для розвитку тактичних взаємодій. Зміст: два ведучих передають м'яч і стараються заквачити м'ячем, не випускаючи його з рук, одного із учасників, які вільно переміщаються на майданчику. Заквачений підключається до ведучих, потім їх стає 4, 5, 6 і т. д. Гра закінчується, коли залишається один незаквачений учасник – він переможець.

Заняття 10. Завдання: вдосконалення в переміщеннях, стрибках і зупинках, вивчення взаємодії одного нападаючого з «центровим», вдосконалення захисних навичок: тримання гравця, який атакує кошик.

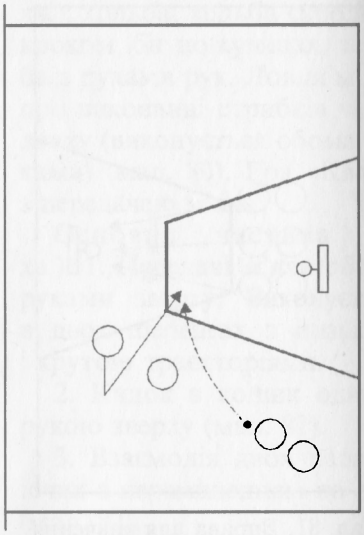
Підготовча частина (15 хв.): ходьба, біг, біг з падінням в упор лежачи за сигналом, з наступним згинанням і розгинанням рук, біг з фінтом тулубом і ногами перед захисником, естафета з бігом, зупинками і стрибками через мотузок.

Основна частина (67 хв.): 1. Взаємодія заднього гравця «з центровим» (мал. 83).

2. Тримання гравця без м'яча і гравця, який атакує кошик (мал. 84).



Мал. 83. Вправа для вивчення взаємодії заднього гравця з «центровим».



Мал. 84. Вправа для вивчення тримання гравця без м'яча, який атакує кільце.

Заключна частина (8 хв.): ходьба, вправи на увагу. Аналіз заняття.

Методичні вказівки. Перед вивченням взаємодії заднього нападаючого з «центровим» необхідно розповісти про суть нападу з «центровим», використовуючи схему варіанту позиційного нападу. Виконуючи вправу, основну увагу слід приділити точній передачі обома руками від грудей і швидкому виходу вперед. Спочатку функції «центрового» виконує тренер, а потім по черзі усі гравці. Вправу рекомендується виконувати в обидва боки (лівий і правий).

Заняття 11. Завдання: вдосконалення техніки переміщення, передач і кидків у кошик, вивчення взаємодії двох нападаючих з «центровим» (вихід навхрест), вдосконалення у фінтах тулубом і руками при обведенні захисника.

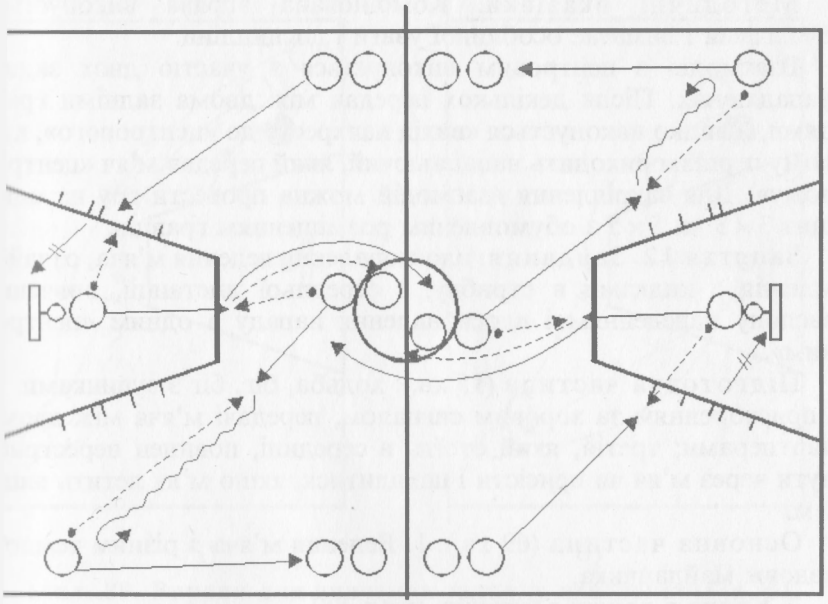
Підготовча частина (15 хв.): біг приставними кроками вправо і вліво, стрибки з діставанням кошика, гра «Виклик номерів».

Основна частина (68 хв.): 1. Комбінована вправа (мал. 85).

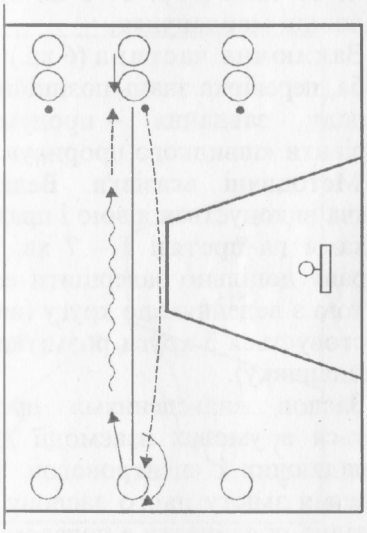
2. Обводка захисника з застосуванням фінтів (мал. 86).

3. Взаємодія двох задніх нападаючих з «центровим» (мал. 87).

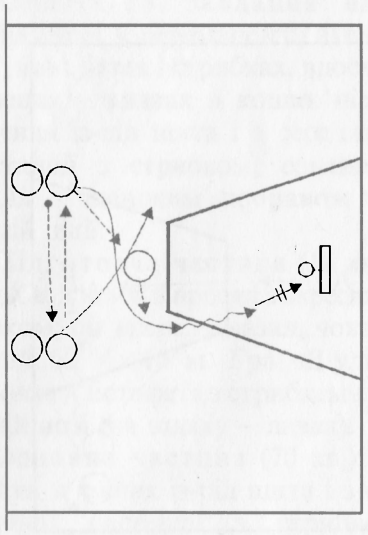
Заключна частина (7 хв.): ходьба, біг в повільному темпі, ходьба, вправи на розслаблення. Аналіз заняття.



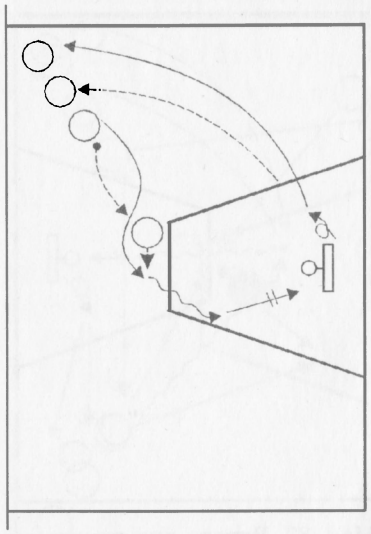
Мал. 85. Комбінована вправа.



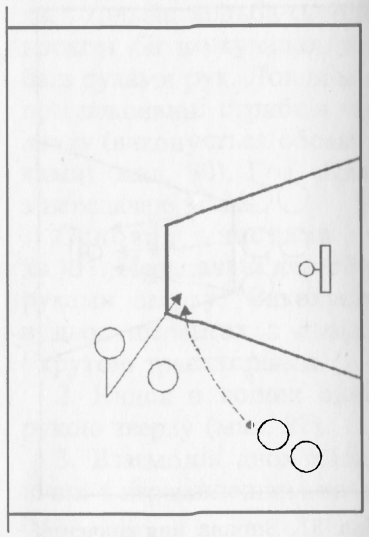
Мал. 86. Вправа для вивчення обводки захисника з застосуванням фінтів.



Мал. 87. Вправа для вивчення взаємодії двох задніх нападаючих з центровим.



Мал. 83. Вправа для вивчення взаємодії заднього гравця з «центровим».



Мал. 84. Вправа для вивчення тримання гравця без м'яча, який атакує кільце.

Заключна частина (8 хв.): ходьба, вправи на увагу. Аналіз заняття.

Методичні вказівки. Перед вивченням взаємодії заднього нападаючого з «центровим» необхідно розповісти про суть нападу з «центровим», використовуючи схему варіанту позиційного нападу. Виконуючи вправу, основну увагу слід приділити точній передачі обома руками від грудей і швидкому виходу вперед. Спочатку функції «центрового» виконує тренер, а потім по черзі усі гравці. Вправу рекомендується виконувати в обидва боки (лівий і правий).

Заняття 11. Завдання: вдосконалення техніки переміщення, передач і кидків у кошик, вивчення взаємодії двох нападаючих з «центровим» (вихід навхрест), вдосконалення у фінтах тулубом і руками при обведенні захисника.

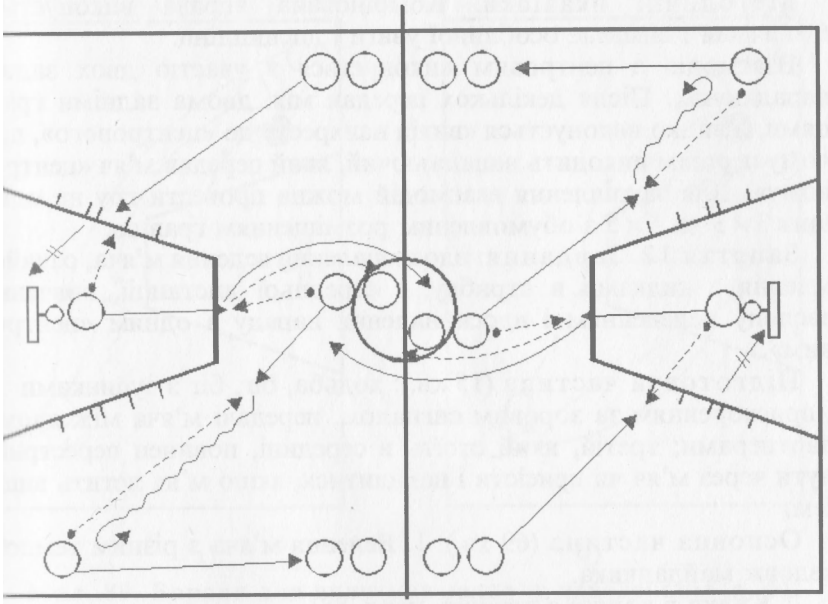
Підготовча частина (15 хв.): біг приставними кроками вправо і вліво, стрибки з діставанням кошика, гра «Виклик номерів».

Основна частина (68 хв.): 1. Комбінована вправа (мал. 85).

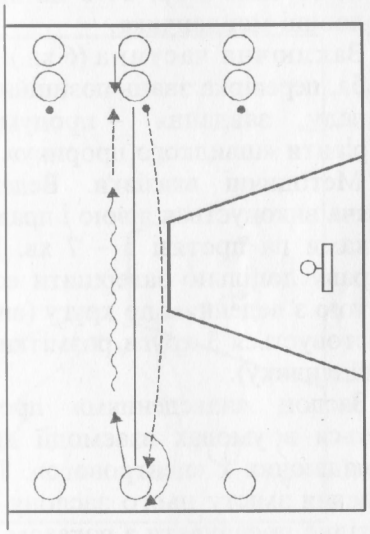
2. Обводка захисника з застосуванням фінтів (мал. 86).

3. Взаємодія двох задніх нападаючих з «центровим» (мал. 87).

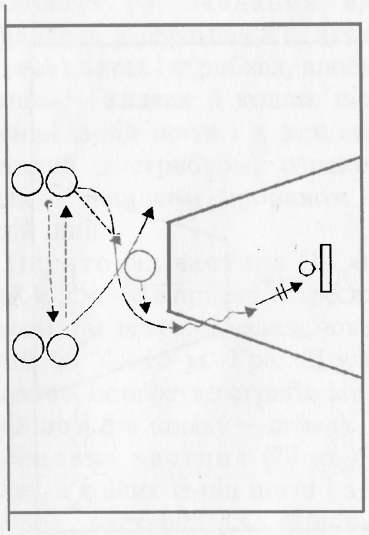
Заключна частина (7 хв.): ходьба, біг в повільному темпі, ходьба, вправи на розслаблення. Аналіз заняття.



Мал. 85. Комбінована вправа.



Мал. 86. Вправа для вивчення обводки захисника з застосуванням фінтів.



Мал. 87. Вправа для вивчення взаємодії двох задніх нападаючих з центровим.

Методичні вказівки. Комбінована вправа виконується 6 м'ячами і вимагає особливої уваги і дисципліни.

Взаємодія з центровим виконується з участю двох задніх нападаючих. Після декількох передач між двома задніми гравцями, швидко виконується «вихід навхрест» до «центрового», причому першим виходить нападаючий, який передав м'яч «центровому». Для закріплення взаємодій можна провести гру на одному щиті 3 × 3 чи 5 × 5 з обумовленим розміщенням гравців.

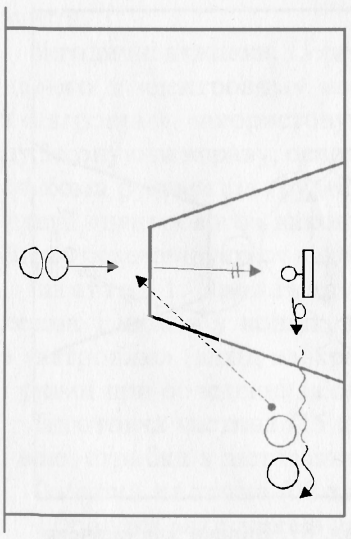
Заняття 12. Завдання: вдосконалення ведення м'яча, ознайомлення з кидками в стрибку, з середньої дистанції, вивчення заслону наведенням і вдосконалення нападу з одним «центровим».

Підготовча частина (15 хв.): ходьба, біг, біг з зупинками і прискоренням за зоровим сигналом, передачі м'яча між двома партнерами; третій, який стоїть в середині, повинен перестрибнути через м'яч чи присісти і нахилитися, якщо м'яч летить вище 1 м.

Основна частина (69 хв.): 1. Ведення м'яча з різним темпом вздовж майданчика.

2. Кидки в кошик в стрибку (мал. 88).

3. Заслон наведенням (мал. 89 а, б).



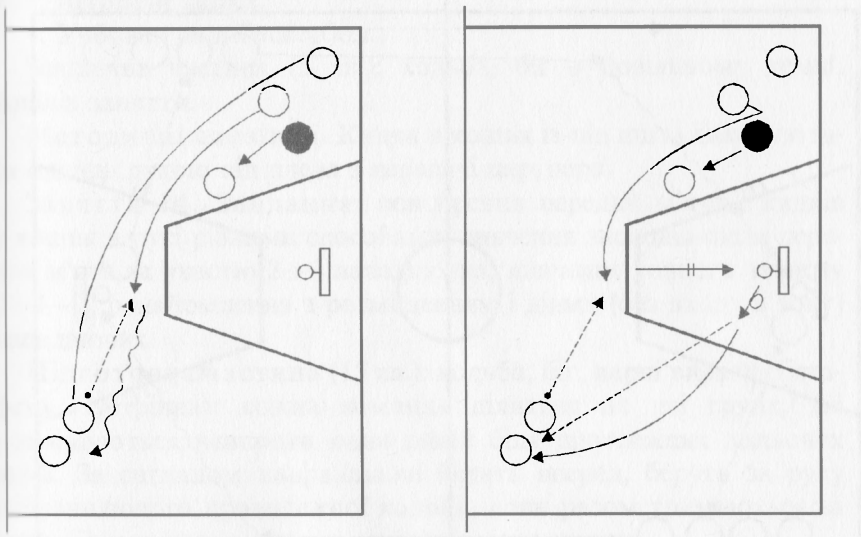
Мал. 88. Вправа для вивчення кидків у кошик в стрибку.

4. Те саме в грі 5 × 5 на одній половині майданчика.

Заключна частина (6 хв.): ходьба, перевірка знань позиційного нападу, завдання – продумати варіанти «швидкого прориву».

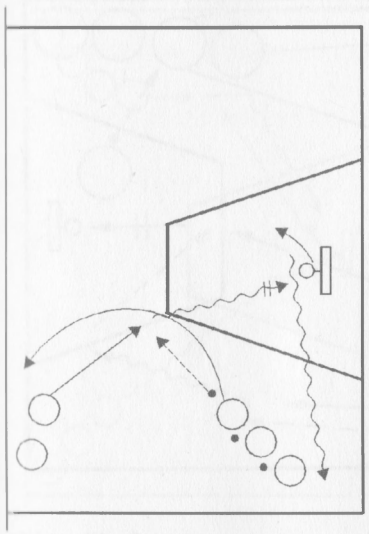
Методичні вказівки. Ведення м'яча виконується лівою і правою руками на протязі 5 – 7 хв. Цю вправу доцільно завершити естафетою з веденням по кругу (використовується 3 круги розмітки на майданчику).

Заслон «наведенням» проводиться в умовах взаємодії двох нападаючих і «центрового». Пояснення змісту цього заслону необхідно поєднувати з показом активних дій захисників. Для чого тренер виступає як нападаючий, гравці як захисники.



а) б)

Мал. 89. Вправи для вивчення заслону наведенням (а, б).



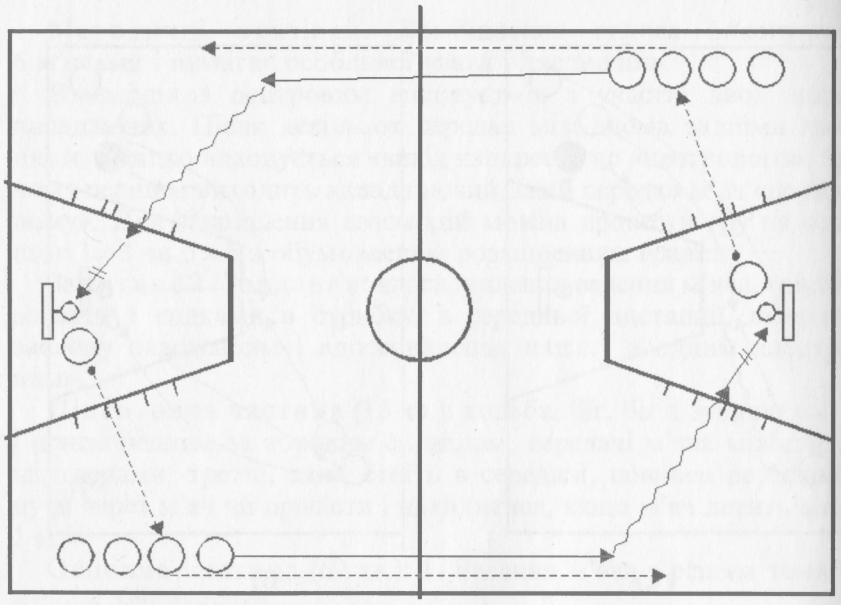
Мал. 90. Вправа для вивчення кидків у кошик з під щита і з середньої дистанції в стрибку після ведення.

Заняття 13. Завдання: вдосконалення у переміщенні, зупинках, поворотах і стрибках, вдосконалення у кидках в кошик після ведення із-під щита і з середньої дистанції з стрибком, ознайомлення з швидким проривом по бічній лінії.

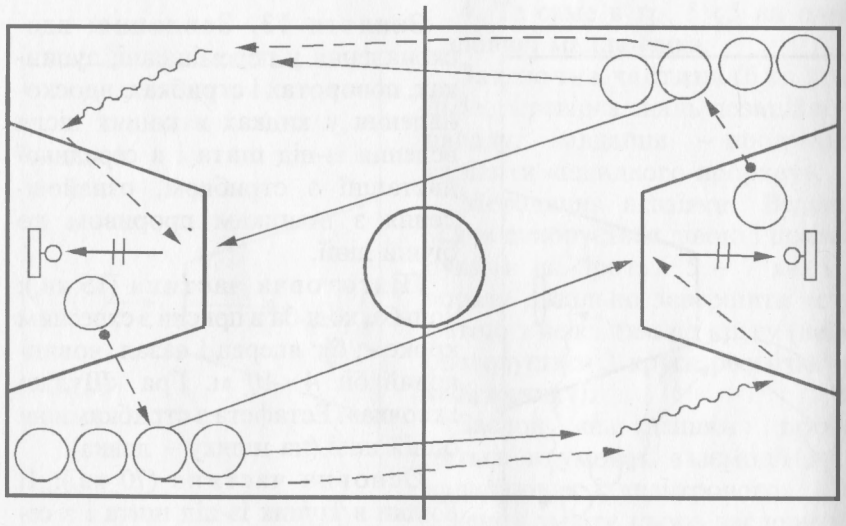
Підготовча частина (15 хв.): ходьба, ходьба в присіді з схресним кроком; біг вперед і назад, човниковий біг 4 × 10 м. Гра «Шуліка і квочка». Естафета з стрибками на одній нозі (на шляху – лавка).

Основна частина (70 хв.): 1. Кидки в кошик із-під щита і з середньої дистанції з стрибком після ведення (мал. 90).

2. Швидкий прорив по бічній лінії (мал. 91, 92).



Мал. 91. Вправи для вивчення швидкого прориву.



Мал. 92. Вправа для вивчення швидкого прориву.

3. Штрафні кидки.

4. Учбова гра в баскетбол.

Заключна частина (5 хв.): ходьба, біг в повільному темпі. Аналіз заняття.

Методичні вказівки. Кидки в кошик із-під щита виконуються однією рукою від плеча з передачі партнера.

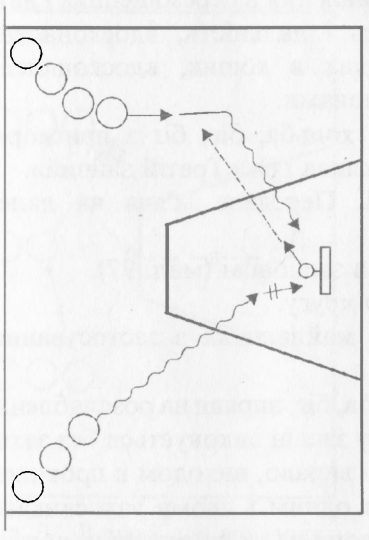
Заняття 14. Завдання: повторення передач м'яча і кидків у кошик в русі різними способами, вивчення заслонів після передач м'яча за участю 2—3 нападаючих, вивчення зонного захисту 2—1—2, ознайомлення з розміщенням і діями (без входу в зону) нападаючих.

Підготовча частина (15 хв.): ходьба, біг, парні вправи. Естафета (зустрічна): кожна команда ділиться на дві групи, які розміщуються навпроти одна одній біля протлежних лицьових ліній. За сигналом направляючі біжать вперед, беруть за руку направляючого протилежної колони, вони разом тримаються за руки, біжать назад, захоплюють третього тощо.

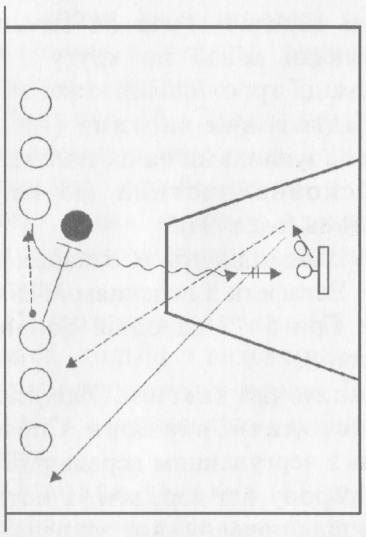
Основна частина (68 хв.): 1. Передачі і кидки в русі (мал. 93).

2. Заслон після передачі м'яча (мал. 94, мал. 95).

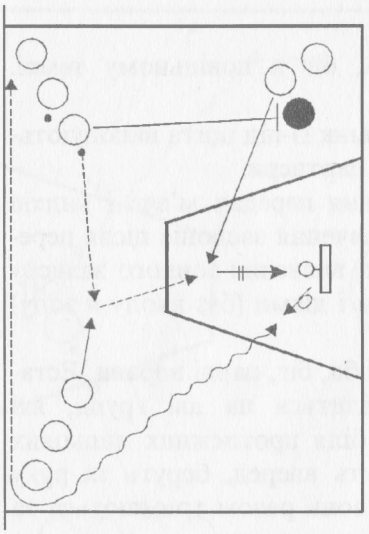
3. Зонний захист 2—1—2.



Мал. 93. Вправа для вивчення передачі і кидка в русі



Мал. 94. Вправа для вивчення заслону після передачі м'яча.



Мал. 95. Вправа для вивчення заслону після передачі м'яча.

Заключна частина (7 хв): ходьба, вправи на увагу. Аналіз заняття.

Методичні вказівки. При виконанні вправи в заслонах, необхідно досягати правильного виконання техніки заслону, своєчасного виходу гравця після заслону і наступних тактичних дій.

Зонний захист – новий матеріал. Після пояснення і розповіді про суть зонного захисту і його варіантів гравців розміщують – одна команда займає зону 2—1—2, а друга (нападаюча) – розміщення 1—2—2. Нападаючі передають м'яч по кругу вліво і вправо, захисники відповідно переміщуються. Потім цю вправу проводять, як гру, на половині майданчика.

Заняття 15. Завдання: вдосконалення в переміщеннях і виконанні передач м'яча на швидкість і дальність, вдосконалення у веденні м'яча по кругу і кидках в кошик, вдосконалення взаємодії трьох нападаючих з заслонами.

Підготовча частина (18 хв.): ходьба, біг, біг з прискореннями і зупинками за сигналом, рухлива гра «Третій зайвий».

Основна частина (65 хв.): 1. Передача м'яча на далеку відстань (мал. 96).

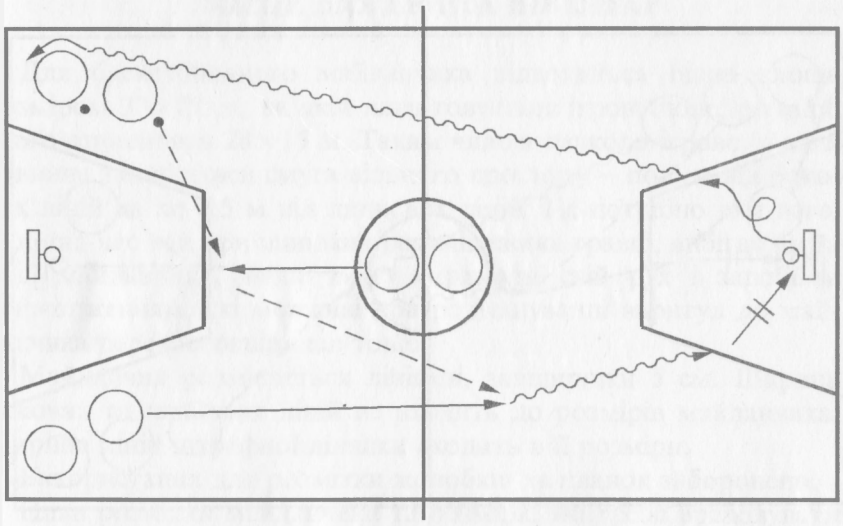
2. Взаємодія трьох нападаючих з заслоном (мал. 97).

3. Естафета з веденням м'яча по кругу.

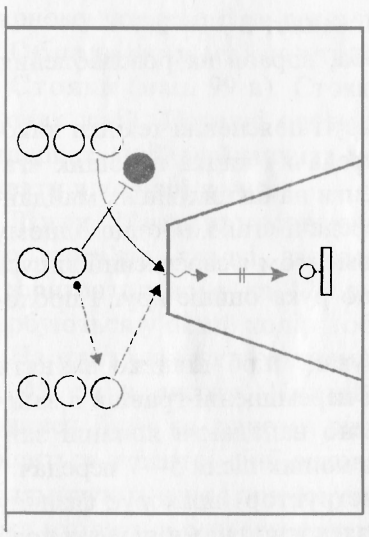
4. Гра 5 × 5 на одній половині майданчика з застосуванням заслонів.

Заключна частина (7 хв.): ходьба, біг, вправи на розслаблення.

Методичні вказівки. Спочатку заслін виконується без захисників з чергуванням передач вліво і вправо, виходом в протилежну сторону від передачі, а потім з одним і двома захисниками. При підключенні двох захисників вони закривають двох нападаючих, той хто передає м'яч може виконувати передачу в будь-яку сторону. Ускладнення: посилюють активність захисників, які заважають трьом нападаючим виконати кидок у кошик.



Мал. 96. Вправа для вивчення передачі на дальну відстань.



Мал. 97. Вправа для вивчення взаємодії трьох нападаючих з заслоном.

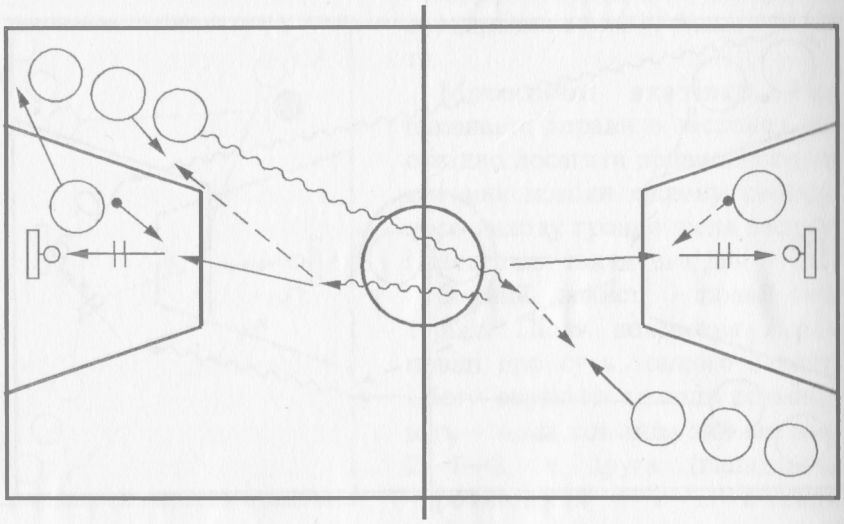
Під час гри 5×5 на половині майданчика необхідно виконувати заслони після передачі м'яча з виходом в сторону, виконаної передачі і навпаки.

Заняття 16. Завдання: вдосконалення в передачах і кидках у кошик, ознайомлення з технікою кидка «гаком», вдосконалення зонного захисту і дій нападаючих.

Підготовча частина (18 хв.): ходьба, ходьба з виконанням загальнорозвиваючих вправ. Естафета з переноскою набивних м'ячів.

Основна частина (67 хв.): 1. Комбінована вправа з технічних прийомів (мал. 98).

2. Передача і кидок м'яча «гаком».



Мал. 98. Комбінована вправа для вдосконалення технічних прийомів.

3. Учбова гра в баскетбол. Зонний захист 2—1—2.

Заключна частина (5 хв.): ходьба, вправи на розслаблення. Підведення підсумків заняття.

Методичні вказівки. Після показу і пояснення техніки виконання і тактичного застосування передачі і кидка в кошик «гаком», гравців розміщують у дві шеренги на бічних лініях майданчика, дають завдання виконувати передачі «гаком» один одному лівою і правою рукою. Важливим моментом є своєчасний випуск м'яча з кисті, який виконується, якщо рука опише круг і проходить біля голови.

У двосторонній грі акцентують увагу щоб швидко зайняти захист, на правильному розміщенні і переміщенні гравців в залежності від дій нападаючих. Одночасно нападаючі повинні зайняти розміщення 1—2—2 і атакувати кошик після 5—7 передач.

При плануванні занять тренер (інструктор) враховує фізичну і технічну підготовку гравців, рівень засвоєння ними навчального матеріалу. Однак якщо одного заняття для засвоєння прийомів техніки і тактичних дій буде недостатньо, то цей матеріал слід повторити на наступному занятті.

МІСЦЕ ДЛЯ ГРИ ТА ІНВЕНТАР

Для баскетбольного майданчика відводиться рівна площа розміром 33 × 21 м, на якій влаштовується ігрове поле, розміри якого становлять 28 × 15 м. Таким чином навколо ігрового поля повинна залишатися смуга вільного простору – по 3 м від бокових ліній та по 2,5 м від лицьових ліній. Це потрібно для того, щоб під час гри при швидких переміщеннях гравці, вибігаючи за лінії майданчика, мали змогу стримати свій рух і запобігти пошкодженням, які можливі при розташуванні впритул до майданчика дерев, стовпів, лав тощо.

Майданчик розмічається лініями, завширшки 5 см. Ширина бокових та лицьових ліній не входить до розмірів майданчика. Ширина ліній штрафної ділянки входить в її розміри.

Використання для розмітки жолобків та планок заборонено.

План розмітки майданчика та розміри, які треба враховувати при виконанні розмітки, позначені на мал. 99.

Поверхня майданчика повинна бути вкрита спеціальним шаром грунтової суміші, здатної пропускати воду і не розпилюватись в сухому стані. Обладнання майданчиків на піску, глині та жирному чорноземі не рекомендується.

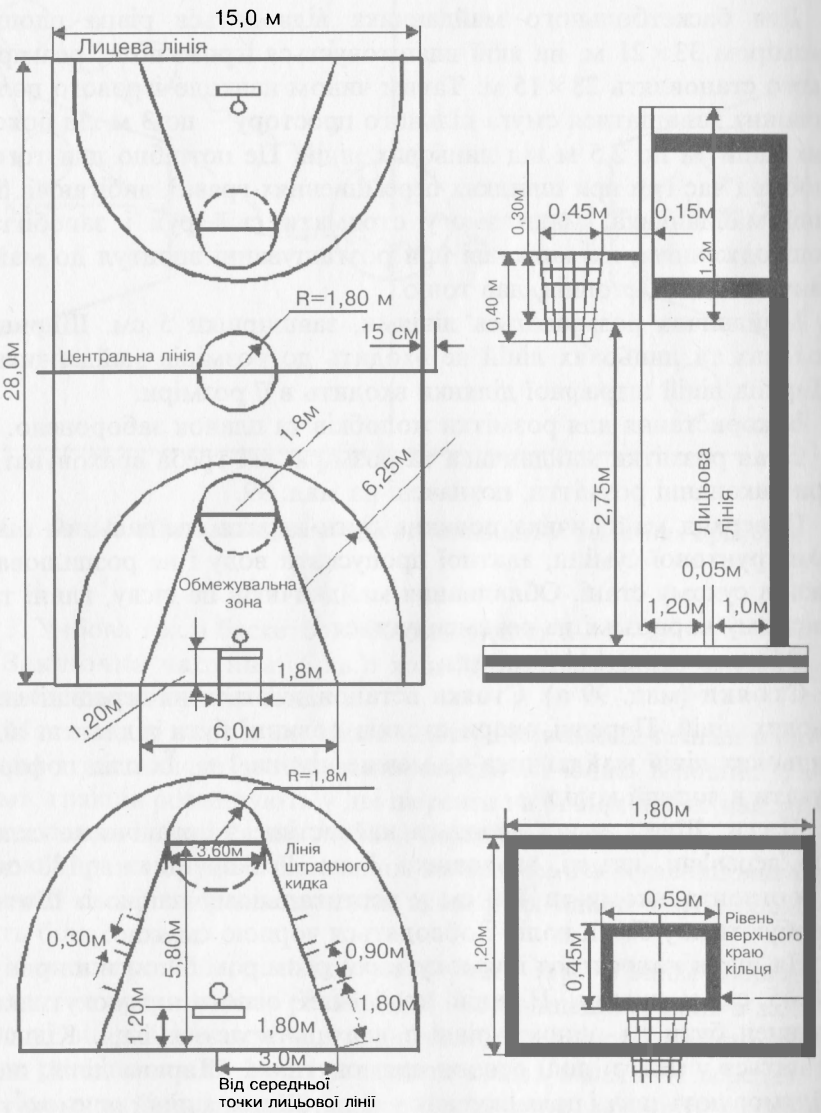
Обладнання майданчика.

Стояки (мал. 99 а). Стояки встановлюються на середині лицьових ліній. Передні опори стояків повинні бути віддалені від лицьових ліній майданчика не менше ніж на 1 м. Їх слід пофарбувати в чорний колір.

Щити. Щити застосовуються найчастіше з органічного скла або дерев'яні, гладкі, завтовшки 3 см. Розмір щита – 180 см в горизонтальному та 120 см у вертикальному напрямі. Щити фарбуються у білий колір і обводяться чорною смугою.

На щити наносяться прямокутники розміром 59 см в ширину та 45 см у висоту. Нижній край лінії основи прямокутника повинен бути на одному рівні з верхнім краєм кільця. Кільце кріпиться у центрі лінії основи прямокутника. Ширина ліній, що облямовують щит і прямокутник – 5 см. Ширина ліній прямокутника входить в розміри прямокутника.

Щити встановлюються на стояках на висоті 275 см від поверхні майданчика (рахуючи від нижнього краю щита), так щоб вони перебували в середині майданчика на відстані 120 см від лицьових ліній.



Мал.99. Розмітка і обладнання баскетбольного майданчика.

Кошик. Кошик складається з пофарбованого в червоний колір металевого кільця круглого перерізу діаметром 2 см та прикріпленої до нього білої сітки. Внутрішній діаметр кільця – 45 см.

Кільце прикріплюється до щита на висоті 30 см від нижнього краю щита (305 см від поверхні майданчика до верхнього краю кільця).

Інвентар для гри. Надутий гумовий м'яч повинен мати форму правильної кулі. М'яч має окружність 75—78 см та для перевірки його висоти, відстрибування від площадки повинна бути вимірювальна лінійка. М'яч піднімається на висоту 180 см («нижній край»), і після його відскоку від площадки, він повинен бути на висоті 120—140 см.

Команда, на майданчику якої проводиться гра, повинна виділити в розпорядження старшого судді м'яч, годинник «чистого часу», протокол змагань, «лопатки» з номерами від 1 до 5, та 2 маленькі, червоного кольору прапорці, секундомір.

На майданчику для гри треба обладнати дошку – проказник рахунку гри.

ТЕХНІЧНЕ ОБЛАДНАННЯ ТА ТРЕНАЖЕРИ ДЛЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Технічне обладнання (баскетбольні щити, спеціальна апаратура тощо) і спеціальний інвентар дозволяють цікаво проводити навчально-тренувальні заняття і добиватися високих результатів у розвитку фізичних навичок і вольових якостей, формуванні спеціальних навичок. Особливо важливе застосування додаткового обладнання в процесі індивідуального (самостійного) тренування баскетболістів.

На практиці застосовується багато різноманітного тренувального обладнання і пристроїв. У спортивному залі, який використовується для підготовки баскетболістів, повинно бути таке обладнання:

1. Додаткові баскетбольні щити (4—6), частину з яких необхідно обладнати кільцями меншого діаметру (35—40 см). Їх використовують для розвитку точності подання.

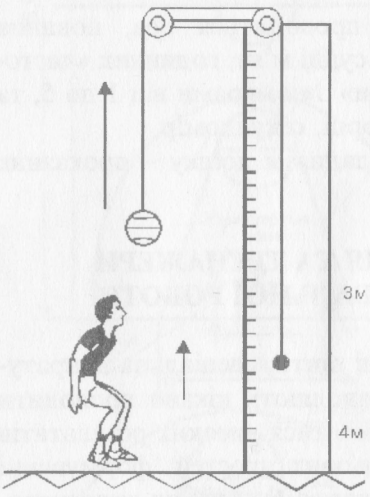
2. Одиночні й подвійні кільця на підставках (без щитів), з допомогою яких вдосконалюють окомір і точність прицілювання.

3. Стояки для обведення. Вони можуть бути прості й більш складні (у формі манекена). Їх використовують пи навчанні ведення.

4. Кільця-мішені на підставках і підвісні. Вони призначені для вдосконалення передач м'яча. Для цього можна використовувати й щити-мішені.

5. Ребристий щит для розвитку швидкості реакції й вдосконалення ловлі м'яча.

6. Підвісний м'яч (мал. 100), використовується для розвитку стрибучості, стрибкової витривалості, сили м'язів (якщо м'яч міцно закріплений і може витримати масу гравця, який захопив його обома руками).



Мал. 100. Підвісний м'яч.

7. Заглушка, яка закриває кільце. Вона може бути дерев'яною, металічною чи пластмасовою. Більш складніша заглушка являє собою диск меншого розміру ніж діаметр кільця, який прикріплюють до кільця на амортизаторах, чи спеціальному пневматичному обладнанні. М'яч, який ударяється об заглушку, викидається з кільця.

Для розвитку зорового орієнтування використовують різні електротренажери, які сприяють інтенсифікації навчально-тренувального процесу, роблять його більш різноманітним і забезпечують можливість індивідуального підходу для підвищення спортивної майстерності баскетболістів.

Макет майданчика. Макет майданчика – необхідне приладдя у кожній баскетбольній секції. Для виготовлення його необхідно взяти лист фанери розміром 50 × 100 см, на якому наноситься білою фарбою розмітка баскетбольного майданчика, обов'язково масштабно. Потім вирізують із дерева 10 фішок діаметром 1,5 см, які зображають гравців, і одна діаметром 0,5 – це м'яч. Для того, щоб розрізняти команди, 5 фішок зафар-

бовують в один колір, 5 – іншим. Для переноски і перевозки макет можна зробити складним. А для того, щоб зручно було використовувати такий макет, виготовляють його із бляхи, а фішки намагнічують. Такий макет можна повісити на стіні, гравцям буде видно, що показує тренер.

Для занять з баскетболу, особливо в спортивних школах чи баскетбольних секціях, доцільно мати два-три добре обладнані майданчики з додатковим устаткуванням. Наявність такого комплексного баскетбольного «містечка» дозволить одночасно проводити тренування з 50—60 баскетболістами.

ПІДГОТОВКА КОМАНД ДО ЗМАГАНЬ І УПРАВЛІННЯ КОМАНДОЮ В ХОДІ ЗМАГАНЬ

Підготовка команди до участі у змаганнях є дуже важливим елементом навчально-тренувальної роботи, що значною мірою вирішує успіх на змаганнях.

Для успішного проведення підготовки команди до змагань необхідно чітко спланувати всю роботу. В плані підготовки повинні знайти відображення такі питання: коли і де проводяться змагання; тривалість змагань; календар змагань (в які години відбуватимуться зустрічі коли і з ким; наявність днів відпочинку під час змагань); система розиграшу; особливості команд, з якими належить зустрічатися; засоби ведення гри (загальний напрям у діях команди та її дії в окремих іграх); індивідуальна (самостійна) підготовка гравців; теоретична підготовка (обговорення планів окремих ігор); виховна робота; розклад тренувальних занять, контрольних і товариських зустрічей; розклад режиму дня.

При плануванні підготовки команди до змагань необхідно враховувати участь у попередніх та наступних зустрічах.

Після достатнього засвоєння техніки і тактики гри комплектується команда, в якій кожному визначається найбільш відповідна його здібностям роль. Один-два нападаючі мають бути високого зросту і вміти добре стрибати та робити влучні кидки з близької дистанції. Один-два провідних гравці повинні точно розігрувати м'яч, володіти далекими кидками. І, нарешті, підібрати одного захисника.

Команда повинна знати кілька тактичних комбінацій для вкидання лицьових, бокових м'ячів і для початку гри з центра. Треба наголошувати на ефективності швидкого прориву, створення оперативної чисельної переваги на певній ділянці над суперником.

Навчально-тренувальні заняття повинні бути насичені змагальними елементами. Для цього протягом 7—10 хвилин опрацьовують загальнорозвиваючі вправи у групах, далі переходять до двосторонньої гри визначеної тривалості з максимальною інтенсивністю.

Решту часу використовують для вдосконалення окремих прийомів техніки і тактичних дій. Напередодні відповідальних залікових змагань доцільно провести контрольну зустріч команд, щоб перевірити вміння виконувати тактичні комбінації і зіграність колективу.

Необхідною умовою успішних командних дій є розподіл функцій між гравцями. Для баскетболу класична така схема: гравці задньої лінії, гравці передньої лінії, нападаючі, центрові.

Основною фігурою сучасної баскетбольної команди є центровий. Він повинен уміло діяти і в нападі, і в захисті. Заволодівши в захисті м'ячем центровий старається негайно виконати передачу партнерові, щоб забезпечити швидкий прорив оборони суперника, а потім і сам включається в завершальну фазу комбінації, яка закінчується кидком у кільце. Коли ж доводиться захищатися, центровий нейтралізує центрового суперника, керує всіма оборонними діями, зокрема боротьбою за м'яч, що відскочив від щита (від кільця).

Гравці передньої лінії (нападаючі) – головна ударна сила команди. Вони мають блискавично включатися в прорив, ефективно завершуючи його; атакувати кільце суперників з будь-якої дистанції; вести боротьбу за м'яч, що відскочив від щита, щоб закинути його в кошик. Коли доводиться оборонятись, вони нейтралізують нападаючих і, тимчасово перетворившись на другу лінію захисту, підстраховують основних захисників.

Гравці задньої лінії – це захисники. Під час атаки на суперника вони підключаються до неї, при позиційній грі керують підготовкою до прориву вперед, та його здійсненням. Вони повинні вміти влучати в кошик з дальньої дистанції, заволодівати м'ячем, що відскочив від щита, і, ясна річ,– повсякчас бути готовим відбити контратаку суперника. Захисники перші вступа-

ють у боротьбу з атакуючими, нейтралізують дії їх задньої лінії, підстраховують свого центрового.

Як бачимо, залежно від ситуації, що блискавично змінюється на майданчику, нападаючі можуть перетворюватися на захисників і, навпаки, захисники – йти в стрімку атаку.

Управління командою в ході змагань. Змагання є перевіркою всієї навчально-тренувальної роботи команди. Успіх виступу в змаганнях залежить не тільки від підготовленості гравців і співвідношення сил команд, які змагаються, але й від умілого управління тренера командою.

Управління командою в процесі змагань складається із таких трьох розділів: 1) підготовка команди до наступної зустрічі; 2) управління в ході зустрічі; 3) підведення підсумків проведеної зустрічі.

Підготовка до наступної гри. В процесі підготовки команди до наступної гри тренер вивчає суперника, дає настанову своїм вихованцям, моделює умову зустрічі.

За допомогою тактичної розвідки можна дістати інформацію про суперника, з яким команда має зустрітися на змаганнях – це можуть бути відомості про досягнення і невдачі суперника, його традиції, особливості гри в захисті і нападі, поведінку окремих гравців у відповідальні моменти гри, вольові якості тощо. Дані розвідки фіксуються на відеомагнітофоні, кіноплівці, а також стенографуються.

Найкращий спосіб одержати відомості про суперника – це перегляд його ігрової діяльності на змаганнях. Вивчення суперника в процесі декількох ігор з різними командами, як за силою так і манерою ведення гри, дає досить точні відомості про позитивні і негативні сторони в підготовці суперника. Особливу увагу необхідно приділити тактиці гри, яку застосовує суперник. Також необхідно враховувати стан спортивної форми гравців команди суперника, її склад і умови, в яких проходила зустріч.

До таких спостережень доцільно залучити всіх гравців команди. Тренер проводить бесіду з гравцями і дає їм рекомендації на що необхідно звернути увагу. Крім того даються конкретні завдання для спостереження за окремими гравцями суперника, яких вони будуть опікувати. Бажано перегляд організувати таким чином, щоб в ході гри можна було б обмінюватись думками з питань, які цікавлять гравців і тренера. Такий перегляд змагань є своєрідною підготовкою всієї команди до проведення майбутньої зустрічі.

Аналіз даних об'єктивного запису дій баскетболістів (технічних протоколів), які заповнюються на змаганнях, дозволять тренеру визначити технічні можливості суперника. А якщо немає такої можливості, слід уважно вивчити відповідні матеріали, що публікуються в спортивній пресі, або умовно «змоделювати» майбутнього суперника.

На підставі зібраної інформації тренер складає тактичний план гри. Тренер повинен врахувати всі сильні і слабкі сторони суперника співставляючи їх з реальними можливостями своєї команди.

Складаючи тактичний план гри, необхідно визначити найбільш доцільні тактичні системи (варіанти) гри в напад і і захисті і склад команди, який може їх здійснити. Також визначають можливі варіанти гри в залежності від дій суперника, необхідні заміни, конкретні тактичні завдання групі і окремим гравцям.

Тактичний план майбутньої зустрічі обговорюється на зборах команди, де кожний із гравців має можливість висловити свої міркування, внести доповнення тощо.

А потім тактичний план випробовують на тренуваннях, в двосторонніх іграх, чи в товариських зустрічах. Такі зустрічі можна проводити з зупинками, під час яких тренер робить необхідні зауваження і виправлення.

Неабияка роль належить так званій настанові на гру. До цього треба привчити команду з перших кроків її підготовки. Настанова – це бесіда, під час якої баскетболісти дістають загальні і часткові завдання на наступну гру і розглядають способи їх розв'язування. Настанова є й складовою частиною психологічного настроювання команди. Вона допомагає підготувати її до всіляких несподіванок у ході гри, привчає до виконання завчасно розробленого плану, до творчо осмислених самостійних дій.

Настанова – відповідальний момент і для тренера команди. Він повинен старанно підготуватися до того, щоб дати гравцям чіткий, реально обгрунтований план зустрічі, виробити конкретну тактичну схему ведення гри. Розгорнуту настанову дають напередодні змагання.

Орієнтовна схема настанови на гру: повідомити про становище команди в турнірній таблиці; пояснити значення наступної зустрічі; охарактеризувати окремих гравців і команду суперника

(слабкі і сильні сторони); оголосити стартовий склад команди і варіанти заміни гравців; узагальнити завдання і характер дій кожного гравця; виробити настанову на результат зустрічі.

На закінчення тренер дає вказівки щодо форми гравців, уточнює місце збору команди для виїзду на змагання тощо.

Перед початком гри тренер коротко нагадує баскетболістам основний зміст настанови, а в разі потреби вносить окремі корективи. Крім того, він дає вказівки щодо початку розминки, її характеру. Виходити на розминку краще не поодинці, а всім складом команди. Це дає відчуття спільної сили, бо в той же час гравці бачать перед собою розминку суперників.

Під час розминки гравці мають можливість активізувати всі системи і функції організму; знімають негативні дії передстартового стану; підготувати організм до наступної роботи, відновити необхідні рухові навички тощо.

У розминку, яка триває 15—20 хвилин, включають: загальнорозвиваючі вправи і вправи на розтягування, вправи з м'ячем (передачі, ведення, кидки), гру на один кошик, штрафні кидки.

За 2—3 хвилини до початку зустрічі розминку припиняють і гравці повинні зібратись біля тренера для отримання вказівок. Важливе значення має й сама форма звертання тренера до гравців. Доцільно, якщо тренер зуміє зробити жартівливе зауваження, що дозволить частково розрядити напружений стан гравців і знизить їх нервовість перед грою.

Керівництво командою в ході гри. Успішні дії команди великою мірою залежать від вмілого керівництва тренера. Але ні в якому разі він не повинен при цьому позбавляти гравців власної ініціативи.

Для оперативного втручання в гру тренер може використовувати заміну гравців, хвилинну перерву і бесіди з командою під час десятихвилинної перерви.

Тренер повинен уважно слідкувати за тим, як розвивається гра, оперативно реагувати на всі зміни в ігровій обстановці і змінювати форми гри.

На початку гри спрямовується увага на те, як складається гра своєї команди в захисті, тому що помилки, які допускає команда в нападі, не ведуть відразу до поразки, а помилки в захисті

негайно дають про себе знати. Якщо команда починає програвати – це негайно впливає на моральний стан і веде до дальнішого погіршення гри.

Після того, як покращується гра в захисті, тренер повинен зосередити увагу на грі в нападі. Відповідні зауваження рекомендується передавати через гравця, який замінює когось із гравців на майданчику чи під час хвилинної перерви. Доцільно замінити капітана команди, якому тренер зможе вказати на недоліки гри. І коли він повернеться на майданчик, то зуміє ці недоліки усунути.

Незначні помилки окремих гравців необхідно виправляти усіма можливими засобами. А саме, за допомогою умовних сигналів, не виводячи гравця з майданчика. Якщо гравець допускає грубі помилки, які негативно впливають на гру всієї команди, необхідно його замінити.

Якщо під час гри виникає деяка розгубленість в діях окремих гравців або всієї команди, то капітан чи тренер команди повинен взяти хвилинну перерву, і, виявивши причину цього, усунути її або зробити відповідну заміну.

Заміну доцільно проводити коли: гравець стомлений або надто збуджений; гравець явно не справляється з покладеними на нього обов'язками або не виконує накресленого плану; необхідно передати вказівку команді; підвищити темп гри або посилити дії в нападі, чи захисті; потрібно збити темп і наступальний порив суперника; дати можливість запасним гравцям перевірити свої сили в бойовій обстановці; назріла потреба ввести в гру нові сили – замінити всю стартову п'ятірку або окремі лінії.

Хвилинні перерви треба використовувати тоді, коли для цього є дуже важливі підстави. А одну перерву необхідно зберегти на кінець гри, коли в ній буде найбільша потреба. Хвилинні перерви рекомендується використовувати при таких обставинах: необхідно змінити систему гри; у суперника проведена групова заміна і тренеру необхідно зробити перерозподіл гравців для успішного опікування гравців суперника; для виконання певних завдань в кінці першої чи другої половини гри; у команді виникли суперечки, які негативно впливають на хід гри; гравці на майданчику втомлені і немає можливості замінити їх.

Момент для перерви слід вибирати з таким розрахунком, щоб з нього якнайменше могли скористатися суперники. Тут тренер теж повинен виявити велику тактичну зрілість.

Тренери часто беруть перерву, щоб відновити дисципліну. Це нераціонально. Недисциплінованого гравця доцільніше просто замінити, зберегши право на перерву, щоб у потрібну мить використати її для розв'язання назрілого тактичного завдання.

Коли гра проходить у рівній боротьбі і до останніх секунд невідомо, хто переможе, гравцям важко самостійно і правильно прийняти рішення. Бажання швидше добитися перемоги в такій ситуації часто спричиняється до помилок. Як показує практика, за даних обставин для успішного завершення гри поряд з технічним і тактичним умінням велике значення мають психічні і фізичні якості баскетболістів, а також ігрова дисципліна. Загалом же досвід, тактична грамотність, глибоке знання психології підкажуть тренерові найкращий момент щоб дістати максимальну користь від перерви.

Так само вміло скористатися і з перерви, взятої супротивною командою. В цей момент тренер повинен швидко визначити, яких контрзаходів слід вжити, пояснити своїм вихованцям мету, якої таким способом прагнуть досягти суперники (наприклад, перерву взято для перепочинку, послаблення темпу тощо). Потім він змальовує орієнтовну схему очікуваних дій суперників. Якщо неможливо передбачити і накреслити чіткі дії у відповідь, то необхідно внести зміни в тактику гри своєї команди і вселити впевненість в їх доцільності.

Важливе значення має й сама форма звертання тренера до гравців. Його вказівки повинні бути чіткі, зрозумілі, робити їх слід спокійним, впевненим тоном. Це найкраща гарантія того, що гравці зрозуміють свого наставника і свідомо виконуватимуть його вимоги.

Особливо уважно треба стежити за останніми хвилинами гри, коли команда зазнає поразки, докладає всіх зусиль, щоб добитися перемоги. В цей час на майданчику слід залишити більш досвідчених гравців, які б зуміли стримати натиск і активною групою утримати досягнутий результат.

Підведення підсумків проведеної зустрічі. Після проведення зустрічі звичайно на наступний день (або в день чергового тренування), проводиться розбір гри, який є однією із важливих форм виховної роботи і тактичного вдосконалення гравців. Усі проведені зустрічі, не залежно від результату, необхідно аналізувати.Форми розбору можуть бути довільними. Розбір

проводить тренер або гравці. У тому випадку, якщо розбір проводять самі гравці, направляюча роль залишається за тренером.

Готуючись до розбору, тренер повинен перш за все уважно проаналізувати технічний і ігровий протокол зустрічі і скласти чітке уявлення про ігрові показники всієї команди, окремих гравців. Цей матеріал дає додаткову ілюстрацію до оцінки тактичних дій в нападі і захисті. Особливо тренеру необхідно старанно переглянути власні записи, які відображають виконання накресленого тактичного плану гри.

Розбір гри проводять за таким планом:

1. Спочатку обговорюють організаційні питання (дисципліна, спізнення на гру тощо), які відіграють роль ввідної частини розбору і мобілізують увагу гравців.

2. Далі тренер дає характеристику проведеної зустрічі, знайомить гравців з технічним звітом і своїми записами. Оцінку технічних показників рекомендується пов'язати з виконанням тактичних завдань.

3. Детально зупиняються на розгляді виконання командою тактичного плану гри. Якщо команда в цілому і окремі гравці зустріч провели добре, то необхідно відмітити і зробити висновки на майбутнє.

4. Проявлення творчості гравців під час зустрічі повинно бути предметом розбору. Тренер повинен ставити питання, які заставляли б гравців не тільки уважно слухати, але й співставляти, згадувати забуті ігрові моменти, оцінювати свою гру і гру товаришів.

У розборі гри повинні активну участь приймати самі гравці, які виступають по-черзі після тренера. В заключення тренер підводить підсумки, відзначає правильні і невірні дії гравців, дає загальну оцінку проведеної зустрічі.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Змагання з баскетболу – невід'ємна частина навчально-тренувального процесу. Вони мають особливе значення для вдосконалення спортивної майстерності гравців, сприяють вихованню рухових навичок і вольових якостей.

Змагання – це своєрідний підсумок тренувальної, виховної та організаційної роботи тренера і колективу. Участь в них впливає на характер гравців. Тому змаганням повинна передувати копітка тренувальна робота. При плануванні змагань слід враховувати вік і рівень підготовки учасників.

Про початок змагань треба сповістити любителів спорту, підготовити майданчик, перевірити інвентар, підготувати місце для глядачів.

Організатори змагань повинні завчасно продумати сценарій відкриття та закриття змагань. Для цього необхідно потурбуватися про музичне супроводження; виділити, хто командуватиме парадом і прийматиме його; визначити місце збору учасників змагань, порядок виходу команд, розміщення їх у залі; підготувати прапор і провести репетицію його підйому, ознайомити капітанів команд з процедурою підйому прапора; визначити порядок виходу команд із залу.

Під час змагань на стенді вивісити таблицю і занести результати гри відразу після її закінчення. Зал радіофікувати. Перед кожною грою знайомити глядачів з гравцями команд і суддівською бригадою.

Після закінчення змагань провести заключний спортивний парад, підбити підсумки та провести церемонію нагородження переможців.

Змагання – прекрасний засіб пропаганди гри, вони сприяють залученню до занять баскетболом, виявляють найбільш здібних для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Після затвердження календаря спортивно-масових заходів з баскетболу складається положення про кожне змагання окремо. У ньому передбачено такі основні питання, що пов'язані з організацією і проведенням змагань: мета та завдання змагань; місце й час проведення; керівництво змаганнями, учасники змагань; системи розиграшу, оцінка результатів, виявлення переможців; строки подачі заявок, дата і місце проведення жеребкування; нагородження переможців.

У практиці проведення змагань з баскетболу застосовуються різні системи: кругова, система з вибуванням і змішана.

При виборі системи розиграшу враховуються завдання, які стоять перед змаганнями, строки проведення, рівень підготовки учасників, наявність спортивної бази.

За умовами кругової системи всі команди зустрічаються одна з одною, що дає можливість виявити справжнє співвідношення цих команд, місця всім командам.

Система з вибуванням полягає в тому, що команда, програвши зустріч, у наступних іграх участі не бере.

Мішаний спосіб являє собою поєднання двох згаданих систем кругової та системи з вибуванням.

Кількість календарних днів для проведення змагань за круговим способом дорівнює кількості команд, якщо ця кількість є непарним числом, а якщо парним – то календарних днів на одиницю менше від кількості команд.

При круговому способі кількість зустрічей, які необхідно провести, визначається за формулою $X=\frac{A\cdot(A-1)}{2}$, де А – кількість команд, які приймають участь; Х – кількість зустрічей. Так, при участі 12 команд проводиться $X=\frac{12\cdot(12-1)}{2}=66$ зустрічей.

Для скорочення строків команди можна розподілити на підгрупи, провести в підгрупах змагання за круговим способом; а потім команди відповідно до зайнятих місць об'єднати у фінальну групу.

Так, приймає участь 16 команд. Розподіляємо їх на чотири підгрупи і в кожній проводимо за круговим способом. Для цього відводиться 3 календарні дні, потім команди, які посіли перші місця створюють фінальну групу «А» та розігрують 1—4-е місця, решта команд створять підгрупи «Б», «В», «Г». Фінальні ігри займуть також 3 дні. Таким чином змагання між 16 командами відбудеться за 6 днів, а не за 15.

Для визначення порядку зустрічей проводиться жеребкування, згідно якого кожній команді дається відповідний номер. Далі визначається порядок зустрічей між командами:

для 3—4 команд

1-й день	2-й день	3-й день
1 – (4)	(4) – 3	2 – (4)
2 – 3	1 – 2	3 – 1

для 5—6 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1 – (6)	(6) – 4	2 – (6)	(6) – 5	3 – (6)
2 – 5	5 – 3	3 – 1	1 – 4	4 – 2
3 – 4	1 – 2	4 – 5	2 – 3	5 – 1

для 7—8 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день
1 – (8)	(8)– 5	2 – (8)	(8)– 6
2 – 7	6 – 4	3 – 1	7 – 5
3 – 6	7 – 3	4 – 7	1 – 4
4 – 5	1 – 2	5 – 6	2 – 3

5-й день	6-й день	7-й день
3 – (8)	(8) – 7	4 – (8)
4 – 2	1 – 6	5 – 3
5 – 1	2 – 5	6 – 2
6 – 7	3 – 4	7 – 1

для 9—10 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1 – (10)	(10) – 6	2 – (10)	(10) – 7	3 – (10)
2 – 9	7 – 5	3 – 1	8 – 6	4 – 2
3 – 8	8 – 4	4 – 9	9 – 5	5 – 1
4 – 7	9 – 3	5 – 8	1 – 4	6 – 9
5 – 6	1 – 2	6 – 7	2 – 3	7 – 8

6-й день	7-й день	8-й день	9-й день
(10) – 8	4 – (10)	(10) – 9	5 – (10)
9 – 7	5 – 3	1 – 8	6 – 4
1 – 6	6 – 2	2 – 7	7 – 3
2 – 5	7 – 1	3 – 6	8 – 2
3 – 4	8 – 9	4 – 5	9 – 1

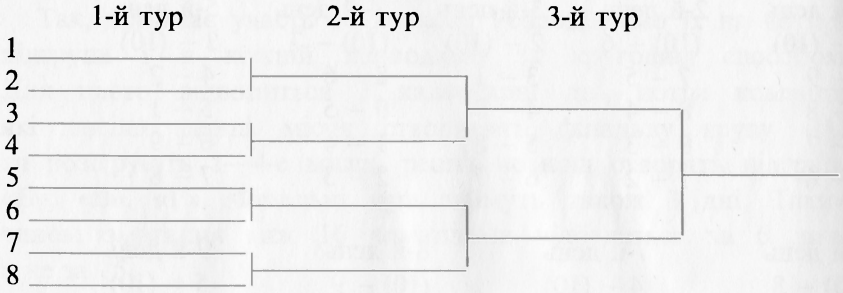
Скоротити строки проведення змагань допомагає також спосіб проведення змагань з вибуванням (після кожного туру кількість команд скорочується вдвоє).

Наприклад, для проведення змагань між 32 командами за круговим способом потрібно 31 день (якщо ігри проводитимуться кожного дня), а якщо змагання проводитимуться за системою з вибуванням, потрібно лише 5 днів. Останній спосіб застосовується тоді, коли в змаганнях бере участь велика кількість команд, а змагання необхідно провести у відносно короткі строки. Цим способом проводяться одноденні турніри, присвячені знаменним датам.

Якщо кількість команд-учасниць кратна числу 2, то в змаганнях з першого дня беруть участь усі команди (табл. 1), а коли не кратне, то частина команд (залежно від одержаних ними при жеребкуванні номерів) грає в другому турі. Кількість команд, які грають у першому турі, визначається за формулою $(A - 2^n) \cdot 2 = x$, де A – кількість команд-учасниць, n – степінь, при піднесенні до цього числа 2, дістаємо число, максимально наближене до кількості команд-учасниць. Наприклад: у змаганнях бере участь 13 команд, наближене до цього числа 2^3 дорівнює 8. Розкриваємо формулу: $(A - 2^n) \cdot 2 = (13 - 2^3) \cdot 2 = (13 - 8) \cdot 2 = 10$. Отже у першому турі гратимуть десять команд, а 3 команди почнуть змагання в другому турі (табл. 2).

Таблиця 1

для 8 команд

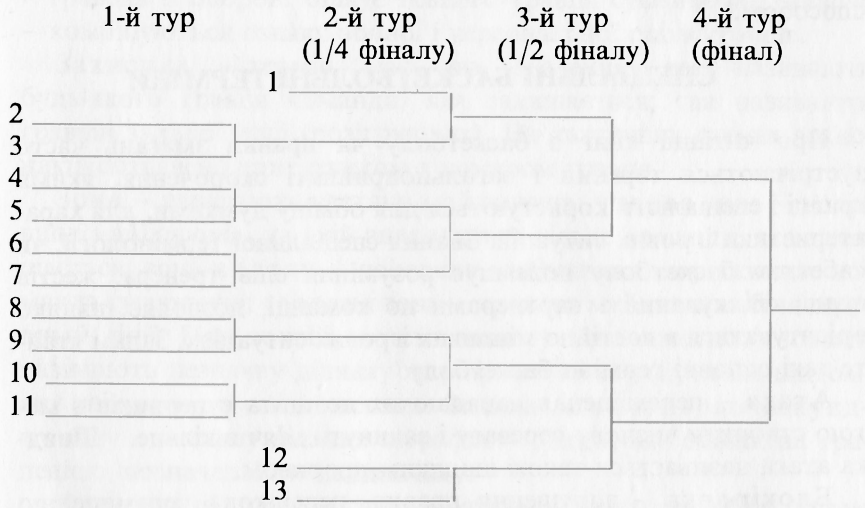


Якщо у першому турі в змаганнях беруть участь не всі команди, то грають ті, які за жеребкуванням мають середні номери, а інші команди вступають в гру в другому турі. Якщо в першому турі грає парна кількість команд, то сюди не входять ті команди,

які мають перші і останні номери (однакова кількість), якщо непарна кількість команд, то в грі не беруть участь команди плюс на одну знизу більше.

Таблиця 2

Для 13 команд



Результат, який здобула команда на змаганнях, оцінюється очками і лише цифрові показники (як об'єктивні дані) дають можливість визначити переможця.

Для заліку однієї команди дається така оцінка результатів: за перемогу нараховується 2 очки, за поразку – 1-е очко, неявку – 0 очків. Найбільша сума очків визначає переможця змагань, а сума очків решти команд – їх місця в таблиці.

Переможці змагань визначаються за кількістю очок, набраних у зустрічах із суперниками. При застосуванні кругового способу дві або кілька команд можуть набрати одинакову кількість очок. Тоді місця цих команд розподіляються за результатами зустрічі між ними, інколи, відповідно до положення, призначається додаткова зустріч.

Якщо однакова кількість очок у трьох або більше команд, перевага надається тій команді, яка має більшу кількість перемог в іграх між ними. Коли й ці показники однакові, враховується співвідношення забитих і пропущених м'ячів в іграх між цими командами.

У змаганнях з великою кількістю команд і, враховуючи територіальне розміщення їх, застосовують змішаний спосіб розиграшу. А саме, на різних етапах використовують спосіб з вибуванням і круговий. Так, усі команди-учасниці розподіляються по зонах і змагання проводяться за способом з вибуванням, а команди-переможці за призові місця проводять змагання за круговим способом.

СПЕЦІАЛЬНІ БАСКЕТБОЛЬНІ ТЕРМІНИ

При читанні книг з баскетболу чи правил змагань часто зустрічаються терміни і загальноприйняті скорочення, якими гравці і спеціалісти користуються для обміну думками, для характеристики ігрових ситуацій. Знання спеціальної термінології, чи «абетки» баскетболу полегшує розуміння слів тренера, жестів судді, спілкування з партнерами по команді, дозволяє швидко орієнтуватися в постійно мінливих ігрових ситуаціях. Запам'ятайте такі основні терміни баскетболу.

Атака – переміщення нападаючих до щита суперників з метою створити числову перевагу і закинути м'яч в кільце. Швидка атака називається також швидким проривом.

Блокіровка – порушення правил, перешкода переміщенню суперника, який не володіє м'ячем.

Ведення м'яча – переміщення гравця з м'ячем, ударяючи його об підлогу однією чи почерзі обома руками. Ведення м'яча називають дриблінгом від англ. (dribbling), а гравця, який веде м'яч – дриблером. Помилкою в баскетболі вважається подвійне ведення – поновлення ведення після затримки м'яча рукою чи торкання м'яча обома руками одночасно. На тактичних схемах ведення позначають хвилеподібною лінією з стрілкою.

Вкидання – введення м'яча в гру після його виходу за межі майданчика (виконується передачею із-за бічної або лицьової лінії), після його попадання в кільце виконується захисником з-за лицьової лінії.

Гравець – кожний учасник гри чи член команди (в тому числі й запасний гравець). Центровий гравець – один із гравців, звичайно найвищий, який розміщується в центрі атаки, поблизу від кільця суперників.

Заслін – дозволена протидія суперникові, який виходить на більш вигідну позицію чи для отримання м'яча. Подвійним називається заслін, який ставлять два гравці для свойого партнера.

Захист – організована протидія атаці суперників, прагнення не допустити кидка м'яча в своє кільце. Розрізняють такі варіанти захисту: *зонна* – гравці, які займають оборону, опікують певну частину ділянки штрафного кидка, не даючи гравцеві суперника в цій зоні отримати м'яч чи виконати кидок в кільце, *персональна* – гравець в обороні опікує певного гравця суперників; *змішана* – комбінуються ознаки зонної і персональної опіки гравців.

Захисник – термін має два значення: так називають будь-якого гравця команди, яка захищається; так називають гравців задньої лінії (розігруючих). На тактичних схемах захисників позначено трикутником з номером гравця.

Зона – називають частину майданчика: тилова зона – половина майданчика, на якій знаходиться кільце команди, яка захищається; зона нападу – половина майданчика, яку захищає команда суперників; середня зона – третина майданчика біля середньої лінії. При зонній системі захисту (див. «захист») зонами називають незначну ділянку штрафного кидка під своїм щитом, яку опікують окремі захисники. Виділяють також трьохсекундну зону – частину ділянки штрафного кидка, яка обмежена трапецією, позначеної на майданчику.

Кидок – дія гравця, яка спрямована на попадання м'ячем в кільце суперників (слід відрізняти кидок від передачі). Спірним кидком називають введення м'яча в гру підкиданням між двома гравцями різних команд в одному із трьох кіл на майданчику. Штрафний кидок – кидок в кільце, який назначається за технічну чи персональну помилку суперників (див. також «фол»), виконується з лінії штрафного кидка без перешкоди суперників. На тактичних схемах кидок позначають двічі перекресленою лінією з стрілкою.

Комбінація ігрова – обумовлена взаємодія гравців у нападі чи захисті.

Лінія – яскраво пофарбований стяг шириною 5 см, яким розмічають периметр майданчика й окремі його ділянки. Ширина лінії входить у розміри ігрового поля. Основні лінії, якими розмічають баскетбольний майданчик, називаються: лицьова, бічна, лінія штрафного кидка, центральна лінія, «трьохочкова» лінія.

М'яч і його знаходження під час гри позначають спеціальними термінами. Так, кажуть: живий м'яч – коли суддя готовий до розиграшу спірного кидка, чи передати м'яч гравцеві для виконання штрафного кидка, чи коли м'яч знаходиться в руках грав-

ця, який збирається вкинути його із-за меж майданчика, мертвий м'яч – коли він вийшов із гри (закинутий в кільце, ще не введений в гру суперником, знаходиться в руках судді перед спірним чи штрафним кидком, після будь-якого сигналу судді на зупинку гри). Говориться: вільний м'яч, коли він знаходиться в грі, але команди ним не володіють. Словами спірний м'яч позначають ситуацію, якщо два гравці протилежних команд схопилися за м'яч чи одночасним торканням вибили його за межі майданчика. В такому випадку м'яч розігрується в найближчому колі майданчика спірним кидком. На тактичних схемах гри м'яч позначають яскравою крапкою біля гравця, який володіє м'ячем.

Нападаючий – термін має два значення: 1) гравець команди, яка володіє м'ячем; 2) гравець високого зросту, який грає в нападі. На тактичних схемах гри нападаючий позначений кружками з відповідним номером.

Напад – система атаки. Розрізняють швидкий прорив (див. «атака») і позиційний напад, який відрізняється від швидкого прориву певним розміщенням і переміщенням гравців проти організованого захисту суперників.

Нога гравця в окремих ігрових ситуаціях позначається спеціальними термінами, наприклад осьова нога, тобто та нога, яку гравець, володіючий м'ячем, не має права відірвати від підлоги (майданчика), не зробивши пробіжки; навколо осьової ноги гравець може зробити викрокування і повороти.

Партнер – гравець своєї команди.

Передача м'яча – дія гравця спрямована на швидке переміщення м'яча до іншого гравця. Застосовуються передачі прямі, навісні, з відскоком, «гаком», в руки. Перша передача – це передача, яка виконується після оволодіння м'ячем в захисті чи при відскоку від щита. Швидка і точна перша передача визначає успіх нападу швидким проривом. Потайна передача – при якій гравець до останнього моменту приховує, маскує напрямок польоту м'яча. На тактичних схемах гри передачі (шлях м'яча) позначають пунктирною лінією з стрілкою.

Підстраховка – зміщення захисника в бік можливого проходу нападаючого, якого опікує партнер.

Прессінг – (від англ. pressing)– щільний, активний захист, який змушує нападаючих до поквапних дій та допущення помилок. Частіше застосовується командою, яка програє на останніх хвилинах гри.

Прийоми ігрові (чи елементи техніки гри) – основні навички, володіння якими дозволяє баскетболісту активно і результативно приймати участь в грі. До ігрових прийомів відносять: передачі, ловлю, ведення, кидки, проходи з м'ячем і без м'яча, боротьба за м'яч, який відскочив, опіку суперника тощо.

Пробіжка, чи біг з м'ячем. Починаючи ведення м'яча, гравець не має права відірвати осьову ногу від підлоги (майданчика), поки з рук не випустить м'яч. Отримавши м'яч в русі, гравець не має права зробити більше двох кроків з м'ячем в руках. Порушення правил в першому і другому випадку визначається як пробіжка, і м'яч передається команді суперника.

Прохід – переміщення гравця без м'яча чи з м'ячем. «Вихід навхрест» називають групові взаємодії нападаючих, якщо два гравці проходять в різні сторони повз партнера з м'ячем. На тактичних схемах гри шлях переміщення гравця позначають суцільною лінією з стрілкою.

Суперник – гравець команди противника.

Стійка гравця – раціональна поза, яка забезпечує найкращу готовність до ігрових дій.

Тайм-аут (від англ. time out)– хвилинна перерва в грі, яка дозволяється правилами змагань.

«Точка»– місце на майданчику, з якого нападаючий має найкращий процент результативних кидків.

Фінт (від англ. feint) – несправжня чи відтяжна дія, рух з метою відволікти суперника від своїх справжніх дій. На тактичних схемах гри фінт позначають вигином лінії, який показує шлях руху гравця.

Фол (від англ. foul) – персональна помилка при зіткненні з гравцем команди-суперника – поштовх, удар тощо,. Фоли можуть бути: багаторазові – якщо помилки допускаються в один і той же час два чи більше гравців однієї команди при зіткненні з суперником; обопільний – якщо помилка допускається в один і той же час двома гравцями протилежних команд між собою; навмисними – якщо фол здійснюється гравцем навмисно. Крім фолів, які здійснюються в ігровій обстановці, відрізняють технічний фол – навмисне технічне порушення гри чи неспортивна поведінка гравця, тренера.

Штраф – термін використовують, як синонім слова «фол».

Штрафний кидок – покарання за технічну чи персональну помилку (фол). Після визначення фола, який завадив виконанню кидка в кільце, гравець, по відношенню до якого фол був здійснений, стає біля лінії штрафного кидка і виконує два кидки. При виконанні штрафних кидків ніхто не повинен заважати. Годинник, який фіксує час, зупиняється з моменту сигнала судді, який назначив фол, до завершення процедури виконання штрафних кидків. За кожний успішно виконаний штрафний кидок команда отримує одне очко.

НАЙВАЖЛИВІШІ ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ

Правила гри в баскетбол досить складні. Якщо, скажімо, футбольні правила суттєво не змінюються протягом років і десятиліть, то в баскетболі, як кажуть фахівці, єдиною традицією є відсутність будь-яких традицій. За час існування цієї гри сталося стільки її реформ, що ФІБА змушена була ухвалити рішення не змінювати правила частіше як раз на вісім років.

Місце для гри та обладнання. Ігровий майданчик являє собою прямокутник розміром 28 × 15 м. Довгу сторону називають бічною лінією, коротку – лицьовою. Майданчик поділений на половину центральною лінією. Навколо точки, що розташована посередині цієї лінії, проведено центральне коло радіусом 1 м 80 см.

На баскетбольному майданчику розмічають ще дві рівнобічні трапеції. Великою основою такої трапеції є відрізок лицьової лінії завдовжки 6 м, кінці якого рівновіддалені від точок А і Б. На відстані 5 м 80 см від великої розташована мала основа трапеції завдовжки 3 м 60 см – так звана лінія штрафного кидка. Площу, обмежену трапецією, називають «трисекундною зоною». З середини лінії штрафного кидка проводять коло радіусом 1 м 80 см. Ту половину цього кола, що виходить за межі трапеції, позначають суцільною лінією; другу половину (в середині трапеції) – пунктиром.

Площу, обмежену зовнішньою дугою кола і трьома сторонами трапеції, називають ділянкою штрафного кидка. Для зарахування 3-х очок за влучний кидок в кільце, введена дуга, яка проводиться на відстані 6 м 25 см від центру кошика.

Зміст усіх цих назв стане більш зрозумілим тоді, коли мова піде безпосередньо про хід гри.

За серединою кожної лицьової лінії встановлено конструкції, до якої кріплять щит з металевим кільцем. Висота самого щита – 1 м 20 см, ширина – 1 м 80 см. Відстань від нижнього краю щита до підлоги – 2 м 75 см. Кільце діаметром 45 см разом із прикріпленою до нього сіткою, і є баскетбольним кошиком. М'яч має в окружності 75—78 см і важить 600—650 г.

Перебіг гри. Гра триває 40 хвилин і складається з двох половин по 20 хвилин кожна. Між ними баскетболісти відпочивають 10 хвилин. Однак тривалість баскетбольного матчу значно довша, ніж 50 хвилин. Річ у тім, що з кожним сигналом судді при зупинці гри спиняється і секундомір, який відлічує час. Коли гру продовжують, секундомір вмикають знову. Зрідка трапляється, що час, відведений для гри, минув, а рахунок залишився нічийний. Тоді призначають додаткові 5 хвилин. Якщо ж і за цей час жодна з команд не доб'ється переваги, то гра триває наступні 5 хвилин і так далі, аж поки в одній з цих п'ятихвилинок не буде виявлено переможця. Між додатковими періодами роблять перерву на 2 хвилини.

У кожній половині основного ігрового часу команда має право на дві однохвилинні перерви. Щодо кількості замін гравців, то тут обмежень немає.

Перед грою команди шикуються на своїх половинах поля вздовж лінії штрафного кидка і взаємно вітаються. У центрі майданчика стають двоє гравців-суперників, кожен з яких намагається оволодіти м'ячем, що його підкидає між ними старший суддя.

Судді уважно стежать за дотриманням правил гри. Оскільки правил у баскетболі дуже багато, є й чимало нагод для порушення їх. Саме через те на майданчику так часто лунає суддівський свисток. Навести тут усі правила неможливо, розповімо про основні.

Час володіння м'ячем. Команда, яка володіє м'ячем, зобов'язана протягом 30 секунд здійснити кидок у напрямі кошика суперників. Але якщо до закінчення цього часу м'яч відбито ногою гравцем захисту, то 30 секунд починають відлічувати спочатку.

Ви вже знаєте дещо про трисекундну зону. Називається вона так тому, що гравець команди, яка нападає, має право перебувати в цій зоні суперників не більше 3 секунд.

М'яч вийшов з гри. Сигнал про вихід м'яча з гри звучить тоді, коли він торкнувся лінії, що обмежує майданчик, або пересік її (у т. ч. – у повітрі). Навпроти місця, де це сталося, м'яч з-за бічної лінії викидає гравець команди, супротивної тій, яка припустилася помилки.

При вкиданні м'яча з-за ліній, які обмежують майданчик, гравець не має права пересуватись вправо або вліво.

Вважається, що м'яч виходить з гри і в таких випадках: коли він застряг між щитом і кільцем, коли його закинуто в кошик і зараховано два чи одно очко; коли ту чи іншу команду покарано штрафними кидками в кошик; коли минув час гри.

Ведення м'яча. Гравець має право: рухаючись або стоячи вдаряти м'ячем об підлогу; вести його поштовхами однією або поперемінно обома руками; тільки один раз підкинути або відбити в повітря і потім спіймати м'яч. Якщо гравець не грає м'ячем на протязі 5 секунд, нападаючий тратить м'яч.

Баскетболіст, який стоїть з м'ячем або спинився після його одержання, не має права відривати опорну ногу від підлоги або стрибати раніше, ніж м'яч буде випущено з рук.

Не дозволяється, ведучи м'яч, торкатися до нього одночасно двома руками, або затримувати його однією чи двома руками.

Пересування з м'ячем. Гравець, який одержав м'яч стоячи на місці, може виконувати оберти на опорній нозі, після чого перш ніж відірвати опорну ногу від майданчика, він повинен віддати м'яча партнеру, або вдарити його об майданчик для його ведення. Якщо ж баскетболіст, перебуваючи в русі одержав м'яч, або припинив ведення, він має право пересуватися з ним ще один чи два кроки й додатково стрибнути. Але й у цьому випадку м'яч треба встигнути віддати ще під час стрибка, перш ніж хоч одна нога торкнеться майданчика. Порушення цих двох пунктів називається пробіжкою.

Кидки, передачі та ловля м'яча. Баскетболіст, борючись за м'яч, має право кидати, передати, ловити, зупиняти й відбивати його руками, а також вибивати й виривати м'яч із рук суперника.

Порушення й покарання. За порушення згаданих вище правил м'яч передають команді суперників, яка вводить його в гру з-за бічної лінії.

Серйознішим порушенням є так званий фол. Розрізняють технічний і персональний фоли.

Суперечки з суддею, некоректну поведінку гравця на полі, вхід на поле або вихід з нього під час гри; таку її затримку, що нерегламентована правилами та інші подібні дії кваліфікують як технічні фоли.

Персональним фолом вважають неправильні дії гравця щодо безпосереднього суперника. Забороняється, наприклад, тримати або штовхати його, підставляючи йому ногу, заважати його пересуванню рукою, плечем, коліном тощо.

Технічний або персональний фоли караються одним чи двома штрафними кидками. Їх здійснюють з лінії штрафного кидка.

Якщо баскетболіст завинив у п'яти персональних або технічних фолах, він більше не може брати участі в грі і позбавляється права продовжувати гру, а замість нього, на поле виходить хтось із запасних гравців.

Суддівство. В баскетболі суддівська бригада складається з двох суддів на полі (один з них – старший), судді-секретаря, судді-секундометриста і судді 30-секундного часу.

Головні фігури тут – судді на полі. Вони є охоронцями правил гри, їхнє рішення щодо будь-якого порушення остаточне.

Суддя-секретар реєструє прізвища й номери учасників гри, веде протокол змагань.

Функції інших суддів зрозумілі з їхніх назв. Так, суддя-секундометрист стежить за часовою регламентацією гри. Коли надано сигнал припинити її, він вимикає секундомір, а після сигналу про відновлення гри вмикає його знову.

Суддя 30-секундного часу вмикає секундомір, тільки-но команда заволодіє м'ячем і якщо вона вичерпує ліміт часу сигналом сповіщає про це суддів на полі.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Бабушкін В. З. Техніко-тактична підготовка юних баскетболістів.– К.: Здоров'я, 1976.– 70 с.

Баскетбол /Под ред. Н. В. Семашко:– Изд. 2-е, перераб.– М.: Физкультура и спорт, 1976.– 264 с.

Баскетбол. Правила соревнований.– М.: Физкультура и спорт, 1086.– 95 с.

Баскетбол: Справочник.– М.: Физкультура и спорт, 1983.– 84 с.

Вуден Джон Р. Современный баскетбол.– М.: Физкультура и спорт, 1986.– 242 с.

Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе.– М.: Физкультура и спорт, 1984.–

Демчишин А. П., Артюх В. М. та ін. Рухливі і спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя.– К.: Освіта, 1992.– 176 с.

Зинин А. М. Первые шаги в баскетболе.– М.: Физкультура и спорт. 1969.– 180 с.

Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.– Львів, Українська спортивна асоціація, 1993.– 269 с.

Корягин В. М., Мозола Р. С. та інші. Баскетбол.– К.: Вища школа, 1989.– 230 с.

Корягин В. М., Артюх В. М., Страж В. А. Комплексный контроль в системе подготовки баскетболистов высокой квалификации// Научно-методический вестник. 1989.– № 1.– С. 33-35.

Леонов А. Д., Малий А. А. Баскетбол.– К.: Радянська школа, 1984.– 102 с.

Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение.– М.: Физкультура и спорт, 1971.– 278 с.

Мозола Р. С. З історії українського баскетболу/ до 100-річчя виникнення гри// Нація і спорт: Матеріали міжнародної конференції, присвяченої 80-річчю СТ «Україна».– Львів, УСАІ – С. 38 – 43.

Мозола Р. С., Артюх В. М. та інші. Аналіз техніко-тактичних показників у захисті: під час змагальних ігор баскетболістів високої кваліфікації// Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор: Тези Всеукраїнської науково-методичної конференції, присвяченої 50-літтю ЛДІФК.– Львів, 1996.– 38 с.

Страж В. А., Артюх В. М., Перераспределение объемов, видов подготовки молодых баскетболистов// Тезисы «Научные основы управлення высококвалифицированных спортсменов.– М., 1986.– 22 с.

Страж В. А., Артюх В. М.. Срочные тренировочные ефекты различных

упражнений баскетболистов высокой квалификации // Тезисы «Научные основы управлення высококвалифицированных спортсменов.– М.; 1986,– 182 с.

Страж В. А., Артюх В. М.. Комплексный контроль многолетней подготовки баскетболистов: Методические рекомендации по совершенствованию мастерства баскетболистов.– К.: 1987.– 22 – 26 с.

Уилкс Г. Стратегия баскетбола.– М.: Физкультура и спорт, 1968,– 120 с.

Яхонтов В. Р. Баскетбол для всех.– М.: Физкультура и спорт, 1984.– 30 с.

Яхонтов В. Р., Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.– 70 с.

ЗМІСТ

Від автора 3
З історії українського баскетболу 5
Фізична підготовка баскетболіста 10
Як навчитися виконувати і правильно застосовувати ігрові прийоми 16
Методика навчання прийомам техніки гри 34
Тактика гри 48
Методика навчання тактичним діям 67
Навчально-тренувальна робота 78
Організація і методика проведення занять 87
Місце для гри і інвентар 113
Технічне обладнання та тренажери для навчально-тренувальної роботи 115
Підготовка команд до змагань і управління командою в ході змагань 117
Організація та проведення змагань 124
Спеціальні баскетбольні терміни 130
Найважливіші правила змагань 134
Література 138