

Вікторія ПАСТІЧНИК

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БАСКЕТБОЛУ

Навчальний посібник



**Львів
ЛДУФК
2015**

Вікторія ПАСТІЧНИК

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА
ВИКЛАДАННЯ БАСКЕТБОЛУ**

Навчальний посібник

**Львів
ЛДУФК
2015**

УДК 796.323.2(075.8)
ББК 75.566я73
П 19

*Рекомендовано до друку вченою радою
Львівського державного університету фізичної культури
(протокол № 5 від 26 травня 2015 року)*

Рецензенти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувач кафедри стрільби та технічних видів спорту

Б. А. Виноградський

(Львівський державний університет фізичної культури);

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри педагогіки та психології

А. М. Окопний

(Львівський державний університет фізичної культури);

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор

В. І. Левків

(Львівський державний університет фізичної культури)

Пасічник В.

П 19

Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. —
Л. : ЛДУФК, 2015. — 78 с.

ISBN 978-966-2328-88-2

Навчальний посібник підготовано на підставі узагальнення теоретичного й практичного матеріалу. У посібнику представлено матеріали з історії виникнення і розвитку баскетболу, охарактеризовано техніку й тактику гри сучасного баскетболу та наведено методику навчання основних технічних елементів і тактичних дій, висвітлено питання організації та проведення змагань із баскетболу, подано основні правила й суддівські жести.

Для студентів, викладачів, тренерів і фахівців галузі фізичної культури та спорту.

УДК 796.323.2(075.8)
ББК 75.566я73

ЗМІСТ

Вступ	4
Лекція 1. Історія виникнення та розвиток гри в баскетбол. Правила гри. Організація та проведення змагань	6
1.Зародження та розвиток баскетболу у світі, в Україні, на Львівщині	6
2.Етапи розвитку баскетболу	9
3.Деякі різновиди баскетболу	12
4.Основні правила гри в баскетбол	13
5.Організація і проведення змагань з баскетболу	18
5.1.Значення змагань. Види та характеристика змагань	18
5.2.Документи, що є необхідними для проведення змагань	19
5.3.Система розіграшів	21
5.4.Склад суддівської бригади. Обов'язки суддів для проведення змагань з баскетболу ...	23
Контрольні питання	25
Література	25
Лекція 2. Техніка й тактика гри в баскетбол. Методика навчання	27
1.Класифікація прийомів техніки гри в баскетбол	27
2.Аналіз прийомів техніки гри в нападі та захисті	27
2.1.Аналіз прийомів техніки гри в нападі	27
2.1.2.Техніка переміщень	27
2.1.3.Техніка володіння м'ячем	30
2.2.Аналіз прийомів техніки гри в захисті	43
2.2.1.Техніка переміщень	43
2.2.2.Техніка оволодіння м'ячем та протидії	44
3.Методика навчання прийомів техніки гри в баскетбол	46
3.1.Методика навчання прийомів техніки гри в нападі	46
3.2. Методика навчання прийомів техніки гри в захисті	52
4.Класифікація тактики гри в баскетбол	54
4.1.Основні положення	54
4.2.Тактика нападу	55
4.3.Тактика захисту	62
5.Методика навчання прийомів тактики гри в баскетбол	68
Контрольні питання	69
Література	69
Додатки	71

ВСТУП

Баскетбол – популярна спортивна гра. За свою більш ніж вікову історію цей вид спорту здобув величезну кількість шанувальників у всьому світі. Властиві йому висока емоційність і видовищність, різноманіття прояву фізичних якостей і рухових навичок, інтелектуальних здібностей і психічних можливостей залучають до гри мільйонів шанувальників і в нас у країні. Баскетбол складається з природних рухів (ходьба, біг, стрибки) і специфічних рухових дій без м'яча (зупинки, повороти, переміщення приставними кроками, фінти), а також з м'ячем (ловлення, передача, ведення, кидки). Протиборство, метою якого є взяття кошика суперника і захист свого, викликає прояв усіх життєво важливих для людини фізичних якостей: швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, гнучкості та витривалості. До роботи залучаються практично всі функціональні системи організму, включаються основні механізми енергозабезпечення. Досягнення спортивного результату вимагає від гравців цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, сміливості, упевненості в собі, почуття колективізму. Такий усебічний і комплексний вплив на тих, хто займається, дає право вважати баскетбол не тільки захопливим видом спорту, але й одним із найбільш дієвих засобів фізичного і морального виховання в різні вікові періоди.

Курс “Теорія і методика баскетболу” належить до системи профільних предметів у професійній підготовці фахівців спеціальності “фізичне виховання” та “олімпійський спорт” і розкриває теоретико-методичні закономірності рухової активності в баскетболі.

Метою курсу є формування у студентів знань і вмінь вивчення історії, теорії і методики викладання баскетболу, оволодіння технічними прийомами і тактичними діями гри в баскетбол, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної та організаційної роботи у фізкультурно-спортивній діяльності.

Завдання курсу:

1. Сформувати знання про історію розвитку гри в баскетбол.
2. Сформувати необхідні знання та практичні вміння у виконанні технічних прийомів і тактичних дій у баскетболі.
3. Сформувати вміння методично грамотно навчати технічних прийомів і тактичних дій у баскетболі.
4. Сформувати знання про правила гри в баскетболі та вміння судити гру.
5. Сформувати необхідні знання та практичні вміння в організації та проведенні змагань із баскетболу.

Матеріал курсу базується на теоретико-методичних підходах, які опановують студенти при вивченні таких дисциплін: “Вступ до спеціальності”, “Охорона праці”, “Анатомія людини”. Навчальний матеріал органічно пов'язаний з матеріалом таких дисциплін: “Теорія і методика рухливих ігор”, “Теорія і методика гімнастики”, “Теорія і методика легкої атлетики”. Також формує базові знання і вміння у студентів перед вивченням таких дисциплін:

“Теорія і методика фізичного виховання”, “Олімпійський і професійний спорт”, “Організація і управління у сфері фізичної культури”, Організація спортивно-мистецьких заходів”.

Навчальна робота з курсу проводиться у формі лекцій, практичних занять і самостійної роботи. На лекції студентам повідомляють основні відомості з історії, теорії і методики навчання прийомів техніки і тактичних дій гри в баскетбол. На практичних заняттях вивчають загальнорозвивальні і спеціальні вправи, технічні прийоми, тактичні дії і методику їх викладання. Самостійна робота передбачає вивчення рекомендованої літератури і на основі отриманих знань складання алгоритмів методик навчання технічних прийомів і тактичних дій у баскетболі. Обов’язковим розділом навчально-виховної роботи є виховання у студентів навичок догляду за спортивними спорудами та інвентарем, підготовки їх до занять і змагань

Після проходження курсу студент повинен **знати**:

- історію розвитку баскетболу у світі та в Україні;
- основні прийоми техніки гри й методики їх навчання;
- основні тактичні дії гри й методики їх навчання;
- основні правила гри, види робочої документації для проведення змагань, жести судді під час гри.

Студент повинен **уміти**:

- правильно показати виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри;
- методично грамотно провести методики навчання основних технічних прийомів гри;
- методично грамотно провести методики навчання основних тактичних дій гри;
- судити гру, показуючи суддівські жести.

ЛЕКЦІЯ 1

Історія виникнення та розвиток гри в баскетбол. Правила гри. Організація та проведення змагань

План

1. Зародження та розвиток баскетболу у світі, в Україні, на Львівщині.
2. Етапи розвитку гри в баскетбол.
3. Деякі різновиди баскетболу.
4. Основні правила гри в баскетбол.
5. Організація і проведення змагань з баскетболу.

1. Зародження та розвиток баскетболу у світі, в Україні, на Львівщині Походження назви «баскетбол» вказує на суть гри (англ. basket означає «кошик», «ball» – м'яч). Це командна спортивна гра. *Мета гри:* закинути більшу кількість м'ячів у кошик суперника та водночас не дати іншій команді закинути у власний кошик.

Історичний аспект. Історичні знахідки в Південній Америці дали підставу вважати, що попередником гри в баскетбол є гра «пок-та-пок», яка виникла близько 2500 років тому в племенах інків, майя та ацтеків. Кам'яна стіна огорожувала ігровий майданчик, по краях якого високо над землею висіло по одному дерев'яному кільцю. Дві команди (3–4 особи в кожній) змагалися, хто кине більше каучукових куль у кільце суперника. За правилами грати можна було тільки ліктями, колінами або стегнами, за гру руками суворо карали. Майя й інки грали в цю гру, щоб розважитися, а ацтеки ставилися до неї, як до священного дійства. Вони споруджували майданчик поруч із храмом та до початку гри запрошували жреця «освятити» його. Жрець чотири рази кидав м'яч у кільце й відразу поступався місцем гравцям.

Однак справжньою батьківщиною баскетболу по праву вважається США, зокрема місто Спрингфілд штату Массачусетс. Наприкінці XIX сторіччя, 1891 року, доктор Джеймс Нейсміт (1861–1939), викладач фізичної культури, випадково вигадав нову гру. Гра настільки сподобалася молоді, що через рік Нейсміт вигадав тринадцять правил для гри. Багато з них дійсні й до сьогодні. Згодом, після проведення перших змагань, ці правила дещо змінилися. Однією з причин цих змін було те, що були введені щити, до яких кріпилися кошики. Так, 1893 року вперше з'явилися залізні кільця з сіткою, наступного року була збільшена довжина обхвату м'яча до 76,2–81,3 см.

У 1894 році баскетбол вийшов на офіційний рівень, були опубліковані перші офіційні правила гри. У 1895 році були введені штрафні кидки з відстані 5 метрів 25 сантиметрів. Із Сполучених Штатів баскетбол поширився спочатку в країни Сходу – Японію, Китай, а потім в Європу і Південну Америку. На III Олімпійських іграх у Сент-Луїсі 1904 року американці організували показовий турнір між командами декількох міст.

Від 1919 до 1931 року почали виникати національні федерації баскетболу. Баскетбол почав інтенсивно розвиватися в Європі: Чехії, Литві, Естонії, Латвії, Італії, Франції.

18 червня 1932 року в Женеві була утворена Міжнародна федерація баскетболу (FIBA), до якої увійшли 8 країн. Генеральним секретарем було обрано сера Вільяма Джонса.

У 1935 році відбувся I чемпіонат Європи (Женева) з баскетболу серед чоловіків. Переможець – команда Латвії.

У 1938 році – I чемпіонат Європи серед жінок – чемпіоном стала команда Італії (Рим).

До програми XI Олімпійських ігор баскетбол було введено 1936 року. У Берліні на турнірі взяли участь команди 21 країни. Переможцем стала команда США. Золоту медаль разом з командою отримав і засновник баскетболу Джеймс Нейсміт.

Жіночий баскетбол був уведений до програми Олімпійських ігор 1976 року в Монреалі.

У 1950 році в Аргентині відбувся I чемпіонат світу серед чоловіків.

Переможець – Аргентина.

У 1953 році в Чилі був проведений перший чемпіонат світу серед жінок. Перемогли спортсменки США. У майбутньому чемпіонати світу почали проводити раз на 4 роки.

У 1965 році Міжнародна федерація баскетболу об'єднувала вже 122 національні федерації різних країн.

Розвиток світового баскетболу від 1966 року характеризується подоланням кризи і подальшим процвітанням гри. Велике значення у його розвитку мали представники соціалістичних країн, зокрема радянські спортсмени, які стали лідерами світового баскетболу.

Збірна чоловіча команда СРСР ставала олімпійським чемпіоном двічі: 1972 і 1988 року.

Тричі – у 1976, 1980 і 1992 роках – жіноча команда СРСР здобула золоті олімпійські медалі.

Після розпаду СРСР серед його республік на світових першостях кращими за інших були збірні Литви й Росії. Литовська команда тричі (від 1992 до 2000 року) ставала бронзовим призером Олімпійських ігор.

До України баскетбол прийшов на початку XX століття. Багато видів спорту в Україні в дореволюційні роки зародилися в Києві, Одесі, Харкові. Першим українським містом "прописки" баскетболу став Чернігів, де почали грати в цю гру при Чернігівському військово-спортивному клубі. Згодом гра з'явилась і в Харкові, Одесі, Києві. На II Всеукраїнській спартакіаді 1924 року в Харкові були проведені змагання чоловічих команд.

У 1923 році були опубліковані перші офіційні правила гри у журналі «Вісник фізичної культури». У 1924 році було затверджено положення про проведення II Всеукраїнської спартакіади, яка мала відбутися в Харкові. У

положенні, опублікованому в журналі «Вісник фізичної культури», баскетбол був введений, як окремий вид спорту, до офіційної частини змагань.

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

Від 1934 року першість України проводиться регулярно. У 1935 році вперше в історії баскетболу України проводилися змагання школярів республіки. Першими чемпіонами УРСР стали юнаки Одеси і дівчата Києва.

Від 1937 року першість України проводилася серед клубних команд. Найсильнішою жіночою командою України стала київська команда «Динамо», яка залишається лідером вітчизняного баскетболу до сьогодні.

У 1954 році команди України вперше взяли участь у міжнародних змаганнях.

Авторитет української школи баскетболу піднімали самовідданою працею Ф. Футерман, О. Глебов, К. Медведєв, В. Лелюк, В. Костовський, В. Шаблінський й інші талановиті тренери.

Збірна України – переможець баскетбольних чоловічих турнірів Спартакіад народів СРСР – 1967 р., 1983 р., 1986 р.

Серед вихованців українського баскетболу є і особливі імена. Це олімпійські чемпіони з баскетболу – Сергій Коваленко, Анатолій Полівода, Наталя Клімова, Раїса Курвякова, Олександр Білостінний, Олександр Волков. Останній, до речі, один із перших виступав у складі американської баскетбольної команди професіоналів і займав пост президента Федерації баскетболу України (ФБУ) від 2007 до 2015 року.

У 1995 році українські баскетболістки стають чемпіонками Європи.

Поширення баскетболу на Львівщині. З появою на західноукраїнських землях організованих українських пожежно-руханкових товариств «Сокіл» (1894 р.) і «Січ» (1900 р.) почав поширюватися на Львівщині баскетбол, гра, яку називали тоді «кошиківка» – від слова «кошик». Переважно грали в цю гру шкільна й академічна молодь. Хоча порівняно з копаним м'ячем (футболом) і відбиванкою (волейболом), кошиківка не була такою популярною грою.

Належного поширення баскетбол набув після Першої світової війни. Особливо полюбився він дівчатам. Баскетбольні дружини почали виникати при спортивних товариствах «Сокіл-Батько», «Плай» у Львові. Український Спортивний Клуб (УСК), Спортивний Клуб Українських Дівчат (СКУД), «Сокіл-Беркут» й «Весела громада» в Перемишлі, при «Соколі» в Дрогобичі і Коломиї, при спортивній секції в Стрию.

На початку 20-х років щорічно проводили дні українського спортсменця. Майже кожне місто чи село включали в програму дня спортсменця, або в програму ще величніших змагань – Запорізьких ігор – кошиківку.

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.

Після 1939 року відбувається подальший розвиток баскетболу у Львові. Відкрилася перша дитяча спортивна школа з баскетболу 1947 року. З юними гравцями з успіхом працювали Б. Цамалашвілі, Е. Пецьона. Роком раніше почала діяти спеціалізація «баскетбол» на кафедрі спортивних ігор Львівського державного інституту фізичної культури, який тоді відкрився. У 1948 році жіноча команда інституту, яку згуртував М. Дядічкін, стала призером першості України.

Славилися своїми успіхами й студентські команди. Чоловіча команда СКІФу 1952 року – срібний призер чемпіонату України, 1953 року – переможець республіканської першості СК «Медик». Гра набувала популярності в Стрию, Дрогобичі, Сокалі й інших містах.

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

2. Етапи розвитку баскетболу

В історії розвитку баскетболу фахівці вирізняють такі етапи (табл. 1).

Перший етап розвитку баскетболу (1891–1918) – становлення нової гри. Створений для пожвавлення уроків гімнастики баскетбол поступово перетворився на спортивну гру зі своїми особливостями. У 1894 р. в США були видані перші офіційні правила гри, за якими почали проводити змагання.

Таблиця

1

Етапи розвитку баскетболу

Етап	Рік	Події
I етап	1891–1918	Зародження, поширення і становлення гри
II етап	1919–1931	Створення національних федерацій баскетболу, проведення перших національних чемпіонатів
III етап	1932–1947	Створення Міжнародної федерації баскетболу (FIBA), проведення перших чемпіонатів Європи з баскетболу серед чоловічих та жіночих команд
IV етап	1948–1965	Проведення перших чемпіонатів світу серед чоловічих та жіночих команд. Надалі чемпіонати світу з баскетболу почали відбуватися один раз на чотири роки

V етап	1966 і до сьогодні	Сучасний етап розвитку баскетболу
--------	-----------------------	-----------------------------------

Одночасно з поширенням гри йшло і формування її техніки й тактики. З'явилися технічні прийоми – ловлення, передачі, ведення і кидки м'яча в кошик. Однак у техніці була відсутня динаміка – усі передачі і кидки виконувалися з місця, двома руками. У тактиці відбулося визначення ігрових функцій учасників команди та їх розподіл на нападників і захисників. Саме в ці роки баскетбол почав поширюватися в країнах Європи та Південної Америки.

Другий етап розвитку гри (1919–1931) характеризується створенням національних федерацій баскетболу, що позитивно вплинуло на її подальший розвиток. У жовтні 1927 р. в Женеві була створена школа фізичної освіти, керівником якої був призначений викладач Спрингфілдського коледжу доктор Елмер Беррі. Відкриття цієї школи мало на меті розвиток баскетболу в Європі та на інших континентах. Баскетбол став широко культивуватися в Чехословаччині, Литві, Естонії, Латвії, Італії, Франції. Південноамериканська баскетбольна конфедерація проводила в ці роки свої континентальні чемпіонати; такі ж змагання проходили і в країнах Східної Азії. Почали проводити і міжнародні зустрічі. У 1919 р. відбувся перший міжнародний баскетбольний турнір між армійськими командами США, Італії та Франції.

Третій етап розвитку (1932–1947) характеризується всесвітнім розвитком світового баскетболу. Знаменною подією в історії гри стало створення 18 червня 1932 р. Міжнародної федерації баскетболу (FIBA). Представники федерацій восьми країн: Аргентини, Греції, Італії, Латвії, Португалії, Румунії, Швейцарії та Чехословаччини – взяли участь у першій міжнародній конференції, одноголосно проголосували за утворення Міжнародної федерації баскетболу та прийняття уніфікованих правил. Гра здобувала дедалі більшої популярності у всьому світі, і 1935 року Міжнародний олімпійський комітет виніс рішення про визнання баскетболу олімпійським видом спорту. У 1936 р. баскетбол був вперше введений до програми Олімпійських ігор. У баскетбольному турнірі XI Олімпійських ігор у Берліні брали участь команди 21 країни. Першим олімпійським чемпіоном стала збірна команда США. Творець гри Джеймс Нейсміт був присутній на олімпійському турнірі як почесний гість. У 1947 р. на міжнародну арену вийшли радянські баскетболісти і баскетболісти інших соціалістичних країн, які з кожним роком більше впливали на розвиток баскетболу як в Європі, так і в усьому світі. У 1935 р. в Женеві відбувся перший чемпіонат Європи для чоловічих команд. Першим чемпіоном Європи стала збірна команда Латвії. Перший жіночий чемпіонат Європи відбувся 1938 року у Римі. Перемогу на ньому здобула національна команда Італії.

Четвертий етап (1948–1965) характеризується не тільки бурхливим поширенням гри у всьому світі, але і значним стрибком в удосконаленні спортивної майстерності, більшим представництвом соціалістичних країн у всіх міжнародних змаганнях, у тому числі і в Олімпійських іграх. У 1948 р. членами Міжнародної федерації баскетболу були вже 50 країн. Розвиток світового баскетболу відбувався не тільки шляхом розширення його географії, але й одночасно розвивалися техніка й тактика гри. З'явилися різні способи передач та ведення м'яча, почали широко застосовувати різноманітні фінти. Своєрідною

революцією була поява кидків однією рукою. Якщо раніше команди за гру набирали 20–30 очок, то з появою кидків м'яча однією рукою підсумок зустрічей виріс до 50–60 очок. У тактиці баскетболу накреслився перехід від гри індивідуальної, побудованої в основному на імпровізації окремих гравців, до гри колективної. З'явилася система нападу через центрального гравця, яку взяли на озброєння всі національні команди. У світовому баскетболі відбулося своєрідне нівелювання техніки гри, що реалізувалася у формуванні найбільш раціональних прийомів, які почали застосовувати команди різних країн. У 1948 р. американський тренер Т. Арчер вперше представив міні-баскетбол. Гру, призначену для дітей 8–12 років, проводили за спрощеними правилами: менший розмір м'яча (68–73 см в окружності, маса 450–500 г), висота кошика 2 м 60 см, відстань від щита до лінії штрафного кидка – 4 м. Незабаром міні-баскетбол набув великого поширення в багатьох країнах, що культивують великий баскетбол. При ФІБА був створений спеціальний комітет, що займався міні-баскетболом. У 1950 р. в Аргентині відбувся перший чемпіонат світу серед чоловіків, на якому перемогла команда господарів чемпіонату. Через три роки в Чилі вперше було проведено і першість світу для жіночих команд. Звання чемпіонок здобули спортсменки США. Надалі чемпіонати світу серед чоловіків і жінок почали проводити регулярно, раз на чотири роки. На початку 50-х років у грі переважав напад. Це обумовлено двома причинами: переважним розвитком техніки і тактики нападу порівняно з технікою і тактикою захисту й появою в командах високорослих гравців. Поступово баскетбол почав втрачати притаманну йому гостроту, різко знизився темп гри. Команда, яка домоглася в ході гри переваги в рахунку, припиняла напад, тримала м'яч у своїх руках необмежений час, прагнула відтягнути від щита гравців суперника, щоб самим вільно пройти до щита або передати м'яч високорослому гравцеві. Довелося внести в правила гри низку доповнень та змін, спрямованих на активізацію нападників дій, підтримання гри в захисті та часткову ліквідацію переваги гравців високого зросту. У 1965 р. Міжнародна федерація баскетболу об'єднувала вже

122 національні федерації різних країн. На сьогодні її членами є понад 200 національних федерацій.

Наступний етап розвитку світового баскетболу, що почався в 1966 р., характеризується подоланням кризи та подальшим розквітом гри. Велике значення у його розвитку відіграли представники соціалістичних країн, зокрема радянські спортсмени, які увійшли в число лідерів світового баскетболу. Цей етап характеризується гармонійною наступальною й оборонною потужністю команд, зміцненням взаємозв'язків між атакою та обороною. Баскетбол став одним із найбільш видовищних видів спорту. Із розвитком гри зросла кількість різноманітних турнірів і чемпіонатів. ФІБА відповідає за проведення олімпійських турнірів із баскетболу, чемпіонатів світу і Європи, проведення міжнародних і європейських кубків.

3. Деякі різновиди баскетболу

Міні-баскетбол. Правила міні-баскетболу розробив на початку 1950-х років американець Джей Арчер. Гра, призначена для дітей 6–12 років, поділяється на два рівні: власне міні-баскетбол (вікова група 9–12 років) і мікро-баскетбол (для дітей до 9 років). Ігровий майданчик та інвентар адаптовано до дитячого віку. Довжина майданчика – 28 м, ширина – 15 м. Кошики кріпляться на висоті 2 м 60 см, сам щит теж менше, ніж у класичному баскетболі: 1,2х0,9 м. М'яч масою 450–500 грамів, окружність – 680–730 мм (для дітей до 9 років маса м'яча становить 300–330 грамів, а окружність – 550–580 мм). Розмітка ігрового майданчика для міні-баскетболу відповідає розмітці стандартного баскетбольного майданчика, але там немає лінії, що обмежує 3-очкову зону, а лінію штрафного кидка проведено на відстані 3,6 м (варіант: 4 м) від щита. У міні-баскетбол грають команди по п'ять гравців у кожній, хоча допускаються і

«зменшені» склади – навіть до 2х2. Нерідко проводяться матчі між змішаними командами (до складу яких входять і хлопчики, і дівчатка). Гра триває чотири тайми по 6 хвилин. Дещо відрізняються від класичного баскетболу і самі правила гри. У міні-баскетболі, наприклад, не фіксується «чистий» час і не діє «правило трьох секунд». У ФІБА існує спеціальна комісія з міні-баскетболу, є і Міжнародний комітет з міні-баскетболу. У теперішній час до нього належать представники 170 держав, міні-баскетбол культивується в Північній і Південній Америці, Австралії, Азії і Європі – усього в 195 країнах світу. У 1965 р. відбувся перший чемпіонат світу з міні-баскетболу.

Стрітбол (від англ. «street» – вулиця). Більш динамічний і агресивний вид спорту, ніж класичний баскетбол. У грі беруть участь дві команди по три гравці (іноді з одним запасним) на спеціальному майданчику для стрітболу або на звичайному баскетбольному, задіюючи тільки одну його половину і, відповідно, тільки один кошик. У разі промаху команда, що атакувала до цього кошик, захищає його від атаки суперника і т.д. Яка команда почне гру, визначають за жеребом. Гра йде до того моменту, поки одна з команд не набере 16 очок (але розрив у рахунку повинен становити не менше ніж 2 очки). Іноді грають до розриву у 8 очок або на час (20 хвилин) – у цьому випадку діє правило 30 секунд: якщо за цей час команда не зуміла завершити атаку, м'яч переходить до суперника. За результативний кидок команді нараховується очко, за кидок з 3-очкової зони – два очки. Закинутий у кошик м'яч зараховується лише в тому разі, якщо його торкнулися два гравці команди, що атакує. М'яч після цього переходить до команди, що оборонялася: гра поновлюється, як тільки один із її гравців торкнувся м'яча. При цьому м'яч повинен бути спочатку виведений за межі 3-очкової зони. Пробіжка, подвійне ведення і кидок у кошик зверху заборонені.

Найяскравішими та відомими представниками стрітболу є команда під назвою AND1. Ця відібрана з кращих вуличних гравців команда подорожує по світу, збираючи повні зали і вуличні корти глядачів. Приголомшлива командна тактика, повне взаєморозуміння між гравцями і яскрава індивідуальність

кожного гравця створюють найяскравіше шоу, на яке мріють потрапити

більшість. Щороку команда здійснює тур Америкою, Азією і Європою.

Баскетбол на інвалідних візках. З'явився 1946 року в США. Колишні баскетболісти, які під час Другої світової війни отримали серйозні поранення й каліцтва на полях битв, не захотіли розлучатися з улюбленою грою і придумали «свій» баскетбол. Зараз у нього грають більш ніж у 80 країнах. Кількість офіційно зареєстрованих гравців – 25 тисяч чоловік. Міжнародна федерація баскетболу на інвалідних візках (IWBF) проводить різні спортивні заходи: чемпіонат світу – раз на 4 роки; щорічні турніри клубних команд, зональні змагання (один–два рази на рік) та ін. Баскетбол на інвалідних візках входить до програми Параолімпійських ігор з моменту проведення першої такої Олімпіади в Римі 1960 року. У правилах баскетболу на інвалідних візках є свої заборони й обмеження. Наприклад, заборонено «пробіжку» – коли гравець у процесі ведення м'яча крутить колесо рукою більше ніж два рази.

Корфбол (від гол. *corf* – кошик). Цю гру придумав 1902 року шкільний викладач із Амстердама Ніко Брекхюйсен. Дві команди по 8 осіб у кожній (4 чоловіків і 4 жінок) грають на майданчику 40х20 м, розділеному навпіл середньою лінією, два тайми по 30 хвилин. Чотири гравці (2 чоловіків і 2 жінок) перебувають на своїй половині майданчика і захищають свій кошик, чотири – на половині команди-суперниці, їхнє завдання – «вразити чужий» кошик. Після двох результативних кидків захисники переходять у зону нападу і навпаки. Корфбол менш контактна порівняно з баскетболом гра. При цьому, згідно з правилами, чоловік може грати лише проти чоловіка, а жінка – проти жінки. Дріблінг у корфболі не допускається, а гравець, що заволодів м'ячем, може зробити з ним не більше ніж два кроки. Кошик, діаметром вужче за баскетбольний (40 см), кріпиться вище (3,5 м). Існує більш «масштабний» варіант гри: з великими розмірами майданчика, кількістю гравців тощо. Корфбол надзвичайно поширений у Голландії (у нього постійно грають понад 100 тисяч осіб, зареєстровано понад 500 клубів, що беруть участь у загальнонаціональних турнірах) і сусідніх із нею країнах. З часом корфбол отримав визнання у всьому світі, зокрема в Україні, на сьогодні входить до програми Світових ігор. Від 1933 року діє Міжнародна федерація корфболу (ІКФ), у теперішній час офіційно визнана МОК та іншими міжнародними спортивними об'єднаннями.

4. Основні правила гри в баскетбол

У баскетбол грають дві команди, зазвичай по дванадцять гравців, від кожної з яких на майданчику одночасно присутні п'ять гравців. За правилами FIBA, на офіційних змаганнях гравці виступають під номерами від 4-го до 15-го. Мета кожної команди в баскетболі – закинути м'яч у кошик суперника і перешкодити іншій команді оволодіти м'ячем і закинути його в кошик своєї команди.

М'ячем грають лише руками, його можна передавати, кидати, відбивати, котити або вести в будь-якому напрямі. Бігти з м'ячем, не ударяючи ним в підлогу, навмисно бити по ньому ногою, блокувати будь-якою частиною ноги

або бити по ньому кулаком є порушенням. Випадкове ж зіткнення або торкання м'яча стопою або ногою не є порушенням. Переможцем у баскетболі стає

команда, яка після закінчення ігрового часу набрала більшу кількість очок. При рівному рахунку після закінчення основного часу матчу призначається овертайм (зазвичай п'ять хвилин додаткового часу), у разі, якщо і після його закінчення рахунок буде рівний, призначається другий, третій овертайм і т. д., доти, доки не буде виявлено переможця матчу.

За одне влучення м'яча в кошик може бути зарахована різна кількість очок:

- 1 очко – штрафний кидок;
- 2 очки – кидок з середньої або близької дистанції (ближче від 3-очкової лінії);
- 3 очки – кидок з-за 3-очкової лінії на відстані 6 м 75 см.

Гра офіційно починається спірним кидком у центральному колі, коли м'яч правильно відбитий одним із гравців. Матч складається з чотирьох чвертей, тривалість кожної 10 хвилин з перервами по дві хвилини. Тривалість перерви між другою і третьою чвертями гри – п'ятнадцять хвилин. Після великої перерви команди повинні помінятися кошиками.

Гра відбувається на відкритому майданчику і в залі (висота стелі не менше ніж 7 м). Розмір майданчика – 28×15 м (додаток А). Розмір щита 180×105 см. Від нижнього краю щита до підлоги чи ґрунту повинно бути 290 см. Кошик – це металеве кільце, обтягнуте сіткою без дна. Він кріпиться на відстані 0,15 м від нижнього обрізу щита і 3,05 м від рівня підлоги (додаток Б). Усі лінії завширшки

5 см повинні бути нанесені фарбою одного кольору (білого) і бути чітко видимими.

Згідно зі стандартами FIBA для чоловічих змагань довжина окружності м'яча становить 74,9–78 см, маса – 567–650 г, для жіночих – відповідно 72,4–73,7 см і 510–567 г.

Ігровий майданчик повинен бути виділений лінією обмеження, що складається з лицьових (короткі сторони майданчика) і бічних (довгі сторони майданчика) ліній. Ці лінії не є частинами ігрового майданчика.

Центральну лінію наносять паралельно до лицьових ліній від середини бічних ліній. Центральне коло, розмічене по центру ігрового майданчика, становить у радіусі 1,80 м. Лінії штрафного кидка розташовано на відстані 5,80 м від внутрішнього краю лицьової лінії, довжина якої повинна бути 3,60 м (додаток А).

Зоною 3-очкових кидків з гри для команди є весь ігровий майданчик, за винятком ділянки біля щита суперника. Точний кидок у кошик з позиції за дугою, проведеною на відстані 6,25 м від щита, оцінюється трьома очками. Ця дуга називається також «3-очною лінією».

Зони лав команд повинні бути за межами ігрового майданчика на тому ж боці, де розташований секретарський столик і лави команд.

Статус м'яча. М'яч може бути «живим» або «мертвим».

М'яч стає «живим», у таких випадках:

- під час розіграшу спірного кидка м'яч правильно відбиває один із

гравців;

- під час штрафного кидка м'яч знаходиться у гравця, що виконує

штрафний кидок;

- під час вкидання з-за меж ігрового майданчика м'яч знаходиться в гравця, що виконує вкидання.

М'яч стає «мертвим», у таких випадках:

- будь-який м'яч, закинутий під час гри або зі штрафного кидка;
- суддя дає свисток у той момент, коли м'яч «живий»;
- очевидно, що м'яч не потрапляє в кошик при штрафному кидку;
- звучить сигнал ігрового годинника про закінчення періоду;
- звучить сигнал пристрою двадцяти чотирьох секунд у той момент, коли одна з команд контролює м'яч;
- м'яча, який знаходиться у польоті при кидку з гри, торкається гравець будь-якої з команд.

Місцезнаходження гравця визначається за тим місцем, де він торкається підлоги.

Спірний кидок відбувається, коли суддя підкидає м'яч у центральному колі між двома будь-якими гравцями команд-суперників на початку першого періоду. Спірний м'яч відбувається, коли один або більше гравців кожної з команд-суперників тримають м'яч однією або обома руками так міцно, що жоден із гравців не може встановити контроль над ним без надмірно грубих дій.

Ситуації спірного кидка:

- фіксується спірний м'яч;
- м'яч виходить за межі ігрового майданчика і судді сумніваються або розходяться в поглядах, хто із суперників останнім торкнувся м'яча;
- відбувається обопільне порушення при штрафному кидку під час невдалого останнього або єдиного штрафного кидка.

Почергове володіння – це спосіб змусити м'яч стати «живим» у результаті вкидання замість розіграшу спірного кидка. У всіх ситуаціях спірного кидка команди по черзі отримують право на володіння м'ячем для вкидання з-за меж ігрового майданчика з місця, найближчого до того, де відбувається ситуація спірного кидка.

Вкидання відбувається, коли гравець, що знаходиться за межами ігрового майданчика і виконує вкидання, передає м'яч на ігровий майданчик. Гравець повинен виконувати вкидання за межами ігрового майданчика з місця, найближчого до того, де сталося недотримання правил або де гра була зупинена суддею, за винятком місця безпосередньо за щитом. Наступне вкидання слід виконувати з-за меж ігрового майданчика на продовженні центральної лінії навпроти секретарського столика у таких ситуаціях:

- на початку всіх періодів, крім першого;
- після виконання штрафного (-их) кидка (-ів) в результаті технічного, неспортивного або дискваліфікаційного фолу;
- під час останніх 2 хвилин четвертого періоду і під час останніх 2 хвилин кожного додаткового періоду після тайм-ауту, наданого команді, яка

мала право на володіння м'ячем у своїй тилівій зоні.

Після закинутого м'яча з гри або вдалого останнього чи єдиного штрафного

кидка будь-який гравець команди, у кошик якої закинутий м'яч, повинен виконати вкидання з-за меж ігрового майданчика з будь-якого місця за лицьовою лінією, де був закинутий м'яч.

Гравець, що виконує вкидання, не повинен затрачати більше ніж 5 секунд до моменту випуску м'яча з рук; наступати на ігровий майданчик у той момент, коли м'яч знаходиться в його руці (-ах).

Тайм-аут – це зупинка гри на прохання тренера або помічника тренера. Кожен тайм-аут повинен тривати 1 хвилину. Два тайм-аути можуть бути надані кожній команді в будь-який час упродовж першої половини; три – у будь-який час протягом другої половини, один – упродовж кожного додаткового періоду. Невикористані тайм-аути не можуть бути перенесені на наступну половину або додатковий період.

Заміна – це зупинка гри на прохання запасного для того, щоб стати гравцем. Команда може замінити гравця (-ів), коли з'являється можливість для заміни. Замін можна робити безліч упродовж гри.

Можливість для заміни з'являється в таких випадках:

- для обох команд, коли м'яч стає «мертвим», ігровий годинник зупинено і суддя завершив процедуру демонстрації жестів секретарському столу;
- для обох команд, коли м'яч стає мертвим після останнього або єдиного вдалого штрафного кидка;
- у кошик команди, яка попросила заміну, закинуто м'яч з гри в останні дві хвилини четвертого періоду або в останні дві хвилини кожного додаткового періоду.

Порушення – це недотримання правил гри. М'яч повинен бути наданий команді суперників для вкидання з-за меж ігрового майданчика з місця, найближчого до того, де відбулося порушення, за винятком місця безпосередньо за щитом.

Гравець знаходиться за межами ігрового майданчика, коли будь-яка частина його тіла торкається підлоги або будь-якого предмета, крім гравця, на, над або за лінією обмеження.

М'яч знаходиться за межами ігрового майданчика, коли він торкається гравця або іншої особи, що знаходяться за межами ігрового майданчика; підлоги або іншого предмета на, над або за лінією обмеження; опори, що підтримує щит, задньої сторони щита або будь-якого предмета над ігровим майданчиком.

Ведення починається, коли гравець, що встановив контроль над «живим» м'ячем на ігровому майданчику, кидає, відбиває, котить або вдаряє його в підлогу і торкається м'яча знову, перш ніж м'яч торкнеться іншого гравця. *Ведення закінчується*, коли гравець торкається м'яча двома руками одночасно або допускає затримку м'яча в одній або двох руках. Гравець не повинен вести м'яч ще раз після того, як його перше ведення закінчилося, якщо тільки між першим і другим веденням гравець не втратив контроль над «живим» м'ячем на ігровому майданчику.

Пробіжка – це заборонене переміщення однієї чи обох ніг у будь-якому напрямку, коли гравець тримає «живий» м'яч на ігровому майданчику.

Три секунди. Гравець не повинен залишатися в обмеженій зоні команди суперників більше ніж три секунди поспіль у той час, коли його команда контролює «живий» м'яч у передовій зоні й ігровий годинник увімкнений.

Вісім секунд. Команда, що володіє м'ячем у тиловій зоні не вивела його в передову зону за вісім секунд.

Двадцять чотири секунди. Кожного разу, коли гравець установлює контроль над «живим» м'ячем на ігровому майданчику, його команда повинна виконати кидок з гри впродовж двадцяти чотирьох секунд.

Щільно опікуваний гравець. Гравець тримає м'яч понад п'ять секунд, у той час як суперник його щільно опікає.

Порушення повернення м'яча в тилу зону. Команда, що володіє м'ячем у передовій зоні, перевела його в тилу зону.

Фол – це недотримання правил гри внаслідок неправильного контакту із суперником і (або) неспортивної поведінки.

Види фолів: персональний, технічний, неспортивний, дискваліфікаційний.

Гравець, який отримав 5 фолів у матчі повинен покинути ігровий майданчик і не може брати участі у матчі (але при цьому йому дозволено залишитися на лаві запасних). Гравець, який отримав дискваліфікаційний фол, повинен залишити місце проведення матчу (гравцеві не дозволено залишитися на лаві запасних).

Дискваліфікація тренера відбувається, якщо він здійснить 2 технічних фолі; офіційна особа команди або запасний гравець здійснають 3 технічних фолі; тренер здійснає 1 технічний фол і офіційна особа команди або запасний гравець здійснають 2 технічних фолі.

Кожен фол йде в рахунок командних фолів, за винятком технічного фолу, отриманого тренером, офіційною особою команди чи гравцем на лавці запасних.

Команда підлягає покаранню за командні фолі, коли вона здійснює чотири командних фолі в періоді.

Персональний фол – це фол гравцеві внаслідок контакту з суперником, незалежно від того, чи є м'яч «живим» або «мертвим». Гравець не повинен тримати, блокувати, штовхати, зіштовхуватися, ставити підніжку або перешкоджати переміщенню суперника, виставляючи кисть, руку, лікоть, плече, стегно, коліно або ступню ноги, а також здійснювати будь-які грубі або насильницькі дії.

Покарання. Персональним фолом повинен бути покараний винний гравець. Якщо фол здійснений гравцеві, що не знаходиться в стадії кидка, то якщо команда не набрала 4 командних фолі або фол зробив гравець, команда якого володіла м'ячем, то постраждала команда робить вкидання; в іншому випадку потерпілий гравець виконує 2 штрафні кидки. Якщо фол зроблений гравцеві, що знаходиться в стадії кидка, то якщо кидок був вдалим, він зараховується і потерпілий гравець виконує 1 штрафний; якщо кидок був невдалим, то потерпілий гравець виконує таку кількість штрафних кидків, скільки очок заробила б команда, якщо кидок був би вдалим.

Неспортивний фол – це фол, вчинений унаслідок контакту гравцем, який, на

думку судді, не намагався законним чином безпосередньо зіграти в м'яч відповідно до правил гри.

Покарання. Якщо фол зроблений гравцеві, що знаходиться в стадії кидка, то поводяться так само, як і у випадку персонального фолу. Якщо фол зроблений гравцеві, що не знаходиться в стадії кидка, то потерпілий гравець виконує 2 штрафні кидки. Після виконання штрафних кидків м'яч вкидає постраждала команда з-за меж майданчика на продовженні центральної лінії. Виняток становлять фоли, зроблені до початку першого періоду. У цьому випадку після штрафних кидків проводиться розіграш спірного кидка (як і у випадку нормального початку гри). Якщо гравець упродовж одного матчу здійснює 2 неспортивні фоли, він повинен бути дискваліфікований.

Дискваліфікаційний фол – це фол, внаслідок кричущої неспортивної поведінки. Дискваліфікаційний фол може отримати гравець, запасний, тренер або офіційна особа команди.

Покарання. Кількість штрафних і вкидання після них призначають аналогічно до неспортивного фолу.

Технічний фол – фол, що не викликаний контактом із суперником. Це може бути неповага до суддів, суперника, затримка гри, порушення процедурного характеру.

Покарання. Будь-який гравець команди, що не порушила правила, пробиває 2 штрафні кидки. Після виконання кидків вкидання проводиться аналогічно до неспортивного фолу.

Гравець, що скоїв п'ять фолів, повинен бути проінформований про це старшим суддею і негайно покинути гру. Він повинен бути замінений упродовж 30 секунд.

Команда підлягає покаранню за командні фоли, коли вона здійснює чотири командні фоли в періоді. Коли команда підлягає покаранню за командні фоли, усі наступні персональні фоли, здійснені гравцеві, який не знаходиться в процесі кидка, повинні каратися наданням двох штрафних кидків замість вкидання.

5. Організація і проведення змагань з баскетболу

5.1. Значення змагань. Види та характеристика змагань

Змагання – це основний засіб становлення спортивної майстерності, підвищення фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості баскетболістів.

За характером змагання з баскетболу можуть бути тільки *командними*, за організаційною формою – офіційними (основні) і товариськими (допоміжні). До *основних змагань* належать ті, за результатами яких визначається спортивна кваліфікація і присвоюються звання переможців або чемпіонів.

Ці календарні змагання, які входять до єдиного календарного плану спортивних заходів, проводяться згідно з затвердженим положенням. До основних видів змагань належать першості (або чемпіонати), змагання за Кубок, вибіркові змагання. Чемпіонати проводяться не частіше ніж один раз на рік.

Згідно з результатами участі в цих змаганнях присвоюють звання

чемпіонів.

Змагання за Кубок проводяться з метою приваблення максимальної кількості команд-учасниць і виявлення переможців за порівняно короткий час. Ці змагання проводяться за принципом послідовного відбору кращих.

Вибіркові змагання або турніри претендентів відбуваються для виявлення найсильніших команд для участі в наступному етапі змагань.

До допоміжних змагань належать контрольні, показові, товариські та бліцтурніри (скорочені).

Контрольні зустрічі проводяться для підготовки й перевірки готовності команди до майбутніх основних змагань.

Товариські зустрічі проводяться з навчально-тренувальною метою або як традиційні змагання. Їх планують між окремими командами або організовують для групи команд.

Показові зустрічі популяризують баскетбол.

Скорочені змагання (бліцтурніри) проводяться за зміненими правилами (скорочений час, зменшення кількості набраних очок за кожний закинутий м'яч). Їх планують у святкові дні, на відкриття й закриття сезону.

5.2. Документи, що є необхідними для проведення змагань

Система спортивних змагань ґрунтується на перспективному плануванні усіх видів змагань, що забезпечує широку масовість і підвищення спортивної майстерності гравців. Успіх у змаганнях багато в чому залежить від ретельної підготовки до них. Усю підготовчу роботу можна поділити на декілька етапів: розроблення документації, підготовка місць змагань, робота з учасниками змагань. Усі офіційні змагання проводяться відповідно до затвердженого календаря і на основі спеціально розробленого *«Положення про змагання»*.

Положення складають, враховуючи терміни календарного плану, заздалегідь і доводять до відома всіх учасників, щоб вони мали змогу ретельно підготуватися до участі в них.

Положення про змагання складають за такою схемою:

1. Мета й завдання. Мета змагань (зміцнення здоров'я учасників, підведення підсумків навчальної роботи, популяризація баскетболу, формування збірної команди для участі в змаганнях вищого рангу). Завдання залежить від масштабу і виду змагань.

2. Місце та термін проведення: місце (база), де проводяться змагання; числа певного місяця й року.

3. Керівництво змаганнями: організація, що проводить змагання, суддівська колегія.

4. Учасники змагань: назви команд, вік учасників, їхня кваліфікація; кількість учасників, яких подають у заявку.

5. Умови проведення змагань: системи розіграшу; порядок визначення переможця. Як правило, у баскетболі за перемогу команда отримує 2 очки, за поразку – 1 очко, за неявку – 0 очок.

6. Умови подачі та порядок розглядання протестів.

7. Нагородження команд та учасників.

8. Умови приймання команд: організація, що фінансує змагання; дата приїзду і від'їзду команд; умови проживання і харчування .

9. Форми та терміни подання заявок, порядок оформлення команд та учасників (форма заявок команд може додаватися до положення).

10. Місце та час проведення жеребкування.

Положення про змагання затверджує керівник організації, що проводить змагання.

До положення про змагання додається кошторис витрат, який складається з таких розділів:

1. Найменування змагань.

2. Терміни та місце проведення.

3. Кількість суддів.

4. Кількість учасників (у тому числі немісцевих): витрати на їхнє розміщення, харчування, проїзд.

5. Витрати на оренду залу.

6. Витрати на рекламу (афіші, плакати тощо).

7. Транспортні витрати.

8. Канцелярські витрати.

9. Витрати на оплату обслуговувального персоналу.

Для підготовки до змагань великого масштабу створюється організаційний комітет із 5–7 осіб, який проводить усі необхідні заходи безпосередньо на місці змагань.

Обов'язки організаційного комітету:

- вибір і обладнання місць змагань;
- підготовка інвентарю (спорядження);
- підготовка місць розміщення;
- організація харчування;
- підготовка місць тренувань;
- комплектування секретаріату;
- проведення попередньої інформації про змагання.

Попередня інформація про змагання полягає в тому, щоб через засоби масової інформації передавати повідомлення про змагання, місце та час їх проведення, про учасників. Необхідно налагодити контакт із представниками преси про висвітлення перебігу змагань у місцевих виданнях. Необхідно також підготувати афіші, програмки, квитки учасників.

Місце проведення змагань має бути яскраво оформлене, з лозунгами, плакатами, таблицями, що відображають хід змагань.

Поруч з ігровим майданчиком має бути кімната для переодягання

учасників та суддів, душ з теплою водою, медична кімната.

Місце змагань повинно бути радіофіковане. Суворе дотримання необхідних вимог до обладнання місць змагань гарантує безпеку їх проведення.

До роботи з учасниками змагань належить прийняття і розміщення учасників, робота мандатної комісії, парад представників, парад суддівської

колегії.

Прийняттям і розміщенням учасників керує представник оргкомітету. В аеропорту, на залізничних вокзалах повинні бути оголошення з вказаними адресою, місцем прибуття учасників, якщо з деяких причин їх не змогли зустріти. Судді, що обслуговують змагання, повинні бути розташовані окремо від учасників.

Допуск до змагань здійснює мандатна комісія відповідно до положення про змагання. Відповідальність за допуск несуть головний суддя змагань, головний лікар змагань і представник мандатної комісії.

5.3. Система розіграшів

Залежно від мети змагання, конкретних умов його проведення (кількість команд, спортивних баз, матеріальних ресурсів) вибирається певна система розіграшу. Існують три основні системи проведення змагань з баскетболу:

- 1) за колом (колова);
- 2) з вибуванням після поразки (олімпійська);
- 3) змішана – поєднання двох перших систем.

Колова система. Принцип проведення змагання за цією системою полягає в тому, що кожна команда зустрічається одна з одною по одному разу (в одне коло) або декілька разів (у два кола і більше). Ця система дає змогу найбільш об'єктивно виявити переможця і визначити місця всіх команд згідно з їхньою спортивною майстерністю. Переможцем стає команда, що набрала найбільшу кількість очок.

Недоліки цієї системи:

- розіграш проводиться тривалий час, у разі великої кількості команд виникає необхідність розподіляти їх на підгрупи і проводити фінальні ігри між командами, що зайняли однакові місця в підгрупах;
- охоплює порівняно невелику кількість команд.

Календар ігор за коловою системою складається так. Після жеребкування (проводить його, як правило, головний суддя) кожний учасник команди одержує номер.

Кількість зустрічей, які потрібно провести, визначаються за формулою

$$X = \frac{n(n-1)}{2},$$

де X – кількість зустрічей; n – загальна кількість команд, що беруть участь у змаганнях.

Наприклад, якщо у змаганнях беруть участь 7 команд, формула буде така:

$$X = \frac{7(7-1)}{2} = \frac{7 \cdot 6}{2} = \frac{42}{2} = 21.$$

Календар змагань за коловою системою складається за відповідною схемою (рис. 1.1).

Команда, номер якої розміщено зліва від лінії, є господарем гри. Якщо змагання проводяться з роз'їздами, то гра відбувається у спортивному залі господарів гри.

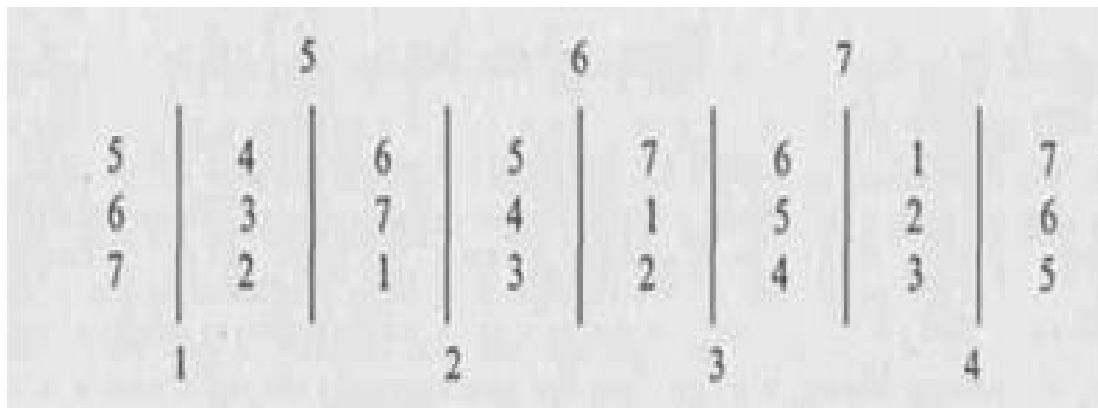


Рис. 1.1. Схема складання календаря змагань за коловою системою

Система з вибуванням. За великої кількості команд використовують систему з вибуванням після першої поразки. Це дає можливість в стислі терміни визначити переможця, але у фіналі не завжди зустрічаються найсильніші суперники. Тому часто найсильніші команди попередньо розсіюють у верхню і нижню половину сітки (за такої умови, що у випадку перемоги обох сильних команд вони зустрічаються між собою лише у фіналі).

Якщо кількість команд є кратною 2 (наприклад, 4, 8, 16, 32, 64, 128 тощо), то всі вони починають змагання з першого туру.

Наприклад, для 8 команд календар матиме такий вигляд (рис. 1.2):

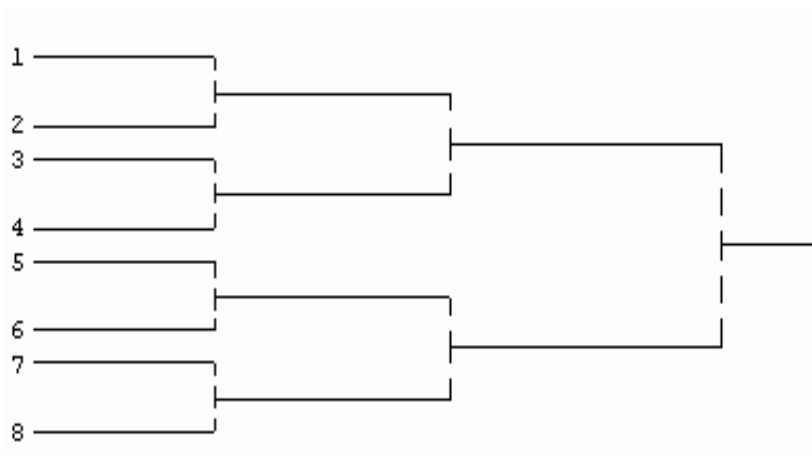


Рис. 1.2. Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 8 команд

Якщо кількість команд не є кратною 2, то у цьому випадку число команд, що бере участь у першому турі змагань, визначають за формулою $x = (a - 2^n) \times 2$, де a – кількість команд, 2^n – найближче до загальної кількості команд число, що кратно 2 (рис. 1.3). Наприклад, для 13 команд наближене до цього числа $2^3 = 8$, що і ставимо у формулу $(13 - 8) \times 2 = 10$. Тобто у перший день мають змагатися 10

команд.

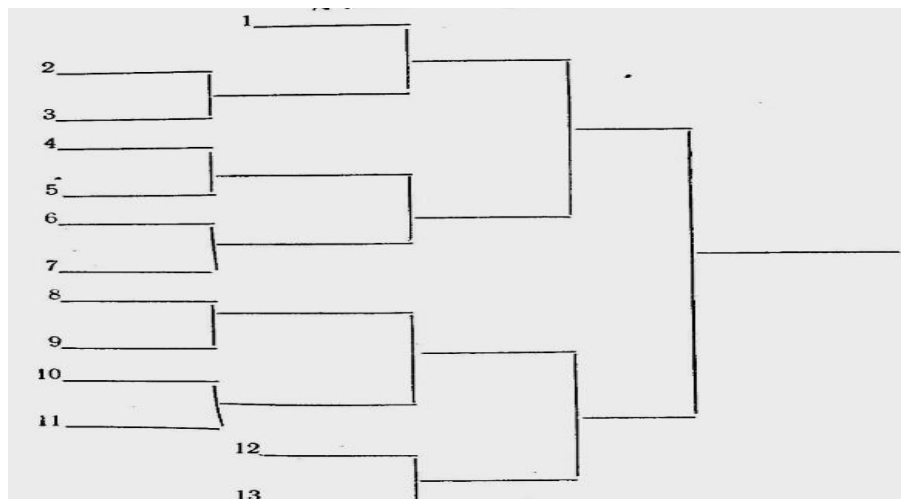


Рис.1.3. Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 13 команд

При цьому існує таке правило: за умов парної кількості команд у першому турі не грає однакова кількість команд вгорі і внизу сітки. За непарної кількості команд – у нижній частині сітки буде більше на одну команду, яка відпочиває.

Змішана система. За такої системи змагання відбуватимуться комбінованим способом. Частина змагань проводиться за системою з вибуванням, а частина – за коловою.

5.4. Склад суддівської бригади. Обов'язки суддів для проведення змагань з баскетболу

Суддівство змагань з баскетболу справедливо вважають найбільш складною діяльністю. Високий темп гри, напруження та безпосередній контакт і протистояння з суперником створюють багато ситуацій, у яких за долі секунди важко визначити порушників правил.

Суддівська бригада і процедури. Суддями є старший суддя і два судді. Їм допомагають судді-секретарі та комісар. Суддями-секретарями є секретар, помічник секретаря, секундометрист і оператор двадцяти чотирьох секунд. Комісар повинен сидіти між секретарем та секундометристом. Його обов'язками під час гри є, передусім, спостереження за роботою суддів-секретарів і надання допомоги старшому судді і судді (-ям) в нормальному проведенні гри. Судді, судді-секретарі та комісар повинні проводити гру відповідно до чинних правил.

Старший суддя: обов'язки і права. Старший суддя повинен вибрати ігровий м'яч не менше як із двох м'ячів, які були у вжитку, що надаються командою- господарем. Якщо ні один із цих м'ячів не підходить як ігровий, він може обрати будь-який інший м'яч кращої якості, що є в наявності. Старший суддя повинен проводити розіграш спірного кидка на початку першого періоду і вкидання на початку всіх решта періодів. Він має право зупинити гру, коли цього вимагають обставини.

Старший суддя повинен затвердити і підписати протокол по закінченню

ігрового часу, що означає закінчення ігрової юрисдикції суддів і їх зв'язку з грою. Права суддів набувають чинності, коли вони з'являються на ігровому майданчику

за 20 хвилин до часу початку гри, що вказаний у розкладі, і закінчують діяти із закінченням ігрового часу, затвердженого суддями.

Судді: обов'язки і права. Судді мають право приймати рішення при недотриманні правил, скоєних як у межах, так і за лінією обмеження, включаючи секретарський столик, лави команд і простір безпосередньо за лініями. Судді дають свистки, коли відбувається недотримання правил, закінчується період або коли вони вважають за потрібне зупинити гру. Судді не повинні давати свистків після закинутого м'яча з гри, вдалого штрафного кидка або коли м'яч стає «живим».

Форма суддів – це суддівська сорочка, штани чорного кольору, чорне баскетбольне взуття. Під час гри судді коментують свої дії за допомогою жестів (додаток В).

Секретар: обов'язки. У своєму розпорядженні секретар повинен мати протокол, у якому він фіксує таке:

- записувати прізвища і номери гравців, які повинні почати гру, і всіх запасних, які повинні вступити в гру;
- вести в хронологічному порядку зміну сумарного рахунку очок, записуючи закинуті м'ячі з гри і з штрафних кидків;
- записувати фоли, які зафіксовані кожному гравцеві;
- тайм-аути; він повинен повідомити суддям при першій можливості про те, що команда попросила тайм-аут, а також повідомити тренера через суддю в тому випадку, коли в тренера більше не залишилося ні одного тайм-ауту в половині або додатковому періоді;
- визначати наступне почергове володіння, керуючи стрілкою почергового володіння.

Секундометрист: обов'язки. У розпорядження секундометриста повинні бути надані ігровий годинник і секундомір. Секундометрист повинен вести відлік ігрового часу, тайм-аутів і перерв у грі; переконатися, що сигнал про закінчення ігрового часу періоду звучить досить голосно й автоматично; використовувати всі можливі засоби, що є в його розпорядженні, для того щоб негайно проінформувати суддів у тому випадку, якщо його сигнал не прозвучав або не був почутий; повідомити команди і суддів принаймні за 3 хвилини до початку третього періоду.

Оператор двадцяти чотирьох секунд: обов'язки. У розпорядження оператора двадцяти чотирьох секунд повинно бути наданий пристрій двадцяти чотирьох секунд, яким він повинен керувати таким чином:

- вмикати або продовжувати відлік кожний раз, коли команда встановлює контроль над живим м'ячем на ігровому майданчику;
- зупиняти і скидати показання до двадцяти чотирьох секунд (на пристрої не повинно бути ніяких показників);
- скидати показники до двадцяти чотирьох секунд (на пристрої не повинно бути ніяких показників) і знову включати пристрій, як тільки команда суперників встановлює контроль над «живим» м'ячем на ігровому майданчику;

Звичайне торкання м'яча суперником не дає права на початок нового 24-

секундного періоду для команди, яка продовжує контролювати м'яч.

Зупиняти, але не скидати показники до двадцяти чотирьох секунд, коли тій самій команді, яка перед цим контролювала м'яч, надається вкидання в результаті виходу м'яча за межі ігрового майданчика; травми гравця цієї ж команди; ситуації спірного кидка.

Лікар обов'язково повинен бути присутнім під час гри, незалежно від рівня змагань і виконувати свої професійні обов'язки.

Контрольні питання

1. Охарактеризуйте розвиток баскетболу у світі, на Україні, на Львівщині.
2. Назвіть етапи розвитку баскетболу.
3. Де і коли проводилися перші чемпіонати Європи, світу, олімпійські турніри? Назвіть команди-переможниці.
4. Назвіть різновиди баскетболу.
5. Охарактеризуйте основні правила гри.
6. Які розміри має баскетбольний майданчик?
7. Скільки гравців однієї команди знаходиться на майданчику?
8. Скільки замінів може робити команда?
9. Зі скількох періодів складається гра і яка їх тривалість?
10. Скільки суддів судять гру на майданчику?
11. Назвіть склад суддівської бригади в баскетболі.
12. Назвіть обов'язки суддів.
13. Охарактеризуйте основні та допоміжні змагання.
14. Які документи необхідні для проведення змагань?
15. З яких пунктів складається положення про змагання?
16. Які пункти містить кошторис?
17. Назвіть системи розіграшів.

Література

1. Артюх В. М. Баскетбол. – Л. : Піраміда, 1996. – 142 с.
2. Баскетбол : правила, гра, навчання [Текст] : навчальний посібник / Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Защук, Т. В. Москалець. – Харків : Точка, 2012. – 318 с. : іл.
3. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. Н. В. Семашко. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 264 с.
4. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культ. / под. ред. Ю. М. Портнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.

5. Баскетбол : учебное пособие для студентов ин-тов физ. культ. / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Божинар, Р. С. Мозола. – К. : Вища шк., 1989. – 232 с.

6. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – М. : Агентство «ФАИ», 1999г. – 224 с.: ил.

7. Железняк Ю. Д. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения: учебн. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 520 с.
8. Костикова Л. В. Баскетбол (Азбука спорта) / Л. В. Костикова. – М. : ФиС, 2002. – 176 с.
9. Мандриков В. Б. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах : учеб. пособие / В. Б. Мандриков, Р. А. Туркин, М. П. Мицулина, И. А. Ушакова, С. А. Голубин. – Волгоград, 2012. – 237 с.
10. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 336 с.
11. Нога О. Український баскетбол 1908–2008 : науково-популярне видання / Олександр Нога . – Львів : Українські технології, 2008. – 224 с.
12. Новикова Г. В. Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу : учеб. пособие / Г. В. Новикова, Т. Г. Коваленко, А. В. Швардыгулин. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2003. – 72 с.
13. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
14. Родин А. В. Баскетбол в университете : Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст] : учеб. пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. – М. : Советский спорт, 2009. – 168 с.
15. Спортивные игры и методика преподавания : учеб. для пед. ф-тов физ. культуры / под ред. Ю. И. Портных. – М. : ФИС, 1985. – 316 с.
16. Офіційні правила баскетболу – Режим доступу : http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGallerys/2011/07_2011/11/basket_ball_equipment.pdf
17. Офіційний сайт FIBA – Режим доступу : www.fiba.com
18. Офіційний сайт Федерації баскетболу України – Режим доступу : <http://ukrbasket.net/?ret=home>

ЛЕКЦІЯ 2

Техніка й тактика гри в баскетбол. Методика навчання

План

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

1. Класифікація прийомів техніки гри в баскетбол

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

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

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

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

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

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

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

2. Аналіз прийомів техніки гри в нападі та захисті

2.1. Аналіз прийомів техніки гри в нападі

2.1.2. Техніка переміщень

Переміщення – основа техніки баскетболу. Для переміщення по

майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. За допомогою цих прийомів він може правильно вибрати місце, відірватися від суперника, що його опікає і вийти в потрібному напрямі для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання прийомів.

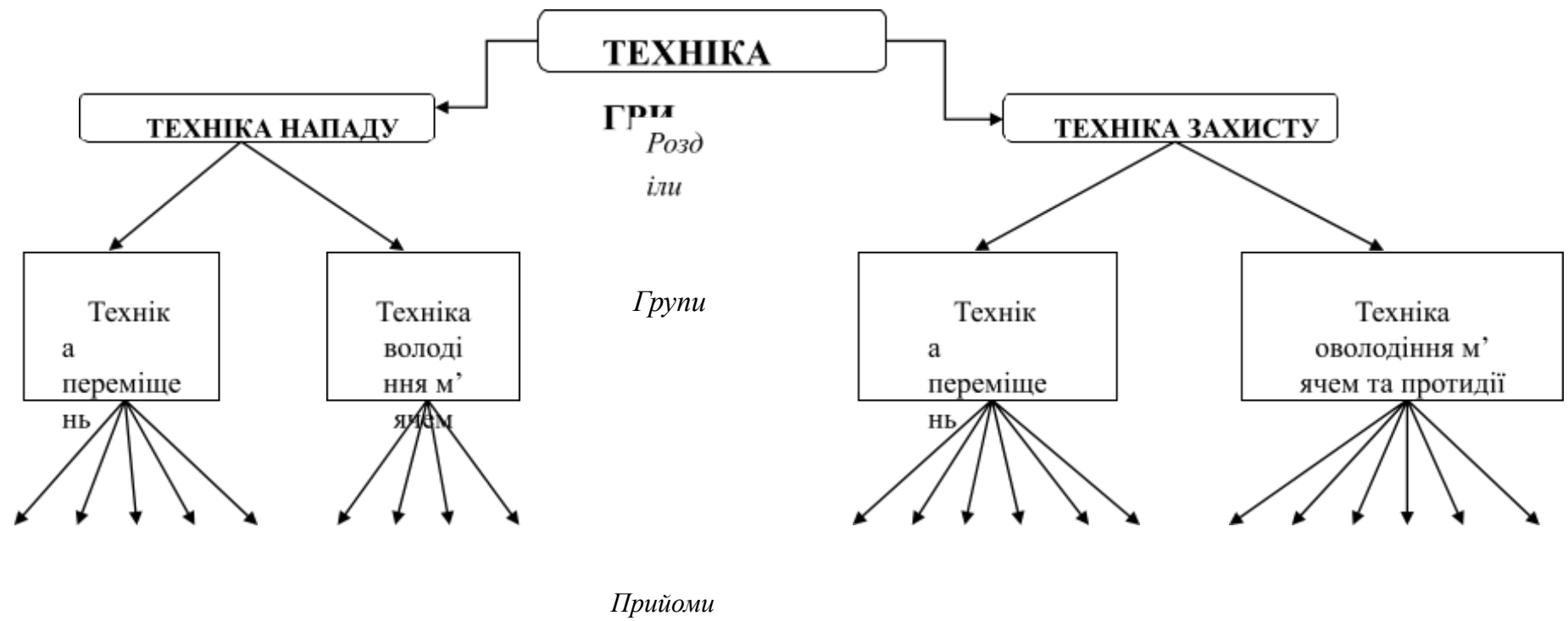


Рис. 2.1. Класифікація техніки гри

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

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

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

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

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

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

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

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

він повернений спиною.

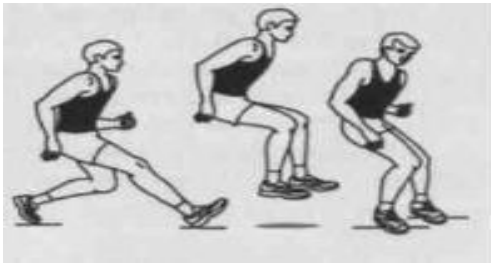
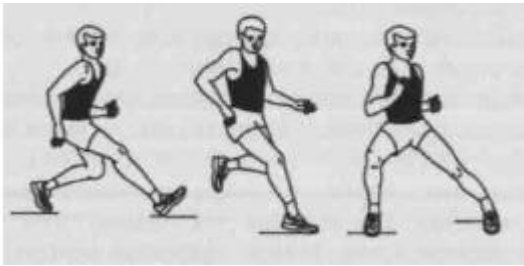


Рис. 2.3. Зупинка стрибком

				П	Л	П	
				о	о	е	
				в	в	р	
				о	л	е	
				р	е	д	
				о	н	а	
				т	н	ч	
				и	я	і	
Способи							
Різновид							
и							
Умови виконання							
				П	В	В	
				о	и	і	
				в	б	д	
				о	и	б	
				р	в	и	
				о	а	в	
				т	н	а	
				и	н	н	
					я	н	
						я	

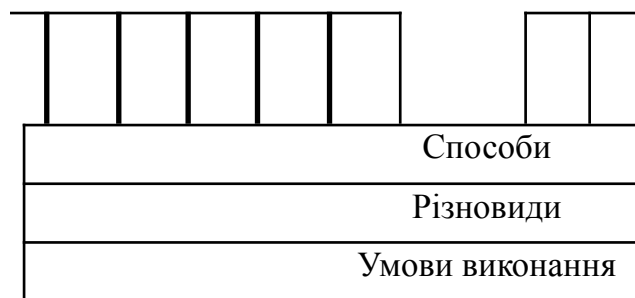


Рис. 2.2. Зупинка двома кроками

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

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

2.1.3. Техніка володіння м'ячем

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

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

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

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

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



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

Основна фаза: у момент зіткнення з м'ячем потрібно обхопити його пальцями. Зближуючи кисті, руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягуючи до грудей. Згинання рук є амортизаційним рухом, що зменшує силу удару м'яча, що летить.

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

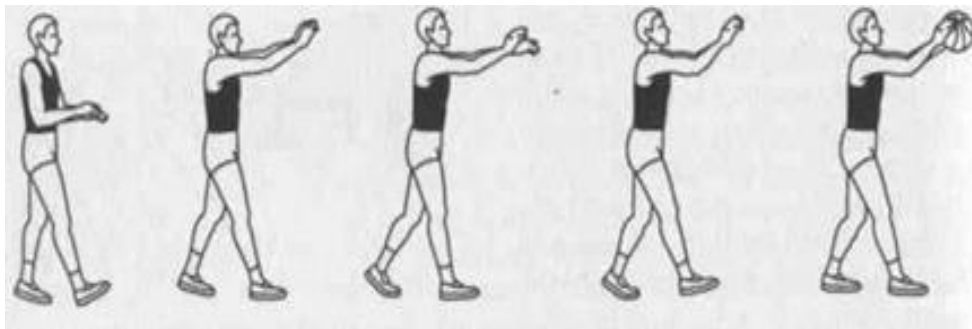


Рис. 2.5. Ловлення м'яча двома руками

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

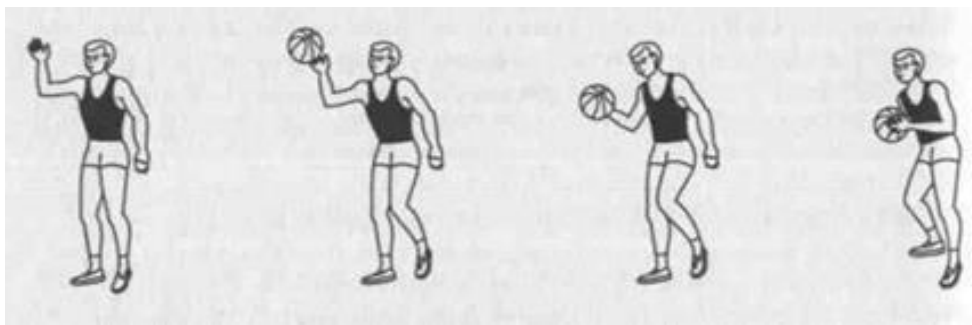


Рис. 2.6. Ловлення м'яча однією рукою

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

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

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

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

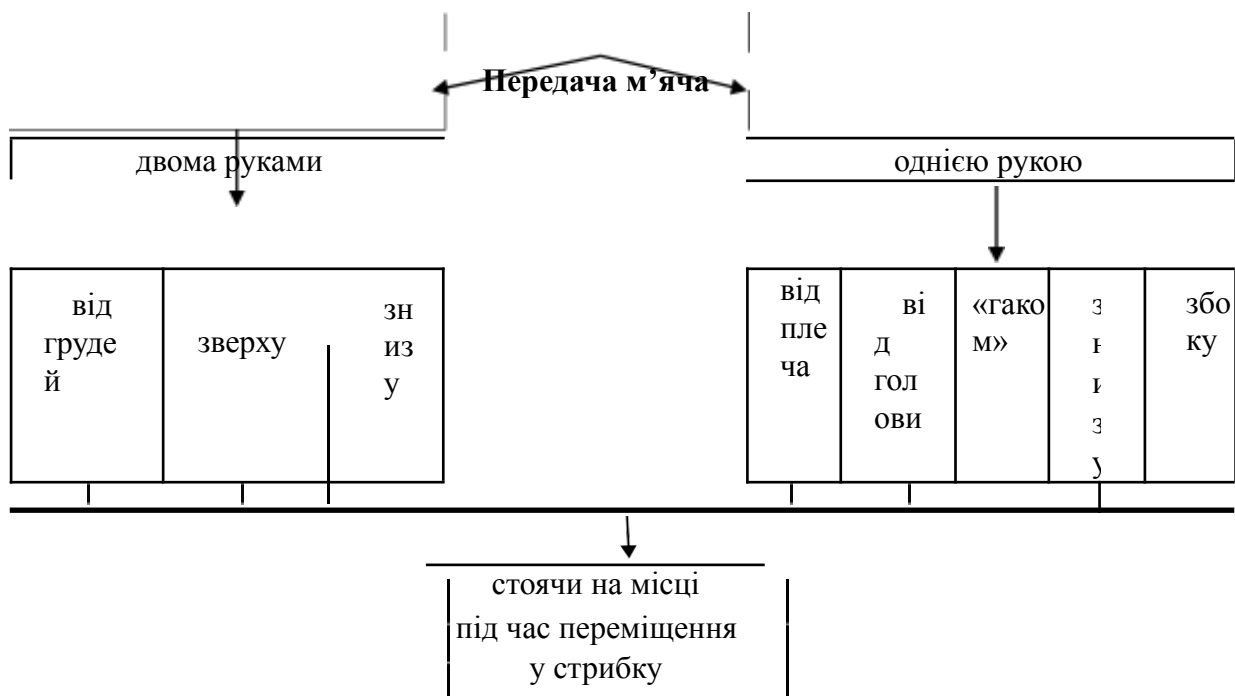


Рис. 2.7. Класифікація способів передачі м'яча

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

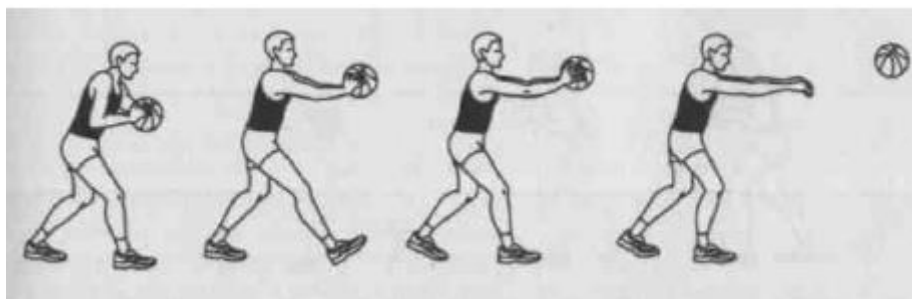


Рис. 2.8. Передача двома руками від грудей

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

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

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

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

Підготовча фаза: гравець піднімає м'яч злегка зігнутими руками над

головою і заносить його за голову.

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

Заключна фаза: аналогічна передачі двома руками від грудей.



Рис. 2.9. Передача двома руками зверху

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

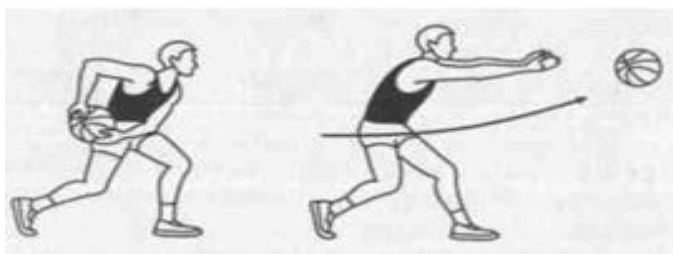


Рис. 2.10. Передача двома руками знизу

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

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

Заключна фаза: аналогічна передачі двома руками від грудей.

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

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

Основна фаза: м'яч на кисті правої руки, яку відразу випрямляють і одночасно виконують рух кистю і поворот тулубом.

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

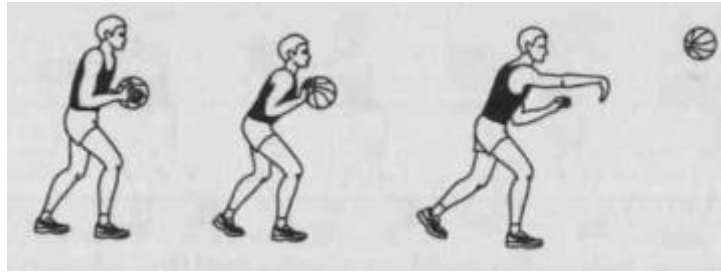


Рис. 2.11. Передача однією рукою від плеча

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

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

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

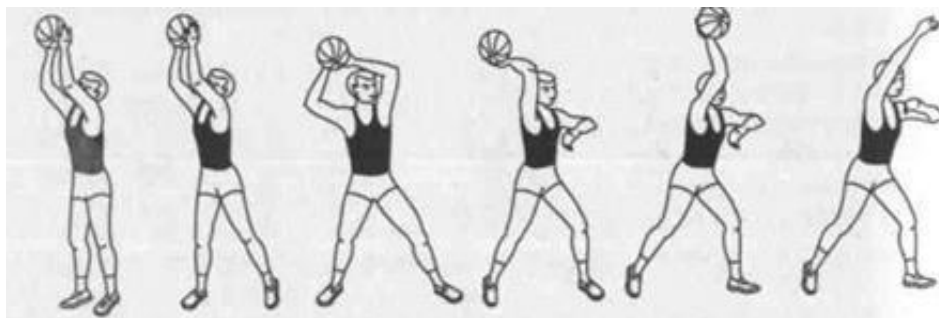


Рис. 2.12. Передача однією рукою від голови або зверху

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

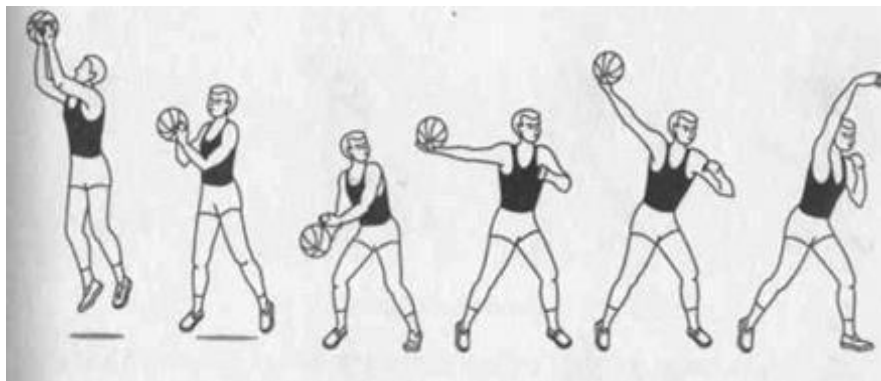


Рис. 2.13. Передача однією рукою «гаком»

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

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

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

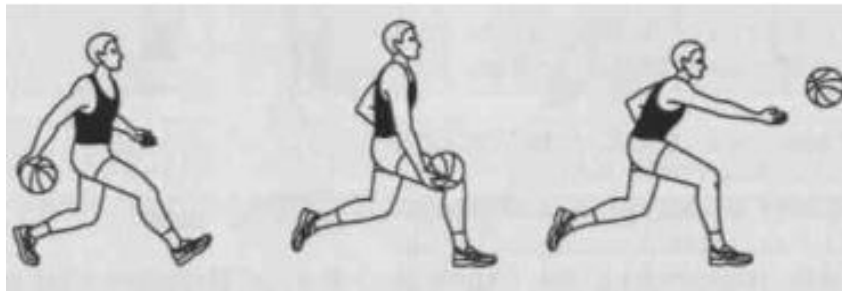


Рис. 2.14. Передача однією рукою знизу

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

Заключна фаза відповідає всім попереднім способам передач.

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

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

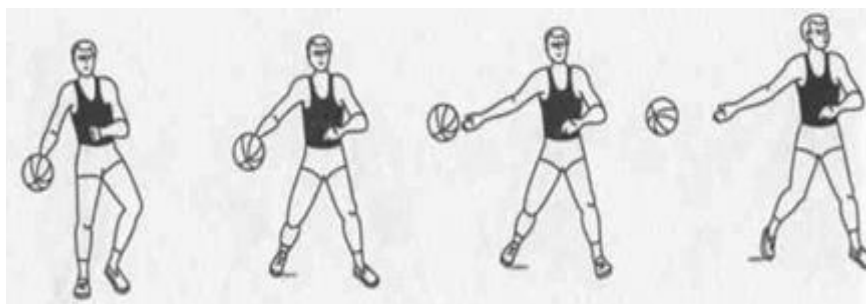


Рис. 2.15. Передача однією рукою збоку

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

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

Окрім описаних вище способів передачі м'яча, баскетболісти можуть

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

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



Рис. 2.16. Класифікація ведення м'яча

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

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

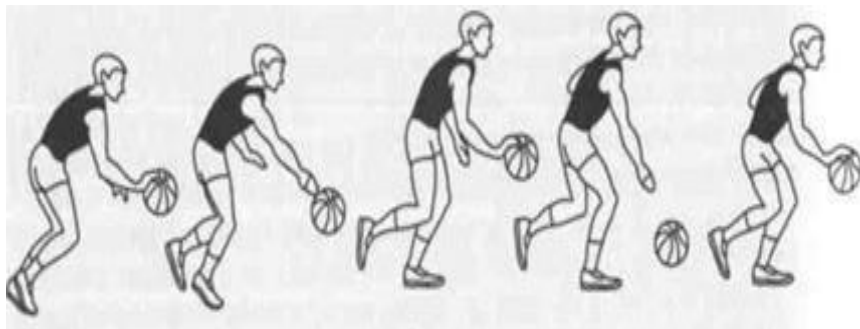


Рис. 2.17. Ведення м'яча

Баскетболіст повинен при веденні однаково добре володіти обома руками.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

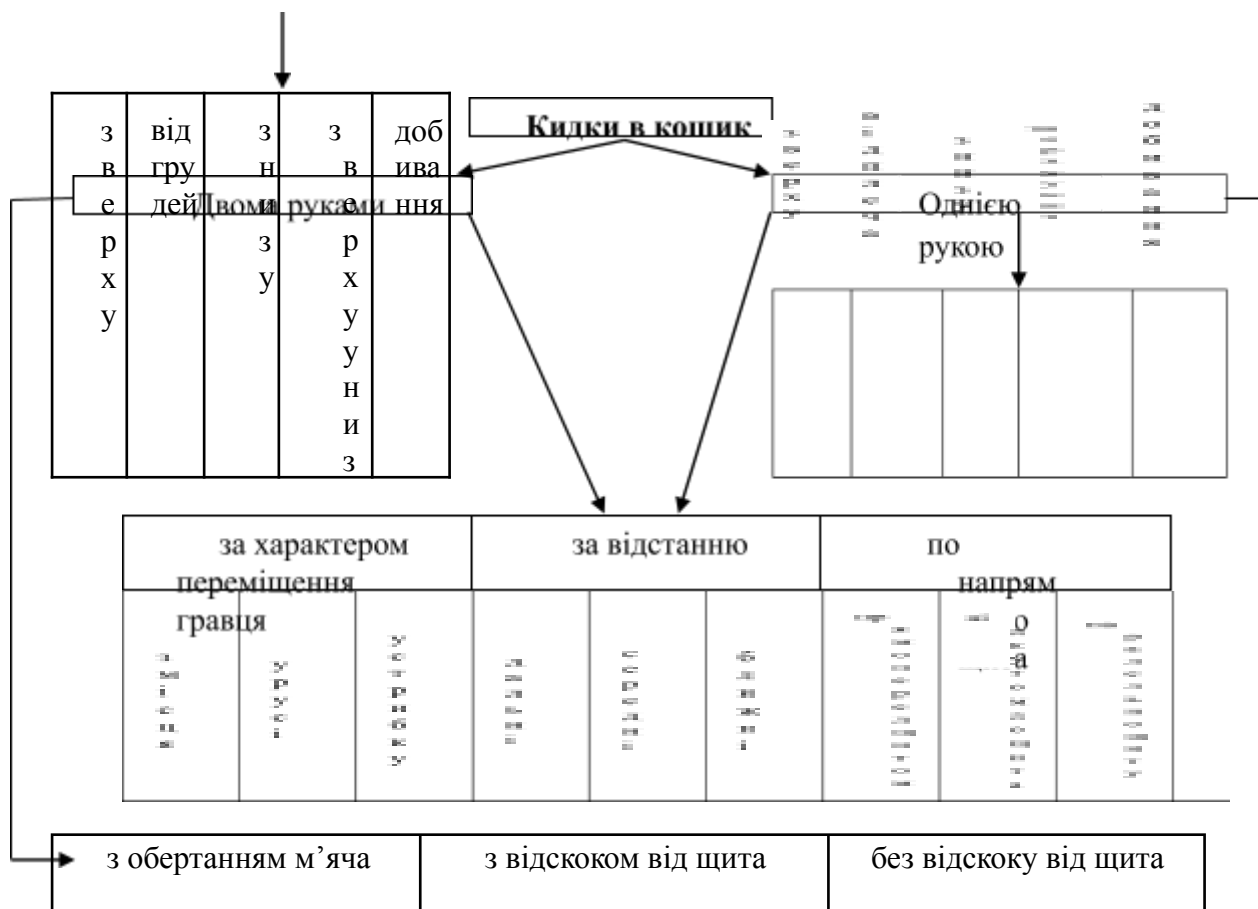


Рис. 2.18. Класифікація кидків м'яча в кошик

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

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

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

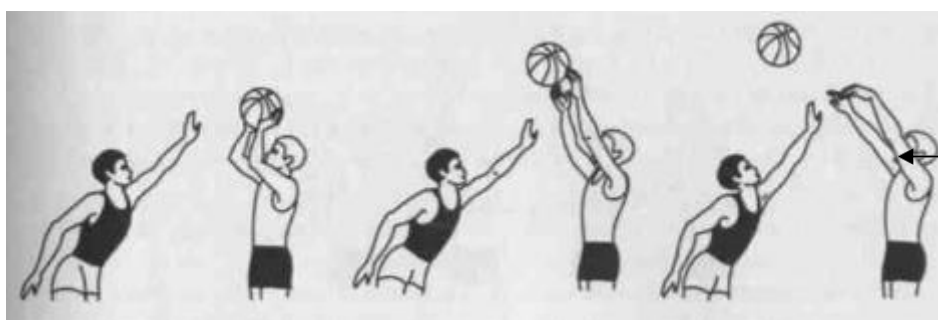


Рис. 2.19. Кидок двома руками зверху

Кидок двома руками від грудей переважно використовують для атаки

кошика з дальніх дистанцій, якщо немає активної протидії захисника. Цей спосіб кидка засвоюють найшвидше, оскільки його структура близька до структури передачі м'яча таким самим способом (рис. 2.20).

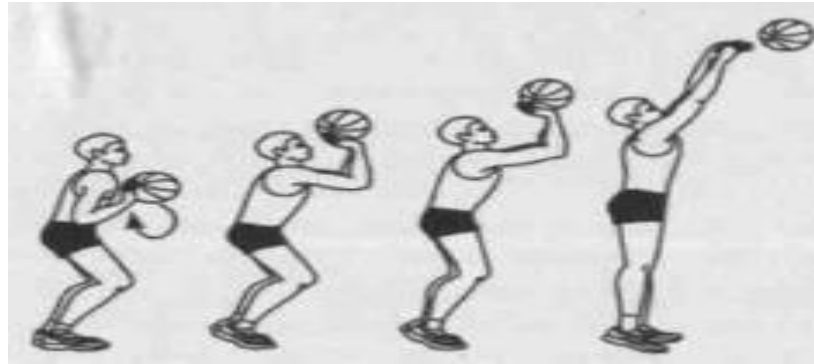


Рис. 2.20. Кидок двома руками від грудей

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

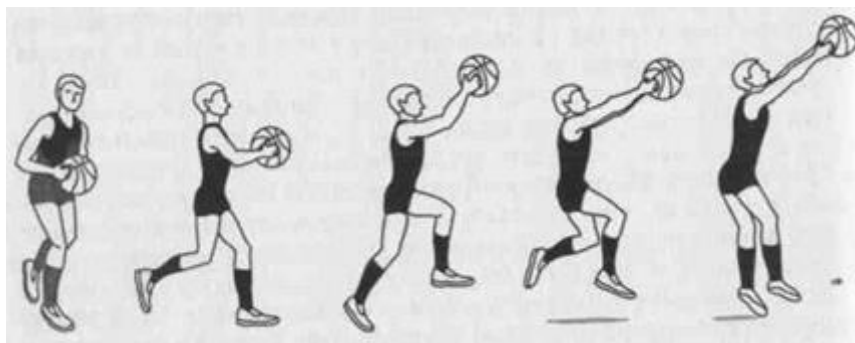


Рис. 2.21. Кидок двома руками знизу

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

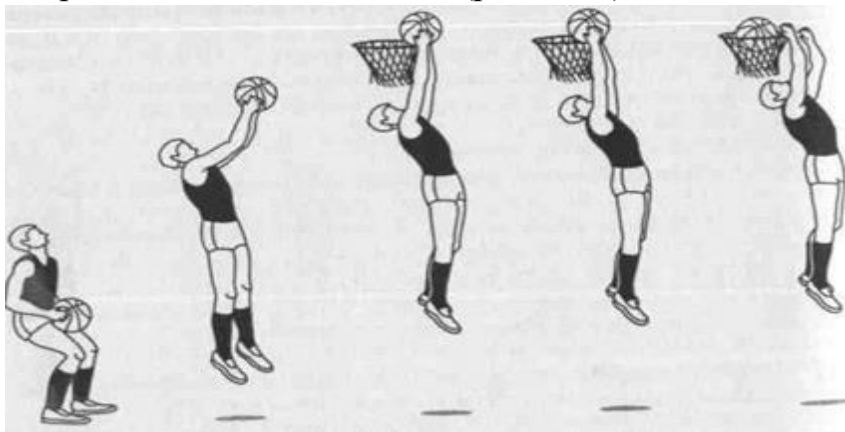


Рис. 2.22. Кидок двома руками зверху униз

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

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

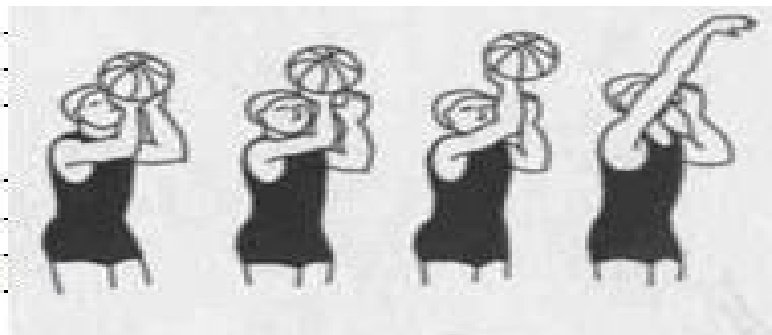


Рис. 2.23. Кидок однією рукою від плеча

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

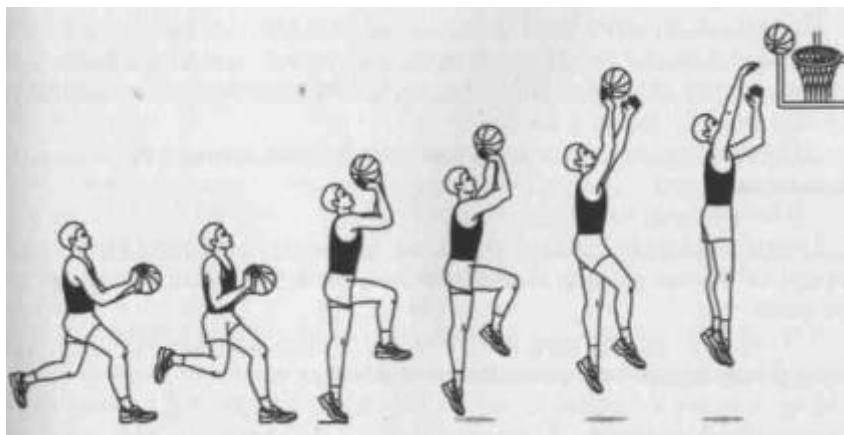


Рис. 2.24. Кидок однією рукою зверху

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

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

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

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



Рис. 2.25. Кидок однією рукою знизу

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

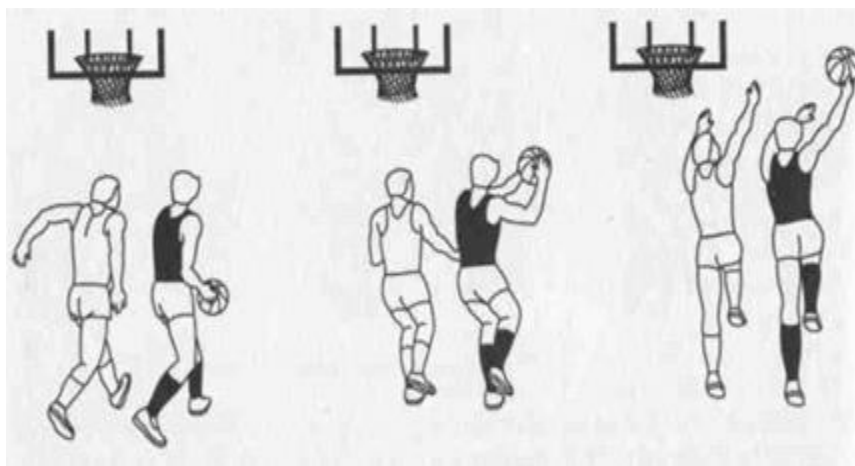


Рис. 2.26. Кидок однією рукою «гаком»

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

Основна фаза: відштовхуючись лівою ногою, гравець вистрибує вгору, одночасно праву руку з м'ячем відводить від тулуба і дугоподібним рухом піднімає вгору. Лівою рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі під прямим кутом,

наче відгороджують м'яч від захисника. Коліно правої ноги підтягують угору. М'яч випускають у найвищій точці, коли рука наближається до голови. Потім його спрямовують у кошик.

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

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



Рис. 2.27. Кидок однією рукою зверху в стрибку

Підготовча фаза: гравець отримує м'яч у русі і відразу припиняється після кроку лівою ногою. Потім він приставляє до неї праву ногу, згинаючи лікті, виносить м'яч на правій руці над головою, підтримуючи його збоку–зверху.

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

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

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

2.2. Аналіз прийомів техніки гри в захисті

2.2.1. Техніка переміщень

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

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

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

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

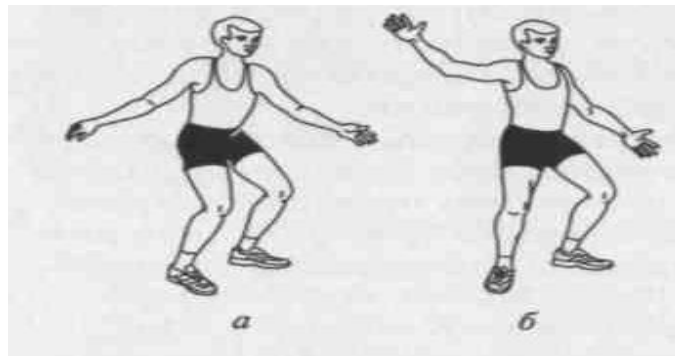


Рис. 2.28. Стійка баскетболіста в захисті:

а) паралельна стійка;

б) стійка з виставленою вперед ногою

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

2.2.2. Техніка оволодіння м'ячем та протидії

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

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

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

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

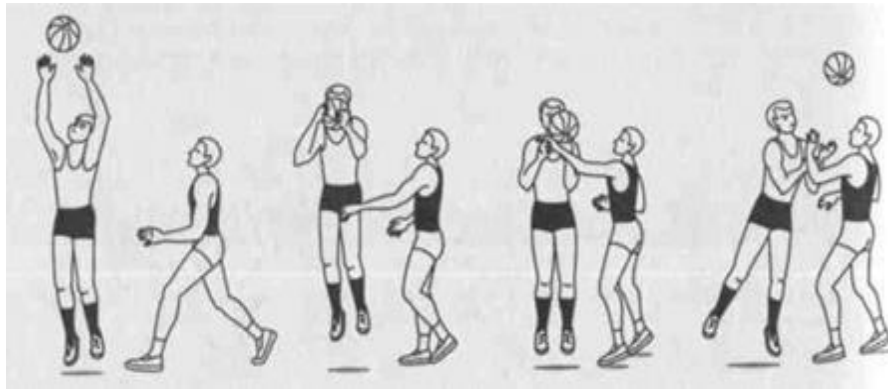


Рис. 2.29. Вибивання м'яча з рук суперника

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

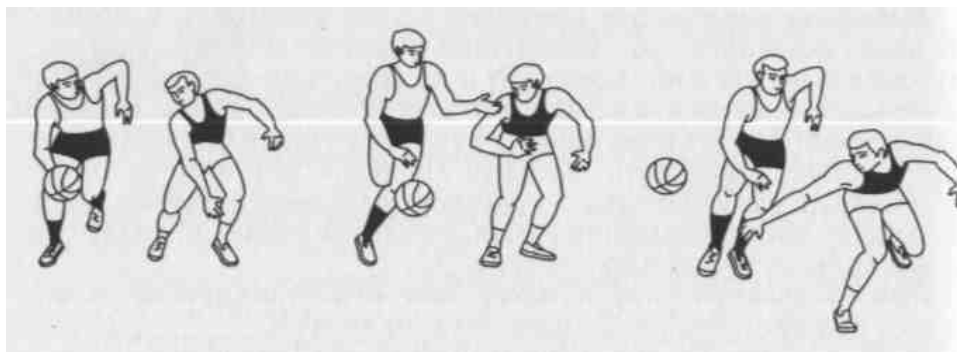


Рис. 2.30. Вибивання м'яча при веденні

Перехоплення м'яча в грі здійснюється при його передачі або при його веденні. Успішність *перехоплення м'яча при передачі* залежить від інтуїції і

швидкості реакції захисника, а також від його вміння правильно займати

позицію при опіці суперника (рис. 2.31). Якщо нападник чекає м'яч на місці, не виходить назустріч йому, то перехопити його порівняно неважко, слід ловити м'яч однією або двома руками в стрибку після ривка. Зазвичай нападник виходить на м'яч. У цьому випадку захисникові потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху до м'яча. Щоб уникнути зіткнення з нападником, захисник трохи відхиляється від нього.

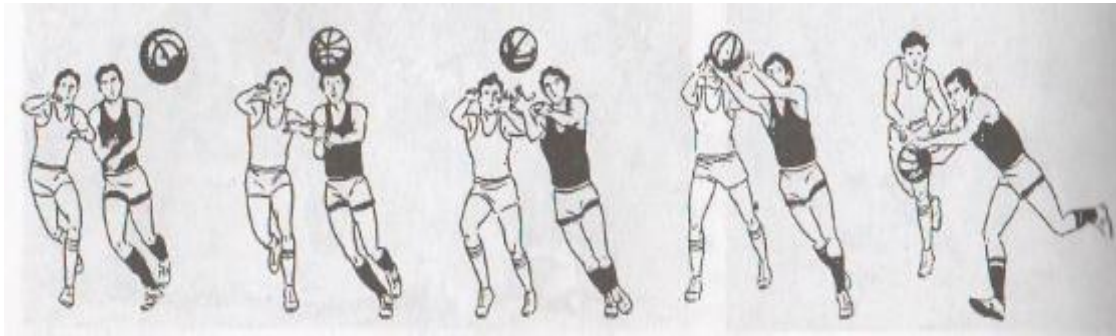


Рис. 2.31. Перехоплення м'яча

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

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

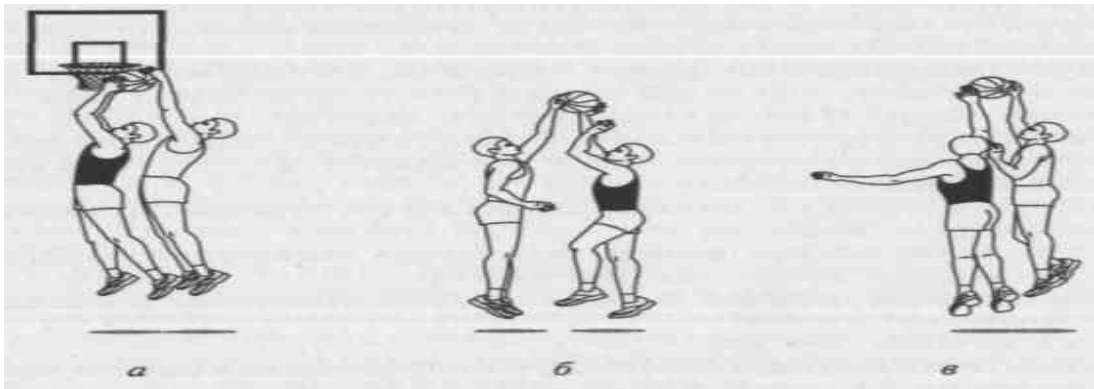


Рис. 2.32. Накривання м'яча:

а) ззаду; б) спереду; в) збоку

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

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

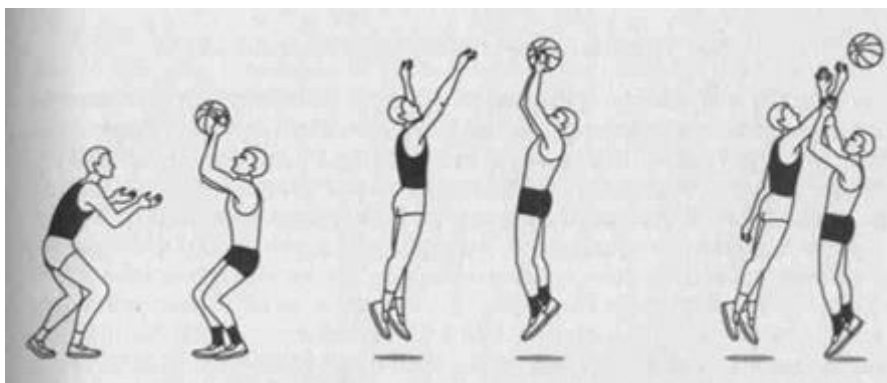


Рис. 2.33. Відбивання м'яча

Оволодіння м'ячем під щитом. Після кидка нападника захисник повинен перегородити суперникові шлях до щита, зайняти стійке положення, потім боротися за відскок, швидко і своєчасно вистрибуючи для оволодіння м'ячем. Стрибок виконується як однією, так і двома ногами після невеликого розгону або з місця. Високо вистрибнувши і оволодівши м'ячем, гравець при приземленні широко розставляє ноги і згинає тулуб, щоб у силовій боротьбі перешкодити суперникові зайняти вигідне положення відносно щита й м'яча (рис. 2.34).

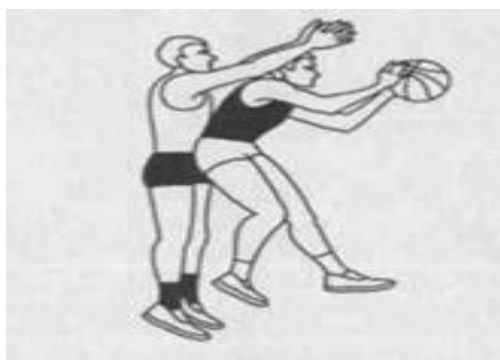


Рис. 2.34. Оволодіння м'ячем під щитом

3. Методика навчання прийомів техніки гри в баскетбол

3.1. Методика навчання прийомів техніки гри в нападі

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

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

При ознайомленні необхідно подати відомості про прийом або дії, які

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

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

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

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

Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, щоб поступове введення їх у гру ускладнювало одноборство. При вивченні прийомів у нападі раціонально починати вивчення в захисті. Вивчають прийоми гри паралельно, але не більше ніж на двох-трьох заняттях.

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

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

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

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

Повороти вперед і назад вивчаються паралельно. При навчанні поворотів необхідно стежити за правильним положенням ніг (особливо опорної) і рівномірним розподілом загального центру тяжіння. Виховувати навички

спостереження й оцінювання обстановки, відповідно до яких слід виконувати поворот.

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

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

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

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

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

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

Спочатку вивчають *ловлення* двома руками, а потім однією. Перші вправи полягають у ловленні м'яча, що летить у повітрі, потім з відскоком від майданчика, і м'яча, що котиться. Спочатку ловлять м'ячі, стоячи на місці, а пізніше в русі.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Навчання *передач* починають зі способів двома руками від грудей і однією рукою від плеча. Порядок вивчення інших способів не має істотного значення. Основне прагнення повинно бути спрямоване на вміння виконувати передачі з різних напрямів, непомітно і швидко. Відстань передачі на початку 3–4 метри, спочатку передачі виконують на місці з вихідного положення, а потім з кроком, після двох кроків, зі зміною місць, зустрічні, в парах, трійках. Для організації виконання вправ використовують різні перешикування: зустрічні колони, шеренги, “кола”, “трикутники”, “квадрати”.

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

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

- ведення м'яча на місці зі зміною висоти відскоку, лівою та правою рукою (голову підняти, дивитися на майданчик);
- ведення правою та лівою рукою поперемінно (спину тримати прямо, голову підняти);
- два удари правою, переведення на ліву, два удари лівою і переведення

на праву руку;

- переведення м'яча перед собою поперемінно лівою та правою рукою (спину тримати прямо, голову підняти);
- в основній стійці баскетболіста обводити правою рукою праву ногу, те саме лівою рукою;
- почергове обведення правої ноги правою рукою та лівої ноги лівою рукою («вісімка»), що має циклічний характер.

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

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

Імітаційні вправи для рук і кисті:

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

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

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

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

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

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

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

У подальшому навчанні застосовують такі вправи:

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

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

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

Порядок вправ такий:

- 1) встати на лінію штрафного кидка і прийняти вихідне положення.
- 2) на лінії штрафного кидка виконати один–два удари м'ячем у підлогу і прийняти вихідне положення.
- 3) те саме, але перед кидком зробити вдих і в момент кидка затримати дихання.
- 4) виконати всю процедуру підготовки до кидка, засвоєну в перших трьох вправах і виконати сам кидок.
- 5) виконувати серію кидків поспіль, не сходячи з лінії штрафного кидка (5–10 кидків, м'яч подає партнер).
- 6) те саме, але кидки виконують серіями по два: перший м'яч подає партнер, за другим учень йде сам.

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

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

Вимоги під час виконання кидків:

- виконувати кидок швидко;

- у вихідному положенні утримувати м'яч близько до тулуба;

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

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

1. Виконання передач в стіну, щоб м'яч відскочив якомога вище. Зловити м'яч у найвищій точці стрибка на витягнуті руки після попереднього руху вперед.
2. Те саме, але м'яч не зловити, а відбити кистю в стіну.
3. Те ж, але передачу виконує партнер по вправі.
4. Шиккування парами на середині бокової лінії. Перший гравець веде м'яч до щита і з близької дистанції посилає його в щит, імітуючи кидок. Другий повинен добити м'яч, що відскочив від щита.
5. Стоячи обличчям до щита, виконати тричі добивання в щит, а потім у кошик.

3.2. Методика навчання прийомів техніки гри в захисті

Прийоми захисту вивчають у такій послідовності:

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

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

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

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

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

1. Учні в парах обличчям один до одного. Один гравець тримає м'яч, завданням іншого є вибити м'яч із рук зазначеним способом.

2. Те саме, але учень, що володіє м'ячем, переміщує і приховує його.

3. Те саме, але м'яч вибивають у гравця, який виконує повороти.

4. Учні в парах. Один виконує передачу в стінку і ловить м'яч у стрибку. Завдання іншого – вибити м'яч з рук гравця після стрибка і зловити в момент приземлення.

5. Учні в парах. Один веде м'яч, інший, слідуючи за ним, вибирає відповідний момент і вибиває м'яч убік.

6. Те саме, тільки захисник знаходиться в положенні лицем до нападника і відступає перед ним спиною вперед.

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

1. Шиккування трійками. Двоє передають м'яч один одному, а третій, виконуючи роль захисника стосовно одного з них, визначає момент для виходу і перехоплює м'яч, спрямований підопічному.

2. Шиккування в колах. Один гравець розташовується в центрі, решта гравців стоять по колу і передають м'яч у різних напрямках. Гравець, що стоїть в центрі, намагається перехопити м'яч.

Тут важливо стежити за тим, щоб прагнення вийти на перехоплення не призводило до втрати правильної позиції в опіці гравця.

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

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

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

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

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

безопорному положенні, приземленні й укриванні м'яча тілом.

Починається вивчення прийому з таких вправ:

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

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

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

Далі вивчають прийоми, які перешкоджають рухові суперника до щита:

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

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

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

4. Класифікація тактики гри в баскетбол

4.1. Основні положення

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

Відповідно до основного змісту гри – закинути м'яч у кошик суперника і не дати закинути м'яч у свій кошик – тактику розподілено на два розділи: тактику нападу й тактику захисту.

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

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

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

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

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

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

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

Крайній нападник. У сучасному баскетболі для нього характерні

насамперед високій зріст, швидкість і стрибучість, добре розвинуте відчуття

часу і простору, снайперські здібності, вміння правильно оцінити ігрову обстановку і рішуче атакувати. Крайній нападник повинен своєчасно «включатися» в швидкий прорив і ефективно його завершувати, атакувати кошик з будь-якої дистанції, уміло взаємодіяти з центровим і захисником.

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

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

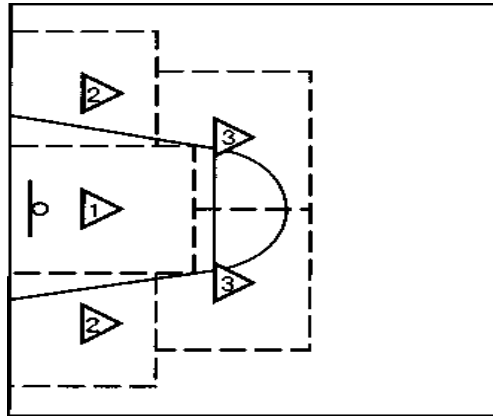


Рис. 2.35. Розташування гравців на майданчику за функціями:
1 – центровий; 2 – крайній нападник; 3 – захисник

4.2. Тактика нападу

Напад – основна функція команди в грі. За допомогою атакуючих дій команда перехоплює ініціативу і примушує суперника прийняти вигідний для неї тактичний план. Класифікацію прийомів тактики гри в нападі подано на рис. 2.36.

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

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

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

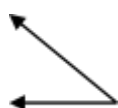
Дії гравця без м'яча поділяють на відрив його від захисника, що опікує; вихід на вільне місце, щоб одержати м'яч від партнера.

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

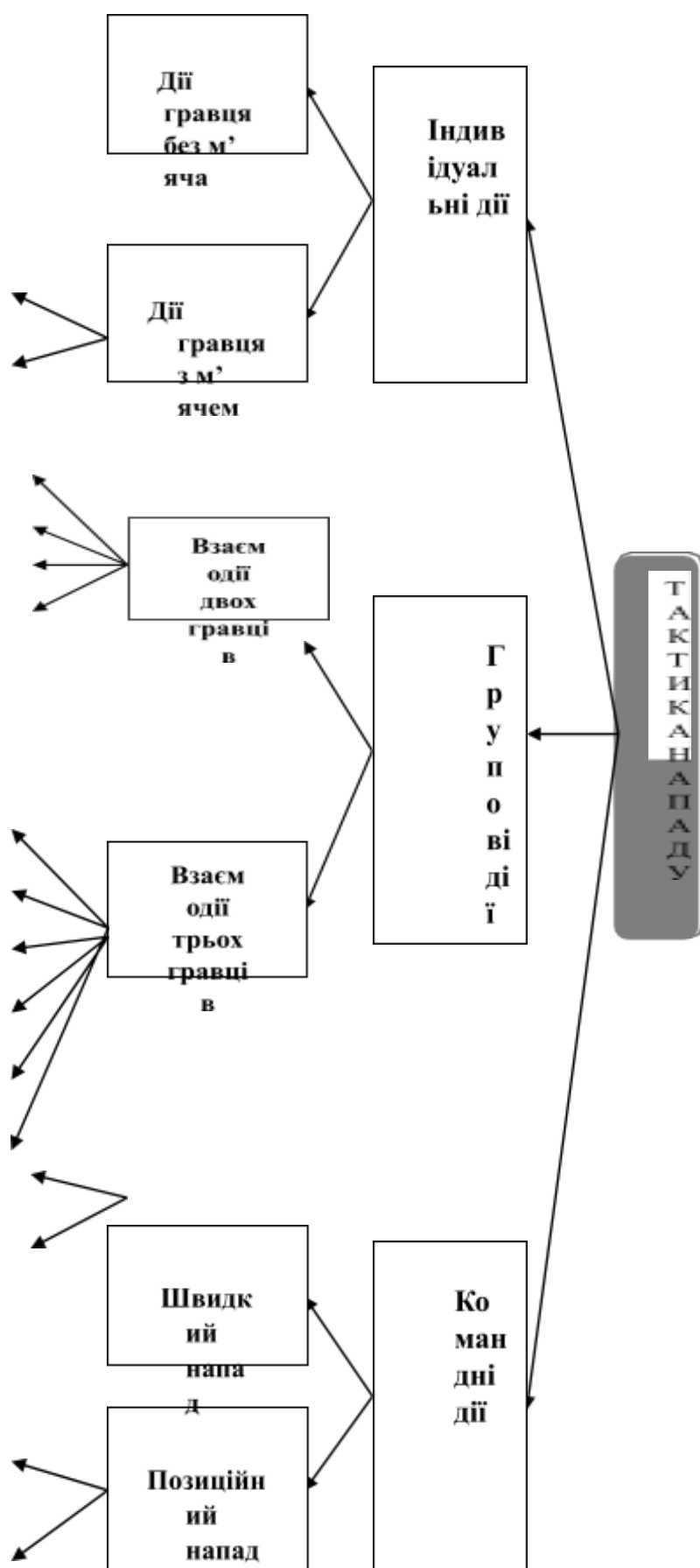
За напрямом і характером переміщень розрізняють два способи виходу на вільне місце для отримання м'яча:

- вихід назустріч партнерові з м'ячем перед суперником;

- вихід за спиною суперника.



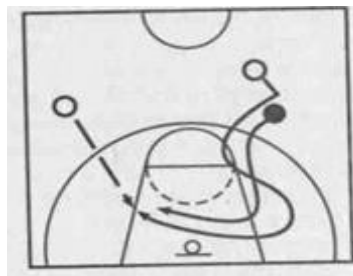
Ри
с.
2.3
6. Клас
ифіка
ція
пр
ий
ом
ів
так
тик
и
гр
и
в
на
па
ді
5
6



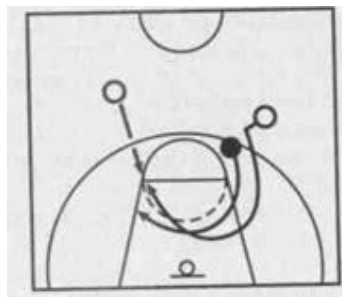
Обидва способи виходу гравця на вільне місце мають декілька варіантів (рис. 2.37):

- коловий вихід;
- S-подібний вихід;
- L-подібний вихід «петлею»;

Розіграш м'яча
Атака кошика
Трикутник
Трійка
Мала вісімка
Перехресний вихід
Подвійний заслін
Наведення на двох гравців
Система нападу з центровим
Система нападу без центрального
Вихід для отримання м'яча
Вихід для відволікання суперника
Передача–вихід
Заслон
Наведення
Пересічення
Швидкий прорив
Ешелонований прорив

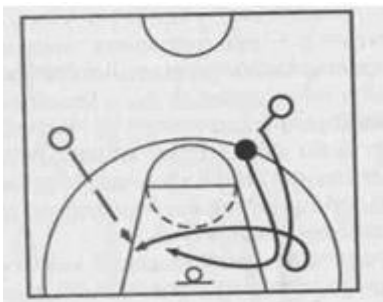


- V-подібний вихід за спину суперника.

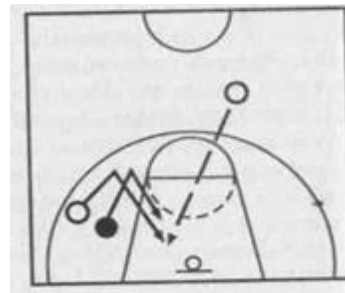


а)

б)



в)



г)

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

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

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

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

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

За допомогою *ведення* можна вирішувати такі завдання:

1. Виведення м'яча з небезпечної зони.

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

маневреністю.

4. Прохід до щита (атакувальний дриблінг).

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

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

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

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

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

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

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

Розрізняють заслони (рис. 2.38):

- Внутрішній – ставиться гравцеві, що стоїть на місці. Найчастіше його використовують для виконання кидка.

- Зовнішній – ставиться гравцеві, що стоїть на місці. Гравець, який затуляє, розташовується збоку–ззаду чи збоку–спереду таким чином, щоб заступити шлях гравцеві, що його опікує. Застосовують «для виходу» і «для відходу».

- Наведення гравця на заслін, ініціатива в здійсненні якого належить гравцеві, що бажає звільнитися від опіки. Може бути виконаний стосовно гравця, що стоїть на місці, і гравця, що перебуває в русі назустріч.

- Пересічення – заслін, в якому обидва партнери взаємодіють між собою, перебувають у русі, перетинаючи шлях один одному під кутом. У місці

перетину їх шляхів захисники стикаються, і з'являється можливість звільнитися від опіки.

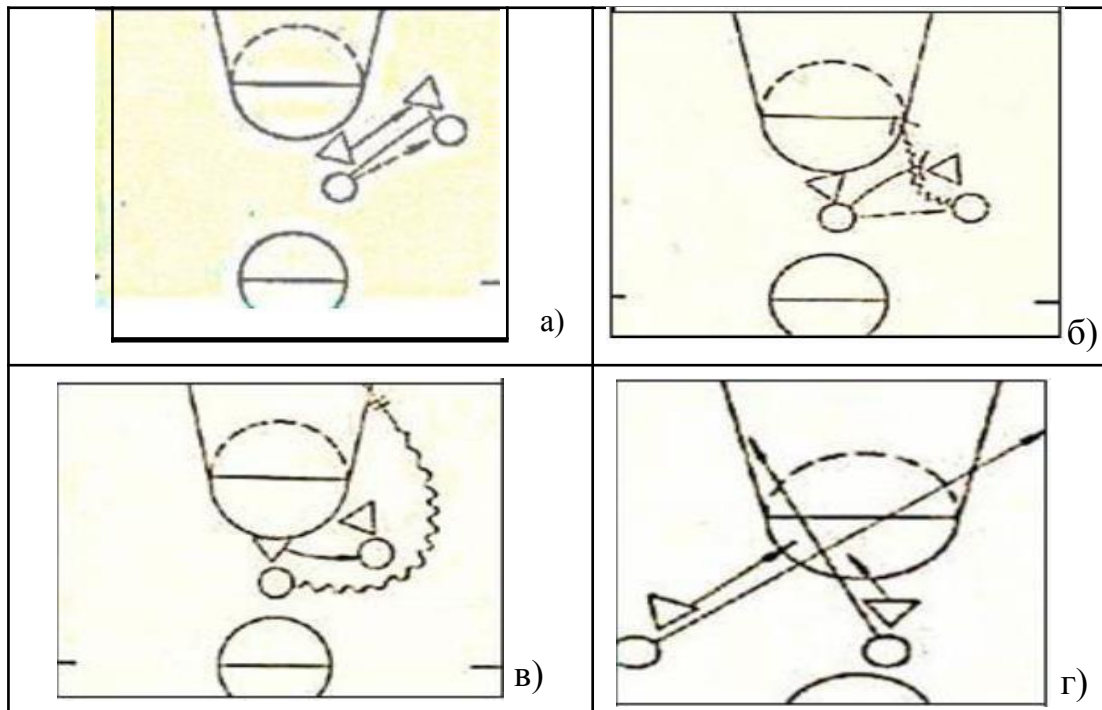


Рис. 2.38. Заслони:

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

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

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

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

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

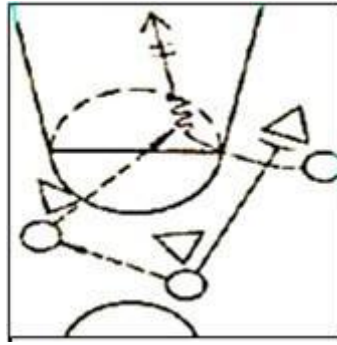


Рис. 2.39. «Трійка»

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



Рис. 2.40. «Мала вісімка»

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

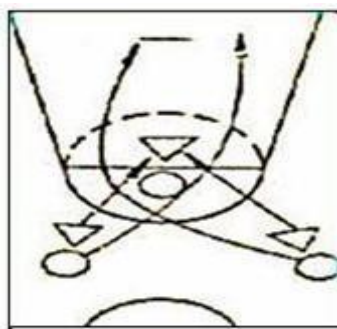


Рис. 2.41. «Перехресний вихід»

«Подвійний заслін» – взаємодія, у якій два гравці одночасно ставлять заслін тому самому захисникові.

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

Під час тактичних дій команда намагається забезпечити таке:

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

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

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

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

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

Ешелонований прорив – найбільш універсальна система стрімкого нападу, в якій команда використовує кожне сприятливе положення, що пов'язане з оволодінням м'ячем, для стрімкого переходу в зону суперника і проведення маневрених атак проти захисту, який ще не встиг зорганізуватися.

Ешелонований прорив розвивається і завершується, як правило, в умовах чисельної рівноваги нападників і захисників із застосуванням на швидкості таких взаємодій двох і трьох гравців, як пересічення, трійка, перехресний вихід.

Ешелонований прорив характеризується також трьома фазами: початок, розвиток і завершення. У *першій фазі* атаки, у момент, коли один із гравців

оволодіває м'ячем, що відскочив від щита, два його партнери йдуть у відрив, поблизу щита розгортається гостра боротьба за першу передачу і вихід на оперативний простір у середину поля. *У другій фазі* в атаку залучаються два гравці другого ешелону, які беруть участь у боротьбі за відскок (п'ятий гравець дещо відстає для страхування тилу на випадок втрати м'яча). *У третій фазі* атака завершується відповідно до типових взаємодій двох або трьох гравців, які проводили відразу нападники у попередній фазі розвитку.

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

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

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

4.3. Тактика захисту

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

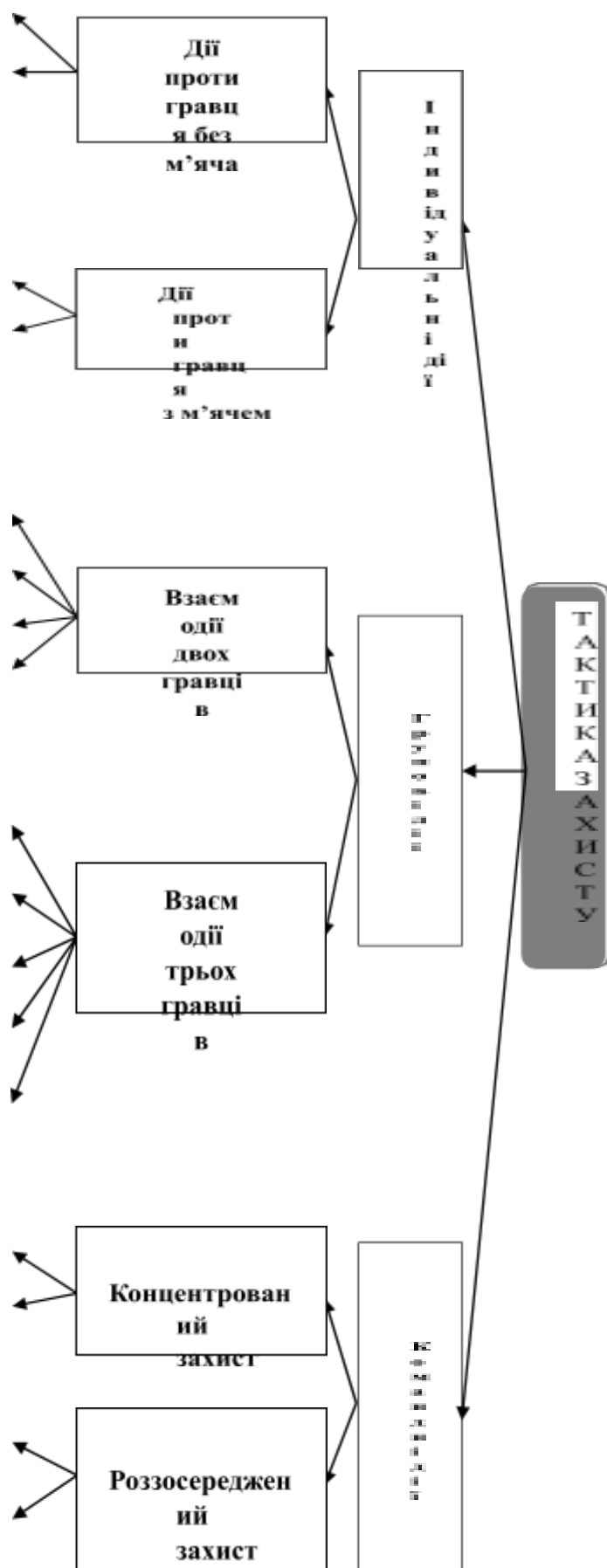
Дії команди, яка обороняється, залежать від характеру атакувальних дій суперника, та сприяють виконанню таких ігрових завдань:

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

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

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

Рис. 2.42. Класифікація прийомів та



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

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

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

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

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

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

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

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

Проковзування використовують, коли нападника з м'ячем атакують

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Персональний захист – це універсальна система захисту, при якій кожний гравець команди опікує визначеного суперника. В її основі лежить принцип особистої опіки «гравець-гравця». Застосування цього принципу дозволяє розвинути почуття відповідальності за індивідуальні дії в обороні, дозволяє враховувати індивідуальні здібності баскетболістів, добираючи для їхньої опіки визначених суперників (наприклад, високого захисника – проти високого

нападника). Кожний гравець має вивчити індивідуальні особливості техніко-тактичних дій того, кого опікує, використовувати його слабкі сторони, пристосовуватися до боротьби.

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

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

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

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

Застосовуються такі варіанти захисту при розміщеннях:

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

При розподілі зон треба дотримуватися таких умов:

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

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

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

Особистий пресинг – найактивніша система пресингу. З моменту переходу м'яча в руки суперника, кожний із гравців команди, яка захищається, одразу починає щільно опікувати свого нападника по всьому майданчику, не даючи

змоги йому вільно переміщатися, отримувати м'яч, та передавати його в

бажаному напрямі.

Пресинг потребує від гравців дотримання таких правил:

- 1) коли м'яч знаходиться у гравця, який заблокований захисником, інші його партнери повинні розміститися між підопічним і м'ячем на лінії імовірної передачі, щоб його перехопити;
- 2) у разі, коли існує небезпека виходу нападника до щита й передачі йому м'яча від партнера, його слід тримати позаду, стоячи між ним та своїм щитом;
- 3) захисникові слід змусити нападника з м'ячем почати ведення в бік слабшої руки, не дати йому пройти по центру, змусити його зупинитися й повернутися спиною до майданчика;
- 4) гравці захисту, які розміщені по всьому майданчику, повинні здійснювати підстрахування й вчасно переключитися на найнебезпечнішого нападника.

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

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

Переваги зонного пресингу:

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

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

Основні недоліки зонного пресингу:

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

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

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

Усунути недоліки особистої та зонної систем гри в обороні може також застосування *змішаного захисту*, який побудований на використанні сильних сторін поданих вище різновидів командних дій. Доцільність змішаного захисту визначається наявністю в команді суперників справжніх лідерів. Проти одного

чи двох лідерів нападу застосовують щільну персональну опіку по всьому майданчику (індивідуальний пресинг), решта захисників грають за зонним принципом.

5. Методика навчання прийомів тактики гри в баскетбол

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

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

1. На першому етапі розвивають в учнів специфічні якості і здібності, які становлять основу успішних тактичних дій. Провідне місце займають підготовчі вправи для розвитку швидкості реакції й орієнтування, вправи на переключення від одних рухових дій до інших, рухливі і спортивні ігри, естафети.

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

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

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

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

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

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

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

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

5. П'ятий етап навчання тактики гри – етап комплексного удосконалення вивчених тактичних дій. Для нього характерне багатократне

відтворення в

різноманітній послідовності і різних поєднаннях в ігрових умовах. Це можуть бути двосторонні навчальні ігри з різним кількісним складом команд: при кількісній рівності (2х2, 3х3, 4х4, 5х5) або нерівності (2х1, 3х2, 4х3, 5х4) гравців.

Контрольні питання

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

Література

1. Артюх В. М. Баскетбол / В. М. Артюх. – Л. : Піраміда, 1996. – 142 с.
2. Баскетбол : правила, гра, навчання [Текст] : навчальний посібник / Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Зашук, Т. В. Москалець. – Харків : Точка, 2012. – 318 с. : іл.
3. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. Н. В. Семашко. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 264 с.
4. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культ. / под. ред. Ю. М. Портнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
5. Баскетбол : учебное пособие для студентов ин-тов физ. культ. / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Божиар, Р. С. Мозола. – К. : Вища шк., 1989. – 232 с.
6. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – М. : Агентство «ФАИ», 1999г. – 224 с.: ил.
7. Железняк Ю. Д. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 520 с.
8. Костикова Л. В. Баскетбол (Азбука спорта) / Л. В. Костикова. – М. : ФиС, 2002. – 176 с.
9. Мандриков В. Б. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах : учебн. пособие / В. Б. Мандриков, Р. А. Туркин, М. П. Мицулина, И. А. Ушакова, С. А. Голубин. – Волгоград, 2012. – 237 с.

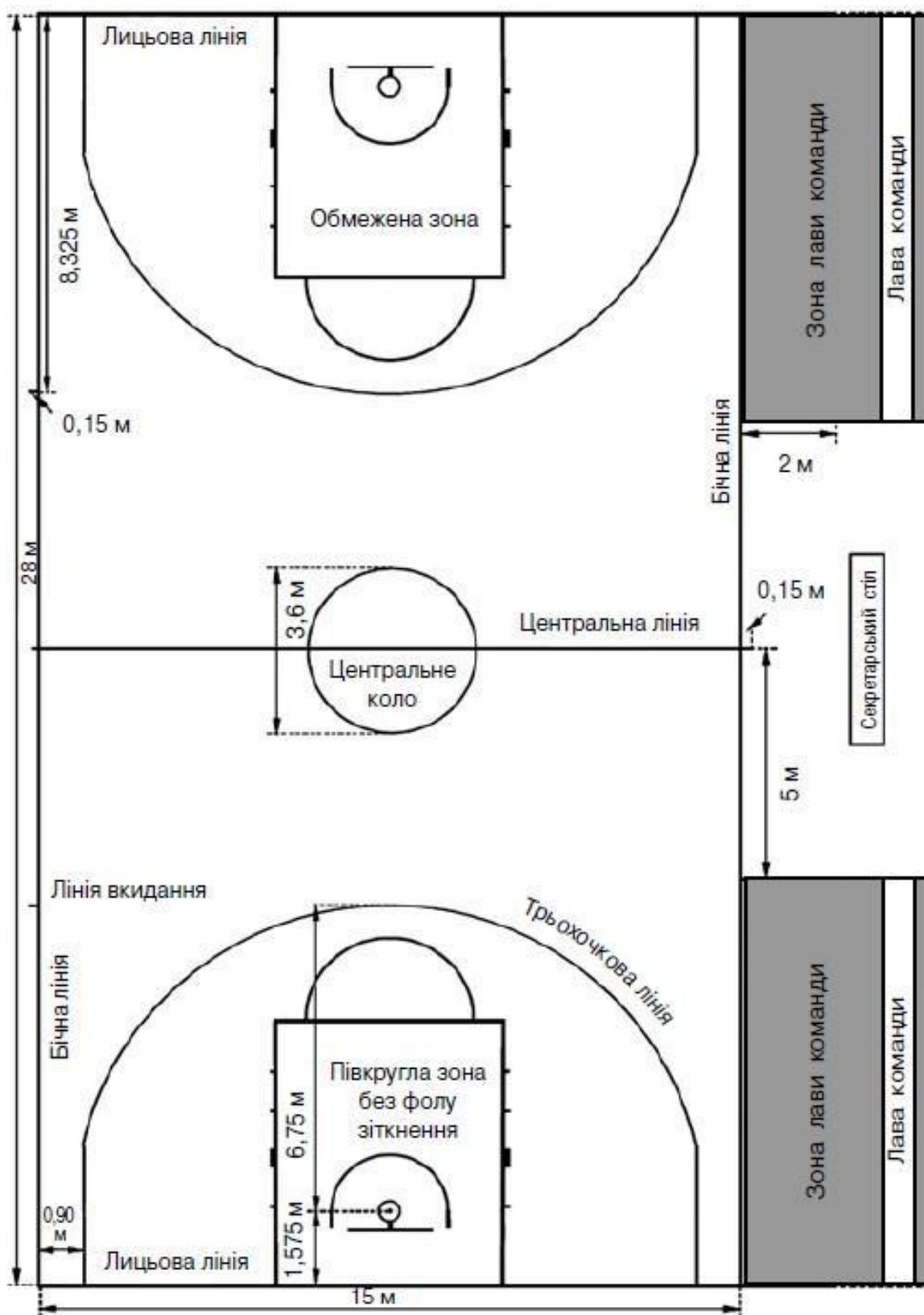
10. Мозола Р. С. Індивідуальне тренування баскетболістів / Р. С. Мозола, Є. Н. Приступа, О. М. Вацеба. – Л., 1993. – 92 с.

11. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 336 с.
12. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
13. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией А. Я. Гомельского. – М., 2009. – 92 с.
14. Родин А. В. Баскетбол в университете : Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст] : учебн. пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. – М. : Советский спорт, 2009. – 168 с.
15. Спортивные игры и методика преподавания : учеб. для пед. ф-тов физ. культуры / под ред. Ю. И. Портных. – М. : ФИС, 1985. – 316 с.
16. Юный баскетболист : Пособие для тренеров / под ред. Е. Р. Яхонтова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 175 с.
17. Офіційний сайт FIBA – Режим доступу : www.fiba.com
18. Офіційний сайт Федерації баскетболу України – Режим доступу : <http://ukrbasket.net/?ret=home>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Розміри баскетбольного
майданчика за правилами
FIBA



Протидія прийому передачі суперником

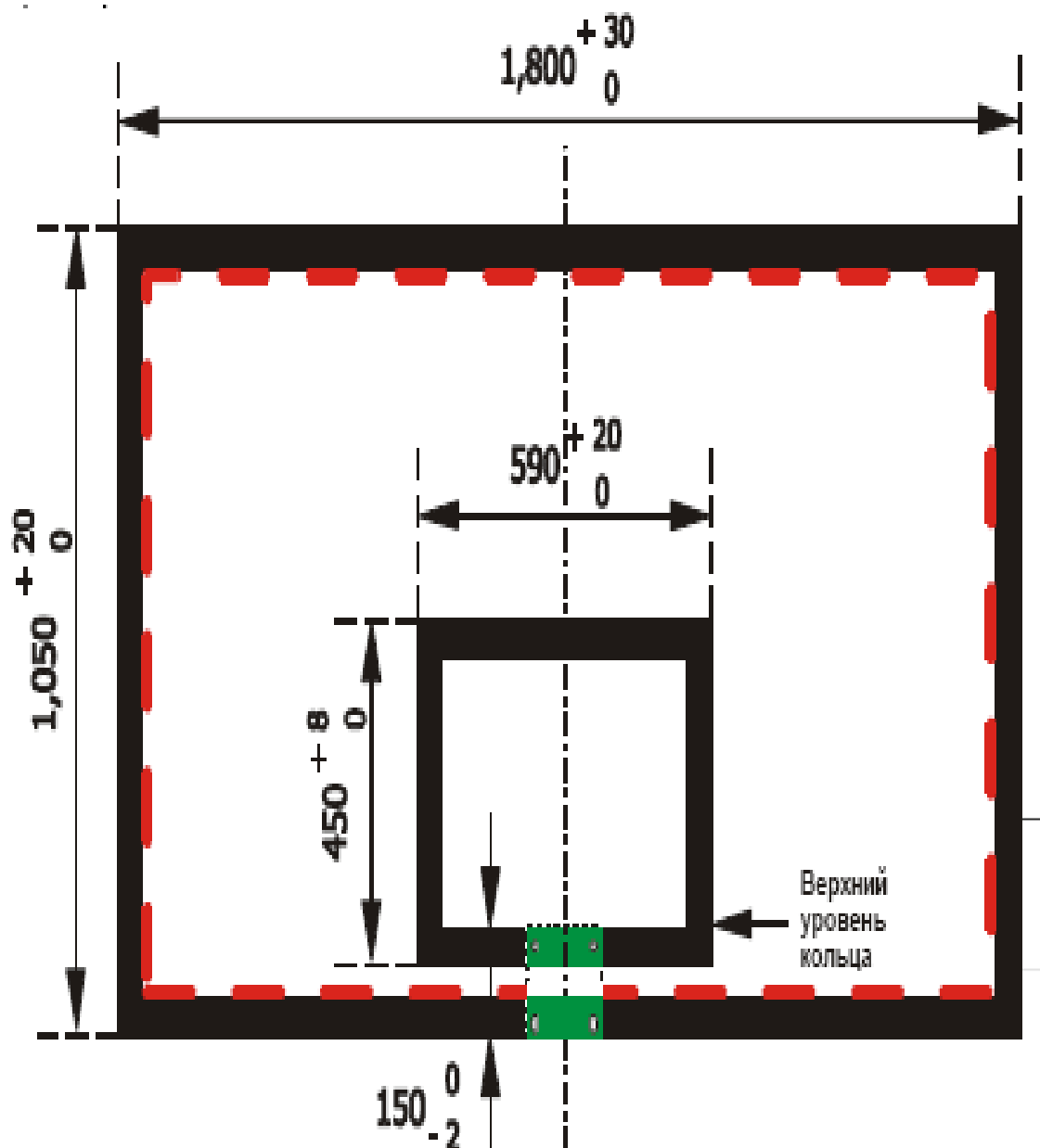
Протидія виходу на вільне місце

Протидія розіграшу м'яча

Протидія атаці кільця

Підстрахування
Переключення
Проковзування
Груповий відбір м'яча
Проти трійки
Проти малої вісімки
Проти перехресного виходу
Проти подвійного заслону
Проти наведення на двох
Система персонального захисту
Система зонного захисту
Система персонального пресингу
Система зонного пресингу

Розміри
баскетбольн
ого щита



ОФІЦІЙНІ СУДДІВСЬКІ ЖЕСТИ

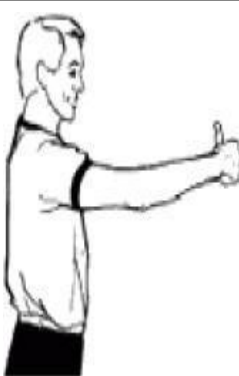
Зарахування м'яча

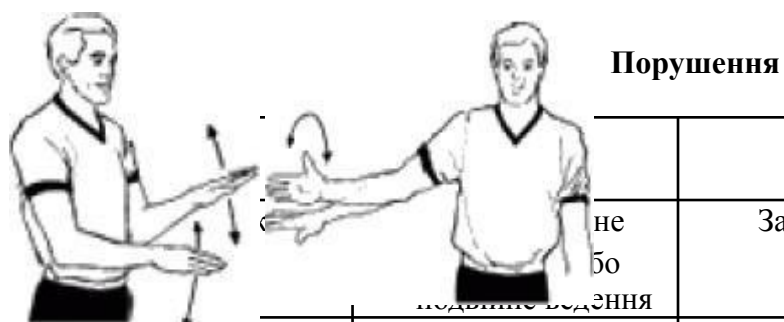
1	2	3	4	5
Одне очко	Два очки	Спроба 3-очкового кидка	Вдалий 3-очковий кидок	Очки не зараховуються
				
Опустити кисть	Опустити кисть	Різкий рух	Різкий рух	Швидке розведення рук

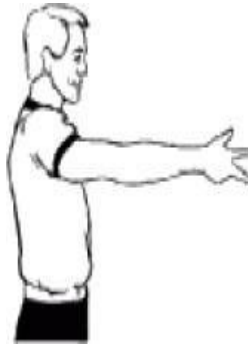
Жести, що стосуються часу

6	7	8	9
Зупинка годинника (разом зі свистком) або годинник не вмикати	Зупинка годинника для фолу (разом зі свистком)	Включення ігрового часу	Новий відлік 24 секунд
			
Відкрита долоня	Долоня спрямована на порушника	Відмашка рукою	Обертання пальцем

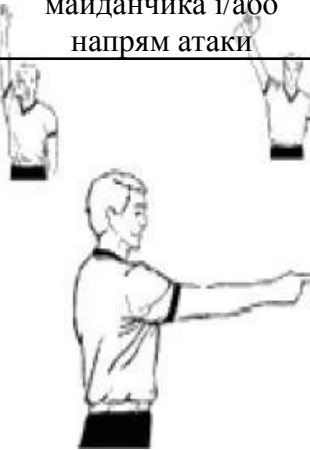
Адміністративні жести

10	11	12	13
Заміна	Запрошення на майданчик	Перерва за вимогою	Зв'язок між суддями на майданчику і суддями за столом
			
Руки схрещені перед грудьми	Мах відкритою долонею	Долоня і палець утворюють букву «Т»	Великий палець догори



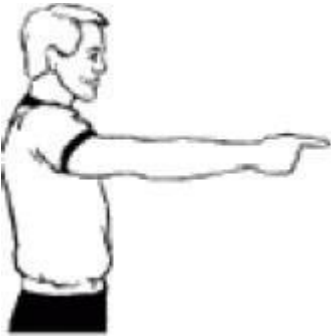
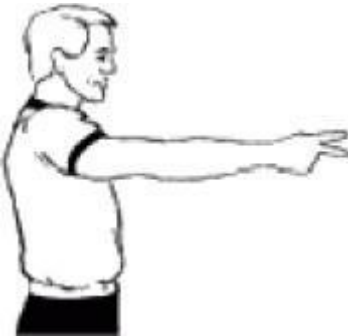
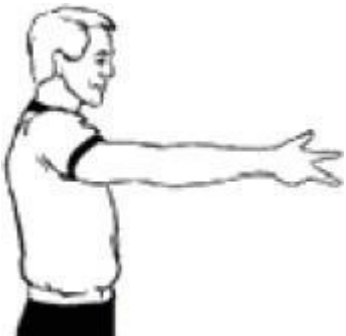
Порушення		16	17
не бо подвійне ведення		Затримка м'яча	Порушення правил трьох секунд
			
Обертання кулаками	Рух уверх–униз	Півоберт вперед	Витягнута вперед рука з трьома пальцями

18	19	20	21
Порушення правила 5 секунд	Порушення правила 8 секунд	Порушення правила 24 секунд	Повернення м'яча у тилову зону
			
Показ 5 пальців	Показ 8 пальців	Торкання пальцями плеча	Вказівка пальцем

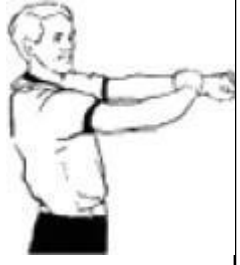
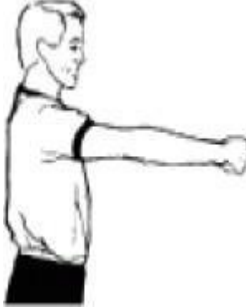
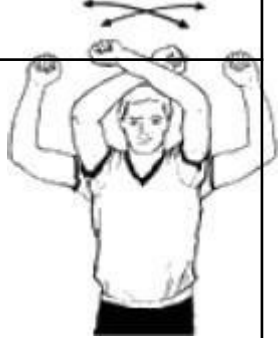
22	23	24	25
Навмисна гра ногою	М'яч за межами майданчика і/або напряв атаки	Спірний кидок	Після фолу команди що контролює м'яч
			
Вказівка пальцем на ногу	Підняття пальця паралельно бічній лінії	Підняті великі пальці	Кулак паралельно бічній лінії

**Кількість призначених штрафних кидків
і виконання штрафного кидка (2 позиції)**

26	27	28
Один штрафний кидок	Два штрафних кидки	Три штрафних кидки
		
Показати один палець	Показати два пальці	Показати три пальці

Позиція 1 – в обмеженій зоні		
29	30	31
Один штрафний кидок	Два штрафних кидки	Три штрафних кидки
		
Один палець горизонтально	Два пальці горизонтально	Три пальці горизонтально
Позиція 2 – поза обмеженою зоною		
32	33	34
		
Вказівний палець	Пальці разом	Три пальці (великий, середній, вказівний)

Тип фолу

35	36	37	38
Неправильна гра руками	Блокування (у нападі або захисті)	Широко розставлені лікті	Затримка
			
Удар по зап'ястку	Обидві руки на стегнах	Рух ліктем убік	Перехоплення зап'ястка
39	40	41	42
Поштовх або зіткнення гравця без м'яча	Зіткнення гравця з м'ячем	Фол команди, що контролює м'яч	Обопільний фол
			
Імітація поштовху	Удар кулаком у відкриту долонь	Стиснений кулак вказує на кошик команди-порушника	Схрещені кулаки над головою
43	44	45	
Технічний фол	Неспортивний фол	Дискваліфікуючий фол	
			
Дві відкриті долоні, що утворюють букву «Т»	Перехоплення зап'ястка	Підняті догори кулаки	

Навчальне видання

ПАСІЧНИК Вікторія Михайлівна

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БАСКЕТБОЛУ

Навчальний посібник

Редактори:

Оксана БОРИС, Єлизавета ЛУПИНІС, Ірина ЛАЙТАРУК

Підписано до друку 20.07.2015. Формат 60х84/16.
Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний. Ум. друк. арк. 4,65.
Ум. друк. арк. 9,68. Обл. вид. арк. 4,33.
Наклад 100 прим. Зам. № 07/08.



Львівський державний університет фізичної культури

Редакційно-видавничий відділ
79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11
тел. +38 (032) 261-59-90
<http://www.ldufk.edu.ua/>
e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої
справи до Державного реєстру видавців,
виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 3354 від 24.12.2008 р.

Друк ФОП Корпан Б. І.
Львівська обл., Пустомитівський р-н., с. Давидів, вул. Чорновола 18 Ел. пошта:
bkorpan@ukr.net, тел. (067) 67 -44-446
Код ДРФО 1948318017, Свідоцтво фізичної особи-підприємця:
В02 № 635667 від 13.09.2007



Пасічник Вікторія Михайлівна –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних та рекреаційних
ігор Львівського державного університету
фізичної культури