

**Методична розробка**  
**на тему:**

**“Основи техніки  
і тактики гри у  
баскетболі”**

*Розробив:*

*Керівник фізичного  
виховання*

*Кулаков О.М*

**с.Лісоводи**

**2023р.**

## ПЛАН.

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1. Техніко-тактичної підготовки..... | 3 |
| 2. Передача м'яча.....               | 3 |
| 3. Ведення м'яча.....                | 4 |
| 4. Кидки.....                        | 4 |
| 5. Підбір і добавлення м'яча.....    | 5 |
| 6. Гра в нападі.....                 | 6 |
| 7. Гра в захисті.....                | 6 |

## **1. Техніко-тактичної підготовки.**

Баскетбол вміщує велику кількість спеціальних прийомів і дій, які роблять гру непередбачуваним і захоплюючим видовищем. Визначити в цьому багатстві прийомів і дій, що є головним, а що другорядним або похідним від головного, буває часто важко, особливо для початкуючих тренерів. Мета цього розділу – допомогти партнеру обдумати базові елементи гри, повзуючи їх логічно злагожену систему. Елементи цієї системи є канвою, яка допомагає орієнтуватися в матеріалі учбової програми. Вони відтворюють змістовну сторону того, що часто називають школою баскетболу. Відмінна особливість елементів школи є їх логічна обумовленість вимогам ігрового протистояння. Звідси і деяка специфічність у виборі ігрового матеріалу. Такі прийоми техніки, як переміщення, перевороти, стрибки, входять складовою частиною в ігрові дії, які є елементами школи, і окремо не розглядаються. Матеріал школи повинен лежати в основі техніко-тактичної підготовки баскетболістів.

## **2. Передача м'яча.**

Існує один найкращий вид передачі м'яча для кожної ігрової ситуації, коли передача виконується без опору супротивника. Одним із критеріїв відбору виду передачі служить віддаль, на яку передається м'яч. Велика віддаль вимагає передачі однією рукою від плеча, мала – передача двома руками від грудей. Традиційна техніка цих видів передач легко засвоюється у звичайних вправах в парах у слідчих методичній послідовності, передача на місці гравцю, який стоїть на місці, передача на місці гравцю, який рухається; передача в русі гравцю, який рухається, передача в русі гравцю, який рухається. Більшість помилок при цих випадках передач пов'язано з недооцінкою правильного положення кистей або кисті передаючої руки в завершальній фазі передачі. Повністю випрямлені руки при передачі двома руками від грудей або випрямлена рука при передачі однією рукою від плеча з пальцями на приймаючий м'яч партнера, виключають бокове обертання м'яча, яке є причиною неточних передач. Логіка виду вибору передачі, коли перед передаючим м'яч гравцем розташований захисник, базується на п'яти можливих точках передачі: 1 – над головою; 2 – над лівим плечем; 3 – біля лівої ноги; 5 – над правим плечем.

Цей вибір визначається положенням рук захисника: 1 – обидві руки захисника опущені; 2 – ліва рука опущена; 3 – ліва рука піднята; права рука піднята, 4 – права рука опущена.

Гравці повинні пам'ятати, що своєчасно і точно виконані передачі забезпечують добрі умови для кидка партнера. Добра передача забезпечує добрий кидок.

### **3. Ведення м'яча.**

Багато командних взаємодій засновані на вмінні вести м'яч. Воно часто допомагає створити самому дриблеру або його партнерам добрі умови для кидка. Ведення допомагає перемогти пресинг. Практично кожен раз, коли команда переходить від захисту до нападу, гравці завжди використовують ведення. Отримавши м'яч, нападаючий повинен пред'являти подвійну погрозу для захисника – кидком і проходом до кошика з веденням. Щоб дії нападаючого з м'ячем були більш ефективними, він повинен знати прийоми обігрування захисного та початкового ведення, таким як: викрокування, перехресний крок і поворот.

**Викрокування:** виконуючи цей прийом, нападаючий робить перший крок вперед, заставляючи захисника відступити, потім починає рух назад, роблячи вигляд, що хоче повернутися у вихідне положення і провокуючи рух захисника вперед. При цьому вага тіла нападаючого переноситься на позаду стоячу ногу, що дозволяє зробити більший крок вперед попереду стоячою ногою в початковому напрямі і почати ведення.

**Перехресний крок:** Нападаючий робить пружинястий крок вперед – в бік, заставляючи захисника змінитися в напрямі можливого проходу, різко відштовхується від підлоги поставленою ногою, робить нею перехресний крок і починає ведення в другому напрямі.

**Поворот.** Нападаючий робить пружинястий крок вперед – в сторону, заставляючи захисника зміститися в напрямі можливого проходу, різко відштовхується від підлоги, поставленою ногою і виконує швидкий поворот назад, до того моменту, поки не буде з боку захисника, випускає м'яч в підлогу ближньою до напрямі повороту рукою і починає прохід з веденням.

### **4. Кидки.**

Кінцевою метою переміщення гравця по майданчику з м'ячем і без м'яча, ловля і передача м'яча, являються кидки в кошик. Говорячи про кидки в баскетболі, слід мати на увазі три основні їх характеристики, вид кидка, стиль, стиль і техніку, структуру рухів при кидку.

Кидок двома руками від грудей повинен зосереджуватися на тому, щоб рука гравця витягувалася вгору в вперед в напрямку кошика. В заключній фазі кидка, великі пальці рук повинні завернутися всередину вниз.

Першою ознакою стилю кидка одною рукою є висота підняття ліктя риданоючої руки перед кидковим рухом. Є три основні стилі виконання кидка по висоті підняття ліктя: кидок з ліктем, піднятим на одну чверть; наполовину і на три чверті. Висота підняття ліктя не порушує траєкторій польоту м'яча.

### **5. Підбір і добивання м'яча.**

Команда, яка програє підбір, програє гру. Команда, яка частіше володіє м'ячем при відпусканні має можливість частіше атакувати кошик. Успіх в боротьбі за м'яч при відскаку відзначається трьома факторами. Перший з них – швидкість. Другий фактор – досвід гравця, третім, можливо самим важливим фактором є агресивність дій. Добивання м'яча в кошик при відскоку здійснюється одною або двома руками. Добивання виконується м'яким рухом кисті з широко розставленими пальцями випрямленої руки. При добиванні нападаючому потрібно швидко вийти в зручну позицію і розрахувати свій стрибок так, щоб добити м'яч в вищій точці. Нападаючий може використовувати фінти при виході до м'яча, стараючись не залишатися за спиною захисника погляд нападаючого повинен бути постійно спрямований на м'яч, а дії захисника він контролює периферійним оглядом.

*Підбору м'яча при відскоку від щита або кільця в захисті, як правило попередні дії, спрямовані на попередження виходу нападаючого в позицію, зручну для добивання. Після кидка захиснику потрібно спочатку виконати оберт, закрити нападаючому короткий шлях до кошика після чого повинен почати активний рух до м'яча. При кидку м'яча захиснику спочатку потрібно зробити один або два кроки і напрямку м'яча або кошика, який охороняється. При кидку захиснику потрібно зробити один, ва або кроки в напрямку захисника, виконати блокуючий поворот вперед, не гублячи м'яча з поля зору, а потім подати швидкий рух до кільця для підбору. При підборі захисник повинен розрахувати свій стрибок так, щоб зловити м'яч двома руками в точці стрибка і різко висмикнути його в положенні перед грудьми. В цьому випадку м'яч захищається тілом від нападаючого, який хоче заволодіти ним з-за спини захисника. Після оволодіння м'яча гравцем мусить швидко виконати передачу партнеру для організації прориву, або ведучи м'яч, вийти з небезпечної зони під кошиком. Інтенсивність вправ і підборі і добиванні м'яча можна підвищити*

завдяки використанню простіших приспособлень у вигляді заслонок, які не дозволяють м'ячу пройти всередину кошика.

## **6. Гра в нападі.**

Баскетбол має багато тактичних ситуацій, на кожен з них гравець повинен швидко реагувати. Школа включає взаємодію двох, трьох нападаючих, які базуються на трьохосновних рухах гравця без м'яча – до кошика, до партнера з м'ячем, до партнера без м'яча.

**Взаємодія двох нападаючих.** Передача і ривок до кошика – найпростіший приклад взаємодії двох нападаючих. Передаючи м'яч партнеру, гравець виконує ривок до кошика з метою звільнитися від захисника і отримати зворотню передачу. Передача і ривок до кошика із зміною напрямку використовується для введення захисника в оману, нападаючий робить два-три кроки в напрямі партнера з м'ячем, а потім проривається до кошика, готуючись отримати м'яч.

**Ривок за спиною захисника.** Коли захисник, перейшовши на лінію передачі, утруднює отримання м'яча намагається, нападаючий намагається зробити ривок за його спиною до кошика. Партнер з м'ячем повинен бути постійно готовий негайно передати м'яч. *Передача* гравець передає м'яч партнеру і робить ривок за передачею, обходячи партнера ззовні і наводячи на нього свого захисника. Отримуючи зворотню передачу він може виконати кидок через заслін.

**Передача і прохід через заслін з наведенням.** Після отримання передачі від партнера гравець може пройти до кошика з веденням через заслін.

**Передача після проходу через заслін наведенням.** Якщо захисник переключиться на гравця, який виходить з веденням через заслін, його партнер повинен зробити ривок до кошика і отримати м'яч від дриблера.

## **7. Гра в захисті.**

Так, як і шкалу нападу, шкалу захисту визначають дії одного, двох або трьох гравців. Основою для класифікації індивідуальних захисних дій є позиції опікуваного гравця на майданчику і його відношення відносно м'яча – з м'ячем на ближчій до м'яча сторони майданчику, на дальній від м'яча сторони майданчика. Групові взаємодії захисників включають три класи – дія в числовій меншості, протидія заслонам, створення ситуації оправданого ризику при спробі перехопити м'яч.

***Індивідуальні захисні дії.*** Успіх гри в захисті залежить від знань правил поведінки в кожній з цих ситуацій і швидкого реагування на їх зміни. Ситуація на майданчику може змінюватися. Любий рух противника в нову позицію і люба передача м'яча автоматично створюють нову ситуацію для захисника.

Захист навіть більше, ніж напад вимагає універсальної підготовки. Загальний принцип школи захисних дій передбачає давати нападаючим відносної свободи просування м'яча поперек майданчика і максимальне утруднення просування м'яча вздовж майданчика.

### **Література.**

1. Е Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 – с.15-17.
2. Баскетбол : Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю.М. Портнова.-М.: Физкультура и Спорт, 1988.-350с.
3. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. – 111с.
5. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92с.
6. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1998.-45с.
- 7 .Р. Яхонтова. Юний баскетболіст. – Москва: Фізкультура і спорт., 1987.