

Міністерство освіти і науки України  
Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького

Тучинська Т. А., Руденко Є. В.

# ***БАСКЕТБОЛ***

Навчально – методичний посібник



Черкаси 2015

УДК 796, 323, 2: 378, 147: 371, 3 (075, 8)

ББК 75,566 р 30 я 73 – 1

Т 92

***Рецензенти:***

***Дудник І. О.*** – канд. пед. наук, старший викладач кафедри фізичного виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

***Гулько П. М.*** – канд. пед. наук, старший викладач фізичного виховання Черкаського бізнес коледжу.

*Затверджено на засіданні вченої ради  
Черкаського національного університету  
імені Богдана Хмельницького  
(протокол № 3 від 3 березня 2015 року)*

**Тучинська Т. А., Руденко Є. В.**

**Т 92** Баскетбол: навч.-метод. посіб. / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко.  
Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 100с.

ISBN

Навчально-методичний посібник «Баскетбол» підготовлений на підставі узагальнення теоретичного й практичного матеріалів. У посібнику представлені матеріали з історії виникнення та розвитку баскетболу, основні технічні елементи з методикою їх навчання та удосконалення, описані основні правила та суддівські жести.

Навчально-методичний посібник призначений для учнів, студентів та фахівців у галузі фізичної культури.

УДК 796, 323, 2: 378, 147: 371, 3 (075, 8)

ББК 75,566 р 30 я 73 – 1

ISBN

© ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015

© Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко, 2015

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Історія виникнення гри.....	7
1.1. Виникнення та розвиток гри в баскетбол.....	7
1.2. Зародження та становлення баскетболу в Україні.....	10
РОЗДІЛ 2. Класифікація техніки гри.....	20
2.1. Техніка гри у нападі.....	20
2.2. Техніка гри у захисті.....	27
РОЗДІЛ 3. Класифікація тактики гри.....	31
3.1. Тактика захисту.....	31
3.2. Тактика нападу.....	33
РОЗДІЛ 4. Розминка баскетболіста та методика її проведення.....	36
4.1. Приклади загально-розвиваючих вправ.....	37
4.2. Спеціальні вправи баскетболіста.....	38
РОЗДІЛ 5. Методика навчання технічним елементам.....	40
5.1. Ведення м'яча.....	40
5.2. Ловлі та передачі.....	44
5.3. Кидки м'яча.....	53
5.4. Вибивання, виривання, перехват та фінти.....	68
5.5. Індивідуальні дії в нападі і захисті.....	75
РОЗДІЛ 6. Спрощені правила та жестикуляція судді.....	90
6.1. Спрощені правила проведення змагань.....	90
6.2. Суддівські жести.....	97
ВИСНОВОК.....	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	99

## ВСТУП

Гра в баскетбол характеризується великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів і високим емоційним напруженням боротьби. Баскетбол є прекрасним засобом для всебічного фізичного розвитку. У процесі цієї гри використовуються різні види рухової активності: біг, ходьба, стрибки. При цьому під час матчу безперервно змінюється ігрова ситуація і безпосередній контакт суперників.

Заняття баскетболом позитивно впливають на здоров'я завдяки фізичному навантаженню, що відрізняється змінною інтенсивністю. Неодноразові прискорення темпу руху і стрибки постійно чергуються з раптовими установками та ігровими рухами в повільному темпі. Приблизно до 40% від загального часу гри в баскетбол припадає на максимальну активність гравців. В середньому за один матч під час занять баскетболом учасник долає близько 7 кілометрів і здійснює близько 20 швидкісних ривків, а також виконує велику кількість стрибків з максимальним зусиллям за умови активної силової боротьби.

Різноманітні ігрові ситуації вимагають від учасників гри великого арсеналу рухових вмінь і навичок. У процесі вдосконалення цих умінь досягається значне підвищення рівня фізичної підготовленості людини, що надає позитивний вплив на здоров'я. При правильній організації занять баскетболом відкриваються великі можливості для ефективного оздоровчого впливу на організм. В процесі гри людина проявляє рухову активність, при цьому гарне тренування отримують органи дихального апарату, залози внутрішньої секреції і навіть травна система. Особливо важливу роль при організації рухів грають ланки нервової системи, оскільки вони постійно контролюють і регулюють активність органів того чи іншого апарату.

Заняття баскетболом сприяють значному розширенню меж периферичного зору, що позитивно впливає на швидкість і точність зорового сприйняття. Доведено, що при постійних заняттях баскетболом чутливість

зорового аналізатора до сприйняття світлових імпульсів відразу після матчу збільшується в середньому на 40%.

Фізичне навантаження, яке виконує мускулатура людини під час гри в баскетбол, є важливим чинником для зміцнення і поліпшення фізіологічного стану серцево-судинної системи. Частота серцевих скорочень під час матчу в учасників досягає 180 - 230 ударів на хвилину, а максимальний артеріальний тиск - до 180 - 200 мм ртутного стовпа. Енергетичні витрати всього лише за одну гру складають значну цифру - приблизно 900 - 1200 кілокалорій. Активно працюють м'язи для поповнення енергії, адже "спалюють" велику кількість жирових відкладень і таким чином сприяють позбавленню від надлишкової маси тіла, надаючи стрункість і підтягнутість фігурі. А оскільки про негативний вплив на здоров'я "зайвих" кілограмів написано вже безліч наукових праць, стає очевидним ще один аргумент на користь вибору занять баскетболом в якості активного відпочинку.

Частота виконання дихальних рухів під час гри в баскетбол досягає 50 - 60 циклів за одну хвилину, а хвилинний об'єм дихання варіює в межах 120 - 150 літрів. Тому таке інтенсивне навантаження на органи дихання надає позитивний вплив на здоров'я за рахунок збільшення життєвої ємності легень. Корисний вплив на здоров'я людини занять баскетболом може бути обумовлено не тільки цілісною ігровою діяльністю, а й виконанням різних окремих ігрових вправ, використовуваних на тренуванні. Деякі елементи баскетболу навіть знайшли своє застосування в оздоровчо-лікувальній фізкультурі.

Для того, щоб заняття баскетболом надавали тільки позитивний вплив на здоров'я, слід приділяти підвищену увагу деяким питанням підготовки до тренувань. Зокрема, займатися грою в баскетбол рекомендується тільки в трикотажній спортивній формі, яка забезпечує високу проникність для повітря навіть при деякому зволоженні (що може спостерігатися при інтенсивному потовиділенні під час гри). Спортивне взуття, яке підбирається для занять баскетболом, повинно бути зручним, комфортним і здатним

забезпечувати виконання всього різноманіття рухів під час гри. Також слід звернути увагу на стан поверхні ігрового майданчика для баскетболу. Наявність навіть невеликих нерівностей на цій поверхні може призвести до виникнення серйозних травм у гравців (удари, розтягнення гомілковостопного суглоба, вивихи). Проте, враховуючи високий темп гри і складність деяких здійснюваних рухів, навіть при ідеально рівному майданчику для занять баскетболом серйозні травми можна отримати безпосередньо в ході матчу. Тому, щоб уникнути травмування гравців, всі учасники повинні суворо дотримуватися правил гри. З тієї ж причини бажано використовувати взуття на гумовій підшві і без підборів.

Крім власне корисного впливу на здоров'я людини, заняття баскетболом сприяють розвитку самовладання, підвищеної витримки, ініціативності та креативності мислення, сміливості і рішучості. Систематичні тренування ведуть також до формування самостійності, наполегливості і цілеспрямованості.

## РОЗДІЛ 1. Історія виникнення гри

### 1.1. Виникнення та розвиток гри в баскетбол

Батьківщиною баскетболу прийнято вважати Сполучені штати Америки. Гра була придумана в грудні в 1891 році в учбовому центрі Християнської молодіжної асоціації в Спрінгфілді, штат Массачусетс. Аби оживити уроки по гімнастиці, молодий викладач, доктор Джеймс Нейсміт, що народився в 1861 році в містечку Рамсей, штат Онтаріо, Канада, придумав нову гру.

Він прикріпив до перил балкона дві фруктові корзини без дна, в яких потрібно було закидати футбольний м'яч (звідси назва basket - корзина, ball - м'яч). Концепція баскетболу у нього зародилася, ще в шкільні роки, під час гри в «duck-on-a-rock». Сенс цієї популярної, у той час ігри, полягав в наступному: підкидаючи один, невеликий камінь, необхідно було уразити ним вершину іншого каменя, більшого за розміром.

Вже, будучи викладачем фізкультури, професором коледжу в Спрінгфілді, Д. Нейсміт зіткнувся з проблемою створення гри для зими штату Массачусетс, періоду між змаганнями по бейсболу і футболу. Нейсміт вважав, що у зв'язку з погодою цієї пори року, кращим рішенням буде винайти гру для закритих приміщень [3].



Через рік Д. Найсміт менше ніж за годину, сидячи за столом в своєму офісі розробив перші 13 пунктів баскетбольних правил:

1. М'яч може бути кинутий в будь-якому напрямі однією або двома руками.

2. По м'ячу можна бити однією або двома руками в будь-якому напрямі, але ні в якому разі кулаком.

3. Гравець не може бігати за м'ячем. Гравець повинен віддати пас або кинути м'яч в корзину з тієї точки, в якій він його зловив, виключення робиться для гравця що біжить на хорошій швидкості.

4. М'яч повинен стримуватися однією або двома руками. Не можна використовувати для утримання м'яча передпліччя і тіло.

5. В будь-якому разі не допускаються удари, захвати, утримання і штовхання противника. Перше порушення цього правила будь-яким гравцем, повинно фіксуватися як фол (брудна гра); другий фол дискваліфікує його, поки не буде забитий наступний м'яч і, якщо був очевидний намір травмувати гравця, на всю гру, жодна заміна не дозволяється.

6. Удар по м'ячу кулаком - порушення пунктів правил 2 і 4, покарання описане в пункті 5.

7. Якщо обоє із сторін здійснює три фоли підряд, вони повинні фіксуватися за гол, для противників (це означає, що за цей час противники не повинні зробити жодного фолу).

8. Гол зараховується, якщо кинутий або такий, що відскочив від підлоги м'яч потрапляє в корзину і залишається там. Гравцям, що захищаються, не дозволяється торкатися м'яча або корзини у момент кидка. Якщо м'яч торкається краю, і противники переміщують корзину, то зараховується гол.

9. Якщо м'яч виходить в аут (за межі майданчика), то він має бути викинутий в поле першим гравцем, що торкнувся його. В разі суперечки викинути м'яч в поле, повинен суддя. Вкидаючому гравцеві дозволяється утримувати м'яч п'ять секунд. Якщо він утримує його довше, то м'яч



віддається противникові. Якщо будь-яка із сторін намагається затягувати час, суддя повинен дати їм фол.

10. Суддя повинен стежити за діями гравців і за фоломи, а також повідомляти рефері про три підряд допущених фолох. Він наділяється владою дискваліфікувати гравців згідно правила 5.

11. Рефері повинен стежити за м'ячем і визначати, коли м'яч знаходиться в грі (в межах майданчика) і коли вирушає в аут (за межі майданчика), яка із сторін повинна володіти м'ячем, а також виконувати будь-які інші дії, які зазвичай виконують рефері.

12. Гра складається з двох половин по 15 хвилин кожна з перервою в 5 хвилин між ними.

13. Сторона, що закинула більше м'ячів в цей період часу є переможцем.

Але вже перші матчі по цих правилах викликали їх зміни. Хоча більшість з них діє і до цього дня. Уболівальники на балконах ловили відлітаючі м'ячі і намагалися їх закинути в корзину противника.

Тому незабаром з'явилися щити, які стали захистом для корзини. 12 лютого 1892 року, вивчивши правила і освоївши ази техніки, студенти коледжу Спрінгфілдського, у присутності ста глядачів провели перший в історії баскетболу «офіційний» матч, що мирно завершився з результатом 2:2. Його успіх був настільки великим, а слух про нову гру поширився з такою швидкістю, що незабаром дві спрінгфілдські команди стали проводити показові зустрічі, збираючи на своїх виступах сотні глядачів. Їх почин підхопили студенти інших коледжів, і вже наступного року весь американський північний схід був охоплений баскетбольною лихоманкою.

Вже в 1893 році з'являються залізнi кільця з сіткою. Нова гра виявилася настільки цікавою і динамічною, що в 1894 році в США були видані перші офіційні правила. В той же час баскетбол із США проникає спочатку на схід - до Японії, Китаю, на Філіппіни, а потім до Європи і Південної Америки. У

1895 році були введені штрафні кидки з відстані 5м 25см. Ведення м'яча у всіх його варіантах було узаконене в 1896 році [4].

## **1.2. Зародження та становлення баскетболу в Україні**

Загальні симпатії, особливо серед жінок, гра стала завойовувати з 1922 року. 11 травня в Чернігові була створена баскетбольна ліга Чернігівщини, що поєднувала баскетбольні секції клубу "Спартак", кружка "Спорт" і 5 позаклубних команд губерньського міста. Все літо 1922 року йшли тренування й товариські матчі. З 28 травня по 2 червня відбулися лігові матчі, у яких брали участь три чоловічих і одна жіноча команди. Через брак спаринг-партнера жінки грали із чоловічими командами. З 6 по 14 серпня в Чернігові були влаштовані губерньські змагання, у програму яких входили гімнастика, легка атлетика, футбол, плавання й баскетбол.

Для поширення баскетболу були розіслані в деякі повіти губернії правила гри, але спроба не увінчалася успіхом [1].

Для поширення баскетболу на території України й Криму Комітет баскетбольної ліги вніс Всеукраїнському Олімпійському комітету пропозицію організувати в Харкові Всеукраїнський комітет з поширення цієї гри. Можливо, саме завдяки цьому, уперше в Києві на відкритті навігації навесні 1922 року кияни вперше могли бачити цю гру. Програма свята, улаштованого Київським Пролетарським Яхт-клубом з нагоди відкриття навігації, містила в собі крім "водної" програми (урок плавання, прийоми плавання, стрибки у воду, водне поло, показові гребні перегони) і "сухопутну", у якій "цвяхом" були вільні вправи, матчі лаун-тенісу й баскетболу.

Історики спорту на Україні вважають 1922 рік датою народження баскетболу в нашій республіці. Хоча треба було б уважати 1921 рік, коли українці вперше побачили цю гру. Але отут питання: побачили, а чомусь не стали грати по відомим у світі правилам. Правила ж були прийняті 7 червня 1922 року. А отут ще питання: правила прийняті, але популярності немає. У

такому випадку, що вважати датою народження? Здається, що відправною крапкою варто вважати загальне "захворювання" цією грою - 1923 рік. Саме цього року майже вся молодь Чернігова була залучена в баскетбол: клуб "Спартак" мав 8 чоловічих і 3 жіночі команди, ВУЗи - 1 чоловічу, Перша радшкола - 2 чоловічі і 2 жіночі, "Юний Спартак" - 6 чоловічих і 3 жіночі і школа фабзавуча друкарів - 3 чоловічі команди. Щотижня влаштовувалися товариські матчі, а єдиний на весь Чернігів майданчик був зайнятий для тренувань щодня з 12 години дня до 8 години вечора. Не відстає в популяризації гри й публікація статей.

Газети й журнали все частіше й частіше друкуються "повідомлення з місць" про розвиток баскетболу: узимку 1922 - 1923 в університеті ім. Артема в Харкові була створена перша міська секція баскетболу. Потім подібні секції з'явилися в спортивному клубі "Червоний Залізничник", небагато пізніше в "Металісті"; в 1923 році під час 1 Всесоюзного свята фізкультурників був проведений чемпіонат країни; у вільних місцях між футбольним полем і поворотами бігових доріжок улаштовані гімнастичне містечко й баскетбольний майданчик (Харків); з'явилися гандбольний й баскетбольний майданчики (Луганськ); організовані баскетбольні жіночі команди (Новгород-Сіверський); робочий спортивний майданчик "Спартак", улаштований на так називаному "Синьому полі", створено два баскетбольних майданчики (Сімферополь).

28 жовтня 1923 року в Одесі в залі державного спортивного клубу "Криті ринки" між командами трудшколи й інтернату Червоного Хреста був зіграний перший офіційний баскетбольний матч. У січні 1924 року в Одесі відбулася нарада представників баскетбольних команд, на якому був вибраний Комітет ліги. На початку лютого пройшли календарні матчі серед 12 чоловічих, 3 жіночих і 5 підліткових команд. Незважаючи на те, що баскетбол - вид спортивної гри для Одеси зовсім новий, матчі залучили багато глядачів.

Остаточним визнанням на Україні цієї гри можна вважати 1924 рік - рік проведення 2-ої Всеукраїнської Спартакіади в Харкові. Баскетбол був офіційно включений у програму змагань по літніх видах спорту. І хоча в них взяло участь лише 4 баскетбольні команди, ці змагання з повним правом можна назвати першими офіційними змаганнями республіканського рівня. Цікаво, що газети не залишили без уваги й питання про відношення футболістів до баскетболу. В 1925 - 26 роках гра залучає симпатії цілого ряду гравців, які звичайно не так-то легко відмовляються від виняткового захоплення одним лише футболом.

Корисна (у баскетболі ми маємо елементи перегонів, стрибків й метань), але ще мало відома гра набирає силу. На сторінках журналу "Вісник фізичної культури" Доктор Бех особливо підкреслює, що "ігри в Будинках відпочинку повинні зайняти почесне місце й підбиратися під силу й настрої відпочиваючих". У списку ігор для відпочиваючий Доктор Бех на 10-е місце відніс баскетбол.

Друкуються й теоретичні статті, що служать для однієї мети: правильному розвитку цього виду спорту. Журнал "Вісті спорту" поміщає "Правила баскетболу", полемічні замітки "Правила по баскетболі в СРСР і Франції" (з посиланням на перероблений текст американських правил), дає поради й рекомендації із пристрою баскетбольних майданчиків [2].

А от як виглядає хроніка розвитку баскетболу на Україні в 1925 - 1929 роках. Улітку 1925 р. Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив правила гри й устаткування майданчиків.

1925 - 26 - роки організації перших баскетбольних команд у Києві й проведення змагань на першість міста, у яких взяли участь по класу А 12 організацій, по класу Б - 8. Від кожної організації було представлено по дві команди.

1926 - Харківська обласна рада фізкультури виділила кошти на пристрій курсів по підготовці суддів ряду ігор, у числі яких був і баскетбол.

1927 - уперше в Чернігові проводиться розіграш першості по баскетболу серед шкіл Радваса. Брало участь 6 чоловічих і 3 жіночі команди з 4-х шкіл. 1927 - Вища рада фізкультури затверджує нові правила гри.

1927 - Київська рада фізкультури зайнята проробленням правил різних ігор: баскетбол, волейбол, гандбол.

1927 - планується проведення першості по баскетболу й гандболу серед команд профшкіл і фабзавуча.

1927 - проведені міжсоюзні змагання з баскетболу серед чоловічих команд. Залізничники трьома командами виграли в союзу зв'язку. Цукровики першою командою виграли в Союзу будівельників, але програли їм же другою й третьою командами.

1927 - у програму парадку фізкультурників, проведеного 8 травня, включені змагання з баскетболу.

1928 - на Всесоюзній спартакіаді в Москві честь України захищали жіноча й чоловіча команди одеситів. У товариських зустрічах українські чоловіки виграли з рахунком 14:18 у команди Туркменії, а жінки - у команди Сибіру з рахунком 7:5. У командних змаганнях кримчани виграли в москвичів (54:7), а команди України в ЗСФСР - 17:12 (чоловіки), 23:5 (жінки). У результаті українські баскетболісти посіли друге місце.

1929 - проведені Всеукраїнські першості по всіх основних видах спорту: хокей, біг на ковзанах, лижах, футбол, гандбол, городки, легка атлетика, гімнастика, плавання, боротьба, перегони на велосипедах і мотоциклах. Баскетболу місця не знайшлося.

1929 - 19 травня на майданчиках Червоного стадіону в Києві відбулися товариські матчі по баскетболу. Перші й другі команди райкомвода грали проти команд радробітників, перші й другі команди текстильників - проти харчовиків, перші команди кожевників - проти харчовиків, перші команди залдора - проти райкомвода. Ціль змагань - популяризація всіх видів спорту серед широких шарів працюючого населення.

1929 - проведені Всеукраїнські першості по всіх основних видах спорту: хокей, біг на ковзанах, лижах, футбол, гандбол, городки, легка атлетика, гімнастика, плавання, боротьба, перегони на велосипедах і мотоциклах. Баскетболу місця знову не знайшлося.

Новітня історія українського баскетболу починається восени 1991 року, коли практично всі республіки СРСР почали проводити свої національні чемпіонати [6].

На старому багажі, за рахунок залучення абсолютно всіх молодих і перспективних українських баскетболістів у минулі роки, флагманом вітчизняного баскетболу став столичний "Будівельник", що виграв перші шість чемпіонатів країни.

Перевага цієї команди над всіма іншими учасниками змагань була настільки відчутна, що першу поразку на внутрішній арені в історії на той момент "Будівельник" потерпів тільки в четвертій першості.

На жаль, долі "Шахтаря", "Біпа-Моди" і "Денді-Баскета" трохи схожі. Керівники перших двох колективів були вбиті, після чого донецька команда незабаром взагалі зникла з баскетбольної карти країни, а одеська нині переживає глибоку матеріальну кризу.

Столичний колектив у силу інших причин також припинив своє існування, а більшість лідерів тієї команди й нині на провідних ролях в інших командах Суперліги.

Особливою в історії українського баскетболу стоїть команда БК "Київ"-нині дворазовий чемпіон країни.

У вищій дивізіон організована Волковим структура ввійшла всупереч всім спортивним принципам, але від цього рівень змагання тільки виріс, адже "Беки" спочатку повернули на батьківщину більшість українців, а потім стали залучати іменитих "зоряних" легіонерів.

Основним конкурентом столичної команди нині є також дворазовий чемпіон України маріупольський "Азовмаш". Ця команда вікова, але раніше в силу залишкового принципу фінансування виступала погано.

Усе змінилося в 2000 році із приходом до президентського штабу Савчука, який забезпечив команду всім необхідним, а згодом маріупольці змогли собі дозволити купувати навіть колишніх гравців НБА.

Найвищими досягненнями українських клубів на міжнародній арені є перемога "Азовмаша" у Північній конференції Кубка виклику 2002 року й вихід БК "Київ" у фінал Євроліги ФІБА 2005 року.

Національна чоловіча збірна чотири рази виходила у фінальний турнір чемпіонату Європи, де особливих лаврів не здобула: в 14 зіграних на Євробаскетах матчах виграла тільки 4 рази [8].

### **Баскетбольні клуби України**

З 1991 року, від здобуття Україною незалежності, на території країни проводяться баскетбольні змагання під егідою державної суперліги.

І хоча українські команди не вважаються найсильнішими у світі, все ж баскетбол як вид спорту активно розвивається в усіх своїх аспектах, даруючи насолоду вболівальникам і подаючи відмінний приклад здорового способу життя молодому поколінню.

Лідерські позиції в українській баскетбольній суперлізі займають:

- «Будівельник» (Київ),
- «Говерла» (Івано-Франківськ),
- «Дніпроазот» (Дніпродзержинськ),
- «БК Донецьк» (Донецьк),
- «БК Київ» (Київ),
- «Кривбасбаскет» (Кривий Ріг),
- «Миколайів» (Миколаїв),
- «Одеса» (Одеса),
- «Політехніка-Галичина» (Львів),
- «Хімік» (Южне),
- «Черкаські мавпи» (Черкаси).

Хімік	
Ліги	<a href="#">Суперліга</a>
Заснований	<a href="#">2001</a>
Арена	ФСК «Олімп» (2000 місць)
Місто	<a href="#">Южне</a> ,  <a href="#">Україна</a>
Командні кольори	білий, зелений, жовтий   
Президент	 <a href="#">Сергій Назаренко</a>
Головний тренер	 <a href="#">Карліс Муйжнієкс</a>
Чемпіонство	найвище місце — 2-ге (2014)

ДніпроАЗОТ	
Прізвисько	<i>стрижі</i>
Ліги	<a href="#">Суперліга</a>
Заснований	<a href="#">2005</a>
Арена	Палац тенісу (900 місць <sup>[1]</sup> )
Місто	<a href="#">Дніпродзержинськ</a> ,  <a href="#">Україна</a>
Командні кольори	білий і червоний  
Президент	 <a href="#">Григорій Потуремець</a>
Головний тренер	 <a href="#">Віктор Кобзистий</a>

	
Прізвисько	<i>Будка, Будівели, Гладіатори</i>
Ліги	<a href="#">Суперліга</a>
Заснований	<a href="#">1945</a>
Арена	<a href="#">Палац спорту</a> (6850)
Місто	<a href="#">Київ</a> ,  <a href="#">Україна</a>
Командні кольори	жовтий та синій  
Президент	 <a href="#">Богдан Гулямов</a>
Головний тренер	 <a href="#">Айнарс Багатскіс</a>
Чемпіонство	Чемпіонат СРСР — 1 перемога (1989); <a href="#">Чемпіонат України з баскетболу</a> — 9 перемог (1992 — 1997, 2011, 2013, 2014)






БК Галичина	
	
Прізвисько	Леви
Ліги	<a href="#">Суперліга</a>
Заснований	<a href="#">1994</a>
Арена	Палац спорту «Галичина»
Місто	<a href="#">Львів,  Україна</a>
Командні кольори	зелений, білий, чорний   
Президент	 Олександр Лазорко
Головний тренер	 <a href="#">Максим Фомічов</a>  <a href="#">Кирило Погостінський</a>
Чемпіонство	

Одеса	
Прізвисько	Катрани
Ліги	<a href="#">Суперліга</a>
Заснований	<a href="#">1992</a>
Арена	СК «Краян» (900 місць <sup>[1]</sup> )
Місто	<a href="#">Одеса,  Україна</a>
Командні кольори	білий і синій  
Президент	 <a href="#">Олег Бичков</a>
Головний тренер	 <a href="#">Олег Юшкін</a>
Чемпіонство	<b>4 рази</b> (1998, 1999, 2001, 2002)

БК Донецьк	
	
Прізвисько	<i>Тигри</i>
Ліги	<a href="#">Суперліга</a> EuroChallenge Ліга ВТБ
Заснований	<a href="#">2006</a>
Арена	<a href="#">Палац спорту "Дружба"</a>
Місто	<a href="#">Донецьк</a> ,  <a href="#">Україна</a>
Командні кольори	білий, чорний, помаранчевий 
Президент	 <a href="#">Сергій Дядечко</a>
Головний тренер	 <a href="#">Дражен Анзулович</a>
Чемпіонство	

БК "Черкаські Мавпи" (Черкаси)	
	
Прізвисько	<i>Мавпи</i>
Ліги	<a href="#">Суперліга</a>
Заснований	<a href="#">2003</a>
Арена	<a href="#">СК Будівельник</a>
Місто	<a href="#">Черкаси</a> ,  <a href="#">Україна</a>
Командні кольори	помаранчевий та чорний 
Президент	 <a href="#">Сергій Одарич</a>
Головний тренер	 <a href="#">Максим Міхельсон</a>
Чемпіонство	Немає

<b>БК Київ</b>	
Прізвисько	<i>Вовки</i>
Ліги	<a href="#">Суперліга</a> EuroChallenge
Заснований	<a href="#">1999</a>
Арена	СК "Меридіан" <a href="#">Київський палац спорту</a>
Місто	<a href="#">Київ</a> ,  <a href="#">Україна</a>
Командні кольори	зелений, жовтий 
Президент	 <a href="#">Віталій Хоменко</a>
Головний тренер	 <a href="#">Віталій Черній</a>
Чемпіонство	<a href="#">Чемпіон України</a> <a href="#">2000</a> , <a href="#">2005</a>

<b>МБК Миколаїв</b>	
Прізвисько	<i>Корабелі</i>
Ліги	<a href="#">«Суперліга»</a>
Заснований	<a href="#">1967</a>
Арена	<a href="#">СШ «Наdejда»</a>
Місто	<a href="#">Миколаїв</a> ,  <a href="#">Україна</a>
Президент	 <a href="#">Жук Микола Васильович</a>
Головний тренер	 <a href="#">Галвановскис Агрис</a>
Чемпіонство	Немає

Найбільш титулованою серед українських команд вважається київський «Будівельник». Ця Команда є першим чемпіоном незалежної України, в минулому утримуючи титул першості шість разів поспіль. Варто відзначити, що українські баскетбольні команди завжди відкриті для іноземних спортсменів. Так, у більшості з них давно грають легіонери з різних країн світу, які займають гідне місце в основному складі команди. Іноземні гравці гордо захищають інтереси українських клубів у національній лізі, а також досить успішно представляють команди на міжнародних баскетбольних змаганнях.

## РОЗДІЛ 2. Класифікація техніки гри

### 2.1. Техніка гри у нападі

Техніка гри - це сукупність прийомів, що дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання.

Техніка баскетболу розпадається на два великі розділи: техніка нападу (техніка пересувань та техніка володіння м'ячем) та техніка захисту (техніка пересувань, техніка відбору м'яча і протидія).

#### **Техніка нападу.**

**Техніка пересування.** Для пересування баскетболіст використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. Пересування - основа техніки баскетболу. За допомогою цих прийомів гравець може правильно вибрати місце, відірватися від суперника і вийти в потрібному напрямку для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання інших прийомів.

**Ходьба.** Ходьба використовується головним чином для зміни позиції в період коротких пауз або зниження інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу руху у поєднанні з бігом.

**Біг** займає в грі велике місце і є головним засобом пересування. Гравець повинен уміти в межах майданчика виконувати прискорення з різноманітних стартових положень, в будь-якому напрямку, обличчям або спиною вперед, швидко змінювати напрямок і швидкість бігу.

**Стрибки.** Підраховано, що кваліфікований баскетболіст в середньому за гру виконує до 130-140 стрибків з різних положень і з різними завданнями. Застосовуються два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами і поштовхом однією ногою. Стрибок поштовхом двома ногами виконується частіше з місця з положення основної стійки. Гравець швидко присідає, злегка відводить руки назад і піднімає голову. Стрибок поштовхом двома ногами з розбігу застосовується зазвичай при виконанні кидків в кошик і при боротьбі за відскок. Стрибок поштовхом однією ногою виконується з

короткого розбігу. Відштовхування проводиться таким чином, щоб максимально використовувати інерційні сили розбігу. При виконанні ряду технічних прийомів з м'ячем у безопорному положенні дуже важливим вважається вміння гравця вистрибувати на достатню висоту без активної участі рук, швидко і своєчасно.

Зупинки. Відповідно до ігрової ситуації баскетболіст використовує різкі, раптові зупинки, які в поєднанні з ривками і змінами напрямку бігу дають можливість на деякий час звільнитися від опіки противника і вийти на вільне місце для подальших атакуючих дій.

Зупинка здійснюється двома способами: стрибком і двома кроками. При першому способі гравець робить невисокий ковзний стрибок по ходу руху, причому, відштовхнувшись однією ногою, він подає тулуб назад і приземляється або на обидві ноги одночасно, або спочатку на поштовхову ногу з наступним присіданням. При другому використовується так званий двокроковий ритм. Тут гравець передостанній короткий крок робить з підсіданням і зі зміщенням від центру тяжіння в напрямку зворотному руху. Потім слідує останній подовжений крок, гравець виставляє ногу вперед опорою на п'яту і подальшим перекатом на всю ступню.

Повороти. Нападаючий використовує повороти для відходу від захисника, закриття м'яча від вибивання. Є два способи поворотів - вперед і назад. Поворотом вперед називаються такі повороти, коли переступання виконуються в той бік, куди баскетболіст звернений обличчям, а поворотами назад, які виконуються переступанням в бік, куди баскетболіст звернений спиною. При повороті на місці гравець переносить основний центр ваги тіла на одну ногу, яка є як би віссю обертання. Виконуючи поворот в русі, гравець зближується з противником і ставить стопу опорної ноги розгорнуто в напрямку передбачуваного повороту [7].

#### ***Техніка володіння м'ячем.***

Техніка володіння м'ячем включає в себе наступні прийоми: ловлю, передачі, ведення і кидки м'яча у кошик.

Ловля м'яча. Ловля м'яча - прийом, за допомогою якого гравець може впевнено опанувати м'ячем і зробити з ним подальші атакуючі дії. Ловля м'яча - це вихідне положення для наступних передач, ведення або кидків, тому структура руху повинна забезпечувати чітке і зручне виконання наступних прийомів.

*Ловля м'яча двома руками.* Найбільш простим і в той же час надійним способом оволодіння м'ячем вважається ловля м'яча двома руками. Підготовча фаза: якщо м'яч летить до гравця на рівні грудей або голови, слід витягнути руки назустріч м'ячу, ненапруженими пальцями і китицями утворюючи як би воронку, розміром трохи більшу, ніж обхват м'яча. Основна фаза: у момент зіткнення з м'ячем потрібно обхопити його пальцями, зближуючи кисті, а руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягуючи тим самим м'яч до грудей. Завершальна фаза: після прийому м'яча гравцем тулуб знову подається злегка вперед; м'яч розведеними ліктями, виноситься в положення готовності до подальших дій.

*Ловля м'яча однією рукою.* Коли ігрова ситуація не дозволяє дотягнутися до м'яча, який летить і зловити його двома руками, слід ловити м'яч однією рукою. Підготовча фаза: гравець витягує 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, як би продовжуючи політ м'яча (автоматизована рух). Завершальна фаза: м'яч потрібно підтримати однією рукою, потім міцно обхопити двома руками так, щоб бути готовим негайно діяти далі.

Передача м'яча. Передача - прийом, за допомогою якого гравець направляє м'яч партнерові для продовження атаки. Існує багато різних способів передач м'яча. Застосовують їх в залежності від тієї чи іншої ігрової ситуації, відстані, на яку потрібно послати м'яч, характеру і способів протидії суперників.

*Передача двома руками від грудей* - основний спосіб, що дозволяє швидко і точно направити м'яч партнеру на близьку чи середню відстань в

порівняно простій ігровій обстановці, без щільної опіки противника. Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями вільно охоплюють м'яч, утримуваний на рівні пояса, лікті опущені. Основна фаза: м'яч посилають вперед різким випрямленням рук майже до відмови з додатковим рухом кистей, що надає м'ячу зворотне обертання. Завершальна фаза: після передачі руки розслаблено опускають вниз, гравець випрямляється, а потім займає положення на злегка зігнутих ногах.

*Передачі двома руками зверху* найчастіше використовують на середній відстані в умовах щільної опіки противника. Підготовча фаза: гравець піднімає м'яч злегка зігнутими руками над головою і заносить його за голову. Основна фаза: гравець різким рухом рук з розгинанням в ліктьових суглобах і рухом кистей направляє м'яч партнеру.

*Передача двома руками знизу* застосовується на відстані 4-6 м в тих випадках, коли м'яч спійманий на рівні нижче колін або піднятий з майданчика. Підготовча фаза: м'яч у руках, опущених вниз, руки злегка зігнуті, пальці вільно розставлені на м'ячі. Основна фаза: маховим рухом рук вперед у поєднанні з їх випрямленням м'яч посилають в бажаному напрямку.

*Передача двома руками "з рук в руки"* використовується для адресування м'яча партнеру, що знаходиться майже в щільну до гравця з м'ячем. Підготовча фаза: гравець витягує руки з м'ячем, перетинаючи напрямок руху партнера. Основна фаза: гравець спочатку повертає м'яч таким чином, щоб кисті підтримували його зверху і знизу, а потім відпускає м'яч.

*Передача однією рукою від плеча* - найбільш поширений спосіб передачі м'яча на близьку і середню відстань. Підготовча фаза: руки з м'ячем відводяться до правого плеча так, щоб лікті не піднімалися; одночасно гравець повертається в сторону замаху. Основна фаза: м'яч на правій руці, яка відразу ж випрямляється з одночасним рухом кисті і поворотом тулуба. Завершальна фаза: після вильоту м'яча права рука на коротку мить його супроводжує, а потім розслаблено опускається вниз.

*Передача однією рукою зверху* застосовується, коли необхідно послати м'яч на середні і особливо далекі відстані. Підготовча фаза: гравець повертається у напрямку передачі, рука з м'ячем відводиться назад у напрямку передачі, рука з м'ячем відводиться назад у бік, м'яч лежить на долоні і утримується пальцями. Основна фаза: випрямлена рука з м'ячем потужним маховим рухом по дузі вгору доходить до вертикального положення, а інша, зігнута в ліктьовому суглобі, підтримує рівновагу і обмежує протидію суперника.

*Передача однією рукою знизу* виконується на близьку і середню відстань в тих ситуаціях, коли противник посилено намагається перехопити передачу поверху. Підготовча фаза: пряма або злегка зігнута рука з м'ячем махом відводиться назад, м'яч лежить на долоні, утримуваний пальцями і відцентровою силою. Основна фаза: рука з м'ячем вздовж стегна виноситься вперед вгору.

*Передача однією рукою збоку* схожа з передачею однією рукою знизу. Підготовча фаза: замах здійснюється відведенням руки з м'ячем у бік назад і відповідним поворотом тулуба. Основна фаза: рука з м'ячем робить маховий рух вперед у площині, паралельній майданчику.

*Передача однією рукою з підкиданням* вирішує те саме завдання, що й передача двома руками "з рук в руки". Гравець витягує руку з м'ячем, який лежить на долоні, перетинаючи напрямок руху партнера. У момент зближення гравець злегка підкидає м'яч вгору коротким рухом кисті і пальців. Партнер по ходу підхоплює м'яч.

Ведення м'яча. Ведення м'яча - прийом в баскетболі, що дає можливість гравцю просуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку. Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою вниз - вперед, трохи осторонь від ступнів ніг. Основні рухи виконуються в ліктьовому і променезап'ястному суглобах.



*Ведення зі зміною швидкості.* Несподівані зміни швидкості ведення м'яча застосовуються гравцем для відриву від захисника. Чим вище відштовхувати м'яч, тим більша швидкість просування.

*Ведення із зміною напрямку.* Використовується головним чином для обведення противника і проходів для атаки кошика. Зміна напрямку досягається тим, що кисть руки накладається на різні точки бічної поверхні м'яча з наступним випрямленням руки в потрібному напрямку.

*Ведення із зміною висоти відскоку.* Застосовується для прямого проходу повз захисника, без відхилень у бік. Гравець зближується з противником, ведучи м'яч з досить високим відскоком, потім сильно згинає ноги, нахиляє тулуб і знижує м'яч майже до майданчика повністю випрямленою рукою.

*Ведення з асинхронним ритмом рухів руки з м'ячем і ніг.* Зазвичай використовується для обведення двох-трьох противників. Даний спосіб ведення дозволяє більш вільно і раціонально використовувати відштовхувальні рухи ніг і відхилення тулуба в якості фінтів [9].

Кидки у кошик. Кваліфікована баскетбольна команда проводить за час зустрічі в середньому 65 - 70 кидків у кошик з гри і до 20 - 25 штрафних кидків, від точності яких і залежить досягнення перемоги над суперником. Підготовка до виконання кидка становить основний зміст гри команди в нападі, а попадання в корзину - її головна мета. Баскетболіст, готуючись до кидка, повинен оцінити ситуацію на майданчику, можливу інтенсивність і спосіб протидії захисника, реальні шляхи виходу для боротьби за відскок і інші моменти.

*Кидок двома руками від грудей.* Переважно використовується для атаки кошика з далеких дистанцій в умовах відсутності активної протидії захисника. Підготовча фаза: м'яч обхоплюються пальцями, які утворюють щільну "чашу", і виноситься на рівень голови, ноги на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах, одна нога виставлена на 30 - 40 см вперед. Основна фаза: руки повністю випрямлені вгору - вперед по невеликій дузі, кисті і пальці,

розкриваючись, м'яч спрямовують легким поштовхом; одночасно з рухом рук випрямляються і ноги. Завершальна фаза: після виконання кидка руки опускаються розслаблено вниз, гравець приймає вихідну позицію для подальшого ривка до щита, щоб боротися за відскок у випадку промаху.

*Кидок двома руками зверху.* Доцільно застосовувати з середніх дистанцій при щільній опіці противника. Підготовча фаза: м'яч виноситься над головою злегка зігнутими в ліктьових суглобах руками, тулуб злегка відхиляється назад. Основна фаза: руки випрямляються вгору - вперед, і робиться більш енергійний поштовх кистями і пальцями.

*Кидок двома руками знизу.* Виконується переважно при стрімких проходах до щита і атаках кошика в зтяжному стрибку накриває м'яч захисника. Підготовча фаза: гравець отримує м'яч в русі під праву або ліву ногу, а потім робить широкий крок іншою ногою і виконує стрибок до щита. Основна фаза: гравець максимально витягується до щита, виносить до кошика прямі руки, м'яч випускається з кінчиків пальців у найвищій точці, причому додатковим рухом кистей пальців йому надається зворотне обертання. Завершальна фаза: руки, як би супроводжуючи м'яч, піднімаються вгору без напруги.

*Кидок однією рукою від плеча:* досить поширений спосіб атаки кошика з місця з середніх і дальніх дистанцій. Підготовча фаза: гравець виставляє праву ногу вперед, розвернувшись правим плечем у напрямку до кошику. Основна фаза: приблизно на рівні голови м'яч лежить на правій руці, яка починає витягуватися вперед-вгору у напрямку до кошика. Завершальна фаза: після виконання кидка рука супроводжує м'яч до кошика, а потім опускається розслаблено вниз.

*Кидок однією рукою зверху.* Використовується частіше інших для атаки кошика в русі з близьких дистанцій і безпосередньо з-під щита. Підготовча фаза: м'яч ловиться під праву ногу. Основна частина: у вищій точці стрибка рука випрямлена для максимального наближення м'яча до кошика, м'яч виштовхується м'яким рухом кисті пальців, йому надається зворотне

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

*Кидок однією рукою зверху ("гаком").* Найбільш часто використовується центровими гравцями для атаки кошика з близьких і середніх дистанцій в умовах активної протидії високорослого захисника. Підготовча фаза: гравець робить крок лівою ногою в сторону від противника, повертається лівим боком до щита, злегка згинаючи ліву ногу. Основна фаза: відштовхуючись лівою ногою, гравець вистрибує вгору, одночасно права рука з м'ячем відводиться від тулуба і дугоподібним рухом також піднімається вгору.

Добивання м'яча. У ряді ігрових положень, коли м'яч відскакує від щита при невдалому кидку або пролітає поблизу кошика, гравець не має часу для приземлення з м'ячем, прицілу і кидка. У таких випадках слід добивати м'яч в корзину в стрибку двома руками або однією рукою [11].

## 2.2. Техніка гри у захисті

Техніка захисту підрозділяється на дві основні групи: а) техніка пересувань, б) техніка оволодіння м'ячем і протидії.

### *Техніка пересування.*

Стійка. Захисник повинен знаходитися в стійкому положенні на злегка зігнутих ногах і бути завжди готовим затруднити вихід нападаючого на зручну позицію для атаки кошика та отримання м'яча.

*Стійка з виставленою вперед ногою.* Застосовується при триманні гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому кинути в кошик або пройти під щит. Гравець на зігнутих ногах розташовується як правило, між нападаючим і щитом. Одну ногу він виставляє вперед, однойменну руку витягує вгору - вперед, попереджаючи очікуваний кидок, а іншу руку виставляє вбік - вниз, щоб перешкодити веденню м'яча в напрямку, найбільш небезпечному для корзини.

*Стійка із ступнями на одній лінії.* Використовується при опіці нападника, який готується в середній частині поля до проходу з веденням в праву чи ліву сторону.

Пересування. Напрямок і характер пересування захисника, як правило, залежать від дій нападаючого. Тому захисник завжди повинен зберігати положення рівноваги і бути готовим пересуватися в будь-якому напрямку, весь час змінюючи напрям бігу в сторони, вперед, назад (часто спиною вперед).

### ***Техніка оволодіння м'ячем.***

Виривання м'яча. Якщо захиснику вдалося захопити м'яч, то перш за все треба спробувати вирвати його з рук суперника. Для цього потрібно захопити м'яч можливо глибше двома руками, після чого різко рвонути до себе, зробивши одночасно поворот тулубом.

### **Вибивання м'яча.**

*Вибивання м'яча з рук суперника.* Захисник зближується з нападником, активно перешкоджаючи його діям з м'ячем. Для цього захисник виконує неглибокі випади з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію.

*Вибивання м'яча при веденні.* У момент початку проходу нападаючого з веденням захисник відступає або злегка протидіє тому, залишивши супернику прямий путь до кошика, і переслідує його, відтісняючи до бокової лінії. Потім захисник набирає таку ж швидкість, як і нападник, і, випередивши ритм ведення, вибиває м'яч найближчою до суперника рукою в момент прийому м'яча, який відскочив від майданчика.

### **Перехоплення м'яча.**

*Перехоплення м'яча при передачі.* Успіх даного способу перехоплення залежить насамперед від своєчасності та швидкості дій захисника. У цьому випадку захиснику потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху польоту м'яча.

Захисник плечем і руками відрізає прямий шлях суперникові до м'яча і оволодіває ним.

*Перехоплення м'яча при веденні.* Здійснюється в момент, коли захисник наздоганяє нападника, володішого м'ячем. Для цього захиснику необхідно підлаштуватися до ритму і швидкості ведення м'яча, а потім, вийшовши із-за спини нападника, на мить раніше нього прийняти після відскоку м'яч на кисть найближчої руки і самому ж продовжувати вести м'яч, але в іншому напрямку.

Накривання м'яча під час кидка. Захисник, що має деяку перевагу перед нападником у зростанні і стрибку, повинен спробувати перешкодити вильоту м'яча з рук під час кидку. Накривання м'яча може здійснюватися по ходу підстраховки гравця суперника. При накриванні м'яча потрібно уникати руху всієї руки (або рук) зверху - вниз, так як це часто призводить до персональних помилок, особливо при протидії кидку двома руками або однією рукою знизу.

Відбивання м'яча під час кидка у стрибку. Ефективна протидія кидку у стрибку - дуже важке завдання, що вимагає від захисника мобілізації всіх сил, вміння та уваги. Кращим для відбиття м'яча з траєкторії польоту в кошик є момент, коли м'яч йде від кінчиків пальців руки і вже не контролюється нападаючим. Захисник повинен стрімко виходити для протидії кидку у стрибку так як час від моменту відштовхування до моменту випуску м'яча дорівнює всього 0,18 - 0,20 сек.

Оволодіння м'ячем у боротьбі за відскок у свого щита. Для кожного гравця команди, що захищається дуже важливо вміти впевнено опанувати м'ячем, що відскочив від свого щита або корзини, так як команді доводиться виконувати цю операцію в середньому 25 - 30 разів за матч. Після кидка нападаючого захисник повинен перегородити противнику шлях до щита, зайняти стійке положення, а потім боротися за відскок, швидко і своєчасно вистрибуючи для оволодіння м'ячем.

Стрибок виконується поштовхом як однією, так і двома ногами після невеликого розбігу або з місця. Високо вистрибнувши і заволодівши м'ячем, гравець при приземленні широко розводить ноги і згинає тулуб, щоб в умовах силової боротьби перешкодити противнику зайняти вигідне положення по відношенню до щита і м'яча. Потім м'яч енергійним рухом рук підтягується до тулуба і ховається за допомогою широко розставлених ліктів [10].

## РОЗДІЛ 3. Класифікація тактика гри

### 3.1. Тактика захисту

Баскетбол - командна гра, у ній легко перемагає добре зіграний колектив, гравці якого чітко знають і суворо виконують свої ролі, дружно і самовіддано домагаються ігрової переваги над командою суперників. М'яч у кільце закидає один гравець, умови ж для цього готують усі п'ять гравців команди.

Система взаємодії гравців команди в нападі чи захисті називається тактикою гри. По-іншому можна сказати, що тактика - це раціональне використання засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, спрямованих на досягнення перемоги.

Існує кілька варіантів командного захисту. Але для усіх варіантів обов'язковими є деякі загальні умови:

- кожен гравець повинний знати своє місце і суворо виконувати свою роль у захисній побудові команди;
- не допускати кількісної переваги гравців суперника під своїм щитом;
- усіляко перешкоджати кидкам суперників по вашому кільцю з близьких дистанцій і з награних крапок;
- підвищену пильність виявляти до самого вмілого і результативного гравця суперників, не дозволяти йому одержувати м'яч, прагнути до того, щоб у команді супротивника м'ячем володів найбільш слабкий гравець. Не допускати сильного гравця на позицію для атаки, чи награну крапку, сильного і високорослого гравця намагайтеся відтіснити до бокової лінії;
- якщо по вашому кільцю був виконаний кидок, намагайтеся заволодіти м'ячем при його відскоку від щита. Не допускайте, щоб м'ячем володів суперник [6].

### ***Зонний захист.***

При зонному захисті кожен гравець опікує закріплену за ним ділянку майданчика під своїм щитом. Задачі захисника при цьому зводяться до того, щоб не допустити в цій зоні появи суперника, одержання м'яча суперником, кидка по кільцю з цієї зони. При цьому кожен захисник постійно повинний почувати командне розміщення, разом із усіма гравцями зміщати зонну побудову у бік м'яча, активно руйнувати комбінації противника, що атакують, змушувати суперників до кидків з далеких дистанцій, опановувати м'ячем, що відскочив, швидко переходити від захисту до атаки. Слабкими сторонами зонного захисту є неефективність проти далеких кидків і змушена пасивність окремих гравців.

### ***Особистий захист.***

Особистий захист характерний тим, що кожний гравець команди, що захищається, опікує закріпленого гравця команди суперників, протидіючи його участі в атакуючих діях. Цей варіант жадає від захисника підвищеної уваги, витривалості і гарного розуміння гри. Варто враховувати індивідуальні можливості захисників: потрібно вибирати для опіки ("тримання") такого гравця, якого ви здатні перевершити в умінні й у швидкості.

Для системи особистого захисту є сурове правило: захисник повинний розташовуватися спиною до свого щита і знаходитися в трикутнику, утвореному гравцем з м'ячем, підопічним гравцем і своїм щитом, тобто захисник повинний не упускати м'яч з поля зору, опікуваного гравця-суперника і завжди з'являтися на його шляху до щита.

Задачі захисника зводяться до того, щоб не допускати одержання м'яча підопічним гравцем. Якщо він усе-таки м'яч одержав - змусити його відступити до бічної лінії і відвернутися від майданчика. Якщо опікуваний гравець почав ведення змусити його зупинитися, змусити його зробити поспішну чи невігідну передачу (назад, слабкому гравцю і т.п.), заважати йому займати награні крапки, перехоплювати адресовані йому м'ячі, не дати



опікуваному гравцю виконати кидок по кільцю, не допускати, щоб опікуваний гравець заволодів м'ячем при його відскоку від щита.

Одним із сучасних варіантів особистого захисту є захист пресингом, коли гравці персонально опікують усіх гравців суперника на своїй половині майданчика. Пресинг припускає більш близьке (у межах правил) розташування до опікуваного гравця, гру на випередження всіх його дій, сковування його рухливості, руйнування комбінацій команди, що атакують, на самому початку їхнього розвитку.

Інша відмінна риса захисту пресингом полягає в груповому доборі м'яча. Однак це сильна сторона захисної системи може обернутися і слабкою гранню: при груповому доборі м'яча в команді суперника виявляється неприкритий гравець. При цій системі захисту треба постійно бачити весь майданчик, аналізувати кожну ігрову ситуацію і моментально приймати рішення: переключатися на суперника, що пішов з-під опіки і рветься до кільця, іти в відрив чи виконувати довгу передачу на вихідного партнера, як тільки будь-який гравець вашої команди заволодіє м'ячем, і т.д [12].

### **3.2. Тактика нападу**

Успіх у нападі приходить до команди, що більш упевнено володіє м'ячем, гравці якого швидше приймають і здійснюють рішення, частіше кидають по кільцю, агресивно атакують і руйнують захисні побудови суперників, грають різноманітно і не дозволяють захисту пристосуватися до своєї системи нападу.

#### ***Напад швидким проривом.***

Дуже ефективний варіант нападу з використанням елемента несподіванки: треба встигнути підбігти до щита і виконати кидок по кільцю до того, як команда повернеться й організує оборону. У відрив іде звичайно один найшвидший гравець, два інших вибігають до бічних середин для прийому м'яча і моментальної передачі її у відрив. Сигналом для їхнього

ривка служить момент ловлі м'яча одним з партнерів. Перша задача гравця, що оволодів м'ячем, - побачити відрив і зробити довгу передачу на вихід партнеру, що рвонувся до щита. Не слід чекати, доки гравець який тікає набере швидкість: передачу треба робити швидко, з випередженням гравця, що тікає, на 4-5 м з розрахунком, що він наздожене м'яч. Кращою в цьому випадку буде передача однією рукою від плеча.

Однак не завжди вдається зробити таку довгу передачу. Тоді м'яч також швидко передається одному (ближньому) гравцю на бокову середину, а вже цей гравець негайно переправляє м'яч гравцю, що пішов у відрив.

### ***Напад проти зонного захисту.***

Кращою атакою проти команди, що встигла організувати зонний захист, є точний кидок із середньої дистанції. Для цього нападаючі починають передавати м'яч вправо і вліво навколо зони, а один чи два "снайпери" у цей час непомітно займають "свої крапки". При одержанні м'яча "снайпер" виконує кидок, після чого сам і з ним два-три гравця йдуть під щит для добивання м'яча (не менше одного гравця залишається в зоні центрального кола на випадок швидкого відриву суперників).

Однак зробити кидок не завжди вдається. Тоді гравці нападаючої команди по одному (чи парами зі зміною місць) перебігають трьох секундну зону, на мить зупиняючись в центрі для одержання м'яча і кидка. Інші гравці, що передають м'яч один одному навколо зони, шукають слабке місце в захисній побудові і при першій можливості, що з'явилася, передають м'яч гравцю, що перебігає трьох секундну зону (гарні для цього передачі відскоком, а також передачі, виконані зненацька і точно).

Одержавши м'яч, гравець повинен виконати кидок (без удару в підлогу!) і залишитися під кільцем у зручній позі, для повторного стрибка і добивання м'яча. До нього приєднуються для цієї ж мети 2-3 гравця, що знаходяться ближче усього до щита.

Маються й інші, більш складні системи нападу проти зонного захисту, що припускають використання фінтів і заслонів. Про них можна прочитати в спеціальній літературі [14].

### ***Напад при вкиданні м'яча через бокову лінію.***

Цьому варіанту нападу варто приділити особливу увагу, тому що в момент вкидання в команді, що володіє м'ячем, на майданчику залишається чотири гравці проти п'яти суперників і може виникнути ситуація, коли всі гравці розібрані, тобто команда, що володіє м'ячем, може виявитися безпомічною для продовження атаки. У цьому випадку всі гравці вашої команди повинні приймати активні дії для відходу з-під опіки суперників, використовуючи виходи на вільні місця, групове маневрування з заслонами і фінтами.

### ***Напад проти пресингу.***

Твердій грі захисників, що сковують дії нападаючої команди, варто протиставити більш швидкі передачі на вихід гравцю, передачі відскоком, передачі з рук у руки. Звільнитися від щільної опіки треба за допомогою фінтів і заслонів, тобто треба придушити активність команди, що захищається, ще більшою своєю активністю. Однак це не виходить, що треба поспішати, забувши про точність передач і надійності кидків. Навпаки, пресинг змушує грати більш зібрано і точно.

Таким чином, знання основних тактичних варіантів захисту і нападу, уміння володіти м'ячем і доводити атаку своєї команди до результативного кидка дозволяє вам зі знанням справи організувати індивідуальні самостійні заняття по удосконалюванню баскетбольної техніки, навчати розуміти гру і корисно для команди брати участь у ній [7].

## **РОЗДІЛ 4. Розминка баскетболіста та методика її проведення**

Баскетбол – як засіб фізичного виховання характеризується високим динамізмом гри, який сприяє розвитку всіх якісних сторін рухової діяльності, удосконаленню аеробної та анаеробної продуктивності: адже під час гри спортсмени пробігають близько 4000м, виконують в захисті 500 рухів ногою і 150 – рукою, 260 нахилів тулуба, 300 поворотів, 90 стрибків. ЧСС досягає від 150 до 220 ударів за 1хв., зовнішня робота серця виростає в 4 рази, а індекс хв. об'єму серця – в 6 разів.

Діяльність баскетболістів пов'язана з необхідністю миттєво вирішувати виникаючі ігрові завдання. Це потребує високої рухливості нервових процесів, необхідних не тільки для швидкої зміни структури і темпу рухів, але для удосконалення органів дихання і кровообігу. Тому заняття баскетболом добре розвивають сенсорні системи, особливо зорову і слухову, позитивно впливають на вестибулярний апарат. Одні і ті ж прийоми, способи ведення гри, які слід здійснювати в різних ситуаціях і варіантах, забезпечують постійний ріст творчих здібностей та нових форм руху [13].

Оздоровчий вплив баскетболу полягає в активному збільшенні рухово-координаційних якостей, в першу чергу спритності, точності, а також швидко-силових якостей, загальній і спеціальній витривалості. Висока інтенсивність м'язевої діяльності викликає підсилення потовиділення, сприяє очищенню організму, виробляється адекватна реакція на швидку зміну ситуації.

Значні фізичні та психічні навантаження різного характеру зміцнюють центральну нервову систему, підвищують стійкість уваги, розвивають рухову пам'ять. Таким чином, гра в баскетбол є своєрідною моделлю суспільного життя людини, яка краще допомагає підготуватися до самостійної діяльності.

Крім цього, індивідуальні заняття дають можливість відірватись від постійних проблем та переживань, знайти душевний спокій, звільнитися від стресу, повернути звичайну манеру поведінки, звичайний ритм життя.

Відомо, що будь-яке заняття чи тренування починається з розминки. За допомогою розминки готують м'язи, зв'язки, суглоби, серцево-судинну і респіраторну системи до виконання основних вправ, фізичних навантажень. Але найбільш важливе значення розминки це те, що хороша розминка сприяє попередженню травматизму [15].

Як правило, розминка баскетболіста складається з двох частин: виконання вправ без м'яча і з м'ячем. Тривалість розминки в середньому складає 15-20 хв. Починають її з легкого бігу на протязі 5-7 хв. Під час бігу виконують енергійні кругові рухи кистями. Потім виконують декілька простих вправ, щоб в "роботу" були включені всі м'язеві групи і суглоби. Ривки руками перед грудьми і махи прямими руками в сторону, присідання, пружні нахили вперед і в сторони кругові рухи в гомілково-ступневих суглобах, підскоки на правій, на лівій, на обох ногах – всі ці вправи готують гравців до виконання основної частини заняття (тренування).

В другу частину розминки треба включати декілька вправ в жонгливанні м'ячем для розвитку "відчуття м'яча" і спритності [17].

#### **4.1. Приклади загально-розвиваючих вправ**

1. Стоячи, ліва рука догори, права – донизу.
  - 1-2 – два пружні відведення рук назад,
  - 3-4 – те саме, але зі зміною положення рук.
2. Стоячи, руки в сторони. Колові оберти руками вперед-назад.
3. Стоячи, руки зігнуті перед грудьми.
  - 1-2 – пружні відведення рук назад,
  - 3-4 – пружні відведення прямих рук в сторони.
4. Стоячи, руки за головою, ноги на ширині плечей.
  - 1-2 – два пружні нахили в ліво,
  - 3-4 – те саме вправо.

5. Стоячи, руки за головою, ноги на ширині плечей.  
1-2 – два пружні нихили вперед,  
3-4 – те саме назад.
6. Стоячи, руки на стегнах.  
1-3 – 3 присідання,  
4 – в.п.
7. Стоячи, ноги на ширині плечей. Торкнутися долонями пальців ніг.
8. Випад лівою вперед, руки на коліна.  
1-3 – три пружні присідання,  
4 – стрибком зміна положення ніг.
9. Присівши на ліву, праву в сторону.  
1-3 – три пружні покачування (присідання),  
4 – перенос ваги тіла на протилежну ногу.
10. Стоячи, руки вперед в сторони.  
1 – правою ногою торкнутися лівої руки.  
2 – в.п.  
3 – лівою ногою торкнутися правої руки.  
4 – в.п.

#### **4.2. Спеціальні вправи баскетболіста**

1. Сидячи, зробити переكات назад і торкнутися ногами підлоги за головою. Руками торкатися підлоги. Випрямившись і нахилившись вперед, торкнутися руками пальців ніг.
2. Присівши, поперемінно, як можна швидше витягнути то одну, то іншу ногу.
3. Зігнув ноги. Переміщення приставними кроками в різні сторони.
4. Біг з високим підніманням стегна.
5. Біг з закиданням гомілки назад.
6. Крутіння м'яча на вказівному або середньому пальці руки.

7. Перекидання м'яча з кисті правої руки на кисть лівої і зворотньо з поступовим підніманням і опусканням прямих рук і зі зміною ритму, і збільшенням швидкості і відстані, яку повинен пролетіти м'яч.

8. Поперемінно переводити м'яч навколо пояса і навколо голови. По мірі засвоєння змінювати напрям і збільшувати швидкість.

9. Ноги трохи ширше плечей і зігнуті в колінах. Перевод м'яча з руки в руку, описуючи вісімку між ногами. Відчувши упевненість, зміна напрямку руху м'яча, намагаючись не дивитись на нього.

10. В ходьбі на місці проноси м'яча під ногою, що робить крок вперед.

11. В вихідному положенні утримувати м'яч між ногами правою рукою попереду, а лівою позаду, за ногами. Швидко змінювати положення рук, не даючи впасти м'ячу на підлогу. При виконанні вправи намагатися не дивитися на м'яч.

12. Підняти м'яч над головою, опустити назад за голову і піднімати його обома руками за спиною біля пояса.

13. Підкидувати м'яч рухом правої кисті (імітація забивання м'яча в кошик). Те саме лівою рукою.

14. Утримуючи м'яч обома руками за спиною на рівні стегон. Підкинути м'яч так, щоб він перелетів над головою вперед і спіймати його двома руками попереду. Вправа виконується на місці і в русі.

15. Стоячи в паралельній стійці, підкинути м'яч правою рукою з заду так, щоб він перелетів вперед через ліве плече і спіймати м'яч попереду правою рукою. Намагатися цю вправу виконати лівою рукою [16].

## РОЗДІЛ 5. Методика навчання технічним елементам

### 5.1. Ведення м'яча

**Ведення м'яча** – важливий і ефективний прийом гри. Застосовується, для організації швидкого переходу у напад, для індивідуального обігрування суперника з метою пройти під щит для кидка у кошик або для передачі партнеру та для налагодження взаємодій з партнерами.

Ведення – це прийом, за допомогою якого нападаючий гравець пересувається з м'ячем по майданчику, створюючи для себе або для партнерів сприятливі умови для кидка м'яча у кошик.

Ведення дає змогу звільнитися від щільної опіки суперника, вийти з м'ячем з-під щита після успішної боротьби за відскок і організувати стрімку контратаку, поставити заслін партнеру або відволікати на якийсь час суперника, який очікує партнера, щоб потім передати м'яч для атаки.

Ведення здійснюється послідовно м'якими поштовхами однією рукою (або по чергово правою і лівою) вниз-вперед, при цьому гравець веде м'яч збоку-попереду від своїх ніг. Ноги слід згинати, щоб зберігати рівновагу і мати можливість швидко змінювати напрямок руху. Тулуб трохи подається вперед, плече і рука вільна від м'яча, не повинні підпускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його).

Використовуються різні форми ведення: високе (швидкісне); низьке з укриванням м'яча; зі зміною темпу і ритму (ефективне під час обігрування захисника). Найпоширенішими способами ведення є: проста зміна напрямку, переведення м'яча перед собою з кроком убік; ведення з поворотом кругом; переведення м'яча за спиною; комплексне застосування різноманітних способів залежить від ігрової ситуації.

Для зміни напрямку переміщення під час ведення м'яча кисть накладають на бокову поверхню м'яча (протилежну новому напрямку руху), одночасно нахиляючи тулуб у бік повороту, а м'яч переводять з однієї руки



на іншу. Під час обведення суперника прикривають тулубом, а ведення здійснюється дальньою від суперника рукою [18].

### **Вправи для навчання**

1. Гравці стоять на місці, тулуб нахилений вперед. Ноги зігнуті в колінних суглобах. Передпліччя паралельні підлозі, пальці розставлені як можна ширше. Рух передпліччям вгору приблизно на 10-15см. Руки і кисть з трохи розслабленими пальцями опустити вниз на 30-40см, утримуючи руку в такому положенні.

2. Ведення м'яча на місці: а) правою рукою; б) лівою рукою.

3. Те ж саме, але зміна рук відбувається по сигналу.

4. Ведення м'яча на місці (лівою-правою) рукою з різною висотою відскоку.

5. Ведення на місці з кроком однойменною (різнойменною) ногою вперед.

6. Те ж саме, з кроком однойменною (різнойменною) ногою назад.

7. Те ж саме, з кроком однойменною (різнойменною) ногою вбік.

8. Ведення на місці правою рукою з кроком лівою ногою вправо або вліво і повернення в початкове положення (при веденні лівою рукою - навпаки)

9. Ведення правою і лівою рукою з довільною зміною висоти відскоку.

10. Ведення м'яча правою і лівою рукою із зміною висоти відскоку по сигналу.

11. Довільне ведення м'яча бігом по прямій до певного орієнтиру.

12. Ведення м'яча: а) навколо ноги, виставивши вперед праву ногу. Правою рукою вести м'яч навколо правої ноги в одну, а потім в іншу сторону. Так само вести м'яч лівою рукою навколо виставленої лівої ноги; б) ведення навколо обох ніг.

13. Стоячи в паралельній стійці, вести м'яч перед собою спочатку на місці, переводячи його поперемінно з руки на руку, а потім у русі.

Для зміни напрямку переміщення під час ведення м'яча кисть накладається на бокову поверхню м'яча (протилежну новому напрямку руху), одночасно нахилиючи тулуб у бік повороту, а м'яч переводять з однієї руки на іншу. Під час обведення суперника м'яч прикривають тулубом, а ведення здійснюється дальньою від суперника рукою.

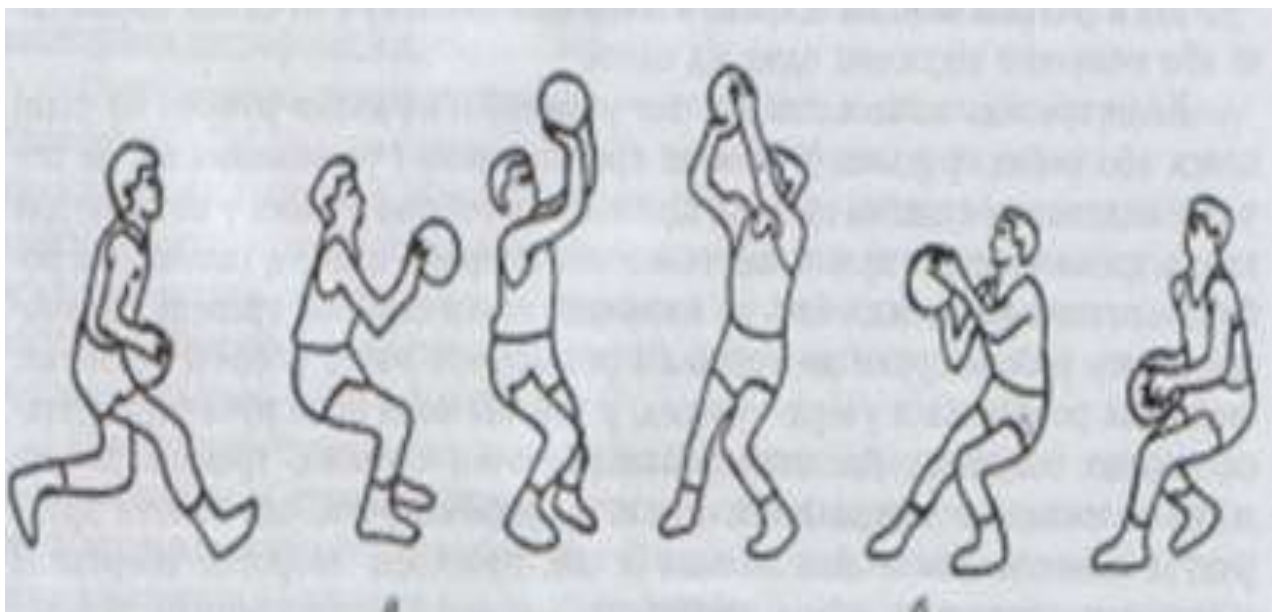


### **Вправи для удосконалення**

1. Ведення м'яча по колу: в ліву сторону – правою рукою, в праву сторону – лівою.
2. Ведення м'яча в русі з переведенням м'яча з однієї руки на іншу.
3. Обведення стійок з різних сторін.
4. Обведення стійок : правою рукою зліва, а лівою – зправа.
5. Ведення м'яча зі зміною напрямку та висоти відскоку.
6. Ведення м'яча на майданчику  $3\text{м}^2$ , намагаючись обігнати свого партнера, який виконує це саме.
7. Ведення м'яча на майданчику  $3\text{м}^2$ , намагаючись вибити м'яч у свого партнера, який виконує це саме завдання.

Під час виконання кидка після зупинки правильне вихідне положення гравця значною мірою визначається роботою руху. Для цього використовується так званий стопорящий крок. Рухаючись по лівому краю,

гравець повертається правим боком до кошика. У момент зупинки він робить стопорящий крок правою ногою, розвертаючи ступню у напрямку кошика. Приставляючи ліву ногу паралельно правій, гравець відштовхується догори.



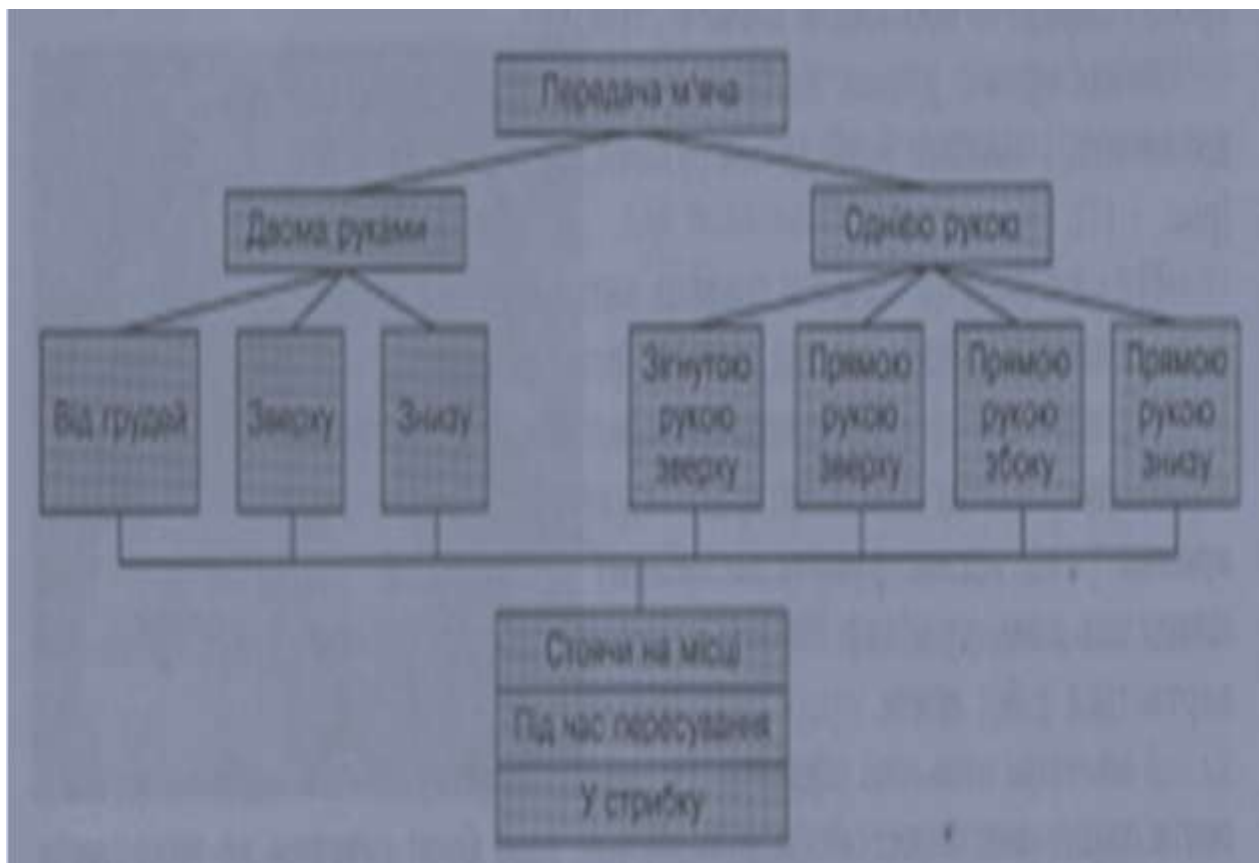
### **Вправи для навчання і удосконалення техніки ведення м'яча**

1. Ведення м'яча приставним кроком по боковим лініям.
2. Вправа виконується біля центрального і штрафних кіл. Стоячи спиною до кола ведення м'яча в праву сторону лівою рукою, а в ліву сторону – правою.
3. Ведення м'яча між стійками які розставлені по кривій, або ламаною лінією.
4. Ведення м'яча після прийому м'яча в русі.
5. Ведення м'яча після ловлі стрибком на паралельні ноги.
6. Ведення м'яча до бокових ліній в “коридорі” розміром 2-2,5м.
7. Ведення м'яча спиною вперед.
8. Ведення м'яча з поворотами на 180 і 360 градусів.
9. В парах. Ведення м'яча на майданчику 3м<sup>2</sup> намагаючись вибити м'яч у партнера.
10. В парах. Ведення м'яча з обведенням пасивного захисника.
11. В трійках. Ведення м'яча в трьохсекундній зоні. Двоє партнерів намагаються вибити м'яч.

## 5.2. Ловля та передачі

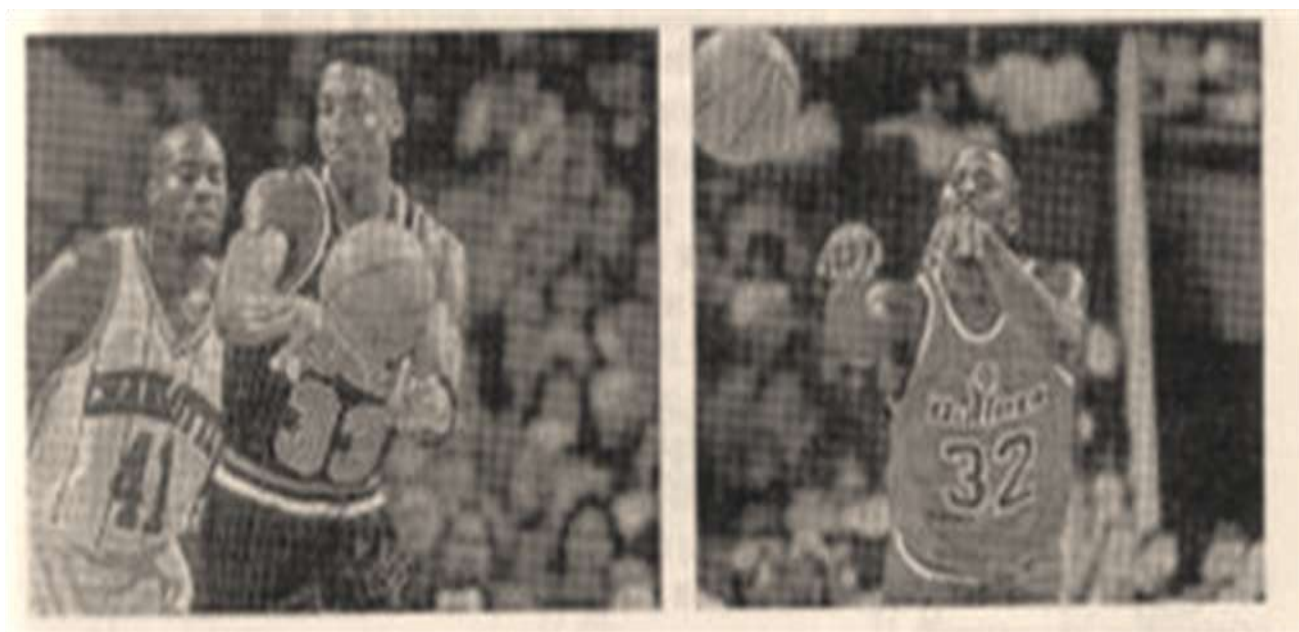
**Передача м'яча** – прийом за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для подальших дій.

Вміння правильно і точно передавати м'яч – це основа чітких, цілеспрямованих взаємодій баскетболістів під час гри. Існує багато способів передач. Застосовують їх залежно від ігрової ситуації, відстані, на яку треба передати м'яч, розташування або напрямку руху партнера, характеру і способів протидії суперникам.



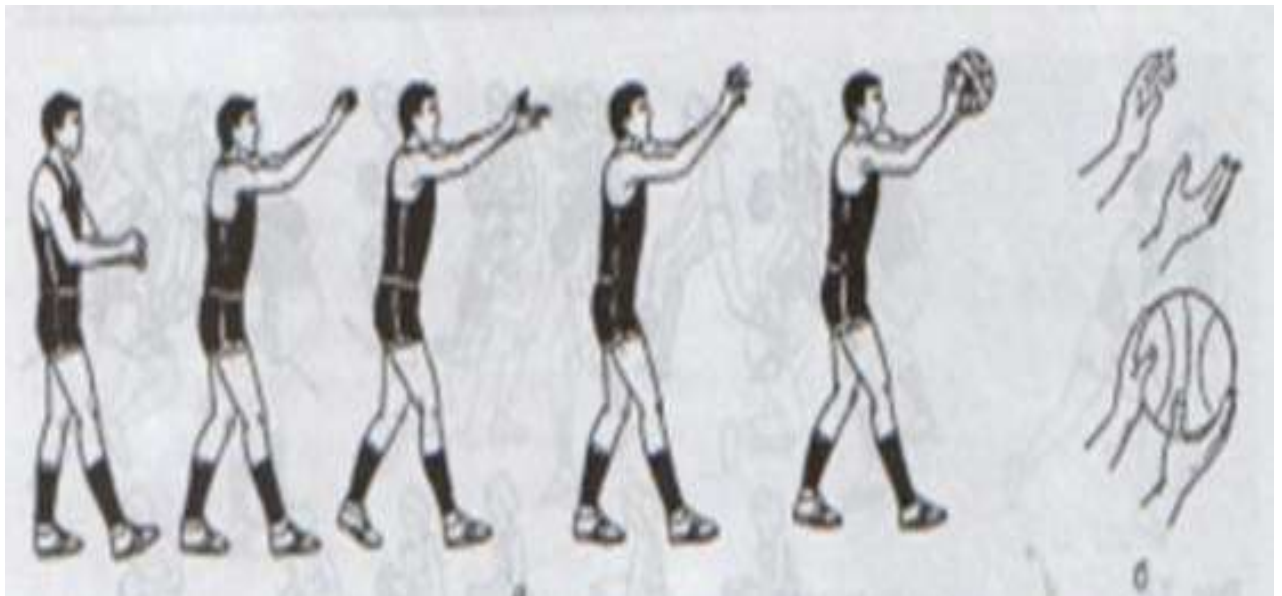
Передача м'яча може виконуватися однією або двома руками, в опорному і в безопорному положеннях, на різні відстані і у різних напрямках. За допомогою передач гравці поєднують дії один з одним, розв'язують тактичні завдання, готують умови для кидка в кошик. Тому усі гравці мають володіти способами швидкої і точної передачі м'яча згідно з класифікацією.

Передача двома руками від грудей. Передачу виконують із положення, коли руки, зігнуті в ліктях, опущені а широко розставленні пальці тримають м'яч перед грудьми. На початку навчання для надання м'ячу інерції робиться невеликий колоподібний рух донизу і на себе з одночасним згинанням ніг в колінах і рівномірним розподіленням маси тіла на обидві ноги. Потім руки випрямляються вперед, закінчують передачу захльостуючим рухом кистей, надаючи м'ячу зворотні оберти. При цьому ноги повністю розгинаються, а вагу тіла переносять на ногу, що стоїть попереду. Після передачі руки розслаблено опускають вниз.



Техніка виконання передачі двома руками від грудей з кроком і зміною місця в основному така ж сама, що і при передачах на місці. Але до початку руху при виконанні передачі гравець різко випрямляє ногу, що стоїть ззаду, а ногою, що попереду, робить широкий крок вперед. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду, і в цей же момент починається розгинання рук .

Ловля двома руками є основним способом ловлі м'яча, що летить на середній висоті. Гравець випрямляє трохи розслаблені руки назустріч м'ячу, розкриває кисті у вигляді напівсфери, у котрій великі пальці спрямовані один до одного, а інші розставлені вперед-вгору [20].



У момент дотику м'яча до пальців гравець щільно охоплює його, згинаючи руки у ліктях і стримуючи швидкість польоту та наближаючи м'яч до тулуба у вихідне положення для подальших дій.

Основна фаза: у момент торкання м'яча його слід обхопити пальцями (не долоньями), зближуючи долоні, а руки зігнути у ліктьових суглобах, підтягуючи до грудей. Згинання рук є амортизуючим рухом, що зменшує силу удару м'яча.

Завершальна фаза: після прийому м'яча тулуб знову трохи нахилиють вперед, м'яч, укриваючи від суперника розведеними ліктями, виносять у положення готовності до наступних дій. Якщо м'яч летить дещо нижче рівня грудей, то гравець трохи присідає, знижуючи тим самим висоту плечей до рівня польоту м'яча.

### **Вправи для навчання ловлі і передачі м'яча**

1. Ловля і передача м'яча і імітація цих дій без м'яча.
2. Імітація передачі на місці.
3. Імітація передачі м'яча з кроком.
4. Передачі і ловля м'яча на відстані 2-3, 4-5 метрів біля стіни і між партнерами.

5. Шиккування в кола по 5-10 чоловік у кожному. Стоячи в середині кола, ведучий по черзі ловить м'яч, що передається гравцями з кроком вперед.

6. Шиккування у дві зустрічні колонки. У направляючого однієї колони є м'яч, який він передає направляючому другої колони, а сам стає в кінець цієї колони. Той, хто одержав м'яч, передає його наступному гравцеві протилежної колони, перебігає і стає в кінець її і т.д.

7. Ловля і передача м'яча по колу в праву і ліву сторону.

8. Ловля і передача м'яча по колу, пропускаючи одного гравця. При парній кількості гравців проводять два м'ячі.

9. Естафета: гонка двох м'ячів по колу.

10. Передача і ловля м'яча на швидкість (в парах).

11. Передача м'яча обома руками від грудей в стінку в намальоване коло діаметром 60см та ловля м'яча, який відскочив.

12. Те саме, тільки після удару в стінку гравець відходить в сторону, а ловлю виконує той, хто стояв у нього за спиною.

Передача м'яча зігнутою рукою зверху. Під час передачі м'яч знаходиться у руці на широко розкритій долоні. Рука зігнута у лікті і піднята угору, до рівня плечей. Друга рука підтримує м'яч. Для замаху рука з м'ячем відводиться назад, тулуб трохи повертається боком вперед [19].

Різнойменна (ліва) нога щодо руки (права) з м'ячем стоїть попереду.

Повертаючи тулуб гравець випрямляє руку з м'ячем у ліктьовому суглобі і швидко виносять її вперед. Кисть руки згинається і м'яч передається у потрібному напрямку. Ця передача виконується на різні відстані в опорному і безоопорному положеннях.

### **Вправи для навчання**

1. Імітація передач м'яча.

2. В трійках. Передача м'яча вліво-вправо і переміщення вліво за передачею.

3. Передача м'яча в одному напрямку, а рух в протилежному.

4. Передачі м'яча обома руками знизу в ціль на стіні.

5. В трійках. Партнери стоять на відстані трьох метрів, між ними захисник. Гравець з м'ячем імітує передачу зверху, а сам під рукою захисника передає м'яч партнеру.

6. В парах. Передачі м'яча вивченим способом рухаючись паралельно на відстані 3м.

7. В трійках. Гравець з м'ячем, якого атакує захисник, після обманного руху виконує передачу своєму партнеру обома руками знизу.

8. Передачі м'яча на відстані 10-15м.

Ловля м'яча однією рукою. Розрізняють ловлю м'яча однією рукою з підтримкою іншою рукою і ловлю однією рукою без підтримки.

Гравець витягує руку таким чином, щоб перетнути траєкторію польоту м'яча (кисть і пальці не напружені). Як тільки м'яч доторкнеться до пальців, руку відводять назад-вниз, виконуючи амортизаційний рух. При ловлі з підтримкою в момент опускання м'яча гравець іншою рукою підхоплює його знизу і міцно обхоплює, щоб бути готовим негайно діяти далі. При ловлі без підтримки в одних випадках після ловлі м'яча і згинання руки зразу ж виконується передача або кидок, в інших – гравець повертає кисть і утримує м'яч на долоні. М'яч при цьому зустрічається розкритою кистю зверху і відразу ж переводиться на ведення [18].

#### **Вправи для навчання**

1. Ловля м'яча однією рукою (правою-лівою) передаючи м'яч один одному на місці.

2. Ловля м'яча однією рукою (правою-лівою) в зустрічному русі. Дистанцію поступово збільшують.

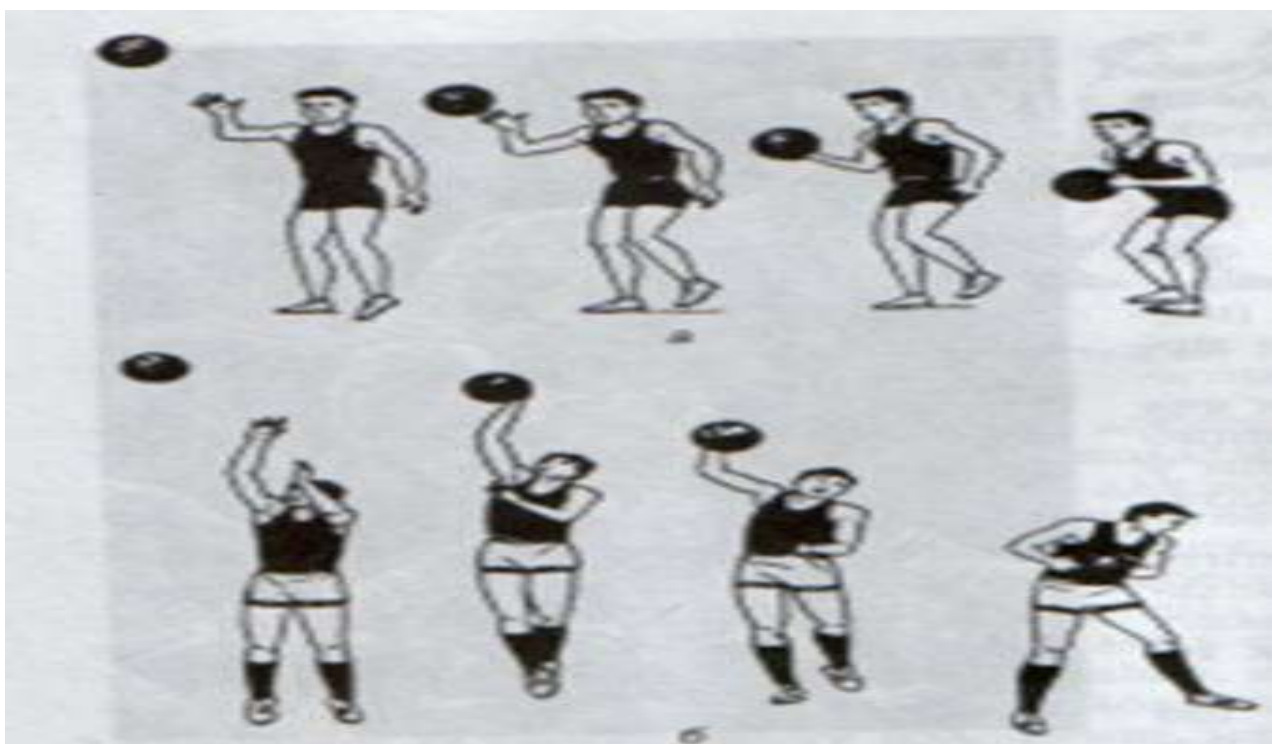
3. Ловля м'яча, що летить з боку з кроком в сторону (ліва-права).

4. Ловля м'яча в стрибку однією рукою з підтримкою іншою.

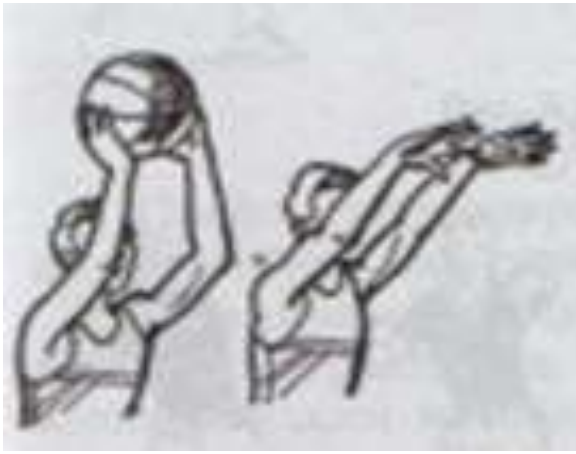
5. Ловля м'яча в стрибку в сторону (ліву-праву) однією рукою з підтримкою іншою.



6. Вправи 1...5, але виконуються біля стінки.
7. Ловля м'яча однією рукою з підтримкою іншої при паралельному русі.
8. Ловля м'яча однією рукою з підтримкою іншої який котиться по майданчику. Варіанти: а) на місці;  
б) в русі.
9. Ловля м'яча, що летить над головою однією рукою з підтримкою іншою в стрибку.



Передача м'яча двома руками зверху. Гравець утримує м'яч над головою обома руками. Руки зігнуті у ліктях, великі пальці спрямовані назад, інші – угору. Передача виконується за рахунок згинання рук і енергійного руху кистями. Цей спосіб у поєднанні з відволікаючими діями найчастіше використовується для передач м'яча під щит центральному гравцю. Достатньо зробити замах і можна перевірити готовність захисника до протидії. Гравець робить невеликий замах назад, а потім швидким рухом уперед, що супроводжується хльостким рухом кистей, спрямовує м'яч партнеру.



### **Вправи для навчання**

1. Імітація передачі м'яча без м'яча і з м'ячем.
2. Передачі м'яча з місця партнеру, який стоїть на відстані 3-5м.
3. Передачі м'яча з кроком, партнеру який стоїть на відстані 5-7м.
4. Передачі м'яча в намальоване коло на стіні.
5. Передачі м'яча після ловлі, партнеру який стоїть на відстані 3-5м.
6. Передачі м'яча після ловлі м'яча в стрибку, партнеру, який стоїть на відстані 5-7м.
7. Передачі м'яча партнеру після зупинки стрибком, який стоїть на відстані 3-5м.
8. Передачі м'яча після зупинки на два кроки партнеру, який стоїть на відстані 7-8м.
9. Передачі м'яча партнеру, який вибігає під щит.
10. Передачі м'яча партнеру, який виходить з-під щита.

Ловля м'яча двома руками над головою. У момент дотику м'яча до пальців щільно охоплює його, згинаючи руки у ліктях та амортизуючи швидкість польоту наближаючи до тулуба у вихідне положення для подальших дій [19].

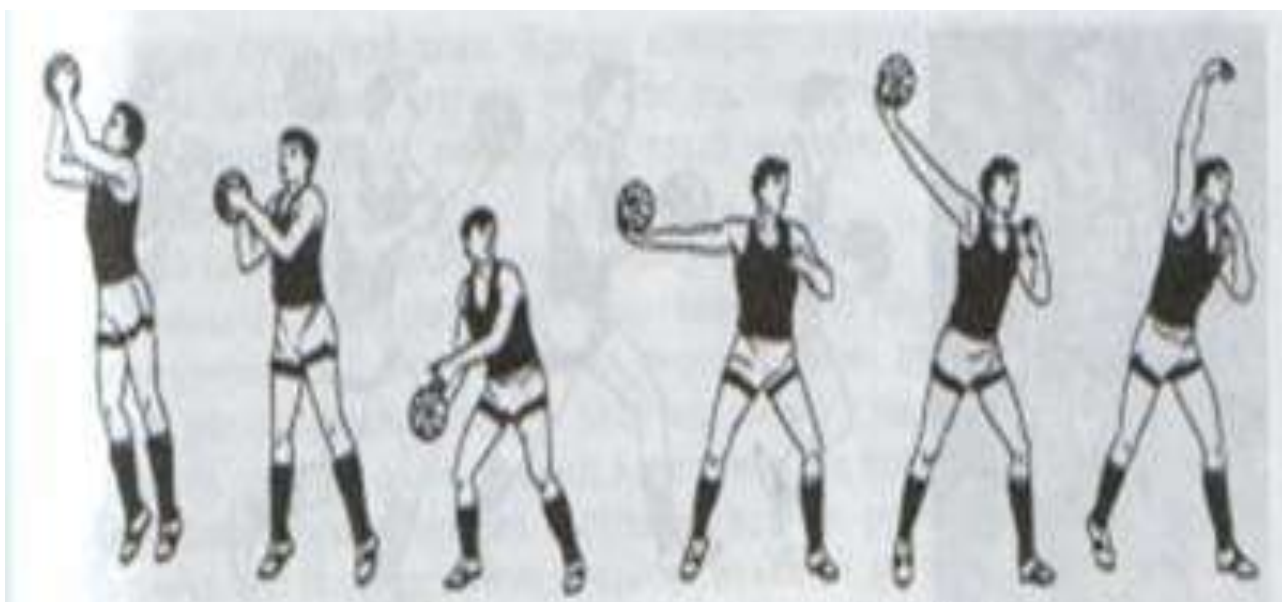
### **Вправи для навчання**

1. Біля стінки. Ловля м'яча, що відскочив від стінки над головою на місці.
2. Те саме, але ловля виконується з кроком уперед.
3. Те саме, але ловля виконується в стрибку з місця.

4. Те саме, але ловля виконується в стрибку після бігу.
5. Те саме, але ловля виконується після зупинки в два кроки.
6. В парах. Ловля м'яча при виході під щит.
7. В парах. Ловля м'яча при виході з-під щита.
8. В парах. Ловля м'яча стрибком в сторону:
  - підкинувши м'яч догори, ловля м'яча в стрибку, відштовхуючись однією ногою (лівою, правою);
  - підкинувши м'яч догори, ловля м'яча в стрибку, відштовхуючись двома ногами.

Передача прямою рукою зверху - м'яч притискається кистю до передпліччя руки, що передає м'яч. Рука з м'ячем опускається вниз. Друга рука у цьому положенні може підтримувати м'яч.

Потім рука з м'ячем робить дугоподібний рух назад-вгору-вперед. Наприкінці руху кисть розгинається і м'яч випускається над головою у необхідному напрямку. Прийом застосовується для передач на велику відстань, коли необхідно це зробити над суперником.



#### **Вправи для навчання**

1. Передачі м'яча на відстані 8-10м.
2. Передачі м'яча на відстані 12-18м.

3. Передачі м'яча через захисника, який стоїть пасивно на відстані 1-1,5м.

4. Після ловлі м'яча та повороту на 180° передача м'яча партнеру який знаходиться за середньою лінією майданчика і рухається в напрямку протилежного кошика.

5. Те саме, але передача робиться через пасивного захисника.

6. Ловля м'яча після відскоку від щита і передача нападаючому, який біжить до протилежного кошика від середньої лінії майданчика.

7. Те саме, але передача виконується через пасивного захисника, який знаходиться на відстані 1,5м.

8. Те саме, але передача виконується через активного захисника.

Передача м'яча однією рукою від плеча. Вихідне положення таке саме, як при передачі двома руками від грудей. Під час замаху правої руки з м'ячем ліва підтримує його. Потім права рука з м'ячем випрямляється, обганяє ліву руку і різким рухом м'яч передається у потрібному напрямку. Завершальний рух кисті у момент вильоту дозволяє приховати від суперника напрямок передачі [11].



### **Вправи для навчання**

1. Імітація передачі м'яча однією рукою від плеча.
2. Біля стінки. Передачі м'яча в ціль на стіні діаметром 60см (відстань 2- 3м).

3. В парах. Передачі м'яча один одному зі зміною відстані між гравцями 5-6м.
4. В парах. Передачі м'яча при зустрічному русі.
5. Передачі м'яча при пересуванні по колу.
6. Передачі м'яча при поступаючому русі на хід партнеру.
7. "Скриті" передачі партнеру, який стоїть або рухається збоку.
8. В парах. Передачі м'яча при паралельному русі до щита.

### 5.3. Кидки м'яча в кошик

Кидок у кошик є одним з найголовніших ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме він є кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду.

**Кидок** повинен бути логічним і відповідним до ігрової ситуації. Знати, коли треба кидати, так само необхідно, як і знати, коли не слід цього робити, тому дуже важливо вдосконалювати вміння гравців правильно оцінювати ситуацію під час гри. Кидок виконується тоді, коли у гравця є реальна можливість досягти успіху. Кидати без упевненості влучити у кошик означає дати можливість супернику оволодіти м'ячем [17].

Кожний кидок виконується за визначеними принципами, котрі разом з правильною технікою складають уміння влучати в кошик. Основні принципи при кидку: концентрація уваги на вибраній цілі перед, під час і після кидка; рівновага; ритмічний м'який рух; супроводження та контроль м'яча кінчиками пальців; природне обертання м'яча.

Основою, на якій баскетболіст правильно буде свої рухи, те координація. Добре координований гравець завдяки кін естетичному відчуттю "відчуває" рух

Правильна техніка і постійна практика допоможуть некоординованому гравцю добитися успіху у виконанні кидків.

Важливим аспектом координації рухів є визначення відстані до кошика під час кидка. Взаємодія роботи рук і очей триває десяти частки секунди,

оскільки діаметр кошика дорівнює усього 45см, а м'яча – 23см, то не можна припускати великої похибки у розрахунку. Координація рухів окремих частин тіла значною мірою залежить від відстані і здійснюється, головним чином, передпліччям, кистю і пальцями. Незалежно від відстані та способу під час завершення кидка, рука (руки) має бути випрямленою у ліктьовому суглобі, а кисть продовжувати природній рух, супроводжуючи м'яча [19].

**Створення зусиль.** Розвиток зусиль під час кидка здійснюється:

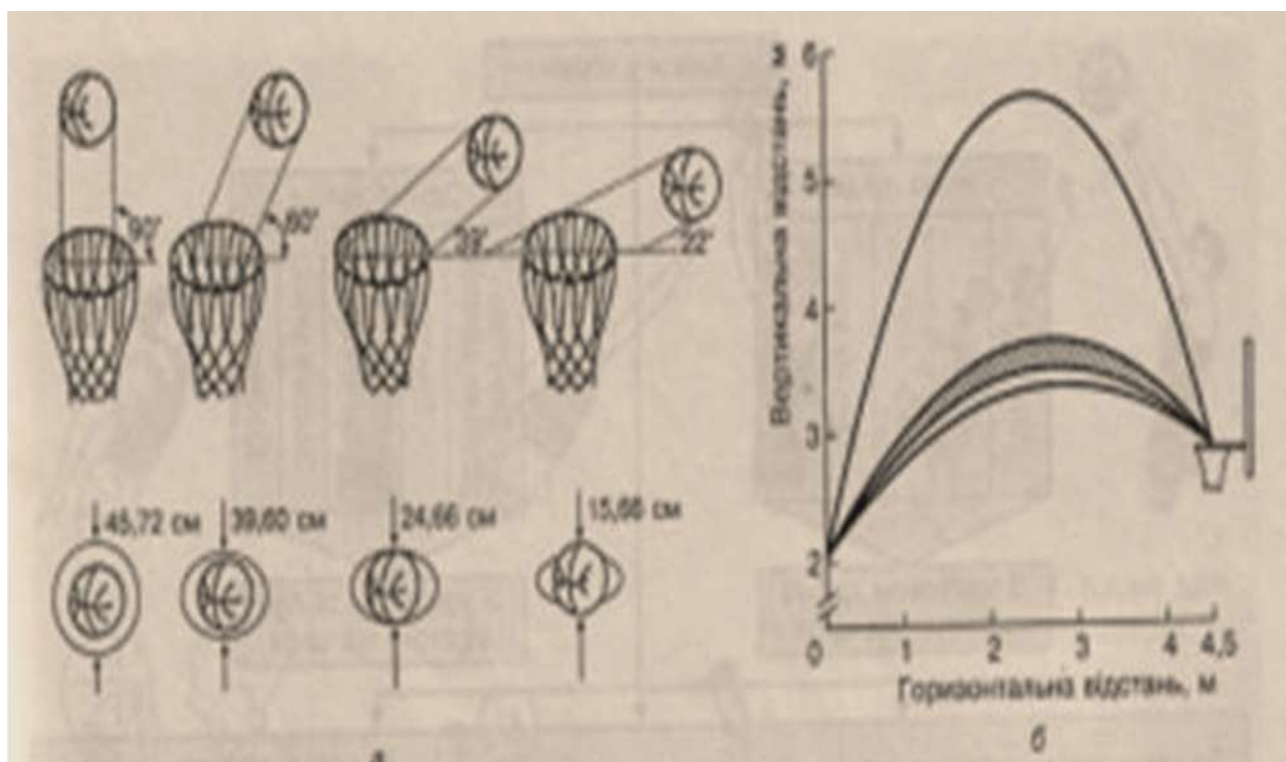
- плавним рухом кисті і пальців уперед;
- швидким розгинанням руки різким рухом ліктя і м'яча;
- швидким випрямленням ніг у колінних суглобах з одночасним підніманням на носки. Під час кидка значна частина створеної енергії спрямовується на рух угору, після чого сила, що збереглася, забезпечується рухом рук, кистей і пальців для досягнення м'ячем кошика.

**Використання кінчиків пальців** для створення кінцевого руху. Сили, що прикладені до м'яча, повинні пройти через кінчики пальців. Це дає можливість пальцями підправити траєкторію у момент випуску м'яча і забезпечує легке природне зворотне обертання.



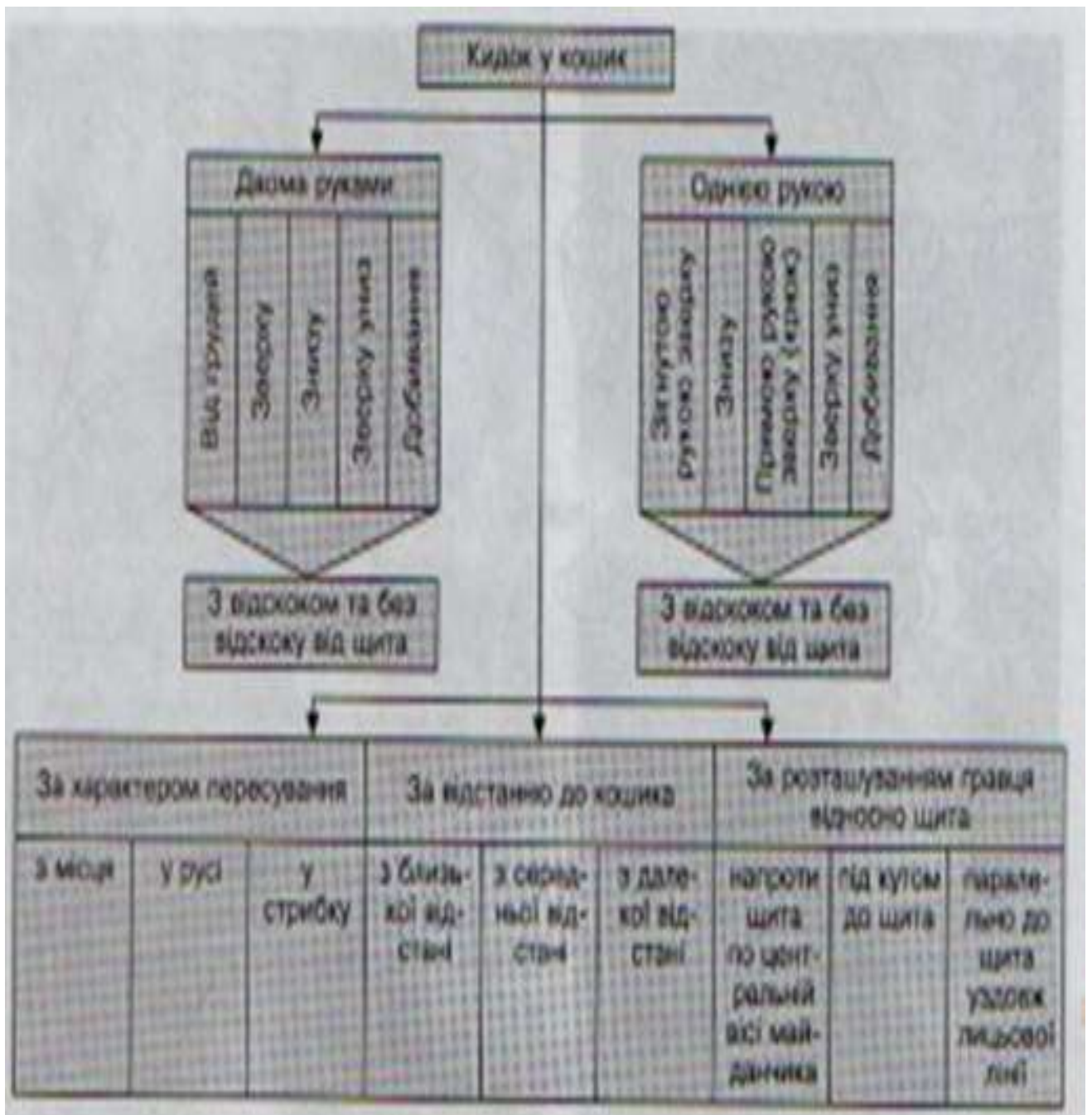


При кидку в кошик траєкторію польоту м'яча вибирають залежно від відстані, зросту, висоти вистрибування, активності протидії суперника тощо. Оптимальною траєкторією під час кидка в кошик з середньої відстані (3-6м) і далеких кидків (відстань більша 6,25 від кошика) буде парабола з найвищою точкою польоту м'яча на 1,4-2,0 вище точки вильоту. При більш високій траєкторії збільшується шлях м'яча та швидкість польоту, що призводить до зниження влучності.



Кидки можуть виконуватися однією або двома руками, в опорному та безопорному положеннях з далекої, середньої та близької відстані від кошика. Класифікацію кидків представлено на схемі .

Кидок м'яча двома руками від грудей. У вихідному положенні ноги зручно розташовуються на ширині плечей, але кожний гравець повинен визначити розташування ніг у такому положенні, яке надає йому впевненість та рівновагу під час кидка. Вага тіла розподіляється на передній частині ступнів( п'ятки ледь торкаються підлоги); обидві ноги зігнуті у колінах, тулуб трохи нахилений і спрямований вперед [9].



Пальці широко розставлені, вказівні і великі пальці на одній лінії, великі пальці розташовані близько один до одного на задній поверхні м'яча.

М'яч зручно утримується кінчиками пальців обох рук на відстані близько 30см попереду тулуба і трохи нижче рівня підборіддя. Лікті тримають близько до тулуба, голову – прямо, погляд спрямований на точку прицілювання.

Виконання кидка здійснюється одночасним розгинанням рук і ніг (піднімання на носки і випрямлення ніг у колінах та рук у ліктях), з одночасним розгинанням кистей і пальців у напрямку кошика, що надає



м'ячу зворотнього обертання. Супроводження виконується продовженням руху великих пальців у середину-вниз. Руки залишаються трохи зігнутими у ліктях, долонями назовні. Погляд фіксує ціль протягом усього руху під час кидка. При кидках у кошик з відскоком від щита точка прицілювання: ближчий верхній кут прямокутника на щиті.



### **Вправи для навчання**

1. На відстані 1,5-2м від щита (зліва-справа) кидки м'яча в кошик з місця з попаданням м'яча в верхній найближчий кут прямокутника.
2. Кидки м'яча в кошик після ведення і двох кроків з боку від щита.
3. Кидки м'яча в кошик після зустрічної передачі м'яча з боку від щита.
4. Кидки м'яча в кошик з середньої дистанції (з місця).
5. Кидки м'яча в кошик після руху взявши м'яч з рук партнера і зробивши два кроки.
6. Кидки м'яча в кошик після ведення з дальньої дистанції.
7. Кидки м'яча в кошик по центру щита після ведення.
8. Кидки м'яча в кошик з середньої дистанції після ведення і двох кроків.

9. Кидки м'яча в кошик збоку від щита після ведення та зупинки стрибком.

10. Кидки м'яча в кошик після ведення зупинкою стрибком, знаходячись паралельно щиту:

- а) з близької дистанції;
- б) з дальньої дистанції.

Кидок однією рукою у стрибку – основний засіб атаки у сучасному баскетболі. Техніка виконання кидка однією рукою у стрибку, по суті така сама, як і кидка з місця. Тому, якщо кидки з місця опановані, то порівняно легко можна розширити арсенал кидків у стрибку. Оскільки рух м'ячу надається рукою, кистю і пальцями, то цей кидок виконується найчастіше з близької і середньої дистанції, хоча деякі гравці вражають в кошик з відстані 8м і більше. Від рівноваги, відстані до кошика і активності захисту стрибок може бути виконаний вертикально, з відхиленням вперед або назад.

Ноги розташовані на ширині плечей або трохи вужче, стопи паралельні або не значно відхилені одна від одної.

Техніка кидка однією рукою у стрибку залежить від відстані та особливостей протидії суперника. Наприклад, техніка кидка правою рукою з середньої відстані складається з таких фаз:

- підготовча фаза: гравець, отримавши м'яч у русі, відразу робить підсід стопорящим кроком лівою ногою, потім приставляє праву ногу, згинаючи руки у ліктях, виносить м'яч двома руками над головою, підтримуючи його лівою рукою збоку – зверху;
- основна фаза: поштовхом двох ніг гравець вистрибує угору, повернувшись тулубом прямо до кошика. У найвищій точці вистрибування він спрямовує м'яч до кошика енергійним, але плавним рухом кисті і пальців, випрямляючи праву руку вперед – угору. При цьому м'ячу надається зворотне обертання. У момент початку руху правої кисті ліва рука знімається з м'яча. Відстань від місця вистрибування з поверхні майданчика має бути

мінімальною і становить не більше 25-30см, що дозволяє уникнути зіткнення з захисником.



Під час виконання кидка з близької або середньої відстані не потрібна велика амплітуда розгинання руки з м'ячем. Основним кидковим рухом стає рух кисті і пальців, завдяки котрим підвищується рівень положення м'яча безпосередньо перед кидком і точкою випуску м'яча, що сприяє успішному подоланню протидії суперника.



Головним положенням під час вдосконалення кидків у стрибку, незважаючи на індивідуальні особливості в техніці виконання є:

1. Контроль напрямку польоту вказівним пальцем. Для цього гравець має зосередити увагу на відстані між мізинцем і великим пальцем кисті, на якій лежить м'яч. Точно посередині розташовується вказівний палець (а не середній). Кінчик вказівного пальця є найбільш чутливим, тому під час кидків його слід використовувати у якості головного. Випускаючи м'яч з руки, гравець вказує цим пальцем на кошик. Якщо, наприклад, під час не точного кидка м'яч відскочив вліво від кошика, то це означає, що вказівний палець дуже далеко відхилився у цьому напрямку. Використання вказівного пальця як головного є першою ознакою якісних рухів під час удосконалення техніки кидків.

2. Головне зусилля під час кидка однією рукою у стрибку слід створювати від передпліччя при розгинанні руки у ліктьовому суглобі [6].

Структура рухів і швидкість є головними характеристиками успішного кидка однією рукою, оскільки рухи і швидкість тісно взаємополучені з зусиллям під час виконання кидка. Іноді гравці намагаються кинути м'яч у кошик тільки завдяки силі кисті раніше випрямленої руки. Але за допомогою розгинання передпліччя можна докласти потужніших і ефективніших зусиль. Це особливо важливо при виконанні кидків з далекої відстані.

Під час кидка правою рукою гравець, утримуючи тулуб між м'ячем і захисником повертається ліворуч, одночасно виконуючи вперед-угору замах правою ногою, зігнутою у коліні.

3. Під час випрямлення руки в ліктьовому суглобі передпліччя, по можливості, слід утримувати у вертикальній площині. Кидки в стрибку виконуються найчастіше однією рукою. Тому, якщо передпліччя робочої руки знаходиться в одній вертикальній площині з м'ячем, то меншою буде необхідність у допомозі підтримуючої руки під час спрямування м'яча вгору. Активне використання підтримуючої руки є причиною виштовхування м'яча під час кидка та неправильного його обертання.

4. Під час польоту м'яча погляд має бути спрямований на кошик. Іноді гравці помиляються, спостерігаючи за польотом м'яча, замість того, щоб

дивитись в ціль. Це призводить до неправильного супроводження м'яча і негативно впливає на результативність. Досвідчений гравець, як правило, утримує в полі зору кошик в цілому.

### **Вправи для навчання**

1. Із вихідного положення для кидка на відстані 50см від стіни: ступні паралельно; утримуючи м'яч двома руками на рівні пояса, вистрибування угору поштовхом двох ніг з одночасним виносом м'яча у вихідне положення для кидка – зафіксувати м'яч у найвищій точці на стіні (без кидка притиснути м'яч до стіни).

2. Те саме на відстані 40-50см від стіни. У найвищій точці робоча рука притискує м'яч до стіни.

3. Те саме, але виконується кидок у точку на стіні.

4. Кидок м'яча у кошик збоку від щита.

5. Кидок м'яча у кошик без відскоку від щита.

6. Ведення м'яча – зупинка у стійці баскетболіста – ноги трохи розставлені з опорного на п'ятках – кидок у кошик.

7. Кидок після ведення із зупинкою на відстані 1,5-2м від кошика.

8. Кидки після ведення із зупинкою на різній відстані від кошика з відскоком від щита.

9. Кидки після ведення з боку від щита з різної відстані після зупинки.

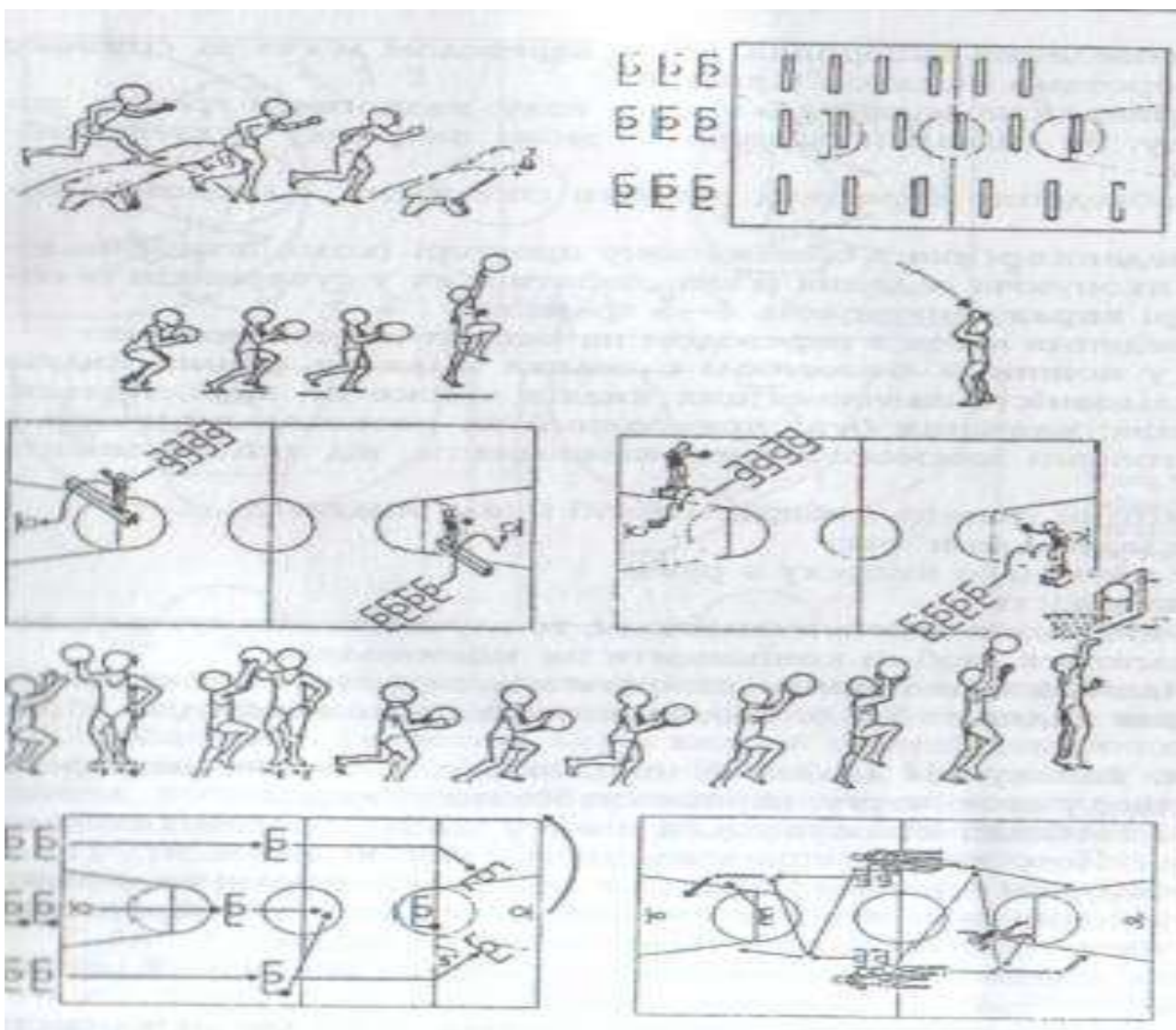
Кидок зігнутою рукою зверху після подвійного кроку використовується у таких ситуаціях: 1) коли гравець отримує передачу під час проходження до кошика; 2) під час ведення м'яча, коли гравець обіграє захисника і проходить до кошика [15].

Наближаючись справа до кошика гравець міцно утримує м'яч обома руками у той момент, коли права нога, під час бігу, ставиться на поверхню майданчика. Утримуючи тулуб між м'ячем і захисником, він робить крок лівою ногою і маховий рух коліна правої ноги вперед-вгору (подібно стрибку у висоту з розгону) і одночасно виносить м'яч обома руками якомога вище.

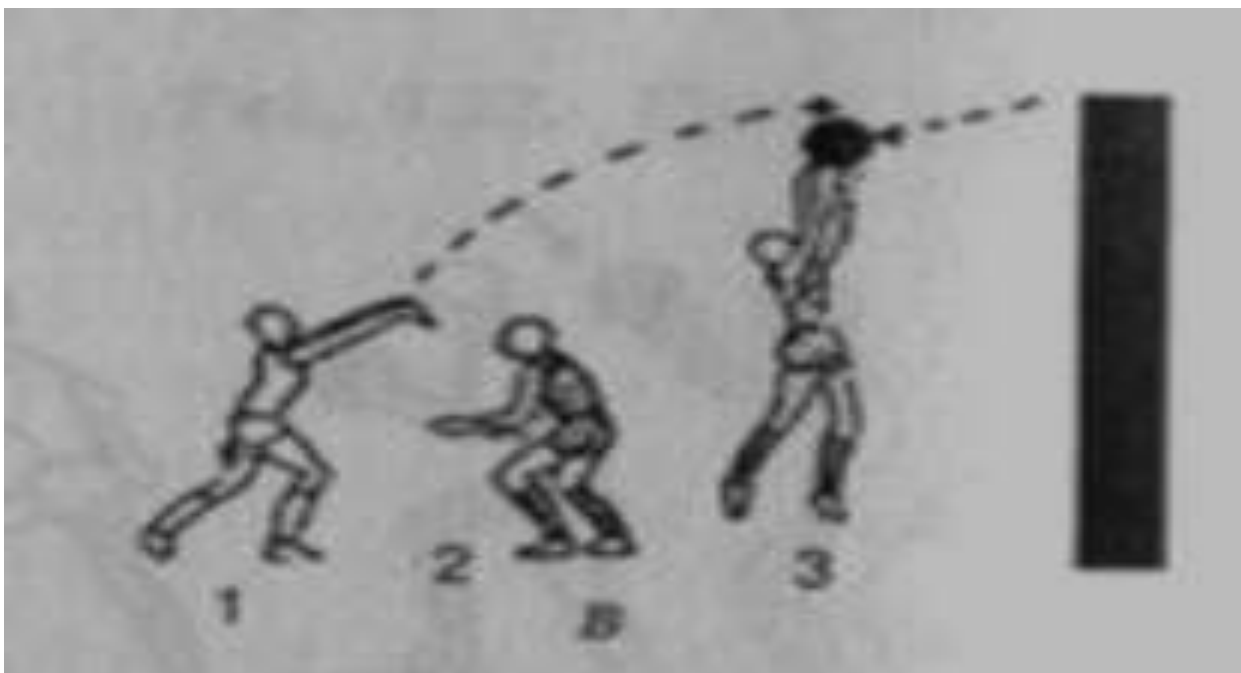
Права рука позаду м'яча, кисть спрямована до кошика, м'яч підтримується лівою рукою, погляд спрямований на точку на щиті, що знаходиться вище і справа від кошика. У найвищому положенні після вистрибування гравець відхиляє ліву руку, у той час коли права рука, кисть і пальці посилають м'яч у точку прицілювання рухом, схожим на захват кошика після вистрибування з розгону без м'яча. Під час наближення до кошика збоку доцільно використовувати щит для кидка. Після супроводження м'яча гравець приземлюється на зігнуті у колінах ноги, щоб бути готовим до негайного руху для добивання м'яча або виходу у захист.

### Вправи для навчання

1. Після розбігу виконати подвійний крок перескакуючи послідовно правою, а потім лівою ногою через гімнастичні лави, відстань між якими 1,0-1,5м.



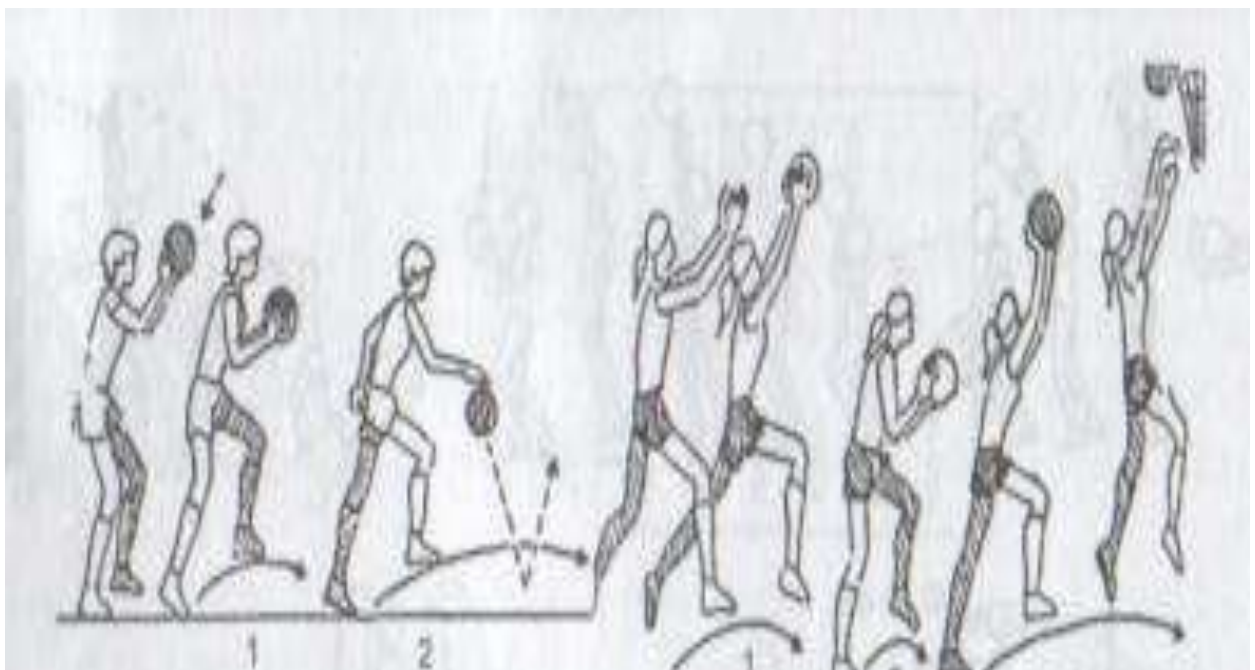
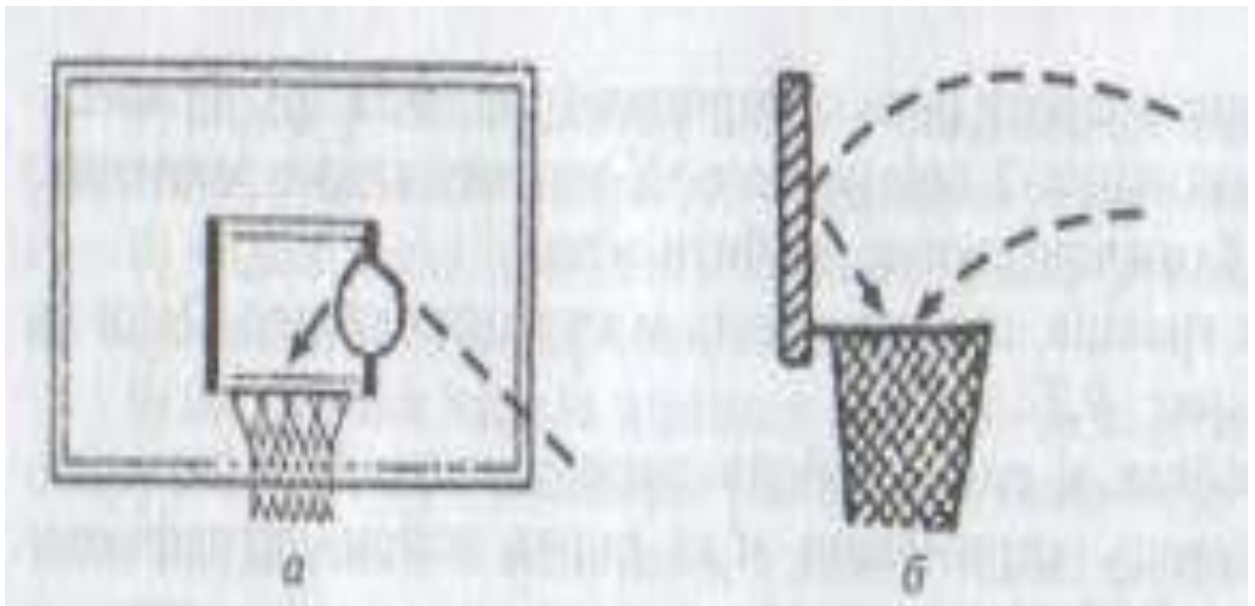
2. Кидки м'яча в кошик з під щита.
3. Кидки м'яча в кошик з відстані 1,5-2м, стоячи збоку до щита.
4. В парах. Партнер утримує м'яч на витягнутій руці. Гравець пробігаючи повз партнера бере м'яч двома руками, зробивши широкий перший крок правою ногою (кидок з правого боку), кроком лівої ноги відштовхується, зробивши маховий рух зігнутою у коліні правою ногою, завершуючи кидок у кошик у стрибку.
5. Те саме, але партнер підкидає м'яч вгору.
6. Те саме, але м'яч вперед-вгору підкидає сам гравець.
7. Те саме, але після передачі м'яча, яку робить партнер збоку.
8. Гравець на відстані 6м від стіни. Ведення м'яча на місці (2-3 удари) – крок лівою – знову один удар – схопити м'яч обома руками, зробити великий крок правою ногою – крок лівою ногою – вистрибування вгору з кидком у ціль на стіні.



9. Вільне ведення по майданчику і час від часу кидок у ціль на стіні.
10. Обведення стійок, що закінчується кидком у кошик після подвійного кроку.



11. Ведення м'яча від середньої лінії – зупинка перед стійкою, ведучи м'яч на місці – раптовий ривок – прохід подвійним кроком і кидок у кошик.



### **Вправи для навчання**

1. Кидки в кошик з місця стоячи під кутом  $45^\circ$  до щита (з відскоком від щита).
2. Кидки в кошик з місця стоячи по центру щита на відстані 2-4м (з відскоком від щита).



3. Кидки в кошик в стрибку стоячи під кутом  $45^\circ$  на відстані 1,5-4м (з відскоком від щита).

4. Кидки в кошик з середньої відстані без відскоку від щита.

5. Кидки в кошик з середньої відстані знаходячись паралельно до щита.

6. Кидки в кошик з відскоком від щита після ведення і подвійного кроку під кутом  $45^\circ$ .

7. Кидки в кошик з відскоком від щита після ведення і подвійного кроку [8].

Кидок однією рукою зверху використовують на близьких відстаннях у русі проти захисника, що намагається заблокувати зверху. Для цього гравець, зробивши останній крок, вистрибує вперед-вгору і у момент досягнення “мертвої точки” (стан рівноваги у безпорному положенні), випускає м’яч з руки, яка найкоротшим шляхом м’яко рухається долонею знизу-вгору.

Для забезпечення контролю м’яч доцільно випускати середніми пальцями.

Це єдиний кидок, коли порушується правило випуску м’яча, при цьому м’яч випускається з мінімальним обертанням.

### **Вправи для навчання**

1. Кидок в кошик однією рукою з місця з-під щита з відскоком від щита, знаходячись під кутом  $45^\circ$  до щита.

2. Кидок в кошик після ведення з відскоком від щита.

3. Кидок в кошик після обведення стійок з відскоком від щита під кутом  $45^\circ$ .

4. Кидок в кошик після обведення стійок і подвійного кроку по центру з відскоком від щита.

5. Кидок після обведення стійок і подвійного кроку по центру без відскоку від щита.

6. Кидок м’яча в кошик після ведення та подвійного кроку з пасивним кроком.

7. Кидок в кошик з подвійного кроку рухаючись паралельно щиту.

8. Те саме, але з пасивно діючим захисником.

9. Те саме, але з активно діючим захисником.

Кидок двома руками знизу застосовують під час стрімких проходів під щит. Техніка їх виконання не відрізняється від техніки кидка однією рукою знизу, за винятком моменту, коли гравець випускає м'яч, тоді активно "працюють" кисті, обертаючи м'яч на себе.



1. Стоячи на відстані 7м від щита під кутом  $45^\circ$  гравець швидко веде м'яч до кошика і виконує кидок двома руками знизу з відскоком від щита.

2. Те саме, але гравець обводить стійки, які стоять під кутом  $45^\circ$  до щита.

3. Стоячи прямо перед щитом на відстані 7м від щита гравець виконує кидок з відскоком від щита.

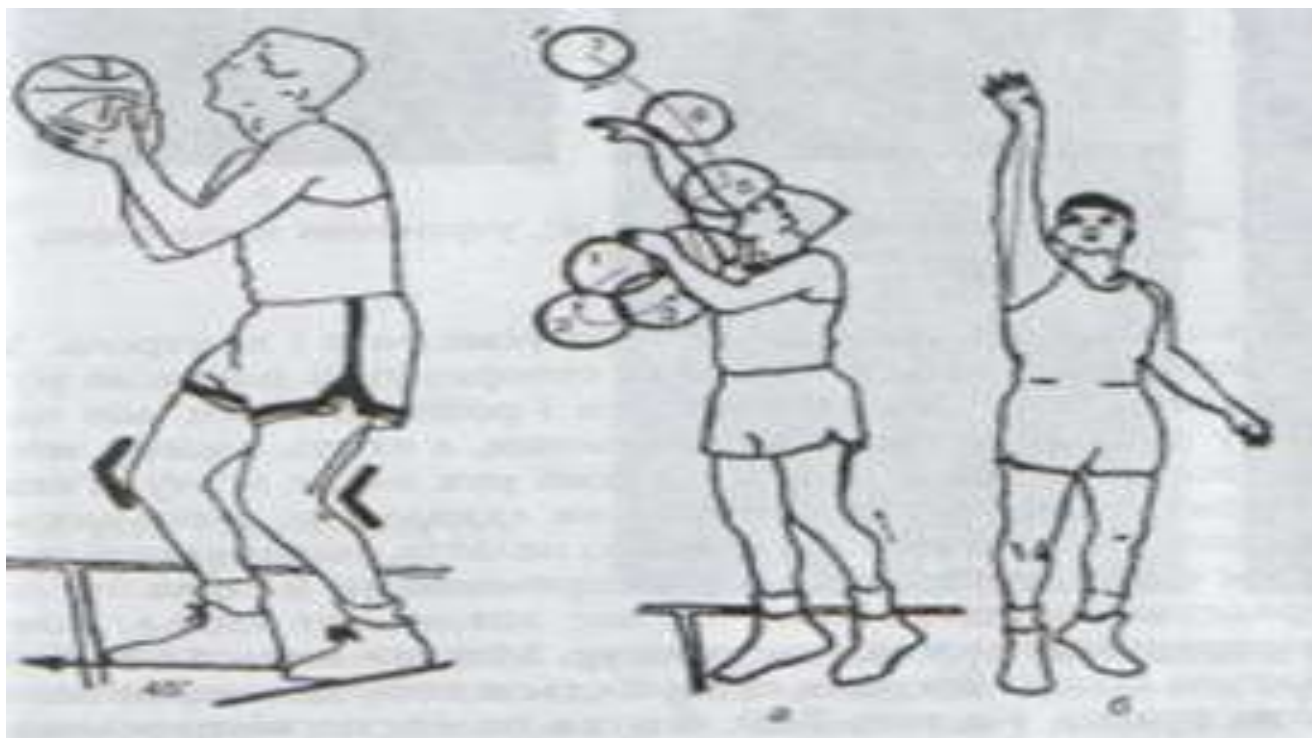
4. Те саме, але гравець обводить стійки.

5. Те саме, але гравець виконує кидок в кошик без відскоку.

6. Те саме, але після того, як гравець обведе стійки, які стоять по ходу руху.

Кидок однією рукою зверху з місця. Оскільки техніка цього кидка, деякою мірою, однакова для усіх кидків однією рукою зверху, включаючи і кидок у стрибку, він має бути основним для кожного гравця.

У початковому положенні тіло гравця розслаблене, коліна трохи зігнуті, правий лікоть трохи виведений вперед (для кидка правою рукою), права ступня спрямована до кошика, а ліва – під кутом 40-45° до нього.



М'яч утримується обома руками таким чином, щоб праве око (кидок правою рукою), верхня точка м'яча, лікоть і кошик знаходилися в одній вертикальній площині.

Робоча рука, котрою виконується кидок, знаходиться на нижній і задній поверхні м'яча, пальці зручно розташовані на поверхні м'яча, долоня спрямована до кошика, м'яч утримується кінчиками пальців і лежить на передній частині долоні, ліва рука розташована на передній і нижній поверхності м'яча тильною поверхнею до кошика. Ця рука забезпечує рівновагу і контроль. У момент випуску м'яча вона відхиляється і зусилля створюється робочою рукою. У момент коли гравець піднімається на носки і розгинає ноги, він одночасно розгинає робочу руку до повного випрямлення, а кисть плавно згинається вниз у променевоzap'ястковому суглобі: такий рух

надає м'ячу м'яке зворотне обертання у момент випуску, тобто м'яч не “кидають”, а він викочується з кінчиків великого, вказівного і середнього пальців випрямленої руки, при цьому провідним є вказівний палець, що спрямований на ціль [3].

Оскільки головні принципи виконання однією рукою з місця є характерними для усіх дистанційних кидків, його використовують і під час виконання штрафних кидків.

#### **Вправи для навчання.**

1. Кидок м'яча в кошик з місця з під щита.
2. Кидок м'яча в кошик під кутом до щита з відскоком від щита.
3. Кидки м'яча в кошик без відскоку від щита з середньої дистанції
4. Кидки м'яча в кошик з відскоком від щита з середньої дистанції
5. Кидки м'яча в кошик з місця з середньої дистанції, знаходячись паралельно до щита.
6. Кидки м'яча в кошик з дальньої дистанції
7. Кидки м'яча в кошик з дальньої дистанції з відскоком від щита [7].

#### **5.4. Вибивання, виривання, перехват та фінти**

Втративши володіння м'ячем, гравці переходять у захист, намагаючись відібрати м'яч у суперника і не дати можливості йому вільно виконати кидок у кошик. Для його кожного гравець застосовує відволікаючі дії (фінти).

Вибивання м'яча з рук суперника найкраще виконувати однією рукою рухом знизу-вгору. Для цього захисник, наблизившись до нападаючого, коротким рухом руки з розкритою кистю вдаряє по м'ячу знизу вгору. Цей прийом ефективний, коли нападаючий, зловивши м'яч у стрибку, приземлюється на майданчик.

*Більш складне вибивання (відбір) м'яча у гравця під час ведення. Захисник, рухаючись з однаковою швидкістю з нападаючим, вибирає*

момент, коли м'яч відскакує від підлоги, і найближчою до суперника рукою вибиває м'яч [4].



Виривання м'яча з рук суперника здійснюється так: захопивши міцно м'яч двома руками, різким обертальним рухом вгору або вниз виривають м'яч у суперника. Рух рук підсилюється поворотом тулуба.

#### **Вправи для навчання**

1. Вправа виконується в парах: нападаючий з м'ячем і захисник. Нападаючий робить коротке ведення. Потім бере м'яч у дві руки, неначе він готується зробити кидок чи передачу. Захисник коротким рухом ближньої до м'яча руки намагається вибити його, не порушуючи правила. Вправу виконують 3-4 рази, міняючись по черзі.

2. Вправа виконується біля щита. Нападаючий кидає м'яч в щит і ловить його в стрибку. Захисник в момент приземлення нападаючого намагається як можна ближче переміститися до нього і різким рухом кисті знизу-вгору або зверху-вниз вибити його у нього.

3. Те саме, але захисник намагається вирвати м'яч у нападаючого за рахунок різкого оберту м'яча.

4. Вправа виконується в парах. Нападаючий тримає м'яч в різних положеннях, захисник намагається вибити м'яч зверху-вниз або знизу-вгору.

5. Те саме, але захисник намагається вирвати м'яч різким обертальним рухом.

6. Вправа виконується в парах. Нападаючий веде м'яч по лінії майданчика. Захисник, зближуючись з ним паралельно, намагається вибити м'яч ближньою рукою у напрямку руху.

7. В парах. Обидва гравці тримаються за м'яч. По сигналу намагаються ривком на себе і поворотом кистей до великого пальця однієї із кистей вирвати м'яч.

8. Те саме, але із гравців намагається вирвати м'яч, повертаючи одночасно тулуб і кисті [17].

Перехоплювання м'яча використовують для оволодіння м'ячем під час передач суперника. Уважно спостерігаючи за грою, захисник визначає можливий напрямок у момент передачі і швидко з'являється перед суперником, намагаючись оволодіти м'ячем. Тому захиснику необхідно на короткій відстані і на максимальній швидкості випередити суперника на шляху до м'яча. Щоб уникнути зіткнення з нападаючим, захисник трохи відхиляється від нього. Після оволодіння м'ячем йому краще відразу перейти на ведення з метою уникнення порушень правил.



### **Вправи для навчання**

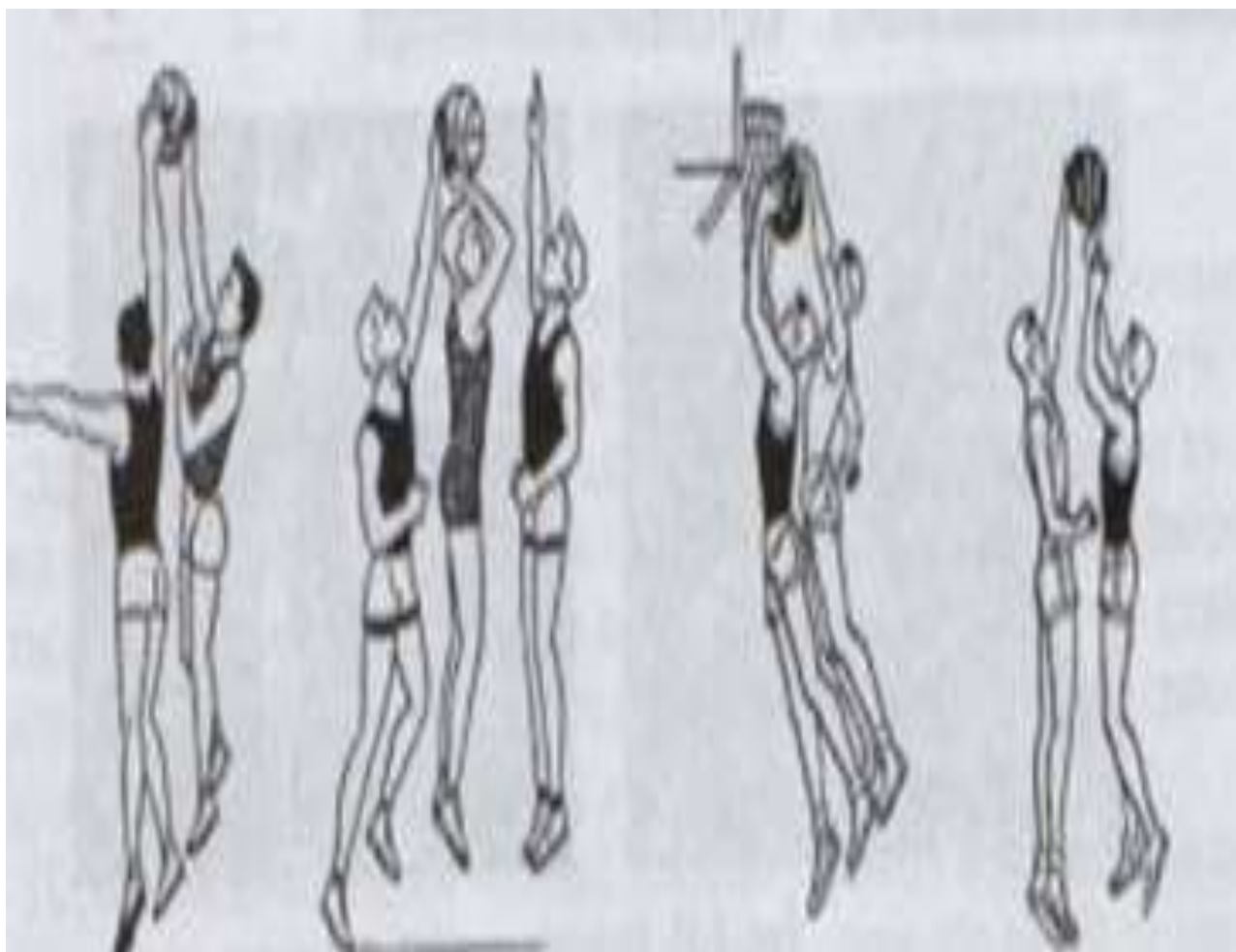
1. Вправа біля стінки. Гравець кидає м'яч в стінку і ловить його:  
варіанти:

- а) стоячи під кутом  $90^\circ$  до стінки;
- б) стоячи спиною до стіни;

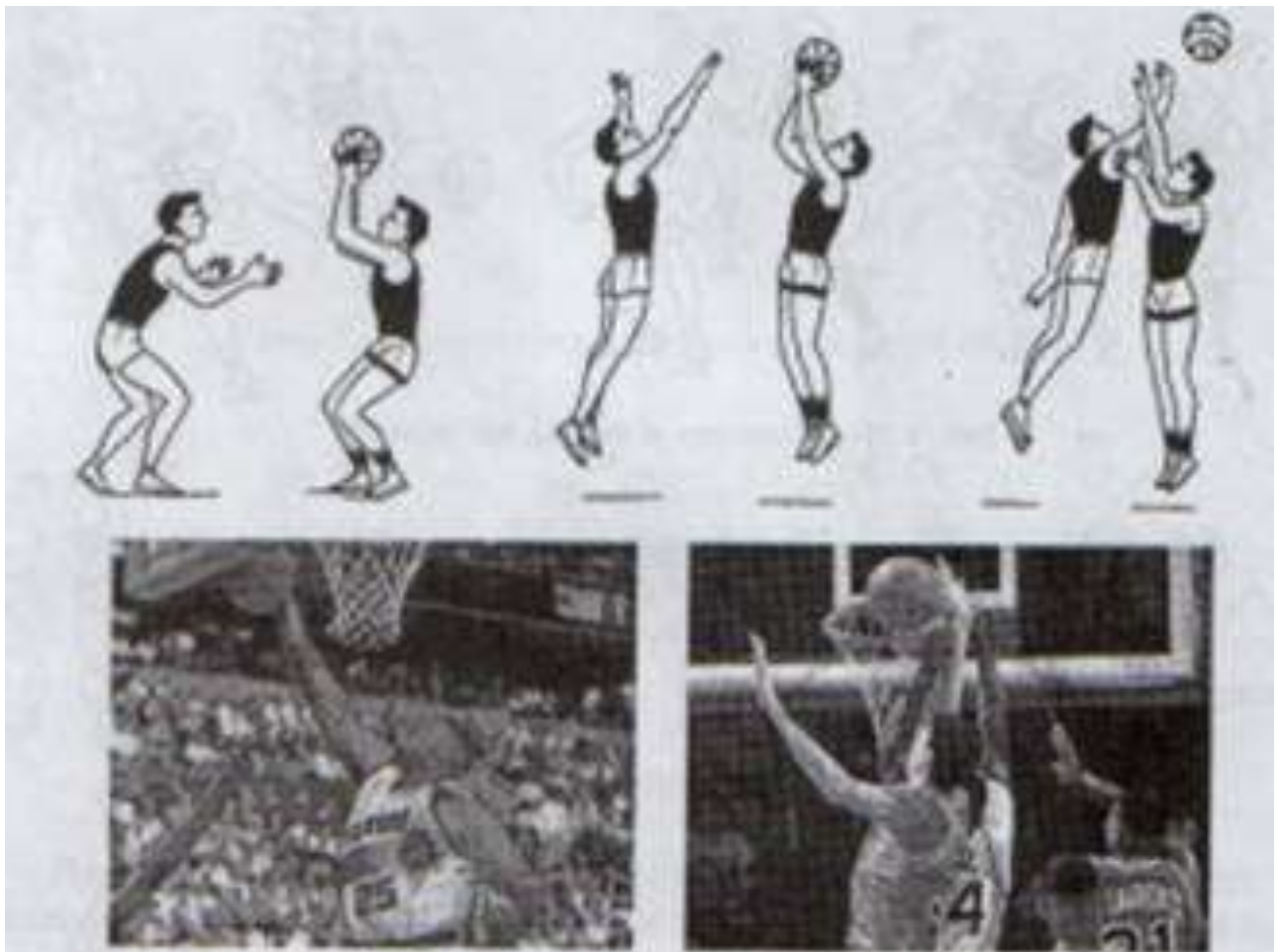
в) вискочивши із-за спини партнера, який стоїть на відстані 2-2,5м.

2. Захисник розташовується перед нападаючим у захисній позі, обличчям до нападаючого. В 5м за спиною у нього стоїть ще один нападаючий з м'ячем. Він передає м'яч партнеру, використовуючи передачу з відскоком від підлоги, пряму чи з невеликим накиданням. Після передачі подається команда "Гоп", захисник миттєво повертається, відшукуючи поглядом м'яч, і намагається оволодіти ним або відбити його чи змінити напрямок польоту.

Накривання м'яча використовують, коли нападаючий кидає його у кошик. Накривання здійснюють попереду і позаду. Для цього захисник вистрибує вгору і накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук. Важливо вистрибнути з деяким випередженням і уникнути руху рукою вперед-вниз.







*Відбивання м'яча під час кидка у стрибку – ефективна протидія кидку. Але це завдання важке і вимагає від захисника мобілізації усіх сил, вмінь та уваги, стрибучості. Найкращим моментом для відбивання є політ м'яча у кошик, коли він не контролюється нападаючим [12].*

### **Вправи для вивчення**

1. Вправа виконується в парах: один нападаючий, другий захисник. Нападаючий у повільному темпі виконує кидок з місця, захисник вистрибує і намагається накрити м'яч. Поступово темп кидка збільшується.

2. Після підбору м'яча гравець з відстані 2-3м віддає м'яч нападаючому, готовому до кидка. Останній ловить м'яч і максимально швидко виконує кидок по кошику в стрибку. Гравець, який передав м'яч, стає захисником і намагається накрити м'яч. Потім гравці міняються ролями.

3. Нападаючий обходить захисника і кидає м'яч в кошик. Захисник, доганяючи його, стрибає збоку чи ззаду і намагається накрити м'яч. Гра



продовжується до певної кількості попадань чи накриттів м'яча, а потім гравці міняються місцями.

#### 4. Гра 1\*1 з намаганням накрити кидок суперника.

*Відволікаючі дії (фінти)* – це досить складний ігровий прийом.

В техніці виконання фінтів розрізняють дві частини: початковий рух (удаваний) і заключний (справжній). Удаваний рух треба виконувати так, щоб суперник сприйняв його як справжній і виконав би відповідну захисну дію. Другу частину дій – справжню – нападаючий здійснює в іншому напрямку і значно швидше.

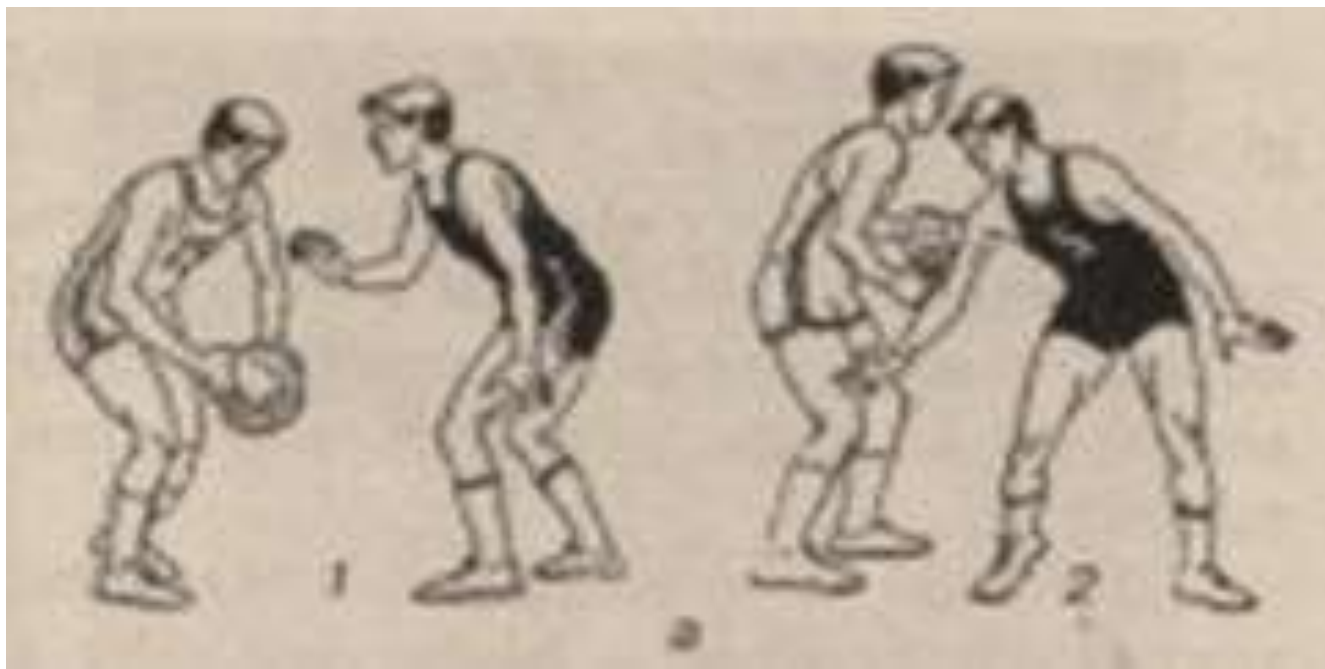
*Фінти без м'яча* використовують, щоб звільнитися від щільної опіки захисника. Для цього нападаючий виконує неочікувану зміну швидкості переміщення, удаваний рух в один бік з різким прискоренням у протилежному напрямку, неочікувані зупинки після швидкого бігу, повороти тощо.

*Фінти з м'ячем* більш різноманітні. Їх здійснюють для виконання передач без перешкод, кидків, ведення м'яча.

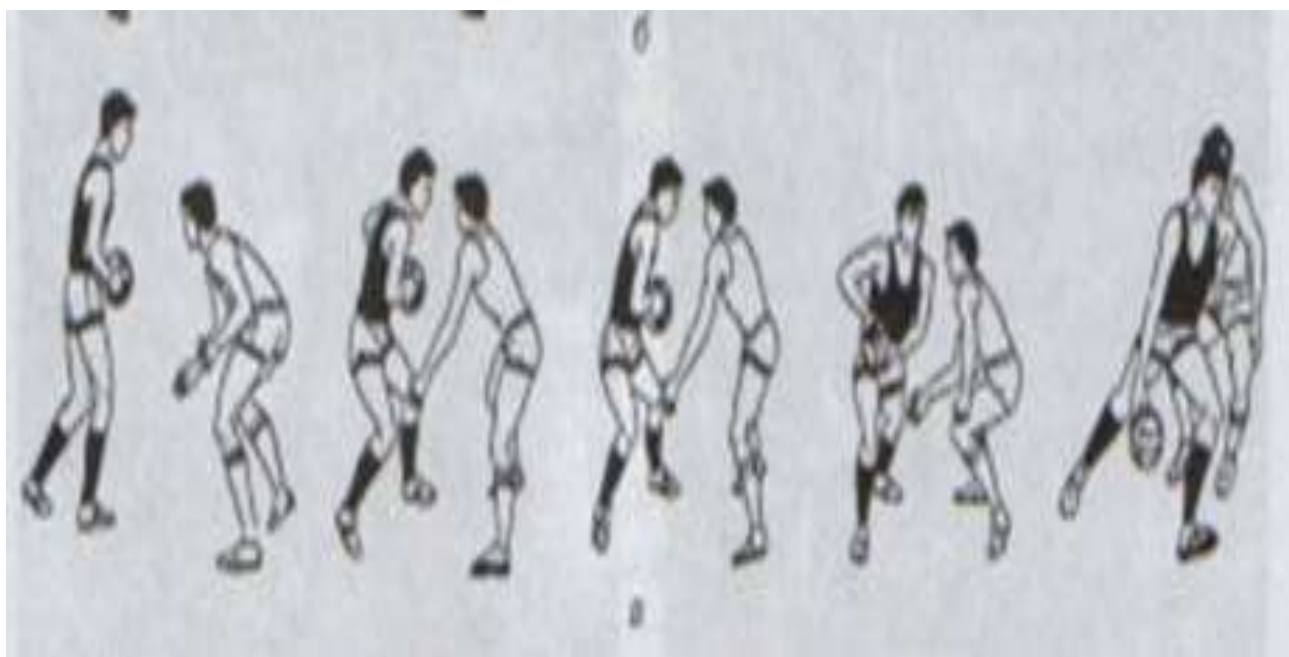
*Фінт на кидок м'яча у кошик* полягає в тому що під час першої частини руху нападаючий діями рук, голови, мімікою показує, що буде кидати м'яч у кошик. Коли захисник реагує на ці дії і підніме руки, щоб протидіяти кидку, нападаючий під руками суперника переходить на ведення, або розвертається, у протилежному напрямку.



*Фінт на ведення м'яча (удаване ведення).* Нападаючий робить випад вперед-в сторону, показуючи, що збирається обійти захисника. Як тільки той зробить крок у цьому напрямку, нападаючий, різко відштовхнувшись виставленою вперед ногою і зробивши крок в інший бік, переходить на ведення з протилежного боку від захисника.



Найбільш складні фінти у русі, що виконуються у сполученні з веденням, зі зміною напрямку, удаваними рухами тулубом, зміною рук і т.д.



## **Вправи для навчання**

1. Гравець стоїть з м'ячем біля стінки під кутом  $90^\circ$ . Виконує відволікаючий рух – передачу м'яча двома руками – різко повертається лицем до стінки і робить справжню передачу в стіну.

2. В трійках. Знаходяться два нападаючі на відстані  $3m$ , між ними захисник. Нападаючий імітує передачу м'яча двома руками зверху. Коли захисник робить крок на зустріч, нападаючий робить справжню передачу під руку захиснику з відскоком від майданчика.

3. В парах. Нападаючий виконує одне ведення та імітує прохід до кошика. Коли захисник відскоче від нього виконує кидок в кошик.

4. Те саме, тільки виконує рух на передачу із веденням проходить до кошика.

5. Те саме, тільки рухається на кидок в кошик, а захисник робить крок вперед, на зустрічному русі виконується ведення і кидок.

6. В парах. Нападаючий з м'ячем робить фінт на прохід захисника з правого боку, коли захисник робить крок з права, різким рухом проходить його зліва [16].

## **5.5. Індивідуальні дії в нападі і захисті**

Індивідуальні тактичні дії нападаючого підпорядковані двом основним завданням: створенню оперативного простору для своїх дій і раціональному застосуванню технічних прийомів у відповідності з конкретними ігровими ситуаціями. Вирішуючи ці завдання гравці діють з м'ячем і без м'яча. Основними діями без м'яча є вибір позиції і місця звільнення від опіки захисника.

Нападаючий без м'яча повинен вибирати позиції з таким розрахунком, щоб одержати м'яч, звільнити шлях партнеру з м'ячем, відволікати на себе увагу захисника чи допомогти партнеру звільнитися від нього. Вибір місця здійснюється за рахунок переміщень із зміною швидкості, напрямку,

поєднання різних способів переміщень із зупинками, поворотами. Дуже важливим є вибір місця для ловлі м'яча після невдалого кидка у кошик. Нападаючий повинен до того, як м'яч будуть ловити, розташуватися перед виходом на зручну позицію для одержання м'яча [4].

Крім вказаних прийомів, велике значення мають фінти. Діючи з м'ячем, гравець намагається звільнитися від захисника і вибрати момент для кидка в кошик чи відволікає на себе увагу кількох захисників і передає м'яч партнеру, який звільнився, використовуючи при цьому найбільш доцільні для конкретної ситуації прийоми: передачу, ведення, кидок, фінти.

Передача м'яча - найважливіша тактична дія, від своєчасності якої залежить успішне продовження чи завершення атаки. Передаючи м'яч гравець перш за все повинен вирішити, в якому напрямку і якому гравцеві адресувати його, і одночасно з цим вибрати момент і найефективніший спосіб передачі в даній ситуації.

Ведення м'яча. Його доцільно застосовувати, коли партнери закриті суперником, коли необхідно обіграти захисника з наступною передачею чи кидком в кошик, змінити позицію і т.д.

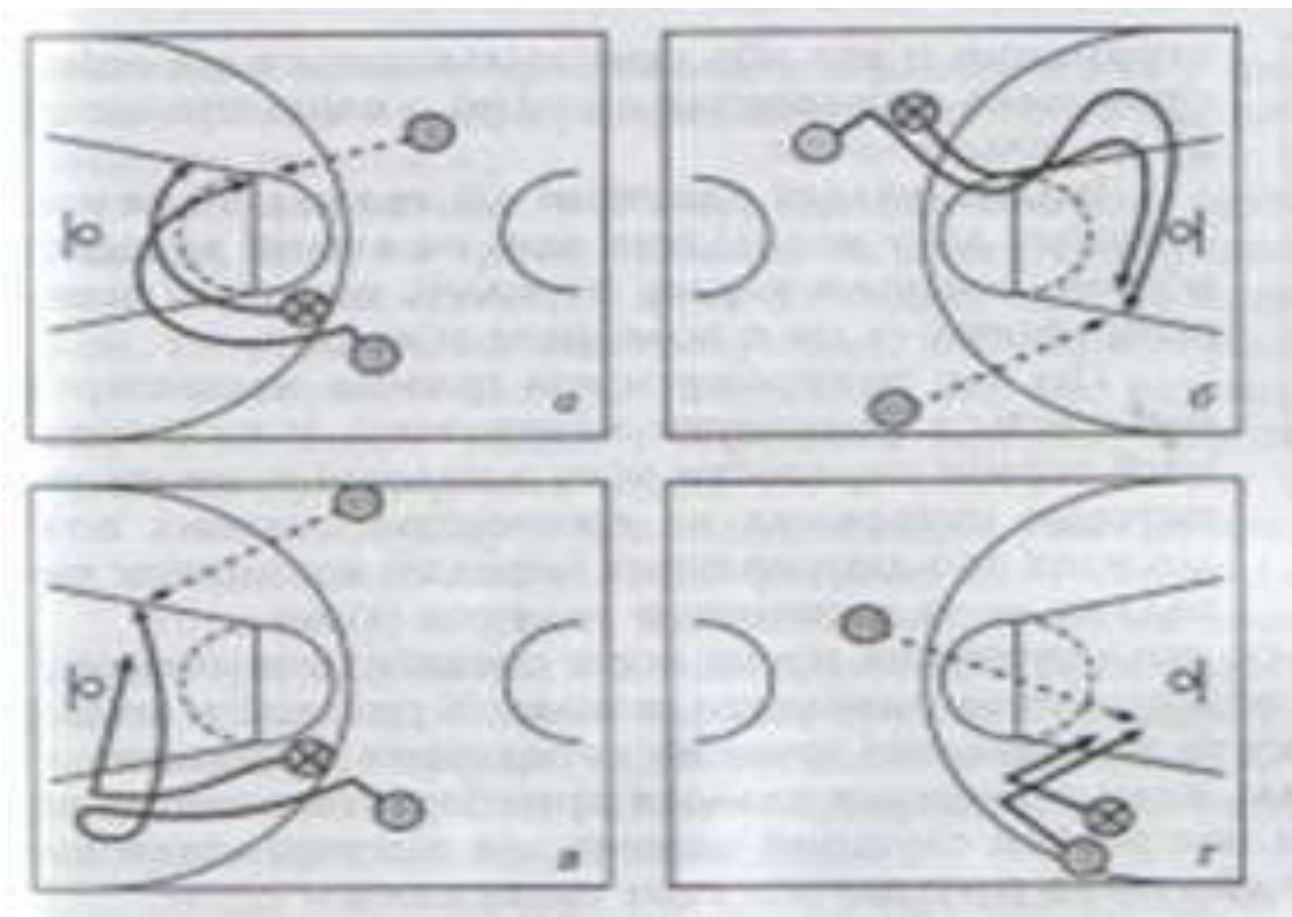
Головне при веденні – уміння безперервно спостерігати за зміною ігрової ситуації і своєчасно реагувати на них. До виконання кидків у кошик необхідно підходити з особливою відповідальністю, бо у випадку промаху м'ячем може заволодіти суперник. Так кидок із середньої і дальньої відстані доцільний лише у тому випадку, коли нападаючий знаходиться у зручній стійці, опікаючий його захисник не може в даний момент перервати його кидок, партнери готові підхопити м'яч у випадку промаху, закрити виходи під щит або проходи до нього. Кидки на близькій відстані слід використовувати, коли вільний шлях до пересування і обіграний опікаючий захисник.

В залежності від відстані до захисника, який опікає, необхідно вибирати і найбільш раціональний спосіб кидка в кошик. Наприклад, якщо захисник перекрив верхній напрямок для польоту м'яча, доцільно примінути

кидок однією рукою знизу, і, навпаки, якщо захисник знаходиться впритул перед нападаючим, - кидок “гаком” і т.д.

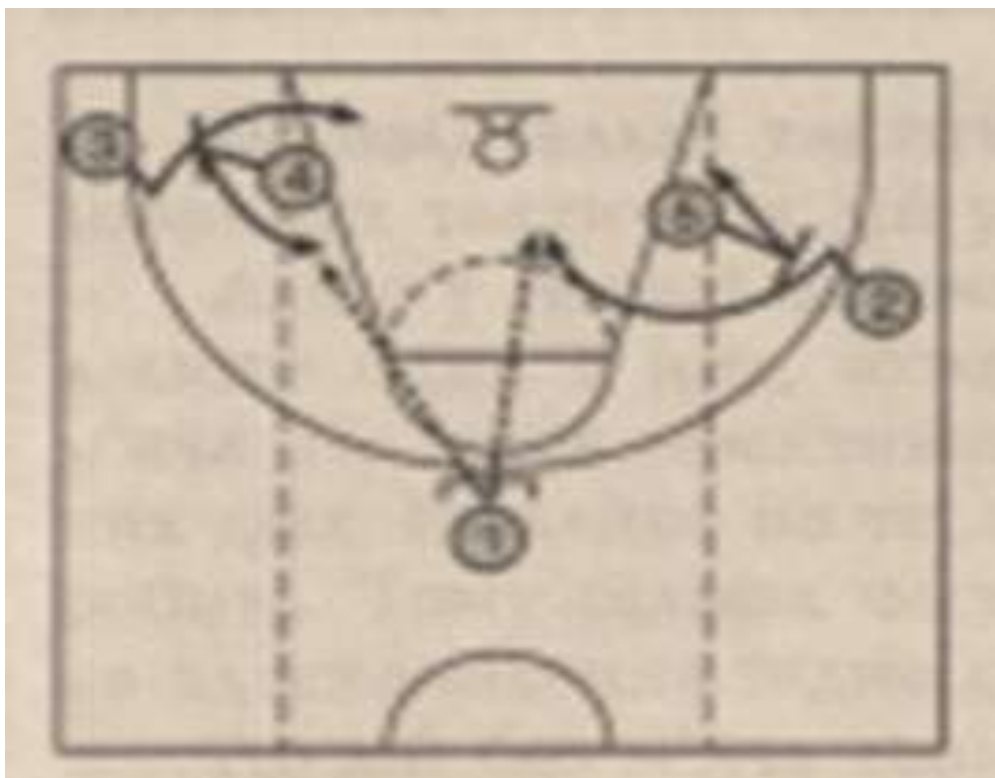
Фінти з м'ячем доцільні лише при щільній опіці. Особливо ефективні фінти при звільненні нападаючого від суперника перед початком ведення, а також перед кидком в кошик із-під щита [15].

За напрямком і характером переміщень розподіляють два способи виходів на вільне місце для отримання м'яча: вихід назустріч партнеру з м'ячем перед суперником і вихід за спиною суперника. У змагальній практиці ці два способи реалізуються у визначених сполученнях: коловий вихід; S-подібний вихід; V-подібний вихід за спину суперника; L-подібний вихід “петлею” на вільне місце.



Розуміння гри і вміння грати без м'яча є головним елементом індивідуальної тактики гри кожного гравця в рамках групових і командних дій у нападі. Наприклад, партнери створили умови гравцю 1 з м'ячем для атаки кошика, залишивши вільним центральний коридор для обігрування

суперника 1×1. Але якщо йому це не вдається і він залишається у своєму коридорі атаки, то партнери створюють умови іншим гравцям для виходу і отримання м'яча або самі звільняються від опіки суперника, використавши один із варіантів виходу на вільне місце [5].



### **Вправи для навчання**

1. Гравець в умовах активної протидії намагається отримати м'яч від партнера. Для цього доцільно зробити крок в напрямку до м'яча, змінити напрямок дії, виконуючи біг ніби-то по колу і цим створити умови для одержання м'яча.

2. Завдяки несподіваному для захисника ривку нападаючий намагається вийти на вільне місце для одержання м'яча, захисник протидіє цьому, тоді нападаючий виходить за спину захисника для одержання м'яча в трьох секундній зоні і негайно атакує корзину.

3. Гравці розташовуються на лінії штрафного на відстані 1-1,5м один від одного, нападаючий лицем до напрямку атаки. Партнер з м'ячем на протилежній половині майданчика на 3-4м від лицьової лінії. За сигналом нападаючий починає дії, спрямовані на одержання м'яча в три секундній

зоні, захисник протидіє цьому. Гравці застосовують найбільш доцільні способи пересування, діючи на оптимальній швидкості. Після невдалої атаки гравці міняються ролями.

4. В парах. Передаючи м'яч на вихід партнеру А. Отримавши м'яч А з веденням рухається вздовж майданчика, гравець Б біжить прямо, різко міняє напрям руху, пробігає за спиною Б і отримує від нього передачу і переходить на ведення.

5. Те саме, тільки, отримавши передачу Б зупиняється, виконує поворот вперед (назад). А, змінюючи напрям руху, пробігає мимо Б, отримує від нього передачу із рук в руки і переходить на ведення м'яча [7].

### **Вправи для навчання технічних дій в захисті**

1. Нападаючий веде м'яч на місці з різною висотою відскоку та переведенням його з руки на руку. Захисник намагається оволодіти м'ячем та перейти на ведення, після чого гравці міняються місцями.

2. Нападаючий пересувається з веденням, захисник, відступаючи, обирає момент для оволодіння м'ячем або вибиває його, найкраще знизу, в момент, коли м'яч тільки торкнувся підлоги і летить вгору.

3. Захисник активними діями змушує нападаючого вести м'яч вздовж бічної лінії, в певний момент вибиває його ближньою до суперника рукою.

4. Гравці стоять один на проти одного на відстані 1-1,5м біля бокової лінії в куті майданчика. Завдання для нападаючого – увійти в 3-секундну зону, застосовуючи різні види ведення м'яча.

Захисник активними діями намагається оволодіти м'ячем, не даючи змоги провести його біля лицьової лінії, і скеровуючи нападаючого до лінії штрафного кидка.

5. Нападаючий і захисник – біля бокової лінії. Нападаючий починає ведення у напрямку лінії штрафного кидка, захисник супроводжує його, не виявляючи активності. При вході в 3-секундну зону, нападаючий завершує ведення і переходить на кидок однією рукою в русі. Захисник у стрибку протидіє кидку, намагаючись накрити м'яч.

6. Гра 1×1. Захисник активно протидіє нападаючому, який виконує кидки тільки у стрибку. Після невдалого кидка гравці міняються ролями.

Індивідуальні дії в нападі і захисті.

В парах. Захисник стоїть на середній лінії в двох метрах від бокової. Нападаючий починає рух з місця перетину середньої лінії з боковою. Захисник прагне зупинити його забігаючи попереду. Нападаючий зрідка зупиняється, пропускаючи вперед захисника, і тут же, змінивши напрямок, робить ривок у ліву сторону, залишаючи свого захисника за спиною.

Основою успіху в баскетболі є тренування та вдосконалення основних елементів техніки і їх доцільне використання. Індивідуальні прийоми у нападі – це цеглини будівлі командного нападу. Чим краще гравці засвоять індивідуальні тактичні способи ведення гри, тим легше команді організувати атаки, вибирати засоби нападу, готувати і проводити комбінації [16].

### **Вправи для навчання**

1. В парах. Вихід нападаючого під щит, отримання передачі з правого або лівого флангу з послідуєчим кидком в кошик, вибраним способом.

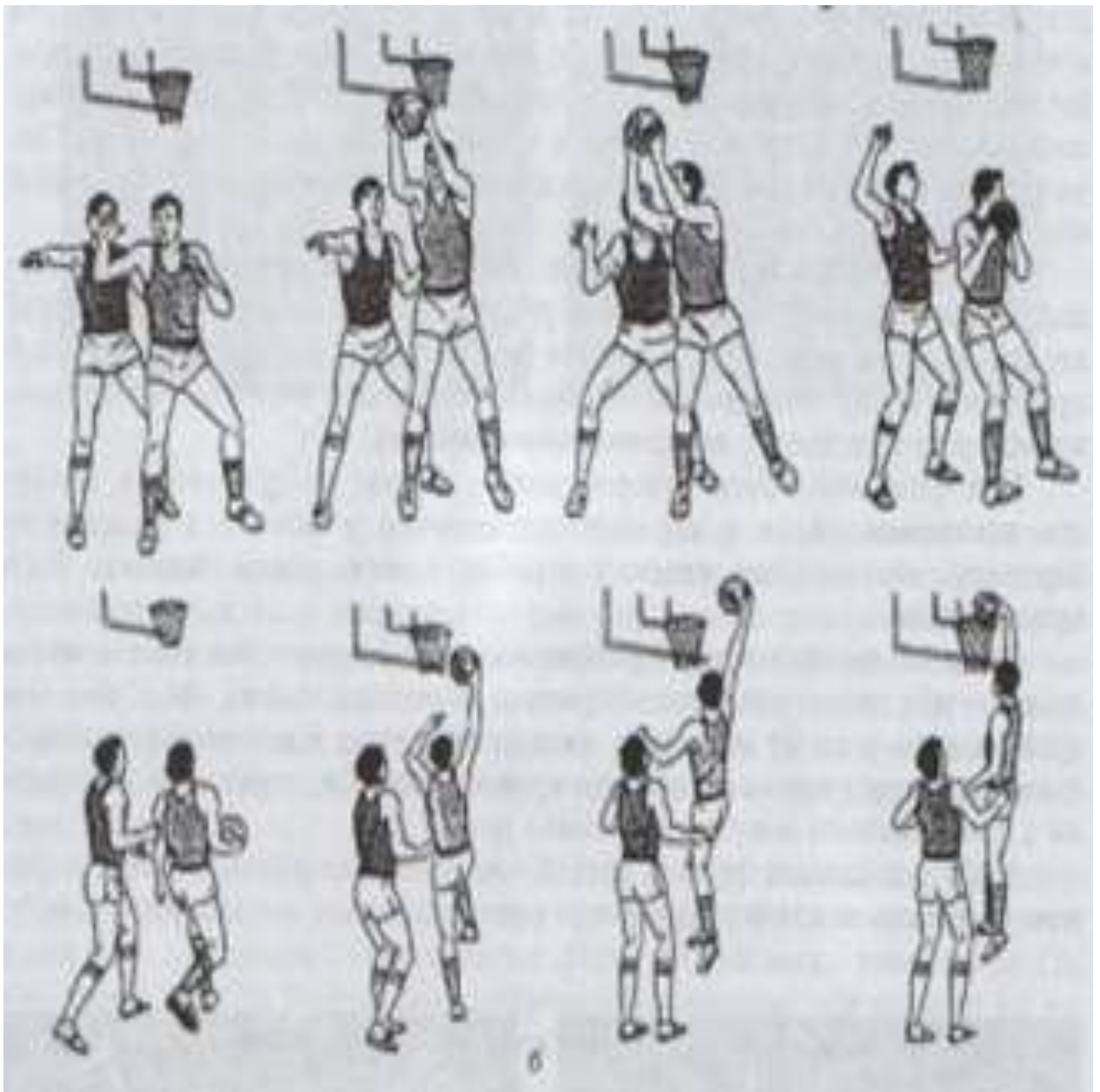
2. В трійках. Розміщення те саме, що і в парах № 1. Тільки гравець нападу після фінту отримує м'яч і кидає його в кошик.

3. Нападаючий з м'ячем стоїть на штрафній лінії майданчика спиною до кошика. Позаду його опікає захисник. Нападаючий виконує фінт на прохід справа. Як тільки захисник відреагує на фінт і побіжить вправо, нападаючий виконує поворот у протилежний бік, веде м'яч правою рукою до щита і кидає його в кошик. Виконавши вправу гравці міняються місцями.

4. В парах. Гравець кидає м'яч в щит, з таким розрахунком щоб відскочив, партнер вбігає в 3-секундну зону, ловить м'яч і кидком направляє його в кошик.

5. Гравець кидає м'яч в кошик з таким розрахунком, щоб він відскочив, йде на підбір м'яча і повторним кидком направляє його в кошик.





6. В парях. Нападаючий за допомогою ведення зі зміною напрямку та різних відволікаючих дій (фінтів) намагається обіграти захисника і пройти під щит.

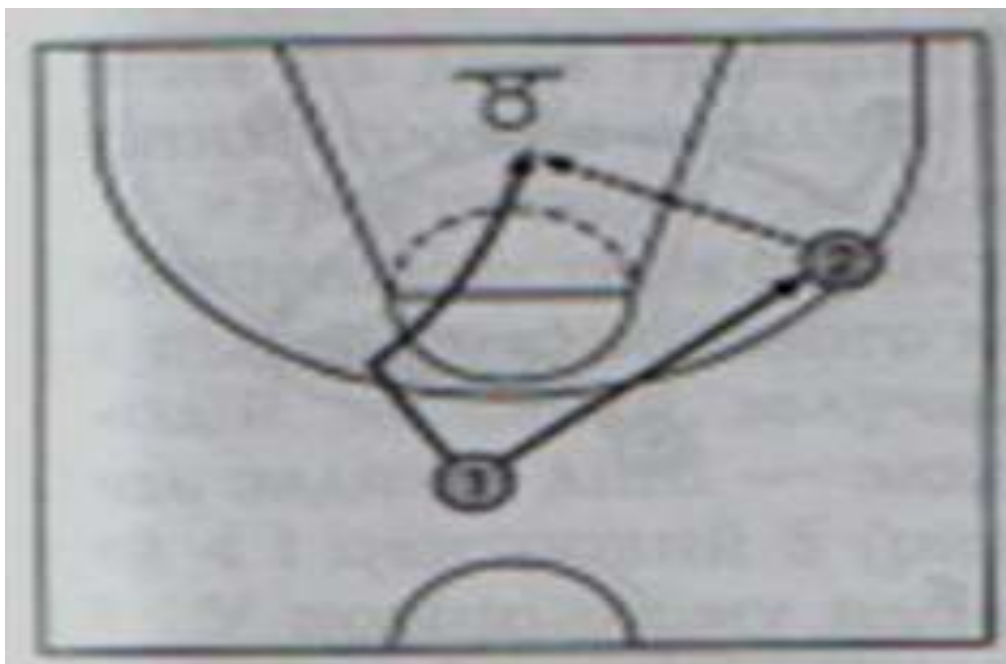
7. Гра 1×1. Нападаючому не дозволяється виконувати відволікаючі дії.

8. Нападаючий раптово повертається кругом, виконує фінт на кидок в кошик і після реакції захисника, що загубив рівновагу, веде м'яч до кошика і виконує кидок.

До групових тактичних дій у нападі відносять взаємодії двох-трьох гравців, спрямовані на подолання захисних протидій і створення умов для атаки кошика [20].

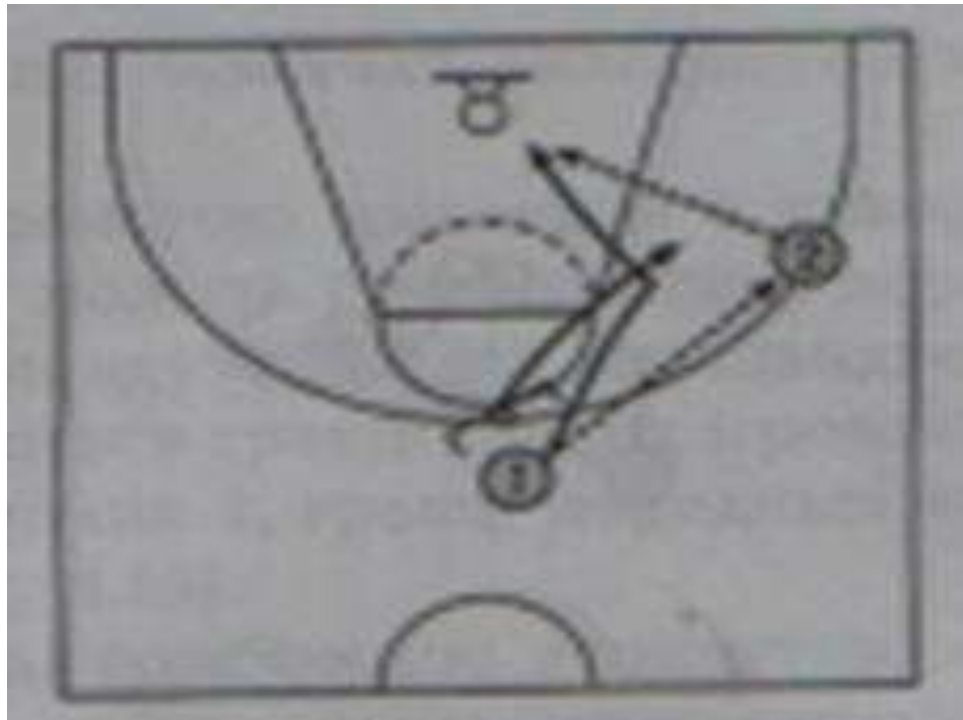
Взаємодія двох гравців. До основних способів взаємодії двох гравців відноситься спосіб “передай м’яч і вийди”, а також заслін, наведення, пересічення.

“Передай м’яч і вийди” – найпростіший приклад взаємодії двох нападаючих. Після передачі м’яча партнеру гравець 1 виконує прорив до кошика, щоб звільнитися від опіки захисника і знову отримати м’яч.

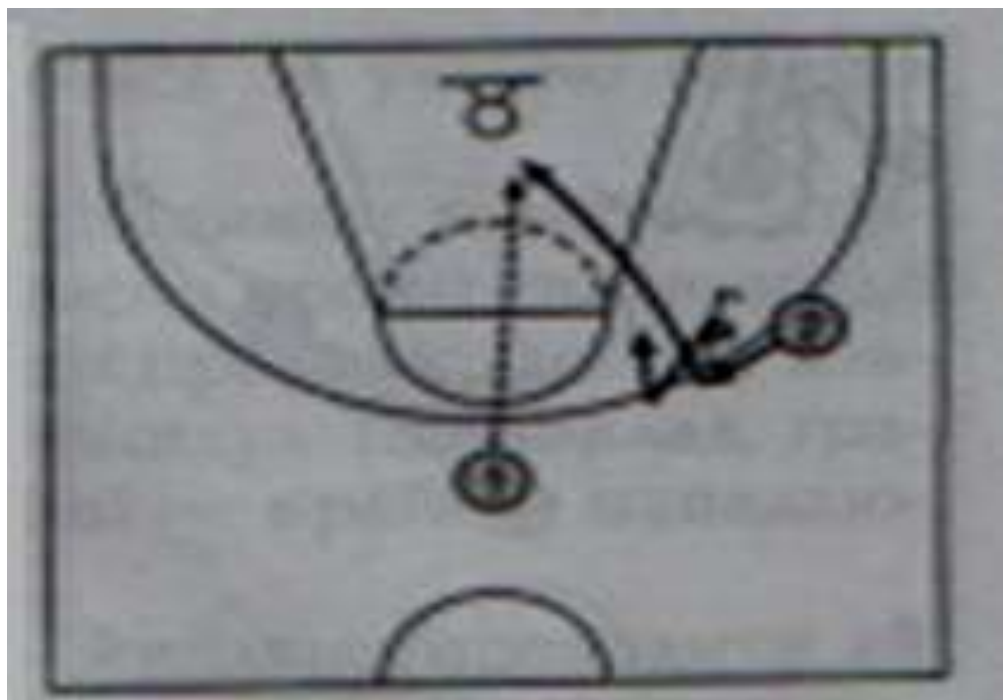


Якщо нападаючому не вдається звільнитися від захисника прямолінійним ривком, він може змінити напрям руху, щоб обманути суперника. У цьому випадку нападаючий 1 робить 2-3 кроки у напрямку до партнера з м’ячем, а потім проривається до кошика, готуючись отримати передачу.

Захисник, що опікує нападаючого 2, може зробити спробу перешкодити взаємодії нападаючих, перемістившись на лінію можливої передачі і ускладнюючи отримання передачі від гравця 1.



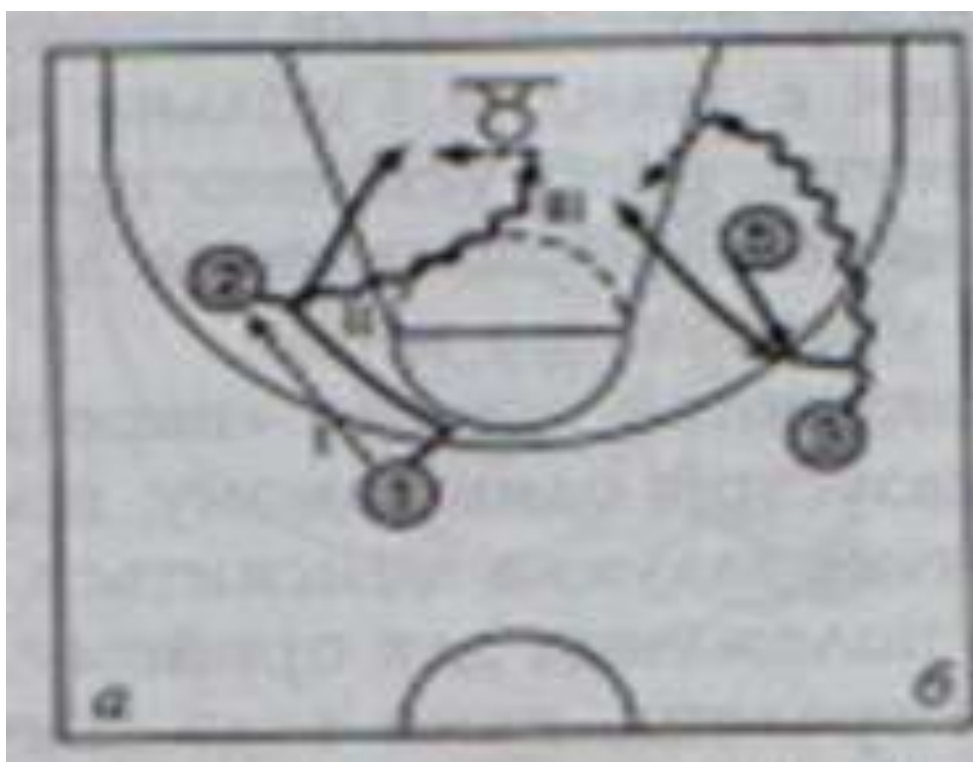
У цьому випадку гравець 2 повинен зробити 2-3 кроки у напрямку партнера з м'ячем, а потім зробити ривок до кошика за спиною захисника і отримати м'яч від партнера 1.



В іншому можливому переміщенні нападаючого у напрямку до партнера, що отримав передачу, тактичні взаємодії двох гравців базуються на використанні заслонів. Суть заслону: нападаючий розташовується біля захисника, котрий опікує партнера, вибираючи місце так, щоб заступити

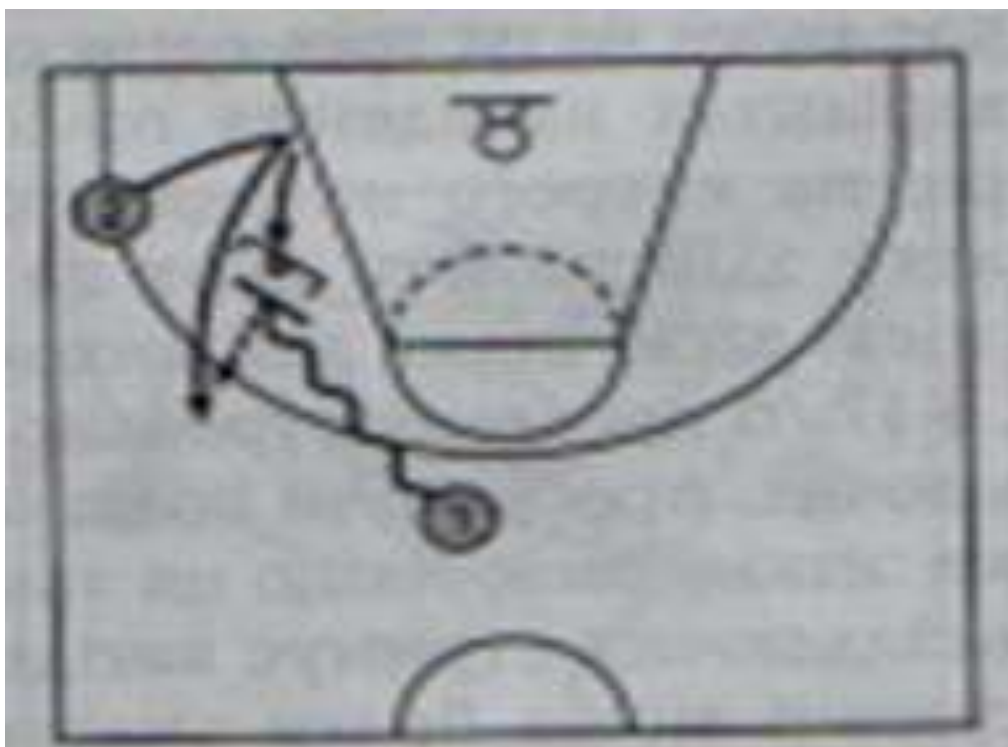
захиснику найкоротший шлях, яким він може переслідувати свого підопічного. Нападаючий що ставить заслін, примушує захисника пересуватися довшим шляхом, ніж шлях партнера.

Маневр дає можливість партнеру на короткий момент звільнитися від опіки і атакувати кошик. При цьому гравець, що ставить заслін, не залишається не рухомим: зустрівши захисника і пропустивши партнера для подальших дій, він виходить під щит для підтримки нападу. Гравець з м'ячем завжди має знати, що партнер, який після заслону підключився до атаки, часто буває більш небезпечним для суперника [18].



Заслони мають кілька варіантів: зовнішній, внутрішній, наведення, “екран”. Мета таких заслонів – звільнити партнера з м'ячем або без м'яча для проходу з веденням або виходу у потрібному напрямку. Якщо гравець, котрий ставить заслін, розташовується збоку або позаду захисника, який опікує партнера, то це – зовнішній заслін.

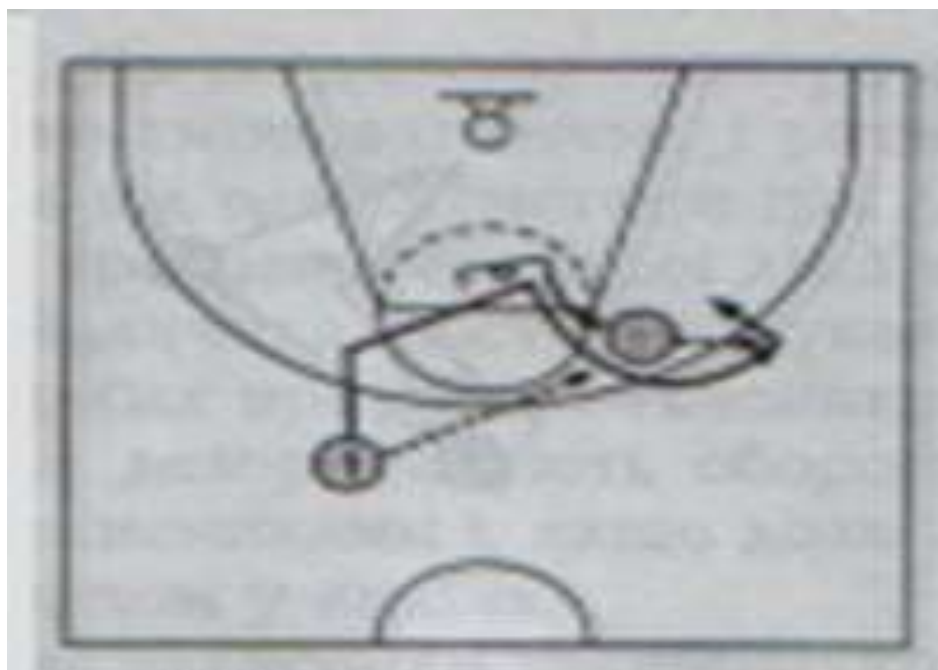
Якщо гравець, що ставить заслін, розташовується між партнером і захисником, котрий його опікує, то він створює внутрішній заслін.



Наведення. Нападаючий може використати наведення суперника на будь-якого зі своїх партнерів, котрий знаходиться у статичному положенні або пересувається. Переміщуючись, нападаючий наводить захисника, який його опікує, на свого партнера, котрий знаходиться у визначеній позиції. Наведення може здійснюватись гравцями з м'ячем або без м'яча. На (рис. а) показано наведення, коли нападаючий проходить повз партнера з веденням м'яча, а на (рис б) коли нападаючий без м'яча 2 здійснює наведення, звільняючись від опіки суперника, отримує м'яч для кидка або подальшого розвитку взаємодій [17].

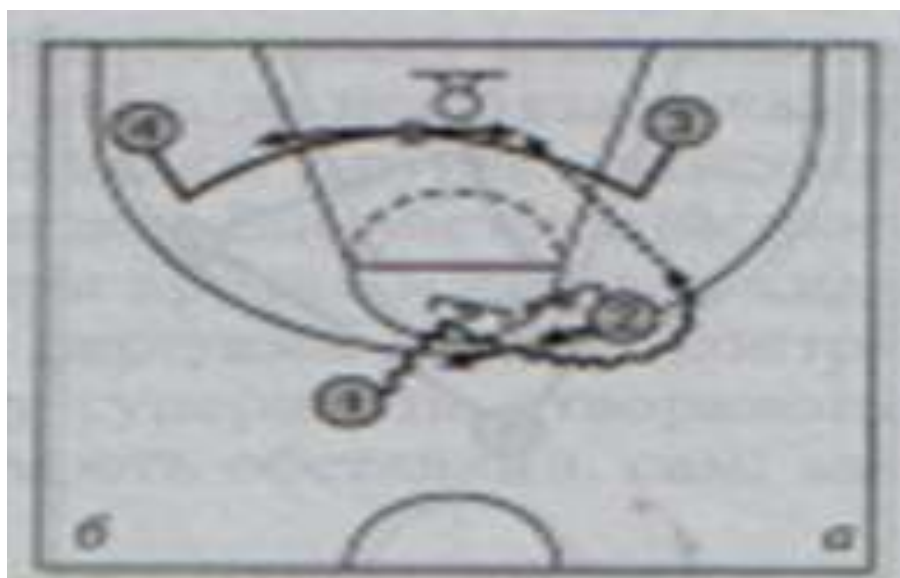


Завершити атаку кошика можна під час наведення, коли гравець, який отримує м'яч, відкидає його нападаючому, котрий навів на нього суперника.



Під час наведення часто використовується відволікаючий маневр, наприклад, гравець 1, переміщуючись у штрафну зону, змушує суперника його, супроводжувати, потім нападаючий швидко робить прискорення до партнера з м'ячем і отримавши передачу майже з рук в руки, виконує кидок у кошик. В іншій ситуації продемонстровано наведення двох гравців під час руху назустріч один одному.

На рисунку продемонстровано тактичний прийом “пересічення”, коли два нападаючих, пробігаючи щільно назустріч один одному, прагнуть, щоб два захисника зіткнулись. Якщо це тактично задумане здійснюється, то принаймі один з нападаючих отримує вигідне положення для прийому м'яча.





У пересіченні може брати участь гравець, який веде м'яч назустріч партнеру [15].

### **Вправи для навчання.**

1. Група рухається по колу кроком або бігом, потім за сигналом зупиняється, приймаючи правильне положення для заслону.

2. В трійках. Гравці переміщаються вжовж майданчика один за одним – дистанція 2м. По сигналу перший зупиняється і повертається лицем до партнерів, які знаходяться позаду. Другий гравець повертається до третього і виконує функції захисника. Третій намагається зробити все для того, щоб другий гравець “наштовхнувся” на нього. Третій в подальшому біжить першим, перший - другим, а другий – третім.

3. В трійках. Для нападаючих один захисник. Нападаючий передає м'яч партнеру і ставить зовнішній заслін його захиснику. Партнер, використовуючи заслін проходить під щит і виконує кидок в кошик.

4. Те саме, але нападаючий веде м'яч до свого партнера, якого опікує захисник, і виконує зовнішній заслін. Партнер, використовуючи ведення або без нього, кидає м'яч в кошик.

5. Те саме, але нападаючий після заслону виконує поворот, залишаючи захисника у себе за спиною і пересувається до кошика противника.

6. В трійках. Нападаючий веде м'яч до свого партнера, намагаючись навести на нього свого захисника. Після наведення він виконує: а) прохід під щит і виконує кидок в кошик; б) кидок в кошик.

7. Гра 1x1 з використанням: заслонів, наведення, пересічення, взаємодії “передай м'яч і вийди”.

### **Протидія гравцеві з м'ячем (“опіка”)**

Індивідуальні дії в захисті ведуться безперервно незалежно від того, володіє підопічний м'ячем чи ні. Найважливіше в обох випадках – вибір місця. Захисник змінює розташування по відношенню до нападаючого за допомогою різноманітних переміщень і зміни стійки. При цьому враховують

систему захисту, місце та умови протидії, можливості захисника і його підопічного, можливість допомоги партнерів. Діючи проти гравця без м'яча, захисник повинен безперервно контролювати переміщення підопічного і протидіяти заняттю небезпечної позиції, перешкоджати вільному переміщенню м'яча, намагатися перехопити його. Для цього захисник розташовується збоку-ззаду (між нападаючим і кошиком) або збоку-спереду (між м'ячем і підопічним) на шляху можливої передачі. В полі зору захисника повинні завжди знаходитись підопічні і м'яч.

При опіці гравця з м'ячем захисник направляє свої зусилля на протидію "гострим" передачам, пересуванню до кошика з веденням і виконанням прицільних кидків. При цьому опікаючий в основному розташовується між нападаючим і кошиком, який захищають [12].

### **Вправи для навчання**

1. Нападаючий з м'ячем, використовуючи ведення, намагається обійти захисника, пересуваючись вздовж майданчика. Відступаючи, захисник зміщується на сторону ведучої руки нападаючого, намагаючись останнього перевести м'яч на іншу руку і т.д. Захисник повинен заставити нападаючого як можна частіше змінювати напрям руху на відстані від лицьової до лицьової лінії

2. Захисник намагається не випустити нападаючого в середину майданчика, намагаючись відтіснити його до бокової лінії і зупинити там. Захисник утримуючи дальню від бокової лінії руку вниз, протидіє переводу м'яча назвні.

3. В грі може виникнути ситуація, коли нападаючий з веденням обходить захисника. В таких моментах захисник повинен відновити захисну позицію. При виконанні цієї вправи захисник дозволяє нападаючому обійти себе, потім повертається, робить ривок, намагаючись обігнати дриблера на один-два кроки, і зворотнім поворотом відновлює захисну позицію.

4. Попередня ситуація може виникнути в декількох метрах від кошика, коли відновити захисну позицію практично не можливо. Нападаючий з



м'ячем розташовується в п'яти-шести метрах від кошика. Захисник стоїть ззаду. Він легко торкається нападаючого, дозволяючи йому почати рух до кошика, після чого виконує ривок і намагається завадити кидку або здійснити психологічний тиск на нападаючого.

5. Нападаючий з м'ячем розташовується близько від кошика. Дії нападаючого обмежені забороною виконувати ведення м'яча. Захисник намагається блокувати кидки нападаючого, не порушуючи правила. Він повинен пам'ятати, що краще зовсім не відривати ноги від майданчика, чим реагувати стрибком на фінт.

6. Нападаючий розташовується за 6-метровою лінією, захисник з м'ячем – під кошиком. Захисник передає м'яч нападаючому з відскоком від майданчика. Нападаючий, отримавши м'яч, починає атаку з веденням. Захисник вслід за передачею виходить назустріч нападаючому і намагається відтіснити його до бокової лінії.

7. В парах. Гра 1×1 з варіантами: а) без виконання фінтів; б) без кидків з далекої дистанції [10].

## РОЗДІЛ 6. Спрощені правила гри та жестикуляція судді

### 6.1. Спрощені правила проведення змагань

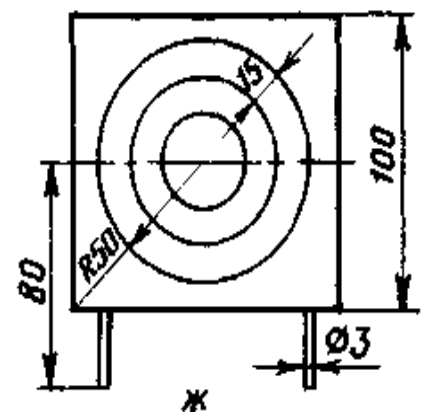
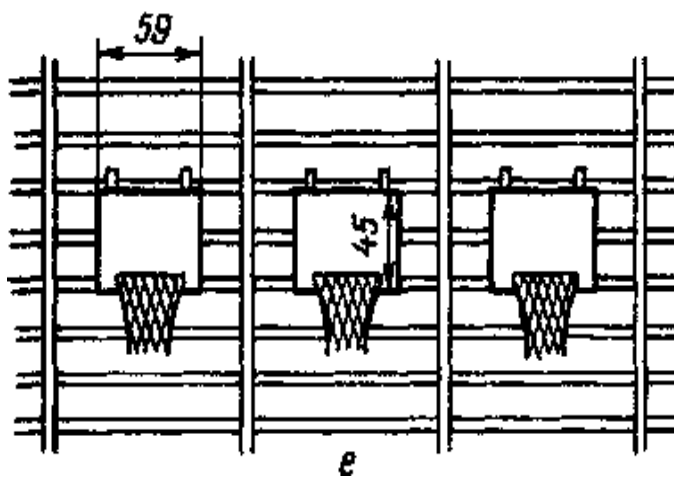
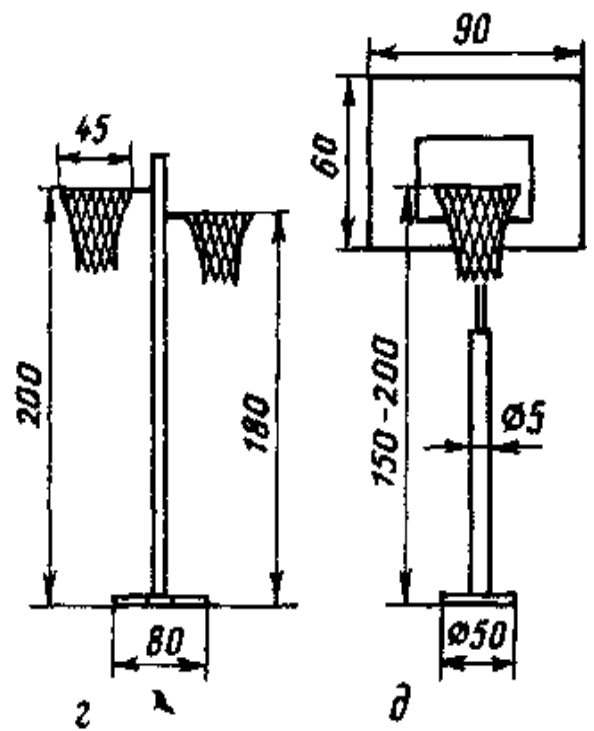
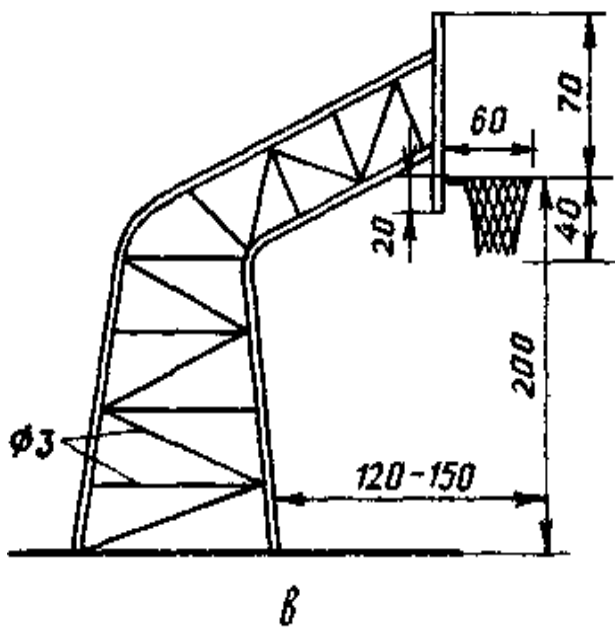
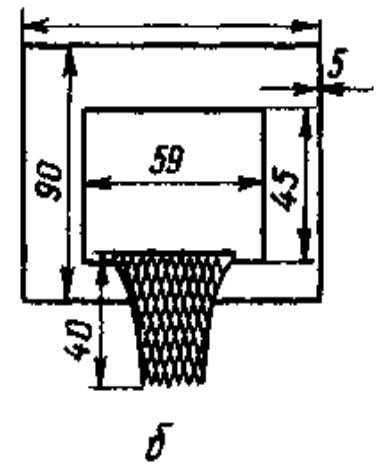
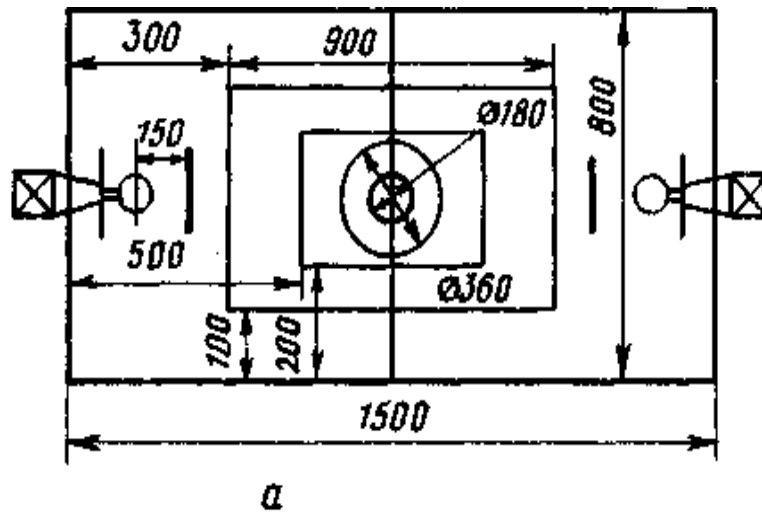
Баскетбол - гра між двома командами по 5 гравців у кожній, які намагаються закидати м'яч у кошик команди супротивника. Гра починається з підкидання м'яча, і по 1 гравцю з кожної команди в стрибку борються за оволодіння ним.

Гра складається з двох частин по 20 хвилин. Хронометрується тільки чистий час гри. Після кожного свистка судді час зупиняється. Після перерви команди міняються майданчиками. Якщо в основний час гра закінчується нічиєю, призначаються додаткові 5 хвилин для виявлення переможця.

Підрахунок очків. За більшість влучень у кошик привласнюється 2 очка, при влученні зі спеціальної 3-очкової зони (6,25м від кошика) дається 3 очка. У нападаючої команди є тільки 8 секунд на те, щоб перетнути центральну лінію після володіння м'ячем. Команда втрачає м'яч, якщо час прострочений, чи якщо м'яч відкинутий назад і перетнув при цьому центральну лінію. У команди є тільки 24 секунди на атаку і можливість зробити кидок по кільцю.

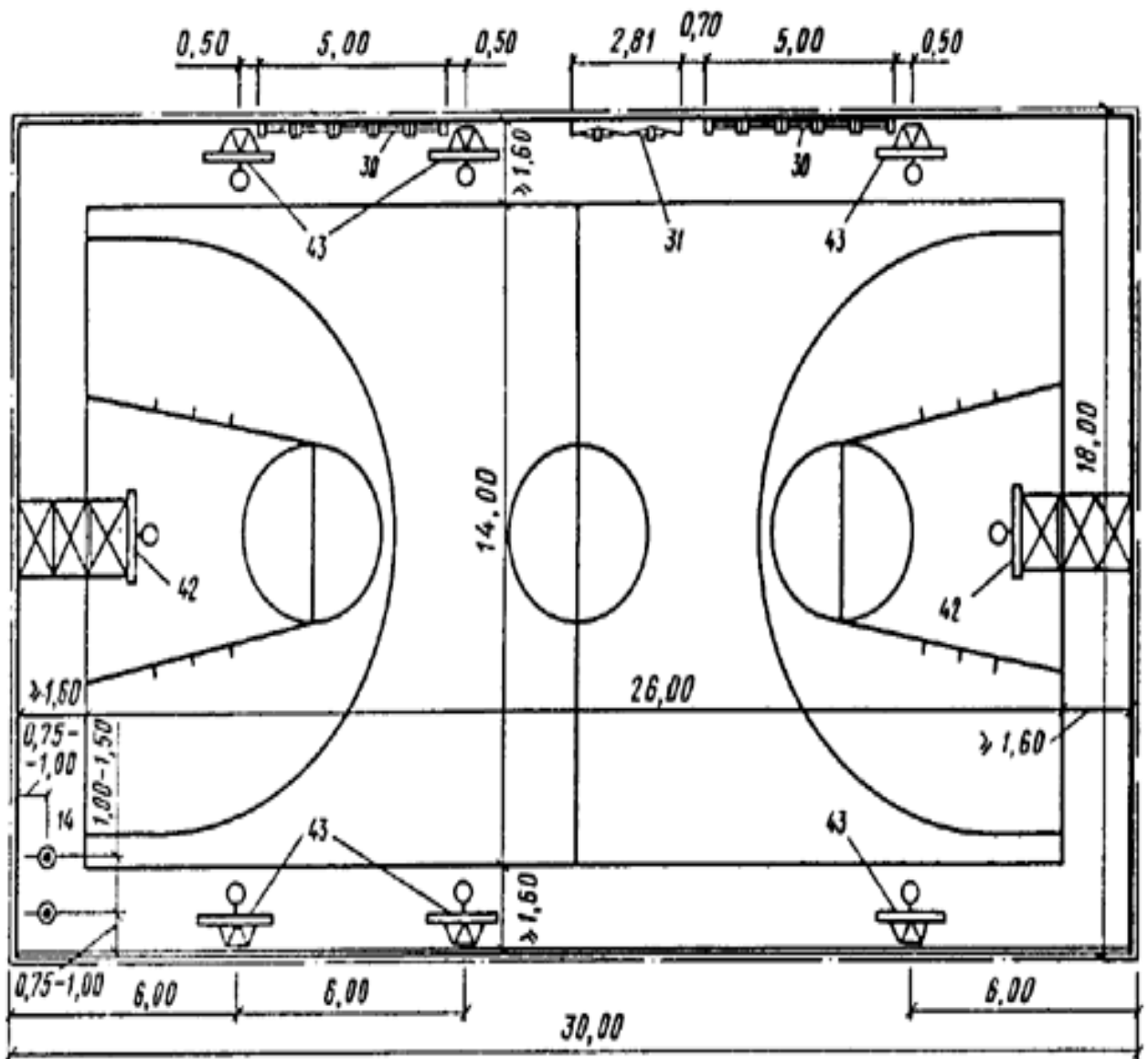
Порушення і вільні кидки. За торкання, поштовхи, удари, і т.д. дається покарання. Гравці можуть відбирати м'яч у супротивника під час ведення м'яча, передачі, але без контакту. Гравцю, проти якого були порушені правила під час 3-х очкового кидка, дається 3 вільних кидки, під час 2-х очкового - 2 вільних. За кожне влучення присуджується 1 очко. Якщо кидок невдалий, то обидві команди борються за оволодіння м'ячем. Якщо команда набирає 7 фолів протягом однієї половини зустрічі, то супротивник одержує право на 3 вільних при кожному наступному порушенні.

Ведення м'яча. Гравець може вести м'яч тільки однією рукою, а не двома. Ведення може продовжуватися як завгодно довго, але не може початися знову, якщо гравець узяв м'яч двома руками [11].



Під ним розуміється, що гравець повинен однією ногою стояти на підлозі, але може пересувати іншу, при цьому в нього є тільки 5 секунд, щоб зробити передачу чи кинути по кільцю. У протилежному випадку, рефері визнає порушення, і м'яч переходить до супротивника. Є винятки. Якщо гравець збирається атакувати кільце, то він перед кидком може зробити два кроки після закінчення ведення.

Майданчик для гри. Кошик знаходиться на висоті 3,05м. Кільце діаметром 45см виготовляється з металу і прикріплюється до щита. На кільці кріпиться сітка, що затримує м'яч при влученні в нього, але дозволяє м'ячу вільно пройти й упасти.



Для міжнародних змагань установлені наступні розміри площадки: довжина - 28м, ширина - 15м. Відстань до стелі повинна бути не менше 7м.

Інші правила. Якщо порушення відбулося не в момент спроби кидка, то команда вводить м'яч через бокову лінію напроти того місця, де порушення відбулося; якщо гравець з м'ячем заступив за лінію, що обмежує поле, м'яч вважається таким, що вийшов з гри.

Якщо м'яч вийшов за лінію, викидання робить команда, гравці якої не торкалися його останніми. 24 секундний відлік не починається знову, якщо гравець команди, що захищається, торкнувся м'яча. Гравець не має права торкатися м'яча при його польоті вниз у напрямку кільця, так само як і заважати падінню м'яча зсередини кільця. Очко зараховується, якщо час гри закінчився, але м'яч у момент сигналу знаходився в повітрі; за неспортивну поведінку призначається 2 вільних кидки.

### **Порушення**

**аут** - м'яч йде за межі ігрового майданчика;

**пробіжка** - гравець, контролюючий м'яч, робить переміщення ніг за обмеження, встановленого правилами порушення ведення м'яча;

**три секунди** - гравець нападу перебуває у зоні штрафного кидка більше трьох секунд тоді, коли його команда володіє м'ячем у зоні нападу;

**п'ять секунд** - гравець під час викидання не розлучається із м'ячем впродовж п'яти секунд;

**вісім секунд** - команда, яка володіє м'ячем із зони захисту, не вивела його у зону нападу упродовж восьми секунд;

**24 секунди** - команда володіла м'ячем більш 24 секунд і не виконала точного кидка по кільцю. Команда отримує декларацію про нове 24 секундне володіння, якщо м'яч, кинутий по кільцю, торкнувся дужки кільця, або щита.

**фол** - це недотримання правил, викликане персональним контактом чи неспортивною поведінкою.

Види фолів:

**персональний** - фол, внаслідок персонального контакту.

**технічний фол** - фол, не викликаний контактом з його суперником.

**неспортивний** - фол, отриманий внаслідок контакту, у якому гравець не намагався зіграти м'ячем у межах правил.

Гравець, який одержав 5 фолів в матчі, має залишити ігровий майданчик та не може брати участь у матчі (але йому дозволяється залишитися на лаві запасних). Гравець, який одержав дискваліфікуючий фол має залишити місце проведення матчу.



### **Жести суддів:**

1. Одне очко. Піднімається рука з вказівним пальцем вгору.
2. Два очки. Піднімається рука з вказівним та середнім пальцями вгору.
3. Спроба трьохочкового кидка. Різким рухом піднімається рука з великим, вказівним та середнім пальцями вгору.
4. Успішний трьохочковий кидок. Різким рухом піднімаються обидві руки з великим, вказівним та середнім пальцем вгору.
5. Очки не зараховано. Швидке розведення рук після схрещування їх на рівні грудей.

### **Рухи, які відносяться до часу:**

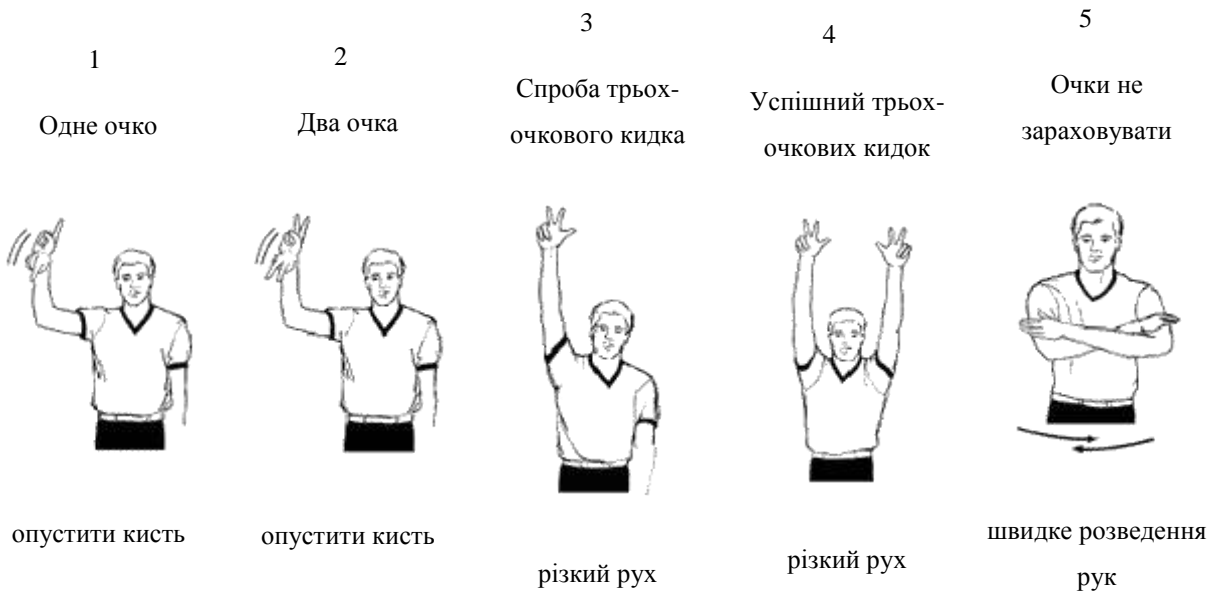
6. Зупинка часу. Рука піднімається вгору із відкритою долонею. Рух супроводжується свистком.
7. Зупинка часу для фолу. Рука, стиснута в кулак піднімається вгору, інша відкритою долонею свідчить про порушника правил. Рух супроводжується свистком.
8. Включення ігрового часу. Виконується відмашка рукою вперед.
9. Новий відлік 24 секунд. Рука піднімається вгору. Вказівний палець руки робить циркуляцію.

### **Адміністративні:**

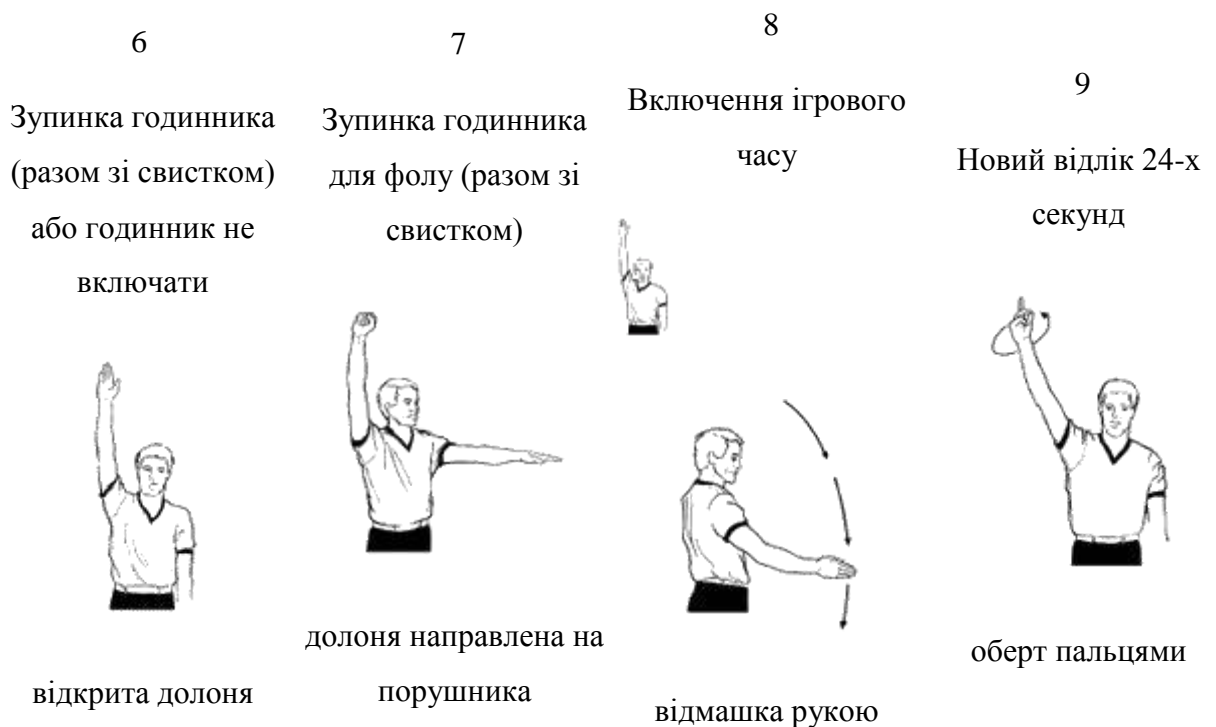
10. Заміна. Зхрестити руки перед грудьми (одночасно з свистком).
11. Запрошення на майданчик. Взмахнути відкритою долонею у напрямку до себе.
12. Замовлена перерва. Вказівний палець руки і долоня утворюють літеру "Т".
13. Зв'язок між суддями на майданчику й суддями за одним столом. Рука витягується уперед із піднятим вгору великим пальцем.

## 6.2. Суддівські жести

### Зараховування м'яча



### Рухи, які відносяться до часу





## Адміністрування

10

Заміна



перехрещені руки  
перед груддю

11

Запрошення на  
майданчик



взмах відкритою  
долонею

12

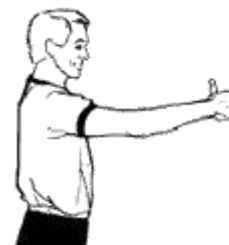
Замовлена перерва



долоня і палець,  
утворюють літеру 'Т'

13

Зв'язок між суддями  
на майданчику і за  
столом



великий палець вгору

## ВИСНОВОК

Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму. Але ефективність виховання залежить, насамперед, від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного і морального виховання.

Баскетбол, як засіб фізичного виховання, знайшов широке застосування в різних ланках фізкультурного руху.

У системі народної освіти баскетбол включений у програми фізичного виховання дошкільної, загальної середньої, середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної та вищої освіти.

Баскетбол є захоплюючою атлетичною грою, що представляє собою ефективний засіб фізичного виховання. Не випадково він дуже популярний серед молоді. Баскетбол, як важливий засіб фізичного виховання й оздоровлення, включений у загальноосвітні програми середніх шкіл, шкіл з політехнічним і виробничим навчанням, дитячих спортивних шкіл, міських відділів народної освіти і відділення при спортивних добровільних організаціях.

Закріплення досягнутих результатів і подальше підвищення рівня спортивної майстерності тісно переплітаються з масовою оздоровчою роботою і кваліфікованою підготовкою резервів з найбільш талановитих юнаків та дівчат.

Розманітність технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрову діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок і вмінь, усебічного розвитку їх фізичних і психічних якостей. Освоєні рухові дії гри в баскетбол і сполучені з ним фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації і можуть використовуватися людиною протягом усього його життя в самостійних формах занять фізичної культури.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анискина С. Н. Методика обучение техники игры в баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 176 с.
2. Бабушкин В.З. Баскетбол у вузі. – Харків: Основа, 1999. – 168 с.
3. Баскетбол : Підручник для інститутів фізичної культури // Під. Ред. Ю. М. Портнова. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 350 с.
4. Баскетбол: Підручник для вузів фізичної культури // Під. ред. Ю. М. Портнова. - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 480 с.
5. Костикова Л. В., Шерстюк А. А., Григорович И. М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10 – 13 лет. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 163 с.
6. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. – Київ: Олімпійська література, 2004. – 448 с.
7. Поплавский Л. Ю., Окипняк В. Г. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). – К.: НУФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТУ, 1999. – 124 с.
8. Портнов Ю. М. Баскетбол // Учебник для институтов физической культуры. 3-е издание М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
9. Портнов Ю. М., Костикова Л. В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 217 с.
10. Сортэл Ник Баскетбол – 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: Астрель АСТ, 2005. – 237 с.
11. Стонкус С. С. Индивидуальная тренировка баскетболиста. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 120 с.
12. Хромаев З. М., Мурзин Е. В., Обухов А. В., Защук С. Г. Упражнения баскетболиста. – К.: Друкарня ДУС, 2006. – 128 с.

13. Хромаев З. М., Поплавский Л. Ю., Мурзин Е. В., Обухов А. В. Говорят тренеры по баскетболу. – К.: Пресса Украины, 2005. – 160 с.
14. Хромаев З. М., Поплавський Л. Ю., Защук Г. С. Тетрадь тренера по баскетболу. – К.: Преса України, 2003. – 129 с.
15. Чумаков П. А. Спортивные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 407 с.
16. Шаблинский В. К. Баскетбол. – Киев, 1989. – 73 с.
17. Шерстюк А. А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. – Омск, 1991. – 60 с.
18. Яхонтов Е. Р. Баскетбол для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 30 с.
19. Яхонтов Е. Р. Индивидуальные упражнения баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 70 с.
20. Яхонтов Е. Р. Юный баскетболист. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 90 с.