

*Aktualne zagadnienia
psychologii, pedagogiki,
kultury fizycznej
i bezpieczeństwa osobiste*

Monografia

*Актуальні питання
психології, педагогіки,
фізичної культури
та особистої безпеки*

Монографія

Redakcja naukowa (Наукове редагування)

Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)

Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальські)

Bogdan Kindzer (Богдан Кіндзер)



Starogard Gdański - Charków - Lwów
Старогард Гданський - Харків - Львів
2024

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 7

Особливості технічної підготовки баскетболістів Features of technical training of basketball players

Олена Кравченко 

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків, Україна

Анотація

Баскетбол – ефективний засіб, за допомогою якого вирішуються основні завдання фізичного виховання. Умілий та правильний підбір методів, принципів і засобів, що використовуються в тренувальному процесі, допоможе сформувати вміння і навички (оволодіти технічними прийомами і ігровими діями на майданчику). Технічна підготовка баскетболістів є ключовою складовою успішної гри в баскетбол. Вона включає в себе розвиток навичок різноманітних рухів, ходьби, бігу, зупинок, поворотів, стрибків, лову м'яча, кидків та ведення м'яча.

Однією з проблем, пов'язаних з технічною підготовкою баскетболістів, є недостатнє володіння базовими навичками гри. Це може включати неправильну техніку кидків, слабку координацію рухів, недостатню точність у передачах м'яча та кидках, а також проблеми з розвитком дрібної техніки. Недостатня технічна майстерність може стати перешкодою для досягнення високих результатів у грі.

Іншою проблемою є недостатня адаптація до змін у грі та стратегіях супротивників. Баскетбол – це швидка гра, яка вимагає високого рівня реакції та вміння швидко приймати рішення. Недостатня технічна підготовка може ускладнити адаптацію гравця до нових ситуацій на майданчику та стратегій супротивників.

Це лише кілька прикладів проблем, пов'язаних з технічною підготовкою баскетболістів, які розглянемо в контексті цієї теми.

Мета дослідження: розкрити загальні питання навчання основним елементам техніки гри, описати основи технічної підготовки баскетболістів в нападі та захисті, розглянути помилки, які найчастіше виникають при засвоєнні цих елементів та технічних прийомів, надати

загальнорозвиваючі та спеціальні вправи для оволодіння базовими навичками гри.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Подано та викладено особливості й послідовність застосування техніки виконання базових технічних елементів і прийомів в нападі і захисті, ефективність застосування правильного виконання технічних прийомів у баскетболі, представлено комплекси загальнорозвиваючих та спеціальних вправ для оволодіння базовими навичками гри, спрямованих на навчання та досконалість технічної підготовки, розглянуті помилки, які найчастіше виникають при засвоєнні цих елементів та технічних прийомів.

Висновки. Технічна підготовка баскетболістів є ключовою складовою успішної гри в баскетбол. Технічні навички – це основа гри. Технічна підготовка допомагає вдосконалювати техніку гри у нападі: (техніка пересувань, техніка володіння м'ячем: лов м'яча, передачі, кидки, ведення м'яча) та у захисті (техніка пересувань та протидії прийомам: вибивання, відбивання, накривання, перехоплення, виривання, оволодіння відскоком м'яча).

Технічна підготовка в баскетболі – це постійний процес вдосконалення навичок як у нападі, так і в захисті. Гравцям потрібно постійно працювати над своїми навичками, щоб досягти високого рівня гри. Розуміння особливостей кожного технічного прийому підготовки нападу і захисту в баскетболі, та їх впливу на результативність гри, допомагає тренерам-викладачам та спортсменам оптимізувати тренувальний процес для досягнення максимальних результатів.

Ключові слова: гра; технічна підготовка; технічні навички; спортсмени; баскетбол; баскетболісти; фізичні якості; загальнорозвиваючі і спеціальні вправи; фізична підготовленість, результативність гри

Abstract:

Basketball is an effective means by which the main tasks of physical education are solved. A skillful and correct selection of methods, principles and tools used in the training process will help to form skills and abilities (to master technical techniques and game actions on the court). Technical training of basketball players is a key component of a successful basketball game. It

includes the development of the skills of various movements, walking, running, stopping, turning, jumping, catching the ball, throwing and dribbling the ball.

One of the problems associated with the technical training of basketball players is insufficient mastery of the basic skills of the game. This can include incorrect throwing technique, poor coordination of movements, insufficient accuracy in passing the ball and throwing, as well as problems with the development of fine technique. Insufficient technical skill can become an obstacle to achieving high results in the game.

Another problem is insufficient adaptation to changes in the game and the strategies of opponents. Basketball is a fast-paced game that requires a high level of reaction and the ability to make quick decisions. Insufficient technical training can make it difficult for a player to adapt to new situations on the court and strategies of opponents.

These are just a few examples of problems related to the technical training of basketball players, which we will consider in the context of this topic.

The purpose of the study: to reveal the general issues of teaching the basic elements of the game technique, to describe the basics of technical training of basketball players in attack and defense, to consider the mistakes that most often occur when learning these elements and technical techniques, to provide general development and special exercises for mastering the basic skills of the game.

Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature.

Research results. The peculiarities and sequence of the application of the technique of performing basic technical elements and techniques in attack and defense, the effectiveness of the correct execution of technical techniques in basketball are presented and explained, a set of general and special exercises for mastering the basic skills of the game, aimed at training and perfection of technical training, are presented, which most often arise when learning these elements and technical techniques.

Conclusions. Technical training of basketball players is a key component of a successful basketball game. Technical skills are the basis of the game. Technical training helps to improve the technique of the game in attack: (technique of movement, technique of possession of the ball: catching the ball, passing, throwing, dribbling the ball) and in defense (technique of movement and

countering techniques: knocking out, rebounding, covering, interception, pulling out, mastering the rebound of the ball).

Technical training in basketball is a constant process of improving both offensive and defensive skills. Players need to constantly work on their skills to reach a high level of play. Understanding the specifics of each technical method of preparing the attack and defense in basketball, and their impact on the performance of the game, helps coaches, teachers and athletes to optimize the training process to achieve maximum results.

Keywords: game; technical training; athletes; basketball; basketball players; physical qualities; general and special exercises; physical fitness, performance of the game



Вступ

З-поміж великої різноманітності засобів фізичного виховання, що застосовуються для всебічного гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти, одне з провідних місць займають спортивні ігри [2].

Баскетбол як вид спорту, і як один з популярних засобів фізичного виховання перебуває під пильною увагою багатьох вчених і фахівців.

Роботи багатьох авторів присвячені методиці навчання, удосконалення техніки та тактики баскетболу, а також вдосконалення засобів і методів розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів [9, 10].

Як вказують фахівці [1, 3, 4], заняття баскетболом є ефективним засобом фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти; позитивно впливають на фізичний стан (зміцнюється здоров'я, поліпшується функціональний стан систем, підвищується рівень технічної і фізичної підготовленості та працездатності), активність сенсорних

систем; сприяють зміцненню кісткової тканини, збільшенню рухливості в суглобах.

На думку науковців [5, 6, 7, 18], під впливом занять баскетболом спостерігається зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної систем та функцій зорового, слухового, вестибулярного, тактильного, рухового аналізаторів; удосконаленню фізичного розвитку; підвищення рівня технічної і фізичної підготовленості.

Практика спорту поставила перед науковцями та викладачами, тренерами та спортсменами низку надзвичайно важливих проблем, які можна розв'язати за допомогою систематичних поглиблених досліджень.

О. О. Мітова, Р. О. Сушко [11] пропонують об'єднання зусиль та підходів до аналізу сучасних проблем та визначення перспектив з урахуванням вже проведених досліджень фахівців з баскетболу.

Вивчення особливостей технічної підготовки та вплив на результативність гри має важливе значення для оптимізації спортивної діяльності. Знання про технічну підготовку дає можливість тренерам та спортсменам управляти тренувальним процесом більш ефективно. Розуміння особливостей технічної підготовки допомагає створити більш ефективний план тренувань для кожного спортсмена.

Розкриття впливу технічної підготовки на результативність гри допоможе в оптимізації тренувальних програм.

Баскетбол – це гра з нестандартними рухами та динамічною силовою роботою змінної потужності. Ігрова діяльність у баскетболі є цілісне відтворення ігрових прийомів, техніко-тактичних дій, фізичних і психічних компонентів підготовленості спортсменів в умовах постійно змінних ігрових ситуацій.

Для баскетболу характерні високий динамізм у розвитку ситуацій, постійне чергування оборонних і наступальних фаз гри, безперервне перемикання гравців від одних рухових дій

до інших, різноманіття способів їх виконання, варіативність швидкості та напрямків переміщень, комплексне задіяння практично всіх груп м'язів і функціональних систем організму, переважання швидко-силового режиму м'язової роботи, синхронність у діяльності верхніх і нижніх кінцівок та ін.

В розділах «Техніка нападу» і «Техніка захисту» розкриємо основні уявлення про техніку гри баскетбол, індивідуальні дії гравців у нападі і захисті, а також помилки, що виникають при навчанні.

Під час навчання баскетбольним прийомам підтримується правильна послідовність викладення матеріалу. Послідовність матеріалу дає можливість управляти і контролювати процес навчання.

Вдосконаленням технічної підготовки займалося і займається багато науковців в області баскетболу. У теперішній час існує багато робіт, в яких автори детально висвітлюють питання основ технічної підготовки баскетболістів– сучасну техніку баскетболу [12, 13, 14]. В них висловлені загальні питання а також, приведені конкретні практичні матеріали, які необхідно засвоювати.

Основним завданням технічної підготовки є навчання його основам техніки змагальної діяльності або вправ, а також вдосконалення обраних для предмета змагання форм техніки [15].

Для організації тренувальних занять необхідно надати певні знання, забезпечити методичними порадами та вказівками, підібрати загальнорозвиваючі і спеціальні фізичні вправи за допомогою яких можна навчитися баскетбольним технічним прийомам та підняти рівень технічної підготовки.

Ефективність будь-якого ігрового прийому не тільки залежить від ступеня досконалості володіння його технікою, але багато в чому визначається досягнутим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей. Кожному рівню розвитку фізичних якостей відповідає певний рівень технічної підготовленості. З підвищенням рівня фізичної

підготовленості удосконалюється й техніка рухів баскетболістів.

Гра в баскетбол складається з природних рухів (ходьба, біг, стрибки), специфічних рухових дій без м'яча, (переміщення, зупинки, повороти, фінти) та з м'ячем (ведення, лов, передача, кидки).

Результативність раціональних дій баскетболістів вимагає прояви на належному рівні швидкісно-силових якостей і координаційних здібностей у поєднанні з швидкістю рухів і мислення. Важливі також спеціальні види витривалості. Усі перелічені фізичні якості знаходять своє взаємозалежне втілення під час здійснення гравцем того чи іншого прийому техніки гри. Кожному елементу техніки чи групі прийомів властивий комплексний прояв базових якостей. З одного боку, чим вищий рівень розвитку значущих для баскетболу фізичних здібностей у тих, хто займається, тим більше можливостей для розширення та вдосконалення їх технічного арсеналу. З іншого боку, чим вища і якісніша технічна оснащеність баскетболіста, тим більше можливостей у нього максимально проявити свій фізичний потенціал.

У свою чергу, ця двокомпонентна зв'язка (техніко-фізична підготовленість), що становить серцевину ігрової діяльності баскетболіста, веде до успіху в умовах змагання протиборства тільки через тактичну оснащеність гравців. Спортивна діяльність у баскетболі характеризується практично постійним перебуванням гравця при вкрай жорсткому обмеженні часу, коли потрібно як одночасне прояв кількох сторін швидкості, і різноманітне і раптове їх чергування. Аналіз поточної ситуації і вибір виконавчого акту слідуєть безпосередньо один за одним або навіть поєднані в часі.

Неодмінна умова для реалізації техніко-фізичного потенціалу окремих гравців та команди загалом є різноманітна та досконала тактика в баскетболі.

Мета дослідження: розкрити та описати основи технічної підготовки баскетболістів, проаналізувати її особливості і вплив на результативність гри.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Характерною рисою ігрової діяльності баскетболістів є напруженість її протікання. Проте, фактор протиборства надає суперництву яскраве емоційне забарвлення. Більшість ігрових мікро-ситуацій у ході баскетбольних матчів відбувається в умовах активного протистояння. Крім цього, переважна кількість всіх технічних прийомів баскетболісти виконують на максимальній швидкості, в безопорному положенні або в важких для координації рухів умовах, тобто в екстремальних ситуаціях.

Успіх баскетбольної команди багато в чому залежить від рівня володіння основами техніки гри та арсеналу техніко-тактичних дій. Основи гри в баскетбол опановують під час вивчення і послідовного вдосконалення спеціальних знань, умінь та навичок. Головною метою навчання є оволодіння навичками та спеціальними знаннями, вивчаються та вдосконалюються спеціальні ігрові прийоми, техніка їх виконання і застосування. Кожен гравець має бути підготовлений, щоб володіти технічними прийомами та елементами гри та вміти застосовувати їх у змагальній діяльності. Спортивні результати визначаються рівнем готовності гравців та команд загалом.

Загальновідомо, що ефективні системи гри базуються на індивідуальних діях кожного гравця. Важливо не те, що гравець робить у нападі або у захисті, а як ефективно він це робить. Баскетболіст має володіти усіма технічними прийомами як у нападі, так і захисті, тому багато часу присвячують опануванню техніки та удосконаленню деталей індивідуальних навичок у діях кожного гравця.

Техніка гри – це сукупність спеціальних рухів, комплекс послідовних і одночасних рухів окремих частин тіла, що

характеризуються визначеною раціональною амплітудою, темпом, ритмом, напрямком.

Технічний прийом –це система рухів, схожих за смисловою структурою і спрямованих на розв'язання певного завдання (кидок однією рукою, двома руками, передача м'яча однією рукою).

Баскетболіст повинен володіти арсеналом технічних прийомів і способів:

- уміти вибрати найраціональніший прийом або комбінацію прийомів;
- швидко і точно їх виконувати.

Критеріями технічної майстерності є:

– вільне володіння оптимальним обсягом прийомів і способів у взаємозв'язку з двома-трьома головними прийомами;

– точність і ефективність їх виконання;

– стабільність виконання за умови відволікаючих чинників: утом, психологічне напруження, складні зовнішні умови (активна протидія суперника) тощо;

– надійність виконання прийомів і здатність підтримувати високий рівень точності та ефективності протягом багатоденного турніру, від матчу до матчу без негативних відхилень.

Новачків слід навчати елементарної, спрощеної, доступної техніки, у якій не порушувалася б її рухова основа.

Опановуючи сучасну спортивну техніку, необхідно завжди шукати шляхи її подальшого вдосконалення.

Отже, техніку кожного окремого прийому можна розглядати як систему рухів, спрямовану на розв'язання певного рухового завдання. Ефективну техніку характеризують висока координація рухів, їх стійкість та економічність, що дозволяє баскетболістам досягти найвищих результатів у змаганнях різного рівня і рангу [10].

Техніка виконання прийомів гри

Розглянемо техніку виконання прийомів гри баскетболу. Для розв'язання будь-якого ігрового завдання потрібно оволодіти якомога більшим арсеналом технічних прийомів і навчитися правильно їх виконувати.

До основних прийомів ведення гри у нападі відносяться: вихідні (початкові) положення та пересування баскетболіста, зупинки, повороти, ловля м'яча, передачі та ведення м'яча, кидки м'яча у кошик.

Класифікація техніки необхідна для послідовного вивчення техніки гри в баскетбол.

Техніка гри поділяється на техніку гри в нападі та захисті. В кожен з цих великих розділів входять групи різноманітних рухів, виконаних з м'ячем і без м'яча:

- техніка гри в нападі – техніка пересувань, техніка володіння м'ячем: ловля, передачі, кидки, ведення м'яча;
- техніка гри в захисті – техніка пересувань та протидії прийомам: вибивання, відбивання, накривання, перехоплення, виривання, оволодіння відскоком м'яча.

Класифікація техніки гри представлено на рисунку 1.

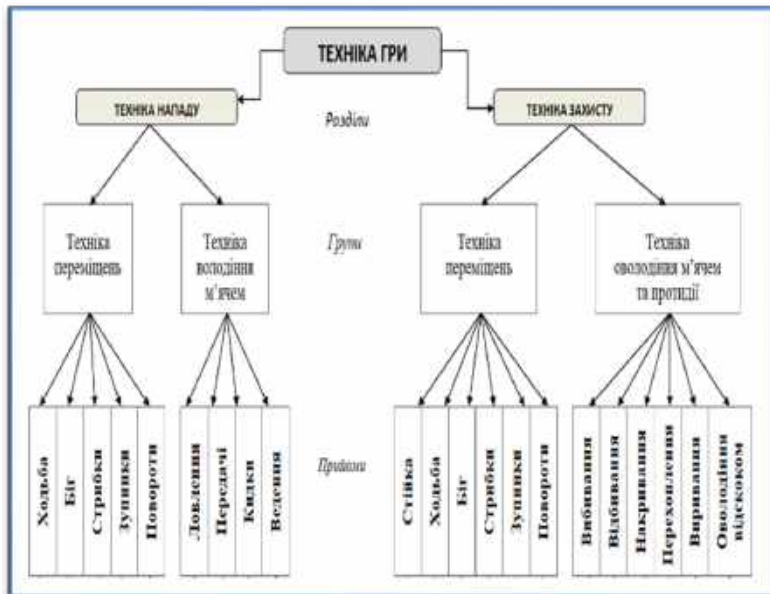


Рис. 1. Класифікація техніки гри нападу і захисту

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ ВЕДЕННЯ ГРИ У НАПАДІ

Техніка виконання зупинки кроками

Для зупинки двома кроками перший крок виконується стопорним. Нога при цьому різко виставляється вперед з п'яти, потім одночасно згинається в коліні з перекотом на всю стопу. Вага тіла переноситься на стопорну ногу і виконується повна зупинка. Друга нога приставляється вперед на зручну для утримання рівноваги, відстань (рис. 2). Після повної зупинки ноги повинні бути зігнуті, спина пряма. Під час зупинки двома кроками опірною вважають ногу, якою спортсмен зробив перший крок.

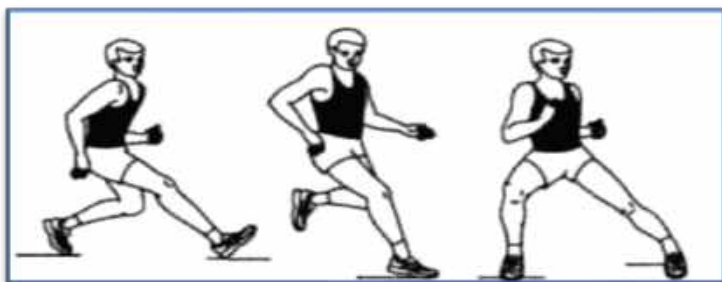


Рис. 2. Зупинка двома кроками

Вправи для навчання та вдосконалення зупинки двома кроками

1. Крок прямою правою (або лівою), постановка ноги на п'яту з подальшим перекотом на всю стопу й одночасним згинанням ноги в коліні. Стоячи на одній нозі, приставити другу ногу.

2. Ходьба із зупинкою двома кроками на орієнтирах майданчика (лініях).

3. Біг в середньому темпі із зупинкою двома кроками на орієнтирах майданчика (лініях).

4. Біг в середньому темпі із зупинками двома кроками за сигналом.

5. Ведення м'яча по прямій із зупинкою двома кроками на орієнтирах майданчика (лініях).

6. Ведення м'яча по прямій, за сигналом зупинками двома кроками.
7. Те ж в поєднанні з поворотами після зупинки.
8. Те ж із поворотами проти захисника.

Можливі помилки при виконанні зупинки двома кроками

1. Стопінний крок виконується з носка або на всю стопу, швидкість не гаситься, можлива пробіжка.
2. Під час виконання стопінного кроку відбувається поворот стопи й тулуба, внаслідок чого зупинка виконується боком до напрямку руху, що обмежує огляд майданчика.
3. При поворотах після зупинки неправильно вибрана опірна нога – це пробіжка.

Техніка виконання зупинки стрибком

Для зупинки стрибком під час бігу необхідно відштовхнутися однією або двома ногами, зробивши високий стрибок вперед-угору і приземлитися на обидві ноги у стійке положення або спочатку на одну ногу з подальшою постановкою іншої (рис. 3). Чим швидше пересувається гравець, тим сильніше згинається при зупинці ноги.

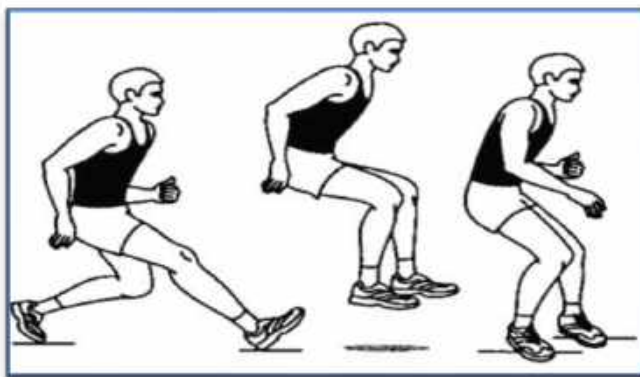


Рис. 3. Зупинка стрибком

Під час зупинки стрибком опорною може бути будь-яка нога.

Вправи для навчання та вдосконалення зупинки стрибком

1. Ходьба з перекотом з п'яти на носок.
2. Стрибки поштовхом двома із одночасним приземленням на обидві стопи, починаючи з п'ят і перекотом на всю стопу.
3. Крок правою – стрибок на дві; те ж лівою.
4. Ходьба із зупинками стрибком на орієнтирах майданчика (лініях).
5. Біг у середньому темпі з зупинками стрибком на орієнтирах майданчика (лініях).
6. Біг у середньому темпі із зупинками стрибком за сигналом.
7. Ведення м'яча по прямій із зупинкою стрибком на орієнтирах майданчика (лініях).
5. Ведення м'яча по прямій, за сигналом зупинки стрибком.
6. Те ж в поєднанні з поворотами після зупинки.
7. Те ж із поворотами проти захисника.

Можливі помилки при виконанні зупинки стрибком

1. Передостанній крок короткий.
2. Зупинка на одну, а потім на другу ногу.
3. Недостатньо зігнуті ноги.
4. Вузько ставляться стопи.
5. Кроки виконуються постанововою ніг на носки ступень.
6. Вага тіла на передній частині ступень.
7. Високий стрибок угору.
8. Значний нахил тулуба вперед.

Техніка виконання поворотів

Повороти можуть виконуватися як з м'ячем, так і без м'яча, для відходу від суперника або приховування м'яча від вибивання або виривання, для відволікаючих дій (фінтів) для подальшої атаки кошика. Гравець з м'ячем повертається в потрібному напрямі, переступаючи однією ногою навколо іншої, яку за правилами баскетболу не можна відривати від підлоги, щоб уникнути пробіжки (рис. 4, рис. 5).

Існують два види поворотів: уперед і назад. Оскільки техніка поворотів уперед і назад є нескладною, її вивчають паралельно.

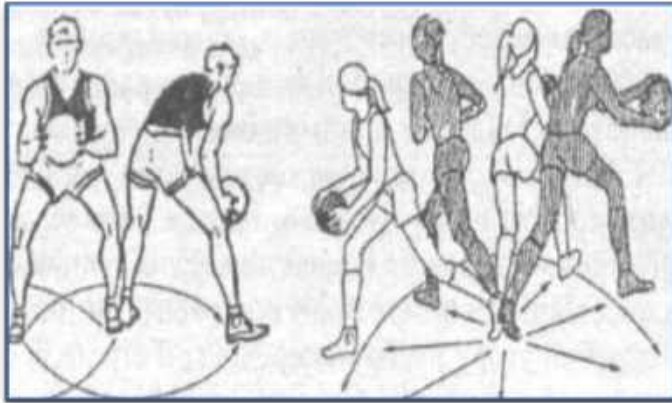


Рис. 4. Виконання поворотів



Рис. 5. Виконання повороту

Техніка виконання зупинок і поворотів, типові помилки та шляхи їх усунення представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Техніка виконання зупинок і поворотів, типові помилки та шляхи їх усунення

Техніка виконання	Типові помилки	Шляхи усунення
Під час зупинки двома кроками опорною вважають ногу, якою баскетболіст зробив перший крок (під час зупинки стрибком опорною може бути будь-яка нога)	Відрив опорної ноги від підлоги. Ноги прямі, опорна нога на всій стопі	Дотримуватися півзігнутого положення ніг, на початку повороту стопа опорної ноги переходить на носок
Опорна нога під час поворотів повинна мати контакт із поверхнею майданчика, а вільною ногою баскетболіст переступає уперед (поворот вперед) або назад (поворот назад)	Ноги перехрещуються і втрачається рівновага	Повертання опорної ноги на носку чи на п'ятці разом із поворотом махової ноги
При поворотах опора здійснюється на передній частині ступні опорної ноги, а переступання — широкими кроками вільною ногою	Недостатня амплітуда рухів. Недостатній поштовх маховою ногою	Рівномірний розподіл маси тіла на півзігнуті ноги, під час повороту маса тіла злегка переноситься на опорну ногу
Для збереження рівноваги і кращого накривання м'яча, тулуб нахилено вперед	Немає укриття м'яча тулубом	Виконання поворотів у парах: спочатку захисник діє

		пасивно, а згодом – активно
Під час повороту носок опорної ноги розвертають в той бік, куди спрямовано носок махової ноги	Немає енергійного поштовху маховою ногою	Виконання поворотів вперед і назад у швидкому темпі

Вправи для навчання та вдосконалення поворотів

1. Ходьба правою (лівою) ногою.
2. Повороти в різних напрямках за командою тренера-викладача.
3. Поєднання поворотів вперед і назад у різній послідовності за командою або за умовним зоровим сигналом.
4. Повороти вперед і назад з довільними рухами рук (вперед, вгору, до тулуба тощо).
5. Поворот із м'ячем з умовним суперником.
6. Повороти з м'ячем у парі з «суперником».
7. Виконання поворотів у парах: спочатку захисник діє пасивно, а згодом – активно.

Можливі помилки при виконанні поворотів

1. Поворот виконується не на осьовій нозі.
2. Осьова нога повністю всією ступнею торкається майданчика.
3. Ноги прямі.
4. Під час повороту, осьова нога рухається по підлозі.
5. Вага тіла на осьовій нозі.
6. Під час кожного кроку гравець випрямляє тулуб і ноги.
7. Відхилення тулуба і плечей назад під час повороту назад.
8. Пересування або випадки роблять дуже широкими, або короткими кроками.

Після опанування гравцями поворотів ізолювано від інших прийомів, необхідно вивчати повороти у сполученні з іншими прийомами: після передачі від партнера; після

зупинки; з веденням м'яча; повороти і звільненні від «суперника».

Лов м'яча

Лов м'яча – це прийом, за допомогою якого гравець може оволодіти м'ячем і виконувати інші подальші ігрові дії.

Лов м'яча є дуже важливою для виконання усіх інших прийомів гри. Спосіб лову м'яча визначається з урахуванням траєкторії і швидкості польоту м'яча, швидкості і напрямком пересування гравця, розташуванням суперника.

М'яч можна ловити на місці, під час пересування, в опорному і без опорному положенні, на різних рівнях його польоту, однією або двома руками.

Навчання прийому лову м'яча:

- прийом слабкої передачі, яка адресована у завчасно поставлені кисті рук;
- прийом навісного м'яча, над головою;
- передача, стоячи на місці;
- те саме, тільки баскетболісти виконують крок назустріч м'ячу;
- лов м'яча стрибком з обох ніг;
- те саме, тільки стрибок поштовхом однієї ноги;
- лов м'яча, що котиться;
- лов у русі з виходом уперед, в сторони;
- лов зустрічної передачі на рівні груді, вище голови, нижче поясу у русі;
- лов м'яча після бокової передачі у русі;
- лов м'яча у поступальній передачі у русі;
- лов м'яча після відходу від захисника.

Лов м'яча двома руками

Лов м'яча – це прийом, за допомогою якого гравець може оволодіти м'ячем і виконувати інші подальші ігрові дії.

Правильне становище рук і кистей при лові м'яча двома руками показані на рисунку 6.



Рис. 6. Положення рук і кистей при лові м'яча двома руками

Баскетболісту слід узяти за правило не чекати м'яча, стоячи на місці, а обов'язково виходити йому назустріч.

Спосіб лову м'яча визначається з урахуванням траєкторії і швидкості польоту м'яча, швидкості і напрямком пересування гравця, розташуванням суперника.

М'яч можна ловити на місці, під час пересування, в опорному і без опорному положенні, на різних рівнях його польоту, однією або двома руками.

Техніка виконання лову м'яча двома руками (рис. 7), типові помилки та шляхи їх усунення представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

Техніка виконання лову м'яча двома руками, типові помилки та шляхи їх усунення

Техніка виконання	Техніка виконання	Шляхи усунення
Підготовча фаза: гравець випрямляє дещо розслаблені руки назустріч м'ячу, розкриває кисті у вигляді на півсфери, у котрій великі пальці спрямовані один до одного, а інші – розставлені вперед-угору	Кисті повернуті долонями одна до одної. Втрата м'яча через лов його напруженими кистями. Під час лову м'яча в русі та при спробі зупинки – нахил тулуба вперед, втрата рівноваги чи пробіжка з м'ячем (третій крок)	Імітація виконання лову м'яча. Лов м'яча розслабленими кистями
Основна фаза: у момент дотику м'яча до пальців гравець щільно охоплює його	М'яч торкається долонь при лову. Під час лову м'яча в русі і при спробі зупинки –	Лов м'яча у стрибку з наступним приземленням двома кроками; збереження

пальцями (не долоньями), згинає руки у ліктях, стримуючи швидкість польоту, та наближає м'яч до тулуба у в. п. для подальших дій	нахил тулуба вперед, втрата рівноваги чи пробіжка з м'ячем (третій крок). М'яч притискають до грудей	низької стійки; одночасно з другим кроком трішки відхилити тулуб в сторону ноги, що стоїть позаду
Лов м'яча у стрибку з наступним приземленням двома кроками; збереження низької стійки; одночасно з другим кроком трішки відхилити тулуб в сторону ноги, що стоїть позаду	Кисті повернуті долоньями одна до одної чи широко розставленні в сторони: м'яч проходить між руками	Звернути увагу на правильне тримання м'яча перед кожним ловом. Звести великі і вказівні пальці так, щоб нігтьові фаланги однойменних пальців торкалися один одного

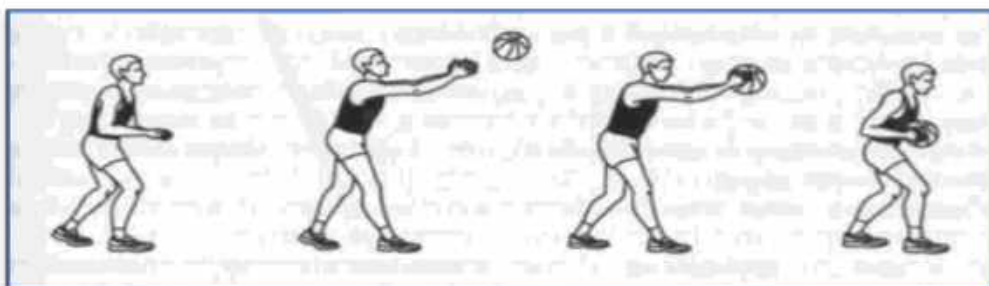


Рис. 7. Техніка виконання лову м'яча двома руками

Вправи для опанування лову м'яча двома руками

1. Підкидання м'яча вгору і його лов на рівні грудей на місці і в русі.
2. Удари м'яча об підлогу і лов його на рівні грудей. Підкидання м'яча вгору і лов його у напівприсіді на рівні грудей.
3. Для того, щоб зловити м'яч, що летить високо над головою, слід вистрибнути і винести руки з розведеними долоньями і пальцями угору (відстань між великими пальцями

не повинна перевищувати кількох сантиметрів). У момент торкання м'яча пальцями долоні зближують, міцно охоплюючи м'яч, а руки, зігнувши у ліктьових суглобах, опускають і підтягують до тулуба.

4. Якщо м'яч летить низько, руки опускають, долоні та пальці створюють немовби розкриту чашу (відстань між мізинцями обох рук не перевищує кількох сантиметрів).

Лов м'яча однією рукою

Якщо ситуація не дозволяє дотягнутися до м'яча, що летить, і зловити його двома руками, то слід ловити його однією рукою.

Техніка виконання лову м'яча однією рукою (рис. 8, рис. 9).
Підготовча фаза: гравець витягує руку у напрямку м'яча, що летить, долонею уперед, пальці широко розставлені.

Основна фаза: у момент торкання до м'яча пальцями гравець відводить руку назад, немовби продовжуючи цим рухом політ м'яча (амортизуючий рух), згинає руку у ліктьовому суглобі. За допомогою цього руху зменшують швидкість польоту м'яча, коли м'яч торкнеться всієї долоні, тулуб дещо повертають у бік м'яча.

Заклучна фаза: гравець підтримує м'яч однією рукою, потім міцно захоплює обома руками так, щоб бути готовим до виконання наступних дій.

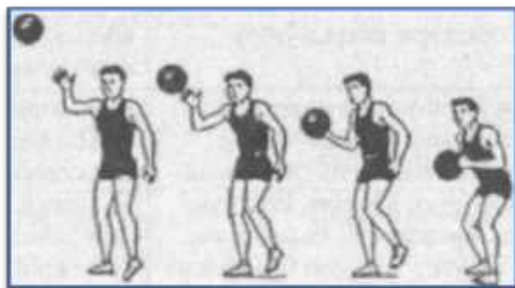


Рис. 8. Лов м'яча однією рукою



Рис. 9. Лов м'яча однією рукою

Помилки, що виникають при навчанні:

- лову прямою або значно зігнутою рукою;
- ноги в паралельній стійці;
- пальці направлені вперед;
- відсутність або недостатність амортизаційного руху рукою;
- рука не продовжує рух м'яча;
- недостатність та несвоєчасність амортизаційного руху тулубом і ногами.

Техніка виконання передач м'яча однією та двома руками

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 способу протидії суперників.

Передача м'яча може виконуватися однією або двома руками, в опірному і в безопірному положеннях, на різні відстані та в різних напрямках. За допомогою передач гравці поєднують дії один з одним, розв'язують тактичні завдання,

готують умови для кидків у кошик. Тому всі гравці мають володіти способами швидкої й точної передачі м'яча, згідно з класифікацією. Класифікація передач м'яча представлено на рисунку 10.

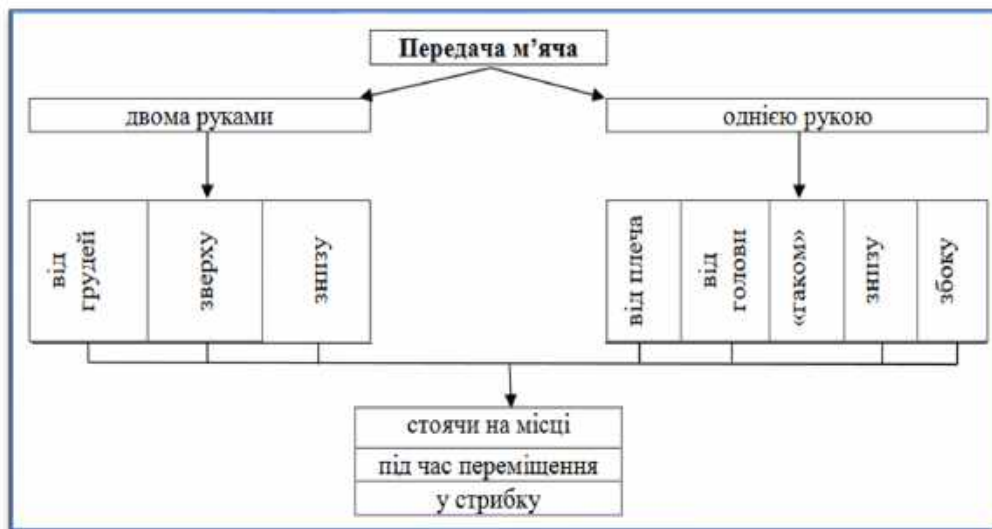


Рис. 10. Класифікація передач м'яча

Одним з найважливіших і найбільш технічно складних елементів баскетболу є передача м'яча. Це найголовніший елемент в грі для баскетболістів любого амплуа. Точна передача м'яча – основа чіткої, цілеспрямованої взаємодії спортсменів на баскетбольному майданчику.

Гравець, який віддає пас (передачу м'яча), відповідає за своєчасність, точність, швидкість передачі, її раптовість для суперників і за зручність обробки м'яча. При передачі м'яча впевненість є дуже важливим фактором. При цьому слід дотримуватися основного правила – якщо «не впевнений – не давай передачу», «винен той, хто дає пас». Гравець, який передає м'яч, несе відповідальність за точність переданої передачі. Згідно зі статистикою 90 % випадків перехоплень і втрат м'яча винен гравець, який виконує передачу.

Існує кілька способів виконання передач. Вони розрізняються вихідним положенням м'яча або характером

руху верхніх кінцівок. Відповідно виділяють передачі м'яча від голови (зверху), від грудей, від плеча, знизу, збоку, над головою (гаком), однією і двома руками.

Всі перераховані передачі можуть здійснюватися з місця, в стрибку, в русі або після ведення.

Простота це ключ до вміння робити точні передачі. Хороший пас повинен бути легким і позбавленим напруги. Такі передачі м'яча виконуються з відстані 1,5–5,5 м, більш далекі паси можуть бути перехоплені суперником. Виконуючи передачу і прийом м'яча необхідно мати повний огляд майданчика і осмислення ігрової ситуації. Хороший гравець повинен володіти тактичним мисленням і відмінним периферичним зором.

У структурі руху при виконанні всіх способів передач виділяють:

Підготовчу фазу: забезпечує переведення м'яча зі стійки гравця, який володіє м'ячем, до вихідного положення для початку основного руху (рис. 11):

М'яч перед грудьми:

- зосередьте увагу на цілі, але не дивіться прямо на неї;
- утримуйте рівновагу;
- тримайте руки трохи позаду м'яча, розслабленими;
- тримайте м'яч перед грудьми;
- лікті ближче до тулуба.



Рис. 11. Сійка гравця, який володіє м'ячем

Основну фазу: забезпечує потрібний напрямок і швидкість польоту м'яча.

Завершальну фазу: забезпечує становлення гравця в стійку готовності для подальших дій.

Зміст кожної фази визначається способом виконання передачі, вивчаючи в певній послідовності:

- двома руками від грудей;
- однією рукою від плеча;
- двома руками від голови (зверху);
- однією рукою від голови (зверху);
- однією рукою збоку;
- однією рукою над головою (гаком);
- двома і однією рукою знизу;
- приховані передачі: під рукою, над плечем, із-за спини.

Різновиди передач двома та однією руками

Передача м'яча двома руками від грудей

Передача м'яча двома руками від грудей – це найбільш найпоширеніший та надійний спосіб (рис. 12, рис. 13).

Підготовча фаза – м'яч підводять до грудей петлеподібним рухом кистей зверху вперед і вниз, потім вгору вздовж тулуба. Кисті "беруться" на себе (максимально розгинаються), маса тіла переноситься на попереду стоячу, зігнуту в коліні ногу. Позаду стояча нога майже випрямляється, зберігаючи опору на передню частину стопи, тулуб утримується у вертикальному положенні.

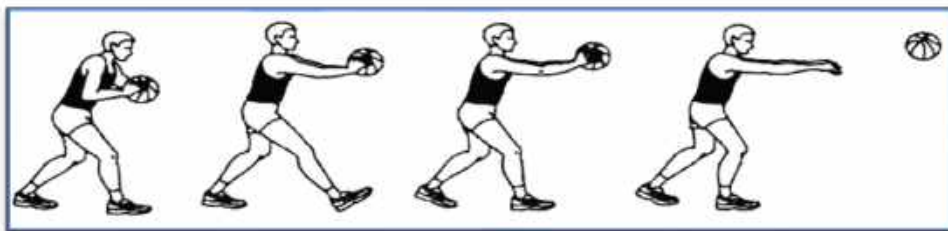


Рис. 12. Передача м'яча двома руками від грудей

Основна фаза – одночасно з випрямленням спереду стоячої ноги починається послідовний розгинальний рух рук в плечових і ліктьових суглобах паралельно майданчику, а тулуб подається вгору-вперед. Останніми в роботу включаються кисті, виштовхуючи м'яч через вказівні пальці в потрібному напрямі, надаючи йому зворотне обертання; маса тіла подається на попереду стоячу ногу.

Завершальна фаза – кисті супроводжують м'яч повним згинанням в променево-зап'ясткових суглобах і поворотом до положення, коли великі пальці опущені вниз, тильні сторони долонь звернені один до одного, випрямлені руки розслаблено опускаються вниз. Потім гравець приходить в стійку готовності на злегка зігнутих ногах, розподіляючи масу тіла на передню частину стоп.



Рис. 13. Передача м'яча двома від грудей

Передача м'яча двома руками з відскоком

Також, передача двома руками від грудей може виконуватись з відскоком від підлоги (рис. 14), яка виконується переважно на близькі дистанції, коли суперник перекриває простір вгорі. При цій передачі м'ячем вдаряють об підлогу ігрового майданчика, перед тим, як він досягне партнера. Не всім

захисникам вдається перехопити м'яч, який вдаряється об підлогу, тому, в багатьох випадках дуже корисна ця передача.



Рис. 14. Передача м'яча двома руками з відскоком

Передача м'яча двома руками з відскоком (рис. 15):

- погляд убік або зробіть обманний погляд перед виконанням передачі;
- ціліться потрібно в точку у двох третинах відстані до партнера;
- зробіть крок у напрямку передачі;
- розпряміть ноги, спину й руки;
- із зусиллям направляйте м'яч кистю й пальцями, особливо слабкою рукою;
- м'яч має зійти з указівного та середнього пальців обох рук;
- супроводжуйте м'яч розпрямленими руками, долоні вниз, і пальцями, спрямованими в бік цілі.

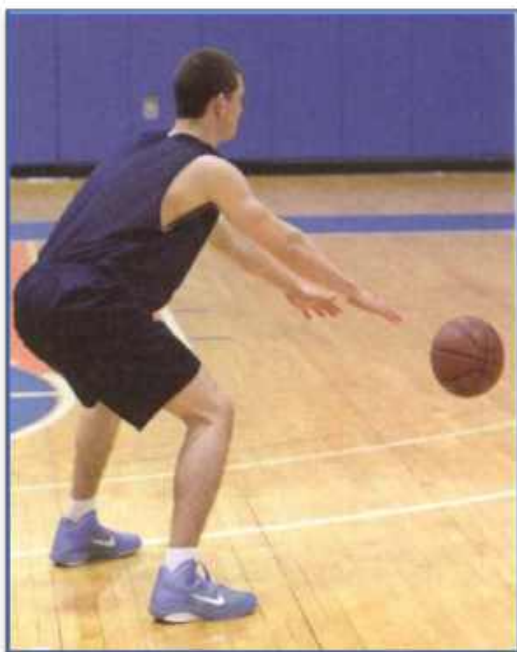


Рис. 15. Передача м'яча двома руками з відскоком

Така передача змушує захисника приймати не природну позу, при якій він змушений зігнути корпус, щоб дістати м'яч, який летить поруч з ним.

Характерною особливістю є більш повільний рух м'яча. Проте баскетболісти високого рівня майстерності здатні виконати несподівану швидкісну передачу з відскоком на середні і навіть довгі дистанції. Особливо ефектно вона виглядає відразу після ведення, коли м'яч проходить між декількома суперниками з тричкової лінії під щит.

Передача м'яча двома руками від голови (зверху) (рис. 16).

При виконанні передачі м'яча двома руками від голови (зверху) приймаючий гравець повинен отримати м'яч на рівні свого підборіддя або вище. Якщо передача виконана зверху вниз, то м'яч опускається до пояса приймаючого і сковуючи йому рухи рук, не знаючи, яким чином прийняти м'яч – тримаючи великі пальці рук вгору або вниз.

Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду:

- після оволодіння м'ячем руки рухаються назад за голову для замаху;
- одночасно тулуб прогинається назад;
- вага тіла розподілена на обидві ноги;
- руки напівзігнуті у ліктьових суглобах і знаходяться над головою, лікті направлені вперед-убік;
- різкий рух тулуба вперед і розгинання рук у плечовому і ліктьовому суглобах;
- вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду;
- прямі руки залишаються біля голови;
- хлистоподібний рух кистями направляє м'яч партнерові.



Рис. 16. Передача м'яча двома руками від голови (зверху)

Передача м'яча двома руками від голови (зверху): м'яч піднятий вище рівня голови, лікті зігнуті. Коротким рухом кистей у передньо-задньому напрямку, що супроводжується розгинанням ліктів, м'яч направляємо партнеру.

Помилки, що виникають при навчанні:

- значне згинання рук у ліктьовому суглобі;
- руки з м'ячем заносяться низько за голову;
- недостатній рух вперед тулубом;

- лікті рук розведені в сторони;
- випереджаючий рух ліктів;
- руки під час передачі опускаються донизу;
- недостатність або відсутність злитого руху ловлі та замаху;
- розміщення ніг на одному рівні.

Передача м'яча двома руками знизу

Передачу м'яча двома руками знизу застосовують з відстані 4–6 м, коли м'яч ловлять на рівні нижче від колін або піднімають з майданчика і немає часу змінити позицію (рис. 17).

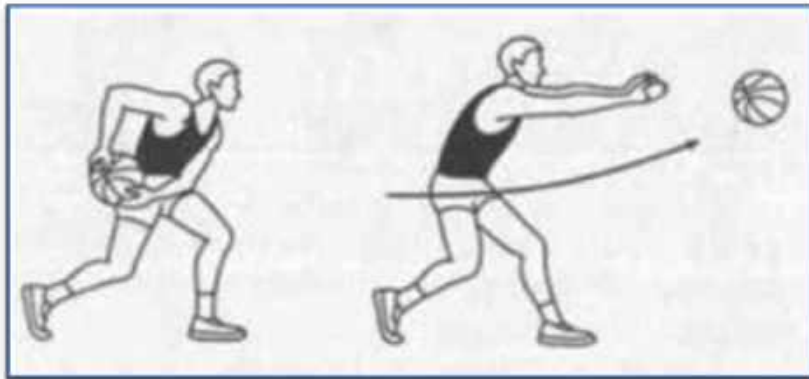


Рис. 17. Передача м'яча двома руками знизу

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

Основна фаза: маховим рухом рук уперед і одночасним їх випрямленням м'яч спрямовують у потрібному напрямі. Коли руки досягають рівня пояса, кистями рук активним рухом виштовхують м'яч і додають йому зворотнього обертання. Висоту польоту м'яча визначають за розкритим рухом кисті.

Передачу найчастіше виконують з кроком вперед.

Заключна фаза: аналогічна передачі двома руками від грудей.

Вихідне положення: стійка нападаючого, ліва нога попереду:

- м'яч збоку в обох руках під правим плечем;
- кисті, що тримають м'яч, відведені назад;
- тулуб закриває м'яч і розвернутий праворуч;
- плече і передпліччя правої руки утворюють прямий кут;
- ноги напівзігнуті;
- руки з м'ячем рухаються вперед та розгинаються;
- тулуб розвертається ліворуч;
- вага тіла переміщується на ногу, що стоїть попереду;
- кисті повернуті вперед вгору;
- м'яч виштовхується зусиллям середніх, безіменних пальців і мізинців.

Помилки, що виникають при навчанні:

- тулуб не розвертається в сторону, де знаходиться м'яч;
- м'яч утримується ближче, або далі назад за праве плече;
- прямі ноги;
- упереджений рух руками, а потім тулубом;
- вага тіла на обох ногах;
- кисті розвернуті в сторони, мізинцями вперед.

Передача двома руками знизу найчастіше застосовуємо на малу відстань у випадках, коли захисник надаючи протидію, підходить близько до гравця, опустивши м'яч вниз.

Передача однією рукою від голови (зверху)

Передача однією рукою від голови або зверху дозволяє направити м'яч через все поле контратакуючого партнера на відстань 20–25 м (рис. 18).

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

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

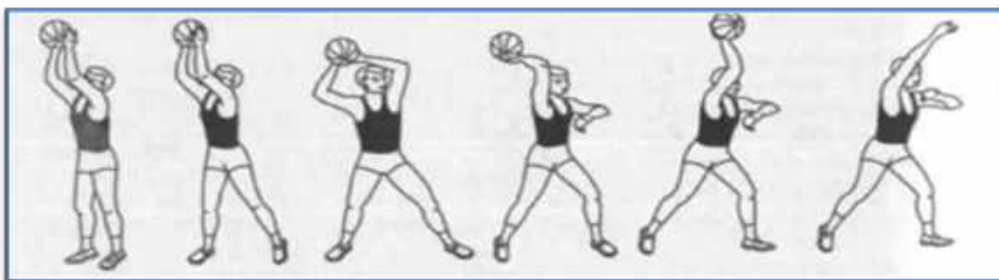


Рис. 18. Передача однією рукою від голови або зверху

Вихідне положення – стійка нападаючого:

- після оволодіння м'ячем права рука рухається вбік для замаху;
- ліва рука притримує м'яч збоку;
- одночасно тулуб повертається праворуч;
- коли м'яч досягає рівня плеча, ліва рука відпускає м'яч;
- далі рух замаху здійснюється лише правою рукою, яка утримує м'яч, охоплюючи його позаду всією кистю;
- м'яч знаходиться вище голови, рука незначно зігнута;
- вага тіла на правій нозі, яка напівзігнута;
- передача починається з повороту тулуба і руху правого плеча, ліктя, кисті;
- накривний рух кистю, що закінчує хлистоподібний рух.

Помилки, що виникають при навчанні:

- значне згинання руки у ліктьовому суглобі;
- лікоть руки, що виконує передачу, нижче плеча;
- м'яч на рівні плеча, або голови;
- недостатній поворот тулуба;

- випереджаючий рух ліктя і відсутність або нечіткість виконання «хлистоподібного» руху;
- відсутність активного спрямовуючого руху кисті;
- недостатність або відсутність злитого руху ловлі та замаху;
- розміщення ніг на одному рівні.

Передача однією рукою над головою «гаком»

Передачу однією рукою «гаком» застосовують, коли необхідно спрямувати м'яч на середній, особливо дальній відстані через підняті руки суперника, який щільно опікає (рис. 19).

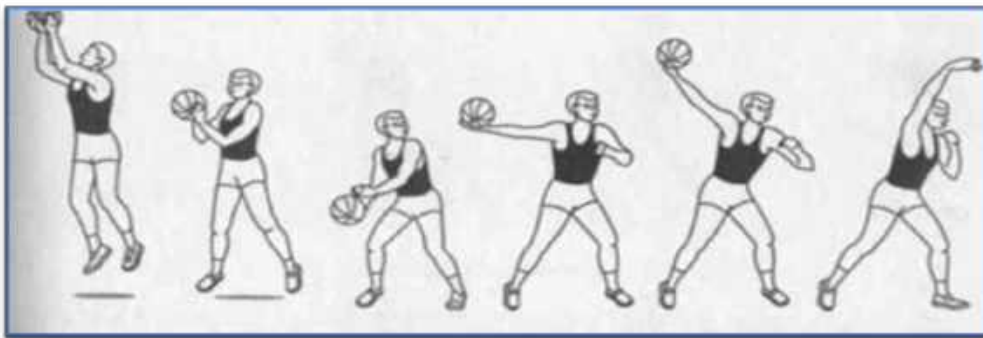


Рис. 19. Передача однією рукою над головою «гаком»

Підготовча фаза: гравець повертається боком до напрямку передачі, руки з

м'ячем відводить назад убік, м'яч тримає на долоні і утримує пальцями. Іншою рукою, виставленою дещо вперед, гравець ніби захищається від суперника, який опікає.

Вихідне положення – боком у напрямку передачі (якщо передача правою рукою, то розміщення гравця – лівим боком):

- після оволодіння м'ячем гравець виконує крок лівою ногою вперед;
- права рука напівзігнута рухається назад – в сторону;
- м'яч лежить на долоні і утримується пальцями;

- вага переноситься на ліву ногу, ту, що стоїть попереду;
- прямою рукою здійснюється мах за дугою догори;
- на рівні плеча, у верхній точці над головою м'яч випускається з рук;
- рука продовжує рухатися вперед над головою, і згинається в ліктьовому суглобі;
- кисть, мовби «накриває» м'яч.

Помилки, що виникають при навчанні:

- гравець розміщується прямо по відношенню до передачі м'яча;
- відсутній крок вперед лівою (правою) ногою;
- м'яч виноситься не через сторону;
- рука зігнута в ліктьовому суглобі, коли м'яч виноситься на гору;
- вага тіла на нозі, що стоїть позаду;
- під час передачі рука пряма над головою;
- кисть не згинається вперед.

Передача однією рукою знизу

Передачу однією рукою знизу виконують на близьку і середню відстань у таких ситуаціях, коли суперник посилено прагне перехопити передачу зверху. М'яч спрямовують партнерові під рукою суперника (рис. 20).



Рис. 20. Передача однією рукою знизу

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

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

Заключна фаза відповідає всім попереднім способам передач.

Вихідне положення – стійка нападаючого, ліва нога попереду:

- м'яч ведеться правою рукою;
- не зупиняючи ведення м'яча, кисть правої руки штовхає м'яч трохи назад;
- кисть розвертається, мізинцем до стегна;
- рука з м'ячем відводиться назад, кисть підтримує м'яч;
- прямою рукою м'яч виноситься вперед на рівні стегна;
- вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду;
- силою інерції м'яч утримується кистю;
- рухом плеча та передпліччя вперед рука виноситься вперед і виконується передача.

Помилки, що виникають при навчанні:

- прямі ноги і нога, однойменна руці, що веде м'яч попереду;
- кисть не розвертається для підхоплення м'яча;
- рука з м'ячем недостатньо відводиться назад;
- рука зігнута у лікті;
- випереджаючий рух ліктя вперед;
- відсутність активного спрямованого руху кисті;
- недостатність або відсутність маятникоподібного руху руки назад-вперед.

Передача однією рукою збоку

Передача однією рукою збоку схожа з передачею однією рукою знизу.

Вона дає змогу спрямувати м'яч партнерові на близьку відстань, минувши

суперника з правого або лівого боку (рис. 21) .

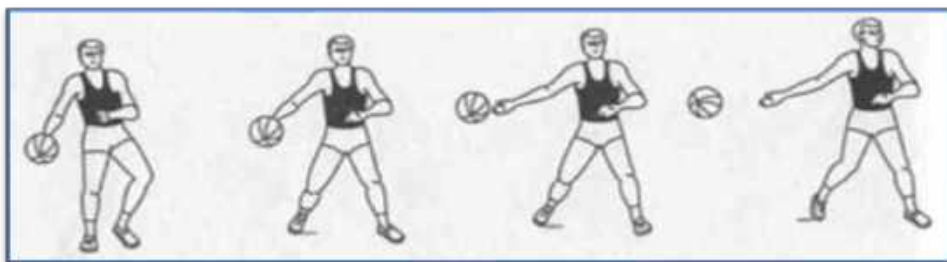


Рис. 21. Передача однією рукою збоку

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

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

Заключна фаза: гравець відновлює стійке положення готовності до подальших дій. Окрім описаних вище способів передач м'яча, баскетболісти можуть застосовувати «приховані» передачі, які дозволяють замаскувати справжній напрям польоту м'яча (рис. 22).



Рис. 22. Передача м'яча однією рукою без погляду на гравця

Існує також ряд «прихованих» передач, які доцільно використовувати в умовах активного захисту супротивників, і вони дають можливість замаскувати дійсний напрям пасу.

У грі застосовуються такі види «прихованих» передач: передача за спиною, передача через спину, передача під рукою, а іноді навіть і передача з-під ноги.

Найчастіше застосовують три різновиди прихованих передач: передачі від плеча, передачі за спиною і під рукою (ногою).

Передача однією рукою від плеча– спосіб передачі м'яча, який застосовують на далекі відстані. Баскетболіст, повернутий боком у напрямку передачі м'яча і виставив вперед однойменну ногу, тримає м'яч на кисті зігнутою в ліктьовому суглобі далекою рукою від напрямку передачі. Повертаючись у напрямку передачі, розгинаючи руки у плечовому та ліктьовому суглобах, гравець завершує передачу рухом кисті (рис. 23, рис. 24, рис. 25). Передача однією рукою знизу або збоку має аналогічну структуру техніки та відрізняється вихідним положенням руки та її рухом. Передача м'яча знизу виконується, коли партнер поруч, а передача збоку – на будь-яку відстань на ігровому майданчику.

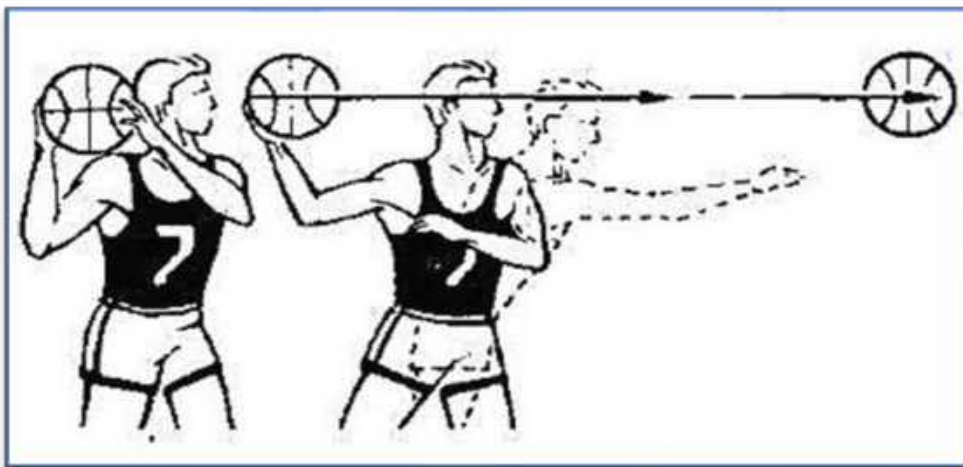


Рис. 23. Передача однією рукою від плеча

Вихідне положення – стійка гравця з м'ячем, однойменна з рукою, що виконує передачу, нога попереду (рис. 24).

При передачі на велику відстань положення ніг змінюється.

У підготовчій фазі за рахунок згинання рук м'яч підноситься до плеча. Положення м'яча контролюється кистю руки передаючої м'яч, що розташовується на його задній поверхні, вона максимально відведена назад. Вказівний палець і лікоть робочої руки знаходяться на одній вертикалі з виставленою вперед ногою. Інша рука тільки підтримує м'яч збоку, маса тіла переноситься на позаду стоячу ногу. При передачі на велику відстань одночасно з замахом рукою в бік м'яча повертається тулуб (чим більше дистанція до партнера, тим сильніше "скручування" тулуба).



Рис. 24. Передача однією рукою від плеча (вихідне положення)

В основній фазі рух починається з швидкого розгинання верхніх і нижніх кінцівок, що супроводжується послідовним переносом маси тіла на попереду стоячу ногу. Після повного випрямлення руки, якою виконується передача, прискорення м'ячу додає хльосткий рух кисті (згинанням вниз

в лучезап'ястному суглобі). М'яч йде зі вказівного пальця, що надає йому зворотне обертання, підтримуюча м'яч рука відводиться в сторону. При передачі м'яча на велику відстань в розгоні активно використовується зворотний поворот тулуба, з якого і починається процес передачі.

Завершальна фаза – після повного випрямлення руки що передає м'яч і супроводу м'яча кистю гравець розслабляє верхні кінцівки і повертається в стійку готовності (рис. 25).

Передача однією рукою від плеча

- гравець повинен бачити ціль, але не переводити на неї прямого погляду;
- урівноважений широкий крок уперед;
- розверніть тулуб у бік руки, що передає м'яч;
- вага на опірній нозі (тій, що позаду);
- руки розслаблені, рука, що передає м'яч, тримає його з задньої сторони, друга перебуває перед м'ячем;
- м'яч біля вуха;
- лікоть біля тулуба, дивиться вбік або зробить обманний погляд перед виконанням передачі;
- зробить крок у напрямку передачі;
- випряміть ноги, спину й руки;
- тримайте м'яч двома руками, поки не зробите передачу (випустите м'яч з рук);
- зігніть кисть і пальці;
- м'яч має зійти з вказівного та середнього пальців;
- супроводжуйте м'яч розпрямленою рукою, долонею вниз, і спрямованими в бік цілі пальцями.



Рис. 25. Передача однією рукою від плеча (завершальна фаза)

Помилки, що виникають при навчанні:

- розміщення ніг на одному рівні;
- недостатній поворот тулуба;
- значне згинання руки у ліктьовому суглобі;
- лікоть руки, що виконує передачу, нижче плеча;
- обмеженість дії руки у ліктьовому суглобі;
- випереджаючий рух ліктя вперед;
- відсутність активного спрямованого руху кисті.

Передача однією рукою з-за спини

Передача однією рукою з-за спини – м'яч позаду стегна (вихідне положення) (рис. 26):

- ви повинні бачити ціль, але не переводити на неї прямого погляду;
- урівноважена стійка;
- розверніть тулуб у бік руки, яка передає м'яч;
- вага на опірній нозі (тій, що позаду);
- руки розслаблені, рука, що передає м'яч,

- тримає його з задньої сторони, друга – перебуває перед м'ячем;
- м'яч позаду стегна.

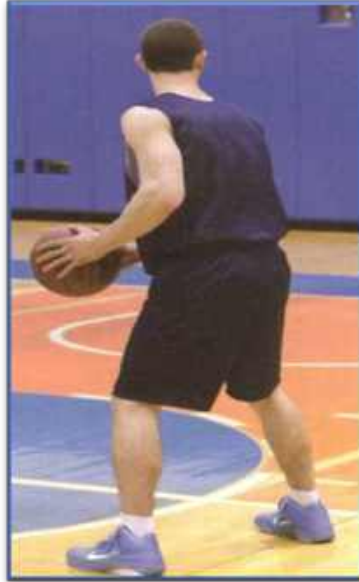


Рис. 26. Передача однією рукою з-за спини (вихідне положення)

Виконання передачі однією рукою з-за спини (рис. 27):

- дивіться вбік або зробіть обманний погляд перед виконанням передачі;
- зробіть крок у напрямку передачі;
- перенесіть свою вагу з ноги, що позаду, на ногу, що попереду;
- обидві руки на м'ячі, поки не випустите його;
- передайте м'яч із-за спини;
- розпряміть руку, яка передає м'яч;
- зігніть кисть і пальці руки;
- м'яч повинен зійти з указівного та середнього пальців руки;
- супроводжуйте м'яч розпрямленою рукою, долонею вгору, і пальцями, спрямованими в бік партнера.

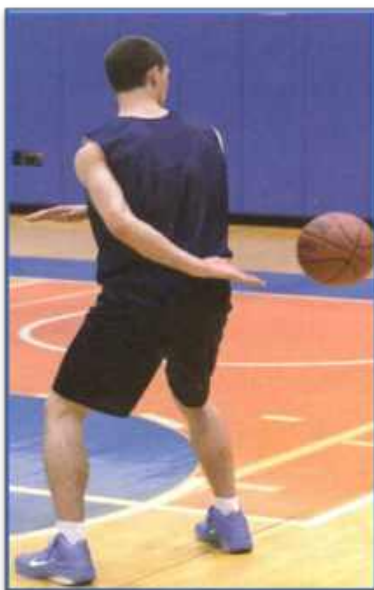


Рис. 27. Передача однією рукою з-за спини

Передача з-за спини виконується, коли гравець тримає м'яч в руках, потім перекладає на руку, яка обводить м'яч навколо свого корпусу за спиною. І після цього виконує передачу своєму гравцеві, при цьому, в той час поки м'яч переноситься назад, гравець встигає заблокувати приймаючого.

Передача однією рукою з-за спини від підлоги

Передача однією рукою з-за спини від підлоги виконується:

- ви маєте бачити партнера, якому, збираєтесь передавати м'яч, але не переводити погляду прямо на нього;
- м'яч біля стегна;
- рука, що передає м'яч, трохи зверху м'яча;
- дивіться вбік або зробіть обманний погляд перед виконанням передачі;
- виконайте передачу;
- супроводжуйте м'яч пальцями, направленими в бік цілі;

- поштовх м'яча повинен бути сильним, а точка відскоку ближче до приймаючого м'яч і далі від гравця, який виконує передачу (рис. 28).

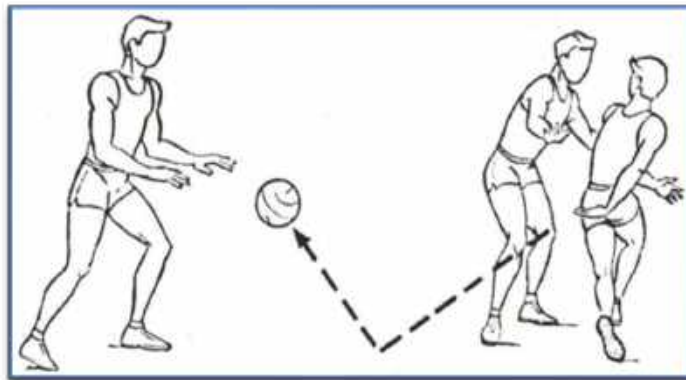
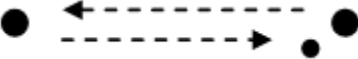


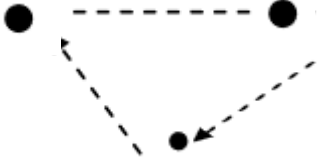



Рис. 28. Передача однією рукою з-за спини від підлоги



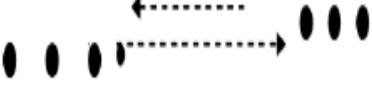

Вправи для навчання і вдосконалення передач м'яча в баскетболі представлено в таблиці 3.

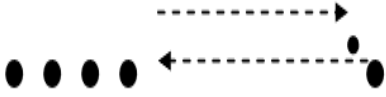
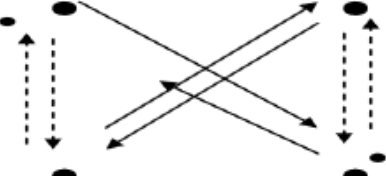
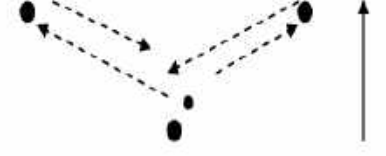
Таблиця 3

Вправи для навчання і вдосконалення передач м'яча в баскетболі

Зміст	Завдання і схема виконання вправи	Дозування
Вправа у парах: в. п. – стійка баскетболіста на відстані 3-4м від партнера, м'яч на 2 гравця	Лов м'яча і передача партнеру 	3 серії по 20 передач на кожного гравця

<p>Вправа в трійках: в. п. – стійка баскетболіста на відстані 3-4м від партнера, по трикутнику, м'яч на 3 гравця</p>	<p>Лов м'яча і передача партнеру</p>  <p>The diagram shows three players represented by black dots forming a triangle. A dashed line with an arrow indicates the ball being passed from the top player to the bottom-left player, then to the bottom-right player, and finally back to the top player.</p>	<p>3 серії по 20 передач на кожного гравця</p>
<p>Вправа в колі: в. п. – стійка баскетболіста, один м'яч на всіх</p>	<p>Лов м'яча і передача партнеру по колу</p>  <p>The diagram shows five players represented by black dots arranged in a circle. A dashed line with an arrow indicates the ball being passed from the top player to the right player, then to the bottom player, then to the left player, and finally back to the top player.</p>	<p>3 серії по 30 передач на всіх</p>
<p>Вправа в колі з гравцем у центрі: в. п. – стійка баскетболіста, один м'яч на всіх</p>	<p>Лов м'яча і передача партнеру по колу через гравця в центрі</p>  <p>The diagram shows five players arranged in a circle and one player in the center. A dashed line with an arrow indicates the ball being passed from the top player to the central player, then to the left player, then to the bottom player, then to the right player, and finally back to the top player.</p>	<p>Гравець у центрі виконує 20 пере- дач та змінюється</p>
<p>Вправа в колі: в. п. – стійка баскетболіста, один м'яч на всіх</p>	<p>Передача м'яча партнерові і переміщення за м'ячем на місце того, кому передавав м'яч</p>  <p>The diagram shows six players arranged in a circle. A dashed line with an arrow indicates the ball being passed from the top player to the right player, then to the bottom player, then to the left player, and finally back to the top player.</p>	<p>3 серії по 30 передач на всіх</p>

<p>Вправа в трійках: гравці розташовані на одній лінії на відстані 3-4м: в. п. – стійка баскетболіста, два м'ячі на трійку</p>	<p>Лов і передача м'яча по черзі гравцю в центрі</p> 	<p>Гравець у центрі виконує 20 передач та змінюється</p>
<p>Вправа в трійках: гравці розташовані по трикутнику на відстані 3-4м. в. п. – стійка баскетболіста, два м'ячі на трійку</p>	<p>Лов і передача м'яча по черзі одному гравцеві на вершині трикутника</p> 	<p>Гравець у центрі виконує 20 передач та змінюється</p>
<p>Вправа в зустрічних колонах: гравці розташовані в зустрічних колонах на відстані 3-4м одна від одної: в. п. – стійка баскетболіста, один м'яч на всіх</p>	<p>Лов і передача м'яча по черзі гравцеві в протилежній колоні, з переходом у кінець своєї колоні</p> 	<p>3 серії по 30 передач на всіх</p>
<p>Та ж вправа, тільки з переходом після передачі в протилежну колону</p>	<p>Лов і передача м'яча по черзі гравцеві в протилежній колоні, з переходом у кінець протилежної колоні</p> 	<p>3 серії по 30 передач на всіх</p>

<p>Вправа в колоні з одним гравцем, розташованим на відстані 3-4м від колони: в. п. – стійка баскетболіста, один м'яч на всіх</p>	<p>Лов і передача м'яча по черзі гравцям у колоні, які після передачі переходять у кінець колони</p> 	<p>Гравець виконує 20 передач та змінюється</p>
<p>Вправа в четвірках: гравці розташовані чотирикутником на відстані 3-4м в. п. – стійка баскетболіста, два м'ячі на четвірку</p>	<p>Лов і передача м'яча гравцю напроти і переміщення на місце гравця по діагоналі</p> 	<p>Вправа виконується на час, 5 хв і четвірка змінюється, 3 серії виконує кожна четвірка</p>
<p>Вправа в трійках: гравці розташовуються трикутником на відстані між крайніми 5-6м, з одним м'ячем</p>	<p>Виконуючи біг у повільному темпі, передають м'яч через гравця в середині</p> 	<p>Вправа виконується на час, 5 хв і трійка змінюється, 3 серії виконує кожна трійка</p>

Помилки при виконанні передачі м'яча двома руками від грудей:

- вихідне положення м'яча дуже високе – на рівні підборіддя. При цьому положенні виконати сильну та швидку передачу м'яча дуже важко;
- кисті на м'яч накладені таким чином, що чотири пальці направлені вгору, а великі – в підлогу. При цьому положенні важко виконати енергійний, хльосткий рух кистями в завершальній фазі передачі;

- лікті розставлені в сторони. При цьому положенні виконати сильну передачу м'яча дуже важко;
- при виконанні передачі руки не до кінця випрямляються, що робить передачу повільною та слабкою;
- немає енергійного та хльосткого руху кистями в завершальній фазі передачі, що робить передачу неточною, повільною і слабкою;
- при виконанні передачі руки випрямляються не точно вбік партнера, що робить передачу неточною;
- передача виконується з великою траєкторією. Внаслідок цього передача стає повільною;
- при виконанні передачі руки та ноги розгинаються не синхронно. Внаслідок цього передача стає слабкою.

Рухливі ігри для навчання і вдосконалення передач м'яча в баскетболі

Рухлива гра «30 передач»

Умови гри: гра проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці діляться на дві команди:

- передаючи м'яч між гравцями своєї команди вони намагаються виконати 30 передач, рахуючи кожен вголос;
- передавати м'яч можна тільки на місці;
- рухатися з м'ячем не можна;
- гравці іншої команди намагаються перехопити м'яч і теж виконати 30 передач;
- після втрати м'яча та нового оволодіння ним рахунок передач продовжується;
- перемагає команда, яка перша виконає 30 передач;
- передачу можна виконувати будь-яким способом або заздалегідь обумовленим способом.

Рухлива гра «Мисливці та качки» №1

Умови гри: гра проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці діляться на дві команди. Одна – «мисливці», інша – «качки»:

- гравці «мисливці», рухаючись та передаючи м'яч між собою, намагаються торкнутися м'ячем гравців «качок» – їм забороняється рухатися з м'ячем і кидати м'яч у «качок»;
- гравець «качка», якого торкнулися м'ячем, вибуває зі гри;
- гра закінчується, коли у грі не залишиться жодної «качки»;
- потім команди міняються ролями;
- визначається час за який одна та друга команди зап'ятали всіх «качок»;
- команда, якій на це знадобилося менше часу, вважається переможницею.

Рухлива гра «Мисливці та качки» №2

Умови гри: гра проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці діляться на дві команди. Одна – «мисливці», інша – «качки». Із всіх гравців вибирається пара «мисливців», інші гравці – «качки»:

- далі гра проходить за тими же правилами: визначається час, за який кожна пара зап'ятала всіх «качок»;
- пара «мисливців», якій на це знадобилося менше часу вважається переможницею.

Ведення м'яча

Ведення м'яча – це один із важливих та ефективних прийомів техніки нападу, що дозволяє гравцям на майданчику маневрувати з м'ячем з великим діапазоном швидкостей і напрямів руху. Застосовується для організації швидкого переходу в напад, для індивідуального обігравання суперника з метою пройти під щит для кидка у кошик або для передачі партнеру, який зайняв найсприятливішу позицію для атаки; для налагодження взаємодій з партнерами.

Класифікацію ведення м'яча представлено на рисунку 29.



Рис. 29. Класифікація ведення м'яча

Вихідне положення – гравець після оволодіння м'ячем знаходиться в стійці нападаючого:

- для ведення правою рукою – права нога позаду, для ведення лівою – ліва ззаду;
- маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги;
- п'ятка опорної ноги або п'яти обох ніг, якщо кожна з них може бути використана як опорна, незначно підняті над майданчиком;
- спина злегка округлена;
- руки зігнуті і утримують м'яч на рівні грудей або пояса:
 - кисть дальньої від суперника руки розташована ззаду-зверху на м'ячі(вона контролює його положення і готова почати ведення);
 - інша кисть підтримує м'яч збоку.
- м'яч приховується в стороні дальньої від суперника ноги;
- лікті зігнуті та опущені вниз, лікоть робочої руки, готової почати ведення м'яча, відведений назад уздовж тулуба;
- голова піднята, погляд спрямований вперед.

Підготовча фаза нетривала за часом і полягає у винесенні м'яча найкоротшим шляхом для удару в підлогу.

Основна фаза починається з моменту випуску м'яча і відриву опорної ноги (початку переміщення) і складається з повторного виштовхування м'яча (безпосередньо ведення) і переміщення без нього. Безпосередньо ведення здійснюється послідовними поштовхами м'яча вперед-вниз однією рукою або по черзі правою і лівою, кисть на м'яч накладається зверху-позаду, пальці, окрім великого, направлені вперед і широко розставлені. Рука, якою виконується ведення, супроводжує м'яч якомога нижче і як можна нижче пальцями зустрічає м'яч після відскоку від підлоги, амортизуючи відскок м'яча, рука згинається у лікті. 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) (рис. 30, рис. 31, рис. 32).

У *завершальній* фазі гравець, припиняючи ведення, переходить до виконання іншого технічного прийому.

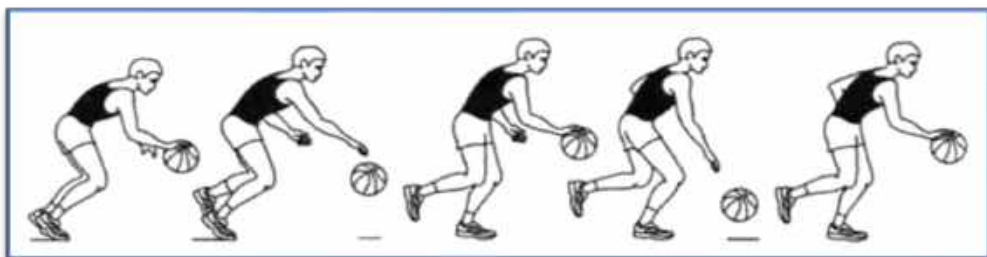


Рис. 30. Ведення м'яча правою рукою



Рис. 31. Ведення м'яча правою рукою



Рис. 32. Ведення м'яча лівою рукою

Під час ведення гравець не повинен дивитися на м'яч. Його головним завданням є спостереження за діями партнерів і утримання в полі зору суперників під час організації атаки (рис. 33).

Великим недоліком на початку навчання є те, що гравці звертають увагу тільки на м'яч і не бачать усього, що діється на майданчику. Тому з перших занять необхідно приділяти максимум уваги оволодінню навичками ведення без зорового контролю за м'ячем.

Баскетболіст повинен при веденні однаково добре володіти обома руками.

Навчання веденню м'яча починають з ведення на місці правою і лівою рукою по черзі, після цього кроком, у русі, змійкою і переведенням м'яча з однієї руки на другу попереду і за спиною, потім під час бігу.

Удосконалюють прийоми з пасивним і активним захисником.



Рис. 33. Ведення лівою рукою без зорового контролю за м'ячем

Ведення м'яча на місці та у русі по прямій (рис. 34, рис. 35).

Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем:

- одна нога знаходиться попереду (ліва, якщо ведення правою рукою);
- ноги незначно зігнуті;
- м'яч утримується попереду на зігнутих руках;
- на початку поштовху м'яч повертається до положення, ліва рука знизу, права – вгорі;
- права рука, що виконує поштовх м'яча, напівзігнута;
- м'яч штовхається до низу підлоги рухом кисті правої руки;
- кисть, зігнута в променовозап'ясному суглобі, рухається назустріч м'ячу, що відскакує від підлоги;
- при наближенні м'яча кисть з розведеними пальцями накладається на м'яч зверху;
- після торкання м'яча кінчиками пальців, кисть розгинається і виконує амортизаційний рух разом з передпліччям.

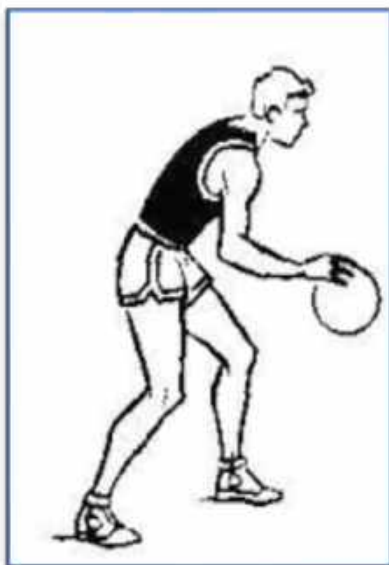


Рис. 34. Ведення м'яча на місці

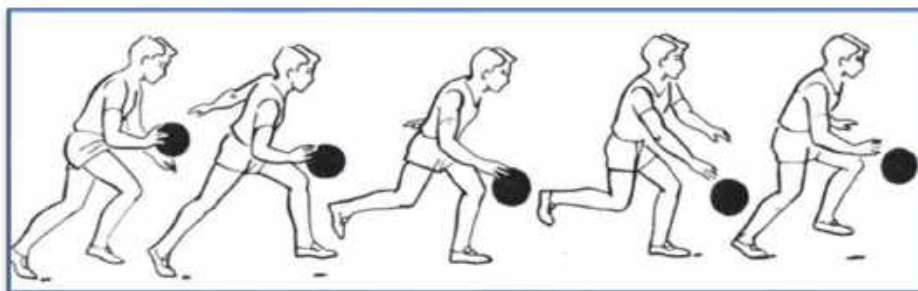


Рис. 35. Ведення м'яча у русі по прямій

Помилки, що виникають при навчанні:

- удар кистю по м'ячу, замість потрібного поштовху;
- недостатність або відсутність амортизаційного руху кистю і передпліччям;
- тривале торкання м'яча кистю («пронесення м'яча»);
- накладання кисті на м'яч знизу;
- недостатньо зігнуті ноги;
- значний нахил тулуба;
- ведення м'яча близько від ніг.

Ведення м'яча зі зміною висоти відскоку (рис. 36)

Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем:

- одна нога попереду (ліва, якщо ведення правою рукою);
- ноги зігнуті у колінних суглобах;
- тулуб нахилений вперед на 30-35 градусів;
- права рука, що виконує поштовх м'яча, напівзігнута;
- м'яч штовхається донизу майданчика рухом кисті правої руки;
- кисть, зігнута в променовозап'ясному суглобі, рухається назустріч м'ячу, що відскакує від підлоги;
- кисть перед торканням м'яча розгинається до 15-20 градусів;
- торкатися м'яча після відскоку не вище двох його діаметрів від підлоги, (не вище коліна) – низьке ведення;
- м'яч штовхається як найчастіше, ніж при звичайному веденні.

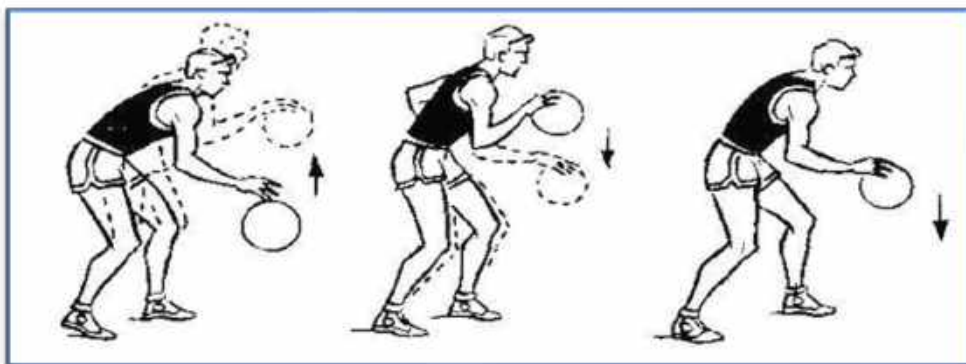


Рис. 36. Ведення м'яча зі зміною висоти відскоку

Помилки, що виникають при навчанні:

- «шльопання» по м'ячу розкритою долонею, розслаблена кисть;
- недостатність або відсутність амортизаційного руху кистю і передпліччям;

- прямі ноги або недостатньо зігнуті;
- сильний нахил тулуба вперед;
- високий відскік м'яча;
- ведення м'яча попереду, а не збоку від себе;
- голова опущена донизу і гравець не бачить того, що робиться на майданчику.

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

Ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення за спиною

Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем: ведення на місці: 3-4 поштовхи:

- поштовх м'яча правою рукою праворуч – назад;
- після відскоку м'яча від майданчика, кисть розвертається, мізинцем ближче до себе, зустрічає його і виконує амортизаційний рух;
- рухом руки вліво за спиною і кистю, м'яч переводиться вліво;
- поштовх м'яча правою рукою зліва позаду за спиною у майданчик;
- м'яч, що відскочив від поверхні майданчика, зустрічається лівою рукою для наступного поштовху.

Помилки, що виникають при навчанні:

- підготовчий, маятникоподібний рух виконується далеко від тулуба;

- штовхання м'яча під прямим кутом, замість гострого;
- переведення м'яча короткочасним поштовхом;
- переведення м'яча у бік за спиною;
- несвоєчасне переведення м'яча;
- прогинання тулуба вперед;
- недостатність перерозподілу периферичного зору;
- несвоєчасне володіння м'ячем іншою, лівою, рукою.

Ведення м'яча із зміною напрямку використовують для обведення суперника і проходів для атаки кошика. Змінюють напрям таким чином – кисть накладають на різні точки бічної поверхні м'яча і випрямляють руку в потрібному напрямі.

Широко використовують також спосіб обведення суперника з перекладанням м'яча з однієї руки в іншу, потай за спиною або під ногою.

Ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення з однієї руки на другу перед собою

Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем: ведення м'яча на місці правою рукою:

- поштовх м'яча правою рукою праворуч;
- після відскоку м'яча від майданчика кисть зустрічає його і виконує амортизаційний рух, кисть зверху-збоку на м'ячі;
- рухом кисті, майже торкаючись м'ячем тулуба, м'яч переводиться ліворуч (порівняно тривале торкання м'яча – кисть зверху-збоку);
- поштовх м'яча правою рукою зліва у майданчик під прямим кутом;
- м'яч, що відскочив від поверхні майданчика, зустрічається лівою рукою для наступного поштовху.

Помилки, що виникають при навчанні:

- переведення м'яча далеко від тулуба;
- штовхання м'яча під гострим кутом, замість прямого;

- переведення м'яча короткочасним поштовхом, ударом;
- ведення різнойменною рукою, ближньою від захисника;
- розміщення міста відскоку м'яча поперед себе, близько від ніг;
- недостатність перерозподілу центрального та периферичного зору;
- несвоєчасне переведення м'яча;
- недостатність укривання м'яча тулубом та рукою.

Переведення м'яча перед собою застосовується в поєднанні з контрольованим чи швидкісним дриблінгом, зміною темпу і напрямку руху.

При обігранні супротивника:

- провідна рука штовхає м'яч зовні на іншу сторону, а друга рука продовжує ведення;
- поперечний поштовх повинен робитися швидко;
- ногою, однойменною з ведучою рукою, виконується скресний крок у новому напрямку для укривання м'яча;
- ніколи не робіть переклад м'яча перед собою з високим відскоком, коли є можливість використати низький відскік.

Вправи для навчання і вдосконалення переводу м'яча перед собою

1. В. п. – широка стійка, ноги нарізно: ведення м'яча перед собою правою рукою, накладаючи кисть на м'яч, почергово збоку-справа, зліва.

2. Те ж – лівою.

3. В. п. – те ж саме: ведення м'яча на місці перед собою поперемінно правою, лівою, накладаючи кисті на м'яч збоку зовні.

4. В. п. – лівостороння стійка баскетболіста: ведення м'яча на місці правою рукою з переводом м'яча перед собою на ліву та з одночасним кроком уперед.

5. В. п. – правостороння стійка баскетболіста: те ж саме –лівою.

6. Те ж саме– почергово правою і лівою рукою.

7. Ведення м'яча зміркою навколо стійок із переводом м'яча перед собою.

8. Обвідка стійок із переводом м'яча перед собою і одночасною зміною напрямку ведення.

9. Ведення м'яча з протидією (нападаючий – захисник) із використанням переводу м'яча перед собою.

Ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення з однієї руки на другу за допомогою повороту.

Ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення з однієї руки на другу за допомогою повороту

Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем: ведення м'яча на місці:

- крок лівою ногою вперед, продовжуючи ведення, правою рукою;
- підхопити м'яч правою рукою, амортизаційний рух, кисть зверху м'яча;
- поворот лівим плечем уперед на осьовій, лівій нозі;
- поштовх м'яча правою рукою зліва у майданчик під прямим кутом;
- м'яч, що відскочив від поверхні майданчика, зустрічається лівою рукою для наступного поштовху.

Помилки, що виникають при навчанні:

- крок уперед ногою, однойменної веденню рукою;
- відрив осьової ноги, при повороті;
- поворот на прямих ногах;
- кисть несе м'яч знизу при повороті – «пронесення м'яча»;
- поворот тулуба і ніг не повністю;
- переведення м'яча з однієї руки на іншу раніше, чим потрібно;
- несвоєчасне переведення м'яча.

Ведення м'яча зі зміною швидкості

- м'яч штовхається у підлогу майданчика під гострим кутом. Кут поштовху м'яча залежить від швидкості пересування;
- між поштовхами м'яча у підлогу майданчика треба виконувати декілька кроків, а не штовхати його під кожен крок;
- при веденні у відриві від захисника, коли головне – швидкість, м'яч повинен відскакувати до рівня грудей;
- при веденні у відриві, м'яч знаходиться попереду нападаючого, навпроти плеча руки, що виконує ведення;
- м'яч попереду, тулуб нахилений уперед;
- у випадку, якщо перед нападаючим знаходиться захисник, висота ведення залежить від відстані до нього;
- чим ближче захисник, тим далі від нього буде знаходитися місце поштовху м'яча у підлогу – від спереду до збоку;
- чим вище швидкість руху гравця, тим менше кут відскоку м'яча від підлоги.

Помилки, що виникають при навчанні:

- удар кистю по м'ячу, замість поштовху;
- недостатність або відсутність амортизаційного руху кистю і передпліччям;
- тривале торкання м'яча кистю, «пронесення м'яча»;
- накладання кисті на м'яч знизу;
- ведення м'яча близько до ніг;
- поштовхи м'яча об підлогу на кожний крок;
- відсутність периферичного зору над м'ячем.

Ведення м'яча із зміною швидкості – до несподіваних змін швидкості ведення м'яча вдаються для того, щоб відірватися від захисника. Швидкість ведення залежить насамперед від висоти відскоку м'яча від майданчика і кута,

під яким він прямує до майданчика. Чим вище відскок і менше його кут, тим більше швидкість переміщення. При відскоку низькому і близькому до вертикального, ведення сповільнюється і може взагалі виконуватися на місці.

Ведення з синхронним ритмом рухів руки з м'ячем і ніг

Ведення з синхронним ритмом рухів руки з м'ячем і ніг застосовують для

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

Навчати веденню можна за допомогою різних вправ, але обов'язково у сполученні з іншими прийомами, зміною напрямку, швидкості, обведенням суперника у певній послідовності:

- після передачі партнера;
- після зупинок і поворотів;
- після ловлі м'яча під час бігу;
- після відволікаючих дій;
- у сполученні з кидком і передачами;
- зі зміною ритму з зупинками, прискореннями, ривками, тощо.

Вправи для навчання і вдосконалення ведення м'яча в баскетболі

1. В. п. – стоячи на правому коліні: ведення м'яча правою рукою на місці.

2. В. п. – стоячи на лівому коліні: ведення м'яча лівою рукою на місці.

3. В. п. – лівобічна стійка баскетболіста: ведення м'яча на місці правою рукою, пружинячи під кожний удар м'яча.

4. Те ж – лівою у правобічній стійці баскетболіста.

5. В. п. – лівобічна стійка баскетболіста: ведення м'яча правою рукою на місці, змінюючи висоту відскоку (ведення стоячи, сидячи, лежачи).

6. Те ж – лівою у правосторонній стійці баскетболіста.
7. В. п. – лівобічна стійка баскетболіста: ведення м'яча на місці правою, називаючи вголос цифри, які показує тренер на пальцях.
8. Те ж – лівою у правобічній стійці баскетболіста.
9. В. п. – біля стіни: ведення м'яча правою, потім лівою біля стіни на місці.
10. Те ж – рухаючись вздовж стіни.
11. Ведення м'яча правою рукою під час руху по прямій (кроком, бігом у повільному і швидкому темпі).
12. Те ж – лівою рукою.
13. Ведення м'яча правою в колоні по колу в повільному темпі. За сигналом прискорення. За наступним сигналом знову в повільному темпі.
14. Те ж – лівою рукою.
15. Ведення м'яча правою в колоні по колу вздовж лицевих ліній у повільному темпі, вздовж бокових – прискорення.
16. Те ж – лівою рукою.
17. Ведення м'яча правою по прямій у повільному темпі, за сигналом зупинитися в лівосторонній стійці, знизити висоту відскоку до мінімальної та виконувати ведення на місці, за сигналом продовжити ведення по прямій.
18. Те ж – лівою рукою.
19. Ведення м'яча правою по прямій навприсядки.
20. Те ж – лівою рукою.

Рухливі ігри для навчання і вдосконалення ведення м'яча в баскетболі

Рухлива гра «Салки з м'ячем»

Умови гри: гра відбувається на баскетбольному майданчику: кожний гравець має м'яч, вибирають того, хто буде водити:

- всі гравці виконують ведення м'яча на місці, рухаючись, але їм не можна брати м'яч у руки;

- втікають від того, хто водить, щоб він їх не наздогнав;
- завдання того, хто водить – наздогнати кого-небудь із гравців, тоді той кого наздогнали, починає «водити».

Рухлива гра «Вибий м'яч»

Умови гри: гра відбувається на баскетбольному майданчику у трисекундній зоні. У грі беруть участь 5-6 гравців, у кожного м'яч:

- гравці виконують ведення м'яча, не виходячи із трисекундної зони і не беручи м'яч у руки;
- не порушуючи правил ведення м'яча, гравці намагаються вибити м'яч у суперників за межі зони;
- той, хто втратив м'яч, вибуває із гри;
- перемагає той, хто останній залишиться з м'ячем.

Помилки при виконанні ведення м'яча:

- під час ведення м'яча пальці та кість руки розслаблені і відбувається «плескання» – по м'ячу, при цьому поганий контроль за м'ячем;
- під час ведення б'ють м'яч в підлогу перед собою, це заважає швидкому руху, і м'яч може бути вибитий ногою;
- під час ведення дуже високий відскок м'яча, що надає можливість захиснику вибити м'яч або заволодіти ним;
- під час ведення виконується коловий рух кистю руки, яка веде м'яч, існує фаза, коли м'яч лежить на долоні – це порушення правил – «пронос м'яча»;
- під час ведення голова опущена вниз, гравець не бачить поле і не зможе своєчасно виконати передачу партнеру по команді;
- удар м'ячем в підлогу виконується під кожний крок, що уповільнює пересування.



Кидки м'яча в кошик

Кидки м'яча в кошик відносяться до найбільш значущих прийомів гри в баскетбол, так як є кінцевою метою атакуючих дій гравців, ефективність яких визначає в підсумку результат гри.

Баскетболіст має виконати прицільний кидок максимально швидко, майже не витрачаючи часу і зусиль на попередню підготовку. Кидок виконується тоді, коли у гравця є реальна можливість досягти успіху.

М'яч вважається закинутим у кошик, якщо пройде крізь кільце зверху (діаметр кільця 45 см, діаметр м'яча 24-25 см).

Кожний кидок виконується за визначеними принципами, котрі разом з правильною технікою складають уміння влучати у кошик. Багато гравців виконують незвичну техніку кидків, але у кожному кидку проявляються його головні принципи:

- 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.

Кидки можуть виконуватися безпосередньо у кошик або з використанням щита, однією або двома руками, в опірному та безопірному положеннях з далекої, середньої та близької відстаней від кошика.

Під час виконання кидка у кошик від гравця потрібна тонка узгодженість м'язових зусиль, чітка погодженість рухів рук, тулуба і ніг.

При вивченні кидків м'яча у кошик спочатку необхідно засвоїти кидки двома руками від грудей і одною від голови або від плеча. На перших заняттях відробляється техніка рухів рук, ніг, траєкторія польоту м'яча і кидки за орієнтирами на щиті, на стіні. Коли техніка кидка засвоєна достатньо добре, точність відробляється біля корзини з близької відстані, спочатку з місця, потім з середньої відстані, а потім у русі. Після цього кидки удосконалюються з дальньої відстані, а потім з підключенням пасивного і активного захисника в умовах, близьких до ігрових дій.

Кожен баскетболіст повинен володіти технічними прийомами для успішної участі у змаганнях, уміло застосовувати передачі, лов і ведення м'яча, а також точно атакувати кошик, виконуючи кидки з різних початкових положень із будь-яких дистанцій при протидії суперників.

Класифікацію кидків м'яча представлено на рисунку 37.

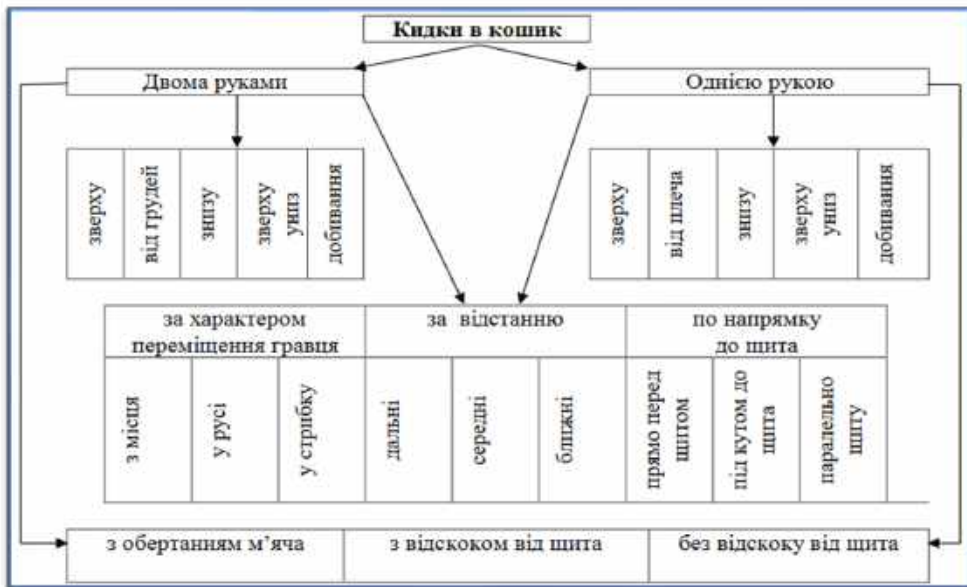


Рис. 37. Класифікація кидків м'яча

Гравцям потрібно володіти різноманітним арсеналом способів виконання кидка з урахуванням індивідуальних особливостей гравця.

Виконання кидка вимагає:

- утримання рівноваги тіла, що дозволяє виконати координовані зусилля ногами, тулубом і руками;
- створення зусилля;
- розрахунку дії так, щоб кожний рух у своєму розвитку приходив у потрібний момент і в необхідній послідовності;
- виконання кінчиками пальців кінцевого руху для досягнення бажаної траєкторії;
- ефективного супроводження.

Рівновага тіла. При доброму відчутті рівноваги гравець може координувати напруження кожного м'яза для створення загального зусилля під час виконання кидка. Вміння гравця контролювати траєкторію польоту м'яча залежить безпосередньо від його вміння контролювати прискорення, створене власним тілом. Деякі баскетболісти вміють контролювати положення тіла так добре, що можуть влучно кидати із положень, котрі були б незручними або навіть неможливими для інших.

Створення зусиль. Розвиток зусиль під час кидка здійснюється:

- плавним рухом кисті і пальців уперед;
- швидким розгинанням руки, різким рухом ліктя і плеча;
- швидким випрямленням ніг у колінних суглобах з одночасним підніманням на носки.

Розрахунок дії так, щоб кожний рух у своєму розвитку приходив у потрібний момент і в необхідній послідовності. Під час кидка значна частина створеної енергії прямує на рух вгору, 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 відправити

траєкторію в момент випуску м'яча і забезпечує легке природне зворотне обертання. Багато добрих гравців використовують низьку траєкторію тому, що вона забезпечує кращий контроль швидкості і точності напрямку польоту м'яча. Але недоліком такого кидка є недостатній кут влучання м'яча в кільце і його легше блокувати захисникам.

Недоліком високої траєкторії є велика швидкість польоту м'яча і менша точність, незважаючи на те, що ціль більш відкрита.

У загальній структурі конкретного способу кидка у кошик виділяють три фази: *підготовчу, основну і завершальну*.

Якщо у *підготовчій фазі* гравець може внести деякі зміни у рухи, що не позначаються на точності, то рухи в *основній фазі* мають визначатися стабільністю або раціональною варіативністю в межах розв'язання конкретних завдань, зумовлених установкою на кидок.

Ці установки спрямовані на регулювання:

- точки замаху (зверху, знизу, над головою, за головою, від плеча);
- точки випуску м'яча (високо над головою, знизу, перед собою та ін.);
- швидкості виконання;
- висоти траєкторії польоту м'яча.

Траєкторію польоту м'яча вибирають залежно від дистанції, зросту гравця, висоти його стрибка і активності протидії високорослого захисника. При кидках із середніх (3–6,5 м від кільця) і далеких (понад 6,5 м від кільця) дистанцій краще за все вибирати оптимальну траєкторію польоту м'яча, при якій вища точка над рівнем кільця приблизно 1,4–2 м (рис. 38). При більш «нависній» траєкторії подовжується шлях м'яча, що знижує точність кидка.

Траєкторія польоту м'яча повинна бути досить високою, м'яч повинен залетіти у кільце зверху. Якщо висота траєкторії польоту м'яча буде дуже високою, то ймовірність влучання

м'яча у кошик зменшується, так як збільшується шлях польоту м'яча та площа розсіювання.

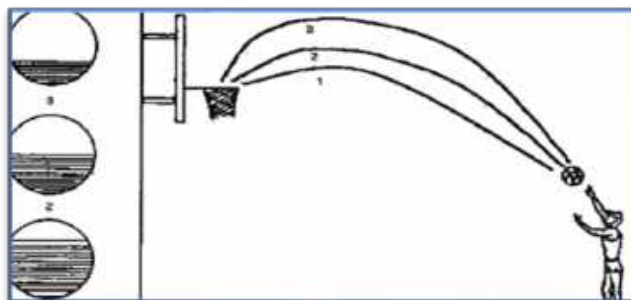


Рис. 38. Траєкторія польоту м'яча

Орієнтовні межі напрямків кидка

Основний зміст ігрових дій у баскетболі зводиться до створення вигідного положення гравця на майданчику для точного кидка у кошик. На рисунку 39 показані орієнтовні межі напрямків, з яких доцільно виконувати кидок прямо в кошик або з відскоком від щита.

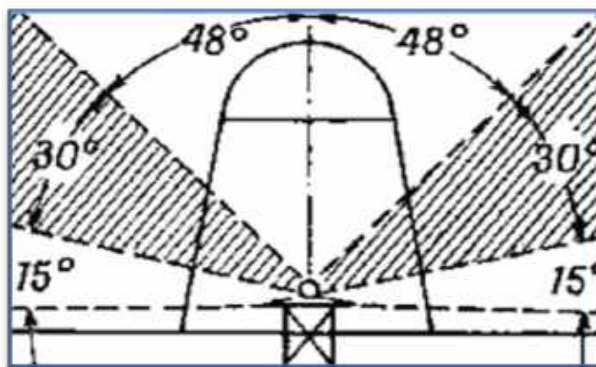


Рис. 39. Орієнтовні межі напрямків кидка

Розглянемо різні види кидків м'яча однією та двома руками. Для кожного з них характерні свої особливості. Кидки можна здійснювати однією та двома руками різними

способами, залежно від ігрової ситуації та майстерності гравців.

Кидки класифікують:

- *способи виконання*: зверху, від грудей, знизу, зверху вниз, добивання;
- *характер переміщення*: з місця, в русі, у стрибку;
- *відстань*: ближні, середні, дальні;
- *напрямок до щита*: прямо перед щитом, під кутом до щита, паралельно щиту.

Важливим для організації процесу навчання є твердження про те, що кидки поблизу кошика треба вміти впевнено виконувати як правою, так і лівою рукою, а з середніх і дальніх дистанцій – найсильнішою.

Різновиди передач однією та двома руками

Техніка кидка м'яча однією рукою зверху з місця

Техніка кидка м'яча однією рукою зверху з місця вимагає високої швидкості і великої гнучкості. Оскільки техніка цього кидка, деякою мірою, однакова для усіх кидків однією рукою зверху (за винятком кидка крюком), включаючи і кидок у стрибку, він має бути основним для кожного баскетболіста.

У вихідному положенні баскетболіст приймає стійку з потрійною загрозою. Одноійменна з рукою (яка кидає м'яч) нога знаходиться попереду і носком спрямована в бік кошика, інша нога ставиться на пів стопи позаду і розгорнута носком назовні під кутом до 45°, м'яч утримується двома руками біля плеча руки виконуючої кидок.

Підготовча фаза починається одночасним згинанням ніг в колінних і гомілкових суглобах і виносом м'яча до голови (кут згинання в ліктьовому суглобі приблизно до 90°). Гравець перебуває в положенні, коли вказівний палець руки, яка кидає м'яч, лікоть, коліно і стопа знаходяться в одній вертикальній площині з кошиком. Погляд концентрується на верхній, ближній до гравця точці дуги кільця (при виконанні кидка без

відскоку від щита) або на відповідній точці маленького квадрата на щиті при виконанні кидка з відскоком. М'яч лежить на кисті руки, яка кидає м'яч, і підтримується іншою рукою збоку.

Для *основної фази* характерним є узгоджене розгинання в тазостегнових, колінних і гомілкових суглобах обох ніг, плечовому і ліктьовому суглобах руки, яка кидає м'яч. М'яч утримується двома руками до їх майже повного випрямлення в ліктьових суглобах, після чого підтримуюча рука відводиться в сторону (кисть направлена в сторону руки, яка кидає м'яч). Тулуб і голова зберігають вертикальне положення. Закінчується кидковий рух активним згинанням вперед в лучезап'ястному суглобі руки, яка кидає м'яч – хлестким рухом кисті (рис. 40). Випуск м'яча здійснюється при повному випрямленні нижніх кінцівок та руки яка виконує кидок. Направлення руху м'яча задається переважно вказівним пальцем (великий і середній пальці не дають впасти м'ячу в сторону). Зусилля припадає на нижню частину м'яча, що надає йому зворотне обертальний рух навколо поперечної осі.

При виконанні штрафного кидка м'яч випускається в сторону кошика під кутом близько 55° щодо горизонталі, це дозволяє надати йому таку траєкторію, щоб він наближався до кошику під кутом 45° . В інших випадках кут випуску м'яча незначно варіюється в залежності від дистанції до кошика і ступеня протидії.

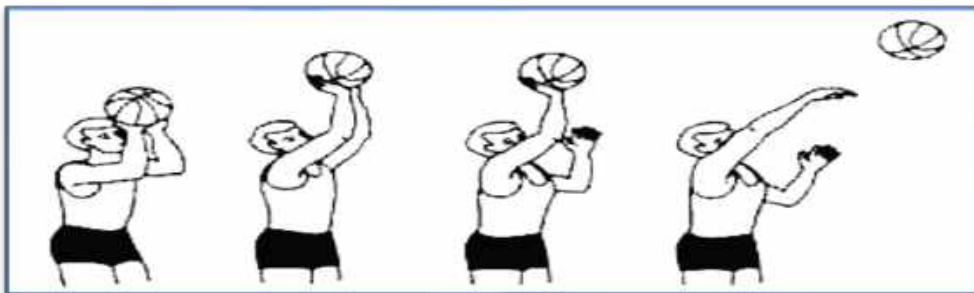


Рис. 40. Кидок м'яча однією рукою зверху з місця

У завершальній фазі виконання прийому рука, яка кидає м'яч, супроводжує політ м'яча до кошика, випрямлена рука утворює кут близько 60° , робоча кисть розслаблено «кинута вниз» – зігнута в лучезап'ястному суглобі, гравець «тягнеться» за м'ячем, піднімаючись на носки, а потім приходять в основну стійку баскетболіста.

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

Гравець, що виконує штрафний кидок:

- повинен зайняти позицію за лінією штрафного кидка і усередині півкола;
- може використовувати будь-який спосіб виконання штрафного кидка в кошик, але він повинен кидати таким чином, щоб м'яч без торкання підлоги увійшов у кошик зверху або торкнувся кільця;
- повинен випустити м'яч протягом п'яти секунд із того моменту, коли він переданий суддею в його розпорядження;
- не повинен стосуватися лінії штрафного кидка або ігрового майданчика за лінією штрафного кидка, поки м'яч не увійде в кошик або не торкнеться кільця;
- не повинен імітувати штрафний кидок.

Техніка виконання штрафних кидків однією рукою зверху з місця (рис. 41).

У початковому положенні:

- тіло гравця розслаблене;
- коліна злегка зігнуті;
- правий лікоть дещо виведено уперед (якщо кидок виконують правою рукою);
- права ступня спрямована до кошика, а ліва – під кутом $40-45^\circ$ до нього.



Рис. 41. Техніка кидка м'яча однією рукою зверху з місця (виконання штрафних кидків)

М'яч утримують обома руками таким чином, щоб праве око, верхня точка м'яча, лікоть і кошик були в одній вертикальній площині.

Права рука (яка виконує кидок), контактує з задньо-нижньою поверхнею м'яча, пальці зручно розташовані на поверхні м'яча, долоня спрямована до кошика, м'яч утримують кінчиками пальців і лежить на передній частині долоні. Ліва рука розташована на передньо-нижній поверхні м'яча тильною поверхнею до кошика.

Вправи для навчання кидка м'яча однією рукою зверху з місця (виконання штрафних кидків)

1. Імітація баскетболістом способу кидка з відтворенням завершального моменту випуску м'яча.

2. Багаторазове виконання випуску м'яча вгору над собою з різних вихідних положень (стоячи в стійці нападника, сидячи на підлозі або стоячи на колінах).

3. Виконання передачі – кидка гравцем з високою та середньою траєкторіями однією рукою.

4. Виконання кидка в кошик з близької дистанції під кутом 30–45° до щита (кидок з відскоком від щита).

5. Те ж саме, але розташовуючись прямо перед щитом. Кидок виконувати без відскоку або з відскоком від щита.

6. Виконання кидків зі збільшенням відстані від кільця.

7. Виконання кидків з різних дистанцій в змагальній формі (виконується в командах):

- кількість влучань з близької та середньої відстані за заданий час;
- максимальна кількість кидків без промаху;
- хто швидше кине установлену тренером-викладачем кількість влучань;

8. Поєднання різновидів кидків з місця з іншими ігровими прийомами нападу (зупинки, повороти, ведення, фінти, лов і передача м'яча).

Помилки при виконанні штрафного кидка:

- відхилення м'яча від кошика вправо або вліво (причина – непрямолінійне випрямлення рук по відношенню до кошика);
- вивертання кисті у заключній фазі кидка;
- неодноразове натискання усіма пальцями на м'яч;
- намагання виконати заключні зусилля за рахунок поштовху долонею.

Для досягнення влучності у штрафних кидках, їх необхідно виконувати великими серіями – 10-20 кидків поспіль і після попередніх навантажень.

При виконанні штрафного кидка слід дотримувати наступні правила:

- розслабити тіло (особливо – руки і кисті) і одночасно зосередити увагу на цілі;
- прийняти правильну стійку;
- відчути м'яч, покрутити його в руках, 2-3 рази вдарити в підлогу, взяти його в руки так, щоб останні фаланги

вказівного і середнього пальців кидкової руки опинилися на чорній смужці м'яча;

- сконцентрувати увагу на дужці кільця, подумки уявити, як м'яч проскакує крізь неї, зробити глибокий вдих, видихнути і тільки після цього кидати.

Вправи для тренування штрафних кидків

1. Штрафні кидки в парах серіями по 2-3 кидка. Проводиться як змагання: перемагає та пара, яка швидше набере 15-20-30 влучень.

2. Штрафні кидки в парах до другого промаху. Перемагає той, хто набере більше влучень з двох спроб.

3. Штрафні кидки в парах. Після кожних трьох кидків гравці роблять ривок на протилежний бік майданчика і роблять нову серію кидків. Виграє той, у кого більше попадань за три хвилини.

4. Штрафні кидки у стані стомлення. Виконуються індивідуально. В кінці тренування – 5-7 штрафних поспіль.

5. Серії штрафних кидків на початку і в кінці тренування. Виконуються індивідуально, як змагання на кількість влучень поспіль.

6. Змагання в парах. Перший партнер кидає штрафні до першого промаху. Другий повинен повторити або перевершити його результат. Вправа триває до трьох перемог одного з партнерів.

7. Гравець виконує 1-1,5-хвилинну серію стрибків, після чого відразу ж кидає 10-15 штрафних поспіль. Підраховується найбільшу кількість влучень серед гравців.

8. В п'ятірках гравців виконується по одному штрафному кидку по черзі. Перемагає та п'ятірка, яка швидше заб'є 15 штрафних.

9. В ігровій тренуванні робиться пауза на 2-3 хв., під час якої гравці в парах кидають штрафні серії, за три кидки. Перемагає пара, яка більше заб'є за цей відрізок часу.

10. У перерві між таймами обидві п'ятірки б'ють штрафні кидки в свої кільця серіями по три кидки. Сума забитих кожної

п'ятіркою штрафних додається до очок, набраних у першому таймі.

11. Штрафні кидки виконуються індивідуально під психологічним тиском: насмішки, загрози, несподівані сторонні шуми, візуальні перешкоди і т. д.

12. При роботі над інтенсивними формами гри – пресингом, швидким проривом і т. п. – у тренуванні робиться перерва для штрафних кидків в парах. Протягом 2-3 хв. Гравці виконують серії з трьох штрафних кидків на рахунок.

13. Тренування штрафних кидків двома м'ячами. Виконується в трійках. Один гравець кидає, двоє інших подають йому м'яч. Кидає отримує м'яч в руки, як тільки звільняється від попереднього. Підраховується кількість влучень у серіях з 20 кидків.

14. Штрафні кидки в парах серіями по десять. При непарних кидках м'яча повинен потрапити в кільце, не зачіпаючи щита; при парних – після удару об щит. Вправа виховує впевненість у своєму кидку.

15. Чергування кидків з точок і штрафних кидків. Можна пробивати однакову кількість кидків в кожній серії.

16. Штучне підвищення значення штрафних кидків на тренуванні. За кожне порушення правил пробивати не 2, а 4 штрафних.

17. Команда, яка здійснила технічну помилку – пробіжку, заступ та ін. – карається штрафним кидком.

18. Те ж, що і в вправі 17. Кожен спірний м'яч вирішується серією штрафних кидків до промаху.

19. Штрафні кидки після занять ЗФП або СФП. Після кросу, занять на стадіоні, плавання (але не після занять в залі штанги) гравці б'ють штрафні при ЧСС 180-190 ударів в хвилину.

20. Несподівані зупинки у тренуванні на 1-2 хв. для виконання штрафних кидків.

21. М'яч котиться від центру поля до лінії штрафного кидка. Гравець наздоганяє м'яч, підбирає його і виконує кидок у стрибку [10].

Вправи для навчання і вдосконалення кидка однією рукою зверху з місця

1. В. п. – стійка баскетболіста. За командою прийняти в. п. для кидка однією рукою зверху з місця.

2. В. п. – те ж. Винести м'яч у в. п. для кидка однією рукою зверху з місця та проімітувати кидок, не випускаючи м'яча з рук.

3. Вправа в парах. Один м'яч на пару. Гравці розташовуються один навпроти одного на відстані 3-4 м. Імітування кидка однією рукою зверху з місця з передачею м'яча партнеру.

4. Те ж, але імітування кидка через мотузку, протягнуту на висоті 3,5м.

5. В. п. – стійка баскетболіста з м'ячем, під кошиком справа під кутом 45° до кільця на відстані 1,5-2 м.

1 – вихід у в. п. для кидка однією рукою зверху з місця;

2 – кидок.

6. Те ж – зліва.

7. Те ж – під різними кутами до кошика.

8. Кидки однією рукою зверху з місця з середньої відстані.

9. Вправа в трійках з двома м'ячами. Один гравець виконує кидки – двоє інших йому подають.

10. Вправа в парах. Один м'яч на пару. Кидки із протидією (блокуванням кидка захисником).

Помилки при виконанні кидка однією рукою зверху з місця:

- зусилля на кидок виконується як правою так, і лівою рукою;
- при виконанні кидка рука не повністю випрямляється;
- неповне згинання кисті вперед, пальці згинаються в кулак;
- після кидка рука не супроводжує м'яч;
- оберт плечей навколо своєї осі при випрямленні руки, яка виконує кидок;

- м'яч летить без траєкторії;
- не одночасно розгинаються руки и ноги при виконанні кидка.

Техніка кидка м'яча однією рукою зверху у русі

Кидок м'яча в русі після виконання подвійного кроку (рис. 42) – найбільш ефективний прийом для завершення атаки кошика з близької відстані. Кидок виконується від плеча або від голови правою рукою або лівою рукою – після оволодіння м'ячем в русі після ведення або передачі партнера.

У вихідному положенні гравець знаходиться в русі.

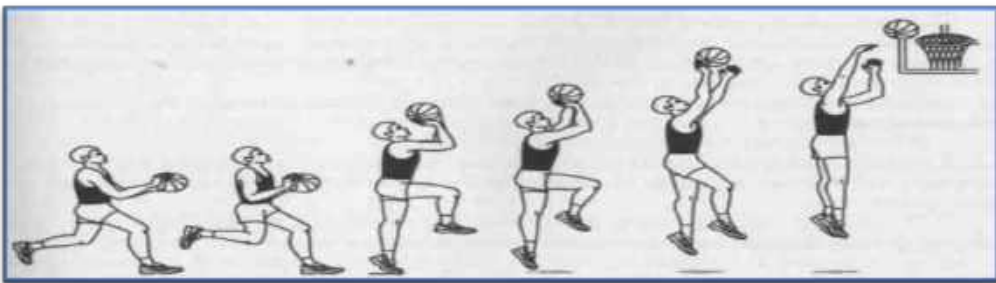


Рис. 42. Техніка кидка м'яча однією рукою зверху у русі

Підготовча фаза починається в момент лову м'яча на подовженому кроці однойменною з рукою (яка кидає м'яч) ногою. Вона ставиться пружно на всю стопу, тулуб незначно подається вперед, а руки тягнуться до м'яча і охоплюють його пальцями.

Подальший (другий) крок з постановкою ноги перекатом з п'ятки на всю стопу. Його довжина і напрям визначаються відстанню до кошика та розташуванням суперників. Гравець прагне максимально наблизитися до щита і вийти на зручну для завершального кидкового руху позицію, чим одночасно ускладнює протидію. М'яч при цьому найкоротшим шляхом підноситься до тулуба.

Одночасно з відштовхуванням м'яч перекладається на кисть руки, яка кидає м'яч, і виноситься найкоротшим шляхом вздовж тулуба в положення замаху над плечем (головою).

Вільною рукою м'яч підтримується збоку або знизу. Висота підймання ліктя руки, яка кидає м'яч, індивідуальна. Тулуб виводиться у вертикальне положення.

Основна фаза – це саме кидковий рух, який починається у вищій точці стрибка випрямленням руки, яка кидає м'яч, вгору для максимального наближення м'яча до кільця, і виконується відповідно до загальних положень про кидок однією рукою з місця (м'яч іде в кільце м'якими рухами пальців і йому надається необхідне обертання).

У завершальній фазі відбувається приземлення гравця під щитом на обидві зігнуті ноги (або поштовхову) і відновлення рівноваги для участі в подальших ігрових діях.

Наближаючись до кошика зліва, грають лівою рукою і всі рухи відповідно змінюють.

Вивчення кидка однією рукою зверху (від плеча, від голови) в русі повинно проходити після оволодіння технікою зупинки двома кроками з ловом м'яча та дистанційного кидка м'яча з місця.

Вправи для навчання і вдосконалення кидка однією рукою зверху в русі

1. В. п. – права нога попереду, руки внизу:

- короткий крок лівою із постановою ноги на п'яту;
- поштовх вгору лівою, із одночасним махом вгору зігнутою правою та змахом руками догори;
- приземлення на обидві зігнуті ноги.

2. В. п. – ліва нога попереду руки внизу:

- широкий крок правою із постановою ноги на п'яту;
- короткий крок лівою із постановою ноги на п'яту;
- поштовх вгору лівою, із одночасним махом вгору зігнутою правою та змахом руками догори;
- приземлення на обидві зігнуті ноги.

3. Те ж – з виносом м'яча на кидок.

4. Те ж – з імітацією кидка.

5. В. п. – ліва нога попереду, м'яч внизу, на відстані 4-5м від кошика, під

кутом 45° до щита.

Кидок м'яча з подвійного кроку.

6. Тренер розташовується на відстані 4-5м від кошика під кутом 45° до щита, утримує м'яч на витягнутій руці.

Гравець пробігає, намагаючись узяти м'яч, під широкий перший крок правою ногою (кидок з правого боку), кроком лівої ноги відштовхнутися, зробивши маховий рух зігнутою в коліні правою ногою, завершуючи кидок у кошик.

7. Те ж, але тренер підкидає м'яч угору.

8. Ведення м'яча правою рукою від центральної лінії з правого боку, з виконанням кидка з подвійного кроку.

9. Те ж – з лівого боку.

10. Передачі м'яча в парах (в трійках) під час руху від лицевої до лицевої лінії із кидком м'яча в кошик одним із гравців з подвійного кроку.

11. Гравці поділяються на 2 колони. Одна розташовується з правого боку інша з лівого біля центральної лінії. В колоні справа 2 м'ячі. Гравець із м'ячем веде його правою рукою з виконанням кидка з подвійного кроку з правого боку, після чого переходить у колону з лівого боку. Гравець із колони з лівого боку набігає та підбирає м'яч, передає його гравцям колони з правого боку та рухається за ним у цю колону.

Помилки при виконанні кидка однією рукою зверху в русі:

- м'яч при виконанні кидка з правого боку береться в руки не під крок
- правої, а лівої ноги;
- виконання подвійного кроку починається дуже далеко або дуже близько від кошика;
- перший крок правою виконується короткий, а другий, лівою, – широкий;
- при виконанні другого кроку лівою, мах правою виконується не вперед-вгору, а більше вперед або зовсім не виконується;

- м'яч не закривається тулубом від захисника;
- кидок виконується не в самій вищій точці стрибка;
- приземлення після кидка виконується на одну ногу.

Техніка кидка м'яча однією рукою від плеча з місця

Кидок однією рукою від плеча – ефективний спосіб атаки кільця з місця з середніх і дальніх дистанцій, а також успішно використовується при виконанні штрафного кидка.

На відміну від кидків двома руками до вихідного положення гравець завжди виставляє вперед однойменну з виконуючою кидок рукою ногу.

Суглоби розташовують в одній вертикальній площині з м'ячем. Послідовність і структура рухів у всіх фазах кидка ідентичні особливостям виконання передачі. Основна функція в досягненні результату кидка відводиться кидаючій руці. Висота піднімання її ліктя варіюється у різних гравців і відноситься до індивідуальних особливостей, тобто не впливає на точність кидкового руху. Важливо, щоб розгинальний рух був м'яким, плавним і відбувався для всіх суглобів виконуючої кидок руки в одній вертикальній площині, а м'яч прямував до кошика через вказівний палець. Інша рука лише підтримує м'яч, не приймаючи безпосередньої участі в кидку (рис. 43).

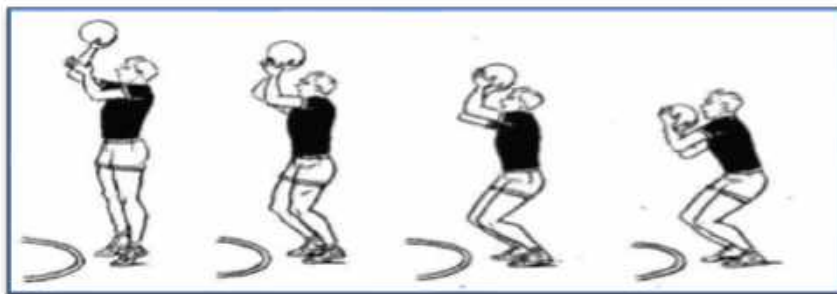


Рис. 43. Техніка кидка м'яча однією рукою від плеча з місця

Кидок однією рукою від плеча з місця

Вихідне положення: права нога попереду (кидок правою рукою), ліва нога позаду:

- ноги на ширині плечей;
- м'яч тримається правою рукою над плечем;
- лікоть правої руки направлений вперед на корзину;
- пальці широко розставлені і направлені назад, великий палець –до вуха;
- плече правої руки паралельно підлозі;
- ліва рука притримує м'яч збоку знизу;
- вага тіла рівномірно розподілена на обох ногах;
- згинаються ноги і рука, що виконує кидок – підготовка до кидка;
- розгинаються ноги і рука, яка виконує кидок;
- ліва рука прибирається, вона не супроводжує кидок;
- закінчується кидок кистю, яка розвертається назовні вниз;
- вага тіла переміщується на ногу, що стоїть попереду;
- плечі і тулуб не розвертаються, вони направлені на корзину.

Помилки, що виникають при навчанні:

- ноги в паралельній стійці, або різнойменна кидку нога попереду;
- вузько або широко стоять стопи ніг;
- м'яч тримається низько або високо над плечем;
- лікоть руки, що виконує кидок направлений в сторону;
- м'яч лежить на долоні, а не на пальцях;
- ліва рука лежить на м'ячі попереду, знизу або зверху;
- вага тіла на одній нозі, або на тій нозі, що стоїть позаду;
- ноги прямі і під час підготовки до кидка не згинаються;
- відсутність синхронності згинання і розгинання ніг і руки, що виконує кидок;
- рука, що підтримує м'яч рано або пізно прибирається з м'яча;

- відсутність траєкторії польоту м'яча;
- тулуб розвертається плечем вперед, правою рукою кидок –праве плече попереду;
- кисть не закінчує рух і не направляє м'яч у кошик.

Техніка кидка м'яча однією рукою від плеча у русі
Кидок м'яча однією рукою від плеча у русі після ведення
 (рис. 44).

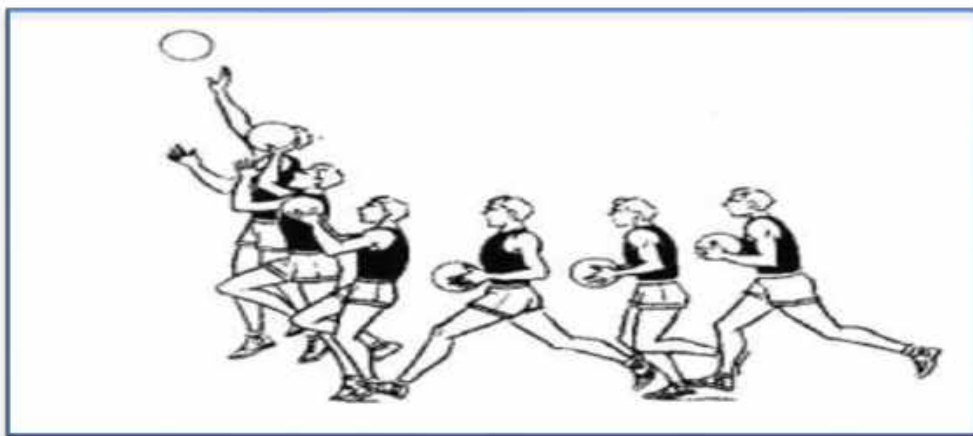


Рис. 44. Техніка кидка м'яча однією рукою від плеча у русі

Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем:

- гравець починає ведення правою рукою в напрямку кільця;
- біля 3-х секундної зони гравець ловить м'яч під крок правою ногою, перший крок;
- лівою ногою він робить другий крок. Кроки виконуються перекатом з п'яти на носок;
- під час виконання двох кроків м'яч знаходиться в обох руках перед грудьми;
- гравець відштовхується від підлоги лівою ногою;
- махова права нога згинається у колінному суглобі і рухається вгору;

- м'яч виноситься на праве плече та кисть правої руки;
- права рука зігнута в ліктьовому суглобі, ліва підтримує м'яч збоку;
- випрямляючи праву руку, гравець у найвищій точці стрибка випускає м'яч;
- тіло гравця витягується до щита, кисть закінчує рух, розвертаючись вбік до низу;
- приземлення на ліву ногу, права потім приставляється.

Помилки, що виникають при навчанні:

- перший крок та відштовхування від підлоги не тією ногою, яка потрібна для вірного виконання;
- кроки дуже широкі або короткі;
- кроки виконуються на носках;
- перший крок короткий, не стопорить рух;
- кроки виконуються на прямих ногах;
- під час виконання двох кроків, м'яч утримується на одній руці, або гойдається в різні боки в обох руках;
- махова нога виноситься вгору прямою;
- стрибок не в гору, а вперед, забігаючи за кільце;
- рука не розгинається під час кидка;
- приземлення на махову ногу.

Техніка кидка м'яча однією рукою «гаком»

Кидок м'яча однією рукою «гаком» з місця часто використовують центрові гравці для атаки кільця з близьких і середніх дистанцій при активній протидії високорослих захисників.

При кидку після кроку з місця *підготовча фаза* починається з кроку різнойменної з рукою ноги в бік від суперника. Стопа ставиться перекатом з п'яти на носок і на зовнішню сторону з поворотом боком до щита. Опорна нога згинається, м'яч знаходиться на розгорнутій кисті руки, яка кидає, піднятій на рівень плеча (рис. 45).

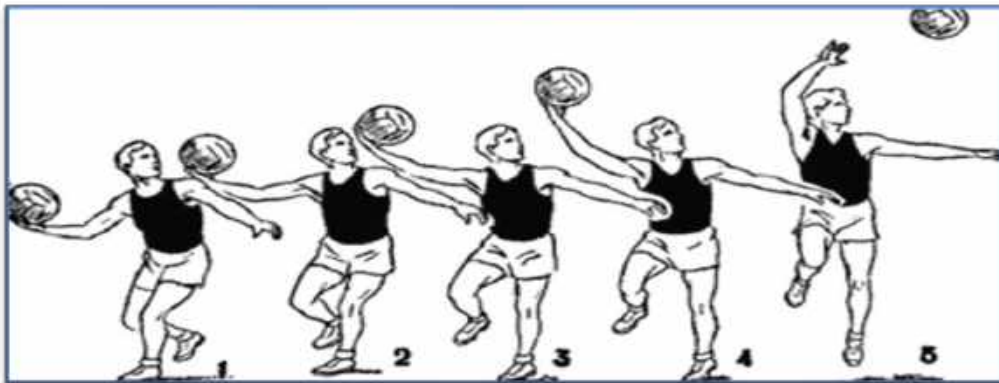


Рис. 45. Техніка кидка м'яча однією рукою «гак» з місця

Техніка кидка м'яча однією рукою «гак» з місця

Вихідне положення: стоячи спиною до кільця, м'яч в обох руках біля грудей:

- ноги напівзігнуті і розставлені на ширину плечей;
- тулуб трохи нахилений вперед;
- плечі опущені, лікті розставлені в сторони;
- широкий крок лівою ногою ліворуч;
- тулуб розвертається на осьовій нозі в сторону кільця;
- махова права нога виноситься зігнутою в колінному суглобі вгору;
- стрибок угору з розворотом правого плеча вперед;
- одночасно права рука з м'ячем швидко відводиться вправо вгору, дугоподібним рухом;
- ліва рука, зігнута в ліктьовому суглобі, відпускає м'яч на рівні правого плеча;
- під час замаху м'яч повертається зліва направо;
- права рука над м'ячем, притримує його пальцями знизу, ліва рука
- підтримує м'яч зверху;
- права рука випрямляється і рухається по дузі вверх до голови;

- одночасно з рухом руки, гравець правим плечем виконує поворот до корзини на носкові лівої ноги і вистрибує вгору;
- плавним рухом прямою рукою і кисті м'яч направляється у кошик;
- під час випуску м'яча, махова нога опускається вниз, гравець розвертається обличчям до корзини;
- приземлення на обидві напівзігнуті ноги.

Помилки, що виникають при навчанні:

- м'яч утримується на одній руці;
- м'яч утримується дуже низько, не біля грудей;
- ноги прямі і стоять вузько або дуже широко;
- перший крок виконується маленький;
- під час виконання першого кроку, осьова нога не закріплена на підлозі;
- махова нога виноситься прямою вгору;
- під час стрибку не виконується розворот тулуба в сторону до кошика;
- рука, що виносить м'яч для кидка зігнута в ліктьовому суглобі;
- тулуб дуже нахилений вперед;
- відсутня координація рухів тулуба, ніг і руки, що виконує кидок;
- приземлення на прямі ноги.

Техніка кидка м'яча однією рукою «гаком» у русі

Кидок м'яча однією рукою «гаком» у русі – ефективний спосіб атаки кільця у безпосередній близькості від щита противника (на середній дистанції), коли нападник отримує м'яч стоячи боком (спиною до кошику) і гравця активно опікує високорослий захисник. Виконується як з місця, так і після оволодіння м'ячем у русі (рис. 46)



Рис. 46. Техніка кидка м'яча однією рукою «гаком» у русі

При отриманні м'яча в русі, у *підготовчий фазі* використовується двотактний ритм розбігу.

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

В *основній фазі*, відштовхуючись різнойменною ногою, найкоротшим шляхом піднімаємо напівзігнуту руку з м'ячем вгору-убік. Вільна рука, зігнута в ліктьовому суглобі під прямим кутом, убезпечує м'яч від захисника. Одночасно з однойменним махом ноги (зігнутої в коліні) з рукою, яка кидає, тулуб розвертається вперед. У найбільш високій точці стрибка м'яч дугоподібним рухом над головою направляється в кошик. М'яч посилається рухом кисті, скочуючи, коли вертикально піднята рука наближається до голови.

У *завершальній фазі* гравець супроводжує м'яч згинанням руки, яка кидає м'яч, в ліктьовому і променево-зап'ястковому суглобах («накриває голову») і приземляється у стійці двоопорного становища з піднятими для боротьби за відскок м'яча руками – готовність до ігрового протиборства. Кидки однією і двома руками знизу, однією рукою над головою (гаком) виконуються в грі і після ведення, і техніка виконання рухів залишається незмінною.

Вивчати різновиди кидка в русі починаємо, коли на належному рівні засвоєна техніка кидка зверху (від плеча, від голови).

Техніка кидка м'яча двома руками від грудей

Кидок двома руками від грудей (рис. 47) в сучасному баскетболі застосовується вкрай рідко і головним чином для атаки кошика з дальніх дистанцій, якщо немає активної протидії захисника. Цей спосіб кидка баскетболісти освоюють найбільш швидко, так як структура цього кидка близька до структури виконання передачі м'яча таким самим способом. З нього й починають навчання дистанційним кидкам з місця.

Вихідне положення – гравець утримує м'яч біля грудей, перебуваючи в стійці нападника. Так як кидок виконується двома руками, розташування ніг може змінюватися: стопи спрямовані у бік кошика, ставляться паралельно на одному рівні або одна з них (будь-яка) виставляється вперед. Гравець індивідуально вибирає оптимальну для себе стійку.

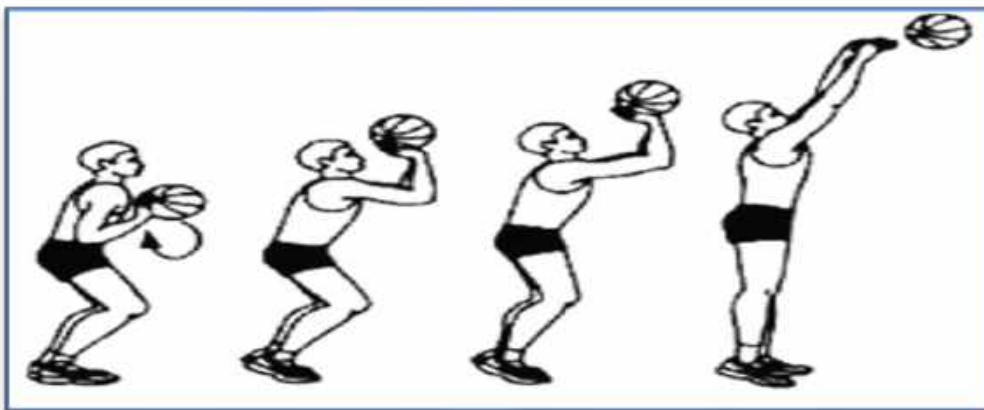


Рис. 47. Техніка кидка м'яча двома руками від грудей

За структурою рухів в підготовчій, основній та завершальній фазах кидок двома руками від грудей відповідає однойменній передачі. Починається кидок тим же кругоподібним рухом замаху, а випуск м'яча здійснюється після його пронесення уздовж тулуба та обличчя знизу вгору

обома кистями і подальшого повного випрямлення рук. Одночасно всі частини тіла випрямляються вгору. Для необхідної траєкторії польоту кут вильоту м'ячу відрізняється більшою крутизною в порівнянні з передачею. Перед випуском м'яча кисті максимально розгинаються, а закінчується кидковий рух м'яким скачуванням м'яча з кінцевих фаланг середніх і вказівних пальців з наступним супроводом його кистями і повним розслабленням рук.

Техніка кидка м'яча двома руками від грудей:

Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду:

- м'яч тримається біля грудей пальцями двох рук;
- лікті прижаті до тулуба, ноги трохи зігнуті в колінах;
- згинаються ноги, гравець відводить м'яч донизу на себе, роблячи півколо м'ячем;
- не припиняючи руху руками, піднімає м'яч нагору до рівня обличчя і далі;
- випрямляються ноги і руки;
- м'яч випускається кистями, які трохи розведені назовні;
- вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду;
- тіло і руки випрямлюються, мов би супроводжуючи м'яч у напрямку кидка;
- закінчують рух кисті, які супроводжують політ м'яча.

Помилки, що виникають при навчанні:

- прямі ноги і розташовані на одній лінії;
- м'яч тримається двома руками низько, або високо, заважаючи кидку;
- лікті розведені назовні;
- півколо м'ячем робиться від себе, м'яч затримується біля грудей;
- м'яч тримається долонями;
- між виконанням півкола і виносом м'яча вгору – зупинка руху;
- не синхронно згинаються і розгинаються ноги і руки;

- руки не повністю випрямляються під час кидка;
- руки низько опущені біля голови, низька траєкторія польоту м'яча;
- кисті не закінчують рух, не розвертаються назовні.

Техніка кидка м'яча двома руками від голови (зверху)

Кидок двома руками від голови (зверху) (рис. 48) доцільний з середньої дистанції при щільній опіці суперника і повністю співпадає зі структурними особливостями однойменної передачі.



Рис. 48. Кидок двома руками від голови (зверху)

Розташування ніг, довільне. Для замаху м'яч зі стійки нападника найкоротшим шляхом піднімається двома руками до голови: лікті оптимально розведені в сторони, висота підймання м'яча індивідуальна, кисті «зведені» – перебувають під м'ячем, спрямовані долонями вгору і розташовані паралельно підлозі. Одночасне і плавне випрямлення нижніх і верхніх кінцівок завершується м'яким випуском м'яча. Напрямок польоту задається синхронним рухом вказівних пальців обох кистей в завершальний момент основної фази кидка, тобто після повного випрямлення всіх ланок тіла. Кисті після випуску м'яча повернені тильними сторонами долонь одна до другої, великі пальці дивляться вниз.

Техніка кидка м'яча двома руками від голови (зверху)

Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду:

- м'яч лежить на пальцях обох рук, які знаходяться над головою;

- вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги;
- ноги напівзігнуті;
- лікті рук трохи розведені назовні;
- голова піднята, обличчя і тулуб повернуті до кошика;
- згинаються ноги і руки, м'яч наближається до голови;
- послідовно випрямляючи ноги і руки гравець виконує кидок;
- заключним рухом кистями випускає м'яч;
- тіло випрямляється, вага тіла переноситься на носки стоп;
- кисті рук направлені до кошика.

Помилки, що виникають при навчанні:

- прями ноги і розташовані на одній лінії;
- м'яч тримається долонями в двох руках нижче рівня голови;
- лікті розведені в сторони;
- вага тіла на нозі, що стоїть позаду;
- не має попереднього згинання рук і ніг;
- руки не повністю розгинаються в ліктьових суглобах;
- низька траєкторія польоту м'яча;
- кисті рук не закінчують рух, не розвертаються назовні вниз.

Помилки, що виникають при навчанні при різних кидках:

У вихідному положенні:

- нестійке розташування гомілок (вузьке чи широке);
- повністю випрямлені ноги або недостатньо зігнуті коліна;
- значне відхилення від вертикалі голови або тулуба, округлена спина, одне плече вище іншого;
- м'яч утримується долонями або зімкнутими пальцями.
- *У підготовчій фазі:*
- погляд відведений від точки прицілювання;
- при кидках від голови – м'яч занадто заводиться назад за голову;

- при кидках двома руками – недостатне або надмірне розведення ліктів в сторони;
- при кидках однією рукою:
 - лікоть руки, яка кидає м'яч, відведено в сторону;
 - лікоть підтримуючої руки притиснутий до тулуба або надмірно піднято в сторону;
 - кисть підтримуючої руки розташовується зверху на м'ячі, а не збоку або знизу;
 - прямі або недостатньо зігнуті ноги, стопи розгорнуті носками в сторони (в сторону) від кошика.

В основній фазі (безпосередньо при виконанні кидка):

- зміна точки прицілювання безпосередньо в момент випуску м'яча;
- неповне випрямлення ніг або рук в момент випуску м'яча;
- відсутність зворотнього обертання м'яча;
- передчасне відведення в сторону підтримуючої руки, що призводить до втрати контролю над м'ячем;
- *У завершальній фазі:*
- втрата рівноваги після завершення кидка – гравець не готовий до швидких подальших дій (виключений з гри).

Техніка кидка м'яча однією рукою знизу у русі

Кидок м'яча однією рукою знизу у русі (рис. 49) доцільний під час проходження під щит в умовах активного опору протидії захисника і застосовується, для уникнення накриття м'яча руками рухами противника угорі.



Рис. 49. Кидок м'яча однією рукою знизу у русі

У підготовчій фазі після оволодіння м'ячем і виконання двокрокового розбігу, які збігаються за всіма параметрами з рухами при кидку однією рукою зверху, нападаючий вистрибує якомога далі вперед-вгору, а не вертикально вгору:

- нахилиючись вперед, виносить загальний центр ваги тіла на поштовхову ногу;
- рука, виконуюча кидок знизу, розгорнута долонею до кошика, самостійно утримує м'яч на рівні пояса.

У безопорному положенні в основній фазі рука піднімається вперед-вгору, повністю випрямляється, – нападник як би намагається наблизитися до кошика. Але, для подовження польоту поштовхова нога повинна згинатися та підніматися до махової. Завершальний рух кистю руки у вищій точці стрибка виконується різко на себе, надаючи м'ячу обертання вперед навколо поперечної осі.

Завершальна фаза виконується, як і при кидку у русі однією рукою зверху – нападник приземляється на поштовхову або обидві ноги в готовність прийняти участь у грі далі.

Техніка кидка м'яча двома руками знизу у русі

Кидок м'яча двома руками знизу у русі (рис. 50) відрізняється від кидка однією рукою знизу тим, що м'яч контролюється двома руками з моменту заволодіння ним до випуску. Винос м'яча для кидка здійснюється випрямленням рук знизу нагору. Кисті повернуті вгору долонями: великі пальці – вперед, мізинці – вниз. М'яч посилається в кошик середніми, безіменними пальцями і мізинцями обох кистей, які надають м'ячу поступального вперед обертання, активно «працюють» кисті, обертаючи м'яч на себе.

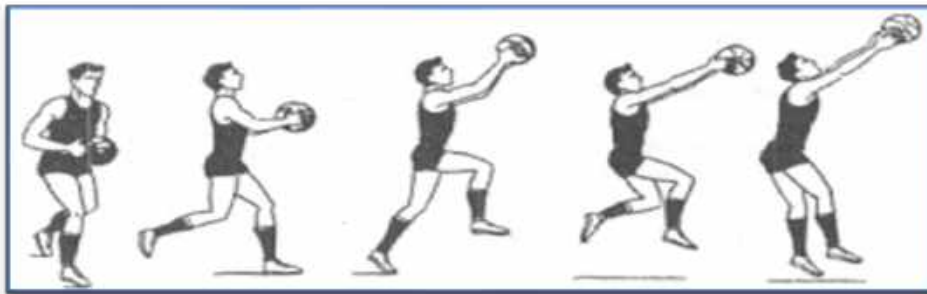


Рис. 50. Кидок м'яча двома руками знизу у русі

Техніка кидка м'яча у русі знизу:

Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем:

- гравець починає ведення правою рукою в напрямку корзини;
- біля трьох секундної зони гравець ловить м'яч двома руками під крок правої ноги, перший крок;
- лівою ногою робить другий крок;
- м'яч в обох руках перед грудьми;
- гравець вистрибує на лівій нозі вгору;
- махова, права нога, згинається у колінному суглобі і піднімається вгору;
- руки випрямляються вперед вгору за напрямком до кошика;
- у найвищій точці стрибка руки повністю випрямляються;
- м'яким рухом кистей гравець випускає м'яч із рук;
- приземлення зразу на ліву ногу, а потім на підлогу ставиться і права нога.

Помилки, що виникають при навчанні:

- перший крок не з тієї ноги, яка потрібна для вірного виконання кидка;
- ноги прямі під час виконання двох кроків;
- кроки виконуються на носках;
- махова нога виноситься вгору прямою;

- руки зігнуті в ліктьових суглобах;
- кисті рук розвернуті нагору вперед;
- приземлення на обидві ноги.

Техніка кидка м'яча однією рукою в стрибку

Кидок однією рукою в стрибку (рис. 51) – основний засіб атаки в сучасному баскетболі. Цей кидок виконується найчастіше з близької і середньої відстаней, хоча деякі спортсмени вражають кошик з відстані в 8 м і більше.

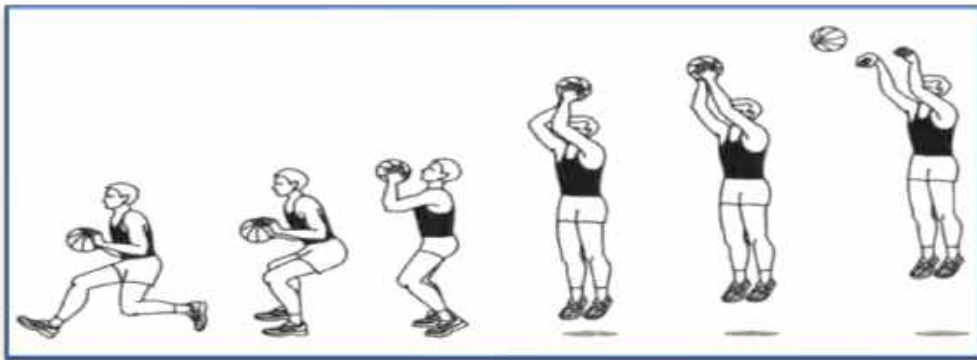


Рис. 51. Кидок м'яча однією рукою в стрибку

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

Підготовча фаза: гравець отримавши м'яч у русі, відразу робить підсід стопорним кроком лівою ногою, потім приставляє праву ногу, згинаючи руки в ліктях, виносить м'яч двома руками над головою, підтримуючи його лівою рукою збоку-зверху.

Основна фаза: поштовхом двох ніг гравець вистрибує угору, повернувши 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 рухові правої кисті ліва рука знімається з м'яча. Безпосередньо кидковий рух гравець робить

при досягненні заданого рівня стрибка. Відстань від місця вистрибування з поверхні майданчика має бути мінімальною і становити не більше 25-30 см, що дозволяє уникнути зіткнення з захисником.

У завершальній фазі гравець м'яко приземлюється на дві зігнуті ноги в точку відштовхування, трохи попереду або позаду її, залежно від умов виконання кидка (дистанції до кошика, напрямку по відношенню до щита та ступеня протидії суперників). Далі він швидко приймає стійку готовності для подальших дій.

Неочікуване суперником швидке відштовхування від поверхні майданчика в поєднанні зі швидким виконанням кидка ускладнює захиснику можливість протидіяти кидку в стрибку, тим більше, коли його виконують після одного з маневрів – ведення або відволікаючих дій. Відштовхування можна виконувати з місця, або повертаючись у будь-якому напрямку після ведення м'яча, повороті або прийому м'яча. Залежно від рівноваги, відстані до кошика й активності захисту стрибок може бути виконаний вертикально, з відхиленням уперед або назад. У всіх випадках ставиться така мета, щоб досягти врівноваженого для кидка положення тіла в повітрі обличчям до кошика, під час якого робоча рука приведена до готовності виконання кидка. Ноги розташовані на ширині плечей або трохи вужче, стопи паралельні або незначно відхилені одна від одної.

Коли гравець починає кидок, він утримує м'яч двома руками на рівні поясу або перед грудьми. У момент прицілювання і розгинання ніг на початку виконання стрибка гравець піднімає м'яч обома руками в позицію для кидка трохи уперед і прямо над головою або трохи убік від голови над робочою рукою. Наближаючись до найвищої точки стрибка, гравець спрямовує лікоть робочої руки до кошика і розташовує кисть робочої руки так, щоб вона розгиналася уверх-уперед, у той час коли інша рука утримується високо попереду. Досягши найвищої точки стрибка, гравець робить м'яке розгинання передпліччям та кистю робочої руки, опускаючи

другу руку і надаючи кінчиками пальців м'яке, природне зворотне обертання м'ячу; супроводження м'яча закінчується повним випрямленням робочої руки зі згинанням кисті в променево-зап'ястковому суглобі, немовби закриваючи нею кошик.

Згідно з законами біомеханіки, під час кидка тіло гравця має бути трохи розвернутим до кошика. Під час виконання кидка після зупинки правильне вихідне положення гравця значною мірою визначається роботою ніг. Перш за все слід згасити інерцію поступального руху. Для цього використовується стопорний крок. Рухаючись по лівому краю, гравець повертається правим боком до кошика. У момент зупинки він робить стопорний крок правою ногою, розвертаючи ступню в напрямку кошика. Приставляючи ліву ногу паралельно правій, гравець відштовхується уверх. Під час руху по правому краю гравець виконує стопорний рух лівою ногою, спрямовуючи її носок до кошика, а праву ногу виносить уперед, що дозволяє йому розвернутися правим боком до кошика.

Кидки в стрибку з відхиленням тулуба назад стали використовуватися з середньої та близької відстаней під час щільної опіки високорослим або стрибучим захисником. М'яч випускається над головою по навісній траєкторії, що значною мірою ускладнює протидію суперника.

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

- контроль напрямку польоту м'яча 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.

Багато спортсменів втрачають контроль за м'ячем під час кидка, випускаючи його через середній палець. Кінчик вказівного пальця є найбільш чутливим, тому під час кидків

його слід використовувати в якості головного. Випускаючи м'яч з руки, гравець указує цим пальцем на кошик;

- головне зусилля під час кидка однією рукою в стрибку слід створювати від передпліччя при розгинанні руки в ліктьовому суглобі. Структура рухів і швидкість є головними характеристиками успішного кидка однією рукою, оскільки рухи і швидкість тісно взаємопов'язані 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 в коліні;
- під час випрямлення руки в ліктьовому суглобі передпліччя, по можливості, слід утримувати у вертикальній площині. Кидки в стрибку частіше виконуються однією рукою. Тому, якщо передпліччя робочої руки знаходиться в одній площині з м'ячем, то меншою буде необхідність у допомозі підтримуючої руки з причиною виштовхування м'яча під час кидка та неправильного його обертання;
- під час польоту м'яча погляд має бути спрямований на кошик. Іноді спортсмени помиляються, спостерігаючи за польотом м'яча, замість того, щоб дивитися на ціль. Це призводить до неправильного супроводження м'яча і негативно впливає на результативність. Досвідчений гравець, як правило, утримує в полі зору кошик у цілому.

Вправи для навчання кидка м'яча однією рукою у стрибку

1. Імітація виконання прийому з місця з випуском м'яча над собою.

2. Кидок-передача із стрибком цілячись на підняту руку партнера.

3. Виконання прийому в цілому з місця з середньої дистанції під кутом 30-45° до щита.

4. Те ж саме, але варіюючи дистанцію і напрям кидків по відношенню до кошика.

5. Виконання кидків в стрибку після зустрічної передачі партнера.

6. Чергування кидків з різних позицій в змагальній формі.

7. Виконання прийому в поєднанні з іншими ігровими діями (у міру освоєння техніки гри).

Помилки, що виникають при навчанні:

- *нераціональне вихідне положення:*
 - тулуб сильно нахилено вперед;
 - голова або очі опущені вниз;
 - повністю випрямлені ноги;
 - стопи широко розставлені або наближені один до одного;
 - маса тіла розподілена на носки або п'яти.
- *несвоєчасний або неефективний винос м'яча:*
 - при виконанні кидка в стрибку – запізнений винос м'яча (його винос після відштовхування);
 - м'яч виноситься далеко від тулуба, а не перед особою при виконанні кидка двома руками в стрибку.
- *помилки при випуску м'яча:*
 - відсутність руху м'яча, що скочується, з кидаючої кисті, м'яч летить без обертання або обертається в напрямку від гравця;
 - неповне випрямлення руки (рук), яка кидає м'яч, незавершений кидковий рух.
- *помилки при приземленні:*
 - приземлення на прямі або сильно зігнуті ноги призводить до додаткової втрати часу для включення в гру;

- перенесення маси тіла на передню частину стоп, що веде до втрати рівноваги;
- опускання рук вниз одночасно з приземленням призводить до не готовності оволодіння м'ячем після промаху;
- відхилення від вертикалі голови, тулуба або згинання ніг при кидках в стрибку призводить до втрати раціональної координації рухів.

Техніка кидка м'яча однією та двома руками зверху вниз («добивання» м'яча)

Кидок м'яча зверху вниз в баскетболі виконується з місця і в русі, однією та двома руками.

Кидок м'яча однією рукою зверху вниз («добивання» м'яча) (рис. 52).

Стоячи обличчям до кошика на зігнутих ногах і з піднятими угору на рівні плечей руками, гравець розраховує свій стрибок так, щоб торкнутися м'яча кінчиками пальців у той момент, коли досягне найвищої точки стрибка. Широко розставленими пальцями рук гравець спочатку контролює м'яч, а потім підштовхує його до кошика (рис. 52).



Рис. 52. Кидок м'яча однією рукою зверху вниз («добивання» м'яча)

Кидок м'яча двома руками зверху вниз («добивання» м'яча) (рис. 53) частіше використовують гравці високого зросту з відмінною стрибучістю. Перешкодити цьому виду кидка суперник майже не в змозі, оскільки м'яч летить лише по спадній, дуже короткій траєкторії з великою швидкістю.



Рис. 53. Кидок м'яча двома руками зверху вниз («добивання» м'яча)

«Добивання» м'яча після невдалого кидка. Трапляються ігрові ситуації, коли після невдалого кидка м'яч відскакує від щита, а у гравця немає часу для приземлення з м'ячем, націлювання та кидка. У таких випадках м'яч «добивають» у кошик однією або двома руками. Вистрибуючи і приймаючи м'яч на розкрити кисть, гравець трохи згинає руку в ліктьовому суглобі і одразу ж випрямляє її, завершуючи кидок плавним рухом кисті та пальців. Коли м'яч перебуває зовсім поблизу кільця, його краще направити в кільце коротким поштовхом.

Техніка кидка м'яча зверху вниз, добивання м'яча:

Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем:

- гравець вистрибує вгору з двох ніг;
- м'яч виноситься вгору правою прямою рукою над кільцем;
- тулуб максимально випрямлений і тягнеться за м'ячем;
- енергійним рухом кисті руки зверху вниз м'яч відправляється у кошик;
- приземлення на напівзігнуті ноги.

Під час кидка у русі однією рукою необхідно відштовхнутися від підлоги ногою, різнойменною рукою, що кидає. Під час кидка тримати зоровий контроль над м'ячем.

Помилки, що виникають при навчанні:

- кидок виконується долонями, а не пальцями;
- не фіксується погляд на корзині;
- під час кидка у русі відштовхування однойменною ногою руці, що кидає;
- кисті після випуску м'яча не повернуті долонями до корзини і не супроводжують м'яч;
- гравець не зберігає рівновагу;
- політ м'яча не супроводжується тілом і руками;
- після кидка приземлення на прямі ноги.

Комплекс вправ на вдосконалення різних кидків

1. Кидки з-під щита. Гравці шикуються в дві колони. У кожній колоні по два-три м'ячі. Після ведення головний гравець закидає м'яч і передає його в свою колону. Потім переходить в хвіст іншого колони.

2. Кидки з-під кільця з перешкодою. Гравець віддає м'яч тренеру, розбігається до кільця, отримує відповідну передачу, робить два кроки, перестрибуючи через стілець, і кидає по кільцю.

Завдання: при кидку вистрибнути максимально вгору, не зачепити стілець і бути готовим до боротьби на щиті. Вправа виховує у гравців прагнення завершувати кидок з-під кільця в найвищій точці стрибка, залишатися в грі після кидка і брати участь в боротьбі за відскік на чужому щиті.

3. Те ж, що і в вправі 2, але тренер передає гравцеві м'яч для завершення атаки в одному стрибку.

4. Кидки з середньої відстані без опору. Гравець веде м'яч від центру поля до лінії штрафного кидка, виконує кидок в стрибку, йде на підбір, в разі промаху добиває м'яч у кільце, знову підбирає його і з веденням повертається до лінії штрафного кидка.

Повторити 10-15 разів поспіль в швидкому темпі.

5. Те ж, що і в вправі 4, але ведення починається від лицьової лінії до лінії штрафного кидка і кидок виконується з поворотом на 180 градусів.

6. Те ж, що і в вправі 4, але кидок виконується з відстані 5-6-8 м, з різних точок.

7. Те ж, що і в вправі 6, але після виконання передачі від стіни.

8. Кидки з-під кільця однією рукою в русі. Гравці шикуються в дві колони уздовж бічних ліній поля, у гравців лівої колони м'ячі. Рух до кільця починають два перших гравця з різних колон. Гравець з м'ячем веде м'яч до продовження лінії штрафного кидка і робить передачу направо. Гравець з правої колони ловить м'яч, робить два кроки і виконує кидок з-під кільця (без удару в підлогу). Гравець, який віддавав пас підбирає м'яч, повертає його в ліву колону, після чого партнери міняються місцями.

9. Кидки з-під кільця після проходу в трійках з перешкодою. Чотири трійки – у одного кільця. Перші номери в кожній трійці обходять стільці з веденням м'яча, виконують фінт на кидок або на прохід і йдуть в іншу сторону.

Вправа носить змагальний характер: виграє трійка, яка швидше кине 15 м'ячів. При атаці кільця не можна зупинятися, виконувати кидок можна тільки в максимально високому стрибку. Вправа виховує сміливість, гравці перестають боятися зіткнень, опановують силовим проходом.

За командою тренера відбувається зміна напрямку проходу (ліворуч або праворуч від перешкоди) і зміна позицій трійок. Темп виконання вправи – дуже швидкий.

10. Кидки з-під кільця з частковим опором. Мета вправи – навчання нападників укривання м'яча корпусом і виконання проходу при контакті із захисником і дрібних фолів з його боку. Вправа виховує волю і бійцівські якості у нападників і допомагає відпрацьовувати техніку вибивання м'яча у захисників. Захисник дає нападаючому можливість отримати м'яч, входить з ним в контакт, намагається вибити м'яч з рук, може злегка його підштовхувати. Нападаючий повинен укрити м'яч корпусом, щоб не випустити його з рук і забити в кільце. Йому дозволено короткий дриблінг (не більше 2-3 ударів), два кроки і кидок. Зміна місць відбувається по колу: після кидка –

на передачу, потім – на захист. За сигналом тренера відбувається зміна сторони майданчика або кута руху до кільця.

11. Те ж, що і в вправі 10, але захиснику дозволяється намагатися накрити м'яч при кидку (в цьому випадку навіть дрібні фоли заборонені).

12. Кидки з-під кільця з опором. Всі гравці – з м'ячами, два найкращих гравця команди по накриванню кидків знаходяться в протилежних трьох секундних зонах.

Завдання нападника – подолати опір високорослого захисника і забити м'яч. Завдання захисників – чисто блокувати кидок. За завдання тренера нападник може отримати право на відкиду м'яча тренеру, якщо кидок по кільцю неможливий (відкид дозволяється тільки в останній момент). У цьому випадку захисник повинен встигнути зробити кілька кроків у бік передачі.

13. Вправа виконується в парах, потоком, атакуються обидва основні кільця.

Нападаючий починає рух з фінта в будь-яку сторону і робить ривок повз захисника до кільця. Його завдання – отримати м'яч від тренера і не дати захиснику до нього дотягнутися. Атакувати кільце дозволяється тільки далекою від захисника рукою.

14. Кидок зверху:

- забити м'яч зверху після ведення;
- забити м'яч зверху після отримання передачі в стрибку з двох ніг;
- забити м'яч зверху з пасивним опором;
- забити м'яч зверху п'ятьма різними способами (проводиться як змагання в команді на найкрасивіший кидок);
- забити два м'ячі зверху в одному стрибку (другий м'яч підкидає тренер, або гравець тримає обидва м'ячі в руках);
- кидки зверху поспіль одного і двох м'ячів на час і кількість повторень;

- забити м'яч зверху після проходу уздовж лицьової лінії з протилежного боку кільця (5-6 разів поспіль);
- забити м'яч зверху кидком через голову, виконавши в стрибку поворот на 180 градусів (5-6 разів поспіль).

15. Вправа «снайпера» з трьох точок в радіусі 180 см від кільця. Кидки в стрибку (кожен гравець виконує свій звичайний кидок), по десять кидків з кожної точки.

Успішними вважаються тільки ті кидки, при яких м'яч влітає в кільце, не торкнувшись дужки.

16. Те ж, що і в вправі 15, але з п'яти точок в радіусі 3,20 м від кільця.

17. Змагання «снайперів» в парах з п'яти точок в радіусі 4,5-5 м від кільця. З кожної точки кожен гравець повинен забити три м'ячі поспіль. Виграє та пара, яка пройде всі точки, тобто заб'є 30 м'ячів.

18. Гра 1×1 без підбору. Захисник віддає м'яч нападаючому і відразу займає захисну позицію. Нападаючий може пробити по кільцю відразу з тієї точки, на якій він отримав м'яч або після одного (не більше) удару в підлогу. Проводиться як змагання: виграє той, хто більше заб'є з десяти спроб.

19. Кидки в парах. Виконується по десять кидків з середньої та дальньої дистанції. Після кожного кидка гравець робить ривок до центральної лінії поля і повертається назад.

20. Кидки в парах до 21 (31 або 51) попадання. Гравець виконує кидок (середній або дальній), підбирає м'яч і повертає його партнеру. Проводиться як змагання: виграє та пара, яка швидше набере вказане тренером кількість влучень.

21. Кидки в групах. За дві групи – на кожне кільце. Гравці, згідно амплуа, виконують кидки зі своїх позицій. Після кидка підбирають м'яч і віддають його партнеру. Визначається час або кількість влучень – 20, 30, 50.

Можна виконувати з пасивним опором з боку гравця, що подає м'яч.

22. Кидки в парах з середньої дистанції після довгої передачі. Партнери – на протилежних сторонах майданчика.

Після кидка гравець підбирає свій м'яч і робить довгу передачу партнеру на іншу половину поля. Той виконує кидок відразу після лову м'яча, без удару в підлогу. Проводиться як змагання: перемагає та пара, яка раніше заб'є 20 м'ячів.

23. Кидки в парах з середньої дистанції після короткого ведення. Гравець А отримує м'яч, обводить перешкоду (стілець) і після 2-3 ударів виконує кидок в максимально високому стрибку. Партнер Б, підбравши м'яч у щита, повертає його нападаючому А в початкове положення. Зміна після 10 спроб. За сигналом тренера гравці починають обводити перешкоду з іншого боку [10].

Комплекси загальнорозвиваючих вправ з баскетбольним м'ячем в русі і на місці

Комплекс загальнорозвиваючих вправ із м'ячем у русі представлено у таблиці 4.

Таблиця 4

Комплекс вправ із м'ячем у русі

<i>№</i>	<i>Зміст</i>	<i>Дозування</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
1.	<i>В. п. – м'яч попереду: 1 – м'яч до грудей 2 – м'яч угору 3 – м'яч до грудей 4 – в. п.</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>м'яч попереду, м'яч угору – руки розгинати повністю</i>
2.	<i>В. п. – м'яч угору: 1 – руки зігнути, м'яч до голови 2 – в. п.</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>м'яч угору – руки розгинати повністю</i>
3.	<i>В. п. – м'яч угору: 1 – руки зігнути, м'яч за голову 2 – в. п.</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>м'яч угору – руки розгинати повністю; м'яч за голову опускати</i>

			<i>якогомога нижче</i>
4.	<i>В. п. – м'яч угору: 1 – відвести м'яч назад, прогнутися 2 – в. п.</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>руки не згинати</i>
5.	<i>В. п. – м'яч унизу позаду: 1-3 – відведення м'яча назад 4 – в. п.</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>руки не згинати, тулуб уперед не нахиляти</i>
6.	<i>В. п. – м'яч попереду: 1-2 – мах зігнутою правою в середину, коліном торкнутися м'яча 3-4 – те ж – лівою</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>м'яч не опускати</i>
7.	<i>В. п. – м'яч попереду: 1 – нахил до лівої, торкнутися м'ячем підлоги 2 – те ж – до правої</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>коліна не згинати</i>
8.	<i>В. п. – м'яч попереду: 1 – випад правою, поворот у право 2 – в. п. 3-4 – те ж – з лівої</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>м'яч не опускати</i>
9.	<i>В. п. – м'яч внизу позаду: 1 – мах зігнутою назад, торкнутися п'ятою м'яча 2 – те ж – з лівої</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>тулуб уперед не нахиляти</i>

Комплекс загально розвивальних вправ із м'ячем на місці представлено у таблицях 5-6.

Таблиця 5

Комплекс вправ із м'ячем на місці №1

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	<i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, м'яч на правій руці попереду, пальці широко Розставлені: 1–2 зводимо пучки пальців до купи 3–4 в. п. Те ж – лівою.</i>	5-6 рази	<i>простий варіант – рука зігнута в лікті; більш складний рука пряма</i>
2.	<i>В. п. – вузька стійка ноги разом, м'яч над головою: 1 – м'яч вгору, піднятися навшпиньки 2 – в. п.</i>	5-6 рази	<i>руки випрямляти повністю</i>
3.	<i>В. п. – стійка ноги разом, м'яч внизу: 1 – ліву ногу назад на носок, м'яч вгору, прогнутися 2 – в. п. 3–4 те ж правою ногою</i>	3-4 рази	<i>руки прямі, ногу відставлену назад не згинати</i>
4.	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу:</i>	3-4 рази	<i>пальці широко; простий варіант – м'яч</i>

	<i>1– 4 перекидання м'яча із руки в руку навколо тулубу вправо 5–8 те ж уліво</i>		<i>котити по тулубу</i>
<i>5.</i>	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч за головою: 1 – 2 поворот тулубу вправо 3–4 те ж вліво</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>ліктьї розвести в боки</i>
<i>6.</i>	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми: 1 – нахил уперед, м'яч вгору 2 – в. п.</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>руки прямі, ноги не згинати</i>
<i>7.</i>	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч вгору: 1 – нахил уперед-вниз, м'яч між ногами 2 – в. п.</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>ноги не згинати</i>
<i>8.</i>	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч вгору: 1 – присісти, м'яч за голову 2 – в. п.</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>спина пряма простий варіант – напівприсід</i>
<i>9.</i>	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу за спиною: 1 – випад правою вперед, м'яч вгору 2 – в. п. 3–4 те ж лівою</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>руки прямі</i>

10.	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч вгору: 1 – випад вправо, нахил управо 2 – в. п. 3-4 – те ж – з лівої</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>руки прями</i>
11.	<i>В. п. – стійка ноги разом, руки в боки, м'яч на підлозі праворуч: 1 – крок правою в бік через м'яч, м'яч між ногами 2 – крок правою назад 3-4 – те ж – м'яч зліва</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>спина пряма</i>
12.	<i>В. п. – стійка ноги разом, руки в боки, м'яч на підлозі попереду: 1 – крок правою вперед через м'яч, м'яч між ногами 2 – крок правою назад 3-4 – те ж лівою</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>спина пряма</i>

Таблиця 6

Комплекс вправ із м'ячем на місці №2

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	<i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, м'яч попереду, пальці</i>	<i>6-8 рази</i>	<i>простий варіант –</i>

	<p><i>широко розставлені, направлені вперед, великий – на тулуб:</i> <i>1 – рух кистями рук, пальці вгору, великий вниз</i> <i>2 – в. п.</i> <i>3 – пальці вниз, великий вперед</i> <i>4 – в. п.</i></p>		<p><i>руки зігнуті в ліктях; більш складний – руки прямі</i></p>
2.	<p><i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч попереду, кисті рук на м'ячі збоку:</i> <i>1 – оберт руками, ліва кисть зверху, права знизу</i> <i>2 – в. п.</i> <i>3-4 – те ж – права зверху</i></p>	6-8 рази	<p><i>пальці широко розставлені</i></p>
3.	<p><i>В. п. – вузька стійка, ноги нарізно, м'яч внизу:</i> <i>1-2 – м'яч уперед-убік на ліву</i> <i>3-4 – те ж – на праву</i></p>	3-4 рази	<p><i>пальці широко розставлені</i></p>
4.	<p><i>В. п. – вузька стійка, ноги нарізно, м'яч попереду:</i> <i>1-4 – перекладання м'яча із руки в руку навколо шиї</i> <i>5-8 – в інший бік</i></p>	3-4 рази	<p><i>голову не нахиляти</i></p>

5.	<i>В. п. – вузька стійка, ноги нарізно, м'яч позаду: 1-3 – відведення м'яча назад 4 – в. п.</i>	<i>6-8 рази</i>	<i>руки прями</i>
6.	<i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, м'яч попереду: 1 – поворот вправо, м'яч на правій у бік 2 – в. п. 3-4 – те ж – вліво</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>рука пряма, пальці широко розставлені</i>
7.	<i>В. п. – вузька стійка, ноги нарізно, м'яч вгору: 1 – випад вправо, нахил вправо 2 – в. п. 3-4 – те ж – з лівої</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>руки прями</i>
8.	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч вгору: 1 – випад правою вперед, м'яч вперед 2 – в. п. 3-4 – те ж – лівою</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>руки прями</i>
9.	<i>В. п. – стійка ноги разом, руки в боки, м'яч на підлозі праворуч: 1 – широкий крок правою в бік через</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>спина пряма</i>

	<i>м'яч, м'яч між ногами 2 – крок лівою через м'яч, м'яч зліва 3-4 – в. п.</i>		
<i>10.</i>	<i>В. п. – стійка ноги разом, руки в боки, м'яч на підлозі попереду: 1 – крок правою вперед через м'яч, м'яч між ногами 2 – крок лівою вперед через м'яч, м'яч позаду 3 – крок правою назад через м'яч, м'яч між ногами 4 – крок лівою назад через м'яч – в. п.</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>спина пряма</i>

Комплекс загальнорозвиваючих вправ із баскетбольним м'ячем у парах представлено у таблиці 7.

Таблиця 7

Комплекс загальнорозвиваючих вправ із м'ячем у парах

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>1.</i>	<i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного, м'яч – попереду, у першого</i>	<i>4-6 рази</i>	<i>баскетболіст, в якого руки прямі, згинає їх із невеликим опором</i>

	<i>руки зігнуті, в другого прями: 1–2 по чергово штовхаючи м'яч вперед, розгинання рук</i>		
2.	<i>В. п. – те ж: 1-2 – по чергово тягнути м'яч на себе, розгинання рук</i>	<i>4-6 рази</i>	<i>баскетболіст, в якого руки зігнуті, розгинає їх із невеликим опором</i>
3.	<i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч – вгору: 1 – руки зігнуті, опустити м'яч за голову 2 – в. п.</i>	<i>6-8 рази</i>	<i>руки згинати повністю</i>
4.	<i>В. п. – вузька стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч угору: 1 – обидва – нахил у бік; 2 – в. п. 3-4 – те ж – в інший бік</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>руки прями</i>
5.	<i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч – внизу за спинами: 1 – обидва – випад правою вперед,</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>випад правою, ліва пряма; випад лівою – права пряма</i>

	<p><i>нахил уперед, м'яч за спиною вгору</i> <i>3-4 рази випад правою, ліва пряма; випад лівою – права пряма</i> <i>2 – в. п.</i> <i>3-4 – те ж – з лівої</i></p>		
6.	<p><i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч у першого попереду:</i> <i>1-4 – поворот у бік, передача м'яча один одному із рук у руки</i> <i>5-8 – те ж – інший</i> <i>Те ж саме, з поворотом в інший бік.</i></p>	4-6 рази	<i>спина пряма</i>
7.	<p><i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного, м'яч – попереду:</i> <i>1-3 – пружинячи, нахили вперед</i> <i>4 – в. п.</i></p>	3-4 рази	<i>коліна не згинати</i>
8.	<p><i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч угору:</i> <i>1-2 – перший – нахил уперед, передати м'яч під ногами із рук у руки другому</i></p>	3-4 рази	<i>коліна не згинати</i>

	<p>3-4 – другий – передати м'яч над головою із рук у руки першому</p> <p>Те ж саме – у зворотний бік</p>		
9.	<p>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, руки у замок, м'яч позаду, затиснутий між спінами:</p> <p>1-2 – два кроки в один бік</p> <p>3-4 – те ж – в інший бік</p>	4-6 рази	спина пряма

Практичні тестові завдання технічної підготовленості баскетболістів

Практичне тестове завдання «Швидкісне пересування»

Баскетболіст рухається від точки на середині лицьової лінії до інших п'яти точок з поверненням на місце старту різними способами: вправо та вліво до місця перетину лицьової лінії та трьох очкової дуги – приставним кроком правим та лівим боком, біг вправо-вперед та вліво-вперед до точки під кутом 45° на трьох очковій дузі з поверненням в захисній стійці спиною вперед, біг обличчям вперед до точки проти щита на трьох очковій дузі з поверненням спиною вперед. Час виконання не фіксується. При виконанні тесту обов'язково потрібно торкнутися зазначених точок рукою.

До типових помилок, які виникають при виконанні відносять:

- закріпачення плечового поясу та рук;

- розігнуті у колінних та кульшових суглобах ноги;
- відсутність нахилу тулубу вперед або надмірний нахил голови донизу;
- неправильна постановка стоп та порушення координації рухів ніг та рук під час бігу.

Практичне тестове завдання «Передача в парах в русі 2x28 м»

Баскетболісти в парах виконують передачі м'яча в русі будь-яким способом (однією чи двома руками) через весь майданчик та повертаються на лінію старту. Кожний з учасників виконує зупинку з м'ячем біля лицьової лінії. Час виконання не фіксується. Відстань між партнерами – 5-6 метрів.

До типових помилок, які виникають при виконанні відносять:

- пробіжки;
- втрати м'яча;
- нечіткі зупинки.

Практичне тестове завдання «Ведення м'яча в русі 2x28 м»

Баскетболіст за сигналом виконує ведення м'яча на максимальній швидкості будь-якою рукою від лицьової лінії до протилежного краю майданчика та повертається назад. Фіксується час виконання вправи. При втраті м'яча учасники тестування підбирають його та продовжують вправу далі.

Практичне тестове завдання «Човниковий біг 4x9 м з веденням м'яча»

Баскетболіст виконує човниковий біг 4x9 м з веденням м'яча на максимальній швидкості по черзі правою та лівою рукою, наступаючи на лінії під час повороту. Фіксується час виконання вправи.

Практичне тестове завдання

«Кидки м'яча з середньої дистанції з 12 спроб»

Вправа виконується з партнером. Баскетболіст по чергово виконує кидки у кошик з відстані 4,5 м з трьох точок, які розташовані справа та зліва під кутом 45° до щита та навпроти щита. Партнер виконує підбирання м'яча та передачу для виконання наступного кидка. Фіксується кількість влучань з 12 спроб.

Практичне тестове завдання «Передача м'яча на місці в парах двома руками від грудей за 30 с»

Баскетболісти стають на протилежних сторонах на відстані 6 м. За сигналом починають виконувати передачі двома руками від грудей один одному максимально швидко протягом 30 секунд. Підраховують кількість передач, виконаних без помилок заданим способом. Зараховують кращий результат з двох спроб.

Практичне тестове завдання «Кидки з подвійного кроку з 9-ти спроб»

Баскетболіст по чергово виконує кидки у кошик з подвійного кроку після ведення м'яча з відстані 6,5 м з трьох точок, які розташовані справа та зліва під кутом 45° до щита та навпроти щита. Після підбору перехід до наступної точки виконують з веденням м'яча. Фіксується кількість влучань з 9 спроб.

Техніка гри в захисті

Ефективна гра у захисті в баскетболі є другим головним чинником, поряд з нападом, який дозволяє боротися за перемогу в матчі. Багато наукових публікацій вітчизняних науковців [13] присвячено аналізу техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності з метою вдосконалення управління процесу підготовки спортсменів у командних спортивних іграх. Вивчення цих робіт засвідчило, що в статистичних протоколах ігор надається більше інформації щодо техніко-тактичних дій у нападі, ніж у захисті, а зокрема аналізу

технічної підготовленості в захисті на основі педагогічного тестування, присвячено не достатньо уваги [14].

Розкриємо основні прийоми техніки гри у захисті.

Оволодіння захисними діями починається, як правило, в такій послідовності: вивчення захисних стійок та особливостей переміщення – вибивання та виривання м'яча, відбивання та накривання м'яча, перехоплення, узяття відскоку м'яча.

Техніку гри в захисті представлено на рисунку 54.

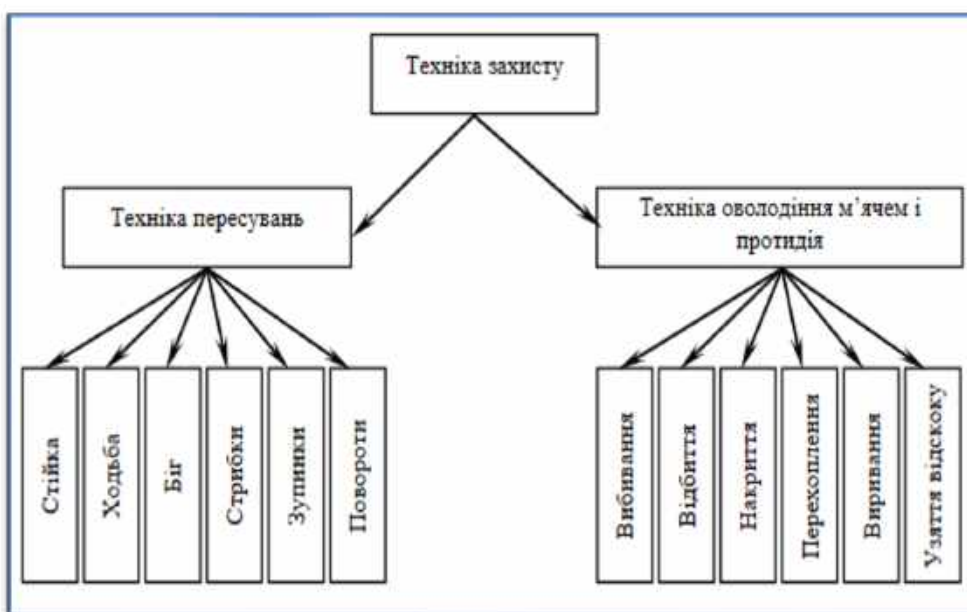


Рис. 54. Техніка гри захисту

Техніка пересувань в захисній стійці

Стійка захисника. Стійка гравця у захисті залежить від розташування і дій суперника, якого опікає захисник. Якщо суперник знаходиться далеко від кошика, то захисник приймає стійку, розташувавши ледь зігнуті ноги паралельно. Руки трохи зігнуті і розведені в сторони, маса тіла – на передній частині ступні. Кращий варіант позиції, коли захисник знаходиться від опікуваного на дистанції 1–1,5 м. Якщо

нападаючий застосував ведення, необхідно, відступаючи, примусити його своїми діями рухатися в менш небезпечну ділянку майданчика (частіше всього до бічної лінії) (рис. 55), а потім зупинити його.



Рис. 55. Стійка захисника з відтиском нападаючого до бічної лінії

Паралельна стійка. Паралельну стійку захисник застосовує, коли опікає нападаючого, який готується виконати кидок. У паралельній стійці захисник витягує руку прямо до м'яча, намагаючись ускладнити супернику виніс м'яча угору для кидка (рис. 56).

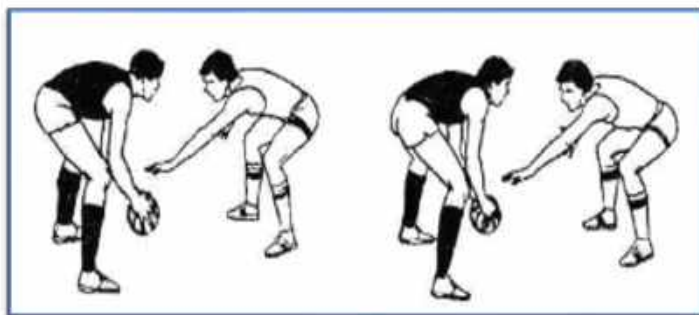


Рис. 56. Паралельна стійка

Стійка з виставленою вперед ногою. Стійку з виставленою вперед ногою застосовують недалеко від кошика проти гравця з м'ячем, котрий не використовував ведення м'яча (рис. 57). Захисник згинає ноги і піднімає витягнуту вперед руку,

однойменно з виставленою вперед ногою, а другою рукою прикриває можливий прохід суперника з м'ячем.

Захисник пересувається дуже часто приставними кроками (уперед, назад, убік). Під час переходу в захист часто використовують біг спиною вперед. Пересування у захисті частіше використовують з прискореннями, зупинками і поворотами.

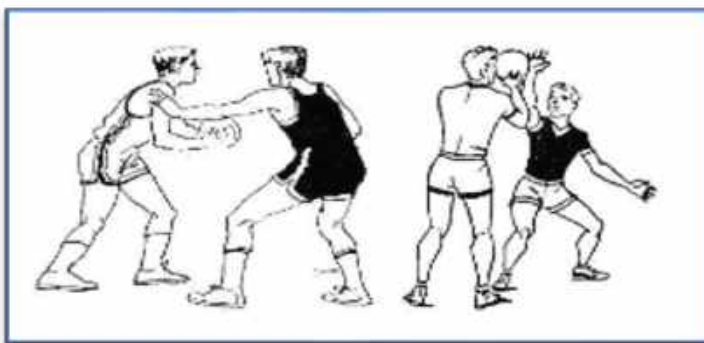


Рис. 57. Сійка з виставленою вперед ногою

Пересування у захисті. Перший крок роблять ногою, ближчою до напрямку руху, потім приставляють іншу ногу. Пересування здійснюється на зігнутих ногах на передній частині ступень (рис. 58). Під час переміщення не повинно бути високих підскоків і нахилів тулуба. Найбільш правильним способом пересування вважається приставний, ковзаний крок.



Рис. 58. Пересування у захисті

Основні моменти навчання:

1. захисник завжди повинен бути біля свого нападаючого, знаходитися між ним і кошиком.
2. Не намагайтеся відібрати м'яч у свого нападаючого, якщо він у нього в руках.
3. Намагайтеся одночасно тримати в полі зору свого нападаючого і м'яч, в якому б місці майданчика вони не знаходилися.
4. Якщо у нападаючого немає м'яча, відійдіть від нього (будете бачити весь майданчик, не пропускаючи з уваги і м'яч, і свого нападаючого).

Вправи для навчання та вдосконалення переміщення у захисній стійці

1. В. п. – основна стійка: за командою прийняти захисну стійку.
2. В. п. – захисна стійка: переміщення в захисній стійці правим боком по прямій.
3. Те ж – лівим боком.
4. В. п. – захисна стійка: переміщення в захисній стійці спиною вперед: назад вправо, назад вліво.
5. Вправа в парах без м'яча: один – захисник, інший – нападаючий.

Захисник, переміщуючись у захисній стійці, намагається зберегти дистанцію і нападаючим.

6. Рухлива гра «Коршун і квочка». Вибирається із усіх гравців того, хто буде водити – «коршуна», інші вишиковуються в колону по одному та беруть за тулуб гравців, які стоять попереду них. Мета «коршуна» – торкнутися останнього гравця в колоні. Вся колона, на чолі якої «квочка» переміщується приставним кроком таким чином, щоб завадити «коршуну». Якщо «коршун» торкається останнього гравця в колоні або колона розривається під час своїх переміщень тоді гра закінчується. «Коршун» стає в кінець колони, а «квочка» починає водити, і гра продовжується.

7. Рухлива гра «П'ятнашки за гомілку». Усі гравці поділяються на пари. За командою вони починають торкатися один одного за гомілку. Підраховується, хто в парі більше разів зап'ятав партнера.

8. В. п. – захисна стійка: переміщення в захисній стійці в напрямку, який вказує тренер-викладач рухами руки (вправо, вліво, вперед, назад).

9. В. п. – захисна стійка: переміщення в захисній стійці від однієї точки на 1,5–2м послідовно: вправо – до точки, назад – до точки, вліво – до точки, вперед – до точки (рис. 59).

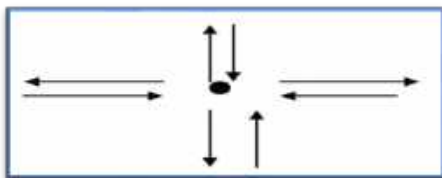


Рис. 59. Переміщення в захисній стійці

Помилки при виконанні переміщення у захисній стійці

1. Використання перехресного кроку.
2. Виконання під час переміщення підстрибувань.
3. Переміщення на прямих ногах.
4. Завжди зберігайте рівновагу і захисну стійку.
5. Ніколи не перехресуйте ніг і не робіть глибоких випадів.
6. Граючи проти нападаючого з м'ячем, утримуйте погляд на його поясі.
7. Граючи проти нападаючого без м'яча, утримуйте у полі зору і м'яч, і підопічного.
8. Не грайте у захисті з опущеними руками.
9. Не відривайте ніг від підлоги, поки не переконаєтеся, що суперник виплигнув для кидка.
10. Не виконуйте переміщення на прямих ногах.
11. Не виконуйте під час переміщень підстрибування.
12. Будьте постійно готові надати допомогу партнеру.

Техніка оволодіння м'ячем та протидії

Вибивання м'яча. Вибивання м'яча здійснюється в момент єдиноборства захисника і нападаючого, коли нападаючий утримує м'яч на рівні голови, тулуба і ніг.

Вибивання м'яча з рук:

- захисник миттєво випрямляє руку в напрямку до м'яча;
- кисть із розкритими пальцями накладається на вільну поверхню м'яча;
- різким коротким ударом кисті захисник вибиває м'яч уперед, наверх або донизу залежно від того, як високо і з яким зусиллям тримає м'яч нападаючий (рис. 60).

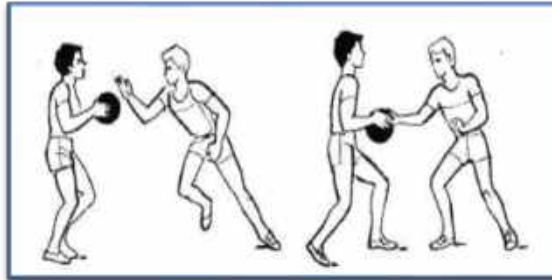


Рис. 60. Вибивання м'яча з рук

Основні моменти навчання:

- м'яч утримується нападаючим над головою – захисник легше всього вибиває м'яч вгору;
- м'яч утримується нападаючим на рівні тулуба – захисник вибиває м'яч вгору, вниз або вперед;
- м'яч опущений нападаючим до ніг – захисник вибиває донизу;
- м'яч утримується притягнутим до себе нападаючим – захисник вибиває м'яч вперед.

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 (рис. 61).

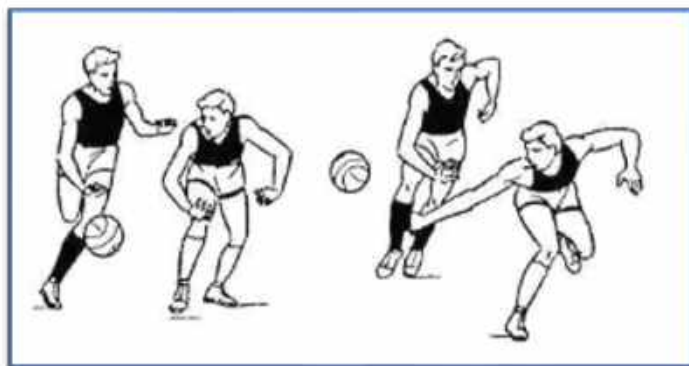


Рис. 61. Вибивання м'яча під час ведення

Вибиваючи м'яч, захисник робить короткий крок до супротивника, зближаючись із ним, при цьому опорною є нога, відставлена назад.

При вибиванні м'яча варто зосередити увагу:

- на чіткі рухи нападаючого з м'ячем;
- постійне дотримання захисної стійки;
- дотримання дистанції боротьби (відстань між захисником і нападаючим повинна бути не ближче витягнутої руки);
- вибивати м'яч потрібно найближчою до противника рукою і без замаху.

Виривання м'яча. Якщо захисник не має можливості вибити м'яч у нападаючого, то він намагається затримати м'яч однією рукою, щоб потім вирвати його двома руками (рис. 62).

При вириванні м'яча у суперника варто зосередити увагу:

- на своєчасне зближення захисника з нападаючим з одночасною затримкою м'яча;
- на міцне і широке захоплення м'яча двома руками;
- різке закручування м'яча з використанням ваги всього тулуба.



Рис. 62. Виривання м'яча

Перехоплення м'яча. Використовують для оволодіння м'ячем під час передач суперника. Захиснику необхідно на короткій відстані і на максимальній швидкості випередити суперника на шляху до м'яча, захисник визначає можливий напрямок у момент передачі і швидко з'являється перед суперником, намагаючись оволодіти м'ячем (рис. 63).

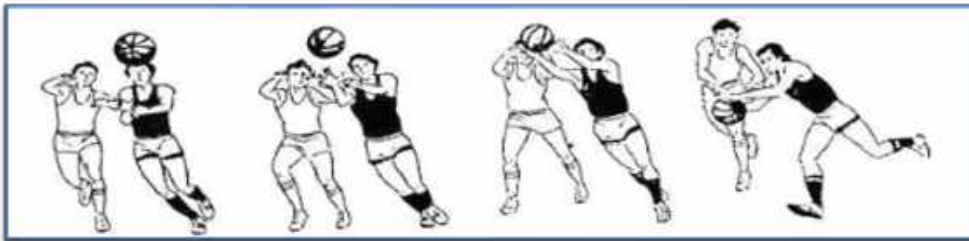


Рис. 63. Перехоплення м'яча

- *Основні вимоги до виконання перехоплення м'яча:*
- захисник трохи відхиляється від нападаючого, щоб уникнути зіткнення;
- після оволодіння м'ячем захиснику краще відразу перейти на ведення, щоб уникнути порушень правил (пробіжки);
- при перехопленні м'яча збоку з лівої сторони, необхідно почати з невеликого повороту тулуба ліворуч з наступним невеликим нахилом його вперед;

- одночасно з рухом тулуба гравець робить випад правою ногою в сторону, щоб відрізати нападаючому шлях до м'яча, і випрямляє руки, щоб перехопити м'яч при передачі;
- у всіх рухах на перехоплення м'яча з лівої сторони ліва нога захисника є опорною (це допомагає швидко повернутися в первісне вихідне положення у випадку, якщо нападаючий при передачах застосовує обманні рухи. Тоді захисник швидко робить крок назад правою ногою, щоб повернутися в первісне вихідне положення).

Техніка накривання м'яча при кидках у кошик

Один із найважливіших прийомів у баскетболі – накривання м'яча при кидках у кошик. На кожен кидок нападаючого захисник відповідає певним прийомом протидії.

Накривання м'яча при кидку здійснюється ззаду, спереду і збоку від нападника (рис. 64). Для виконання прийому захиснику потрібен вибір правильної позиції, стан startової готовності ніг та рук: своєчасне вистрибування і володіння високим стрибком у поєднанні з раціональним рухом рук. Реагувати на початок кидка слід по різкому випрямленню ніг нападника в колінних суглобах.



Рис. 64. Накривання м'яча: а) ззаду; б) спереду; в) збоку

У тих випадках, коли нападаючий обійшов захисника і, ведучи м'яч, наближається до щита, захисник може накрити

кидок поблизу від щита. Для цього захисник повертається до нападаючого, наздоганяє його і біжить з ним поряд. Швидкість бігу захисника повинна бути рівною швидкості бігу нападаючого. У мить, коли нападаючий виконує рух на кидок, захисник стрибає вслід за нападаючим і найближчою до нього рукою накриває м'яч (рис. 64 (а)).

Якщо нападаючий виконує кидок правою рукою, захисник відштовхується лівою ногою і в стрибку накриває кидок правою рукою. Своєчасно виконаний високий стрибок дозволяє захиснику випередити нападника. Витягнувши максимально вгору руку, він накладає зігнуту вперед кисть на м'яч в момент випуску нападаючим і тим самим накриває кидок або перешкоджає випуску м'яча (рис. 65).



Рис. 65. Накривання м'яча спереду

Необхідно уникати замаху руки і її опускання вперед.

Захиснику потрібно накрити або вибити м'яч на зльоті. Для цього він приставним кроком швидко зближується з нападаючим, і коли нападаючий випускає м'яч, захисник намагається пальцями торкнутися м'яча на зльоті. Достатньо захиснику хоча б кінчиками пальців зачепити м'яч, що летить, і точність кидка буде порушена.

Для прикриття кидка правою рукою захисник у лівій позиції приставним кроком наближається до нападаючого

і лівою рукою готується зустріти випуск м'яча. Якщо нападаючий робить кидок лівою рукою від плеча, захисник наближається до нього в правій позиції і правою рукою готується прикрити м'яч на зльоті.

Техніка відбивання м'яча при кидках у кошик

Відбивання м'яча при кидку – ефективна протидія кидку. Успішність виконання прийому вимагає від захисника мобілізації уваги, прояви швидкості реакції і швидкісно-силових якостей. Основна відмінність в техніці виконання відбивання м'яча в порівнянні з накриванням полягає в тому, що контакт кисті з м'ячем здійснюється в момент, коли він вже пішов з кінчиків пальців нападника, але не досяг ще вищої точки своєї траєкторії (рис. 66). Таким чином захисник рухом кисті змінює напрямок польоту м'яча. Такий захисний прийом вимагає достатньої швидкісно-силової підготовленості, інтуїції і добре розвинуеного почуття м'яча.

Прийомам протидії кидкам навчаються після навчання різновидам кидків з місця, у русі та у стрибку.

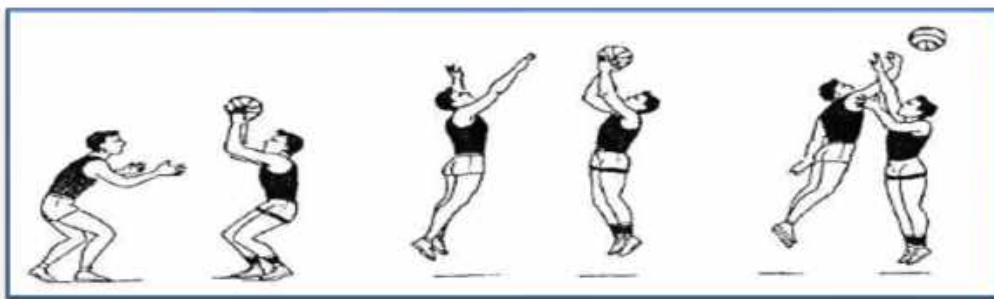


Рис. 66. Відбивання м'яча при кидку в стрибку

Відбивання м'яча при кидку в стрибку відрізняється від відбивання м'яча при кидку з місця складнішими координованими рухами захисника при переході з опорного положення на стрибок.

Захисник зближується з нападаючим і вслід за ним повинен швидко і високо підстрибнути, щоб найближчою до супротивника рукою відбити м'яч.

Під час відбивання кидків необхідно звернути увагу:

- на правильні і раптові рухи нападаючого з м'ячем при підготовці до кидка;
- постійне і несподіване переміщення захисника в різних напрямках;
- швидкий і правильний перехід з одного захисного положення в інше;
- своєчасний стрибок захисника для накриття кидка;
- важливо вистрибнути з деяким випередженням й уникнути руху рукою вперед-униз.

Оволодіння м'ячем

Оволодіння м'ячем (що відскочив від щита) є важливим прийомом гри у захисті. Перед тим як заволодіти м'ячем, захисник має виконати поворот і розташуватися на шляху переміщення нападаючого (рис. 67). Щоб уникнути зіткнення, захисник виконує поворот назад на тій нозі, біля котрої рухається нападаючий.

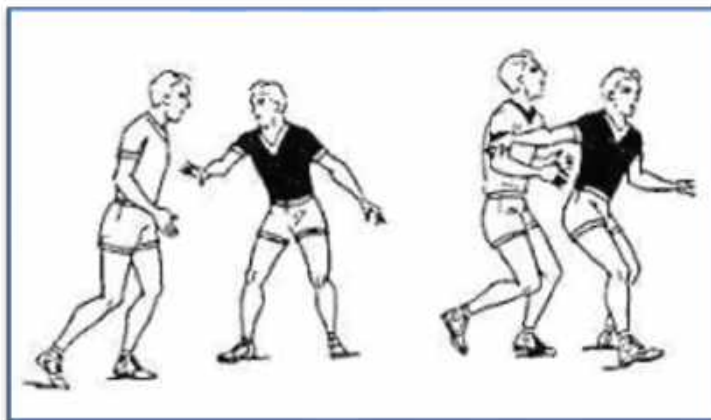


Рис. 67. Оволодіння м'ячем

У всіх випадках захисник повинен обов'язково бачити нападаючого. Після того як суперник випустить м'яч із рук під час кидка, захисник має визначити напрямок руху суперника, виконати поворот, упевнитися, що нападаючий залишився за спиною і лише після цього відшукати поглядом м'яч та почати активний рух до нього. Якщо нападаючий не виявляє активності, то захисник повертається у зручний бік і рухається до м'яча.

Захисник повинен розрахувати свій стрибок так, щоб заволодіти м'ячем обома руками перед собою, а не над собою:

- м'яч прикривається тілом від нападаючого, який намагається заволодіти ним із-за спини захисника;
- положення баскетболіста з розставленими в сторони ліктями і ногами найкраще сприяє прикриттю м'яча;
- після заволодіння м'ячем не менш важливо утримати його і швидко передати своєму партнеру для організації стрімкої атаки або вийти за допомогою ведення з небезпечної зони під своєю корзиною.
- гравці високого зросту, заволодівши м'ячем під кошиком, не повинні опускати м'яч униз, утримуючи його на витягнутих руках і маневруючи таким чином, щоб ускладнити супернику захоплення м'яча;
- гравцям середнього зросту рекомендується для звільнення від суперника застосувати низьке ведення м'яча.

Основні моменти навчання:

- після кидка супротивником м'яча зробіть поворот у широкій стійці, щоб залишити свого підопічного за спиною;
- не біжіть відразу ж слідом за кинутим м'ячем, спочатку переконайтеся, що ви перекрили супротивнику найкоротший шлях до баскетбольного щита;
- чим ближче до підопічного ви знаходитесь, тим легше перегородити йому шлях до щита;

- не відштовхуйте супротивника при блокуванні, використовуйте бічні рухи;
- продовжуючи утримувати м'яч у полі зору, дочекайтеся зручного моменту і вистрибніть вгору, щоб схопити м'яч у вищій точці стрибка. Потрібно діяти швидко й упевнено;
- вважайте, що кожен кидок буде невдалим, і налаштовуйтеся на активну боротьбу за м'яч.

Для підвищення рівня технічної підготовленості баскетболістів, які займаються баскетболом, потрібно приділяти увагу на тренуваннях:

- різним способам пересувань: обличчям і спиною вперед, приставними кроками (кожен спосіб пересування виконується на певній стороні баскетбольного майданчика);
- пересування виконувати як без м'яча, так і з м'ячем, переміщення в захисній стійці в коридорі 3м;
- вправи на швидкісну роботу ніг: переміщення по периметру майданчика
- чотири кроки з однієї сторони лінії, чотири з другої;
- вправи виконуються як обличчям за напрямком руху, так і праворуч і ліворуч за напрямком руху;
- швидкісним кидкам з середньої і дальньої відстані (один гравець виконує кидки, двоє гравців роблять підбирання м'яча):
 - кидки з середньої відстані з прискоренням до середини майданчика і назад;
 - кидок з середньої відстані – переміщення в захисній стійці до бічної й назад – знову кидок і так до 20 влучань кожному гравцеві;
 - кидки з дальньої відстані з точок після підбирання м'яча з підлоги (один гравець виконує кидки, двоє роблять підбирання м'яча);
- швидкісні передачі м'яча в парах і трійках двома і однією рукою на місці і в русі (багато часу приділяйте передачам

«слабкою рукою»), передачі м'яча з пересуваннями в захисній стійці і т. д.;

- швидкісне ведення м'яча з зупинками і поворотами (багато часу приділяйте веденню «слабкою» рукою);
- кидки з протидією захисника (спочатку «пасивного», потім «активного»);
- ведення м'яча в трьох секундній зоні з вибиванням;
- гра двох захисників проти одного нападаючого з веденням м'яча, пересуваючись по всьому майданчику;
- передачі м'яча з протидією захисника (одного, двох);
- рухливі ігри з веденням і передачами м'яча.

Практичні тестові завдання технічної підготовленості баскетболістів

Практичне тестове завдання «Швидкісне пересування»

Баскетболіст рухається від точки на середині лицьової лінії до інших п'яти точок з поверненням на місце старту різними способами: вправо та вліво до місця перетину лицьової лінії та трьох очкової дуги – приставним кроком правим та лівим боком, біг вправо-вперед та вліво-вперед до точки під кутом 45° на трьох очковій дузі з поверненням в захисній стійці спиною вперед, біг обличчям вперед до точки проти щита на трьох очковій дузі з поверненням спиною вперед. Час виконання не фіксується. При виконанні тесту обов'язково потрібно торкнутися зазначених точок рукою.

До типових помилок, які виникають при виконанні відносять:

- закріпачення плечового поясу та рук;
- розігнуті у колінних та кульшових суглобах ноги;
- відсутність нахилу тулубу вперед або надмірний нахил голови донизу;
- неправильна постановка стоп та порушення координації рухів ніг та рук під час бігу.

Практичне тестове завдання «Передача в парах в русі 2х28 м»

Баскетболісти в парах виконують передачі м'яча в русі будь-яким способом (однією чи двома руками) через весь майданчик та повертаються на лінію старту. Кожний з учасників виконує зупинку з м'ячем біля лицьової лінії. Час виконання не фіксується. Відстань між партнерами – 5-6 метрів.

До типових помилок, які виникають при виконанні відносять:

- пробіжки;
- втрати м'яча;
- нечіткі зупинки.

Практичне тестове завдання «Ведення м'яча в русі 2х28 м»

Баскетболіст за сигналом виконує ведення м'яча на максимальній швидкості будь-якою рукою від лицьової лінії до протилежного краю майданчика та повертається назад. Фіксується час виконання вправи. При втраті м'яча учасники тестування підбирають його та продовжують вправу далі.

Практичне тестове завдання «Човниковий біг 4х9 м з веденням м'яча»

Баскетболіст виконує човниковий біг 4х9 м з веденням м'яча на максимальній швидкості по черзі правою та лівою рукою, наступаючи на лінії під час повороту. Фіксується час виконання вправи.

Практичне тестове завдання «Кидки м'яча з середньої дистанції з 12 спроб»

Вправа виконується з партнером. Баскетболіст почергово виконує кидки у кошик з відстані 4,5 м з трьох точок, які розташовані справа та зліва під кутом 45° до щита та навпроти щита. Партнер виконує підбирання м'яча та передачу для виконання наступного кидка. Фіксується кількість влучань з 12 спроб.

Практичне тестове завдання «Передача м'яча на місці в парах двома руками від грудей за 30 с»

Баскетболісти стають напроти на відстані 6 м. За сигналом починають виконувати передачі двома руками від грудей один одному максимально швидко протягом 30 секунд. Підраховують кількість передач, виконаних без помилок заданим способом. Зараховують кращий результат з двох спроб.

Практичне тестове завдання «Кидки з подвійного кроку з 9-ти спроб»

Баскетболіст по чергово виконує кидки у кошик з подвійного кроку після ведення м'яча з відстані 6,5 м з трьох точок, які розташовані справа та зліва під кутом 45° до щита та навпроти щита. Після підбору перехід до наступної точки виконують з веденням м'яча. Фіксується кількість влучань з 9 спроб.

Вдосконалюйте кидки, передачі, рухи та дрібний контроль м'яча. Робіть це регулярно та з уважністю до деталей. Знайдіть час на відпрацювання та вдосконалення техніки кожного прийому у нападі та захисті окремо. Постійна практика допоможе вам вдосконалити рухи та дії на майданчику, що в свою чергу вплине на результативність вашої гри.

Завдяки покращення технічних навичок ви зможете стати сильнішим баскетболістом та досягти великих результатів у грі. Пам'ятайте, що постійна практика, самовдосконалення та віра у власні можливості допоможуть вам вдосконалювати свою гру та досягати нових високих результатів.

Обговорення

Техніка гри в баскетбол – це сформована в процесі розвитку гри сукупність прийомів, що дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні ігрові завдання. Технічна підготовленість в баскетболі багато в чому визначається тією

кінцевою метою, на досягнення якої направлена відповідна рухова дія.

Як стверджують фахівці у галузі баскетболу І. П. Помещикова, Ю. І. Чуча, Н. О. Пащенко, Н. І. Чуча, І.В. Ширяєва [1], опанування основ гри в баскетбол здійснюється у процесі вивчення та подальшого вдосконалення спеціальних знань, вмінь та навичок. Проаналізовано, що навчання та тренування є складовими єдиного педагогічного процесу.

Автори акцентують увагу на тому, що головне завдання процесу навчання технічним прийомам та елементам у баскетболі – це насамперед оволодіння руховими навичками та спеціальними знаннями, що забезпечує досягнення спортивної майстерності[1].

Дослідження провідних тренерів-викладачів В. Б. Горбуля, О. В. Горбуля [8], О. В. Ковальчук, А. А. Ковальчук [16] свідчать, що необхідною передумовою для досягнення високої спортивної майстерності є систематичне і поступове зростання технічної підготовленості баскетболістів. Представлені матеріали свідчать про високу ефективність використання засобів спеціальної спрямованості під час навчально-тренувальних занять з баскетболу.

Вивчення технічної підготовленості баскетболістів студентських команд показало, що в процесі виконання гравцями таких тестових завдань, як штрафний кидок, передача м'яча на швидкість і силу, кидок м'яча в русі, ведення м'яча з кидком в кошик з-під щита, баскетболісти досягають усього лише 50 % результативних дій [17].

Обговорення цієї теми затверджує, що технічна підготовка є ключовою складовою успішної кар'єри баскетболіста і вимагає систематичної роботи, виявлення слабких сторін та роботу над ними, а також постійне вдосконалення навичок з метою досягнення високих результатів у змаганнях.

Висновки

Технічна підготовка баскетболістів є ключовою складовою успішної гри в баскетбол. Технічні навички – це основа гри. Технічна підготовка допомагає вдосконалювати техніку гри у нападі: (техніка пересувань, техніка володіння м'ячем: лов м'яча, передачі, кидки, ведення м'яча) та у захисті (техніка пересувань та протидії прийомам: вибивання, відбивання, накривання, перехоплення, викидання, оволодіння відскоком м'яча).

Технічна підготовка в баскетболі – це постійний процес вдосконалення навичок як у нападі, так і в захисті. Гравцям потрібно постійно працювати над своїми навичками, щоб досягти високого рівня гри. Розуміння особливостей кожного технічного прийому підготовки нападу і захисту в баскетболі, та їх впливу на результативність гри, допомагає тренерам-викладачам та спортсменам оптимізувати тренувальний процес для досягнення максимальних результатів.

Література

1. Ефімов О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2011. 108 с.
2. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання: конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О. В. Радченко. Луцьк: Луцький НТУ, 2020. 116 с.
3. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д., Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. 65 с.
4. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., Юрченко І. М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей : навч.-метод. посіб. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.
5. Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Фізичне виховання: техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та

- тактиці гри у баскетбол для студентів» : навч. посіб. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
6. Бандура В. А., Козак Н. О. Розвиток швидкості у студентів закладів вищої освіти за допомогою занять баскетболом. Інноваційна педагогіка. 2019. Вип. 12. Т. 1. С. 49–54.
 7. Павленко О. Ю. Комплексний підхід до організації діяльності баскетбольного клубу на базі закладу вищої освіти : дис. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. 248 с.
 8. Горбуля В. О., Горбуля В. Б., Горбуля О. В. Дослідження технічної підготовки баскетболістів команди запорізького національного університету. Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2012. С. 217–226.
 9. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Бессарабов М. С. Навчання прийомам техніки гри в баскетбол та тести: Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя: ЗНУ, 2007. 98 с.
 10. Пащенко Н. О., Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2020. 201 с.
 11. Мітова О. О. Сушко Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.
 12. Мітова О. О. Методика удосконалення технічної підготовки баскетболістів при переході в команди високого класу. Теорія і практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. № 1. Донецьк : ДНУ. 2003. С. 58–67.
 13. Сушко Р. О. Аналіз ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Слобожанський науково-спортивний вісник. Х.: ХДАФК, 2015. № 4 (48). С. 84–89.

14. Мітова О. О. Особливості контролю технічної підготовленості в захисті у баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей ІХ Міжнародної наукової конференції, 12-13 жовтня 2016 року. К., 2016. С. 76–77.
15. Філенко І. Ю. Інформатизація дослідження показників технічної та фізичної підготовленості юних баскетболістів з використанням комп'ютерних навчальних програм. Слобожанський науково-спортивний вісник. Х., ХДАФК, 2010. №3. С. 112–115.
16. Ковальчук О., Ковальчук А. Результати технічної підготовленості студенток-баскетболісток у процесі річного тренування. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 4 (23). Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017. С. 48–51.
17. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: методика фізичного виховання різних груп населення. К.: Олімпійська література, 2012. 367 с.

References

1. Efimov, O. A., & Pomeshchikova, I. P. (2011). *Osnovy basketbolu [Basics of basketball]*. Kharkiv: KhDAFC [in Ukrainian].
2. Radchenko, O. V. (2020). *Rukhlyvi ta sportyvni ihry z metodykoyu navchannya: konspekt lektsiy dlya zdobuvachiv pershoho (bakalavrs'koho) rivnya vyshchoyi osvity dennoyi, ta zaochnoyi form navchannya [Movement and sports games with learning methods: a summary of lectures for applicants of the first (bachelor) level of higher education full-time and part-time forms of education]*. Lutsk: Lutsk National Technical University [in Ukrainian].
3. Tsyupak, Yu. Yu., Shvai, O. D., & Ivanitskyi, R. B. (2021) *Metodyka navchannya osnovnykh tekhnichnykh pryymiv ihry v basketbol [Methodology of teaching the basic technical*

- techniques of the basketball game*]. Lutsk: Lesya Ukrainka Volyn National University [in Ukrainian].
4. Tsymbalyuk, Zh. O., Nesen, O. O., Musienko, A. V., & Yurchenko, I. M. (2022). *Basketbol ta yoho riznovydy u fizychniy kul'turi ditey [Basketball and its varieties in children's physical education]*. Kharkiv: KhNPU [in Ukrainian].
 5. Anikeyenko, L. V., Yefremenko, V. M., Yaremenko, O. M., Kuzenkov, O. V., & Ustimenko, G. O. (2021). *Fizychnye vykhovannya: tekhnika ta taktyka hry v basketbol [Physical education: techniques and tactics of playing basketball]*. Kyiv: KPI named after Igor Sikorskyi [in Ukrainian].
 6. Bandura, V. A., & Kozak, N. O. (2019). *Rozvytok shvydkosti u studentiv zakladiv vyshchoyi osvity za dopomohoyu zanyat' basketbolom [Development of speed in students of higher education institutions with the help of basketball classes]*. Innovative pedagogy, 12 (1), 49–54 [in Ukrainian].
 7. Pavlenko, O. Yu. (2019). *Kompleksnyy pidkhid do orhanizatsiyi diyal'nosti basketbol'noho klubu na bazi zakladu vyshchoyi osvity [A comprehensive approach to the organization of basketball club activities on the basis of a higher education institution]*. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine [in Ukrainian].
 8. Horbulya, V. O., Horbulya, V. B., & Horbulya, O. V. (2012). *Doslidzhennya tekhnichnoyi pidhotovky basketbolistiv komandy zaporiz'koho natsional'noho universytetu [Study of technical training of basketball players of the Zaporizhzhia National University team]*. Bulletin of the Zaporizhzhya National University. Physical education and sports. Zaporizhzhia: ZNU, 217–226 [in Ukrainian].
 9. Horbulya, V. B., Horbulya, V. O., & Bessarabov, M. S. (2007). *Navchannya pryomam tekhniky hry v basketbol ta testy [Learning basketball techniques and tests]*. Zaporizhzhia: ZNU [in Ukrainian].
 10. Pashchenko, N. O., Pomeschikova, I. P., Chucha, Yu. I., Chucha, N. I., & Shiryaeva, I. V. (2020). *Teoriya ta metodyka obranoho vydu sportu dlya studentiv 2 kursu spetsializatsiyi*

- basketbol [Theory and methodology of the chosen sport for students of the 2nd year of the basketball specialization].* Kharkiv: KhDAFC [in Ukrainian].
11. Mitova, O. O. & Sushko, R. O. (2021). *Metody naukovykh doslidzhen' u basketboli [Methods of scientific research in basketball]*. Dnipro: «Driant» LLC [in Ukrainian].
 12. Mitova, O. O. (2003). *Metodyka udoskonalennya tekhnichnoyi pidhotovky basketbolistiv pry perekhodi v komandy vysokoho klasuyu [Methodology for improving the technical training of basketball players when moving to high-class teams.]*. Theory and practice of physical education, 1, 58–67. Donetsk: DNU [in Ukrainian].
 13. Sushko, R. O. (2015). *Analiz efektyvnosti zmahal'noyi diyal'nosti vysokokvalifikovanykh basketbolistiv na etapi maksimal'noyi realizatsiyi indyvidual'nykh mozhlyvostey [Analysis of the effectiveness of the competitive activity of highly qualified basketball players at the stage of maximum realization of individual capabilities]*. Slobozhan scientific and sports bulletin, 4 (48), 84–89. Kh.: KhDAFK [in Ukrainian].
 14. Mitova, O. O. (2016). *Osoblyvosti kontrolyu tekhnichnoyi pidhotovlenosti v zakhysti u basketbolistiv na etapi spetsializovanoi bazovoyi pidhotovky [Peculiarities of control of technical preparation in defense of basketball players at the stage of specialized basic training]*. *Youth and the Olympic movement: Collection of abstracts of reports of the IX international scientific and practical conference.* (pp. 76–77). Kyiv [in Ukrainian].
 15. Filenko, I. Yu. (2010) *Informatyzatsiya doslidzhennya pokaznykiv tekhnichnoyi ta fizychnoyi pidhotovlenosti yunykhn basketbolistiv z vykorystannyam komp'yuternykh navchal'nykh prohran [Informatization of the study of indicators of technical and physical fitness of young basketball players using computer training programs]*. Slobozhan scientific and sports bulletin, 3, 112–115. Kh.: KhDAFK [in Ukrainian].
 16. Kovalchuk, O., & Kovalchuk, A. (2017). *Rezultaty tekhnichnoyi pidhotovlenosti studentok-basketbolistok u protsesi*

richnoho trenuvannya [The results of the technical preparation of female basketball students in the course of a year's training]. Physical culture, sports and the health of the nation, 4 (23), 48–51. Zhytomyr: Publisher O. O. Evenok [in Ukrainian].

17. Krutsevich, T. Yu. (2012). *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya [Theory and methodology of physical education].* Kyiv: Olympic Literature [in Ukrainian].