

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Ковельський промислово - економічний коледж
Луцького НТУ



Фізичне культура

Баскетбол

методичні вказівки до практичних занять
для студентів всіх спеціальностей
денної форми навчання



Ковель 2012

Фізичне виховання. Методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / Кравчик С.В., Ющук Р.В. – Ковель: КПЕК ЛНТУ, 2012. – 48 с.

Методичні вказівки складені відповідно до діючої навчальної програми фізичної культури для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання.

Запропоноване навчально-методичне видання містить матеріал про особливості теоретичних та практичних умінь та навиків тактичної, фізичної, технічної підготовки баскетболістів.

Укладачі: _____ Кравчик С.В., викладач II категорії
КПЕК Луцького НТУ.
_____ Ющук Р.В., викладач II категорії
КПЕК Луцького НТУ.

Рецензент: _____ Хомич В.М., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту.

Відповідальний
за випуск: _____ Борисюк Л.В., методист КПЕК Луцького НТУ.

Затверджено науково-методичною радою КПЕК Луцького НТУ, протокол
№ _____ від _____ 2012 р.

Затверджено науково-методичною радою Луцького НТУ,

Протокол № _____ від _____ 2012 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА	
1. Технічна підготовка	5
2. Тактична підготовка	6
3. Вправи для вдосконалення способів пересування гравця по майданчику.....	8
4. Вправи для вдосконалення передачі м'яча із застосуванням специфічних методів тренування.....	14
5. Орієнтовні вправи для вдосконалення ведення м'яча із застосуванням специфічних методів тренування.....	20
6. Орієнтовні вправи для вдосконалення кидків у кошик із застосуванням специфічних методів тренування.....	26
7. Методика вдосконалення штрафних кидків.....	30
8. Методика вдосконалення захисних дій.....	36
Додаток 1	45
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	46

ВСТУП

Однією з тенденцій розвитку сучасного баскетболу є постійне підвищення рівня технічної та тактичної майстерності гравців. Команда баскетболістів спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона комплектувана гравцями з різнобічною фізичною підготовленістю, що бездоганно володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватись в тактичних ситуаціях, відзначаються яскравою індивідуальністю манери гри.

В умовах постійного зростання вимог до рівня майстерності баскетболістів вищих розрядів великого значення набуває пошук шляхів підвищення ефективності індивідуальної підготовки спортсменів.

Відомо, що колективні тренування особливо корисні при техніко-тактичній підготовці команди, проте вони недостатньо сприяють розвитку індивідуальних фізичних якостей спортсменів, що залежать від особистих властивостей організму та технічної майстерності кожного баскетболіста.

Згадаймо, яких чудових гравців подарував нам баскетбол. Що не ім'я – то особистість, то неповторна індивідуальність: Яніс Крумінш, Модест Паулаускас, Олександр і Сергій Білови, Геннадій Вольнов, Надія Захарова, Уляна Семенова, Олеся Барель. І серед них – українські баскетболісти Ніна Піменова, Наталія Климова, Анатолій Поливода, Володимир Ткаченко, Микола Баглей, Олександр Волков та інші. А зараз кумирів все менше і менше. В чому ж справа?

Сучасний тренувальний процес – це практично щоденні командні тренування. Гравці затиснуті в рамки загальних командних вправ. Фахівці підкреслюють, що баскетболісти дедалі рідше відпрацьовують самостійно певні технічні елементи, шліфують притаманний кожному з них хід гри. Між тим, у процесі індивідуального тренування баскетболіст виконує ті вправи, які найбільше відповідають його індивідуальним особливостям, може правильно визначити не тільки зміст вправ, але й їх дозування. Під час індивідуальних занять, вдосконалюючи свою майстерність, спортсмен має змогу виявити та вдосконалювати технічні прийоми, якими володіє недостатньо і, отже, не завжди використовує їх у грі, а в колективних заняттях усі вправи баскетболістові доводиться виконувати згідно з загальним для всіх, планом занять, не звертаючи уваги на деталі:

- вправи;
- тренування в присутності тренера, коли наставник корегує поставлене завдання і якість його виконання;
- тренування в рамках командного, коли кожен гравець отримує конкретне завдання і самостійно його виконує;
- виконання кожного завдання під час командного тренування, коли гравець використовує паузи як запрограмований активний відпочинок.

Під час планування завдань для індивідуальних тренувань важливо враховувати не тільки їх необхідність або доцільність, але й бажання гравця, його психологічні властивості, фізичні та морфологічні особливості.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Технічна підготовка

Техніка гри – сукупність способів, які дозволяють вирішувати конкретні завдання в процесі гри, це – засоби ведення гри.

Різноманітність умов, в яких застосовується той чи інший прийом, стимулює прагнення до вдосконалення способів виконання кожного технічного прийому і появу нових прийомів.

Основним показником технічної підготовки баскетболістів високої кваліфікації є оптимальна форма і надійність застосування прийомів у змагальних умовах. Високий рівень технічної підготовленості – це високий ступінь автоматизму рухових навиків, його стабільність.

Досконалість і різноманітність технічних прийомів великою мірою зумовлені індивідуальними можливостями гравців. Тому кожному баскетболістові треба пам'ятати, що якість виконання технічних прийомів, їх різноманітність, та застосування у грі залежить від нього самого.

При самостійному тренуванні баскетболістам доцільно не тільки усувати недоліки у виконанні окремих прийомів, але й вдосконалювати ті елементи, які переважають в ігровій діяльності.

Зміст індивідуальних занять, підбір вправ, час їх проведення зумовлюється спортивним стажем і кваліфікацією, рівнем підготовки, ігровим амплуа та іншими факторами. Тому юні баскетболісти повинні вдосконалювати всі технічні прийоми і спеціалізуватися вже на базі всебічної технічної підготовки. Тільки після цього слід вибрати для себе ті прийоми, які визначатимуть їх індивідуальність. Не викликає сумніву, що при самостійних заняттях необхідно в першу чергу вдосконалювати слабкі сторони в технічній підготовці, де відчувається відставання від товаришів по команді або від гравців відповідного амплуа інших команд.

Прийоми нападу в баскетболі, якими повинен досконало володіти кожний гравець, поділяються на техніку володіння тілом і техніку володіння м'ячем.

Виходячи з тенденції сучасного баскетболу, коли постійно зростає активність ігрових дій, велику роль відіграє високий темп, техніка володіння тілом. Проте вдосконаленню техніки пересування часто не приділяють достатньої уваги, внаслідок чого навіть у командах високої кваліфікації зустрічаються гравці, які недостатньо володіють переміщенням по майданчику.

У сучасному баскетболі прийоми володіння м'ячем виконують на великій швидкості, в умовах активної протидії суперників, коли кожний гравець повинен вміти точно і своєчасно виконувати передачу, спіймати м'яч у різних ситуаціях, миттєво змінити напрям ведення м'яча або виконати кидок у кошик без підготовки.

Активізація захисних дій змушує нападаючого з м'ячем збільшувати швидкість виконання ігрового прийому, змінювати їх динаміку та кінематичну структуру, пристосовуючись до нових обставин. Виходячи з цього, в процесі індивідуальних занять на певному етапі підготовки до змагань, доцільно підбирати вправи для вдосконалення прийомів в умовах, максимально наближених до змагальних. Для цього під час самостійних кидків, передач, ведення м'яча треба виконувати вправи швидко, без втрати часу на підготовку.

Активізація гри і пов'язані з нею зміни умов виконання ігрових прийомів зумовлюють і певні зміни в підготовці баскетболістів. Найважливішим при цьому є процес індивідуалізації спортивної підготовки.

Індивідуальна підготовка повинна займати чільне місце в системі тренування. На жаль, на сучасному етапі розвитку баскетболу спортсмени мало уваги приділяють самостійним заняттям, не прагнуть до зростання своєї майстерності.

2. Тактична підготовка

До засобів ведення гри належать технічні прийоми, без яких у баскетбол, грати неможливо. Технічна підготовка спрямована на вивчення структури рухів того чи іншого прийому, а тактична озброює баскетболістів умінням доцільно використовувати вивчені прийоми в умовах суперництва двох команд. Технічна підготовка кваліфікованих баскетболістів органічно пов'язана з тактичною поняттям «техніко-тактична підготовка». Тому ряд методичних положень індивідуальної підготовки баскетболістів однаково стосується цих двох підсистем.

Баскетбол – гра колективна, але часто команда складається з гравців різних за рівнем підготовленості. Кожний баскетболіст, підпорядковуючи свої дії головному завданню, в той же час реалізує їх індивідуально, тобто сам вирішуючи, як і коли застосувати певний прийом, уважно стежить за діями своїх партнерів та суперників тощо. Отже, індивідуальні тактичні дії – це самостійні дії гравця, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань у взаємозв'язку з іншими гравцями команди.

Доцільність індивідуальних тактичних дій визначається успіхом у грі. Чим вища індивідуальна майстерність баскетболістів, тим гнучкіша техніко-тактична стратегія команди, тим успішніші дії колективу. В цьому випадку у захисті успішно вирішуються два завдання – якнайменше пропустити м'ячів у свою корзину і якнайбільше м'ячів забрати у суперника при мінімальній кількості персональних зауважень.

Сучасна тактика баскетболу являє собою складний процес взаємодії гравців у нападі та захисті. Успіх цих взаємодій залежить від рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості гравців, а також засвоєння ними індивідуальних групових, командних, тактичних дій у нападі і захисті. Тому

в індивідуальному тренуванні баскетболістів техніко-тактичному підрозділу вдосконалення майстерності відводиться чільне місце.

Головними напрямками індивідуальної техніко-тактичної підготовки є вивчення суті та найважливіших теоретико-методичних положень тактики баскетболу; оволодіння технічними прийомами та тактичними діями; вдосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; практична реалізація тактичної підготовленості тощо. Кожен з цих напрямків техніко-тактичної підготовки ґрунтується на використанні певних засобів та методів.

В основу індивідуальної техніко-тактичної підготовки баскетболістів в останні роки успішно впроваджується метод моделювання, що має багато варіантів. Узагальнення досвіду практики свідчить, що реалізація індивідуальних модельних тренувань базується переважно на якісних характеристиках змагальної діяльності, що не завжди сприяє ефективному розвитку адаптаційних процесів, адекватних умовам напружених змагань. Власне тому розробка і застосування індивідуальних тренувань, комплексів вправ, виходячи з просторових (взаєморозташування, траєкторія, відстань тощо), часових (тривалість, темп), просторово-часових (швидкість, прискорення), динамічних (параметри реакції опори, зусилля взаємодії з м'ячем тощо), енергетичних, психоемоційних (психічне напруження) характеристик змагальної діяльності провідними фахівцями розглядається як один з найоптимальніших шляхів підвищення ефективності індивідуального тренування гравців.

Аналіз спеціальної літератури, узагальнення передового досвіду практики свідчать, що найважливішими особливостями техніко-тактичної підготовки на сучасному етапі розвитку баскетболу є:

- універсалізація гравців поряд з тенденцією до спеціалізації (поняття універсалізації переважно стосується високорослих гравців, зокрема, центрових, котрі, як правило, відходять від звичних позицій біля щита, беручи активну участь не тільки в завершенні атаки, але й в її підготовці; спеціалізація більше притаманна захисникам, серед яких виділяють захисників розігруючи та захисників, що тяжіють до атакуючих дій;

- всебічний розвиток інтелектуальних здібностей, цілеспрямована підготовка до самостійного осмислення змагальних ситуацій, здатність до імпровізації в умовах змагального ліміту часу, простору, інформації;

- застосування тактичних дій, які базуються на двох або трьох ходових комбінаціях;

- збільшення часу, протягом якого суперник застосовує активний захист;

- створення в ході учбово-тренувальних занять умов, наближених до змагальних, шляхом використання кількісного підходу (обмеження простору та часу), підвищення активності протидії тощо;

- всебічне використання методу моделювання манери гри суперника, особливо в груповому та індивідуальному аспектах.

Провідні фахівці баскетболу О.Я. Гомельський (1988), Д. Р. Вуден (1987), С. Стонкус (1987) підкреслюють, що слабким місцем гравців високого класу є недостатній рівень індивідуальної тактичної підготовленості. Це зумовлено, обмеженим використанням у системі підготовки науково-практичних даних про механізми сприймання та переробки інформації.

У сучасній практиці підготовки баскетболістів ефективним засобом є використання відеомагнітофонної техніки, яку застосовують при реалізації практично всіх напрямків техніко-тактичної підготовки. За її допомогою можливо:

- розробляти модельні характеристики змагальної діяльності суперників, конкретних гравців, команди в цілому;
- здійснювати об'єктивний аналіз ефективності техніко-тактичних гравців в умовах змагань і тренування;
- використовувати відеотехніку як тренажерні комплекси тощо.

Для індивідуального підходу у виборі засобів під час навчання та вдосконалення прийомів техніки і тактики гри, розвитку фізичних якостей баскетболістів при самостійних заняттях рекомендовано специфічні методи використання тренувальних вправ: без суперника; з умовним партнером (стінка, щит, батут тощо); з умовним суперником (макети гравців, стояки та ін.); з партнером та умовним суперником; з партнером, з умовним партнером та суперником, з партнером та суперником (чисельна перевага гравців на боці нападаючих); з партнером та суперником (рівнозначні склади атакуючих та захисників). Специфічні методи тренування враховують особливості спеціалізованої діяльності баскетболістів різного ігрового амплуа.

3. Вправи для вдосконалення способів пересування гравця по майданчику

Пересування баскетболіста по майданчику становить частину суцільної системи дій, спрямованих на виконання конкретних ігрових завдань. Для пересування по майданчику гравець використовує ходьбу, різні види бігу, стрибки, зупинки, повороти, за допомогою чого він має можливість своєчасно і правильно вибрати місце на майданчику, звільнитися від опіки суперника і вміти переміститися в потрібному напрямку для наступних техніко-тактичних дій. Чим більше вправ застосовує баскетболіст, в процесі самостійної підготовки, тим цікавішою і ефективнішою буде кожне заняття.

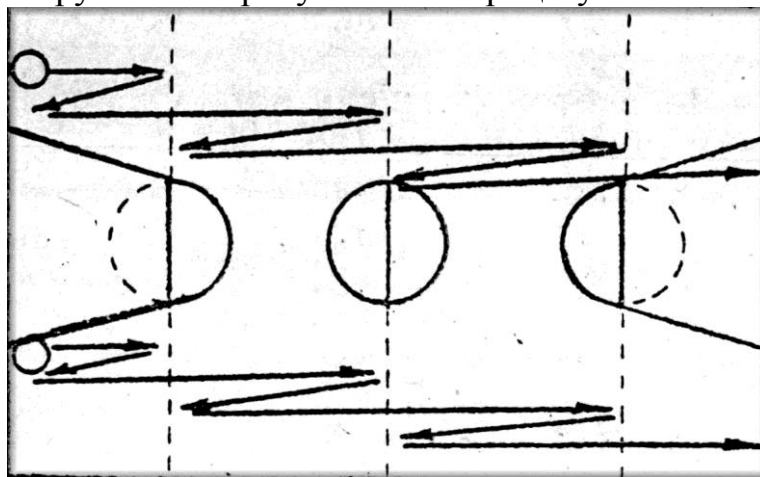
Тренувальні вправи без суперника застосовують для навчання і вдосконалення технічних прийомів та рухових дій гравця. Цей метод допомагає створити правильне уявлення про рухи та оволодіння основною структурою рухових навиків. Активне та свідоме ставлення до виконання завдань дає змогу баскетболісту аналізувати свої дії, контролювати їх з м'ячем та без м'яча. Систематичне застосування методу тренування без суперника сприяє поліпшенню техніки рухів гравця з м'ячем та без м'яча, вдосконаленню м'язового чуття та координації рухів, чутливості аналізаторів,

розвиває якості, потрібні баскетболісту при індивідуальних діях у процесі гри.

Вправи без партнера:

1. Звичайний біг 5–6 м, потім ривок 45 м тощо. Після 7–8 спроб відпочинок 30–40 сек. і знову повторити комплекс.
2. 5–6 стрибків з діставанням щита, після чого ривок до середньої лінії.
3. Біг зі зміною напрямку в межах ігрового майданчику.
4. Рівномірний біг з зупинками і поворотами.
5. Біг на місці з максимальною частотою кроків та наступним ривком, зупинкою і поворотом.
6. Пересування в межах майданчика обличчям вперед, спиною, боком, приставними кроками.

7. З середини майданчика біг у напрямку корзини, стрибок у русі з діставанням щита – кільця, приземлення на обидві ноги і ривок 3–4 м до бокової лінії. При використанні тренувальних вправ з партнером вивчають і вдосконалюють усі технічні прийоми гри: баскетболіст вчиться усвідомлювати доцільність визначених дій, погоджує свої дії з діями партнера, а змагальний характер при виконанні вправ із застосуванням цього методу підвищує напруженість тренувального процесу.



Мал. 1

Вправи з партнером:

1. На одній половині поля гравці ловлять один одного. При цьому доцільно частіше виконувати зупинки, обманні рухи, зміцнюючи напрям і ритм бігу і намагаючись менше бігти по прямій.
2. Гравці обличчями один до одного перебувають в центрі майданчика біля середньої лінії, на якій лежить м'яч. За сигналом баскетболісти розпочинають біг до лінії штрафних кидків протилежних сторін поля спиною, вперед, від штрафної лінії до лицьової правим боком, у зворотному напрямку від лицьової до штрафної лівим боком, від лінії штрафного кидка до центра майданчика ривок. Завдання – якнайшвидше оволодіти м'ячем.

3. Один гравець пересувається по майданчику в різних напрямках, якомога частіше змінює ритм і напрям, а другий пересувається приставними кроками спиною вперед, втримуючи постійний інтервал між собою.

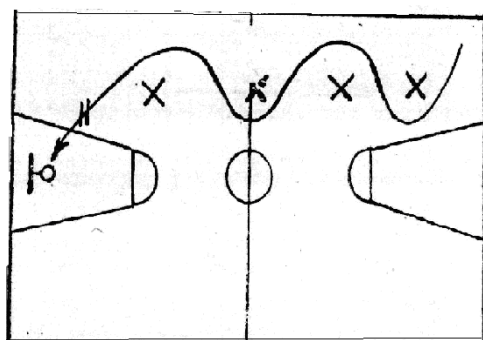
Гравці змагаються в швидкості пересування від лицьової до лицьової лінії (мал. 1). Біг вперед – звичайний біг, у зворотному напрямку в першому та другому випадках – боком, в третьому випадку – спиною вперед.

Тренування з умовним суперником (макет, стояк, підвісні м'ячі) використовують для розвитку уміння точно визначати відстань до суперника. При цьому збільшується вимогливість до точності руху та дії зорового аналізатора.

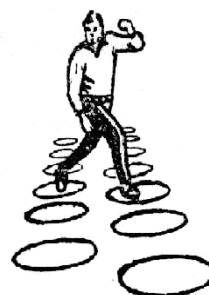
Вправи з умовним суперником сприяють закріпленню та вдосконаленню координації рухів, кмітливості:

1. Оббігання 4–5 стояків, після чого стрибок вгору з розбігу з дістанням щита і кільця (мал. 2).

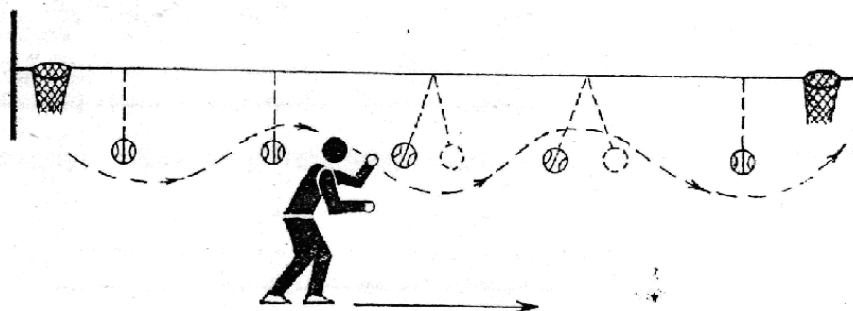
2. Біг на швидкість з наступанням в коло обручів, розміщених в різному порядку (мал. 3).



Мал. 2



Мал. 3



Мал. 4

3. Біг між підвісними м'ячами (м'ячі нерухомі; м'ячі в русі). При цьому треба намагатися не торкнутися шнурка (мал. 4).

4. Стрибки через гімнастичну лавку: поштовхом однієї або обох ніг пересуватися вперед, після чого оббігання 3–4 стояків.

Вправи з суперником сприяють вдосконаленню індивідуальних дій баскетболістів в умовах, максимально наближених до ігрових, загартовують моральні і вольові якості спортсмена. Виконуючи вправи з суперником, треба не порушувати правила гри в умовах активної протидії.

Вправи для вдосконалення способів пересування особливо, корисні баскетболістам високого зросту, які виконують функції центрових.

Вправи з суперником:

1. Пересування по майданчику вільним способом, намагаючись звільнитися від опіки суперника.

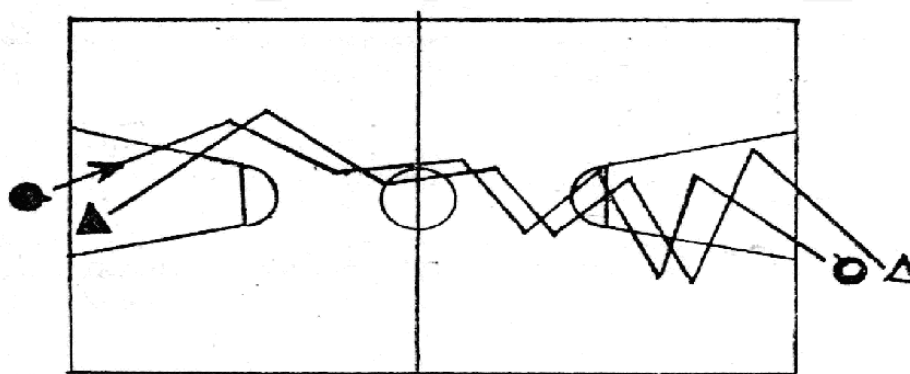
2. В парах, обличчями один одному, на відстані 1,5–2 м, кожний вертикально тримає гімнастичну палку, якою спирається на майданчик. За сигналом необхідно залишити свою палку, зробити ривок, впіймати палку суперника скоріше, ніж вона впаде на майданчик.

3. В парах, обличчями один до одного на певній відстані пересування по майданчику на оптимальній швидкості. Захисник намагається торкнутися рукою спину нападаючого, за що одержує очко. Набравши 5 очок, гравці міняються ролями.

4. Пересування в парах на обмеженому просторі майданчика. Нападаючий робить обманні рухи, використовує різні способи пересування, зупинки, повороти, після цього ривок на 3–4 м. з метою звільнення від «опіки» суперника.

5. Гравці стоять обличчями один до одного в низькій стійці на відстані витягнутої руки. Пересуваючись по майданчику, стараються доторкнутися спини суперника, не даючи доторкнутися до своєї.

6. Один гравець в ролі захисника, другий – нападаючого. Змінюючи напрям і ритм бігу, нападаючий біжить від лицьової до протилежної лицьової лінії. Його завдання – обійти суперника та доторкнутися лінії першим. Захисник намагається не пропустити нападаючого, для цього йому необхідно бути на відстані не менше 2 м. від нападаючого і бути між гравцем і корзиною. Захиснику необхідно пересуватися по майданчику оптимальним для даної ситуації способом у відповідності до швидкості пересування нападаючого (мал. 5). Після кожної спроби гравці міняються ролями.

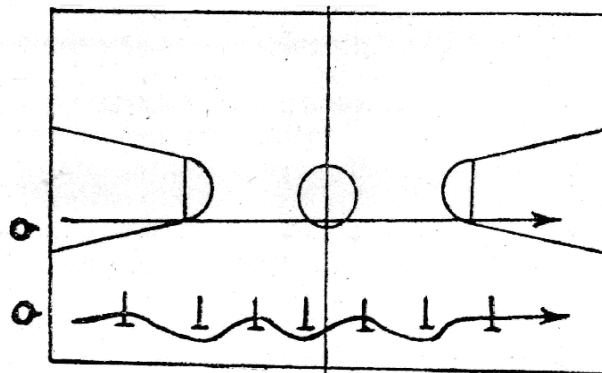


Мал. 5

У вправах з партнером та умовним суперником до гравців ставлять додаткові вимоги, пов'язані з оцінкою часових та просторових характеристик дій, вміння погодити свої дії з діями партнера при подоланні опору умовного противника.

Орієнтовні вправи:

1. Гравці розташовуються на лицьовій лінії, один напроти стояків, поставлених в лінію через 3 м. (4–5 стояків). За сигналом гравці розпочинають біг з оптимальною швидкістю. Один оббігає стояки, другий біжить по прямій. Завдання – одночасно досягти лінії штрафного кидка протилежної сторони майданчика, після чого гравці міняються ролями (мал. 6).

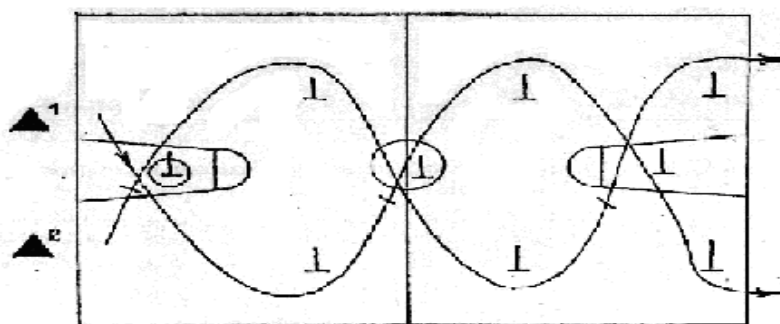


Мал. 6

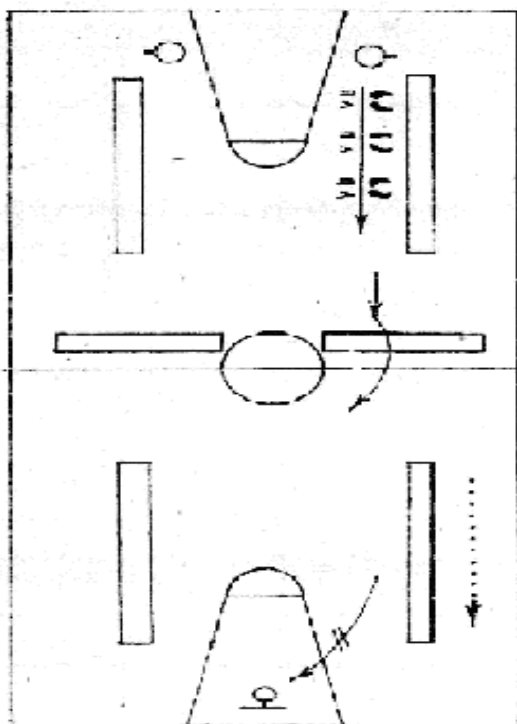
2. Гравці стоять на лицьовій лінії обличчям до майданчика та починають біг в середньому темпі (мал. 7).

Гравець А1 біжить дещо скоріше гравця А2 і як тільки гравець А1 випередить гравця А2, обидва починають виконувати прискорення зі зміною напрямку бігу і т. д. Завдання – гравці намагаються за мінімальний час досягти лицьової лінії протилежної сторони майданчика і по можливості досягти мети одночасно.

На майданчику стоять гімнастичні лавочки по дві в довжину і по одній впоперек (мал. 8). Гравці стоять в межах поля спиною один до одного, за сигналом розпочинають пересування боком приставним кроком біля гімнастичних лавочок, перестрибують через лавку, розташовану посеред поля, біля наступної пересуваються спиною вперед, після чого виконують стрибок з розбігу і намагаються торкнутися щита якомога вище, після чого рухаються у зворотному напрямку. Гравці біжать по лавочках, розташованих вздовж майданчика, перестрибують через лавку, розташовану впоперек майданчика; в кінці – стрибок з діставанням щита на оптимальній висоті для кожного гравця. Гравці намагаються одночасно виконувати стрибки з діставанням щита.



Мал. 7

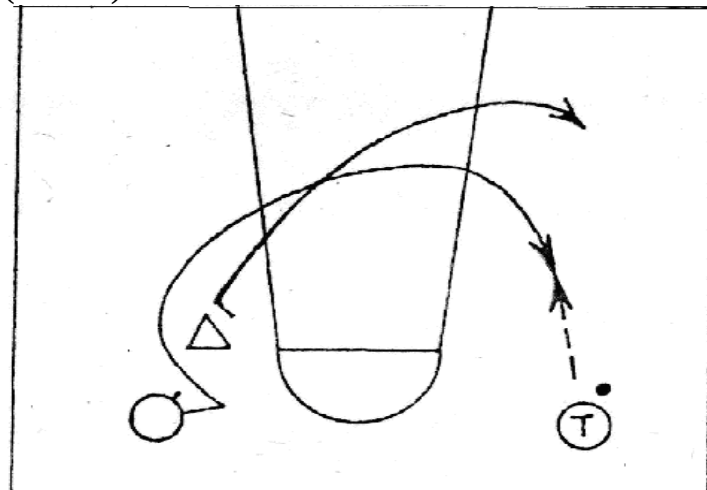


Мал. 8

У випадку тренування з партнером і суперником баскетболісти вивчають та вдосконалюють способи пересування з вирішенням конкретних завдань. У таких вправах криється можливість моделювання окремих техніко-тактичних дій гравців при одночасному вдосконаленні способів пересування по майданчику, в умовах, максимально наближених до ігрових.

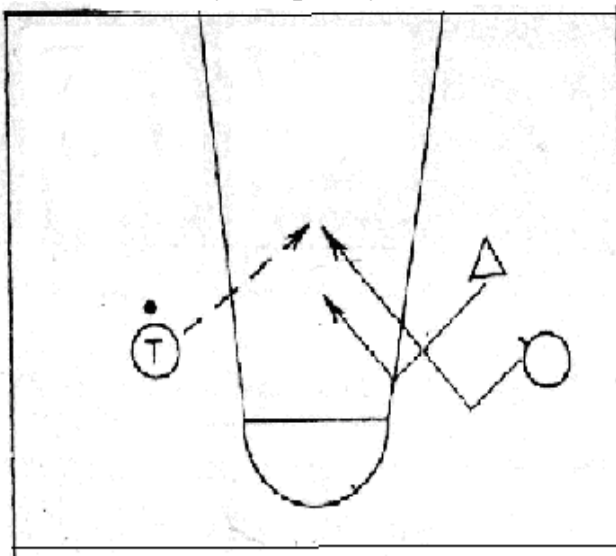
Орієнтовані вправи:

1. Гравець в умовах активної протидії намагається отримати м'яч від партнера. Для цього доцільно зробити крок в напрямку до м'яча, змінити напрямок дії, виконуючи біг ніби то по колу і цим створити умови для одержання м'яча (мал. 8).

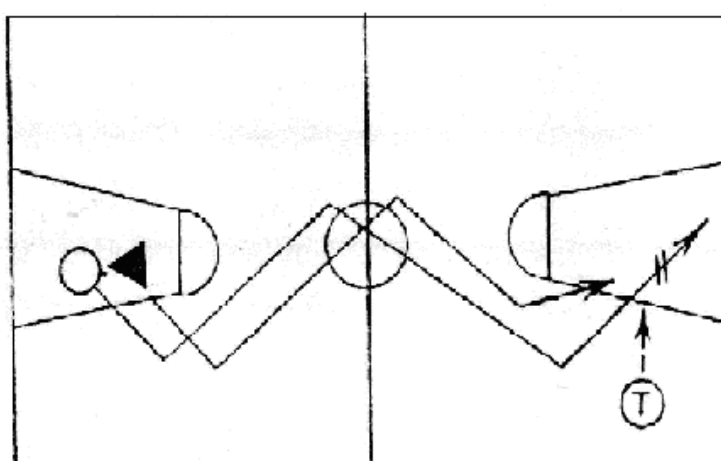


Мал. 9

2. Завдяки несподіваному для захисника ривку (мал. 9) нападаючий намагається вийти на вільне місце для одержання м'яча, захисник протидіє цьому, тоді нападаючий виходить за спину захисника для одержання м'яча в три секундній зоні і негайно атакує корзину.



Мал. 10



Мал. 11

3. Гравці розташовуються на лінії штрафного на відстані 1–1,5 м один від одного, нападаючий лицем до напрямку атаки (мал. 10). Партнер з м'ячем на протилежній половині майданчика на 3–4 м від лицьової лінії. За сигналом нападаючий починає дії, спрямовані на одержання м'яча в три секундній зоні, захисник протидіє цьому. Гравці застосовують найбільш доцільні способи пересування, діючи на оптимальній швидкості. Після невдалої атаки гравці міняються ролями.

4. Вправи для вдосконалення передачі м'яча із застосуванням специфічних методів тренування

Тренування.

У сучасному баскетболі передачі м'яча відіграють дуже важливу роль, від їх своєчасності та точності залежить успіх атаки.

Передачі є основою всіх комбінацій, що закінчуються атакою кошика. За значенням вони поступаються тільки кидкам. Разом з тим гравці для вдосконалення кидків витрачають значно більше часу, ніж для вдосконалення передач.

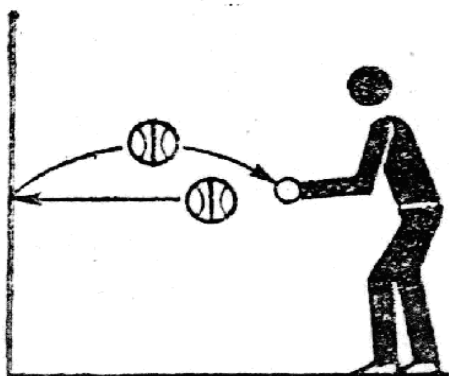
Кожний баскетболіст повинен володіти всіма способами передач і вміти ними користуватися в конкретній ігровій ситуації, бо кожна передача раціональна тоді, коли відповідає критеріям своєчасності, точності, розрахунку, швидкості.

При вдосконаленні передач гравцям допомагають тренери, що рекомендують учням різноманітні вправи, які моделюють ігрові моменти і дають можливість уникнути монотонності, запобігти нудоті і втомі, допомагають у зростанні спортивної майстерності.

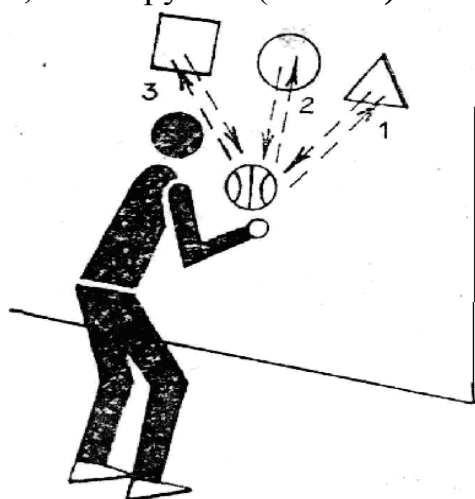
Орієнтовні вправи з умовним партнером.

1. Баскетболіст з м'ячем у руках стоїть на відстані 1,5–2 м. від тренувальної стінки. Передача м'яча на точність двома руками від грудей (мал. 11).

2. Біля тренувальної стінки з відстані 1,5–2 м. гравець виконує передачі на точність у такій послідовності: двома, правою, лівою рукою (мал. 12).



Мал. 12

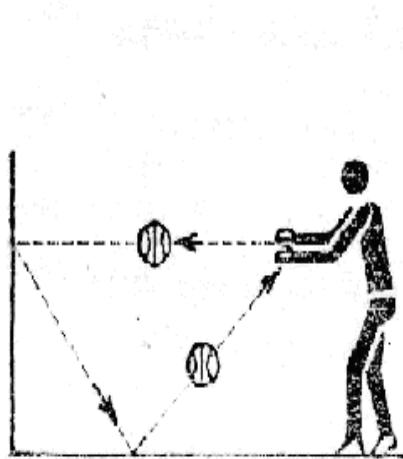


Мал. 13

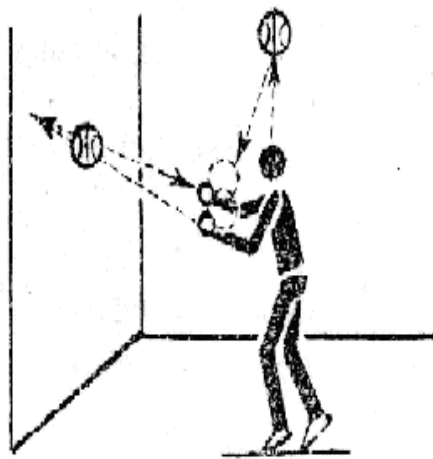
3. Гравець у вихідному положенні на відстані 2,5–3 м. від тренувальної стінки з м'ячем у руках. Другий м'яч перед ним на майданчику. Виконуючи передачу в стінку, слід старатися, щоб м'яч торкнувся майданчика перед баскетболістом, та зловити його. Випустивши з рук першого м'яча, гравець бере другий м'яч з майданчика і виконує передачу об стінку. Після того, як кожний м'яч торкнеться майданчика, гравець ловить м'яч і виконує передачу без паузи (мал. 13).

4. Вихідне положення, як у попередній вправі, зміст той самий, тільки при ловлі м'яча після торкання майданчика перед наступною передачею спортсмен переводить м'яч навколо тулуба.

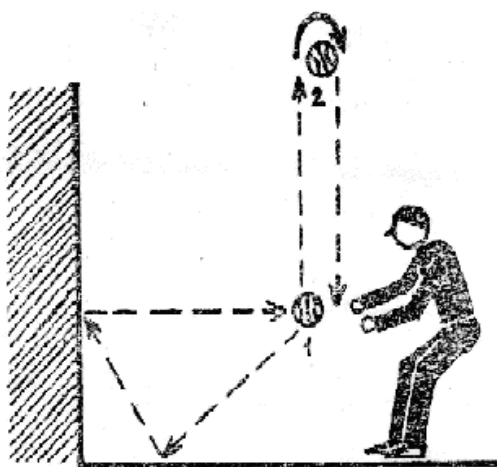
5. Вихідне положення і зміст, як у попередній вправі, тільки після виносу м'яча за спину повернути його вперед ударом у підлогу між ногами.



Мал. 14



Мал. 15



Мал. 16

6. Вихідне положення, як у вправі № 3, після передачі м'яча в стінку баскетболіст бере другий м'яч, підкидає його вгору перед собою. Після торкання першим м'ячем майданчика гравець ловить його і знову скеровує в стінку, після чого ловить другий м'яч, підкидає його вгору і т. д. (мал. 14).

7. Вихідне положення, як у попередній вправі, тільки у гравця один м'яч. Після передачі в стінку спортсмен виконує поворот на 360° і ловить м'яч без попереднього удару об майданчик. Після передачі він виконує один поворот праворуч, а один ліворуч і т. д.

8. Два м'ячі, дві стінки (мал. 15). Стоячи в куті, в 2–3 м від кожної стінки, баскетболіст по черзі посилає м'яч в одну, другий – в другу стінку.

9. Гравець стоїть обличчям до тренувальної стінки на відстані 1 м. Одночасно передає два м'яча в стінку правою і лівою рукою в стрибку.

10. Ведення м'яча на оптимальній швидкості вздовж тренувальної стінки, після 2–3-х торкань м'яча виконується передача та ловіння м'яча в русі і т. д.

Орієнтовні вправи з партнером:

1. Передача м'яча в парах різними способами з постійною зміною відстані між партнером.

2. Передача м'яча в стрибку зумовлену, кількість разів.

3. Передача в парах з пересуванням від корзини до корзини з кидком в русі.

4. Гравці на лініях штрафних кидків протилежних сторін майданчика, у кожного м'яч. Передача м'яча один одному, намагаючись скерувати його точно в 3-секундну зону.

5. Два баскетболісти з м'ячем в руках стоять один навпроти другого на відстані 4 м. За сигналом один передає м'яч з ударом об майданчик, другий – без торкання майданчика, у повітрі.

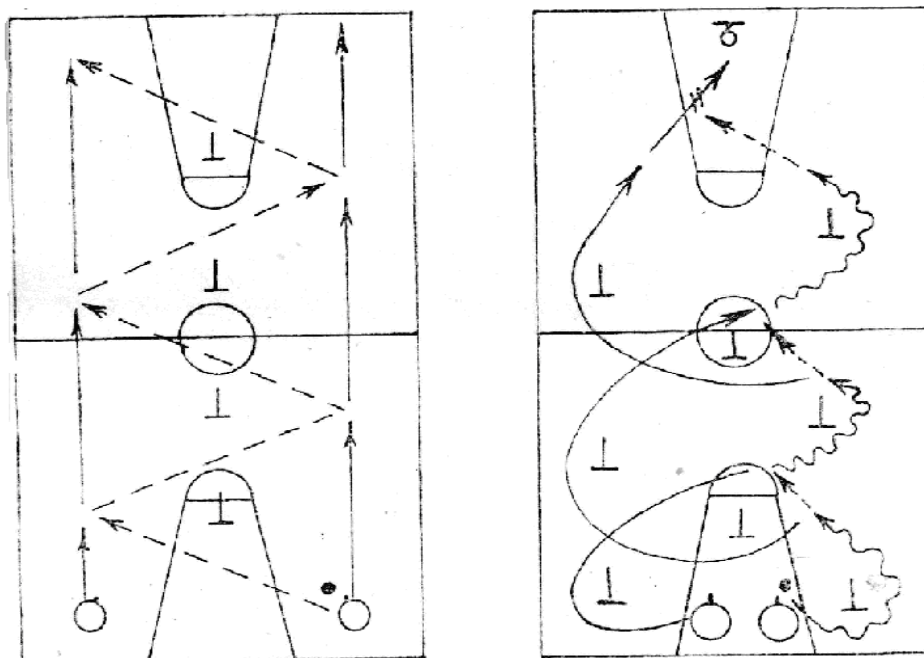
6. Вихідне положення, як у вправі № 5. Спортсмени пересуваються від лицьової лінії до протилежної корзини, застосовуючи передачу м'яча довільним способом з завершальними кидками в кільце у русі.

7. Гравець з м'ячем на лицьовій лінії, партнер – на лінії штрафного кидка. За сигналом спортсмен без м'яча стрімко біжить у протилежному напрямку, гравець з м'ячем починає ведення, на лінії штрафного кидка виконує передачу в русі партнеру, який, оволодівши м'ячем, виконує кидок у стрибку.

Орієнтовні вправи з партнером і умовним суперником:

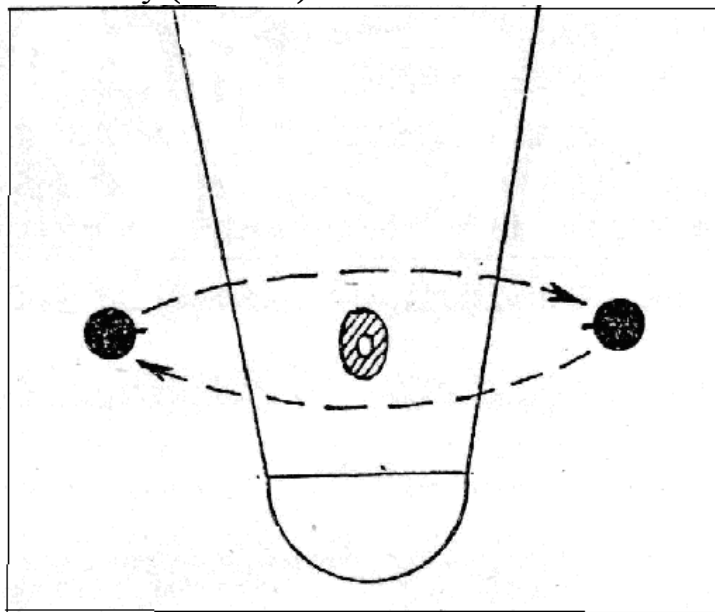
1. Гравці на лицьовій лінії. На середині майданчика від лінії до лінії штрафних кидків через 3–4 м. стоять 5–6 м. стояків (мал. 16). На максимальній, швидкості баскетболісти передають м'яч один одному так, щоби м'яч не торкнувся стояка.

2. На майданчику в три ряди через 3–4 м розташовано стояки. Гравці на лицьовій лінії за сигналом біжать, оминаючи стояк, до середини майданчика. Другий спортсмен після обведення стояка передає м'яч партнеру, а сам стрімко біжить, оминаючи стояки, до середини майданчика, де одержує м'яч від партнера і т. д. Передачі закінчуються кидком у корзину в русі (мал. 17).



Мал. 17

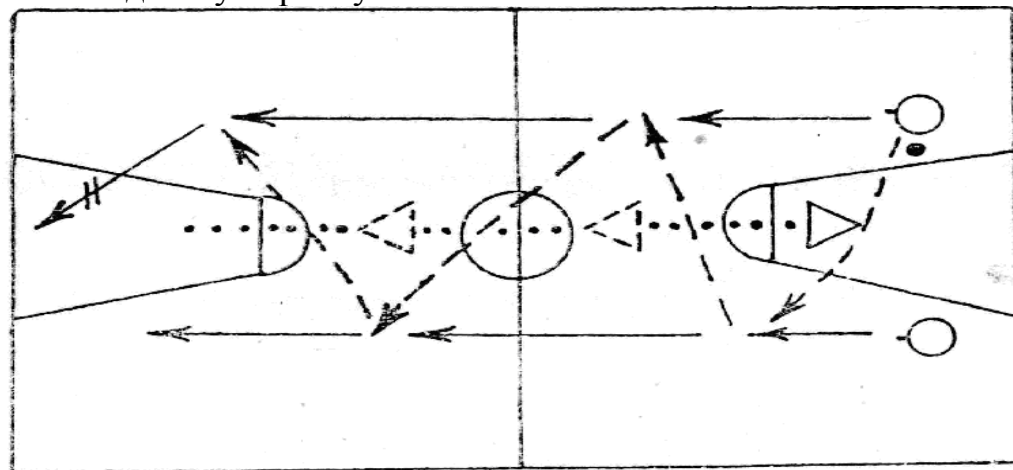
3. Гравці стоять обличчям один до одного на відстані 3 м, між ними макет. Після обманних дій передають один одному м'яч, намагаючись не торкнутися м'ячем макету (мал. 18).



Мал. 18

Вправи для вдосконалення передач з партнером та суперником:

1. Гравці (мал. 19) передають м'яч у русі, не даючи можливості суперникові перехопити його. Після переходу середньої лінії при необхідності можна один раз ударити м'яч у підлогу. Передачу завершують прицільним кидком у корзину.



Мал. 19

2. Передача м'яча 2х1 в обмеженій площі, наприклад, в 3-секундній зоні. Якщо захисник торкнеться м'яча, він міняється ролями з тим спортсменом, який неточно передав м'яч.

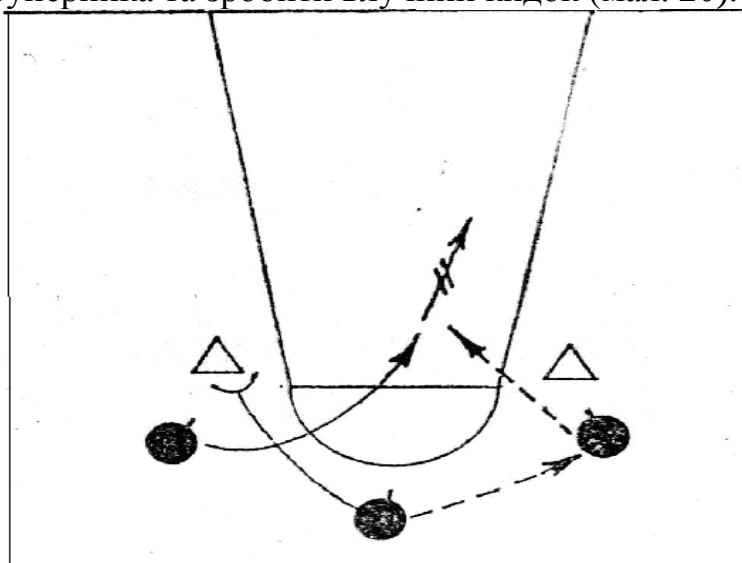
3. Гравець в умовах активної протидії вводить м'яч з-за бокової лінії і після одержання м'яча партнером входить у межі поля, намагаючись одержати м'яч і почати атаку протилежної корзини. Ведення м'яча до

переходу середньої лінії забороняється. Завершальний кидок після передачі, коли протидіє захисник, дозволяється виконувати зблизька.

4. Гра 2х1, де один з нападаючих допомагає партнеру передачею м'яча, не беручи участі в атаці корзини. Нападаючому дозволено виконувати кидки тільки з-за 6-метрової лінії. Якщо захисник дотикається до м'яча, гравці міняються ролями: захисник стає нападаючим, а нападаючий передає м'яч.

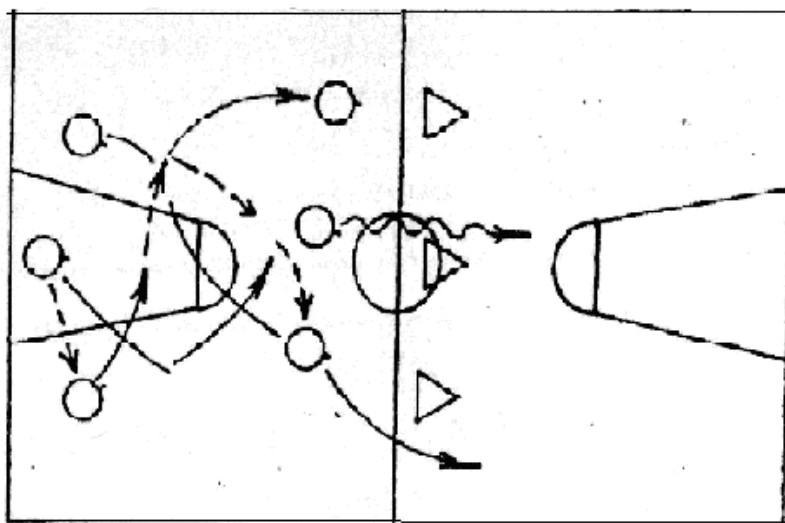
Приклад вправ з партнерами та суперниками:

1. Гра в нападі з середини поля 3х2, 3х3 з використанням передач, заслонів та інших техніко-тактичних дій, причому нападаючі прагнуть подолати опір суперника та зробити влучний кидок (мал. 20).

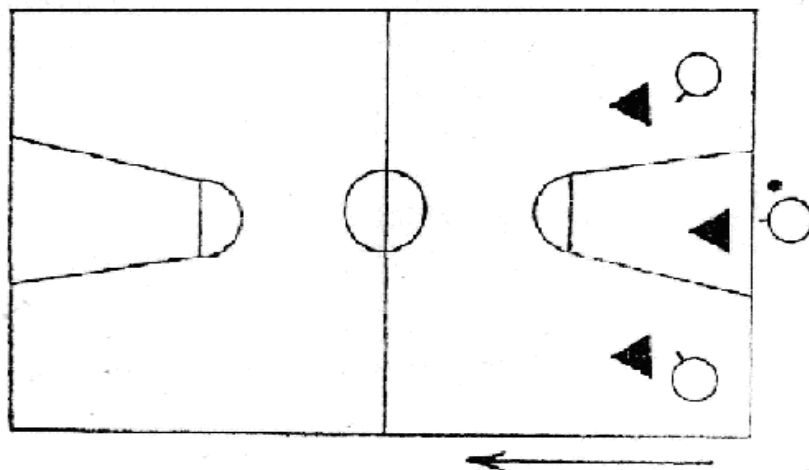


Мал. 20

2. Передача м'яча до центра поля в трійках зі зміною місць без протидії (мал. 21). З середньої лінії суперники активно протидіють нападаючим, які намагаються подолати опір і виконати влучний кидок. Завдання – підготувати умови для влучного кидка за мінімальну кількість передач при найменшій витраті часу. У випадку невдалого кидка гравці міняються ролями.



Мал. 21



Мал. 22

3. Вкидання м'яча з-за лицьової лінії (мал. 22) в умовах активної протидії. Після одержання м'яча нападаючі в зоні захисту повинні виконати 4 передачі, а потім, застосовуючи заслони та інші техніко-тактичні дії, намагатися подолати опір суперника, завершивши атаку влучним кидком.

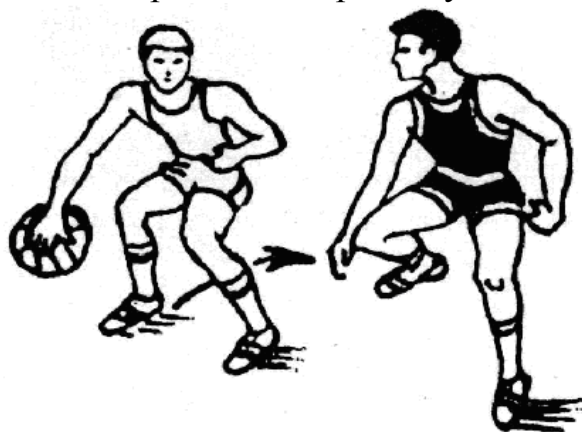
4. Гра 3Х3 на обмеженій площі без кидка в корзину. Спортсмени передають м'яч один одному довільно, причому ведення не дозволяється. Гравці, які зможуть виконати 10 передач, одержують 1 очко. Після втрати м'яча баскетболісти міняються ролями. Гру проводять до 5 очок.

5. Орієнтовні вправи для вдосконалення ведення м'яча із застосуванням специфічних методів тренування

Ведення м'яча – ефективний технічний прийом сучасного баскетболіста, що дає можливість гравцям пересуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей у напрямках, які відповідають ігровій ситуації. Якщо не так давно ведення м'яча вважалося прийомом, доступним для невисоких руки на руку, обходити при потребі суперника, швидко стартувати або зупинятися при веденні. Ведення допомагає знайти оптимальне місце для кидка, а також ефективно протидіяти пресингу.



Мал. 23



Мал. 24

Протягом тривалого часу в баскетболі існувала хибна думка, нібито ведення м'яча порушує командні дії, сприяє розвитку індивідуалізму. Тому вдосконалення ведення м'яча та застосування його у грі особливо не заохочувалося.

На сучасному етапі розвитку баскетболу спеціалісти і спортсмени розуміють, що не використовуючи під час гри усіх різновидів ведення, гравець втрачає маневреність, збіднює ефективність дій команди в нападі.

Одним з найефективніших засобів при веденні є переведення м'яча перед собою, коли тою ногою, яка відповідає стороні ведення м'яча, гравець ступає на майданчик, а м'яч сильно посилає в сторону іншої ноги (мал. 23).

Обертання при веденні м'яча включає зворотній крок тою ногою (мал. 24), яка відповідає стороні ведення, і оберт на іншій нозі та переведення м'яча, що дозволяє швидко змінити напрям ведення. При вдосконаленні обертів під час ведення треба звертати увагу, щоби не проносити м'яч. Цей різновид ведення порівняно складніший від переведення м'яча перед собою, але раптовість і несподіваність застосування цього прийому внаслідок того, що тулуб гравця знаходиться між м'ячем і суперником, зводить до мінімуму ризик втратити м'яч.

Під час оберту при веденні захисник на деякий час втрачає м'яч з поля зору, чим ускладнює свої дії у виборі позиції захисту.

Ефективним маневром при веденні є також переведення м'яча за спиною (мал. 25), вперше застосоване в умовах гри славнозвісним американським баскетболістом Бобом Коузі. При цьому маневрі гравець скеровує м'яч у підлогу правою рукою на рівні лівої ноги в той момент, коли робить правою ногою крок вперед. Коли права нога вже поставлена на підлогу, а ліва рухається вперед, гравець переводить м'яч за спину, намагаючись щоби м'яч торкнувся підлоги під лівою рукою, якою тепер він продовжує ведення.



Мал. 25

Успішно застосовують і переведення м'яча між ногами. Вперше цей прийом використав американський баскетболіст Юліус Ірвін. Ногою, однойменно з рукою, що веде м'яч, гравець ставить так, щоби подолати інерцію поступального руху, і в такому положенні посилає м'яч між ногами (мал. 26).

Вдосконалюючи ведення м'яча, спортсмен повинен пам'ятати, що вправи треба виконувати з піднесеною головою, дивитися вперед, а при чергуванні ведення і зупинок, зміні напрямку та інших прийомів, намагатися зберігати рівновагу та контроль за м'ячем.

Якщо суперник або умовний суперник поруч, доцільно посилити контроль за м'ячем, застосовуючи ведення із заниженням відскоку, прикриваючи м'яч тулубом, контролюючи м'яч дальшою від суперника рукою.

Орієнтовні вправи без суперника:

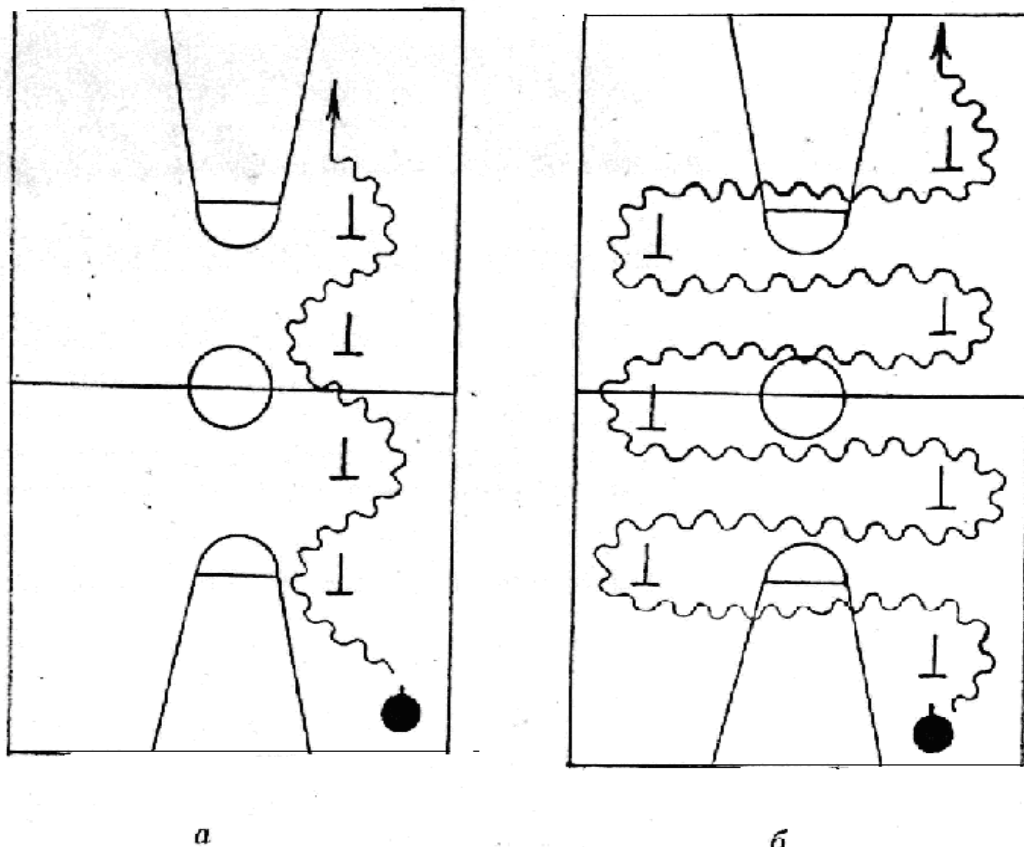
1. Ведення м'яча на місці, чергуючи високий відскок з низьким. Вправу виконують поперемінно правою і лівою рукою.

2. Ведення на місці двома м'ячами правою і лівою рукою. При можливості міняти висоту відскоку, не перериваючи ведення.

3. Вести м'яч у прийнятій стійці, посилаючи першим поштовхом вперед, а другим назад. Вправу виконують поперемінно правою і лівою рукою.

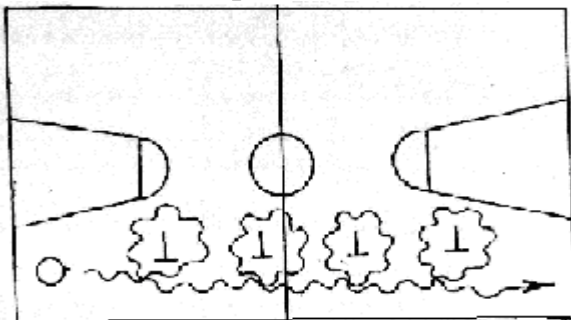
4. Ведення м'яча: а) навколо ноги, виставивши вперед праву ногу. Правою рукою вести м'яч навколо правої ноги в одну, а потім в іншу сторону. Так само вести м'яч лівою рукою навколо виставленої лівої ноги; б) ведення навколо обох ніг. Поставити ноги на ширину плечей, спочатку вести в одну, потім в другу сторону; в) ведення вісімкою.

Ця вправа допомагає вдосконаленню прийомів техніки захисту.

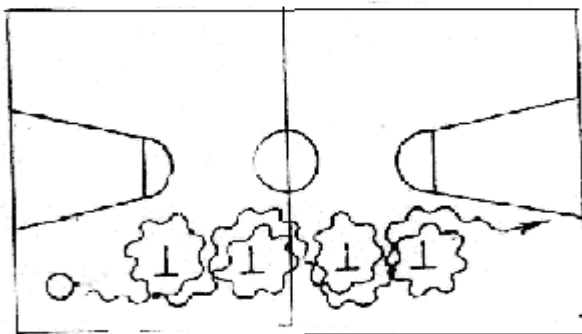


Мал. 26

5. Гра 1х1 до 15 результативних кидків. Спортсменові з м'ячем дозволено починати дії з довільного місця майданчика, але при цьому обов'язково бути на відстані 1 м від середньої або бокових ліній. При невдалому кидку гравці міняються ролями.

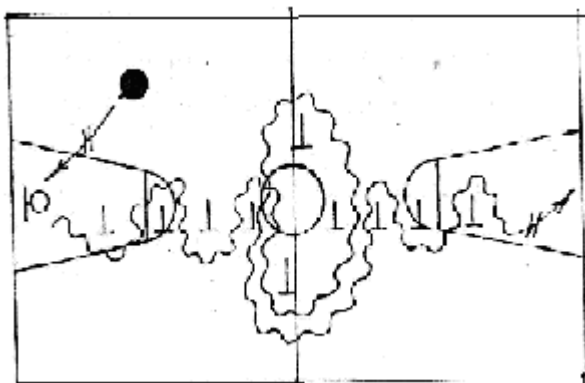


а



б

Мал. 27



Мал. 28

Вправи з партнером:

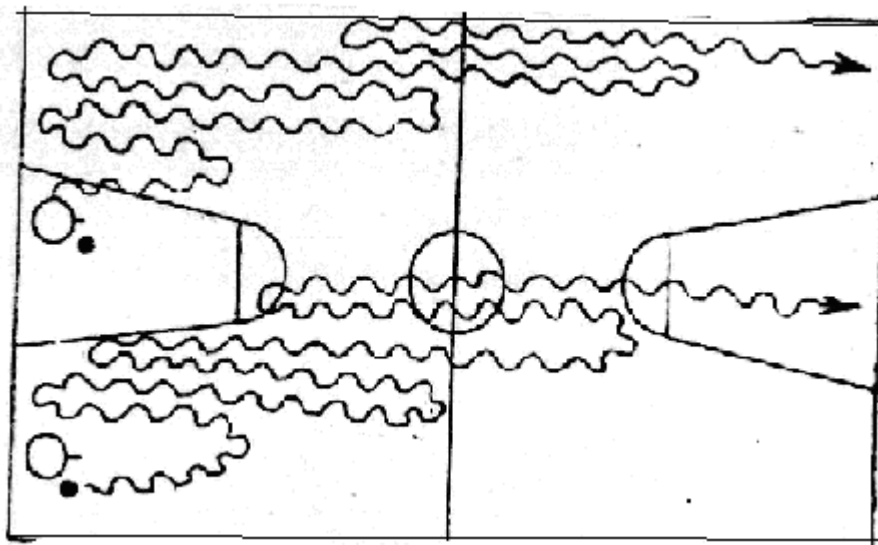
1. Майданчик поділяють на чотири частини, гравці з м'ячами – біля лицьової лінії. Виграє той, хто проведе м'яч за вказаними (мал. 27) напрямками і першим досягне протилежної лицьової лінії.

2. У кожного спортсмена м'яч, ведення на одній половині майданчика. Один з гравців ведучий, другий повинен ретельно копіювати його дії з м'ячем, включаючи і своєчасний обмін м'ячами. Через 1–2 хвилини гравці міняються ролями.

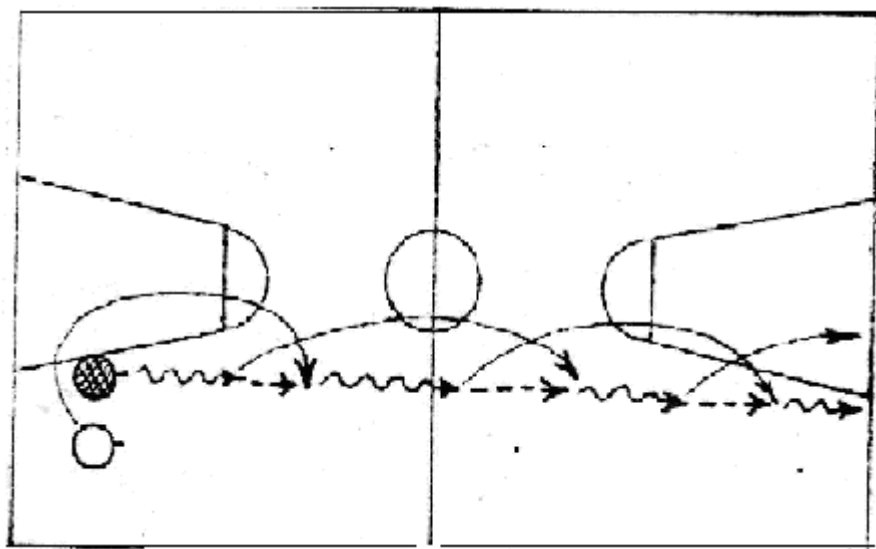
3. Баскетболіст, ведучи м'яч, намагається наздогнати партнера, що пересувається довільним способом. Через 1 хвилину гравці міняються ролями.

4. Ведення м'яча на обмеженій площі (3-секундна зона, центральне коло), у кожного м'яч. Завдання – вибити м'яч у партнера, утримуючи свій (у цій вправі може брати участь довільна кількість гравців).

Спортсмени розташовані так, як на (мал. 29). Гравець з м'ячем раптово починає ведення, намагаючись обігнати партнера. Тоді гравець без м'яча стрімко біжить, наздоганяючи партнера, що виконує ведення, а опинившись попереду, одержує від того м'яч. Тепер вже він виконує ведення, а той, що йому перед тим передав м'яч, тепер намагається перегнати його і знову одержати передачу і т. д.



Мал. 29

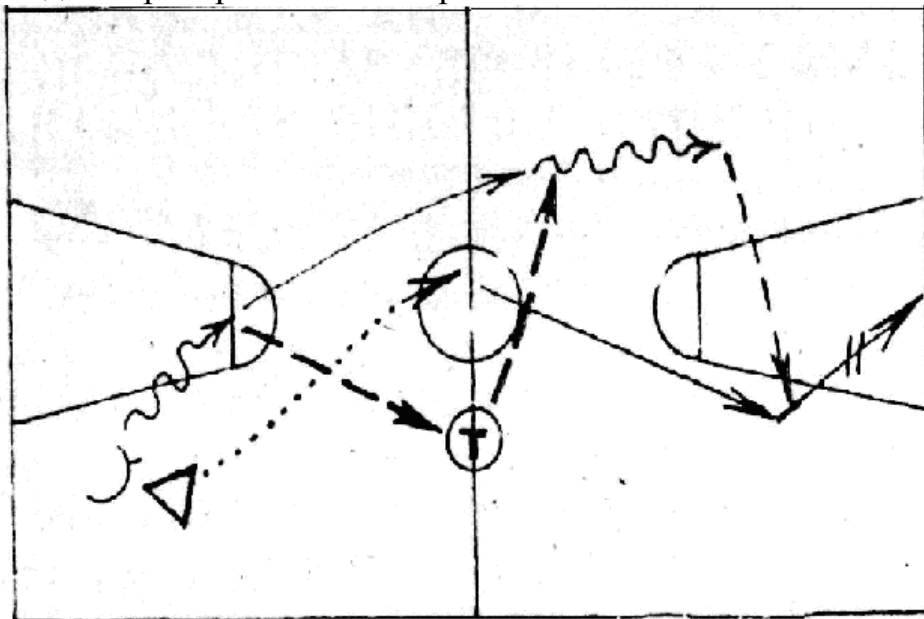


Мал. 30

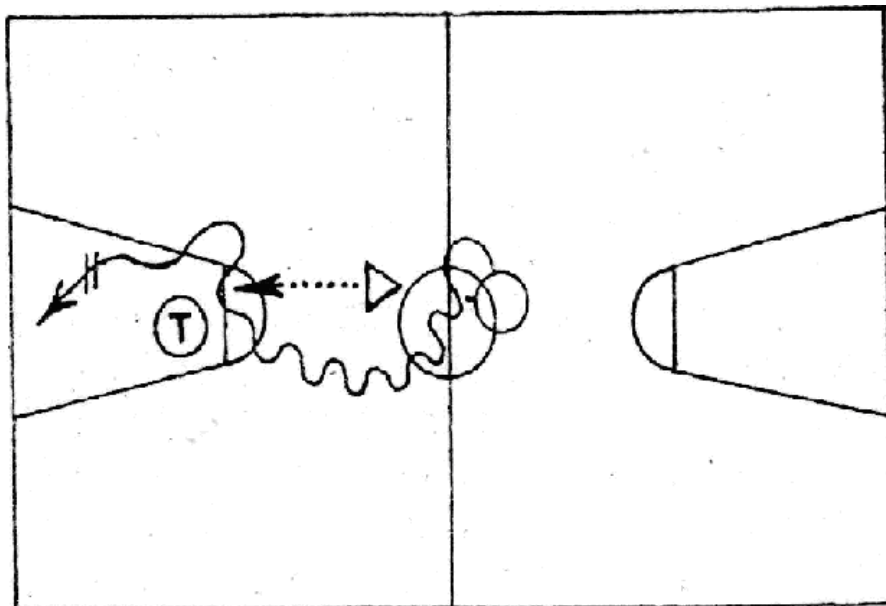
Орієнтовні вправи з партнером і суперником:

1. Гравці розташовані, як показано на (мал. 30). Починаючи ведення в умовах активної протидії, суперники намагаються наблизитися до протилежної корзини і виконати прицільний кидок. Після подолання 5–6 м гравець взаємодіє з партнером у центрі майданчика і отримує зворотну передачу, продовжуючи з веденням просуватися вперед. Після передачі

гравець стрімко пересувається до лінії штрафного кидка, де з ним за необхідністю взаємодіє партнер, готуючись до кидка в кільце. У разі неточного кидка партнери міняються ролями.



Мал. 31



Мал. 32

2. Спортсмени розташовані на протилежних «вусиках» штрафного майданчика (мал. 31), готові боротися за відскок м'яча при штрафному кидку. Той, що оволодіє м'ячем, стає нападаючим, передає м'яч тому, хто виконував штрафний, одержує зворотну передачу і з веденням в умовах протидії атакує протилежну корзину.

3. Нападаючий і захисник розташовуються біля середньої лінії, партнер – на лінії штрафного кидка (мал. 32). Ведучи м'яч, гравець намагається навести захисника на партнера, щоб звільнитися від суперника та виконати прицільний кидок. Після кожної атаки гравці міняються ролями. Вправу виконують до 5 результативних кидків одним із спортсменів.

6. Орієнтовні вправи для вдосконалення кидків у кошик із застосуванням специфічних методів тренування

Мета гри в баскетбол – закинути якнайбільше м'ячів у кошик суперника. Не зменшуючи значення всіх технічних прийомів, треба відзначити, що домінуючим є кидок, який вінчає зусилля команди. Вміння точно виконувати кидки в кільце і штрафні характеризують майстерність баскетболістів. Про вдосконалення цього прийому повинен дбати сам гравець, тому, що обмежуючись загальнокомандним тренуванням, він не зможе досягти високої майстерності.

Результативність кидка у кошик зумовлюється багатофакторною структурою фізичної, технічної та психічної підготовленості спортсмена.

Складний комплекс фізичних здібностей, які сприяють прицільному кидкові в корзину, складається з раціональної техніки, зосередження та рішучості.

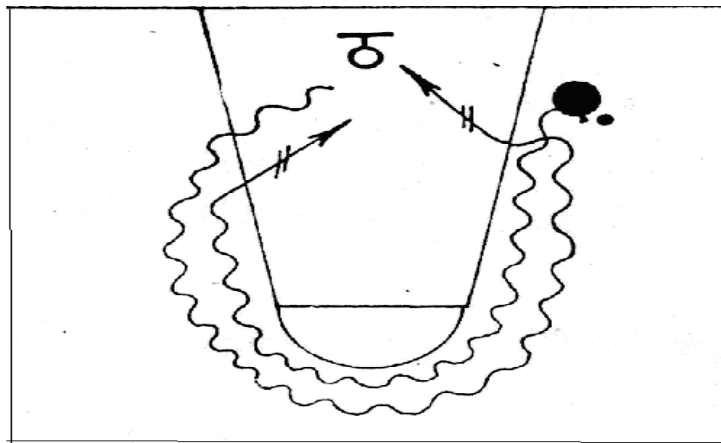
У практиці баскетболу застосовуються різноманітні кидки – в русі, в стрибку, з місця та ін. У сучасному баскетболі самі способи виконання кидків зазнали корінної зміни. На першому місці за кількістю та ефективністю – кидок у стрибку, але це не виключає вивчення та вдосконалення інших видів кидків. Володіючи всім арсеналом способів кидків, гравці ефективніше діють у грі, ускладнюючи завдання захисників.

Необхідно також враховувати передумови для успішного оволодіння кидками, особливо кидком у стрибку, що вимагає від спортсмена високого рівня фізичної підготовки. Для підвищення точності та ефективності кидків треба застосовувати раціональні методи тренування від рівня майстерності та етапу підготовки до змагань. Умови тренувань повинні бути максимально наближені до змагальних, а тренувальні вправи змодельовані відповідно до характеру техніко-тактичних дій у грі, тобто особливостей взаємодії з партнером, ступеня активності суперників тощо.

На певних етапах становлення спортивної майстерності при вдосконаленні техніки кидка або «пристрілюванні» на точність доцільно виконувати кидки різними серіями з окремих точок майданчика. Якби вправи не виконувалися спортсменом, якби завдання не ставилися перед ним, – кожний кидок у корзину треба робити максимально зосередженим, точно, уважно, докладаючи до цього всі зусилля.

Вправи для вдосконалення кидків без суперника:

1. Кидки у корзину на відстані 2–3 м. Гравець веде м'яч навколо 3-секундної зони у праву сторону, завершуючи ведення кидком у корзину і т. д., при цьому після ведення м'яча виконує кидок, знову забирає м'яч, веде в ліву сторону, завершуючи ведення кидком у корзину (мал. 33).



Мал. 33

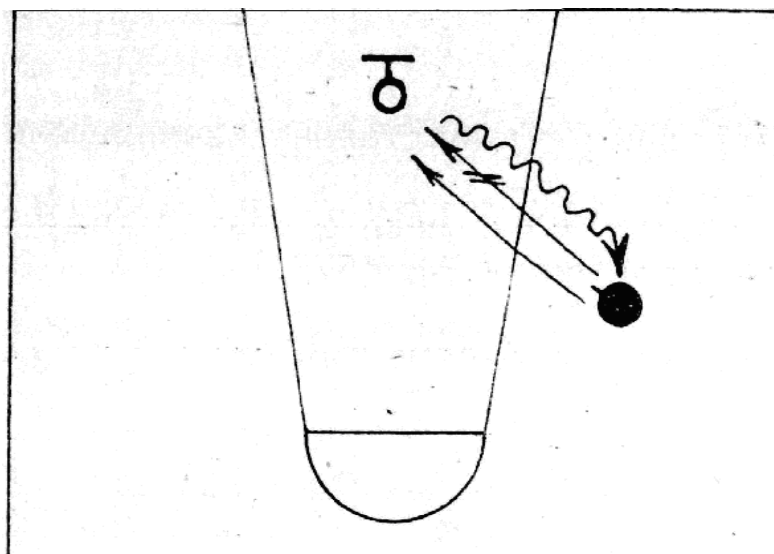
2. Спортсмен виконує обманні дії, після чого 5–6 м веде м'яч і виконує кидок у корзину на максимальній швидкості.

3. Вдосконалення кидків з однієї точки. Баскетболіст кидок виконує з одного і того ж місця (мал. 34).

4. Вдосконалення кидків у стрибку після ведення. Гравець веде м'яч, зупиняється і виконує кидок у стрибку. Після цього біжить до м'яча, ловить його і виконує ведення до місця на 5–6 м від корзини, обертається, при веденні зупиняється та виконує кидок у стрибку і т. д. Напрямок ведення після оволодіння м'ячем обирається довільний.

5. Вдосконалення кидків з різної відстані. Спортсмен виконує кидок з-за 6-метрової лінії, біжить до корзини, ловить м'яч, виконує кидок з близької відстані, після чого ловить м'яч, веде його від корзини, повертається, веде м'яч до корзини, зупиняється та кидає по кільцю з середньої відстані в стрибку.

6. Вдосконалення дальніх кидків. Гравець виконує кидок з-за 6-метрової лінії з довільної точки, біжить до корзини, ловить м'яч, веде його знову на вихідне положення (або на інше місце) і знову виконує кидок з дальньої відстані.



Мал. 34

Вправи з умовним партнером:

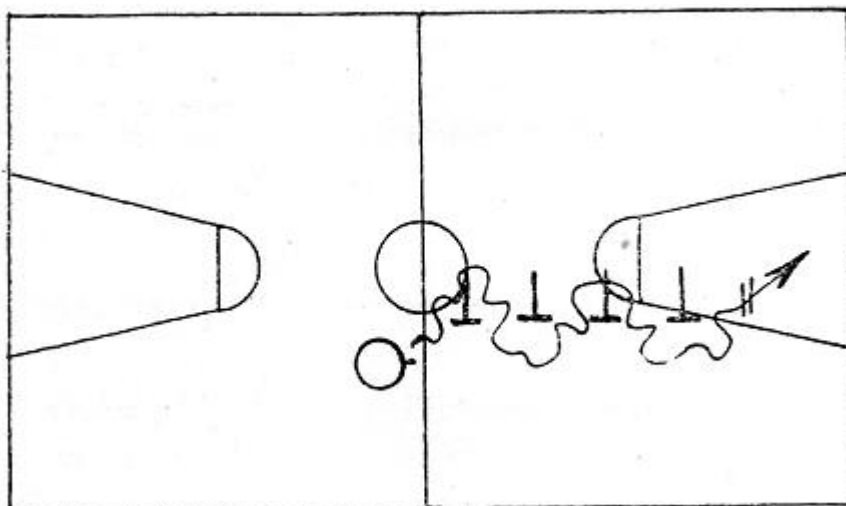
1. Передача м'яча біля тренувальної стінки – 5 с, після чого гравець виконує дальній кидок.
2. Передача м'яча протягом зумовленого часу в стрибку біля тренувальної стінки, після чого дальній кидок – і гравець біжить до корзини, намагаючись впіймати м'яч до торкання ним майданчика.
3. Передачі м'яча в русі біля тренувальної стінки певну кількість разів, влучення м'ячем у намальовану на стінці мішень, після цього кидок у корзину в стрибку. Вправу виконують до 5 влучних кидків.
4. Ведення м'яча чергують з передачею м'яча в русі біля тренувальної стінки. Після 2–3 передач гравець продовжує ведення з оптимальною швидкістю, завершує його кидком у корзину в русі з близької відстані.

Орієнтовні вправи при тренуванні з партнером:

1. Хто швидше? Гравець виконує кидок у стрибку з місця на відстані 4–5 м, після чого забирає м'яч та передає партнеру, який готовий для кидка в стрибку, а сам займає позицію для наступного кидка після передачі партнера і т. д. Перемагає той, хто першим влучно виконує 30 кидків.
2. Спортсмени – на протилежних лініях штрафних кидків, у кожного м'яч. За сигналом виконують передачі один одному на велику відстань, після ловлі м'яча – кидок з-за 6-метрової лінії, оволодіння м'ячем, передача партнеру і т. д. Вправу виконують до 15 влучних кидків одним з гравців.
3. З лицьової лінії за сигналом гравці починають ведення до протилежної сторони майданчика. При цьому переводять м'яч справа наліво, за спиною тощо. Після переходу середньої лінії гравці міняються м'ячами і виконують кидки у стрибку, забирають м'ячі, розпочинаючи ведення у протилежний бік. Вправу виконують до 10 влучних кидків одного з гравців.
4. Передача м'яча в стрибку зумовлену кількість разів, другий м'яч на майданчику біля гравця, після цього кидок з-за 6-метрової лінії і знову передачі. Вправу виконують до 5 влучних кидків одного з баскетболістів.
5. Гравець виконує кидки із зумовленої точки майданчика до промаху. Партнер подає йому м'яч – і так до 40 влучень, після промаху партнери міняються місцями.

Орієнтовні вправи з умовним суперником:

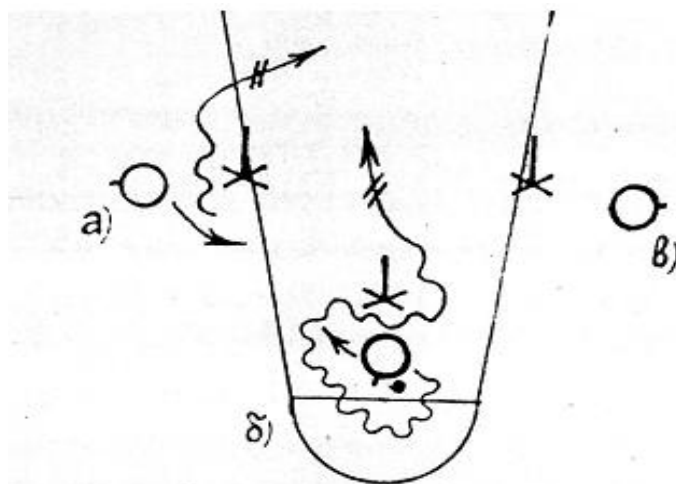
1. Ведення м'яча, обведення 3–4 стояків, після чого кидок у корзину з-за макета в стрибку (мал. 35).
2. Гравець амплуа центрального займає місце спиною до корзини на «вусиках» (справа або зліва) з протилежних сторін 3-секундної зони. На «вусиках» і в центрі 3-секундної зони на відстані 2 м від корзини розташовані макети. Після обманних дій і ведення гравець виконує кидки



Мал. 35

способами, характерними для центрального (мал. 36).

3. Три макети розташовані біля 6-метрової лінії в різних точках майданчика. Ведення м'яча 5 с, після чого – кидок з-за макета. За 2 хвилини необхідно влучити 10 разів.



Мал. 36

Орієнтовні вправи під час тренування з суперником:

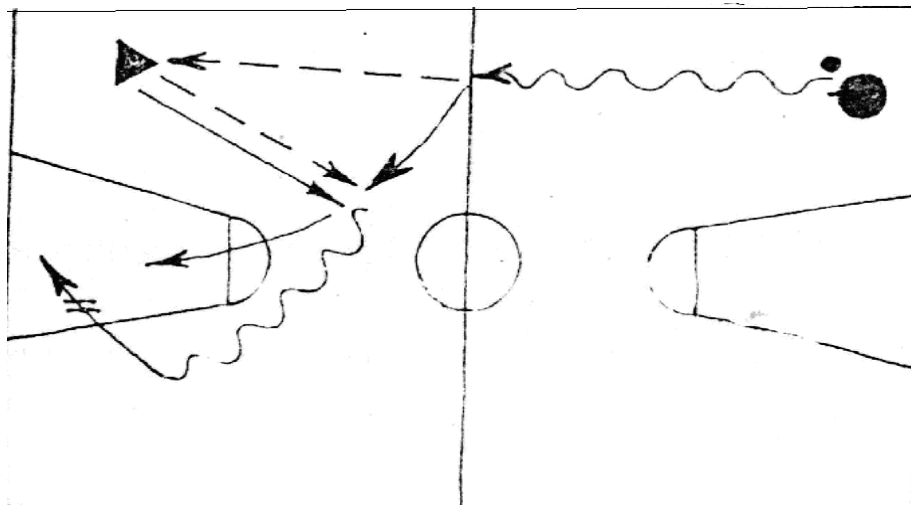
1. При веденні м'яча в умовах активної протидії нападаючий створює собі умови для кидка в корзину з-за 3-секундної зони. У разі неточного кидка гравці міняються ролями. Перемагає той, хто скоріше закине в корзину 7 м'ячів.

2. Гра 1x1. У разі результативного кидка з-за 6-метрової лінії гравцеві зараховують 3 очки, з-за 3-секундної лінії – 2 очки, з близько відстані – 1 очко. При невлучному кидку спортсмени міняються ролями. Гру продовжують до 25 очок.

3. Ведення м'яча на максимальній швидкості, при переході середньої лінії гравець передає м'яч партнеру, який без затримки повертає м'яч назад і

стає захисником, активно протидіючи при веденні та кидку у корзину (мал. 37).

При невлучному кидку гравці міняються ролями, виконують вправу до 7 влучних кидків.



Мал. 37

Орієнтовні вправи під час тренування з партнерами та суперниками:

1. Напад з середини поля 3х2, 3х3 з використанням передач, ведення м'яча, пересувань, заслонів та інших техніко-тактичних дій, причому нападаючі намагаються подолати опір суперника виконати влучний кидок у кошик. Вправу виконують до 8 влучних кидків однією з груп. При неточному кидку спортсмени міняються ролями.

2. Після ведення м'яча з-за лицьової лінії – передачі м'яча 3х3 в русі з активною протидією до протилежної корзини, причому нападаючі намагаються подолати опір суперників та закинути м'яч у корзину. Після кожної атаки гравці міняються ролями. Вправу виконують до 5 влучних кидків.

3. Гра 3х3 на одне кільце, кидки в корзину дозволено виконувати тільки у стрибку. Гру проводять до 25 влучних кидків.

7. Методика вдосконалення штрафних кидків

У сучасному баскетболі важко переоцінити значення штрафних кидків. Можна навести чимало прикладів із спортивної практики, коли команда закидає більше м'ячів з гри, ніж суперник, але програє матч тому, що поступається противнику в точності виконання штрафних кидків. У зустрічі рівних по силі команд результат матчу можуть вирішити 2–3 штрафних кидки.

Проте важливі не тільки очки, які здобуває команда від реалізації штрафних кидків, але й психологічна перевага тих, хто влучно закидає м'яч у кільце. Якщо кожний кидок досягає мети, суперник втрачає впевненість у грі в захисті.

Привертає увагу факт, що процент попадання штрафних кидків, які виконують висококваліфіковані спортсмени, в гостро конфліктних ситуаціях на змаганнях нижчий, ніж при реалізації штрафних кидків у тренувальних умовах. Спеціалісти з баскетболу пояснюють це тим, що низька результативність штрафних кидків у відповідальних матчах часом є наслідком недостатньої відповідальності гравців при вдосконаленні штрафних кидків та нераціональної методики їх тренування.

Доцільно підкреслити, що додатки до правил гри в баскетбол за останні роки суттєво піднесли значення штрафних кидків. Особливо слід зауважити, що з правил вилючений пункт, коли гравці, в разі тактичної необхідності, могли відмовитися від штрафних кидків в останні хвилини гри; тепер промахи гравців на останніх секундах можуть призвести до небажаного результату.

Вивчення методичної літератури та узагальнення досвіду показали, що методика тренування штрафних кидків зводиться в основному до виконання їх серіями по 2, 3, 5, 10 та більше; штрафних кидків до промаху; штрафних кидків у втомленому стані; проведення змагань з штрафних кидків.

Педагогічні спостереження дозволили встановити, що штрафні кидки під час гри спортсмени виконують після особливо активних дій. Ці дії бувають індивідуальними (1х1) і при взаємодії з партнерами (2х1, 2х2, 3х3) з різним ступенем активності суперників, що діють на максимальній швидкості. Разом з тим спостереження на учбово-тренувальних заняттях, дозволили виявити, що вдосконалення штрафних кидків не враховує особливостей виконання їх у грі.

Правила відводять баскетболістові 5 сек. на підготовку до виконання штрафного кидка. Від того, наскільки раціонально використає він цей час, залежить результат кидка.

Штрафні кидки, виконані поспіхом, відразу ж після дозволу судді, є найменш результативними – 48,2%. Найрезультативнішими як у жіночих, так і у чоловічих командах виявилися штрафні кидки з часом на підготовку 3–4 с, коли є резерв для підвищення результативності штрафних кидків за рахунок використання оптимального часу на підготовку.

Дослідження динаміки ЧСС у спортсменів вищої кваліфікації показали, що в ігрових ситуаціях, які передують виконанню штрафних кидків, ЧСС досягає 26–32 і більше ударів за 10 с і становить найбільший показник пульсу у даній грі (табл. 1).

Ігрові ситуації	ЧСС за 10 с		
	на змаганнях	в товариських зустрічах	в тренувальних іграх
Швидкий прорив, стрімкі проходи до корзини та кидки з близької віддалі	27—32	26—30	25—28
Добивання м'яча	26—30	25—28	24—27
Кидки з середньої відстані	25—28	24—27	24—26
Умисна грубість та інші порушення	24—26	23—26	—

Під час тренувальних вправа для вдосконалювання штрафних кидків пульс коливається від 20–23 ударів за 10 с на початку вправи до 19–17 ударів в кінці. Ці дані свідчать про невідповідність умов виконання штрафних кидків у процесі тренувань умовам їх виконання у змаганнях. З метою інтенсифікації вдосконалення штрафних кидків, наближення напруги їх виконання до змагальних умов нами розроблені тренувальні вправи. Вони дозволяють моделювати ігрові ситуації, які передують виконанню штрафних кидків у грі, виробляють у гравців вміння переключатися від активних динамічних дій до виконання технічного прийому, пов'язаного з високою точністю, в статичних умовах. Рекомендовані тренувальні вправи відрізняються від описаних у літературі та найчастіше застосовуваних на практиці тим, що враховують специфічність змагальних умов їх виконання на тренуваннях.

Вправи виконують після бігу, стрибків, ведення, передач та інших техніко-тактичних дій. Завершальною дією в кожній вправі є штрафний кидок, що сприяє розвитку вміння сконцентрувати увагу на кожному кидку, проаналізувати результат кидка.

Залежно від завдань учбово-тренувального процесу, етапів підготовки до змагань, при тренуванні штрафних кидків доцільно виконувати їх після різних техніко-тактичних дій. При цьому спортсменам необхідно реалізувати певну кількість штрафних кидків із зумовленої кількості спроб.

Корисними є змагання з штрафних кидків на тренувальних заняттях, за кращим виконанням їх до першого промаху. Не виключено, і виконання штрафних кидків серіями з 5–10 кидків; при цьому доцільно визначити, які кидки спортсмен повинен обов'язково реалізувати. Такі умови змушують спортсмена бути уважним, при виконанні кожного кидка, сприяють вихованню впевненості при штрафних кидках.

З метою максимального наближення тренування штрафних кидків до змагальних умов вправи доцільно виконувати зі застосуванням специфічних методів тренування.

Орієнтовні вправи із застосуванням специфічних методів тренування для вдосконалення штрафних кидків:

а) Тренування без противника:

1. Ведення м'яча 5 с, після чого – виконання штрафного кидка. Вправу виконують до 10 влучень; при цьому роблять не більше 12 спроб.

2. Ведення м'яча на обмеженому майданчику протягом зумовленого часу з використанням різних маневрів з м'ячем (переведення м'яча перед собою, за спиною, між ногами тощо), після чого спортсмен виконує штрафний кидок. Вправу виконують до певної кількості влучних кидків із зумовленою кількістю спроб, наприклад 12 влучень з 15 спроб.

3. Ведення м'яча з максимальною швидкістю від лінії штрафного кидка до центра поля і назад, після чого виконують штрафний кидок. Вправу виконують до певної кількості влучних кидків із зумовленої кількості спроб, наприклад, 10 влучень з 13 спроб.

б) Тренування з умовним партнером (тренувальна стінка, щит):

1. Передача м'яча біля тренувальної стінки – 10 с, після чого – 2 штрафних кидки. Вправу виконують до 15 влучень з 18 спроб.
2. Передача м'яча протягом зумовленого часу в стрибку біля тренувальної стінки, після чого – два штрафних кидки. Вправу виконують до певної кількості влучень із зумовленої кількості спроб, наприклад, 10 влучень із 14 спроб.
3. Влучення м'яча у намальовані на тренувальній стінці мішені певну кількість разів, після чого спортсмен виконує два штрафних кидки. Вправу виконують до зумовленої кількості влучень з певної кількості спроб, наприклад, 10 влучень з 12 спроб.
4. Передачі м'яча в русі біля тренувальної стінки зумовлену кількість разів, після чого виконують два штрафних кидки. Вправу виконують до зумовленої кількості влучень певної кількості спроб.

в) Тренування з партнером:

1. Передача м'яча в парах з пересуванням різними способами протягом зумовленого часу на одній половині майданчика, після чого гравці виконують по два штрафних кидки. Черговість виконання штрафних кидків після передач у кожній спробі міняється. Вправу закінчують, коли один з гравців скоріше набирає зумовлену кількість очок, наприклад, 15.
2. Передача в парах двома м'ячами в русі з кидком у корзину; після чого по два штрафних кидки. Якщо перший кидок невлучний, друга спроба виключається. Вправу ' закінчують, коли один з гравців набирає зумовлену кількість очок, наприклад, 10.
3. Передачі м'яча в стрибку зумовлену кількість разів, після чого гравці виконують штрафні кидки до першої невдалої спроби. Вправа закінчується при обумовленій кількості влучних кидків штрафних, наприклад, 30 влученнях.
4. Передачі м'яча на великій відстані зумовлену кількість разів, після чого гравці виконують по два штрафних кидки; при цьому за перше влучення надається два очка, за друге – одне. Перемагає той, хто скоріше набере зумовлену кількість очок, наприклад, 25.

г) Тренування з умовним суперником (макет, стояк):

1. Ведення м'яча 5 с, обведення 2–3 стояків (макетів), після чого – штрафний кидок. За дві хвилини необхідно влучити 10 разів.
2. Кидок у кошик з-за макету, після чого – штрафний кидок. Вправу виконують до зумовленої кількості влучень, при певній кількості спроб, наприклад, 11 влучень з 14 спроб.
3. Ведення м'яча від лінії штрафного кидка до протилежної штрафної з обведенням 4–5 стояків протягом зумовленого часу, після чого – штрафний кидок. Вправу виконують до зумовленої кількості влучень, наприклад, 10.

д) Тренування з суперником:

1. Ведення м'яча з активною протидією на обмеженому майданчику протягом 10 с – центральна зона, зона 3-х с, після чого гравець виконує два

штрафних кидки. Якщо нападаючий губить м'яч при веденні, він втрачає можливість виконувати штрафні кидки; після кожного штрафного кидка гравці міняються ролями. Коли один з баскетболістів набирає 12 очок, вправу закінчують.

2. Гра 1х1; при результативному кидку з гри або при порушенні правил захисником даються два штрафні кидки. Якщо обидва штрафні були влучними, м'яч, залишається у нападаючого. Попадання з гри і штрафного оцінюють одним очком. Перемагає той, хто скоріше набере зумовлену кількість очок, наприклад, 20.

3. Ведення м'яча з активною протидією протягом зумовленого часу, після чого гравець виконує два штрафних кидки. При невдалій спробі вираховуються очки із загального рахунку гри. Перемагає той, хто скоріше набирає зумовлену кількість очок, наприклад, 12. Після кожного виконання штрафних кидків гравці міняються ролями.

є) Тренування з партнером та суперником:

1. Передачі м'яча на обмеженому майданчику з активною протидією (2х1) протягом зумовленого часу, після чого нападаючий, на якого вказує захисник, виконує два штрафні кидки. Якщо обидва кидки влучні, нападаючі залишаються в тому ж амплуа, при невдачі нападаючий стає захисником. Перемагає той, хто скоріше набере 10 очок.

2. Передача м'яча в русі з активною протидією (2х1) з центральної лінії в корзину, після чого обидва нападаючих виконують по 2 штрафних кидки. Вправу виконують доти, поки один з гравців не набере зумовлену кількість очок; після кожної спроби гравці міняються ролями.

ж) Тренування з партнером і суперниками:

1. Гра 3х3 на обмеженому майданчику без кидка в корзину. Якщо нападаючі не втрачають м'яч протягом зумовленого часу, наприклад, 1 хв, то кожний з-них виконує по 2 штрафних кидки, після чого гравці міняються ролями. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок у зумовлений час, наприклад, 10 хв., використавши при цьому меншу кількість спроб.

2. Гра 3х3 на одне кільце. При порушенні правил захисником нападаючий, на якого вказує захисник, виконує 2 штрафних. Якщо обидва кидки результативні, команда продовжує володіти м'ячем. В разі невдалих спроб м'яч переходить до другої команди, а очки вираховуються із загального рахунку гри. Перемагає команда, яка у зумовлений час набирає більшу кількість очок, наприклад, за 15 хв.

Наведені вправи для вдосконалення штрафних кидків є орієнтовними, вони де в чому співпадають з вправами, що рекомендовані для вдосконалювання інших технічних прийомів гри, але тут визначена їх специфіка і дана методика використання під час тренування штрафних кидків на влучність.

Крім наближення умов використання штрафних кидків на тренуваннях до умов гри розроблені методи, що передбачають збільшення інтересу

баскетболістів до виконання штрафних кидків за рахунок частої зміни ігрових ситуацій, які передують їх виконанню.

Особливе значення для вдосконалення штрафних кидків має їх виконання в процесі учбово-тренувальних ігор. Проте в практиці бувають випадки, коли виконання штрафних кидків у таких іграх замінюється вкиданням м'яча з-за бокової лінії. Це збільшує час гри лише на 4–5 хв, але виключає можливість виконувати штрафні кидки в умовах гри, що негативно впливає на вдосконалення штрафних кидків та інших техніко-тактичних дій.

Крім виконання штрафних кидків, в процесі учбово-тренувальних ігор, доцільно застосовувати інші методичні засоби, які б загострювали увагу баскетболістів на штрафних кидках, збільшуючи їх цінність.

До таких засобів належать:

1. Двостороння гра. Якщо гравець реалізував обидва штрафних кидка, команда продовжує володіти м'ячем.

2. В процесі гри у випадку промаху при виконанні штрафних кидків вираховуються очки із загального рахунку команди.

3. Під час гри роблять однихвилинні перерви для того, щоби кожен гравець міг виконати по два штрафних кидки. Очки, набрані за виконання штрафних кидків, додають до загального рахунку гри, після чого гра триває.

4. Двостороння гра. Якщо гравець реалізує перший кидок, він заробляє 2 очка, за другий кидок дають одно очко, у випадку другого невлучного кидка очки за перший анулюють.

5. Гравець, який закинув м'яч з-за 6-метрової лінії, одержує право на 2 штрафних кидки, у випадку, коли він їх не реалізує, анулюють очки за закинутий м'яч з гри.

6. Двостороння гра. При порушенні захисником правил штрафні кидки виконує не потерпілий, а гравець, на якого покаже захисник. При реалізації обох штрафних кидків та ж сама команда продовжує володіти м'ячем.

Такі ж та інші умови виконання штрафних кидків у двосторонній грі підвищують їх цінність, спонукають спортсменів до уважнішого ставлення до тренування влучності їх, підвищують значення штрафних кидків, загострюють при виконанні штрафних кидків психологічну напругу, максимально загострюють увагу спортсменів.

Для підвищення результативності кидків, в тому числі і штрафних, спортсмен повинен індивідуально вдосконалювати техніку їх виконання.

В основі пропонованої методики вдосконалення кидків лежить послідовне розв'язання окремих педагогічних завдань.

Для зручності навчання та вдосконалення техніки виконання кидка поділяють на окремі частини. Це дозволяє створити велику кількість тренувальних вправ для вдосконалення штрафних кидків, загострює увагу на окремих сторонах техніки, викликає у спортсменів інтерес, до шліфування техніки виконання штрафних кидків у цілому.

Такими елементами, тісно пов'язаними між собою, є:

– вихідне положення для кидка, що є важливим елементом техніки залежно від способу виконання кидка та індивідуальних якостей спортсмена. При цьому треба зайняти таке положення, яке забезпечить максимальну стійкість при виконанні кидка, дозволить виконати його без зайвих рухів. Оптимальне вихідне положення впливає на результат кидка. Для вдосконалення цього прийому доцільно застосовувати такі вправи, як біг, стрибки, ведення м'яча, взаємодія з партнером та інші, де дія закінчується прийняттям вихідного положення для кидка.

Правильне тримання м'яча дає хороше його відчуття, дозволяє скерувати м'яч у потрібному напрямку з потрібною початковою швидкістю, що позитивно впливає на влучність кидків. Тримання м'яча зумовлюється способом кидка та індивідуальними особливостями відчуття м'яча кінцівками пальців. Доцільно застосовувати такі вправи, як правильне тримання м'яча після передач біля тренувальної стінки, ведення м'яча, підкидання м'яча вгору та інші.

Точні, синхронні рухи руками дуже важливі для влучного кидка, який виконують за рахунок випрямлення рук та закінчують рухом кисті. М'яч відривається від кінчиків пальців. Ці рухи треба вдосконалювати у вправах імітаційного характеру після передачі, ведення м'яча тощо.

При виконанні кидків доцільно надати м'ячу обертання навколо горизонтальної осі в бік, протилежний напрямку польоту, що надає горизонтальній сталості траєкторії польоту, а попадаючи в щит, м'яч ніби зрізається майже вертикально вниз та влучає в кошик. Вдосконаленню цього елемента сприяють вправи для відчуття скочування м'яча з пальців, передачі з певною траєкторією, коли роблять акцент на випуск м'яча з дистальних фаланг пальців.

Виконання кидка, зокрема, штрафного, вимагає від спортсмена вибрати оптимальну траєкторію польоту м'яча, який повинен влучити у корзину. Для відчуття траєкторії польоту м'яча доцільно рекомендувати передачі м'яча в парах на відстані 4–5м, кожний раз надаючи м'ячу певну траєкторію, передачі м'яча з закритими очима та контролем за польотом м'яча.

8. Методика вдосконалення захисних дій

Вміло організований захист не тільки закріплює успіх у нападі, але й впливає на характер дальших дій команди. Команда, що вміє надійно захиститись, сміливо йде на загострення гри, частіше використовуючи кидки з різної відстані, наполегливо бореться за відскок м'яча. Той, хто хоче перемогти, повинен посилити захист – так диктує сучасна стратегія баскетболу. Ефективність захисних дій команди зумовлена індивідуальними здібностями кожного гравця. Спеціалісти баскетболу відмічають, що сила командного захисту дорівнює силі індивідуальної гри в захисті найслабкішого гравця команди. Стійкість будь-якої схеми визначається ефективністю та майстерністю виконання відповідних індивідуальних дій.

Вміння протидіяти суперникові з м'ячем або без м'яча у будь-якій позиції на майданчику, незалежно від амплуа, – обов'язкова умова надійної гри в захисті.

Дії в захисті гравець починає з вибору, місця на майданчику і захисної стійки, де вага тіла повинна розподілятися рівномірно на обидві ноги; при цьому одну ногу виставляють вперед. Стійка, коли стопи двох ніг розміщені на одній лінії, застосовується, при супроводі нападаючого, що пересувається впоперек майданчика. Захисник повинен пересуватися по майданчику спиною до корзини, яку охороняє. Це дозволяє йому добре контролювати дії свого підопічного та бачити весь майданчик.

При пересуванні по майданчику ноги гравця не повинні перехрещуватися, плечі, голова і коліна – знаходитися в одній вертикальній площині.

Аналізуючи дію захисника і нападаючого приблизно однакового рівня майстерності в конкретних ігрових ситуаціях, бачимо, що частіше програє захисник. Важко передбачити, який хід запропонує нападаючий, тому захисник застосовує прийоми в більшості випадків, з невеликим запізненням. Час між задумом і початком дії одного і контрзаходом другого і визначає перевагу нападаючого. Тому для посилення захисту слід скоротити цю паузу; реакція захисника на дії нападаючого повинна бути негайною. Для цього необхідно наполегливо працювати над вихованням сміливості, рішучості, вдосконаленням фізичної та техніко-тактичної підготовки. Це дозволить захисникові максимально активізувати дії, скеровані на випередження дій нападаючого.

Захисник повинен знати, що легше не дати м'яча нападаючому, ніж потім відібрати його. Свої зусилля захисник повинен спрямувати на те, щоб протидіяти спробам нападаючого отримати м'яч у зоні, вигідній для нападу на корзину.

При виконанні вправ для вдосконалення індивідуальних захисних дій особливої уваги вимагають:

- а) вибір позиції та збереження рівноваги, опіка гравця без м'яча в небезпечній зоні;
- б) постійний тиск на нападаючого, для чого треба діяти агресивно, не розслаблятися доти, поки не оволодіють м'ячем;
- в) увага до того, щоб тримати в полі зору підопічного і гравця з м'ячем.

Напрямок і характер пересування захисника, як правило, залежать від дій нападаючого. Для збереження рівноваги він повинен бути готовий до пересування в різних напрямках різними засобами, часто спиною вперед, при цьому, нерідко змінюючи швидкість на обмеженому майданчику, робити зупинки, уникати зіткнення з іншими гравцями, не перешкоджати їм у захисних діях.

Прагнучи відібрати м'яч у нападаючого, гравець повинен вивчити манеру поведінки підопічного з м'ячем. Відомо, деякі гравці після одержання м'яча зразу ж вдаряють ним по майданчику, після чого передають м'яч

партнеру; інші починають ведення правою рукою тощо. Розгадавши маневр нападаючого, захисник має більше шансів відібрати м'яч, але при цьому потрібна швидка реакція. Непродуманий азарт, коли захисник кидається вперед всією вагою тіла, призводить до втрати рівноваги, а також дорогоцінного часу для прийняття нової активної позиції, причому тут є реальна можливість порушити правила.

Способи бігу, ривки, зупинки, стрибки, які виконують захисники, аналогічні тим, які використовують нападаючі. Тільки, на відміну від нападаючих, захисники повинні пересуватися на зігнутих ногах, приставним кроком, його особливості полягають у тому, що перший крок виконують ногою, ближчою до напрямку руху. Другий – приставний крок повинен бути ковзким. Особливої уваги і високого рівня фізичної і техніко-тактичної підготовки вимагає протидія нападаючому, який володіє м'ячем.

У разі спроби відібрати м'яч у суперника захисник повинен мати впевненість у тому, що оволодіє м'ячем. Помилки захисника при спробі оволодіти м'ячем дають перевагу нападаючому, тому, що передбачаючи опір, партнери готуються до атаки, що до певної міри спричинює зниження їх активності у захисті.

При протидії нападаючому, який веде м'яч, захисник намагається не дати суперникові просуватися прямолінійно вперед. Захисник повинен в міру можливості відібрати м'яч при веденні за допомогою швидких пересувань та обманних рухів або вибити його за межі майданчика. Якщо відібрати м'яч або зупинити гравця не вдається, захисник повинен притиснути суперника до бічної лінії або кута майданчика і примусити його позбутися м'яча, виконати непідготовлений кидок або невлучну передачу. Вибивати м'яч з рук суперника краще знизу, перебуваючи у стійкому положенні, коли м'яч тільки торкнувся підлоги і летить угору.

Найбільш складною в діях захисника є протидія кидку в корзину, де нападаючий часто застосовує обманні рухи. Тому захисник не повинен відривати ноги від майданчика, поки не переконається, що нападаючий зробив стрибок для кидка.

В момент протидії кидку захиснику доцільно використовувати обманні дії, що в певній мірі змусить нападаючого приділити більше уваги збереженню м'яча, ніж кидку в корзину, що негативно впливає на влучність.

При блокуванні кидка захисник повинен тримати руку зверху, не опускаючи її навіть тоді, коли м'яч відривається від руки нападаючого. При русі руки вниз судді можуть зробити персональне зауваження.

Особливої уваги вимагає підготовка захисника для протидії гравцеві, що виконує функції центрового. Тут необхідно враховувати і морфологічні особливості гравця, розташування його, характер техніко-тактичних дій тощо.

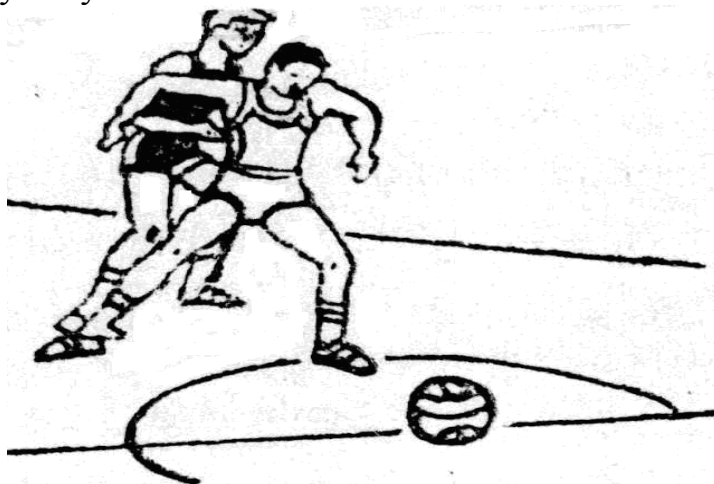
Орієнтовні вправи для вдосконалення індивідуальних захисних дій.

Вправи без суперника для вдосконалення засобів пересування в захисті

1. Пересування від бічної до бічної лінії в паралельній стійці (стопи ніг на одній лінії).
2. Пересування в квадраті у захисній стійці (рис. 50), приставними кроками правим і лівим боком в сторону, вперед, спиною вперед.
3. Пересування з захисній стійці у довільному напрямку з імітацією вибивання м'яча, перехоплення його, протидія кидку у стрибку.
4. Імітація застосування пресингу, пересування усіма способами в захисній стійці 30 с, відпочинок 10 с, знову пересування 30 с. і т. д. Вправу повторити 3–4 рази.
5. Гравець дрібоче на місці з максимальною швидкістю, ноги його повинні відриватися від підлоги на найменшу висоту. Через 15 с. бігу спортсмен повинен пересуватися у захисній стійці 15–20 с, після чого знов дріботіти на місці 15 с. і т. д.

Вправи з суперником для вдосконалення засобів пересування на майданчику в захисті

1. Протидія пересуванню нападаючого біля лицьової лінії, що намагається досягти лінії штрафного кидка за мінімальний час. Захисник пересувається приставним кроком, біжить, зокрема, спиною вперед; не порушуючи правил, змушує нападаючого частіше зупинятися та змінювати напрямок руху. Після кожної спроби гравці міняються ролями. Перемагає захисник, який змусив нападаючого витратити більше часу на виконання вправи.
2. Захисник на одній половині майданчику не дає можливості нападаючому наблизитися до кільця. По черзі гравці міняються ролями.
3. На майданчику ближче до лицьової лінії кладеться м'яч. Захисник оббікає нападаючого, що пересувається по майданчику протидіє входу в 3-секундну зону.



Мал. 38

4. М'яч лежить у центрі кола. За сигналом нападаючий намагається увійти в коло, щоб оволодіти м'ячем (мал. 38). Захисник, зробивши блокуючи оберт, не дає нападаючому увійти в круг, втримуючи його «на спині», рахуючи при цьому час протидії: «раз, два, три». Через 2–3 спроби гравці міняються ролями.

Вдосконалення вибивання і викидання м'яча

1. Гравець у захисній стійці з ногою, виставленою вперед–убік від опорної ноги нападаючого, що володіє м'ячем. Нападаючий робить рухи м'ячем праворуч, ліворуч, вгору, вниз, створює умови для викидання та вибивання м'яча. Через 1–2 хв гравці міняються ролями.

2. Гравці знаходяться один навпроти одного на відстані 1м. Один з гравців підкидає м'яч вгору, другий намагається оволодіти ним у стрибку. Гравець після підкидання стає захисником, намагаючись вибити його або вирвати з рук суперника. Після 3–4 спроб гравці міняються ролями.

3. Гравець в активній стійці на відстані 1м від стінки. Партнер з м'ячем, розташований за його спиною, передає м'яч у стінку справа, зліва або вгору. Гравець повинен оволодіти м'ячем, негайно виконати оберт, а суперник, який виконував передачу, намагається вирвати і вибити м'яч, не порушуючи правил гри.

Протидія суперникові при веденні м'яча

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

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

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

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

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

Орієнтовні вправи для вдосконалення протидії нападаючому на стороні м'яча та на дальній від нього стороні:

1. Протидія нападаючому на стороні м'яча. Захисник займає закриту стійку, перекриваючи можливий шлях м'яча і викликаючи можливість нападаючому одержати м'яч, стоячи на місці (мал. 39). Коли нападаючий починає пересуватися для одержання м'яча, захисник протидіє, тримає в полі зору гравця з м'ячем та підопічного. Якщо нападаючий робить спробу пройти

за спиною захисника під корзину, треба негайно розвернутися, змінюючи напрям пересування, і по можливості запобігти передачі м'яча під корзину.



Мал. 39

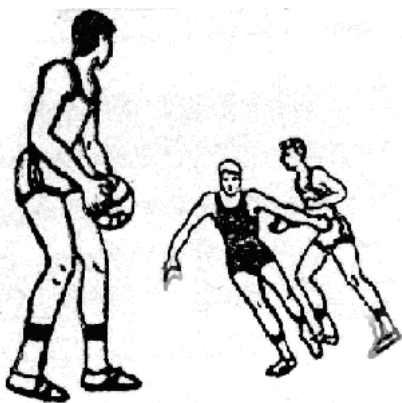
2. Протидія нападаючому на протилежній від м'яча стороні (мал. 40). У такій ситуації захисники відступає від нападаючого в напрямку корзини, намагаючись бути готовим перекрити шлях м'ячу, утримуючи в полі зору підопічного і м'яч. Захисник повинен блокувати вихід нападаючого в

3-секундну зону, не даючи йому можливості одержати м'яч.

3. Нападаючий і захисник – біля бічної лінії. Нападаючий починає ведення у напрямку лінії штрафного кидка, захисник супроводжує його, не виявляючи активності. При вході у 3-секундну зону, нападаючий завершує ведення і переходить на кидок однією рукою в русі з обертот перед кільцем. Захисник у стрибку протидіє кидку, намагаючись накрити м'яч (мал. 41).

4. Нападаючому не дозволяється застосовувати обманні рухи. Після кожної спроби гравці міняються ролями. Перемагає той, хто скоріше 5 разів влучить у корзину.

Захисник активно протидіє нападаючому, що зайняв позицію на відстані 3–4м від корзини на довільній частині майданчика. Завдання захисника – активно протидіяти кидку в корзину в стрибку. Нападаючий повинен кидати тільки в стрибку як з місця після обманних рухів, так і після одного удару об майданчик, пересуваючись праворуч і ліворуч. Після п'яти кидків гравці міняються ролями. Перемагає той, хто скоріше досягне 15 влучень.



Мал. 40



Мал. 41

5. Гра 1х1. Захисник активно протидіє нападаючому, займає позицію на 6-метровій лінії. Нападаючий використовує обманні дії, ведення м'яча і виконує кидок у русі довільним способом. Після п'яти спроб гравці міняються ролями. При порушенні захисником правил спроба, навіть коли кидок нападаючого був невлучний, повторюється. Вправу виконують до 12 влучень одного з гравців.

6. Гра 1х1. Захисник активно протидіє нападаючому, який виконує кидки тільки у стрибку. Після невдалого кидка гравці міняються ролями. Вправу виконують до 15 влучень одного з спортсменів.

7. Гра 3х3 на одне кільце, кидки по корзині тільки у стрибку з-за лінії штрафного кидка. Гра проводиться до 30 очок, набраних однією з команд.

Важливо одержати м'яч від партнера. Для цього захисник виходить наперед центрального на 3/4 зі сторони м'яча, перебуваючи в постійній готовності відійти назад, якщо центровий одержить м'яч (мал. 42).

а) Вправа 2х1. Гравець з м'ячем за 6-метровою лінією допомагає центральному тільки передачею, у грі участі не бере. Захисник намагається перехопити або вибити м'яч за межі поля. У полі, коли центровий одержує м'яч, захисник активними діями змушує суперника передати м'яч партнеру.

б) Центровий, одержавши м'яч, повертається обличчям до корзини і довільно кидає по кільцю. Допускаються обманні дії, але виключається ведення м'яча. Захисник намагається блокувати кидок суперника, не порушуючи правил гри.

в) Оволодівши м'ячем, центровий застосовує обманні дії, ведення, кидає у кільце найбільш раціонально для даної гри і ігрової ситуації. Захисник намагається блокувати або вибити м'яч, всі свої дії скеровуючи на перешкоду для прицільного кидка. Якщо з 10 спроб 8 влучних кидків, нападаючий дістає 5, а захисник незадовільно. У разі зменшення результативності центровий одержує менше балів, а захисник більше. Якщо з 10 спроб центровий реалізує тільки 4 кидки, захисник одержує оцінку відмінно.



Мал. 42

Протидія центровому у середній частині зони штрафного кидка

Позиція центрального в районі третього «вусика» області штрафного кидка дає йому великий простір для маневрування, використання в повній мірі своєї технічної підготовки. Така позиція, крім того, полегшує партнерам передачу йому м'яча.

Захисник у такій позиції центрального повинен бути попереду зі сторони м'яча та заважати йому ловити м'яч (мал. 43). Коли центровий одержує м'яч, захисник мусить вмиг відступити дещо назад. При спробі блокувати кидок центрального захисник стоїть на підлозі до того моменту, поки суперник не відірветься від підлоги. Якщо захисник вистрибне скоріше центрального або втратить рівновагу, тоді суперник може легко звільнитися від його опіки, тому, що в такому разі буде вже важко вибити або блокувати м'яч при кидку. В такій ситуації доцільно продумати і вдосконалювати взаємодії захисників, які підстраховують один одного.



Мал. 43



Мал. 44

а) Вправа 2х1. Після ловлі м'яча на рівні третього «вусика» центровий після обманних рухів або одного удару в підлогу створює собі умови для

кидка в корзину. Захисник протидіє супернику, враховуючи обмеженість дій центрового.

б) Вправа 2х2. При одержанні м'яча центровим захисник, що активно протидієв передаючому м'яч, стрімко наближається до центрового, щоб допомогти партнеру по захисту. Коли центровий змушений передати м'яч назад партнеру, до нього вмить наближається захисник і т. д.

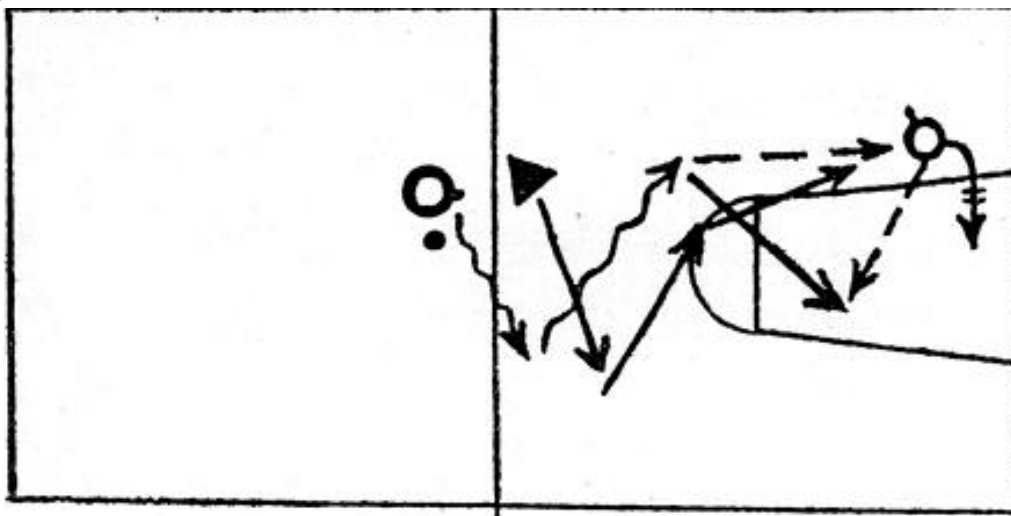
в) Вправа 3х3. Один з гравців займає місце напроти корзини, другий під кутом 30–45° на відстані 5–6 м від корзини, і передають один одному м'яч; в умовах протидії вибирають момент для передачі центровому. Захисник, що опікує центрового, постійно в русі, міняє позицію залежно від знаходження м'яча, а захисники протидіють гравцям, коли ті намагаються передати м'яч центровому. В момент, коли їх підопічні не володіють м'ячем, відступають назад у напрямку центрового, чим заважають йому оволодіти м'ячем. При ловлі м'яча центровим вони намагаються створити для нього максимальні труднощі, забрати м'яч, змусити віддати спішний пас.

Протидія центровому у верхній частині зони штрафного кидка

У такій позиції захиснику необхідно зайняти місце за спиною центрового, дещо зміститися в сторону м'яча (мал. 44). Основне завдання – не дати центровому можливості вільно пересуватися в напрямку корзини. Коли центровий оволодіє м'ячем і повернеться обличчям до корзини, захисник повинен активно протидіяти кидку або проходу до корзини, намагаючись забрати м'яч у суперника.

а) Вправа 2х1. Гравець після пересування з веденням передає м'яч центровому, застосовуючи різні техніко-тактичні дії, намагається атакувати корзину з довільної відстані, але, якщо кидок виконати неможливо, повертає м'яч партнеру (мал. 45).

б) Вправа 3х3. Гравці взаємодіють між собою, намагаючись передати м'яч центровому, що застосовує обманні дії, ведення з метою наближення до корзини для виконання прицільного кидка. Захисники намагаються оволодіти м'ячем.



Мал. 4

Додаток 1

УМОВНІ ПОЗНАЧКИ

○	— нападаючий
△	— захисник
⊙	— тренер, помічник
→	— переміщення гравця у вказаному напрямку
→	— зупинка гравця
~~~~~→	— ведення м'яча
- - - - -→	— передача м'яча
==>#	— кидок м'яча в кільце
— )	— заслон
.....→	— пересування спиною вперед
⊥ ⊘ ⊙	— стояки

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондар Т.С. Правила ігрових видів спорту. – Х.: Веста: «Ранок», 2008. - 160с.
2. Дубенчук А.І. Баскетбол. – Х.: Вид-во «Ранок», 2010.–144с.
3. Іванова А.Є., Ковальчук Н.М. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу. Мет.посібник . – Луцьк, 2001.-45с.
4. Лущик І.В. Спортивні змагання у школі.Х.: Вид.група «Основа» (Серія фізичне виховання), 2009.-222с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002.-248с.

### **Навчально-методичне видання**

Фізичне виховання. Методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / Кравчик С.В., Ющук Р.В. – Ковель: КПЕК ЛНТУ, 2012. – 48 с.

Комп'ютерний набір та верстка: Кравчик С.В.

Ющук Р.В.

Редактор: Бондар О.М.

Підп. до друку _____

Формат 60х84/16 Папір офіс. Гарн. Таймс.

Ум. друк. арк. 3,0 Обл. – вид. арк. 2,5

Тираж _____ прим. Зам. 445

Редакційно-видавничій відділ

Луцького національного технічного університету

43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75

Друк – КПЕК ЛНТУ