

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

**Я.С.Бойко, Є.В.Кравчук**

# **БАСКЕТБОЛ**

## **КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ**

(для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін  
«Фізичне виховання», «Фізична культура»)

**Харків – ХНАМГ – 2009**

Бойко, Я.С Конспект лекцій з дисципліни «Баскетбол.» (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»). / Бойко Я.С, Кравчук Є.В.; Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. – Х.: ХНАМГ, 2009. – 39 с.

Автори: Я.С.Бойко,  
Є.В. Кравчук.

Рецензент: к.т.н., професор кафедри фізичного  
виховання і спорту ХНАМГ В.М. Ключко

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту,  
протокол № 06 від 21.01.2009р.

## Зміст

	Стор.
Вступ.....	4
<b>Змістовий модуль 1.</b> ....	5
<b>Лекція 1.</b> Сучасні уявлення про гру.....	5
1.1. Правила гри.....	5
1.2. Характеристика гри в баскетбол.....	5
<b>Лекція 2.</b> Засоби й способи ведення гри .....	9
2.1. Техніка гри.....	9
2. 2. Класифікація техніки гри.....	10
<b>Лекція 3.</b> Техніка нападу.....	11
3.1. Техніка пересувань у нападі.....	11
<b>Лекція 4.</b> Ведення м'яча. Ловля м'яча.....	14
<b>Лекція 5.</b> Кидки в кошик.....	17
<b>Змістовий модуль 2.</b> ....	22
<b>Лекція 1.</b> Передачі м'яча.....	22
<b>Лекція 2.</b> Техніка захисту.....	26
2.1. Техніка пересувань у захисті.....	26
2.2. Протидії та техніка володіння м'ячем.....	28
<b>Лекція 3.</b> Навчання прийомам техніки захисту.....	31
<b>Лекція 4.</b> Змагальна діяльність та система змагань.....	34
Список літератури.....	38

## ВСТУП

Баскетбол служить ефективним засобом фізичного виховання в широкому віковому діапазоні.

Практично в усіх освітніх установах баскетбол включений у навчальні програми, використовується в закладах вищої та середньої професійної освіти, у підготовці спортсменів. Баскетбол є ігровим видом спорту, що займає гідне місце серед інших видів на всіх рівнях, включаючи Олімпійські ігри.

У системі вищої освіти в сфері фізичної культури й спорту баскетбол входить у цикл базових фізкультурно-спортивних дисциплін відповідно до державних освітніх стандартів, навчальних планів і програм.

Головне завдання навчальної дисципліни «Баскетбол» - сприяти формуванню в студентів цілісного уявлення про професійну діяльність у сфері фізичної культури і спорту.

Конспект містить шість лекцій. У них розкриваються питання теорії й методики гри.

При написанні лекцій автор використав дані наукових досліджень і спортивної практики в баскетболі, свій особистий тренерський досвід, досвід підготовки студентів групи спортивного вдосконалення.

# **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1**

## **ЛЕКЦІЯ 1. СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ГРУ**

### **1.1. Правила гри**

У баскетбол грають дві команди, кожна з яких складається з п'яти гравців.

Мета гри - закинути максимальну кількість м'ячів в кошик суперника і перешкодити іншій команді опанувати м'ячем і закинути його у власний кошик. Гра проводиться на майданчику 28 м в довжину і 15 м завширшки (вимірювання від внутрішнього краю обмежуючих ліній). Національні федерації мають право затвердити існуючі ігрові майданчики з мінімальними розмірами 26 x 14 м. Висота стелі повинна бути не меншою 7 м. Тривалість гри 40 хв., 2 періоди по 20 хв. з перервою на 15 хв., які в свою чергу діляться на 2 півперіоди, кожен по 10 хв. з перервою на 2 хв.

М'яч повинен мати форму сфери і бути оранжевого кольору встановленого відтінку. Довжина кола м'яча повинна бути не меншою ніж 74,9 см і не більшою ніж 78 см. Вага м'яча повинна бути не меншою ніж 567 гр. і не більшою 650 грам.

### **1.2. Характеристика гри в баскетбол**

Кінцевий результат гри в баскетбол дуже специфічний:

- великий кількісний показник кінцевого результату (в середньому 80-85 очок за гру);
- частота зміни проміжних результатів (в середньому через кожні 30 с змінюється рахунок);
- відсутність нічийного результату, тобто неможливість компромісного рішення боротьби.

Для досягнення успіху необхідні узгоджені дії всіх членів команди, підпорядкування своїх дій загальному завданню.

Дії кожного гравця команди мають конкретну спрямованість, відповідно якій баскетболістів розрізняють по амплуа: центровий гравець повинен бути високого зросту, атлетичної статури, володіти відмінною витривалістю і стрибучістю; крайній нападаючий - це перш за все високий зріст, швидкість і стрибучість, добре розвинене відчуття часу і простору, снайперські здібності,

уміння оцінити ігрову обстановку і атакувати сміло і рішуче; захисник повинен бути максимально швидким, рухливим і витривалим, розсудливим і уважним.

Розподіл гравців за функціями - один з основних принципів ігрової діяльності. Відрізняють гравців по амплуа не тільки ігрові прийоми і розташування на майданчику, але і їх психофізіологічні особливості.

Результативність ігрових дій тісно пов'язана з показниками сенсомоторного реагування. Найбільш інтеграційним сенсомоторним показником є «відчуття часу», який можна розглядати як компонент спеціальних здібностей баскетболістів. У основі розвитку «відчуття часу» лежить діяльність комплексу аналізаторів, оскільки сприйняття часу пов'язане з просторовим сприйняттям. Баскетболістам різних амплуа необхідно володіти спеціалізованим сприйняттям тимчасових інтервалів.

Гравці задньої лінії повинні добре орієнтуватися в інтервалах 5-10 с, що пов'язане з організацією гри, центрові - в інтервалі 3 с, відведених правилами на гру в штрафному майданчику; гравці передньої лінії - на 1 с - найбільш стійкому інтервалі кидка. Команди прагнуть досягти переваги над суперником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити задум суперника. Гра протікає при взаємодії гравців усієї команди і опорі гравців суперника, що докладають максимум зусиль, щоб відібрати м'яч і організувати напад. У зв'язку з цим на перший план виступають вимоги до оперативного мислення гравця. Доведено, що представники спортивних ігор мають істотну перевагу в швидкості прийняття рішень у порівнянні з представниками багатьох інших видів спорту. Швидкість мислення особливо важлива при виникненні необхідності врахування вірогідності зміни ситуації, а також при прийнятті рішення в емоційно напружених умовах.

Для оцінки психофізіологічних функцій, що визначають успішність ігрової діяльності баскетболістів, використовують методи дослідження швидкості і точності рухових дій, а також об'єм, розподіл і переключення уваги і т.д.

Для того, щоб закинути м'яч у кошик, необхідно подолати опір суперника, а це можливо лише в тому випадку, якщо гравці володіють певними прийомами техніки і тактики, вміють швидко пересуватися, раптово змінювати напрям руху.

Діяльність баскетболіста в грі - не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних загальною метою в єдину динамічну систему. Правильна взаємодія гравців команди - основа колективної діяльності, яка повинна бути направлена на досягнення загальних інтересів команди і спиратися на ініціативу і творчу активність кожного гравця.

Кожен гравець повинен не тільки вміти нападати, але і активно захищати своє кільце. Щоб перехопити м'яч у суперника або не дати йому можливості вільно провести кидок, необхідно своєчасно і правильно реагувати на всі його дії, враховуючи розташування гравців команди супротивника, партнерів і місцезнаходження м'яча. Ігрова діяльність базується на стійкості і варіативності рухових навиків, рівні розвитку фізичних якостей, стані здоров'я й інтелекту гравців.

Беручи участь в змаганнях, баскетболіст здійснює велику роботу: за гру спортсмен високої кваліфікації долає відстань 5000-7000 м, роблячи при цьому 130-140 стрибків, безліч ривків (до 120-150), прискорень і зупинок. Пересування на високій швидкості поєднується з передачами і кидками м'яча в кошик. Дослідження показали, що баскетболіст, що бере участь у грі 40 хв. без заміни, безпосередньо оперує з м'ячем всього 3,5-4 хв., а решта часу грає без м'яча.

За останній час гра значно інтенсифікувалася. Це виражається перш за все в підвищенні маневреності, рухливості гравців, в їх прагненні активно боротися за м'яч або місце на кожній ділянці майданчика. Інтенсивна фізична діяльність протягом гри вимагає величезних витрат сил.

Встановлено, що енергетичне забезпечення ігрової діяльності носить змішаний характер (анаеробний для аероба). Основний показник можливостей аеробів - величина максимального споживання кисню (МСК) у баскетболістів із зростанням кваліфікації зростає й умайстрів спорту і досягає 5,1 л/хв (приблизно 60 мл на 1 кг ваги).

Під час гри баскетболісти використовують 80-90% максимального енергетичного потенціалу.

Важливий показник функціонального стану організму - серцево-судинна система. Частота серцевих скорочень (ЧСС) є найважливішим кардіологічним критерієм, що відображає ступінь фізіологічного навантаження. Встановлено, що ЧСС у баскетболістів під час гри досягає 180-210 уд./хв.

Величина тренувального навантаження відображає ступінь дії тих або інших вправ, що виконуються гравцем, на його організм. Кожному тренерові важливо знати тренуючу дію використовуваних вправ та їх систематизацію за характером фізіологічних змін в організмі.

Дослідження показали, що спеціальні вправи баскетболістів істотно розрізняються з відповіді реакції організму. Наприклад, при виконанні штрафних кидків ЧСС складає в середньому 128 уд./хв., а рівень споживання кисню - 30% від максимальної величини; при виконанні спеціальних вправ середньої інтенсивності ЧСС знаходиться в межах 140-150 уд./хв, рівень споживання кисню - в межах 50%, при виконанні ігрових вправ ЧСС досягає 172-187 уд./хв, величина кисневого боргу 5-7 л/хв. Угрупування типових вправ за рівнем тренувального навантаження будується на основі взаємозв'язку частоти серцевих скорочень з характером енергозабезпечення і переважною спрямованістю на рішення певних педагогічних задач.

За гру спортсмен втрачає у вазі 2-5 кг. Енерговитрати у спортсменів різної статі і кваліфікації різні.

Суть гри буде розкрита неповно, якщо не врахувати великої напруги нервової системи гравців і необхідності морально-вольових зусиль для досягнення перемоги. Знання всіх сторін, що характеризують діяльність баскетболістів, допомагає планувати навчально-тренувальний та змагальний процеси, створювати нормативні основи або модельні характеристики, на досягнення яких повинен бути направлений навчально-тренувальний процес.

### **Контрольні запитання**

1. Які характерні риси гри?
2. Який розподіл гравців по функціях?
3. Назвіть основні параметри ігрової діяльності баскетболістів.



## ЛЕКЦІЯ 2. ЗАСОБИ Й СПОСОБИ ВЕДЕННЯ ГРИ

### 2.1. Техніка гри

Техніка баскетболу, що склалася в процесі розвитку виду спорту, включає сукупність прийомів, способів і їх різновидів, що дозволяють найуспішніше вирішувати конкретні ігрові задачі.

Під терміном «прийом техніки» розуміється система рухів, схожих по структурі й направлених на рішення приблизно одного й того ж ігрового завдання. Різноманітність умов, у яких застосовується той чи інший прийом, стимулює формування й вдосконалення способів його виконання. На різних етапах розвитку баскетболу змінювалися й удосконалювалися кількість прийомів, способи їх виконання, критерії оцінки. На перебудову арсеналу робили вплив зміни правил гри, збагачення її тактики, підвищення рівня інших видів підготовленості гравців.

Таким чином, техніка спортсмена на кожному етапі розвитку - це найбільш ефективний, апробований практикою засіб, який дає можливість гравцеві в рамках правил найбільш успішно діяти в складних ситуаціях боротьби. Для того, щоб досягти якнайкращих результатів в ігрових положеннях, що миттєво змінюються, баскетболіст повинен володіти всім багатством різноманітності технічних прийомів і способів, уміти вибрати найбільш відповідний прийом або поєднання прийомів, швидко й точно їх виконати.

Критерії вищої технічної майстерності:

- вільне володіння оптимальним об'ємом прийомів і способів для повноцінного виконання заданих ігрових функцій у поєднанні з двома-трьома коронними прийомами нападу і захисту;
- точність і ефективність виконання вказаних прийомів;
- стабільність виконання прийомів при впливі подразнюючих чинників - значному стомленні, психологічній напрузі, скрутних зовнішніх умовах і т.д.;
- уміння управляти фазами технічного прийому залежно від конкретних варіантів протидії суперника;
- надійність виконання прийомів, яка визначається високою точністю впродовж багатоденного турніру, від матчу до матчу без істотних негативних відхилень. Техніка гравців екстракласу відрізняється високим рівнем стабільності виконання.

І проте далеко не всі можливості технічної гри використані в спортивній практиці сьогодення. Невичерпні функціональні й координаційні можливості організму тренуваного спортсмена створюють гарну перспективу для виникнення нових змін у техніці нападу й захисту.

## **2.2. Класифікація техніки гри**

Класифікація техніки гри - це розподіл всіх її прийомів і способів по розділах і групах на основі певних ознак. До таких ознак, перш за все, відносяться призначення прийому в спортивній боротьбі (для атаки або оборони кошика), зміст дії (з м'ячем або без м'яча), а також особливості його кінематичної й динамічної структури.

Техніку баскетболу ділять на два великі розділи: техніку нападу й техніку захисту. У кожному з розділів виділяють дві групи: у техніці нападу - техніку пересування й техніку володіння м'ячем, а в техніці захисту – техніку пересувань і техніку відбору м'яча й протидії.

У середині кожної з груп є прийоми й способи їх виконання. Майже кожен спосіб виконання прийому має декілька різновидів, які розкривають окремі деталі структури рухів.

Принципова схема класифікації техніки може бути представлена таким чином:

- прийом - кидок м'яча в кошик;
- спосіб виконання - однією рукою зверху;
- різновид - з відхиленням тулуба;
- умови виконання - у стрибку після зупинки, з середньої дистанції.

За кожною схемою побудована класифікація техніки в баскетболі.

### **Контрольні запитання**

1. Назвіть критерії вищої технічної майстерності.
2. Що таке «прийом техніки» гри?

## **ЛЕКЦІЯ 3. ТЕХНІКА НАПАДУ**

### **3.1. Техніка пересування нападу**

Основа техніки баскетболу - пересування. Пересування баскетболіста по майданчику є частиною цілісної системи дій, направленої на рішення атакуючих завдань сформованих у ході реалізації конкретних ігрових положень.

Для пересувань по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. За допомогою цих прийомів він може правильно вибрати місце, відірватися від опікаючого його суперника і вийти в потрібному напрямі для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих початкових положень для виконання прийомів. Крім того, від правильної роботи ніг при пересуванні й дотриманні рівноваги залежить ефективність технічних прийомів з м'ячем: передач у русі й стрибку, ведення та обведення, кидків у стрибку і т.д.

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

Біг є головним засобом пересування в грі. Він помітно відрізняється від бігу легкоатлета. Гравець повинен уміти в межах майданчика виконувати прискорення з різних стартових положень у будь-якому напрямі, лицем або спиною вперед, швидко змінювати напрям і швидкість бігу.

Різке, несподіване для суперника збільшення швидкості бігу, або стартове прискорення, називається в спортивних іграх ривком. Ривок - кращий засіб звільнення від опіки суперника і виходу на вільне місце. Для здійснення ривка перші 4-5 кроків роблять короткими і дуже різкими (ударними), стопу ставлять

лише на передню частину. Швидкість бігу наростає завдяки подовженню кроку. У цей момент гравець повинен бути готовий до отримання м'яча.

Зміну напрямку бігу гравець здійснює могутнім поштовхом ногою, що виставляється вперед, убік, протилежний напрямку руху; тулуб нахиляється убік знову вибраного напрямку.

Стрибки використовують як самостійні прийоми. Стрибки є і елементами інших прийомів техніки. Найчастіше гравці користуються стрибками вгору і вгору в довжину або серіями стрибків. Застосовують два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами і поштовхом однією ногою.

Стрибок поштовхом двома ногами виконують частіше з місця основної стійки. Гравець швидко сідає, злегка відводить руки назад і підводить голову. Відштовхування здійснюється могутнім розгибанням ніг, енергійним рухом тулуба і рук вперед-вгору.

Стрибок поштовхом двома ногами з розгону застосовують зазвичай при виконанні кидків у кільце і при боротьбі за відскок.

Стрибок поштовхом однією ногою виконують з розгону. Відштовхування проводять так, щоб максимально використати інерційні сили розгону. Останній крок розгону перед відштовхуванням роблять дещо ширше попередніх. Поштовхову ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, посилають уперед і пружно ставлять для поштовху перекочуванням з п'яти на носок; баскетболіст наче трішки сідає. Іншою ногою роблять активний мах вперед-вгору, а в момент проходження загального центру маси тіла над опорою її згинають у тазостегновому колінному суглобі. Після зльоту, коли тіло баскетболіста досягає найвищої точки, махову ногу розгинають і приєднують до штовхальної. Приземлення за будь-який спосіб повинно бути м'яким, без втрати рівноваги, що досягається амортизуючим згинанням злегка розставлених ніг. Таке приземлення дозволяє баскетболісту негайно приступити до виконання ігрових дій.

Відповідно до ситуації гравець використовує різкі, раптові зупинки, які в поєднанні з ривками і змінами напрямку бігу дають можливість на деякий час звільнитися від опіки суперника і вийти на вільне місце для подальших

атакуючих дій. Зупинка дозволяє баскетболісту негайно приступити до виконання ігрових дій. Зупинка здійснюється двома способами: стрибком і двома кроками .

Нападник використовує повороти для відходу від захисника, укриття м'яча від вибивання, для хитрощів з подальшою атакою кільця. Є два способи поворотів - уперед і назад.

Поворот уперед виконують переступанням у ту сторону, куди баскетболіст обернений лицем, поворот назад - убік, куди він обернений спиною.

### **Контрольні запитання**

1. Які прийоми використовуються гравцем для пересувань у нападі?
2. Розкажіть про техніку стрибка у грі.

## ЛЕКЦІЯ 4. ВЕДЕННЯ М'ЯЧА. ЛОВЛЯ М'ЯЧА

**Ведення м'яча** - прийом, що дає можливість гравцю рухатися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямі.

Ведення дозволяє піти від щільно опікаючого захисника, вийти з м'ячем з-під щита після успішної боротьби за відскок і організувати стрімку контратаку. За допомогою ведення можна поставити заслін партнерові або, нарешті, відвернути на якийсь час суперника, опікаючого партнера, щоб потім передати йому м'яч для атаки.

У всіх інших випадках зловживати веденням не потрібно, щоб не знижувати швидкість контратак і не порушувати ритму гри. Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (або по черзі правою і лівою) вниз-вперед, дещо вбік від ступнів. Основні рухи виконують ліктьовий і променезап'ястний суглоби. Ноги необхідно згинати, щоб зберігати положення рівноваги і швидко змінювати напрями руху. Тулуб злегка подають вперед; плече і рука, вільна від м'яча, повинні не допускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його!).

Для ведення характерна синхронність чергування кроків та рухів руки, що контратакує з м'ячем. Гравець, просуваючись таким чином, повинен в той же час стежити за розташуванням партнерів, суперників і орієнтуватися на щит. Доцільно періодично перемикаати зоровий контроль з м'яча на поле і навпаки.

Баскетболіст зобов'язаний однаково добре вміти вести правою і лівою рукою.

**Обведення зі зміною швидкості.** До несподіваних змін швидкості ведення м'яча вдаються для того, щоб відірватися від захисника. Швидкість ведення залежить перш за все від висоти відскоку м'яча від майданчика і кута, під яким він прямує до майданчика. Чим вище відскік і менше його кут (у раціональних межах), тим більше швидкість просування. При відскоку низькому і близькому до вертикального, ведення сповільнюється і може взагалі виконуватися на місці.

**Обведення зі зміною напрямку.** Його використовують, головним чином, для обведення суперника і проходів для атаки кільця. 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.

**Ловля** – це прийом, за допомогою якого гравець може впевнено опанувати м'ячем і зробити з ним подальші атакуючі дії. Приймання м'яча є і початковим положенням для подальших передач, ведення або кидків. Тому структура рухів повинна забезпечувати чітке і зручне виконання подальших прийомів. Ще не зловивши м'яч, гравець повинен дивитися туди, куди і кому його потім віддавати. Це можливо завдяки периферичному зору, оскільки центральний зір повинен бути направлений на м'яч. Баскетболісту слід узяти за правило не чекати м'яча, стоячи на місці, а обов'язково виходити йому назустріч. Вибір певного способу лову м'яча і його різновиду залежать від положення гравця по відношенню до м'яча, що летить, динаміки пересування гравця, висоти і швидкості польоту м'яча.

При ловлі м'яча в русі з наміром тут же виконати передачу або кидок в кошик застосовують так звану двокрокову техніку. Якщо гравець хоче відразу після приймання на бігу зробити передачу або кидок (припустимо, правою рукою), то він повинен зловити м'яч, злегка вистрибуючи на нього, в той момент, коли вже виконаний поштовх лівою ногою, а права винесена вперед. Потім слідує поштовх правою ногою (перший крок), поштовх лівою ногою (другий крок) і передача або кидок м'яча рукою в стрибку. Якщо ж гравець відразу ж після лову в русі збирається виконати зупинку двома кроками так, щоб осьовою залишилася ліва нога, він повинен прагнути зловити м'яч в той момент, коли вже виконаний поштовх правою ногою, а ліва винесена вперед. Потім іде перший гальмуючий крок лівою ногою, другий зупиняючий крок правою і зупинка, що дає можливість виконувати повороти на лівій, осьовій нозі.

Ловля м'яча двома руками. Найбільш простим і в той же час надійним засобом вважається приймання м'яча двома руками.

Підготовча фаза: якщо м'яч наближається до гравця на рівні грудей або голови, слід витягнути руки назустріч м'ячу, напруженими пальцями і кистями, утворюючи наче воронку, розміром дещо більшу, ніж обхват м'яча.

Основна фаза: у момент приймання м'яча потрібно обхватити його пальцями (не долонями). Зближуючи кисті, руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягаючи до грудей. Згинання рук є амортизаційним рухом, який гасить силу удару м'яча, що летить.

Завершуюча фаза: після прийому м'яча тулуб знову подають злегка вперед; м'яч, що закривається від суперника розведеними ліктями, виносять в положення готовності до подальших дій. Якщо м'яч летить дещо нижче за

рівень грудей, то гравець сідає глибше, ніж зазвичай, знижуючи тим самим висоту плечей до рівня польоту м'яча. Для того, щоб піймати м'яч, що летить високо над головою, потрібно вистрибнути і руки з розведеними кистями різко винести вгору (відстань між великими пальцями не повинна перевищувати декілька сантиметрів, решта пальців вільно розведена). В мить, коли м'яч торкнеться пальців, кисті зближують, повертають всередину і міцно обхвачують ними м'яч, а руки, згинаючи в ліктьових суглобах, опускають і притягують м'яч до тулуба. При ловлі м'яча, що низько летить, руки опускають, кисті і пальці утворюють наче розкриту чашу (відстань між мізинцями обох рук не повинна перевищувати декількох сантиметрів).

При боротьбі за м'яч, що опускається на майданчик, не слід чекати, поки він відскочить на зручну для прийому висоту. Треба рухатися назустріч, ловити його в початковий момент відскоку. Гравець робить випад до м'яча, швидко нахиляє тулуб вперед, руки опускає вперед вниз, кисті підводить до м'яча із зовнішніх боків, але не зверху. Захопивши м'яч, він відразу ж випрямляється і підтягує його до себе.

*Ловля м'яча однією рукою.* Коли обстановка не дозволяє дотягнутися до м'яча, що летить, і зловити його двома руками, слід ловити його однією рукою.

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

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

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

М'яч, що високо летить, ловлять однією рукою в стрибку з невеликим прогинанням тулуба, швидким зниженням м'яча, підтримкою іншою рукою і підтягуванням до тулуба. Зловивши м'яч, гравець негайно приймає положення рівноваги, розсуненими ліктями оберігаючи від спроб суперника вибити м'яч з рук.

### **Контрольні запитання**

1. Охарактеризуйте ведення м'яча.
2. Назвіть фази ловлі м'яча двома руками.



## ЛЕКЦІЯ 5. КИДКИ В КОШИК

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

Точність кидка в корзину визначається в першу чергу раціональною технікою, стабільністю рухів і керованістю ними, правильним чергуванням напруги і розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистів рук, їх завершальним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту і обертанням м'яча.

Готуючись до кидка, гравець повинен оцінити ситуацію на майданчику (чи не знаходиться партнер у вигіднішому положенні, чи забезпечують партнери боротьбу за відскік і т.д.), можливу інтенсивність і спосіб протидії опікаючого його захисника, реальні шляхи виходу для боротьби за відскік і іншими моментами. Намітивши програму дій і прийнявши рішення, гравець повинен психологічно налаштуватися на кидок таким чином, щоб ніякі перешкоди вже не вплинули на впевненість і стійкість рухів. У кидках краще додавати м'ячу обертання навколо горизонтальною осі у бік, протилежний напрямку польоту м'яча (зворотне обертання).

У кидку *з-під щита* з незручних положень застосовується обертання м'яча навколо вертикальної осі. Це дозволяє вільніше обрати точку віддзеркалення від щита, не обмежуючись його частиною, розташованою безпосередньо над кільцем, повніше використати простір за щитом для проходу і кидка.

*Кидки з середніх і дальніх дистанцій* доцільно виконувати сильною рукою. Кидки поблизу кошика треба вміти виконувати як правою, так і лівою рукою. Траєкторію польоту м'яча вибирають залежно від дистанції, зросту

гравця, висоти його стрибка і активності протидії високорослого захисника. При кидках з середніх (3-6,5 м від кільця) і дальніх (понад 6,5 м від кільця) дистанцій краще всього обирати оптимальну траєкторію польоту м'яча - параболу, при якій найвищий рівень м'яча над кільцем приблизно 1,4-2 м. При більш навісній траєкторії дещо подовжується шлях м'яча, що знижує точність кидка. Чим більша дистанція, тим більша повинна бути амплітуда рухів під час замаху, могутнє завершальне зусилля при випусканні м'яча.

У загальній структурі конкретного виду кидка в кошик виділяють три фази: підготовчу, основну і завершальну. Якщо в підготовчій рухи гравець може внести деякі зміни залежно від зовнішніх чинників без помітної шкоди для точності прийому, то основні рухи повинні відрізнятися стабільністю і раціональною варіаційністю в межах рішення конкретних завдань, обумовлених установкою на кидок. Ці установки можуть бути направлені на регулювання:

- точки замаху (від плеча, знизу, над головою, за головою);
- точки випуску м'яча (попереду себе, високо над головою);
- швидкості виконання;
- висоти траєкторії польоту м'яча.

*Кидок двома руками від грудей* переважно використовують для атаки кошика з дальніх дистанцій, якщо немає активної протидії захисника. Цей спосіб кидка освоюється найшвидше, оскільки його структура близька до структури передачі м'яча тим же способом.

Кидок двома руками зверху доцільно виконувати з середніх дистанцій при щільній опіці суперника.

*Кидок двома руками знизу* виконують переважно при стрімких проходах до щита і атаках кільця в затяжному стрибку захисника, що під руками накриває м'яч.

*Кидок двома руками зверху вниз* все частіше починають використовувати гравці високого зросту з відмінною стрибучістю. Перешкодити цьому способу

кидка суперник майже не в змозі, оскільки м'яч летить тільки по низхідній, дуже короткій траєкторії з великою швидкістю.

Підготовча фаза: баскетболіст вистрибує перед кільцем і виносить м'яч на прямих руках над його рівнем.

Основна фаза: різким поворотом кистями і пальцями зверху вниз гравець опускає м'яч в кільце.

Завершальна фаза: після виконання кидка гравець м'яко приземляється на обидві ноги, займаючи «початкове» положення для подальших дій.

*Кидок однією рукою від плеча* - поширений спосіб атаки кільця з місця з середніх і дальніх дистанцій. Часто спортсмени використовують його також як штрафний кидок.

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

Підготовча фаза: м'яч ловлять під праву ногу (для кидка правою рукою). Крок, під який ловлять м'яч, найбільш розтягнутий. Подальший крок повинен бути зкороченим, таким, що зупиняє рух і одночасно дає можливість швидше і сильніше відштовхнутися майже вертикально вгору.

При відштовхуванні від майданчика м'яч виносять над плечем і перекладають на повернену частину правої руки. Основна фаза: у вищій точці стрибка рука випрямлена для максимального наближення до кільця, м'яч виштовхується м'яким рухом кисті руки, чим йому додається зворотнє обертання.

*Кидок однією рукою зверху в стрибку* (кидок в стрибку) - основний засіб нападу в сучасному баскетболі. У змаганнях сильних чоловічих команд світу до 70 % всіх кидків з гри виконують саме цим способом з різних дистанцій. Є декілька різновидів цього кидка. Вибирають його залежно від дистанції та особливостей протидії захисника. Як типовий, проаналізуємо цей кидок з середньої дистанції.

Підготовча фаза: гравець отримує м'яч в русі і відразу робить зупиняючий крок лівою ногою. Потім він приставляє до неї праву ногу, згинаючи лікті, виносить м'яч на правій руці над головою, підтримуючи його збоку-зверху.

Основна фаза: гравець вистрибує поштовхом двома ногами, при цьому тулуб повернутий прямо до кільця, ноги злегка зігнуті.

Досягши вищої точки стрибка гравець направляє м'яч в корзину випрямленням правої руки вперед-вгору і енергійним, але плавним рухом кисті і пальців. М'ячу додається зворотнє обертання. Ліву руку знімають з м'яча у момент початку руху кисті правої. Відстань від місця відриву від майданчика до місця приземлення гравця після кидка повинна бути мінімальною і складати не більше 25-30 см, що дозволяє йому уникнути зіткнення із захисником.

При виконанні кидка в стрибку з порівняно близької відстані відпадає необхідність у великій амплітуді разгибання руки з м'ячем. Основним кидковим рухом стає рух кисті і пальців, завдяки якому підвищуються рівень початкового положення м'яча безпосередньо перед кидком і точка випуску м'яча, - тоді гравець може успішно подолати опір суперника.

Кидок в стрибку з відхиленням тулуба назад стали застосовувати і для атаки кільця з близьких і середніх відстаней при щільній опіці високорослого захисника, який володіє хорошою стрибучістю. М'яч випускають над головою поза центральним полем зору гравця - він летить по навісній траєкторії, що певною мірою утрудняє досягнення високої точності кидка .

Велике значення в змаганні набуває швидкість виконання кидка або, як то кажуть, його скорострільність. Досвід показує, що повільно виконаний кидок, як правило, зустрічається з протидією суперників, яку важко подолати. Скорострільність кидка можна збільшити, скоротивши час на підготовчі рухи і їх реалізацію.

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

Підготовча фаза: гравець робить крок лівою ногою убік від суперника, повертається лівим боком до щита, злегка згинаючи ліву ногу.

М'яч лежить на зігнутій правій руці і підтримується зверху; голову повертають до кошика.

Основна фаза: відштовхуючись лівою ногою, гравець вистрибує вгору, одночасно праву руку з м'ячем відводить від тулуба і дугообразним рухом піднімає вгору.

Ліва рука, зігнута в ліктьовому суглобі під прямим кутом, наче відгороджує м'яч від захисника. Коліно правої ноги підтягують вгору. М'яч випускають в найбільш високій точці, коли рука наближається до голови. Потім його направляють в кошик.

При щільній опіці і підстраховуванні деякі центрові вважають за краще не робити рукою з м'ячем повну дугу. Вони виносять м'яч двома руками в бік вгору від захисника, потім однією рукою проводять лише завершальну частину, тобто кидають м'яч «напівгаком».

*Кидок однією рукою знизу* застосовують приблизно у таких же ситуаціях, що і обома руками знизу в стрибку. Крім того, деякі центрові гравці з успіхом використовують цей кидок у поєднанні з поворотом і фінтами у боротьбі поблизу щита суперника.

*Добивання м'яча.* У ряді ігрових положень, коли м'яч відскакує від щита після невдалого кидка або пролітає поблизу кошика, у гравця немає часу для приземлення з м'ячем, прицілу і кидка. У таких випадках слід добивати м'яч в кільце в стрибку двома руками або однією. При добиванні однією рукою баскетболісту вдається дістати м'яч у більш вищій точці. Вистрибнувши і прийнявши м'яч на розкриту кисть, гравець злегка згинає руку і тут же випрямляє її, одночасно виконуючи м'який завершальний рух кисті пальцями (без ляпання). Коли ж м'яч знаходиться зовсім близько до кільця, то краще послати його коротким поштовхом без затримки кисті.

### **Контрольні запитання**

1. Чим визначається точність кидка в кошик?
2. Назвіть фази загальної структури кидка.
3. Назвіть види кидків м'яча у кошик.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

### ЛЕКЦІЯ 1. ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА

Передача – це прийом, за допомогою якого гравець направляє м'яч партнеру для продовження атаки.

Уміння правильно і точно передати м'яч - основа чіткої, цілеспрямованої взаємодії баскетболістів у грі. Існує багато різних способів передачі м'яча. Застосовують їх залежно від тієї або іншої ігрової ситуації, відстані, на яку потрібно послати м'яч, розташування або напрямку руху партнера, характеру і способів протидії суперників.

Периферичний зір, швидкість руху рук, точний розрахунок і тактичне мислення - ось ті якості, які характеризують баскетболістів, які уміють безпомилково передавати м'яч.

Швидкість і точність виконання всіх способів передач значною мірою залежать від енергійної роботи кистів і пальців в основній фазі прийому. При передачі м'яча після відскоку, в основному, потрібно діяти кистями і пальцями, тоді суперникові важко визначити напрям передачі. Партнера, який приймає м'яч, треба бачити, але не дивитися прямо на нього. При передачі важливо зберігати положення рівноваги, бо напрям передбачуваної передачі може бути перекритий суперником, а гравець хочеш не хочеш зробить «пробіжку» або м'яч перехоплять.

*Передача м'яча двома руками від грудей* - основний спосіб, що дозволяє швидко і точно направити м'яч партнеру на близьку або середню відстань в порівняно простій ігровій обстановці без щільної опіки суперника .

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

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

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

Якщо суперник активно заважає передачі на рівні грудей, то м'яч можна послати так, щоб він, ударившись об майданчик поблизу партнера, відскочив прямо до нього. Щоб м'яч відскочив швидко, іноді додають йому поступальне обертання. Ноги при такій передачі потрібно згинати більше, а руки з м'ячем направляти вперед-вниз.

*Передачі м'яча двома руками зверху* найчастіше використовують на середні відстані при щільній опіці суперника. Положення м'яча над головою дає можливість точно перекинути його супернику через руки захисника.

Підготовча фаза: гравець піднімає м'яч злегка зігнутими руками над головою і заносить його за голову.

Основна фаза: гравець, різким рухом руками, розгинаючи їх в ліктьових суглобах, і роблячи рух кистями, направляє м'яч партнеру.

*Передачу м'яча двома руками знизу* застосовують з відстані 4-6 м, коли м'яч спійманий на рівні нижче за коліна або піднятий з майданчика і немає часу змінити позицію.

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

Основна фаза: маховим рухом руками вперед і одночасним їх випрямленням м'яч посилають в потрібному напрямі. Коли руки досягають рівня поясу, кисті активним рухом виштовхують м'яч і додають йому зворотнє обертання. Висота польоту м'яча визначається розкриваючим рухом кистів. Передачу найчастіше виконують з кроком вперед.

*Передача м'яча однією рукою від плеча* - найбільш поширений спосіб передачі м'яча на близьку відстань. Тут мінімальний час замаху і хороший контроль за м'ячем. Додатковий рух кисті у момент вильоту м'яча дозволяє гравцеві змінювати напрям і траєкторію польоту м'яча у великому діапазоні.

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

Основна фаза: м'яч на правій руці, яку відразу випрямляють і одночасно виконують рух кистю і поворот тулубом.

Завершуюча фаза: після вильоту м'яча права рука на коротку мить як би супроводжує його, і потім опускається вниз; гравець повертається в положення рівноваги на злегка зігнутих ногах.

*Передача однією рукою від голови або зверху* дозволяє направити м'яч через все поле контратакуючому партнеру на відстань 20-25 м .

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

Основна фаза: м'яч на правій руці, яку відразу ж з великою силою швидко випрямляють і одночасно виконують рух кистю, що захльостує, і робиться могутній поворот тулубом.

*Передачу однією рукою «гаком»* застосовують, коли необхідно послати м'яч на середні і особливо дальні відстані через підняті руки щільно опікаючого суперника.

Підготовча фаза: гравець повертається боком до напрямку передачі, руки з м'ячем відводить назад убік, м'яч лежить на долоні і утримується пальцями. Іншою рукою, виставленою дещо вперед, гравець як би віддаляється від опікаючого суперника.

*Передачу однією рукою знизу* виконують на близьку і середню відстань в тих ситуаціях, коли суперник посилено прагне перехопити передачу зверху. М'яч направляють партнеру під рукою суперника .

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

Основна фаза: руку з м'ячем уздовж стегна виносять вперед-вгору. Для вильоту м'яча кисть розкривається і пальці виштовхують його. Висота



траєкторії польоту залежить від своєчасності розкриваючого руху кисті і пальців. Часто цю передачу виконують з кроком вперед лівою ногою.

*Передача однією рукою збоку* схожа з передачею однією рукою знизу. Вона дозволяє направити м'яч партнеру на близьку відстань, минувши суперника з правого або лівого боку.

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

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

*Прихована передача м'яча за спиною.* Крім названих способів передачі м'яча в скрутних умовах активної протидії суперника, баскетболісти використовують, так звані, приховані передачі, які дозволяють замаскувати істину їх направлення. Прихованими ці передачі називають тому, що основні рухи, пов'язані з випуском м'яча в потрібному напрямі, частково приховані від очей опікаючого суперника і є для нього до деякої міри несподіваними. Все це утрудняє супернику перехоплення м'яча. Найчастіше застосовують три різновиди прихованих передач: передачі під рукою, передачі за спиною і передачі з-за плеча. Приховані передачі відрізняє порівняно короткий замах і могутній завершуючий рух кисті і пальців.

При виконанні передачі під рукою рука з м'ячем рухається навхрест під вільну руку в бік партнера, одержуючого м'яч. Основні рухи при передачі за спиною - це мах злегка зігнутою рукою назад - за спину з подальшим рухом кисті, що захльостує (з поворотом тулуба). При передачі, що виконується з-за плеча, гравець різким згинанням передпліччя і кисті над однойменним або протилежним плечем посилає м'яч партнеру, який виходить.

### **Контрольні запитання**

1. Що означає термін «передача м'яча»?
2. Від чого залежить точність передачі м'яча?
3. Назвіть види передачі м'яча?

## ЛЕКЦІЯ 2. ТЕХНІКА ЗАХИСТУ

Зусилля команди, прагнучої всіма силами перемогти будуть марними, якщо гравці її припускати будуть серйозних помилок в захисних діях.

Технічний арсенал нападаючого значно багатший, ніж захисника. Досвід показує, що прийоми захисту більш універсальні і достатньо ефективні при правильному і уважному їх виконанні.

Техніку захисту підрозділяють на дві основні групи:

- 1) техніка пересувань;
- 2) техніка оволодіння м'ячем і протидії.

### 2.1. Техніка пересувань у захисті

Характер і особливості способів пересувань по майданчику обумовлюються конкретною ситуацією і цільовою установкою гравця на активні, самостійні оборонні дії і взаємодії з партнером.

*Стійка.* Захисник повинен знаходитися в стійкому положенні на злегка зігнутих ногах і бути готовим утруднити вихід нападаючого на зручну позицію для атаки кошика і отримання м'яча. Уважно стежачи за своїм підопічним, захищаючий гравець повинен тримати в полі зору м'яч і інших гравців суперника.

Стійку з виставленою вперед ногою застосовують під час «тримання» гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому зробити кидок або пройти під щит. Гравець розташовується, як правило, між нападаючим і щитом. Одну ногу він виставляє вперед, однойменну руку витягає вгору-вперед, попереджаючи очікуваний кидок, а іншу руку виставляє в сторону-вниз, щоб перешкодити веденню м'яча в напрямі, найбільш небезпечному для кошика.

Стійка з ступнями на одній лінії (паралельна стійка). Коли захисник опікає нападаючого з м'ячем, який готується до кидка в стрибку з середньої дистанції, він зближується з небезпечним суперником в так званій паралельній

стійці і витягає руку до м'яча, прагнучи утруднити нападаючому винесення м'яча вгору для прицілювання.

Слід мати на увазі, що паралельна стійка, будучи менш стійкою і рівноважною, ніж стійка з виставленою вперед ногою, в той же час дозволяє захиснику швидше реагувати, починати активну протидію кидку і певною мірою закривати прохід суперника як в праву, так і в ліву сторону. Цю стійку використовують у ряді ситуацій при опіці центрального гравця, який атакує спиною до щита, а також будь-якого суперника без м'яча, що знаходиться на дальній дистанції від кільця. При активному захисті використовується також так звана «закрита стійка», коли гравець захисту розташовується близько до нападаючого, лицем до нього, прагнучи «відрізати» суперникові шлях до м'яча, не дати йому можливості отримати м'яч.

#### *Пересування.*

Напрямок і характер пересування захисника, як правило, залежать від дій нападаючого. Тому захисник завжди повинен зберігати положення рівноваги і бути готовим пересуватися в будь-якому напрямі, весь час змінюючи напрями бігу в сторони, вперед, назад (часто спиною вперед), управляти швидкістю свого пересування у момент протидії, а також суперників, нарощуючи швидкість на короткому відрізку дистанції, забезпечуючи скорочений гальмівний шлях і різку зупинку.

Способи бігу, ривка, зупинок, стрибків, використовуваних захисником, аналогічні описаним способам, використовуваним в нападі. Проте на відміну від нападаючого у цілому ряді випадків захисник повинен пересуватися на злегка зігнутих ногах приставним кроком, особливість якого в тому, що перший крок роблять ногою, найближчою до напрямку руху, другий крок (приставною) повинен бути таким, що ковзає. При цьому не можна схрещувати ноги і переставляти поштовхову ногу за опорну, щоб не знижувати швидкість і маневреність.

Специфічні моменти при пересуваннях захисника:

- постійна зміна початкового положення;

- неповна інформованість про майбутній напрям руху аж до початку атаки суперника;
- виконання ривка після попередніх прискорень, напрям, спосіб, інші кінематичні і динамічні моменти, характеристики яких кожного разу істотно розрізняються;
- розмаїття та різнонаправленість «пускових» сигналів (звукові, напрям погляду суперника, початок руху суперника або партнера, підказка тренера і т.д.);
- можливість активного старту з попереднього підскоку за допомогою зусиль вибухового характеру.

## **2.2. Техніка оволодіння м'ячем і протидії**

### *Виривання м'яча.*

Якщо захисникову вдалося захопити м'яч, то перш за все треба спробувати вирвати його з рук суперника. Для цього потрібно захопити м'яч якомога глибше двома руками, а потім різко рвонути до себе, зробивши одночасно поворот тулубом. М'яч треба повертати навколо горизонтальної осі, що полегшує подолання опору суперника.

### *Вибивання м'яча.*

У даний час раціональність і ефективність прийомів вибивання м'яча значно виросли у зв'язку з новим трактуванням окремих пунктів правил гри, що допускають при виконанні цих прийомів контакт руки захисника одночасно з м'ячем і рукою нападаючого.

### *Вибивання м'яча з рук суперника.*

Захисник зближується з нападаючим, активно перешкоджаючи його діям з м'ячем. Для цього він виконує неглибокі випади з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію. У зручний момент вибивання м'яча здійснюється різким (зверху або знизу) коротким рухом кисті з щільно притиснутими пальцями. Рекомендується вибивати м'яч у момент лову і переважно знизу. Особливо ефективне вибивання знизу з рук суперника, який

приземляється і зловив м'яч у високому стрибку, але не прийняв необхідних застережних заходів. Якщо захисник був вимушений зреагувати на хитрощі суперника і вистрибнути вгору, то у момент приземлення йому слід вибити м'яч і тим самим не допустити кидок або прохід.

#### *Вибивання м'яча при веденні.*

У момент початку проходу нападаючого з веденням, захисник відступає і злегка відстрибує назад, залишивши супернику прямий шлях до кошика і переслідує його, відтісняючи до бічної лінії. Потім захисник набирає таку ж швидкість, як і нападаючий, і, випередивши ритм ведення, вибиває м'яч найближчою до суперника рукою у момент прийому м'яча, що відскочив від майданчика. Вибити м'яч у нападаючого можна і ззаду в початковий момент проходу.

#### *Перехоплення м'яча.*

Перехоплення м'яча здійснюється при передачі. Успіх даного способу перехоплення залежить, перш за все, від своєчасності і швидкості дій захисника. Якщо нападаючий чекає м'яч на місці, не виходить назустріч йому, то перехопити його порівняно неважко: слід ловити м'яч однією або двома руками в стрибку після ривка.

Зазвичай нападаючий виходить на м'яч. У цьому випадку захисникові потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху до м'яча, що летить. Плечем і руками він «відрізає» прямий шлях суперникоу до м'яча і опановує ним. Щоб не зіткнутися з нападаючим, захисник, проходячи впритул мимо нього, дещо відхиляється убік. Після оволодіння м'ячем йому краще відразу перейти на ведення, щоб уникнути пробіжки.

Перехоплення м'яча здійснюється в мить, коли захисник наздоганяє нападаючого, ведучого м'яч. Для цього йому необхідно підтягнутися до ритму і швидкості ведення м'яча, а потім, вийшовши з-за спини нападаючого, в мить раніше нього прийняти відскочуючий м'яч на кисть найближчої руки і самому вже продовжувати вести м'яч, але в іншому напрямі.

*Накриття м'яча при кидку.* Захисник, який має деяку перевагу перед нападаючим у зрості і у висоті стрибка, повинен спробувати перешкодити вильоту м'яча з рук при кидку.

*Відбиття м'яча при кидку в стрибку.* Ефективна протидія кидку в стрибку - дуже важке завдання, що вимагає від захисника напруження всіх зусиль. У момент протидії кидку рука захисника повинна опинитися безпосередньо біля м'яча. Тоді зігнуту кисть накладають на м'яч збоку зверху і кидок виконати не вдається.

Накриття м'яча може здійснюватися з ходу підстраховування гравця суперника. Наприклад, центровий отримує м'яч і відразу ж з поворотом в стрибку атакує корзину. Проте інший захисник, обернувшись до нього для підстраховування, накриває м'яч ззаду в початковий момент основної фази кидка. При накритті м'яча потрібно уникати руху рукою (або руками) зверху вниз, особливо при протидії кидку двома або однією рукою знизу.

Кращим для зміни траєкторії польоту м'яча в кільце є момент, коли він йде від кінчиків пальців і вже не контролюється нападаючим.

*Оволодіння м'ячем в боротьбі за відскок у свого щита.* Після кидка нападаючого захисник повинен перегородити супернику шлях до щита, зайняти стійке положення, потім боротися за відскок, швидко і своєчасно виплигуючи для оволодіння м'ячем. Стрибок виконується як однією, так і двома ногами після невеликого розгону або з місця. Високо виплигнувши і оволодівши м'ячем, гравець при приземленні широко розставляє ноги і згинає тулуб, щоб в силовій боротьбі перешкодити супернику зайняти вигідне положення по відношенню до щита і м'яча.

### **Контрольні запитання**

1. Які основні групи техніки захисту?
2. Назвіть специфічні моменти при пересуваннях захисника.
3. Складові техніки володіння м'ячем і протидії.

### ЛЕКЦІЯ 3. НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ

Навчання техніці прийомів протидії проходить в порядку, залежному від прийомів нападу, що вивчаються: як тільки закінчується вивчення відповідного прийому нападу, так і вивчається протидія.

Слід зазначити, що гравці навчаються з меншим інтересом і бажанням прийомам протидії. Тому необхідно за допомогою образних пояснень, розповідей і прикладів підвищувати інтерес до вивчення прийомів захисту. Однією з найважливіших сторін навчання є необхідність одночасного виховання навиків спостереження і оцінки дій суперника, економного і своєчасного застосування прийому. При навчанні будь-якому прийому викладач повинен уточнити, куди повинна бути направлена основна увага і як краще здійснити проведення прийому.

*Вибивання.* Спочатку вивчається вибивання у гравця, який стоїть з м'ячем в руках, потім у того, що опанував м'ячем в стрибку і, нарешті, у гравця, ведучого м'яч.

1. Побудова парами лицем один до одного. Один гравець тримає м'яч, завдання іншого вибити м'яч з рук указаним способом.
2. Так само, але той, хто володіє м'ячем, переміщає і вкриває його. Необхідно визначити потрібний момент для вибивання і вибити м'яч.
3. Так само, але м'яч вибивається у гравця, який виконує повороти.
4. Побудова парами. Один виконує передачу в стіну і ловить м'яч в стрибку. Завдання другого вибити м'яч з рук гравця після стрибка і піймати у момент приземлення.

У всіх вправах необхідно строго стежити за тим, щоб захисник був правильно орієнтований по відношенню до щита і гравця, з яким веде боротьбу. Прийом виконують так, щоб помилки, які дозволяють активізувати дії нападаючого, були виключені.

*Вибивання при веденні м'яча* рекомендують проводити в таких вправах:

1. Побудова парами. Один веде м'яч, інший, слідуючи за ним, вибирає відповідний момент і вибиває м'яч убік.
2. Так само, тільки захисник знаходиться в положенні лицем до нападаючого і відступає перед ним спиною вперед.
3. Так само, але вибивання виконується після того, як нападаючий обходить захисника.

У такому ж порядку підбирають вправи для навчання відбиттю м'яча.

*Накриття.* Для правильного накриття необхідно навчити гравця правильному і своєчасному стрибку. Цьому можуть сприяти такі вправи:

1. Побудова парами. Один імітує кидок, виконуючи рухи так, щоб м'яч тільки злегка відділявся від рук. Завдання другого - уловити момент готовності м'яча відокремитися від кисті і накрити його.
2. Теж саме, але накриття виконується при спокійному кидку.
3. Теж саме, але кидок виконується після відволікаючих дій.

*Виривання.* Для оволодіння цим прийомом необхідно виховати навички зближення з супротивником, захоплення м'яча і самого виривання. Це можна зробити за допомогою наступних вправ:

1. Побудова парами лицем один до одного. Один володіє м'ячем. Другий повинен підійти, захопити м'яч і вирвати вказаним способом.
2. Побудова така ж. Перший виконує повороти з м'ячем. Інший обирає момент, зближується, захоплює і вириває м'яч.
3. Перший кидає м'яч в стіну (або щит), ловить його в стрибку і, приземляючись, виконує повороти. Другий обирає момент для захоплення і виривання.

*Перехоплення.* Цей прийом вимагає гарних навичок в прийманні м'яча в стрибку або з виходом вперед і в сторони. Важливим при навчанні є навик спостереження за діями суперника і уміння визначити момент дії. Спочатку вивчають перехоплення у гравця, який виконує передачу з місця, потім при веденні і при передачах в русі.

Своєчасність виходу можна вивчати в таких вправах:

1. *Побудова трійками.* Двоє передають м'яч один одному, а третій, виконуючи роль захисника по відношенню до одного з них, визначає момент для виходу і перехоплює м'яч, направлений підопічному.

Тут важливо стежити за тим, щоб прагнення вийти на перехоплення не приводило до втрати правильної позиції в опіці гравця. Після вправ перехопленням передач, направлених до підопічного, ускладнити прийом можна перехопленням передачі, направленої від підопічного до його партнера. Потім виконуються перехоплення з виходом вперед.

2. *Перехоплення при веденні.* Один веде м'яч від торцевої до торцевої лінії. Інший слідує за ним, вибирає момент і перехоплює ведення (переймає м'яч).



*Оволодіння м'ячем, що відскочив від щита або корзини.* Для вивчення цього прийому необхідно, щоб гравці уміли володіти м'ячем і навиками приймання в стрибку. При вивченні прийому треба перш за все зосередити увагу на виборі позиції, своєчасному стрибку, володінні тілом в безпорному положенні, приземленні і приховуванні м'яча тілом.

Оскільки оволодіння м'ячем проходить в тісному єдиноборстві з суперником, одночасно слід навчати гравця створенню умов для успішної боротьби. Тому перші вправи направлені на виховання навиків перешкодження шляху суперника до щита. Це особливо важливо ще і тому, що, як правило, після кидка гравець відразу прямує до щита, не намагаючись перешкодити виконати те ж саме супернику.

Застосовують наступні вправи:

1. Тренуються в парах - нападаючий і захисник. Нападаючий кидає м'яч в кошик і після його відскоку від щита прагне знову опанувати ним. Захисник стежить за його рухами і як тільки нападники починають рух в один бік з тим, щоб обійти захисника, останній швидко повертається на нозі, однойменній за напрямом руху нападаючого, і перегороджує йому шлях спиною.
2. Те саме, але після того, як гравець перегородив шлях, він починає рух до щита для оволодіння м'ячем, що відскочив від нього.
3. Побудова по три особи. Один виконує кидки з середньої дистанції, а двоє інших вступають в боротьбу за відскік.

### **Контрольні запитання**

1. Які вправи допомагають у володінні технікою перехоплення м'яча?
2. Як можна навчитися правильному «накриттю м'яча»?
3. В яких вправах вивчають своєчасність виходу на м'яч?

## ЛЕКЦІЯ 4. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА СИСТЕМА ЗМАГАНЬ

Змагальна діяльність ґрунтується на наступних фундаментальних принципах:

1. Вивчення (розвідка) гри суперників.
2. Розробка найбільш раціонального плану проти конкретного суперника.
3. Проведення розбору майбутньої гри на зборах команди та в індивідуальних бесідах із гравцями.
4. Уточнення режиму дня.
5. Програвання плану гри на моделі суперника в ранковому тренуванні.
6. Уточнення індивідуальної й командної розминок перед грою.
7. Ведення гри - гнучка реалізація наміченого плану.
8. Аналіз підсумків проведеної гри.

Тренери, а іноді й гравці повинні переглянути ігри суперників. У результаті перегляду гри тренер повинен мати необхідні матеріали для відповіді на наступні питання:

1. Охарактеризувати склад команди суперника (лідери, «снайпери», основний склад, резерв і його використання).
2. Визначити, чим і наскільки сильна команда в нападі або захисті, уточнити «коронні» прийоми лідерів.
3. Оцінити психологічну стійкість команди (відношення до силової боротьби, фінтам, до необхідності перебудови гри, до ведення або відставання в рахунку й т.д.).
4. Розкрити структуру і організацію нападу й захисту; швидкий прорив, позиційний напад, гра в певних станах, особливості побудови захисту й т.д.
5. Дати індивідуальну характеристику кожному гравцю.
6. Виявити особливості керівництва командою з боку тренера-суперника.

Стартова п'ятірка може формуватися двома шляхами:

1. Команда має у своєму розпорядженні стабільну стартову п'ятірку, досить надійну і гнучку для рішення будь-яких несподіваних ситуацій, завжди починає гру саме цією п'ятіркою гравців.
2. Стартова п'ятірка комплектується залежно від необхідності рішення наступних завдань:
  - забезпечити взяття м'яча при початковому кидку;
  - ввести кращого свого захисника проти «снайпера» суперників;
  - забезпечити щільний особистий захист відповідно до індивідуальних даних гравців і суперників;
  - увести свого «снайпера», якщо суперник швидше за все застосує зонний захист і т.д.

#### *Установка на гру*

Загально командну установку на гру доцільно проводити за кілька годин до початку матчу, причому краще з ранку перед ранковим тренуванням тому, що на ній представляється можливість змодельовати гру конкурентів, внести виправлення й уточнення в намічений план. У ході установки тренер розкриває або уточнює :

- значення й особливості даної гри в сполученні із психологічним настроюванням;
- розроблений план гри (у скороченій формі);
- розминку (індивідуальну й командну);
- режим дня.

#### *Ведення гри*

У роздягальні, за годину до початку матчу, тренер проводить жваву, оптимістичну, підбадьорливу розмову із гравцями, нагадує про індивідуальні планові завдання.

Розминку доцільно будувати з двох частин: індивідуальної (звичайно поза площадкою) і загальнокомандної (на площадці). Індивідуальна розминка присвячується «проробленню» окремих груп м'язів (на розігрівання, розтягування, гнучкість, «вибухові» зусилля), причому для збудженого гравця

подібна розминка програмується більш тривалою, спокійною, а для флегматичного вводяться темпові, емоційні вправи. У загально командну розминку на площадці включаються техніко-тактичні вправи потокового характеру, що завершуються кидками в кошик з різних дистанцій. Ці вправи можуть містити різноманітні емоційні прийоми (типу жонглювання) і виконуватися в умовах пасивного або активного опору партнерів. За розминкою тренер може деякою мірою судити про готовність гравців до даного матчу, про їх фізичний і психологічний стан, наскільки вони впевнені в собі, спокійні або схвильовані. Оперативні заміни найчастіше здійснюються:

- для додаткового інструктажу баскетболіста;
- для відпочинку стомленого і травмованого гравця;
- з метою зарезервувати провідного гравця, який одержав 3-4 персональні зауваження;
- через грубі помилки гравця, що порушив командну, тактичну або іншу дисципліну, що зриває реалізацію наміченого плану;
- гравця, який виявився не в змозі перебороти захист суперника або, навпаки, не може наблизитися до опіки нападаючого;
- гравця, що почав змагання вкрай невдало (потрібно посадити його поруч на ослін, підбадьорити, дружньо порадити і знову ввести в гру);
- для посилення однієї зі сторін складу або діяльності команди (захисту, нападу, росту, швидкості, боротьби за відскік, надійного розіграшу м'яча, твердого пресингу і т.д.);
- як контрзахід проти заміни суперника;
- план гри, намічений на установці, виявився невдалим і команді доводиться перешикуватися.

Цінність хвилинної перерви в баскетболі досить велика, і використати її з метою керування командою треба тільки при повній упевненості в необхідності. Часом краще відмовитися від тайм-ауту і приберегти його на вирішальні стадії матчу.

Явно недоцільно брати хвилинну перерву, коли суперник зазнає більших труднощів в організації ігрових дій, якщо гра в нього, як говориться, не йде.

У випадку перемоги команди тренерові необхідно переборювати в гравців прояву переоцінки сил, самовпевненості, зниження пильності, демобілізацію. Він повинен показати гравцям, що перемога - не єдиний критерій успіху в змаганні. Якщо виявиться, що переможець показав результат значно нижче своїх можливостей, то він не повинен вважати, що домігся повного успіху.

У випадку поразки педагогові потрібно домогтися зняття негативних емоцій, використати доброзичливу критику, засновану на дуже ретельному, об'єктивному аналізі ходу спортивної боротьби.

Результат проведеного матчу повинен оцінюватися тренером:

- а) по тому, як був обраний, скорегований і реалізований розроблений план ведення гри;
- б) по тому, наскільки результат змагання і техніко-тактичних показників близькі до наміченого;
- в) по тому, наскільки результат команди наближений до максимуму її можливостей.

Сучасні правила гри включають в себе дев'ять основних, сформульованих у статтях і офіційних коментарях. Періодично вносяться зміни, але зберігаються такі основні вимоги до них:

1. Правила повинні бути чіткими, зрозумілими для гравців, тренерів, суддів.
2. Правила повинні об'єктивно відображати умови команд, які змагаються.
3. Правила повинні сприяти вихованню високих моральних і волевих якостей гравців, тренерів і суддів.
4. Правила повинні стимулювати розвиток техніки й тактики гри.

Таким чином, з моменту створення правила перетерпіли численні зміни, однак суть їх залишилася колишньою.

У змаганнях з баскетболу прийняті три системи: кругова, з вибуванням і змішана.

Вибір того або іншого способу розіграшу залежить від завдань змагань, стану спортивної бази, рівня підготовленості учасників, матеріальних засобів, строків змагань і т.д

### **Контрольні запитання**

1. Принципи змагальної діяльності.
2. Розкрийте формування стартової п'ятірки.
3. Які основні вимоги до правил гри?

### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике баскетбола. - М., 1986.
2. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол. - М., 1991.
3. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 1998-2002 гг. -М., 1998.
4. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя. - Раздел «Баскетбол». - М., 2001.
5. Яхонтов Е. Р. Юный баскетболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Портнова Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М., 2004.

## НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Баскетбол. Конспект лекцій (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»).

Автори: Яна Станіславівна Бойко,  
Євген Володимирович Кравчук

Редактор: З.І. Зайцева

План 2009, поз. 108-Л

Підп. до друку 07.05.09	Формат 60×84 1/16	Папір офісний
Друк на різнографі	Умовн.-друк. арк.1,9	Обл.-вид. арк. 2,1
Замовл. №	Тираж 100 прим.	
61002, Харків, ХНАМГ, вул. Революції,12		
Сектор оперативної поліграфії ЦНІТ ХНАМГ		
61002, Харків, вул. Революції, 12		