

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ТЕХНІКИ
ГРИ В БАСКЕТБОЛ

Методичні вказівки
для проведення практичних занять з дисциплін

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ», «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

(для студентів 1–5 курсів усіх спеціальностей Академії)

Харків – ХНАМГ – 2012

Навчання прийомам техніки гри в баскетбол: Методичні вказівки для проведення практичних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для студентів 1–5 курсів усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва ; уклад.: Я. С. Бойко. – Х.: ХНАМГ, 2012. – 40 с.

Укладач: Я. С. Бойко

Рецензент: к.т.н., проф. В. М. Клочко

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту,
протокол № 3 от 12.10.2011 р.

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Техніка нападу.....	5
1.1 Прийоми гри у нападі, техніка їх виконання і помилки, що виникають при навчанні.....	5
1.1.1 Техніка пересувань у нападі.....	5
1.1.2 Техніка володіння м'ячем.....	9
Контрольні питання.....	28
2. Техніка захисту.....	29
2.1 Прийоми гри у захисті, техніка їх виконання і помилки, що виникають при навчанні.....	29
2.1.1 Техніка пересувань у захисті.....	29
2.1.2 Техніка оволодіння м'ячем і протидії.....	31
Контрольні питання.....	38
Список джерел.....	39

ВСТУП

Баскетбол є одним із основних засобів фізичного виховання, що входить у блок практично-базових дисциплін навчального плану підготовки спеціалістів ХНАМГ «Фізичне виховання», «Фізична культура». Методичні вказівки до практичних занять підготовлені відповідно до навчальної програми з баскетболу для студентів 1–5 курсів усіх спеціальностей Академії.

У розділах «Техніка нападу» і «Техніка захисту» даються основні уявлення про техніку гри в баскетбол, індивідуальні дії гравців у нападі та захисті, а також помилки, що виникають при навчанні. Під час навчання дотримується послідовність викладання навчання матеріалу. Послідовність матеріалу дає можливість управляти і контролювати процес навчання студентів.

Планування і контроль невід'ємні один від одного. Підготовлені питання дають можливість викладачам контролювати ступінь засвоєння знань, які були отримані на заняттях. Ці методичні вказівки до практичних занять розкривають теоретичні та практичні напрямки з освоєння й удосконалення техніки гри у нападі та захисті.

1. ТЕХНІКА НАПАДУ

До основних прийомів ведення гри в нападі належать вихідні положення (стійки) та пересування баскетболіста, а також техніка володіння м'ячем.

Вихідні положення гравця у нападі – це стійка з паралельними стопами і стійка, коли одна нога попереду (основна).

До пересувань баскетболіста належать: ходьба, біг, стрибки, зупинки і повороти. Ходьбу під час гри виконують для зміни позицій під час коротких пауз у грі або під час зниження інтенсивності ігрових дій. На відміну від звичайної ходьби, баскетболіст пересувається на трохи зігнутих у колінах ногах, що надає можливість для миттєвих змін напрямку.

Біг є основним засобом пересування гравця по майданчику. Віг використовується при пересуваннях гравця на короткі відстані зі зміною напрямку і швидкості, у поєднанні з зупинками, поворотами, стрибками і відволікаючими діями.

Стрибки найчастіше застосовують угору й угору-вперед, поштовхом однієї або двома ногами.

Повороти застосовують при активній опіці суперника під час зупинки, з метою укрити м'яч від суперника або для відволікаючих дій з подальшою атакою кошика. Існують повороти: плечем уперед і плечем назад.

Зупинки здійснюються двома способами: двома кроками і стрибком.

До техніки володіння м'ячем у нападі належать ловля, передачі, ведення і кидки м'яча у кошик.

1.1 Прийоми гри у нападі, техніка їх виконання та помилки, що виникають при навчанні

1.1.1 Техніка пересувань у нападі

Вихідні (початкові) положення гравця стійка: нападаючого – найбільш зручне положення, що дозволяє гравцю ефективно виконувати необхідні дії як для оволодіння м'ячем, так з м'ячем і без м'яча. Особливу увагу необхідно звернути на роботу ніг, оскільки ті, хто починає навчання, фізично підготовлені слабо, переміщення виконують на прямих ногах, з повної стопи, що негативно впливає, на вивчення наступних технічних прийомів.

Сійка нападаючого (основна)

1. Одна нога попереду.
2. Відстань між ступнями – близько одного кроку.
3. Ноги незначно зігнуті чи напівзігнуті.
4. Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги.
5. Тулуб прямий, незначно нахилений уперед.
6. Руки напівзігнуті перед собою, кисті розслаблені.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Недостатня відстань між стопами.

2. Недостатньо зігнуті ноги.
3. Вага тіла зміщується на одну із ніг.
4. Вага тіла не зміщується на передню частину ступні.
5. Значний нахил тулуба вперед.

Стійка з паралельними стопами

1. Ступні розташовані паралельно на ширині плечей.
2. Ноги трохи зігнуті.
3. Тулуб нахилений вперед.
4. Руки зігнуті у ліктях перед собою.
5. Вага тіла розподіляється на обидві ноги і злегка переноситься на передні частини ступень.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Прямі ноги.
2. Ступні розташовані близько або далеко одна від одної.
3. Тулуб значно нахилений вперед або назад.
4. Вага тіла не зміщується на передню частину ступень.
5. Руки опущені вниз.

Пересування баскетболіста

Навчання починається у такому порядку: біг по прямій, дугами, ломаними лініями (обличчям, спиною вперед); стрибки (у русі, з місця); зупинки (кроком, стрибком); повороти.

Спочатку необхідно вивчити кожний технічний прийом окремо, коли буде засвоєно 2–3, їх слід об'єднати і закріплювати, доповнюючи новими вивченими. Вправи виконуються у таких шикуннях: у шеренгах, у колоні, а потім у будь-якому шикунні, з різних вихідних положень за звуковим, зоровим сигналами та за орієнтирами (щит, середнє коло, трапеція і т. д.).

Біг зі зміною напрямку

1. Гравець біжить прямо.
2. Для того щоб змінити напрямок необхідно виконати відволікаючий рух.
3. Лівою ногою гравець робить крок ліворуч.
4. Тулуб зміщується ліворуч, у напрямку руху.
5. Відштовхуватися лівою ногою від підлоги.
6. Одночасно вага тіла переноситься на праву ногу.
7. Крок правою ногою праворуч-вперед.
8. Обхід захисника з іншого боку, біг праворуч.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Немає або не виконується відволікаючий рух.
2. Не тією ногою виконується відволікаючий рух.

3. Тулуб відхиляється назад, не у напрямку руху.
4. Вага тіла на нозі, що стоїть позаду.
5. Відволікаючий і основний рух виконується однією ногою.
6. Дуже велика затримка під час відволікаючого руху.
7. Повільний обхід захисника.

Зміна руху може бути здійснена за допомогою зміни темпу. Гравець біжить повільно, а біля або перед захисником прискорює біг чи навпаки – біг швидкий, а потім різко зменшує швидкість або зупиняється.

Стрибки

Поштовхом двома ногами

1. Вихідне положення: основна стійка нападаючого.
2. Ноги напівзігнуті, руки зігнуті в ліктьових суглобах перед собою.
3. Швидко присідаючи, гравець відводить руки назад і піднімає голову.
4. Енергійним розгинанням ніг виконується відштовхування від підлоги.
5. Тулуб і руки направлені вперед-у гору.
6. Приземлення на обидві напівзігнуті у колінах ноги.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Виконання прийому на прямих ногах.
2. Під час присідання затримка руху.
3. Руки не допомагають змаху назад-у перед, а знаходяться перед собою.
4. Тулуб не розгинається, а напівзігнутий.
5. Голова опущена донизу.
6. Руки залишаються біля тулуба.
7. Приземлення на прямі ноги.

Поштовхом однією ногою у русі

1. Гравець після короткого розбігу останній крок робить ширше, ніж інші.
2. Нога, що відштовхується від підлоги, трохи зігнута у колінному суглобі.
3. Нога, що відштовхується посилається вперед і ставиться на підлогу перекатом з п'яти на носок.
4. Другою ногою робиться активний мах вперед-угору, вона згинається в тазостегновому і колінному суглобах.
5. У найвищій точці польоту махова нога розгинається і приєднується до тієї ноги, що робила відштовхування.
6. Приземлення на обидві ноги, напівзігнуті у колінних суглобах.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Передостанній крок короткий.
2. Нога, що відштовхується від підлоги, пряма.
3. Нога, що відштовхується, ставиться на підлогу з носка.
4. Немає маху вгору-уперед іншою ногою.

5. Після стрибку махова нога ставиться зігнутою у колінному суглобі.
6. Приземлення на одну ногу.
7. Приземлення на прямі ноги.

Зупинки

Двома кроками

1. Гравець робить перший крок, більш широкий, гальмуючий, правою ногою.
2. Права нога згинається сильніше лівої, ступня розвертається праворуч.
3. Тулуб дещо відстає (відхиляється назад).
4. Вага тіла на правій нозі.
5. Уперед рухається ліва нога (другий крок).
6. Одночасно тулуб повертається праворуч.
7. Рух лівою ногою зі ставанням на всю ступню.
8. Ліва нога, як і права, згинається до положення напівзігнутої.
9. Амортизаційний рух здійснюється за рахунок згинання ніг.
10. Вага тіла на обох зігнутих ногах. На початку вага тіла на нозі, що робить перший крок.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Короткі кроки, особливо перший.
2. Виконання рухів на носках.
3. На початку зупинки вага тіла не знаходиться на нозі, яка робить перший крок.
4. Недостатній випереджаючий рух ногами.
5. Недостатня відстань між стопами.
6. Недостатня ступінь згинання ніг.
7. Надмірний нахил тулуба вперед.

Стрибком

1. Настрибування стрибком здійснюється у довжину із мінімальною висотою.
2. Передостанній крок широкий.
3. Відштовхування лівою ногою (або правою ногою), приземлення на обидві одночасно.
4. Одна нога трохи попереду.
5. Відстань між ступнями – близько одного кроку.
6. Ноги напівзігнуті.
7. Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги.
8. Тулуб прямий, незначно нахилений уперед.
9. Руки напівзігнуті перед собою, кисті розслаблені.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Передостанній крок короткий.
2. Зупинка на одну, а потім на другу ногу.
3. Недостатньо зігнуті ноги.

4. Вузько ставляться стопи.
5. Кроки виконуються постановкою ніг на носки.
6. Вага тіла на передній частині ступень.
7. Високий стрибок угору.
8. Значний нахил тулуба вперед.

Повороти

1. Вихідне положення – стійка нападаючого, одна нога попереду.
2. Нога, що стоїть позаду – осьова нога.
3. Нога, яка торкнулася майданчика першою, є осьовою, або опорною ногою.
4. Гравець стоїть на носку осьової ноги, друга нога повністю стопою стоїть на майданчику.
5. Ноги згинаються, таз опущений. Вага тіла на обох ногах.
6. Гравець починає поворот з кроків ноги, що стоїть попереду, повертаючись на осьовій нозі.
7. Вага тіла переноситься на ту ногу, в сторону якої виконується поворот.
8. Не відриваючи від майданчика осьову ногу, гравець робить оберти навколо неї без прямовисних коливань.
9. Якщо осьова ліва нога, правою ногою роблять кроки навколо себе, повертаючи праве плече уперед і навпаки.
10. Гравець може виконувати повороти плечем назад. Не відриваючи від майданчика осьову ногу, кроки навколо себе роблять назад.

Помилки, що виникають при навчанні

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

1.1.2 Техніка володіння м'ячем

Ловля м'яча

Ловля м'яча – це прийом, за допомогою якого гравець може оволодіти м'ячем і виконувати інші подальші ігрові дії. Ловля м'яча є дуже важливою для виконання всіх інших прийомів гри. Спосіб ловлі м'яча визначається з урахуванням траєкторії та швидкості польоту м'яча, швидкості та напрямку пересування гравця, розташування суперника. М'яч можна ловити на місці, під час пересування, в опорному і безопорному положенні, на різних рівнях його

польоту, однією або двома руками. Вивчення вказаних способів ловлі починається з імітації прийому перекладання м'яча з рук одного гравця у руки другого. Це дозволяє набути навичку амортизаційного руху за рахунок згинання рук.

Вивчення ловлі здійснюється у такому порядку:

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

Ловля м'яча двома руками

1. Основна стійка нападаючого: одна нога попереду, ступні на ширині плечей, вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги, руки напівзігнуті на рівні грудей, пальці незначно розведені, але не напружені.
2. Випрямлення рук назустріч м'ячу, що наближається, великі та вказівні пальці майже торкаються один одного, мізинці розведені назовні.
3. Кисті рухаються до м'яча, знаходячись одна біля одної.
4. При наближенні м'яча, як тільки він торкається кінчиків пальців, фаланги охоплюють його, знаходячись збоку та позаду м'яча.
5. Одночасно виконується амортизаційний рух руками (згинання рук) для зменшення швидкості руху м'яча.
6. Вага тіла передається на ногу, що розміщується позаду.
7. М'яч біля грудей в обох руках, лікті опущені вниз, вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Ловля прямими або сильно зігнутими руками.
2. При випрямленні рук назустріч м'ячу великі та вказівні пальці не зближені, мізинці не розведені назовні.
3. Відсутність або недостатність амортизаційного руху руками.
4. Рух кистями через сторони (ловля м'яча "в оберемок").
5. Передчасний або спільний рух руками.

6. Розведення ліктів у бік.
7. Недостатність і несвоєчасність амортизаційного руху тулубом та ногами.

Ловля м'яча однією рукою

1. Вихідне положення: стійка нападаючого – одна нога попереду, ступні на ширині плечей, вага тіла на нозі, що стоїть попереду.
2. Права рука витягнута вперед, пальці вільно розставлені.
3. При наближенні м'яча, як тільки він торкнеться кінчиків пальців, фаланги охоплюють його, знаходячись збоку та позаду м'яча.
4. Одночасно виконується амортизаційний рух рукою, вона згинається, мовби продовжуючи рух м'яча.
5. Плече та тулуб трохи розвертаються у напрямку польоту м'яча.
6. Вага тіла на нозі, що стоїть позаду.
7. М'яч біля плеча в одній руці.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Ловля прямою або сильно зігнутою рукою.
2. Ноги в паралельній стійці.
3. Пальці направлені вперед.
4. Відсутність або недостатність амортизаційного руху рукою.
5. Рука не продовжує рух м'яча.
6. Недостатність та несвоєчасність амортизаційного руху тулубом і ногами.

Ловля м'яча двома руками, що відскочив від майданчика

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду.
2. Ноги згинаються.
3. Зустрічний рух руками – руки випрямляються униз-наперед.
4. Кисті повернуті до м'яча.
5. Тулуб нахилиється вперед.
6. М'яч охоплюється пальцями, руки згинаються у ліктях, і м'яч підноситься до грудей.
7. Амортизаційний рух руками після того, як м'яч відскочив від майданчика і торкається долоні.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Недостатньо зігнуті ноги.
2. Ноги розташовані на одному рівні.
3. Значна відстань між кистями.
4. Випереджаючий або несвоєчасний рух руками.
5. Тулуб не нахилиється уперед.
6. Зупинка руху під час оволодіння м'ячем.

Ловля м'яча двома руками, що котиться

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду.
2. Вага тіла на обох ногах.
3. Ноги згинаються, таз опущений.
4. Зустрічний рух руками – руки випрямляються униз-вперед.
5. Кисті повернуті назовні, мізинці наближені, майже торкаються один одного.
6. Тулуб нахилиється уперед.
7. Амортизаційний рух руками після оволодіння м'ячем.
8. М'яч охоплюється фалангами пальців.
9. Узгоджені рухи випрямлення та згинання рук.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Недостатньо зігнуті ноги.
2. Розташування ніг на одному рівні.
3. Значна відстань між кистями.
4. Випереджаючий або несвоєчасний рух руками.
5. Зупинка руху під час оволодіння м'ячем.

Передача м'яча

Передача м'яча – прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для подальших дій. Вміння правильно і точно передавати м'яч – це основа чітких, цілеспрямованих взаємодій баскетболістів під час гри. Існує багато способів передач. Застосовують їх залежно від ігрової ситуації, відстані, на яку треба передати м'яч, розташування або напрямку руху партнера, характеру і способу протидії суперників. Передача м'яча може виконуватися однією або двома руками, в опорному і в безопорному положенні, на різні відстані й у різних напрямках. За допомогою передач гравці поєднують дії один з одним, готують умови для кидків у кошик, розв'язують тактичні завдання. Передачі починають вивчати з 2–3-ого уроку. Вивчення кожного способу передач починають стоячи на місці, з кроком, у русі, з поворотом після ловлі та ведення, після обманних рухів. Вивчив 2–3 способи передач, чергують їх між собою. На початковій стадії навчання звертають увагу на погодженість рухів рук, потім ніг і кистей.

Передача м'яча двома руками від грудей

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду, м'яч у обох руках перед грудьми, лікті опущені вниз.
2. Згинаються ноги, руки з м'ячем роблять невелике півкіло вниз до себе і зворотно.
3. М'яч виноситься до грудей, розгинаються ноги і руки.
4. Закінчується рух руками згинанням кистей вправо, вліво.
5. Вага тіла переміщується на ногу, що стоїть попереду.
6. Руки і кисті супроводжують політ м'яча, знаходячись паралельно до підлоги.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Ноги у паралельній стійці, прямі.
2. Лікті розведені в сторони.
3. Кисті розміщуються попереду або позаду м'яча.
4. Недостатнє або відсутнє півколо м'ячем донизу-на себе і вперед.
5. Відсутність синхронного згинання рук і ніг.
6. Відсутність синхронного розгинання рук і ніг.
7. Кисті у заключній фазі передачі м'яча не згинаються, а розташовані пальцями вперед.
8. Передача висока або низька, неправильний напрямок рук.

Передача однією рукою від плеча

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, ліва нога попереду, м'яч у правій руці біля плеча, ліва рука підтримує його збоку.
2. Права рука рухається з м'ячем убік-назад для замаху найкоротшим шляхом.
3. Одночасно плече і тулуб теж повертаються праворуч.
4. Ліва рука відпускає м'яч, залишаючись зігнутою перед грудьми.
5. У кінцевій точці замаху рука несильно зігнута.
6. М'яч знаходиться вище або на рівні голови.
7. Вага тіла на правій нозі, яка напівзігнута, ліва нога теж ледве зігнута.
8. Передача починається з повороту тулуба і руху правого плеча вперед.
9. Далі вперед рухається лікоть і кисть.
10. Рука розгинається і направляє м'яч вперед, кисть закінчує рух, згинаючись вправо.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Розміщення ніг на одному рівні.
2. Недостатній поворот тулуба.
3. Значне згинання руки у ліктьовому суглобі.
4. Лікоть руки, що виконує передачу, нижче плеча.
5. Обмеженість дії руки у ліктьовому суглобі.
6. Випереджаючий рух ліктя вперед.
7. Відсутність активного спрямованого руху кисті.

Передача м'яча у стрибку

1. Вихідне положення: стійка нападаючого.
2. Оволодіння м'ячем починається як тільки він випускається із рук партнера.
3. Гравець без м'яча згинає ноги і руки, поштовхом двох ніг вистрибує вгору.
4. У найвищій точці польоту ловить м'яч у повітрі, однією або двома руками.
5. М'яч на рівні або вище голови.
6. Руки трохи згинаються, амортизація ловлі.
7. Розгинаються руки, і кисті направляють м'яч своєму партнерові.
8. Приземлення на півзігнуті ноги, які розташовані на рівні плечей.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Вистрибування з однієї ноги.
2. Ловля м'яча у нижчій або вищій точці польоту.
3. Довга «обробка» м'яча (ловля та підготовка до передачі).
4. Відсутність ловлі, обхвату м'яча пальцями.
5. Відсутність амортизаційного руху під час ловлі.
6. Передача м'яча у нижній точці приземлення.
7. Приземлення на одну ногу.
8. Приземлення на прямі ноги.

Передача двома руками від голови

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду.
2. Після оволодіння м'ячем руки рухаються назад за голову для замаху.
3. Одночасно тулуб прогинається назад.
4. Вага тіла розподілена на обидві ноги.
5. Руки напівзігнуті у ліктьових суглобах і знаходяться над головою, лікті направлені вперед-убік.
6. Різкий рух тулуба вперед і розгинання рук у плечовому і ліктьовому суглобах.
7. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.
8. Прямі руки залишаються біля голови.
9. Хлистоподібний рух кистями направляє м'яч партнерові.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Значне згинання рук у ліктьовому суглобі.
2. Руки з м'ячем заносяться низько за голову.
3. Недостатній рух уперед тулубом.
4. Лікті розведені в сторони.
5. Випереджаючий рух ліктів.
6. Руки під час передачі опускаються донизу.
7. Недостатність або відсутність злитого руху ловлі та замаху.
8. Розміщення ніг на одному рівні.

Передача двома руками знизу

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, ліва нога попереду.
2. М'яч збоку в обох руках під правим плечем.
3. Кісті, що тримають м'яч, відведені назад.
4. Тулуб закриває м'яч і розвернутий праворуч.
5. Плече і передпліччя правої руки утворюють прямий кут.
6. Ноги напівзігнуті.
7. Руки з м'ячем рухаються вперед та розгинаються.
8. Тулуб розвертається ліворуч.
9. Вага тіла переміщується на ногу, що стоїть попереду.
10. Кісті повернуті вперед вгору.

11. М'яч виштовхується зусиллям середніх, безіменних пальців і мізинців.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Тулуб не розвертається в сторону, де знаходиться м'яч.
2. М'яч утримується ближче або далі назад за праве плече.
3. Прямі ноги.
4. Упереджений рух руками, а потім тулубом.
5. Вага тіла на обох ногах.
6. Кисті розвернуті в сторони, мізинцями вперед.

Передача однією рукою знизу після ведення м'яча

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, ліва нога попереду.
2. М'яч ведеться правою рукою.
3. Не зупиняючи ведення м'яча, кисть правої руки штовхає м'яч трохи назад.
4. Кисть розвертається мізинцем до стегна.
5. Рука з м'ячем відводиться назад, кисть підтримує м'яч.
6. Прямою рукою м'яч виноситься вперед на рівні стегна.
7. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.
8. Силою інерції м'яч утримується кистю.
9. Рухом плеча та передпліччя вперед рука виноситься вперед і виконується передача.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Прямі ноги і нога, однойменна руці, що веде м'яч попереду.
2. Кисть не розвертається для підхоплення м'яча.
3. Рука з м'ячем недостатньо відводиться назад.
4. Рука зігнута у лікті.
5. Випереджаючий рух ліктя вперед.
6. Відсутність активного спрямованого руху кисті.
7. Недостатність або відсутність маятникоподібного руху руки назад-уперед.

Передача однією рукою зверху (крюком)

1. Вихідне положення: боком у напрямку передачі (якщо передача правою рукою, то розміщення гравця – лівим боком).
2. Після оволодіння м'ячем гравець виконує крок лівою ногою вперед.
3. Права рука напівзігнута рухається назад – в сторону.
4. М'яч лежить на долоні й утримується пальцями.
5. Вага переноситься на ліву ногу, ту, що стоїть попереду.
6. Прямою рукою здійснюється мах за дугою догори.
7. На рівні плеча, у верхній точці над головою м'яч випускається з рук.
8. Рука продовжує рухатися вперед над головою і згинається в ліктьовому суглобі.
9. Кисть ніби «накриває» м'яч.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Гравець розміщується прямо по відношенню до передачі м'яча.

2. Відсутній крок вперед лівою (правою) ногою.
3. М'яч виноситься не через сторону.
4. Рука зігнута в ліктьовому суглобі, коли м'яч виноситься нагору.
5. Вага тіла на нозі, що стоїть позаду.
6. Під час передачі рука пряма над головою.
7. Кисть не згинається вперед.

Передача однією рукою від голови

1. Вихідне положення: стійка нападаючого.
2. Після оволодіння м'ячем права рука рухається вбік для замаху.
3. Ліва рука притримує м'яч збоку.
4. Одночасно тулуб повертається праворуч.
5. Коли м'яч досягає рівня плеча, ліва рука відпускає м'яч.
6. Далі рух замаху здійснюється лише правою рукою, яка утримує м'яч, охоплюючи його позаду всією кистю.
7. М'яч знаходиться вище голови, рука незначно зігнута.
8. Вага тіла на правій нозі, яка напівзігнута.
9. Передача починається з повороту тулуба і руху правого плеча, ліктя, кисті.
10. Накривний рух кистю, що закінчує хлистоподібний рух.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Значне згинання руки у ліктьовому суглобі.
2. Лікоть руки, що виконує передачу, нижче плеча.
3. М'яч на рівні плеча або голови.
4. Недостатній поворот тулуба.
5. Випереджаючий рух ліктя і відсутність або нечіткість виконання «хлистоподібного» руху.
6. Відсутність активного спрямовуючого руху кисті.
7. Недостатність або відсутність злитого руху ловлі та замаху.
8. Розміщення ніг на одному рівні.

Передача м'яча однією рукою партнеру, який рухається на одному рівні (паралельно)

1. Під час передачі вліво правою рукою тулуб повертається у бік передачі м'яча – ліворуч.
2. Оволодіння м'ячем двома руками під крок правої ноги.
3. Одночасно права рука з м'ячем відводиться у бік для замаху найкоротшим шляхом.
4. Крок уперед лівою ногою (другий крок), і одночасно права рука з м'ячем розгинається.
5. «Хлистоподібним» рухом кисті закінчується передача м'яча.
6. Передавати м'яч наперед своєму партнерові.
7. Без необхідності не припиняти рух під час ловлі та після передачі м'яча.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Біг з розворотом не тільки тулуба, а й ніг.
2. Підстрибування під час ловлі м'яча.
3. Недостатній поворот тулуба.
4. Неврахування відстані до партнера.
5. Неврахування швидкості польоту м'яча.
6. Виконання більше двох кроків під час ловлі та передачі.
7. Сповільнення або припинення руху під час і після ловлі м'яча.

Передача м'яча двома руками при зустрічному русі

1. Оволодіння м'ячем – руки напівзігнуті та витягнуті вперед.
2. Під стрибок лівою ногою (перший крок) м'яч ловимо двома руками.
3. Одночасно, руки згинаються, м'яч підтягується до грудей (амортизаційний рух).
4. Розгинаються руки, і починається передача м'яча.
5. Одночасно виконується крок уперед правою ногою (другий крок).
6. Кисті розвернуті в сторони-вниз.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Руки не витягнуті вперед для ловлі м'яча.
2. Підстрибування під час ловлі.
3. Неврахування швидкості польоту м'яча.
4. Неврахування відстані до партнера.
5. Виконання більше двох кроків.
6. Сповільнення або припинення руху під час ловлі м'яча.

Ведення м'яча

Ведення м'яча – важливий і ефективний прийом гри.

Застосовується для пересування гравця з м'ячем по майданчику, створюючи для себе або для партнерів сприятливі умови для кидка у кошик. Під час ведення гравець не повинен дивитися на м'яч. Його головним завданням є спостереження за діями партнерів і утримання в полі зору суперників під час організації атаки. Ведення дає змогу звільнитися від щільної опіки суперника. Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами однією рукою (або по чергову правою та лівою) вниз-вперед, збоку–попереду від своїх ніг. Навчати веденню починають із положення стоячи на місці. Рухи під час ведення мають бути вільними, розслабленими за рахунок згинання рук у ліктьових суглобах і ніг у колінних суглобах. Кисть розміщується так, щоб долоня не торкалася м'яча. Ведення вивчають, змінюючи висоту, швидкість і напрямок відскоку м'яча: уперед, назад, у сторони. Після засвоєння цих прийомів переходять до вивчення ведення кроком, бігом, змійкою і переведенням м'яча з однієї руки на другу попереду і за спиною, а потім удосконалюють прийоми з пасивним і активним захисником.

Ведення м'яча на місці та в русі по прямій

1. Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. Одна нога знаходиться попереду (ліва, якщо ведення правою рукою).
3. Ноги незначно зігнуті.
4. М'яч утримується попереду на зігнутих руках.
5. На початку поштовху м'яч повертається до положення, ліва рука знизу, права – вгорі.
6. Права рука, що виконує поштовх м'яча, напівзігнута.
7. М'яч штовхається до низу майданчика рухом кисті правої руки.
8. Кисть, зігнута в променовозап'ясному суглобі, рухається назустріч м'ячу, що відскакує від підлоги.
9. При наближенні м'яча кисть з розведеними пальцями накладається на м'яч зверху.
10. Після торкання м'яча кінчиками пальців, кисть розгинається і виконує амортизаційний рух разом з передпліччям.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Удар кистю по м'ячу, замість потрібного поштовху.
2. Недостатність або відсутність амортизаційного руху кистю і передпліччям.
3. Тривале торкання м'яча кистю («пронесення м'яча»).
4. Накладання кисті на м'яч знизу.
5. Недостатньо зігнуті ноги.
6. Значний нахил тулуба.
7. Ведення м'яча близько від ніг.

Ведення м'яча зі зміною висоти відскоку

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. Одна нога попереду (ліва, якщо ведення правою рукою).
3. Ноги зігнуті у колінних суглобах.
4. Тулуб нахилений вперед на 30–35 градусів.
5. Права рука, що виконує поштовх м'яча, напівзігнута.
6. М'яч штовхається донизу майданчика рухом кисті правої руки.
7. Кисть, зігнута в променовозап'ясному суглобі, рухається назустріч м'ячу, що відскакує від підлоги.
8. Кисть перед торканням м'яча розгинається до 15–20 градусів.
9. Торкатися м'яча після відскоку не вище двох його діаметрів від майданчика (не вище коліна) – низьке ведення.
10. М'яч штовхається якомога частіше, ніж при звичайному веденні.

Помилки, що виникають при навчанні

1. «Шльопання» по м'ячу розкритою долонею, розслаблена кисть.
2. Недостатність або відсутність амортизаційного руху кистю і передпліччям.
3. Прямі ноги або недостатньо зігнуті.
4. Сильний нахил тулуба вперед.
5. Високий відскік м'яча.

6. Ведення м'яча попереду, а не збоку від себе.
7. Голова опущена донизу і гравець не бачить того, що робиться на майданчику.

Ведення м'яча зі зміною швидкості

1. М'яч штовхається у поверхню майданчика під гострим кутом. Кут поштовху м'яча залежить від швидкості пересування.
2. Між поштовхами м'яча у поверхню майданчика треба виконувати декілька кроків, а не штовхати його під кожен крок.
3. При веденні у відриві від захисника, коли головне – швидкість, м'яч повинен відскакувати до рівня грудей.
4. При веденні у відриві, м'яч знаходиться попереду нападаючого, навпроти плеча руки, що виконує ведення.
5. М'яч попереду, тулуб нахилений уперед.
6. У випадку, якщо перед нападаючим знаходиться захисник, висота ведення залежить від відстані до нього.
7. Чим ближче захисник, тим далі від нього буде знаходитися місце поштовху м'яча у майданчик – від спереду до збоку.
8. Чим вище швидкість руху гравця, тим менше кут відскоку м'яча від підлоги.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Удар кистю по м'ячу, замість поштовху.
2. Недостатність або відсутність амортизаційного руху кистю і передпліччям.
3. Тривале торкання м'яча кистю, «пронесення м'яча».
4. Накладання кисті на м'яч знизу.
5. Ведення м'яча близько до ніг.
6. Поштовхи м'яча об підлогу на кожний крок.
7. Відсутність периферичного зору над м'ячем.

Ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення за спиною

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, який володіє м'ячем. Ведення на місці: 3–4 поштовхи.
2. Поштовх м'яча правою рукою праворуч – назад.
3. Після відскоку м'яча від майданчика кисть розвертається мізинцем ближче до себе, зустрічає його і виконує амортизаційний рух.
4. Рухом руки вліво за спиною і кистю м'яч переводиться ліворуч.
5. Поштовх м'яча правою рукою зліва позаду за спиною у майданчик.
6. М'яч, що відскочив від поверхні майданчика, зустрічається лівою рукою для наступного поштовху.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Підготовчий, маятникоподібний рух виконується далеко від тулуба.
2. Штовхання м'яча під прямим кутом, замість гострого.
3. Переведення м'яча короткочасним поштовхом.
4. Переведення м'яча убік за спиною.

5. Несвоєчасне переведення м'яча.
6. Прогинання тулуба вперед.
7. Недостатність перерозподілу периферичного зору.
8. Несвоєчасне володіння м'ячем іншою, лівою, рукою.

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

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, який володіє м'ячем. Ведення м'яча на місці правою рукою.
2. Поштовх м'яча правою рукою праворуч.
3. Після відскоку м'яча від майданчика кисть зустрічає його і виконує амортизаційний рух, кисть зверху-збоку на м'ячі.
4. Рухом кисті, майже торкаючись м'ячем тулуба, м'яч переводиться ліворуч (порівняно тривале торкання м'яча – кисть зверху-збоку).
5. Поштовх м'яча правою рукою зліва у майданчик під прямим кутом.
6. М'яч, що відскочив від поверхні майданчика, зустрічається лівою рукою для наступного поштовху.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Переведення м'яча далеко від тулуба.
2. Штовхання м'яча під гострим кутом, замість прямого.
3. Переведення м'яча короткочасним поштовхом, ударом.
4. Ведення різнойменною рукою, ближньою від захисника.
5. Розміщення міста відскоку м'яча поперед себе, близько від ніг.
6. Недостатність перерозподілу центрального та периферичного зору.
7. Несвоєчасне переведення м'яча.
8. Недостатність укривання м'яча тулубом та рукою.

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

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, який володіє м'ячем. Ведення м'яча на місці.
2. Крок лівою ногою вперед, продовжуючи ведення правою рукою.
3. Підхопити м'яч правою рукою, амортизаційний рух, кисть зверху м'яча.
4. Поворот лівим плечем уперед на осьовій лівій нозі.
5. Поштовх м'яча правою рукою зліва у майданчик під прямим кутом.
6. М'яч, що відскочив від поверхні майданчика, зустрічається лівою рукою для наступного поштовху.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Крок уперед ногою, однойменної веденню рукою.
2. Відрив осьової ноги при повороті.
3. Поворот на прямих ногах.
4. Кисть несе м'яч знизу при повороті – «пронесення м'яча».

5. Поворот тулуба і ніг здійснюється не повністю.
6. Переведення м'яча з однієї руки на іншу раніше, ніж потрібно.
7. Несвоєчасне переведення м'яча.

Кидки

Кидок у кошик є одним з найголовніших ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме він є кінцевою метою будь-якого епізоду. Характерною особливістю сучасного кидка є його «скорострільність», тобто швидкість виконання. Баскетболіст має виконати прицільний кидок максимально швидко, майже не витрачаючи часу і зусиль на попередню підготовку. Кидок має бути логічним і відповідним до ігрової ситуації. Знати, коли треба кидати, так само необхідно, як і знати, коли не слід цього робити. Тому дуже важливо вдосконалювати вміння гравців правильно оцінювати ситуацію під час гри. Кидок виконується тоді, коли у гравця є реальна можливість досягти успіху. Кожний кидок виконується за визначеними правилами, котрі разом з правильною технікою складають вміння влучати у кошик. Багато гравців виконують незначну техніку кидків, але у кожному кидку проявляються його головні принципи: концентрація уваги на вибраній меті перед, під час і після кидка; рівновага; ритмічний м'який рух; супроводження та контроль м'яча кінчиками пальців; природне обертання м'яча.

У сучасному баскетболі існує багато способів кидка. Але в цілому слід засвоїти такі кидки: двома і однією рукою з місця і в русі, у стрибку. Основна мета гри полягає у тому, щоб серією переміщень, передач, ведення вивести одного з гравців на гарну позицію для кидка і влучити у корзину суперника. Під час виконання кидка у кошик від гравця потрібна тонка узгодженість м'язових зусиль, чітка погодженість рухів рук, тулуба і ніг. При вивченні кидків м'яча у кошик спочатку необхідно засвоїти кидки двома руками від грудей і однією від голови або від плеча.

На перших заняттях відпрацьовується техніка рухів рук, ніг, траєкторія польоту м'яча і кидки за орієнтирами на щиті, на стіні. Коли техніка кидка засвоєна достатньо добре, точність відпрацьовується біля корзини з близької відстані, спочатку з місця, а потім у русі. Після цього кидки удосконалюються з дальньої відстані, а потім з підключенням пасивного і активного захисника в умовах, близьких до ігрових дій.

Кидок двома руками від грудей

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду.
2. М'яч тримається біля грудей пальцями двох рук.
3. Лікті притиснені до тулуба, ноги трохи зігнуті в колінах.
4. Згинаються ноги, гравець відводить м'яч донизу на себе, роблячи півколо м'ячем.
5. Не припиняючи руху руками, піднімає м'яч нагору до рівня обличчя і далі.
6. Випрямляються ноги і руки.
7. М'яч випускається кистями, які трохи розведені назовні.

8. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.
9. Тіло і руки випрямлюються, мовби супроводжуючи м'яч у напрямку кидка.
10. Закінчують рух кисті, які супроводжують політ м'яча.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Прямі ноги і розташовані на одній лінії.
2. М'яч тримається двома руками низько або високо, заважаючи кидку.
3. Лікті розведені назовні.
4. Півколо м'ячем робиться від себе, м'яч затримується біля грудей.
5. М'яч тримається долонями.
6. Між виконанням півкола і виносом м'яча вгору – зупинка руху.
7. Не синхронно згинаються і розгинаються ноги і руки.
8. Руки не повністю випрямляються під час кидка.
9. Руки низько опущені біля голови, низька траєкторія польоту м'яча.
10. Кисті не закінчують рух, не розвертаються назовні.

Кидок двома руками від голови

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду.
2. М'яч лежить на пальцях обох рук, які знаходяться над головою.
3. Вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги.
4. Ноги напівзігнуті.
5. Лікті трохи розведені назовні.
6. Голова піднята, обличчя і тулуб повернуті до кошика.
7. Згинаються ноги і руки, м'яч наближається до голови.
8. Послідовно випрямляючи ноги і руки, гравець виконує кидок.
9. Заключним рухом кистями випускає м'яч.
10. Тіло випрямляється, вага тіла переноситься на носки стоп.
11. Кисті рук направлені до корзини.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Прямі ноги і розташовані на одній лінії.
2. М'яч тримається долонями в двох руках нижче рівня голови.
3. Лікті розведені в сторони.
4. Вага тіла на нозі, що стоїть позаду.
5. Не має попереднього згинання рук і ніг.
6. Руки не повністю розгинаються в ліктьових суглобах.
7. Низька траєкторія польоту м'яча.
8. Кисті не закінчують рух, не розвертаються назовні вниз.

Кидок однією рукою від плеча

1. Вихідне положення: права нога попереду (кидок правою рукою), ліва нога позаду.
2. Ноги на ширині плечей.
3. М'яч тримається правою рукою над плечем.

4. Лікоть правої руки направлений вперед на корзину.
5. Пальці широко розставлені та направлені назад, великий палець направлен до вуха.
6. Плече правої руки знаходиться паралельно до підлоги.
7. Ліва рука притримує м'яч збоку знизу.
8. Вага тіла рівномірно розподілена на обох ногах.
9. Згинаються ноги і рука, що виконує кидок, – підготовка до кидка.
10. Потім розгинаються ноги і рука, яка виконує кидок.
11. Ліва рука прибирається, вона не супроводжує кидок.
12. Закінчується кидок кистю, яка розвертається назовні вниз.
13. Вага тіла переміщується на ногу, що стоїть попереду.
14. Плечі й тулуб не розвертаються, вони направлені на корзину.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Ноги в паралельній стійці, або різнойменна кидку нога попереду.
2. Вузько або широко стоять стопи.
3. М'яч тримається низько або високо над плечем.
4. Лікоть руки, що виконує кидок направлений у сторону.
5. М'яч лежить на долоні, а не на пальцях.
6. Ліва рука лежить на м'ячі попереду, знизу або зверху.
7. Вага тіла на одній нозі або на тій нозі, що стоїть позаду.
8. Ноги прямі та під час підготовки до кидка не згинаються.
9. Відсутність синхронності згинання і розгинання ніг і руки, що виконує кидок.
10. Рука, що підтримує м'яч, рано або пізно прибирається з м'яча.
11. Відсутність траєкторії польоту м'яча.
12. Тулуб розвертається плечем уперед, правою рукою кидок – праве плече попереду.
13. Кисть не закінчує рух і не направляє м'яч у кошик.

Кидок м'яча однією рукою від плеча у русі після ведення

1. Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. Гравець починає ведення правою рукою в напрямку кільця.
3. Близько 3-х сек. зони гравець ловить м'яч під крок правою ногою, перший крок.
4. Лівою ногою він робить другий крок. Кроки виконуються перекатом з п'яти на носок.
5. Під час виконання двох кроків м'яч знаходиться в обох руках перед грудьми.
6. Гравець відштовхується від підлоги лівою ногою.
7. Махова права нога згинається у колінному суглобі й рухається вгору.
8. М'яч виноситься на праве плече та кисть правої руки.
9. Права рука зігнута в ліктьовому суглобі, ліва підтримує м'яч збоку.
10. Випрямляючи праву руку, гравець у найвищій точці стрибка випускає м'яч.
11. Тіло гравця витягується до щита, кисть закінчує рух, розвертаючись вбік до низу.
12. Приземлення на ліву ногу, права потім приставляється.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Перший крок та відштовхування від підлоги не тією ногою, яка потрібна для правильного виконання.
2. Кроки дуже широкі або короткі.
3. Кроки виконуються на носках.
4. Перший крок короткий, не стопорить рух.
5. Кроки виконуються на прямих ногах.
6. Під час виконання двох кроків м'яч утримується на одній руці або гойдається в різні боки в обох руках.
7. Махова нога виноситься вгору прямою.
8. Стрибок не в гору, а вперед, забігаючи за кільце.
9. Рука не розгинається під час кидка.
10. Приземлення на махову ногу.

Кидок у русі знизу

1. Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. Гравець починає ведення правою рукою в напрямку кошика.
3. Близько 3-х сек. зони гравець ловить м'яч двома руками під крок правої ноги, перший крок.
4. Лівою ногою робить другий крок.
5. М'яч в обох руках перед грудьми.
6. Гравець вистрибує на лівій нозі вгору.
7. Махова, права нога згинається у колінному суглобі й піднімається вгору.
8. Руки випрямляються вперед угору за напрямком до кошика.
9. У найвищій точці стрибка руки повністю випрямляються.
10. М'яким рухом кистей гравець випускає м'яч із рук.
11. Приземлення зразу на ліву ногу, а потім на підлогу ставиться і права нога.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Перший крок не з тієї ноги, яка потрібна для правильного виконання кидка.
2. Ноги прямі під час виконання двох кроків.
3. Кроки виконуються на носках.
4. Махова нога виноситься вгору прямою.
5. Руки зігнуті в ліктьових суглобах.
6. Кисті рук розвернуті нагору вперед.
7. Приземлення на обидві ноги.

Кидок у стрибку

1. Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. Гравець тримає м'яч в обох руках біля грудей.
3. Ноги зігнуті, голова піднята, плечі розслаблені.
4. Гравець трохи присідає, а потім енергійно розгинає ноги і вистрибує вгору.
5. Під час стрибка рука з м'ячем виноситься нагору над головою.

6. М'яч лежить на направлених назад пальцях правої руки, яка зігнута в ліктьовому суглобі.
7. Лікоть правої руки направлений вперед.
8. Ліва рука підтримує м'яч знизу збоку.
9. У найвищій точці стрибка права рука розгинається в ліктьовому суглобі й випускає м'яч.
10. Кисть згинається в променезап'ясному суглобі й розвертається назовні.
11. Приземлення на напівзігнуті ноги.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Прямі ноги під час підготовки до кидка.
2. Тулуб сильно нахилений вперед.
3. Вага тіла на нозі, що стоїть попереду.
4. Лікоть руки, що виконує кидок направлений у сторону назовні.
5. Під час стрибка рука з м'ячем знаходиться біля грудей.
6. Кидок м'яча на початку стрибка.
7. Випуск м'яча через мізинець, розворотом кисті навколо великого пальця.
8. Приземлення на прямі ноги.

Кидок зверху вниз, добивання м'яча. Виконується з місця і в русі, однією і двома руками

1. Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. Гравець вистрибує вгору з двох ніг.
3. М'яч виноситься вгору правою прямою рукою над кільцем.
4. Тулуб максимально випрямлений і тягнеться за м'ячем.
5. Енергійним рухом кисті зверху вниз м'яч спрямовується в кошик.
6. Приземлення на напівзігнуті ноги.

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

Помилки, що виникають при навчанні

1. Кидок виконується долонями, а не пальцями.
2. Не фіксується погляд на корзині.
3. Під час кидка у русі відштовхування однойменною ногою руці, що кидає.
4. Кисті після випуску м'яча не повернуті долонями до кошика і не проводжують м'яч.
5. Гравець не зберігає рівновагу.
6. Політ м'яча не супроводжується тілом і руками.
7. Після кидка – приземлення на прямі ноги.

Кидок крюком (з місця)

1. Вихідне положення: стоячи спиною до кільця, м'яч в обох руках біля грудей.
2. Ноги напівзігнуті та розставлені на ширину плечей.
3. Тулуб трохи нахилений вперед.

4. Плечі опущені, лікті розставлені в сторони.
5. Широкий крок лівою ногою ліворуч.
6. Тулуб розвертається на осьовій нозі в сторону кільця.
7. Махова права нога виноситься зігнутою в колінному суглобі вгору.
8. Стрибок угору з розворотом правого плеча вперед.
9. Одночасно права рука з м'ячем швидко відводиться вправо вгору дугоподібним рухом.
10. Ліва рука, зігнута в ліктьовому суглобі, відпускає м'яч на рівні правого плеча.
11. Під час замаху м'яч повертається зліва направо.
12. Права рука – над м'ячем, притримує його пальцями знизу, ліва рука підтримує м'яч зверху.
13. Права рука випрямляється і рухається по дузі вверх до голови.
14. Одночасно з рухом руки, гравець правим плечем виконує поворот до кошика на носкові лівої ноги і вистрибує вгору.
15. Плавним рухом прямою рукою і кисті м'яч направляється у кошик.
16. Під час випуску м'яча махова нога опускається вниз, гравець розвертається обличчям до кошика.
17. Приземлення на обидві напівзігнуті ноги.

Помилки, що виникають при навчанні

1. М'яч утримується на одній руці.
2. М'яч утримується дуже низько, не біля грудей.
3. Ноги прямі і стоять вузько або дуже широко.
4. Перший крок виконується маленький.
5. Під час виконання першого кроку осьова нога не закріплена на підлозі.
6. Махова нога виноситься прямою вгору.
7. Під час стрибка не виконується розворот тулуба в сторону до кошика.
8. Рука, що виносить м'яч для кидка, зігнута в ліктьовому суглобі.
9. Тулуб дуже нахилений вперед.
10. Відсутня координація рухів тулуба, ніг і руки, що виконує кидок.
11. Приземлення на прямі ноги.

Фінт на прохід-прохід «V»

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. Відволікаючий рух виконується випадом правої ноги вперед-праворуч (або лівою ногою вперед-ліворуч).
3. Ліва нога стоїть на підлозі, осьова, її не можна відривати від підлоги.
4. Тулуб повертається праворуч і трохи нахилиється вбік випаду.
5. Вага тіла передається на праву ногу.
6. М'яч утримується в двох руках біля тулуба.
7. Одночасно з поворотом ліворуч виконується заключний рух правою ногою ліворуч.
8. М'яч прикривається тулубом за рахунок повороту ліворуч.
9. Гравець починає ведення м'яча лівою, дальньою від захисника, рукою.
10. Після чого робить крок вперед, тобто відриває від підлоги осьову ногу.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Недостатня амплітуда виконання відволікаючої дії або недостатній відволікаючий рух тулубом і ногою.
2. Вага тіла незначно передається на ногу, що робить відволікаючий рух.
3. Незначний або сильний нахил тулуба.
4. Недостатньо зігнуті ноги.
5. Рухи м'ячем для відволікання.
6. Крок вперед під час виконання відволікаючого руху з відривом осьової ноги від підлоги («пробіжка»).
7. Виконання заключного кроку однойменною ногою.
8. У заключній частині фінту – крок, а потім – ведення (пробіжка).

Фінт на прохід-прохід «W»

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. Відволікаючий рух виконується випадом правої ноги вперед-праворуч (або лівою ногою вперед-ліворуч).
3. Ліва нога – осьова, її не можна відривати від підлоги.
4. Тулуб повертається вправо і трохи нахиляється вбік випаду.
5. Вага тіла передається на праву ногу.
6. М'яч утримується у двох руках біля тулуба.
7. Одночасно з поворотом ліворуч виконується випад правою ногою ліворуч.
8. Вага тіла знову на правій нозі.
9. Заключний рух виконується знову праворуч правою ногою.
10. Гравець починає ведення м'яча правою, дальньою рукою від захисника.
11. Після чого робить крок вперед, відриваючи осьову ногу від підлоги.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Недостатня амплітуда виконання першої та другої відволікаючої дії або недостатній відволікаючий рух тулубом і ногою.
2. Вага тіла незначно передається на ногу, що робить відволікаючий рух.
3. Незначний або сильний нахил тулуба.
4. Недостатньо зігнуті ноги.
5. Відрив осьової ноги під час виконання першого та другого відволікаючого руху.
6. Виконання заключного кроку однойменною ногою.
7. У заключній частині фінту – крок, а потім – ведення («пробіжка»).

Фінт на кидок-кидок

1. Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. М'яч у двох руках перед грудьми.
3. Гравець виконує відволікаючий рух руками з м'ячем вгору, головою і тулубом, показуючи, що буде виконувати кидок.
4. Ноги напівзігнуті й під час відволікаючого руху не розгинаються.

5. захисник думає, що нападаючий буде кидати в кошик і стрибає вгору, щоб накрити м'яч.
6. Нападаючий тримає паузу і, коли захисник починає приземлятися, вистрибує вгору і виконує кидок.
7. Нападаючий кидає в кошик однією рукою зверху або двома руками від грудей.
8. Після кидка приземлення на обидві напівзігнуті ноги.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Під час відволікаючого руху розгинаються ноги в колінних суглобах.
2. Недостатня амплітуда виконання відволікаючого руху.
3. Під час виконання відволікаючого руху ноги рухаються по підлозі.
4. Раніше або пізніше виконуються заключна частина не так, як цього вимагає ігрова ситуація.

Контрольні питання

1. До основних прийомів ведення гри в нападі належать?
2. Зробити фазовий аналіз виконання техніки одного з способів пересувань у нападі. Назвати помилки, що виникають при навчанні.
3. У якому порядку починають навчання пересувань баскетболіста у нападі?
4. Розповісти методику навчання ловлі м'яча двома руками.
5. Розповісти методику навчання передачі м'яча двома руками від грудей. Назвати помилки, що виникають при навчанні.
6. Назвати способи передач і назвати в якій ігровій ситуації доречно виконати ту чи іншу передачу?
7. Що називається веденням м'яча? Які способи ведення м'яча ви знаєте?
8. Розповісти методику навчання ведення м'яча зі зміною напрямку.
9. Що є характерною особливістю сучасного кидка?
10. Розповісти методику навчання одного з способів кидка м'яча на місці.
11. Назвати основні помилки при навчанні кидка м'яча у русі. Як їх виправити?
12. Що називається «фінтом»? Які різновиди «фінтів» ви знаєте?
13. Методика навчання «V» – подібному фінту та помилки, що виникають при навчанні.

2. ТЕХНІКА ЗАХИСТУ

До основних прийомів ведення гри у захисті належать: вихідні положення та пересування баскетболіста, а також техніка оволодіння м'ячем і протидії.

Втративши м'яч, гравці переходять у захист, намагаючись відібрати м'яч у суперника і не дати йому вільно виконувати кидок у кошик. Для цього кожний гравець застосовує стійки, переміщення, перехвати, виривання, вибивання, накривання, відбивання м'яча.

2.1 Прийоми гри у захисті, техніка їх виконання і помилки, що виникають при навчанні

2.1.1 Техніка пересувань у захисті

Основна стійка захисника

Основна стійка захисника – найбільш зручне положення гравця, яке дозволяє успішно виконувати необхідні дії при протиборстві нападаючого. Захисник має знаходитися в стійкому положенні на трохи зігнутих ногах і бути готовим ускладнити вихід нападаючого на зручну позицію для атаки кошика і одержання м'яча. Уважно стежачи за своїм підлеглим, захисник має тримати в полі зору м'яч і інших гравців – суперників.

Розрізняють дві стійки у захисті: зі ступнями на одному рівні (паралельна), для пересування ліворуч-праворуч, та з однією ногою попереду, для пересування вперед-назад. Звичайно, в умовах гри застосовуються обидві стійки, які залежно від необхідності змінюють одна одну.

Стойка захисника з паралельними стопами

Паралельна стійка являється менш стійкою, чим стійка з виставленою вперед ногою, але в той же час дозволяє захиснику швидше реагувати, починати активну протидію кидку і закрити прохід супернику, як праворуч, так і ліворуч.

1. Ноги напівзігнуті.
2. Стопи на одному рівні.
3. Ступні ширше плеч. Відстань між стопами залежить від відстані до нападаючого та швидкості пересування, але не менше ширини плеч.
4. Ступні ледве повернуті назовні.
5. Вага тіла розподілена рівномірно на передній частині стоп обох ніг.
6. Тулуб трохи нахилений вперед, спина пряма.
7. Руки напівзігнуті, розміщені попереду тулуба, кисті розкриті.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Вага тіла не розподіляється рівномірно на обидві ноги.
2. Вага тіла розміщується на всій стопі, замість на передній частині.
3. Недостатня відстань між стопами.
4. Недостатня ступінь згинання ніг.
5. Значний нахил тулуба вперед.
6. Руки опущені донизу.

Стійка захисника з однією ногою попереду

Стійка застосовується при триманні гравця з м'ячем, коли необхідно протидіяти йому, зробити кидок або пройти під щит. Гравець розташовується, як правило, між нападаючим і щитом.

1. Ноги напівзігнуті.
2. Одна стопа попереду.
3. Ступні на ширині плеч.
4. Ступня ноги, що розташовується попереду повернута назовні.
5. Вага тіла на нозі, що стоїть попереду.
6. Тулуб трохи нахилений вперед.
7. Рука, однойменна з виставленою вперед ногою, піднята вперед-вгору.
8. Друга рука витягнута вперед і знаходиться збоку.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Недостатня або дуже велика відстань між стопами.
2. Недостатня ступінь згинання ніг.
3. Вага тіла розміщується на нозі, що розташована ззаду.
4. Значний нахил тулуба вперед.
5. Вгору піднята рука, різнойменна виставленій вперед нозі.
6. Друга рука опущена вниз.

Пересування у стійці захисника. Напрямок пересувань захисника залежить від дій нападаючого. Тому захисник завжди має зберігати положення рівноваги і бути готовим пересуватися в будь-якому напрямку, весь час змінюючи напрямок бігу в сторони, вперед, назад (часто спиною вперед), управляти швидкістю свого переміщення в момент протидії атаці суперників, збільшувати швидкість на короткому відрізку дистанції для того, щоб зберегти стійке положення, захисник пересувається приставним кроком вперед, назад, праворуч, ліворуч. У найбільш важких ситуаціях пересування набувають комбінований характер: ліворуч-назад, ліворуч вперед, праворуч-вперед, праворуч-назад і т.д.

Пересування праворуч, ліворуч

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Вага тіла розподілена на обидві ноги, трохи зміщена на передню частину ступні.
3. Ноги весь час мають бути напівзігнуті.
4. Виконання приставного кроку починає нога, ближня до напрямку руху.
5. Пересування праворуч починає права нога, стопа розвертається за напрямком руху і ставиться з п'ятки на носок.
6. Ліва нога переміщується на ту ж відстань, майже торкаючись підлоги на передній частині стопи.
7. На яку відстань робить крок одна нога, на ту ж відстань приставляється інша.
8. Відстань між ступнями – ширше плеч, завжди зберігається.
9. Рух здійснюється частими пересуваннями з п'яти на носок, майже торкаючись майданчика.

10. Траєкторія руху центра ваги паралельно поверхні майданчика. Центр ваги не має здійснювати коливання вверх-вниз, яке відбувається за рахунок згинання та розгинання ніг під час пересування.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Недостатня ступінь згинання ніг.
2. Близька відстань між стопами.
3. Не виконується приставний крок.
4. Відсутність опорної фази, пересування стрибком.
5. Коливання центру ваги внаслідок згинання та розгинання ніг.
6. Невміння розподіляти вагу тіла на обидві ноги.
7. Під час виконання приставного кроку ноги торкаються одна одної або перехрещуються.

Пересування вперед, назад

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Ноги напівзігнуті, одна нога попереду.
3. Виконання приставного кроку назад починає нога, що стоїть позаду.
4. Перший крок виконується на передній частині стопи назад і трохи в сторону, якщо це крок правою ногою, значить крок назад-праворуч.
5. Другий крок виконується іншою ногою теж та передній частині стопи.
6. На яку відстань робить крок одна нога, на таку ж відстань приставляється інша.
7. Траєкторія руху центра ваги паралельно поверхні майданчика. Центр ваги не повинен здійснювати коливання вверх-униз, яке відбувається за рахунок згинання та розгинання ніг під час пересування.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Недостатня ступінь згинання ніг.
2. Близька відстань між стопами.
3. Не виконується приставний крок.
4. Відсутність опорної фази, пересування стрибком.
5. Коливання центру ваги внаслідок згинання та розгинання ніг.
6. Невміння розподіляти вагу тіла на обидві ноги.
7. Під час виконання приставного кроку ноги торкаються одна одної або перехрещуються.
8. Крок назад виконується на повній стопі, а не на передній її частині.

2.1.2 Техніка оволодіння м'ячем і протидії

Вибивання м'яча

Вибивання м'яча з рук суперника являється початком активного способу боротьби за оволодіння м'ячем. Вибивання здійснюється в момент двобою захисника і нападаючого, коли нападаючий утримує м'яч на рівні голови, тулуба або ніг. Захисник вибирає спосіб вибивання залежно від положення нападаючого,

від того, з яким зусиллям нападаючий тримає м'яч. Навчання техніці вибивання м'яча проводиться в заздалегідь обумовлених положеннях захисника і нападаючого з м'ячем. Група ділиться на пари або на декілька колон за числом наявних м'ячів.

Нападаючий із м'ячем стає обличчям до колонного, приймаючи визначене статичне положення з мячем. Гравці, що задіюються, виконуючи захисні функції, по черзі виходять на вибивання м'яча. Техніка вибивання удосконалюється в умовах поступового збільшення швидкості виконання прийомів нападаючим із м'ячем. Коли виявляється гарна реакція захисника на м'яч, вибивання повторюється без обумовленості в рухах нападаючого. Подальше удосконалювання способів вибивання проводиться в умовах, коли нападаючий виконує фінти на передачу, кидок і вишагування з м'ячем у будь-який бік. При навчанні прийомам вибивання варто звернути увагу на чіткі рухи нападаючого з м'ячем, постійне дотримання захисної стійки і дистанції боротьби (відстань між захисником і нападаючим має бути не ближче витягнутої руки). Вибивати м'яч слід найближчою до противника рукою і без замаху.

Вибивання м'яча з рук суперника

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Відстань між захисником і нападаючим має бути не ближче витягнутої руки.
3. Вибивання починається ближньою до суперника рукою і без замаху.
4. Захисник випрямляє руку за напрямком до м'яча.
5. Кисть з притиснутими пальцями кладеться на вільну поверхню м'яча.
6. Для того щоб не вдарити нападаючого по руці, можна робити вибивання ребром долоні.
7. Різким коротким рухом, ребром долоні або кисті захисник вибиває, вдаряє по м'ячу вперед, вгору або вниз, залежно від того де знаходиться м'яч.
8. Коли вибивання здійснюється ребром долоні знизу-вверх, пальці згинаються наперед-вниз, спрямовуючи м'яч до себе.
9. Коли вибивання здійснюється ребром долоні зверху-вниз, пальці направляють м'яч вверх до себе, щоб якнайшвидше оволодіти м'ячем.
10. Після вибивання захисник «укриває» м'яч тулубом, розвертаючись напівбоком до нападаючого.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Захисник не притримується захисної стійки.
2. Відстань між захисником і нападаючим дуже близька або дуже велика.
3. Вибивання здійснюється дальньою до суперника рукою або двома руками одночасно.
4. Вибивання здійснюється після великого замаху рукою.
5. Захисник вибиває м'яч зігнутою рукою.
6. Під час вибивання пальці не направляють м'яч до себе. Після такого вибивання м'ячем знову може заволодіти нападаючий.
7. Після вибивання нападаючий не здійснює контроль над м'ячем.

Вибивання м'яча під час ведення

Вибивання під час ведення може здійснюватися, коли захисник знаходиться попереду нападаючого, збоку від нападаючого і позаду нападаючого.

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Нападаючий за допомогою ведення просувається до кошика, захисник пересувається спиною за напрямком руху приставними кроками праворуч-назад і ліворуч-назад.
3. Відстань між нападаючим і захисником не більше одного кроку.
4. Захисник очікує вигідну ситуацію, коли нападаючий втратить контроль над м'ячем і робить випад в сторону – вперед.
5. Якщо нападаючий веде м'яч правою рукою, то захисник робить крок правою ногою ліворуч вперед.
6. Захисник жде відскоку м'яча від підлоги і першим захоплює його.
7. Праву руку, яка знаходиться ближню до суперника, захисник кладе під м'яч і вибиває його.
8. Після оволодіння м'ячем захисник прикриває його тулубом і готується до наступних дій.
9. Під час вибивання ззаду, захисник пропускає нападаючого вперед.
10. Захисник наздоганяє нападаючого і, знаходячись ззаду, ближньою рукою до м'яча вибиває його.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Пересування захисника на прямих ногах.
2. Використання високої стійки захисника.
3. Пересування неприставними кроками і не спиною за напрямком руху.
4. Неправильне бачення ситуації, коли нападаючий втрачає контроль над м'ячем.
5. Несвоєчасний випад у сторону перехвату.
6. Вага тіла переноситься на ногу, що робить випад, і захисник здійснює порушення правил.
7. Дуже велика або мала відстань між нападаючим і захисником.
8. Випад не в сторону-вперед, а просто вперед на нападаючого.
9. Вибивання рукою, яка знаходиться далі від того місця, де знаходиться м'яч.

Виривання м'яча

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Відстань між нападаючим і захисником – не більше кроку.
3. Захисник робить крок вперед, наприклад, правою ногою. Осьова, ліва нога, позаду.
4. Вага тіла зміщується на ногу, що попереду.
5. Праву руку, однойменну виставленій вперед нозі, захисник витягує вперед за напрямком до м'яча.
6. Кисть правої руки кладеться на м'яч і вдавлює його донизу.
7. Рука згинається, тулуб розвертається правим плечем вперед.

8. Ліва рука захватuje м'яч знизу і прокручує його на себе.
9. Захисник, обома руками прокручуючи, вириває м'яч з рук нападаючого.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Дуже велика відстань між нападаючим і захисником.
2. Захисник знаходиться на прямих ногах.
3. Відсутній крок уперед.
4. Вага тіла на осьовій нозі.
5. Захисник двома руками тягне м'яч на себе.
6. Кисті захисник кладе на м'яч зверху або знизу.
7. Під час виривання захисник відриває від підлоги осьову ногу, роблячи пробіжку.
8. Не використовується вдавлювання м'яча рукою і тулубом, з розворотом плеча.

Перехоплення м'яча

Перехоплення м'яча під час передачі. Перехоплення м'яча використовується для оволодіння м'ячем під час передач суперника. Уважно спостерігаючи за грою, захисник визначає можливий напрямок у момент передачі та швидко з'являється перед суперником, намагаючись оволодіти м'ячем. Тому захиснику необхідно на короткій відстані і на максимальній швидкості випередити суперника на шляху до м'яча.

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Перехоплення збоку зліва від нападаючого починається з повороту тулуба ліворуч.
3. Потім тулуб трохи нахиляється вперед.
4. Як тільки нападаючий випускає м'яч з рук, захисник починає рух на перехоплення.
5. Одночасно з рухом тулуба він робить випад правою ногою вперед у сторону, щоб перекрити нападаючому шлях до м'яча.
6. Руки випрямляються вперед для перехоплення м'яча.
7. Ліва нога є опорною, щоб у будь-який момент захисник міг повернутися у вихідне положення.
8. Під час перехоплення захисник відриває опорну ногу і може виконати, якщо необхідно, декілька кроків уперед.
9. Після оволодіння м'ячем захисник виконує ігрові прийоми, що своєчасні в цей момент.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Висока стійка захисника.
2. Перехоплення починається з випрямлення рук до м'яча.
3. Несвоєчасний вихід на перехоплення.
4. Перший крок виконується вбік захисника, а не від нього.
5. Крок на перехоплення виконується не тією ногою.

6. Захисник тулубом «лягає» збоку на нападаючого.
7. Після оволодіння м'ячем захисник робить зайві кроки з ним, «пробіжку».

Перехоплення м'яча під час ведення

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Захисник знаходиться обличчям до нападаючого і пересувається спиною за напрямком руху.
3. Для вибивання м'яча захисник розвертається боком і біжить поряд з нападаючим.
4. Він випереджає та перегороджує шлях нападаючому.
5. Тулуб треба тримати нахиленим до м'яча.
6. Руку, яка знаходиться ближче до нападаючого, захисник випрямляє до м'яча.
7. Кисть кладе під м'яч і розкритими пальцями вибиває його знизу в сторону.
8. Якщо вибивання не здійснилося, захисник має швидко відступити назад і продовжувати захищатися.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Висока стійка захисника.
2. Повільний рух захисника на перехоплення.
3. Несвоєчасний вихід на перехоплення.
4. Вибивання м'яча дальньою від нападаючого рукою.
5. Кисть кладеться зверху на м'яч, зачіпає руку нападаючого (порушення).
6. Тулуб прямий або дуже зігнутий, майже торкається нападаючого.
7. Захисник залишається на місці, якщо вибивання не здійснилося.

Накривання м'яча під час кидка

Накривання кидків є одним з важливих прийомів. На кожний кидок нападаючого захисник відповідає прийомом протидії. Незалежно від прийому протидії, захисник має заважати прицілюванню. Для цього захисник повинен приблизитися до нападаючого на таку відстань, щоб випрямити руку до рівня обличчя нападаючого з м'ячем. Маятнікоподібним рухом кисті він заважає обзору кошика нападаючого. Якщо захисник не встиг перешкодити прицілюванню, йому необхідно бути готовим, щоб накрити або вибити м'яч на зльоті.

Накривання кидка однією рукою від плеча

1. Вихідне положення: основна стійка захисника (різноїменна).
2. Захисник наближається приставним кроком до нападаючого.
3. Відстань між нападаючим і захисником не більше кроку.
4. Якщо кидок правою рукою, захисник робить крок лівою ногою вперед.
5. Ліва рука витягнута вперед вгору, права – збоку.
6. Кисть лівої руки розкрита і знаходиться біля м'яча.

7. Коли нападаючий випускає м'яч, захисник пальцями намагається торкнутися м'яча.
8. Кисть лівої руки захисник кладе на м'яч, що знаходиться в повітрі.
9. Він може також вибити, змахнути кистю м'яч вбік.
10. Під час накривання вага тіла захисника – на нозі, що стоїть попереду.
11. Не можна втрачати рівновагу під час накривання.
12. Накривання здійснюється без замаху й опускання руки вперед.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Накривання здійснюється в той момент, коли м'яч лежить на руці нападаючого.
2. Не можна давити кистю на м'яч.
3. Захисник втрачає рівновагу і падає на нападаючого.
4. Дуже велика або дуже близька відстань між нападаючим і захисником.
5. Руки опущені вниз.
6. Прямі ноги, і не тримається захисна стійка.
7. Попереду нога і рука, однойменні руці, що виконує кидок.

Накривання кидка крюком

Накривання кидка крюком здійснюється двома способами. Перший спосіб використовується, коли захисник знаходиться обличчям до нападаючого, другий – коли захисник знаходиться боком до нападаючого.

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Захисник знаходиться обличчям до нападаючого, одна рука піднята вгору, друга – в сторону.
3. Зміщуючись убік, захисник зустрічає нападаючого, що виносить м'яч через сторону.
4. Відстань між нападаючим і захисником зберігається не більше кроку.
5. Якщо нападаючий виконує кидок правою рукою, захисник накриває м'яч лівою рукою і навпаки.
6. Під час другого способу захисник розвертається боком, і зближується з нападаючим.
7. У момент коли рука нападаючого виносить м'яч для кидка, захисник має випередити його і вистрибнути вгору.
8. Відштовхування від підлоги лівою ногою, при накриванні правою рукою.
9. Якщо нападаючий виконує кидок правою рукою, захисник витягує праву руку вгору і намагається дотягнутися до м'яча.
10. Кистю правої руки захисник накриває м'яч або вибиває його на себе.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Не дотримується стійка захисника, прямі ноги, руки опущені вниз.
2. Не дотримується відстань між нападаючим і захисником.
3. Захисник втрачає рівновагу і падає на нападаючого.
4. Рука, що виконує накривання, давить на м'яч, тобто опускається вниз.

5. Накривання здійснюється на початку кидка.
6. Захисник не вистрибує вгору, а стоїть на місці.
7. Захисник знаходиться обличчям під час вибивання з боку.

Оволодіння м'ячем під щитом

Важливим прийомом гри у захисті є оволодіння м'ячем, що відскочив від щита. Для успішної протидії виходам нападаючого до щита захисник використовує декілька прийомів: поворот плечем назад, розташування на шляху переміщення нападаючого, вихід до щита зі стрибком назустріч м'ячу, що відскочив.

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Захисник робить крок вперед-у сторону до захисника (наприклад, правою ногою).
3. Розвертається лівим плечем назад.
4. Тулуб трохи нахилений вперед.
5. Руки напівзігнуті.
6. Голова повернута до нападаючого, щоб контролювати напрямок його руху.
7. Коли нападаючий починає рух до щита, захисник має своєчасно стати перед ним, загороджуючи йому шлях.
8. Захисник має бути готовим до зіткнення з нападаючим.
9. Вага тіла на двох ногах, ноги напівзігнуті, тулуб нахилений вперед.
10. Після секундної протидії захисник готується до того, щоб швидко бігти до кошика.
11. Захисник направляє до м'яча, що відскочив від щита і вистрибує вгору.
12. Для збільшення площі опори заслону напівзігнуті ноги захисник розставляє, а руки відводить у сторони.
13. Під час стрибка випрямляє ноги і робить змах руками вгору.
14. Тулуб у напівзігнутому положенні, щоб нападаючий не зміг наблизитися.
15. Захисник у польоті ловить м'яч і приземляється на широко розставлені ноги.
16. М'яч захисник утримує в руках, з розставленими в сторону ліктями, прикриваючи його від нападаючого.

Помилки, що виникають при навчанні

1. Захисник стоїть на прямих ногах, руки опущені вниз.
2. Не робить крок вперед до нападаючого.
3. Захисник не слідкує за діями нападаючого, а розвертається і дивиться, куди полетів м'яч.
4. Не розвертається обличчям до м'яча, а знаходиться весь час обличчям до нападаючого.
5. Захисник тримає нападаючого руками, затримуючи його рух уперед.
6. Дуже довго захисник тримає нападаючого на «спині».
7. Під час постановки «спини» – прямі ноги, погляд тільки на м'яч.
8. Захисник стоїть на місці під щитом і чекає, коли м'яч опуститься йому в руки.

9. Після оволодіння м'ячем захисник не втримує його в руках або не прикриває м'яч руками і тулубом.

Контрольні питання

1. Розповісти методику вивчення стійки захисника та назвати основні помилки, що виникають при навчанні.
2. Чим відрізняється стійка нападаючого від стійки захисника?
3. Розповісти методику вивчення пересувань захисника.
4. Яке положення має прийняти захисник під час перехоплення передачі м'яча?
5. Назвати основні помилки при виконанні вибивання м'яча під час ведення.
6. Розповісти методику вивчення виривання м'яча, назвати основні помилки.
7. Назвати способи перехоплення м'яча. Який спосіб, в якій ігровій ситуації виконується?
8. Розповісти техніку вивчення та удосконалення прийому вибивання м'яча. Назвати основні помилки.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Поплавський Л. Ю., Баскетбол / Л. Ю. Поплавский, – К.: Олімпійська література, 2004.– 445 с.
2. Корягин В.М., Мухин В.И., Мозола Р.С., Баскетбол / В. М. Корягин, В. И. Мухин, Р. С. Мозола, – К.: Вища школа, 1989. – 232 с.
3. Бабушкин В. З., Баскетбол у ВУЗі / В. С. Бабушкин, – Харків: Основа, 1992. – 168 с.
4. Буйлин Ю.Ф., Портних Ю.И., Баскетбол в школі / Ю. Ф. Буйлин, Ю.И Портних, – М: Просвещение, 1976. – 110 с.
5. Вальтин А.И., Проблеми сучасного баскетболу / А.И. Вальтин, – К.: Здоров'я, 2003. – 150 с.
6. Коузи Б., Пауер Ф., Баскетбол: концепції і аналіз / Б. Коузи, Ф. Пауер, – М.: Фізкультура і спорт, 1975. – 272 с.
7. Башкин С.Н., Уроки по баскетболу / С.Н. Башкин, – М.: Фізкультура і спорт, 1976. – 124 с.
8. Кудряшов В.А., Гзовский Б.М., Студенческий баскетбол / В.А. Кудряшов, Б.М. Гзовский, – Минск, Высшая школа, 1973. – 380 с.
9. Портнов Ю. М., Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Ю.М. Портнов, – М.: ФиС, 1988. – 288 с.
10. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С., Навчання прийомам техніки гри в баскетбол: Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання / В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, М.С. Бессарабов, – Запоріжжя: ЗНУ, 2007. – 99с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ТЕХНІКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ

Методичні вказівки
для проведення практичних занять
з дисциплін

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ», «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

(для студентів 1 – 5 курсів усіх спеціальностей Академії)

Укладач **БОЙКО** Яна Станіславівна

Відповідальний за випуск *В. М. Клочко*

Редактор: *С. В. Тимошук*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2012, поз. 321М

Підп. до друку 19.06.2012
Друк на ризографі.
Зам. №

Формат 60×84/16
Ум. друк. арк. 2,4
Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:
Харківська національна академія міського господарства,
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@ksame.kharkov.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 4064 від 12.05.2011 р.