

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет фізичної культури, спорту і здоров'я

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ

ГРИ В БАСКЕТБОЛ

Луцьк – 2021

УДК 796.323(072)

Ц – 98

Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 8 від 15.04.2021 р.)

Рецензенти:

Добринський В.С. – доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи, Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Дмитрук В. С. – доцент, кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету

Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: Методичні рекомендації / укл. : Ю. Цюпак, О. Швай, Р. Іваніцький – Луцьк. : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. – 65 с.

У роботі висвітлюються теоретичні відомості про основні технічні прийоми гри в баскетбол та дані рекомендації з методики їх навчання. Методичні рекомендації пропонуються для фахівців з фізичного виховання і спорту, тренерів, вчителів та студентів.

УДК 796.323(072)

© Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. 2021
©Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2021

Зміст

ВСТУП.....	4
I.ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ В ШКОЛІ.....	6
1.1.Баскетбол у початкових класах загальноосвітньої школи.....	6
1.2.Баскетбол у середніх і старших класах.....	9
1.3.Уроки з баскетболу.....	12
II.ТЕХНІКА НАПАДУ.....	15
2.1. Срійка гравця.....	15
2.2.Техніка пересування.....	16
2.3.Техніка володіння м'ячем.....	23
2.3.1 Ловля м'яча.....	23
2.3.2.Передачам'яча.....	26
2.3.3.Ведення м'яча.....	32
2.3.4. Кидки в кошик.....	34
2.4. Фінти.....	42
III.ТЕХНІКА ГРИ В ЗАХИСТІ.....	46
3.1.Техніка переміщення.....	46
3.2. Техніка оволодіння м'ячем в захисті.....	48
3.3.Фінти.....	49
IV. РУХЛИВІ ІГРИ.....	52
4.1.Ігри із застосуванням ходьби і бігу.....	52
4.2. Ігри із застосуванням стрибків.....	55
4.3.Ігри для удосконалення техніки пересувань по майданчику.....	57
4.4.Ігри для розвитку навиків володіння м'ячем.....	58
Література.....	64

ВСТУП

Баскетбол вже давно рахується одним з найбільш дієвих засобів фізичного виховання, який повинен, на наш погляд, однаково успішно використовуватись, як у роботі з учнями старших, так і початкових класів.

Суть цієї гри у тому, що гравці двох команд, які протидіють на майданчику зі спеціально обладнаними щитами, намагаються заволодіти м'ячем та закинути його у кошик суперника. У нападі партнери взаємодіють за допомогою передач та ведення м'яча, а у захисті використовують різноманітні засоби протидій.

Можливість одночасного вирішення оздоровчих та виховних завдань особливо важлива при використанні гри на заняттях з молодшими школярами та підлітками. Оздоровча цінність баскетболу виключно висока. Здійснюються вплив на функціональний стан центральної нервової системи, поширюються можливості і інших функціональних систем організму, і особливо - серцево-судинної. Під час гри виникають позитивні зміни в опорно-руховому апараті. Зміцнюється кісткова тканина, збільшується рухливість у суглобах та сила м'язів. Удосконалюється діяльність аналізаторів. Найбільші зміни відбуваються у руховому аналізаторі - набувається високий ступінь координації і точності рухів. У зоровому аналізаторі збільшується поле зору та поліпшується глибинний зір, у вестибулярному підвищується ступінь його стійкості.

Виховне значення баскетболу багатогранне: підтримання суворої ігрової дисципліни, чітке дотримання правил гри, необхідність підкоряти свої бажання на користь колективові. В умовах правильно організації і якісного суддівства ця гра стає виключно цінним засобом виховання школярів.

Комплексна програма з фізичної культури середньої загальноосвітньої школи не передбачає цілеспрямованої підготовки учнів початкових класів до баскетболу. Але ефективне навчання цієї гри багато у чому залежить від успішного оволодіння багатьма специфічними рухами вже в молодших класах. Як правило, в цей час діти легко набувають навиків природних рухів,

які можуть стати підготовчим етапом до наступного вивчення баскетболу та інших видів спорту.

Видання методичних рекомендацій зумовлено необхідністю узагальнити багаторічний досвід роботи з дітьми різних вікових груп, а також надати методичну допомогу студентам факультету фізичної культури, спорту та здоров'я, а також вчителям фізичної культури в організації навчального процесу і ознайомити з комплексом засобів та методів навчання в баскетболі.

I. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ В ШКОЛІ

1.1. Баскетбол у початкових класах середньої загальноосвітньої школи.

Перша зустріч з м'ячем у більшості дітей відбувається ще до школи, але впевнених навиків володіння ним вони, як правило, ще не мають. Тому на заняттях з фізичної культури вчитель повинен ознайомити учнів з простими прийомами володіння м'ячем, досить часу приділити різновидностям ходьби і бігу, стрибкам та рухливим іграм тощо. Такі підготовчі до баскетболу вправи практично можуть мати місце на всіх заняттях з фізичної культури.

Розвиток рухових якостей є однією з ведучих сторін процесу фізичного виховання школярів. Приступати до цілеспрямованої роботи над цією проблемою треба якомога раніше. Але цей процес повинен проходити у суворій відповідності щодо морфологічних та функціональних можливостей організму.

Матеріал, запропонований нижче, зведений у певну систему підготовки до навчання баскетболу на заняттях з фізичної культури. Ці вправи мають здебільшого динамічний характер, тому що статичні положення швидко стомлюють дитину цього віку, фізіологічні особливості якої потребують збільшеної рухливості і обов'язкової різноманітності.

Велику увагу слід приділяти рухливим іграм, які проводяться з різною метою. Навчання рухливим іграм повинно проходити з урахуванням особливостей підготовленості класу, та окремих гравців, добирати ігри та ролі в них відповідно до можливосте учасників. До більш складних ігор слід переходити своєчасно, поки учні не втратили інтересу до вивчених раніше. Нова гра має

ґрунтуватися на добре засвоєній, що допоможе закріпити набрані навички та вміння.

Добираючи ігри, необхідно дотримуватись відомого в педагогіці правила поступового переходу від легшого до важчого. Щоб визначити ступінь складності гри, враховують кількість елементів, що їх вона містить (біг, стрибки, метання тощо). Отже, легшими вважаються ігри з меншою кількістю елементів і такі, у яких немає розподілу на команди.

Проводячи рухливі ігри слід пам'ятати направленість дії і спеціалізацію учнів. Наприклад, щоб розвинути швидкість, використовують ігри, у яких мають місце ривки, перебігання. Стрибучість розвивають у іграх, пов'язаних із стрибками, діставанням м'яча. Для розвитку сили проводять ігри з метанням.

У шкільній програмі більшість рухливих ігор має командний характер. Тому важливо враховувати, що гра цікавіше буде проходити, коли команди приблизно рівноцінні.

Керівництво грою, безперечно, педагогічно найважливіший і вирішальний компонент у її проведенні. Керуючи грою, спостерігаючи за діями команд і окремих учасників, педагог фіксує і своєчасно пояснює помилки, здійснює показ правильних індивідуальних і колективних прийомів, припиняє вияви індивідуалізму, який протирічить завданням гри, грубого ставлення до товаришів, регулює навантаження протягом усієї гри.

Необхідно пам'ятати, що ігри і вправи з м'ячом викликають у дітей особливу цікавість і, завдяки цьому, створюють на заняттях високий емоційний фон. Для підтримання такої зацікавленості вчитель постійно повинен урізноманітнювати вправи, які використовує для навчання і удосконалення. Під впливом такої фізичної роботи діти швидко стомлюються і не витримують тривалі та великі навантаження. Це пояснюється тим, що серцево-судинна система дітей функціонує з певним перевантаженням, яке викликане великою інтенсивністю обмінних процесів. Хвилиний об'єм крові у дітей збільшується за рахунок частоти серцевих скорочень. Широке судинне русло, велика швидкість кровотоку і малий тиск забезпечують кров'ю тканини і таким чином прискорюють процеси

відновлення. Тому діти такого віку легко справляються з короткочасним навантаженням перемінного характеру.

Конкретність мислення школярів початкових класів вимагає максимального унаочнення у викладанні фізичних вправ. Тому особливу увагу треба приділяти зразковому показу. Пояснення, яке супроводжує показ, повинно бути коротким і чітким. Для учнів цього віку недоступно тривале слухання пояснень вчителя, особливо коли йдеться про техніку виконання вправи, про її форму і характер. Педагогічні спостереження дозволили встановити, що довга розповідь вимагає напруженої уваги малюків, а це їх дуже стомлює. В цей період для дітей так само майже недоступно проведення самостійних тренувань або виконання вправ тільки за поясненням, без показу.

Наступною важливою умовою, від якої залежить ефективність уроку фізичної культури в молодших класах, є щільність уроку. Одним із засобів підвищення щільності уроку може бути багаторазове повторення вправ, що вивчаються, але вчитель повинен заздалегідь точно визначити їх необхідну кількість і тривалість. Щоб забезпечити раціональну щільність уроку, вчитель повинен належним чином спланувати сам процес його проведення, види шикування учнів для виконання вправ, методи навчання, індивідуальну роботу з учнями, а також кількість інвентарю, щоб запобігти великим паузам і чергам перед виконанням вправ.

Урок фізичної культури в початкових класах не може бути без пауз, вони вкрай необхідні. Завдяки їм діти мають певний відпочинок. Необхідні вони і з чисто технічних причин (зміна місць занять, потреба пояснити нове завдання, або зробити зауваження). Таким чином, без пауз на заняттях не обійтись, але бажано, щоб вони забирали небагато часу.

Практика свідчить, що вчитель повинен ухилятися від усякого роду узагальнень, не ознайомивши дітей з конкретним матеріалом. Так само не бажано пропонувати учням гру в баскетбол, не ознайомившись з основними прийомами та правилами гри.

Навчальний матеріал, який подається у наступному розділі дозволить, на наш погляд, вирішувати не тільки загальні взаємозв'язані завдання: збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, виховання загальнолюдських моральних цінностей, набуття життєво важливих рухових навичок, розвиток фізичних якостей, а й завдання, які мають на меті поступову підготовку учнів до оволодіння прийомами гри у баскетбол.

Можливості вчителя зробити високоякісне засвоєння навиків баскетболу на шкільному уроці дуже обмежені. Але кінцевий результат у навчанні залежить від уміння вчителя організувати учнів для виконання вправ, від тих методів, які він застосовує для якнайкращого розв'язання поставлених завдань.

1.2. Баскетбол у середніх і старших класах. Процес оволодіння елементами техніки гри у баскетбол, підкоряючись загальним закономірностям формування навиків, має деякі специфічні особливості. Ці особливості важливо враховувати при плануванні навчальної роботи.

Більшість баскетбольних вправ, з якими учні стикаються під час навчання, становлять для них нові форми рухів, яких ще не було у їх руховому досвіді. Для того, щоб скоротити початкову стадію становлення навички (утворення правильної уяви), особливу роль відіграє принцип систематичності і послідовності, а також раціональне використання допоміжних та підвідних вправ.

Для впевненого виконання прийомів гри у баскетбол необхідно, щоб рухові навички набули високої стійкості та стабільності, тобто по можливості доведені до автоматизму. Але в той же час треба, щоб способи виконання рухових дій могли змінюватись в залежності від обставин на майданчику.

При правильній організації навчального процесу ці дві вимоги цілком можна поєднати. Поступове ускладнення умов виконання прийому, раціональна швидкість та кількість повторень на уроці повинні забезпечити високу стабільність різних способів виконання елементів техніки гри.

У зв'язку з великою кількістю та різноманітністю рухів, особливу увагу в баскетболі заслуговує проблема взаємодії навиків. Відомо, що набуті навички

можуть полегшити (позитивне перенесення) або ускладнити (негативне перенесення) формування нових навиків. Тому навчальний процес треба планувати так, щоб максимально використати позитивну взаємодію навиків. Небажано на одному уроці вивчати техніку виконання подібних зовні але різних за змістом прийомів. Наприклад, передача м'яча двома руками від грудей і кидок м'яча у кошик двома руками від грудей. Такі прийоми техніки швидше засвоюються при послідовному їх проходженні. Ускладнення, які тут можуть виникнути, пов'язані з тим, що призначення передачі - досягнути кінцевої цілі найкоротшим, найшвидшим шляхом, а кидок м'яча повинен виконуватись з високою траєкторією та з відповідними обертами навколо осі.

Взаємодію навиків треба враховувати і при навчанні техніці тих прийомів, що необхідно виконувати лівою та правою руками, в лівий або правий бік. При навчанні таких прийомів не слід довгий час виконувати їх однією рукою, щоб не з'явився ефект "зручної" руки або "зручного" боку.

Особливе місце на даному етапі займає фізична підготовка. Якщо у молодшому шкільному віці вона була спрямована головним чином на розвиток спритності, швидкості рухів і зміцнення основних м'язових груп, то в середньому шкільному віці ці завдання залишаються, але методика та засоби розвитку рухових якостей дещо змінюється. Збільшується об'єм педагогічних впливів, підвищується інтенсивність виконання вправ. Зараз дуже важливо забезпечити достатній рівень розвитку швидкості та координації рухів. Якщо в середньому шкільному віці відповідні впливи виявляються недостатніми, то у подальшому важко розраховувати на успіх у розвитку цих сторін рухової функції.

В цей період зростає роль вправ силового характеру. Як відомо, сила становить біологічну основу всіх рухових можливостей людини. Від цієї якості великою мірою залежить успішність оволодіння технікою і тактикою гри. Тому розвиткові сили необхідно приділяти постійну увагу. Найбільш сприятливий період для набуття спортсменом необхідних силових якостей - 14-16 років.

Особливої уваги потребує здійснення силової підготовки з дівчатами. Обсяг силових вправ для них менший, порівняно з хлопчиками, приблизно на третину, крім того, потрібно знизити масу обтяжень на 20-30%, виключити вправи із стрибками не твердій опорі, а також обмежити вправи, що сприяють збільшенню м'язової тканини.

Швидкість справедливо належить до важливих якостей баскетболіста. Вона багато у чому носить вроджений характер, але під впливом тренувань піддається розвиткові. Науковці відмічають, що швидкість найкраще розвивається у дітей молодшого і середнього шкільного віку, і до 15 років досягає рівня, характерного для дорослих. Вивчення методичної літератури та узагальнення досвіду показали, що оптимальний вік для розвитку швидкості - 8-12 років.

Якщо на початковому етапі навчання для розвитку швидкості використовувався переважно біг на короткі відстані, стрибки, гімнастичні вправи, особливо рухливі ігри і естафети, то у середніх і старших класах все більше уваги приділяється розвитку швидкісно-силових якостей за допомогою спеціальних підготовчих вправ.

Певну увагу треба приділяти розвиткові витривалості. Вона виявляється по різному і забезпечує високу ефективність ігрових дій. Рекомендуються для цього такі вправи: стрибки з положення присівши, імітація кидків у стрибку, стрибки з обтяжуванням, стрибки в глибину і висоту серіями і тому подібне. Особливе місце відводиться швидкісній витривалості як здатності виконувати ігрові дії з високою швидкістю в умовах втоми. До спеціального розвитку цієї якості у учнів можна приступати в 13-14 років.

Така рухова якість як стрибучість, яка займає одне з провідних місць у баскетболі, залежить від здатності нервово-м'язового апарату до швидкого прояву максимального зусилля, необхідного в кожному конкретному випадку.

Стрибучість розвивається і підтримується за допомогою спеціальних вправ. Наприклад, таких:

-стрибки через скакалку на обох ногах або на одній нозі з різним ритмом і висотою підскоку, з переміщенням вперед, приставним кроком, високі стрибки з подвійним прокручуванням скакалки тощо;

-стрибки через гімнастичну лаву з просуванням вперед, через дві лави, настрибуванням двома і однією ногою на лаву і т.д.;

-стрибки за допомогою гімнастичної драбини, тримаючись руками на рівні голови за рейку, поперемінне відштовхування однією ногою від нижньої рейки;

-стрибки з розбігу, з місця з діставанням рукою щита, підвішеного м'яча, гілок на дереві та інших предметів;

-стрибки "в глибину" з підвищення до 1 м з наступним стрибком у довжину.

Розвиткові спритності сприяє систематичне оволодіння ігровими прийомами правою і лівою рукою, праворуч і ліворуч.

Одна з основних вимог до методики розвитку спритності є постійність і різноманітність. З цією метою потрібно завжди використовувати широке коло вправ, змінювати і урізноманітнювати їх. Для розвитку спритності рекомендується застосовувати вправи на координацію рухів і рівновагу.

Гнучкість - це здатність виконувати різні рухи з максимальною амплітудою, що має виняткове значення в баскетболі для обігравання суперника в одноборстві.

Для розвитку гнучкості немає більш сприятливого періоду, ніж дитячий вік, коли можна при систематичній праці домогтися відчутних результатів.

Вправи на розвиток гнучкості включають у підготовчу частину уроків і в домашні заняття. Ці вправи слід виконувати активно і чергувати їх з паузами для відпочинку. Виконувати вправи втомленому недоцільно. Амплітуду і кількість повторів слід збільшувати поступово.

Основні засоби для розвитку гнучкості - загальнорозвиваючі вправи, елементи акробатики, вправи з м'ячами, рухливі ігри тощо.

1.3.Уроки з баскетболу. Шкільні заняття з баскетболу (як і взагалі уроки фізичної культури) за своїми педагогічними задачами можна поділити на навчальні уроки, які присвячені вивченню нового матеріалу; уроки

тренувальні, на яких матеріал закріплюється; змішані уроки, коли вивчення нового матеріалу чергується з удосконаленням вивченого раніше, і уроки контрольні, які переслідують мету перевірки успішності учнів.

Ми не прагнули надати рекомендації щодо проведення підготовчої або заключної частин уроку з вирішенням загальноприйнятих задач (шикування в шеренгу, привітання, ознайомлення з завданнями уроку, повторення стройових команд та ін.) Тому навчальний матеріал програми розподілений на уроки і відноситься тільки до основної частини. Він складений таким чином, щоб учні спочатку ознайомились з основними прийомами техніки гри. Для цього пропонується відповідний набір простих вправ, що важливо для початкового навчання.

На наступному етапі прийоми техніки повторюють у різних поєднаннях. Наприклад, ловіння м'яча у русі поєднується з веденням або з зупинкою; вихід на вільне місце поєднується з наступним ловінням м'яча та зупинкою і т.д.

Для поступового наближення прийомів техніки до ігрової ситуації їх необхідно удосконалювати в умовах пасивної, а надалі активної протидії. Межа активності дій захисника повинна бути заздалегідь обумовлена.

З тактичними діями учні знайомляться під час вправ типу ігрового завдання, а пізніше у грі на один кошик. Після того як діти засвоять основні прийоми техніки і зможуть правильно діяти у грі па один кошик, можна переходити до звичайних двосторонніх ігор.

Теоретичні дані з баскетболу отримуються учнями під час вивчення відповідних рухових дій, оскільки вони будуть впливати на засвоєння матеріалу.

Особливо значного місця набувають самостійні заняття. Тому одним з важливих завдань уроку є забезпечення його інструктивною спрямованістю, тобто навчання учнів умінню самостійно займатись фізичними вправами. Для цього вчителю належить під час уроку акцентувати увагу на тому, що досягається тою чи іншою вправою, які якості можна розвинути, яке дозування можна допустити.

Поряд з іншими організаційно-методичними формами проведення уроку заслуговує на увагу метод колового тренування. Він являє собою окремі регламентовані вправи, які виконуються послідовно з просуванням від "станції" до "станції". Підбір їх ми пропонуємо здійснювати в залежності від завдань уроку та розвитку певних навичок і якостей.

"Станції" розташовуються у спортивному залі або на відкритому майданчику у формі: кола, квадрата, прямокутника. Оптимальна кількість "станцій" може коливатись від 4 до 6.

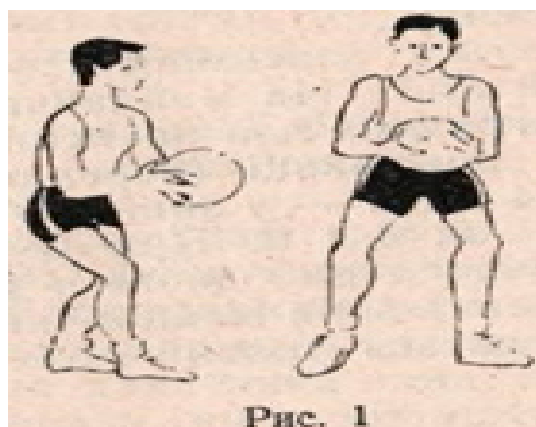
Відомо, що цей метод, як правило, використовується для комплексного розвитку фізичних якостей. Але, як показує практика, його можна з успіхом застосувати і для удосконалення прийомів техніки гри. А якщо на одному уроці поєднати коловий і ігровий методи, то навчальний матеріал засвоюється значно ефективніше.

Проведення уроків з баскетболу - процес творчий і його якісний рівень багато у чому залежить під практичного досвіду та педагогічної майстерності вчителя. Він при бажанні може вкостити певні зміни у поурочний розподіл навчального матеріалу, дозування і рекомендовані вправи з урахуванням свого досвіду, умов роботи, рівня підготовленості учнів.

II. ТЕХНІКА НАПАДУ

Техніка нападу включає в себе дві групи прийомів: техніку пересування і техніку володіння м'ячем. Крім цього, гравець повинен завжди знаходитись в ігровій стійці.

1.1.Стойка гравця. Правильна стойка дає можливість гравцеві бути в постійній готовності для наступальних дій. Найбільш зручною в цьому відношенні є така стойка: ноги напівзігнуті, тіло трохи нахилене вперед, ступні ніг розставлені на ширину кроку і розташовані на одній лінії або одна спереду, друга — позаду. Маса тіла розподілена рівномірно на носки обох ніг, голова — прямо: руки зігнуті в ліктьових суглобах і (знаходяться біля тулуба. Погляд зосереджений на м'ячеві, на діях партнерів і суперників (рис. 1).



Після показу стійки учні виконують наступні вправи:

1. Прийняття стійки по команді і піднятися на носки, рівномірно розподілив вагу тіла на дві ноги. Ввернутись в вихідне положення.
2. Прийняття стійки по сигналу (зоровому, слуховому).
3. Прийняття стійки під час ходьби.
4. Прийняття стійки під час бігу.
5. Стойка — біг — стойка.

6. Взаємний контроль і самоконтроль за правильним прийняттям стійки в тих, хто займається вправами. без м'яча і з м'ячем; її зберігання при пересуванні, зупинках, 'веденні м'яча, передачах і т. ін.

Під час навчання стійці найчастіше зустрічаються такі типові **помилки**: вага тіла перенесена на одну ногу; п'ятки разом на опорі і вага тіла розподілена на всю стопу; тулуб сильно нахилений вперед; коліна разом; напруженість в позі.

2.2. Техніка пересування. До техніки пересування відносяться ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти. За допомогою пересування гравець правильно вибирає місце для атаки, звільнюється від суперника, який його опікає.

Ходьба. Баскетболіст пересувається на трохи зігнутих у колінах ногах, що забезпечує йому хорошу можливість для зміни напрямку і швидкості руху.

Біг. Особливість бігу баскетболіста заключається в тому, що дотикання ноги до майданчика відбувається перекатом з п'ятки на носок. Після відштовхування нога сильно згинається в колінному суглобі і виноситься з піднятим стегном вперед. Руки відносно розслаблені, рухаються вільно в такт бігу.

Ознайомлення з технікою бігу відбувається за допомогою показу та короткої розповіді. Слід звертати увагу на ступені зігнутості ніг, особливостей постановки стопи на опорі, потім на другі деталі.

Техніка бігу вивчається в такій послідовності:

Техніка бігового кроку. Для його освоєння застосовують наступні вправи:

1. Біг на місці з переходом на звичайний біг.
2. Семенящий біг з переходом на звичайний біг.
3. Звичайний біг без зміни напрямку.
4. Біг по дистанції.

Потрібно звертати увагу на м'якість і свободу бігу, правильне відштовхування від майданчика яке визначає швидкість переміщення та зміни напрямлення бігу.

Правильному відштовхуванню сприяють наступні вправи:

1. Пружинистий біг з високим підніманням стегна.
2. Стрибки з ноги на ногу по розмітці з переходом на біг.
3. Стрибки з високим підніманням стегна.
4. Біг стрибками з високим підніманням стегна та високим вистрибуванням.
5. Те саме але з вистрибуванням в довжину.

При виконанні цих вправ слід звертати увагу на енергійне і повне випрямлення поштовхові ноги з прискоренням в кінці руху.

Техніка бігу при прискореннях. Потрібно звертати увагу на ширину кроків, постановку стопи на майданчик з носка як можна ближче до проекції ОЦТ, виконувати енергійні рухи руками. Правильному виконанні бігу при прискореннях сприяють наступні вправи:

1. Звичайний біг по сигналу — прискорення 8—10 м.
2. Біг по колу і між перешкодами.
3. Біг із зміною напрямку, обгинаючи стійку.
4. Старту із положення стоячи з пробіжками відрізків 5, 10, 15 м.
5. Біг назустріч колоні, яка іде або біжить «змійками», оббігаючи одного гравця, зліва, а другого справа.
6. Біг по всіх лініях майданчика; на місці перетину ліній виконується поворот.
7. Біг по всіх лініях майданчика; на місці перетину ліній — зупинка.
8. «Човниковий» біг.
9. Пересування вздовж залу парами. Один рухається вперед (різними темпами, другий повторює його рухи).
10. В колонних шикуваннях перебіжки: а) від штрафного майданчика до центру кола; б) від штрафного майданчика до бокової лінії; в) від одного штрафного майданчика до протилежного штрафного майданчика; г) по діагональних напрямках майданчика.
11. Викладач викочує м'яч вперед від середини обох колон і голосно викликає будь-який номер гравця. Названі за номером вибігають із колони навздогін м'ячу, і щоб заволодіти ним.

Зупинки – прийом який дозволяє миттєво зупинити рух спортсмена вперед. Різка зміна швидкості і напрямку руху неможлива без оволодіння правильною технікою зупинок. Зупинка відбувається двома способами: стрибком і двома кроками. Першим способом гравець робить невисокий ковзний стрибок у напрямку руху, причому, відштовхнувшись однією ногою, він подає тулуб назад, і приземляється або на обидві ноги одночасно, або спочатку на відштовхуючу ногу з наступним присіданням.

При зупинці двома ногами використовується так званий двокроковий ритм. Тут гравець передостанній короткий крок робить з присядом та із зміщенням загального центру тяжіння у напрямку, зворотному рухові. Потім слідує останній продовжений крок, гравець виставляє ногу вперед із стопорячим опором на п'ятку і наступним перекатом на всю ступню. В обох способах ефект зупинки визначається сильним згинанням ніг і правильним розподіленням маси тіла (більша частина маси тіла залишається на опорній нозі). В цьому випадку зупинка забезпечує стійку рівновагу і можливість продовження бігу в якому завгодно напрямку.

Спочатку вивчають зупинки без м'яча після ходьби, повільного бігу по прямій, потім при переміщеннях в різних напрямках.

Після вивчення гравцями матеріалу переходять до вивчення зупинок з наступним бігом у зворотному напрямку (біг по прямій — зупинка — біг у зворотному напрямку).

Надалі поступово збільшується швидкість пересування. Вивчивши зупинки без м'яча, приступають до вивчення зупинок з м'ячом.

Вправи та ігри для навчання зупинкам без м'яча:

1. При шикуванні в одну шеренгу гравець приймає лівобічну стійку. По команді «Зупинку в два кроки правою ногою роби — раз, лівою ногою роби — два!» гравець після першої частини команди виконує стрибковий крок правою ногою вперед, а потім — широкий крок лівою ногою. При опусканні лівої ноги гравець трохи присідає з невеликим відхиленням тулуба назад.

2. Гравці в шерензі розташовуються вздовж бокової лінії. Перед групою на віддалі 5—6 м розміщені гімнастичні лавки і накреслені орієнтири, для ніг (орієнтир «П» для правої ноги, «Л» — для лівої). Після, повільного бігу в шерензі треба переступити гімнастичну лавку і поставити ноги на орієнтир. Можна групу ділити на 2—3 шеренги, і вони виконують вправи одна за одною.
3. Біг з наступним стрибком через гімнастичну лавку і приземленням на орієнтири.
4. Рівномірний біг з довільними зупинками.
5. Зупинка в заздалегідь зумовленому місці.
6. Зупинка по звуковому і зоровому сигналам.
7. Зупинка після швидкого бігу.
8. «Виклик номерів» (з елементами бігу і зупинок). Група ділиться на 2—3 команди, які шикуються в колони і розташовуються паралельно. Учасники гри в кожній команді розподіляються за порядком номерів. Викладач називає який завгодно номер. Викликані гравці вибігають із колони на виконання певного завдання (наприклад, зупинка стрибком або двома кроками) в раніше зумовленому місці.

Вправи та ігри для навчання зупинці після ловлі м'яча:

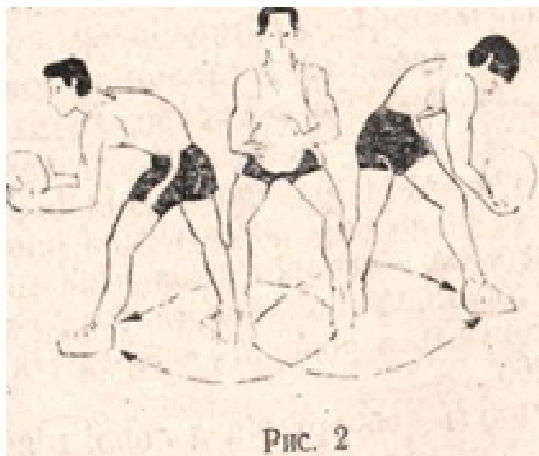
1. Група шикуються в дві шеренги обличчям одна до одної (віддаль 6—8 м). Гравці першої шеренги без м'ячів рухаються назустріч другій шерензі (у кожного м'яч), одержують від них м'яч і одночасно з ловлею м'яча роблять зупинку в два кроки або стрибком. Зміна гравців після 8—10 повторень.
2. Група шикуються в декілька колон, які знаходяться одна проти одної (віддаль 4—5 м). У направляючого однієї з колон є м'яч. Гравець з колони, що напроти, вибігає назустріч м'ячу, одержує його і виконує зупинку стрибком, після цього передає м'яч наступному гравцю в протилежний бік, потім той, що передав і приймав, ідуть в кінець своїх колон.

Вправи та ігри для навчання зупинці з м'ячем після ведення:

Застосовуються після навчання ловлі і веденню м'яча.

1. Гравець знаходиться в стійці баскетболіста, ліва нога спереду. Правою рукою ударом він посилає м'яч вперед по майданчику і, відштовхуючись лівою ногою, ловить м'яч в безопорному положенні, приземляючись на обидві ноги.
2. Гравець підкидає м'яч вперед, рухаючись слідом за ним, і після його відскоку від майданчика ловить м'яч, робить зупинку стрибком.

Повороти. Правильний і своєчасно виконаний поворот дає можливість гравцеві звільнитись від опіки суперника для прийому м'яча. Приміняючи повороти, гравець, що володіє м'ячем, створює умови для передачі, кидка м'яча в кошик і для відходу від активно діючого захисника. В процесі гри застосовуються різноманітні повороти. Одержавши м'яч і зупинившись з м'ячем в руках таким чином, щоб обидві ноги були розташовані паралельно, гравець може виконувати поворот, використовуючи як осьову праву або ліву ногу. В усіх останніх випадках опорною ногою буде та, яка стоїть ззаду. Перенісши центр ваги на носок опорної ноги, гравець переставляє другу ногу і робить поворот плечем вперед і назад (рис. 2).



Поворот вперед. Із положення стійки з одночасним поворотом тулуба і відштовхом махової ноги гравець починає поворот правим або лівим плечем вперед, переставляючи махову ногу. Поворот виконується на носку сильно зігнутої опорної ноги. Махова нога трохи піднесена над підлогою, щоб у слухний момент і змінити напрям повороту.

Поворот назад. Для виконання повороту назад гравець відштовхнувшись маховою ногою переносить центр ваги на осьову ногу і повертає тулуб плечем назад. Техніка виконання аналогічна техніці виконання повороту вперед. При виконанні поворотів гравець завжди повинен зберігати рівновагу, знаходячись в низькій стійці.

Спочатку вивчають повороти без м'яча, потім з м'ячом. На першому етапі гравців навчають поворотам вперед і назад на 45° і 90° . Потім при повторенні поступово збільшують радіус поворотів. Далі з метою наближення до ігрової ситуації підключають захисника, який намагається відібрати м'яч, щоб не дати можливості гравцеві з м'ячом виконати кидок, передачу або ведення. Гравець з м'ячом не повинен знаходитися довгий час спиною до захисника.

Вправи та ігри для навчання:

1. Учні рухаються в колоні по одному з дистанцією 2 м. За сигналом вони зупиняються в положенні широкого кроку, тулуб нахилений вперед; за другим сигналом тулуб випрямляється, масу тіла переносять на ногу, що стоїть ззаду; ногу, яка стоїть спереду, відривають від підлоги і з неї починають рух вперед.
2. Рухаючись в колоні по одному з дистанцією 3—4 м, ті, хто навчаються, за сигналом виконують зупинку правою ногою вперед. За сигналом на рахунок «раз» роблять крок правою ногою вправо; на рахунок «два», відштовхуючись правото ногою, переставляють її вперед; на рахунок «три» відривають від підлоги і починають рухатися вперед. Те ж саме для іншої ноги.
3. Учні виконують поворот, стоячи на місці без м'яча. Викладач обумовлює, яка нога буде опорною. Навколо осі виконуються повороти вперед і назад на 45° , 90° , 180° , 270° , 360° .
4. Учні виконують поворот після ловлі м'яча на місці. Вишикувавшись в коло, учні передають м'яч вправо або вліво руками від грудей партнеру, який стоїть, поруч, той ловить м'яч, роблячи широкий крок обумовленою ногою. Одержавши м'яч, він робить поворот вперед або назад на нозі, що стоїть ззаду, і передає м'яч тому, хто стоїть поруч.

5. Поворот з м'ячем в парах. Один партнер володіє м'ячем, інший намагається вибити м'яч у нього з рук або торкнутися його. Учень з м'ячем робить поворот з метою захистити м'яч (прикриваючи тулубом).

Стрибки. Більшість прийомів сучасного баскетболу виконують в поєднанні із стрибками вгору. Використовують два способи виконання стрибка: відштовхування двома ногами і відштовхування однією ногою.

Стрибки відштовхуванням двома ногами частіше виконують з місця з основної стійки. Баскетболіст трохи присідає і за рахунок потужного розгину ніг, енергійного руху тулуба і рук виконує стрибок. Стрибки можуть бути виконані вгору-вперед, вгору-назад, вгору-вбік. Стрибки відштовхуванням двома ногами з розбігу проміняють, як правило, при виконанні кидка в кошик і при боротьбі за відсік м'яча від щита або кошика.

Стрибки відштовхуванням однією ногою виконують з розбігу. Останній крок розбігу перед відштовхуванням дещо ширше попередніх. Відштовхувальна нога виконує рух перекаату з п'ятки на носок, знаходячись в зігнутому стані. Друга нога робить активний мах вперед-і вгору і в вищій точці зльоту приєднується до ноги, яка відштовхувалась. Приземлення при всіх способах стрибка повинно бути м'яким, без втрати рівноваги. Це дозволяє баскетболісту надалі виконати будь-який необхідний технічний прийом.

Вправи та ігри для навчання:

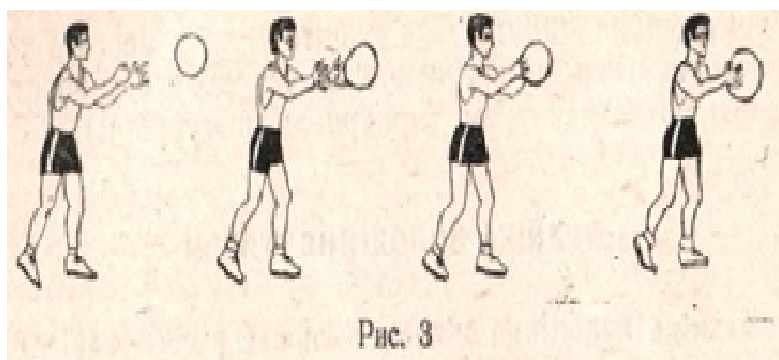
1. Стрибки з місця, відштовхуючись обома ногами, з діставанням підвішених предметів або щита.
2. Стрибки з короткого розбігу (2—3 м) для діставання підвішених предметів, щита, кошика, кільця.
3. Стрибки з короткого розбігу, відштовхуючись однією ногою з приземленням перед перешкодою (стілець, бар'єр, гімнастична лавка та ін.).
4. Виштовхування в повітрі (гравці одночасно стрибають вгору і виштовхують один одного плечем; після приземлення штовхатись не можна).
5. Багатократні стрибки відштовхуванням двома ногами з місця; руки прямі, підняті вгору.

2.3. Техніка володіння м'ячом - включає в себе такі прийоми: ловіння, передачі, ведення і кидки м'яча в кошик.

2.3.1. Ловіння м'яча - прийом оволодіння м'ячом, що дозволяє виконати подальші дії: передачу, ведення або кидок. Ловлять м'яч однією або двома руками. Розрізняють ловлю м'ячів, які летять на середній висоті (на рівні грудей і тазу), високо (вище голови), низько (нижче колін), ловлю м'ячів, які котяться або відстрибують від майданчика. Ловлять м'ячі стоячи на місці, в русі, в стрибку. Ловля м'яча за напрямком його польоту буває: при зустрічному русі, при поступальному русі, при русі збоку.

Утримування і ловля м'яча двома руками. Перші ніж навчити ловлі м'яча, необхідно навчити правильно тримати м'яч. Для цього кінчики широко розставлених пальців приймають м'яч ззаду-збоку, великі пальці накладають зверху, руки трохи зігнуті в ліктьових суглобах, м'яч знаходиться на рівні нижньої частини грудей.

Ноги гравця трохи зіпнуті, розставлені паралельно або одна нога спереду. Руки випрямляють і виставляють в напрямку до м'яча, що знаходиться в польоті. Кисті із вільно розставленими пальцями знаходяться на віддалі, трохи більшій від поперечного перерізу м'яча. Великі пальці направлені вперед під кутом один до одного. Таке положення кистей дає можливість утворити немовби половину пустотілої кулі, в яку повинен поміститися м'яч. М'яч зустрічають, охоплюючи пальцями (але не долонями!), наближаючи кисті. Руки згинаються в ліктьових суглобах, підтягуючи тим самим м'яч до грудей. Згинання рук є амортизаційним рухом, який гасить силу польоту м'яча, що летить. Одночасно з цим ноги згинаються і гравець займає положення стійки (рис. 3).



Навчання тримати і ловити м'яч починають із вправ на місці. Гравцям пропонують взяти з підлоги м'яч і передати його з рук в руки партнеру. При цьому слід перевірити положення кистей на м'ячі. Потім переходять до ловлі м'яча, що відскочив від підлоги (гравець сам посилає м'яч на підлогу і ловить його).

Коли засвоюється і цей прийом, гравцям пропонують підкинути м'яч біля себе і зловити його. Після цього переходять до вивчення ловлі на місці, потім із кроком вперед назустріч м'ячові, що летить.

Вправи та ігри для навчання:

1. Шикування в дві шеренги групами по 4—6 гравців в двох кроках один від одного. Перед гравцями на віддалі одного кроку на підлозі лежить м'яч. Зробивши крок вперед, гравець нахилиється, бере м'яч обома руками, підіймає його над головою і повертає на місце. Завдання виконують наступні гравці з протилежної шеренги.

Варіанти: а) гравець б'є м'ячом об підлогу і ловить його на високому зльоті;

б) гравець підкидає м'яч двома руками вгору, щоб зловити його над головою.

2. Шикування в одну шеренгу. Гравці приймають стійку при ловлі м'яча з правильним положенням рук при ловлі.

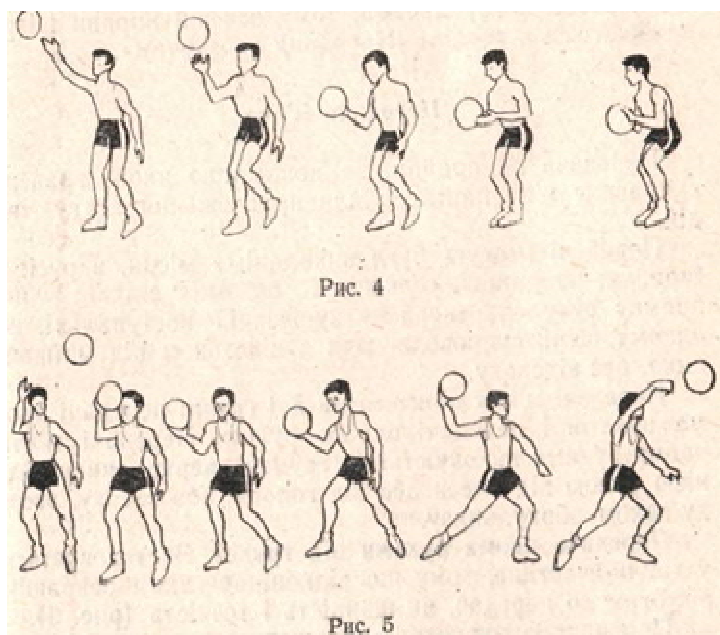
3. Шикування в чотири колони. Той, хто ловить м'яч, стає на віддалі 5 м від кожної колони. Гравці по черзі вибігають, зупиняються на віддалі від того, хто ловить м'яч, і приймають баскетбольну стійку. Той, хто водить, передає м'яч, а гравець ловить його двома руками і повертає тому, хто водить. Передавши м'яч, гравець оббігає того, хто водить, і повертається в кінець своєї команди.

Варіанти: а) гравець із положення баскетбольної стійки робить крок вперед назустріч м'ячу, що летить; б) той, хто водить, передає м'яч гравцеві із збільшеної віддалі.

4. Ті, хто займаються, вишикувані в дві шеренги обличчям один до одного. У гравців однієї шеренги є м'яч. Виконується передача м'яча в парах.

Варіанти: а) вправу проводять одним м'ячем поточно до кінця шеренги і назад; б) вправу проводять двома м'ячами у вигляді естафети.

Ловля м'яча однією рукою. Цей спосіб застосовується для оволодіння м'ячем, який летить високо, вбік або котиться по підлозі. Розрізняють ловлю м'яча однією і рукою з підтримкою іншою рукою (рис. 4) і ловлею однією рукою без підтримки (рис. 5).



Гравець витягує руку таким чином, щоб перетнути траєкторію польоту м'яча (кисть і пальці не напружені). Як тільки м'яч доторкнеться до пальців, руку відводять назад-вниз, виконуючи амортизаційний рух. При ловлі з підтримкою в момент опускання м'яча гравець іншою рукою підхоплює його знизу і міцно обхоплює, щоб бути готовим негайно діяти далі. При ловлі без підтримки в одних випадках після зустрічі з м'ячем і згинання руки зразу ж слідує передача або кидок, в інших — гравець повертає кисть і утримує м'яч на долоні. Ловля м'яча однією рукою виконується і після відскоку від майданчика.

М'яч при цьому зустрічається розкритою кистю зверху і зразу ж переводиться на ведення.

Вправи та ігри для навчання:

Перш за все необхідно, щоб гравець засвоїв правильне положення пальців і кистей рук. Спочатку ловлю виконують, стоячи на місці з .раніш обумовленим напрямком польоту м'яча, потім з кроком вперед і вбік, в стрибку і в русі.

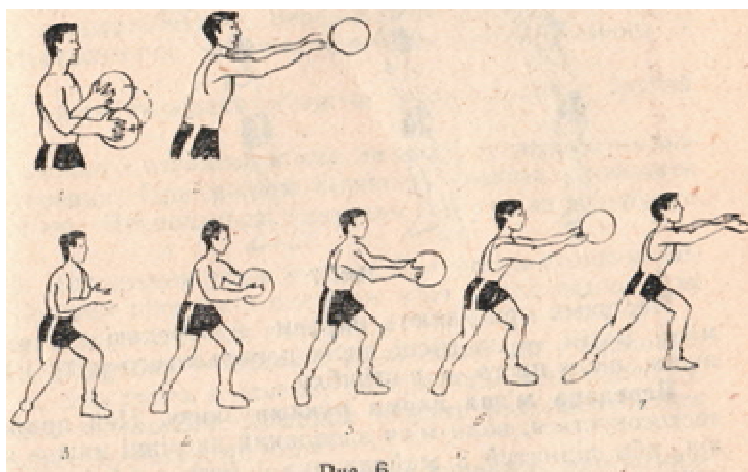
Ловля м'яча вивчається і вдосконалюється, як правило, разом з передачами, тому основні вправи та ігри приводяться в розділі «Навчання передачам».

2.3.2. Передача м'яча — прийом, за допомогою якого гравець направляє м'яч партнеру для продовження атакуючих дій.

Передачі можуть бути виконані: з місця, в русі, в стрибку; на дальній, середній і близькій віддалі; у напрямку руху партнера — зустрічні, поступальні, на одному рівні, супроводжуючі; з відскоком від майданчика, без відскоку.

Передачі м'яча діляться на дві групи: передачі двома руками і передачі однією рукою. Передачі м'яча двома руками виконують від грудей, зверху, знизу. Однією рукою від плеча або від голови, або зверху, зверху гаком, збоку, знизу.

Передача двома руками від грудей. Застосовується у грі найчастіше, тому що відповідає таким основним вимогам до передач, як швидкість і точність (рис. 6).

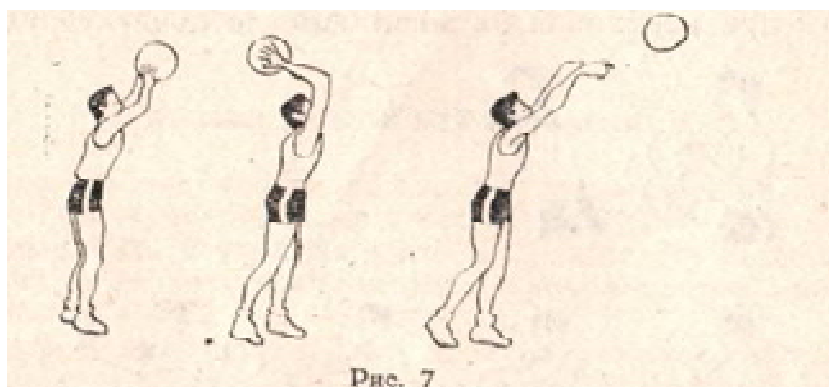


Передачу виконують із положення, коли руки, зігнуті в ліктях, опущені, а широко розставлені пальці тримають м'яч перед грудьми. На початку навчання для надання м'ячу інерції робиться невеликий колоподібний рух донизу і на себе з одночасним згинанням ніг в колінах і рівномірним розподіленням маси тіла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

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

Після того, як гравці засвоїли техніку тримання та ловлі м'яча, переходять до передачі м'яча. Спочатку навчають передачам м'яча на місці, потім з кроком у напрямку передачі із зміною місця після передачі в напрямку передачі і в протилежному напрямку. Руки до і після передачі повинні бути розслаблені. Передача здійснюється рухом кистей і пальців рук з роботою тулуба і ніг.

Передача двома руками зверху. Ця передача може бути виконана з місця і в стрибку. В основному вона використовується на середній віддалі при щільній опіці суперника. Положення м'яча над головою дає можливість точно передати його партнеру через руку захисника (рис. 7).



У вихідному положенні гравець тримає м'яч трохи зігнутими руками над головою. Згинаючи руки в ліктьових суглобах і відводячи їх назад, він виконує замах. Потім зворотним рухом рук вперед, розгинанням їх у ліктьових суглобах і енергійним завершальним рухом кистей вперед-вниз м'яч посилюють у потрібному напрямку, надаючи йому зворотного обертання. Першими промінняють вправи в передачі м'яча на місці, потім — на місці після попереднього руху і зупинок, після цього — в стрибку.

Передача м'яча двома руками знизу. Цей прийом застосовується, коли м'яч зловлений на рівні нижче колін, або піднятий з майданчика і його необхідно моментально передати партнеру. Для виконання передачі гравець, випрямляючи руки з м'ячом, опускає їх униз справа або зліва від тулуба і відводить назад. Одночасно в цей же бік він трохи повертає тулуб і переносить масу тіла на ногу, що стоїть ззаду. Потім з одночасним перенесенням маси тіла на ногу, що стоїть попереду, гравець виносить прямі руки вперед і завертаючим змахом кистей надає м'ячу необхідної висоти польоту і необхідного напрямку.

Передача виконується в тій же послідовності, що і передача двома руками від грудей і двома руками зверху.

Вправи та ігри для навчання ловлі і передачі м'яча:

1. Ловля і передача м'яча і імітація цих дій без м'яча.
2. Імітація передачі м'яча з кроком.
3. Ті, хто навчаються, по черзі вкладають один одному м'яч у витягнуті руки.
4. Передачі і ловля м'яча на віддалі 2—3, 4—5 м біля стіни і між партнерами.
5. Передачі і ловля м'яча із шеренги в шеренгу.
6. Шикунання в кола по 5—10 чоловік у кожному. Стоячи в середині кола, ведучий по черзі ловить м'яч, що передається гравцями з кроком вперед.
7. Шикунання у дві зустрічні колони. У направляючого однієї колони є м'яч, який він передає направляючому другої колони, а сам стає в кінець цієї колони.

Той, хто одержав м'яч, передає його наступному гравцеві протилежної колони, перебігає і стає в кінець і т.д.

8. Ловля і передача м'яча по колу в один і другий бік.

9. Ловля і передача м'яча по колу, пропускаючи одного гравця. При парній кількості гравців проводять два м'ячі. Проводиться змагання — гонка м'ячів по колу.

10. Шикування учнів у коло. Два учні в середині кола. Перший передає і одержує м'яч назад від парних номерів, другий — від непарних.

11. «Передав — сідай». Те ж саме, що і вправа 9, але ті, хто стоїть в колоні, повернувши м'яч капітану, сідають на підлогу. Команди можуть розташовуватися в колону, шеренгу, по колу.

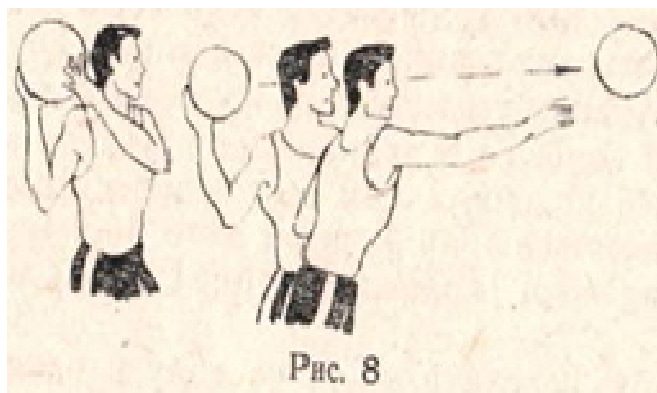
12. «Хто швидше». Те ж, що і вправа 3, але команди виконують раніш зумовлену кількість передач двома руками від грудей. Перемагає команда, яка швидше справилась із завданням.

13. «Хто більше». Те ж, що і вправа 3, але команди виконують її двома руками протягом раніше обумовленого часу. Перемагає команда, яка виконала більшу кількість передач.

14. «Мисливці і качки». «Мисливці» вибивають качок тільки передачею м'яча двома руками від грудей.

Передача м'яча однією рукою від плеча. Прийом використовують для передач м'яча на близьку і середню віддаль з мінімальним часом для замаху, ретельно контролюючи м'яч. Додатковий рух кисті рук в момент вильоту м'яча дозволяє гравцеві в більшому діапазоні змінювати напрямок і траєкторію польоту м'яча. Для виконання передачі гравець, зігнувши руки, наближає м'яч до однойменного плеча так, щоб передаюча рука була позаду м'яча, а підтримуюча його спереду — збоку. Лікті при цьому вільно опущені вниз. Закінчуючи замах, гравець опускає підтримуючу руку з одночасним захльостуючим рухом кисті і поворотом тулуба, посилає лає м'яч в необхідному напрямку. При передачі на дальню віддаль прийом виконується з

великим запасом. Рука не зупиняється біля плеча, а заноситься над ним трохи назад.(рис.8)



Спочатку навчають передачі м'яча на місці, потім з кроком у напрямку передачі і в напрямку, протилежному від неї.

Вправи та ігри для навчання:

1. Імітація передачі, м'яч тримати в потрібному напрямку (або у вихідній позиції).
2. Виконання передачі біля стінки.
3. Виконання передачі попарно на місці (виконувати правою і лівою рукою).
4. Те ж, що і вправа 3, але з ведінням (2—3 удари) і зупинкою.
5. Шиккування в колони одна проти другої. Черговий гравець передає м'яч і йде в кінець своєї колони.
6. Те ж, що і вправа 5, але після передачі необхідно піти в кінець протилежної колони.
7. Шиккування в шеренги. Передачі виконувати із шеренги в шеренгу.
8. Те ж, що і вправа 7, але, передавши м'яч, слід перебігти в шеренгу навпроти.
9. Шиккування в колах. Гравець передає м'яч і переміщується на місце того, кому переданий м'яч.
10. Використати такі ігри і естафети: а) швидка передача; б) передача через одного; в) «передав — сідай»; г) м'яч середньому; д) 25 передач.

Передача м'яча однією рукою від голови або зверху. Ця передача дає можливість направити партнеру м'яч на будь-яку віддаль.

У вихідному положенні м'яч знаходиться на кисті руки — на рівні голови або вище, рука майже випрямлена. Друга рука, як і під час передачі м'яча від плеча, може підтримувати м'яч до моменту його випуску. Виконується передача коротким розгинанням руки в ліктьовому суглобі або різким рухом назад — вперед при активному згинанні кисті.

Передача м'яча зверху «гаком». М'яч передають на середні і особливо дальні віддалі через підняті руки суперника.

Під час виконання передачі гравець розташовується протилежним боком до напрямку передачі, по відношенню до руки, яка передає. Розгинаючи руки з м'ячом, він опускає їх униз, після чого передаючу руку підводить назад-вбік, випрямлену до відказу, повертає долонею вгору, підіймає вертикально і активним рухом кисті посилає м'яч в необхідному напрямку.

Навчання те ж, що і при виконанні передачі м'яча під плеча, від голови і зверху.

Передача м'яча однією рукою збоку. М'яч направляють партнеру на близьку, середню і дальню віддаль. Швидким рухом майже пряму руку з м'ячом відводять по горизонталі вбік, трохи назад. Зворотним рухом руки вперед виконують передачу. У міру руху руки, вперед кисть поступово відкривається, і м'яч нібито скочується з кінчиків пальців. Точність передачі залежить від своєчасної і правильної роботи кисті.

Передача м'яча однією рукою знизу. Передача на близьку і середню віддаль ефективна в тих ситуаціях, коли суперник наполегливо намагається перехопити передачу зверху. Передача виконується таким же чином, як і передача двома руками знизу, тільки при замахові м'яч перекладають на кисть передаючої руки, яка розташована знизу-ззаду. При відриві від руки м'яч нібито скочується з розкритої вгорі кисті (рис.9)

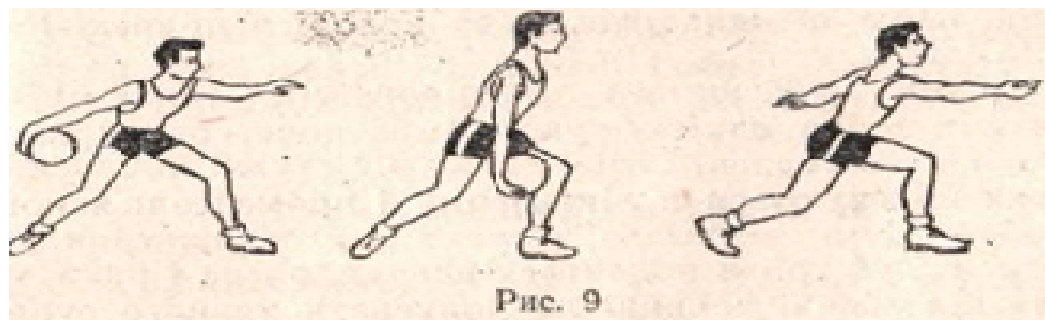


Рис. 9

Навчання те ж , що і при передачі м'яча двома руками знизу.

Приховані передачі м'яча. Вони виконуються однією рукою за спиною, однією рукою знизу назад , із-за плеча, на близькі віддалі і застосовуються в складних умовах.

Для виконання передачі за спиною гравець побити замах, вводячи руку з м'ячом в протилежний передачі бік, потім перекладає його на руку що передає, передпліччя якої коловим рухом заноситься за спину де випускає м'яч з наступним захльостуючим рухом кистю. Для виконання передачі м'яча однією рукою знизу назад гравець опускає м'яч вниз водночас перекладає його в руку, яка передає, повертаючи її ліктем зовні а потім рухом передпліччя і кисті посилає м'яч назад. При виконанні передачі із за плеча гравець різким згинанням передпліччя і кисті над однойменним або протилежним плечем посилає м'яч в потрібному напрямку.

2.3.3. Ведення м'яча - прийом, який дає можливість гравцеві рухався з м'ячом по майданчику в будь-якому напрямку на якій завгодно швидкості.

Ведення має дві різновидності: ведення з високим відскоком і ведення з низьким відскоком м'яча. Висота відскоку м'яча від майданчика при веденні з високим відскоком може змінюватись в залежності від швидкості пересування гравця. Ведення з низьким відскоком м'яча застосовується для обведення суперника і виконується в межах 2-3 м. Введення може бути використано із зоровим і без зорового контролю. Гравець при веденні повинен однаково добре володіти правою і лівою рукою.

Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами : м'яча однією рукою (або по черговою правою і лівою) вниз-вперед, дещо збоку від ступні ніг. Основні рухи вирнуються в ліктьовому і променезап'ясному суглобах. Ноги необхідно згинати для збереження рівноваги. Тулуб трохи подається вперед, плече і рука, що вільна від м'яча, повинні не допускати уявного суперника до м'яча (але і не відштовхувати його). Високе ведення (рис. 10) відбувається, в основному, енергійним згинанням і розгинанням руки в ліктьовому суглобі. Рука з широко розставленими пальцями і опущеним вниз передпліччям

зустрічає м'яч, який відскочив від підлоги, і дещо супроводить його вгору, а потім знову енергійно штовхає м'яч вниз. Ноги — зігнуті до положення напівприсяду, тулуб — трохи нахилений вперед, голова тримається прямо, погляд направлений вперед. При низькому веденні м'яча ноги згинають сильніше. Ведення здійснюється частішими поштовхами м'яча кистю, відскік м'яча не вище коліна.

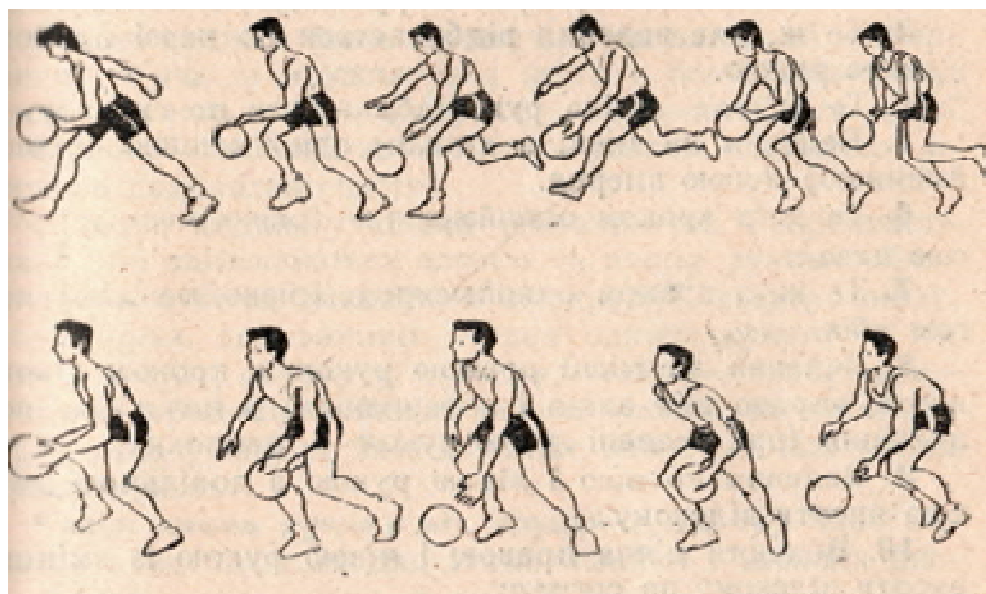


Рис. 10

Навчання веденню м'яча починають з виконання на місці імітаційних рухів рукою, а потім переходять безпосередньо до ведення. При цьому увагу приділяють, техніці руху руки. Потім ведення вивчають в русі, кроком і в повільному бігу із зміною напрямку, висоти відскоку, швидкості пересування. Необхідно слідкувати затим, щоб гравці однаково добре володіли правою і лівою руками, причому без зорового контролю м'яча.

Помилки які найчастіше зустрічаються при веденню м'яча: а) «шльопання» по м'ячу (результат недостатнього супроводу м'яча); виправляється шляхом додаткових показів, пояснень і ведення м'яча на місці з увагою на супровід.

б) недостатнє просування вперед (результат невірною розміщення кисті на м'ячі, чи неправильного положення м'яча по відношенню до тулуба – спереду а не збоку).

Вправи та ігри, для навчання:

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

2. Шикування гравців в одну шеренгу. Ведення м'яча, стоячи на місці: а) правою рукою; б) лівою рукою.

3. Те ж, але ведення відбувається по черзі правою і лівою рукою.

4. Те ж, але зміна рук відбувається по сигналу.

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

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

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

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

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

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

11. Шикування в колонах чи шеренгах (в залежності від кількості м'ячів).

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

12. «Слухай сигнал!». По свистку — ведення біг, два свистки — зупинка стрибком.

13. Естафета з веденням навприсядки.

14. Естафета з веденням м'яча спиною уперед.

2.3.4. Кидки в кошик. Всі дії гравців у баскетболі спрямовані на те, щоб створити найбільш сприятливі умови для виконання заключного кидка в кошик. Влучність кидка в кошик визначається раціональною технікою, стабільністю рухів та керуванням ними, вірним чергуванням напруги та

розслаблення м'язів, силою та рухливістю кистей рук, їх заключним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту та обертання м'яча.

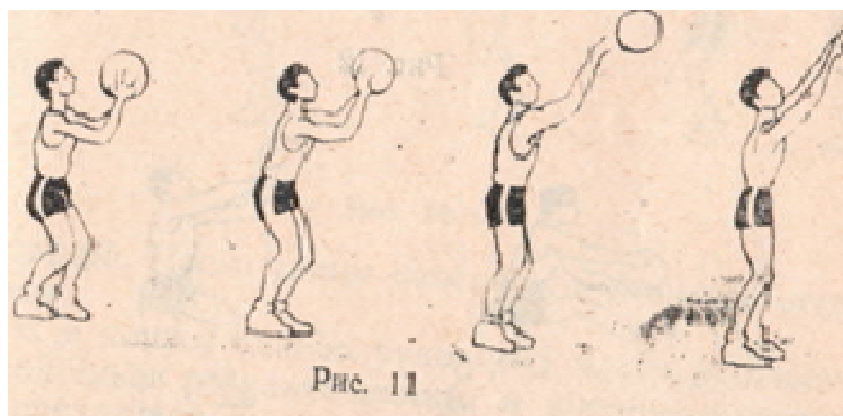
В кидках краще надавати м'ячу обертання навколо горизонтальної осі вбік, протилежний напрямку польоту (зворотний рух). В кидках з-під щита з важких положень застосовується обертання м'яча навколо вертикальної осі.

Траєкторію польоту м'яча обирають в залежності від дистанції, росту гравця, висоти його стрибка та активності захисника.

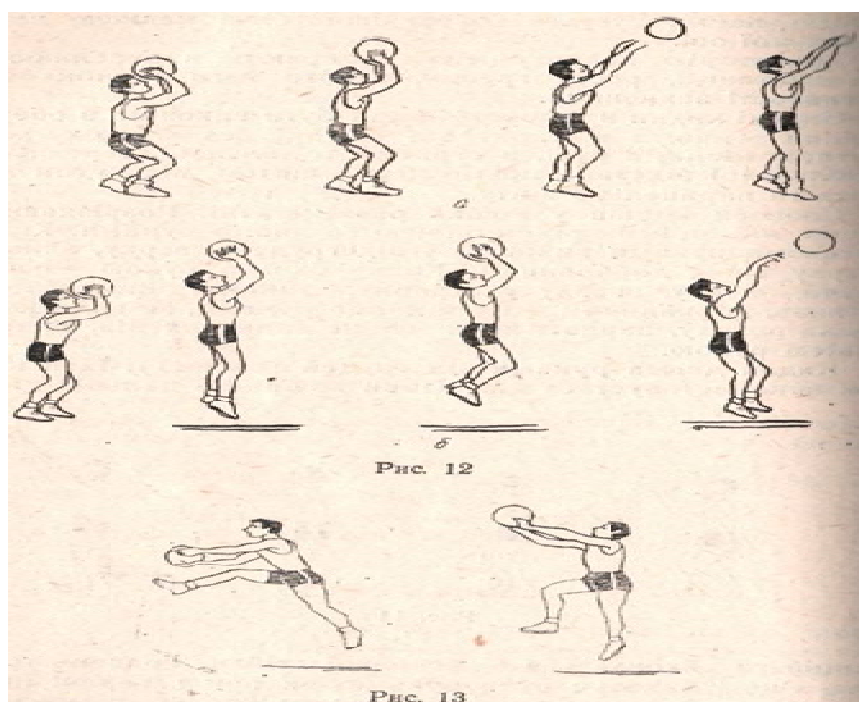
Сильні кидки в кошик можуть бути виконані з обертанням м'яча, з відскоку від щита і без відскоку від щита; з місця, в русі, в стрибку, з дальньої, середньої та близької відстані, прямо перед щитом, під кутом до щита та паралельно щиту.

Способи кидків у кошик різноманітні. Розрізняють кидки, які здійснюються однією та двома руками. Кидки двома руками виконують від грудей, зверху, знизу, зверху вниз, добиванням. Кидки однією рукою — від плеча, зверху, зверху у стрибку, «гаком», знизу, звернувши вниз, добиванням. Кидки двома руками, за винятком кидка зверху, в даний час мають менше значення ніж кидки однією рукою.

Кидок двома руками від грудей (рис.11). Цей кидок використовується для атаки кошика з дальніх дистанцій та виконується з основної стійки. Гравець тримає м'яч і виконує рухи руками, як при передачі цим способом, але руки розгинаються не вперед, а вперед-вверх. Зараз кидок широкого поширення не має.



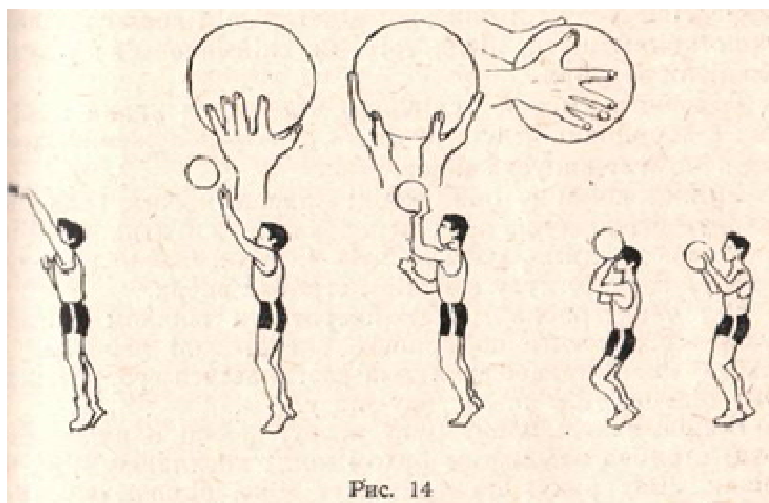
Кидок двома руками зверху (рис. 12). Цей кидок виконується з місця, іноді у стрибку з середніх дистанцій. При кидку руки з м'ячем, що зігнуті у ліктьових суглобах, піднімають вгору над головою. Кисті трохи відведені назад і охоплюють м'яч так, що великі пальці направлені один до одного, а решта- вгору. Внаслідок згинання рук м'яч трохи притискується до голови, після чого рухом рук вгору і заключним рухом кистей він направляється в кошик.



Кидок двома руками знизу(рис. 13).Цей кидок виконується в русі переважно при стрімких проходах до щита і атаках корзини у зтяжньому стрибку. Техніка виконання схожа з передачею м'яча двома руками знизу.

Кидок двома руками зверху вниз. Цей кидок виконують гравці високого зросту та з відмінною стрибучістю) Гравець (виконує максимально високий стрибок, виносить прямі руки вгору над кошиком, а потім активним рухом кистей вниз направляє в нього м'яч.

Кидок однією рукою від плеча(рис. 14).Цей кидок використовується для атаки кільця з середніх та дальніх дистанцій. Часто таким способом виконують штрафний кидок.



Кидок в кошик однією рукою від плеча у баскетболі — найбільш результативний, а кінцеве положення руки (передпліччя та кисті) є основним для кидка під час руху і в стрибку.

Гравець стає так, щоб рука, якою виконується кидок, була злегка повернута до кошика. Вперед виставляють однойменну з рукою ногу. М'яч тримають над плечем широко розставленими пальцями, чотири з яких обернені назад, а великий — до вуха. Лікоть руки, якою виконується кидок, спрямований вперед, кисть з м'ячом максимально згинається назад (тильне згинання). Друга рука підтримує м'яч спереду і дещо знизу, лікоть повернутий вбік. Прицілюючись, гравець злегка присідає, рівномірно розподіляючи масу тіла на обидві ноги. Випрямлення руки, якою виконується кидок, і ніг починається одночасно. Завершують кидок замашним рухом кисті.

Після випуску м'яча кисть повинна бути обернена до кошика і злегка розвернена назовні. Підтримуюча рука м'яч не супроводжує. При випусканні м'яча ноги розгинаються повністю, гравець піднімається навшпиньки витягується вгору, не втрачаючи при цьому рівноваги. Тулуб при переміщенні знаходиться вертикальному положенні.

Кидок однією рукою зверху. Цей кидок виконується найчастіше у русі з близької відстані від кошика з використанням щита, після того, як спіймано м'яч у русі або після ведення.

Головною умовою успішного виконання кидка в кошик є координація всіх рухів та стійок положення гравця в момент випуску м'яча.

Впіймавши м'яч при кроці правою ногою, гравець виконує стопорячий крок з перекатом з п'ятки на носок лівою, відштовхується нею і, піднімаючи махову (праву) ногу, зігнуту в коліні, стрибає вгору.

Під час стрибка м'яч найкоротшим шляхом двома руками переносять до правого плеча, далі перекладають на кисть правої руки, яка розгинається вгору. Ліва рука підтримує м'яч спереду-знизу.

Випрямляючи праву руку вгору, гравці в найвищій точці стрибка замашним рухом кисті посилають м'яч а кошик. Ліву руку, що підтримує м'яч, вільно опускають. Тіло витягується вгору, погляд фіксують на кошику. Після кидка приземляються на напівзігнуті ноги. І при виконанні кидка даним способом відштовхуюча нога повинна бути різнойменною з рукою, яка виконує кидок. Махова нога в момент стрибка повинна бути зігнута в колінному суглобі. Якщо вона буде випрямлена в напрямку руху, гравець не зможе виконати сильного поштовху вгору.

Кидок однією рукою зверху в стрибку (кидок в стрибку)(рис. 15). У сучасному баскетболі цей кидок є основним, особливо в чоловічих командах, і виконується з різних дистанцій. Є декілька різних видів даного кидка. Вибирають їх у залежності від дистанцій і особливостей протидії захисника. Велике значення має швидкість виконання кидка, або, як кажуть, його швидкострільність, яку можна збільшити, скоротивши час на підготовчі рухи, і також їх раціоналізація. Кидок здійснюють з місця і після руху (бігу, веденим) з виконанням зупинки. При кидку після бігу або ведення ноги перед поштовхом ставлять на майданчик спереду тулуба одночасно або виконуючи стопорячі кроки послідовно один за одним. В момент, коли плечі опиняються над опорою, починають розгинання ніг для стрибка і руху рук з м'ячом вгору, після чого рука, яка виконує кидок, спрямована вгору і трохи вперед завершує його енергійним, але плавним рухом кисті та пальців. М'ячу надається зворотне обертання. Руку, яка не приймає участі в кидку, гравець відриває від м'яча в момент початку руху кисті руки, що виконує кидок. Найчастіше м'яч випускається із рук в момент «зависання» гравця в повітрі.

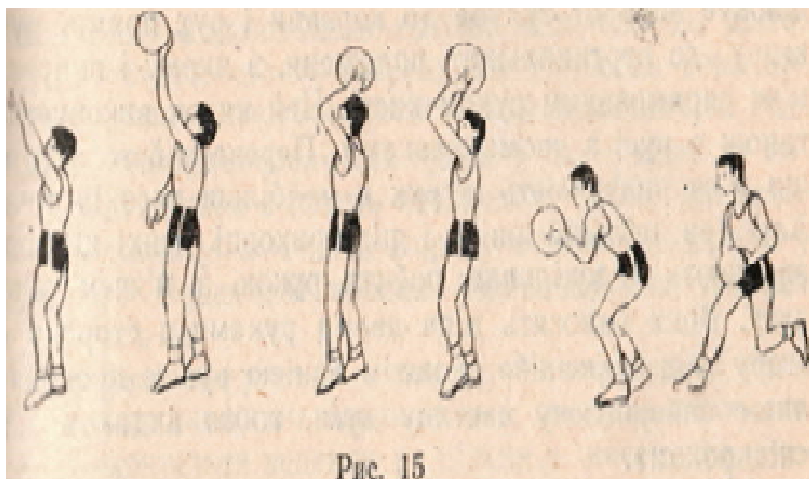


Рис. 15

Помилки які найчастіше зустрічаються при виконанні цього кидка: несвоєчасний виніс м'яча в вихідне положення; неузгодженість рухів рук і ніг; відштовхування з носка, в результаті чого гравець робить не стрибок, а виконує підскок; несвоєчасний випуск м'яча.

Кидок однією рукою «крюком». Цей кидок часто використовують центрові гравці для атаки кільця з близьких і середніх дистанцій при активній протидії захисника. Гравець стоїть боком або спиною до щита. Роблячи крок в сторону від суперника, повертає тулуб в напрямку щита і одночасно відводить руку з м'ячем в сторону — вниз, кисть зігнута, м'яч підтримується другою рукою. Потім, розгинаючи опорну ногу, гравець продовжує поворот тулуба до корзини і рух прямої руки вгору до вертикального положення, в якому і випускає м'яч спрямованим рухом кисті. Цей кидок виконується також в русі з двома кроками. Перевага його в тому що м'яч випускають із рук в найвищій точці, але при щільній опіці і під страховці деякі центрові вважають недоцільним робити рукою з м'ячем повну дугу. Вони виносять м'яч двома руками в сторону - вгору від захисника, а потім однією рукою проводять лише завершуючи частину дуги, тобто кидають м'яч «пів крюком».

Кидок однією рукою знизу. Цей кидок застосовують тільки в русі і приблизно у тих же ситуаціях, що і кидок двома руками в русі. Крім того, деякі центрові гравці з успіхом використовують цей кидок в поєднанні з поворотом і фінтами при боротьбі поблизу щита суперника.

Кидок виконується прямою рукою з широким кроком і приземленням на махову ногу або із стрибком ввєрх-вперед із зігнутими ногами. Зробивши широкий крок або стрибок, гравець випускає м'яч на рівень грудей чи голови, закінчуючи рух згинанням кисті.

Добивання м'яча двома та однією рукою. Як і кидки зверху вниз, так, головним чином, і добивання м'яча має велике значення в умовах рівної боротьби під щитом, особливо коли здійснюють неодноразові спроби виконати кидок. У таких випадках потрібно добивати м'яч в кільце у стрибку двома руками чи однією.

Гравець, стрибаючи поблизу кошика вгору і зустрічаючи повністю випрямленими руками чи однією рукою м'яч, який відскочив від щита чи летить біля нього, спрямовує його кистю в кошик, як у волейболі, іноді фіксує його на кисті.

Вправи та ігри для навчання:

1. Гравці шикуються в колони обличчям до щита. М'ячі у тих, що стоять спереду. За сигналом вони виконують кидки способом, зазначеним викладачем, підбирають м'ячі, передають їх гравцям, що стоять за ними, а самі стають в кінець своїх колон. Наступні гравці виконують те ж і т. д. Вправу можна проводити у формі гри. Перемагає колона (команда), яка скоріше закине 10 м'ячів.
2. Гравці шикуються в колону біля середньої лінії обличчям до ближчого кільця. М'яч у того, хто стоїть спереду. Виконується ведення до кільця з наступним кидком після двох кроків: відібраний м'яч передається наступному, а виконавши вправу стає у кінець колони.
3. Гравці шикуються в декілька колон по 3—4 чоловіки обличчям до кільця на відстані 6—7 м. Перед кожною колоною ставиться стояк або стілець, які умовно позначають захисника. М'ячі у тих, хто стоїть попереду. Кожен гравець, виконавши обманний рух перед уявним захисником в одну сторону, проходить з веденням м'яча в другу з подальшим киданням в кільце після двох кроків,

підбирає м'яч і передає його тому, хто стоїть за ним, а сам направляється в кінець колони.

4. По обидві сторони від середньої лінії стоять дві колони гравців лицем до одного із баскетбольних щитів. М'яч у направляючого лівої колони. Йде передача гравцеві, який вийшов із правої колони і виконує кидок по кільцю після ведення і двох кроків. Підібравши м'яч, він передає його гравцеві лівої колони і сам стає в її кінець. Гравець, який виконував передачу, переходить в праву колону.

5. Гравці стоять в колонах по одному (за кількістю м'ячів) на віддалі 10—12 м від щита. М'ячі у направляючих. Направляючий веде м'яч до щита, зупиняється, виконує поворот на 360°, кидає м'яч у кошик, підбирає його і передає черговому гравцеві, який вибігає. Після передачі м'яча направляючий стає на нову точку. Виконавши кидок і передачу м'яча черговому гравцеві, усі гравці стають у свої колони за направляючим.

6. Перед кожною колоною гравців, що розміщуються в 6-7 м від кільця, ставлять на деякій відстані фішку, що умовно виконує роль захисника. Кожен гравець веде м'яч до фішки і кидає в стрибкові безпосередньо біля нього.

7. Гравці розбиваються по парах, кожна з яких має м'яч. Гравець з м'ячем кидає його із вказаного тренером місця. Якщо він улучив у кільце, то, підібравши м'яч, веде до лицевої лінії, а у разі промаху – до бокової лінії і із-за неї передає м'яч партнерові, який зразу ж кидає його і т.д.

8. Гравці стають в колону біля щитів на відстані 5-6 м. Перший гравець кидає м'яч у кошик, підбирає його, передає наступному і заважає йому кидати. Після цього він стає в кінець колони, а другий гравець виконує те ж саме і т.д.

9. Гравці розбиваються на групи по 3-5 чоловік; групи розташовуються у колонах за лінією 3-очкового кидка. За сигналом тренера ті, хто стоять попереду, кидають м'яч в корзину і біжать на «підбір». Якщо кинули вдало, зараховується 3 очка і м'яч передається наступному гравцеві. У випадку невдачі підібраний м'яч закидають із-під щита і також передають наступному

гравцеві, але такий кидок оцінюють в 2 очка. Перемагає група, яка першою набрала умовну кількість очків.

10. Гравці розташовуються на кордонах у області штрафного кидка «трикутником». Четвертий гравець, «захисник»,- між ними. М'яч передається тільки через гравця, який стоїть у вершині даного «трикутника». Одержавши м'яч, гравець намагається кинути його в кошик або тільки прицілюється, «викликаючи» на себе захисника, і передає м'яч партнерові для кидання в кошик. У випадку невдачі гравці міняються місцями. Той, хто промахнувся, стає захисником, а нападаючий переміщується за годинниковою стрілкою.

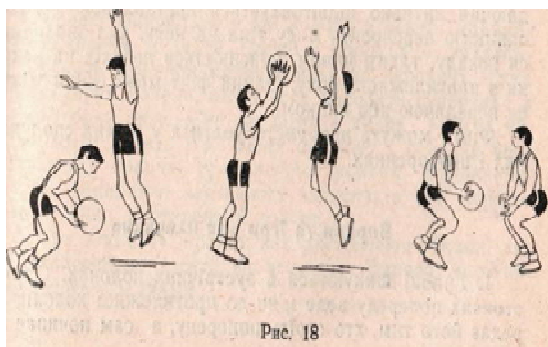
11. Естафета. Дві команди гравців розташовуються за лицьовою лінією на відстані 7-8 м один від одного. За сигналом тренера м'яч ведуть до протилежного щита і кидають у стрибкові з правої сторони штрафного майданчика, потім – з лівої. Попадання з двох сторін обов'язкові (виконувати, гравці ведуть його до другого щита і також кидають. Після попадання м'яч передається наступному гравцеві. Перемагає команда, яка швидше закінчила естафету.

12. Гравець з м'ячом стоїть на лінії штрафного кидка. Він виконує м'яку передачу в щит однією рукою знизу, робить ривок до корзини, підстрибує і добиває в кільце.

13. Гравець знаходиться перед щитом. В стрибкові два чи три рази кидає м'яч у щит однією або двома руками, а потім відправляє його в кошик. Вправа виконується з правого чи лівого боку від кошика.

2.4. Фінти. Відволікаючі дії застосовуються гравцями нападу з метою відволікти увагу захисників від дійсних своїх намірів, змусити останніх прийняти неправильне рішення і використати помилку для виконання безперервної передачі, ведення м'яча, кидка в кошик, виходу на вільне місце. Обманні дії виконують руками, Ногами, тулубом, головою, підкріплюючи відповідною мімікою. Це, як правило, початкові дії більшості технічних прийомів, котрі виконуються в характерному і п них темпі, з обов'язковим зберіганням рівноваги. Переходити від фінтів до дійсних дій слід максимальні»

швидко. Фінти можуть бути одиночні і повторні, вони ефективні лише при близькому розташуванні захисників і виконуються з м'ячем і без м'яча, на місці і в русі. Фінти без м'яча використовують частіше всього з метою безперешкодного отримання м'яча або ми ходу на вільне місце. Обманними діями є імітація ловлі м'яча, повороти тулуба, зупинки, сповільнення руху або прискорення і т. д.



Фінт з імітацією передачі м'яча часто застосовують проти зонного захисту. Гравець діє руками з м'ячем, начебто має намір зробити передачу в одному напрямку, але швидко передає його в протилежному напрямку або виконує кидок, ведення.

Фінт з імітацією кидка в кошик (рис. 18) використовують на місці, в русі, у стрибку. Тобто гравець показує, що намагається провести кидок по кільцю, визнавши тим самим відповідну реакцію захисника, передає м'яч партнеру або переходить на ведення м'яча під руками захисника.

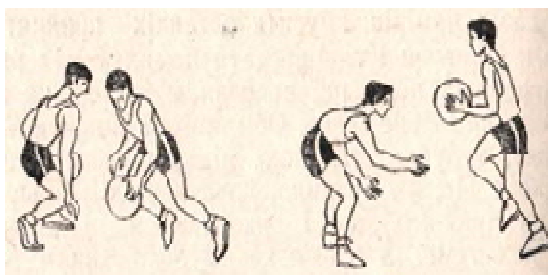


Рис. 19

Фінт з імітацією переходу на ведення (рис. 19) використовують в основному для відриву від захисника з веденням м'яча. Гравець робить крок в сторону, трохи нахилиє тулуб і опускає руки з м'ячем, демонструючи намір,

почати ведення у даному напрямку. Коли захисник починає переносити масу тіла з метою перегородити шлях, нападаючий активно відштовхується виставленою ногою | повністю переносить масу тіла на ногу, яка знаходиться позаду, таким чином здійснюється перехід на ведення з протилежного боку. Даний фінт може закінчуватися передачею або кидком. Фінти можуть використовуватися у різних сполученнях і повтореннях.

Вправи та ігри для навчання:

1. Гравці шикуються в зустрічних колонах. Один із стоячих попереду веде м'яч до протилежної колони, їй передає його тим, хто стоїть попереду, а сам починає виконувати роль захисника. Гравець, що отримав м'яч, робить фінт на прохід і веде м'яч знову до протилежної колони. Гравець, який був захисником, стає в кінець колони і т. д. Вправу можна виконувати і при шикванні у декілька колон, що дає змогу використовувати фінт на передачу.

2. Гравці шикуються у дві колони в центрі майданчика лицем до щита на відстані 2 м одна команда від другої. Гравці, які займають місця ближче до бокової лінії, виконують функцію нападаючого, а гравці другої команди — функцію захисника. Після сигналу нападаючий гравець біжить до щита, а захисник прагне зупинити його, забігаючи спереду. Нападаючий зрідка «упиняється, пропускаючи вперед захисника, і тут же, змінивши напрямок, робить ривок у ліву сторону, залишаючи свого захисника за спиною. Виконавши вправу, гравці переходять до протилежної команди (колони).

Варіант вправи: гравець нападу після фінту отримує м'яч від тренера й кидає його в кошик.

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

Варіант вправи: нападаючий раптово повертається кругом, виконує фінт, на кидок в кошик і після реакції захисника, що загубив рівновагу, веде м'яч до корзини і виконує кидок.

4. Гравці шикуються у дві колони в центрі майданчика обличчям до щита. Перші в колонах — захисники. Гравець з м'ячем виконує фінт на передачу м'яча гравцю іншої колони, після чого обходить суперника з другого боку, веде м'яч до щита і кидає його в кошик. Потім ловить м'яч після відскоку і передає його наступному гравцю протилежної колони. Виконавши вправу, нападаючі замінюють захисників, які переходять в кінець протилежної колони.

5. Гра в «квача». Гравці, використовуючи обманні рухи намагаються втекти від ведучого. Вправа може виконуватись з м'ячами.

III. ТЕХНІКА ГРИ В ЗАХИСТІ

Основним завданням захисту є боротьба з суперником за оволодіння м'ячем з метою запобігання кидка в кошик і використання найбільш зручних способів переміщення нападаючого при атаці.

Усі гравці команди повинні вміти ефективно захищатися. Для цього необхідно перш за все володіти технічними прийомами захисту. Техніку захисту ділять на дві групи: техніку переміщення і техніку оволодіння м'ячем.

3.1. Техніка переміщення. До техніки переміщення відносяться: захисна стійка і пересування.

Захисна стійка «посадка» відрізняється від стійки при грі у нападанні, яка змінюється в залежності від ігрових ситуацій. При далекому розміщенні від нападаючого (від м'яча): ноги на ширині плеч коліна зігнуті, спина пряма або корпус трохи нахилений вперед, голова піднята, руки зігнуті у ліктях, трохи витягнуті вперед, кисті рук розслаблені і повернені до нападаючого вгору і до середини.

При обпіканні гравця, який володіє м'ячем, ноги також на ширині плеч (що дає необхідну рівновагу), коліна зігнуті, одну руку захисник направляє до м'яча, другу опускає до підлоги, в бік можливого проходу, Якщо нападаючий використав ведення, то руки направляються в бік м'яча. Положення ніг захисника може змінюватися в залежності від ігрових ситуацій, При триманні гравця, що знаходиться зліва чи справа від щита, захисник виставляє вперед ногу, затруднюючи прохід ліній, які обмежують гравцю площадку (тобто ближчу до нього ногу). При утриманні гравця в середині майданчика ноги ставлять паралельно або виставляють вперед ту ногу, з боку якої підопічний гравець найбільш ефективно виконує проходи. При зміні положення рук і ніг захисник обов'язково повинен зберегти правильну стійку.

Пересування. Захисник використовує усі пересування, які застосовують в нападі, а також пересування кроками вперед-назад, вліво-вправо, спиною вперед, біг спиною вперед. При пересуванні приставними кроками у стійці захисника ступні ніг паралельні, пересування м'яке, без підскоків і без

зіткнення ступенів ніг. Біг спиною вперед застосовується в основному при спокійному переході від нападу до захисту. Різні переміщення захисника чергуються з зупинками, поворотами, стрибками

Вправи та ігри для навчання:

1. Той, хто навчається, сидить на краєчку стільця, ноги на ширині плеч, носки розвернуті, спина пряма або злегка нахилена вперед, голова піднята, руки зігнуті в ліктях -перед собою, долоні повернуті вгору і всередину.

Після заняття вихідного положення захисник відсувається від стільця і в такій стійці починає рух по бокам уявного квадрата довжиною 5—6 м. Рух виконується 15—20 с. Важливо, щоб віддаль від підлоги до нижньої точки тулуба була весь час постійною.

2. Гравці розміщуються по майданчику фронтом, лицем до тренера, віддаль між гравцями 3—4 м. Тренер - нападаючий з м'ячем. Він водить м'яч, робить обманні рухи, імітує кидок після ведення. Гравці його ум опію опікають, пересуваються у захисній стійці, реагують на всі рухи нападаючого. Вправа виконується 45-50 с.

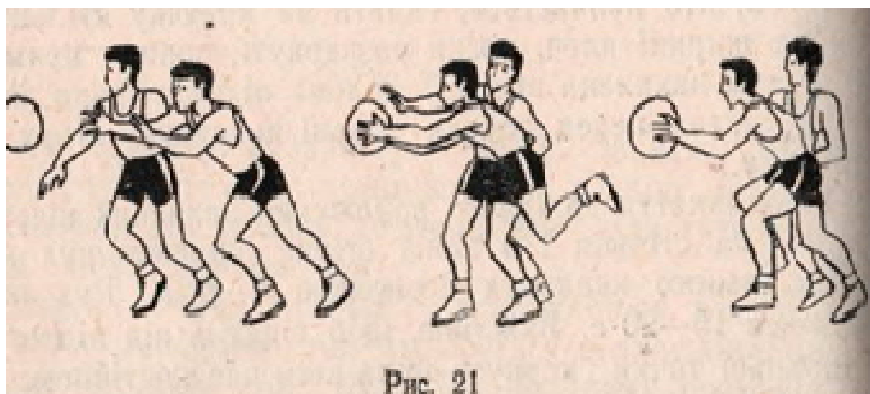
3. Вправа виконується в парах: нападаючий з м'ячем і захисник. Майданчик умовно розділений на три коридори по своїй довжині. Одночасно працюють три пари. Нападаючий намагається обіграти свого опікуна на виході за рамки коридора. Захисник повинен не пропускати нападаючого, заважати йому вести м'яч. Кожен гравець буває в ролі захисника 5—6 разів.

4. Гравці пересуваються в колоні або шерензі по лініях залу, наприклад: по лицьових лініях приставним кроком правим або лівим боком вперед, по бокових- спиною вперед приставним кроком або бігом.

5. Ігра в «квач». Група розбивається на пари. Один гравець — ведучий — намагається доторкнутись будь-якої частини тіла (плеча, спини тощо) партнера який втікає. Під час гри не можна повертатися спиною до партнера. Гравець, до якого доторкнулись, стає ведучим.

3.2. Техніка оволодіння м'ячем в захисті

Перехоплювання м'яча. Захисник, уважно слідкуючи за діями нападаючих, що передають м'яч, відгадує напрямок польоту м'яча, правильно вибравши позицію, різко стартує з місця, вискакуючи перед тим, кого опікає, назустріч м'ячу або в бік поперечної передачі. Останній крок широкий, тулуб і руки направлені до м'яча (рис. 21).



Виривання м'яча. Виривання м'яча доцільне, коли нападаючий послабив контроль за діями захисника і дозволив йому впритул наблизитися. Захисник глибоко захоплює м'яч двома руками, різким і сильним рухом на себе та одночасним поворотом рук навколо горизонтальної осі намагається оволодіти м'ячем (рис.22)



Вибивання м'яча. Вибивання м'яча виконується із рук суперника (рис. 23) таї під час ведення. Здійснюється коротким! рухом руки і кисті захисника, повернутої до м'яча ребром або долонею зверху-вниз або знизу-вверх, після чого захисник намагається оволодіти м'ячем. Вибиваючи м'яч при веденні, захисник приладнується до нападаючого, продовжуючи робити рухи в одному

темпі з ним. Потім, вибравши момент, робить ближчою до суперника ногою більш широкий крок у напрямку його руху і одночасно, направляючи руку до м'яча, намагається вибити м'яч при відскакуванні від підлоги і оволодіти ним.

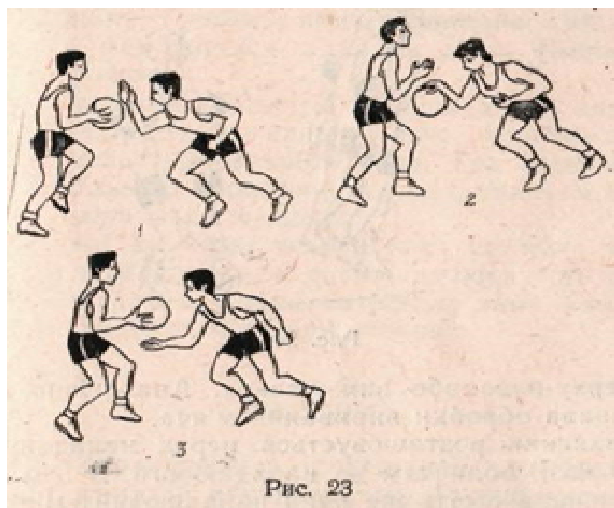


Рис. 23

Накриття м'яча. Цей спосіб застосовується як протидія кидку в кошик. Виконується він, коли нападаючий випускає м'яч із рук, накладаючи розкриту кисть на м'яч зверху-ззаду, зверху-спереду в високому стрибку (рис.24.)

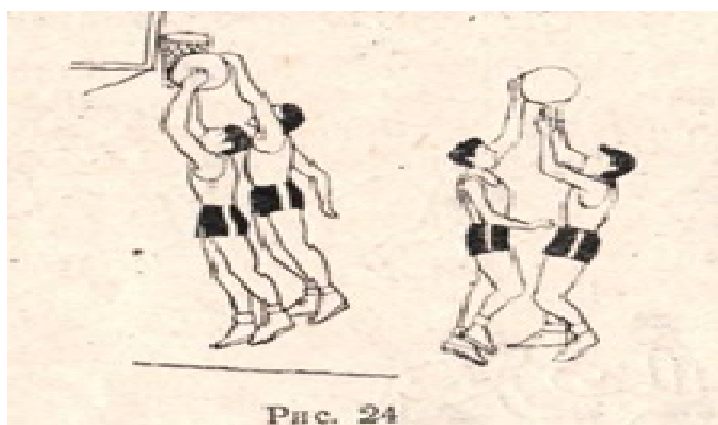


Рис. 24

У інших випадках м'яч накривають в різних фазах польоту, частіше за все в початковій фазі. Як різновидність накриття виконується відбивання м'яча, коли гравець ударним рухом кисті змінює траєкторію польоту м'яча.

3.3. Фінти у захисті застосовуються з метою викликати нападаючого на певну дію і, підготувавшись до неї, оволодіти м'ячом. Вони здійснюються

імітацією технічних прийомів оволодіння м'ячем або обманних напрямків переміщення.

Вправи та ігри для навчання:

1. Вправа виконується в парах: нападаючий з м'ячем і захисник. Вправа виконується в уявному квадраті із стороною 4-5 м. Нападаючий робить коротке ведення, потім бере м'яч у дві руки, неначе він готується зробити кидок чи передачу. Захисник коротким рухом ближньої до м'яча руки намагається вибити його, не порушуючи правила. Вправу виконують 2—3 хв, міняючись місцями по черзі. Вправу можна виконувати, застосовуючи і виривання м'яча.
2. Вправа виконується в парах. Нападаючий тримає м'яч в різних положеннях, захисник намагається вибити м'яч зверху-вниз або знизу-вверх. Аналогічно виконується вправа обробки виривання м'яча.
3. Захисник розташовується перед нападаючим у захисній позі, обличчям до нападаючого. В 5 м за спиною захисника стоїть ще один нападаючий з м'ячем. Він передає м'яч партнеру, використовуючи передачу з відскоком від підлога, пряму чи з невеликим навісом. Після передачі подається команда «Гоп», захисник миттєво повертається, відшукуючи поглядом м'яч, і намагається оволодіти ним або принаймі відбити його чи змінити напрямок польоту.
4. Вправа виконується в парах. Нападаючий веде м'яч по лінії майданчика. Захисник, переміщуючись з ним паралельно, намагається відбити м'яч ближньою рукою у напрямку руху.
5. Захисник, розташувшись між двома нападаючими, діє в певній зоні і намагається перехопити передачу. У випадку удачі гравці міняються місцями.
6. Вправа виконується в парах. Нападаючий з м'ячем веде м'яч по лівій "стороні майданчика, захиснім протидіє і намагається за рахунок переміщень, вибивання, виривання м'яча або зупинити захисника, або попередити кидок. Потім гравці міняються місцями і виконують вправу по правій стороні.
7. Вправа виконується в парах: один нападаючий, другий захисник. Нападаючий у повільному темпі виконує кидок з місця (способом, вказаним

тренером), захисник вистрибує і намагається накрити м'яч. Поступово темп кидка збільшується.

8. Після відбору м'яча гравець з відстані 3-4 м віддає м'яч нападаючому який готовий до кидка. Останній ловить м'яч і максимально швидко виконує кидок по кошику в стрибку. Гравець, який передавав м'яч, стає захисником і намагається накрити м'яч. Потім гравці міняються ролями.

9. Нападаючий обходить захисника і кидає м'яч в кошик. Захисник, доганяючи його, стрибає збоку чи ззаду і намагається накрити м'яч. Гра продовжується до певної кількості попадань чи накривань м'яча, а потім гравці міняються місцями.

10. Гравці по черзі ведуть м'яч по колу в межах штрафного майданчика, а потім кидають його в кошик. Під кільцем розміщується захисник, який намагається накрити чи відбити м'яч при кидкові.

IV. РУХЛИВІ ІГРИ

Рекомендований набір рухливих ігор для навчання та вдосконалення виконання основних технічних прийомів ігри в баскетбол.

4.1. Ігри із застосуванням ходьби і бігу.

1. «Швидко по місцях»

Підготовка. Всі гравці стають в колону, піднімають руки вперед, торкаючись плеча гравців, які стоять попереду.

Хід гри. За командою вчителя: "Розійдись!" діти розбігаються в різні сторони. За наступною командою: "Швидко по місцях!" всі повинні вишикуватись у вихідне положення, поклавши руки на плечі гравцям, які стоять попереду. Програє той, хто зайняв місце останнім. Якщо грають дві колони, то виграє та, що вишикувалась раніше.

Шикування можуть бути різноманітні: у дві шеренги, обличчям один до одного, в колі і т.д. .

2. « Космонавти »

Підготовка. На майданчику малюють 5-8 великих кола -"ракетодроми". В середині кожного 2-4 малих кола - "ракети" (можна використовувати гімнастичні обручі). Загальна кількість "ракет" повинна бути на 3-4 менша кількості гравців. Хід гри. Учні ходять по майданчику і промовляють:

*Нас чекають всіх ракети. Ми подивимся планети.
Попереджуєм усіх Швидконогих жде успіх!
Особливість є одна; Хто спізнився, місці, нема!*

Після цих слів всі біжать до "ракетодрома" і займають місця в ракетах. Ті, що лишились без місця, збираються в центрі залу.

3. «Хто підходив?»

Підготовка. Гравці стають у коло. Одні з них розташовується у центрі і заплющує очі (або зав'язує очі хустинкою).

Хід гри. Керівник вказує на будь-кого з гравців, які підходять до учня, що стоїть закритими очі. Торкається його плеча, називає його ім'я і повертається на своє місце.

Після запитання керівника "Хто підходив?" Гравець відкриває очі і намагається відгадати ім'я того, хто підходив.

Той гравець, кого вгадають, іде в середину кола. Якщо це не вдалося, то гра продовжується без змін гравців.

4. « День і ніч»

Підготовка: поперек майданчика посередині малюють дві паралельні лінії на відстані 1-1,5 м, а по обидві сторони від них -в 10-20 м лінії "будинки". Гравці поділяються на дві команди, які шикуються біля своїх середніх ліній і повертаються обличчям до своїх "будинків". Одна команда гравців "День", друга - "Ніч".

Хід гри. За командою вчителя "День!" гравці команди "Ніч" намагаються втікати у свій будинок, а гравці команди "день" наздогнати їх. Кількість затриманих гравців підраховується і вони повертаються до своїх. Після 4-6 спроб виявляють команду, яка перемогла за кількістю затриманих гравців.

Гру можна урізноманітнити, якщо вводити різні обумовлені (зорові та слухові) сигнали. Гру також можна проводити з використанням ведення м'яча в обох командах.

5. «Другий зайвий»

Підготовка. Учнів шикують у коло. Два учні (ведучі) залишаються поза колом.

Хід гри. Один ведучий втікає, а другий його ловить. Якщо учень, який втікає, стає попереду якогось учня, то останній повинен втікати від того хто ловить. Якщо учень дожене того хто втікає, вони міняються ролями.

6. «Команда швидконогих».

Підготовка. Гравці поділяються на 2-4 команди і стають в колони паралельно одна одній. Перші гравці колон на лінії старту. За 10-20м від лінії старту розташовані стояки (або гімнастичні булави, набивні м'ячі).

Хід гри. За командою вчителя направляючі біжать до стояків і повертаються назад до лінії старту, Гравець, який прибіг першим, виграє для своєї команди очко. Після цього вони стають в кінець своєї команди, а на лінію старту стає наступний гравець. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

Гру урізноманітнюють застосовуючи біг з набивним м'ячем в руках, або ведення волейбольного, баскетбольного м'яча.

7. «Дожени свою пару»

Підготовка. Діти стають по двоє і тримаються за руки. Відстань між парами 2-3 кроки.

Хід гри. За сигналом вчителя перша пара втікає, друга -намагається догнати. Роз'єднувати руки не дозволяється. Коли всі пари виконають це завдання, то на зворотному напрямку ролі міняються. Після 4-6 спроб підраховуються переможці.

8. «Шиккування по командах».

Підготовка. Гравці поділяються на команди по 5-6 учнів. Кожна команда обирає капітана. Команди стають шеренгою обличчям до стіни. На протилежному боці майданчика розміщуються капітани.

Хід гри. За командою вчителя "по командах шикуйсь!" гравці швидко розвертаються і поспішають до свого капітана.

Виграє команда, яка швидко вишикувалась (в колону, шеренгу) біля свого капітана. Розміщення капітанів перед кожною спробою міняти в той час, коли гравці повертаються спиною до майданчика.

9. «Рибалки».

Підготовка. Майданчик - "ставок", всі гравці - "риби". Двоє гравців, які тримаються за руки - "рибалки".

Хід гри. "риби" рухаються (стрибають, бігають) по ставку, а "рибалки" ловлять їх, тримаючись за руки. Той, кого зловлять, стає між "рибалками" і всі троє беруться за руки, утворюючи "сітку". Сітка може бути з 2-5 і більше учнів. Дві останні "риби" спритніші за всіх і на наступний раз стають "рибалками".

10. «Ноги від землі»

Підготовка. Діти вільно розташовуються на майданчику. В центрі майданчика ведучий (його обирають заздалегідь).

Хід гри. За сигналом вчителя ведучий намагається зловити будь-кого з гравців, а вони мають можливість уникнути цього, якщо займуть положення на підвищенні (гімнастична стінка, лава, колода, і т.д.) не торкаючись підлоги. Того, хто не встиг це зробити, ведучий торкається рукою. Цей учень виходить з гри. Після 3-4 разів обирають нового ведучого.

11. «Викликномерів».

Підготовка. Гравці поділяються на 2-3 команди і стають в колони паралельно одна одній. Гравці в командах запам'ятовують свій порядковий номер. Перші гравці стають на лінії старту. За 10-20м від лінії старту розташовані стояки.

Хід гри. Вчитель викликає гравців по номерах за своїм бажанням. Кожного разу гравець, який оббігає стояк і прибігає першим, заробляє для команди очко. Гра набирає додаткової цікавості, якщо будуть приймати різні вихідні положення, чекаючи старту (лежачи, сидячи та ін.).

12. «Ловляпарами».

Підготовка. Гравці довільно розташовуються на майданчику. Один з учнів ведучий, якого обирають заздалегідь.

Хід гри. Ведучий намагається зловити будь-кого з гравців. Виконавши це, він бере його за руку і вони вдвох ловлять наступного гравця. Зловлений відходить в бік і коли піймають другого, вони утворюють нову пару і починають ловити самостійно. Таким чином кількість пар весь час збільшується.

13. «Зустрічна естафета»

Підготовка. Гравці поділяються на дві команди і шикуються у дві колони. Кожна команда розподіляється на дві рівні частини, які стають на відстані 15-20 м назустріч одна одній. Двом гравцям, які стоять першими, дають баскетбольні або волейбольні м'ячі.

Хід гри. За сигналом вчителя гравці з м'ячем біжать до перших гравців своєї протилежної сторони, віддають їм м'яч і стають в кінець цієї колони. Гравці, отримавши м'яч, швидко прямують з ним до наступного першого гравця своєї протилежної колони.

Гра завершується коли останній учень віддасть м'яч гравцю, який починав гру. Перемагає команда, яка завершила зустрічну естафету першою. Гру можна ускладнювати, якщо учні рухаються з веденням м'яча.

14. «Гонка крабів».

Підготовка. Гравці поділяються на 2-4 команди, які шикуються у своїх колонах на лінії старту. В кожній колоні направляючі тримають в руках м'яч.

Хід гри. За командою вчителя гравці приймають положення упора присівши ззаду, кладуть м'яч на живіт і, утримуючи його колінами і тулубом, пересуваються вперед на руках і ногах. В такому положенні гранці намагаються якнайшвидше досягнути лінії фінішу. В зворотному напрямі гравці виконують біг з м'ячом в руках і передають його наступному гравцеві.

Виграє команда, всі гравці якої швидше виконають це завдання.

Гру можна застосовувати для удосконалення техніки ведення м'яча, якщо учні будуть використовувати його замість переносу м'яча в руках.

15. «Збір і посадка картоплі».

Підготовка така, як і в попередній грі, але на лінії фінішу напроти кожної команди кладуть гімнастичний обруч.

Хід гри. За командою вчителя перші гравці наближаються до своїх обручів і кладуть в них м'ячі. Повертаючись назад, вони торкаються долоні наступного гравця (передають естафету) і стають в кінець своєї колони. Наступні гравці добігають до м'ячів, беруть їх і повертаються назад. Виграє команда, всі гравці якої раніше завершають цю вправу. У грі можна застосовувати ведення м'яча.

4.2. Ігри із застосуванням стрибків.

1. «Горобці-стрибунці».

Підготовка. На підлозі малюють коло діаметром 4-6м. Один з гравців - "кіт" стає або присідає в середині кола. Решта гравців - "горобці" - розташовуються за межами кола.

Хід гри. За сигналом вчителя "горобці" починають вскакувати в коло і вискакувати з нього. "Кіт" намагається зловити "Горобця", який не встиг вискочити з кола. Піймані "горобці" сідають на лаву.

Коли "кіт" зловить 3-4 "горобці" призначається новий "кіт" але з тих, кого не зловили. Перемагає той, кого не зловили, або зробили це якнайменше.

2. «Перестрибни м'яч».

Підготовка. Гравці стають у коло. Два учні в середині кола.

Хід гри. За сигналом вчителя гравці перекачують по підлозі волейбольний м'яч, намагаючись торкнутися ним ноги учнів, що знаходяться в середині кола. Щоб уникнути зіткнення з м'ячом учні можуть бігати та підстрибувати. Якщо м'яч торкається когось з гравців, він міняється місцями з гравцем, що котив м'яч. М'яч, який направляють через коло, не повинен підніматись вище колін гравців, що стрибають.

3. «Стрибки по купинах».

Підготовка. На майданчику позначають три паралельні ряди "купин" (кола 30 см). Відстань між купинами 60-90 см. Гравці поділяються на три команди.

Хід гри. За сигналом гравці, які стоять першими, починають рухатись вперед, перестрибуючи з "купини" на "купину", намагаючись точно попасти ногою в коло. Гра завершується, коли всі гравці переправляться через "болото".

Виграє команда, яка точніше і швидше виконає вправу. Гру можна ускладнювати, якщо купини розміщувати "змійкою".

4. «Дістань м'яч».

Підготовка. Вчитель на мотузці закріплює м'яч таким чином, щоб за бажанням його можна було піднімати і опускати над майданчиком.

Хід гри. Діти по черзі стрибають і намагаються торкнутись м'яча рукою. Гру можна урізноманітнити, якщо стрибки виконувати поштовхом однієї або двома ногами, з місця або після розбігу.

Виграє той, хто дістане м'яча найвище.

5. "Вовк у рові".

Підготовка. Посередині майданчика проводять дві паралельні лінії - "рів" на відстані 70-100 см одна від одної. В "рові"¹ стають 1-2 гравці "вовки". Решта гравців "кози" – розташовуються на одному боці майданчика за лінією "вдома". На протилежній стороні майданчика "луг".

Хід гри. За сигналом вчителя "Кози з дому" вони ідуть на "луг" пасуться і по дорозі перестрибують через "рів". "Вовки" не виходячи з "рову", намагаються торкнутись якнайбільше "кіз". Після 2-4 спроб призначаються нові "вовки".

Виграють "кози", яких не зловили або "вовки" які затримали більше "кіз".

6. «Вудка»

Підготовка. Для проведення гри необхідно мати мотузку (3-4м) з мішечком у якому знаходиться пісок. Гравці стають по колу, а капітан з мотузкою в середині.

Хід гри. Капітан обертає мотузку з мішечком таким чином, щоб мішечок рухався по підлозі під ногами гравців. Хто торкається мішечка або мотузка стає в середину і починає обертати мотузку. Виграє той, хто жодного разу не зачепить "вудку".

7. "Вудка з вибуванням".

Ця гра аналогічна попередній, але капітана не міняють, а гравець, який торкнувся "вудки" вибуває. Виграє той, хто залишився останнім. За капітана може бути вчитель, або самий витривалий гравець.

8. "Вудка командна".

Гравці, що стоять по колу, розподіляються на дві команди (перші і другі номери). Керівник обертає "вудку". Гравець, що її зачепить, програє очко. Після кожної помилки рахунок оголошується. Виграє команда, яка зробить найменше помилок.

10. "М'яч між ногами"

Підготовка. Клас поділяється на 2-4 команди, які розміщуються в колони перед лінією старту. Гравці, які стоять попереду, тримають м'ячі. На відстані $i > 10$ м намальована лінія фінішу.

Хід гри. За командою вчителя гравці, які стоять в колонах першими, стрибають ну двох ногах до лінії фінішу, тримаючи м'яч між колінами.

Досягнувши лінії, беруть м'яч в руки та швидко повертаються в свої команди, щоб передати м'яч наступному.

Перемагає команда, гравці якої швидше виконають цю вправу.

11. "Естафета з скакалками".

Підготовка. Клас поділяється на 3-4 команди, які шикуються в колони на лінії старту. За 15-20 м від старту ставлять стояки (гімнастичні булави, набивні м'ячі). Направляючі кожної команди тримають в руках скакалку.

Хід гри. За командою вчителя перші гравці виконують стрибки з скакалкою з просуванням вперед до стояків. Досягнувши їх, вони повертаються назад і віддають скакалки наступним гравцям. Виграє команда, яка швидше виконала це завдання.

4.3. Ігри для удосконалення техніки пересувань по майданчику.

1. "Зап'ятнай останнього".

Підготовка. Гравці розподіляються на групи по 6-8 учнів і шикуються у колони по одному, поклавши руки на пояс партнерам, що стоять попереду. Перед кожною колоною стає ведучий.

Хід гри. За сигналом вчителя ведучий намагається зап'ят-наит останнього у колоні. Направляючі у колоні заважають йому. Всі гравці рухаються у захисній стійці. Зап'ятнаний гравець стає ведучим, а ведучий стає направляючим колони.

2. "Захисти партнера".

Підготовка. Учні стають по троє. Два гравці обличчям один до одного, а третій (захисник) знаходиться між ними.

Хід гри. Передаючись приставними кроками захисник протидіє зап'ятнанню гравця, який ховається у нього за спиною.

Вправа закінчується після того, як всі учні виконають завдання, знаходячись на всіх трьох позиціях.

3. "Захисти м'яч"

Підготовка. У центрі кожного кола баскетбольного майданчика знаходиться по м'ячу. За межами кола парами стають гравці. Захисник спиною до м'яча, нападаючий - обличчям.

Хід гри. Нападаючий, не входячи в контакт з захисником, виконує ривки та відволікаючі ДІІ і намагається проникнути у коло до м'яча. Захисник пересуваючись перед суперником, перешкоджає йому. Кількість проникнень нападаючого у коло фіксується. Після визначеного часу нападаючих і захисників міняють ролями.

4.4. Ігри для розвитку навиків володіння м'ячом.

1. "Горизонтальна мішень".

Підготовка. Учні поділяються на 4-5 команд. Кожна команда має свою мішень - коло діаметром 80-90 см, намальоване на підлозі.

Хід гри. Учні по чергово виконують кидки м'яча в горизонтальну ціль. Відстань поступово збільшується. Вправу слід проводити у формі змагання між групами. Виграє група, яка має більше влучень.

2. "М'яч по землі".

Підготовка. Учні стають у коло діаметром 5-6 м, а ведучий у колі.

Хід. Гри. Учні, що стоять по колу, кидають один одному м'яч, а ведучий намагається його перехопити. Якщо йому вдається це зробити, то ведучим стає той, хто останнім передав м'яч.

3. «Злови в повітрі»

Підготовка. Клас поділяється на 3-4 команди, які шикуються в шеренгу на лінії старту. На відстані 3-4 м від лінії старту розташовуються ведучі кожної команди.

Хід гри. За сигналом вчителя ведучі підкидають м'яч вгору і називають ім'я учня, який повинен вибігти і зловити м'яч у повітрі. Виграє команда, у якої найменше падінь м'яча на землю.

4. "Хто далі?"

Підготовка. Перед стіною малюють ряд паралельних ліній на відстані 30 см. одна від одної. Гравці стають на першу лінію з м'ячами в руках.

Хід гри. За командою вчителя виконують кидок м'яча в стіну і ловлять його. Той, хто не зміг цього зробити, залишається на місці, а решта гравців переходить на другу лінію. Так, поступово відходячи від стіни, учні кидають і ловлять м'яч. Перемагає той, хто зловить м'яч далі від стіни.

5. «М'яч у кошик»

Підготовка. Учні поділяються на 3-4 команди з рівною кількістю учнів у кожній. Перед командами на відстані 2,5 – 3 м ставлять кошики (відра).

Хід гри. Учні по черзі виконують кидки м'яча у кошик і переходять в кінець своєї колони. Кожен учень кидає по два м'ячі підряд. Виграє команда, яка має більше влучень.

6. "Граї, але м'яч не втрачай".

Підготовка. Учні діляться на команди за кількістю м'ячів.

Хід гри. Гравці однієї команди вільно розташовуються на майданчику і бавляться кожний своїм м'ячем. За сигналом вчителя вони повинні швидко зупинитись і підняти свій м'яч вгору. Хто запізнився - отримує штрафне очко. Їх кількість підраховується. Після цього м'ячі передаються в наступну команду, яка виконує аналогічну вправу.

Перемагає команда, яка має найменше штрафних очок. Варіант-2. Після сигналу вихователя всі гравці повинні правильно утримувати м'яч, або прийняти стійку баскетболіста.

7."Влучно в ціль".

Підготовка. Посередині майданчика малюють лінію на якій ставлять 10 гімнастичних булав. Всі гравці поділяються на дві команди, які стають у шеренги, кожна на своїй половині майданчика, обличчям до булав. Відстань до цілі у обох команд однакова.

Хід гри. Гравці однієї з команд за сигналом вчителя виконують кидки м'яча, намагаючись збити якомога більше булав. Протилежна команда збирає м'ячі і рахує кількість влучень. Після цього вона робить свою спробу влучити в ціль з своєї позиції. Виграє команда, яка має найбільшу кількість влучень.

8."Влучи в м'яч".

Підготовка. На середній лінії майданчика лежить волейбольний м'яч. Учні поділяються на дві команди і шикуються в шеренги на протилежних сторонах майданчика. Гравці однієї з команд отримують малий м'яч (тенісний).

Хід гри. За сигналом вчителя гравці виконують кидки малого м'яча, намагаючись влучити ним у волейбольний. Гравці протилежної команди збирають м'ячі і за сигналом виконують свої кидки. Так по чергово команди виконують кидки установлену кількість разів.

Можна дати можливість спробувати виконати кидки одночасно всією командою.

Виграє команда, яка за визначену кількість спроб відіграла м'яч на протилежну сторону.

Коли гра добре засвоєна, команди одночасно можуть гнати не один, а два волейбольних м'ячі.

9 «М'яч капітану»

Підготовка. Клас поділяється на дві команди. В кожній команді обирається капітан, який стає у коло на половині поля суперника.

Хід гри. Гравці однієї з команд, передаючи м'яч один одному, намагаються наблизитись до свого капітана і віддати йому м'яч. Гравці протилежної команди перешкоджають і, відібравши м'яч, передають його своєму капітанові.

Гру можна поступово ускладнювати, застосовуючи діючі правила баскетболу.

10."Швидкий м'яч".

Підготовка. Гравці поділяються на групи - команди, які шикуються в колони паралельно одна одній. Гравці в колонах розміщуються на відстані 1 м один від одного. Перші із колонах тримають в руках м'яч.

Хід гри. За командою керівника гравці, що стоять попереду, передають м'яч над головою назад. Кожного разу гравець, що стоять в колоні останнім,

отримавши м'яч, біжить з ним вперед, щоб знову передати таким способом назад. Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці виконають вправу.

Виграє команда, гравці якої швидше виконали це завдання. Гру можна урізноманітнити, якщо м'яч передавати між ногами вперед або назад, виконувати різні види шиккування (в шеренгу, коло та ін.).

11. «Слухай сигнал»

Підготовка. Учні з м'ячами розташовуються по колу.

Хід гри. За умовним сигналом вчителя (зоровий або слуховий) учні повинні почати ведення м'яча на місці або під час ходьби, або рухаючись бігом. Наприклад, оплеск у долоні - ведення м'яча, рухаючись кроком, два оплески - ведення під час бігу, три оплески - зупинка. Той, хто помиляється, стає із середину кола, а якщо учні рухаються колоною, то в кінець колони.

12. "Збережи м'яч"

Підготовка. Гравці стають у коло на відстані 1,5-2 м один від одного. Вибирають 2-4 гравці, які стають із середину кола. Якщо грають до 15 учнів, то вибирають 1 гравця. Гравці, що стоять по колу отримують м'яч.

Хід гри. Гравці перекидають м'яч зверху або по землі один одному так, щоб центральні гравці не змогли його торкнутись. Якщо комусь не вдасться, то на його місце іде гравець який передавав м'яч. Гравець, який торкнув, спинив або вхопив м'яч, стає на його місце.

Грають обумовлений час і у підсумку відмічають гравців, які краще виконують передачі.

13. "Мисливці і качки"

Підготовка. На середині майданчика малюють дві лінії на відстані 7-8 м одна від одної. Учні поділяються на команду "мисливців" і команду "качок". "Мисливці" розташовуються в шеренгах за лініями на протилежних кінцях майданчика, а "качки" довільно в середині поля. В одного з "мисливців" в руках волейбольний м'яч

Хід гри. За сигналом керівника "мисливці" перекидають м'яч у різних напрямках, не входячи в поле. Таким чином "мисливці" намагаються "підстрелити" "качок". Підстрелена "качка" виходить з гри. "Качки" бігають, стрибають, намагаючись уникнути м'яча. Через визначений час гравці міняються ролями і гра продовжується. В кінці гри відмічають "мисливців" які влучали краще.

14. "Передає - сідай".

Підготовка. Учасники гри діляться на 2-4 команди, які шикуються в колони паралельно одна одній. Кожна команда обирає капітана, який стає з м'ячом напроти своєї команди на відстані 4-5 кроків.

Хід гри. За сигналом вчителя капітани передають м'яч обумовленим способом першому гравцеві своєї колони, який ловить його, повертає назад капітанові і присідає. Капітани обмінюються передачами з наступними гравцями своїх команд. Кожен гравець, зробивши зворотну передачу

присідає. Коли останній гравець в колоні віддає м'яч капітану, той піднімає його в гору і вся команда встає.

Перемагає команда, яка перша закінчила передачі і не порушила правил гри.

Варіант-2. Гра ускладнюється, якщо останній гравець, отримавши м'яч від капітана біжить на його місце, а каштан стає на початок колоні. Після цього гравець, який став перед колоною, знову обмінюється передачами зі всіма гравцями. Таким чином у ході гри кожен побуває у ролі капітана.

Гра завершується, коли той гравець, що розпочинав гру, стає на своє місце.

15. "Лапта".

Підготовка аналогічна як у грі "Мисливці і качки". Гравець, в якого влучив м'яч, тимчасово залишає гру, але якщо він зловив м'яч, то не тільки залишається у грі, а має право виручити одного з вибулих раніше.

Через певний час підраховуються гравці поля і функції гравців міняються. Виграє команда, яка за обумовлений час зберегла більше гравців на полі.

16. "10 передач".

Підготовка. Учні стають по двоє на відстані 3-4м один від одного. Кожна пара має м'яч.

Хід гри. За сигналом вони починають передавати м'яч один одному, намагаючись щоб він не впав на підлогу. Перемагають ті, хто швидше зробив 10 передач.

В залежності від підготовленості класу гру можна ускладнювати, якщо обумовити вид передачі або відстань.

17. "Пережени м'яч".

Підготовка. Грають 2-3 команди. Гравці кожної команди стають в своє коло і обирають ведучих, які тримають м'ячі.

Хід гри. За сигналом вчителя кожний ведучий віддає м'яч гравцеві, який стоїть поряд праворуч, а сам намагається якнайшвидше оббігти своє коло і стати на місце. Гравець, який отримав м'яч, передає його наступному і так далі. Коли перший повертається на своє місце, біжить наступний гравець.

Гра завершується, коли всі діти по черзі виконують цю вправу і м'яч повертається до ведучого. Виграє команда, яка швидше завершила гру.

10. «Квач з м'ячом» .

Підготовка. Вчитель призначає ведучого, який бере баскетбольний м'яч.

Хід гри. Ведучий з веденням м'яча намагається зловити будь-кого з гравців, які втікають. Той, кого зловили, бере ще один м'яч і ведучих стає двоє, пізніше приєднується третій і т.д. Перемагає гравець, якого зловлять останнім.

19. "Влучи в повітрі".

Підготовка. Клас поділяється на 3-4 команди, які шикуються в колоні. У направляючих колон в руках малі м'ячі.

Хід гри. За командою вчителя направляючі піднімаються на підвищення (до 70 см) і стрибають з висоти з м'ячом. У польоті треба кинути м'яч у ціль

(гімнастичний обруч або мат) з відстані 8-10 м. Виграє команда, гравці якої мають більше влучень в ціль.

20."Боротьба за м'яч".

Гру проводять одночасно у різних місцях майданчика. Використовуючи передачі, два (три) гравці володіють м'ячем, а два (три) захисники намагаються перехопити його не порушуючи правил гри. Зміна гравців проводиться при втраті передачі.

21."За м'ячем суперника".

Підготовка. Дві команди шикуються в колони за спільною лінією. Направляючі колон тримають м'ячі.

Хід, гри. За сигналом вчителя направляючі виконують кидок м'яча вперед і відразу біжать за м'ячем суперника. Хто швидше з веденням м'яча повернеться за лінію, той виграє для своєї команди очко. М'ячі передають наступним гравцям колони і гра продовжується. Гра триває поки всі гравці не виконають цю вправу. Виграє команда, яка набере більше очок.

22."Добий м'яч".

Підготовка. Усі гравці стають півколом на відстані 5-6м від баскетбольного щита і розраховуються по порядку. Парні номери - одна команда, непарні - друга. Вчитель з м'ячем стає на лінії штрафних кидків.

Хід гри. Після відповідної команди вчитель кидає м'яч в щит і називає будь-який номер. Гравець під цим номером вибігає, ловить відбитий від щита м'яч і закидає його в кошик. Якщо це вдалось - то його команда отримує два очка. Вчитель по черзі викликає парні і не парні номери Добивати м'яч можна тільки з першої спроби. Виграє команда, яка набрала більше очок

23."Нападають п'ятірки".

Підготовка. На баскетбольному майданчику грають три команди. Друга і третя п'ятірки будують захист кожна під своїм щитом. М'яч знаходиться у гравців першої п'ятірки, розміщеної у довільному порядку обличчям до другої п'ятірки.

Хід гри. За сигналом вчителя гравці першої п'ятірки нападають на щит другої п'ятірки, прагнучи закинути м'яч у кошик. Як тільки гравцям другої п'ятірки вдається перехопити м'яч, вони не зупиняючись нападають на щит третьої п'ятірки. Перша п'ятірка, загубивши м'яч, будує захист на місці другої п'ятірки. Третя п'ятірка, заволодівши м'ячем, розпочинає напад на першу п'ятірку.

Команда, яка закинула м'яч, отримує очко і будує захист, а ті, що програли, ідуть у напад.

Гра продовжується 10-15 хв. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок. Гра проходить за правилами баскетболу.

Література

1. Бабушкін В.В. Підготовка юних баскетболістів. - К.: Здоров'я, 1985. 142с.
2. .Бабушкін В.В . Специалізація в спортивних іграх. - К.: Здоров'я, 1991. - 161с.
3. Бабушкін В.В. Баскетбол у вузі. - Харків: Основа, 1992. - 166 с.
4. Бальсевич В.К. Фізическая культура для всех й каждого. -М.:ФиС, 1988.- 206 с.
5. Баскетбол /Под ред. Ю.М.Портного. -М.: ФиС, 1998. -187 с. 9.Баскетбол /Под ред. Н.В.Семашко.-М.: ФиС, 1976. - 264 с
6. Баскетбол: кроки до успіху / Гел Віссел; пер. З англ. Віктора Боженара, укр. Пер. Сергія Тристана. – К. :ТОВ «Новий друк», 2015. – 408 с.
7. Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер.с англ. М: ФиС, 1972.-104 с.
8. Бондаренко В.М. Баскетбол. - Івано-Франківськ: 1997.-120 с.
9. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. - К.: Друк. концерну Ін Юре, 2003. - 149 с.
- 10.Демчишин А.П., Артюх В.М., Демчишин В.А. Фалес И.І. Рухливі і спортивні ігри в школі. К.: Освіта, 1992. -174 с.
- 11.Корягин В.М., Мухин В.Н., Боженар В.А., Мозола Р.С. Баскетбол. -К.: Вища школа, 1989. - 232 с.
- 12.Козіна Ж.Л., Вакслер М.А., Тихонова А.О. Методика розвитку точності кидків у баскетболі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ. - 2004. - № 17. - С. 3-8.
- 13.Краузе, Джерри В. Баскетбол - навьики и упражнения: пер. с англ. /Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ: Астраль, 2006. - 211 с.
- 14.Леонов А.Д., Малий А.А. Баскетбол.-К.: Рад.школа, 1989. -104 с.
- 15.Мозола Р.С, Приступа Е.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. - Львів, 1993. - 90 с.

- 16.Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури: Навч.-методичний посібник.-Луцьк: Надстир'я, 1996. - 154 с.
- 17.Платонов В.М. Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч.посібник. -К.: Олімпійська література, 1995. - 320с.
- 18.Поляковський В.І. Баскетбол у школі. Луцьк: Надстир'я, 1998.-117с.
- 19.Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. / Ю.И. Портных – М.: ФиС, 1986. – 320с.
- 20.Приступа Є. Українські народні рухливі гри, розваги та забави / Є. Приступа, О. Слимаковський, М. Лук'янченко // Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: Вимір, 1999. – 449 с.
- 21.Російсько-український словник з фізичної культури і спорту / Під ред. В.Г. Осінчук. І.К.Попеску. - Львів :Світ, 1993. - 312 с.
- 22.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 520с.
- 23.Хромаев З.М., Защук Г.С., Бабушкин В.З. Анализ технико-тактических показателей ведущих команд Украины по баскетболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Харьков: ХХПИ, 2002. - № 4. - С.22-27.
- 24.Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. Навч.посібник. - Луцьк: Надстир'я, 1994.-96 с.
- 25.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б.М. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 271с.
- 26.Яковлев З.Г., Гриневский А.Н. Игры для детей. - М.: ПО "Сфера" ВГФ им. Пушкина А.С., 1992. - 72 с.
- 27.Яхоятов Е.Р. Баскетбол для всех. - М.: ФиС, 1984.-30 с.

Навчально-методичне видання

Цюпак Юрій Юрійович

Швай Олександр Дмитрович

Іваніцький Роман Богданович

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ
ПРИЙОМІВ
ГРИ В БАСКЕТБОЛ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Друкується в авторській редакції