

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ**

**Л. О. КОЗЕНКОВА, А. Д. ШЕРЕВЕНЯ,
О. М. КРИЖАНОВСЬКА**

**БАСКЕТБОЛ
Методика викладання**

Черкаси – 2023

УДК 796.323.2(075.8)

*Рекомендовано до друку рішенням методичної ради
Черкаського державного бізнес-коледжу
Протокол № від 2023 р.*

Козенкова Л.О., Шеревеня А.Д., Крижановська О.М.,
Баскетбол. Методика викладання
Черкаси, 2023 р. 118 с.

Рецензент: Фролова Л.С., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін, Навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я, Черкаського національного університету ім. Б. Хмельницького

Велике значення для подальшого розвитку спортивних ігор має студентський спорт. Особливо популярним серед студентів є баскетбол. Данна розробка призначена для тренерів і викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти. У посібнику подані комплекс засобів і методів навчання студентів техніці і практиці гри, наведено комплекс тестів і контрольних нормативів.

Методичні рекомендації містять навчальний матеріал та методику навчання, техніку гри, техніку захисту, вправи для навчання удосконалення елементів гри у баскетбол.

Розробка підготовлена у відповідності до освітньої програми «Фізична культура», для студентів усіх спеціальностей з модуля «Баскетбол». Також методичні рекомендації будуть корисними для тих, хто працює у сфері фізичного виховання.

Затверджено на засіданні
циклової комісії суспільних дисциплін
та фізичного виховання
Протокол № 7 від 24 лютого 2023 року

© Л.О. Козенкова,
А.Д. Шеревеня
О.М. Крижановська, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	5
1. НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ	7
1.1 Методи навчання та удосконалення	7
1.2. Інструкторська та суддівська практики	9
1.3. Самостійна підготовка	10
1.4. Методика проведення контрольних нормативів	13
2.1. Стійки. Переміщення. Зупинки. Повороти	16
2.2. Техніка ловлення та передачі м'яча	20
2.3. Техніка ведення м'яча	31
2.4. Техніка виконання кидків м'яча	35
2.5. Відволікаючі дії (фінти)	43
3. ТЕХНІКА ЗАХИСТУ	47
3.1. Техніка переміщень	47
3.2. Техніка оволодіння м'ячем	51
4. ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ У БАСКЕТБОЛ	62
4.1. Індивідуальні вправи	62
4.2. Вправи для вивчення й удосконалення переміщень, зупинок, поворотів.	75
4.3. Вправи для вивчення та удосконалення ловіння та передачі м'яча	80
4.4. Вправи для вивчення та вдосконалення ведення м'яча	96
4.5. Вправи для вивчення й удосконалення кидків	101
4.6. Вправи для навчання та вдосконалення відволікаючим діям	108
4.7. Вправи для навчання та вдосконалення переміщень захисника.	109
4.8. Вправи для навчання та вдосконалення техніки вибивання м'яча.	111
4.9. Вправи для навчання і вдосконалення прийомів виривання м'яча	112

4.10. Вправи для навчання і вдосконалення прийомів перехоплювання м'яча	113
4.11. Вправи для навчання і вдосконалення прийомів вибивання м'яча під час ведення	114
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	115

ВСТУП

На сучасному етапі завдання фізичної культури і спорту передбачають активний розвиток фізкультурно-масової і спортивної роботи, як діючий засіб формування фізичного здоров'я, творчо-активних поколінь фахівців.

Програма фізичного виховання у закладні вищої освіти поряд з легкою атлетикою, плаванням, гімнастикою включає спортивні ігри, які характеризуються високою емоційністю, динамікою, протиборством команд, змагальною спрямованістю, вихованням почуття колективізму. Вони включені до програми основного та підготовчого відділення, відділення спортивного удосконалення, використовуються і на заняттях із студентами спеціальної медичної групи.

Баскетбол є одним з діючих засобів фізичного виховання та однією з найпопулярніших ігор. В основі цієї популярності лежить простота оснащення та устаткування, можливість спорудити площинні майданчики, висока емоційність учасників гри, комплексний розвиток і удосконалення провідних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність).

Цей посібник спрямований на полегшення вивчення основного програмного матеріалу з баскетболу – техніки гри, враховуючи і такі умови, як велика кількість студентів на змаганнях.

Методичні рекомендації містять навчальний матеріал та методику навчання, техніку гри, техніку захисту, вправи для навчання удосконалення елементів гри у баскетбол.

В основу методичних рекомендацій покладено узагальнення методичних рекомендацій щодо викладання баскетболу.

Розробка підготовлена у відповідності до освітньої програми «Фізична культура», для студентів усіх спеціальностей з модуля «Баскетбол». Також методичні

вказівки будуть корисними для тих, хто працює у сфері фізичного виховання.

1. НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

1.1 Методи навчання та удосконалення

Ефективність навчального процесу залежить від обраних методів, до того ж, їх різноманітність дозволяє якісно вирішувати поставлені завдання.

Оволодіння ігровими прийомами та навичками їх реалізації передбачає наявність етапів навчання та удосконалення.

Етапи навчання [13, с. 15]:

1. Методи забезпечення наочності (створення конкретних реальних образів, асоціацій).
2. Метод розчленованої вправи (вивчення прийомів частинами).
3. Метод цілісної вправи (вивчення прийому на фоні цілісного виконання).
4. Метод поточних вправ (вивчення прийомів циклічним шляхом).
5. Ігровий метод (комплексне виявлення засвоєної рухової діяльності).
6. Метод колового тренування (циклічне повторення різноманітних вправ з метою вибіркового впливу при вивченні різноманітних ігрових прийомів та навичок).

На даному етапі навчання доцільно застосовувати спеціальні методичні прийоми: полегшення зовнішніх умов, імітація та ін.

Етап удосконалення [16, с. 74]:

1. Метод вибірових вправ забезпечує вибірковий вплив на окремі функції організму. Так, одні вправи застосовуються для розвитку швидкості реакції, інші – для збільшення обсягу поля зору, треті – для розвитку різних параметрів уваги та ін.

Метод вибіркової вправи забезпечує розвиток реакцій – відповідей організму у процесі рухової активності.

2. Метод активної протидії передбачає ускладнення зовнішніх умов. Після того, як студенти засвоїли певні ігрові прийоми, у вправи вводиться умовний партнер. Наявність цих умов дає можливість студентам удосконалювати рухову структуру прийомів та стабілізувати її в умовах, близьких до ігрових, а також має благотворний психологічний вплив на виховання впевненості у виконанні ігрових дій.

3. Змагальний метод використовується для вирішення таких завдань, як: виховання фізичних та психологічних якостей, удосконалення техніко-тактичних навичок та умінь раціонального їх застосування. Характерною рисою змагального методу є можливість зіставити ступінь засвоєння різних техніко-тактичних прийомів або вирішення конкретного тактичного завдання окремим студентом чи групою студентів. При цьому сам фактор ігрової боротьби, протидії допомагає формувати, вдосконалювати спеціальні навички та сприяє підвищенню функціональних можливостей організму.

4. Метод сполучених впливів спрямований на органічне поєднання розвитку рухових навичок і якостей з удосконаленням структури рухів у технічних навичках. Суть цього методу полягає у тому, що він дає можливість шляхом підбору спеціальних вправ органічно вирішувати завдання розвитку рухових навичок у поєднанні з удосконаленням прийомів техніки. Метод сполучених впливів дозволяє раціональніше будувати навчальний процес та ефективніше вирішувати завдання фізичної і технічної підготовки.

Реалізація методів у навчальній роботі передбачає наявність спеціальних методичних прийомів:

1. Для засвоєння техніки: імітаційні вправи, полегшення зовнішніх умов (пасивна протидія), виконання прийомів на фоні втоми.

2. Для засвоєння тактики: введення умовних партнерів, ідеомоторне тренування (багаторазове уявлення прийомів), введення допоміжних орієнтирів, моделювання ігрових ситуацій та ін.

Елементи техніки краще вивчати в парах, закріплювати у групових вправах, удосконалювати у двосторонніх іграх. Наявність додаткового обладнання (стіжки для обведення, додаткові щити, мішені і ін.) сприяють використанню більш різноманітних методів навчання і зменшують перерви у заняттях.

Чіткий показ та образне пояснення прийомів гри створюють у студентів уявлення про ігрові досягнення, до яких необхідно прагнути. Такий характер навчання значною мірою попереджує виникнення помилок. Однак повністю виключити вірогідність помилок не можна.

Методика виправлення помилок має таку схему: спочатку працюють над помилками, що характерні для всіх, хто займається. Потім звертають увагу на індивідуальні помилки, причому ведеться розбір не самої помилки, а причин, що її викликали (наприклад, не низької траєкторії польоту м'яча при виконанні кидка в корзину, а неправильного руху рук при виконанні кидка). Відповідно, і розбір індивідуальних помилок будується на конкретизації ситуації.

Тактичні дії під час гри у нападі та захисті вивчаються у звичайній методичній послідовності: індивідуальні, групові, командні. У зв'язку із браком часу, який відведений програмою, вивчаються тільки основні тактичні дії.

1.2. Інструкторська та суддівська практики

За період навчання у вузі найбільш підготовлені студенти-баскетболісти повинні одержати звання громадського інструктора та судді зі спорту. Для цього їм треба оволодіти необхідним обсягом знань, умінь та навичок. У процесі

навчання викладачі-тренери приводять теоретичні та практичні семінари, на яких знайомлять студентів з сучасною методикою проведення навчально-тренувальних занять, останніми досягненнями науки в області спорту, правилами змагань та вмінням застосовувати одержані знання на практиці [7, с. 21].

Інструкторська практика передбачає оволодіння студентами навичок шикування та перешикування групи, подачі основних команд на місці та в русі, освоєння показу технічних елементів та тактичних прийомів, вміння помітити і виправити помилки у техніці, координації рухів та ін. Студент-спортсмен повинен вміти самостійно провести розминку та навчальне заняття, бесіду з групою на визначену тематику, провести змагання з групою, курсом або факультетом.

Суддівська практика передбачає вивчення правил гри, змін та доповнень до них, а також суддівство навчальних та офіційних ігор. Для реалізації одержаних навичок необхідно знати основні методичні положення суддівства (вибір місця, взаємодія з партнером по суддівству і секретарями, своєчасна фіксація помилок, подача сигналів та ін.).

Підготовка громадських інструкторів та суддів зі спорту передбачає комплекс заходів.

1.3. Самостійна підготовка

Індивідуальний план самостійного тренування передбачає конкретні вправи, відповідне дозування та контрольні нормативи з їх реалізації.

Зміст самостійного тренування (підготовка): фізична (загальна та спеціальна фізичні підготовки), технічна, тактична, теоретична, психологічна.

Завдання самостійної підготовки баскетболіста [5, с. 32]:

1. Підвищення загальної фізичної підготовки (розвиток загальної витривалості, швидкісно-силових, координатних рухів) на базі нормативів державного тестування.

2. Розвиток спеціальних фізичних якостей (швидкісна витривалість, стрибучість, спритність).

3. Розвиток психофізичних функцій (параметри уваги, швидкість реакції).

4. Удосконалення технічної (передачі, ведення, кидки, фінти, захисні дії), тактичної (моделювання ігрових ситуацій) та морально-вольової підготовки.

Залежно від завдань з ліквідації недоліків у різноманітних аспектах підготовленості повинен будуватися цільовий процес індивідуального тренування. Самостійне тренування сприяє розвитку творчої ініціативи баскетболіста, покращенню спортивної форми та технічних результатів.

Завдання зі спеціальної фізичної підготовки [1, с. 38]:

- Швидкісна підготовка.
- Біг зі старту на 20, 30, 40 метрів.
- Вправа "два вусики" - 22 метри.
- Різні швидкісні естафети.

Швидкісно-силова підготовка [1, с. 39]:

- Темпові вправи з грифом штанги (нахили, присідання, стрибки, вистрибування, ривок).
- Бігові вправи з навантаженням 20, 30 метрів.
- Вправи зі скалкою.
- Вправи із акцентованих багато стрибках.
- Стрибки з навантаженням.
- Різні стрибкові вправи.

Силова підготовка [1, с. 40]:

- Вправи зі штангою (45-60 кг.); присідання, нахили, піднімання штанги до грудей.
- Вправи з дисками штанги.
- Вправи з набивними м'ячами.

Швидкісна витривалість [12, с. 7]:

- Перемінний біг (200, 400 метрів у різних варіантах).
- Повторний пробіг дистанції (60, 100 метрів).
- “Човниковий біг” (91 м.).

Завдання технічної підготовки [1, с. 41]:

1. Вправи з удосконалення техніки ловлі та передачі м'яча.
2. Вправи з удосконалення техніки ведення м'яча (1:1. 1:2. 1:3).
3. Вправи у кидках з місця, у русі, у стрибку, у проході.
4. Вправи у серійних кидках, у стрибку 20-30 разів (із зручних позицій).
5. Вправи з штрафних кидків (серійно).
6. Вправи у кидках в проходах (уліво, управо).
7. Вправи з добиванням м'яча у стрибку.
8. Вправи з використанням фінтів (простих та комплексних) перед передачею, веденням м'яча, кидком.
9. Вправи у захисних діях (стійка, тримання гравця, блокування, відбиття, перехват м'яча, боротьба за відскік).

Завдання з тактичної підготовки [12, с. 10]:

Захист: Вправи з удосконалення індивідуальних захисних дій з врахуванням переважних ігрових функцій (захист, напад, центр).

Напад: Вправи з удосконаленням індивідуальних дій у нападі відповідно ігрових функцій (захисник, нападаючий, центровий).

Завдання з теоретичної підготовки [1, с. 42]:

1. Вивчення спеціальної літератури.
2. Перегляд ігор найсильніших команд країни та світу.
3. Розбір та аналіз ігор.

Методичні вказівки до самостійного тренування.

Особливе значення для ефективного самостійного тренування - це самоконтроль, який базується на аналізі самопочуття та розрахунку ряду об'єктивних показників.

Самостійне тренування баскетболіста повинно проводитися за планом навчальних форм занять. Тривалість заняття залежно від завдань та періоду підготовки має бути 45-60 хв. Урок самостійної підготовки складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної [12, с. 12].

Підготовча частина спрямована на підготовку організму до основної частини уроку (бігова розминка, загально розвиваючі вправи та ін.), покращення настрою для вирішення більш складних завдань.

Основна частина уроку спрямована на ліквідацію недоліків у одному з компонентів підготовки баскетболіста (СФП, техніка, тактика та ін.) або удосконалення певних домінуючих якостей (точність кидка, приховані передачі м'яча, добивання тощо) [13, с. 24].

Заключна частина уроку передбачає завдання поступового зниження фізичних навантажень та повернення організму до відносно спокійного стану.

Урок самостійної підготовки студента-баскетболіста складається приблизно з наступних вправ: удосконалення загальної та швидкісної витривалості; удосконалення елементів техніки; аритмічне ведення (проти пресинга); удосконалення точності штрафних кидків; удосконалення спеціальної стрибучості; розвиток функцій зорового аналізатора.

1.4. Методика проведення контрольних нормативів

Технічна підготовка

1. Ведення м'яча з кидком. Той, хто складає норматив, веде м'яч по дузі штрафного майданчика (по лінії) справа наліво, виконує кидок після подвійного кроку з-під кільця, а

потім ведення по дузі з кидком у зворотному напрямку на час [12, с. 13].

2. Штрафні кидки. Виконується 10 кидків (у парах) з партнером, що подає м'яч після кидка. Враховується кількість попадань [13, с. 31].

3. Кидки у стрибку. Виконується 30 кидків з трьох обраних позицій (по 10 кидків). Фіксується кількість попадань (дистанція 4-5 метрів у чоловіків, 3-4 метри - у жінок) [13, с. 28].

4. Добивання м'яча у стрибку. Гравець підкидає м'яч над собою та у стрибку сильнішою рукою спрямовує його у щит, а потім, м'яч, що відскакує, спрямовує іншою рукою у щит – усього 4 рази (по два на кожну руку), а п'ятим торканням добиває м'яч у кільце [12, с. 13]. У такій послідовності виконується 4 серії без перерви – для чоловіків норматив зараховується, коли м'яч не торкнувся майданчика та добивання виконується у стрибку. Для жінок виконується добивання після трьох торкань (два добивання у щит, третє – у кільце).

Спеціальна фізична підготовка

1. Швидкісний норматив. Вправа “Два вусики”. Біг на час від першого "вусика" штрафного майданчика до центру (до місця пересікання лінії зони з боковою лінію) та до першого "вусика" протилежного штрафного майданчика [8, с. 48].

2. Швидкісна витривалість. Виконується вправа "човниковий біг". За сигналом викладача гравець виконує ривок від лицьової лінії до лінії штрафного кидка та назад, потім до центру майданчика, повернення до лінії штрафного кидка, продовжує біг до протилежної ліній штрафного кидка повернення до центру майданчика, потім біг до протилежної лицьової лінії, повернення до лінії штрафного кидка; фініш на лицьовій лінії. Гравцю, який виконує ривок, необхідно

наступати ногою на лінію перед кожним черговим ривком [2, с. 26].

3. Серійна стрибучість. Вправа з діставанням щита (у чоловіків) та сітки (у жінок) двома руками у стрибку за 15 секунд [8, с. 50].

4. Абсолютна стрибучість. Стрибок вгору з місця (см) (за В. А. Абалаковим) [2, с. 28].

2. ТЕХНІКА ГРИ

Під технікою гри у баскетболі розуміють виконання визначених прийомів з м'ячем і без м'яча, що необхідні для успішного ведення гри. Неможливо успішно грати у баскетбол, якщо гравець не вміє добре ловити і вести м'яч, передавати його партнеру, різко зупинитися або змінювати напрямок руху, використовувати обманні рухи у ігровій ситуації. Технічні прийоми, що використовуються у баскетболі, різноманітні, але їх можна відповідним чином класифікувати.

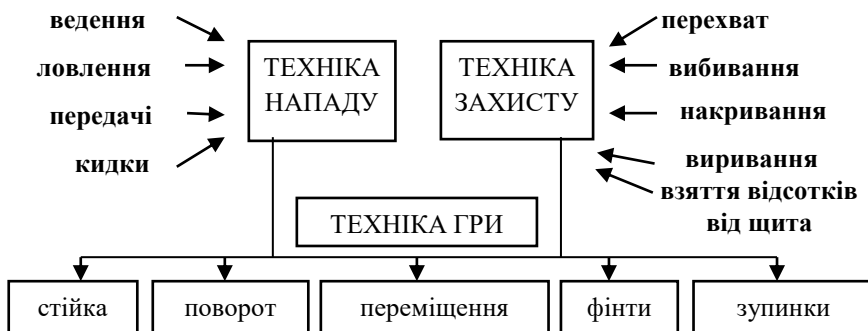


Рис. 2.1. Класифікація технічних прийомів [8, с. 35]

2.1. Стійки. Переміщення. Зупинки. Повороти

Стійка. Правильне вихідне положення гравця багато в чому визначає успіх його наступних дій. Для того щоб гравець міг швидко розпочати переміщення по майданчику, виконати стрибок або інший рух у найкоротший відрізок часу, його ноги і тіло повинні прийняти найбільш правильне, зручне і раціональне положення. Таким положенням необхідно вважати наступне: ноги зігнуті так, що коліна знаходилися над носками, тулуб злегка нахилений вперед, ступні ніг розставлені на ширину кроку і знаходяться на одній лінії або одна попереду, а

інша позаду, п'яти відірвані від підлоги, вага тіла рівномірно розподілена на носки обох ніг (рис. 2.2).

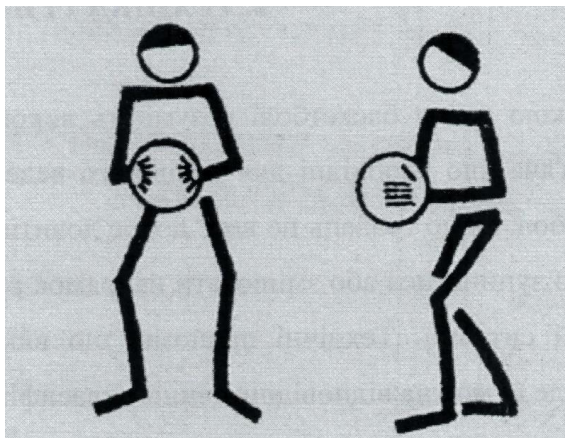


Рис. 2.2. Срійка [6, с. 34]

Техніка переміщень. Для переміщення по майданчику баскетболіст використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. За допомогою цих ігрових прийомів він здійснює правильний вибір місця, звільнення від опіки захисника і вихід у необхідному напрямку для проведення атаки.

Правильне та вміле переміщення гравця по майданчику допомагає йому в будь-яких складних умовах і обставинах гри зберігати маневреність, здатність діяти активно і швидко.

Ходьба використовується головним чином для зміни позиції в період коротких пауз і для зміни темпу руху в поєднанні з бігом.

Біг є основним засобом переміщення по майданчику. Гравець повинен уміти виконувати у межах майданчика такі дії:

- 1) Прискорення у різних напрямках.
- 2) Швидко змінювати напрямок руху.

3) Змінювати швидкість переміщення.

Різке, несподіване для суперника прискорення в спортивних іграх називається ривком. Для здійснення ривка перші 4-5 кроків гравець робить короткими і дуже різкими, ставлячи ногу з носка. Швидкість бігу зростає завдяки подовженню кроків. Зміна напрямку бігу здійснюється сильним відштовхуванням виставленою вперед ногою в бік, протилежний напрямку руху, тулуб нахилиється в бік обраного напрямку.

Зупинки. Відповідно до ситуації гравець використовує різкі, несподівані зупинки, які в поєднанні з ривками та зміною напрямку руху, дозволяють на деякий час звільнити від опіки суперника і вийти на вільне місце для подальших атакуючих дій.

Зупинка може виконуватися стрибком та кроком.

Зупинка стрибком. Виконується гравцем, який закінчив ведення, отримав м'яч у русі, спіймав м'яч у високому стрибку, а також з метою зближення із захисником. Для того щоб зупинитися таким способом, гравець виконує стрибок вгору - вперед -вправо (вліво). Приземлення відбувається одночасно на обидві широко розставлені та сильно зігнуті ноги з легким ковзанням, одна нога висувається вперед. Тулуб гравця розслаблено, вага тіла перенесена на ногу, що стоїть позаду.

Зупинка у два кроки. (рис. 2.3) Зупинці повинен передувати довгий крок. Виставлена вперед нога, приймаючи всю вагу тіла, гальмує рух; на другому кроці настає повна зупинка. Нога, виставлена вперед, стопорним кроком ставиться на п'ятку з подальшим перекатом на всю ступню, потім сильно згинається у колінному суглобі. Згинанням ніг в колінах та нахилом тулуба досягають стійкого положення. Характерним для цієї зупинки є зміщення центру тяжіння на відставлену назад ногу, щоб запобігти падінню вперед.

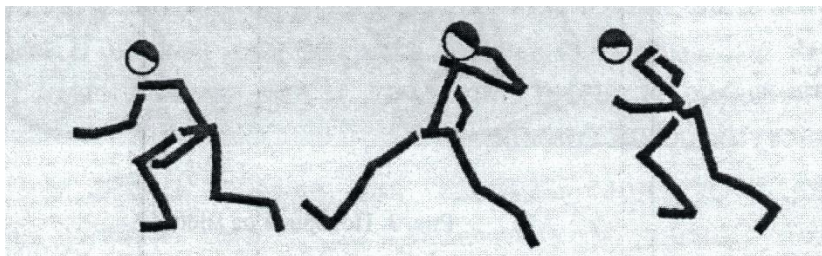


Рис. 2.3. Зупинка у два кроки [11, с. 151]

Основну увагу при зупинках з м'ячем необхідно звертати на рівновагу тіла в момент зупинки. М'яч необхідно тримати в руках, знаходитись до суперника необхідно боком або спиною.

Повороти. Правильно та своєчасно виконаний поворот дає можливість гравцеві звільнитись від опіки захисника. Гравець з м'ячем, застосовуючи поворот, створює умови для передачі, кидка та проходку повз активно діючого захисника. У процесі гри застосовують різні повороти. Різноманітність поворотів та якість їх виконання залежать від технічної підготовленості гравця.

Основою будь-якого повороту є стійке вихідне положення гравця на широко розставлених зігнутих ногах. Отримавши м'яч, стоячи на місці або зупинившись з м'ячем в руках таким чином, що обидві ноги розташовані паралельно, гравець може виконувати поворот, опираючись на будь-яку ногу, що є нібито осью. У всіх інших випадках опорною буде нога, що відставлена назад. Переносячи центр тяжіння на носок опорної ноги, гравець, переставляючи другу ногу невисоко від підлоги, виконує поворот вперед або назад.

Поворот вперед виконується у бік спрямування обличчя баскетболіста, а поворот назад — у бік спрямування спини (рис. 2.4).

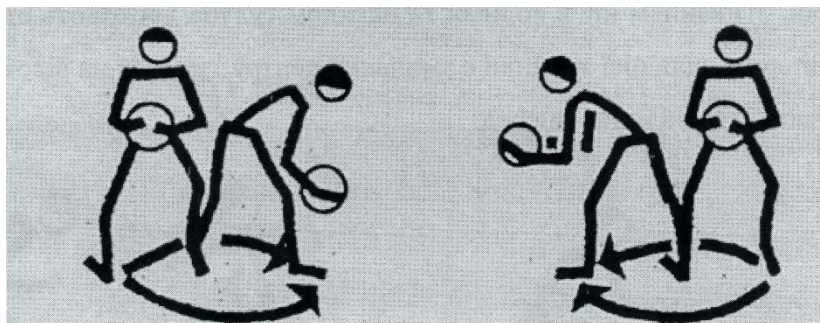


Рис. 2.4. Повороти на місці [6, с. 40]

2.2. Техніка ловлення та передачі м'яча

Для того щоб правильно тримати м'яч, необхідно кінчиками широко розставлених пальців взяти м'яч ззаду і збоку, великі пальці покласти зверху, руки злегка зігнути у ліктьових суглобах. М'яч повинен знаходитися на рівні нижньої частини грудей. Класифікація ловлення м'яча відображена в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Класифікація ловлення м'яча [15, с. 76]

за характером переміщень гравця	за швидкістю польоту	за напрямком
на місці	швидкого	при зустрічному русі
в русі	середнього	при поступальному русі
у стрибку	повільного	при русі збоку

Технічний прийом ловлення м'яча передбачає впевнене володіння м'ячем і створює положення для виконання гравцем наступних ігрових дій. Ловлення м'яча здійснюється двома або однією рукою. Спосіб ловлення залежить від напрямку і висоти польоту м'яча, розміщення захисника на майданчику і наступних дій гравця.

Ловлення м'яча двома руками найбільш надійний спосіб. Якщо м'яч летить на зустріч гравцю на рівні грудей або голови,

то потрібно простягнути руки назустріч м'ячу. Кисті рук утворюють воронку, пальці не напружені. У момент дотику м'яча м'яко захоплюють пальцями, а руки згинають у ліктьових суглобах, що забезпечує переміщення м'яча до грудей і амортизацію його прискорення (рис. 2.5).

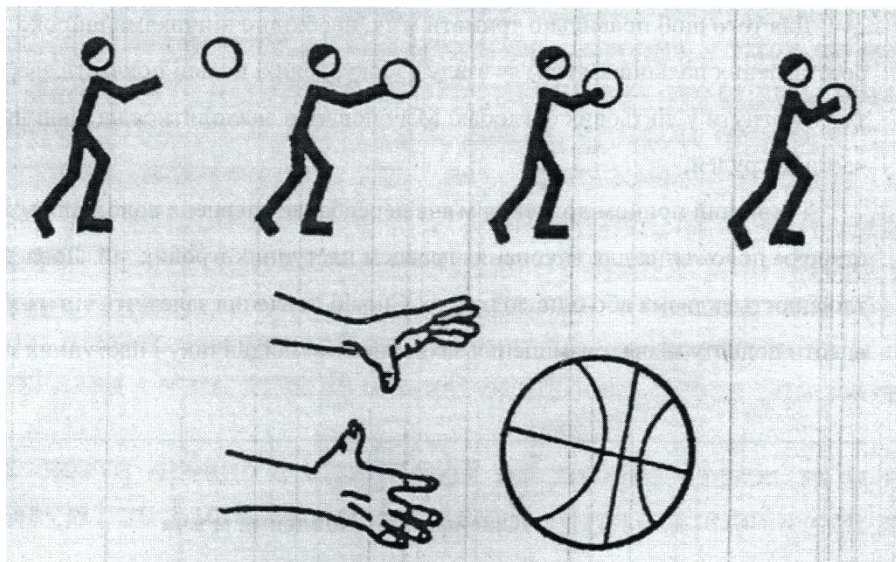


Рис. 2.5. Ловлення м'яча [19, с. 101]

Після того як м'яч зловили, пальці, розташовані на м'ячі, не повинні змінювати своє положення; кінцеве положення після ловлення м'яча повинно бути вихідним для наступних дій гравця.

Якщо м'яч летить нижче рівня грудей, то в цьому випадку гравець присідає глибше, ніж звичайно, знижуючи висоту плечей до рівня польоту м'яча.

М'ячі, що летять високо над головою, ловлять у стрибку з різко випростаними руками (кисті рук розведені). У момент дотику м'яча до пальців, кисті зближують, повертають

всередину і міцно захоплюють м'яч, а руки згинають у ліктьових суглобах, що забезпечує переміщення м'яча до грудей і амортизацію його прискорення.

Якщо м'яч летить низько, то руки опускають так, щоб кисті і пальці утворили ніби розкриту чашу (відстань між мізинцями обох рук не повинна перевищувати декількох сантиметрів).

При ловленні м'яча у русі гравець повинен зробити зупинку в два кроки чи стрибком на дві ноги, або передати м'яч партнеру, чи виконати кидок у кошик на першому або другому кроці.

Основні вимоги, до ловлення м'яча двома руками [9, с. 44]:

1. Гравець весь час знаходиться у очікуванні передачі.
2. Ловлення м'яча потрібно виконувати широко розставленими пальцями і розслабленими руками.
3. Кінцеве положення при ловленні повинно відповідати вихідному положенню для наступної дії (передача, кидок).

При ловленні м'яча можуть бути такі помилки [2, с. 108]:

1. Гравець зустрічає м'яч не кінчиками пальців, а долонею. Помилка легко визначається за звуком (правильне виконання ловлення м'яча відбувається без шуму).
2. Гравець ловить м'яч, стоячи на прямих ногах, напруженими, витягнутими руками і пальцями ("жорстка ловля").

Коли м'яч летить високо і до нього важко дотягнутися, то його ловлять однією рукою. Для цього гравцю необхідно витягнути руку таким чином, щоб пересікти траєкторію польоту м'яча. Як тільки м'яч доторкнеться пальців, руку необхідно відвести назад-вниз так, щоб продовжити політ м'яча для амортизації. Тулуб треба злегка повернути в напрямку

польоту м'яча. Потім необхідно підтримати м'яч другою рукою і захопити його обома руками так, щоб виконувати інші дії.

Якщо м'яч котиться майданчиком, його краще ловити однією рукою з підтримкою, при цьому необхідно більше зігнути ноги і нахилити тулуб до м'яча.

Якщо м'яч летить високо, його ловлять однією рукою в стрибку з невеликим прогинанням тулуба, швидким зниженням і підтягуванням м'яча до грудей.

Подальше вивчення й удосконалення техніки ловлення м'яча проходить одночасно з вивченням техніки передач м'яча.

Передача м'яча відіграє велику роль у баскетболі. Від того як виконуються передачі у ситуації, що швидко змінюється, залежить успіх гри. Гравець, який володіє м'ячем, повинен визначити, хто з партнерів знаходиться в кращому положенні для атаки, вибрати спосіб і час для того, щоб передати м'яч з такою точністю, щоб партнер, не витрачаючи допоміжних зусиль на обробку м'яча, міг продовжити атаку.

В основі всіх точних і швидких передач лежить кінцевий рух кистю. Спосіб передачі залежить від положення ніг, рук, тулуба гравця, що зловив м'яч, а також від розміщення партнерів і захисників на майданчику. Передачі можуть виконуватися однією і двома руками, стоячи на місці і в русі, у стрибку.



Рис. 2.6. Класифікація передач [17, с. 41]

Перед тим як приступити до вивчення техніки передач м'яча, необхідно ознайомити студентів із різноманітним комплексом передач і засобами їх виконання, а потім обрати для них найбільш раціональні засоби, що відповідають їх індивідуальним особливостям та можуть бути реалізованими у специфічних ігрових ситуаціях.

Передача м'яча двома руками від грудей - основний засіб, який дозволяє швидко та точно спрямувати м'яч партнеру на близьку або середню відстані у простій ситуації. Для її виконання кисті з розставленими пальцями вільно охоплюють м'яч, утримують його на рівні поясу, лікті опущені. Колоподібним рухом рук м'яч підносять до грудей і посилають його вперед різким розгинанням рук, доповнюючи цей рух рухом кистей і надаючи м'ячу зворотного обертання (рис. 2.7). Виконуючи передачі м'яча на довгу відстань, необхідно зробити крок вперед.

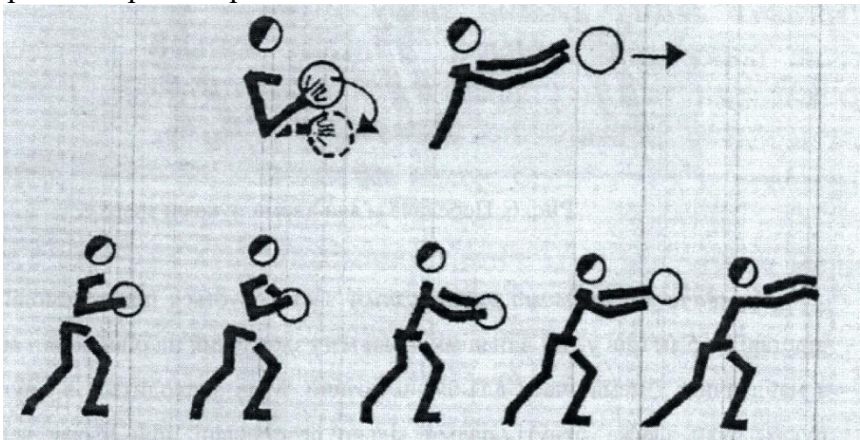


Рис. 2.7. Передача м'яча двома руками від грудей [8, с. 55]

Передача м'яча двома руками зверху. Цей спосіб найчастіше застосовують у передачах на середній відстані при цільній опіці суперника. Положення м'яча над головою дає

можливість точно передати його партнеру через руки захисника. М'яч утримується гравцем двома руками над головою, пальці широко розставлені, великі пальці спрямовані один до одного, руки зігнуті в ліктях, ноги напівзігнуті і одна виставлена вперед. Передача здійснюється різким рухом з одночасним випрямленням рук у ліктьових суглобах і завершується кистьовим рухом, спрямовуючи м'яч до партнера, вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду (рис. 2.8).

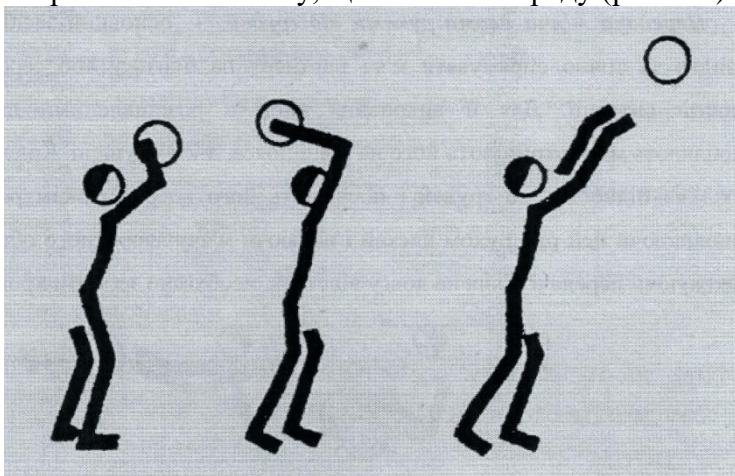


Рис. 2.8. Передача м'яча двома руками зверху [18, с. 77]

Передача м'яча двома руками знизу застосовується при взаємодії гравців на відстані до 5 метрів у тих випадках, коли м'яч зловлений на рівні колін або піднятий з майданчика і немає часу для зміни позиції. М'яч знаходиться в опущених униз руках, руки злегка зігнуті, пальці вільно розставлені, при цьому великі пальці направлені вниз. М'яч відвести назад до правого стегна, ліва рука знаходиться під гострим кутом до правої. Передача здійснюється різким кистьовим рухом з наступним випростанням рук, з кроком лівою ногою та нахилом тулуба.

Передача двома руками знизу з рук в руки. Вихідне положення аналогічне попередній передачі. У цьому випадку передача виконується м'яким коловим рухом у простягнуті руки партнера. Кисті гравця, який виконує передачу, підтримують м'яч зверху та знизу.

Передача м'яча однією рукою від плеча. Цей спосіб передачі найбільш поширений і застосовується на різні відстані з мінімальним часом для замаху і хорошим контролем за м'ячем. Допоміжний рух кистями в момент вильоту м'яча дозволяє гравцю у широкому діапазоні змінювати напрямок та траєкторію польоту м'яча. Для виконання передачі гравець приймає вихідне положення: м'яч контролюється двома руками, зігнутими у ліктьових суглобах (лежить на кисті правої руки і підтримується лівою рукою біля правого плеча), ноги розставлені на ширину кроку, одна нога попереду. Швидко відводячи м'яч вправо за голову і повертаючи тулуб вправо, гравець виконує замах. Передача виконується різким виправленням правої руки з одночасним захльостуючим кистьовим рухом і поворотом тулуба у бік передачі. Ліва рука в момент передачі залишається біля плеча (рис. 2.9).

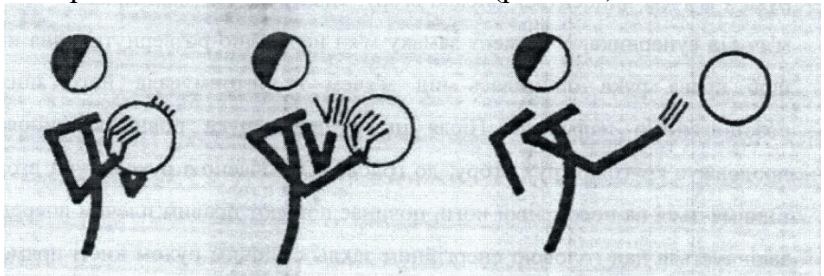


Рис. 2.9. Передача м'яча однією рукою від плеча [8, с. 53]

Передача м'яча однією рукою збоку. Цей спосіб передачі найчастіше використовується для передач на далекій відстані. При передачі збоку м'яч притискують до передпліччя і відводять прямою рукою в бік. Ногу виставляють вперед з

додатковим поштовхом кистю та пальцями й одночасним поворотом тулуба. Точність передачі залежить від своєчасного розкриття кисті.

Передача м'яча однією рукою назад з-під руки. Гравець стоїть спиною до партнера, м'яч тримає двома руками на рівні грудей, ноги зігнуті. Передача виконується з короткого замаху з кистьовим рухом, рука з м'ячем рухається схресно під вільною рукою.

Передача м'яча однією рукою вперед. Для її виконання ноги напівзігнуті, ліва нога попереду, невеликий нахил уперед. М'яч контролюється кистю зігнутої правої руки, ліва підтримує м'яч спереду, великі пальці направлені назовні. Права рука рухається назад, потім йде уперед-угору. Передача здійснюється різким рухом кисті, рука з розкритою долонею спрямована у бік передачі.

Передача м'яча однією рукою назад. Вихідне положення таке, що й при передачі вперед. Руки з м'ячем знаходяться внизу. У момент передачі гравець перекладає м'яч на руку, що проводить передачу, повертаючи її ліктем назовні, а потім захльостуючим рухом передпліччя та кисті посиляє м'яч партнеру назад.

Передача м'яча над головою ("гаком"). Гравець тримає м'яч двома руками на рівні грудей. Одночасно з рухом зігнутою правою (маховою) ногою вгору права рука з м'ячем виноситься вправо-вгору. Ліва рука на рівні правого плеча захищає м'яч від суперника. У момент замаху м'яч необхідно розвернути зліва направо так, щоб права рука опинилась під м'ячем і підтримувала його знизу широко розставленими пальцями. Після цього права рука повністю випрямляється і продовжує круговий рух вгору, до голови. Одночасно з рухом руки вгору, тазовий піднімається на носок лівої ноги, починає поворот правим плечем вперед. Передача закінчується над головою

енергійним захльостуючим рухом кисті прямої руки, що спрямовує політ м'яча.

Передача м'яча однією рукою з-за спини. При такій передачі необхідно ледве розвернути тулуб вправо, потім мах злегка зігнутою рукою за спину з наступним захльостуючим кистьовим рухом. М'яч проноситься за спиною та випускається підкидаючим рухом кисті назад.

Передача однією рукою без переривання ведення. У момент передачі м'яч не беруть у руки, а останнім торканням (поштовхом) при веденні спрямовується відскоком від підлоги партнеру. Той, хто передає, робить при цьому крок з нахиле , у бік передачі. Рука повністю виправляється, кисть наставлена жорстко, пальці напружені. Рух кисті короткий, різкий, без замаху.

Передача м'яча відскоком від підлоги. Різниця у виконанні таких передач полягає у напрямку зусилля, тому що м'яч б'ється об підлогу до того, як потрапляє до партнера. Передача проводиться різким рухом кистей та пальців. М'яч направляється ударом об підлогу, без обертання на відстані 1-1,5 метри від партнера. Для невисокого відскоку від підлоги гравець повинен обертати м'яч на себе, а для високого відскоку - від себе.

При виконанні передач необхідно виконувати наступні вимоги [3, с. 11]:

1. Передача повинна бути точною. Найбільш точною є зручна для прийому передача, після якої гравець з м'ячем може виконати подальші дії.

2. Передача м'яча повинна виконуватися пальцями і кистями рук. Додаткові рухи тулуба та ніг повинні бути мінімальними, оскільки включення в передачу м'язів тулуба та ніг вимагає великої амплітуди руху, тобто додаткового часу для виконання передачі, що дає змогу супернику успішно протидіяти їй.

3. При виконанні передачі осьову ногу не можна відривати від підлоги до випуску м'яча, тому що відрив осьової ноги порушує рівновагу, дуже ускладнює зміну напрямку передачі та контролю м'яча,

4. Руки та кисті до і після передачі м'яча повинні бути розслаблені.

При виконанні передач можливі такі помилки [14, с. 103]:

1. Руки напружені, ноги випрямлені.

2. Лікті рук, що тримають м'яч, сильно підняті та розведені в сторони.

3. М'яч випускається долонями рук.

4. Відсутній заключний рух кистей, що правильно спрямовує м'яч і надає йому обертання.

Передача м'яча в русі. Правила гри в баскетбол дозволяють гравцю з м'ячем робити не більше двох кроків, якщо він отримав м'яч, знаходячись у русі або закінчуючи ведення. Техніка бігу з м'ячем у руках має свої особливості. Гравець із м'ячем у руках повинен бігти на півзігнутих ногах широкими кроками, м'яч тримає на рівні грудей, прикриваючи його тулубом від суперника. Гравець готовий у будь-який момент різко зупинитися, змінити напрямок руху або стрибнути. При ловлі м'яча та наступній передачі у русі не має значення, під яку ногу ловиться м'яч і випускається з рук. Для правильної координації рухів при виконанні кидка або передачі правою рукою необхідно ловити м'яч під праву ногу, а для кидка чи передачі лівою рукою - під ліву.

На початку навчання студенти роблять ряд типових помилок [4, с. 15]:

- у момент ловлі та передачі м'яча стрибають угору;

- перед ловлею м'яча уповільнюють рух.

Виконання двох кроків із м'ячем ні за швидкістю, ні за ритмом не повинні відрізнятися від звичайного бігу без м'яча.

Навчання рекомендується починати з навчання імітаційним вправам без м'яча, потім переходять до виконання цього прийому в русі: спочатку кроком, знімаючи м'яч з руки гравця, що стоїть на місці, під визначену ногу, а потім бігом, після ведення, ловіння м'яча, а потім з протидією захисника.

При виконанні ловіння та передачі м'яча у русі необхідно виконувати наступні вимоги [3, с. 12]:

1. Переміщуючись в сторону атаки, необхідно контролювати передачу поворотом голови, не повертаючи тулуб.

2. Необхідно утримувати стійке положення в момент передачі і приземлення.

При виконанні передачі м'яча в русі можливі такі помилки [4, с. 16]:

1. Гравець переміщується боком в сторону атаки.

2. Гравець передає м'яч, наприклад, правою рукою і відштовхується також правою ногою.

3. Гравець приземлюється на прями ноги.

Методичні поради для удосконалення навичок передач м'яча [12, с. 33]:

1. намагайтеся маскувати справжній напрям передачі м'яча;

2. використовуйте передачі, найбільш допустимі у цій ігровій ситуації;

3. використовуйте обманні рухи;

4. використовуйте різноманітні засоби передач;

5. намагайтеся уникати поперечних передач;

6. навчайтеся використовувати передачі без зорового контролю;

7. навчайтеся поєднувати свою передачу із швидкістю та напрямом руху партнера.

2.3. Техніка ведення м'яча

Ведення м'яча є одним із найважливіших технічних прийомів баскетболу та діючих засобів нападу. Баскетболіст, який досконало володіє технікою ведення м'яча без зорового контролю, здатний змінювати швидкість пересування та напрям ведення зі зміною рук у сполученні із зворотними рухами має певну ігрову перевагу.

Ведення здійснюється поштовхами м'яча широко розведеними пальцями кисті. Розгинаючи руку у ліктьовому суглобі, гравець кистю посилає м'яч вниз, до майданчика. Після цього необхідно затримати руку внизу і почекати, поки м'яч знову повернеться. Рука повинна супроводжувати м'яч до верхньої точки відскоку, після чого гравець починає новий рух рукою.

Ноги гравця, який виконує ведення м'яча, повинні бути зігнуті у колінах, тулуб злегка нахилений вперед. Щоб запобігти втраті м'яча, його необхідно прикривати корпусом, ведучи протилежною від суперника рукою. М'яч необхідно вести трохи збоку від ступнів ніг. Ведення перед собою утруднює переміщення.



Рис. 2.10. Класифікація ведення м'яча й обведення суперника [10, с. 93]

Швидкісне ведення м'яча має свої особливості: тіло злегка нахилене вперед, голова піднята вгору, рука, що веде м'яч, майже повністю випрямлена, ноги злегка зігнуті в колінах, м'яч відскакує від підлоги приблизно на рівні поясу та посилається кінстю вперед - вниз на відстані кроку. Якщо гравець біжить із максимальною швидкістю, м'яч контролюється ритмічним рухом кисті, пальці рук розведені, трохи зігнуті.

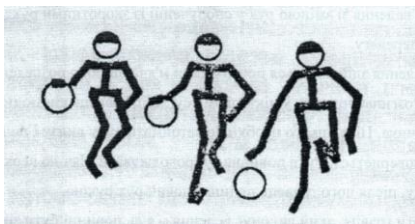


Рис. 2.11. Ведення м'яча без зорового контролю (вид спереду) [2, с. 66]

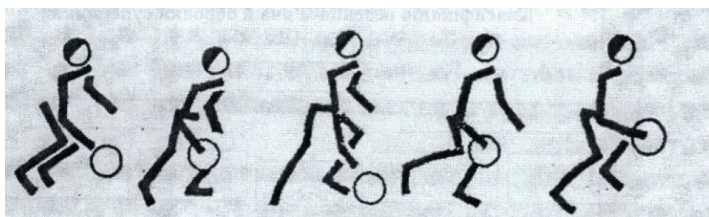


Рис. 2.12. Ведення м'яча без зорового контролю (вид збоку) [2, с. 66]

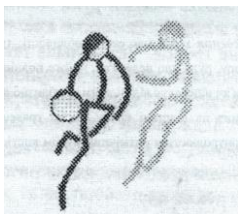


Рис. 2.13. Ведення під час гри з захистом м'яча корпусом [2, с. 67]

Ведення зі зміною напрямку. Зміна напрямку руху практикується баскетболістами при пресингу (обведення захисника), миттєвій атаці кільця (після позиційного нападу), швидкому прориві.

Ведення з переводом м'яча. Зміна напрямку досягається переводом м'яча з однієї руки на іншу, кисть контактує з м'ячем у боковій площині з наступним випрямленням руки. М'яч спрямовується по діагоналі, тулуб при повороті нахилений у бік повороту. Ведення зі зміною напрямку застосовується при просуванні як обличчям, так і боком, та спиною уперед.

Ведення з переводом за спиною. При веденні правою рукою гравець, роблячи крок правою ногою, переводить м'яч за спиною і посилає його ударом по майданчику під свою ліву руку. Перевід м'яча за спиною досягається захльостуючим рухом правої кисті зверху назад-вниз (дугою).

Ведення з поворотом. У момент ведення справа, м'яч кистьовим дугоподібним рухом переводиться вправо-назад з одночасним акцентованим зворотним кроком правої ноги, з поворотом на 270°, який здійснюється навколо лівої ноги, причому перевід м'яча та поворот відбувається водночас. Цей прийом найбільш ефективний проти захисника, що зайняв позицію праворуч від гравця, який веде м'яч.

Ведення з розворотом. При веденні гравець робить крок лівою ногою з одночасним ударом м'яча лівою рукою, потім робить широкий діагональний крок правою ногою вперед-вліво з одночасним різким поворотом ведучого до захисника; м'яч переведений під праву руку, ведення здійснюється правою рукою вліво. М'яч у момент розвороту надійно прикритий від захисника тулубом. Нападаючий продовжує ведення м'яча у зворотному напрямку.

Маневрене ведення. Використовується як тактичний захист. Різниця швидкості та висота відскоку при веденні в

поєднанні з аритмією дриблінгу допомагає дезорієнтувати захисника.

Ведення зі зміною швидкості та висоти відскоку. Різниця швидкості варіюється зупинками та прискореннями. При зміні відскоку з високого на низький доцільно переходити на ведення приблизно на рівні коліна (ноги напівзігнуті, плече та лікоть ведучої руки майже притиснуті до тулуба, рука майже повністю випрямлена). Висота і кут відскоку м'яча залежить від швидкості переміщення гравця. Чим більша швидкість гравця, тим більший кут відскоку м'яча. Високе ведення використовують при переміщенні на високій швидкості без активної протидії суперників. Низьким веденням, як правило, користуються для проходження під щит в умовах активної протидії.

Аритмічне ведення. Аритмічність ведення досягається шляхом переключення швидкостей дриблінгу, зміни ритму й темпу руху в поєднанні з асинхронною роботою рук та ніг.

Методичні поради [13, с. 44]:

1. Ведення м'яча доцільно починати з вихідного положення при напівзігнутих ногах, коли центр ваги тіла перенесено вперед. М'язи розслаблені, спина пряма, голова піднята для периферійного огляду майданчика.
2. Ведення здійснювати ритмічними поштовхами кінців розставлених пальців, легким кистьовим рухом.
3. М'яч при веденні повинен відскочити приблизно на 55 - 65 см.
4. Швидкість ведення м'яча повинна відповідати ігровій ситуації.
5. Бажано вести м'яч рукою, що знаходиться далі від захисника.
6. Ефективність ведення м'яча залежить від своєчасної зміни швидкості та напрямку ведення.
7. Треба вживати обманні рухи (фінти) у процесі обведення захисника.

8. Необхідно оволодівати навичкою зміни рук при зміні напрямку ведення м'яча.

9. Потрібно оволодівати навичкою аритмічного ведення. І поєднувати різкий старт з м'ячем при веденні та миттєвій зупинці з поворотом і вкриванням м'яча корпусом.

2.4. Техніка виконання кидків м'яча

У загальній структурі кожного кидка можна виділити підготовчі рухи, в які гравець може ввести деякі зміни без помітної шкоди для точності виконання прийому. Основні ж рухи повинні відрізнятися стабільністю з допустимим при необхідності коректуванням на установку кидка. Ці установки, як правило, можуть бути спрямовані на регулювання точки замаху), точки випускання м'яча, швидкості виконання кидка, висоти траєкторії польоту м'яча.

Кидок м'яча двома руками від грудей. Гравець тримає м'яч високо біля грудей пальцями рук, лікті притиснуті до тулуба, ноги зігнуті в колінах одна трохи попереду, тулуб прямий. Згинаючи ноги, гравець відводить м'яч вниз, потім назад, ніби всовуючи петлю. Не зупиняючи руху, гравець піднімає м'яч вздовж тулуба вгору до рівня обличчя і далі в напрямку корзини, закінчується кидок рухом кистей. Після випуску м'яча кисті повинні бути спрямованні до корзини і злегка розведенні назовні піднімаючи м'яч угору, гравець плавно випрямляє ноги і переносить вагу тіла на ногу, що стоїть попереду. Особливу увагу необхідно приділяти узгодженню плавних рухів рук і ніг та заключному руху кистей.

Кидок м'яча двома руками від голови. М'яч лежить на широко розставлених пальцях обох рук і знаходиться над головою. Кисті гравця максимально розгинаються назад, пальці спрямованні назад, лікті - вперед, ноги зігнуті в колінах, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Одночасно з

випрямленням ніг, м'яким коротким розгинанням рук угору-вперед і захльостуючим рухом кисті в найбільш високій точці м'яч випускається. Після виконання кидка кисті рук спрямовані до корзини. Кидок використовується для атаки з середньої та дальньої дистанцій.

Кидок м'яча однією і двома руками знизу. Кидок однією і двома руками знизу виконується з місця після повороту і кроку, також у русі після проходу або в заключній фазі швидкого прориву в умовах щільної опіки захисника.

Кидки двома руками знизу з місця після повороту і кроку виконуються з відстані 3-4 м від кільця. Перед кидком гравець знаходиться спиною до щита і тримає м'яч двома руками на рівні грудей, ноги зігнуті, тулуб злегка нахилений вперед. Виконавши крок лівою ногою назад, за захисника, гравець повертається обличчям до щита, швидко піднімає стегно правої ноги вгору стрибає, відштовхуючись лівою ногою. Одночасно він випрямляє руки і піднімає м'яч вперед-вгору до корзини, після чого рухом кистей випускає м'яч з рук.

Кидок знизу двома і однією рукою в русі виконується аналогічно: гравець ловить м'яч під праву або ліву ногу. Після чого виконує стрибок і випрямляє руки вперед-вгору до корзини.

Характерним для кидків знизу є приземлення після випуску м'яча на махову ногу.

Використовуються такі кидки у випадках, коли намагаються виграти відстань відставного захисника, щоб далі винести м'яч вперед, а також запобігти накриванню м'яча у тих випадках, коли захисник вищий на зріст або раніше вистрибнув вгору.

Кидок м'яча двома руками зверху-вниз. Цей кидок можуть використовувати гравці високого зросту і з добре розвинутою стрибучістю. Високо вистрибнувши перед кільцем і винісши м'яч на прямих руках вище рівня корзини, гравець

різким рухом кистей і пальців зверху вниз опускає м'яч у корзину.

Кидок м'яча однією рукою від плеча (рис. 2.14) Гравець стає так, щоб рука, що виконує кидок і плече були трохи повернуті до корзини. Вперед ставиться нога, однойменна з рукою, що виконує кидок. М'яч утримується над плечами широко розставленими пальцями, чотири з яких спрямовані назад, а великий спрямований до вуха. Лікоть руки, що кидає, спрямований вперед, плече паралельно до підлоги, кисть із м'ячем максимально згинається назад. Інша рука підтримує м'яч спереду і дещо знизу, лікоть розвернутий в сторону. Розгинаючи руки вгору і трохи вперед, супроводжуючи цей рух одночасним розгинанням ніг, гравець витягується, переносить вагу тіла на виставлену вперед ногу. М'яч спрямовується в корзину м'яким рівномірним рухом руки. Кисть виконує природне згинання вперед. У завершальний момент рука і тіло гравця випрямляються і супроводжують м'яч у напрямку кидка.

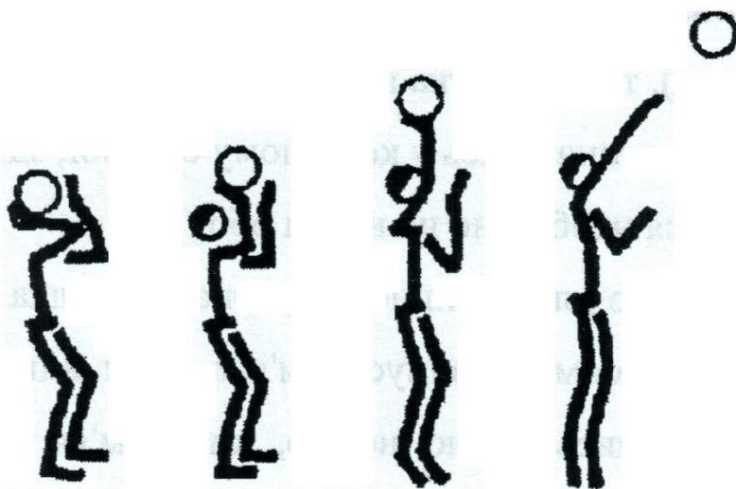


Рис. 2.14. Кидок м'яча однією рукою від плеча [5, с. 83]

Кидок м'яча однією рукою від плеча в русі. Такий кидок виконується після ведення м'яча або при отриманні м'яча в русі. М'яч ловиться під праву ногу. Крок, під який ловиться м'яч, робиться розтягнутим для зближення з кошиком. Наступний крок повинен бути вкороченим, що дозволяє швидше та сильніше відштовхуватися майже вертикально вгору. При відштовхуванні від майданчика м'яч виноситься над плечем і перекладається на кисть правої руки. У найвищій точці стрибка рука і тулуб випрямленні для максимального наближення м'яча до кільця. М'яч виштовхується м'яким рухом кисті і пальців.



Рис. 2.15. Кидок м'яча однією рукою від плеча в русі [5, с. 84]

При виконанні кидка необхідно виконувати наступні умови [8, с. 80]:

1. ноги повинні бути напівзігнуті;
2. поштовхова нога виконує гальмівний крок (ставиться на п'ятку з наступним переносом на носок), тулуб злегка нахилиється назад;
3. махова нога, згинаючись у колінному суглобі, здійснює різкий рух вгору;
4. приземлятися необхідно на носки обох ніг.

Головною умовою для успішного виконання кидка є координація рухів і стійке положення гравця в момент випуску м'яча. При виконанні кидка цим способом гравець, відштовхуючись лівою ногою, кидає м'яч у корзину правою рукою, і навпаки, відштовхуючись правою ногою, кидає м'яч у корзину лівою рукою. Махову ногу в момент стрибка необхідно зігнути в колінному суглобі та швидко підняти вгору, потім вона опускається [12, с. 31].

Кидок однією рукою зверху ("заком"). Цей кидок використовується з близьких та середніх дистанцій із положення спиною або боком до щита. Найбільш типовим є кидок із кроком і поворотом. При кидку правою рукою гравець виконує поштовх правою ногою, крок лівою з поворотом на лівій нозі, м'яч у цей момент лежить на опущеній вниз кисті правої руки. Ліва рука підтримує м'яч, права нога зігнута в колінному суглобі та підтягнута вгору. Далі виконується поштовх лівою ногою у поєднанні з дугоподібним рухом правої руки у бік корзини. Кидок виконується плавним рухом кисті руки, що випрямлена, через голову. В момент випуску м'яча махова нога опускається вниз, гравець розвертається грудьми до корзини. Приземлення виконується на обидві ноги.

Кидки м'яча у стрибку. Такі кидки можуть виконуватися з місця, у русі, після ведення, після зупинки стрибком, після повороту тощо. У будь-якому варіанті відштовхування відбувається двома ногами. Застосовуються ці кидки з усіх дистанцій.

Кидок з місця. Виконується з наступного вихідного положення: гравець утримує м'яч двома руками на рівні грудей, ноги зігнуті, права трохи попереду. Для того щоб відштовхнутись, гравець трохи присідає і енергійно розгинає ноги. У момент стрибка він виносить руку з м'ячем вгору над головою. М'яч лежить на широко розставлених і спрямованих

назад пальцях зігнутої в ліктьовому суглобі правої руки, лікоть спрямований вперед, ліва рука підтримує м'яч знизу-спереду.

Ідеальним вважається таке положення гравця у повітрі, коли кисть і лікоть правої руки, а також коліно правої ноги будуть розташовані на одній вертикальній лінії. Лікоть зігнутої правої руки повинен бути спрямований вперед.

У найвищій точці стрибка гравець розгинає праву руку у ліктьовому суглобі вгору і згинає кисть у луче-проміневому суглобі. Вирішальне значення має заключний хльосткий рух кисті, що після випуску м'яча трохи розвертається назовні та супроводжує м'яч. Для точності кидка суттєве значення має висота стрибка, оскільки чим довша фаза польоту, тим більше часу має гравець для правильної координації рухів [16, с. 121].

Усе більше застосовуються **кидки у високому стрибку з відхиленням назад**. При виконанні таким способом тулуб у момент відштовхування відхиляється назад, за проекцією п'яток. Гравець відштовхується під кутом - вгору-назад. У повітрі положення тулуба фіксується, і гравець утримує рівновагу.

Важливо навчитися виконувати **кидок у стрибку після ведення або отримання передачі**. Гравець ловить м'яч у русі і першим кроком виконує стопорний рух, як при зупинці. Приставляється друга нога з одночасним присіданням, а потім виконується поштовх – стрибок вертикально вгору з винесенням м'яча над головою.

При виконанні кидків студенти повинні виконувати наступні основні вимоги [8, с. 85]:

1. Супроводжувати м'яч руками та тілом, нібито йти слідом за м'ячем.
2. Випускати м'яч кінчиками пальців.
3. При виконанні кидка у русі та однією рукою необхідно відштовхуватися різнойменною ногою до руки, що кидає.
4. Після кидка розслабитися.

5. Від моменту кидка до його закінчення не можна втратити зорового контролю за м'ячем.

При виконанні кидків можливі наступні помилки [14, с. 108]:

1. Студент викидає м'яч долонями, а не пальцями.
2. Студент у момент кидка не фіксує погляд на корзині.
3. При виконанні кидка у русі однією рукою студент відштовхується однойменною ногою.
4. Кисті рук після випуску м'яча не спрямовані долонями до корзини і не супроводжують м'яч.
5. Студент не зберігає рівновагу.
6. Студент не супроводжує політ м'яча тілом і руками.
7. Відсутня м'якість кидка.
8. Після кидка студент приземляється на прямі ноги.

Таблиця 2.2

Навчання кидкам (дозування вправ у балах) [15, с. 106]

№	Способи кидків	Курси	Курси	Курси	Курси
		1	2	3	4
1	Двома руками від голови	5	5	3	1
2	Двома руками від грудей	5	3	3	1
3	Зверху-вниз у корзину	1	3	5	5
4	Однією рукою	1	3	5	5
5	З подвійного кроку	5	3	3	1
6	«Гаком»	1	1	3	3
7	У стрибку	3	5	5	5

Добивання м'яча. Після невдалого кидка перед нападаючим стоїть задача: оволодіти м'ячем і закинути його у корзину. Однак виконати це нелегко, прийом добивання м'яча складний, крім цього, виконання його ускладнюється активними діями захисників.

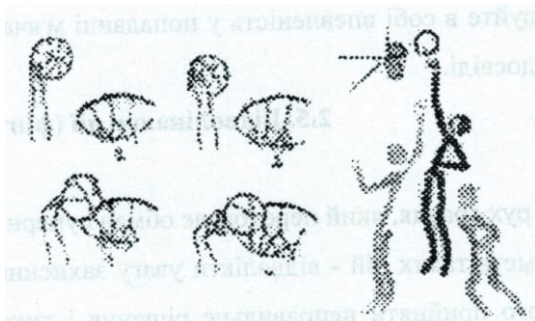


Рис. 2.16. Добивання м'яча [9, с. 46]

Добивання найбільш ефективно у випадках, коли м'яч після відскоку знаходиться над корзиною на відстані не більш 0,5 м від неї. Добивати м'яч у корзину необхідно у найвищій точці стрибка. Рука повністю випрямлена, пальці розслаблені та широко розставленні. М'яч на мить затримується у кінчиках пальців, а потім спрямовується в корзину тиском пальців (рис. 2.16)

Методичні поради [6, с. 64]:

1. Обирайте вид та спосіб кидка, що відповідає індивідуальним можливостям та ігровим амплуа.
2. Навчайтеся концентрувати увагу у момент кидка.
3. У момент проведення кидка доцільно розслабитися.
4. Зберігайте рівновагу.
5. Проводьте кидок плавно, м'яко.
6. Оволодівайте швидкісним кидком.
7. Визначайте найбільш оптимальну траєкторію для свого кидка та відповідне обертання м'яча.
8. При відпрацюванні позиційних кидків поступово збільшуйте дистанцію.
9. Тренуйтеся у виконанні позиційних кидків при протидії (пасивній, активній).

10. Після кожного кидка намагайтеся наблизитись до щита для боротьби за м'яч, що відскочив.

11. Виховуйте в собі впевненість у попаданні м'яча, яка повинна базуватися на практичному досвіді.

2.5. Відволікаючі дії (фінти)

Фінт - це рух гравця, який передбачає обман суперника [1, с. 26].

Основна мета таких дій - відволікти увагу захисника від намірів нападаючого, примусити його прийняти неправильне рішення і використати його помилку для того, щоб позбавитись опіки або звільнити шлях для передачі або кидка в корзину.

Фінти можуть здійснюватися поглядом, мімікою, головою, руками, тулубом, ногами, м'ячем.

Фінти можна використовувати окремо та в поєднанні з іншими технічними прийомами. Виконання їх залежить від ігрової обстановки та технічної підготовленості гравця.

Фінти без м'яча включають в себе зміну напрямку, зупинки та звільнення від суперника позаду.

Прохід і зміна напрямку руху можуть допомогти нападаючому звільнитися для отримання передачі. Якщо виконати цей маневр із фінтом голови та плечей, він буде ефективніший. Для того щоб відкритися для отримання м'яча, нападаючий може виконати один або два кроки в сторону корзини і, коли захисник піде за ним, повернутися в сторону гравця з м'ячем для отримання передачі. Іноді достатньо використати фінт головою та плечима.

Фінти з м'ячем. Існує велика кількість фінтів, що виконуються з м'ячем: фінт на передачу та ведення; фінт на кидок і ведення; використання обманного кроку з імітацією проходу та передачі; фінт на прохід в одному напрямку та прохід в іншому; фінт на кидок у стрибку і прохід для кидка однією рукою зверху.

Відомо багато комбінацій з фінтами, що використовуються дуже часто.

Комбінація "віддай і вийди" складається з передачі партнеру, виходу вперед для отримання м'яча та кидка в корзину. У другій частині цієї простої комбінації, для того щоб звільнитися від захисника, необхідно виконати фінт. Дуже часто буває достатньо фінта головою та плечима або фінта кроком в сторону.

Коли нападаючий знаходиться один на один з захисником, доцільно використовувати обманний крок з імітацією проходу. Такий рух схожий на поворот на одній нозі, яким нападаючий намагається вивести захисника з рівноваги, а потім обійти його. Якщо захисник діє вміло й утримує хорошу позицію, нападаючий може виконувати обманний крок декілька разів і після кроку назад виконати кидок.

Гравець повинен уміти виконувати обманний крок будь-якою ногою і проходити повз захисника справа та зліва, незалежно від того, якою ногою виконується крок. Необхідно запам'ятати два важливі правила фінта: починати ведення необхідно від тазу так, щоб тулуб знаходився між суперником і м'ячем; підходити до захисника якомога ближче, щоб можна було пройти з м'ячем повз нього, а не навколо нього (рис. 2.17)

Ефективним у грі є фінт, який називається "вгору і вниз". Гравець із м'ячем виконує фінт на кидок і, коли захисник піднімається вгору, щоб блокувати кидок, "входить" вниз повз захисника для кидка з близької відстані. Найважливішим тут є фінт, який повинен заставити захисника піти вгору.

Свою назву фінти отримують від назви прийому, що у сполученні є першим. Наприклад: фінт на передачу (увага відволікається імітацією передачі), фінт на кидок (увага відволікається імітацією кидка) тощо. При однаковому початку істинні прийоми можуть бути різними, наприклад: після фінта на кидок може виконуватися ведення або передача. Це надає

даним сполученням особливої цінності при виборі індивідуальних тактичних дій.



Рис. 2.17. Фінт "вгору і вниз" [10, с. 94]

Відволікаючі дії будуть мати успіх тільки тоді, коли вони виконуються природно, що заставить захисника повірити у їх правдоподібність.

Фінти вивчаються після того, як будуть засвоєнні основні прийоми гри. При вивченні фінтів необхідно навчити студентів правильно виконувати і поєднувати рухи, з яких складаються фінти.

Методичні поради [4, с. 46]:

гравець повинен:

1. діяти так, щоб його фінти виглядали природно;
2. використовувати різні фінти;
3. виконувати фінти швидко;
4. швидко реагувати на дії захисників (раніше ніж вони займуть зручну позицію);
5. використовувати фінти, на які піддаються конкретні суперники;
- 6.

ВСТУП.....	5
1. НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ.....	7
1.1 Методи навчання та удосконалення	7
	45

1.2. Інструкторська та суддівська практики	9
1.3. Самостійна підготовка	10
1.4. Методика проведення контрольних нормативів	13
2.1. Стілки. Переміщення. Зупинки. Повороти	16
2.2. Техніка ловлення та передачі м'яча	20
2.3. Техніка ведення м'яча	31
2.4. Техніка виконання кидків м'яча	35
2.5. Відволікаючі дії (фінти)	43
3. ТЕХНІКА ЗАХИСТУ	47
3.1. Техніка переміщень	47
3.2. Техніка оволодіння м'ячем	51
4. ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ У БАСКЕТБОЛ	62
4.1. Індивідуальні вправи	62
4.2. Вправи для вивчення й удосконалення переміщень, зупинок, поворотів.	75
4.3. Вправи для вивчення та удосконалення ловіння та передачі м'яча	80
4.4. Вправи для вивчення та вдосконалення ведення м'яча	96
4.5. Вправи для вивчення й удосконалення кидків	101
4.6. Вправи для навчання та вдосконалення відволікаючим діям	108
4.7. Вправи для навчання та вдосконалення переміщень захисника.	109
4.8. Вправи для навчання та вдосконалення техніки вибивання м'яча.	111
4.9. Вправи для навчання і вдосконалення прийомів виривання м'яча	112
4.10. Вправи для навчання і вдосконалення прийомів перехоплювання м'яча	113
4.11. Вправи для навчання і вдосконалення прийомів вибивання м'яча під час ведення	114
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	115
навчатися виконувати фінти як із м'ячем, так і без нього.	

3. ТЕХНІКА ЗАХИСТУ

Основні завдання захисту : боротьба з суперником за оволодіння м'ячем; запобігати кидку в корзину; перешкоджати найбільш зручним способом переміщенню нападаючого при атаці.

Техніку захисту поділяють на дві основні групи : техніку переміщень і техніку оволодіння м'ячем і протидії.

Таблиця 3.1

Класифікація техніки захисту [19, с. 84]

Техніка захисту	
Техніка переміщень	Техніка протидії і оволодіння м'ячем
Стійка	Виривання
Ходьба	Відбивання
Біг	Накривання
Стрибки	Перехват
Зупинки	Вибивання
повороти	Взяття відскоку

3.1. Техніка переміщень

Вихідне положення захисника. Захисна стійка баскетболіста - це найбільш зручне положення для виконання захисних прийомів. У захисній стійці ноги гравця зігнуті в колінах і розставлені ширше плечей паралельно на одній лінії або одна нога виставлена вперед на пів-кроки. Спина пряма, руки зігнуті в ліктях, кисті розкриті.

Стійка з виставленою вперед ногою. (рис. 3.1) Ця стійка застосовуються при опіці гравця з м'ячем, коли необхідно виконати кидок або пройти під щит. Гравець, як правило, знаходиться між нападаючим і щитом. Одну ногу він виставляє вперед, однойменну руку витягує вгору-вперед, попереджаючи очікуваний кидок, а другу руку виставляє вбік-вниз, щоб

створити перепону веденню м'яча в напрямку, що найбільш небезпечний для корзини.

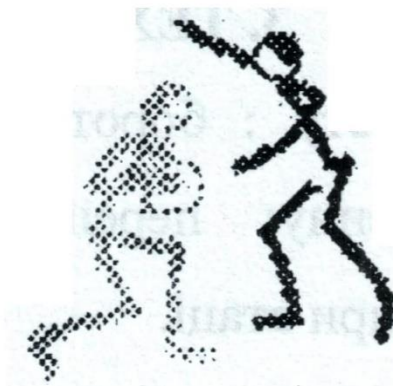


Рис.3.1. Срійка захисника з виставленою вперед ногою [14, с. 103]

Срійка із ступнями на одній лїнії (рис. 3.2). Коли захисник опїкає нападаючого з м'ячем, який готується здїйснити кидок з середньої дистанції, він зближується з останнім у паралельній срійці і витягує руку прямо до м'яча,

заважаючи винесенню м'яча вгору для прицїлювання. Цю срійку застосовують при опїці центрового гравця, який розташований спиною до щита, а також будь-якого суперника без м'яча, що перебуває на далекїй вїдстанї вїд корзини.

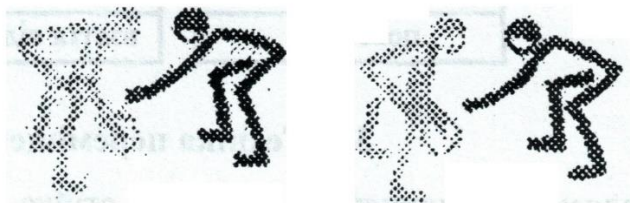


Рис. 3.2. Паралельна срійка захисника [14, с. 103]

За ступенем згинання ніг у колінах розрізняють захисні стійки: низьку, середню та високу.

Низька стійка найчастіше застосовується проти низьких передач і ведення.

Середня стійка найбільш зручна для прикриття передач, що виконуються на рівні тулуба, прикриття кидків від грудей і однією рукою від плеча, а також для протидії виходам на прийом м'яча.

Висока стійка застосовується для прикриття верхніх передач і кидків, що виконують від голови і в стрибку.

У захисній стійці розрізняють: правосторонню, лівосторонню і паралельну позиції.

Правостороння позиція характеризується звичайною захисною стійкою з виставленою вперед правою ногою, при лівосторонній позиції вперед виставляється ліва нога. Правостороння та лівостороння позиції застосовуються для швидких переміщень вперед і назад. Паралельне розміщення ніг найбільш зручне для швидких переміщень у сторони.

У практиці у "чистому" вигляді захисних стійок та позицій немає, тому що гравцю доводиться протидіяти різноманітним прийомам нападаючого.

Переміщення захисника.

Напряма і характер переміщень захисника залежить від дій нападаючого. Щоб зберегти стійке положення, захисник найчастіше переміщується приставним кроком вперед, назад, вправо, вліво. В найбільш складних ситуаціях переміщення приймають комбінований характер: вліво-назад, вліво-вперед, вправо-вперед, вправо-назад та інші.

У всіх випадках переміщень зберігається широка стійка ніг, необхідна для стійкої рівноваги.

Під час переміщень не повинно бути високих стрибків і нахилів тулуба. Найбільш правильним способом переміщення вважається приставний, ковзаючий крок (рис. 3.3). Куди б не

рухався захисник, перший його крок повинен бути швидким, енергійним. Рух починає нога, що ближча до напрямку руху. Перший крок закінчується приземленням ноги на внутрішній частину стопи. Другий крок, ковзаючий, здійснює друга нога, перемішуючись на таку ж відстань, на яку перемістилась перша нога, і ковзаючий на внутрішню частину стопи. Рух ніг повинен бути таким, щоб захисник зберігав стійку рівновагу, а цього можна досягнути, якщо ноги не будуть перехресуватися.

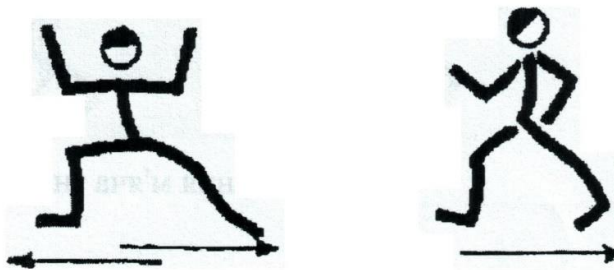


Рис. 3.3. Переміщення захисника [7, с. 73]

Методичні поради [19, с. 184]:

Навчання захисним стійкам, позиціям, переміщенням починається в групових шикуннях. У шеренгах вивчаються стійки і позиції з переміщуваннями вперед і назад.

Техніка переміщень вивчається в такій послідовності [11, с. 153]:

1. За командою, коли прийом виконується частинами. При всіх способах переміщень викладач повинен звертати увагу на зберігання широкої стійки ніг, невисокий перший крок і ковзаючий другий крок.

2. За командою, коли прийом виконується в цілому. Під час цілісного виконання необхідно звернути увагу на узгодження пересувань і зберігання широкої стійки ніг.

3. За несподіваною або раптовою командою, коли прийом виконується швидко без попередньої частини команди. Тут необхідно звернути увагу на швидкий своєчасний рух першого кроку та повільне виконання другого, ковзаючого, кроку.

3.2. Техніка оволодіння м'ячем

Вибивання м'яча. Вибивання м'яча з рук суперника є початком активного способу боротьби захисника за оволодіння м'ячем. Вибивання здійснюється в момент єдинокористування захисника та нападаючого, коли нападаючий утримує м'яч на рівні голови, тулуба або ніг. Захисник обирає спосіб вибивання залежно від положення нападаючого, від того, як і з яким зусиллям нападаючий тримає м'яч (рис. 3.4-3.6)

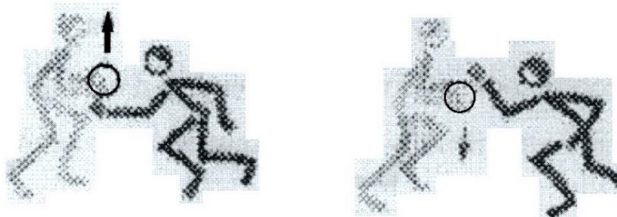


Рис. 3.4. Вибивання м'яча знизу вгору [18, с. 121]

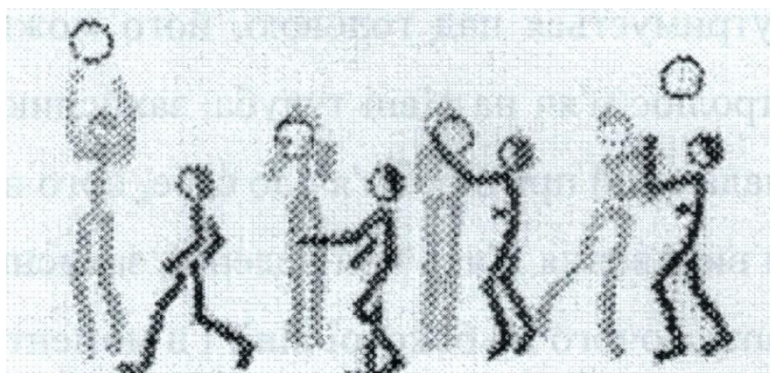


Рис. 3.5. Вибивання м'яча при ловленні [18, с. 121]

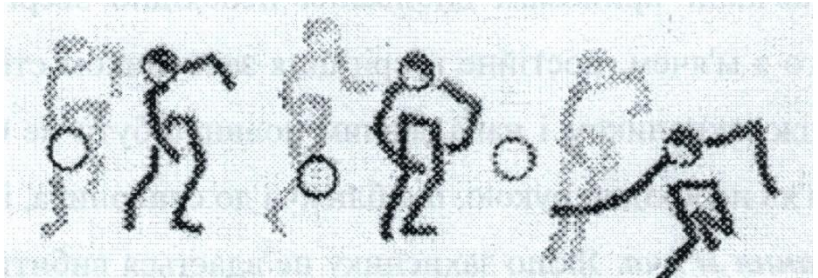


Рис. 3.6. Вибивання м'яча при веденні [18, с. 122]

Коли захисник знаходиться обличчям до обличчя з нападаючим, техніка вибивання м'яча наступна:

1. Захисник миттєво виправляє руку у напрямку м'яча.
2. Кисть з розкритими пальцями накладається на вільну поверхню м'яча.
3. Різким коротким ударом кисті захисник вибиває м'яч вперед, вгору або вниз залежно від того, як високо і з яким зусиллям тримає м'яч нападаючий.

Якщо м'яч утримується над головою, його можна легко вибити вгору. Коли нападаючий контролює м'яч на рівні тулуба, захисник вибиває м'яч угору, вниз або вперед. Коли нападаючий притягує м'яч до себе, його вибивають вперед.

Здійснюючи вибивання м'яча при веденні, захисник, визначивши ритм ведення м'яча, відсікає нападаючого до бокової лінії і в момент прийому м'яча, що відскочив від майданчика, вибиває його ближньою до суперника рукою.

Методичні поради [17, с. 77]:

При навчанні прийомам вибивання необхідно звергати увагу на чіткі рухи нападаючого з м'ячем, постійне зберігання захисником стійки і дистанції боротьби (відстань між захисником і нападаючим повинна бути не ближча витягнутої руки). Вибивати м'яч необхідно рукою, що ближча до суперника, і без замаху.

Виривання м'яча. Якщо захиснику не вдається вибити м'яч у нападаючого, він намагається затримати м'яч однією рукою, для того щоб потім виривати його обома руками, (рис. 3.7)

Затримка м'яча здійснюється таким чином: захисник різко випрямляє руку у напрямку до м'яча та кистю сильно тисне на м'яч. У момент затримки м'яча захисник швидко зближується з нападаючим і захвачує м'яч другою рукою. Потім захисник обома руками, різко закручуючи, вириває м'яч з рук нападаючого. М'яч необхідно повертати навколо горизонтальної осі, що полегшує подолання опору суперника.

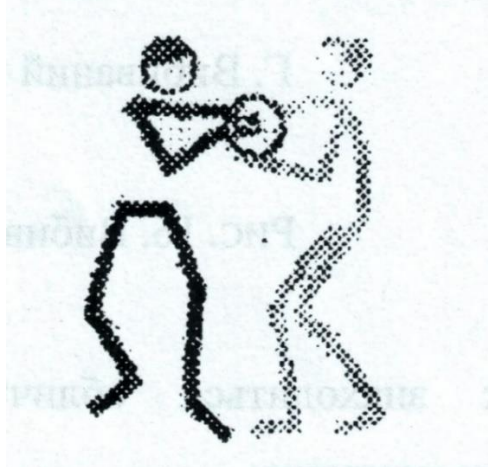


Рис. 3.7. Виривання м'яча [18, с. 123]

Техніка виривання м'яча вивчається в парах або поточно між зустрічними колонами на тренуванні.

Методичні поради [3, с. 39]:

При навчанні прийомів виривання необхідно звертати увагу на своєчасне зближення захисника з нападаючим з одночасною затримкою м'яча, міцний і широкий захват м'яча

двома руками та різке закручування м'яча з використанням ваги всього тулуба.

Перехоплення м'яча під час передач. Воно здійснюється із низької або середньої стійки. захисник може сміливо перехоплювати середніх і особливо довгих передачах.

В процесі гри захисник частіше всього тримає нападаючого перед собою або збоку. У першому випадку захисник робить для перехоплення м'яча два кроки, у другому випадку захисник робить один крок.

Перехоплення збоку з лівої сторони починається з невеликого повороту тулуба вліво з наступним невеликим нахилом його вперед. Одночасно з рухом тулуба гравець робить випад правою ногою вперед - в сторону, щоб відрізати нападаючому шлях до м'яча, і випрямляє руки, щоб перехопити м'яч при передачі (рис. 3.8.). У всіх рухах на перехоплювання м'яча з лівої сторони ліва нога захисника є опорною. Це допомагає йому швидко повернутися у вихідне положення у випадку, якщо нападаючий при передачі використовує відволікаючі рухи. Тоді захисник швидко робить крок назад правою ногою, щоб повернутися у вихідне положення.

Перехоплення збоку з правої сторони виконується так само, але опорною ногою є права.

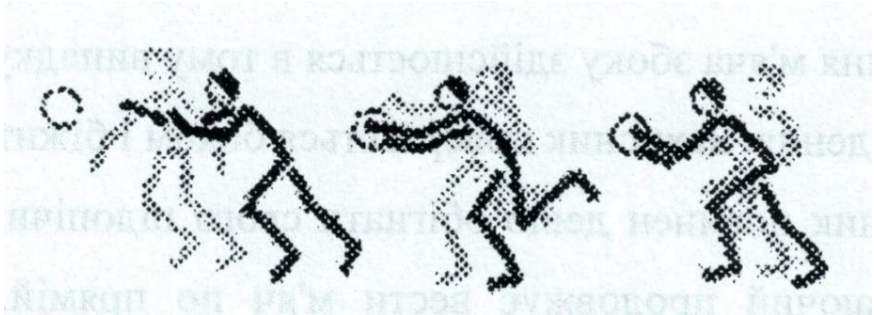


Рис. 3.8. Перехват м'яча [2, с. 121]

Якщо захисник тримає нападаючого перед собою, він може виходити на перехоплення м'яча як з правої, так з лівої сторони залежно від напрямку передачі. В обох випадках він робить два кроки. Для перехоплення з лівої сторони захисник починає рух нахилу тулуба вперед-вправо. Одночасно з нахилом тулуба він робить лівою ногою крок вліво-вперед, потім виконує другий крок правою ногою вправо-вперед, щоб відрізати шлях нападаючого до м'яча. При другому кроці ліва нога є опорною. Це положення допоможе захиснику швидко повернутись у вихідне положення у випадку, коли застосовуються відволікаючі дії. Перехоплювання з правої сторони відбувається аналогічно, розпочинаючись з нахилу тулуба вперед-вправо.

Навчання прийомам перехоплення м'яча починається в умовах пасивної протидії. Перед колоною студентів ставиться перешкода - манекен, стійка або інші - а на відстані 8-10 м від неї стає нападаючий з м'ячем. У момент передачі ті, що займаються почергово вибігають з колони на перехоплювання м'яча.

Техніка перехоплювань удосконалюється в певній послідовності: спочатку вдосконалюються перехоплювання збоку, а потім з позиції утримування нападаючого перед собою.

Вибивання м'яча під час ведення. Воно здійснюється захисником у низькій стійці. Захисник кладе під м'яч руку, що ближча до суперника, і розкритими пальцями швидко вибиває м'яч знизу в сторону.

Іноді захисник відступає назад перед нападаючим з м'ячем. У цьому випадку захисник, відступаючи назад, вибиває м'яч раптово рухом руки. Вибиваючи м'яч, захисник робить короткий крок до суперника, зближуючись з ним; опорною ногою є нога, що відставлена назад.

Вибивання м'яча збоку здійснюється в тому випадку, коли нападаючий тулубом прикриває ведення. Захисник

повертається боком і біжить поряд із нападаючим. При цьому захисник повинен дещо обігнати свого підопічного і перетнути йому шлях. Якщо нападаючий продовжує вести м'яч по прямій, є сприятлива можливість вибивання м'яча. Захисник раптово збільшує швидкість бігу і рухом кисті руки, ближчої до противника, вибиває м'яч знизу з-під руки нападаючого.

Техніка вибивання м'яча під час ведення вивчається в парах у суворо визначених положеннях захисника і нападаючого з м'ячем. Швидкість виконання прийомів поступово збільшується.

Методичні поради: Під час виконання прийомів необхідно звертати увагу на своєчасний відхід захисника, швидке випрямлення руки та короткий рух кисті у момент вибивання.

Техніка накривання м'яча під час передачі. Для накривання передачі використовуються різноманітні захисні стійки у поєднанні з неочікуваним зближенням захисника з нападаючим, який володіє м'ячем, і відходом від нього,

Спосіб накривання залежить від передачі та розміщення нападаючого на майданчику. Якщо нападаючий знаходиться біля правої бокової лінії, його треба тримати так, щоб він не зміг виконати точну передачу своїм партнерам, які вибігають на штрафний майданчик. У такому випадку захисник заважає верхній прямій передачі та передачі з лівої сторони. Затримка передачі здійснюється колоподібним рухом обох рук.

Залежно від того, як нападаючий тримає м'яч, захисник може передчасно визначити можливий напрямок передачі. Руки захисника знаходяться у напівзігнутому положенні. Відповідно до можливого напрямку передачі руки захисника одночасно або поперемінно випрямляються в різних напрямках - вгору, в сторони або вниз. Захисник повинен швидко переходити з однієї стійки і іншу, миттєво відходити або зближуватись з нападаючим.

Техніка накривання передач вивчається у попередньо обумовлених положеннях і рухом захисника і нападаючого з м'ячем. Нападаючий за завданням виконує передачу з широким замахом визначеним способом. Захисник в залежності від передачі чинить протидію. Для навчання накриванню м'яча під час передачі студенти діляться на групи по три особи і один захисник протидіє передачам між двома нападаючими.

Методичні поради. Під час навчання необхідно звернути увагу на виконання передач з заданим замахом руки, дотримання захисної стійки, правильний рух рук і ніг, напівзігнуте положення рук у захисній стійці та постійне переміщення гравця у захисній стійці.

Удосконалення техніки накривання передач відбувається в умовах миттєвих передач нападаючого, які виконуються у поєднанні з різноманітними фінтами.

Необхідно звернути увагу на миттєвість передач нападаючих, швидкий і відповідний перехід гравця з однієї захисної стійки в іншу і миттєве переміщення захисника у сполученні з миттєвим рухом рук.

Накривання м'яча під час кидка в корзину. Незалежно від прийому протидії, захисник повинен заважати прицілюванню. Для цього захисник повинен наблизитися до нападаючого на таку відстань, щоб випрямити руку до рівня обличчя нападаючого з м'ячем. Маятнікоподібним рухом кисті він заважає ясному огляду корзини.

Якщо захисник не встиг завадити прицілюванню, йому необхідно бути готовим накрити або вибити м'яч на зльоті. Для цього він приставним кроком швидко зближується з нападаючим і, коли нападаючий випускає м'яч, захисник намагається пальцями доторкнутися м'яча на зльоті. Достатньо захиснику хоча б кінчиками пальців задіти м'яч, що летить, і точність кидка буде порушена.

Накривання кидка двома руками від грудей і зверху. Такі кидки накриваються із середньої або високої стійки у лівосторонній або правосторонній позиції. Захисник виконує крок вперед лівою або правою ногою і одночасно випрямляє однойменну руку з таким розрахунком, щоб зустріти випуск м'яча (рис. 3.9).



Рис. 3.9. Накривання м'яча [5, с. 78]

Накривання кидка однією рукою від плеча. Кидок накривається із середньої захисної стійки. Захисник наближається до нападаючого на таку відстань, щоб витягнутою рукою можна було заважати випуску м'яча. Для накривання кидка правою рукою захисник у лівосторонній позиції приставним кроком наближається до нападаючого і лівою рукою готується зустріти випуск м'яча.

Кидки однією рукою у стрибку накриваються аналогічно, але відрізняються більш складними координаційними рухами захисника під час переходу опорного положення на стрибок. Захисник своєчасно і швидко приставним кроком наближається

до нападаючого і вслід за ним повинен швидко і високо вистрибнути, щоб найближчою до противника рукою накрити м'яч.

Накривання кидка після ведення. Швидкість бігу захисника повинна бути рівною швидкості бігу нападаючого. У момент, коли нападаючий виконує рух на кидок, захисник вистрибує за нападаючим і ближньою до нього рукою накриває м'яч. Якщо нападаючий виконує кидок правою рукою, захисник відштовхується лівою ногою і у стрибку накриває кидок правою рукою.

Техніка накривання кидків вивчається в умовах попередньо обумовлених рухів нападаючого з м'ячем і захисника. Нападаючий за завданням викладача виконує кидок визначеним способом із затримкою м'яча при випуску. Захисник залежно від способу кидка оказує протидію. Ці вправи проводяться студентами в парах або колонах, перед якими стає нападаючий з м'ячем. Гравці по чергово виходять з колони для накривання кидка. В подальшому шикування тих, хто займається, може бути різним - у трикутник, у малому колі та інші.

Методичні поради. У процесі навчання необхідно звертати увагу на чіткі рухи нападаючого при виконанні кидка, правильну захисну стійку і позицію, своєчасне випрямлення руки захисником, своєчасний стрибок захисника вслід за стрибком нападаючого з м'ячем і постійне переміщення гравця у захисній стійці.

Удосконалення протидії кидкам відбувається у парних вправах в умовах активних і неочікуваних рухів нападаючого з м'ячем.

У процесі вдосконалення техніки накривання кидків необхідно звернути увагу на [13, с. 54]:

1. Правильний і миттєвий рух нападаючого з м'ячем при підготовці до кидка.

2. Постійні та несподівані переміщення захисника в різних напрямках.
3. Швидкий і правильний перехід з одного захисного положення в інше.
4. Своєчасний стрибок захисника для накривання кидка.

Техніка протидії виходам нападаючого у боротьбі за м'яч, що відскочив від щита

Для успішної протидії виходам нападаючого до щита захисник використовує складний комплекс прийомів, куди входять наступні елементи:

1. Поворот плечем назад.
2. Відгородження можливого напрямку пересування нападаючого
3. Вихід до щита з наступним стрибком назустріч м'ячу, що відскочив. Поворот плечем назад виконується на правій або лівій нозі, що залежить від напрямку руху нападаючого. Для збільшення площі заслону поворот закінчується широким рухом махової ноги. Під час виконання повороту тулуб і руки гравця повинні бути у напівзігнутому положенні, а погляд завжди спрямований у сторону нападаючого.

Протидія виходу нападаючого на вільне місце або до щита є найбільш складним елементом. Захисник стоїть боком або спиною до нападаючого. У всіх випадках захисник повинен обов'язково бачити нападаючого. Якщо захисник встиг своєчасно встати на шляху нападаючого до щита або до прийому м'яча, останній мимоволі зупиниться, або наштовхнеться на плече (спину) захисника, або спробує вибігти з іншої, незахищеної, сторони. Після секунди протидії захисник готується швидко вийти до щита, щоб вистрибнути вгору у випадку відскоку м'яча від щита. Під час стрибка захисник енергійно випрямляє ноги й виконує змах руками вгору. Тулуб

його повинен бути у напівзігнутому положенні, щоб нападаючий не зміг наблизитися до вертикальної лінії м'яча.

Якщо захиснику вдалося оволодіти м'ячем, він ще до приземлення повинен повернути голову, щоб знайти відкритого партнера. Для того щоб надійніше утримати м'яч, захисник повинен приземлитися м'яко на широко розставлені ноги, не притискаючи м'яч до тулуба.

Для навчання зв'язці "поворот з наступною затримкою нападаючого" студенти діляться на пари, де кожний по чергово виконує функції захисника та нападаючого.

На початковому етапі навчання дії нападаючого та захисника попередньо визначаються.

4. ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ У БАСКЕТБОЛ

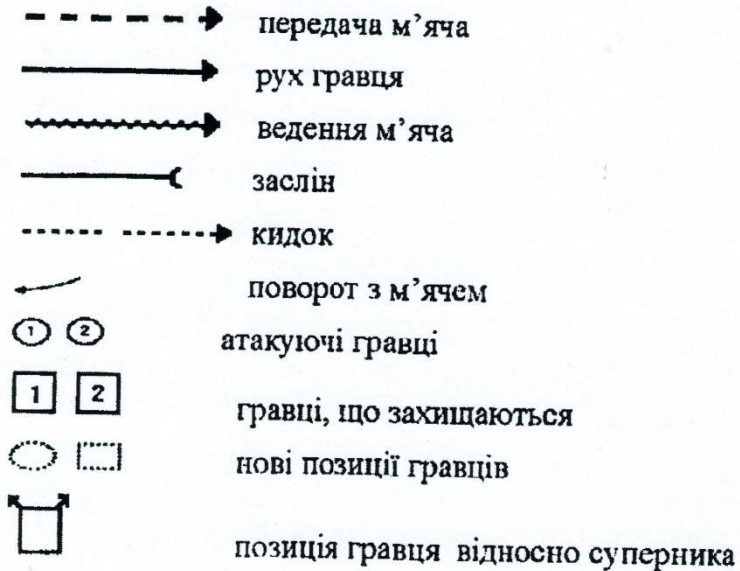


Рис. 4.1. Умовні позначення [1, с. 83]

4.1. Індивідуальні вправи

Вправа у жонглюванні одним м'ячем

1. «Обертання м'яча на пальці». Обертати м'яч на вказівному пальці правої (лівої) руки.

2. «Двостороннє ловлення». Тримаючи м'яч на долоні, підкинута його вгору і зловити тильною стороною кисті. Знову підкинути і, повернувши кисть, знову зловити на долоню. Виконувати вправу на місці та в русі.

3. «Навколо шиї». Обертати м'яч навколо шиї, передаючи його з руки у руку в одну, потім в іншу сторону.

4. **«Навколо тулуба».** Обертати м'яч навколо тулуба, передаючи його з руки у руку в одну, потім у іншу сторону. Голова піднята.

5. **«Навколо ноги».** Обертати м'яч навколо виставленої вперед ноги, передаючи його з руки у руку в одну, потім в іншу сторону. Голова піднята.

6. **«Вісімка».** У паралельній стійці обертати м'яч навколо та між ніг за вісімкою спочатку в одну, потім в іншу сторону. Голова піднята.

7. **«Вісімка під час бігу на місці».** Обертати м'яч навколо та між ніг за вісімкою під час бігу на місці. Спочатку в одну, потім в іншу сторону.

8. **«Кроком руш».** Рухаючись прямо, проносити м'яч між ногами зліва направо та справа наліво. Намагатися не піднімати високо ноги. У процесі засвоєння вправи виконувати її без зорового контролю, збільшити швидкість руху.

9. **«Оплеск - м'яч між ногами».** У стійці з виставленою вперед ногою утримувати м'яч двома руками між ногами. Відпустити м'яч, плеснувши в долоні, та зловити м'яч, не даючи йому впасти на підлогу.

10. **«Оплеск - м'яч за головою».** Стоячи прямо, тримати м'яч двома руками за головою. Відпустити м'яч плеснути в долоні перед собою і знов зловити м'яч за спиною, у поясу, раніше ніж він впаде на підлогу.

11. **«Спритність рук».** У випаді, продівши зовні руку з м'ячем під стегном попереду ноги, що стоїть, рухом кисті злегка підкидаємо м'яч і знову зловити його тією ж рукою, винісши її над стегном. Знову підкинути м'яч і зловити тією ж рукою, пронісши її під стегном. Через деякий час змінити вихідне положення і виконувати вправу іншою рукою.

12. **«Люлька».** Стоячи в паралельній стійці, утримувати м'яч двома руками між ногами, правою рукою попереду, лівою позаду. Змінити положення рук, не даючи м'ячу впасти на

підлогу. Збільшити швидкість руху рук залежно від засвоєння вправи.

13. «Тунель». Стоячи в паралельній стійці, нахилитися вперед, утримуючи м'яч в опущених до низу, випрямлених руках. Рухом кисті послати м'яч між ногами назад і зловити його двома руками ззаду, за ногами. Потім послати м'яч між ногами вперед і знову зловити його попереду та інші.

14. «Кисть – плече». Утримуючи м'яч на долоні витягнутій вперед в сторону руки. Рухом кисті послати м'яч до плеча. Ударом плеча по м'ячу повернути його назад. Проробити вправу декілька разів правою рукою, потім лівою рукою. Можна дивитися на м'яч.

15. «Автомат». Послідовне набивання м'яча внутрішньою стороною ліктя. Удар по м'ячу відбувається в момент розгинання руки в лікті. За рахунок більш швидкого розгинання руки, збільшується сила удару по м'ячу, що дозволяє міняти висоту польоту м'яча. Залежно від засвоєння вправи перейти до виконання її в русі, до почергових ударів по м'ячу правою та лівою руками.

16. «М'яч назад». Стоячи в паралельній стійці, утримувати двома руками за головою. Прогнувшись, послати м'яч ззаду в підлогу між ногами так, щоб він відскочив вперед, зловити м'яч перед собою двома руками.

17. «Рикошет». Поставивши ноги на ширину плечей, утримувати м'яч на витягнутих руках на рівні грудей. Послати м'яч в підлогу між ногами так, щоб він відскочив назад і зловити його двома руками ззаду, за спиною. Потім повернути м'яч в вихідне положення. Збільшувати швидкість в міру засвоєння вправи.

18. «Рикошет вісімкою». М'яч утримувати двома руками за спиною на рівні поясу. Підкинути м'яч рухом кисті так, щоб він перелетів над головою вперед. Зловити м'яч двома руками

попереду. Вправу виконувати на місці і в русі. При виконанні вправи намагатися не нахилитися вперед.

19. «Злетити ззаду». Підкинути м'яч двома руками над головою. Зробити крок вперед і впіймати м'яч за спиною коло поясу.

20. «М'яч через плече». Стоячи в паралельній стійці, підкинути м'яч правою рукою ззаду так, щоб він перелетів вперед через ліве плече. Впіймати м'яч попереду правою рукою і продовжувати це ж завдання. Намагатися виконувати вправу б^а зупинки, теж саме лівою рукою. Залежно від засвоєння вправи перейти до почергового її виконання правою та лівою руками без зупинки. Вправа виконується на місці та в русі

21. «Жабка». Поставити ноги на ширину плечей, м'яч в правій руці. Нахилитися, продіти м'яч ногами назад, підкинути вгору, швидко повернутися і зловити його двома руками. Поставити ноги ширше плечей. Тримаючи м'яч двома руками, нахилитися і пронести його між ногами назад. Рухом кистей послати м'яч так, щоб він перелетів над гравцем і опустився попереду. Вправу можна виконувати стоячи коло стіни, намагаючись зробити "неймовірну передачу" в стінку. Вправу можна починати з виконання передачі однією рукою, а залежно від засвоєння переходити до виконання двома руками.

22. «Пропустити м'яч». Стоячи обличчям до стіни на відстані 3 м, виконувати передачу в стіну так, щоб м'яч відскочив від стіни, вдарився в підлогу між ногами. Спіймати м'яч двома руками ззаду, за спиною. При перельоті або недоліті м'яча зробити відповідний рух вперед чи назад.

23. «Рюкзак». Утримуючи м'яч двома руками за спиною, на рівні поясу, злегка підкинути його вгору і знову зловити в тому ж положенні. Вправу виконувати на місці чи в русі, збільшуючи та зменшуючи висоту польоту м'яча.

24. «Двома від грудей назад». Починати вправу, як при передачі двома руками від грудей. В останній момент кистями

послати м'яч назад, до тулуба. М'яч ловити ліктями. Засвоївши цей рух, можна підсилити роботу кистей, змушуючи м'яч перелітати за спину над плечем або над головою.

Вправи у жонглюванні двома м'ячами.

1. **«М'яч на м'ячі».** Балансуючи, намагатися утримати на м'ячі другий м'яч. Вправу можна виконувати у різних вихідних положеннях на місті (стоячи, стоячи на одному коліні, стоячи на двох колінах, сидячи і т.д.) і в русі.

2. **«Ловлячи на м'яч».** Стоячи підкинути верхній м'яч нижнім і спіймати його на нижній м'яч, не даючи верхньому впасти на підлогу.

3. **«Встановлення піраміди».** У тому ж вихідному положенні підкинути обидва м'ячі до рівня голови, швидко схопити верхній м'яч і намагатися спіймати на нього нижній.

4. **«Побудова піраміди».** У тому ж вихідному положенні підкинути м'ячі до рівня голови, швидко схопити верхній м'яч і намагатися зловити на нього інший, побудувавши піраміду із м'ячів.

5. **«Почергове ловлення піраміди».** Піраміду із двох м'ячів утримують двома руками - однією зверху, другою знизу. Швидко змінювати руки місцями, намагаючись не зруйнувати піраміду.

6. **«Горизонтальна піраміда».** Два м'ячі утримують притиснувши один до одного двома руками справа та зліва на рівні грудей. Відпустити м'ячі, плеснути в долоні перед собою і знову спіймати обидва м'ячі, не зачепивши горизонтальну піраміду.

7. **«Почергове підкидання м'ячів».** Утримуючи у руках два м'ячі, почергово підкидати їх вгору кожний двома руками, не даючи впасти на підлогу.

8. **«Кидковий конвейєр».** Стоячи під корзиною, виконувати кидки почергово двома м'ячами, не даючи їм упасти.

Вправи у веденні м'яча на місці.

1. **«У стіну».** Стоячи біля стіни, вести м'яч, направляючи його кінчиками пальців у стіну. Переміщуватися вправо і вліво вздовж стіни, присідати та вставати, переводити м'яч з руки у руку.

2. **«По відмітках».** Стоячи в паралельній стійці, вести м'яч правою рукою попереду лівої ноги; попереду правої ноги; збоку справа; справа ззаду. Те ж саме лівою рукою з лівої сторони. Ускладнювати завдання можна, змінюючи вихідне положення:

а) у напівприсіданні;

б) у присіді.

3. **«Вгору-вниз».** Стоячи у паралельній стійці, вести м'яч на місці, чергуючи високий і низький відскоки м'яча. Вправу виконувати правою та лівою рукою.

4. **«Ведення перед собою на місці».** Стоячи у паралельній стійці, вести м'яч перед собою, переводячи його по чергово з руки в руку. Перейти поступово положення присіду, потім випрямитися і т.д.

5. **«Вперед – назад».** Стоячи у паралельній стійці, вести м'яч збоку однією рукою, направляючи його першим поштовхом вперед, а другим назад. Вправу виконувати правою та лівою рукою.

6. **«Ведення навколо ноги».** Виставити вперед праву ногу, прибравши ліву руку за спину. Правою рукою вести м'яч навколо правої ноги спочатку в одну, а потім в іншу сторону. Те ж саме лівою рукою навколо виставленої вперед лівої ноги. Спочатку можна дивитися на м'яч. Залежно від засвоєння, виконувати без зорового контролю.

7. **«Ведення вісімкаю».** У паралельній стійці вести м'яч по вісімці навколо ніг і між ними, переводячи його з руки у руку. Через деякий час почати описувати вісімку у зворотному напрямку.

8. «Ведення за спиною на місці». Стоячи у паралельній стійці, вести м'яч за спиною, по чергово передавати його з руки у руку. Використовувати різні вихідні положення:

- а) низьку стійку;
- б) присід.

9. «Танок». Стоячи у стійці з піднятою вперед лівою ногою, направити м'яч в підлогу правою рукою під ліву ногу, після відскоку швидко змінити положення ніг і направити м'яч лівою рукою під праву ногу і т.д.

10. «Ведення між ногами на місці». Стоячи у паралельній стійці, вести м'яч, по чергово переводячи його з руки у руку поштовхом між ногами.

Спочатку лівою рукою направити м'яч назад, а правою - вперед. Через деякий час змінити положення рук.

11. «Міст». Стати на коліно і вести м'яч по чергово з руки у руку під виставленою вперед ногою, а потім навколо неї, продовжувати ведення однією рукою. Потім описати коло м'ячем, при веденні навколо треба залишатись у вихідному положенні. Те ж саме, ставши на друге коліно.

12. «Карусель». Сісти на підлогу і витягнути ноги вперед. Почати ведення правою рукою справа. Зробити ведення м'яча за спиною на ліву руку, потім ведення перед собою над ногами знову на праву і продовжувати по колу. Через деякий час змінити напрямок ведення.

13. «Сплячий». Лежачи на спині, вести м'яч лівою рукою зліва. За командою сісти, перевести м'яч під ногами на праву руку, знову лягти і продовжувати ведення. Теж саме в іншу сторону.

14. «Зосередження». Стоячи в паралельній стійці, вести м'яч правою рукою справа. Сісти на підлогу не зупиняючи ведення. Вести м'яч кінчиками пальців, потім тільки вказівним пальцем і так усіма пальцями по чергово. Потім лягти на підлогу і все повторити. Не зупиняючи ведення сісти,

витагнути ноги вперед. Обвести м'яч навколо витягнутих ніг, перевівши його на ліву руку. Виконувати всю вправу лівою рукою у зворотному порядку.

15. «Ритм». Стоячи в паралельній стійці, почати з правої руки і виконувати ведення в такій послідовності: перший поштовх м'ячем - спереду, другий - збоку справа; третій - ззаду. Четвертим поштовхом перевести м'яч між ногами на ліву руку і виконати теж завдання лівою рукою і т.д. Залежно від засвоєння вправи третій поштовх м'ячем можна виключити.

16. «Вітряк». Стоячи в паралельній стійці з зігнутими ногами, почавши ведення правою рукою, зробити перший поштовх м'ячем у підлогу між ногами. Другий поштовх виконати лівою рукою також спереду. Третій - знову правою, але продівши руку між ногами із-за спини. Четвертий - лівою також із-за спини і т.д. Під час ведення утримувати м'яч точно між ногами і контролювати його кінчиками пальців.

17. «Ножиці». Стоячи в стійці з виставленою вперед правою ногою, направити м'яч правою рукою в підлогу між ногами так, щоб він відскочив на ліву руку. У невисокому стрибку "ножицями" змінити положення ніг і направити м'яч лівою рукою у зворотному напрямку і т.д. При виконанні вправи на місці з місця не сходити.

18. «Ціль». Ведення м'яча, направляючи його в позначку на підлозі:

- а) однією рукою, рухаючись навколо позначки бігом;
- б) однією рукою, рухаючись навколо позначки приставними кроками;
- в) поперемінно двома руками, рухаючись навколо позначки бігом;
- г) поперемінно двома руками, рухаючись навколо позначки приставними кроками;

Переміщення виконувати у праву та ліву сторону.

Вправи у веденні м'яча в русі

1. **«Броунівський рух»**. Вести м'яч, однією рукою по прямій, змінюючи напрямок руху, швидкість пересування, висоту відскоку м'яча від підлоги. Вправи виконувати у дуже швидкому темпі правою, потім лівою рукою.

2. **«Ведення між ногами у русі»**. Вести м'яч змінюючи напрямок руху веденням між ногами ззаду вперед і спереду назад. Можна комбінувати "Броунівський рух" з описаними вправами, використовуючи при зміні напрямку ведення м'яча перед собою, за спиною, між ногами і повороти.

3. **«Ведення за спиною у стіну»**. Вести м'яч, рухаючись на відстані 1 м від стіни, дальньою від неї рукою. Виконати ведення м'яча за спиною так, щоб він від підлоги вдарився у стіну і відскочив вперед. Продовжити ведення, і після двох - трьох поштовхів м'яча у підлогу знову виконати ведення за спиною і т.д. Досягти виконання вправи без зупинок.

4. **«Подвійне ведення»**. Під час ведення з кроком лівої ноги вперед виконати ведення м'яча за спиною і відразу ж з кроком правої ноги вперед виконати ведення перед собою під ногою. Починати вправу, рухаючись кроком, а в залежності від засвоєння перейти на легкий біг.

Вправи у веденні двох м'ячів на місці

1. **«Два м'ячі»**. Стоячи на місці, вести одночасно два м'ячі правою та лівою рукою на рівні грудей. За командою присід зменшити висоту відскоку м'яча, поступово довести її до мінімальної. Продовжувати ведення, знову повернутися у вихідне положення.

2. **«Насос»**. Стоячи на місці, вести одночасно два м'ячі правою рукою на рівні грудей, по чергово б'ючи їх об підлогу.

3. **«Обміняти м'ячі»**. Стоячи на місці, вести одночасно два м'ячі правою і лівою рукою на рівні грудей. Одночасно поштовхом поміняти м'ячі місцями і продовжувати ведення.

4. **«Кола двома м'ячами».** Стоячи у широкій паралельній стійці, одночасно описувати м'ячами кола навколо правої та лівої ноги при веденні спочатку в одну, потім в іншу сторону.

5. **«Два м'ячі в стіну».** Стоячи на відстані 1 м від стіни, вести два м'ячі двома руками, одночасно і поперемінно вдаряючи їх у стіну, присідаючи та піднімаючись.

6. **«Два м'ячі у кутку».** Те саме завдання, але гравець стоїть у кутку і спрямовує м'ячі у різні стіни.

7. **«Повдвійний віденок».** Стоячі в метрі від стіни, вести два м'ячі обома руками так, щоб м'ячі, відскочивши від підлоги, билися об стіну і поверталися до гравця. Поступово присідати і підніматися.

8. **«Повороти між м'ячами».** Стоячи у паралельній стійці, вести два м'ячі обома руками з правої та лівої сторони. За сигналом, відпустивши м'ячі, швидко повернутися на 280° або 360° і продовжувати ведення. Оберти виконуються по чергово в праву і ліву сторону.

9. **«Вперед і назад двома м'ячами по чергово».** Стоячи у паралельній стійці, лівою рукою вести м'яч спереду-зліва, а правою - ззаду-справа. Поступово виводити правий м'яч вперед, а лівий назад і у зворотному напрямку.

10. **«Ведення двох м'ячів».** Те ж саме, але за сигналом перевести правий м'яч ззаду за спиною, а лівий - перед собою і продовжити ведення. Через деякий час змінити вихідне положення та напрямок ведення.

Прави у веденні двох м'ячів у русі.

1. **«Стоп і руш».** Вести одночасно два м'ячі правою та лівою рукою, рухаючись вперед. Зупинитися і продовжувати рух вперед за сигналом.

2. **«Стоп і руш зі зміною м'ячів».** Те ж завдання, що і в попередньому пункті, але в момент зупинки і на початку руху одночасним поштовхом обміняти м'ячі місцями.

3 «Ведення двох м'ячів у русі». Ведучи одночасно два м'ячі правою і лівою рукою, за сигналом перевести один з них за спиною, а інший - перед собою.

4. «Оберти між м'ячами у русі». Ведучи одночасно два м'ячі правою і лівою рукою, за сигналом повернутися на 180° між м'ячами та почати ведення у зворотному напрямку.

5. «В різнобій». Вести два м'ячі правою та лівою рукою, змінюючи напрям руху, сідаючи або встаючи на одне чи два коліна під час зупинок, використовуючи різний ритм і висоту відскоку м'ячів.

6. «Ведення з жонгливанням». Вести м'яч однією рукою, одночасно підкидаючи та ловлячи м'яч іншою. Зміна рук здійснюється не припиняючи ведення, без зупинки, за рахунок ведення м'яча перед собою або за спиною і перекидання іншого м'яча з руки на руку.

7. «Навколо помітки». Лівою рукою вести м'яч, направляючи його у відмітку на підлозі, а правою обвести цю відмітку другим м'ячем. Через деякий час змінити положення рук і напрям руху.

Індивідуальні вправи в кидках.

1. «Техніка зворотної підкрутки». Коли гравець самостійно працює над кидком, дуже важливо навчитися підкидати м'яч вперед зі зворотною підкруткою так, щоб, відскочивши від підлоги, м'яч повернувся назад. Використовуючи цю техніку, вий може імітувати отримання м'яча від партнера і удосконалювати повороти і кроки перед кидком у стрибку. Гравець повинен виконувати підкидання м'яча в різних напрямках, щоб опинитися під різними кутами до корзини.

2. «Зворотна підкрутка, оберт, кидок». Підкинути м'яч з зворотною підкруткою перед собою, вийти вперед та зловити його. Потім зробити оберт, повернутися до цілі і кинути м'яч у

стрибку. Виконувати з різних відстаней і під різними кутами до корзини.

3. «Відхід з перехресним кроком». Один із найшвидших в позиційних кидках у стрибку. Виконуючи перехресний крок, гравець приставляє ногу, ту що знаходиться далі від корзини, підстрибує і кидає м'яч. При цьому краще спочатку зробити фінт, зробивши крок у іншу сторону, так як це збиває з пантелику захисника і дозволяє гравцеві злегка відштовхнутися, що полегшує виконання перехресного кроку.

4 «Відхід з кроком вперед». У вправі вдосконалюється робота ніг при киданні після проходу. Тренуючи відхід із перехресним кроком і з кроком вперед для кидка у стрибку, гравець учиться тікати в будь-якому напрямку після постановки осьової ноги. Відхід з кроком вперед більш повільний для підготовки кидка, ніж при перехресному кроці, оскільки потребує одного додаткового кроку. При відході з кроком вперед гравець повинен зробити три кроки, щоб підготуватися до кидка. Перший крок виконується дальньою ногою від корзини і м'яч опускається на підлогу. Другим кроком гравець висуває ближню до корзини ногу вперед. Третім він приставляє дальню від корзини ногу, стрибає і кидає.

Вправи в передачах у стіну одним м'ячем

1. «Лежачи на грудях». Лежачи на грудях обличчям до стіни на відстані двох метрів від неї, зробити 10 передач у стіну двома руками так, щоб м'яч не торкнувся підлоги. Залежно від рівня підготовки гравця відстань можна зменшити або збільшити.

2. «Сидячи на підлозі». Сидячи на підлозі обличчям до стіни на відстані двох метрів від неї, виконати 10 передач двома руками наступним чином:

- а) по прямій;
- б) з відскоком від стіни об підлогу;
- в) з відскоком від полу об стіну.

Цю вправу можна виконувати лежачи на спині, піднявши голову. М'яч ловити двома руками.

3. «Обруч». Стоячи лівим боком до стіни на відстані трьох метрів від неї, виконувати передачі правою рукою за спиною у стіну так щоб м'яч відлітав уперед. Ловити м'яч правою рукою і відразу ж переводити його за спину. Намагатися виконати вправу без зупинок. Те ж завдання виконати лівою рукою, стоячи правим боком до стіни.

4. «Передача назад». Стоячи спиною до стіни у паралельній стінці, у двох метрах від неї, виконати передачі у стіну то правою та лівою рукою, чергуючи наступні види передач:

- а) над плечем;
- б) знизу - назад;
- в) знизу - назад з відскоком від підлоги;
- г) знизу між ногами;
- д) знизу між ногами з відскоком від підлоги.

Вправи у передачах у стіну двома м'ячами

1. «Колесо». Стоячи в п'яти метрах від стіни, передавати два м'ячі двома руками від грудей один за іншим по чергово у стіну так, щоб, відскочивши від стіни, вони билися в підлогу і поверталися до рук гравця, який виконує передачі.

2. «Колесо через стіну». Теж завдання, що і у вправі "Колесо", але передачі здійснюються однією рукою із-за спини, по чергово правою і лівою, 82. "Фігаро". Покласти два м'ячі на підлогу, паралельно до стіни, на відстані трьох метрів один від одного. Взявши один м'яч, виконати передачу в стіну двома руками від грудей, зловити його після відскоку та підкинути вгору. Швидко переміститися до другого м'яча і виконати ті ж дії. Встигнути повернутися до першого м'яча і зловити його після одного відскоку від підлоги.

Висоту підкидання м'ячів поступово знижувати, а відстань між м'ячами збільшувати.

4.2. Вправи для вивчення й удосконалення переміщень, зупинок, поворотів.

1. Звичайний біг.
2. Біг приставним і хресним кроком.
3. Біг спиною вперед.
4. Біг з прискоренням по прямій та зі зміною напрямку.
5. Біг зі зміною швидкості руху.
6. Біг з прискоренням за сигналом та з різних вихідних положень.
7. Човниковий біг із використанням різноманітних способів бігу та напрямків руху.
8. Рухливі ігри та естафети, що включають різні способи бігу.
9. Студенти біжать, за слуховим сигналом зупиняються способом, вказаним викладачем, за іншим - продовжують біг.
10. Студенти розбиваються на пари: один виступає в ролі захисника, інший - у ролі нападаючого. Нападаючий повинен перебігти на протилежну лицьову лінію, змінюючи швидкість, напрямок руху та виконуючи повороти. Захисник намагається перешкодити йому.
11. У студентів в руках м'ячі. Необхідно підкинути м'яч перед собою вперед-вгору, наздогнати його і піймати так, щоб він не встиг впасти на майданчик. Потім рухаючись спиною вперед, студент підкидає м'яч через голову вперед, повертається і ловить його у повітрі.
12. Студенти діляться на групи по три особи. Двоє стають один навпроти одного на відстані 6-7 м і передають м'яч один одному, третій намагається заплямувати гравця в той момент, коли він тримає м'яч у руках.
13. Студенти розбиваються на пари, де гравці розташовуються один навпроти одного посередині залу на відстані 3-4 м. На однаковій відстані між гравцями кладеться м'яч. Гравці виконують загально-розвиваючі вправи з

різноманітних вихідних положень. Один гравець (це визначається до початку вправи) намагається заволодіти м'ячем і віднести його за бокову лінію, другий гравець намагається наздогнати його.

Вивчення зупинок з М'ячем починається у повільному темпі, в залежності від засвоєння прийому темп підвищується. Подальше ускладнення завдань відбувається за рахунок додавання після зупинок поворотів. Необхідно вимагати виконання зупинок як лівою, так і правою ногою вперед. При навчанні студентів техніці виконання поворотів необхідно пам'ятати, що ця категорія вправ розвиває рівновагу, периферійний зір, зміну темпу, інші навички.

14. Повороти крокуванням правою (лівою) ногою.

15. Передній поворот.

16. Задній поворот.

17. Чергування поворотів у різній послідовності.

18. Повороти після бігу та зупинки.

20. Студенти шикуються у дві зустрічні колони. Направляючий веде м'яч правою рукою 3-4 м, потім зупиняється (у два кроки) і передає м'яч направляючому протилежної колони. Гравець, який одержав м'яч веде його лівою рукою і т.д.

21. Студенти шикуються, як показано на рис. 4.2. Х5 веде м'яч до Х1. Пройшовши повз нього, Х5 зупиняється, робить поворот і віддає м'яч з рук в руки Х1, який веде м'яч до Х2. У цей час вправу починає Х6 і т.д. Х5 після ведення віддає м'яч черговому гравцю, який стоїть в колоні без м'яча. Після ведення і передачі гравці займають місця тих студентів, яким вони віддали м'яч.

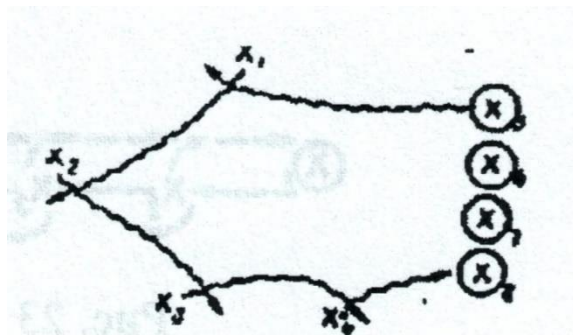


Рис. 4.2. Шиккування студентів [18, с. 131]

22. Студенти шикуються зустрічними колонами як показано на рис. 4.3. М'яч у гравця XI. Він віддає його X3, який виходить на зустріч. Після одержання м'яча X3 виконує зупинку зазначеним викладачем засобом, робить поворот на 180° , передає м'яч у свою колону X4, а сам біжить у протилежну колону і стає останнім. Як тільки м'яч одержить X4, вперед виходить XI і т.д.

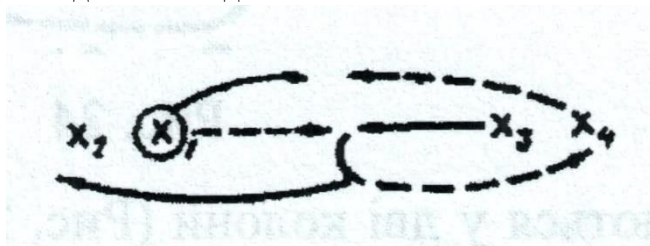


Рис. 4.3. Шиккування студентів зустрічними колонами [18, с. 131]

23. Студенти шикуються як показано на рис. 4.3. М'ячі у студентів X5, X6, XI. Вправо починає X5, який передає м'яч XI. Він робить ривок вперед, одержує обернену передачу і виконує зупинку зазначеним викладачем засобом. Потім він віддає м'яч X2, робить ривок і т.д. Пробігши повне коло, він віддає м'яч останньому гравцю в колоні і стає за ним.

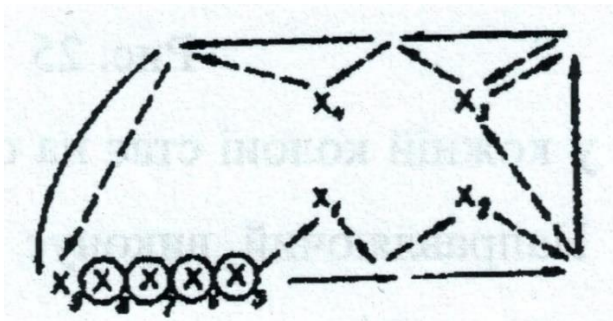


Рис. 4.3. Шикування студентів [18, с. 132]

24. Студенти розбиваються на рівні групи і шикуються, як показано на рис. 4.4. М'яч у XI, який за сигналом передає його X2. Той повертається, віддає м'яч X3, що стоїть позаду, останній - X4. X4 виконує поворот на 360° і передає м'яч X3

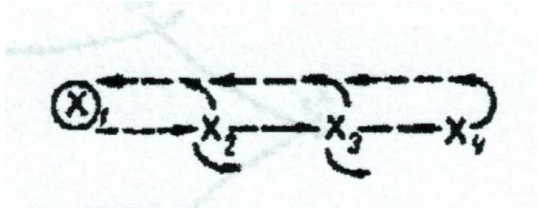


Рис. 4.4. Шикування та розбиття на групи [18, с. 132]

25. Студенти діляться на групи і шикуються, як показано на рис. 4.5. М'ячі в XI і X4, які одночасно віддають їх гравцям, що стоять до них обличчям (X2 -XI, X3 -X4). X2 і X3, виконавши повороти вказаним способом віддають м'ячі X2-X4, X3-XII т.д.

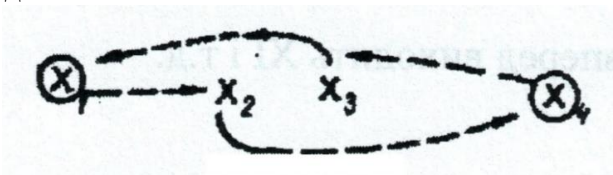


Рис. 4.5. Шикування та розбиття на групи [18, с. 133]

26. Студенти шикуються у дві колони (рис. 4.6). Х1 за сигналом починає бігти, отримує навздогін від Х2 м'яча, не зупиняючись робить поворот кругом, продовжуючи ведення м'яча до протилежної колони, віддає його Х4, а сам стає наприкінці колони. Потім цю ж вправу виконують з двома м'ячами. Вводять захисника, який стоїть між колонами і котрого потрібно обіграти.

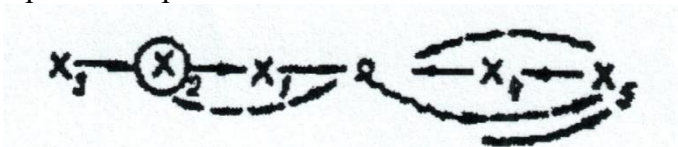


Рис. 4.6. Шикуння у дві колони [18, с. 133]

27. Направляючий у кожній колоні стає на один крок вперед від наступного за ним гравця (рис. 4.7). Направляючий виконує поворот. Другий гравець швидко проходить повз нього, одержує м'яч з рук у руки і робить зупинку стрибком. Тепер перший гравець швидко йде повз другого для того, щоб одержати м'яч з рук у руки і виконати зупинку стрибком, не переходячи на ведення.

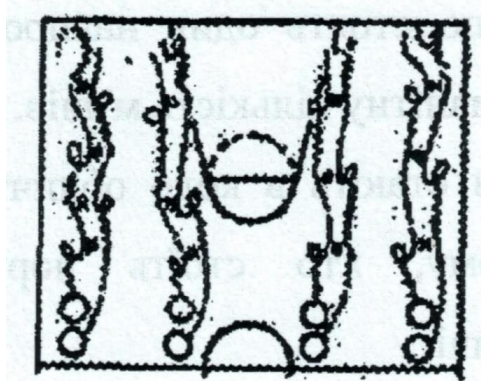


Рис. 4.7. Вихід направляючих [18, с. 134]

28. Студенти приймають положення захисної стійки, одна із шеренг – лідери (рис. 4.8). За сигналом викладача лідери рухаються в будь-якому напрямку за своїм бажанням. Вони повинні використовувати правильну техніку пересувань. Інша шеренга студентів, відомі, повторюють напрямок і техніку пересувань. Через деякий час гравці змінюють ролі.

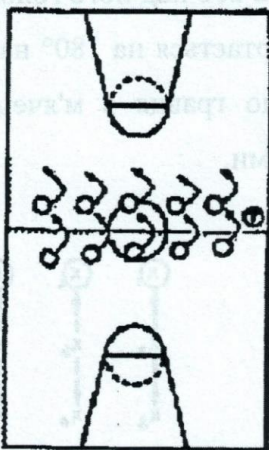


Рис. 4.8. Захисна стійка [18, с. 134]

4.3. Вправи для вивчення та удосконалення ловіння та передачі м'яча

1. Тримаючи м'яч на рівні грудей, випустити його з рук і після повного відскоку зловити.
2. М'яч підкинути вертикально вгору та зловити.
3. М'яч підкинути вгору-вперед і зловити.
4. М'яч підкинути вгору-вперед і зловити після відскоку від майданчика.
5. Попередні вправи, але підкидання м'яча здійснює партнер.

6. Студенти шикуються у дві шеренги обличчям один до одного. Вправа виконується парами, що стоять один навпроти одного, трійками та четвірками. Використовують різноманітну кількість м'ячів.

7. Студенти стають в коло обличчям до центру (рис. 4.9). Необхідно передавати м'яч тому, хто стоїть поруч або через одного гравця. Використовують 1-2 м'ячі.

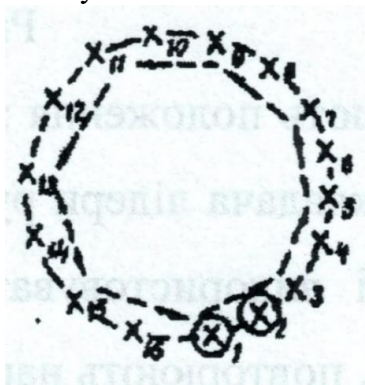


Рис. 4.9. Шиккування студентів [2, с. 147]

8. Студенти шикуються у три шеренги (рис. 4.10) X1 передає м'яч X3 між широко розставленими ногами, X2 або над його головою між піднятими вгору руками. Після кожної передачі X2 повертається на 180° на одній нозі або стрибком, щоб весь час знаходитися обличчям до гравця з м'ячем. Після визначеної кількості передач шеренги міняються місцями.

9. Передача м'яча в зустрічних колонках.

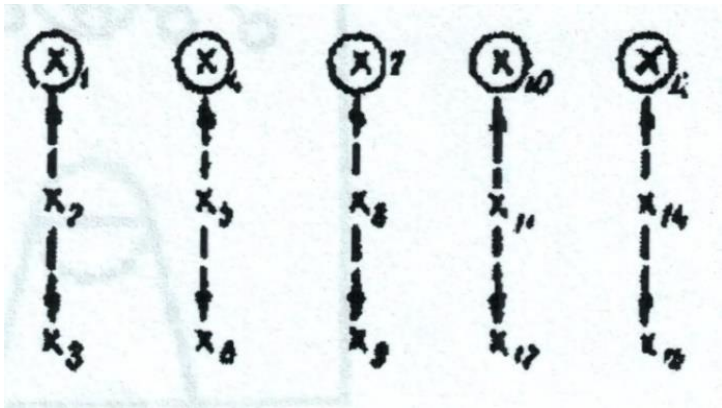


Рис. 4.10. Шиккування у три шеренги [2, с. 148]

Подальше удосконалення прийомів ловлі та передачі м'яча варто проводити за рахунок: зміни відстані між студентами; різноманітності прийомів ловлі м'яча: над головою, нарівні грудей, вище і нижче коліна і м'яч, що котиться майданчиком; виконання передач із різноманітних вихідних положень; додаткових завдань до і після ловлі та передачі м'яча; виконання перед передачею і після неї інших вивчених елементів техніки гри з м'ячем і без нього; збільшення м'ячів на групу тих, що займаються.

10. Студенти, шикуються в кутах майданчика в дві колони парами (рис. 4.11). Перша пара студентів починає біг. Викладач передає м'яч ХІ, який, зробивши два кроки, передає його Х4. Отримавши м'яч, Х4 веде його до щита і виконує кидок у корзину. ХІ після передачі біжить до щита підбирає м'яч і передає його Х7, який починає рух вперед і т. д.

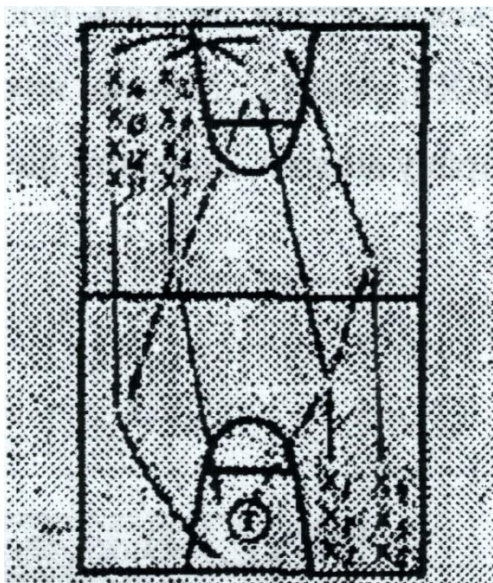


Рис. 4.11. Шиккування студентів [6, с. 83]

12. Студенти шикуються в кутах за лицьовою лінією в дві колони відстань між якими 2-4 м. Просуваючись вперед по колу пари передають м'яч один одному. Закінчивши, вони передають м'яч іншій парі.

13. Дві колони студентів стоять обличчям одна до одної. Захисник займає місце між колонами обличчям до гравця з м'ячем. Студент з м'ячем посилає м'яч направляючому другої колони обманюючи передачею захисника, після чого швидко займає місце захисника, а захисник переходить в кінець першої колони.

14. Студенти шикуються в три колони, як показано на (рис. 4.12). Вправу можна проводити:

а) одним м'ячем поточно (ХІ передає м'яч ХЗ, ХЗ між ногами або над головою Х2-Х4, Х4-Х6 і т. д.). Через визначену кількість передач необхідно поміняти місцями шеренги;

б) із двома м'ячами у вигляді естафети.

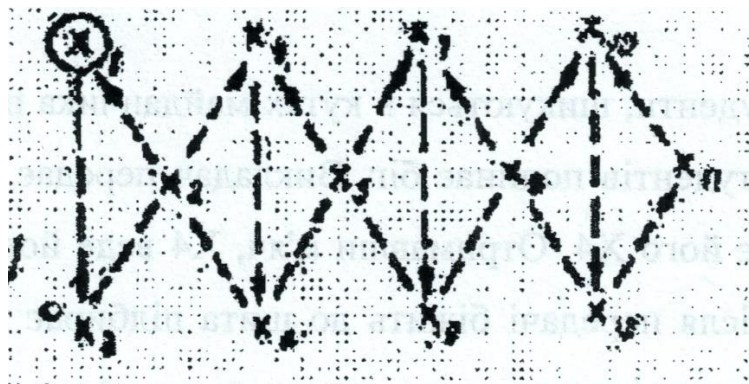


Рис. 4.12. Шикування студентів [6, с. 84]

15. Студенти діляться на групи по п'ять осіб (рис. 4.13). XI передає м'яч X2, X2-X3, X3-X5, X5-X4, X4-X3, X3-X1. Можна використовувати будь-який напрямок передач. Ускладнити вправу можна, додавши ще один м'яч або змінивши спосіб для кожного гравця.

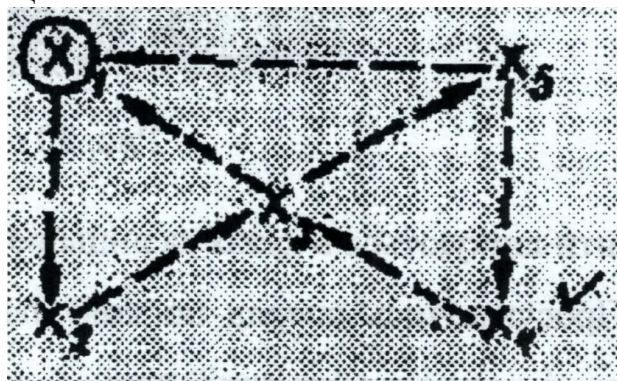


Рис. 4.13. Поділ на групи [6, с. 84]

16. Студенти шикуються у колони, у направляючих в руках м'ячі (рис. 4.14). X2 біжить вперед, XI передає йому м'яч. X2, не зупиняючись ловить м'яч, робить один-два кроки вперед

і передає його назад XI, XI після чергової передачі м'яча біжить у кінець колони, а X2 займає його місце.

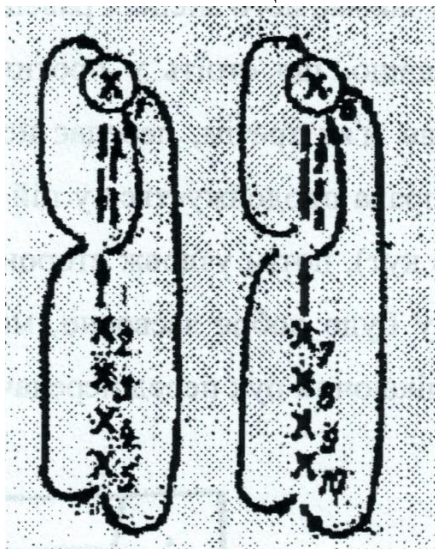


Рис. 4.14. Шиккування студентів у колони [6, с. 84]

17. У тому ж шикунні X2, отримавши м'яч від XI, вертає його і біжить у кінець колони.

18. У тому ж шикунні. XI передає м'яч X2, X2 передає знову XI і стає за ним, XI передає м'яч X3 і залишається на місці, а X3, зловивши м'яч, передає його XI, стає за X2 і т. д. Вправу можна проводити у вигляді естафети.

19. Студенти шикуються в колони в кожному куті на своїй половині майданчика (рис. 4.15). Гравець 1 починає вправу передачею гравцю 4. Потім гравець 1 рухається за передачею і займає місце наприкінці колони. Гравець 4 передає м'яч гравцю 2 і займає місце наприкінці колони 2. Гравець 2 передає м'яч гравцю 3, який виходить для кидка з-під кошика в русі і займає місце наприкінці колони 3. Гравець 3 володіє м'ячем після кидка, передає його в колону 1 і йде в кінець цієї колони.

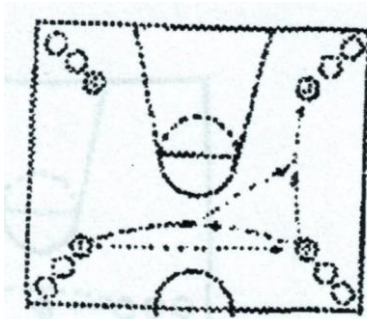


Рис. 4.15. Шикування у колони [18, с. 136]

20. Чотири гравці утворюють квадрат зі сторонами рівними 3,5 м. П'ятий гравець у центрі (рис. 4.16). У гравця в центрі м'яч. Він виконує передачу будь-якому гравцю і займає його місце. Гравець, який одержав м'яч, передає його партнеру праворуч чи ліворуч і займає його місце. Гравець, який одержав м'яч другим передає його по діагоналі гравцю, що стоїть у протилежному куті, і займає його місце. Гравець, який одержав м'яч третім, передає його партнеру праворуч чи ліворуч і займає його місце. Вправа продовжується у цій послідовності, і м'яч переміщується по діагоналі (з кута в кут), потім уздовж сторони квадрата, знову по діагоналі і т.д. Після того, як вправу буде добре засвоєно, можна її ускладнити. Кожен гравець може виконати відволікаючий рух перед передачею.

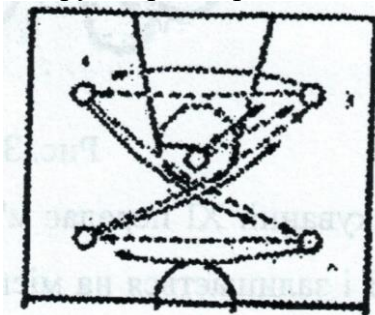


Рис. 4.16. Квадрат з гравцем в центрі [8, с. 121]

21. П'ять студентів утворюють коло, шостий розташовується в центрі кола (рис. 4.17). М'яч передається повз, навколо чи над шостим гравцем, у той час як він щоразу намагається перешкодити чи перехопити передачу. Гравець із м'ячем не має права передати його сусіду праворуч чи ліворуч, він повинен передавати м'яч через кало партнерам, що стоїть навпроти. Якщо гравець, який стоїть у колі, зуміє перехопити м'яч чи перешкодити передачі, гравець, який передавав, стає на його місце.

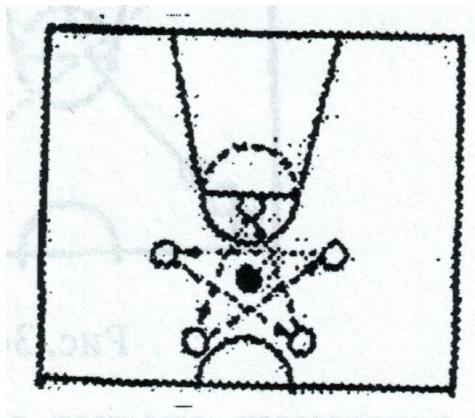


Рис. 4.17. Коло з п'яти студентів [14, с. 247]

22. Дві колони студентів шикуються обличчям одна до одної на відстані трьох метрів (рис. 4.18). Захисник займає місце між колонами обличчям до гравця з м'ячем. Гравець з м'ячем посилає м'яч направляючому іншої колони, обводячи передачею захисника. Незалежно від того, успішна передача чи ні, гравець, який передає, займає місце захисника. Захисник іде в кінець колони, а гравець, який одержав м'яч, намагається обвести передачею нового захисника. Вправа продовжується в тому ж порядку.

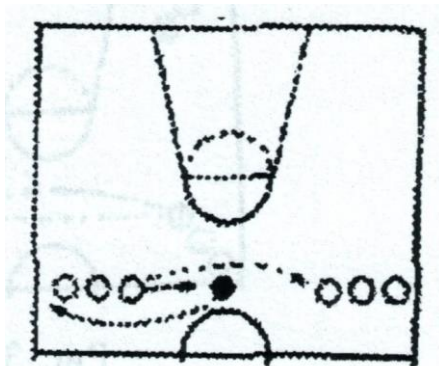


Рис. 4.18. Шикування студентів [14, с. 248]

23. Усі студенти шикуються в одну колону (рис. 4.19). Перший гравець одержує м'яч. Гравець з м'ячем виконує коротке ведення, повертається і передає м'яч черговому гравцю, використовуючи передачу гаком, від грудей, відскоком від підлоги чи будь-яку іншу за власним бажанням. Кожен наступний гравець повинен повторити його дії, використовуючи той же вид передачі. Коли перший гравець знову стане направляючим у колоні, він може вибрати інший вид передачі.

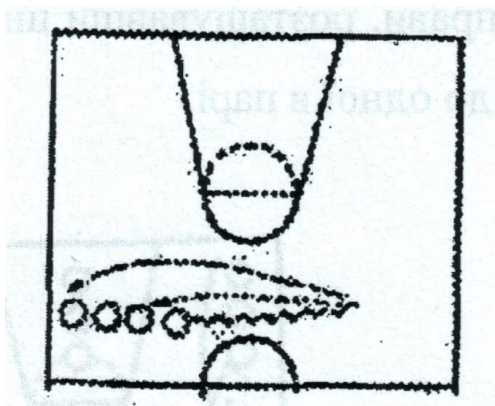


Рис. 4.19. Шикування студентів [14, с. 248]

24. Студенти діляться на чотири групи і розташовуються в кожному з кутів на половині майданчика обличчям до лінії штрафного кидка (рис.3.20). Направляючий першої колони починає вправу, виконуючи довгу передачу першому гравцю другої колони. Гравець, який одержав м'яч, негайно повертає його першому гравцю, який швидко виходить до м'яча. Як тільки перший гравець одержить м'яч назад, він робить коротку зупинку і швидко передає м'яч направляючому другої колони, що виконує прорив у напрямку третьої колони. Направляючий другої колони і перший гравець третьої колони виконують ту ж процедуру. Потім взаємодію повторюють гравці третьої та четвертої колон.

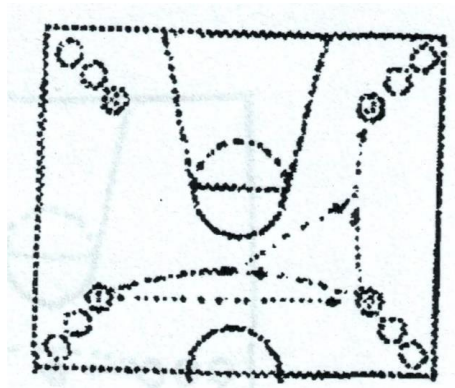


Рис. 4.20. Поділ на групи [14, с. 249]

25. Студенти поділяються на кілька груп, у кожній з яких може бути до трьох осіб (рис. 4.21). Направляючі в кожній колоні виконують передачу першому гравцю протилежної колони і швидко виходять уперед, зупиняючись на півшляху між колонами. Гравець, який одержав м'яч, передає його назад партнеру і швидко проходить повз нього для одержання м'яча з рук у руки. Гравець, який одержав м'яч з рук у руки, негайно передає його другому гравцю першої колони. Гравці міняються

колонами після кожної взаємодії. При бажанні можна збільшити швидкість виконання вправи, розташувавши шість колон попарно на відстані трьох метрів і обличчям одна до одної в парі.

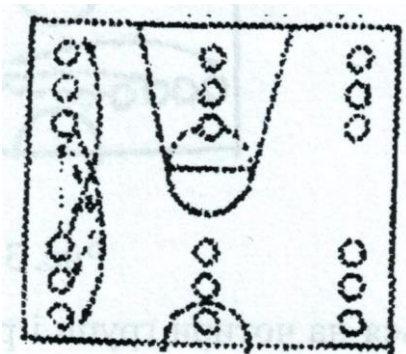


Рис. 4.21. Поділ на групи [14, с. 249]

26. Студенти шикуються у дві колони на відстані двох метрів одна від одної обличчям в одному напрямку (рис. 4.22). Направляючий правої колони веде м'яч уперед на відстань приблизно трьох метрів і виконує передачу другому гравцю лівої колони, У цей час направляючий лівої колони виконує те ж завдання з лівої сторони. Після передачі гравці міняються колонами.

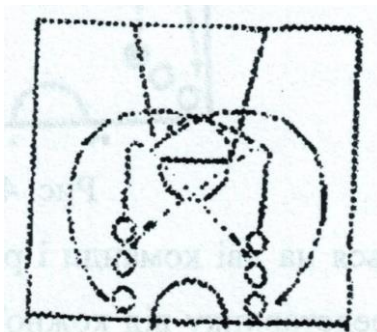


Рис. 4.22. Шикування студентів [14, с. 249]

27. Чотири колони шикуються у кожному кутку на одній половині майданчика (рис. 4.23). Направляючий першої колони передає м'яч гравцю другої колони. Гравець, який одержав м'яч, виконує кидок гравцю, що стоїть позаду, і проривається в напрямку третьої колони. Гравець, який проривається, одержує зворотну передачу і негайно віддає м'яч направляючому третьої колони. Гравець, який одержав м'яч у третій колоні, виконує кидок гравцю що стоїть, і проривається в напрямку четвертої колони. Вправа продовжується в тому ж порядку. Після того, як взаємодії будуть добре засвоєні, можна додати другий і третій м'ячі.

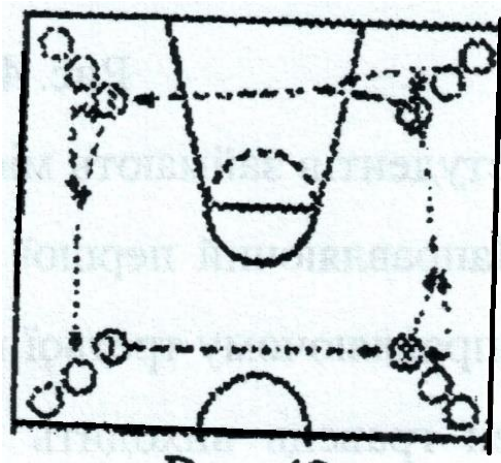


Рис. 4.23 Шикуння у колони [16, с. 275]

28. Колони студентів займають місця в кожному кутку однієї половини майданчика м'яч у направляючих першої і третьої колони (рис. 4.24). Гравці з м'ячем виконують передачу в праву відносно них колону і вслід за передачею займають місце наприкінці цієї колони. Через певний час напрямок передач змінюється.

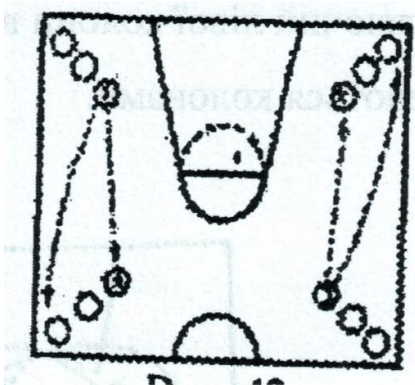


Рис. 4.24 Розміщення колон зі студентів [16, с. 275]

29. Студенти діляться на дві команди і розташовуються по колу через одного (рис. 4.25). По одному представнику від кожної команди з м'ячем у руках займають місце в центрі кола. За сигналом викладача гравці з м'ячем починають передавати його кожному члену своєї команди по черзі (за годинною стрілкою).

Гравці, які стоять у центрі кола, починають вправо на різних його сторонах і намагаються наздогнати команду суперника.

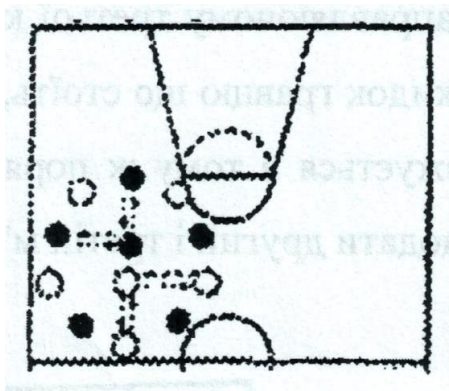


Рис. 4.25. Поділ на команди [16, с. 276]

30. Чотири колони студентів займають місця в кожному кутку однієї половини майданчика (рис. 4.26). Направляючий першої колони передає м'яч направляючому другої колони, той — направляючому третьої колони, а останній — направляючому четвертої колони. Кожен гравець виходить за своєю передачею і займає місце наприкінці тієї колони, куди він передав. Вправу можна видозмінити, змусивши студентів після передачі рухатися в колону, протилежну тій, у яку передано м'яч.

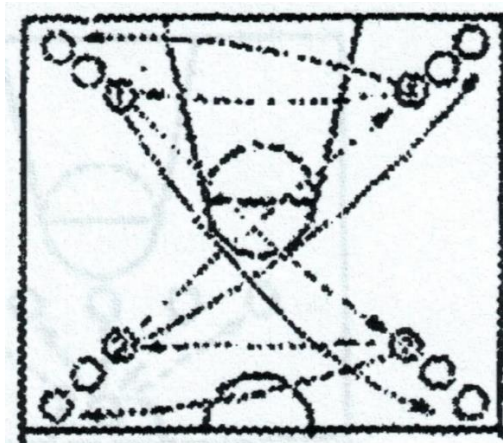


Рис. 4.26. Розміщення чотирьох колон студентів [16, с. 276]

31. П'ять студентів утворюють коло всередині кола із семи студентів (рис. 4.27). З діаметрально протилежних точок внутрішнього кола виконуються передачі гравцям, які стоять у зовнішньому колі. М'ячі повинні рухатися в подвійному колі в одному напрямку (можна використовувати два м'ячі). Спосіб передач і дистанція між гравцями змінюються.

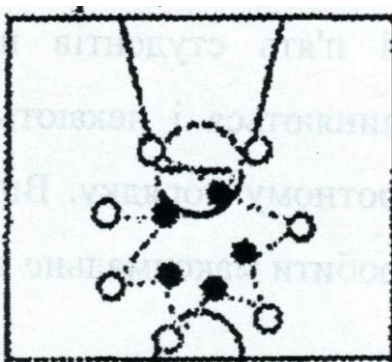


Рис. 4.27. Розміщення студентів [16, с. 277]

32. Від чотирьох до шести студентів шикуються в одну шеренгу (рис. 4.28). Один гравець стоїть обличчям до шеренги на відстані 2,5 м від середнього гравця. Гравець, який стоїть обличчям до шеренги, і один із студентів у шерензі мають по м'ячу. Як тільки гравець, який стоїть поза шеренгою, передасть м'яч одному із студентів шеренги, він відразу ж повинен одержати другий м'яч. Два м'ячі посилаються поперемінно від гравця в шеренгу і назад. Через 20—30 секунд гравець, який стоїть обличчям до шеренги, міняється з одним із студентів шеренги.

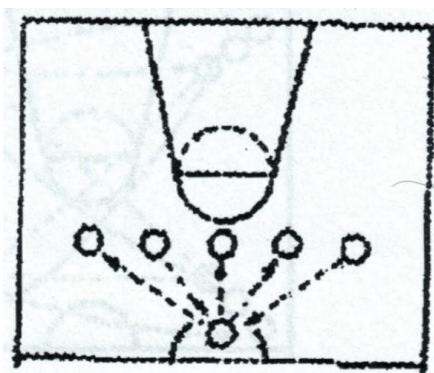


Рис. 4.28. Шиккування в шеренгу [16, с. 277]

33. Студенти шикуються в п'ять колон на одному кінці майданчика (рис. 4.29). Гравець 3 починає вправу, виконуючи передачу з рук у руки гравцю 4. Потім гравець 3 проходить за гравцями 4 і 5 і готується при поверненні перетнути майданчик для прийому м'яча та передачі з рук у руки. Гравець 4, одержавши м'яч, проходить по діагоналі через майданчик у напрямку до гравця 2. Гравець 4 передає м'яч з рук у руки гравцю 2 і продовжує прохід за гравцями 2 і 1. Вправа продовжується, поки всі п'ять студентів не дістануться протилежного кінця майданчика, де вони зупиняються і чекають інших для того, щоб можна було виконувати вправу в зворотному порядку. Вправу варто виконувати повільно для того, щоб гравці змогли зробити максимальне число передач.

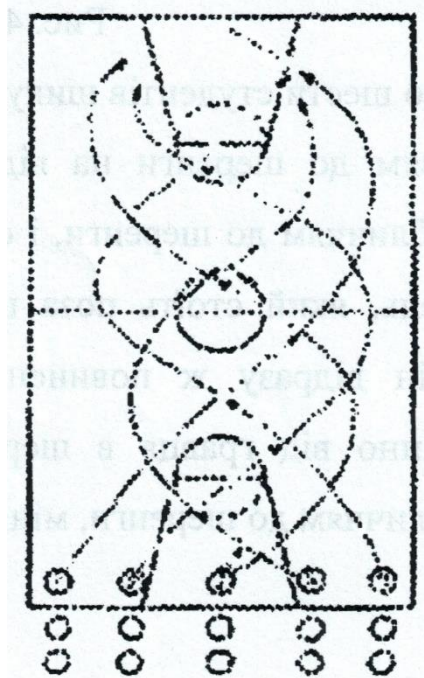


Рис. 4.29. Шикуння студентів у 5 колон [14, с. 250]

34. Шість студентів утворюють коло (рис. 4.30), Один із студентів передає м'яч іншому гравцю і рухається за передачею, починаючи опікувати гравця, що одержав м'яч. Гравець, який одержав м'яч, передає його іншому гравцеві і йде слідом за передачею, починаючи опікувати гравця, що одержав м'яч. Вправу можуть виконувати одночасно декілька кіл студентів.

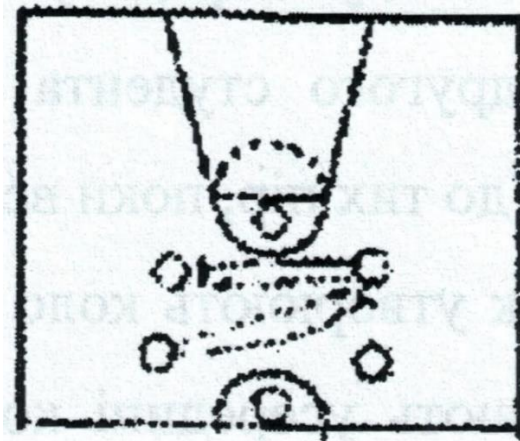


Рис. 4.30. Коло з шести студентів [14, с. 251]

4.4. Вправи для вивчення та вдосконалення ведення м'яча

1. Студент веде м'яч, стоячи на місці, одною рукою, іншою, потім поперемінно лівою і правою рукою. Ту ж вправу виконують, сидячи на лаві, у присіді.
2. Ведення з просуванням вперед кроком.
3. Ведення з просуванням вперед бігом.
4. Прямолінійне ведення.
5. Ведення з максимальною швидкістю.
6. Студенти вільно розміщуються на одній половині майданчика з м'ячами. Викладач стоїть на іншій половині майданчика і показує напрямок руху: вперед, назад, вправо,

вліво або по діагоналі. Студенти повинні тримати голову піднятою і слідкувати за викладачем.

7. Студенти шикуються в колони по одному. М'ячі - в перших студентів. Перед ними ставляться перешкоди. За сигналом студенти ведуть м'яч навколо перешкод зигзагоподібно по колу і передають його іншому гравцю.

8. Студенти розбиваються на пари, м'яч у одного з партнерів. Гравець без м'яча довільно рухається майданчиком, змінюючи темп і напрямок, інший гравець веде м'яч позаду цього гравця, повторюючи всі його дії.

9. Студенти розбиваються на пари. Гравець із м'ячем - нападаючий, гравець без м'яча - захисник. Нападаючий веде м'яч і, застосовуючи переводи з однієї руки в іншу, намагається пройти повз захисника.

10. Дві шеренги студентів шикуються на відстані трьох метрів обличчям один до одного. Направляючий однієї з шеренг веде м'яч у низькій стійці. Закінчивши ведення, він виконує передачу з рук у руки. Студент, який отримав м'яч, веде його в напрямку другого студента першої шеренги. Зигзагоподібний рух студентів продовжується до тих пір, поки всі не виконають вправу.

11. Десять чоловік утворюють коло з одним захисником у центрі (рис. 4.31). Три гравці з м'ячами стають усередині кола між захисником у центрі й іншими гравцями. Гравці водять м'яч в середині кола, оберігаючи його від захисника у центрі та інших студентів, які намагаються вибити м'яч, не сходячи зі своїх місць.

12. П'ятнашки з веденням: один із студентів - ведучий з м'ячем. Студент виконує ведення м'яча поки не "заплямує" одного з студентів.

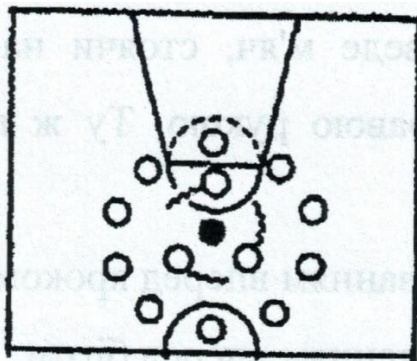


Рис. 4.31. Коло зі студентів [12, с. 58]

13. Дві групи студентів шикуються у 2 колони в діагонально-протилежних кутах майданчика (рис. 4.32). Обидві групи починають ведення одночасно. Направляючий кожної із колон починає ведення м'яча, швидко зупиняється, передає м'яч тому, хто його супроводжує, і займає його місце. Вправа продовжується в описаній послідовності.

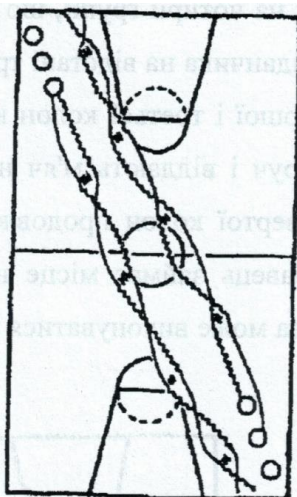


Рис. 4.32. Шикування у 2 колони [12, с. 60]

14. Стільці ставлять в ряд від однієї лицьової лінії до іншої на відстані трьох метрів один від іншого (рис. 4.33). Студенти шикуються в колону один за одним обличчям до стільців (м'яч у першого гравця). Гравець веде м'яч, обводячи перший стілець правою рукою, другим - лівою і т.д. Гравець, який веде м'яч, переводить його з однієї руки в іншу, утримуючи м'яч на максимально далекій дистанції від стільця, що обходить. Другий гравець може почати ведення після того, як перший пройде третій стілець. Після того як вправу закінчать усі гравці, можна продовжити її у зворотному напрямку.

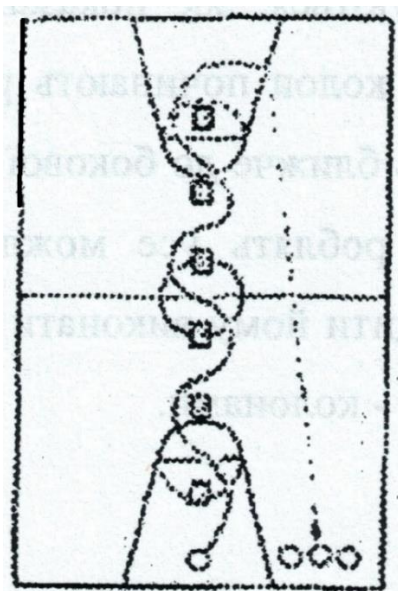


Рис. 4.33. Розміщення стільців [12, с. 61]

15. Студенти діляться на чотири групи, що шикуються в колони, утворивши чотирикутник у центрі майданчика на відстані трьох метрів від центрального кола (рис. 4.34). Направляючі першої і третьої колон ведуть м'яч до лінії

центрального кола, повертаються праворуч і віддають м'яч направляючому сусідньої колони. Направляючі другої і четвертої колон продовжують вправо в тому ж порядку. Після кожної передачі гравець займає місце наприкінці тієї колони, куди він викопував передачу. Вправа може виконуватися й у зворотному напрямку.

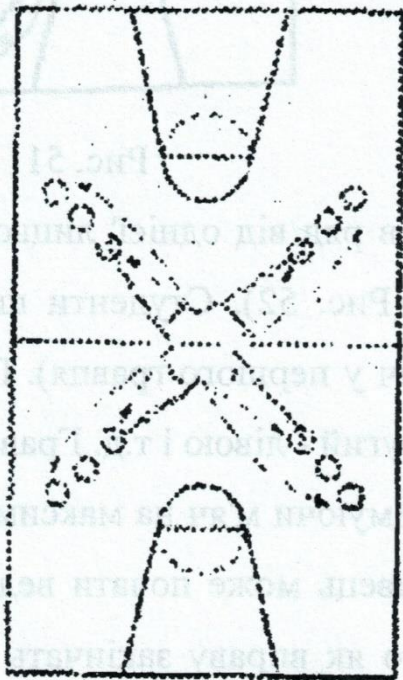


Рис. 4.34. Поділ студентів на групи [12, с. 62]

16. Студенти шикуються, як показано на рис. 4.35. За сигналом тренера направляючі гравці всіх колон починають рух у напрямку протилежного кошика. Гравці колони, що стоїть ближче до бокової лінії, ведуть м'яч, гравці другої колони переслідують їх. Вони роблять усе можливе, щоб вивести дриблера зі стану впевненості та перешкодити йому виконати

кидок у русі з-під кошика. Закінчивши вправу, гравці мінються - колонами.

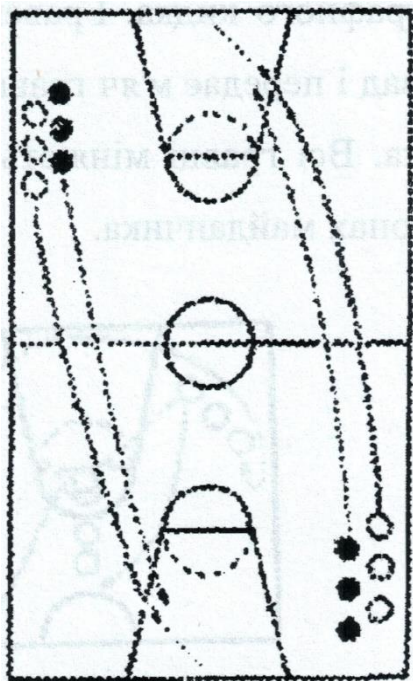


Рис. 4.35. Шиккування студентів [14, с. 252]

4.5. Вправи для вивчення й удосконалення кидків

1. Половина групи шикуються в колону в бічній лінії в центрі майданчика, друга половина — симетрично на іншій стороні майданчика (рис. 4.36). Направляючий у лівій колоні передає м'яч першому гравцю з правої колони після його виходу для кидка з-під кошика в русі. Кожен наступний гравець у колоні виходить уперед для прийому чи передачі м'яча. Вправа виконується по обидва боки від кошика.

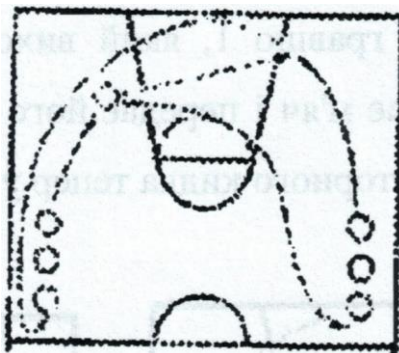


Рис. 4.36. Шиккування студентів [14, с. 252]

2. Одна колона студентів розташовується біля правої бокової лінії в середині майданчика. Ще одна колона шикуються напроти лінії штрафного кидка обличчям до кошика. Третя колона – ліворуч від кошика, обличчям до неї й у трьох метрах від неї (рис. 4.37). Направляючий лівої колони передає м'яч у середню колону гравцю, який стоїть біля лінії штрафного кидка. Гравець, який прийняв передачу, виконує поворот лівим плечем назад і передає м'яч гравцю правої колони, який виходить для кидка в русі з-під кошика. Всі гравці міняються колонами зліва на право. Вправа виконується на обох сторонах майданчика.

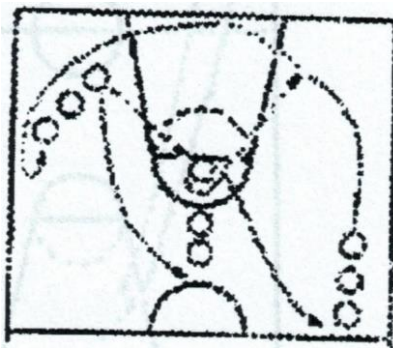


Рис. 4.37. Розташування колон [14, с. 252]

3. Студенти шикуються в три колони в центрі майданчика обличчям до кошика. Дві колони біля бокових ліній і ще одна біля центрального кола (рис. 4.38). Кожна колона має свій номер. Гравець 2 починає вправу передачею вправо і проходом слідом за гравцем, який виходить для одержання м'яча. Гравець з м'ячем продовжує рух і передає м'яч гравцю 1, який виходить з лівої колони. Потім цей гравець передає м'яч гравцю 2, який спочатку володіє м'ячем, і той виконує кидок у русі з-під кошика. Усі три гравці можуть виконувати кидки наприкінці вправи. При цьому гравець 1 може знову одержати м'яч і передати його гравцю 3, який виходить для кидка лівою рукою. Потім м'яч здобуває гравець 2 і передає його гравцю 1, який виходить для кидка лівою рукою. І нарешті, гравець 3 здобуває м'яч і передає його гравцю 2, який виконував кидок першим і виходить для повторного кидка тепер уже з лівої сторони.

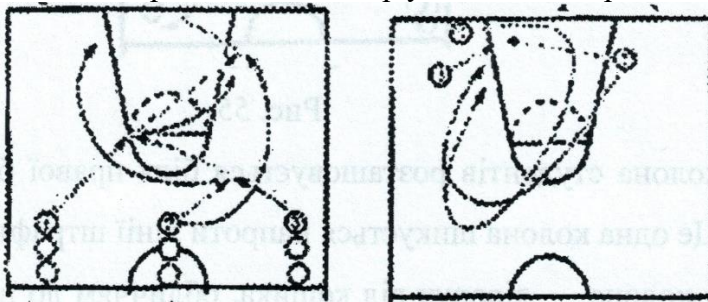


Рис. 4.38. Шикуння студентів [16, с. 280]

4. Студенти шикуються, як показано на рис. 4.39. Гравець 1 передає м'яч гравцю 2. Гравець 2 виконує передачу гравцю 3, який повертається і посилає м'яч з відскоком від підлоги гравцю 4, який виходить для кидка в русі правою рукою. Гравець 1 займає місце гравця 3, гравець 2 — місце гравця 1, а гравець 3 стає в кінець колони. Гравець 4 займає місце гравця 2. Це означає, що тепер уже гравець 2 повинен починати вправу.

Гравці продовжують зміну в цьому напрямку, поки вправо не буде закінчено. Вправо можна виконувати і на лівій стороні.

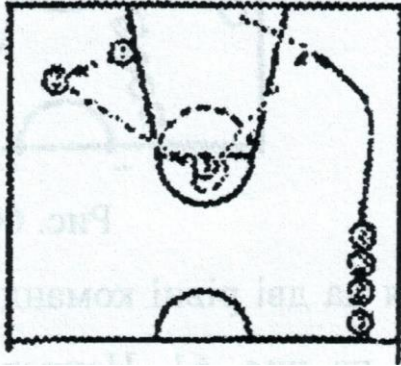


Рис. 4.39. Шикуння студентів [16, с. 281]

5. Студенти шикуються в одну колону в середині майданчика (рис. 4.40). Направляючий веде м'яч до кошика і вистрибує, як при кидку в русі, але замість кидка м'яко посилає м'яч у передню частину обруча кошика Другий гравець у колоні супроводжує першого гравця і добиває м'яч у кошик. Потім перший гравець здобуває м'яч, передає його назад у колону, і вправо продовжується. Гравці можуть чергуватися в добиванні та передачах, змінюючи порядок в колоні.

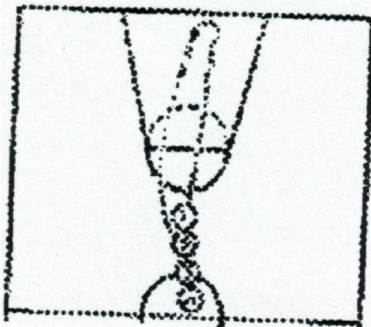


Рис. 4.40. Шикуння студентів [16, с. 281]

6. Студенти шикуються в розміщенні, що відповідає їхній ігровій позиції в нападі (рис. 4.41). Стілець перед кожним гравцем умовно виконує роль захисника. Використовуються обидві половини майданчика. Кожен гравець виконує фінт головою, плечима і ногами в одну сторону, перед тим як пройти з веденням в іншу сторону і виконати кидок у русі.

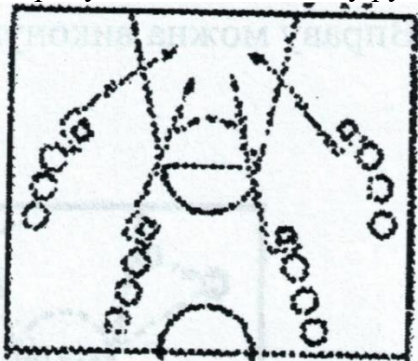


Рис. 4.41. Шикування студентів [14, с. 253]

7. Студенти діляться на дві рівні команди і шикуються у дві колони обличчям до кошика, як показано на рис. 4.42. Направляючий кожної команди знаходиться строго на одній відстані від кошика. За сигналом направляючі гравці швидко ведуть м'яч до кошика і виконують кидок у русі. Як тільки м'яч буде закинутий і гравець заволодіє ним, він може передати м'яч наступному гравцю в команді. Другий гравець не повинен переходити стартову лінію, поки м'яч не торкнеться його рук. Команди щоразу голосно повідомляють свій рахунок. Наприклад, якщо перший гравець влучив у кошик, усі члени його команди повинні викрикнути: "Два!". Кут наближення до кошика змінюється. Вправа продовжується, поки одна з команд не набере 20 очок, отримуючи по два очка за кожний успішний кидок.

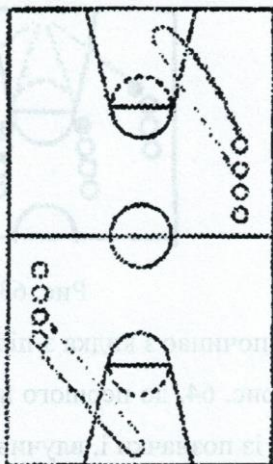


Рис. 4.42. Шиккування студентів [12 с. 63]

8. Студенти в колонах стоять на два кроки попереду своїх звичайних місць у нападі (рис. 4.43). Якщо це недостатньо близько до кошика, варто змінити дистанцію відповідно до пригучості студентів. У кожній колоні м'яч. Після кидка в стрибку гравець здобуває м'яч, повертається і віддає м'яч у свою колону. Наступний гравець негайно виконує кидок у стрибку з місця.

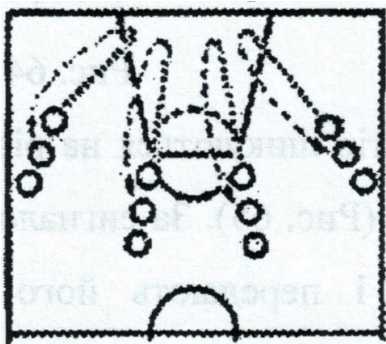


Рис. 4.43. Розміщення студентів в колоні [14, с. 253]

9. Студенти з м'ячем займають місця на майданчику, на яких вони звичайно грають у нападі (рис. 4.44). Захисники розташовуються в такій позиції, що нападаючі повинні поквартитися з кидком, якщо не хочуть бути щільно закритими. Через кожні п'ять хвилин нападаючі та захисники міняються місцями.

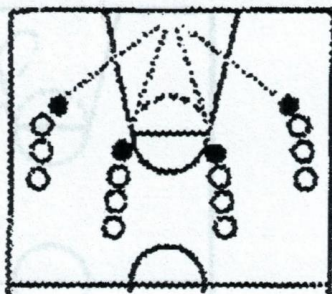


Рис. 4.44. Розміщення студентів [14, с. 254]

10. Студент з м'ячем починає з кидка з-під кошика і продовжує кидати з кожної позначки, до вказаної на рис. 4.45, до першого промаху. Допустивши промах, гравець виконує повторний кидок із позначки і, влучивши, продовжує вправу. Якщо гравець промахнеться вдруге, йому доведеться повторити вправу спочатку або почекати знову своєї черги і продовжити вправу з цієї ж точки.

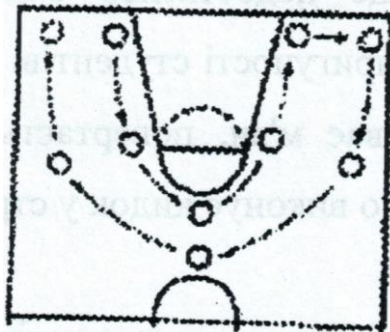


Рис. 4.45. Позначка, з якої потрібно кидати [14, с. 254]

11. Дві колони студентів шикуються на рівній відстані від кошика, кожна на своїй стороні майданчика (рис. 4.46). За сигналом перші гравці виконують кидок з місця, здобувають м'яч і передають його наступному гравцеві в колону. Перемагають студенти, які першими набрали 20 очок, по два очка за кожне попадання.

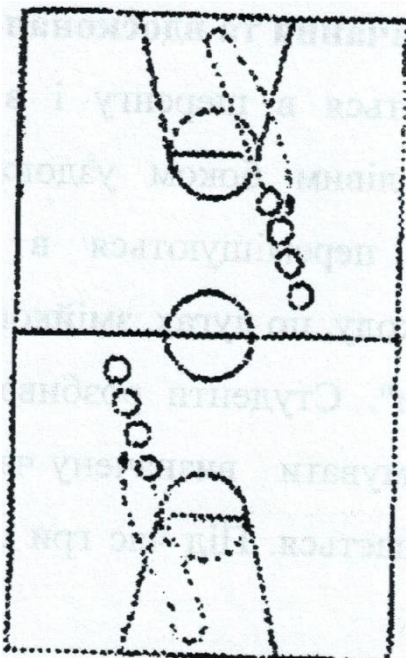


Рис. 4.46. Шикування студентів [12, с. 64]

4.6. Вправи для навчання та вдосконалення відволікаючим діям

1. Біг у колоні. За сигналом студенти виконують фінти з нахилом тулуба в боки.

2. Біг між перешкодами або студентами, які спочатку стоять на місці, а потім рухаються назустріч з імітацією проходу в один бік і виходом в інший.

3. Студенти шикуються в колоні біля лінії штрафного кидка. Гравець із м'ячем виконує фінти вліво, а сам іде вправо.

4. Завдання попередньої вправи, але фінт виконується вправо, гравець повертається у вихідне положення й виконує кидок у стрибку.

5. Фінт на ведення вправо, гравець повертається у вхідне положення і швидко іде вправо.

6. Фінт на кидок і вихід вправо (вліво).

7. Фінт на передачу вліво і вихід вправо або виконання кидка у стрибку.

8. Фінти з протидією пасивного або активного захисника і наступною атакою корзини.

Подальше вдосконалення в різноманітних фінтах передбачає оволодіння більш складними фінтами, в яких підготовча частина (власне фінт) виконується декілька разів.

4.7. Вправи для навчання та вдосконалення переміщень захисника.

1. Студенти шикуються в шеренгу і в різних стійках переміщуються спочатку правим, потім лівим боком уздовж границь майданчика. Вправа ускладняється: студенти переміщуються в різних напрямках - вздовж майданчика, впоперек, по колу, по дугах, змійкою та зигзагом.

2. Гра в "п'ятнашки". Студенти розбиваються на пари. Один гравець -ведучий - намагається плямувати визначену частину тіла (плече, спину, голінь і т.д.) партнера, який захищається. Під час гри не можна повертатися спиною до партнера.

3. "Захист укріплення". Студенти стають в коло і розмикаються в сторони на витягнуті руки. Перед носками

студентів намальовано окружність. У її центрі проводиться мале коло, де ставиться "укріплення" (гімнастичні палиці, зв'язані зверху). Захисник знаходиться біля укріплення". За сигналом гравці передають м'яч один одному у будь-якому напрямку та у зручній ситуації намагаються збити "укріплення". Захисник переміщується приставним кроком, закриваючи "укріплення" тілом, і відбиває м'яч тільки руками. Гравець, якому вдалося збити "укріплення", іде на місце захисника, а колишній захисник стає на його місце в колі.

4. Студенти діляться на команди, по 3-10 осіб. Кожна команда шикується в колону, гравці обома руками тримаються за талію партнера, який стоїть попереду. Це захисники. Перед кожною колоною захисників стоїть нападаючий, який намагається заплямувати останнього гравця в колоні. Вся команда переміщується приставним кроком в сторону, щоб запобігти прямому виходу нападаючого.

5. Студенти діляться на пари. В кожній парі один гравець виконує функції нападаючого, а інший - функції захисника. Нападаючий намагається, виконуючи біг (змінюючи напрямок в межах визначеного коридору), обійти захисника. Останній, відступаючи в сторони і назад, намагається загородити виходи. Захисник намагається не підпускати до себе впритул нападаючого, завжди зберігаючи так звану дистанцію боротьби.

Удосконалення захисних прийомів переміщення відбувається шляхом багатократного повторення їх з подальшим більш детальним і глибоким вивченням в умовах протидії нападаючим прийомам.

Удосконалення прийомів переміщення проводиться [11, с. 154]:

1. За зоровими сигналами, коли викладач повідомляє групі, за якими жестами або рухами необхідно виконувати визначений прийом.

2. За завданням, коли студенти по пам'яті без команди, виконують декілька прийомів переміщення.

3. У парних і групових іграх.

4.8. Вправи для навчання та вдосконалення техніки вибивання м'яча.

1. Захисник вибиває м'яч вперед за умови, коли нападаючий тримає м'яч на рівні тулуба.

2. Захисник вибиває м'яч за умови, коли нападаючий тримає м'яч на рівні ніг.

3. Захисник вибиває м'яч вниз за умови, коли нападаючий тримає м'яч на рівні тулуба.

4. Захисник вибиває м'яч вгору за умови, коли нападаючий тримає м'яч на рівні тулуба.

5. Захисник вибиває м'яч вгору за умови, коли нападаючий тримає м'яч на рівні голови.

6. Захисник вибиває м'яч вперед за умови, коли нападаючий тримає м'яч на рівні голови.

7. Нападаючий переміщує м'яч в різних напрямках, використовуючи викрокування без поворотів, і захисник вибиває м'яч, не втрачаючи основної позиції.

8. Те ж, але м'яч вибивається у гравця, який виконує повороти.

9. Один гравець виконує передачу в стіну з таким розрахунком, щоб потім зловити м'яч, що відскочив у стрибку; другий гравець у момент опускання першого прагне вибити у нього м'яч.

10. Нападаючий веде м'яч, а захисник, який йде поруч з боку ведення м'яча, прагне його вибити.

11. Те ж, але захисник повернутий обличчям до того, хто веде м'яч.

12. Те ж, але в положенні, коли нападаючий з м'ячем обійшов захисника.

Подальше навчання вибивання м'яча відбувається в умовах, коли нападаючий здійснює різноманітні рухи з м'ячем. Ці рухи є попередньо визначеними та виконуються повільно, щоб захисник встигав правильно вибивати м'яч. У подальшому вибивання удосконалюється в умовах поступового збільшення швидкості виконання прийомів нападаючого з м'ячем. Коли виявляється добра реакція захисника на м'яч, вибивання повторюється без попередньо визначених рухів нападаючого. Подальше удосконалення способів вибивання відбувається в умовах, коли нападаючий виконує фінти на передачу, кидок і викрокування з м'ячем у будь-яку сторону.

4.9. Вправи для навчання і вдосконалення прийомів вибивання м'яча

1. Вибивання м'яча, який тримають на рівні тулуба.
2. Вибивання м'яча, який тримають на рівні голови.
3. Вибивання м'яча, який тримають на рівні ніг.
4. Вибивання м'яча, коли нападаючий переводить м'яч від тулуба до ніг.
5. Вибивання м'яча, коли нападаючий переводить м'яч від ніг до тулуба.
6. Вибивання м'яча, коли нападаючий переводить м'яч від тулуба до рівня голови.
7. Вибивання м'яча, коли нападаючий переводить м'яч від голови до рівня ніг.
8. Вибивання м'яча, коли нападаючий переводить м'яч від ніг до рівня голови.
9. Обидва гравці тримають м'яч у руках. За сигналом викладача різким рухом вони намагаються вирвати м'яч один у одного.
10. Два гравці стоять на відстані 1м і прагнуть заволодіти м'ячем, якого котить між ними третій гравець.

Подальше вдосконалення прийомів вивання м'яча відбувається аналогічно до прийомів вибивання м'яча.

4.10. Вправи для навчання і вдосконалення прийомів перехоплювання м'яча

1. Захисник виходить на перехоплювання з лівої сторони, нападаючий виконує повільну передачу з замахом.

2. Захисник виходить на перехоплювання з правої сторони, нападаючий виконує повільну передачу з замахом.

3. Вправи 1 і 2 виконуються з поступовим збільшенням швидкості передачі з замахом.

4. Вправи 1 і 2 виконуються з поступовим збільшенням швидкості передачі без замаху.

5. Вправи 1 і 2 виконуються в умовах різноманітних раніше визначених фінтів перед передачею м'яча.

6. Захисник перехоплює м'яч збоку з виходом на м'яч з лівої сторони в умовах, коли нападаючий, який очікує передачу, випрямляє руки для ловіння м'яча.

7. Захисник перехоплює м'яч збоку з виходом на м'яч з правої сторони в умовах, коли нападаючий, який очікує передачу, випрямляє руки для ловіння м'яча.

8. Вправив і 7 з поступовим збільшенням швидкості.

9. Вправа 8 виконується в умовах виконання різноманітних прийомів з м'ячем перед передачею (фінти не визначаються).

Вправи повторюються в більш складних умовах, коли нападаючий виконує крок вперед назустріч передачі. Подальше вдосконалення перехоплювань відбувається в умовах активних дій нападаючих.

10. Студенти розмішуються по колу обличчям до центру. У центрі стоїть ведучий. Гравці передають м'яч один одному. Ведучий намагається перехопити м'яч або торкнутися до нього.

Якщо це йому не вдається, його змінює гравець, який останнім передавав м'яч.

Методичні поради. При навчанні прийомам перехоплювання м'яча необхідно звернути увагу на чіткий та своєчасний рух нападаючого при виконанні передачі м'яча, одночасний і швидкий рух тулуба та ніг захисника при перехоплюванні і правильне положення опорної ноги захисника.

4.11. Вправи для навчання і вдосконалення прийомів вибивання м'яча під час ведення

1. Нападаючий повільно веде м'яч у зікзагоподібному напрямку, переводячи його з однієї руки в іншу. Захисник відступає по діагоналі; назад-вправо та назад-вліво. У момент, коли нападаючий, змінюючи напрямок ведення, переведе м'яч перед собою, захисник, не зупиняючись, вибиває м'яч,

2. Вправа №1 проводиться з поступовим збільшенням швидкості

прийомів, що виконуються.

3. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий під час ведення змінює висоту відскоку м'яча.

4. Нападаючий повільно веде м'яч, прикриваючи його тулубом. Захисник, рухаючись поряд, перетинає шлях руху нападаючого. Збільшуючи швидкість бігу, захисник рукою, яка ближча до противника, вибиває м'яч з-під руки нападаючого.

5. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий миттєво змінює напрямок ведення.

6. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий миттєво змінює висоту відскоку м'яча під час ведення.

7. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий миттєво змінює швидкість ведення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анікесенко Л. В., Єфременко В. М. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. Київ, 2021. 127 с.
2. Бабушкін В. З. Баскетбол у ВНЗ [навчальний посібник]. Харків; Основа, 1991. 234 с.
3. Бондарчук Н.Я., Чернов В.Д., Товт В.А. Навчальний посібник для студентів реабілітаційного та педагогічного відділень фізичного виховання і спорту. Ужгород, 2002. 56 с.
4. Войнов В. М., Федотов О.Е., Головатий В.М. Спортивні ігри : навчально-методичний посібник. Черкаси, 1998. 86 с.
5. Дубенчук А. І. Баскетбол: Навчальний посібник. Харків, 2010. 144 с.
6. Ефімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. Харків, 2011. 108 с.
7. Живанюк І.А. Спортивні ігри. Новоград-Волинський, 2008. 154 с.
8. Корягін В. М., Мухін В. Н. Баскетбол. К. 1989. 266 с.
9. Лаврін Г. З. Технологія навчання кидка м'яча двома руками від грудей в баскетболі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 10. С. 43-49.
10. Лаврін Г. Технологія навчання передачі м'яча двома руками від грудей в баскетболі. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх*: 2012. №7. С. 92-97.
11. Максимів Г. Технологія навчання прийомів гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи. *Молода спортивна наука України*. 2006. № 10. С.150-155.
12. Мозола Р.С. та ін. Індивідуальне тренування баскетболістів: Метод. посібник для тренерів, вчителів

загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спец. навч. закладів. Львів, 1993. 90 с.

13. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Л., 2015. 78 с.

14. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Підручник для студентів та викладачів ВНЗФВіС та ф-ів фіз. вих., фахівців у галузі спорту. Київ, 2004. 448 с.

15. Спортивні ігри. Під загальною редакцією Кудряшова В. А. Мінськ; Вища школа. 1968. 312 с.

16. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків, 2008. 408 с.

17. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків, 2022. 114 с.

18. Чуча Ю.І. Відбір та підготовка баскетболістів: навч.-метод. посібник для студентів, викладачів, тренерів. Харків, 1996. 204 с.

19. Ярославська Л.П. Спортивні ігри у системі фізичного виховання студентів ВНЗ: навчальний посібник для студентів усіх спеціальностей ВНЗ I-IV рівня акредитації. Черкаси, 2013. 436 с.

ДОВІДКА ПРО УКЛАДАЧІВ

Козенкова Людмила Олексіївна – викладач Черкаського державного бізнес-коледжу з 1998 року, «спеціаліст вищої категорії», старший викладач. Закінчила факультет фізичного виховання Черкаського державного педагогічного інституту (1988 р.). Почесний працівник Черкаського державного бізнес-коледжу. Є автором навчально-методичного видання «Організація оздоровчого бігу в системі самостійних занять студентів» (2003 р.). Нагороджена Почесною грамотою Головного управління освіти і науки облдержадміністрації (2005 р.), Почесною грамотою Черкаського обласного комітету ФВ та спорту (2011 р.), Почесною грамотою Департаменту освіти і науки Черкаської облдержадміністрації (2013), Подякою Міністерства освіти і науки (2016), Грамотою Міністерства освіти і науки (2022).

Шеревеня Андрій Дмитрович – викладач фізичної культури та захисту України Черкаського державного бізнес-коледжу з 1997 року, викладач-методист (2017 р.). Закінчив Черкаський педагогічний інститут ім. 325-річчя возз'єднання України з Росією (1988 р.). Працював у ДЮСШ олімпійського резерву тренером-викладачем. Є автором навчально-методичних видань: «Самостійна підготовка студентів до проведення туристичної подорожі». Методичні вказівки. Черкаси, 2002. 36 с., «Вплив занять фізичними вправами на покращення розумової працездатності студентської молоді та працівників інтелектуальної праці». Методичні рекомендації. Черкаси, 2012. р. 46 с., «Організація та проведення самостійної велосипедної подорожі. Методичні рекомендації», 2016, .

Крижановська Олена Миколаївна – викладач фізичної культури Черкаського державного бізнес-коледжу з 2002 року, старший викладач (2017 р.). Закінчила Черкаський педагогічний інститут ім. Б. Хмельницького (1997 р.). Є

автором навчально-методичних видань: «Педагогічний контроль та розвиток якостей методом колового тренування». Методичні рекомендації. Черкаси, 2005, «Методика розвитку гнучкості». Методичні рекомендації, 2011. «Фізична культура і здоров'я». Методичні вказівки для самостійної роботи. Черкаси, 2016, 37с.

Навчальне видання

КОЗЕНКОВА Л. О., ШЕРЕВЕНЯ А.Д.,
КРИЖАНОВСЬКА О. М.

БАСКЕТБОЛ
Методика викладання

Комп'ютерний набір: Козенкова Л.О.

Підписано до друку__ ____.2023 р. Формат 60x841/16

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Друк офсетний

Умов. друк. арк. 1,0. Тираж 30 прим. Зам. № 332

За довідками з питань реалізації
звертатися за тел. (0472) 64-05-15