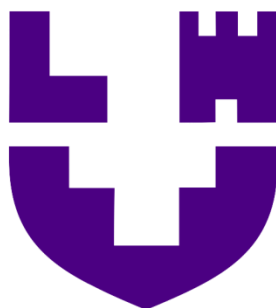


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



БАСКЕТБОЛ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ

Курс лекцій

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)»

галузі знань А Освіта,

спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

денної та заочної форм навчання

Луцьк 2026

УДК 796.323.3(07)

Б 27

До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ _____ Галина ГЕРАСИМЧУК

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ, протокол №_від «___»_____2026 року.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ.

Директор бібліотеки _____ Наталія ПОЛІЩУК

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ, протокол №_____від «___»____2026 року.

Завідувач кафедри ФКСЗ _____ Володимир КОВАЛЬЧУК

Укладач: _____ Володимир ФАЙДЕВИЧ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Рецензент: _____ Віталій ДМИТРУК, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Відповідальний за випуск: _____ Володимир КОВАЛЬЧУК, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Б 27 **Баскетбол з методикою навчання** [Текст] : Курс лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» галузі знань А Освіта, спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) денної та заочної форм навчання/уклад В.В. Файдевич – Луцьк: ЛНТУ, 2026. – 68 с.

© В.В. Файдевич 2026

ЗМІСТ

Лекційне заняття № 1 Місце баскетболу в системі фізичного культури України. Історія виникнення і розвитку баскетболу.	4
Лекційне заняття № 2 Основні правила гри в баскетбол, механіка суддівства в баскетболі.	12
Лекційне заняття № 3 Класифікація та аналіз основних прийомів техніки гри в баскетбол.	21
Лекційне заняття № 4 Класифікація та аналіз тактичних дій в баскетболі.	32
Лекційне заняття № 5 Методика навчання технічним прийомам в баскетболі.	42
Лекційне заняття № 6 Методика навчання тактичним діям в баскетболі.	50
Лекційне заняття № 7 Організація, планування і проведення змагань з баскетболу.	57

Лекційне заняття № 1

**Тема: Місце баскетболу в системі фізичного культури України.
Історія виникнення і розвитку баскетболу.**

План

1. Місце баскетболу в системі фізичного культури України.
2. Історія виникнення і розвитку баскетболу.
3. Етапи розвитку баскетболу.

1. Місце баскетболу в системі фізичного культури України.

Баскетбол - одна з найпопулярніших ігор в нашій країні. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві із суперниками. Такі різноманітні рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формують координацію.

Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму. Але ефективність виховання залежить, насамперед, від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного і морального виховання.

У системі освіти баскетбол включений у програми фізичного виховання дошкільної, загальної середньої, середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної та вищої освіти.

Баскетбол є засобом активного відпочинку багатьох категорій населення, особливо дітей, людей, зайнятих розумовою діяльністю. Повноцінному розв'язанню завдань фізичного виховання населення нашої країни сприяє широке використання баскетболу у системі фізично-оздоровчої і спортивно-масової роботи. Залежно від завдань у тій чи іншій ланці фізкультурного руху, головний зміст, спрямованість і методика занять набувають своїх специфічних особливостей. Для фізичного розвитку дітей дошкільного і молодшого шкільного віку широко застосовують різноманітні

рухливі ігри з м'ячем, міні-баскетбол. Школярі середнього і старшого віку займаються баскетболом у двох формах: на уроках у школі та у секціях.

У загальноосвітній школі баскетбол є складовою програми фізичної культури у 5-11-х класах, використовується у позакласній роботі в спортивних секціях і на заняттях груп ДЮСШ. Баскетбольні вправи проводяться на подовжених перервах між уроками, ігрові вправи та ігри в баскетбол включають до програм днів здоров'я, фізкультурних свят і змагань.

Практично в усіх освітніх установах баскетбол включений у навчальні програми, використовується в закладах вищої та середньої професійної освіти, у підготовці спортсменів. Баскетбол є ігровим видом спорту, що займає гідне місце серед інших видів на всіх рівнях, включаючи Олімпійські ігри. У системі вищої освіти в сфері фізичної культури й спорту баскетбол входить у цикл базових фізкультурно-спортивних дисциплін відповідно до державних освітніх стандартів, навчальних планів і програм.

2. Історія виникнення і розвитку баскетболу.

Походження назви «баскетбол» вказує на суть гри (англ. basket означає «кошик», «ball» – м'яч). Це командна спортивна гра. *Мета гри*: закинути більшу кількість м'ячів у кошик суперника та водночас не дати іншій команді закинути у власний кошик.

Історичний аспект. Історичні знахідки в Південній Америці дали підставу вважати, що попередником гри в баскетбол є гра «пок-та-пок», яка виникла близько 2500 років тому в племенах інків, майя та ацтеків. Кам'яна стіна огорожувала ігровий майданчик, по краях якого високо над землею висіло по одному дерев'яному кільцю. Дві команди (3–4 особи в кожній) змагалися, хто кине більше каучукових куль у кільце суперника. За правилами грати можна було тільки ліктями, колінами або стегнами, за гру руками суворо карали. Майя й інки грали в цю гру, щоб розважитися, а ацтеки ставилися до неї, як до священного дійства. Вони споруджували майданчик поруч із храмом та до початку гри запрошували жреця «освятити» його. Жрець чотири рази кидав м'яч у кільце й відразу поступався місцем гравцям.

Батьківщиною баскетболу прийнято вважати Сполучені штати Америки. Гра була придумана в грудні в 1891 році в учбовому центрі Християнської молодіжної асоціації в Спрінгфілді, штат Массачусетс. Аби оживити уроки по гімнастиці, молодий викладач, доктор Джеймс Нейсміт, що народився в 1861 році в містечку Рамсей, штат Онтаріо, Канада, придумав нову гру. Він прикріпив до перил балкона дві фруктові корзини без дна, в яких потрібно було закидати футбольний м'яч (звідси назва basket - корзина, ball - м'яч).

Концепція баскетболу у нього зародилася, ще в шкільні роки, під час гри в «duck-on-a-rock». Сенс цієї популярної, у той час ігри, полягав в наступному: підкидаючи один, невеликий камінь, необхідно було уразити ним вершину іншого каменя, більшого за розміром. Вже, будучи викладачем фізкультури, професором коледжу в Спрінгфілді штату Массачусетс, Д. Нейсміт зіткнувся з проблемою створення гри для зими, періоду між змаганнями по бейсболу і футболу. Нейсміт вважав, що у зв'язку з погодою цієї пори року, кращим рішенням буде винайти гру для закритих приміщень.

Через рік Д. Нейсміт менше ніж за годину, сидячи за столом в своєму офісі розробив перші 13 пунктів баскетбольних правил:

1. М'яч може бути кинутий в будь-якому напрямі однією або двома руками.
2. По м'ячу можна бити однією або двома руками в будь-якому напрямі, але ні в якому разі кулаком.
3. Гравець не може бігати з м'ячем. Гравець повинен віддати пас або кинути м'яч в корзину з тієї точки, в якій він його зловив, виключення робиться для гравця що біжить на хорошій швидкості.
4. М'яч повинен стримуватися однією або двома руками. Не можна використовувати для утримання м'яча передпліччя і тіло.
5. В будь-якому разі не допускаються удари, захвати, утримання і штовхання противника. Перше порушення цього правила будь-яким гравцем, повинно фіксуватися як фол (брудна гра); другий фол дискваліфікує його, поки не буде забитий наступний м'яч і, якщо був очевидний намір травмувати гравця, на всю гру, жодна заміна не дозволяється.
6. Удар по м'ячу кулаком - порушення пунктів правил 2 і 4, покарання описане в пункті 5.
7. Якщо обоє із сторін здійснює три фоли підряд, вони повинні фіксуватися за гол, для противників (це означає, що за цей час противники не повинні зробити жодного фолу).
8. Гол зараховується, якщо кинутий або такий, що відскочив від підлоги м'яч потрапляє в корзину і залишається там. Гравцям, що захищаються, не дозволяється торкатися м'яча або корзини у момент кидка.

Якщо м'яч торкається краю, і противники переміщують корзину, то зараховується гол.

9. Якщо м'яч виходить в аут (за межі майданчика), то він має бути викинутий в поле першим гравцем, що торкнувся його. В разі суперечки викинути м'яч в поле, повинен суддя. Гравцю, який вкидає м'яч, дозволяється утримувати м'яч п'ять секунд. Якщо він утримує його довше, то м'яч віддається противникові. Якщо будь-яка із сторін намагається затягувати час, суддя повинен дати їм фол.

10. Суддя повинен стежити за діями гравців і за фоломи, а також повідомляти рефері про три підряд допущених фолох. Він наділяється владою дискваліфікувати гравців згідно правила 5.

11. Рефері повинен стежити за м'ячем і визначати, коли м'яч знаходиться в грі (в межах майданчика) і коли вирушає в аут (за межі майданчика), яка із сторін повинна володіти м'ячем, а також виконувати будь-які інші дії, які зазвичай виконують рефері.

12. Гра складається з двох половин по 15 хвилин кожна з перервою в 5 хвилин між ними.

13. Сторона, що закинула більше м'ячів в цей період часу є переможцем.

Але вже перші матчі по цих правилах викликали їх зміни. Хоча більшість з них діє і до цього дня. Уболівальники на балконах ловили відлітаючі м'ячі і намагалися їх закинути в корзину противника. Тому незабаром з'явилися щити, які стали захистом для корзини. 12 лютого 1892 року, вивчивши правила і освоївши ази техніки, студенти коледжу Спрінгфілдського, у присутності ста глядачів провели перший в історії баскетболу «офіційний» матч, що мирно завершився з результатом 2:2. Його успіх був настільки великим, а слух про нову гру поширився з такою швидкістю, що незабаром дві спрінгфілдські команди стали проводити показові зустрічі, збираючи на своїх виступах сотні глядачів. Їх почин підхопили студенти інших коледжів, і вже наступного року весь американський північний схід був охоплений баскетбольною лихоманкою. Вже в 1893 році з'являються залізні кільця з сіткою.

Нова гра виявилася настільки цікавою і динамічною, що в 1894 році в США були видані перші офіційні правила. В той же час баскетбол із США проникає спочатку на схід - до Японії, Китаю, на Філіппіни, а потім

до Європи і Південної Америки. У 1895 році були введені штрафні кидки з відстані 5м 25см. Ведення м'яча у всіх його варіантах було узаконене в 1896 році. На III Олімпійських іграх у Сент-Луїсі 1904 року американці організували показовий турнір між командами декількох міст.

Від 1919 до 1931 року почали виникати національні федерації баскетболу. Баскетбол почав інтенсивно розвиватися в Європі: Чехії, Литві, Естонії, Латвії, Італії, Франції.

18 червня 1932 року в Женеві була утворена Міжнародна федерація баскетболу (FIBA), до якої увійшли 8 країн. Генеральним секретарем було обрано сера Вільяма Джонса.

У 1935 році відбувся I чемпіонат Європи (Женева) з баскетболу серед чоловіків. Переможець – команда Латвії.

У 1938 році – I чемпіонат Європи серед жінок – чемпіоном стала команда Італії (Рим).

До програми XI Олімпійських ігор баскетбол було введено 1936 року. У Берліні на турнірі взяли участь команди 21 країни. Переможцем стала команда США. Золоту медаль разом з командою отримав і засновник баскетболу Джеймс Нейсміт.

Жіночий баскетбол був уведений до програми Олімпійських ігор 1976 року в Монреалі.

У 1950 році в Аргентині відбувся I чемпіонат світу серед чоловіків. Переможець – Аргентина.

У 1953 році в Чилі був проведений перший чемпіонат світу серед жінок. Перемогли спортсменки США. У майбутньому чемпіонати світу почали проводити раз на 4 роки.

У 1965 році Міжнародна федерація баскетболу об'єднувала вже 122 національні федерації різних країн.

3. Етапи розвитку баскетболу

В історії розвитку баскетболу фахівці вирізняють такі етапи (табл. 1).

Перший етап розвитку баскетболу (1891–1918) – становлення нової гри. Створений для поживлення уроків гімнастики баскетбол поступово перетворився на спортивну гру зі своїми особливостями. У 1894 р. в США були видані перші офіційні правила гри, за якими почали проводити змагання.

Етапи розвитку баскетболу

Таблиця 1

Етап	Рік	Події
I етап	1891–1918	Зародження, поширення і становлення гри

II етап	1919–1931	Створення національних федерацій баскетболу, проведення перших національних чемпіонатів
III етап	1932–1947	Створення Міжнародної федерації баскетболу (FIBA), проведення перших чемпіонатів Європи з баскетболу серед чоловічих та жіночих команд
IV етап	1948–1965	Проведення перших чемпіонатів світу серед чоловічих та жіночих команд. Надалі чемпіонати світу з баскетболу почали відбуватися один раз на чотири роки
V етап	1966 і до сьогодні	Сучасний етап розвитку баскетболу

Одночасно з поширенням гри йшло і формування її техніки й тактики. З'явилися технічні прийоми – ловля, передачі, ведення і кидки м'яча в кошик. Однак у техніці була відсутня динаміка – усі передачі і кидки виконувалися з місця, двома руками. У тактиці відбулося визначення ігрових функцій учасників команди та їх розподіл на нападників і захисників. Саме в ці роки баскетбол почав поширюватися в країнах Європи та Південної Америки.

Другий етап розвитку гри (1919–1931) характеризується створенням національних федерацій баскетболу, що позитивно вплинуло на її подальший розвиток. У жовтні 1927 р. в Женеві була створена школа фізичної освіти, керівником якої був призначений викладач Спрингфілдського коледжу доктор Елмер Беррі. Відкриття цієї школи мало на меті розвиток баскетболу в Європі та на інших континентах. Баскетбол став широко культивуватися в Чехословаччині, Литві, Естонії, Латвії, Італії, Франції. Південноамериканська баскетбольна конфедерація проводила в ці роки свої континентальні чемпіонати; такі ж змагання проходили і в країнах Східної Азії. Почали проводити і міжнародні зустрічі. У 1919 р. відбувся перший міжнародний баскетбольний турнір між армійськими командами США, Італії та Франції.

Третій етап розвитку (1932–1947) характеризується всесвітнім розвитком світового баскетболу. Знаменною подією в історії гри стало створення 18 червня 1932 р. Міжнародної федерації баскетболу (FIBA). Представники федерацій восьми країн: Аргентини, Греції, Італії, Латвії, Португалії, Румунії, Швейцарії та Чехословаччини – взяли участь у першій міжнародній конференції, одногolosно проголосували за утворення Міжнародної федерації баскетболу та прийняття уніфікованих правил. Гра здобувала дедалі більшої популярності у всьому світі, і 1935 року Міжнародний олімпійський комітет виніс рішення про визнання баскетболу олімпійським видом спорту. У 1936 р. баскетбол був вперше введений до програми Олімпійських ігор. У баскетбольному турнірі XI Олімпійських ігор у Берліні брали участь команди 21 країни. Першим олімпійським чемпіоном стала збірна команда США. Творець гри Джеймс Нейсміт був присутній на олімпійському турнірі як почесний гість. У 1947 р. на міжнародну арену вийшли радянські баскетболісти і баскетболісти інших соціалістичних країн, які з кожним

роком більше впливали на розвиток баскетболу як в Європі, так і в усьому світі. У 1935 р. в Женеві відбувся перший чемпіонат Європи для чоловічих команд. Першим чемпіоном Європи стала збірна команда Латвії. Перший жіночий чемпіонат Європи відбувся 1938 року у Римі. Перемогу на ньому здобула національна команда Італії.

Четвертий етап (1948–1965) характеризується не тільки бурхливим поширенням гри у всьому світі, але і значним стрибком в удосконаленні спортивної майстерності, більшим представництвом соціалістичних країн у всіх міжнародних змаганнях, у тому числі і в Олімпійських іграх. У 1948 р. членами Міжнародної федерації баскетболу були вже 50 країн. Розвиток світового баскетболу відбувався не тільки шляхом розширення його географії, але й одночасно розвивалися техніка й тактика гри. З'явилися різні способи передач та ведення м'яча, почали широко застосовувати різноманітні фінти. Своєрідною революцією була поява кидків однією рукою. Якщо раніше команди за гру набирали 20–30 очок, то з появою кидків м'яча однією рукою підсумок зустрічей виріс до 50–60 очок. У тактиці баскетболу визначився перехід від гри індивідуальної, побудованої в основному на імпровізації окремих гравців, до гри колективної. З'явилася система нападу через центрального гравця, яку взяли на озброєння всі національні команди. У світовому баскетболі відбулося своєрідне нівелювання техніки гри, що реалізувалася у формуванні найбільш раціональних прийомів, які почали застосовувати команди різних країн. У 1948 р. американський тренер Т. Арчер вперше представив міні-баскетбол. Гру, призначену для дітей 8–12 років, проводили за спрощеними правилами: менший розмір м'яча (68–73 см в окружності, маса 450–500 г), висота кошика 2 м 60 см, відстань від щита до лінії штрафного кидка – 4 м. Незабаром міні-баскетбол набув великого поширення в багатьох країнах, що культивують великий баскетбол. При ФІБА був створений спеціальний комітет, що займався міні-баскетболом. У 1950 р. в Аргентині відбувся перший чемпіонат світу серед чоловіків, на якому перемогла команда господарів чемпіонату. Через три роки в Чилі вперше було проведено і першість світу для жіночих команд. Звання чемпіонок здобули спортсменки США. Надалі чемпіонати світу серед чоловіків і жінок почали проводити регулярно, раз на чотири роки. На початку 50-х років у грі переважав напад. Це обумовлено двома причинами: переважним розвитком техніки і тактики нападу порівняно з технікою і тактикою захисту й появою в командах високорослих гравців. Поступово баскетбол почав втрачати притаманну йому гостроту, різко знизився темп гри. Команда, яка домоглася в ході гри переваги в рахунку, припиняла напад, тримала м'яч у своїх руках необмежений час, прагнула відтягнути від щита гравців суперника, щоб самим вільно пройти до щита або передати м'яч високорослому гравцеві. Довелося внести в правила гри низку доповнень та змін, спрямованих на активізацію нападаючих дій, підтримання гри в захисті та часткову ліквідацію переваги гравців високого зросту. У 1965 р. Міжнародна федерація баскетболу об'єднувала вже 122 національні федерації різних країн. На сьогодні її членами є понад 200 національних федерацій.

Наступний етап розвитку світового баскетболу, що почався в 1966 р., характеризується подоланням кризи та подальшим розквітом гри. Велике значення у його розвитку відіграли представники соціалістичних країн, зокрема радянські спортсмени, які увійшли в число лідерів світового баскетболу. Цей етап характеризується гармонійною наступальною й оборонною потужністю команд, зміцненням взаємозв'язків між атакою та обороною. Баскетбол став одним із найбільш видовищних видів спорту. Із розвитком гри зросла кількість різноманітних турнірів і чемпіонатів. FIBA відповідає за проведення олімпійських турнірів із баскетболу, чемпіонатів світу і Європи, проведення міжнародних і європейських кубків.

Контрольні питання:

1. Охарактеризуйте місце баскетболу в системі фізичної культури України.
2. В якому році і в якій країні виник баскетбол?
3. Хто є винахідником баскетболу?
4. Охарактеризуйте розвиток баскетболу у світі.
5. Назвіть етапи розвитку баскетболу.
6. Де і коли проводилися перші чемпіонати Європи, світу, олімпійські турніри? Назвіть команди-переможниці.
7. Назвіть різновиди баскетболу.

Література:

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Поплавський Л.Ю., Маслово О.В., Безмилов М.М., Мітова О.О., Мурзін Є.В., Четвертак О.А.. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України, 2019. 165 с.
2. Лисенко О. М. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентів: навчальний посібник. Київ : НУФВСУ, 2021. 240 с.
3. Мітова О.О, Грюкова В.В. Теоретико-методичні основи баскетболу [навчальний посібник]. Дніпро: 2020. 140 с.
4. Мітова О.О, Онищенко ВН, Полякова АВ. Історичні аспекти виникнення та розвитку міні-баскетболу в світі. In: The 2nd International scientific and practical conference World science: problems and innovations; 2020 Oct. 28-30. Toronto. Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2020. P. 548-557.
5. Романенко В. А. Баскетбол у закладах вищої освіти: навчально-методичний посібник. Дніпро: ДДІФКіС, 2022. 180 с
6. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fbu.ua/>

Тема 2: Основні правила гри в баскетбол, механіка суддівства в баскетболі.

1. Основні правила гри в баскетбол.
2. Механіка суддівства в баскетболі.

1.Основні правила гри в баскетбол.

У баскетбол грають дві команди, зазвичай по дванадцять гравців, від кожної з яких на майданчику одночасно присутні п'ять гравців. За правилами FIBA, на офіційних змаганнях гравці виступають під номерами від 4-го до 15-го. Мета кожної команди в баскетболі – закинути м'яч у кошик суперника і перешкодити іншій команді оволодіти м'ячем і закинути його в кошик своєї команди.

М'ячем грають лише руками, його можна передавати, кидати, відбивати, котити або вести в будь-якому напрямку. Бігти з м'ячем, не ударяючи ним в підлогу, навмисно бити по ньому ногою, блокувати будь-якою частиною ноги або бити по ньому кулаком є порушенням. Випадкове ж зіткнення або торкання м'яча стопою або ногою не є порушенням. Переможцем у баскетболі стає команда, яка після закінчення ігрового часу набрала більшу кількість очок. При рівному рахунку після закінчення основного часу матчу призначається овертайм (зазвичай п'ять хвилин додаткового часу), у разі, якщо і після його закінчення рахунок буде рівний, призначається другий, третій овертайм і т. д., доти, доки не буде виявлено переможця матчу.

За одне влучення м'яча в кошик може бути зарахована різна кількість очок:

- 1 очко – штрафний кидок;
- 2 очки – кидок з середньої або близької дистанції (ближче від 3-очкової лінії);
- 3 очки – кидок з-за 3-очкової лінії на відстані 6м 75см.

Гра офіційно починається спірним кидком у центральному колі, коли м'яч правильно відбитий одним із гравців. Матч складається з чотирьох чвертей, тривалість кожної 10 хвилин з перервами по дві хвилини. Тривалість перерви між другою і третьою чвертями гри – п'ятнадцять хвилин. Після великої перерви команди повинні помінятися кошиками.

Гра відбувається на відкритому майданчику і в залі (висота стелі не менше ніж 7 м). Розмір майданчика – 28×15 м (додаток А). Розмір щита 180х105 см. Від нижнього краю щита до підлоги чи ґрунту повинно бути 290 см. Кошик – це металеве кільце, обтягнуте сіткою без дна. Він кріпиться на відстані 0,15 м від нижнього обрізу щита і 3,05 м від рівня підлоги (додаток Б). Усі лінії завширшки 5 см повинні бути нанесені фарбою одного кольору (білого) і бути чітко видимими.

Згідно зі стандартами FIBA для чоловічих змагань довжина окружності м'яча становить 74,9–78 см, маса – 567–650 г, для жіночих – відповідно 72,4– 73,7 см і 510–567 г.

Ігровий майданчик повинен бути виділений лінією обмеження, що складається з лицьових (короткі сторони майданчика) і бічних (довгі сторони майданчика) ліній. Ці лінії не є частинами ігрового майданчика.

Центральну лінію наносять паралельно до лицьових ліній від середини бічних ліній. Центральне коло, розмічене по центру ігрового майданчика, становить у радіусі 1,80 м. Лінії штрафного кидка розташовано на відстані 5,80 м від внутрішнього краю лицьової лінії, довжина якої повинна бути 3,60 м (додаток А).

Зоною 3-очкових кидків з гри для команди є весь ігровий майданчик, за винятком ділянки біля щита суперника. Точний кидок у кошик з позиції за дугою, проведеною на відстані 6,75 м від щита, оцінюється трьома очками. Ця дуга називається також «3-очною лінією».

Зони лав команд повинні бути за межами ігрового майданчика на тому ж боці, де розташований секретарський столик і лави команд.

Статус м'яча. М'яч може бути «живим» або «мертвим».

М'яч стає «живим», у таких випадках:

- під час розіграшу спірного кидка м'яч правильно відбиває один із гравців;
- під час штрафного кидка м'яч знаходиться у гравця, що виконує штрафний кидок;
- під час вкидання з-за меж ігрового майданчика м'яч знаходиться в гравця, що виконує вкидання.

М'яч стає «мертвим», у таких випадках:

- будь-який м'яч, закинутий під час гри або зі штрафного кидка;
- суддя дає свисток у той момент, коли м'яч «живий»;
- очевидно, що м'яч не потрапляє в кошик при штрафному кидку;
- звучить сигнал ігрового годинника про закінчення періоду;
- звучить сигнал пристрою двадцяти чотирьох секунд у той момент, коли одна з команд контролює м'яч;
- м'яча, який знаходиться у польоті при кидку з гри, торкається гравець будь-якої з команд.

Місцезнаходження гравця визначається за тим місцем, де він торкається підлоги.

Спірний кидок відбувається, коли суддя підкидає м'яч у центральному колі між двома будь-якими гравцями команд-суперників на початку першого періоду. Спірний м'яч відбувається, коли один або більше гравців кожної з команд-суперників тримають м'яч однією або обома руками так міцно, що жоден із гравців не може встановити контроль над ним без надмірно грубих дій.

Ситуації спірного кидка:

- фіксується спірний м'яч;
- м'яч виходить за межі ігрового майданчика і судді сумніваються або розходяться в поглядах, хто із суперників останнім торкнувся м'яча;
- відбувається обопільне порушення при штрафному кидку під час невдалого останнього або єдиного штрафного кидка.

Почергове володіння – це спосіб змусити м'яч стати «живим» у результаті вкидання замість розіграшу спірного кидка. У всіх ситуаціях спірного кидка команди по черзі отримують право на володіння м'ячем для вкидання з-за меж ігрового майданчика з місця, найближчого до того, де відбувається ситуація спірного кидка.

Вкидання відбувається, коли гравець, що знаходиться за межами ігрового майданчика і виконує вкидання, передає м'яч на ігровий майданчик. Гравець повинен виконувати вкидання за межами ігрового майданчика з місця, найближчого до того, де сталося недотримання правил або де гра була зупинена суддею, за винятком місця безпосередньо за щитом. Наступне вкидання слід виконувати з-за меж ігрового майданчика на продовженні центральної лінії навпроти секретарського столика у таких ситуаціях:

- на початку всіх періодів, крім першого;
- після виконання штрафного (-их) кидка (-ів) в результаті технічного, неспортивного або дискваліфікаційного фолу;
- під час останніх 2 хвилин четвертого періоду і під час останніх 2 хвилин кожного додаткового періоду після тайм-ауту, наданого команді, яка мала право на володіння м'ячем у своїй тилівій зоні.

Після закинутого м'яча з гри або вдалого останнього чи єдиного штрафного кидка будь-який гравець команди, у кошик якої закинутий м'яч, повинен виконати вкидання з-за меж ігрового майданчика з будь-якого місця за лицьовою лінією, де був закинутий м'яч.

Гравець, що виконує вкидання, не повинен затрачати більше ніж 5 секунд до моменту випуску м'яча з рук; наступати на ігровий майданчик у той момент, коли м'яч знаходиться в його руці (-ах).

Тайм-аут – це зупинка гри на прохання тренера або помічника тренера. Кожен тайм-аут повинен тривати 1 хвилину. Два тайм-аути можуть бути надані кожній команді в будь-який час упродовж першої половини; три – у будь-який час протягом другої половини, один – упродовж кожного додаткового періоду. Невикористані тайм-аути не можуть бути перенесені на наступну половину або додатковий період.

Заміна – це зупинка гри на прохання запасного для того, щоб стати гравцем.

Команда може замінити гравця (-ів), коли з'являється можливість для заміни. Замін можна робити безліч упродовж гри.

Можливість для заміни з'являється в таких випадках:

- для обох команд, коли м'яч стає «мертвим», ігровий годинник зупинено і суддя завершив процедуру демонстрації жестів секретарському столу;
- для обох команд, коли м'яч стає мертвим після останнього або єдиного вдалого штрафного кидка;
- у кошик команди, яка попросила заміну, закинуто м'яч з гри в останні дві хвилини четвертого періоду або в останні дві хвилини кожного додаткового періоду.

Порушення – це недотримання правил гри. М'яч повинен бути наданий команді суперників для вкидання з-за меж ігрового майданчика з місця,

найближчого до того, де відбулося порушення, за винятком місця безпосередньо за щитом.

Гравець знаходиться за межами ігрового майданчика, коли будь-яка частина його тіла торкається підлоги або будь-якого предмета, крім гравця, на, над або за лінією обмеження.

М'яч знаходиться за межами ігрового майданчика, коли він торкається гравця або іншої особи, що знаходяться за межами ігрового майданчика; підлоги або іншого предмета на, над або за лінією обмеження; опори, що підтримує щит, задньої сторони щита або будь-якого предмета над ігровим майданчиком.

Ведення починається, коли гравець, що встановив контроль над «живим» м'ячем на ігровому майданчику, кидає, відбиває, котить або вдаряє його в підлогу і торкається м'яча знову, перш ніж м'яч торкнеться іншого гравця. *Ведення закінчується*, коли гравець торкається м'яча двома руками одночасно або допускає затримку м'яча в одній або двох руках. Гравець не повинен вести м'яч ще раз після того, як його перше ведення закінчилося, якщо тільки між першим і другим веденням гравець не втратив контроль над «живим» м'ячем на ігровому майданчику.

Пробіжка – це заборонене переміщення однієї чи обох ніг у будь-якому напрямку, коли гравець тримає «живий» м'яч на ігровому майданчику.

Три секунди. Гравець не повинен залишатися в обмеженій зоні команди суперників більше ніж три секунди поспіль у той час, коли його команда контролює «живий» м'яч у передовій зоні й ігровий годинник увімкнений.

Вісім секунд. Команда, що володіє м'ячем у тиловій зоні не вивела його в передову зону за вісім секунд.

Двадцять чотири секунди. Кожного разу, коли гравець установлює контроль над «живим» м'ячем на ігровому майданчику, його команда повинна виконати кидок з гри впродовж двадцяти чотирьох секунд.

Щільно опікуваний гравець. Гравець тримає м'яч понад п'ять секунд, у той час як суперник його щільно опікає.

Порушення повернення м'яча в тилу зону. Команда, що володіє м'ячем у передовій зоні, перевела його в тилу зону.

Фол – це недотримання правил гри внаслідок неправильного контакту із суперником і (або) неспортивної поведінки.

Види фолів: персональний, технічний, неспортивний, дискваліфікаційний. Гравець, який отримав 5 фолів у матчі повинен покинути ігровий майданчик і не може брати участі у матчі (але при цьому йому дозволено залишитися на лаві запасних). Гравець, який отримав дискваліфікаційний фол, повинен залишити місце проведення матчу (гравцеві не дозволено залишитися на лаві запасних).

Дискваліфікація тренера відбувається, якщо він здійснить 2 технічних фолі; офіційна особа команди або запасний гравець здійснять 3 технічних фолі; тренер здійснив 1 технічний фол і офіційна особа команди або запасний гравець здійснять 2 технічних фолі.

Кожен фол йде в рахунок командних фолів, за винятком технічного фолу, отриманого тренером, офіційною особою команди чи гравцем на лавці запасних.

Команда підлягає покаранню за командні фолі, коли вона здійснює чотири командних фолі в періоді.

Персональний фол – це фол гравцеві внаслідок контакту з суперником, незалежно від того, чи є м'яч «живим» або «мертвим». Гравець не повинен тримати, блокувати, штовхати, зіштовхуватися, ставити підніжку або перешкоджати переміщенню суперника, виставляючи кисть, руку, лікоть, плече, стегно, коліно або ступню ноги, а також здійснювати будь-які грубі або насильницькі дії.

Покарання. Персональним фолом повинен бути покараний винний гравець. Якщо фол здійснений гравцеві, що не знаходиться в стадії кидка, то якщо команда не набрала 4 командних фолі або фол зробив гравець, команда якого володіла м'ячем, то постраждала команда робить вкидання; в іншому випадку потерпілий гравець виконує 2 штрафні кидки. Якщо фол зроблений гравцеві, що знаходиться в стадії кидка, то якщо кидок був вдалим, він зараховується і потерпілий гравець виконує 1 штрафний; якщо кидок був невдалим, то потерпілий гравець виконує таку кількість штрафних кидків, скільки очок заробила б команда, якщо кидок був би вдалим.

Неспортивний фол – це фол, вчинений унаслідок контакту гравцем, який, на думку судді, не намагався законним чином безпосередньо зіграти в м'яч відповідно до правил гри.

Покарання. Якщо фол зроблений гравцеві, що знаходиться в стадії кидка, то поводяться так само, як і у випадку персонального фолу. Якщо фол зроблений гравцеві, що не знаходиться в стадії кидка, то потерпілий гравець виконує 2 штрафні кидки. Після виконання штрафних кидків м'яч вкидає постраждала команда з-за меж майданчика на продовженні центральної лінії. Виняток становлять фолі, зроблені до початку першого періоду. У цьому випадку після штрафних кидків проводиться розіграш спірного кидка (як і у випадку нормального початку гри). Якщо гравець упродовж одного матчу здійснює 2 неспортивні фолі, він повинен бути дискваліфікований.

Дискваліфікаційний фол – це фол, внаслідок кричущої неспортивної поведінки. Дискваліфікаційний фол може отримати гравець, запасний, тренер або офіційна особа команди.

Покарання. Кількість штрафних і вкидання після них призначають аналогічно до неспортивного фолу.

Технічний фол – фол, що не викликаний контактом із суперником. Це може бути неповага до суддів, суперника, затримка гри, порушення процедурного характеру.

Покарання. Будь-який гравець команди, що не порушила правила, пробиває 2 штрафні кидки. Після виконання кидків вкидання проводиться аналогічно до неспортивного фолу.

Гравець, що скоїв п'ять фолів, повинен бути проінформований про це старшим суддею і негайно покинути гру. Він повинен бути замінений упродовж 30 секунд.

Команда підлягає покаранню за командні фоли, коли вона здійснює чотири командні фоли в періоді. Коли команда підлягає покаранню за командні фоли, усі наступні персональні фоли, здійснені на гравцеві, який не знаходиться в процесі кидка, повинні каратися наданням двох штрафних кидків замість вкидання.

2.Механіка суддівства в баскетболі.

Жести суддів:

1. Одне очко. Піднімається рука з вказівним пальцем вгору.
2. Два очки. Піднімається рука з вказівним та середнім пальцями вгору.
3. Спроба трьохочкового кидка. Різким рухом піднімається рука з великим, вказівним та середнім пальцями вгору.
4. Успішний трьохочковий кидок. Різким рухом піднімаються обидві руки з великим, вказівним та середнім пальцем вгору.
5. Очки не зараховано. Швидке розведення рук після схрещування їх на рівні грудей.

Рухи, які відносяться до часу:






6. Зупинка часу. Рука піднімається вгору із відкритою долонею. Рух супроводжується свистком.
7. Зупинка часу для фолу. Рука, стиснута в кулак піднімається вгору, інша відкритою долонею свідчить про порушника правил. Рух супроводжується свистком.
8. Включення ігрового часу. Виконується відмашка рукою вперед.
9. Новий відлік 24(14) секунд. Рука піднімається вгору. Вказівний палець руки робить циркуляцію.

Адміністративні:

10. Заміна. Зхрестити руки перед грудьми (одночасно з свистком).
11. Запрошення на майданчик. Взмахнути відкритою долонею у напрямку до себе.
12. Замовлена перерва. Вказівний палець руки і долоня утворюють літеру "Т".
13. Зв'язок між суддями на майданчику й суддями за одним столом. Рука витягується уперед із піднятим вгору великим пальцем.

Суддівські жести

Зарахування м'яча

1	2	3	4	5
Одне очко	Два очки	Спроба 3-очкової кидка	Вдалий 3-очковий кидок	Очки не зараховуються
				
Опустити кисть	Опустити кисть	Різкий рух	Різкий рух	Швидке розведення рук





Жести, що стосуються часу





6	7	8	9
Зупинка годинника (разом зі свистком) або годинник не вмикати	Зупинка годинника для фолу (разом зі свистком)	Включення ігрового часу	Новий відлік 24 секунд
			
Відкрита долоня	Долоня спрямована на порушника	Відмашка рукою	Обертання пальцем

Адміністративні жести

10	11	12	13
Заміна	Запрошення на майданчик	Перерва за вимогою	Зв'язок між суддями на майданчику і суддями за столом
			
Руки схрещені перед грудьми	Мах відкритою долонею	Долоня і палець утворюють букву «Т»	Великий палець догори

Порушення

14	15	16	17
Пробіжка	Неправильне ведення або подвійне ведення	Затримка м'яча	Порушення правил трьох секунд
			
Обертання кулаками	Рух уверх–униз	Півоберт вперед	Витягнута вперед рука з трьома пальцями

18	19	20	21
Порушення правила 5 секунд	Порушення правила 8 секунд	Порушення правила 24 секунд	Повернення м'яча у тилову зону
			
Показ п'яти пальців	Показ восьми пальців	Тридцять секунд пальцем плеча	Вказівка пальцем

22	23	24	25
Навмисна гра ногою	М'яч за межами майданчика і/або напрям атаки	Спирний кидок	Після фолу команда, що контролює м'яч
			
Вказівка пальцем на ногу	Підняття пальця паралельно бічній лінії	Підняті великі пальці	Кулак паралельно бічній лінії

Контрольні питання:

1. Охарактеризуйте основні правила гри.
2. Які розміри має баскетбольний майданчик?

3. Скільки гравців однієї команди знаходиться на майданчику?
4. Скільки замін може робити команда?
5. Зі скількох періодів складається гра і яка їх тривалість?
6. Скільки суддів судять гру на майданчику?
7. Назвіть склад суддівської бригади в баскетболі.
8. Назвіть обов'язки суддів.
9. Охарактеризуйте основні та допоміжні змагання.
10. Які документи необхідні для проведення змагань?
11. З яких пунктів складається положення про змагання?
12. Які пункти містить кошторис?
13. Назвіть системи розіграшів.

Література:

1. Федерація баскетболу України. Офіційні правила баскетболу FIBA (українською мовою). Київ, 2023
2. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fbu.ua/>

Лекційне заняття № 3

Тема: Класифікація та аналіз основних прийомів техніки гри в баскетбол

План

1. Класифікація прийомів техніки гри в баскетбол.
2. Аналіз прийомів техніки гри в нападі.
3. Аналіз прийомів техніки гри в захисті.

1.Класифікація прийомів техніки гри в баскетбол.

Для послідовного вивчення й аналізу прийомів техніки гри в баскетбол користуються класифікацією. Класифікація – це розподіл прийомів і способів по розділах, групах на підставі визначених схожих ознак.

Техніка гри – це сукупність спеціальних рухів, зумовлених правилами, що дозволяють розв'язувати рухові завдання в конкретних ігрових умовах (ситуаціях).

Техніка баскетболу розподіляється на два великі розділи: техніка нападу та техніка захисту. В обох розділах виокремлюють по дві групи: у нападі – техніку

переміщень і техніку володіння м'ячем, у захисті – техніку переміщень і техніку оволодіння м'ячем та протидії супернику.

Кожна група складається з прийомів і способів їх виконання. Майже кожний спосіб виконання прийому має кілька варіантів, що розкривають окремі деталі єдиної структури.

Принципова схема класифікації техніки гри разом з конкретним прикладом може бути представлена таким чином:

- розділ техніки – техніка нападу;
- група техніки – техніка володіння м'ячем;
- прийом – кидок м'яча в кошик;
- спосіб виконання – однією рукою зверху;
- різновид – з відхиленням тулуба;
- умови виконання – у стрибку після зупинки, з середньої відстані.

За кожною схемою побудовано класифікацію техніки баскетболу. Аналіз кожного способу виконання технічних прийомів базується на системно-структурному підході.

2. Аналіз прийомів техніки гри в нападі.

2.1. Техніка переміщень

Переміщення – основа техніки баскетболу. Для переміщення по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. За допомогою цих прийомів він може правильно вибрати місце, відірватися від суперника, що його опікає і вийти в потрібному напрямі для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання прийомів.

Крім того, від правильної роботи ніг при переміщенні та дотримання рівноваги залежить ефективність технічних прийомів з м'ячем: передач у русі та стрибку, ведення і обведення, кидків у стрибку та ін.

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

Біг є головним засобом переміщення у грі. Гравець повинен уміти в межах майданчика виконувати прискорення з різних стартових положень, у будь-якому напрямі, обличчям або спиною вперед, швидко змінювати напрям і швидкість бігу

Різке, несподіване для суперника збільшення швидкості бігу або стартове прискорення, називається в спортивних іграх ривком.

Ривок – кращий засіб звільнення від опіки суперника і вихід на вільне місце. Для здійснення ривка перші 4–5 кроків роблять короткими і дуже різкими (ударними), ногу ставлять з передньої частини стопи. Тулуб нахиляють уперед, руки згинають під прямим кутом, рухають ними енергійно в такт крокам.

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

Стрибок поштовхом двома ногами виконують частіше з місця з основної стійки. Гравець швидко присідає, злегка відводить руки назад і піднімає голову. Відштовхування здійснюється потужним розгинанням ніг, енергійним рухом тулуба і рук вперед–угору. Стрибок поштовхом двома ногами з розбігу застосовують зазвичай при виконанні кидків у кільце і при боротьбі за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.

Стрибок поштовхом однією ногою виконують з розбігу. Відштовхування роблять таким чином, щоб максимально використовувати інерційні сили розбігу. Останній крок розбігу перед відштовхуванням роблять дещо ширше від попередніх. Поштовхову ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, виставляють вперед і пружно ставлять для поштовху перекатом з п'яти на пальці. Іншою ногою роблять активний мах вперед–угору, а в момент проходження загального центра маси тіла над опорою її згинають у кульшовому й колінному суглобах.

Зупинки дають змогу баскетболістові своєчасно припинити рух, завдяки чому звільнитися від опіки суперника, отримати позиційну перевагу для подальших дій. У грі застосовують зупинки двох різновидів: двома кроками і стрибком.

Повороти. Нападник використовує повороти для відходу від захисника, укриття м'яча від вибивання, для фінтів із подальшою атакою кошика. Є два способи поворотів – вперед і назад. Поворот уперед виконують переступанням у той бік, куди баскетболіст повернений обличчям, а поворот назад – у бік, куди він повернений спиною.

При повороті на місці гравець переносить загальний центр маси тіла на одну ногу, яка є ніби віссю обертання. Ноги згинає дещо більше від звичайного. Для збереження рівноваги тулуб нахиляє уперед. Опорна нога знаходиться на передній частині стопи, яка під час повороту не зміщується, а тільки розвертається в сторону кроку іншою ногою.

Виконуючи поворот у русі, гравець зближується з суперником і ставить ступню опорної ноги розгорнуто в напрямі передбачуваного повороту. Потім без жодної затримки він повертається по ходу руху на не опорну ногу.

2.2. Техніка володіння м'ячем.

Техніка володіння м'ячем містить такі прийоми: ловлення, передачі, ведення і кидки м'яча в кошик.

Ловля м'яча – прийом, за допомогою якого гравець може впевнено заволодіти м'ячем і вжити з ним подальші атаквальні дії. Ловля м'яча є і вихідним положенням для наступних передач, ведення або кидків. Тому структура рухів повинна забезпечувати чітке і зручне виконання наступних прийомів. Вибір певного способу ловлі м'яча і його різновиди залежать від положення гравця щодо м'яча, що летить, динаміки переміщення гравця, висоти і швидкості польоту м'яча.

Є два види ловлення м'яча: ловля м'яча двома руками і ловля м'яча однією рукою.

Ловля м'яча двома руками – найбільш простий і надійний спосіб оволодіння м'ячем.

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

Основна фаза: у момент зіткнення з м'ячем потрібно обхопити його пальцями. Зближуючи кисті, руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягуючи до грудей. Згинання рук є амортизаційним рухом, що зменшує силу удару м'яча, що летить.

Заключна фаза: після прийому м'яча тулуб знову подають трохи вперед; м'яч, закриваючи від суперника розведеними ліктями, виносять у положення готовності до подальших дій. Якщо м'яч летить трохи нижче від рівня грудей, то гравець присідає глибше, ніж зазвичай, знижуючи тим самим висоту плечей до рівня польоту м'яча. При ловлі м'яча, що летить низько, руки опускають, кистями й пальцями утворюючи ніби розкриту чашу (відстань між мізинцями обох рук не повинна перевищувати кілька сантиметрів).

Ловля м'яча однією рукою застосовується, коли обстановка не дозволяє дотягнутися до м'яча, що летить, і зловити його двома руками.

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

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

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

Передача м'яча – прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнерові для продовження атаки. Усі гравці мають володіти способами швидкої і точної передачі м'яча згідно з класифікацією (рис. 1).

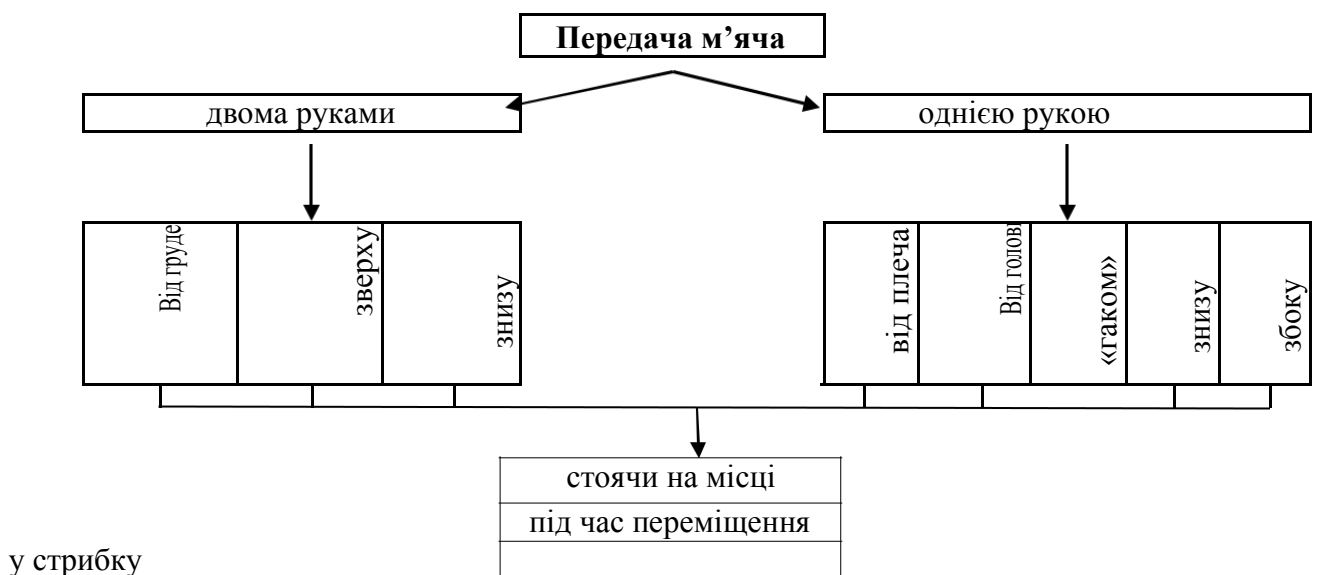


Рис. 1. Класифікація способів передачі м'яча

Передача м'яча двома руками від грудей – основний спосіб, що дає змогу швидко і точно спрямувати м'яч партнерові на близьку або середню відстань порівняно в простій ігровій обстановці, без щільної опіки суперника.

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

Основна фаза: м'яч посилають уперед різким випрямленням рук майже до відмови, доповнюючи його рухом кистей, що додає м'ячу зворотне обертання.

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

Передачу м'яча двома руками зверху найчастіше використовують на середній відстані при щільній опіці суперника. Положення м'яча над головою дає можливість точно перекинути його партнерові через руки захисника.

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

Основна фаза: гравець, різким рухом рук розгинаючи їх у ліктьових суглобах і роблячи рух кистями, спрямовує м'яч партнерові.

Заключна фаза: аналогічна передачі двома руками від грудей.

Передачу м'яча двома руками знизу застосовують з відстані 4–6 м, коли м'яч ловлять на рівні нижче від колін або піднімають з майданчика і немає часу змінити позицію.

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

Основна фаза: маховим рухом рук уперед і одночасним їх випрямленням м'яч спрямовують у потрібному напрямі. Коли руками досягають рівня пояса, кистями активним рухом виштовхують м'яч і додають йому зворотнього обертання. Висоту польоту м'яча визначають за розкриваючим рухом кисті. Передачу найчастіше виконують з кроком вперед.

Заключна фаза: аналогічна передачі двома руками від грудей.

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

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

Основна фаза: м'яч на кисті правої руки, яку відразу випрямляють і одночасно виконують рух кистю і поворот тулубом.

Заключна фаза: після вильоту м'яча правою рукою коротку мить ніби продовжують рух, потім її опускають униз; гравець повертається в положення рівноваги на злегка зігнутих ногах.

Передача однією рукою від голови або зверху дозволяє спрямувати м'яч через все поле контратакувальному партнеру на відстань 20–25 м.

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

Основна фаза: м'яч на кисті правої руки, яку відразу ж з великою силою швидко випрямляють і одночасно виконують рух кистю, що захльостує, роблять потужний поворот тулубом.

Передачу однією рукою «гаком» застосовують, коли необхідно спрямувати м'яч на середні й особливо дальні відстані через підняті руки суперника, який щільно опікає.

Підготовча фаза: гравець повертається боком до напряму передачі, руки з м'ячем відводить назад убік, м'яч тримає на долоні і утримує пальцями. Іншою рукою, виставленою дещо вперед, гравець ніби захищається від суперника, який опікає.

Передачу однією рукою знизу виконують на близьку і середню відстань у таких ситуаціях, коли суперник посилено прагне перехопити передачу зверху. М'яч спрямовують партнерові під рукою суперника.

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

Основна фаза: руку з м'ячем уздовж стегна виносять уперед–угору. Для вильоту м'яча кисть розкривають і пальцями виштовхують його. Висота траєкторії польоту залежить від своєчасності розкривального руху кисті і пальців. Часто цю передачу виконують із кроком уперед лівою ногою.

Заключна фаза відповідає всім попереднім способам передач.

Передача однією рукою збоку схожа з передачею однією рукою знизу. Вона дає змогу спрямувати м'яч партнерові на близьку відстань, минувши суперника з правого або лівого боку.

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

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

Заключна фаза – гравець відновлює стійке положення готовності до подальших дій.

Окрім описаних вище способів передачі м'яча, баскетболісти можуть застосовувати «приховані» передачі, які дозволяють замаскувати справжній напрям польоту м'яча. Найчастіше застосовують три різновиди прихованих передач: передачі під рукою, передачі за спиною і передачі з-за плеча.

Ведення м'яча – прийом техніки нападу, що дозволяє баскетболістові маневрувати з м'ячем майданчиком з великим діапазоном швидкостей і напрямів руху.

Ведення здійснюють послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (або по черзі правою і лівою) униз–уперед, дещо вбік від ступнів.

Основні рухи виконують ліктьовий і променезап'ястний суглоби. Ноги необхідно згинати, щоб зберігати положення рівноваги і швидко змінювати напрями руху. Тулуб злегка подають вперед; плече і рука, вільна від м'яча, повинні не допускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його). Для ведення характерна синхронність чергування кроків та рухів руки. Гравець, переміщуючись таким чином, повинен водночас стежити за розташуванням партнерів, суперників і орієнтуватися на щит. Доцільно періодично переводити зоровий контроль з м'яча на поле і навпаки.

Баскетболіст повинен при веденні однаково добре володіти обома руками.

Ведення із зміною швидкості. До несподіваних змін швидкості ведення м'яча вдаються для того, щоб відірватися від захисника. Швидкість ведення залежить насамперед від висоти відскоку м'яча від майданчика і кута, під яким він прямує до майданчика. Чим вище відскок і менше його кут, тим більше швидкість переміщення. При відскоку низькому і близькому до вертикального, ведення сповільнюється і може взагалі виконуватися на місці.

Ведення із зміною напрямку використовують для обведення суперника і проходів для атаки кошика. Змінюють напрям таким чином – кисть накладають на різні точки бічної поверхні м'яча і випрямляють руку в потрібному напрямі. Широко використовують також спосіб обведення суперника з перекладанням м'яча з однієї руки в іншу, потай за спиною або під ногою.

Ведення із зміною висоти відскоку застосовують для прямого проходу повз суперника, без відхилення в сторону. Гравець зближується з суперником, веде м'яч з достатньо високим відскоком, потім сильно згинає ноги, нахилиє тулуб і знижує м'яч майже до майданчика випрямленою рукою. Після цього активним рухом в променезап'ястному суглобі гравець виконує три–чотири дуже швидких і коротких поштовхи по м'ячу, що відскакує лише на 15–20 см від підлоги, і проходить повз суперника.

Ведення з синхронним ритмом рухів руки з м'ячем і ніг застосовують для обведення двох–трьох суперників. Захисникам досить складно вибрати момент для вибивання м'яча або відгадати напрямок проходу, тому що ритм і темп рухів руки з м'ячем не збігаються з ритмом і темпом бігу.

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

Точність кидка в кошик визначається, передусім, раціональною технікою, стабільністю рухів і керованістю ними, правильним чергуванням напруження й розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей, їх завершальним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту й обертанням м'яча.

У кидках краще додавати м'ячу обертання навколо горизонтальної осі в бік, протилежний напрямку польоту м'яча (зворотне обертання).

Траєкторію польоту м'яча вибирають залежно від дистанції, зросту гравця, висоти його стрибка і активності протидії високорослого захисника. При кидках із середніх (3–6,5 м від кільця) і далеких (понад 6,5 м від кільця) дистанцій краще за все вибрати оптимальну траєкторію польоту м'яча – параболу, при якій вища точка над рівнем кільця приблизно 1,4–2 м. При більш «нависній» траєкторії подовжується шлях м'яча, що знижує точність кидка.

У сучасному баскетболі існує багато способів кидків м'яча.

У загальній структурі конкретного способу кидка в кошик виокремлюють три фази: підготовчу, основну й завершальну. Якщо в підготовчі рухи гравець може внести деякі зміни залежно від зовнішніх чинників без помітної шкоди для точності прийому, то основні рухи повинні відрізнятися стабільністю й раціональною варіативністю в межах рішення конкретних завдань, обумовлених налаштуванням на кидок.

Ці настанови можуть бути спрямовані на регулювання точки замаху (від плеча, знизу, над головою, за головою); точки випуску м'яча (попереду себе, високо над головою); швидкості виконання; висоти траєкторії польоту м'яча.

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

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

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

Кидок двома руками зверху униз дедалі частіше починають використовувати гравці високого зросту з відмінною стрибучістю. Перешкодити цьому способу кидка суперник майже не в змозі, оскільки м'яч летить лише по спадній, дуже короткій траєкторії з великою швидкістю.

Добивання м'яча – це не просто випадковий вдалий поштовх м'яча. Стоячи обличчям до кошика на зігнутих ногах і з піднятими угору на рівні плечей руками, гравець розраховує свій стрибок так, щоб торкнутися м'яча кінчиками пальців у той момент, коли досягне найвищої точки стрибка. Широко розставленими пальцями рук гравець спочатку контролює м'яч, а потім підштовхує його до кошика.

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

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

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

майданчика м'яч виносять над плечем і перекладають на повернену частину правої руки.

Основна фаза: у вищій точці стрибка руку випрямляють для максимального наближення до кільця, м'яч виштовхують м'яким рухом кисті, чим додають зворотнього обертання.

Заключна фаза: гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від кошика, приймає положення рівноваги й готується до боротьби за відскок у випадку промаху.

Кидок однією рукою знизу застосовують на близьких відстанях у русі проти захисника, що намагається заблокувати зверху. Крім того, деякі центрові гравці з успіхом використовують цей кидок у поєднанні з поворотом і фінтами в боротьбі поблизу щита суперника.

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

Підготовча фаза: гравець робить крок лівою ногою убік від суперника, повертається лівим боком до щита, злегка згинаючи ліву ногу. М'яч, що лежить на зігнутій правій руці, підтримують зверху лівою рукою; голову повертають до кошика.

Основна фаза: відштовхуючись лівою ногою, гравець вистрибує вгору, одночасно праву руку з м'ячем відводить від тулуба і дугоподібним рухом піднімає вгору. Лівою рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі під прямим кутом, наче відгороджують м'яч від захисника. Коліно правої ноги підтягують угору. М'яч випускають у найвищій точці, коли рука наближається до голови. Потім його спрямовують у кошик.

Заключна фаза: після виконання кидка гравець руки опускає розслаблено вниз, приймає вихідне положення для подальшого ривка до щита, щоб боротися за відскок у випадку промаху.

Кидок однією рукою зверху в стрибку (кидок у стрибку) – основний засіб нападу в сучасному баскетболі. У змаганнях сильних чоловічих команд світу до 70 % всіх кидків з гри виконують саме цим способом з різних дистанцій.

Підготовча фаза: гравець отримує м'яч у русі і відразу припиняється після кроку лівою ногою. Потім він приставляє до неї праву ногу, згинаючи лікті, виносить м'яч на правій руці над головою, підтримуючи його збоку – зверху.

Основна фаза: гравець вистрибує поштовхом двома ногами, при цьому тулуб повертає прямо до кошика, ноги злегка згинає. Досягнувши найвищої точки стрибка гравець спрямовує м'яч у кошик випрямленням правої руки вперед-угору й енергійним, але плавним рухом кисті і пальців. М'ячу додають зворотнього обертання. Ліву руку знімають з м'яча у момент, коли починають рух правою кистю. Відстань від місця відриву від майданчика до місця приземлення гравця після кидка повинна бути мінімальною і становити не більше ніж 25–30 см, що дозволяє йому уникнути зіткнення із захисником.

Заключна фаза: гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від кошика, приймає положення рівноваги й готується до боротьби за відскок у випадку промаху.

При *добиванні однією рукою* баскетболістові вдається дістати м'яч у найвищій точці. Вистрибнувши і прийнявши м'яч на розкриту кисть, гравець злегка згинає руку і випрямляє її, одночасно виконуючи м'який завершальний рух кисті і пальців.

3. Аналіз прийомів техніки гри в захисті.

3.1. Техніка переміщень.

Прийоми гри в захисті спрямовано на протидію команді, яка грає в нападі. Основна мета гри в захисті – перервати атаку суперника й заволодіти м'ячем до моменту кидка в кошик. Захисник повинен постійно прагнути зайняти необхідну позицію для запобігання виходу нападника до щита або на вигідне для розвитку атаки місце. Не менш значуще також уміння гравця перешкоджати передачам і ловленню м'яча, веденню та кидкам м'яча.

Стійка. Захисник повинен знаходитися в стійкому положенні на злегка зігнутих ногах і бути готовим ускладнити вихід нападника на зручну позицію для атаки кошика й отримання м'яча.

Паралельну стійку захисник застосовує, коли опікає нападника, який готується виконати кидок. У паралельній стійці захисник витягує руку прямо до м'яча, намагаючись ускладнити суперникові винесення м'яча угору для кидка.

Стійку з виставленою вперед ногою застосовують проти гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому зробити кидок або пройти під щит. Гравець розташовується, як правило, між нападником і щитом. Одну ногу він ставить вперед, однойменну руку витягує вгору–уперед, запобігаючи очікуваному кидку, а другою рукою прикриває можливий прохід суперника з м'ячем.

Переміщення. У захисті використовують усі способи переміщень, як і при нападі: різновиди ходьби й бігу, зупинок, поворотів, стрибків. Проте на відміну від нападника здебільшого захисник повинен пересуватися на злегка зігнутих ногах приставним кроком, особливість якого в тому, що перший крок роблять ногою, «ближчою» до напрямку руху, другий крок (приставною) повинен бути таким, що ковзає. При цьому не можна схрещувати ноги і переставляти поштовхову ногу за опорну, щоб не знижувати швидкість і маневреність. Переміщення здійснюється на зігнутих ногах на передній частині стоп.

3.2. Техніка оволодіння м'ячем та протидії.

Виривання м'яча. Якщо захисникові вдалося захопити м'яч, то насамперед слід спробувати вирвати його з рук суперника. Для цього потрібно захопити м'яч якомога глибше двома руками, а потім різким обертальним рухом угору або униз вирвати в суперника, зробивши одночасно поворот тулубом. М'яч треба повертати навколо горизонтальної осі, що полегшує подолання опору суперника.

Вибивання м'яча – один з прийомів, що найчастіше використовують при грі в захисті, що дозволяє заволодіти м'ячем. Вибивання м'яча в грі виконують з рук суперника або при веденні м'яча.

Вибивання м'яча з рук суперника. Захисник зближується з нападником, активно перешкоджаючи його діям з м'ячем. Для цього він виконує неглибокі випадки з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію. У зручний момент вибивання м'яча здійснюється різким (зверху або знизу) коротким рухом кисті з щільно притиснутими пальцями.

Вибивання м'яча при веденні. Захисник, рухаючись з однаковою швидкістю з нападником, вибирає момент, коли м'яч відскакує від підлоги, і «найближчою» до суперника рукою вибиває м'яч.

Перехоплення м'яча в грі здійснюється при його передачі або при його веденні. Успішність *перехоплення м'яча при передачі* залежить від інтуїції і швидкості реакції захисника, а також від його вміння правильно займати позицію при опіці суперника. Якщо нападник чекає м'яч на місці, не виходить назустріч йому, то перехопити його порівняно неважко, слід ловити м'яч однією або двома руками в стрибку після ривка. Зазвичай нападник виходить на м'яч. У цьому випадку захисникові потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху до м'яча. Щоб уникнути зіткнення з нападником, захисник трохи відхиляється від нього.

Перехоплення м'яча при веденні – більш складний за координацією рухів прийом. Порівнявшись з нападником збоку, необхідно підлаштуватися до його ритму і швидкості ведення м'яча. Потім за рахунок несподіваного, миттєвого виходу з-за спини суперника захисник приймає м'яч, що відскочив, на кисть, і, змінивши напрямок руху, продовжує розпочате ведення м'яча.

Накривання м'яча при кидку можна здійснювати ззаду, спереду і збоку від нападника. Для цього захисник вистрибує угору і накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук.

Відбивання м'яча при кидку – також ефективна протидія кидку. Успішність його виконання вимагає від захисника мобілізації уваги, прояву швидкості реакції і швидкісно-силових якостей. Найкращим моментом для відбивання є неконтрольований нападником політ м'яча у кошик.

Оволодіння м'ячем під щитом. Після кидка нападника захисник повинен перегородити суперникові шлях до щита, зайняти стійке положення, потім боротися за відскок, швидко і своєчасно вистрибуючи для оволодіння м'ячем. Стрибок виконується як однією, так і двома ногами після невеликого розгону або з місця. Високо вистрибнувши і оволодівши м'ячем, гравець при приземленні широко розставляє ноги і згинає тулуб, щоб у силовій боротьбі перешкодити суперникові зайняти вигідне положення відносно щита й м'яча.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення техніки гри.
2. Як класифікується техніка баскетболу?
3. Які прийоми належать до техніки нападу?
4. Які прийоми належать до техніки захисту?

Література:

1. Лисенко О. М. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентів: навчальний посібник. Київ : НУФВСУ, 2021. 240 с.
2. Мітова О.О, Грюкова В.В. Теоретико-методичні основи баскетболу [навчальний посібник]. Дніпро: 2020. 140 с.

3. Романенко В. А. Баскетбол у закладах вищої освіти: навчально-методичний посібник. Дніпро: ДДІФКіС, 2022. 180 с.

Лекційне заняття № 4

Тема: Класифікація та аналіз тактичних дій в баскетболі.

План

1. Класифікація тактики гри в баскетбол (основні положення).
2. Тактика нападу.
3. Тактика захисту.

1. Класифікація тактики гри в баскетбол (основні положення).

Тактику в баскетболі розуміють як цілеспрямовані узгоджені дії гравців команди, що спрямовані на досягнення перемоги в конкретному матчі.

Відповідно до основного змісту гри – закинути м'яч у кошик суперника і не дати закинути м'яч у свій кошик – тактику розподілено на два розділи: тактику нападу й тактику захисту.

Ці розділи своєю чергою діляться на індивідуальні, групові і командні дії.

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравців, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань, поставлених перед командою, здійснені без допомоги партнера.

Групові дії – це взаємодія двох або трьох гравців, які виконують частину командного завдання.

Командні дії – це взаємодія всіх гравців команди, яка спрямована на вирішення загальнокомандного завдання.

Функції гравців. Спеціалізацію гравців за функціями визначено теорією і практикою баскетболу. Організація дій баскетбольної команди передбачає розподіл функцій між її гравцями.

У баскетболі сформовано такий розподіл гравців за функціями: захисники, крайні нападники, центрові.

Захисник повинен бути максимально швидким, рухливим і витривалим, розсудливим і уважним. Важливою умовою для захисника є вміння орієнтуватися в ігровій обстановці і здатності до комбінаційного розіграшу м'яча.

Крайній нападник. У сучасному баскетболі для нього характерні насамперед високій зріст, швидкість і стрибучість, добре розвинуте відчуття часу і простору, снайперські здібності, вміння правильно оцінити ігрову обстановку і рішуче атакувати. Крайній нападник повинен своєчасно «включатися» в швидкий прорив і ефективно його завершувати, атакувати кошик з будь-якої дистанції, уміло взаємодіяти з центровим і захисником.

Центровий гравець повинен бути високого зросту, мати атлетичну будову тіла, бути витривалим і стрибучим. Центровий гравець бере активну участь в організації і проведенні як стрімкого, так і позиційного нападу.

Для ефективної організації гри в захисті й нападі найпоширенішою тактичною схемою є система гри 2–3.

2. Тактика нападу.

Напад – основна функція команди в грі. За допомогою атаквальних дій команда перехоплює ініціативу і примушує суперника прийняти вигідний для неї тактичний план.

За характером всі дії нападу поділяють на індивідуальні, групові й колективні.

Індивідуальні тактичні дії в нападі. Результат колективних дій багато в чому залежить від рівня індивідуальної майстерності. Чим більша різновидність засобів, способів ведення гри кожного нападника, тим легше команді в цілому досягнути перемоги.

Усі тактичні дії гравців у нападі поділяють на дії без м'яча і з м'ячем.

Дії гравця без м'яча поділяють на відрив його від захисника, що опікує; вихід на вільне місце, щоб одержати м'яч від партнера.

Відрив від захисника забезпечують раптовим ривком або зміною напрямку. Вибираючи позицію на полі, гравець без м'яча повинен розташуватися таким чином, щоб ускладнити захисникові зоровий контроль як за підопічним, так і за м'ячем.

За напрямом і характером переміщень розрізняють два способи виходу на вільне місце для отримання м'яча:

- вихід назустріч партнерові з м'ячем перед суперником;
- вихід за спиною суперника.

Обидва способи виходу гравця на вільне місце мають декілька варіантів:

- коловий вихід;
- S-подібний вихід;
- L-подібний вихід «петлею»;
- V-подібний вихід за спину суперника.

Дії гравця з м'ячем. Мета – розвинути контратаку, щоб стрімко перевести м'яч від свого щита на територію суперника. У процесі виконання командного плану гравець з м'ячем досягає положення, вигідного для прямої рішучої атаки кошика кидком або обведенням – проходом – кидком.

Дії гравця з м'ячем – раціональне використання передач, ведення, кидків. Застосовуючи *передачу*, треба правильно обрати спосіб, що дасть змогу найкраще вирішити завдання. У зв'язку з цим, розрізняють вирішення таких тактичних завдань:

1. Подолання відстані (довгі і швидкі передачі).

2. Підготовка тактичної комбінації (конструктивні передачі, які шляхом передач з флангу на фланг або при зустрічному русі дозволяють підготувати комбінацію).

3. Введення м'яча в гру (допоміжні передачі); створення «гострих» умов для миттєвої атаки (атакувальні передачі). Передачі бувають сильними, швидкими, прихованими.

За допомогою *ведення* можна вирішувати такі завдання:

1. Виведення м'яча з небезпечної зони.
2. Переміщення гравця з м'ячем у будь-яку частину майданчика.
3. Обігрування гравця, яке характеризується різноманітністю й маневреністю.
4. Прохід до щита (атакувальний дриблінг).

Застосовуючи *кидок*, треба пам'ятати, що тактично він обґрунтований тільки в тих випадках, коли може дати результат або перевагу в повторному оволодінні м'ячем, добиванням або викликом суперника на помилку. Ефективне застосування будь-якого прийому можливе тільки в тому випадку, якщо прийом виконується в оптимальних умовах.

Групові тактичні дії в нападі – винятково важливі тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. Універсальними тут є дії двох, трьох гравців.

Взаємодії двох гравців. Розрізняють декілька типів взаємодій: «передай і вийди», заслони, наведення, «пересічення», «двійки».

«*Передай і вийди*». Передавши м'яч, потрібно знову вийти на отримання м'яча в найбільш вигідну позицію. Це можливо завдяки тому, що після того, як гравець звільнився від м'яча, увага захисника до нього на якийсь момент знижується. Для успішного виходу використовують зближення з суперником з наступним ривком у потрібному напрямі.

Заслони. Сутність заслону полягає в такому: нападник розташовується біля захисника, який опікує його партнера, обираючи місце таким чином, щоб заступити захиснику найкоротший шлях, яким він може переслідувати свого підопічного.

Гравець затримує переміщення захисника або змушує його рухатися довшим шляхом, ніж шлях партнера, що дозволяє останньому на короткий час звільнитися від опіки й атакувати кошик. При цьому гравець, що ставить заслін, не залишається нерухомим: поставивши заслін, він потім повертається і вибігає до щита для участі в атаці.

За тактичним призначенням заслони розрізняють за тими завданнями, для вирішення яких їх застосовують. Так, «заслін для кидка» звільняє партнера від активної протидії кидку. «Заслін для відходу» – допомога партнерові, який володіє м'ячем, для відходу від опіки суперника в найбільш «гострому» напрямі. «Заслін для виходу» – допомога партнерові у звільненні від опіки суперника для безперешкодного виходу на отримання м'яча.

Розрізняють заслони:

- внутрішній – ставиться гравцеві, що стоїть на місці. Найчастіше його використовують для виконання кидка.

- зовнішній – ставиться гравцеві, що стоїть на місці. Гравець, який затуляє, розташовується збоку–ззаду чи збоку–спереду таким чином, щоб заступити шлях гравцеві, що його опікує. Застосовують «для виходу» і «для відходу».
- наведення гравця на заслін, ініціатива в здійсненні якого належить гравцеві, що бажає звільнитися від опіки. Може бути виконаний стосовно гравця, що стоїть на місці, і гравця, що перебуває в русі назустріч.

пересічення – заслін, в якому обидва партнери взаємодіють між собою, перебувають у русі, перетинаючи шлях один одному під кутом. У місці перетину їх шляхів захисники стикаються, і з'являється можливість звільнитися від опіки.

Обов'язковою умовою при здійсненні заслонів є розворот гравця, що ставить заслін. Це дає змогу на більш тривалий час звільнити партнера від опіки і одночасно знову бути готовим до взаємодії з ним.

Взаємодії трьох гравців. До взаємодій трьох гравців належать «трикутник», «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід», «подвійний заслін», «наведення на двох гравців».

«Трикутник» – взаємодія, у якій гравці розташовуються, утворюючи трикутник, що звернений основою в бік атаки. Вона може проводитися зі зміною і без зміни місць за принципом «передай і виходь». Можливість передавати м'яч у кількох напрямках створює труднощі в захисті, на що і розрахована ця взаємодія. Якщо суперник не чинить протидії, то гравцеві, що володіє м'ячем, надається можливість виконувати передачі в будь-якому напрямі. Тому доцільно гравцеві з м'ячем застосувати ведення, тим самим викликати опіку на себе і потім передати м'яч партнерові, що знаходиться в найбільш вигідному положенні. Гравець, що володіє м'ячем, повинен перейти на ведення й викликати одного із захисників на себе. Передача повинна послідувати гравцеві, вільному від опіки.

«Трійка» – взаємодія, заснована на використанні заслону для виходу. Застосовується лише в тих випадках, коли є рівна кількість протидійних захисників, які щільно опікають.

«Мала вісімка» – взаємодія, заснована на заслонах «наведенням» і «пересіченням». Шлях гравців під час взаємодії нагадує цифру вісім. У результаті неодноразового повторення створюються умови, коли гравці, які опікають, потрапляють під заслін. Тимчасове звільнення від опіки використовують для атаки кошика.

«Перехресний вихід» – взаємодія, також заснована на використанні заслонів «пересіченням». На початку взаємодії гравці розташовуються «трикутником», зверненим кутом до щита атаки. Два гравці, що утворюють основу трикутника, слідує уперед до третього гравця і перед ним використовують пересічення. У результаті захисники, які опікають, наштовхуються на третього гравця, за рахунок чого створюється можливість тимчасового звільнення від опіки, що використовується для атаки.

«Подвійний заслін» – взаємодія, у якій два гравці одночасно ставлять заслін тому самому захисникові.

Командні тактичні дії в нападі – взаємодії всіх гравців команди, спрямовані на вирішення завдань ведення гри.

Під час тактичних дій команда намагається забезпечити таке:

- 1) чистий вихід під щит суперника гравця з м'ячем;
- 2) безперешкодний кидок із середньої відстані, або три-очкової зони;
- 3) короткочасну кількісну перевагу нападників над захисниками на певній ділянці поля.

Напад у баскетболі по тактичній спрямованості поділяють на два види: *стрімкий* та *позиційний*.

Стрімкий напад заснований на швидких переміщеннях і миттєвих атаках кошика. Розрізняють дві системи стрімкого нападу: швидкий прорив і ешелонований прорив. Обидві системи мають на меті швидкий розвиток атаки, поки суперник не встиг організувати оборону: швидкі переміщення та взаємодії змушують суперника захищатися безладно, у результаті чого можуть бути помилки, які використовуються для атаки.

Швидкий прорив – це ефективна система нападу, що дає змогу використовувати перевагу над суперником у фізичній та технічній підготовленості.

Швидкий прорив можна розподілити на три фази: початок, розвиток, завершення. Успіх *першої фази* визначається швидкістю проведення первинного відриву, швидкістю ривка кожного учасника і своєчасністю першої передачі. Прагнучи використати в грі швидкий прорив, команда повинна створити для цього необхідні передумови. Ідеться про активний захист із постійним впливом на гравця з м'ячем, про добре продуману, організовану боротьбу за відскок у свого щита, про націленість на перехоплення м'яча. *Друга фаза* швидкого прориву – розвиток, що передбачає прямолінійні подальші переміщення гравців, ведення м'яча й одну–дві передачі між нападниками для проходження середньої частини майданчика. За часом ця фаза триває 2–3 секунди. *Завершальна фаза* прориву триває близько 1,5 с. Заключний кидок у кошик зазвичай виконують після короткого ведення або швидкого виходу гравця на м'яч під щит. У цілому добре підготовлена команда витрачає на проведення швидкого прориву 4–6 с, використовуючи не більше ніж три передачі.

Ешелонований прорив – найбільш універсальна система стрімкого нападу, в якій команда використовує кожне сприятливе положення, що пов'язане з оволодінням м'ячем, для стрімкого переходу в зону суперника і проведення маневрених атак проти захисту, який ще не встиг зорганізуватися. Ешелонований прорив розвивається і завершується, як правило, в умовах чисельної рівноваги нападників і захисників із застосуванням на швидкості таких взаємодій двох і трьох гравців, як пересічення, трійка, перехресний вихід.

Ешелонований прорив характеризується також трьома фазами: початок, розвиток і завершення. У *першій фазі* атаки, у момент, коли один із гравців оволодіває м'ячем, що відскочив від щита, два його партнери йдуть у відрив, поблизу щита розгортається гостра боротьба за першу передачу і вихід на оперативний простір у середину поля. У *другій фазі* в атаку залучаються два гравці другого ешелону, які беруть участь у боротьбі за відскок (п'ятий гравець дещо відстає для страхування тилу на випадок втрати м'яча). У *третьій фазі* атака завершується

відповідно до типових взаємодій двох або трьох гравців, які проводили відразу нападники у попередній фазі розвитку.

Позиційний напад. По ходу гри не завжди вдається закінчити атаку швидким проривом. Тоді добре організованому захисту команда повинна протиставити позиційний напад, у якому беруть участь усі п'ять гравців.

У позиційному нападі, як і в стрімкому, можна виокремити три фази: початок, розвиток і завершення.

Початок – організаційний перехід команди в передову зону і розміщення її гравців на передбачені позиції.

Розвиток – проведення серій взаємодій для створення вигідної ситуації для атаки кошика.

Завершення – безпосереднє проведення гравцем атаки кошика й забезпечення боротьби за відскок.

У позиційному нападі розрізняють дві системи: «через центрального гравця» і «без центрального гравця». Обидві системи мають свої варіанти. Організація дій у позиційному нападі також характеризується трьома фазами. Завданням першої фази є здійснення розміщення гравців у зоні нападу відповідно до функцій, що дає змогу кожному гравцеві найбільш ефективно брати участь в атаці, виконуючи відповідну роль. У фазі розвитку атаки організують взаємодії, які визначають обраною комбінацією.

3. Тактика захисту.

Головна мета гри в захисті – зведення до мінімуму виконання суперником точних кидків у кошик. Правильно організований захист не тільки закріплює успіх, досягнутий у нападі, але й впливає на характер і результат наступних командних дій..

Дії команди, яка обороняється, залежать від характеру атакувальних дій суперника, та сприяють виконанню таких ігрових завдань:

- 1) заважати суперникові виконати прицільний, безперешкодний кидок у кошик;
- 2) відібрати у суперника м'яч і створити умови для контратаки;
- 3) сприяти порушенню зв'язків між гравцями, які виконують напад, перешкодити проведенню підготовчих дій для атаки;
- 4) не допустити швидкого переходу суперників до контратаки.

Згідно з класифікацією гри в баскетбол, дії в захисті розподіляють на індивідуальні, групові і командні.

Індивідуальні дії захисту поділяють на дії захисту проти нападника з м'ячем, дії захисту проти нападника без м'яча.

Дії проти нападника без м'яча повинні мати такі завдання:

- 1) завадити суперникові вийти на зручну для атаки кошика позицію;
- 2) перехопити м'яч, адресований нападникові.

У боротьбі *проти нападника з м'ячем* захисник повинен не дати супернику прицільно кинути м'яч у кошик; не допустити проходу суперника з веденням до щита; не допустити передачі м'яча в небезпечному напрямі; оволодіти м'ячем.

Найважче протидіяти суперникам в ситуації, коли один захисник стає на шляху двох гравців, які прорвали оборону. У цьому разі слід відступати до щита по найкоротшій траєкторії, намагаючись, за допомогою відволікаючих прийомів, уповільнити просування нападників. Після цього використовують спроби завадити виконати передачу м'яча іншому нападникові та змусити зробити кидок із середньої лінії. Якщо нападникам протистоїть захисник високого зросту, йому не слід відходити до свого щита, а спробувати відбити м'яч, коли нападник виконає кидок. Опікуючи свого суперника, захисник зобов'язаний увесь час ретельно спостерігати за загальною обстановкою на майданчику. Це дасть змогу вчасно й об'єктивно оцінити ситуацію та ефективно протидіяти суперникові зі своїми партнерами.

Групові тактичні дії в захисті – важливі тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. До них належать взаємодії двох і трьох гравців.

Один із способів взаємодопомоги захисників є *підстрахування*, що полягає в підтримці, наданні допомоги партнерові в необхідній ігровій ситуації (наприклад: перейти на опіку нападника, який обіграє захисника). Підстрахування застосовують проти швидких, агресивних нападників, які філігранно володіють фінтами, різким проходом та точними кидками.

Переключення застосовується, якщо суперник вдало використовує заслін, наведення або пересічення. Іншими словами цей спосіб полягає у зміні підопічних. Рішення про переключення приймає захисник та подає команду «Змінилися!» Під час прийняття такого рішення захисник проявляє ініціативу, розвиває найбільшу швидкість. Захисник зустрічає нападника заслоном, активно протидіючи кидкові м'яча або його передачі, а партнер одразу ж бере під опіку іншого нападника, щоб відрізати йому шлях до щита.

Відступання. Переключення не завжди є дієвим способом для команди, яка захищається. У деяких випадках це порушує рівновагу сил у боротьбі (наприклад: високий нападник починає діяти проти низькорослого захисника, швидкий нападник – проти повільного захисника) та дає змогу команді суперника проводити різні відворотні та помилкові маневри. Замість зміни підопічними при заслоні, коли нападники пересуваються поперек поля або від кошика без м'яча, захисник має швидко відступити, обійти того, який затуляється, та знов зблизитися зі своїм партнером. Якщо заслін ставиться для нападника з м'ячем недалеко від щита, відступ пов'язаний з невеликим ризиком

– у цей момент нападник може без перешкод закинути м'яча до кошика. *Проковзування* використовують, коли нападника з м'ячем атакують одночасно два захисники. Цей спосіб взаємодії гравців при обороні застосовують переважно при пресингу, та має два варіанти виконання. У першому захисник, який опікує гравця з м'ячем, змушує його спочатку повести м'яча до бічної лінії або в кут майданчика, а потім – зупинитися й повернутися спиною до майданчика. У цей момент другий захисник підключається до дій. Обидва захисника намагаються змусити нападника зробити неточну передачу або порушити правило «п'яти секунд». У другому варіанті гравця, який веде м'яч, зупиняє інший захисник, а той, хто опікує, намагається вибити м'яч позаду або збоку.

У кожному варіанті відбору м'яча інші гравці оборони повинні виконувати дії, пов'язані з підстрахуванням і перехопленням м'яча.

Взаємодії в чисельних меншостях. Часто, попри всі старання команди, у грі складаються вигідні для суперника умови, при яких можливо провести швидкий прорив оборони. Захисникам у цей момент доводиться протистояти більшій кількості нападників. Основні завдання захисних дій при цій ситуації:

1) завадити нападникам кинути м'яч у кошик з близької відстані;

2) сповільнити просування нападників до щита та виграти час, поки партнери прийдуть на допомогу. У такому разі захисникам не слід боротися за м'яч, а треба повільно відходити до центральної лінії, заступаючи найкоротший шлях до свого щита. У тих випадках, коли трійка захисників протидіють чотирьом нападникам, вони поступово відходять до своєї штрафної та займають кругову оборону, розміщуючись «трикутником» по зонному принципу.

Боротьба за відскок. Це важливіший ігровий момент, який істотно впливає на хід змагань та їхній результат. Успіх боротьби за відскок вирішується взаємодією трьох гравців, які обороняються та прагнуть відрізати шлях суперникові до щита. Для цього вони утворюють у зоні штрафної лінії «трикутник відскоку». Своєю чергою четвертий захисник забезпечує додаткове страхування на випадок, якщо м'яч відскочить далеко від щита.

Командні тактичні дії в захисті. Коли команда обороняється всім складом за допомогою тактично доцільних командних дій, вона володіє достатніми можливостями для успішного рішення складних змагальних завдань.

Командні дії залежно від переважної спрямованості на рішення того чи іншого завдання поділяють на два види: концентрований і розсосереджений захист.

Концентрований захист організують у двох системах: особистому й зонному захисті.

Персональний захист – це універсальна система захисту, при якій кожний гравець команди опікує визначеного суперника. В її основі лежить принцип особистої опіки «гравець-гравця». Застосування цього принципу дозволяє розвинути почуття відповідальності за індивідуальні дії в обороні, дозволяє враховувати індивідуальні здібності баскетболістів, добираючи для їхньої опіки визначених суперників (наприклад, високого захисника – проти високого нападника). Кожний гравець має вивчити індивідуальні особливості техніко-тактичних дій того, кого опікує, використовувати його слабкі сторони, пристосовуватися до боротьби.

До недоліків цієї системи слід зарахувати те, що нападники користуються відомою їм свободою рухових дій, маючи досить часу й можливостей для підготовки, заздалегідь розучених та підготовлених атак.

Система особистого захисту спрямована, передусім, проти гравця з м'ячем, та скоує дії центрових суперників. Водночас інших нападників, які знаходяться поза межами штрафного майданчика, щільно не опікують.

Зонний захист. При використанні цієї системи захисту гравці команди розсосереджуються навколо зони штрафного кидка. Кожний гравець обороняє окрему ділянку майданчика (зону) поблизу щита, опікуючи кожного нападника,

який увійшов у «його зону». Таку систему застосовують переважно проти «повільної високорослої команди», яка намагається розміщувати своїх центрових біля щита, в якій невисока точність кидків у кошик з середньої та дальньої дистанції.

Негативними сторонами системи зонного захисту є те, що під час її застосування знижується активність боротьби за оволодіння м'ячем поза зонами, які охороняються; ініціатива переходить до команди нападників; допускаються безперешкодні кидки; не забезпечується захисний баланс при угрупованні декількох нападників у межах одного–двох захисників.

Застосовуються такі варіанти захисту при розміщеннях:

- 1) 2–3 (спереду три гравці, біля лінії щита два);
- 2) 2–1–2 (під щитом і на передній лінії по два гравці, один у середині зони штрафного кидка);
- 3) 3–2 (спереду два гравці, біля лінії щита три);
- 4) 1–3–1 (під щитом і на передній лінії по одному гравцю, в середині три);
- 5) 1–2–2 (під щитом один гравець, у середині і спереду по два);
- 6) 2–2–1 (під щитом і в середині по два гравці, спереду один).

При розподілі зон треба дотримуватися таких умов:

- перед щитом мають перебувати високорослі гравці, які володіють високою стрибучістю, а також уміють ефективно боротися за відскок;
- на передній лінії розміщуються найбільш швидкі гравці, які мають змогу перешкоджати проходкам та кидкам у стрибку, та можуть вчасно і стрімко переходити у швидкий прорив;
- в умовах, коли у захисті знаходиться один гравець, можна використати один чи другий способи захисту.

Розосереджений захист дає змогу ефективно протидіяти команді суперників на далеких підступах до свого щита в різних місцях ігрового майданчика. Таким чином, з'являється можливість перехопити м'яч або зірвати планомірну комбінацію нападу, змусити суперників діяти поспішно, без певного плану.

Розосереджений захист реалізується у двох системах: *особистий та зонний пресинг*.

Особистий пресинг – найактивніша система пресингу. З моменту переходу м'яча в руки суперника, кожний із гравців команди, яка захищається, одразу починає щільно опікувати свого нападника по всьому майданчику, не даючи змоги йому вільно переміщатися, отримувати м'яч, та передавати його в бажаному напрямі.

Пресинг потребує від гравців дотримання таких правил:

1) коли м'яч знаходиться у гравця, який заблокований захисником, інші його партнери повинні розміститися між підопічним і м'ячем на лінії імовірної передачі, щоб його перехопити;

2) у разі, коли існує небезпека виходу нападника до щита й передачі йому м'яча від партнера, його слід тримати позаду, стоячи між ним та своїм щитом;

3) захисникові слід змусити нападника з м'ячем почати ведення в бік слабшої руки, не дати йому пройти по центру, змусити його зупинитися й повернутися спиною до майданчика;

4) гравці захисту, які розміщені по всьому майданчику, повинні здійснювати підстрахування й вчасно переключитися на найнебезпечнішого нападника.

До недоліків особистого пресингу слід зарахувати досить велике фізичне і психічне навантаження, а також певні труднощі в організації і використанні взаємодій між окремими гравцями команди.

Зонний пресинг полягає в тому, що команда організовує активний захист, переважно на половині майданчика суперника за зонним принципом, намагаючись постійно атакувати нападника з м'ячем за участю двох гравців та перекриваючи при цьому можливі напрями для передачі. У кутах майданчика нападника з м'ячем атакують за допомогою групового відбору.

Переваги зонного пресингу:

- несподіванка для суперника;
- можливість колективної протидії лідерам команди суперника;
- систематичне застосування групового відбору м'яча;
- стійка захисна рівновага по всьому майданчику.

У практиці широко використовується зонний пресинг за такою схемою: 2–1–1; 1–2–2; 2–2–1; 1–3–1.

Основні недоліки зонного пресингу:

- труднощі, які виникають перед командою, коли гравці команди суперника концентруються на одному фланзі;
- труднощі, які виникають при швидкому розміщенні гравців.

У такому разі необхідно, щоб два високорослі гравці, які брали участь у боротьбі за відскок, відійшли на задню лінію, а два гравці, що діяли позаду, вийшли вперед.

При дефіциті часу на розміщення, можна «переключатися» з особистого захисту в зонний та навпаки.

Усунути недоліки особистої та зонної систем гри в обороні може також застосування *змішаного захисту*, який побудований на використанні сильних сторін поданих вище різновидів командних дій. Доцільність змішаного захисту визначається наявністю в команді суперників справжніх лідерів. Проти одного чи двох лідерів нападу застосовують щільну персональну опіку по всьому майданчику (індивідуальний пресинг), решта захисників грають за зонним принципом.

Контрольні питання:

1. Розкрийте сутність таких понять, як «стратегія» і «тактика».
2. Дайте класифікацію тактики гри.
3. Проаналізуйте індивідуальні тактичні дії гравців у нападі і захисті.
4. Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії гравця без м'яча в нападі.
5. Яких організаційно-методичних вказівок необхідно дотримуватися при засвоєнні індивідуальних тактичних дій нападника без м'яча?

6. Перелічіть основні помилки нападника при виконанні індивідуальних тактичних дій без м'яча.
7. Охарактеризуйте різновиди індивідуальних тактичних дій нападника при застосуванні ловлі та передач м'яча.
8. Перелічіть основні помилки, яких припускаються гравці при ловлі та передачах м'яча.
9. Яких помилок найчастіше припускається нападник, застосовуючи ведення м'яча?

Література:

4. Лисенко О. М. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентів: навчальний посібник. Київ : НУФВСУ, 2021. 240 с.

5. Мітова О.О, Грюкова В.В. Теоретико-методичні основи баскетболу [навчальний посібник]. Дніпро: 2020. 140 с.

6. Романенко В. А. Баскетбол у закладах вищої освіти: навчально-методичний посібник. Дніпро: ДДІФКіС, 2022. 180 с.

Лекційне заняття № 5

Тема: Методика навчання технічним прийомам в баскетболі

План

4. Методика навчання прийомів техніки гри в нападі.
5. Методика навчання прийомів техніки гри в захисті.

1. Методика навчання прийомів техніки гри в нападі

Початкове навчання прийомів гри. При навчанні кожного прийому техніки важливо розглядати його по фазах. Основну увагу необхідно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях. При вивченні будь-якого прийому повинна зберігатися певна послідовність формування техніко-тактичної дії:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів демонстрації і розповіді;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (у цілому і по частинах);
- 3) удосконалення прийому в умовах, наближених до ігрових;
- 4) застосування прийому в грі.

При ознайомленні необхідно подати відомості про прийом або дії, які вивчають за допомогою наочних методів і скласти загальне зорове і рухове уявлення про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, відеофільмів тощо), акцентувати увагу на найважливіших деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі, а також найраціональнішому його застосуванню в окремих

ігрових ситуаціях. Для отримання елементарного рухового уявлення додається одна-дві спроби.

Навчання в спрощених умовах передбачає відсутність зайвих відволікань для засвоєння структури руху. Успіх залежить від вибору загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ.

Для спрощення умов або для виконання прийому в складніших умовах при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрям, швидкість руху, вводять перешкоди.

Основною в заняттях баскетболом є гра, де і вдосконалюється виконання прийомів.

Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, щоб поступове введення їх у гру ускладнювало одноборство. При вивченні прийомів у нападі раціонально починати вивчення в захисті. Вивчають прийоми гри паралельно, але не більше ніж на двох-трьох заняттях.

Навчання техніки переміщень здійснюється в такій послідовності: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки.

Стійка є вихідним положенням для виконання будь-якого прийому. Основна стійка баскетболіста – положення, що дає можливість контролювати рівновагу. Спочатку ноги слід поставити разом на лінії, потім зробити крок лівою в сторону на ширину плечей і забрати ногу за лінію, передню частину стопи розвернути зовні. Необхідно ніби сісти на стілець, голову тримати прямо, спину прямо, ноги глибоко зігнути в колінах. Руки зігнути в ліктях і бути готовим ловити м'яч. Ніс, підборіддя та середина живота знаходяться на одній лінії. Тепер слід узяти до рук м'яч – це буде стійкою «потрійна загроза». М'яч у «точці прицілювання»: з неї можна виконати передачу, розпочати ведення або виконати кидок. Ось чому таке положення баскетболіста називається стійкою «потрійна загроза».

Способи переміщення гравців у баскетболі вивчають спочатку окремо, потім у поєднанні.

Ходьбу використовують у грі при зміні позиції гравця в умовах, коли немає потреби діяти швидко. Біг забезпечує швидку зміну позиції. Спочатку вивчають біг обличчям уперед, потім приставним кроком у сторони, вперед і назад, відтак спиною вперед.

Зупинку вивчають паралельно з бігом: спочатку засвоюють спосіб зупинки кроком, потім стрибком. Важливо від самого початку вчити таким чином, щоб не змінювалася ширина кроку і не сповільнювалася швидкість бігу перед зупинкою, а перший крок зупинки був би широким.

Повороти вперед і назад вивчаються паралельно. При навчанні поворотів необхідно стежити за правильним положенням ніг (особливо опорної) і рівномірним розподілом загального центру тяжіння. Виховувати навички спостереження й оцінювання обстановки, відповідно до яких слід виконувати поворот.

При вивченні *стрибків* необхідно навчити правильного відштовхування (у бажаних напрямках), висоти зльоту, координації рухів у безопорному положенні і

правильного приземлення. Спочатку вивчають стрибки з місця, а потім в русі поштовхом однією і двома ногами.

Навчання техніки володіння м'ячем здійснюється в такій послідовності: ловлення, передача, кидки, ведення. Вивчення прийомів залежить від правильної стійки баскетболіста з м'ячем. Навички у виконанні стійки, отримані при вивченні переміщень, уточнюються при наявності м'яча в руках.

Для правильного захоплення й утримання м'яча в стійці рекомендовано такі вправи:

1. Виконати імітацію тримання м'яча в руках, стежачи за воронкоподібним положенням кистей з розставленими пальцями.

2. Те саме, але присісти і покласти кисті на м'яч, що лежить на підлозі, і підняти його. Прийняти стійку.

3. Випустити м'яч, щоб він ударився об підлогу, а потім, правильно розташувавши кисті на м'ячі, захопити його і прийняти стійку.

Спочатку вивчають *ловлю* двома руками, а потім однією. Перші вправи полягають у ловлі м'яча, що летить у повітрі, потім з відскоком від майданчика, і м'яча, що котиться. Спочатку ловлять м'ячі, стоячи на місці, а пізніше в русі.

Найпростіше зловити м'яч, що летить назустріч гравцеві на рівні грудей. Для цього слід зробити до м'яча короткий крок будь-якою ногою, витягнути вперед прямі та ненапружені руки з широко розставленими пальцями. Великі пальці спрямувати один до одного на відстані 3–5 см. Під час дотику м'яча до пальців руки злегка зігнути, амортизувальним рухом наближаючи м'яч до грудей.

Аналогічно ловлять м'яч, що високо летить. Різниця лише в тому, що амортизувальний рух, що гасить швидкість польоту м'яча, виконують зверху-попереду.

Ловля м'яча, що летить праворуч або ліворуч, виконують на одну руку. Для цього руку з широко розставленими пальцями витягують у бік м'яча і під час зіткнення з ним починають амортизувальний рух й одночасне захоплення м'яча з подальшим підтягуванням і захопленням його другою рукою. Після цього м'яч переводять у положення, що є зручним для виконання передачі або кидка.

Динамічність і швидкість гри в баскетбол забезпечують численні передачі м'яча між гравцями. Їх слід виконувати партнерові, який звільнився від опіки суперника або має зручну позицію для кидка в кошик.

Найчастіше використовують передачу м'яча обома руками від грудей. Вона надійна й точна. У вихідному положенні м'яч утримують обома руками, він добре захищений від суперника. Цю передачу можна виконувати стоячи на місці або в русі.

Замахом у цій передачі є неширокий петлеподібний рух м'ячем униз – до себе – вгору, після чого м'яч різко виштовхують у необхідному напрямку. Руки випрямляють у ліктях, кистями виконують хльост і розвертають їх назовні.

Для прискорення польоту водночас виконують крок ногою вперед. Для вдосконалення техніки вивчених рухів використовують передачі в парах, стоячи обличчям одне до одного. Для індивідуального вдосконалення техніки передач корисними є вправи біля стіни.

Передачу однією рукою від плеча застосовують, коли м'яч потрібно передати швидко або далеко. Якщо її виконувати правою рукою, то кисть має перебувати зверху на м'ячі, а ліва рука – збоку. Лікоть на одній лінії зі стегном, крок уперед, хльост кистю, випрямити руку в ліктьовому суглобі. Так само навчають передачі лівою рукою. Ліворуч необхідно віддавати передачу лівою рукою, а праворуч – правою рукою.

Необхідно навчати учнів передачі м'яча з відскоком від майданчика однією або обома руками. Основні умови: поштовх м'яча має відбуватися ближче до адресата передачі та якнайдалі від гравця, який передає м'яч.

Ловлю і передачу м'яча опановують паралельно, оскільки цей процес є одночасним.

Навчання *передач* починають зі способів двома руками від грудей і однією рукою від плеча. Порядок вивчення інших способів не має істотного значення. Основне прагнення повинно бути спрямоване на вміння виконувати передачі з різних напрямів, непомітно і швидко. Відстань передачі на початку 3–4 метри, спочатку передачі виконують на місці з вихідного положення, а потім з кроком, після двох кроків, зі зміною місць, зустрічні, в парах, трійках. Для організації виконання вправ використовують різні перешкодування: зустрічні колони, шеренги, “кола”, “трикутники”, “квадрати”.

Ведення м'яча. Спочатку вивчають ведення зі звичайним відскоком, потім зі зниженим. Слід опановувати ведення правою і лівою рукою. При навчанні ведення необхідно навчити правильного розташування кисті на м'ячі; супроводу м'яча і своєчасній зустрічі його; розташуванню м'яча щодо тулуба під час ведення; узгодженості руху руки, якою посилають м'яч, з вільним переміщенням гравця. Ведення здійснюють поштовхами м'яча в підлогу пружинистими рухами пальців (працюють подушечки, а не долоні). Вивчення ведення починають спочатку на місці, потім пересуваючись кроком, і на кінець бігом із зміною напрямку. На початкових етапах навчання необхідно приділяти максимум уваги оволодінню навичками ведення без зорового контролю за м'ячем.

Вивчаючи техніку ведення м'яча, слід використовувати таку послідовність вправ:

- ведення м'яча на місці зі зміною висоти відскоку, лівою та правою рукою (голову підняти, дивитися на майданчик);
- ведення правою та лівою рукою поперемінно (спину тримати прямо, голову підняти);
- два удари правою, переведення на ліву, два удари лівою і переведення на праву руку;
- переведення м'яча перед собою поперемінно лівою та правою рукою (спину тримати прямо, голову підняти);
- в основній стійці баскетболіста обводити м'яча правою рукою праву ногу, те саме лівою рукою;
- почергове обведення м'ячем правої ноги правою рукою та лівої ноги лівою рукою («вісімка»), що має циклічний характер.

Кидки м'яча в кошик. Увесь процес підготовки в кидках повинен бути підпорядкований створенню найбільш сприятливих умов для розвитку

навичок влучного кидка. Існують головні взаємопов'язані компоненти, від яких залежить влучність кидка: відстань, з якої гравець вибирає спосіб і силу кидка; зусилля, докладене до м'яча; кут вильоту м'яча; початкова швидкість. Крім влучності, першочергове значення має техніка виконання, прицілювання, кут вильоту і траєкторія польоту м'яча.

Навчання слід починати з вивчення техніки кидка однією рукою від плеча з близької відстані, потім – із середньої та далекої. Пальці широко розставити, руку з м'ячем розташовувати перпендикулярно до підлоги. Одноійменну ногу, коліно, стегно та лікоть мають розташовувати на одній лінії. Лівою рукою, відведеною вбік і дещо назад, підтримують м'яч. Під час кидка важливу роль відіграють вказівний і великий пальці. У точці прицілювання м'яч – на подушечках пальців однієї руки. Плече та передпліччя мають утворювати прямий кут. Потім м'яч виносять угору, руку випрямляють, кистю виконують хльост, ніби накриваючи м'яч.

Імітаційні вправи для рук і кисті:

- обертання м'яча за рахунок руху кистю;
- підкидання м'яча на 0,5–1 м за рахунок хльосту кистю;
- те саме в парах назустріч одне одному на відстані 1–2 м.

Після засвоєння цих рухових навичок вивчають кидки м'яча в кошик спочатку з близької відстані збоку від щита (якщо праворуч, то права нога попереду, крок лівою, стрибок і кидок із відскоком від щита).

Найбільш складним у навчанні є *кидки після подвійних кроків*, тому необхідно використовувати підвідні вправи:

1. Учні шикуються на середині бокової лінії. Викладач з м'ячем у руках перебуває на рівні лінії штрафного кидка. Учень вибігає з колони, знімає м'яч з руки викладача і виконує кидок не зупиняючись.

2. У міру правильного виконання вправи викладач підкидає м'яч для того, щоб учень зловив його в повітрі.

3. Те ж, але м'яч ловлять з передачі назустріч.

Під час навчання часто трапляються випадки, коли учні не можуть правильно координувати рухи для виконання подвійних кроків. Тоді можна запропонувати підвідні вправи: після розбігу учні мають виконати подвійні кроки, перескакуючи послідовно правою, а потім лівою ногою через гімнастичні лави, відстань між якими 1–1,5 м.

У подальшому навчанні застосовують такі вправи:

1. Шиккування учнів у колони; перший учень вибігає, ловить м'яч від другого і виконує кидок; другий ловить м'яч після кидка і передає його черговому гравцеві з першої колони.

2. Усі учні рухаються навколо майданчика, попередньо розподілившись на "перший" і "другий"; перший виконує кидок у русі та пробігає далі; другий ловить м'яч після кидка і передає наступному першому; у протилежного кошика гравці міняються номерами.

Штрафний кидок. При вивченні цього кидка увагу концентрують не тільки на техніці, а й на процедурі підготовки до виконання. На початковому етапі навчання краще використовувати спосіб двома руками зверху, який дає змогу

згодом швидше перейти до кидка однією рукою. При виконанні штрафного кидка м'яч випускають у бік кошика під кутом близько 55° щодо горизонталі, що дозволяє надати йому таку траєкторію, щоб він наближався до кошика під кутом 45° .

Порядок вправ такий:

- 1) встати на лінію штрафного кидка і прийняти вихідне положення.
- 2) на лінії штрафного кидка виконати один–два удари м'ячем у підлогу і прийняти вихідне положення.
- 3) те саме, але перед кидком зробити вдих і в момент кидка затримати дихання.
- 4) виконати всю процедуру підготовки до кидка, засвоєну в перших трьох вправах і виконати сам кидок.
- 5) виконувати серію кидків поспіль, не сходячи з лінії штрафного кидка (5–10 кидків, м'яч подає партнер).
- 6) те саме, але кидки виконують серіями по два: перший м'яч подає партнер, за другим учень йде сам.

Кидок у стрибку. Розпочинають навчання з «підстрибування»: права нога попереду, крок лівою, приставити праву, стрибок угору, руку випрямити в лікті та виконати хльост кистю. Основна увага повинна бути звернена на своєчасне винесення м'яча у вихідне положення, а потім на відштовхування для стрибка. Відштовхування повинне бути короткочасним, а кидок слід виконувати в найвищій точці стрибка. Після опанування цієї рухової дії виконувати те саме з кидком м'яча. Удосконалювати техніку кидків можна індивідуально після автопасу та в парах, виконуючи серії кидків із різних точок. Відстань до кошика необхідно збільшувати поступово, щоб не порушувати раціональну техніку виконання кидків.

Опанувати своєчасним випускненням м'яча в безопорному положенні допомагають такі вправи: встати з м'ячем на піднесення (лавку, стілець), потім, вистрибуючи вгору, виконати кидок. Для правильного відштовхування на стрибок у русі треба вправлятися без м'яча. При виконанні вправ необхідно стежити, щоб учень ставив ноги на опору з п'яти і відповідно підсидав.

Вимоги під час виконання кидків:

- виконувати кидок швидко;
- у вихідному положенні утримувати м'яч близько до тулуба;
- спрямовувати лікоть руки, якою кидають, на кошик;
- випускати м'яч через вказівний палець;
- супроводжувати кидок рукою та кистю;
- постійно утримувати погляд на м'ячі;
- цілком зосереджуватися на кидку;
- стежити за м'якістю та невимушеністю дій;
- зберігати рівновагу.

Добивання вивчається після освоєння кидків у стрибку. Для добивання необхідно оволодіти вмінням своєчасно посилати м'яч кистю в потрібному напрямі. Для цього застосовують такі вправи:

1. Виконання передач в стіну, щоб м'яч відскочив якомога вище. Зловити м'яч у найвищій точці стрибка на витягнуті руки після попереднього руху вперед.

2. Те саме, але м'яч не зловити, а відбити кистю в стіну.

3. Те ж, але передачу виконує партнер по вправі.

4. Шикуння парама на середині бокової лінії. Перший гравець веде м'яч до щита і з близької дистанції посилає його в щит, імітуючи кидок. Другий повинен добити м'яч, що відскочив від щита.

5. Стоячи обличчям до щита, виконати тричі добивання в щит, а потім у кошик.

2.Методика навчання прийомів техніки гри в захисті.

Прийоми захисту вивчають у такій послідовності:

1) виривання м'яча;

2) вибивання м'яча;

3) перехоплення м'яча;

4) накривання й відбивання м'яча;

5) опанування м'ячем, що відскочив від щита.

Така послідовність навчання прийомів захисту відповідає змісту, структурним особливостям і самій логіці гри в баскетбол.

Виривання. Для оволодіння цим прийомом необхідно насамперед звертати особливу увагу на стійку і неприпустимість ненадійного захоплення м'яча. Далі вдосконалюють швидкість захоплення і різкий рух руками стоячи на місці і з попередніми зближенням з нападником. Застосовують такі вправи:

1. Учні стоять в парах обличчям один до одного. Один володіє м'ячем, інший повинен підійти, раптово захопити м'яч і вирвати його з рук суперника.

2. Те саме. Перший виконує повороти з м'ячем. Інший обирає момент, зближується, захоплює і вириває м'яч.

3. Те саме. Перший кидає м'яч у стіну (щит), ловить його в стрибку і, приземлюючись, виконує повороти. Інший обирає момент для захоплення

й виривання.

Вибивання. Спочатку вивчають вибивання у гравця, який стоїть з м'ячем у руках, потім у того, що опанував м'яч у стрибку, і нарешті у гравця, який веде м'яч. Для цього застосовують такі вправи:

1. Учні в парах обличчям один до одного. Один гравець тримає м'яч, завданням іншого є вибити м'яч із рук зазначеним способом.

2. Те саме, але учень, що володіє м'ячем, переміщує і приховує його.

3. Те саме, але м'яч вибивають у гравця, який виконує повороти.

4. Учні в парах. Один виконує передачу в стінку і ловить м'яч у стрибку. Завдання іншого – вибити м'яч з рук гравця після стрибка і зловити в момент приземлення.

5. Учні в парах. Один веде м'яч, інший, слідуючи за ним, вибирає відповідний момент і вибиває м'яч убік.

6. Те саме, тільки захисник знаходиться в положенні лицем до нападника і відступає перед ним спиною вперед.

Перехоплення м'яча вивчають у такій послідовності: при поперечній передачі з виходом вперед і в сторони; при поздовжній передачі з виходом через опікуваного гравця. Головне при цьому – навчитися займати ефективну позицію і визначати момент для початку ривка, швидко виконувати ривок і рух руками, виробити чіпкість при захопленні м'яча. Своєчасність виходу можна вивчати в таких вправах:

1. Шиккування трійками. Двоє передають м'яч один одному, а третій, виконуючи роль захисника стосовно одного з них, визначає момент для виходу і перехоплює м'яч, спрямований підопічному.

2. Шиккування в колах. Один гравець розташовується в центрі, решта гравців стоять по колу і передають м'яч у різних напрямках. Гравець, що стоїть в центрі, намагається перехопити м'яч.

Тут важливо стежити за тим, щоб прагнення вийти на перехоплення не призвело до втрати правильної позиції в опіці гравця.

Накривання. Для ефективного виконання цього прийому захисникові потрібен вибір правильної позиції, стан стартової готовності його ніг і рук: своєчасне вистрибування й володіння достатньо високим стрибком у поєднанні з раціональним рухом рук. Реагувати на початок кидка слід по різкому випрямленню ніг суперника в колінних суглобах. Своєчасно виконаний високий стрибок дозволяє захисникові випередити нападника. Витягнувши максимально вгору руку, він накладає зігнуту вперед кисть на м'яч у момент його випуску нападником і тим самим накриває кидок. Цьому сприяють такі вправи:

1. Шиккування парами. Один учень імітує кидок, виконуючи рухи так, щоб м'яч тільки злегка «відривався» від кисті. Завдання іншого – уловити момент готовності м'яча відокремитися від кисті і накрити його.

2. Те саме, але накривання виконують при спокійному кидку.

3. Те саме, але кидок виконують після дій, що відволікають увагу.

Оволодіння м'ячем, що відскочив від щита або кошика. Для вивчення цього прийому необхідно, щоб учні володіли стрибком, ловленням у стрибку, уміли виконувати повороти на місці й розпочинати ривок. Насамперед слід зосередити увагу на виборі позиції, умінні заступити шлях суперникові до щита, на своєчасному початку руху, своєчасному стрибку, володінні тілом у безопорному положенні, приземленні й укриванні м'яча тілом.

Починається вивчення прийому з таких вправ:

1. Ловлення м'яча, що відскочив від щита. При цьому уточнюють усі деталі пози учня при ловленні і приземленні.

2. Те саме, але м'яч у щит посилає партнер.

3. Те саме з пасивною протидією партнера при ловленні м'яча, що відскочив від щита.

Далі вивчають прийоми, які перешкоджають рухові суперника до щита:

1. Шиккування парами – нападник і захисник. Нападник кидає м'яч у кошик і після його відскоку від щита прагне знову оволодіти ним. Захисник стежить за його рухами, як тільки нападник починає рух з тим, щоб обійти захисника, він повертається на носі, однойменній за напрямом руху нападника,

і заступає йому шлях спиною.

2. Те саме, але після того, як гравець заступив шлях нападника, він починає рух до щита для оволодіння м'ячем, що відскочив від нього.

3. Шиккування трійками. Один виконує кидки з середньої дистанції, а двоє інших вступають у боротьбу за відскок.

Контрольні питання:

3. Які вправи ви знаєте для навчання техніки переміщень?
4. Перелічіть основні помилки, яких припускаються гравці при ловлі та передачах м'яча.
5. Яких помилок найчастіше припускається нападник, застосовуючи ведення м'яча?
6. Назвіть етапи навчання прийому техніки гри.
7. Які методи навчання ви будете застосовувати при вивченні технічних прийомів в нападі (ведення, передачі, кидок м'яча)?

Література:

1. Іващенко О. В., Худолій О. М. Методика навчання рухових дій у спортивних іграх: навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2021. 256 с.
2. Мітова О.О., Грюкова В.В. Теоретико-методичні основи баскетболу [навчальний посібник]. Дніпро: 2020. 140 с.
3. Москаленко Н. В., Ковтун А. О. Методика навчання техніки гри в баскетбол студентів нефізкультурних спеціальностей // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2021. Вип. 10. С. 85–90.
4. Сергієнко Л. П. Методика спортивних ігор: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2022. 312 с.

Лекційне заняття № 6

Тема: Методика навчання тактичним діям в баскетболі

План

6. Навчання індивідуальним тактичним діям.
7. Методика навчання прийомів тактики гри в баскетбол.

1. Навчання індивідуальним тактичним діям.

Взаємодії гравців здійснюються за допомогою прийомів гри. Отже, всі прийоми гри є засобами тактики. Під час вивчення будь-якого прийому гри баскетболісти повинні усвідомити значення його тактичного застосування. Так, під час вивчення передач необхідно знати, в яких ситуаціях і яким чином

застосовувати певні передачі, за яких умов гри доцільний той чи інший прийом, спосіб. Наприклад, гравці починають застосовувати ведення м'яча. Тренер повинен припинити недоцільне пересування з м'ячем або надмірне захоплення дриблінгом.

Тактика пересування під час навчання є найбільш складною. Протягом усього періоду занять баскетболом тренер має пояснювати доцільність пересування. Наприклад, під час навчання звільнення від опіки суперника маневри гравця без м'яча є дуже важливими не тільки з огляду на вихід для отримання м'яча після передачі, але й для відволікання уваги захисників від м'яча, розосередження захисних розстановок і для ускладнення супернику проведення ефективних командних дій у захисті: відступання, переключення, підстрахування тощо.

Залежно від поведінки захисника, наприклад, намагання перешкодити отриманню м'яча нападником, гравець звільняється від опіки суперника завдяки відволікаючим діям, пересуваючись до м'яча чи від м'яча.

Індивідуальні дії відображають тактичне мислення гравців. Отже, навчити тактики необхідно під час опору суперника, тобто дії мають носити змагальний характер. Після пояснення та показу прийому його деякий час виконують у полегшених умовах без суперника, в повільному темпі тощо. Згодом у вправу вводять суперника, який діє згідно з поставленими тренером завданнями. Пізніше коло його дій розширюється, єдиноборство набуває характеру змагання. Далі прийоми удосконалюються в умовах гри.

Індивідуальні дії в нападі починають засвоювати з прийомів звільнення від опіки захисника, виходу для отримання м'яча та заволодіння м'ячем. Тут насамперед важливим є вибір моменту й напрямку виходу, спосіб ловіння з подальшим прикриванням м'яча і спостереження за грою.

Спочатку гравці виконують вихід ривком, а потім у поєднанні із фінтами. Наступний крок – засвоєння дій з м'ячем. Спочатку вивчають прийоми обіграння суперника з місця (передача, кидок), а потім – у русі разом з обведенням захисника після отримання м'яча.

Останніми опановують заслони, починаючи зі статичних (зовнішній, внутрішній заслін), потім засвоюють наведення.

Після оволодіння виходами для отримання м'яча за допомогою

заслонів відпрацьовують прийоми боротьби за м'яч під щитом.

Завершальний етап – це засвоєння звільнення після заслонів і відволікання захисників під час проходження до щита.

Індивідуальні тактичні дії захисників вивчають у такій послідовності: опіка гравця, який отримав м'яч і стоїть на місці (захисник наближається, вибиває і накриває м'яч, заважає виконати передачу). Згодом вчаться, як опікати гравця, який володіє м'ячем під час руху (супроводження, вибивання м'яча під час ведення, накривання кидка); як протидіяти гравцеві, який передав м'яч (відступ захисника й зайняття нової позиції для спостереження за м'ячем та діями свого підопічного). Потім переходять до вивчення протидій гравцеві, який виходить під щит для боротьби за м'яч (перешкоджання виходу – «відсічення» від м'яча), і навчання протидій заслонам (відступання чи переключення).

Удосконалення індивідуальної тактики відбувається під час вивчення групових і командних дій.

При засвоєнні *індивідуальних дій* потрібно дотримуватися певної послідовності. Спочатку необхідно вивчити окремі технічні прийоми гри в умовах, що сприяють розвитку орієнтування та швидкості реакції. Потім важливо засвоїти ігрові дії в обстановці, що відповідає конкретним ігровим ситуаціям, і, нарешті, – ігрові дії в умовах ускладненої групової взаємодії гравців. Ця взаємодія є своєрідним підведенням до засвоєння тактичних систем гри в нападі та захисті.

Вирішуються вказані завдання таким чином: у кожній вправі з вивчення техніки підбирається посилене тактичне завдання. Важливо не ускладнити процес оволодіння технічним прийомом, а допомогти усвідомити його значення і правильно застосувати в умовах, що змінюються.

У ході виконання вправ доводиться змінювати дії залежно від: сигналу (переважно зорового); напрямку польоту м'яча; характеру та напрямків дій партнера; способу пасивної чи активної протидії умовного суперника.

Тактичні завдання, які постають перед гравцем без м'яча, завжди пов'язані з вибором найбільш зручної позиції для оволодіння м'ячем, або для розвитку атаки, або для її завершення. З цією метою застосовується вихід на вільне місце, що допомагає своєчасно «відірватися» від захисника, отримати м'яч від партнера чи відвернути увагу захисника від партнера з м'ячем.

Перш ніж вийти на вільне місце, гравець повинен оцінити розташування партнерів та їх захисників, визначити напрямок свого виходу з урахуванням розташування захисника, який ним опікається, і обрати момент, щоб зробити ривок, змінити швидкість бігу, змінити напрям бігу, зробити фінт на ривок.

Ігрові дії, що використовуються при засвоєнні індивідуальної тактики з м'ячем дуже різноманітні. Залежно від обстановки гравець може або передати м'яч, або обійти захисника і, ведучи м'яч, пройти з ним до щита, або кинути м'яч у кошик тощо. Спрямованість індивідуальних дій гравець визначає самостійно залежно від конкретної ситуації.

Орієнтовні вправи, що сприяють засвоєнню індивідуальних тактичних дій на початковому етапі навчання.

Орієнтовні вправи на засвоєння пересування:

1. Побудова – шеренгами по 5-6 гравців, обличчям до викладача, в положенні високого старту.

Виконання: за рухом руки викладача в сторону виконується ривок у вказаному напрямку.

Варіанти: коли викладач опускає обидві руки вниз – ривок не виконується; за рухом правої руки вправо – ривок робиться в протилежний бік (уліво) і т.д.

Методичні вказівки: сигнали подаються несподівано, швидко, з різними за тривалістю паузами після попередньої команди.

2. Тактична побудова – попарно в потилицю один до одного, не ближче ніж на відстані 1 м.

Виконання: гравець, що стоїть попереду виконує ривки, зупинки, пересування в різних напрямках. Позаду стоїть партнер, повторює всі дії і, обравши для себе момент, вибігає вперед, стаючи в цій вправі ведучим.

Майданчик для пересування може бути обмежений.

Варіанти:

а) якщо до певного місця гравець, який біжить позаду, не вирветься вперед, він залишається знову в тій самій ролі;

б) як тільки гравець, який знаходився позаду, вирветься вперед, партнер має його «поквачити» (торкнутися рукою) і т. д.

Вправи на засвоєння ловіння та передачі м'яча:

1. Тактична побудова – колонами на відстані 7-8 м від стіни, на якій на рівні грудей крейдою намальований квадрат 40x40 см. За 3 м від стіни проводиться лінія. Один із гравців стає спиною до стіни й обличчям до колонки. Радіус його пересувань праворуч і ліворуч обмежується 3-метровим коридором.

Виконання: гравець, що стоїть у колоні першим, передає м'яч гравцеві, який знаходиться в коридорі. Отримавши м'яч, гравець повинен відразу повернутися і влучити ним у квадрат.

Варіанти: те саме, але гравець, який передає м'яч, застосовує фінт на передачу, щоб виконати її в несподіваний для партнера момент.

Методичні вказівки: можна накреслити на стіні два, три квадрати й позначити їх цифрами. Гравець, що передає м'яч, одночасно називає номер квадрата, в який партнер має влучити м'ячем.

При вивченні та вдосконаленні **ведення м'яча** вводяться умови, які визначають напрямок руху гравця з м'ячем, зміну висоти його відскоку, а також початок або закінчення ведення. Наприклад:

1. Тактична побудова – у зустрічні колони.

Виконання: гравець веде м'яч до колони, що розташована навпроти, а партнер, який стоїть у ній першим, рухом руки вказує на напрямок свого виходу, напрямок, у якому партнер має передати йому м'яч.

Варіанти: а) партнер вибігає в довільно обраному ним напрямку без попереднього показу. Гравець, який веде м'яч, повинен сам його визначити і точно віддати м'яч;

б) якщо партнер із протилежної колони не виходить назустріч, то необхідно вести м'яч до обумовленого місця, зупинитися, виконати поворот і повернути м'яч у свою колону. Якщо партнер вибігає назустріч ведучому – передати йому м'яч та перейти в колону, що стоїть навпроти;

в) гравець веде м'яч до колони, що стоїть навпроти, довільно змінюючи напрямок свого пересування. Гравець, що стоїть навпроти, також самостійно обирає напрямок свого виходу й позицію, найбільш зручну для отримання м'яча.

2. Тактична побудова – у зустрічні колони.

Виконання: гравець веде м'яч і діє за заздалегідь обумовленим сигналом. Наприклад, за одним сигналом гравець зупиняється, передає м'яч у протилежну колону, а сам пересувається в напрямку передачі. За іншим сигналом він передає м'яч у свою колону.

Методичні вказівки: краще користуватися зоровими сигналами, періодично змінюючи їх значення. Наприклад, за помахом руки вгору гравець зупиняється і передає м'яч. Якщо рух рукою відсутній, гравець продовжує ведення м'яча. Потім за помахом руки вгору він не веде м'яч, а за помахом вниз – зупиняється і т. д.

При засвоєнні **кидків у кошик** введення певних умов сприяє вибору місця для кидка, способу його виконання, а також своєчасному включенню в боротьбу за м'яч, що відскочив. Дуже корисними при цьому є вправи 1x1.

Потім засвоюються індивідуальні дії без м'яча з метою звільнення від противника й виходу на вільне місце, а також із застосуванням удаваних маневрів «на ведення»: фінт «на ведення» з подальшою передачею м'яча в будь-якому напрямку: фінт «на ведення» з подальшим веденням м'яча в напрямку фінту і в протилежному напрямку: фінт «на ведення» з подальшим поворотом і веденням м'яча в іншому напрямку.

При засвоєнні фінтів потрібно, аби відволікаючі дії виконувалися з такою самою амплітудою і в такому ж темпі, як цього насправді вимагає прийом.

Закріпленню вивчених індивідуальних дій сприяє виконання різноманітних вправ 1x1 із застосуванням змагального методу.

Завдання гравцеві нападу спочатку суворо регламентуються, а потім йому надається право вільного вибору дій. Наприклад, вивчаючи фінт «на передачу» в один бік, прохід з веденням в інший і кидок з близької відстані, захисник спочатку діє з певними обмеженнями, а нападник повторює прийом в один і той самий бік. Потім протидія захисника посилюється, а нападник обирає спосіб дії залежно від ситуації та рухається в одному чи іншому напрямку.

У єдиноборстві із захисником часто визначальну роль відіграє саме фінт. В ігрових прийомах без м'яча більш часто застосовуються: фінт на прохід в

один бік з відходом в інший; фінт на ривок в один бік і відразу ж повторний ривок у тому ж напрямку; фінт на прохід в один бік, фінт на прохід в інший бік і ривок у початковому напрямку.

У діях з м'ячем фінти виконуються: на передачу з подальшою передачею в тому ж і інших напрямках; з подальшим веденням, а також з подальшим кидком.

Фінти на кидок зазвичай застосовуються в таких ігрових діях: фінт на кидок з подальшою передачею м'яча в будь-якому напрямку; фінт на кидок з наступним веденням; фінт на кидок з наступним кидком або поворотом і кидком у стрибку.

2.Методика навчання прийомів тактики гри в баскетбол

Навчання тактики гри починають по мірі оволодіння учнями технікою нападу і захисту.

У процесі навчання кожного розділу тактики гри умовно виокремлюють декілька етапів.

1. На першому етапі розвивають в учнів специфічні якості і здібності, які становлять основу успішних тактичних дій. Провідне місце займають підготовчі вправи для розвитку швидкості реакції й орієнтування, вправи на переключення від одних рухових дій до інших, рухливі і спортивні ігри, естафети.

2. На другому етапі в процесі удосконалення технічних прийомів цілеспрямовано формують тактичні уміння, вивчаються індивідуальні тактичні дії.

Учням розповідають про призначення й можливі умови виконання прийомів, що вивчаються.

По мірі засвоєння основ руху в спрощених умовах прийом виконується у варіативних ситуаціях: у відповідь на звукові або зорові сигнали; у відповідь на зміну розташування суперників або партнерів.

3. Третій етап навчання тактики гри спрямовано на засвоєння тактичних взаємодій декількох гравців. Будь-яку дію гравців вивчають у такій послідовності:

- розповідь і показ на схемі або демонстраційній дошці взаємодій декількох гравців;
- вивчення напрямку, характеру переміщень і змісту дії кожного гравця безпосередньо на майданчику в умовах пасивної протидії суперника й у повільному темпі;
- відтворення взаємодії на контрольованій швидкості і з обмеженою активністю суперника;
- те саме, але з активною протидією в ігрових умовах на обмеженій ділянці майданчика;
- виконання взаємодії, що вивчається у двосторонній навчальній грі без будь-яких обмежень активності нападаючих і захисників.

Групові дії гравців становлять основу різноманітних тактичних систем ведення гри, у яких беруть участь всі гравці команди, тобто є структурними компонентами командних дій у нападі та захисті.

4. Четвертий етап навчання тактики гри спрямовано на засвоєння взаємодій між усіма гравцями команди, що перебувають на майданчику. Командні дії вивчають у тій самій послідовності, що і групові. У процесі навчання гравці, передусім, повинні засвоїти початкове розташування на майданчику. Після вони знайомляться зі всією схемою маневрування і змістом дій. Далі уточнюють окремі ланцюги взаємодій і під кінець дії всіх гравців знову зводяться воєдино.

5. П'ятий етап навчання тактики гри – етап комплексного удосконалення вивчених тактичних дій. Для нього характерне багатократне відтворення в різноманітній послідовності і різних поєднаннях в ігрових умовах. Це можуть бути двосторонні навчальні ігри з різним кількісним складом команд: при кількісній рівності (2х2, 3х3, 4х4, 5х5) або нерівності (2х1, 3х2, 4х3, 5х4) гравців.

Контрольні питання:

10. Яких організаційно-методичних вказівок необхідно дотримуватися при засвоєнні індивідуальних тактичних дій нападника без м'яча?
11. Назвіть особливості процесу засвоєння індивідуальних тактичних дій у нападі із застосуванням ведення м'яча.
12. Яких організаційно-методичних вказівок необхідно дотримуватися при засвоєнні індивідуальних тактичних дій у нападі із застосуванням ведення м'яча?
13. Яких помилок найчастіше припускається нападник, застосовуючи ведення м'яча?
14. Охарактеризуйте різновиди індивідуальних тактичних дій у нападі при кидках м'яча в кошик.
15. Охарактеризуйте комплекс вправ, спрямованих на засвоєння індивідуальних тактичних дій нападника при кидках м'яча в кошик.
16. Дотримання яких організаційно-методичних вказівок дозволяє підвищити якість засвоєння індивідуальних тактичних дій у нападі при кидках м'яча в кошик?
17. Які основні помилки відзначаються при застосуванні індивідуальних тактичних дій нападника без м'яча і з м'ячем?
18. Які індивідуальні тактичні дії застосовує захисник у грі проти нападника без м'яча?
19. Які вправи допомагають вивчити різновиди «тримання» нападника без м'яча?
20. Назвіть основні тактичні помилки захисника у грі проти нападника без м'яча в різних позиціях і ситуаціях.
21. Назвіть методичні прийоми та вправи, які сприяють засвоєнню командних тактичних дій у захисті.
22. Перелічіть основні тактичні помилки при реалізації різновидів систем командного захисту.

23. Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії в захисті гравців різних ігрових амплуа.
24. Розкрийте особливості методики засвоєння та вдосконалення індивідуальних, групових і командних дій у нападі.

Література:

5. Іващенко О. В., Худолій О. М. Методика навчання рухових дій у спортивних іграх: навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2021. 256 с.
6. Мітова О.О, Грюкова В.В. Теоретико-методичні основи баскетболу [навчальний посібник]. Дніпро: 2020. 140 с.
7. Москаленко Н. В., Ковтун А. О. Методика навчання техніки гри в баскетбол студентів нефізкультурних спеціальностей // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2021. Вип. 10. С. 85–90.
8. Сергієнко Л. П. Методика спортивних ігор: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2022. 312 с.

Лекційне заняття № 7

Тема: Організація, планування і проведення змагань з баскетболу.

План

1. Значення змагань. Види та характеристика змагань
2. Документи, що є необхідними для проведення змагань
3. Система розіграшів
4. Склад суддівської бригади. Обов'язки суддів для проведення змагань з баскетболу

1. Значення змагань. Види та характеристика змагань

Змагання – це основний засіб становлення спортивної майстерності, підвищення фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості баскетболістів.

За характером змагання з баскетболу можуть бути тільки *командними*, за організаційною формою – офіційними (основні) і товариськими (допоміжні). До основних змагань належать ті, за результатами яких визначається спортивна кваліфікація і присвоюються звання переможців або чемпіонів.

Ці календарні змагання, які входять до єдиного календарного плану спортивних заходів, проводяться згідно з затвердженим положенням. До основних видів змагань належать першості (або чемпіонати), змагання за Кубок, вибіркові змагання. Чемпіонати проводяться не частіше ніж один раз на рік. Згідно з результатами участі в цих змаганнях присвоюють звання чемпіонів.

Змагання за Кубок проводяться з метою приваблення максимальної кількості команд-учасниць і виявлення переможців за порівняно короткий час. Ці змагання проводяться за принципом послідовного відбору кращих.

Вибіркові змагання або турніри претендентів відбуваються для виявлення найсильніших команд для участі в наступному етапі змагань.

До допоміжних змагань належать контрольні, показові, товариські та блицтурніри (скорочені).

Контрольні зустрічі проводяться для підготовки й перевірки готовності команди до майбутніх основних змагань.

Товариські зустрічі проводяться з навчально-тренувальною метою або як традиційні змагання. Їх планують між окремими командами або організовують для групи команд.

Показові зустрічі популяризують баскетбол.

Скорочені змагання (бліцтурніри) проводяться за зміненими правилами (скорочений час, зменшення кількості набраних очок за кожний закинтий м'яч). Їх планують у святкові дні, на відкриття й закриття сезону.

2. Документи, що є необхідними для проведення змагань

Система спортивних змагань ґрунтується на перспективному плануванні усіх видів змагань, що забезпечує широку масовість і підвищення спортивної майстерності гравців. Успіх у змаганнях багато в чому залежить від ретельної підготовки до них. Усю підготовчу роботу можна поділити на декілька етапів: розроблення документації, підготовка місць змагань, робота з учасниками змагань. Усі офіційні змагання проводяться відповідно до затвердженого календаря і на основі спеціально розробленого *«Положення про змагання»*.

Положення складають, враховуючи терміни календарного плану, заздалегідь і доводять до відома всіх учасників, щоб вони мали змогу ретельно підготуватися до участі в них.

Положення про змагання складають за такою схемою:

1. Мета й завдання. Мета змагань (зміцнення здоров'я учасників, підведення підсумків навчальної роботи, популяризація баскетболу, формування збірної команди для участі в змаганнях вищого рангу). Завдання залежить від масштабу і виду змагань.

2. Місце та термін проведення: місце (база), де проводяться змагання; числа певного місяця й року.

3. Керівництво змаганнями: організація, що проводить змагання, суддівська колегія.

4. Учасники змагань: назви команд, вік учасників, їхня кваліфікація; кількість учасників, яких подають у заявку.

5. Умови проведення змагань: системи розіграшу; порядок визначення переможця. Як правило, у баскетболі за перемогу команда отримує 2 очки, за поразку – 1 очко, за неявку – 0 очок.

6. Умови подачі та порядок розглядання протестів.

7. Нагородження команд та учасників.

8. Умови приймання команд: організація, що фінансує змагання; дата приїзду і від'їзду команд; умови проживання і харчування .

9. Форми та терміни подання заявок, порядок оформлення команд та учасників (форма заявок команд може додаватися до положення).

10. Місце та час проведення жеребкування.

Положення про змагання затверджує керівник організації, що проводить змагання.

До положення про змагання додається кошторис витрат, який складається з таких розділів:

1. Найменування змагань.

2. Терміни та місце проведення.

3. Кількість суддів.

4. Кількість учасників (у тому числі немісцевих): витрати на їхнє розміщення, харчування, проїзд.

5. Витрати на оренду залу.

6. Витрати на рекламу (афіші, плакати тощо).

7. Транспортні витрати.

8. Канцелярські витрати.

9. Витрати на оплату обслуговуючого персоналу.

Для підготовки до змагань великого масштабу створюється організаційний комітет із 5–7 осіб, який проводить усі необхідні заходи безпосередньо на місці змагань.

Обов'язки організаційного комітету:

– вибір і обладнання місць змагань;

– підготовка інвентарю (спорядження);

– підготовка місць розміщення;

– організація харчування;

– підготовка місць тренувань;

– комплектування секретаріату;

– проведення попередньої інформації про змагання.

Попередня інформація про змагання полягає в тому, щоб через засоби масової інформації передавати повідомлення про змагання, місце та час їх проведення, про учасників. Необхідно налагодити контакт із представниками преси про висвітлення перебігу змагань у місцевих виданнях. Необхідно також підготувати афіші, програмки, квитки учасників.

Місце проведення змагань має бути яскраво оформлене, з лозунгами, плакатами, таблицями, що відображають хід змагань.

Поруч з ігровим майданчиком має бути кімната для переодягання учасників та суддів, душ з теплою водою, медична кімната.

Місце змагань повинно бути радіофіковане. Суворе дотримання необхідних вимог до обладнання місць змагань гарантує безпеку їх проведення.

До роботи з учасниками змагань належить прийняття і розміщення учасників, робота мандатної комісії, парад представників, парад суддівської колегії.

Прийняттям і розміщенням учасників керує представник оргкомітету. В аеропорту, на залізничних вокзалах повинні бути оголошення з вказаними адресою, місцем прибуття учасників, якщо з деяких причин їх не змогли зустріти. Судді, що обслуговують змагання, повинні бути розташовані окремо від учасників.

Допуск до змагань здійснює мандатна комісія відповідно до положення про змагання. Відповідальність за допуск несуть головний суддя змагань, головний лікар змагань і представник мандатної комісії.

3. Система розіграшів

Залежно від мети змагання, конкретних умов його проведення (кількість команд, спортивних баз, матеріальних ресурсів) вибирається певна система розіграшу. Існують три основні системи проведення змагань з баскетболу:

- 1) за колом (колова);
- 2) з вибуванням після поразки (олімпійська);
- 3) змішана – поєднання двох перших систем.

Колова система. Принцип проведення змагання за цією системою полягає в тому, що кожна команда зустрічається одна з одною по одному разу (в одне коло) або декілька разів (у два кола і більше). Ця система дає змогу найбільш об'єктивно виявити переможця і визначити місця всіх команд згідно з їхньою спортивною майстерністю. Переможцем стає команда, що набрала найбільшу кількість очок.

Недоліки цієї системи:

- розіграш проводиться тривалий час, у разі великої кількості команд виникає необхідність розподіляти їх на підгрупи і проводити фінальні ігри між командами, що зайняли однакові місця в підгрупах;
- охоплює порівняно невелику кількість команд.

Календар ігор за коловою системою складається так. Після жеребкування (проводить його, як правило, головний суддя) кожний учасник команди одержує номер.

Кількість зустрічей, які потрібно провести, визначаються за формулою

$$X = \frac{n(n-1)}{2},$$

де X – кількість зустрічей; n – загальна кількість команд, що беруть участь у змаганнях.

Наприклад, якщо у змаганнях беруть участь 7 команд, формула буде така:

$$X = \frac{7(7-1)}{2} = \frac{7 \cdot 6}{2} = \frac{42}{2} = 21.$$

Календар змагань за коловою системою складається за відповідною схемою (рис. 1.1).

Команда, номер якої розміщено зліва від лінії, є господарем гри. Якщо змагання проводяться з роз'їздами, то гра відбувається у спортивному залі господарів гри.

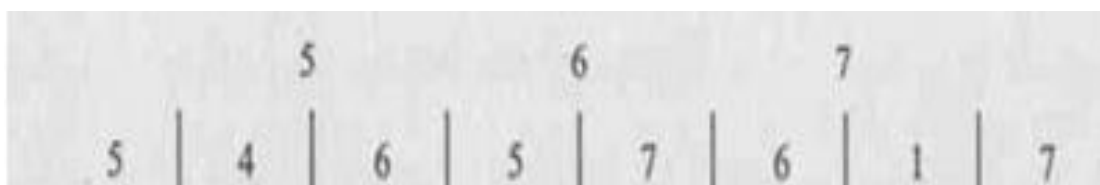


Рис. 1.1. Схема складання календаря змагань за коловою системою

Система з вибуванням. За великої кількості команд використовують систему з вибуванням після першої поразки. Це дає можливість в стислі терміни визначити переможця, але у фіналі не завжди зустрічаються найсильніші суперники. Тому часто найсильніші команди попередньо розсіюють у верхню і нижню половину сітки (за такої умови, що у випадку перемоги обох сильних команд вони зустрічаються між собою лише у фіналі).

Якщо кількість команд є кратною 2 (наприклад, 4, 8, 16, 32, 64, 128 тощо), то всі вони починають змагання з першого туру.

Наприклад, для 8 команд календар матиме такий вигляд (рис. 1.2):



Рис. 1.2. Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 8 команд.

Якщо кількість команд не є кратною 2, то у цьому випадку число команд, що бере участь у першому турі змагань, визначають за формулою $x = (a - 2^n) \times 2$, де a – кількість команд, 2^n – найближче до загальної кількості команд число, що кратно 2. Наприклад, для 13 команд наближене до цього числа $2^3 = 8$, що і ставимо у формулу $(13 - 8) \times 2 = 10$. Тобто у перший день мають змагатися 10 команд.

При цьому існує таке правило: за умов парної кількості команд у першому турі не грає однакова кількість команд вгорі і внизу сітки. За непарної кількості команд – у нижній частині сітки буде більше на одну команду, яка відпочиває.

Змішана система. За такої системи змагання відбуватимуться комбінованим способом. Частина змагань проводиться за системою з вибуванням, а частина – за коловою.

4. Склад суддівської бригади. Обов'язки суддів для проведення змагань з баскетболу

Суддівство змагань з баскетболу справедливо вважають найбільш складною діяльністю. Високий темп гри, напруження та безпосередній контакт і протистояння з суперником створюють багато ситуацій, у яких за доли секунди важко визначити порушників правил.

Суддівська бригада і процедури. Суддями є старший суддя і два судді. Їм допомагають судді-секретарі та комісар. Суддями-секретарями є секретар, помічник секретаря, секундометрист і оператор двадцяти чотирьох секунд. Комісар повинен сидіти між секретарем та секундометристом. Його обов'язками під час гри є, передусім, спостереження за роботою суддів-секретарів і надання допомоги старшому судді і судді (-ям) в нормальному проведенні гри. Судді, судді-секретарі та комісар повинні проводити гру відповідно до чинних правил.

Старший суддя: обов'язки і права. Старший суддя повинен вибрати ігровий м'яч не менше як із двох м'ячів, які були у вжитку, що надаються командою-господарем. Якщо ні один із цих м'ячів не підходить як ігровий, він може обрати будь-який інший м'яч кращої якості, що є в наявності. Старший суддя повинен проводити розіграш спірного кидка на початку першого періоду і вкидання на початку всіх решта періодів. Він має право зупинити гру, коли цього вимагають обставини.

Старший суддя повинен затвердити і підписати протокол по закінченню ігрового часу, що означає закінчення ігрової юрисдикції суддів і їх зв'язку з грою. Права суддів набувають чинності, коли вони з'являються на ігровому майданчику за 20 хвилин до часу початку гри, що вказаний у розкладі, і закінчують діяти із закінченням ігрового часу, затвердженого суддями.

Судді: обов'язки і права. Судді мають право приймати рішення при недотриманні правил, скоєних як у межах, так і за лінією обмеження, включаючи секретарський столик, лави команд і простір безпосередньо за лініями. Судді дають свистки, коли відбувається недотримання правил, закінчується період або коли вони вважають за потрібне зупинити гру. Судді не повинні давати свистків після закинутого м'яча з гри, вдалого штрафного кидка або коли м'яч стає «живим».

Форма суддів – це суддівська сорочка, штани чорного кольору, чорне баскетбольне взуття. Під час гри судді коментують свої дії за допомогою жестів.

Секретар: обов'язки. У своєму розпорядженні секретар повинен мати протокол, у якому він фіксує таке:

- записувати прізвища і номери гравців, які повинні почати гру, і всіх запасних, які повинні вступити в гру;
- вести в хронологічному порядку зміну сумарного рахунку очок, записуючи закинуті м'ячі з гри і з штрафних кидків;
- записувати фоли, які зафіксовані кожному гравцеві;
- тайм-аут; він повинен повідомити суддям при першій можливості про те, що команда попросила тайм-аут, а також повідомити тренера через суддю в тому випадку, коли в тренера більше не залишилося ні одного тайм-ауту в половині або додатковому періоді;
- визначати наступне почергове володіння, керуючи стрілкою почергового володіння.

Оператор двадцяти чотирьох секунд: обов'язки. У розпорядження оператора двадцяти чотирьох секунд повинно бути наданий пристрій двадцяти чотирьох секунд, яким він повинен керувати таким чином:

– вмикати або продовжувати відлік кожний раз, коли команда встановлює контроль над живим м'ячем на ігровому майданчику;

– зупиняти і скидати показання до двадцяти чотирьох секунд (на пристрої не повинно бути ніяких показників);

– скидати показники до двадцяти чотирьох секунд (на пристрої не повинно бути ніяких показників) і знову включати пристрій, як тільки команда суперників встановлює контроль над «живим» м'ячем на ігровому майданчику;






– звичайне торкання м'яча суперником не дає права на початок нового 24-секундного періоду для команди, яка продовжує контролювати м'яч.

– зупиняти, але не скидати показники до двадцяти чотирьох секунд, коли тій самій команді, яка перед цим контролювала м'яч, надається вкидання в результаті виходу м'яча за межі ігрового майданчика; травми гравця цієї ж команди; ситуації спірного кидка.

Лікар обов'язково повинен бути присутнім під час гри, незалежно від рівня змагань і виконувати свої професійні обов'язки.

Суддівські жести


Зарахування м'яча

1	2	3	4	5
Одне очко	Два очки	Спроба 3-очкового кидка	Вдалих 3-очковий кидок	Очки не зараховуються
				
Опустити кисть	Опустити кисть	Різкий рух	Різкий рух	Швидке розведення рук





Жести, що стосуються часу


6	7	8	9
Зупинка годинника (разом зі свистком) або годинник не вмикати	Зупинка годинника для фолу (разом зі свистком)	Включення ігрового часу	Новий відлік 24 секунд
			
Відкрита долоня	Долоня спрямована на порушника	Відмашка рукою	Обертання пальцем

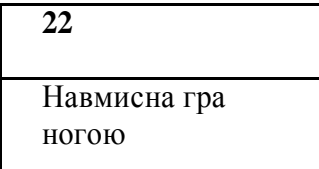
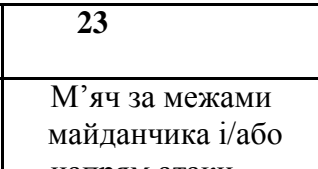
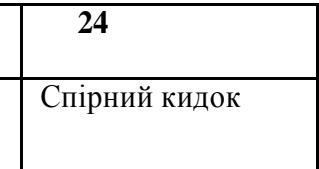
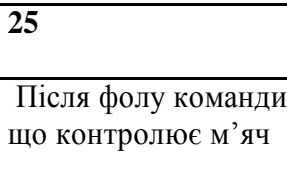
Адміністративні жести

10	11	12	13
Заміна	Запрошення на майданчик	Перерва за вимогою	Зв'язок між судьями на майданчику і судьями за столом
			
Руки схрещені перед грудьми	Мах відкритою долонею	Долоня і палець утворюють букву «Т»	Великий палець догори

Порушення

14	15	16	17
Пробіжка	Неправильне ведення або подвійне ведення	Затримка м'яча	Порушення правил трьох секунд
			
Обертання кулаками	Рух уверх–униз	Півоберт вперед	Витягнута вперед рука з трьома пальцями

18	19	20	21
Порушення правила 5 секунд	Порушення правила 8 секунд	Порушення правила 24 секунд	Повернення м'яча у тилову зону
			
Показ 5 пальців	Показ 8 пальців	Торкання пальцями плеча	Вказівка пальцем

22	23	24	25
Навмисна гра ногою	М'яч за межами майданчика і/або напрям атаки	Спірний кидок	Після фолу команди що контролює м'яч
			

			
<p>Вказівка пальцем на ногу</p>	<p>Підняття пальця паралельно бічній лінії</p>	<p>Підняті великі пальці</p>	<p>Кулак паралельно бічній лінії</p>

Контрольні питання:

14. Назвіть склад суддівської бригади в баскетболі.
15. Назвіть обов'язки суддів.
16. Охарактеризуйте основні та допоміжні змагання.
17. Які документи необхідні для проведення змагань?
18. З яких пунктів складається положення про змагання?
19. Які пункти містить кошторис?
20. Назвіть системи розіграшів.

Література:

1. Федерація баскетболу України. Офіційні правила баскетболу FIBA (українською мовою). Київ, 2023
2. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fbu.ua/>

Методика організації виховної роботи [Текст] : Курс лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» галузі знань А Освіта, спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) денної та заочної форм навчання/уклад В.В. Файдевич – Луцьк: ЛНТУ, 2026. – 68 с.

Комп'ютерний набір:
Редактор:

В.В. Файдевич
В.В. Файдевич