МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

БАСКЕТБОЛ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ

Методичні вказівки до практичних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти освітньої програми
«Середня освіта (Фізична культура)»
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка,
спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
денної та заочної форм навчання

Луцьк 2025

УДК 796.323:2(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 «_____» _____2025 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 «____»____2025 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.

Баскетбол з методикою навчання [Текст] : Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура) денної та заочної форм навчання/уклад В.В. Файдевич, – Луцьк: ЛНТУ, 2025. – 32 с.

Б 27

© В.В. Файдевич 2025

ЗМІСТ

1. ТЕХНІКА ПЕРЕДАЧ М’ЯЧА В БАСКЕТБОЛІ…… 4

2 КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕДАЧІ М’ЯЧА……..…….. 11

2.1 Передачі на місці……. 11

2.2 Передачі в русі……. 14

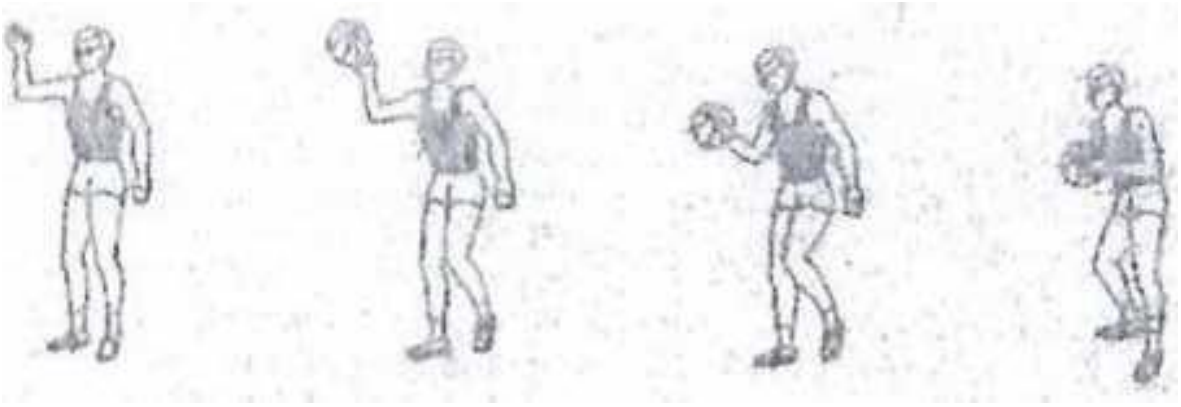
2.3 Передачі-взаємодії…….. 15

3. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕДАЧ М’ЯЧА..……...……..... 17

ЛІТЕРАТУРА……. 29

1. ТЕХНІКА ПЕРЕДАЧ М’ЯЧА В БАСКЕТБОЛІ

Передача — це прийом, за допомогою якого гравець направляє м’яч партнеру для продовження атаки (мал. 1).



Мал 1. Ловля м’яча однією рукою

Уміння правильно й точно передати м'яч — основа чіткої, цілеспрямованої взаємодії баскетболістів у грі. Існує багато різних способів передач м'яча, які застосовуються залежно від ігрової ситуації, відстані, на яку потрібно послати м'яч, розташування або напрямку руху партнера, а також характеру і способів протидії суперників.



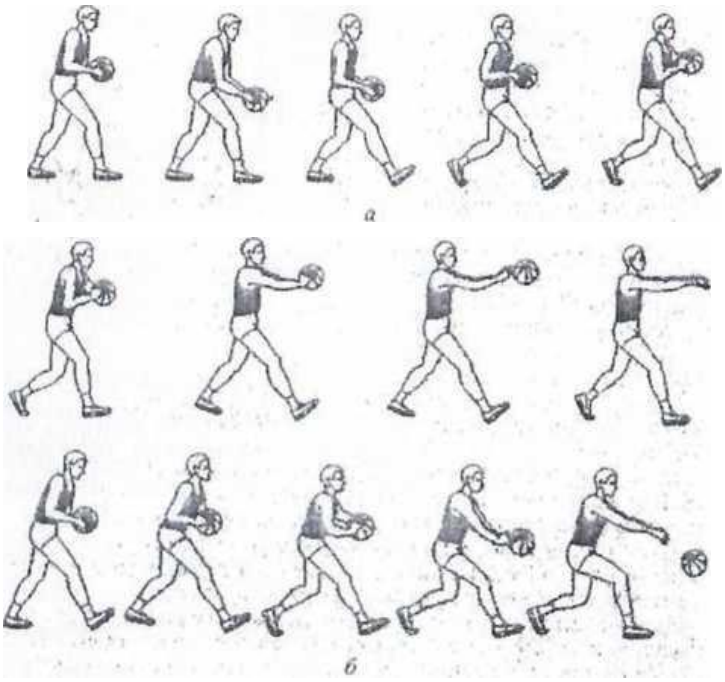
Високий рівень передачі забезпечують:

- **периферичний зір**,
- **швидкість руху рук**,
- **точний розрахунок**,
- **тактичне мислення**.

Ці якості характерні для баскетболістів, які вміють безпомилково передавати м'яч.

Швидкість і точність передач значною мірою залежать від активної роботи кистей і пальців рук. Під час передачі варто переважно діяти кистями, оскільки це ускладнює супернику визначення напрямку передачі. Гравець, який приймає м’яч, має бути уважним, однак не варто дивитися прямо на нього. Важливо зберігати рівновагу, бо при щільній опіці суперник може перехопити м’яч або змусити зробити пробіжку.

Передачі м’яча двома руками від грудей - основний спосіб передачі на близьку або середню відстань у простій ігровій ситуації без щільної опіки (мал. 3).

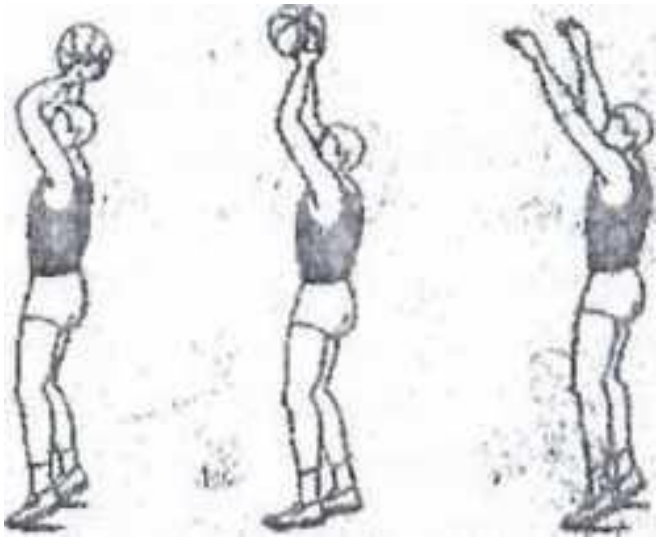


Мал.3 Передача двома руками від грудей(а)
і двома руками ударом майданчик(б)

Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями охоплюють м’яч на рівні пояса, лікті опущені. Колоподібним рухом рук м’яч підносять до грудей.

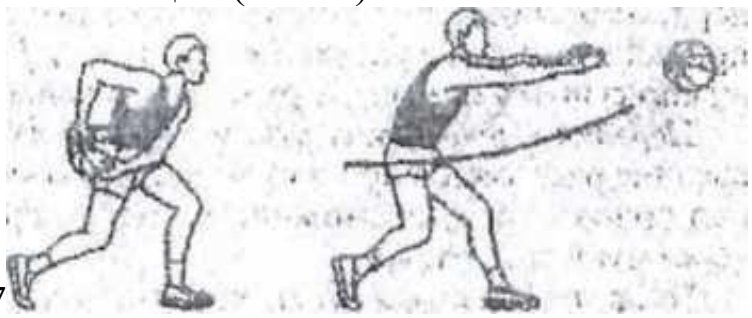
Основна фаза: різким рухом розгинають руки в ліктях, додають рух кистями — м’яч спрямовується до партнера. (мал. 4).

Завершальна фаза: після передачі руки опускаються, гравець вирівнюється, займаючи позицію злегка зігнутих у колінах ніг.



Мал.4 Передача м’яча двома руками зверху

Передача двома руками знизу Застосовується на відстані 4–6 м, коли м’яч спіймано на рівні нижче коліна або відібрано з майданчика, і немає часу змінити позицію (мал. 5).



7

Мал.5 Передача двома руками знизу

Підготовча фаза: м’яч утримується в опущених і злегка зігнутих руках, пальці вільно розташовані на м’ячі, м’яч відводиться назад до стегна ноги, що стоїть ззаду.

Основна фаза: м’яч посилається вперед різким випрямлянням рук із додаванням руху кистей, що забезпечує зворотне обертання м’яча.

Завершальна фаза: руки розслаблено опускаються, гравець вирівнюється, займає позицію на зігнутих ногах.

Якщо суперник активно заважає передачі на рівні грудей, можна використати передачу з відскоком — м’яч посилається об майданчик, щоб відскочити до партнера. Для цього слід згинати ноги і направляти руки вперед-вниз, додаючи обертання.

Передача м’яча двома руками зверху

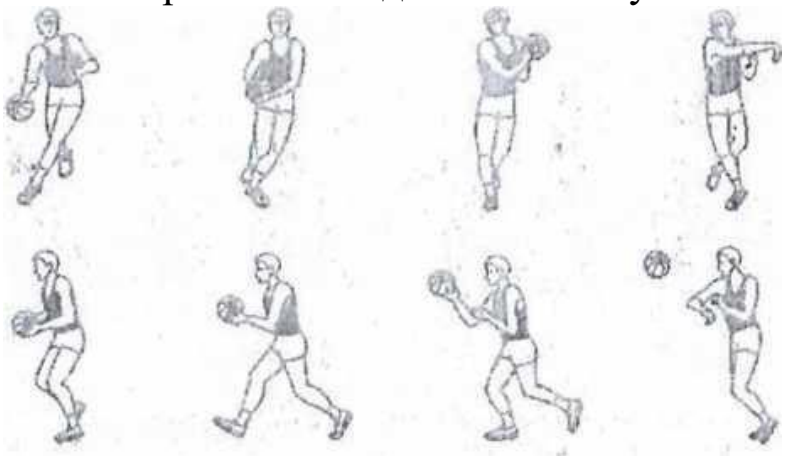
Застосовується на середні відстані під тиском суперника (мал. 3). Положення м’яча над головою дозволяє перекинути його через руки захисника.

Підготовча фаза: м’яч піднімається над головою обома руками, потім заводиться за голову.

Основна фаза: маховий рух руками вперед із одночасним випрямленням, кисті виконують акцентований рух, додаючи зворотне обертання.

Завершальна фаза: руки опускаються, передача часто супроводжується кроком уперед.

Передача однією рукою від плеча це один із найпоширеніших способів передачі на близьку відстань (мал. 6). Переваги — мінімальний час замаху, хороший контроль і можливість змінювати траєкторію м’яча. Додатковий рух кисті у момент вильоту дозволяє точно контролювати напрямок і швидкість польоту м’яча.

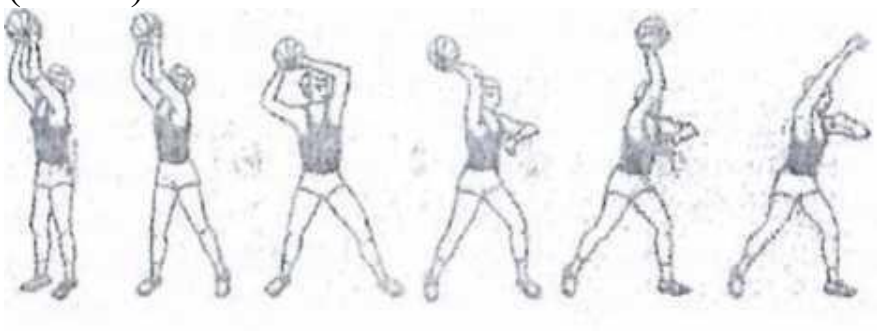


Мал. 6 Передача однією рукою від плеча

Підготовча фаза: руки з м'ячем відводять до правого плеча (при передачах правою рукою м’яч лежить на долоні правої руки і підтримується лівою) таким чином, щоб лікті не піднімалися, одночасно тулуб повертається у бік замаху. Основна фаза: м’яч знаходиться на правій руці, яку одразу випрямляють і одночасно виконують рух кистю та поворот тулуба. Завершальна фаза: після вильоту м’яча права рука на короткий момент ніби супроводжує його,

після чого опускається вниз; гравець повертається у положення рівноваги на злегка зігнутих ногах.

Передача однією рукою від плеча або зверху дозволяє направити м’яч через усе поле контратакуючому партнеру на відстань 20–25 метрів (мал. 7).



Мал. 7 Передача однією рукою від плеча або зверху

Підготовча фаза: праву руку з м’ячем (при підтримці лівою рукою) піднімають і злегка відводять за голову. Одночасно повертається тулуб, завдяки чому досягається амплітуда замаху.

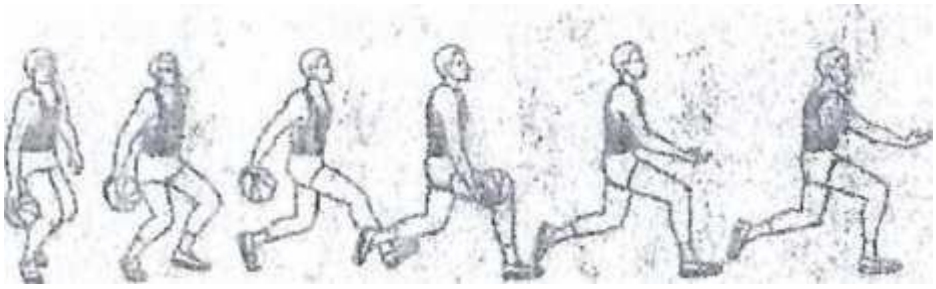
Основна фаза: м’яч знаходиться на правій руці, яку з великою силою і швидкістю випрямляють, одночасно виконуючи рух кистю, що "захльостує", і могутній поворот тулуба.

Передача однією рукою "крюком" застосовується тоді, коли необхідно послати м’яч на середні або особливо дальні відстані через підняті руки щільно опікуючого суперника. Підготовча фаза: гравець повертається боком до напрямку передачі, руки з м’ячем відводить назад убік, м’яч лежить на долоні і підтримується пальцями іншої руки, яка знаходиться дещо попереду; гравець як би відділяється від суперника, що опікає (мал. 8).



Мал. 8 Передача однією рукою «крюком»

Передача однією рукою знизу виконується на близьку і середню відстань в тих ситуаціях, коли суперник намагається перехопити передачу зверху. М’яч у цьому випадку направляють партнеру під рукою суперника (мал. 9).

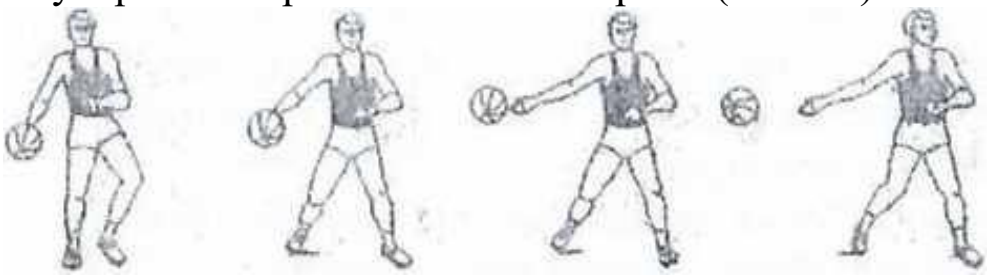


Мал. 9 Передача однією рукою знизу

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

Основна фаза: руку з м’ячем уздовж стегна виносять вперед-вгору. Для вильоту м’яча кисть розкривається, і пальці виштовхують його. Висота та траєкторія польоту залежать від своєчасності розкривального руху кисті й пальців. Часто ця передача виконується з кроком уперед лівою ногою.

Передача однією рукою збоку схожа з передачею однією рукою знизу. Вона дозволяє направити м’яч партнеру на близьку відстань, обійшовши суперника з правої або лівої сторони (мал. 10).



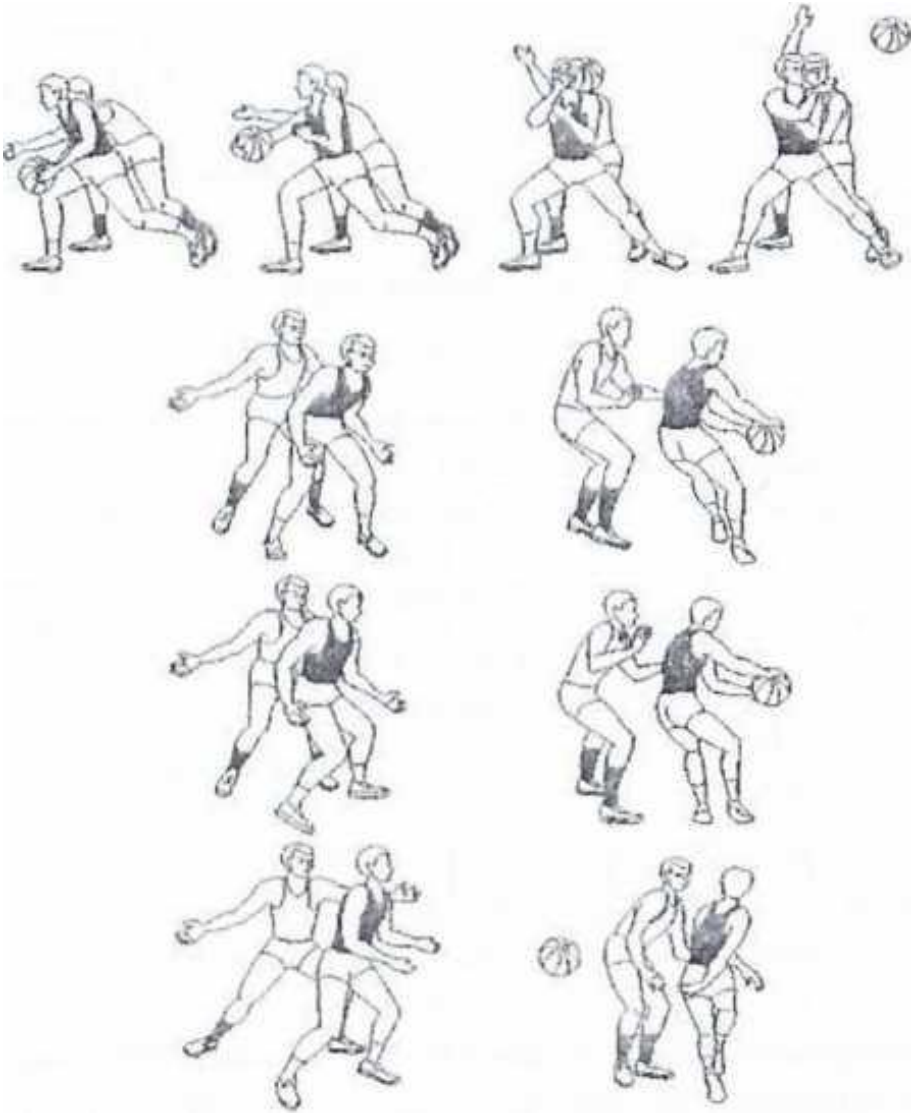
Мал. 10. Передача однією рукою збоку

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

Основна фаза: рукою з м'ячем виконують маховий рух уперед у площині, паралельній майданчику. Напрям польоту м’яча також залежить від руху розкриваючої кисті.

Прихована передача м’яча за спиною (мал. 11). Крім описаних способів передачі м’яча, в складних умовах активної протидії суперника баскетболісти використовують так звані приховані передачі, які дозволяють замаскувати початок і напрям передачі. Вони називаються прихованими, оскільки основні рухи, пов’язані з випуском м’яча в потрібному напрямі, частково приховані від очей

опікаючого суперника й є для нього до певної міри несподіваними. Усе це ускладнює перехоплення м’яча. Найчастіше застосовують три різновиди прихованих передач: під рукою, за спиною і через плече. Приховані передачі відрізняються порівняно коротким замахом і потужним завершальним рухом кисті та пальців. При виконанні передачі під рукою рука з м’ячем рухається навхрест під вільною рукою у бік партнера, який отримує м’яч. Основні рухи при передачі за спиною — це мах злегка зігнутою рукою назад за спину з подальшим "захльостуючим" рухом кисті з поворотом тулуба. При передачі через плече гравець різким згинанням передпліччя та кисті над однойменним або протилежним плечем посилає м’яч партнеру, який звільняється від опіки.



Мал. 11. Прихована передача м’яча за спиною

2. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА

2.1 Передачі на місці

Виконуються з метою розвитку «умілих баскетбольних рук», що досягається за допомогою вправ із вдосконалення володіння м'ячем. Метою цих вправ і найскладнішими для навчання навичками є передача, ловіння та володіння м'ячем на високій швидкості. Спочатку необхідно освоїти основи техніки передач, а вже потім поєднувати їх з рухами гравця. Найкраще починати навчання на повільній швидкості і поступово її збільшувати доти, поки гравець не зможе виконувати передачі в стимулюючих ігрових ситуаціях на високій швидкості. Вправи, що вимагають швидкого бігу, слід чергувати з пасивними вправами, які дозволяють гравцям відновити дихання та сили.

Передачі м'яча в двох шеренгах (мал. 11). Гравці шикуються у дві шеренги обличчям один до одного на відстані приблизно 5 метрів. Кожна пара гравців отримує м'яч і відпрацьовує різні передачі в положенні стоячи. Вся група може виконувати передачі одним способом, або кожна пара — своїм. Гравець може виконати передачу, піти за м'ячем і зайняти місце партнера в протилежній шерензі. Той, хто приймає передачу, веде м'яч на вихідну позицію партнера, а потім передає м'яч знову за вказівкою викладача.



Мал.11 Передачі м’яча в двох шеренгах

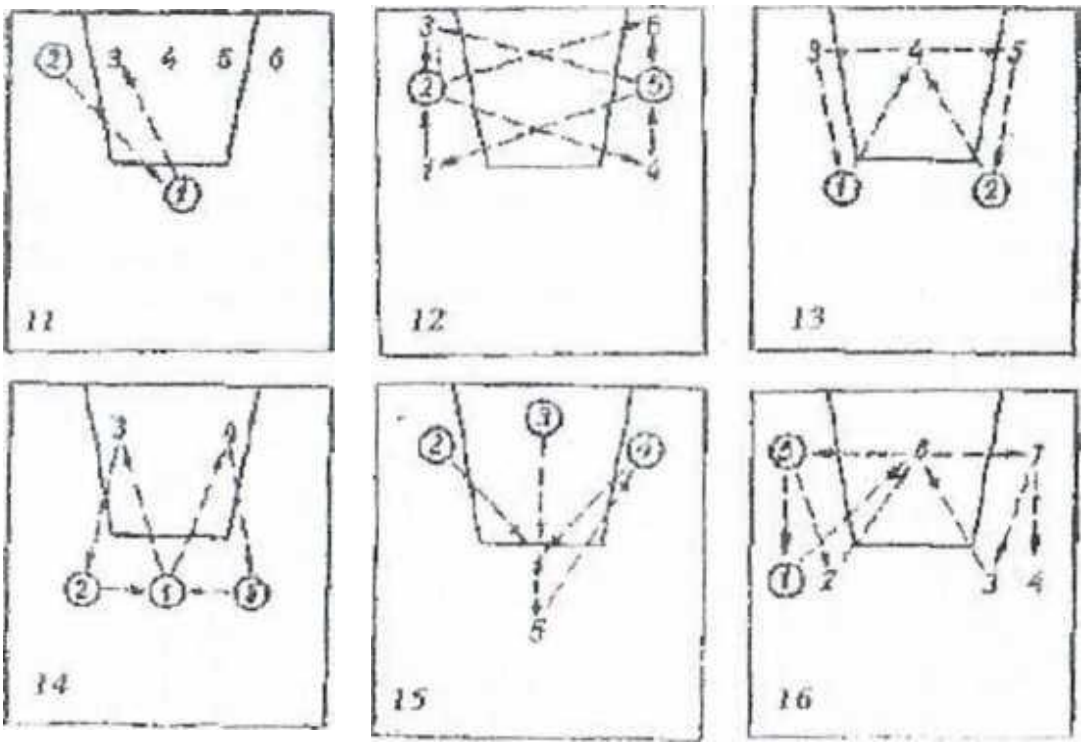
Передачі двома руками від грудей. Передачі виконуються двома м’ячами. Гравець стоїть обличчям до партнерів (2, 3, 4, 5, 6). М’яч знаходиться у гравців 1 і 5. Гравець 1 передає м’яч гравцю 5, а гравець 2 одночасно — гравцю 1. Швидкість передач повинна бути рівномірною. Гравець 1 не повинен передавати м’яч тому, хто вже володіє м’ячем. Через 3–4 хвилини гравці по черзі міняються місцями з гравцем 1 (мал. 11).

Передачі однією рукою від плеча виконуються у шестірках. М’ячі у гравців 2 і 5. Передачі проводяться по трикутнику: гравець 2 передає м’яч гравцю 6, який повертає його назад, потім гравець 2 передає м’яч гравцю 4, який також повертає м’яч назад, і так далі. Аналогічно проходять передачі між гравцями 5, 1, 3. Потім вправу виконують у квадраті. М’яч рухається за схемою: 2—6—5—1—2 або 5—3—2—4—5 і т. д. Гравці періодично змінюються (мал. 14).

Передачі з відскоком від підлоги (однією або двома руками) Вправи виконуються п’ятьма гравцями (мал. 15). Гравці 1 і 2 володіють м’ячем. Гравець 1 передає м’яч гравцю 4, який передає його гравцю 3. Під час польоту першого м’яча гравець 2 передає м’яч

гравцю 4, який далі — гравцю 5. Гравець 3 передає м’яч гравцю 1, а гравець 5 — гравцю 2. Передачі виконуються безперервно у своїх трикутниках. Найбільше навантаження несе гравець 4, який розподіляє м’ячі в обидві сторони.

Передачі однією або двома руками з бічним замахом виконуються трьома м’ячами у п’ятірках. Повернення м’яча здійснюється обраним способом. Гравці 2, 3 і 4, які володіють м’ячами, по черзі передають м’яч гравцю 1, який повертає його гравцю 5. Гравець 5 повертає м’яч тому, хто передав його гравцю 1 (мал. 15).



Передачі обраним способом (довільно) виконуються двома або трьома м’ячами у п’ятірках. Розташування гравців подано на малюнку 14. Гравець 1 у вихідному положенні спиною до щита передає м’ячі гравцям 3 і 4 (відскоком від майданчика, однією рукою від плеча, через спину тощо). У відповідь передачі гравець 1 отримує від гравців 2 і 5. Гравець 3 передає м’яч гравцю 2, а гравець 4 — гравцю 5.

Передачі над головою двома руками. Вправа виконується трьома м’ячами (в сімках). Розташування гравців: 1, 4, 5. Усі гравці, які володіють м’ячем, починаючи з гравця 1, по черзі передають м’яч гравцю 6, який ловить його і одразу ж передає один м’яч гравцю 5

(праворуч), інший — гравцю 7 (ліворуч). Гравець 6 ловить м’ячі та передає їх поперемінно гравцям 1 і 2, а гравець 7 — гравцям 3 і 4. Необхідно дотримуватися черговості передач, щоб гравцю 6 не доводилося ловити кілька м’ячів одночасно. Зміна гравців відбувається по колу через 4–5 хвилин.

2.2 Передачі в русі

Зустрічна передача м’яча (в двох колонах) має два варіанти: перший — передача м’яча з рук у руки без ведення (однією або двома руками), другий — передача м’яча після ведення. У першому варіанті відстань між колонами — 1,0–1,5 м, у другому — 4–5 м. Гравець 1 передає м’яч гравцю 2, який передає його гравцю 3 і так далі.

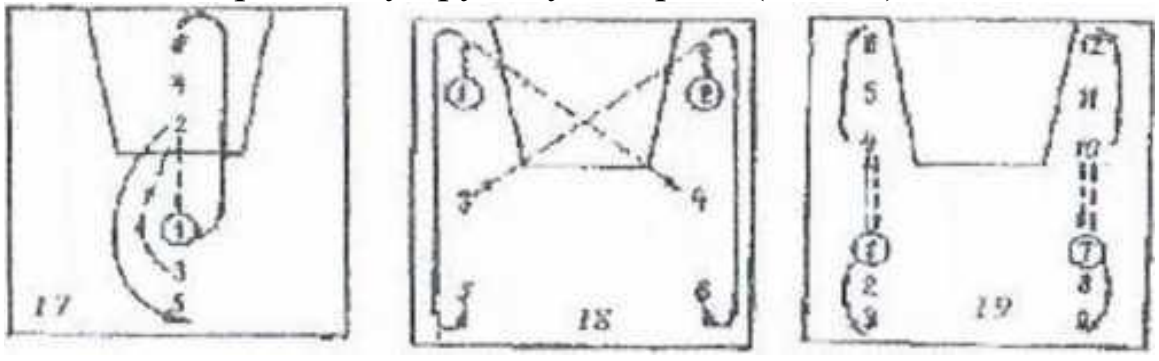
Вправа в передачі «крюком» виконується в двох колонах. М’ячі знаходяться у перших гравців у колонах. Гравці 1 і 2 ведуть м’яч уперед, виконують поворот через ліве плече і в стрибку проводять передачу «крюком» (правою рукою) в протилежні колони гравцям 3 і 4, а потім стають у кінець своїх колон.

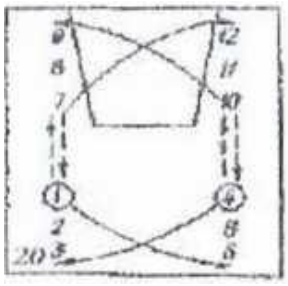
Передачі однією рукою через спину. Стрічні передачі в колонах. Гравці розбиваються на дві колони, м’ячі у гравців 1 і 7. По сигналу ці гравці передають м’ячі в протилежні колони гравцям 4 і 10, а потім ідуть у кінець цих колон.

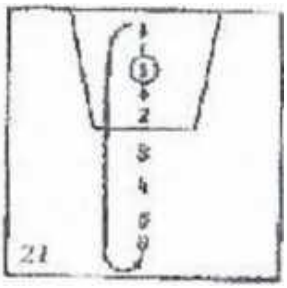
Передачі однією рукою в русі. Гравці, що передали м’яч, ідуть по діагоналі в кінець сусідньої колони.

Чергування передач однією рукою (від плеча та відскоком від підлоги).

Передачі в парах (у русі) уздовж бічної лінії. Гравці в парах пересуваються по всьому майданчику: гравці 1, 3, 5, 7 — обличчям уперед, а 2, 4, 6, 8 — спиною вперед, обмінюючись між собою різними видами передач. У першому колі гравці рухаються за годинниковою стрілкою, у другому — проти.(мал.21)







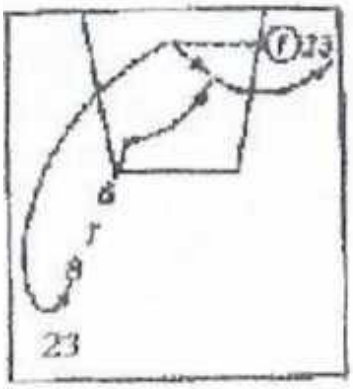
2.3 Передачі-взаємодії

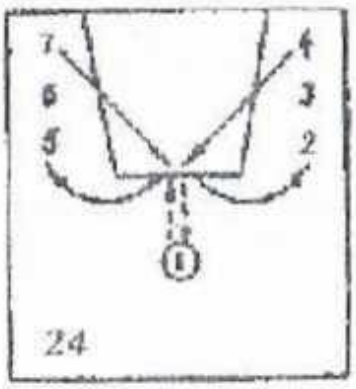
Імітація кидка з подальшою передачею однією рукою в стрибку(знизу). Гравець 1 веде м’яч по лицьовій лінії з подальшою імітацією кидка і передачею в стрибку гравцю 5 (центровому), що знаходиться в штрафному майданчику для кидка. Зміна місць показана на малюнку 23.

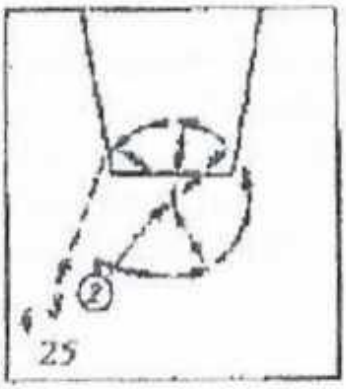
Вправи для тренування взаємодії розігруючого гравця і центрового.(мал 24) Виконується у двох колонах. М’яч у гравця 1. Гравець 4 виходить на лінію штрафного кидка, одержує передачу від гравця 1, відскоком від підлоги або двома руками над головою дає йому у відповідь пас і стає перед гравцем 5. Гравець 7 так само обмінюється передачами з гравцем 1 і йде в іншу колону, де займає місце перед гравцем 2 і т.д.

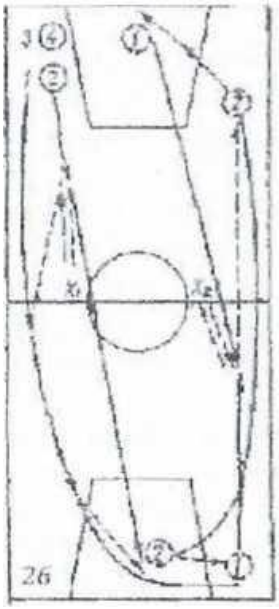
Відпрацювання різних передач з позиції центрового гравця. (мал 25) Гравець 1 (центровий) розташовується на лінії штрафного кидка, решта гравців — біля середньої лінії. Гравець 2, володіючи м’ячем, передає його гравцю 1 і переміщується навколо нього по дузі, обмінюючись із ним різними передачами (однією рукою знизу, через спину тощо). Потім гравець 2 передає м’яч гравцю 3, а сам займає місце центрового і т.д.

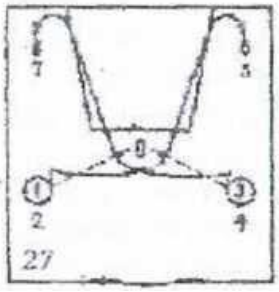
Вправа в дальніх передачах при реалізації швидкого прориву. (мал 26) Виконується в парах. Два гравці (Х1 і Х2) розташовуються в центрі майданчика, ближче до бічних ліній. М’яч у гравця 2, який починає ведення, а гравець 1 виконує ривок. Гравець 2 обмінюється передачами з гравцем Х1, а потім проводить передачу двома руками від грудей або однією рукою від плеча гравцю 1 для кидка. Гравець Х1 намагається перешкодити передачі. Після кидка гравець 2 намагається добити м’яч після відскоку, а потім вправа продовжується у зворотному напрямку: гравець 1 веде м’яч з подальшою серією передач на вихід гравцю 2 з кидком. Потім вправу виконує наступна пара (гравці 3 і 4) і т.д.

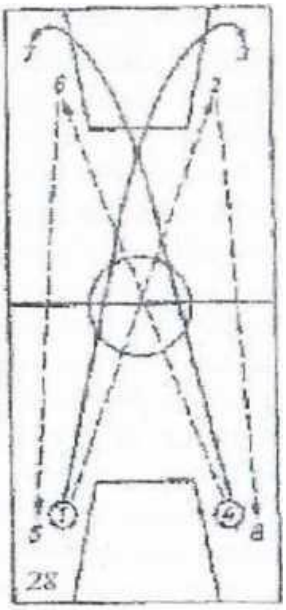












Передача однією рукою знизу або з відскоком від підлоги після наведення із заслоном. Розташування гравців показано на малюнку 27. Гравець 1 передає м’яч гравцю 2, після чого пробігає повз нього і стає за гравцем 6. Після пробіжки гравця 1, гравець 2 передає м’яч гравцю 3, а гравець 3 стає за гравцем 1. У свою чергу, гравець 3, отримавши м’яч, передає його гравцю 6, пробігає повз нього і стає за гравцем 8. У цей момент гравець 7 переходить у протилежну колону і стає за гравцем 2, і т.д.

Дальня передача однією рукою від плеча або «крюком» у прорив (мал. 28). Гравець 1 передає м’яч у прорив гравцю 2 і стає за гравцем 3. Гравець 2 передає м’яч гравцю 1 і стає за гравцем 3. Гравець 1, передавши м’яч гравцю 6, стає за гравцем 7, а гравець 6, передавши м’яч гравцю 5, стає за гравцем 8, і так далі.

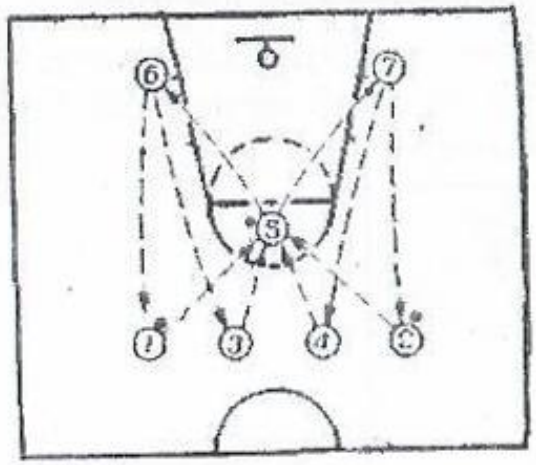
Наведений комплекс вправ рекомендується на розсуд викладача або тренера включати ті способи і види передач, якими студенти-баскетболісти не володіють або володіють недостатньо. Наприклад, у кожній вправі доцільно акцентувати увагу на техніці передач,

специфічній для діяльності захисників, нападників і центрових. У міру оволодіння технікою передач можна удосконалювати прийоми за допомогою пасивної та активної протидії, а також під час моделювання ігрових ситуацій.

3. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА.

Декілька м'ячів (мал. 30). гравці шикуються, як показано на малюнку, використовується три м'ячі. Гравець 5 починає вправу, передаючи м'яч гравцю 6 або 7. Передачі виконуються в показаній послідовності — 1, 2, 3 і 4. Темп передач зберігається до того моменту, поки гравець 5 не зробить помилку. Зазвичай саме він є мішенню для всіх м'ячів. Якщо відбувається помилка — вправу переривають. Можна використовувати всі способи передач. Гравці змінюються місцями так, щоб кожен побував у різних позиціях. Це відмінна вправа для активного відпочинку, яка використовується після швидких пересувань.

Два гравці — два м'ячі (мал. 31): гравці А і Б передають м'ячі один одному на різній висоті й у швидкому темпі.

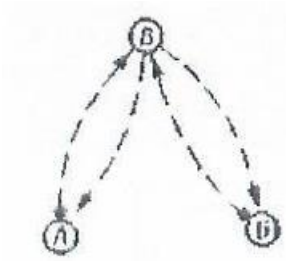


Мал. 30

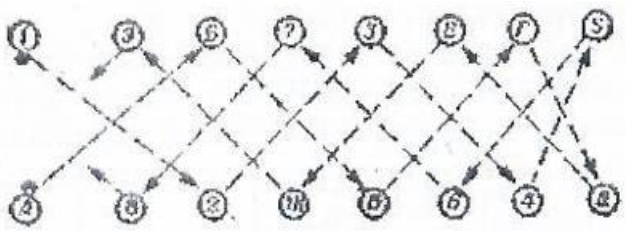


Мал. 31

Двоє проти одного (мал. 32). Гравці А і Б по черзі передають м'яч партнеру В. М'ячі передаються в швидкому темпі, потрібен точний розрахунок і координація рухів.



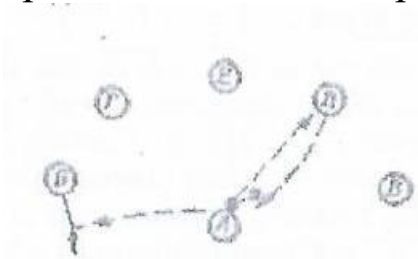
Мал. 32



Мал. 33

Дві шеренги — передача через одного (мал. 33). гравці А і 1 передають м’яч відповідно гравцям Б і 2 по діагоналі справа і зліва. Вправа використовується для активного відпочинку й вимагає доброї кмітливості. Гравець А виконує передачу першим, за ним — гравець В. Змагання закінчується тоді, коли обидві групи намагаються першими повернути м’яч на вихідну позицію (гравцям А і 1).

Вправа «Периферичний зір» (мал. 34): гравець А передає м’яч партнеру з імітацією руху. Гравці Б, В, Г, Д, Е намагаються збити з пантелику гравця А обманними рухами рук.



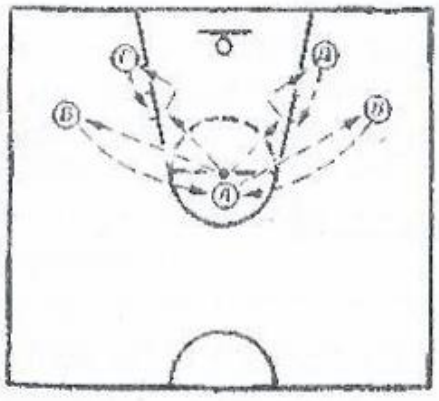
Мал. 34



Мал. 36

Два-один-два(мал. 36). М’яч рухається по прямій лінії від гравця Б до А, потім до Д, В, А, Г, знову до Б, потім до В, А, Г, Б, А, Д і знову до гравця В. У вправі можна використовувати до п’яти м’ячів.

Передачі зверху і знизу (мал. 37). Гравець А передає м’яч правою і лівою руками партнерам Б, В, Г, Д поперемінно — зверху, якщо м’яч летить по повітрю, і знизу, якщо з відскоком від підлоги.



Мал. 37

Хитрощі на передачу (мал. 38). Гравці А, Б, В, Р, Д, Е, Ж передають м’яч так, щоб захисники 1 і 2 не змогли його перехопити. Нападники не можуть передавати м’яч гравцю, що стоїть зліва або справа. Усі нападники виконують обманні рухи, щоб заплутати захисників. Гравець, який припускається помилки, змінюється місцями із захисником.

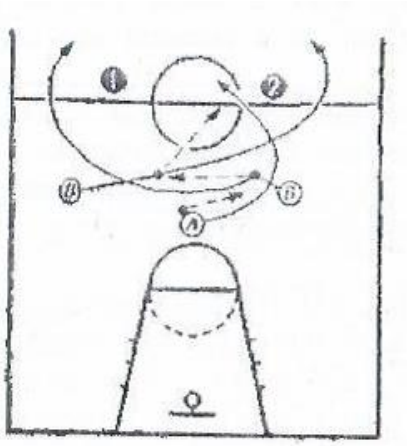


Мал. 38 Мал. 39 Мал. 40

Зустрічні передачі в русі по колу (мал. 39). Гравці А, Б, В, Г, Д, Е передають м’яч за годинниковою стрілкою, а гравці 1, 2, 3, 4 — проти годинникової стрілки. Застосовуються всі способи передач. При потребі м’яч можна передавати гравцю, що стоїть не поруч, а позаду.

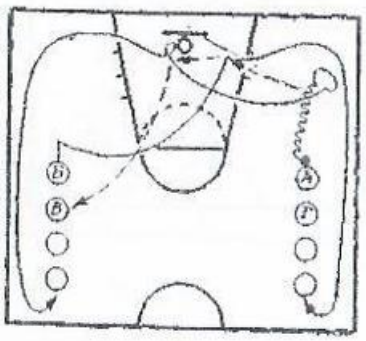
Передачі на увагу (мал. 40). Використовуються три м’ячі. Кожен гравець повинен передати м’яч вільному партнеру. Хитрощі перед виконанням передачі допомагають уникнути ситуації, коли два м’ячі одночасно передають одному гравцю. М’яч не можна передавати сусіднім гравцям.

Передай м’яч і пройди ззаду (мал. 41). Вправа призначена для навчання приховування м’яча і вимагає вмілого володіння ним. Два захисники розташовуються біля середньої лінії й намагаються перехопити м’яч. Гравець А передає м’яч гравцю В, проходить позаду нього і повертається на своє місце. Гравець В передає м’яч партнеру С і також проходить позаду нього. Гравець С передає м’яч гравцю А і так далі. Передачі виконуються в русі до корзини.

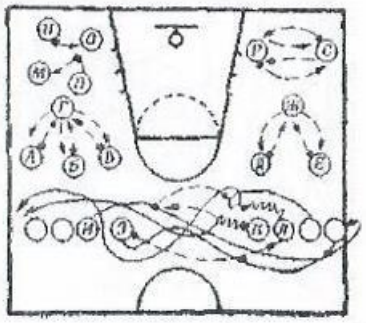


Мал. 41

Передача крюком центровому (мал. 42). Гравець А веде м'яч у кут майданчика, повертається направо і передає м'яч гравцю Б, який вийшов на позицію центрового. Після виконання передачі гравець А слідує за м’ячем і одержує передачу від партнера Б. Він може виконати кидок або передати м'яч гравцю В, який починає рух у лівій частині майданчика.



Мал. 42



Мал. 43

Вправи для активного відпочинку (мал. 43). На малюнку показано декілька вправ. Гравці А, Б і В використовують три м’ячі і передають їх партнеру Г. Вони виконують передачі по черзі, а гравець Г повинен повертати м’яч без помилок. Швидкість передач поступово підвищується до максимальної. Через деякий час гравець Г міняється з ким-небудь місцями.

Гравці Д і Е використовують два м'ячі для передач гравцю Ж.

Гравці З і К грають двома м’ячами, починаючи вправу в русі кроком. Обидва м’ячі весь час в русі, а шляхи руху гравців обов’язково перетинаються. При цьому учасники в колонах повинні бути дуже уважними. Дозволяється виконувати передачі будь-яким способом.

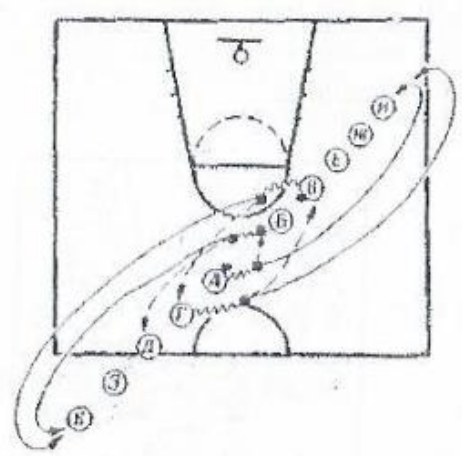
Гравці М, Н, О і П грають двома м’ячами, удосконалюючи кидок поштовхом (відкидання в стрибку). Дозволяється кидати тільки

однією рукою. Перед виконанням кидка гравець повинен викрикнути ім’я партнера, що приймає передачу. Вправу можна ускладнити, запропонувавши гравцям мінятися місцями, утримуючи м’яч у грі.

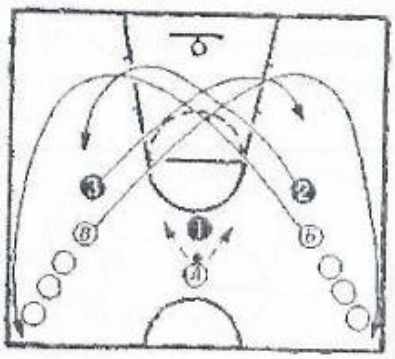
Гравці Р і С, використовуючи два м’ячі, виконують кидок поштовхом однією рукою, утримуючи обидва м’ячі в повітрі. Вправу можна урізноманітнити, запропонувавши гравцям мінятися місцями або перехрещувати шляхи руху м’ячів.

Передачі по діагоналі (мал. 44). Вправа вимагає точних передач і швидкого пересування гравців. Використовуються два м’ячі. Гравці в колоні передають м’яч і проходять праворуч. Можна додати ведення м’яча перед кожною передачею для точності.

Передача на вихід (мал. 45). Небагато гравців можуть виконати точну передачу, щоб партнер не змінив ні напрям, ні швидкість. М’яч у гравця А. Гравці Б і В стартують одночасно і намагаються обігнати захисників. Гравець А передає м’яч тому, хто краще впорався. Після кількох повторень гравці міняються ролями. Гравець, що виконує передачу, повинен уважно стежити за захисниками.

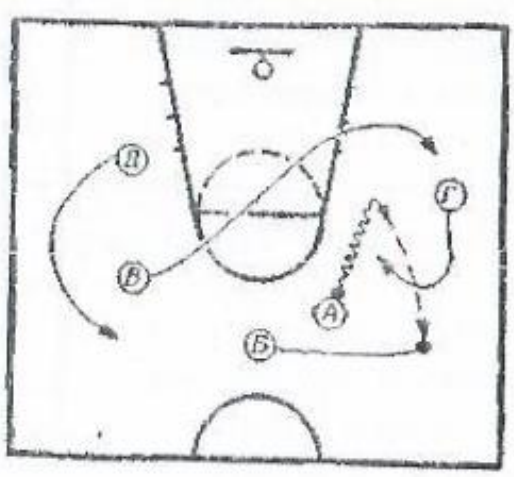


Мал. 44



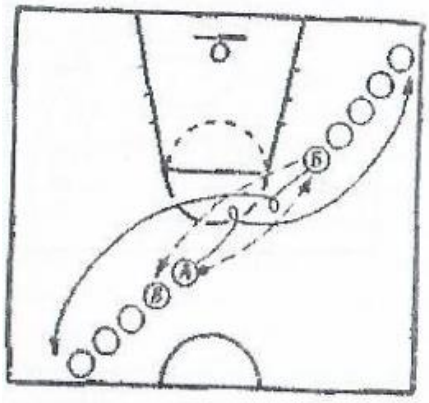
Мал. 45

Передача на вимогу (мал. 46). Гравці А, Б, В, Г, Д переміщуються по майданчику з одним м’ячем. Гравець не має права передавати м’яч, доки не почує своє ім’я. Можна виконувати ведення м’яча і застосовувати будь-які передачі. Вправа розвиває реакцію на голос партнера. Перед передачею гравець повинен визначити партнера за положенням тіла або голови.

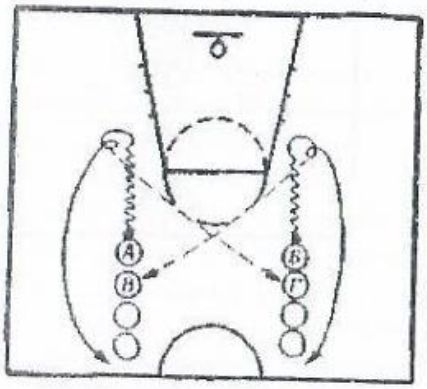


Мал. 46

Передача м’яча при зустрічному пересуванні гравців (мал. 48) Колони гравців швидко рухаються назустріч одна одній, передаючи м’яч. Гравець, який передає м’яч, спрямовується вслід за ним, тоді як приймаючий зустрічає м’яч. Можна використовувати всі способи передач. Мета полягає в утриманні м’яча в русі й уникненні його втрат. М’яч можна передавати на різній висоті: над головою, на висоті плечей, пояса, колін і по підлозі. Гравець А посилає м’яч партнеру Б і проходить уперед. Гравець Б зустрічає передачу і посилає м’яч гравцю В. У вправу можна включити поворот на 360° одразу ж після виконання передачі. На малюнку показано, що гравці А і Б виконують поворот на правій нозі.



Мал. 48

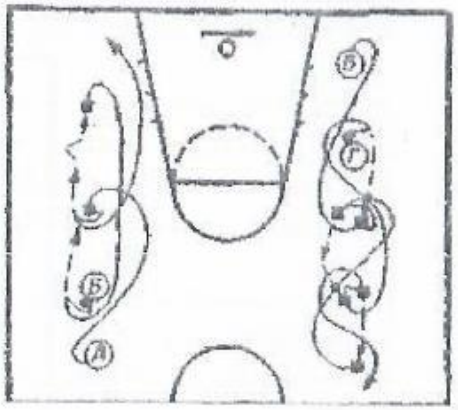


Мал. 49

Передача крюком (мал. 49). Команда ділиться на дві колони, і перші гравці кожної колони одержують м’яч. Гравець А веде м’яч уперед, виконує поворот наліво, відштовхується вгору і правою рукою передає м’яч крюком упоперек майданчика гравцю Г. Потім він займає місце в кінці колони. Гравець Б веде м’яч уперед,

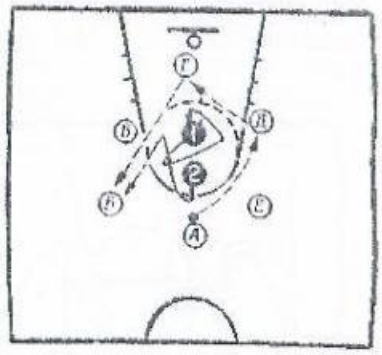
повертається направо, підстрибує вгору і лівою рукою передає м’яч крюком гравцю Д, після чого стає в кінець своєї колони.

Передача назад з відскоком м’яча від підлоги (мал. 50). Гравці розбиті по парах. Гравець Б діє в ролі центрового з м’ячем. У той момент, коли гравець А проходить повз центрового, той робить фінт на передачу. Потім виконує обманний рух у зворотному напрямі і передає м’яч правою рукою назад з відскоком від підлоги гравцю А, після чого рухається в протилежний бік. Гравець А робить фінт на передачу гравцю В, який проходить повз нього, і вправа продовжується. Коли гравці А і В досягають корзини, наступна пара починає вправу в зворотному напрямі. Гравці Н і І ускладнюють вправу, виконуючи прохід перед центровим після передачі й повороту.

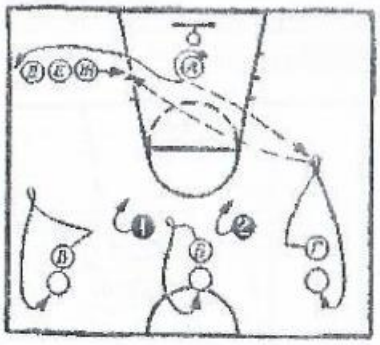


Мал. 50

Ведучий в зоні (мал. 51). Нападаючі А, Б, В, Г, Д, Е передають м’яч один одному. Гравці 1 і 2 водять. Щоб вони не перехопили м’яч, атакуючі повинні виконувати фінти й швидкі передачі.



Мал. 51

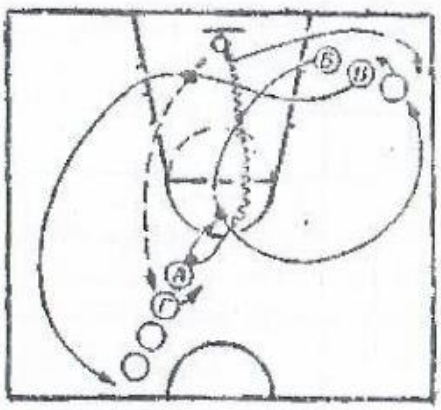


Мал. 52

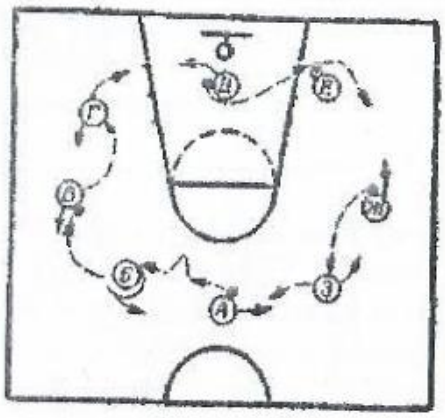
Оволодіння м’ячем при відскоку від щита і подальша передача (мал. 52). Гравець А оволодіває м’ячем після відскоку від щита, знаходить вільного партнера і передає йому м’яч. Захисники 1 і

2 намагаються перехопити передачу. На малюнку гравець А стоїть спиною до приймаючого, утримує м'яч на шиї, опановує відскок і шукає відкритого гравця. Партнери Б і В прикриті захисниками 1 і 2, тому гравець А передає м'яч гравцю Г і стає в кінець колони добиваючих. Гравець Г повертає м'яч гравцю Ж, який знаходиться під корзиною, і вправа повторюється. Колони гравців можна розташовувати на нових позиціях.

Ведення м'яча після передачі центрового (мал. 53). У будь-якій системі нападу гравець передньої лінії має вміти передавати м'яч гравцю, що виходить ззаду. Гравець П проходить у зону штрафного майданчика для прийому м'яча від партнера А. Гравець А на великій швидкості спрямовується слідом за м'ячем. Гравець Б передає м'яч партнеру А, який веде його до корзини і виконує кидок, після чого займає позицію, показану на малюнку. Ведення м'яча від початку до кінця контролює гравець В, який передає м'яч партнеру Г і стає в кінець колони в центральному колі.



Мал. 53

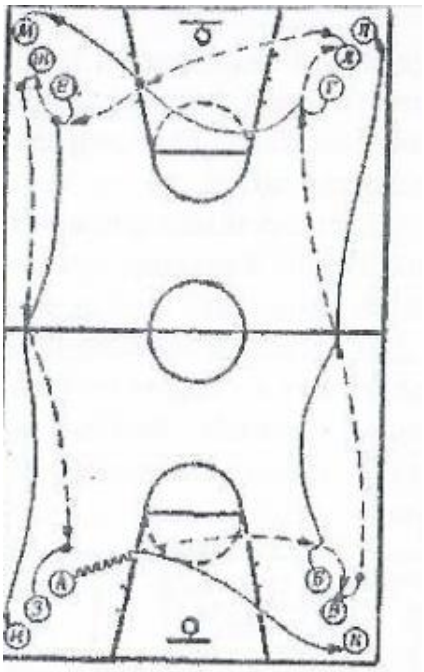


Мал. 54

Передача назад (мал. 54). Вправу виконують як на місці, так і в русі. Використовуються всі можливі варіанти передач назад: однією чи двома руками через плече, через себе, з відскоком, між ніг і за спиною. Кожен другий гравець має м'яч і передає його назад партнеру, потім одержує м'яч від гравця, що попереду, і знову передає його назад. Тренер може вимагати однакову передачу від усіх або дозволити вільний вибір способу.

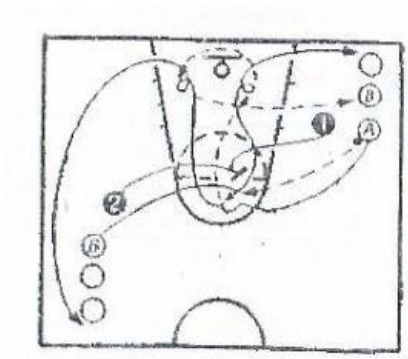
Передачі в кути майданчика (мал. 55). Вправа є ефективним засобом загальної фізичної підготовки та точного виконання передач на великі відстані. Гравець, що приймає м'яч, розвиває навички ловлі та передачі на повній швидкості. Гравець А веде м'яч на невелику відстань, потім передає його кистями вперед гравцю Б. Той може

застосовувати будь-який спосіб передачі м’яча гравцю В (через плече, з відскоком, через себе, зі спини чи крюком). Гравець Г швидко біжить уздовж бічної лінії, а гравець В передає йому м’яч. Прийнявши м’яч, гравець Г негайно переправляє його партнеру Д, і вправа продовжується. Передача виконується між гравцем і бічною лінією під час руху.

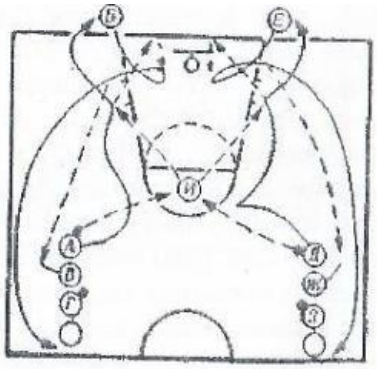


Мал. 55

Зворотна передача (мал. 56). Нерідко і гравець команди-суперника при особистому захисті проходить позаду партнера, коли атакуючий рухається поперек майданчика. Цю помилку захисника можна використати для створення можливості атакувати корзину кидком з близької відстані або штрафного кидка. Гравець швидко проходить до корзини, зупиняється і приймає передачу від партнера А, який слідує за м’ячем після виконання передачі. Захисник І проходить позаду гравця В і свого партнера 2. Гравець А з’являється у зовнішній частині зони штрафного кидка, приймає передачу від партнера В і зазвичай виконує кидок з місця. Якщо він кидає в корзину, гравець В опановує м’яч при відскоку. Якщо ж гравець А не виконує кидок, гравець В робить поворот, проходить до корзини, приймає зворотну передачу і виконує кидок однією рукою зверху в русі. Гравець А виходить на добивання і передає м’яч партнеру В.



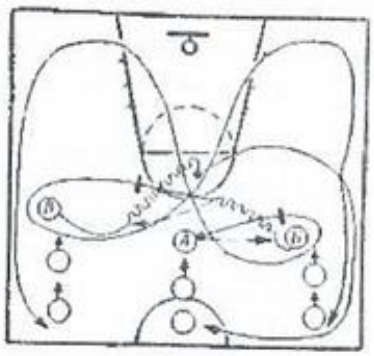
Мал. 56



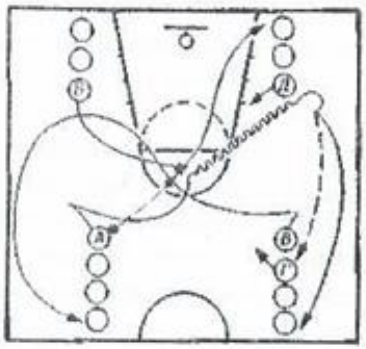
Мал. 57

Всі м'ячі центровому (мал.57) Вправа особливо для вдосконалення передач центрового гравця який використовується у трикутнику при позиційному нападі проти зонного захисту або як заслін проти особистої системи захисту м'яч знаходиться у кожного другого гравця, і швидкість розігрування комбінації залежить від уміння центрового гравця володіти м'ячем. Гравець А починає вправу на лівій стороні майданчика, передає м'яч центровому І і виконує прохід, як показано на малюнку. Він отримує зворотну передачу, виконує кидок і займає позицію за межами майданчика. З іншого боку майданчика гравець Д передає м'яч центровому І, як тільки той звільниться після зворотної передачі гравцю А. Центровий І може використовувати будь-які способи передачі. Гравці, які виконали прохід, чекають на лицьовій лінії черги, щоб оволодіти м'ячем і передати його в одну з колон.

Плоска «вісімка» (мал. 58). Гравці шикуються в трійках біля середньої лінії майданчика. Гравець А передає м'яч партнеру Б і ставить заслін. Гравець Б веде м'яч на невелику відстань лівою рукою, передає його гравцю В і також ставить заслін. Гравець В веде м'яч до лінії штрафного кидка, виконує поворот і передає м'яч партнерам Б або А, які здійснюють обвідний вихід.



Мал. 58

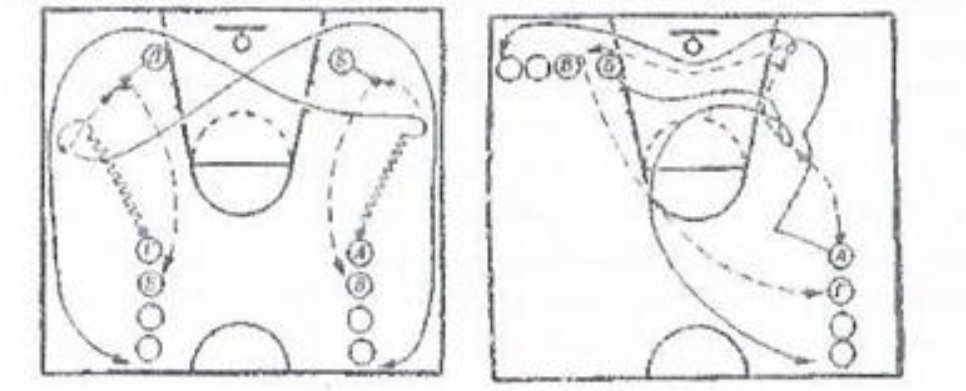


Мал. 59

Вихід центрового (мал. 59). Гравець А передає м’яч партнеру Б, який прориває ться на позицію центрового. Гравці А і В виконують обвідний вихід. Гравець Б передає м’яч одному з них. На малюнку він передає м’яч гравцю А, який веде м’яч на коротку відстань і посилає його назад партнеру Г. Наступну комбінацію починає гравець Д, який прориває ться на позицію центрового з іншого боку. Центровий гравець переходить у протилежну колону від напрямку прориву, і комбінація продовжується.

Ведення, передача і прохід повз центрового (мал. 60). Гравці тренують прохід повз центрового з обох боків майданчика. Використовуються два м’ячі. Гравець А веде м’яч управо і передає його гравцю Б, який виходить на м’яч. Гравець І робить те ж саме на іншій стороні майданчика. Кожен гравець імітує передачу до центрового і виконує прохід, як показано на малюнку.

Центровий, що переміщується (мал. 61). Гравець Б перетинає зону штрафного кидка, роблячи фінт і займаючи позицію перед корзиною, виходить на м’яч. Гравець А слідує за передачею з незначною зміною напрямку і приймає зворотну передачу від партнера Б. Гравець А посилає м’яч упоперек майданчика гравцю В. Потім м’яч передається назад гравцю І, і вправа продовжується.



Мал. 60 Мал. 61

Викладачі і тренери з баскетболу повинні в навчальному процесі враховувати чинники, що впливають на ефективність передач.

Позиційна інтуїція. Баскетболіст повинен відповідно до ігрової позиції, прогнозуючи дії своїх партнерів, зробити передачу відповідним способом. Ігрова необхідність диктує баскетболісту свої умови. В одному випадку потрібно дати приховану передачу через спину, в іншому — з відскоком від підлоги або через руки захисника, в третьому — передачу «в простір» для добивання м’яча тощо.

Індивідуальна точність і спостережливість. Поєднання цих трьох компонентів характерне для гравців, які володіють результативними атакувальними передачами. Велику роль тут відіграє чітка робота рук. Кистьові передачі без замаху забезпечують точність.

Наявність високорозвиненого показника периферійного зору. Скритність передачі забезпечується чітким баченням ігрової ситуації, так званим бічним зором, коли баскетболісти можуть точно передавати м’яч, не дивлячись на партнера. Периферійний зір можна розвивати спеціальними ситуаційними вправами.

Вважаємо доцільним надати кілька методичних порад для вдосконалення навичок передач м’яча: прагніть маскувати істинний напрямок передачі; застосовуйте ті передачі, які найефективніші у конкретній ігровій ситуації; використовуйте обманні рухи перед передачею; варіюйте способи передач, щоб ускладнити дії захисника і внести елемент несподіванки; комбінуйте короткі і дальні передачі; уникайте поперечних передач; тренуйте передачі без зорового контролю; урізноманітнюйте свій арсенал передач; опановуйте різку кистьову передачу без попереднього замаху; вчіться поєднувати передачу зі швидкістю і напрямком руху партнера; розробіть із партнерами систему сигналізації щодо передачі; прагніть до чіткої, результативної передачі, що веде до взяття кільця; вивчайте індивідуальні особливості своїх партнерів, що проявляються у реалізації ваших передач.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пащенко Н. О., Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. *Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2-го курсу спеціалізації «Баскетбол»* : навч. посіб. – Харків : ХДАФК, 2020. – 201 с.

2.Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. *Техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетболі для студентів* : навч. посібник – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с.

3. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., Юрченко І. М. *Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей* : навч.-метод. посіб. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. – 114 с.

4. Колоскова Н. О. *Баскетбол з методикою викладання* : метод. матеріал – Київ : КУ імені Б. Грінченка, 2021. – 913 кБ (електр. версія)

5. Безверхня В. В. *Баскетбол з методикою навчання* : метод. вказівки до практич. занять – Луцьк : ЛНТУ, 2023. – 16 с. (електр. ресурс)

6. Чуча Н. О., Пащенко Н. О. *Вправи з імітації технічних дій баскетболу як засіб дистанційного навчання* // «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор…» – 2023. – Т. 1. elibrary.kubg.edu.ua+6

7. Мітова О.О. Методи наукових досліджень у баскетболі / О.О.Мітова, Р.О.Сушко. – Дніпропетровськ. : Вид. «Інновація»., 2015 – 216 с.

8. Ширяєва І. В. *Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу: Баскетбол* – ХДАФК, Харків, 2020, 201 с.

9. Галайдюк М.А., Дуб І.М., Драчук А.І. *Баскетбол: методика навчання, правила змагань, організація і механіка суддівства* – посібник з методики / Тернопіль: «Вектор», 2019

10. Офіційні правила баскетболу – Режим доступу : http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGallerys/2011/07_2011/11/basket ball_equipment.pdf

11. Офіційний сайт FIBA – Режим доступу : www.fiba.com

12. Офіційний сайт Федерації баскетболу України – Режим доступу : http://ukrbasket.net/?ret=home

Для Нотаток

Баскетбол з методикою навчання [Текст] : Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура) денної та заочної форм навчання/уклад В.В. Файдевич, – Луцьк: ЛНТУ, 2025. – 32 с.

Б 27

Комп’ютерний набір: В.В. Файдевич

Редактор: В.В. Файдевич