

**Основи технічної підготовки з баскетболу  
на факультативних заняттях**

**Методичні вказівки**

Міністерство освіти і науки України  
Вінницький національний технічний університет

**Основи технічної підготовки з баскетболу  
на факультативних заняттях  
Методичні вказівки**

Вінниця  
ВНТУ  
2018

Рекомендовано до друку Методичною радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки України (протокол № 9 від 30.05.2018 р.)

Рецензенти:

**Т. В. Вознюк**, доцент кафедри теорії і методики спорту

**В. К. Тихонов**, доцент кафедри фізичного виховання

Основи технічної підготовки з баскетболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки / Уклад. О. І. Підлужняк, О. А. Колос, А. Ю. Горбатий. – Вінниця : ВНТУ, 2018. – 33 с.

Ці методичні рекомендації призначені для студентів, що займаються в секціях з баскетболу на факультативних заняттях у ВНЗ та викладачів, що проводять заняття.

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Класифікація техніки гри.....	5
1.1 Техніка гри у нападі.....	5
1.2 Техніка гри у захисті.....	10
2 Методика навчання технічним елементам.....	12
2.1 Ведення м'яча.....	12
2.2 Ловля та передача м'яча.....	14
2.3 Кидки м'яча в кошик.....	19
2.4 Вибивання, виривання, перехват м'яча та фінти.....	27
Рекомендована література.....	32

## ВСТУП

Баскетбол – один з популярних та захоплюючих видів спорту. Масова зацікавленість цим видом спорту пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером та оздоровчою спрямованістю.

Серед великої кількості засобів фізичного виховання, які застосовуються для гармонійного розвитку сучасної людини, одне з провідних місць займають спортивні ігри. Баскетбол увійшов в число самих поширених ігор, які використовуються як для масової фізкультурно-оздоровчої роботи, так й для досягнення високої спортивної майстерності.

Популярність баскетболу пояснюється ще тим, що він впливає на загально-фізичну підготовку, сприяє розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості, засвоюються такі життєво необхідні навички, як біг, стрибки тощо.

Гра в баскетбол відрізняється високою активністю, потребує прояву різносторонніх фізичних, моральних та вольових якостей, рухових дій, інтелектуальних здібностей. Ці особливості роблять баскетбол одним з найбільш діючих оздоровчих та виховних засобів, які здійснюють вплив на організм людей, що ним займаються.

Досить важливим моментом процесу навчання рухових якостей є спрямованість даного процесу на розвиток умінь та навичок рухових дій. Увесь процес навчання передбачає використання різних підходів, засобів та методів. Баскетбол для студентів й молоді є важливою частиною фізичного виховання в усіх регіонах України.

Однією з форм реалізації навчання у вищих навчальних закладах з предмета «Фізична культура» є факультативні заняття з баскетболу. На факультативних заняттях удосконалюється фізична підготовка студентів в обсязі вимог програмних норм, поглиблюється професійна фізична підготовка, розширюються знання з теорії та методики фізичного виховання, продовжується підготовка студентів до громадської фізкультурно-спортивної діяльності.

Мета викладання факультативу «Фізична культура» в спортивних секціях з баскетболу полягає в тому, щоб допомогти студентам оволодіти основними науково-теоретичними та практичними знаннями з цієї дисципліни, розуміти основні закономірності спортивного тренування та використовувати їх у спортивній діяльності; виховувати позитивне ставлення в студентів до занять баскетболом, формувати в них навички самостійного виконання вправ із фізичної підготовки; навчити студентів самостійно працювати з науковою та навчально-методичною літературою з баскетболу.

# 1 КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІКИ ГРИ

## 1.1 Техніка гри у нападі

Техніка гри – це сукупність прийомів, що дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання.

Техніка баскетболу розпадається на два великі розділи: техніка нападу (техніка пересувань та техніка володіння м'ячем) та техніка захисту (техніка пересувань, техніка відбору м'яча та протидія).

### Техніка нападу

**Техніка пересування.** Для пересування баскетболіст використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. Пересування – основа техніки баскетболу. За допомогою цих прийомів гравець може правильно вибрати місце, відірватися від суперника та вийти в потрібному напрямку для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання інших прийомів.

**Ходьба.** Ходьба використовується головним чином для зміни позиції в період коротких пауз або зниження інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу руху у поєднанні з бігом.

Біг займає в грі велике місце й є головним засобом пересування. Гравець має вміти в межах майданчика виконувати прискорення з різноманітних стартових положень, в будь-якому напрямку, обличчям або спиною вперед, швидко змінювати напрямок та швидкість бігу.

**Стрибки.** Підраховано, що кваліфікований баскетболіст в середньому за гру виконує до 130–140 стрибків з різних положень й з різними завданнями. Застосовуються два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами та поштовхом однією ногою. Стрибок поштовхом двома ногами виконується частіше з місця з положення основної стійки. Гравець швидко присідає, злегка відводить руки назад та піднімає голову. Стрибок поштовхом двома ногами з розбігу застосовується зазвичай при виконанні кидків в кошик та при боротьбі за відскік. Стрибок поштовхом однією ногою виконується з короткого розбігу. Відштовхування проводиться таким чином, щоб максимально використовувати інерційні сили розбігу. При виконанні ряду технічних прийомів з м'ячем у безопорному положенні дуже важливим вважається вміння гравця вистрибувати на достатню висоту без активної участі рук, швидко та своєчасно.

**Зупинки.** Відповідно до ігрової ситуації баскетболіст використовує різкі, раптові зупинки, які в поєднанні з ривками та змінами напрямку бігу дають можливість на деякий час звільнитися від опіки противника й вийти на вільне місце для подальших атакуючих дій. Зупинка здійснюється двома способами: стрибком та двома кроками. При першому способі гравець робить невисокий ковзний стрибок по ходу руху, причому, відштовхнувшись

однією ногою, він подає тулуб назад та приземляється або на обидві ноги одночасно, або спочатку на поштовхову ногу з наступним присіданням. При другому використовується так званий двокроковий ритм. Тут гравець передостанній короткий крок робить з підсіданням й зі зміщенням від центру тяжіння в напрямку зворотному руху. Потім слідує останній подовжений крок, гравець виставляє ногу вперед опорою на п'яту й подальшим перекатом на всю ступню.

*Повороти.* Нападаючий використовує повороти для відходу від захисника, закриття м'яча від вибивання. Є два способи поворотів – вперед та назад. Поворотом вперед називаються такі повороти, коли переступання виконуються в той бік, куди баскетболіст звернений обличчям, а поворотами назад, які виконуються переступанням в бік, куди баскетболіст звернений спиною. При повороті на місці гравець переносить основний центр ваги тіла на одну ногу, яка є як би віссю обертання. Виконуючи поворот в русі, гравець зближується з противником та ставить стопу опорної ноги розгорнуто в напрямку передбачуваного повороту.

### ***Техніка володіння м'ячем***

Техніка володіння м'ячем включає в себе наступні прийоми: ловлю, передачі, ведення та кидки м'яча у кошик.

*Ловля м'яча.* Ловля м'яча – прийом, за допомогою якого гравець може заволодіти м'ячем й зробити з ним подальші атакуючі дії. Ловля м'яча – це вихідне положення для наступних передач, ведення або кидків, тому структура руху має забезпечувати чітке та зручне виконання наступних прийомів.

*Ловля м'яча двома руками.* Найбільш простим й в той же час надійним способом оволодіння м'ячем вважається ловля м'яча двома руками. Підготовча фаза: якщо м'яч летить до гравця на рівні грудей або голови, потрібно витягнути руки назустріч м'ячу, ненапруженими пальцями та китицями, утворюючи як би воронку, розміром трохи більшу, ніж обхват м'яча. Основна фаза: у момент зіткнення з м'ячем потрібно обхопити його пальцями, зближуючи кисті, а руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягуючи тим самим м'яч до грудей. Завершальна фаза: після прийому м'яча гравцем тулуб знову подається злегка вперед; м'яч розведеними ліктями, виноситься в положення готовності до подальших дій.

*Ловля м'яча однією рукою.* Коли ігрова ситуація не дозволяє дотягнутися до м'яча, який летить та зловити його двома руками, потрібно ловити м'яч однією рукою. Підготовча фаза: гравець витягує руку таким чином, щоб перетнути траєкторію польоту м'яча (кисть та пальці не напружені). Основна фаза: як тільки м'яч торкнеться пальців, руку потрібно відвести назад-вниз, як би продовжуючи політ м'яча (автоматизований рух). Завершальна фаза: м'яч потрібно підтримати однією рукою, потім міцно обхопити двома руками так, щоб бути готовим негайно діяти далі.

**Передача м'яча.** Передача – прийом, за допомогою якого гравець направляє м'яч партнерові для продовження атаки. Існує багато різних способів передачі м'яча. Застосовують їх залежно від тієї чи іншої ігрової ситуації, відстані, на яку потрібно послати м'яч, характеру та способів протидії суперників.

*Передача двома руками від грудей* – основний спосіб, що дозволяє швидко та точно направити м'яч партнеру на близьку чи середню відстань в порівняно простій ігровій обстановці, без щільної опіки противника. Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями вільно охоплюють м'яч, утримуваний на рівні пояса, лікті опущені. Основна фаза: м'яч посилають вперед різким випрямленням рук майже до відмови з додатковим рухом кистей, що надає м'ячу зворотне обертання. Завершальна фаза: після передачі руки розслаблено опускають вниз, гравець випрямляється, а потім займає положення на злегка зігнутих ногах.

*Передача двома руками зверху* найчастіше використовують на середній відстані в умовах щільної опіки противника. Підготовча фаза: гравець піднімає м'яч злегка зігнутими руками над головою й заносить його за голову. Основна фаза: гравець різким рухом рук з розгинанням в ліктьових суглобах й рухом кистей направляє м'яч партнеру.

*Передача двома руками знизу* застосовується на відстані 4–6 м в тих випадках, коли м'яч спійманий на рівні нижче колін або піднятий з майданчика. Підготовча фаза: м'яч у руках, опущених вниз, руки злегка зігнуті, пальці вільно розставлені на м'ячі. Основна фаза: маховим рухом рук вперед, у поєднанні з їх випрямленням, м'яч посилають в бажаному напрямку.

*Передача двома руками «з рук в руки»* використовується для адресування м'яча партнеру, що знаходиться майже впритул до гравця з м'ячем. Підготовча фаза: гравець витягує руки з м'ячем, перетинаючи напрямок руху партнера. Основна фаза: гравець спочатку повертає м'яч таким чином, щоб кисті підтримували його зверху й знизу, а потім відпускає м'яч.

*Передача однією рукою від плеча* – найбільш поширений спосіб передачі м'яча на близьку та середню відстань. Підготовча фаза: руки з м'ячем відводяться до правого плеча так, щоб лікті не піднімалися; одночасно гравець повертається в сторону замаху. Основна фаза: м'яч на правій руці, яка відразу ж випрямляється з одночасним рухом кисті та поворотом тулуба. Завершальна фаза: після вильоту м'яча права рука на коротку мить його супроводжує, а потім розслаблено опускається вниз.

*Передача однією рукою зверху* застосовується, коли необхідно послати м'яч на середній та особливо далекій відстані. Підготовча фаза: гравець повертається у напрямку передачі, рука з м'ячем відводиться назад у напрямку передачі, рука з м'ячем відводиться назад у бік, м'яч лежить на долоні та утримується пальцями. Основна фаза: випрямлена рука з м'ячем потужним маховим рухом по дузі вгору доходить до вертикального положення, а інша, зігнута в ліктьовому суглобі, підтримує рівновагу та обмежує протидію суперника.



*Передача однією рукою знизу* виконується на близьку та середню відстань в тих ситуаціях, коли противник посилено намагається перехопити передачу поверху. Підготовча фаза: пряма або злегка зігнута рука з м'ячем махом відводиться назад, м'яч лежить на долоні, утримуваний пальцями та відцентровою силою. Основна фаза: рука з м'ячем вздовж стегна виноситься вперед-вгору.

*Передача однією рукою збоку* схожа з передачею однією рукою знизу. Підготовча фаза: замах здійснюється відведенням руки з м'ячем у бік-назад та відповідним поворотом тулуба. Основна фаза: рука з м'ячем робить маховий рух вперед у площині, паралельній майданчику.

*Передача однією рукою з підкиданням* вирішує те саме завдання, що й передача двома руками «з рук в руки». Гравець витягує руку з м'ячем, який лежить на долоні, перетинаючи напрямок руху партнера. У момент зближення гравець злегка підкидає м'яч вгору коротким рухом кисті та пальців. Партнер по ходу підхоплює м'яч.

**Ведення м'яча.** Ведення м'яча – прийом в баскетболі, що дає можливість гравцю просуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей й в будь-якому напрямку. Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою вниз-вперед, трохи осторонь від ступні ніг. Основні рухи виконуються в ліктьовому та променезап'ястковому суглобах.

*Ведення зі зміною швидкості.* Несподівані зміни швидкості ведення м'яча застосовуються гравцем для відриву від захисника. Чим вище відштовхувати м'яч, тим більша швидкість просування.

*Ведення із зміною напрямку.* Використовується головним чином для обведення противника та проходів для атаки кошика. Зміна напрямку досягається тим, що кисть руки накладається на різні точки бічної поверхні м'яча з наступним випрямленням руки в потрібному напрямку.

*Ведення із зміною висоти відскоку.* Застосовується для прямого проходу повз захисника, без відхилень у бік. Гравець зближується з противником, ведучи м'яч з досить високим відскоком, потім сильно згинає ноги, нахилиє тулуб й знижує м'яч майже до майданчика повністю випрямленою рукою.

*Ведення з асинхронним ритмом рухів руки з м'ячем та ніг.* Зазвичай використовується для обведення двох-трьох противників. Цей спосіб ведення дозволяє більш вільно та раціонально використовувати відштовхувальні рухи ніг й відхилення тулуба в якості фінтів.

**Кидки у кошик.** Підготовка до виконання кидка становить основний зміст гри команди в нападі, а попадання в корзину – її головна мета. Баскетболіст, готуючись до кидка, має оцінити ситуацію на майданчику, можливу інтенсивність та спосіб протидії захисника, реальні шляхи виходу для боротьби за відскік та інші моменти.

*Кидок двома руками від грудей.* Переважно використовується для атаки кошика з далеких дистанцій в умовах відсутності активної протидії захисника. Підготовча фаза: м'яч обхоплюються пальцями, які утворюють щільну «чашу», й виноситься на рівень голови, ноги на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах, одна нога виставлена на 30–40 см вперед. Основна фаза: руки повністю випрямлені вгору – вперед по невеликій дузі, кисті та пальці, розкриваючись, м'яч спрямовують легким поштовхом; одночасно з рухом рук випрямляються й ноги. Завершальна фаза: після виконання кидка руки опускаються розслаблено вниз, гравець приймає вихідну позицію для подальшого ривка до щита, щоб боротися за відскік у випадку промаху.

*Кидок двома руками зверху.* Доцільно застосовувати з середніх дистанцій при щільній опіці противника. Підготовча фаза: м'яч виноситься над головою злегка зігнутими в ліктьових суглобах руками, тулуб злегка відхиляється назад. Основна фаза: руки випрямляються вгору-вперед, й робиться більш енергійний поштовх кистями та пальцями.

*Кидок двома руками знизу.* Виконується переважно при стрімких проходах до щита та атаках кошика в зтягнутому стрибку накриває м'яч захисника. Підготовча фаза: гравець отримує м'яч в русі під праву або ліву ногу, а потім робить широкий крок іншою ногою й виконує стрибок до щита. Основна фаза: гравець максимально витягується до щита, виносить до кошика прямі руки, м'яч випускається з кінчиків пальців у найвищій точці, причому, додатковим рухом кистей пальців йому надається зворотне обертання. Завершальна фаза: руки, як би супроводжуючи м'яч, піднімаються вгору без напруги.

*Кидок однією рукою від плеча:* досить поширений спосіб атаки кошика з місця з середніх та дальніх дистанцій. Підготовча фаза: гравець виставляє праву ногу вперед, розвернувшись правим плечем у напрямку до кошика. Основна фаза: приблизно на рівні голови м'яч лежить на правій руці, яка починає витягуватися вперед-вгору у напрямку до кошика. Завершальна фаза: після виконання кидка, рука супроводжує м'яч до кошика, а потім опускається розслаблено вниз.

*Кидок однією рукою зверху.* Використовується частіше інших для атаки кошика в русі з близьких дистанцій та безпосередньо з-під щита. Підготовча фаза: м'яч ловиться під праву ногу. Основна частина: у вищій точці стрибка рука випрямлена для максимального наближення м'яча до кошика, м'яч виштовхується м'яким рухом кисті пальців, йому надається зворотне обертання. Завершальна фаза: гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від кошика, приймає положення рівноваги та готується до боротьби за відскік у випадку промаху.

*Кидок однією рукою зверху («гаком»).* Найбільш часто використовується центровими гравцями для атаки кошика з близьких та середніх дистанцій в умовах активної протидії високорослого захисника. Підготовча фаза: гравець робить крок лівою ногою в сторону від противника, повертається лівим

боком до щита, злегка згинаючи ліву ногу. Основна фаза: відштовхуючись лівою ногою, гравець підстрибує вгору, одночасно права рука з м'ячем відводиться від тулуба та дугоподібним рухом також піднімається вгору.

*Добивання м'яча.* У ряді ігрових положень, коли м'яч відскакує від щита при невдалому кидку або пролітає поблизу кошика, гравець не має часу для приземлення з м'ячем, прицілу та кидка. У таких випадках, потрібно добивати м'яч в корзину в стрибку двома руками або однією рукою.

## 1.2 Техніка гри у захисті

Техніка захисту підрозділяється на дві основні групи: а) техніка пересувань, б) техніка оволодіння м'ячем та протидії.

### *Техніка пересування*

**Стійка.** Захисник має знаходитися в стійкому положенні на злегка зігнутих ногах, й бути завжди готовим перешкодити вихід нападаючого на зручну позицію для атаки кошика та отримання м'яча.

*Стійка з виставленою вперед ногою.* Застосовується при триманні гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому кинути в кошик або пройти під щит. Гравець на зігнутих ногах розташовується як правило, між нападаючим та щитом. Одну ногу він виставляє вперед, однойменну руку витягує вгору-вперед, попереджаючи очікуваний кидок, а іншу руку виставляє в бік-вниз, щоб перешкодити веденню м'яча в напрямку, найбільш небезпечному для корзини.

Стійка із ступнями на одній лінії. Використовується при опіці нападника, який готується в середній частині поля до проходу з веденням в праву чи ліву сторону.

**Пересування.** Напрямок та характер пересування захисника, як правило, залежать від дій нападаючого. Тому захисник завжди має зберігати положення рівноваги та бути готовим пересуватися в будь-якому напрямку, весь час змінюючи напрям бігу в сторони, вперед, назад (часто спиною вперед).

### *Техніка оволодіння м'ячем*

*Виривання м'яча.* Якщо захиснику вдалося захопити м'яч, то перш за все треба спробувати вирвати його з рук суперника. Для цього потрібно захопити м'яч двома руками, після чого різко рвонуть до себе, зробивши одночасно поворот тулубом.

### *Вибивання м'яча*

*Вибивання м'яча з рук суперника.* Захисник зближується з нападником, активно перешкоджаючи його діям з м'ячем. Для цього захисник виконує неглибокі випади з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію.

*Вибивання м'яча при веденні.* У момент початку проходу нападаючого з веденням м'яча, захисник відступає або злегка протидіє тому, залишивши супернику прямий путь до кошика, й переслідує його, відтісняючи до бокової лінії. Потім захисник набирає таку ж швидкість, як нападник, й випередивши ритм ведення, вибиває м'яч найближчою до суперника рукою в момент прийому м'яча, який відскочив від майданчика.

### ***Перехоплення м'яча***

*Перехоплення м'яча при передачі.* Успіх даного способу перехоплення залежить насамперед від своєчасності та швидкості дій захисника. У цьому випадку захиснику потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість та випередити суперника на шляху польоту м'яча. Захисник плечем й руками відрізає прямий шлях суперникові до м'яча та оволодіває ним.

*Перехоплення м'яча при веденні.* Здійснюється в момент, коли захисник наздоганяє нападника, що володіє м'ячем. Для цього захиснику необхідно підстроїтись до ритму та швидкості ведення м'яча, а потім, вийшовши із-за спини нападника, на мить раніше нього прийняти після відскоку м'яч на кисть найближчої руки й самому продовжувати вести м'яч, але в іншому напрямку.

*Накривання м'яча під час кидка.* Захисник, що має деяку перевагу перед нападником у зрості та стрибку, має спробувати перешкодити вильоту м'яча з рук під час кидку. Накривання м'яча може здійснюватися по ходу підстраховки гравця суперника. При накриванні м'яча потрібно уникати руху всієї руки (або рук) зверху-вниз, так як це часто призводить до персональних помилок, особливо при протидії кидку двома руками або однією рукою знизу.

*Відбивання м'яча під час кидка у стрибку.* Ефективна протидія кидку у стрибку – дуже важке завдання, що вимагає від захисника мобілізації всіх сил, вміння та уваги. Кращим для відбиття м'яча з траєкторії польоту в кошик є момент, коли м'яч йде від кінчиків пальців руки й вже не контролюється нападаючим. Захисник має стрімко виходити для протидії кидку у стрибку, так як час від моменту відштовхування до моменту випуску м'яча дорівнює всього 0,18–0,20 сек.

*Оволодіння м'ячем у боротьбі за відскік у свого щита.* Для кожного гравця команди, що захищається дуже важливо вміти впевнено заволодіти м'ячем, що відскочив від свого щита або корзини, так як команді доводиться виконувати цю операцію в середньому 25–30 разів за матч. Після кидка нападаючого, захисник має перегородити противнику шлях до щита, зайняти стійке положення, а потім боротися за відскік, швидко та своєчасно підстрибуючи для оволодіння м'ячем. Стрибок виконується поштовхом як однієї, так й двома ногами після невеликого розбігу або з місця. Високо підстрибнувши та заволодівши м'ячем, гравець при приземленні широко розводить ноги та згинає тулуб, щоб в умовах силової боротьби перешкодити противнику зайняти вигідне положення по відношенню до щита і м'яча. Потім м'яч енергійним рухом рук підтягується до тулуба й ховається за допомогою широко розставлених ліктів.

## 2 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ

### 2.1 Ведення м'яча

**Ведення м'яча** – важливий та ефективний прийом гри. Застосовується, для організації швидкого переходу у напад, для індивідуального обігравання суперника з метою пройти під щит для кидка у кошик або для передачі партнеру та налагодження взаємодій з партнерами.

Ведення – це прийом, за допомогою якого нападаючий гравець пересувається з м'ячем по майданчику, створюючи для себе або для партнерів сприятливі умови для кидка м'яча у кошик.

Ведення дає змогу звільнитися від щільної опіки суперника, вийти з м'ячем з-під щита після успішної боротьби за відскік та організувати стрімку контратаку, поставити заслін партнеру або відволікати на якийсь час суперника, який очікує партнера, щоб потім передати м'яч для атаки.

Ведення здійснюється послідовно м'якими поштовхами однією рукою (або почергово правою та лівою) вниз-вперед, при цьому гравець веде м'яч збоку-попереду від своїх ніг. Ноги потрібно згинати, щоб зберігати рівновагу та мати можливість швидко змінювати напрямок руху. Тулуб трохи подається вперед, плече й рука вільна від м'яча, не мають підпускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його). Використовуються різні форми ведення: високе (швидкісне); низьке з укриванням м'яча; зі зміною темпу та ритму (ефективне під час обігравання захисника). Найпоширенішими способами ведення є: проста зміна напрямку, переведення м'яча перед собою з кроком убік; ведення з поворотом кругом; переведення м'яча за спиною. Комплексне застосування різноманітних способів залежить від ігрової ситуації.

Для зміни напрямку переміщення під час ведення м'яча кисть накладають на бокову поверхню м'яча (протилежну новому напрямку руху), одночасно нахиляючи тулуб у бік повороту, а м'яч переводять з однієї руки на іншу. Під час обведення суперника прикривають тулубом, а ведення здійснюється дальньою від суперника рукою.

#### **Вправи для навчання.**

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

2. Ведення м'яча на місці: а) правою рукою; б) лівою рукою.

3. Те ж саме, але зміна рук відбувається по сигналу.

4. Ведення м'яча на місці (лівою-правою) рукою з різною висотою відскоку.

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

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

7. Те ж саме, з кроком однойменною (різнойменною) ногою вбік.
8. Ведення на місці правою рукою з кроком лівою ногою вправо або вліво та повернення в початкове положення (при веденні лівою рукою – навпаки).
9. Ведення правою та лівою рукою з довільною зміною висоти відскоку.
10. Ведення м'яча правою та лівою рукою із зміною висоти відскоку по сигналу.
11. Довільне ведення м'яча бігом по прямій до певного орієнтиру.
12. Ведення м'яча:
  - а) навколо ноги, виставивши вперед праву ногу. Правою рукою вести м'яч навколо правої ноги в одну, а потім в іншу сторону. Так само вести м'яч лівою рукою навколо виставленої лівої ноги;
  - б) ведення навколо обох ніг.
13. Стоячи в паралельній стійці, вести м'яч перед собою спочатку на місці, переводячи його поперемінно з руки на руку, а потім у русі.  
Для зміни напрямку переміщення під час ведення м'яча кисть накладається на бокову поверхню м'яча (протилежну новому напрямку руху), одночасно нахилиючи тулуб у бік повороту, а м'яч переводять з однієї руки на іншу. Під час обведення суперника м'яч прикривають тулубом, а ведення здійснюється дальньою від суперника рукою.

### Вправи для удосконалення

1. Ведення м'яча по колу: в ліву сторону – правою рукою, в праву сторону – лівою.
2. Ведення м'яча в русі з переведенням м'яча з однієї руки на іншу.
3. Обведення стійок з різних сторін.
4. Обведення стійок : правою рукою зліва, а лівою – з права.
5. Ведення м'яча зі зміною напрямку та висоти відскоку.
6. Ведення м'яча на майданчику 3 м<sup>2</sup>, намагаючись обігнати свого партнера, який виконує це саме.
7. Ведення м'яча на майданчику 3 м<sup>2</sup>, намагаючись вибити м'яч у свого партнера, який виконує це саме завдання.

Під час виконання кидка після зупинки правильне вихідне положення гравця значною мірою визначається роботою руху. Для цього використовується так званий стопорящий крок. Рухаючись по лівому краю, гравець повертається правим боком до кошика. В момент зупинки він робить стопорящий крок правою ногою, розвертаючи ступню у напрямку кошика. Прис- тавляючи ліву ногу паралельно правій, гравець відштовхується догори.



## **Вправи для навчання та удосконалення техніки ведення м'яча**

1. Ведення м'яча приставним кроком по боковим лініям.
2. Вправа виконується біля центрального та штрафних кіл. Стоячи спиною до кола, ведення м'яча в праву сторону лівою рукою, а в ліву сторону – правою.
3. Ведення м'яча між стійками, які розставлені по кривій, або ламаною лінією.
4. Ведення м'яча після прийому м'яча в русі.
5. Ведення м'яча після ловлі стрибком на паралельні ноги.
6. Ведення м'яча до бокових ліній в «коридорі» розміром 2–2,5 м.
7. Ведення м'яча спиною вперед.
8. Ведення м'яча з поворотами на 180 та 360 градусів.
9. В парах. Ведення м'яча на майданчику 3 м<sup>2</sup> намагаючись вибити м'яч у партнера.
10. В парах. Ведення м'яча з обведенням пасивного захисника.
11. В трійках. Ведення м'яча в трисекундній зоні. Двоє партнерів намагаються вибити м'яч.

## **2.2 Ловля та передача м'яча**

**Передача м'яча** – прийом за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для подальших дій.

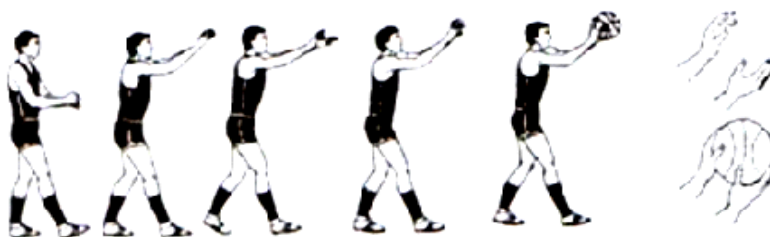
Вміння правильно та точно передавати м'яч – це основа чітких, цілеспрямованих взаємодій баскетболістів під час гри. Існує багато способів передач. Застосовують їх залежно від ігрової ситуації, відстані, на яку треба передати м'яч, розташування або напрямку руху партнера, характеру та способів протидії суперникам.

Передача м'яча може виконуватися однією або двома руками, в опорному та в безопорному положеннях, на різні відстані й у різних напрямках. За допомогою передач гравці поєднують дії один з одним, розв'язують тактичні завдання, готують умови для кидка в кошик. Тому усі гравці мають володіти способами швидкої та точної передачі м'яча згідно з класифікацією.

*Передача двома руками від грудей.* Передачу виконують із положення, коли руки, зігнуті в ліктях, опущені, а широко розставленні пальці тримають м'яч перед грудьми. З початку навчання для надання м'ячу інерції робиться невеликий колоподібний рух донизу й на себе з одночасним згинанням ніг в колінах та рівномірним розподіленням маси тіла на обидві ноги. Потім руки випрямляються вперед, закінчують передачу захльостуючим рухом кистей, надаючи м'ячу зворотні оберти. При цьому ноги повністю розгинаються, а вагу тіла переносять на ногу, що стоїть попереду. Після передачі руки розслаблено опускають вниз.

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

*Ловля двома руками* є основним способом ловлі м'яча, що летить на середній висоті. Гравець випрямляє трохи розслаблені руки назустріч м'ячу, розкриває кисті у вигляді півсфери, у котрій великі пальці спрямовані один до одного, а інші розставлені вперед-вгору.



У момент дотику м'яча до пальців гравець щільно охоплює його, згинаючи руки у ліктях й стримуючи швидкість польоту, та наближаючи м'яч до тулуба у вихідне положення для подальших дій.

Основна фаза: у момент торкання м'яча його потрібно обхопити пальцями (не долонями), зближуючи долоні, а руки зігнути у ліктьових суглобах, підтягуючи до грудей. Згинання рук є амортизуючим рухом, що зменшує силу удару м'яча.

Завершальна фаза: після прийому м'яча тулуб знову трохи нахилиють вперед, м'яч, укриваючи від суперника розведеними ліктями, виносять у положення готовності до наступних дій. Якщо м'яч летить дещо нижче рівня грудей, то гравець трохи присідає, знижуючи тим самим висоту плечей до рівня польоту м'яча.

### **Вправи для навчання ловлі й передачі м'яча**

1. Ловля й передача м'яча та імітація цих дій без м'яча.
2. Імітація передачі на місці.
3. Імітація передачі м'яча з кроком.
4. Передачі та ловля м'яча на відстані 2–3, 4–5 метрів біля стіни й між партнерами.
5. Шикуння в кола по 5–10 чоловік у кожному. Стоячи в середині кола, ведучий по черзі ловить м'яч, що передається гравцями з кроком вперед.
6. Шикуння у дві зустрічні колонки. У направляючого однієї колони є м'яч, який він передає направляючому другої колони, а сам стає в кінець цієї колони. Той, хто одержав м'яч, передає його наступному гравцеві протилежної колони, перебігає й стає в кінець і т. д.



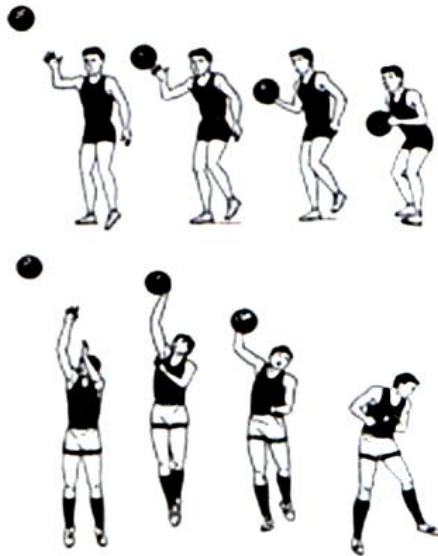
7. Ловля й передача м'яча по колу вправо та ліву сторону.
8. Ловля й передача м'яча по колу, пропускаючи одного гравця. При парній кількості гравців проводять два м'ячі.
9. Естафета: гонка двох м'ячів по колу.
10. Передача й ловля м'яча на швидкість (в парах).
11. Передача м'яча обома руками від грудей в стінку з намальованим колом діаметром 60 см та ловля м'яча, який відскочив.
12. Те саме, тільки після удару в стінку гравець відходить в сторону, а ловлю виконує той, хто стояв у нього за спиною.

*Передача м'яча зігнутою рукою зверху.* Під час передачі м'яч знаходиться у руці на широко розкритій долоні. Рука зігнута у лікті та піднята угору, до рівня плечей. Друга рука підтримує м'яч. Для замаху рука з м'ячем відводиться назад, тулуб трохи повертається боком вперед.

Різнойменна (ліва) нога щодо руки (права) з м'ячем стоїть попереду. Повертаючи тулуб гравець випрямляє руку з м'ячем у ліктьовому суглобі та швидко виносить її вперед. Кисть руки згинається й м'яч передається у потрібному напрямку. Ця передача виконується на різні відстані в опорному та безопорному положеннях.

### **Вправи для навчання**

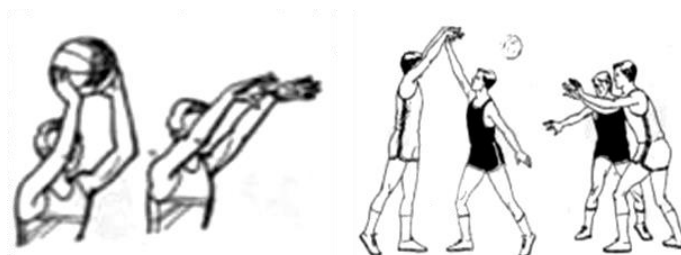
1. Імітація передач м'яча.
  2. В трійках. Передача м'яча вліво-вправо та переміщення вліво за передачею.
  3. Передача м'яча в одному напрямку, а рух в протилежному.
  4. Передачі м'яча обома руками знизу в ціль на стіні.
  5. В трійках. Партнери стоять на відстані трьох метрів, між ними – захисник. Гравець з м'ячем імітує передачу зверху, а сам під рукою захисника передає м'яч партнеру.
  6. В парах. Передачі м'яча вивченим способом, рухаючись паралельно на відстані 3 м.
  7. В трійках. Гравець з м'ячем, якого атакує захисник, після обманного руху виконує передачу своєму партнеру обома руками знизу.
  8. Передачі м'яча на відстані 10–15 м.
  9. Ловля м'яча однією рукою. Розрізняють ловлю м'яча однією рукою з підтримкою іншою рукою та ловлю однією рукою без підтримки.
- Гравець витягує руку таким чином, щоб перетнути траєкторію польоту м'яча (кисть та пальці не напружені). Як тільки м'яч доторкнеться до пальців, руку відводять назад-вниз, виконуючи амортизаційний рух. При ловлі з підтримкою в момент опускання м'яча гравець іншою рукою підхоплює його знизу та міцно обхоплює, щоб бути готовим негайно діяти далі. При ловлі без підтримки в одних випадках після ловлі м'яча та згинання руки зразу ж виконується передача або кидок, в інших – гравець повертає кисть та утримує м'яч на долоні. М'яч при цьому зустрічається розкритою кистю зверху й відразу переводиться на ведення.



### Вправи для навчання

1. Ловля м'яча однією рукою (правою-лівою), передаючи м'яч один одному на місці.
2. Ловля м'яча однією рукою (правою-лівою) в зустрічному русі. Дистанцію поступово збільшують.
3. Ловля м'яча, що летить з боку з кроком в сторону (ліва-права).
4. Ловля м'яча в стрибку однією рукою з підтримкою іншою.
5. Ловля м'яча в стрибку в сторону (ліву-праву) однією рукою з підтримкою іншою.
6. Вправи 1–5, але виконуються біля стінки.
7. Ловля м'яча однією рукою з підтримкою іншої при паралельному русі.
8. Ловля м'яча однією рукою з підтримкою іншої, який котиться по майданчику. Варіанти: а) на місці; б) в русі.
9. Ловля м'яча, що летить над головою однією рукою з підтримкою іншою в стрибку.

*Передача м'яча двома руками зверху.* Гравець утримує м'яч над головою обома руками. Руки зігнуті у ліктях, великі пальці спрямовані назад, інші – угору. Передача виконується за рахунок згинання рук та енергійного руху кистями. Цей спосіб у поєднанні з відволікаючими діями найчастіше використовується для передач м'яча під щит центральному гравцю. Достатньо зробити замах і можна перевірити готовність захисника до протидії. Гравець робить невеликий замах назад, а потім швидким рухом уперед, що супроводжується хльостким рухом кистей, спрямовує м'яч партнеру.



## Вправи для навчання

1. Імітація передачі м'яча без м'яча та з м'ячем.
2. Передачі м'яча з місця партнеру, який стоїть на відстані 3–5 м.
3. Передачі м'яча з кроком партнеру, який стоїть на відстані 5–7 м.
4. Передачі м'яча в намальоване коло на стіні.
5. Передачі м'яча після ловлі партнеру, який стоїть на відстані 3–5 м.
6. Передачі м'яча після ловлі м'яча в стрибку партнеру, який стоїть на відстані 5–7 м.
7. Передачі м'яча партнеру після зупинки стрибком, який стоїть на відстані 3–5 м.
8. Передачі м'яча після зупинки на два кроки партнеру, який стоїть на відстані 7–8 м.
9. Передачі м'яча партнеру, який вибігає під щит.
10. Передачі м'яча партнеру, який виходить з-під щита.

*Ловля м'яча двома руками над головою.* У момент дотику м'яча до пальців щільно охоплює його, згинаючи руки у ліктях та амортизуючи швидкість польоту, наближаючи до тулуба у вихідне положення для подальших дій.

## Вправи для навчання

1. Біля стінки. Ловля м'яча, що відскочив від стінки над головою на місці.
2. Те саме, але ловля виконується з кроком уперед.
3. Те саме, але ловля виконується в стрибку з місця.
4. Те саме, але ловля виконується в стрибку після бігу.
5. Те саме, але ловля виконується після зупинки в два кроки.
6. В парах. Ловля м'яча при виході під щит.
7. В парах. Ловля м'яча при виході з-під щита.
8. В парах. Ловля м'яча стрибком в сторону:
  - підкинувши м'яч догори – ловля м'яча в стрибку, відштовхуючись однією ногою (лівою, правою);
  - підкинувши м'яч догори – ловля м'яча в стрибку, відштовхуючись двома ногами.

*Передача прямою рукою зверху* – м'яч притискається кистю до передпліччя руки, що передає м'яч. Рука з м'ячем опускається вниз. Друга рука у цьому положенні може підтримувати м'яч.

Потім рука з м'ячем робить дугоподібний рух назад-вгору-вперед. Наприкінці руху кисть розгинається й м'яч випускається над головою у необхідному напрямку. Прийом застосовується для передач на велику відстань, коли необхідно це зробити над суперником.



### **Вправи для навчання.**

1. Передачі м'яча на відстані 8–10 м.
2. Передачі м'яча на відстані 12–18 м.
3. Передачі м'яча через захисника, який стоїть пасивно на відстані 1–1,5 м.
4. Після ловлі м'яча та повороту на  $180^\circ$  – передача м'яча партнеру, який знаходиться за середньою лінією майданчика та рухається в напрямку протилежного кошика.
5. Те саме, але передача робиться через пасивного захисника.
6. Ловля м'яча після відскоку від щита та передача нападаючому, який біжить до протилежного кошика від середньої лінії майданчика.
7. Те саме, але передача виконується через пасивного захисника, який знаходиться на відстані 1,5 м.
8. Те саме, але передача виконується через активного захисника.

*Передача м'яча однією рукою від плеча.* Вихідне положення таке саме, як при передачі двома руками від грудей. Під час замаху правої руки з м'ячем ліва підтримує його. Потім права рука з м'ячем випрямляється, обганяє ліву руку й різким рухом м'яч передається у потрібному напрямку. Завершальний рух кисті у момент вильоту дозволяє приховати від суперника напрямок передачі.



### **Вправи для навчання**

1. Імітація передачі м'яча однією рукою від плеча.
2. Біля стінки. Передачі м'яча в ціль на стіні діаметром 60 см (відстань 2–3 м).
3. В парах. Передачі м'яча один одному зі зміною відстані між гравцями 5–6 м.
4. В парах. Передачі м'яча при зустрічному русі.
5. Передачі м'яча при пересуванні по колу.
6. Передачі м'яча при поступальному русі на хід партнеру.
7. «Скриті» передачі партнеру, який стоїть або рухається збоку.
8. В парах. Передачі м'яча при паралельному русі до щита.

## 2.3 Кидки м'яча в кошик

Кидок у кошик є одним з найголовніших ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме він є кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду.

**Кидок** має бути логічним та відповідним до ігрової ситуації. Знати, коли треба кидати, так само необхідно, як й знати, коли не потрібно цього робити, тому дуже важливо вдосконалювати вміння гравців, правильно оцінювати ситуацію під час гри. Кидок виконується тоді, коли у гравця є реальна можливість досягти успіху.

Кожний кидок виконується за визначеними принципами, котрі разом з правильною технікою складають вміння влучати в кошик. Основні принципи при кидку: концентрація уваги на вибраній цілі перед, під час й після кидка; рівновага; ритмічний м'який рух; супроводження та контроль м'яча кінчиками пальців; природне обертання м'яча.

Правильна техніка й постійна практика допоможуть некоординованому гравцю добитися успіху у виконанні кидків.

Важливим аспектом координації рухів є визначення відстані до кошика під час кидка. Взаємодія роботи рук та очей триває десяти частки секунди, оскільки діаметр кошика дорівнює усього 45 см, а м'яча – 23 см, то не можна припускати великої похибки у розрахунку. Координація рухів окремих частин тіла значною мірою залежить від відстані та здійснюється, головним чином, передпліччям, кистю й пальцями. Незалежно від відстані та способу під час завершення кидка, рука (руки) має бути випрямленою у ліктьовому суглобі, а кисть продовжувати природній рух, супроводжуючи м'яч.

**Створення зусиль.** Розвиток зусиль під час кидка здійснюється: плавним рухом кисті та пальців вперед; швидким розгинанням руки різким рухом ліктя й м'яча; швидким випрямленням ніг у колінних суглобах з одночасним підніманням на носки. Під час кидка значна частина створеної енергії спрямовується на рух угору, після чого сила, що збереглася, забезпечується рухом рук, кистей та пальців для досягнення м'ячем кошика.

**Використання кінчиків пальців** для створення кінцевого руху. Сили, що прикладені до м'яча, мають пройти через кінчики пальців. Це дає можливість пальцями підправити траєкторію у момент випуску м'яча та забезпечує легке природне зворотне обертання.

Кидки можуть виконуватися однією або двома руками, в опорному та безопорному положеннях з далекої, середньої та близької відстані від кошика.

*Кидок м'яча двома руками від грудей.* У вихідному положенні ноги зручно розташовуються на ширині плечей, але кожний гравець має визначити розташування ніг у такому положенні, яке надає йому впевненість та рівновагу під час кидка. Вага тіла розподіляється на передній частині ступні (п'ятки ледь торкаються підлоги); обидві ноги зігнуті у колінах, тулуб трохи нахилений та спрямований вперед.

Пальці широко розставлені, вказівні та великі пальці на одній лінії, великі пальці розташовані близько один до одного на задній поверхні м'яча. М'яч зручно утримується кінчиками пальців обох рук на відстані близько 30 см попереду тулуба та трохи нижче рівня підборіддя. Лікті тримають близько до тулуба, голову – прямо, погляд спрямований на точку прицілювання.

Виконання кидка здійснюється одночасним розгинанням рук та ніг (піднімання на носки й випрямлення ніг у колінах та рук у ліктях), з одночасним розгинанням кистей та пальців у напрямку кошика, що надає м'ячу зворотного обертання. Супроводження виконується продовженням руху великих пальців у середину-вниз. Руки залишаються трохи зігнутими у ліктях, долонями назовні. Погляд фіксує ціль протягом усього руху під час кидка. При кидках у кошик з відскоком від щита точка прицілювання – ближчий верхній кут прямокутника на щиті.

### **Вправи для навчання**

1. На відстані 1,5–2 м від щита (зліва-справа) кидки м'яча в кошик з місця з попаданням м'яча в верхній найближчий кут прямокутника.
2. Кидки м'яча в кошик після ведення та двох кроків з боку від щита.
3. Кидки м'яча в кошик після зустрічної передачі м'яча з боку від щита.
4. Кидки м'яча в кошик з середньої дистанції (з місця).
5. Кидки м'яча в кошик після руху, взявши м'яч з рук партнера та зробивши два кроки.
6. Кидки м'яча в кошик після ведення з дальньої дистанції.
7. Кидки м'яча в кошик по центру щита після ведення.
8. Кидки м'яча в кошик з середньої дистанції після ведення та двох кроків.
9. Кидки м'яча в кошик з боку від щита після ведення та зупинки стрибком.
10. Кидки м'яча в кошик після ведення зупинкою стрибком, знаходячись паралельно щиту: а) з близької дистанції; б) з дальньої дистанції.

*Кидок однією рукою у стрибку* – основний засіб атаки у сучасному баскетболі. Техніка виконання кидка однією рукою у стрибку, по суті така сама, як й кидка з місця. Тому, якщо кидки з місця опановані, то порівняно легко можна розширити арсенал кидків у стрибку. Оскільки рух м'ячу надається рукою, кистю й пальцями, то цей кидок виконується найчастіше з близької та середньої дистанції, хоча деякі гравці влучають в кошик з відстані 8 м та більше. Від рівноваги, відстані до кошика та активності захисту стрибок може бути виконаний вертикально, з відхиленням вперед або назад.

Ноги розташовані на ширині плечей або трохи вужче, стопи паралельні або не значно відхилені одна від одної.

Техніка кидка однією рукою у стрибку залежить від відстані та особливостей протидії суперника. Наприклад, техніка кидка правою рукою з середньої відстані складається з таких фаз:

- підготовча фаза: гравець, отримавши м'яч у русі, відразу робить підсід стопорящим кроком лівою ногою, потім приставляє праву ногу, згинаючи руки у ліктях, виносить м'яч двома руками над головою, підтримуючи його лівою рукою збоку-зверху;

- основна фаза: поштовхом двох ніг гравець вистрибує угору, повернувшись тулубом прямо до кошика. У найвищій точці вистрибування він спрямовує м'яч до кошика енергійним, але плавним рухом кисті та пальців, випрямляючи праву руку вперед-угору. При цьому м'ячу надається зворотне обертання. У момент початку руху правої кисті ліва рука знімається з м'яча. Відстань від місця вистрибування з поверхні майданчика має бути мінімальною й становити не більше 25–30 см, що дозволяє уникнути зіткнення з захисником.



Під час виконання кидка з близької або середньої відстані не потрібна велика амплітуда розгинання руки з м'ячем. Основним кидковим рухом стає рух кисті й пальців, завдяки яким підвищується рівень положення м'яча безпосередньо перед кидком та точкою випуску м'яча, що сприяє успішному подоланню протидії суперника.



Головним положенням під час вдосконалення кидків у стрибку, незважаючи на індивідуальні особливості в техніці виконання є:

1. Контроль напрямку польоту вказівним пальцем. Для цього гравець має зосередити увагу на відстані між мізинцем та великим пальцем кисті, на якій лежить м'яч. Точно посередині розташовується вказівний палець (а не середній). Кінчик вказівного пальця є найбільш чутливим, тому під час кидків його потрібно використовувати у якості головного. Випускаючи м'яч з руки, гравець вказує цим пальцем на кошик. Якщо, наприклад, під час не точного кидка м'яч відскочив вліво від кошика, то це означає, що вказівний палець дуже далеко відхилився у цьому напрямку. Використання вказівного пальця, як головного є першою ознакою якісних рухів під час удосконалення техніки кидків.

2. Головне зусилля під час кидка однією рукою у стрибку потрібно створювати від передпліччя при розгинанні руки у ліктьовому суглобі.

Структура рухів та швидкість є головними характеристиками успішного кидка однією рукою, оскільки рухи та швидкість тісно взаємопов'язані з зусиллям під час виконання кидка. Іноді гравці намагаються кинути м'яч у кошик тільки завдяки силі кисті раніше випрямленої руки. Але за допомогою розгинання передпліччя можна докласти потужніших та ефективніших зусиль. Це особливо важливо при виконанні кидків з далекої відстані.

Під час кидка правою рукою гравець, утримуючи тулуб між м'ячем та захисником повертається ліворуч, одночасно виконуючи вперед-угору замах правою ногою, зігнутою у коліні.

3. Під час випрямлення руки в ліктьовому суглобі передпліччя, по можливості, потрібно утримувати у вертикальній площині. Кидки в стрибку виконуються найчастіше однією рукою. Тому, якщо передпліччя робочої руки знаходиться в одній вертикальній площині з м'ячем, то меншою буде необхідність у допомозі підтримуючої руки під час спрямування м'яча вгору.

Активне використання підтримуючої руки є причиною виштовхування м'яча під час кидка та неправильного його обертання.

4. Під час польоту м'яча погляд має бути спрямований на кошик. Іноді гравці помиляються, спостерігаючи за польотом м'яча, замість того, щоб дивитись в ціль. Це призводить до неправильного супроводження м'яча та негативно впливає на результативність. Досвідчений гравець, як правило, утримує в полі зору кошик в цілому.

### **Вправи для навчання**

1. Із вихідного положення для кидка на відстані 50 см від стіни: ступні паралельно; утримуючи м'яч двома руками на рівні пояса, вистрибування угору поштовхом двох ніг з одночасним виносом м'яча у вихідне положення для кидка – зафіксувати м'яч у найвищій точці на стіні (без кидка притиснути м'яч до стіни).

2. Те саме на відстані 40–50 см від стіни. У найвищій точці робоча рука притискує м'яч до стіни.

3. Те саме, але виконується кидок у точку на стіні.

4. Кидок м'яча у кошик збоку від щита.

5. Кидок м'яча у кошик без відскоку від щита.

6. Ведення м'яча – зупинка у стійці баскетболіста – ноги трохи розставлені з опорного на п'ятках – кидок у кошик.

7. Кидок після ведення із зупинкою на відстані 1,5–2 м від кошика.

8. Кидки після ведення із зупинкою на різній відстані від кошика з відскоком від щита.

9. Кидки після ведення з боку від щита з різної відстані після зупинки. Кидок зігнутою рукою зверху після подвійного кроку використовується у таких ситуаціях: 1) коли гравець отримує передачу під час проходу до кошика; 2) під час ведення м'яча, коли гравець обіграє захисника та проходить до кошика.



Наближаючись справа до кошика гравець міцно утримує м'яч обома руками у той момент, коли права нога, під час бігу, ставиться на поверхню майданчика. Утримуючи тулуб між м'ячем та захисником, він робить крок лівою ногою й маховий рух коліна правої ноги вперед-вгору (подібно стрибку в висоту з розгону) й одночасно виносить м'яч обома руками якомога вище.

Права рука позаду м'яча, кисть спрямована до кошика, м'яч підтримується лівою рукою, погляд спрямований на точку на щиті, що знаходиться вище й справа від кошика. У найвищому положенні після вистрибування гравець відхиляє ліву руку, у той час, коли права рука, кисть та пальці посиляють м'яч у точку прицілювання рухом, схожим на захват кошика після вистрибування з розгону без м'яча. Під час наближення до кошика збоку доцільно використовувати щит для кидка. Після супроводження м'яча, гравець приземлюється на зігнуті в колінах ноги, щоб бути готовим до негайного руху для добивання м'яча або виходу у захист.

### **Вправи для навчання**

1. Після розбігу виконати подвійний крок перескакуючи послідовно правою, а потім лівою ногою через гімнастичні лави, відстань між якими 1,0–1,5 м.

2. Кидки м'яча в кошик з під щита.

3. Кидки м'яча в кошик з відстані 1,5–2 м, стоячи збоку до щита.

4. В парах. Партнер утримує м'яч на витягнутій руці. Гравець, пробігаючи повз партнера, бере м'яч двома руками, зробивши широкий перший крок правою ногою (кидок з правого боку), кроком лівої ноги відштовхується, зробивши маховий рух зігнутою у коліні правою ногою, завершуючи кидок у кошик в стрибку.

5. Те саме, але партнер підкидає м'яч вгору.

6. Те саме, але м'яч вперед-вгору підкидає сам гравець.

7. Те саме, але після передачі м'яча, яку робить партнер збоку.

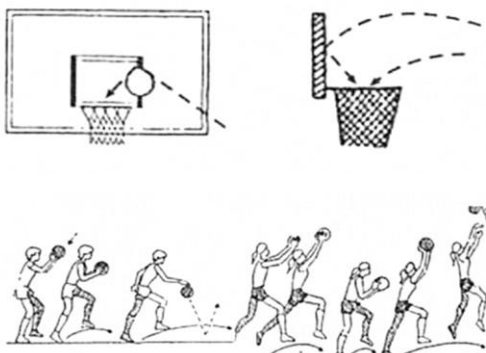
8. Гравець на відстані 6 м від стіни. Ведення м'яча на місці (2–3 удари) – крок лівою – знову один удар – схопити м'яч обома руками, зробити великий крок правою ногою – крок лівою ногою – вистрибування вгору з кидком у ціль на стіні.



9. Вільне ведення по майданчику й час від часу кидок у ціль на стіні.

10. Обведення стійок, що закінчується кидком у кошик після подвійного кроку.

11. Ведення м'яча від середньої лінії – зупинка перед стійкою, ведучи м'яч на місці – раптовий ривок – прохід подвійним кроком та кидок у кошик.



### **Вправи для навчання.**

1. Кидки в кошик з місця, стоячи під кутом  $45^\circ$  до щита (з відскоком від щита).

2. Кидки в кошик з місця, стоячи по центру від щита на відстані 2–4 м (з відскоком від щита).

3. Кидки в кошик в стрибку, стоячи під кутом  $45^\circ$  на відстані 1,5–4 м (з відскоком від щита).

4. Кидки в кошик з середньої відстані без відскоку від щита.

5. Кидки в кошик з середньої відстані, знаходячись паралельно до щита.

6. Кидки в кошик з відскоком від щита після ведення та подвійного кроку під кутом  $45^\circ$ .

7. Кидки в кошик з відскоком від щита після ведення та подвійного кроку. Кидок однією рукою зверху використовують на близьких відстанях у русі проти захисника, що намагається заблокувати зверху. Для цього гравець, зробивши останній крок, вистрибує вперед-вгору й у момент досягнення «мертвої точки» (стан рівноваги у безопорному положенні), випускає м'яч з руки, яка найкоротшим шляхом м'яко рухається долонею знизу-вгору. Для забезпечення контролю м'яч доцільно випускати середніми пальцями. Це єдиний кидок, коли порушується правило випуску м'яча, при цьому м'яч випускається з мінімальним обертанням.

### **Вправи для навчання**

1. Кидок в кошик однією рукою з місця з-під щита з відскоком від щита, знаходячись під кутом  $45^\circ$  до щита.

2. Кидок в кошик після ведення з відскоком від щита.

3. Кидок в кошик після обведення стійок з відскоком від щита під кутом  $45^\circ$ .

4. Кидок в кошик після обведення стійок та подвійного кроку по центру з відскоком від щита.

5. Кидок після обведення стійок та подвійного кроку по центру без відскоку від щита.

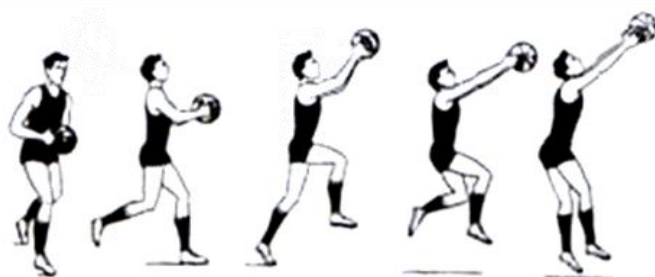
6. Кидок м'яча в кошик після ведення та подвійного кроку з пасивним кроком.

7. Кидок в кошик з подвійного кроку, рухаючись паралельно щиту.

8. Те саме, але з пасивно діючим захисником.

9. Те саме, але з активно діючим захисником.

Кидок двома руками знизу застосовують під час стрімких проходів під щит. Техніка їх виконання не відрізняється від техніки кидка однією рукою знизу, за винятком моменту, коли гравець випускає м'яч, тоді активно «працюють» кисті, обертаючи м'яч на себе.



1. Стоячи на відстані 7 м від щита під кутом  $45^\circ$ , гравець швидко веде м'яч до кошика та виконує кидок двома руками знизу з відскоком від щита.

2. Те саме, але гравець обводить стійки, які стоять під кутом  $45^\circ$  до щита.

3. Стоячи прямо перед щитом на відстані 7 м, гравець виконує кидок з відскоком від щита.

4. Те саме, але гравець обводить стійки.

5. Те саме, але гравець виконує кидок в кошик без відскоку.

6. Те саме, але після того, як гравець обведе стійки, які стоять по ходу руху.

Кидок однією рукою зверху з місця. Оскільки техніка цього кидка, деякою мірою, однакова для усіх кидків однією рукою зверху, включаючи й кидок в стрибку, він має бути основним для кожного гравця.

У початковому положенні тіло гравця розслаблене, коліна трохи зігнуті, правий лікоть трохи виведений вперед (для кидка правою рукою), права ступня спрямована до кошика, а ліва – під кутом  $40-45^\circ$  до нього.



М'яч утримується обома руками таким чином, щоб праве око (кидок правою рукою), верхня точка м'яча, лікоть та кошик знаходилися в одній вертикальній площині.

Робоча рука, котрою виконується кидок, знаходиться на нижній та задній поверхні м'яча, пальці зручно розташовані на поверхні м'яча, долоня спрямована до кошика, м'яч утримується кінчиками пальців й лежить на передній частині долоні, ліва рука розташована на передній та нижній поверхні м'яча тильною поверхнею до кошика. Ця рука забезпечує рівновагу та контроль. У момент випуску м'яча вона відхиляється й зусилля створюється робочою рукою. У момент, коли гравець піднімається на носки й розгинає ноги, він одночасно розгинає робочу руку до повного випрямлення, а кисть плавно згинається вниз у променево-зап'ястковому суглобі. Такий рух надає м'ячу м'яке зворотне обертання у момент випуску, тобто м'яч не «кидають», а він викочується з кінчиків великого, вказівного та середнього пальців випрямленої руки, при цьому провідним є вказівний палець, що спрямований на ціль.

Оскільки головні принципи виконання однією рукою з місця є характерними для усіх дистанційних кидків, його використовують й під час виконання штрафних кидків.

#### **Вправи для навчання.**

1. Кидок м'яча в кошик з місця з під щита.
2. Кидок м'яча в кошик під кутом до щита з відскоком від щита.
3. Кидки м'яча в кошик без відскоку від щита з середньої дистанції.
4. Кидки м'яча в кошик з відскоком від щита з середньої дистанції
5. Кидки м'яча в кошик з місця з середньої дистанції, знаходячись паралельно до щита.
6. Кидки м'яча в кошик з дальньої дистанції.
7. Кидки м'яча в кошик з дальньої дистанції з відскоком від щита.

### **2.4 Вибивання, виривання, перехват м'яча та фінти**

Втративши володіння м'ячем, гравці переходять у захист, намагаючись відібрати м'яч у суперника й не дати можливості йому вільно виконати кидок у кошик. Для цього кожний гравець застосовує відволікаючі дії (фінти). Вибивання м'яча з рук суперника найкраще виконувати однією рукою рухом знизу-вгору, де захисник, наблизившись до нападаючого, коротким рухом руки з розкритою кистю вдарає по м'ячу знизу вгору. Цей прийом ефективний, коли нападаючий, зловить м'яч у стрибку, й приземлюється на майданчик.

*Більш складне вибивання (відбір) м'яча у гравця під час ведення.* Захисник, рухаючись з однаковою швидкістю з нападаючим, вибирає момент, коли м'яч відскакує від підлоги, й найближчою до суперника рукою вибиває м'яч.



Виривання м'яча з рук суперника здійснюється так: захопивши міцно м'яч двома руками, різким обертальним рухом вгору або вниз виривають м'яч у суперника. Рух рук підсилюється поворотом тулуба.

### **Вправи для навчання.**

1. Вправа виконується в парах: нападаючий з м'ячем та захисник. Нападаючий робить коротке ведення. Потім бере м'яч у дві руки, неначе він готується зробити кидок чи передачу. Захисник коротким рухом ближньої до м'яча руки намагається вибити його, не порушуючи правила. Вправу виконують 3–4 рази, міняючись по черзі.

2. Вправа виконується біля щита. Нападаючий кидає м'яч в щит та ловить його в стрибку. Захисник, в момент приземлення нападаючого, намагається як можна ближче переміститися до нього й різким рухом кисті знизу-вгору або зверху-вниз вибити його у нього.

3. Те саме, але захисник намагається вирвати м'яч у нападаючого, за рахунок різкого оберту м'яча.

4. Вправа виконується в парах. Нападаючий тримає м'яч в різних положеннях, захисник намагається вибити м'яч зверху-вниз або знизу-вгору.

5. Те саме, але захисник намагається вирвати м'яч різким обертальним рухом.

6. Вправа виконується в парах. Нападаючий веде м'яч по лінії майданчика. Захисник, зближуючись з ним паралельно, намагається вибити м'яч ближньою рукою у напрямку руху.

7. В парах. Обидва гравці тримаються за м'яч. По сигналу намагаються, ривком на себе та поворотом кистей до великого пальця однієї із кистей, вирвати м'яч.

8. Те саме, але один із гравців намагається вирвати м'яч, повертаючи одночасно тулуб та кисті.

Перехоплювання м'яча використовують для заволодіння м'ячем під час передач суперника. Уважно спостерігаючи за грою, захисник визначає можливий напрямок у момент передачі та швидко з'являється перед суперником, намагаючись заволодіти м'ячем. Тому захиснику необхідно на короткій відстані та на максимальній швидкості випередити суперника на шляху до м'яча. Щоб уникнути зіткнення з нападаючим, захисник трохи відхиляється від нього. Після оволодіння м'ячем йому краще відразу перейти на ведення з метою уникнення порушень правил.



### Вправи для навчання

1. Вправа біля стінки. Гравець кидає м'яч в стінку й ловить його: варіанти: а) стоячи під кутом  $90^\circ$  до стінки; б) стоячи спиною до стіни; в) вискочивши із-за спини партнера, який стоїть на відстані 2–2,5 м.

2. Захисник розташовується перед нападаючим у захисній позі, обличчям до нападаючого. В 5-ти м за спиною у нього стоїть ще один нападаючий з м'ячем. Він передає м'яч партнеру, використовуючи передачу з відскоком від підлоги, пряму чи з невеликим накиданням. Після передачі подається команда «Гоп», захисник миттєво повертається, відшуковуючи поглядом м'яч, й намагається заволодіти ним або відбити його чи змінити напрям польоту.

Накривання м'яча використовують, коли нападаючий кидає його у кошик. Накривання здійснюють попереду та позаду. Для цього захисник вистрибує вгору й накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук. Важливо вистрибнути з деяким випередженням та уникнути руху рукою вперед-вниз.



*Відбивання м'яча під час кидка у стрибку* – ефективна протидія кидку. Але це завдання важке й вимагає від захисника мобілізації усіх сил, вмінь та уваги, стрибучості. Найкращим моментом для відбивання є політ м'яча у кошик, коли він не контролюється нападаючим.

## Вправи для вивчення

1. Вправа виконується в парах: один нападаючий, другий захисник. Нападаючий у повільному темпі виконує кидок з місця, захисник вистрибує та намагається накрити м'яч. Поступово темп кидка збільшується.

2. Після підбору м'яча гравець з відстані 2–3 м віддає м'яч нападаючому, готовому до кидка. Останній ловить м'яч та максимально швидко виконує кидок по кошику в стрибку. Гравець, який передав м'яч, стає захисником та намагається накрити м'яч. Потім гравці міняються ролями.

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

4. Гра 1×1 з намаганням накрити кидок суперника. Відволікаючі дії (фінти) – це досить складний ігровий прийом. В техніці виконання фінтів розрізняють дві частини: початковий рух (удаваний) та заключний (справжній). Удаваний рух треба виконувати так, щоб суперник сприйняв його як справжній та виконав відповідну захисну дію. Другу частину дій – справжню – нападаючий здійснює в іншому напрямку й значно швидше.

*Фінти без м'яча* використовують, щоб звільнитися від щільної опіки захисника. Для цього, нападаючий виконує неочікувану зміну швидкості переміщення, удаваний рух в один бік з різким прискоренням у протилежному напрямку, неочікувані зупинки після швидкого бігу, повороти тощо.

*Фінти з м'ячем* більш різноманітні. Їх здійснюють для виконання передач без перешкод, кидків, ведення м'яча.

*Фінт на кидок м'яча у кошик* полягає в тому, що під час першої частини руху, нападаючий діями рук, голови, мімікою показує, що буде кидати м'яч у кошик. Коли захисник реагує на ці дії та підніме руки, щоб протидіяти кидку, нападаючий під руками суперника переходить на ведення, або розвертається у протилежному напрямку.

*Фінт на ведення м'яча* (удаване ведення). Нападаючий робить випад вперед-в сторону, показуючи, що збирається обійти захисника. Як тільки той зробить крок у цьому напрямку, нападаючий, різко відштовхнувшись виставленою вперед ногою, й зробивши крок в інший бік, переходить на ведення з протилежного боку від захисника.



Найбільш складні фінти в русі, що виконуються в сполученні з веденням, зі зміною напрямку, удаваними рухами тулубом, зміною рук і т. д.

## **Вправи для навчання**

1. Гравець стоїть з м'ячем біля стінки під кутом  $90^\circ$ . Виконує відволікаючий рух – передачу м'яча двома руками – різко повертається лицем до стінки та робить справжню передачу в стіну.

2. В трійках. Знаходяться два нападаючі на відстані 3 м, між ними захисник. Нападаючий імітує передачу м'яча двома руками зверху. Коли захисник робить крок назустріч, нападаючий робить справжню передачу під руку захисника з відскоком від майданчика.

3. В парах. Нападаючий виконує одне ведення та імітує прохід до кошика. Коли захисник відскочить від нього, виконує кидок в кошик.

4. Те саме, тільки виконує рух на передачу з веденням проходить до кошика.

5. Те саме, тільки рухається на кидок в кошик, а захисник робить крок вперед, на зустрічному русі виконується ведення та кидок.

6. В парах. Нападаючий з м'ячем робить фінт на прохід захисника з правого боку, коли захисник робить крок з права, різким рухом проходить його зліва.



## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Анискина С. Н. Методика обучения технике игры в баскетбол / Анискина С. Н. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 176 с.
2. Бабушкин В. З. Баскетбол у вузі / Бабушкин В. З. – Харків : Основа, 1999. – 168 с.
3. Баскетбол : підручник для інститутів фізичної культури / Під. ред. Ю. М. Портнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 350 с.
4. Підлужняк О. І. Робоча програма факультативу «Фізична культура» спортивної секції з баскетболу для всіх напрямів і спеціальностей / О. І. Підлужняк, А. Ю. Горбатий. – ВНТУ, 2017. – 40 с.
5. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Поплавський Л. Ю. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 448 с.
6. Портнов Ю. М. Баскетбол : учебник для институтов физической культуры ; 3-е издание / Портнов Ю. М. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
7. Портнов Ю. М. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов / Ю. М. Портнов, Л. В. Костикова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 217 с.
8. Сортэл Ник Баскетбол – 100 упражнений и советов для юных игроков / Сортэл Ник. – М. : Астрель АСТ, 2005. – 237 с.
9. Стонкус С. С. Индивидуальная тренировка баскетболиста / Стонкус С. С. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 120 с.
10. Хромаев З. М. Упражнения баскетболиста / [Хромаев З. М., Мурзин Е. В., Обухов А. В., Защук С. Г.]. – К. : Друкарня ДУС, 2006. – 128 с.
11. Хромаев З. М. Говорят тренеры по баскетболу / [Хромаев З. М., Поплавський Л. Ю., Мурзин Е. В., Обухов А. В.]. – К. : Пресса Украины, 2005. – 160 с.
12. Чумаков П. А. Спортивные игры / Чумаков П. А. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 407 с.
13. Шаблинский В. К. Баскетбол / Шаблинский В. К. – Киев, 1989. – 73 с.
14. Шерстюк А. А. Баскетбол : основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки : учебное пособие / Шерстюк А. А. и др. – Омск, 1991. – 452 с.
15. Яхонтов Е. Р. Баскетбол для всех / Яхонтов Е. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 30 с.
16. Яхонтов Е. Р. Индивидуальные упражнения баскетболистов / Яхонтов Е. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 70 с.
17. Яхонтов Е. Р. Юный баскетболист / Яхонтов Е. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 90 с.

*Навчальне видання*

**Основи технічної підготовки з баскетболу  
на факультативних заняттях**

**Методичні вказівки**

Укладачі: Олександр Іванович Підлужняк  
Олена Анатоліївна Колос  
Андрій Юрійович Горбатий

Оформлення рукопису О. Підлужняк

Редактор С. Сідак

Оригінал-макет виготовлено С. Сідак

Підписано до друку **30.10.2018** р.  
Формат 29,7×42¼. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman.  
Друк різнографічний. Ум. друк. арк. **1,91**.  
Наклад 40 (1-й запуск 1–20) пр. Зам. № 2018-.

Видавець та виготовлювач  
Вінницький національний технічний університет,  
інформаційний редакційно-видавничий центр.  
ВНТУ, ГНК, к. 114.  
Хмельницьке шосе, 95,  
м. Вінниця, 21021.  
Тел. (0432) 65-18-06.  
**press.vntu.edu.ua;**  
*E-mail: kivc.vntu@gmail.com.*

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.